

## Deall Ymddygiad Heriol mewn Plant ag Awtistiaeth

Mae pawb yn dangos 'ymddygiad heriol' ar adegau am ei fod yn ffordd o gyfleu'r hyn y maent yn ei feddwl neu'n teimlo. Gall y rheiny ag awtistiaeth ddangos ymddygiad heriol yn fwy aml na phlant eraill ond mae hyn am eu bod yn gweld y byd yn wahanol.

Nid ydynt bob amser yn deall rheolau cymdeithasol, gallant gael anhawster yn mynegi eu hunain a gallant gael anhawster yn ymdopi gyda newidiadau i drefn a deall y ffordd y gallai pobl eraill deimlo, sydd i gyd yn gallu arwain at sefyllfaoedd yn llawn straen iddynt. Gall hyn, ynghyd ag unrhyw broblemau synhwyrdd sydd ganddynt, eu llethu a'r unig ffordd y maent yn gallu ymdopi a rhoi gwybod i chi eu bod yn cael anhawster yw trwy ymddygiad amhriodol neu 'heriol' (a ddisgrifir weithiau fel strancio, cyndaredd a cholli ar eu hunain yn llwyr).

Mae pryder yn un o achosion cyffredin ymddygiad heriol ymysg plant ag ASD. Mae lefelau uchel o bryder mewn plant ag ASD yn nodwedd gyffredin yn aml.

Fel arfer, mae plant ag ASD yn methu cyfleu eu teimladau o bryder, a gallant gyflwyno ymddygiad nad ydynt fel arfer yn ei gysylltu â phryder neu boen meddwl.

Gallai'r rhain gynnwys:

- strancio ac ymddygiad ymosodol
- encilio a gwrthod rhyngweithio gyda phobl eraill
- cwyno am boen neu salwch
- cymryd rhan mewn ymddygiad ailadroddus
- niweidio eu hunain

Gall anawsterau yn deall iaith, rhagfynegi pobl eraill, materion synhwyrdd ynghyd â materion eraill, i gyd achosi pryder, a dyma pam y mae pryder yn gyffredin ymysg plant ag ASD.

Rydym i gyd yn profi pryder, mae'n rhan o'n bywyd bob dydd ac rydym i gyd yn ymateb i sefyllfaoedd o straen mewn ffordd sy'n bersonol i ni, ond mae symptomau pryder yn debyg yn aml. Meddylwch am adeg pan oeddech yn teimlo'n bryderus, gallech fod wedi profi teimladau fel ofn, panig, curiad calon cyflymach, chwysu, salwch, ddim yn gwybod ble i droi na beth i'w wneud nesaf, colli hyder ac ati. Mae'r rhain yn deimladau amhleserus a gallant effeithio ar ein hwyliau, ein lefelau egni a'n hymddygiad, felly dychmygwch sut deimlad fyddai teimlo'n bryderus bob dydd o'n bywyd heb ddeall pam.

Sefyllfaoedd cyffredin a all sbarduno pryder:

- cyfarfod dieithriaid
- cael gormod o ddewisiadau
- peidio gallu cyfleu eu hanghenion
- newidiadau i'r drefn
- gweithgareddau neu leoedd newydd
- profi teimladau amhleserus, ee ci yn cyfarth, goleuadau'n fflachio, amgylchedd torfol a swnllyd, arogleuon cryf
- newid o un gweithgaredd i un arall — newidiadau bach hyd yn oed
- trawma - cofio digwyddiadau amhleserus ee torri gwallt, gweld y deintydd neu'r meddyg, y mae gofyn iddynt ailadrodd y profiad yn eu gwneud yn bryderus

Weithiau, gall plant ag ASD fod yn bryderus am fwy nag un peth ar y tro.

Cyn ceisio mynd i'r afael ag ymddygiad heriol, mae'n hanfodol eich bod yn nodi'r achosion a / neu'r ffactorau atgyfnerthu. Heb wneud hyn, gallai eich ymyriadau arwain at fwy o drallod a'r tebygolrwydd o waethygu'r ymddygiad.