



Gwasanaeth  
**Mabwysiadu**  
Cenedlaethol

National  
**Adoption**  
Service

**GWASANAETH MABWYSIADU  
CENEDLAETHOL CYMRU**

**Pecyn Adnoddau  
i Ddarpar Fabwysiadwyr**

---

# Cyflwyniad

Crëwyd y pecyn adnoddau hwn i gynorthwyo unrhyw un sy'n ystyried gwneud cais i fabwysiadu neu sydd eisoes wedi cyflwyno ffurflen Cofrestru Diddordeb ac a fyddai'n ymrwymo i Gam 1 y broses.

Mae'n cynnwys nifer o ymarferion y gallwch eu gwneud ar eich pen eich hun a / neu gyda'ch cymar os ydych chi'n gwneud cais ar y cyd, yn ogystal ag awgrymiadau am weithgareddau eraill y gallwch eu gwneud i baratoi, yn cynnwys hyfforddiant ar-lein, darllen a Theledu / Ffilmiau.

Bydd yr ymarferion yn eich helpu i feddwl am fabwysiadu mewn perthynas â thri maes allweddol:

- Bod yn rhiant i blentyn a fabwysiadwyd
- Y chi a'r hyn yr ydych yn ei gynnig i'r dasg o fabwysiadu
- Rhianta Therapiwtig i blant a fabwysiadwyd

## Bod yn rhiant i blentyn a fabwysiadwyd

Mae'r broses o fabwysiadu yn golygu eich bod yn ystyried yr hyn sydd gennych i'w gynnig fel darpar riant ochr yn ochr â dysgu am anghenion y plentyn y gallech ei fabwysiadu. Nid yw mabwysiadu heb ei heriau ond os, yn y pen draw, eich nod yw cynnig teulu i blentyn, fe welwch y boddhad sydd gymaint yn rhan ohono hefyd, a gwybod eich bod yn gwneud gwahaniaeth enfawr i fywyd plentyn. Y gweithgareddau a awgrymir yn y pecyn hwn yw rhai o'r pethau y gallech feddwl amdanynt i fagu plant.

## Y chi a'r hyn yr ydych yn ei gynnig i'r dasg o fabwysiadu

Mae gan bawb rinweddau a nodweddion gwahanol ac rydyn ni i gyd yn dod ag amrywiaeth o sgiliau wrth fagu plant. Wrth feddwl am ddod yn rhiant sy'n mabwysiadu, byddwch eisoes yn ystyried sut y gallai fod angen addasu'r ffordd yr ydych yn byw ar hyn o bryd. Bydd yr ymarferion yn yr adran hon yn eich cynorthwyo i fyfyrio ar yr hyn sy'n bwysig i chi a pha bethau yr hoffech eu haddasu dros amser.

## Rhianta therapiwtig i blant a fabwysiadwyd

Rhianta therapiwtig yw'r term a ddefnyddir i ddisgrifio ffordd y mae pobl sy'n mabwysiadu, gofalwyr maeth, gwarcheidwaid arbennig a gofalwyr sy'n berthnasau yn gofalu am blant sydd wedi wynebu trawma neu aflonyddu yn y gorffennol yn eu bywydau. Mae PACE (**P**layfulness, **A**cceptance, **C**uriosity and **E**mpathy) yn cynnig sylfaen ar gyfer magu plant yn y fath ffordd, a bydd yr ymarferion yn y pecyn yn cyflwyno sut mae rhai o'r rhinweddau hyn yn cael eu hintegreiddio i sefyllfaoedd bob dydd gyda phlant a fabwysiadwyd.

*Sylwer: Nid yw'r un o'r ymarferion yn orfodol, gallwch ddewis gwneud rhai neu'r cyfan ohonynt, a bydd cyfleoedd pellach wrth ichi symud ymlaen trwy'r broses asesu i ehangu ar eich dysgu mewn perthynas â'r rhain a meysydd mabwysiadu eraill.*

## A. Bod yn rhiant i blentyn a fabwysiadwyd

### Ymarfer:

1. Rheolau'r cartref
2. Tasg Eirioli
3. Yr ymarfer Na
4. Beth os...
5. Cyfrinachedd

Darn a awgrymir i'w ddarllen:

- No Matter What gan Sally Donovan

Ar lein: <https://www.dewis.wales/child-development-cyp> Gwybodaeth am ddatblygiad plant a cherrig milltir

## B. Y chi a'r hyn yr ydych yn ei gynnig i'r dasg o fabwysiadu

### Ymarfer:

1. Y cyfan amdanoch chi
2. Pa mor dda ydw i'n gofalu amdanaf fy hun
3. Holiadur hunaniaeth
4. Bywyd fel y mae ....
5. Cryfderau a gwendidau
6. Genogram
7. Eco fap

Darn a awgrymir i'w ddarllen:

- An Adoption Diary (2006) gan Maria James

Ar lein: <https://adoptcymru.com/family-stories>

## C. Rhianta therapiwtig

### Ymarfer:

1. Gwybodaeth am PACE
2. Ymarfer Rhianta Cadarnhaol
3. Diwrnod gofidus yn ...
4. Sut allai rhieni ymateb gydag ymarfer PACE

Darn a awgrymir i'w ddarllen: Nurturing Attachments (2008) gan Kim Golding

Ar lein: <https://adoptcymru.com/adopter-training-modules> Modiwl 2: Theori ymlyniad sut mae'n berthnasol i fagu plant a fabwysiadwyd

## Ymarferion ychwanegol:

Isod mae rhai awgrymiadau o bethau eraill y gallech eu gwneud i wella eich gwybodaeth a'ch dealltwriaeth am fabwysiadu:

1. Cyfweiliad ag unigolyn a gafodd ei fabwysiadu
2. Llythyrau ategol

Gwaith siwrnai bywyd – beth mae'n ei olygu a sut mae'n helpu plant a fabwysiadwyd  
<https://adoptcymru.com/adopter-training-modules> Modiwl 6 Gwaith Siwrnai Bywyd

### Clipiau Fideo/Ffilmiau

- Clip Wyneb diymateb <https://www.youtube.com/watch?v=apzXGEbZht0>
- Clip Sarah Naish ynglŷn ag effaith cam-drin/rhianta therapiwtig  
<https://www.youtube.com/watch?v=Y-oWUZNhEXo>
- Adnoddau Bryan Post ar <https://postinstitute.com>
- Clip Dan Siegel "Hand Model of Brain" ar YouTube  
<https://www.youtube.com/watch?v=gm9CIJ74Oxw>
- Helen Oakwater cyflwyniad "Lack of truth telling" ar YouTube  
<https://www.youtube.com/watch?v=D2EX3G1-XOs>
- Podlediad y BBC: The Adoption

### Ffilmiau:

- Ffilm Thunderbird "My Life as a Courgette"
- Ffilm Disney Pixar "Inside Out"
- 'Removed' <https://www.youtube.com/watch?v=IOeQUwdAjE0>
- Instant Family

## Deunydd darllen pellach:

### Datblygiad Plant ac Ymlyniad

What Every Parent Needs to Know (2007) gan Margot Sunderland  
Blame My Brain (2013) Nicola Morgan  
Attachment in Common Sense and Doodles (2013) gan Miriam Silver

### Magu Plant mewn modd Therapiwtig

Therapeutic Parenting in a Nutshell (2016) gan Sarah Naish  
Parenting with Theraplay (2017) gan Vivien Norris a Helen Rodwell  
The unofficial guide to adoptive parenting (2014) gan Sally Donovan

### Storïau

Holding on and Hanging in gan Lorna Miles  
Adoption Conversations (2008 a 2010) Renee Wolfs

### Gwrando

The Adoption— ar gael fel Podlediad ac ar BBC iPlayer (BBC Radio 4)

### Gwybodaeth bellach:

Mae Adoption UK(Cymru) yn elusen gofrestredig ac asiantaeth cymorth mabwysiadu sy'n cynnig cyngor a chymorth i unrhyw un sydd â diddordeb mewn mabwysiadu neu sy'n gysylltiedig â mabwysiadu. Gellir cysylltu â hwy ar <https://www.adoptionuk.org/Wales>

---

## YMARFER 1

### Rheolau cartref neu ffiniau teuluol i blentyn/plant

**Diben** – i'ch helpu chi i feddwl am rai o'r materion sy'n codi'n aml wrth ofalu am blant a rheoli eu hymddygiad. Defnyddiwch y penawdau isod i feddwl am rai o'r ffyrdd y gallech chi ymateb neu efallai y gwnaethoch ymateb i blant.

