Gwasanaeth Mabwysiadu Cenedlaethol | National Adoption Service

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.

Theori ymlyniad a'i berthnasedd ar gyfer rhianta plant mabwysiedig

Deilliannau Dysgu

- Erbyn diwedd y modiwl hwn byddwch wedi dysgu…
- Beth mae pobl yn ei olygu pan fyddan nhw'n siarad am theori ymlyniad
- Sut y gall theori ymlyniad ein helpu i ddeall sut mae ymennydd plant yn datblygu.
- Pam fod hyn yn bwysig i ddatblygiad plant ac ymddygiad yn ddiweddarach.
- Sut y gallai'r syniadau hyn gefnogi rhieni mabwysiadol i adeiladu perthynas gyda'u plant.

Mae rhieni mabwysiadol sy'n ysgrifennu'r deunyddiau hyn am gydnabod ei bod hi'n gallu bod yn anodd!

Gwasanaeth Mabwysiadu Cenedlaethol | National Adoption Service

Mae'n iawn – dydyn ni ddim bob amser yn iawn – ar ôl diwrnod anodd, cofiwch y gallwch chi ddechrau eto yfory!

"Roedd hi'n ddefnyddiol pan fyddai pobl yn dweud 'Nid yw ceisio perffeithrwydd yn ddigon da; mae digon da yn ddigon da'"

Pam fod theori ymlyniad yn ddefnyddiol i fabwysiadwyr?

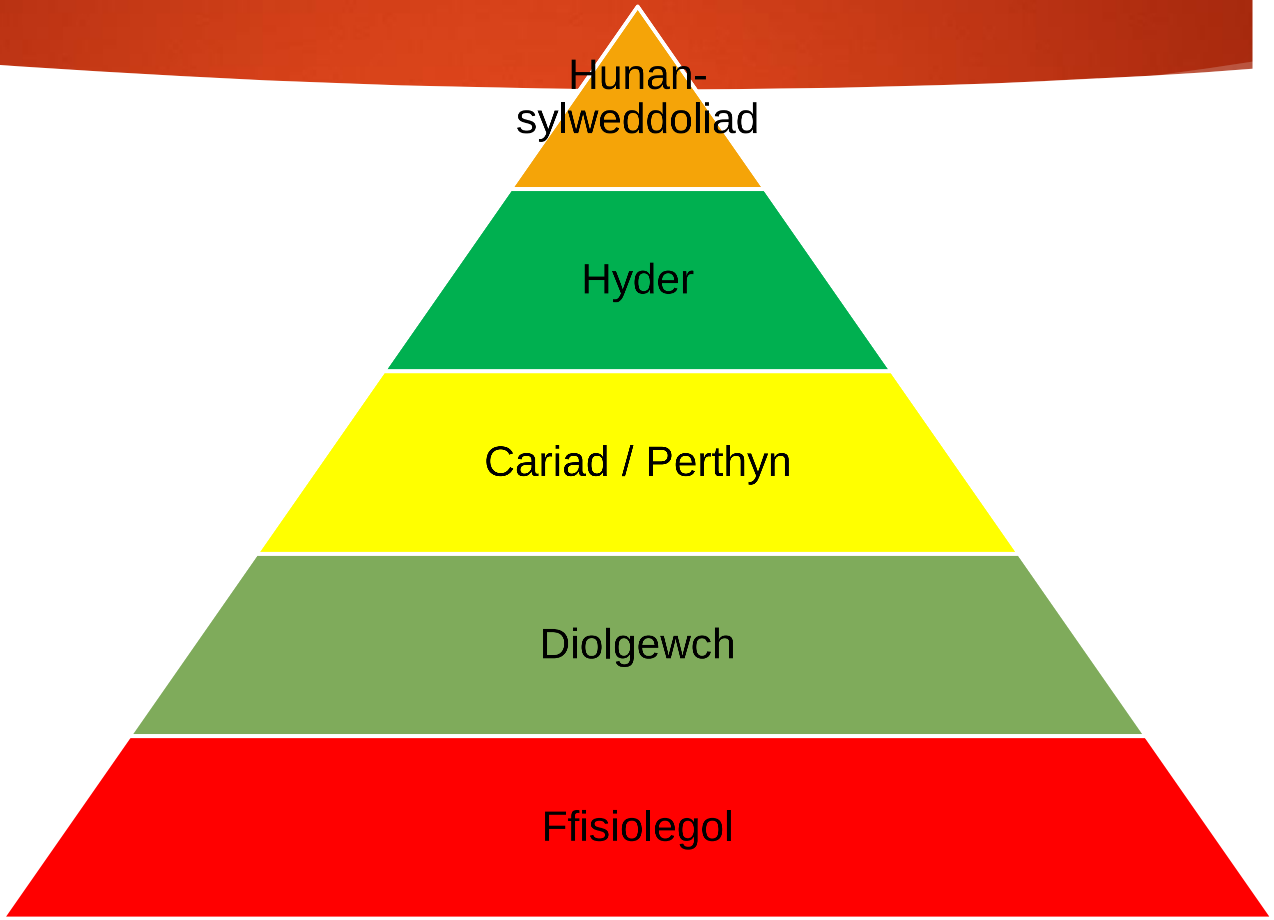
Gwasanaeth Mabwysiadu Cenedlaethol | National Adoption Service

