



Dealltwriaeth o Ymddygiad Gofidus

Mae pawb yn arddangos 'ymddygiad gofidus' o bryd i'w gilydd, mae'n ffordd o gyfathrebu. Gall ymddangos bod pobl niwrowahanol yn ymddwyn fel hyn yn amlach nag eraill. Mae hyn oherwydd eu bod yn gweld a phrofi'r byd mewn ffordd benodol, ac maent yn byw mewn byd sy'n aml ddim yn deall hynny.

Ymddygiad gofidus cyffredin:

- Mynd i'w cragen ac osgoi rhyngweithio gydag eraill
- Cwyno am salwch neu boen
- Colli rheolaeth ac ymddygiad ymosodol
- Ymddygiad ailadroddus
- Anafu eu hunain

Mae gorbryder yn achosi ymddygiad gofidus yn aml ymysg pobl niwrowahanol. Gallai anawsterau deall iaith, rhagweld beth mae eraill am wneud, anawsterau prosesu synhwyraidd a materion eraill achosi gorbryder. Mae'n bosib' y bydd gwahaniaethau cyfathrebu ac Alexithymia (dim geiriau i ddisgrifio eich emosiynau a'ch teimladau) yn gwaethygu hyn, gan ei gwneud yn anodd i rywun egluro pam eu bod yn bryderus.

Mae pawb yn profi gorbryder - mae'n rhan o fywyd bob dydd - ac rydym oll yn ymateb i sefyllfaoedd sy'n achosi straen mewn ffordd bersonol, ond mae symptomau gorbryder yn debyg yn aml. Meddyliwch am gyfnod lle'r oeddech yn orbryderus, efallai eich bod yn teimlo'n ofnus, panig, cyfradd y galon yn cyflymu, chwysu, salwch, ddim yn gwybod ble i droi na beth i'w wneud nesaf, colli hyder ac ati. Mae'r rhain yn deimladau anghysurus a gall effeithio ar ein hwyliau, lefelau egni ac ymddygiad, felly dychmygwch sut beth fyddai teimlo'n orbryderus bob dydd ond nad ydych yn deall pam.



Rhai enghreifftiau penodol o sefyllfaoedd a allai achosi ymddygiad gofidus ar gyfer person niwrowahanol fyddai:

- Cwrdd â phobl ddiarth
- Rhywun ddim yn cyfathrebu'n glir
- Gormod o ddewis
- Ddim yn deall rheolau cymdeithasol
- Ddim yn gallu cyfathrebu eu hanghenion.
- Newid yn y drefn arferol.
- Gweithgareddau neu leoedd newydd.
- Profi synwriadau amhleserus e.e. cŵn yn cyfarth, goleuadau'n fflachio, amgylcheddau prysur a swnllyd, arogleuon cryf
- Newid o un gweithgaredd i un arall - hyd yn oed newidiadau bach
- Trawma - cofio digwyddiadau amhleserus e.e. torri gwallt, gweld y deintydd neu'r meddyg, a phan ofynnir iddynt ailadrodd hynny mae'n eu gwneud yn orbryderus

Cyn ceisio mynd i'r afael ag ymddygiad gofidus, mae'n hanfodol eich bod yn nodi'r achosion a / neu ffactorau atgyfnerthu. Heb wneud hynny, gallai eich strategaethau arwain at fwy o ofid a gwneud yr ymddygiad yn waeth. Mae'n bwysig cofio bod ymddygiad gofidus yn aml yn weithredol ar gyfer y person. Mae hyn yn golygu bod pwrpas iddynt ar gyfer y person, gallai hyn olygu:

- Dwyn sylw eraill
- Rhoi'r gorau i wneud pethau sy'n peri gofid iddynt e.e. symud o ystafell brysur.
- Rhoi gwybod eu bod mewn poen.

Mae deall bod pwrpas i ymddygiad gofidus yn eich cynorthwyo i ddeall pam eu bod yn digwydd. Yn aml, dyma'r unig ffordd y gall unigolyn awtistig gyfathrebu bod ganddynt anghenion sydd heb eu diwallu.

Dyma rai adnoddau i'ch cynorthwyo i nodi achosion yr ymddygiad gofidus:

www.niwrowahaniaethcymru/rhieni-a-gofalwyr/defnyddio-siart-abiec

www.niwrowahaniaethcymru/rhieni-a-gofalwyr/adnabod-beth-syn-achosi-ymddygiad-gofidus

www.niwrowahaniaethcymru/rhieni-a-gofalwyr/siart-abiec