1. Gwerthoedd a Chredoau – beth yw eich gwerthoedd a'ch disgwyliadau eich hun wrth feddwl am ofalu am blant.
2. Datrys gwrthdaro
3. Amser Bwyd
4. Amser Gwely
5. Arian Poded
6. Cyfrifoldebau
7. Preifatrwydd
8. Disgyblaeth
9. Materion eraill i'w hystyried

---

## YMARFER 2

### Y Dasg o Eirioli

**Diben:** Bydd sawl achlysur fel rhiant pan fydd angen i chi ofyn am gymorth i'ch plentyn. Mae hyn yn debygol o fod yn yr ysgol, mewn lleoliad iechyd neu hyd yn oed yn gymdeithasol. Mae'r enghraifft isod yn dangos sut y gall hyn ddigwydd pan allai plentyn a gafodd ei fabwysiadu, wneud rhywbeth sy'n awgrymu ei fod yn anhapus neu fod rheswm arall dros ei ymddygiad.

*Naill ai:*

Disgrifiwch enghraifft o pryd rydych chi wedi siarad dros berson bregus. Beth oedd ei broblem? Sut a pham wnaethoch chi gymryd rhan? Beth wnaethoch chi? Beth oedd effaith eich camau? Beth ddysgoch chi? Sut y bydd hyn yn eich helpu chi fel rhiant sy'n mabwysiadu?

*neu:*

Mae eich mab / merch 8 oed wedi bod yn camymddwyn yn yr ysgol ac wedi cael ei wahardd rhag mynd ar y daith nesaf i barc antur. Naill ai ysgrifennwch lythyr at y Pennaeth yn egluro pam rydych chi'n teimlo na ddylid ei wahardd o'r daith. Neu ysgrifennwch restr o bwyntiau y byddech chi'n eu gwneud wrth drafod y gwaharddiad gyda'r pennaeth / athro / athrawes plentyn.

---

## YMARFER 3

### Yr Ymarfer "NA"

**Diben:** Fel rhieni un o'r heriau rydyn ni'n eu hwynebu yn aml yw rheoli ymddygiad plentyn mewn ffordd sy'n ei helpu ef / hi i ddeall pam nad yw'r ymddygiad yn dderbyniol. Gall hyn fod yn anodd ar brydiau gyda phlentyn a gafodd ei fabwysiadu, a all, trwy ei brofiadau cynharach, ei chael hi'n anodd deall effaith yr hyn y mae'n ei wneud.

**Disgrifiwch sefyllfa pan oedd rhaid i chi ddweud 'Na' wrth blentyn**

- 1) Beth wnaeth y plentyn? Disgrifiwch ei ymddygiad
- 2) Sut oeddech chi'n teimlo?
- 3) Beth wnaethoch chi?
- 4) Beth oedd effaith eich camau?
- 5) Beth arall allech chi fod wedi ei wneud a sut byddai hyn wedi effeithio'r canlyniad?
- 6) Sut ydych chi'n meddwl oedd y plentyn yn teimlo?

---

## YMARFER 4

### Beth os?

**Diben:** Mae gan bob plentyn a leolir i'w fabwysiadu hawl i gael gwybod ei 'stori' ac i ddeall sut y daeth i gael ei leoli i'w fabwysiadu. Isod mae rhai o'r enghreifftiau pan allai'r wybodaeth sydd ganddyn nhw arwain at ofyn cwestiynau pellach a ysgogir gan ddigwyddiadau neu sefyllfaoedd y maen nhw'n dod ar eu traws.

1. Mae eich mab 5 oed yr ydych wedi ei fabwysiadu, newydd ddechrau yn yr ysgol a daw adref ar ôl yr wythnos gyntaf i ddweud bod yn rhaid iddo greu coeden deulu – mae'n gofyn sut y bydd yn dangos i'r athro pam nad yw Gary ei frawd hŷn yn byw gydag ef?
2. Rydych chi allan yn siopa ac mae eich merch yr ydych wedi ei mabwysiadu, sydd wedi bod gyda chi er 2 flynedd yn gofyn a all hi brynu cerdyn pen-blwydd i'w thad arall gan y bydd ei ben-blwydd yr wythnos nesaf?
3. Yn dilyn dadl gyda'ch merch 11 oed yr ydych wedi ei mabwysiadu, ynglŷn â thacluso ei hystafell wely, mae hi'n sgrechian arnoch chi gan ddweud nad chi yw ei mam go iawn ac nad oes raid iddi wneud unrhyw beth i chi.
4. Mae eich merch 7 oed yr ydych wedi ei mabwysiadu, yn holi am ei thad biolegol. Nid oes unrhyw un mewn gwirionedd yn gwybod ei hunaniaeth. Mae'r fam enedigol wedi gwrthod rhoi unrhyw wybodaeth amdano. Amheuir yn gryf mai ei thad yw ei thad-cu mewn gwirionedd. Sut a phryd y byddwch chi'n siarad â hi am hyn?
5. Wrth ymweld â'ch meddyg teulu newydd gyda'ch mab 9 oed yr ydych wedi ei fabwysiadu, mae'n gofyn iddo a yw'n gallu cofio ei deulu biolegol.
6. Wrth wyllo opera sebon ar y teledu mae eich plentyn 8 oed yr ydych wedi ei fabwysiadu, yn dweud yr hoffai wybod beth ddigwyddodd i'w frawd bach a'i fam, y tro cyntaf mewn 5 mlynedd iddo sôn erioed am eu bodolaeth. Rydych chi'n gwybod bod ei fam enedigol yn defnyddio cyffuriau a'i bod yn butain.
7. Mae Tim yn blentyn 4 oed a oedd yn byw gyda'i deulu maeth am bron i 18 mis cyn cael ei leoli gyda chi 5 mis yn ôl. Mae'n dal i gynhyrfu wrth glywed enw'r teulu maeth. Yn anffodus nid oedd gennych lawer yn gyffredin â nhw ac rydych chi'n teimlo'n amharod i sefydlu unrhyw gyswllt.
8. Rydych chi newydd gael llythyr gan fam enedigol eich merch trwy'r system gyswllt blwch llythyrau yn dweud wrthyfod fod ei mam ei hun wedi marw ac mae ganddi bellach fab o'r enw Craig a gafodd ei eni 4 mis yn ôl ac sy'n byw gyda hi.

