



Gwasanaeth
Mabwysiadu
Cenedlaethol

National
Adoption
Service

**Achieving More Together / Cyflawni Mwy
Gyda'n Gilydd**

Fframwaith Datblygu a Hyfforddi Ôl-Mabwysiadu y GMC



- ▶ 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.

Byw gydag Ymddygiad Heriol



Deilliannau Dysgu

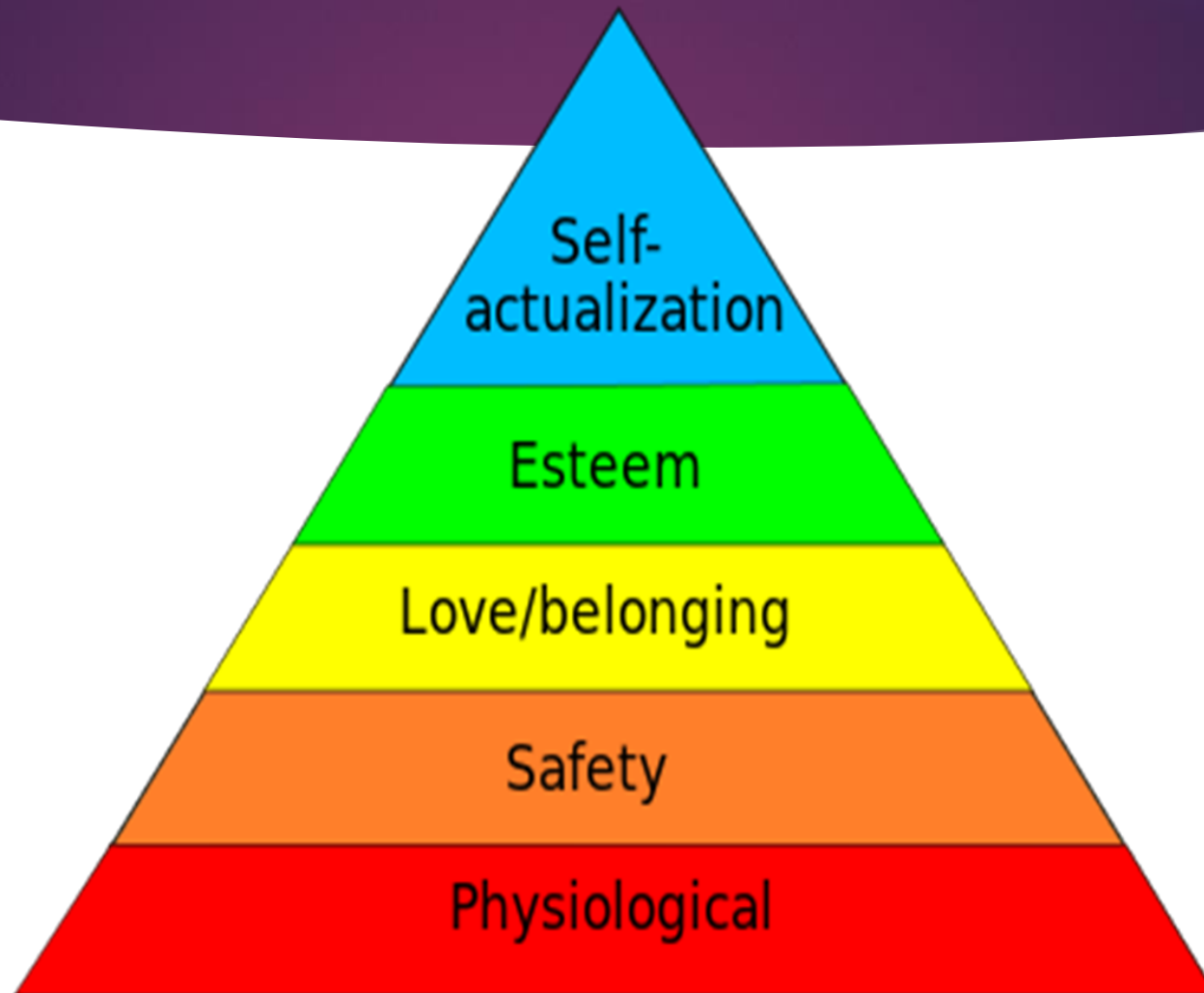
Erbyn diwedd y cwrs hwn, bydd cyfranogwyr wedi:-

- ▶ Ystyried sut maen nhw'n diffinio ymddygiad heriol
- ▶ Adlewyrchu ar yr anghenion nad ydynt wedi'u diwallu sy'n sail i ymddygiadau heriol
- ▶ Nodi amrywiaeth o strategaethau i fynd i'r afael ag ymddygiad heriol

Beth sydd o dan yr
arwyneb?



