Gwasanaeth Mabwysiadu Cenedlaethol | National Adoption Service

# Achieving More Together / Cyflawni Mwy Gyda’n Gilydd

Achieving More Together / Cyflawni Mwy Gyda'n Gilydd

# Fframwaith Datblygu a Hyfforddi Ôl-Mabwysiadu y GMC

Gwasanaeth Mabwysiadu Cenedlaethol | National Adoption Service

- Mae'r deunyddiau hyn wedi'u datblygu ar ran y Gwasanaeth Mabwysiadu Cenedlaethol ar gyfer teuluoedd mabwysiadol
- Eu diben yw i ddarparu adnodd datblygu a dysgu ar gyfer mabwysiadwyr ar ôl lleoli
- Gellir defnyddio'r offer hyn gan grwpiau neu gan unigolion.
- Mae llawer o wybodaeth yn y nodiadau o dan bob sleid felly mae'n bwysig darllen y rhain hefyd gan eu bod yn darparu gymaint mwy o wybodaeth a rhai syniadau defnyddiol o ran darllen pellach.

# Rhianta ein Harddegwyr

# Deilliannau Dysgu

Gwasanaeth Mabwysiadu Cenedlaethol | National Adoption Service

Erbyn diwedd y cwrs hwn, bydd cyfranogwyr wedi:-

- Dysgu am ddatblygiad ymennydd arddegwyr, llencyndod a’r effaith ar ymddygiad
- Wedi archwilio rhai sgiliau cyfathrebu y gellir eu defnyddio i gynnal perthnasau
- Deall mwy am bwysigrwydd hunaniaeth, datblygiad cymdeithasol a chyflwyniad mewn llencyndod
- Ystyried cyswllt gydag aelodau o’r teulu biolegol a phwysigrwydd gwaith stori bywyd perthnasol
- Ymwybyddigaeth gynyddol o gyfryngau cymdeithasol

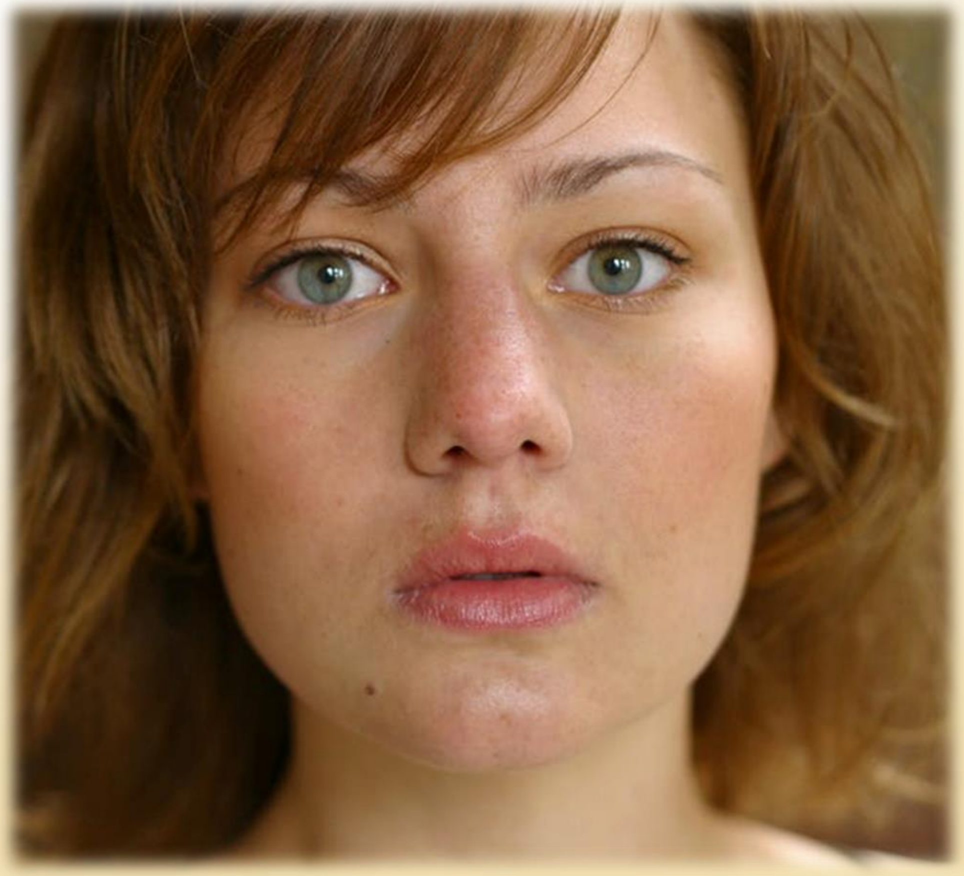
# Eich taith i rianta plentyn yn ei arddegau