---

## YMARFER 5

### Tasg Cyfrinachedd

**Diben:** wrth ichi symud ymlaen i'r asesiad a dod yn rhiant sy'n mabwysiadu, rhoddir gwybodaeth gyfrinachol i chi am blant na chaniateir i chi ei rhannu ag unrhyw un heblaw'r bobl sy'n gweithio gyda chi. Gall hyn fod yn heriol ar adegau yn enwedig os oes gennych berthynas agos iawn gyda theulu a ffrindiau ac fel arfer yn rhannu'r rhan fwyaf o bethau gyda nhw. Ni fydd cadw gwybodaeth breifat am y plentyn y gallech fynd ymlaen i'w mabwysiadu mor anodd ag y tybiwch ond mae hyn yn rhoi cyfle i chi feddwl sut rydych chi fel arfer yn trin gwybodaeth sensitif a phreifat a roddir i chi.

---

Meddylwch am amser pan fu'n rhaid i chi gadw darn o wybodaeth yn gyfrinachol; h.y., cafodd rywffaint o wybodaeth ei rhoi i chi gan rhywun oedd yn ymddiried ynoch, ac rydych chi wedi penderfynu ei bod yn well ei chadw i chi'ch hun neu ei rhannu gyda'ch cymar yn unig.

1. Disgrifiwch y sefyllfa isod. (Nid oes rhaid i chi dorri'r cyfrinachedd hwnnw, am nad oes angen datgelu manylion penodol ee "dywedodd rhywun wrtha i rhyw dro bod...")
2. Pam wnaethoch chi benderfynu parchu cyfrinachedd yr unigolyn?
3. Oedd hi'n anodd cadw'r cyfrinachedd? A pham?
4. A allwch chi feddwl am amser pan wnaethoch chi ddewis peidio â pharchu cyfrinachedd unigolyn? Neu a allwch chi feddwl am unrhyw amgylchiadau pan na fyddech chi'n cadw gwybodaeth i chi'ch hun?



---

## YMARFER 6

### Dechrau edrych arnoch chi a'r bobl sy'n agos atoch

**Diben:** Mae rhan o'r broses asesu fel darpar fabwysiadwr yn golygu eich bod chi'n edrych ar elfennau pwysig eich bywyd a'r bobl, digwyddiadau a'r achlysuron sydd wedi dylanwadu ar bwy ydych chi heddiw. Mae'n bwysig bod gweithwyr cymdeithasol yn deall rywfaint o hyn hefyd wrth feddwl am eich paru â'r plentyn iawn. Isod mae cyfle i ddechrau ysgrifennu am eich 'naratif' eich hun a fydd o gymorth i chi pan fyddwch yn dechrau Cam 2 yr asesiad gyda'ch gweithiwr cymdeithasol.

1. Pa ddau berson ydych chi wedi bod agosaf atynt, a pham?
2. Pwy arall oedd yn bwysig i chi pan oeddech chi'n tyfu i fyny?
3. Os oes gennych frodyr neu chwiorydd neu rhai yr ydych yn eu hystyried yn frodyr neu chwiorydd beth yw eich perthynas gyda hwy?
4. Sut ydych chi'n meddwl y byddai eich rhieni wedi eich disgrifio pan oeddech chi'n blentyn?
5. Allwch chi feddwl am atgof da o'ch plentyndod?
6. Beth am atgof drwg neu drist?
7. Pa gyswllt, os o gwbl, ydych chi wedi ei gael gyda phobl ag anableddau?
8. A oes gan eich teulu unrhyw draddodiadau arbennig sy'n bwysig i chi?
9. I ba fath o ysgol aethoch chi?
10. Pe byddech yn gallu newid unrhyw beth am eich dyddiau ysgol, beth fyddai hwnnw?
11. Beth oedd eich swydd gyntaf?
12. Un peth yr wyf yn hoffi am fy swydd yw:
13. Un peth dydw i ddim yn ei hoffi am fy swydd yw:
14. Beth yw eich hobiau/diddordebau?
15. Dywedwch un peth wrthym yr ydych chi'n dda yn ei wneud?
16. Disgrifiwch eich hun – corfforol, a disgrifiwch eich cymeriad.
17. Gofynnwch i'ch cymar eich disgrifio...
  - Corfforol
  - Personoliaeth
  - Eich nodwedd orau
  - Eich nodwedd waethaf

## YMARFER 7

### Pa mor dda ydw i'n gofalu amdanf i fy hun?

**Diben:** i roi cyfle i chi ystyried pa mor dda rydych chi'n gofalu amdanoch chi'ch hun a sut y gallai fod angen i chi addasu i ddiwallu'ch anghenion eich hun wrth rhoi blaenoriaeth i anghenion plentyn / plant.

	Dim o gwbl	Weithiau	Cyfnod rhesymol o amser	Yn aml	Drwy'r amser
Rwy'n rhoi amser a lle i mi wella yn dilyn salwch					
Rwy'n ymweld â'r meddyg pan fydd angen help neu gyngor arnaf					
Rwy'n gyffyrddus yn gadael i eraill fy helpu pan na fyddaf yn teimlo cant y cant					
Rwy'n cymryd amser i mi fy hun pan sylwaf fy mod dan straen					
Gallaf droi at eraill pan fydd gen i broblem neu ofid					
Gallaf eistedd ac ymlacio heb boeni am bethau y dylwn fod yn eu gwneud					
Mae gen i hobiau a diddordebau ac rwy'n teimlo ei bod hi'n bwysig cael amser ar eu cyfer					
Rwy'n sicrhau fy mod yn gwneud ymarfer corff yn rheolaidd					
Rwy'n sicrhau fy mod i'n bwyta'n iach					
Dydw i ddim yn teimlo'n euog os ydw i'n sbwylio fy hun ar adegau					
Rwy'n sicrhau fy mod i'n cael digon o gwsg					
Gallaf ddweud na wrth eraill pan fydd angen					
Mae gen i amser yn ystod yr wythnos sydd ddim ond i mi					
Rwy'n gwneud amser yn ystod y mis i dreulio amser gyda ffrindiau					
Mae gen i bobl yn fy mywyd y gallaf siarad â nhw am unrhyw beth					

Wedi'i gymryd o Adnodd Hyfforddi Foundations for Attachment, Kim S. Golding, 2017

---

## YMARFER 8

### Holiadur Hunaniaeth

**Diben:** i roi cyfle i feddwl sut y gallai hanes ac ethnigrwydd fod yn bwysig i chi ac i blant sydd mewn sefyllfa i gael eu mabwysiadu. Bydd yr ymarfer hwn yn eich helpu i ystyried sut y gallech ddiwallu anghenion plentyn os oes ganddo ethnigrwydd gwahanol i chi a'r hyn a allai fod yn bwysig iddo / iddi mewn perthynas â hunaniaeth. Yn yr un modd ag ymarferion eraill nid oes atebion cywir ac anghywir; mae'r cwestiynau wedi'u cynllunio i'ch helpu chi i fyfyr ar bethau sy'n bwysig i chi, ac i'ch gweithiwr cymdeithasol wybod amdanoch chi.

1. Beth yw eich hanes a'ch ethnigrwydd?
2. Beth yw eich hobiau?
3. Sut fydddech chi'n disgrifio'ch swydd a swydd eich cymar?
4. Beth yw eich credoau a'ch gwerthoedd?
5. Ydych chi'n gweld eich hun fel rhywun sy'n perthyn i "grŵp" penodol neu beidio?

---

## YMARFER 9

### Bywyd fel y mae

**Diben:** i'ch helpu chi i ddod i ddeall sut y gallai fod angen i chi addasu eich ffordd o fyw ar hyn o bryd er mwyn croesawu plentyn neu blant i'ch cartref. Nid oes unrhyw atebion cywir ac anghywir; dim ond cyfle yw hwn i fyfyrw ar y pethau sy'n bwysig i chi. Efallai eich bod eisoes yn gwneud pethau y byddai'n hawdd i blentyn fod yn rhan ohono, neu efallai eich bod yn edrych ymlaen at wneud rhai newidiadau. Atebwch cymaint o gwestiynau ag yr ydych chi'n teimlo'n gyffyrddus i wneud.