- Gall defnyddio theori ymlyniad ein helpu i ddeall sut mae plant yn gwneud perthnasau yn y presennol, drwy ddeall eu profiadau yn y gorffennol yn well a sut mae'r rhain wedi effeithio ar eu hunaniaeth graidd, eu datblygiad cymdeithasol ac emosiynol a datblygiad eu hymennydd (gweler y cwrs Iechyd a Datblygiad).
- Os gall oedolion o amgylch plentyn rannu dealltwriaeth o sut mae plentyn yn profi'r byd, a datblygu dull cyffredin o gefnogi'r plentyn ac ymateb i unrhyw anawsterau, yna gellir meithrin perthnasau ymddiriedus, cadarn a bydd canlyniadau yn gwella.

Anghenion Sylfaenol Plentyn

Gwasanaeth Mabwysiadu Cenedlaethol | National Adoption Service

Maslow:



Beth rydyn ni'n ei golygu gydag ymlyniad?

Gwasanaeth Mabwysiadu Cenedlaethol | National Adoption Service

"Mae ymlyniad yn cael ei ffurfio drwy berthynas ofalgar gyson rhwng oedolyn a phlentyn, yn cael ei rhoi ar waith o ganlyniad i straen (anghenion corfforol, bygythiadau, perthnasau sy'n cael eu hamharu ac ati) ac sy'n cael eu cyflawni drwy ofal corfforol sy'n cynnwys agosrwydd corfforol a chyswllt corff sy'n bodloni anghenion sylfaenol y plentyn am gysur corfforol ac emosiynol. Mae dwyochredd a pharhad yn ddilysnodau"