- Eich disgwyliadau ohonynt wrth gyrraedd eu harddegau
- Eich profiad o'ch person ifanc chi yn cyrraedd eu harddegau
- Sut y gallai eich plentyn yn ei arddegau mabwysiedig chi gymharu â'r rhai hynny mewn teuluoedd biolegol

# Rhai syniadau am lencyndod

Gwasanaeth Mabwysiadu Cenedlaethol | National Adoption Service

- HORMONAU ydy o!
- DIWYLLIANNOL ydy o – nid oedden ni'n gwneud hynny yn fy amser i!
- Yr ANGEN AM ANNIBYNIAETH ydy o
- ESBLYGIAD ydy o



# Beth sy’n mynd ymlaen yn eu hymennydd?

Gwasanaeth Mabwysiadu Cenedlaethol | National Adoption Service

Cyn cyrraedd glasoed, mae’r freithell yn y cortecs cyndalcennol – y rhan o’r ymennydd sy’n ymwneud fwyaf â meddwl, rhesymeg a gwneud penderfyniadau – yn cynyddu’n sylweddol

# 3 Cam Datblygiad yr Ymennydd mewn Llencyndod

Gwasanaeth Mabwysiadu Cenedlaethol | National Adoption Service

1. Amlhad – twf cyflym yn y freithell a ffurfio cysylltiadau newydd
2. Tocio – torri cysylltiadau nad ydynt yn cael eu defnyddio neu nad ydynt yn bwysig
3. Myelineiddio – ynysu llwybrau'r ymennydd i'w gwneud yn gyflymach ac yn fwy dibynadwy

# Pam fod hyn yn Bwysig?

- Roedden ni’n arfer meddwl nad oedd yr ymennydd yn cael ei newid gan brofiadau bywyd
- Yr arwyddair newydd nawr yw “niwroplastigrwydd” sef y syniad bod yr ymennydd yn newid o ganlyniad i’n profiadau
- Mae llawer o dystiolaeth sy’n awgrymu y gallai profiadau cynnar bywyd niweidio niwronau’r ymennydd a’i allu i gynhyrchu niwronau newydd. Mae hyn yn effeithio ar allu pobl i ddelio gydag emosiynau dinistriol yn ddiweddarach mewn bywyd
- Y mwyaf o straen yn byddwch chi’n ei brofi yn gynnar mewn bywyd,  y mwyaf, y cryfaf a’r mwyaf sensitif fydd yr amygdala

# Beth ydych chi'n ei weld?

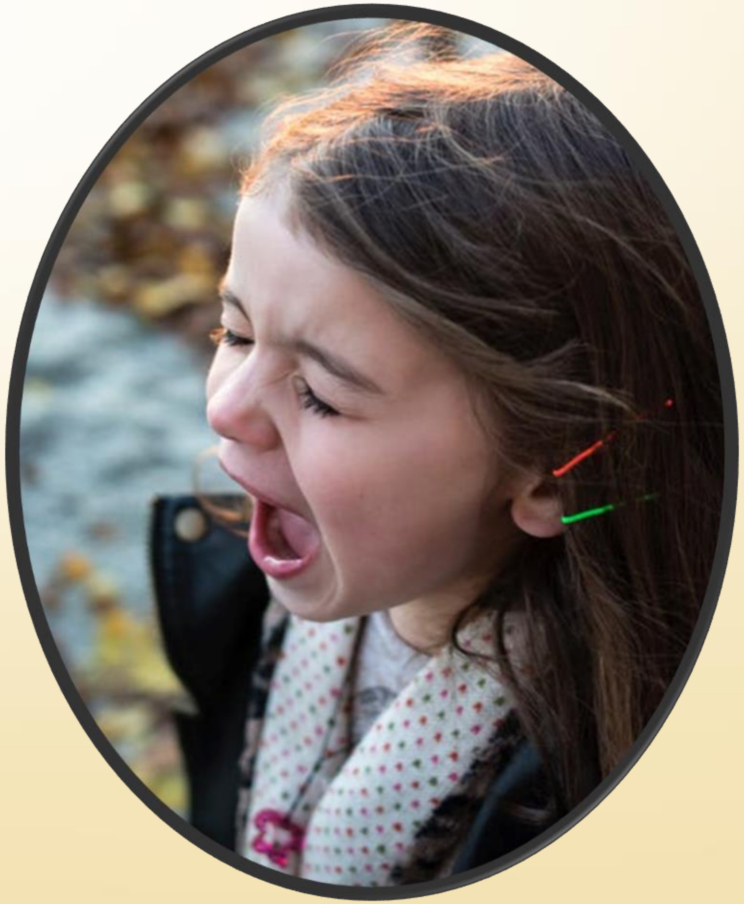
# Beth sy’n wahanol i Blant yn eu Harddegau sy’n fabwysiedig?