1. Disgrifiwch “ddiwrnod nodweddiadol ym mywyd” eich teulu nawr.
2. Pwy sy'n coginio? Beth yw eich rysâit arbennig chi?
3. Pwy sy'n gwneud y rhan fwyaf o'r gwaith tŷ?
4. Pwy yw cyfrifydd y teulu?
5. Sut ydych chi'n dathlu achlysuron teuluol?
6. Pa weithgareddau ydych chi'n eu gwneud gyda'ch gilydd?
7. Pam mae chwarae a hobïau a diddordebau yn bwysig?
8. Sut byddwch chi'n annog eich plentyn i gymryd rhan mewn gweithgareddau...?
  - Gartref
  - Gyda ffrindiau
  - Gweithgareddau ffurfiol y tu allan i'r ysgol
  - Chwaraeon a gweithgareddau awyr agored
9. Sut mae plant yn elwa ar cael trefn dyddiol? Pryd allant fod yn fwy o rwysr?
10. Beth ydych chi'n meddwl fydd y ddau newid mwyaf os bydd plentyn / plant yn cael eu lleoli gyda chi?

## YMARFER 10

### Cryfderau a Gwendidau

**Diben:** Isod mae rhestr o'r cryfderau a'r gwendidau a nodir yn gyffredin mewn Adroddiadau Darpar Fabwysiadwyr. Gallech ddefnyddio'r rhestr hon i ddechrau nodi'ch cryfderau a'ch gwendidau eich hun a'i dangos i'ch gweithiwr cymdeithasol ar ddechrau eich asesiad. Nid yw hyn yn orfodol ond mae'n cynnig y cyfle i chi wneud hynny.

CRYFDERAU	
Mae gan A a B rywaint o brofiad o ofalu am blant. Mae tystiolaeth eu bod wedi mwynhau'r profiad hwn.	
Mae ganddyn nhw rwydwaith cymorth cryf a ffrindiau sydd wedi bodoli ers tro.	
Cafodd B magwraeth cariadus a chyson pan oedd yn tyfu i fyny a datblygodd ymlyniad diogel â'i phrif ofalwr.	
Maent wedi byw trwy wrthdaro a gallant ddangos sut y gwnaethant reoli hyn yn llwyddiannus.	
Mae eu perthynas wedi gwrthsefyll pwysau gwahanu a llawer o symudiadau. Mae ganddyn nhw berthynas gref.	
Maent wedi dangos gallu i ddangos empathi.	
Mae A a B yn medru meddwl pam mae plentyn yn ymddwyn mewn ffordd benodol.	
Gallant ddeall a gwneud synnwyr o'r ymddygiad hwn.	
Gall A a B fod yn hyblyg yn y ffordd y maent yn ymateb i blant. Maent yn meddwl trwy eu hymateb gyda'r plentyn mewn golwg.	
Mae A a B wedi gallu trafod amgylchiadau newidiol yn eu bywydau.	
Mae gan A a B y gallu i reoli, deall ac ymatal eu hanghenion emosiynol eu hunain fel na roddir y dasg hon i'r plentyn.	
Mae A a B yn derbyn na allant gael plant yn naturiol ac maent bellach yn gweld mabwysiadu fel llwybr cadarnhaol i adeiladu eu teulu.	
Mae gan A a B lawer o egni, gallant fod yn chwareus, a mwynhau cwmni plant.	
Un symudiad olaf sydd gan A a B cyn ymgartrefu yn eu cartref hirdymor.	
Mae A a B yn sefydlog yn ariannol. Nid oes ganddynt unrhyw ddyledion sylweddol na rhai a allai fynd allan o reolaeth	
Maent yn ymddangos yn empathig a gallent gyflwyno gwybodaeth am teulu biolegol i blentyn mewn ffordd sensitif a gonest.	
Gall A a B gymryd absenoldeb mabwysiadu hir.	

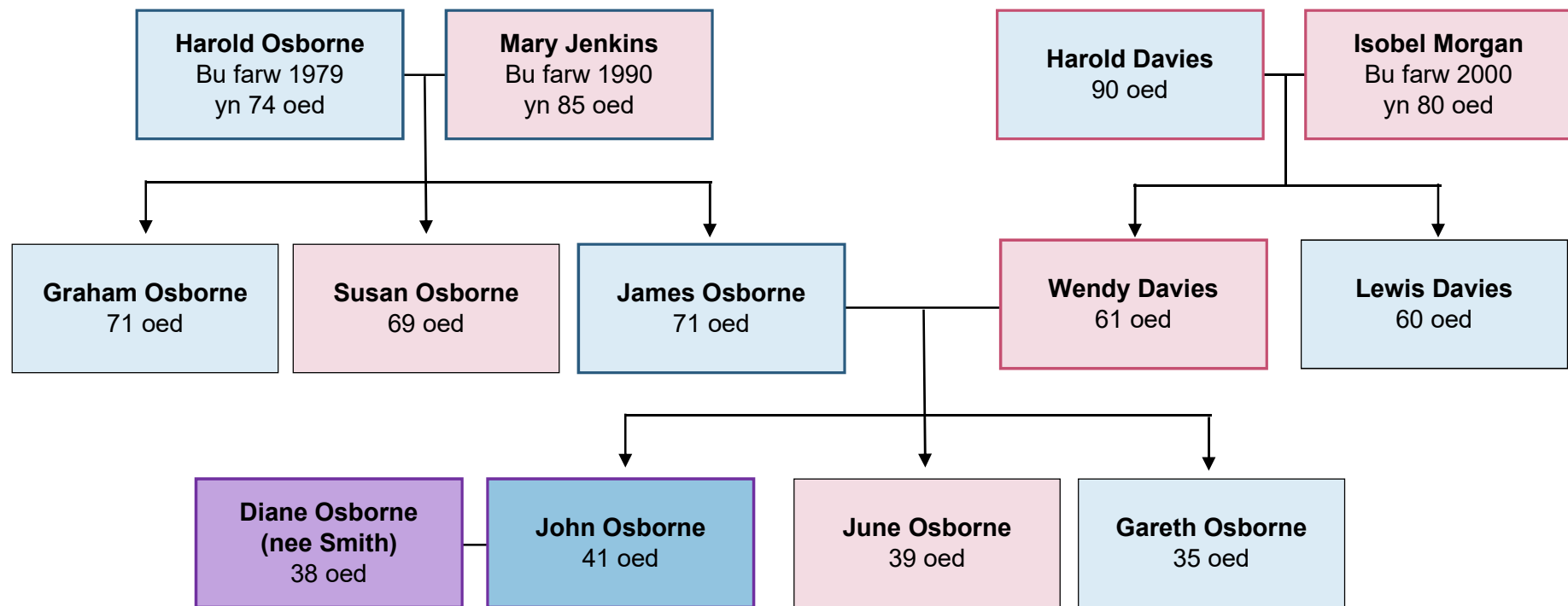
Gall A a B ddarparu'r holl ofal i'w plentyn am gyfnod sylweddol ar ôl i'r plentyn gael ei leoli. Ni fydd angen iddynt ddefnyddio gwarchodwr plant.	
Mae A wedi goresgyn ei phrofiadau niweidiol yn ystod plentyndod ac mae bellach yn emosiynol gadarn.	