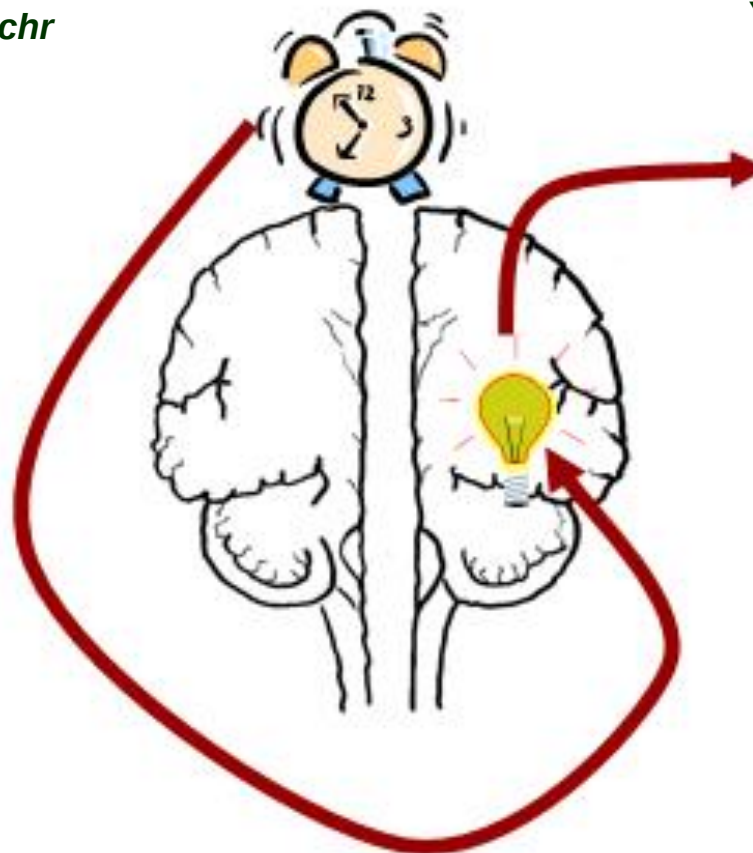
Maslow: Hierarchaeth Anghenion



Yr ymateb trawma

*Osgoi'r ochr
chwith*

Ymateb Datgysylltiedig
Ymladd
Ffoi
Rhewi



Ofn
Cywilydd
Braw
Llethol

Ymatebion – Cysylltu ac osgoi

- ▶ Mae ymatebion i ymddygiad annisgwyl neu amhriodol yn bresennol yn y RHANT a'r PLENTYN
- ▶ Gallai 'mynegiant' wyneb amddiffynnol a geiriau'r plant achosi ochr chwith ymennydd y rhiant “**Sgwn i pam...**” i atal agwedd amddiffynnol emosiynol yn y rhiant ac i annog ymgysylltu yn y plentyn.

Trawma a'r rhwystyr ofn

- ▶ Bydd trawma'n achosi'r plentyn i ddychwelyd i oedran pan fu iddynt brofi trawma cynnar
- ▶ Gallai ysgogwr fynd â'r plentyn yn ôl i'r trawma yn y gorffennol
- ▶ Yr enw a roddir gan Bryan Post ar hwn yw 'y rhwystyr ofn'
- ▶ Gallai pobl ifanc ymddwyn fel babanod
- ▶ Gall oedolion ymddwyn fel pobl ifanc
- ▶ Byddant yn ymddwyn yn ôl eu hoedran emosiynol, nid eu hoedran meddyliol neu oedran cronolegol
- ▶ (yn seiliedig ar Bryan Post's "The Great Behaviour Breakdown")

Achosion 'gwylltineb'



- ▶ Mae Bryan Post yn dweud wrthym mai **ofn yw'r hyn a welwn fel gwylltineb** sy'n achosi diffyg rheoleiddiol
- ▶ Os nad ydyn ni'n cydnabod hyn mae'r plentyn yn teimlo'n rhwystredig, yn flin gyda nhw eu hunain ac yna gydag eraill
- ▶ Mae **ofn** yn codi o dan straen
- ▶ Rydym yn ei weld mewn sefyllfaoedd fel:
 - Dweud celwydd
 - Trawsnewid
 - Dwyn

Mae gwylltineb yn amddiffyniad yn erbyn hunan-werth isel ac ofn cael ei wrthod

- ▶ Gallai plant:
- ▶ Feio eraill (rhieni/brodyr/chwiorydd) ond nid nhw eu hunain a mynd yn flin gyda'r bobl maen nhw'n eu beio
- ▶ Gwrthod rhiant cyn cael eu gwrthod
- ▶ Dweud drwy eu hymddygiad "Rwyf mor ddrwg â hyn – wnewch chi fy ngharu i o hyd?"
- ▶ Fynegi rhwystredigaeth os yw pethau allan o reolaeth
- ▶ Defnyddio gwylltineb i reoli teimladau anodd – mae gwylltineb yn cau tristwch allan

Trais

Mae gan nifer o fabwysiadwyr brofiad uniongyrchol o *ofn* eu plant sy'n achosi gorgynnwrf

Rydym yn gweld ...