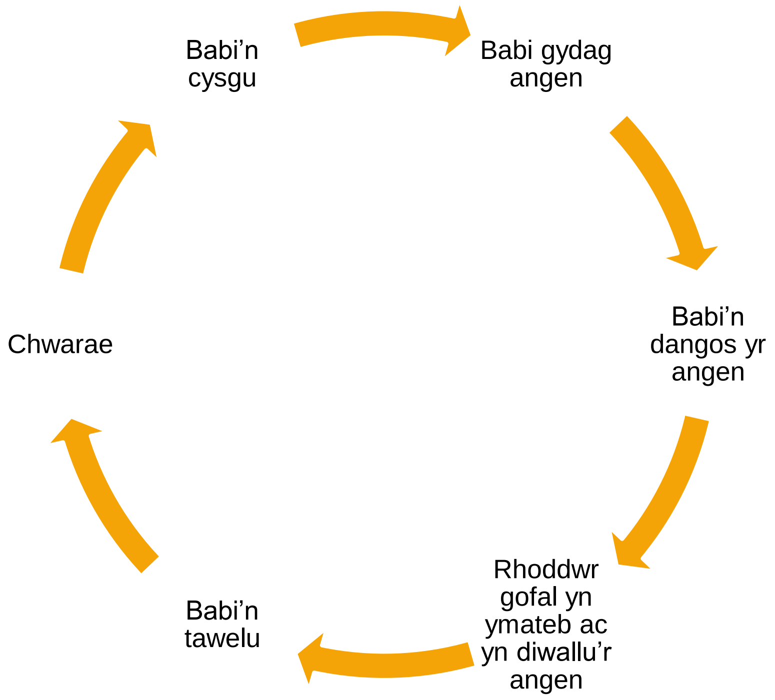
Beesley 2010

Ymlyniad a datblygiad yr ymennydd

- Mae ymlyniad yn bwysig oherwydd rydym yn gwybod fod datblygiad ymennydd baban yn cael ei effeithio gan y rhianta mae'n ei dderbyn.
- Wrth i dechnoleg delweddu'r ymennydd ddatblygu rydym wedi dod yn fwy ymwybodol o sut mae'r perthnasau cynnar hyn yn effeithio ar ddatblygiad yr ymennydd.
- Mae rhyngweithio cadarnhaol yn cefnogi datblygu cysylltiadau newral.

Y Cylch Rhoi Gofal

- Pan fo’r babi / plentyn yn dangos angen
- Mae’r sawl sy’n rhoi gofal yn ymateb mewn modd amserol a chyson
- Mae’r babi / plentyn yn teimlo’n ddiogel ac yn gallu ymgysylltu mewn pethau eraill e.e. chwarae, archwilio.
- Yr enw ar hyn yw’r cylch rhoi gofal (neu ymlacio cynnwrf).
- Pan fo’r anghenion yn cael eu bodloni yn y ffordd hon mae ymlyniadau diogel yn datblygu ac mae babanod/plant yn rhydd i archwilio eu hamgylchedd.



Ymlyniadau Diogel

- Diogelu babanod a phlant sydd wedi profi rhianta sylfaenol diogel sydd
  - Ar gael, yn ystyriol o’r meddwl, mewn cytgord, ac yn sensitif i’w hanghenion
  - Yn cefnogi archwilio, effeithiolrwydd a chyd-weithredu
  - Yn datblygu hunan-hyder
- Drwy’r rhyngweithio hyn mae babanod a phlant hefyd yn datblygu cred graidd amdanyn nhw eu hunain ac maen nhw’n defnyddio hyn i wneud honiad isymwybodol am p’un a ydynt yn hawdd eu caru a p’un a ydy eraill yn ddibynadwy ac yn deilwng o ymddiriedaeth.
- Yr enw ar hyn yw eich model gweithio mewnol.