GWENDIDAU	
Fe wnaeth D wynebu rywfaint o aflonyddu yn ei blentyndod a effeithiodd ar ei allu i ymddiried yn eraill a dibynnu ar eraill. Mae hyn yn parhau i effeithio ar ei berthnasoedd.	
Nid yw C a D wedi gallu cyfathrebu'n agored am eu diffyg plant ac ni allant ofyn i'w gilydd am gymorth emosiynol.	
Mae C braidd yn ynysig yn ei chymuned ac nid oes ganddi gylch cryf o ffrindiau a theulu.	
Mae D i ffwrdd yn aml am gyfnodau hir a gallai C ei chael hi'n anodd ymdopi heb ei ffrindiau a'i theulu gerllaw.	
Mae C a D yn ei chael hi'n anodd rheoli eu harian a bydd angen iddynt addasu i fyw ar un cyflog.	
Mae C a D yn ei chael hi'n anodd rheoli eu straen ac nid oes ganddynt modd o rheoli straen.	
Ar hyn o bryd mae D ar feddyginiaeth oherwydd iselder. Nid yw'n teimlo y byddai therapïau siarad o fudd iddo.	

Mae ymarferion 11 a 12 isod yn enghreifftiau o Goeden Deuluol (**Genogram**) a Rhwydwaith cymorth (**Eco fap**) y gofynnir i chi eu creu yn rhan o'ch asesiad.

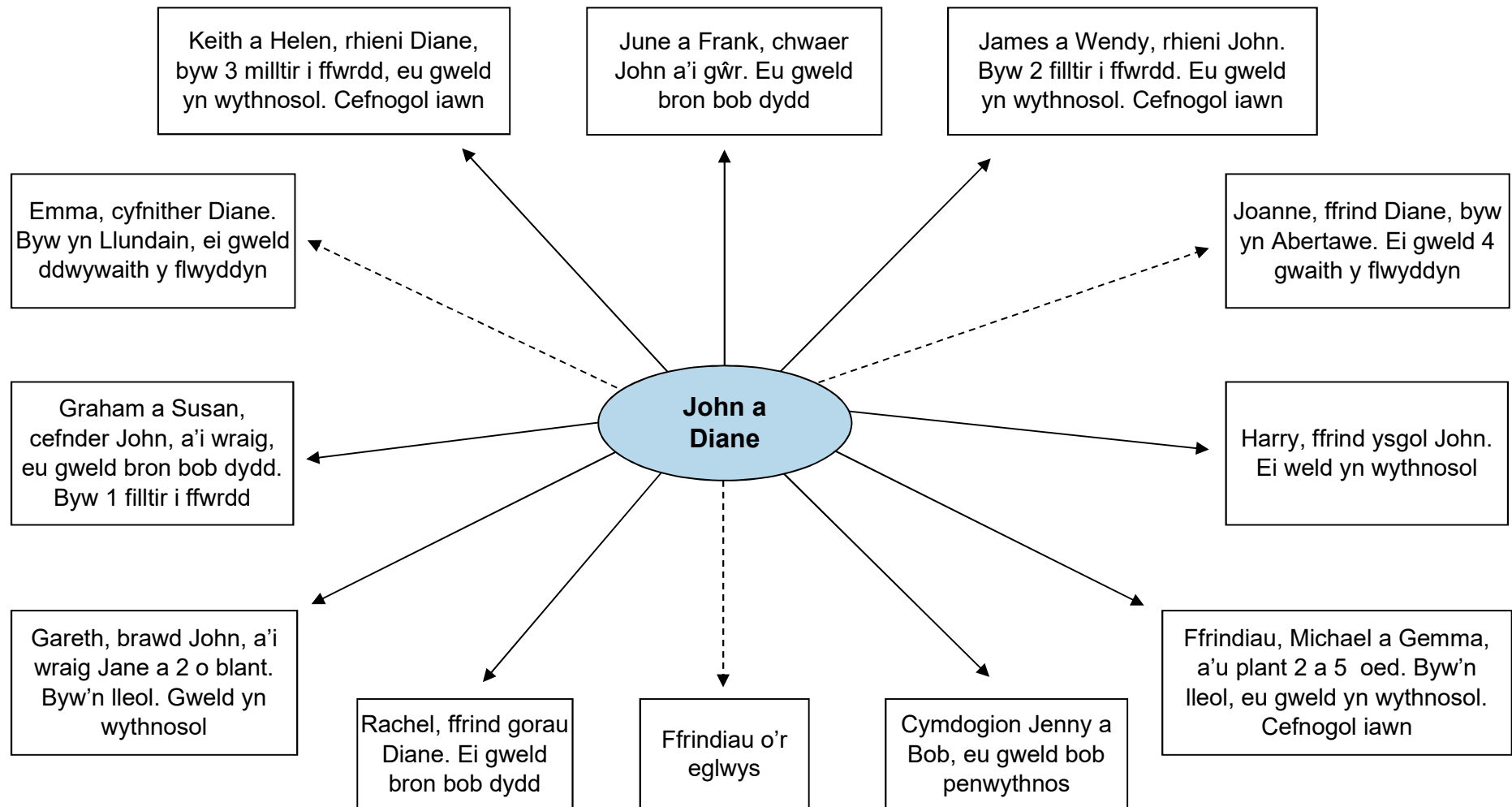
## YMARFER 11

### Coeden Deulu John Osborne



## YMARFER 12

### Ecofap – John a Dianne Osborne





---

## YMARFER 13

### Beth yw Dulliau Magu Plant PACE?

Mae llawer o blant a fabwysiadwyd wedi dod o amgylcheddau cartref nad ydynt wedi diwallu eu hanghenion yn gyson, a thrwy gydol eu hoes maent yn debygol o fod wedi wynebu trawma a cholled. Nid yw'n anarferol iddynt fod wedi datblygu rhai mecanweithiau ymdopi a all effeithio ar eu hymddygiad a'r ffordd y maent yn ymateb i anawsterau.

Oherwydd hyn, efallai y bydd adegau pan fyddant yn cael anhawster derbyn ymdrechion y sawl sy'n ei mabwysiadu, i ffurfio perthnasoedd â nhw. Gall yr 'anawsterau ymlyniad' hyn effeithio ar hunan-barch, hyder a gallu plentyn i ymddiried. Peidiwch â dychryn gan fod sawl techneg magu plant y gallwch eu defnyddio a fydd yn hybu ymdeimlad o ddiogelwch i'ch plentyn neu'ch plant.

Gelwir un o'r technegau hyn yn ddulliau magu plant PACE. Felly, beth yw ystyr PACE?

**Playfulness, Acceptance, Curiosity, Empathy (Chwarëusrwydd, Derbyn, Chwylfrydedd ac Empathi)**

Mae dulliau magu plant PACE yn ffordd i chi gymryd rhan yn therapiwtig mewn sgwrs â'ch plentyn. Mae'n ymwneud â meithrin perthynas gadarnhaol rhwng rhiant a phlentyn a'u hatgoffa y byddwch chi yno iddyn nhw bob amser. Mae'n helpu i hyrwyddo ymlyniadau diogel ac yn caniatáu i blant fyfrio ar eu meddyliau a'u hymddygiadau heb gael eu barnu.

Wrth siarad am PACE, sonnir yn aml am y plentyn "oddi mewn", sy'n cyfeirio at yr hyn sy'n digwydd y tu mewn i'r plentyn a'r rhesymau pam ei fod yn ymddwyn yn y ffordd y mae'n ei wneud. Mae dull magu plant PACE yn ddull diogel a myfyriol sy'n canolbwyntio ar y plentyn cyfan, nid ymddygiad y plentyn yn unig.