- Ymlyniad
- Anawsterau dysgu
- Hunaniaeth
- Datblygiad emosiynol
- Ail-fyw trawma’r gorffennol
- Colled

# Mae Arddegwyr dal yn Blant!

Maen nhw angen:

- Goruchwyliaeth parhaus gan rieni
- Cefnogaeth emosiynol
- Arweiniad a rhyngweithio gan oedolion  gofalgar, sydd â'u traed ar y ddaear



# Beth allwch chi ei wneud?

- Amlygu eich arddegwr i weithgareddau academaidd, cymdeithasol a diwylliannol iach
- Gosod terfynau rhesymol ar weithgareddau goddefol neu ynysig
- Mae arddegwyr wedi'u mabwysiadu o sefyllfaoedd esgeulus, yn enwedig, angen mwy o amser rhyngweithio gydag eraill yn bersonol a llai o amser ar eu pen eu hunain o flaen y teledu neu sgrin cyfrifiadur
- Gall rhieni feithrin ymlyniad a gosod esiampl dda i'w harddegwyr drwy gymryd rhan gyda nhw mewn gweithgareddau cymdeithasol a chymunedol

# Cyfathrebu gyda'ch Arddegwr am Fabwysiadu

- Defnyddio adegau addysgadwy
- Datgelu popeth yn llawn
- Datblygu llyfr bywyd
- Paratoi ar gyfer olrhain a/neu aduniad

# Hunaniaeth Arddegwr Mabwysiedig

- Rhoi ffeithiau am sut a pham eu bod wedi cael eu mabwysiadu
- Eu helpu i ddod o hyd i wybodaeth sydd ar goll
- Cynnig yr holl wybodaeth sydd gennych am eu rhieni biolegol
- Eu helpu i ddatblygu barn gytbwys o’u rhieni biolegol
- Osgoi cyd-gynllwynio os yw eich arddegwr yn beirniadu eu rhieni biolegol
- Darparu cyswllt gydag arddegwyr ac oedolion ifanc eraill mabwysiedig
- Amlygu nodweddion tebyg rhyngoch chi a’ch arddegwr mabwysiedig

# Materion Cyswllt (1)

- Fe wyddom fod rhai teuluoedd biolegol wedi defnyddio safleoedd megis Facebook i olrhain a lleoli eu plant sydd wedi'u mabwysiadu
- Mae rhai plant mabwysiedig hefyd yn chwilio am eu perthnasau biolegol yn gyfrinachol; os ydyn nhw'n llwyddiannus, gallai hyn eu rhoi mewn sefyllfaoedd peryglus www.thinkuknow.co.uk

# Materion Cyswllt (2)

- Mae’r broses ffurfiol o ddod i gysylltiad â theuluoedd biolegol fel arfer yn cynnwys paratoi a chefnogaeth sylweddol
- Mae’r rhyngrwyd yn golygu y gallai cyswllt ar-lein ddigwydd ar unwaith, yn uniongyrchol a gall ddigwydd heb i unrhyw un wybod
- Mae’r cyswllt ‘answyddogol’ hwn yn achosi cymhlethdodau ychwanegol; gall yr hyn sy’n dechrau’n dda a theimlo fel cyfnod ‘mis mêl’, fynd allan o bob rheolaeth yn gyflym

# Arbrawf Rhwydweithio Cymdeithasol

Gwasanaeth Mabwysiadu Cenedlaethol | National Adoption Service

https://www.youtube.com/watch?v=_pyJlERCrJE

- Mae'r cwrs hwn yn rhan o gyfres a ddatblygwyd gan y Gwasanaeth Mabwysiadu Cenedlaethol i gefnogi mabwysiadwyr ar ôl iddynt gael eu cymeradwyo.
- Gellir dod o hyd i'r rhain ar wefan y Gwasanaeth Mabwysiadu Cenedlaethol.
- Siaradwch gyda'ch tîm cefnogi mabwysiadu am ragor o wybodaeth