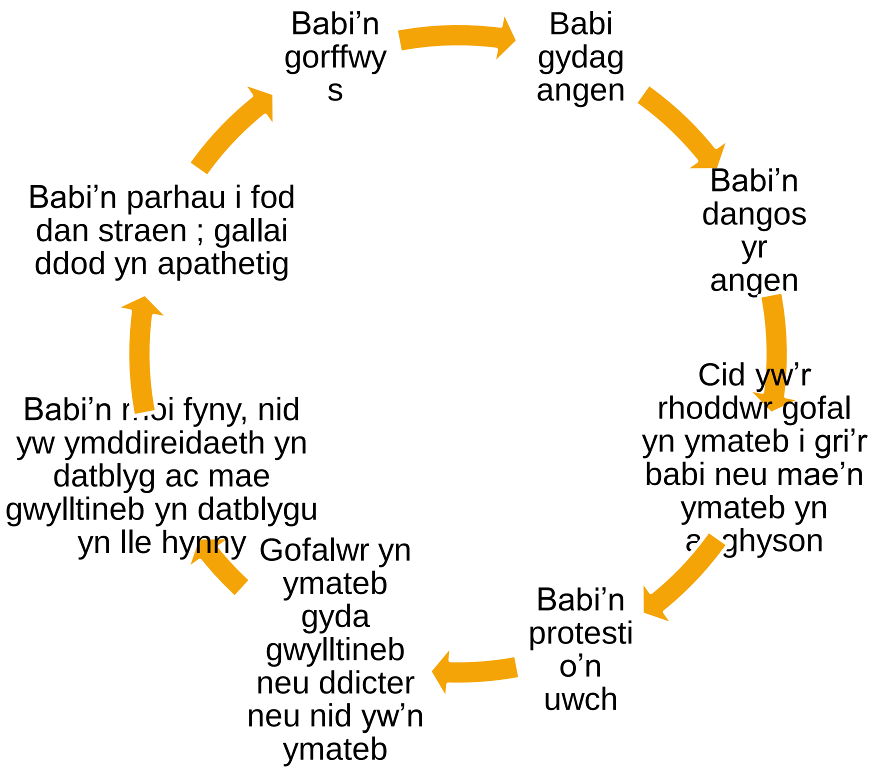
Modelau gweithio mewnol

Gwasanaeth Mabwysiadu Cenedlaethol | National Adoption Service

- Mae'r patrymau ymddygiad hyn a ddysgwyd, ac a elwir yn fodelau gweithio mewnol, yn ddylanwadau cryf ar sut y bydd plant yn ystyried gweithrediadau rhoddwyd gofal dilynol fel gofalwyr maeth a rhieni mabwysiadol.
- Mae hyn yn golygu y byddant yn disgwyl i chi ymddwyn yn yr un ffordd â'u rhoddwyr gofal cyntaf ac felly byddant yn ymateb yn yr un ffordd, hyd yn oed os ydych chi'n ymddwyn mewn ffordd wahanol iawn.
- Oherwydd bod y pethau hyn yn cael eu dysgu cyn i fabanod feddu ar y datblygiad ymennydd sydd yn eu galluogi i feddw, maen nhw'n batrymau anodd ei newid.

Pan fydd Rhoi Gofal yn anghyson

Gwasanaeth Mabwysiadu Cenedlaethol | National Adoption Service



Hunan-gysyniad:
Model Gweithio Mewnol

Gwasanaeth Mabwysiadu Cenedlaethol | National Adoption Service

Diogel	Anniogel	Anhrefnus
Rwyf yn dda, yn haeddu cariad, yn ddiogel	Nid wyf yn gwybod a ydw i'n dda neu'n ddrwy. Yn haeddu cariad ai peidio. Yn ddiogel ai peidio.	Rwyf yn ddrwg, nid wyf yn haeddu cariad, ac yn anniogel
Mae eraill yn ddibynadwy, yn haeddu ymddiriedaeth, yn ddiogel	Nid wyf yn deall eraill. Mae'n rhaid i mi barhau i brofi, rheoli, gwirio.	Nid yw eraill yn ddibynadwy, yn haeddu ymddiriedaeth nac yn ddiogel.

Dulliau ymlyniad osgoi

Gwasanaeth Mabwysiadu Cenedlaethol | National Adoption Service

- Mae babanod a phlant osgoi wedi profi rhianta
  - Oedd yn gwrthod eu gofynion emosiynol
  - Oedd yn fewnwthiol / ansensitif i'w hanghenion
  - Oedd yn dibrisio eu teimladau
  - Oedd yn rhoi'r neges "paid â gwneud ffys – bydd yn hunanddibynnol"
  - Nad oedd yn cefnogi archwilio a chydweithredu
  - Nad oedd yn arwain at ddatblygu eu hunan-hyder
- Mae babanod a phlant yn mabwysiadu'r math hwn o roi gofal drwy gau eu teimladau i lawr, ymddygiad ymlyniad dadactifiedig a dibynnu arnyn nhw eu hunain.

Dulliau ymlyniad amwys

Gwasanaeth Mabwysiadu Cenedlaethol | National Adoption Service

- Mae babanod a phlant amwys wedi profi rhianta:
  - Sydd yn ansensitif ac ar gael ar adegau yn unig
  - Sydd yn amhenodol ac yn anrhagweladwy
  - Sydd yn sentimental, ond mae’r oedolyn wedi ymgolli gyda’u pryderon emosiynol eu hunain
  - Nad yw’n cefnogi archwilio a chydweithredu
  - Nad yw’n arwain at ddatblygu hunan-hyder y plentyn
  - Sydd wedi ymgolli mewn gwylltineb
- Mae babanod a phlant yn addasu i’r math hwn o roi gofal drwy orfywiogi eu hymddygiad ymlyniad a gwneud gorchmynion cyson yn y gobaith o gael gofal a sylw.