**Chwarëusrwydd:** Mae bod yn chwareus gyda'ch gilydd yn helpu'r cwlwm agosrwydd rhwng y ddau ohonoch i dyfu. Mae'n golygu cael hwyl gyda'ch plentyn ac mae'n dangos iddo ei bod hi'n iawn cael hwyl gyda'i rhieni ac mae'n hyrwyddo cysylltiad cadarnhaol rhyngoch chi'ch dau. Gall chwarëusrwydd ganiatáu iddynt deimlo'n ddiogel heb unrhyw un o'r teimladau brawychus y mae'r plentyn yn eu cael i fynd llaw yn llaw â diogelwch.

**Derbyn:** Mae'r rhiant yn dangos dealltwriaeth o ymddygiad y plentyn ac yn ei dderbyn, er ei fod yn ymddwyn fel hyn. Rydych chi'n dangos i'r plentyn nad ydych chi'n ei farnu, ond lle bo angen, byddwch chi'n dangos canlyniadau priodol iddo yn sgil ei ymddygiad. Ni ddylai'r canlyniadau hyn gynnwys bychanu na chywilyddio. Mae'n bwysig gadael i'r plentyn ddysgu ei fod yn cael ei dderbyn yn union fel y mae. Felly mae hyn yn golygu derbyn yr hyn sy'n ysgogi'i ymddygiad, nid ei ymddygiad negyddol ei hun.

**Chwylfrydedd:** Bydd bod yn rhiant chwylfrydig yn helpu i gasglu dealltwriaeth o ymddygiad eich plentyn, a fydd yn ei dro yn helpu i'w dderbyn. Mae bod â gwybodaeth dda am ei hanes yn caniatáu ichi dderbyn pwy yw'ch plentyn a deall pam, efallai, y mae'n ymddwyn yn y ffordd y mae'n ei wneud.

Yn aml, ni fydd eich plentyn yn deall pam ei fod yn ymddwyn fel y mae'n ei wneud ac mae'n bwysig bod yn chwylfrydig am ei ymddygiad heb ddefnyddio tôn ddig. Rhowch gynnig ar ddefnyddio tôn tawelach ac yn lle gofyn "pam wnes di hynny?" nad ydyn nhw o bosib yn gallu ei ateb, rhowch gynnig ar gwestiynau a fydd yn dangos chwylfrydedd fel "Tybed pam....", neu "Beth wyt ti'n meddwl oedd yn digwydd i wneud i ti wneud hynny?"

**Empathi:** Mae dangos empathi yn caniatáu i'r plentyn deimlo'n ddiogel gyda chi a rhannu ei deimladau dyfnach heb y bygythiad o gael ei farnu. Daw empathi go iawn o'r galon a gellir ei ddefnyddio i leddfu teimladau o gywilydd yn lle canolbwyntio ar ganmoliaeth. Fe allech chi

ddefnyddio ymadroddion fel “Mae'n rhaid bod hynny wedi bod yn anodd iawn i ti ddweud wrtha i” neu “Rydw i eisiau iti sylweddoli fy mod i'n deall yr hyn rwyf ti'n mynd drwyddo”. Ceisiwch ystyried sut mae'r plentyn yn teimlo, os yw'r plentyn yn drist, byddwch yn drist gydag ef. Mae hyn yn dangos eich bod chi'n deall pa mor anodd yw'r hyn mae e'n mynd drwyddo, a'ch bod chi gydag ef.

---

## YMARFER 14

### Ymarfer Rhianta Cadarnhaol

**Diben:** Bydd rhan o'ch asesiad mabwysiadu yn cynnwys paratoi i fagu a gofalu am blentyn nad yw wedi cael y dechrau hawsaf mewn bywyd. Byddwch chi'n mynychu hyfforddiant, yn gwneud digon o ddarllen ac yn cwblhau tasgau sy'n paratoi ac yn dysgu rhieni ar gyfer dyfodiad plentyn. Mae PACE yn rhywbeth rydyn ni'n mynd trwodd yn fanylach i'ch arfogi â'r sgiliau er mwyn i chi ddefnyddio'r dechneg hon yn eich bywyd bob dydd gyda'ch plentyn.

Gan ddefnyddio'r wybodaeth sydd wedi ei chynnwys yn Ymarfer 13 mae'r gweithgaredd hwn yn rhoi cyfle i feddwl sut y gallech ymateb i rai o'r anawsterau a restrir isod. Rhowch gynnig arni ond peidiwch â phoeni os nad oes gennych yr holl atebion ar hyn o bryd. Bydd cyfleoedd pellach i ddysgu mwy wrth i chi fynd trwy'r broses asesu.

Ysgrifennwch syniadau ar sut y byddech chi'n rheoli'r ymddygiadau hyn isod gan ddefnyddio strategaethau rhianta cadarnhaol a thechnegau PACE. Gall mwy nag 1 ymyrraeth fod yn ddefnyddiol ym mhob senario.

Os yn bosibl, dylech ychwanegu rhywfaint o fanylion / esboniad o sut y byddwch yn gweithredu'r dechneg e.e. peidiwch ag ysgrifennu 'modelau rôl' yn unig ond ychwanegwch pwy, sut a pham.

- Mae plentyn 3 oed yn strancio yn yr archfarchnad gan ei fod eisiau losin
- Mae plant yn eu harddegau yn dadlau'n barhaus am ba mor uchel maen nhw'n chwarae cerddoriaeth
- Mae plentyn 6 oed yn crwydro i ffwrdd gyda'ch cymdogion
- Mae plentyn 8 oed yn rhegi ar hen ddyn sydd yn ei ffordd ar y stryd
- Mae plentyn 5 oed yn taflu ei deganau ac yn sgrechian nad yw'n fodlon eu codi
- Mae plentyn 2 a 4 oed yn rhedeg i mewn i'r tŷ yn barhaus, yn gwisgo esgidiau mwdlyd
- Nid oes gan blentyn deuddeg oed ffrindiau yn yr ysgol
- Mae plentyn 7 oed yn mynd i'w gragen neu'n ymddwyn yn ymosodol wrth i'r Nadolig agosáu
- Mae plentyn pedair oed yn aml yn sâl ar ôl partïon
- Nid yw plentyn 4 oed yn fodlon aros yn y gwely gyda'r nos
- Mae gan blentyn wyth oed boen bol cyn ysgol bob dydd Llun a dydd Mercher
- Nid yw plentyn 6 oed yn fodlon gwisgo yn y bore
- Mae plentyn unrhyw oedran yn ysgrifennu ar wal ei ystafell wely.

---

## YMARFER 15

### Diwrnod gofidus ym Mlwyddyn 5

**Diben:** i roi cyfle i feddwl sut y gallech chi fagu plentyn mewn ffordd 'therapiwtig'.

Mae wedi bod yn ddiwrnod gofidus yn yr ysgol. Mae'r plant, sydd i gyd rhwng 9 a 10 oed, wedi blino gan ei fod yn ddiwedd tymor. Mae Joseph ac Andrew - sydd fel arfer yn ffrindiau gorau - wedi ymladd. Mae'r athro'n galw rhieni'r bechgyn i mewn ar ddiwedd y diwrnod ysgol ac yn dweud wrthyn nhw beth aeth ymlaen.