- ▶ rhieni'n cael eu bygwth â chyllyll
- ▶ iaith greulon a sarhaus
- ▶ cwffio gyda brodyr a chwiorydd
- ▶ trwbl yn yr ysgol
- ▶ dinistr

Strategaethau ail-rianta

Gwranddo, cydnabod, myfyrio...yna uniaethu a rheoleiddio

- ▶ Stopio a meddwl
- ▶ Tawelu eich llais, arafu eich iaith lafar
- ▶ Gwneud cyswllt corfforol os yn bosibl
- ▶ Adlewyrchu ffeithiau a theimladau – effaith cyfateb
- ▶ Rhannu cysur
- ▶ Annog hunan leddfu
- ▶ Gwneud rhagor o amser wedyn
- ▶ Defnyddio canmolïaeth, llafar yn enwedig

Ail-rianta i osgoi gwrthdaro



Darparu rhianta cyson

Rheoli trefn yn y cartref

Defnyddio canlyniadau naturiol a rhesymegol

Bod yn gadarnhaol gyda chyfarwyddiadau

Ystyried gwobrau

Datblygu hunan-barch

Datblygu ymddiriedaeth – galluogi rheoli o fewn ffiniau

Darparu cysur i adfer y berthynas

Darparu hwyl, cofleidio, a meithrin

Canlyniadau

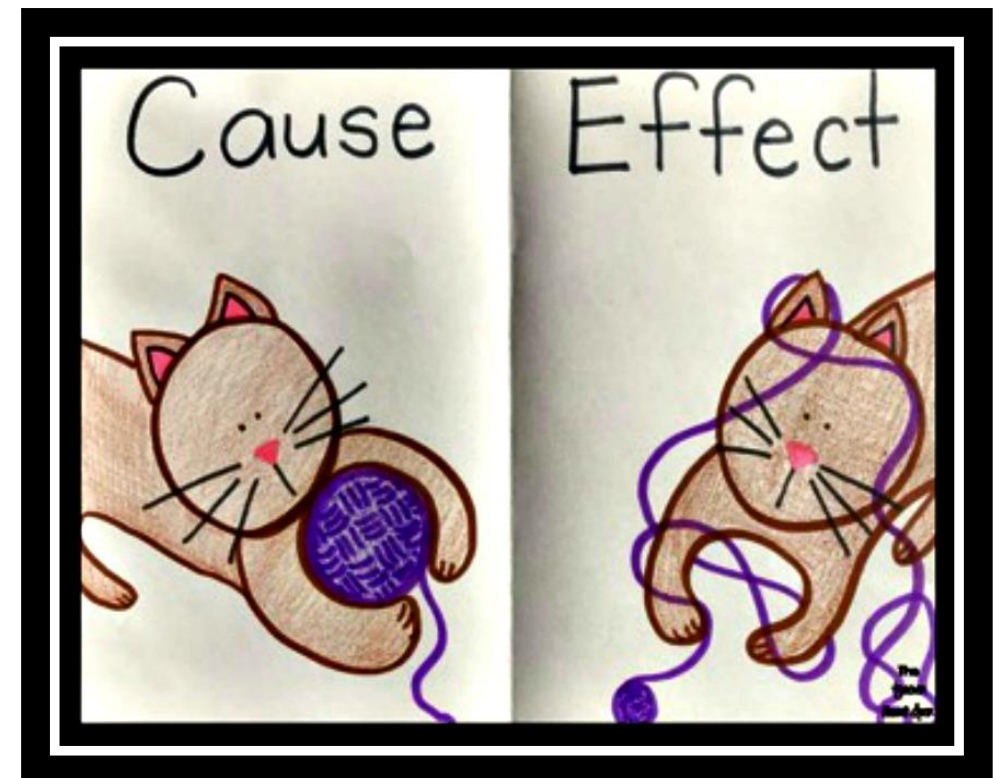
- ▶ Canlyniadau...nid cosbi
- ▶ Gorfodadwy, rhesymol, cyfatebol
- ▶ Canlyniadau naturiol a rhesymegol

- ▶ Byddwch yn ymwybodol y gallai plentyn blin neu sydd wedi'i frifo weld canlyniad fel cosb

Canlyniadau Naturiol a Rhesymegol

Datblygu Meddwl Achos ac Effaith

- ▶ Dewis eich brwydr
- ▶ Cynnig dewisiadau cyfyngedig
- ▶ PanYna (ond nid os!)
- ▶ Rhoi canmoliaeth gyda gofal



Defnyddio sioc a syndod

- ▶ Syndod drwy or-ymateb
- ▶ Defnyddio'r annisgwyl
- ▶ Defnyddio hiwmor a hwyl diamod
- ▶ Ond peidio bod yn ffug
- ▶ Darparu gyda chariad diamod



Prif awgrymiadau Bruce Perry



- Meithrin eich plant
- Ceisio deall yr ymddygiad cyn y canlyniadau
- Rhianta eich plentyn yn seiliedig ar eu hoedran emosiynol
- Bod yn gyson, yn rhagfynegadwy ac ail-adroddol
- Modelu ac addysgu ymddygiadau cymdeithasol priodol
- Gwrando ar a siarad gyda'ch plant
- Bod â disgwyliadau realistig ar gyfer eich plant
- Bod yn amyneddgar gyda chynnydd eich plentyn a gyda chi eich hun
- Gofalu amdanoch chi eich hun

- ▶ 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