Ymlyniadau anhrefnus

- Mae babanod a phlant anhrefnus wedi profi rhianta:
  - Sydd yn ofnus neu'n peri ofn
  - Sydd yn ansensitif ac nad yw ar gael
  - Sydd yn ddiymadferth ac yn elyniaethus
  - Sydd yn fewnwthiol
  - Nad yw'n cefnogi archwilio a chydweithredu
  - Nad yw'n arwain at ddatblygu hunan-hyder
  - Sydd yn negyddol am y plentyn a'r hunan
- Mae rhoddwyd gofal sydd yn ofnus neu'n peri ofn yn gadael y babanod gyda phenbleth na ellir ei datrys – os ydyn nhw'n mynd at y rhoddwr gofal am ddiogelwch, mae'r rhoddwr gofal yn cael ei brofi fel rhywun sy'n peri ofn yn hytrach na chynnig amddiffyniad.
- Mae rhiant a ddylai fod yn ffynhonnell o ddiogelwch hefyd yn fygythiad – mae hyn yn gadael y plentyn heb strategaeth effeithiol i ddelio gyda phryder neu straen

Beth mae hyn yn ei olgyu ar gyfer ein teulu?

Gwasanaeth Mabwysiadu Cenedlaethol | National Adoption Service

- Mae'n werth cofio fod gan nifer o bobl ddulliau ansicr ac maen nhw'n arwain bywydau cwbl hapus a llwyddiannus.
- Mae nifer o fabwysiadwyr yn sylweddoli eu bod yn rhianta'n wahanol unwaith maen nhw'n dechrau meddwl am ddull ymlyniad eu plentyn oherwydd maen nhw'n dechrau archwilio a deall
  - sut mae eu plentyn yn deu defnyddio, fel ffigwr ymlyniad, i deimlo'n ddiogel.
  - beth am eu ffordd o roi gofal sy'n sbarduno mecanwaith amddiffyn y plentyn?
  - pam fod y plentyn yn ymddangos fel ei fod am reoli bob amser?
  - pam, weithiau, nad yw'r ffordd mae'r plentyn yn ymddwyn yn ymddangos i fod yn gysylltiedig gyda'r hyn sy'n digwydd mewn gwirionedd?

Y Cylch Rhoi Gofal

Ymddygiad ac anghenion y plentyn

Meddwl a theimladau'r rhoddwr gofal – pennu eu hymddygiad

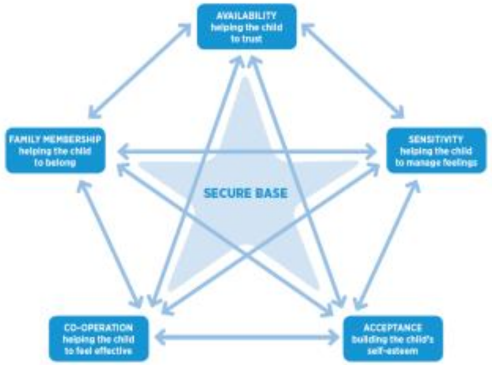
Datblygiad y Plentyn

Ymddygiad rhoi gofal–

cyfleu negeseuon i'r plentyn

Meddwl a theimladau'r plentyn –

Yn cael eu heffeithio gan y negeseuon gan y rhoddwr gofal sy'n effeithio ar ddatblygiad y plentyn – newidiadau cynyddol



Rhybudd iechyd!

- Mae’n bwysig cydnabod y gwahaniaeth rhwng ‘dull ymlyniad’ ac ‘anhwylderau ymlyniad’. Maen nhw’n bethau gwahanol
  - Mae dulliau ymlyniad yn disgrifio patrymau wrth ffurfio perthynas.
  - Mae anhwylderau ymlyniad yn gyflyrau iechyd meddwl clinigol sydd angen diagnosis gan ymarferwyr meddygol.
- Os ydych chi’n bryderus am iechyd meddwl plentyn mae’n bwysig iawn siarad gyda phobl yn eich gwasanaeth cefnogi mabwysiadu a’ch gwasanaeth meddygol – dechreuwch gyda’ch meddyg teulu.