**Joseph:** Rhiant yn siarad â Joseff wrth iddyn nhw adael yr ysgol.

*Rhiant: Dwi ddim yn hapus iawn Joseph, dwi ddim yn hoffi bod yr athro'n dod i gwrdd â fi i ddweud eich bod chi wedi bod yn ymladd. Beth ar y ddaear ddaeth drosot ti? Roeddwn i'n meddwl dy fod ti ac Andrew yn ffrindiau?*

*Joseph: Rwy'n ei gasáu. Dydw i byth am fod yn ffrind iddo eto.*

*Rhiant: Beth sydd wedi dod drosto ti heddiw? (Mae Joseph yn edrych lawr, heb ateb)*

*Rhiant: I mewn i'r car, nawr Joseph ac fe wnawn ni drafod hyn. Dydw i ddim yn hapus, mae angen i ti ddweud beth ddigwyddodd.*

*Joseph: Andrew oedd e, wnes i ddim byd; rwy'n ei gasáu.*

*Rhiant: Mae'n cymryd dau i ymladd.*

*Joseph: Fe wnaeth e fy ngalw i'n dwp.*

*Rhiant: Wel, dyw hwnna ddim yn swnio fel Andrew, beth wnes di i achosi iddo ddweud hynny?*

*Joseph: DIM BYD, NES I DDIM BYD ..... rhuthro i ffwrdd yn wyllt .....*

#### Cwestiynau i'w hystyried

- Sut deimlad oedd bod yn Joseff?
- Beth allai ei riant fod wedi'i wneud yn wahanol?
- Pam wnaeth pethau waethygu?
- Beth fyddai effaith hyn ar:
  - Hunan barch Joseph?
  - Ei ffydd yn ei rhieni?
  - Ei berthynas ag Andrew?
  - Y dosbarth y diwrnod wedyn?

**Andrew:** Mae Andrew a'i riant yn cerdded adref gyda'i gilydd. Gan synhwyro nad dyma'r amser iawn i siarad am yr ysgol, mae Mam / Dad yn chwarae gêm gydag Andrew, gêm y mae'n ei hoffi, gan lunio geiriau'n seiliedig ar blatiau trwydded car. Mae Andrew yn mwynhau hyn ac yn cael diod a byrbryd pan fydd yn cyrraedd adref. Mae eisiau gwyllo'r teledu ond mae Mam / Dad yn awgrymu eu bod nhw'n dod i waelod beth oedd yn anodd yn yr ysgol heddiw yn gyntaf. Mae Andrew yn protestio ond mae Mam / Dad yn dyfalbarhau.

*Rhiant: Mae'n swnio fel heddiw wedi bod yn anodd. Efallai y gallwn ni siarad am yr hyn a aeth o'i le? (Mae Andrew yn cuddio o dan glustog ond mae e'n gwrando)*

*Rhiant: Tybed a oeddet ti'n poeni am rywbeth heddiw yn yr ysgol?*

*Andrew: Na. Roeddwn i wedi blino, dyna'i gyd*

*Rhiant: A....mae'n anodd rheoli'r ysgol pan wyt ti wedi blino yndi? Mae'n swnio fel dy fod yn teimlo'n grac hefyd?*

*Andrew: Roeddwn i'n grac â Joseph, roedd e'n bryfoclyd iawn.*

*Rhiant: Swnio'n anodd, rydych chi'n dod ymlaen mor dda fel arfer. Tybed pam oedd heddiw'n anodd?*

*Andrew: Roedd e'n boen. Cafodd e mwy o'i sillafu'n gywir na fi ac roedd e'n cadw atgoffa fi am y peth. Dywedais wrtho am gau ei geg ond roedd e'n gwrthod.*

*Rhiant: Mae hynny'n swnio'n bryfoclyd iawn, does ryfedd i ti deimlo'n grac gydag ef. Fe wnes di drio mor galed i ddysgu dy sillafu yr wythnos hon. Oeddet ti'n drist am dy fod wedi cael rhai yn anghywir?*

*Andrew: Oeddwn, roedden i am gael nhw i gyd yn gywir fel wythnos d'wethaf. Roedd enw Joseph ar y bwrdd ond nid fy enw i. Doedd e ddim yn gadael i mi anghofio hynny.*

*Rhiant: Gallaf ddeall pam oeddet ti'n teimlo'n grac os oedd e'n dy bryfocio. Tybed pam y gwnaeth hynny, nid yw'n swnio fel Joseph?*

*Andrew: Roedd e wrth ei fodd bod ei sillafu i gyd yn gywir.*

*Rhiant: Rwy'n siŵr ei fod, mae e'n cael mwy o drafferth na ti i sillafu nag yw e?*

*Andrew: Ydy, ac roeddwn i'n grac am ei fod wedi cael mwy na fi. Dywedais ei fod e'n dwp a rhaid bod e wedi twyllo.*

*Rhiant: A... felly roeddet ti'n grac a dywedaist pethau cas wrtho?*

*Andrew: Do. Roeddwn i'n grac iawn. Yna ddechreuon ni ymladd. Fy mai i oedd y cyfan*

*Rhiant: Mae'n swnio'n debyg. Rwy'n siŵr bod Joseph yn drist ac yna aeth e'n grac hefyd.*

*Andrew: Yna fe wnaethon ni ymladd – wyt ti'n meddwl bydd e'n aros yn grac gyda fi?*

*Rhiant: Efallai, am ychydig, tybed beth allai helpu?*

*Andrew: Wyt ti'n meddwl y gallaf ei ffonio? Ond beth os na ddaw e i'r ffôn?*

*Rhiant: Ie, efallai y bydd hi'n anodd iddo siarad â ti ar hyn o bryd. Tybed beth arall allu di neud?*

*Andrew: Rwy'n gwybod. Beth am i fi rhoi un o fy nghardiau iddo. Rydw i'n gwybod pa un sydd ei angen arno. Allai fynd â'r cerdyn iddo?*

*Rhiant: Ddwedai beth, mae angen i mi fynd â Bracken allan am dro yn nes ymlaen. Gallu di helpu a gallwn ei bostio trwy eu blwch llythyrau os awn y ffordd honno. Bydd rhaid i ti golli ychydig o'r teledu heno ond byddai'n help i mi a byddai Joseph yn gwybod heno dy fod yn flin iawn.*

*Andrew: Océ te.*

### **Cwestiynau**

- Sut deimlad oedd bod yn Andrew?
- Beth oedd yn wahanol?
- Sut effaith fyddai hyn wedi ei gael ar:-

- Hunan barch Andrew?
- Ei ffydd yn ei rhiant?
- Ei berthynas gyda Joseph?
- Y Dosbarth y diwrnod wedyn?

## YMARFER 16

### Ymarfer Pace (2)

**Diben:** Mae PACE yn sefyll am Chwareusrwydd (Playfulness), Derbyn (Aceptance), Chwilfrydedd (Curiosity) ac Empathi (Empathy). Mae'n ffordd o ymateb i blant sydd wedi wynebu anawsterau yn y gorffennol ac sydd angen help i reoli eu teimladau a'u hemosiynau. Mae'r ymarfer isod wedi'i gynllunio i'ch helpu chi i feddwl sut y gallech chi fagu plentyn gan ddefnyddio'r rhinweddau hyn. Bydd eich gweithiwr cymdeithasol yn siarad mwy â chi am PACE yn ystod eich asesiad a bydd cyfleoedd pellach i ddysgu.