Ymlyniad ar draws y Boblogaeth

- Ar draws y poblogaethau adroddir fod y gwahaniaethau mewn dulliau fel a ganlyn:
  - Mae gan 59% o bobl ymlyniadau diogel
  - Mae gan 25% o bobl ymlyniadau osgoi
  - Mae gan 11% o bobl ymlyniadau pryderus
- Felly y ffigwr ar gyfer pobl gyda dulliau ymlyniad anhrefnus yw tua 5%, fodd bynnag mae'n codi i tua 80% pan fyddwch yn edrych ar blant sydd wedi cael eu camdrin.

Rheoli Straen

Gwasanaeth Mabwysiadu Cenedlaethol | National Adoption Service

- Perthnasau rhoi gofal cynnar yw'r ffyrdd mae babanod yn dysgu rheoli straen.
- Pan fydd gan fabi angen, ac fel arfer maen nhw'n crio – mae cynnydd yn eu lefelau adrenalin a chortisol – mae hwn yn ymateb i straen.
- Bydd cri'r babi yn achosi ymateb i straen mewn rhoddwr gofal sydd ag ymlyniad - felly byddant yn cynhyrchu adrenalin a chortisol hefyd.
- Pan fydd y rhoddwr gofal yn ymateb – mae'r babi'n cael ei fwydo, ei fagu, ei leddfu – mae'r rhoddwr gofal yn tawelu h.y. mae eu lefelau adrenalin a chortisol yn lleihau.
- Mae ymateb corff y babi yn adlewyrchu ymateb corff y rhoddwr gofal hy mae eu lefelau adrenalin a chortisol yn lleihau, ac maen nhw'n tawelu.
- Yn y ffordd hon mae ein cyrff yn dysgu rheoleiddio straen.

Rhianta atgyweiriol

Gwasanaeth Mabwysiadu Cenedlaethol | National Adoption Service

- Mae'n hanfodol cofio fod y gall ail-rianta therapiwtig gwybodus wirioneddol helpu plant a phobl ifanc fyw gydag effaith profiadau gwael yn ystod bywyd cynnar – dyna'r ydych chi'n ei wneud!

'Mae'n dda iawn deall pam fod ein plant yn ymddwyn mewn ffordd benodol. Fe wnaeth gwybod am ymlyniad fy helpu i addasu fy null rhianta a daeth fy nisgwyliadau yn fwy realistig. Fe wnaeth gymryd amser, ond fe wnaeth weithio allan i ni ferl teulu"

Rhiant mabwysiadol

Negeseuon Allweddol

Gwasanaeth Mabwysiadu Cenedlaethol | National Adoption Service

Dyma beth roedden nhw am ei glywed …….

Chwiliwch am wybodaeth,

peidiwch â bod ofn gofyn am help

Gofalwch amdanoch chi eich hun!

"Roedd hi'n ddefnyddiol pan roedd rhywun yn dweud 'Nid yw ceisio perffeithrwydd yn ddigon; mae digon da yn ddigon da'"

Mae'n iawn – nid ydym yn iawn bob amser – ar ôl diwrnod anodd, cofiwch y gallwch ddechrau eto yfory!

Crynodeb

Gwasanaeth Mabwysiadu Cenedlaethol | National Adoption Service

- Gall gwybod am theori ymlyniad helpu i awgrymu ffordd wahanol o rianta y mae rhieni mabwysiadol yn ei chael yn ddefnyddiol.
- Efallai nad yw'r hyn sy'n sbarduno'r ymddygiad yn bresennol. Gallai fod
  - yn rhywbeth y mae'r plentyn yn ei ragweld oherwydd yr hyn maen nhw wedi'i ddysgu yn y gorffennol am sut y bydd rhoddwyr gofal yn ymateb
  - yn deimlad maen nhw'n ei brofi e.e. gallant deimlo'n anniogel oherwydd na allant ddefnyddio rhoddwyr gofal i'w helpu i deimlo'n ddiogel
  - yn deimlad nad ydynt yn gallu ei reoleiddio.
- Mae rhoi gofal cadarnhaol, ymatebol bob amser yn beth da i blant, er na fyddant bob amser yn dangos hyn i chi drwy eu hymatebion.

Gwasanaeth Mabwysiadu Cenedlaethol | National Adoption Service

- 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