**Ar gyfer pob enghraifft isod, meddyliwch ble mae'r plentyn wedi cyrraedd o ran ei ddatblygiad. Sut allai'r rhiant gynnal agwedd PACE gyda'r plant hyn**

Mae Robert yn naw oed ac yn un sy'n hoffi dangos rheolaeth. Mae'n cael trafferth pan fydd ei rieni'n ceisio gwneud synnwyr o'i brofiad, gan dueddu i fod yn orfywiog ac yn wirion. Weithiau, fodd bynnag, pan fyddant wedi ei helpu i dawelu, gall fod yn fwy aeddfed a dweud wrthynt beth sy'n digwydd iddo. Os ydyn nhw'n derbyn ac yn cydymdeimlo ag ef, fel ei fod yn teimlo eu bod nhw yn ei ddeall, gall feddwl am sut mae wedi ymddwyn, gan gydnabod a chael empathi tuag at eraill y gallai fod wedi eu brifo. Mae am wneud iawn am bethau.
Mae Noa yn 14 oed, mae'n ei chael yn anodd yn yr ysgol ac nid oes ganddo lawer o ffrindiau. Gartref mae'n tueddu i aros yn agos at ei rieni, gan sicrhau eu bod yn rhoi sylw iddo trwy siarad â nhw trwy'r amser. Mae'n gallu cyffroi yn emosiynol yn gyflym iawn ac mae'n cael ffrwydradau mawr o dymer a all fod yn hir. Gall hefyd or-gyffroi yn gyflym iawn, ac o ganlyniad gall ddifetha digwyddiadau a allai fod yn braf. Mae Noa yn cael trafferth siarad am sut mae'n teimlo. Pan fyddant yn ceisio, mae'n tueddu i weiddi ar ei rieni a bod yn wirion iawn.
Mae Eloise yn 11 oed. Mae hi bob amser wedi cael trafferth gyda'i mam a bydd yn gwrthod ei hymdrechion i wneud cysylltiad, gan anelu cam-drin corfforol a geiriol ati. Mae hi'n teimlo cywilydd yn gyflym, ac felly mae unrhyw ymgais i'w chywiro yn arwain at ffrwydrad mawr neu mae hi'n rhedeg i ffwrdd. Pan fydd mam yn dangos empathi am ba mor anodd mae pethau i Eloise, bydd Eloise yn gweiddi arni i fynd i ffwrdd a gadael llonydd iddi. Ar brydiau, gall Eloise fod yn eithaf craff, gan sylwi, er enghraifft, bod ei

brawd wedi cynhyrfu am nad oedd yn cael mynd i gwrdd â'i ffrindiau oherwydd ei fod yn poeni na fyddent yn ei wahodd eto.

Mae Rachel 5 oed yn byw gyda'i modryb yn dilyn marwolaeth ei mam. Pan mae hi'n crio mae'n caniatáu i'w modryb ei chysuro ac mae hi wedi gallu dweud wrthi ei bod yn gofidio bod ei mam wedi marw oherwydd ei bod hithau wedi bod yn ddrwg. Pan fynegodd ei modryb pa mor drist oedd hi i gael gofid mawr, fe wnaeth Rachel ei chofleidio'n dynn.

---

## YMARFER 17

### Cyfweliad ag unigolyn a gafodd ei fabwysiadu

**Diben:** Er mwyn deall yn well bod mabwysiadu yn broses gydol oes, mae'n ddefnyddiol siarad ag unigolyn a gafodd ei fabwysiadu a gwrando ar ei brofiadau. Mae'r rhan fwyaf o bobl yn gweld, os byddant yn holi o gwmpas, y byddant yn gallu dod o hyd i unigolyn yn eu rhwydwaith sydd wedi cael ei fabwysiadu. Os na allwch wneud hynny, dylai eich gweithiwr cymdeithasol allu eich rhoi mewn cysylltiad â rhywun y gallech siarad â nhw.

Gyda'u caniatâd dyma rai syniadau ar gyfer cwestiynau y gallech eu holi iddynt a gwybodaeth y byddai'n ddefnyddiol ichi ddarganfod. Canllaw yn unig yw'r cwestiynau hyn; rhowch nhw yn eich geiriau eich hun a pheidiwch â theimlo bod rhaid i chi gadw atynt yn llym. Os yw'r unigolyn yn siarad am ei brofiadau neu ei deimladau, gwrandewch ar yr hyn sydd ganddo i'w ddweud ac efallai defnyddio rai o'r cwestiynau fel proc.

- Faint oedd eich oed pan gawsoch eich lleoli gyda'ch rhieni, a'ch mabwysiadu?
- Ydych chi'n cofio cael gwybod eich bod wedi cael eich mabwysiadu?
- A siaradodd eich rhieni neu'ch teulu estynedig â chi am gael eich mabwysiadu?
- A oedd eich ffrindiau yn yr ysgol yn gwybod eich bod wedi cael eich mabwysiadu?
- Ydych chi'n siarad â phobl nawr am gael eich mabwysiadu?
- Ydych chi'n gwybod unrhyw beth am pam y cawsoch eich mabwysiadu? Sut wnaethoch chi ddarganfod y wybodaeth hon?
- Ydych chi wedi chwilio am eich teulu biolegol? Os gwnaethoch chi, a oedd hyn am unrhyw reswm penodol? Sut oedd y broses i chi?
- Os nad ydych chi wedi chwilio, a oedd hyn am unrhyw reswm penodol? Ydych chi'n meddwl y byddech chi'n ystyried chwilio yn y dyfodol?
- Ydych chi'n meddwl llawer am y ffaith eich bod wedi cael eich mabwysiadu?
- A yw mabwysiadu yn rhan bwysig o bwy ydych chi?

### Adolygu

Os cewch gyfle i siarad â rhywun a gafodd ei fabwysiadu, gallai fod yn ddefnyddiol ysgrifennu'ch meddyliau a'r pethau a ddysgoch neu rydych chi'n teimlo a allai fod o gymorth i chi wrth i chi ddod yn rhiant sy'n mabwysiadu.

---

## YMARFER 18

### Llythyrau / Datganiadau Ategol

#### Diben: asesiad ar sail tystiolaeth – sgiliau ac ati

Tra eich bod chi'n cael eich asesiad efallai yr hoffech chi gasglu llythyrau ategol gan ffrindiau, cydweithwyr neu bobl rydych chi wedi'u hadnabod drwy wirfoddoli. Efallai yr hoffech gynnwys mwy nag un llythyr. Efallai mai un pwynt yn unig fydd mewn rhai llythyrau tra bydd eraill yn ymdrin â llawer mwy.

Bydd angen i chi ddweud wrth bobl sy'n ysgrifennu llythyrau i ddweud ers pryd y maen nhw wedi'ch adnabod chi ac ym mha rinwedd. Yn ddelfrydol pan fyddant yn gwneud datganiadau, byddai'n ddefnyddiol pe gallent roi enghreifftiau, fel "Mae'n ymwybodol iawn o ddiogelwch plentyn ac mae bob amser yn sicrhau bod fy mab yn dal ei law pan fydd yn croesi'r ffordd".

Gallwch ddefnyddio'r canolwyr rydych chi eisoes wedi'u henwebu. Yna byddant yn gallu rhoi geirda cyfrinachol i chi yn ogystal â'r geirda hwn sy'n fwy agored.

Yn ddelfrydol dylai'r llythyrau gynnwys cymaint â phosibl o'r meysydd canlynol:

- Eich gallu i gyfathrebu'n effeithiol
- Eich gallu i weithio fel aelod o dîm
- Enghreifftiau o sut rydych chi wedi eirioli dros blentyn neu berson ifanc
- Rhai sylwadau neu enghreifftiau sy'n adlewyrchu'ch gallu i gadw at dasg
- Eich gallu i ymdopi yn ystod cyfnod o straen
- Eich profiad o weithio gyda / gofalu am blant o wahanol oeddrannau, gyda sylwadau am eich sgiliau penodol
- Unrhyw brofiad / cyswllt sydd gennych gyda phlant neu bobl ag anableddau
- Eich sensitifrwydd i bobl o wahanol ddiwylliannau i'ch un chi
- Eich gallu i gynnal cyfrinachedd
- Eich gwerthfawrogiad o effeithiau gwahaniaethu
- Eich gallu i ymdopi ag ymddygiadau anodd ymysg plant
- Eich gallu i gadw plant yn ddiogel
- Eich rôl fel rhan o rwydwaith cymorth
- Eich gallu i dderbyn cymorth a chynghor