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.

Y pethau cyntaf i ddechrau….beth ydy ystyr cywsllt?

- Cyswllt yw'r term a ddefnyddir i ddisgrifio sut mae plentyn yn cadw mewn cysylltiad gyda phobl o'u gorffennol.
- Gallai hyn gynnwys brodyr a chwiorydd, rhieni biolegol neu berthnasau biolegol eraill, cyn ofalwyr maeth, hen ffrindiau er enghraifft.

Sut mae'n digwydd?

- Gall cyswllt ddigwydd mewn ffyrdd gwahanol.
- Mae rhai plant a phobl ifanc yn cael yr hyn a elwir yn gyswllt uniongyrchol h.y. maen nhw'n cyfarfod pobl wyneb yn wyneb neu'n siarad dros Skype neu ar y ffôn.
- Mae eraill yn cael cyswllt anuniongyrchol. Gallai hyn fod drwy lythyrau sy'n cael eu cyfnewid yn uniongyrchol neu drwy'r hyn a elwir yn Wasanaeth Blwch Llythyrau.
- Mae Gwasanaeth Blwch Llythyrau'n cael ei redeg gan yr awdurdod lleol. Yn ei hanfod maen nhw'n dod yn gyfeiriad post er mwyn anfon pethau atyn nhw – derbyn llythyrau a'u hanfon ymlaen.

Felly…

- Mae ymchwil yn dangos bod y rhan fwyaf o bobl sydd wedi tyfu fel plant mabwysiedig, yn glir yn y rhan fwyaf o achosion fod cyswllt (neu y byddai cyswllt) wedi bod yn fuddiol ac wedi cynorthwyo gyda datblygu eu hunaniaeth a'u datblygiad emosiynol.
- Mae hyn oherwydd ei fod yn helpu pobl i deimlo bod eu teulu biolegol, a'u teulu mabwysiedig yn rhannau derbyniol o'u hunaniaeth.
- Mae bod yn agored am y pethau hyn yn helpu plant i brosesu'r hyn sydd wedi digwydd iddyn nhw, er mwyn iddynt allu datblygu naratif adeiladol a therapiwtig am y gorffennol -
- Mae'n rhan o'u taith bywyd felly dylech edrych ar bethau sy'n ymwneud â hyn hefyd.

Pam meddwl am gyswllt?

- Oherwydd…os ydych chi'n dechrau o ddealltwriaeth am pam fod cyswllt yn helpu datblygiad plentyn, mae'n haws cymhwyso'r syniadau hyn i unrhyw rai o'r bobl sydd wedi bod yn arwyddocaol i orffennol eich plentyn.
- Mae'r dull hwn yn ddefnyddiol oherwydd mae pob plentyn yn unigryw yn ogystal â'u hanghenion o ran cyswllt
- Bydd pwy a sut y gwneir cyswllt yn unigryw ac mae'r hyn maen nhw ei angen yn debygol o newid dros amser.

Teimladau

- Os oes gennych chi gefnogaeth dda eich hun, gallwch roi sylfaen ddiogel i'ch plentyn. Ac os ydych chi'n teimlo'n ddiogel byddan nhw'n gallu archwilio eu teimladau a'u meddyliau yn well a dod i delerau gyda'u hunaniaeth fel oedolyn mabwysiedig.
- Dewch o hyd i rywun y gallwch chi siarad gyda nhw am y ffordd rydych chi'n teimlo…mae'n iawn, ac yn gwbl normal, i deimlo'n gymysglyd.

Effaith ar y teulu mabwysiadol

- Gall cyswllt sbarduno pob math o deimladau, cwestiynau ac anniogelwch ar gyfer eich plentyn…yn ogystal ag i chi fel rhieni mabwysiadol.
- Mae eich teimladau'n arwyddocaol iawn o ran sut mae eich plentyn yn gallu rheoli cyswllt.
- Os ydych chi'n ddigyffro, mae eich plentyn yn fwy tebygol o allu defnyddio'r cyswllt mewn ffordd sy'n eu helpu mewn ffordd adeiladol.
- Meddyliwch am bwy y gallwch siarad gyda nhw am y ffordd rydych chi'n teimlo.

Gonestrwydd

- Gall bod yn agored gyda'ch plentyn am eu mabwysiadu a'u teimladau am bobl o'u gorffennol ymddangos yn ofnus i ddechrau…byddwch yn ddewr…mae'r rhan fwyaf o fabwysiadwyr yn dweud fod amser yn ei gwneud hi'n haws.
- Os nad oes gonestrwydd yna gall eich plentyn deimlo eu bod yn unig gyda'u teimladau a'u safbwyntiau am eu gorffennol.
- Bydd eu cwestiynau yn newid dros amser e.e. bydd plant pedair blwydd oed yn derbyn esboniadau mewn telerau eithaf cadarn ond gallai eich plentyn pedair ar ddeg mlwydd oed fod eisiau math gwahanol o wybodaeth.

Peryglon

- Yn aml, mae teuluoedd mabwysiadol yn ofni i deuluoedd biolegol neu eraill ddarganfod lle mae'r plentyn yn byw nawr.
- Os yw'n digwydd, mae'n werth anadlu a cheisio meddwl drwy beth yw'r perygl gwirioneddol.
  - Oes tystiolaeth y bydd rhiant biolegol yn achosi niwed
  - Beth yw'r perygl ar gyfer y plentyn os ydyn nhw'n sefydlu cyswllt heb eich cynnwys chi – mae angen meddwl am beryglon emosiynol ac ymarferol.
- Nodwch rhywun yn eich rhwydwaith cefnogi i siarad drwy bethau gyda nhw a gofyn i'ch tîm cefnogi mabwysiadu am help
- Gyda'r cyfryngau digidol mor hygyrch i blant a phobl ifanc, mae'n gynyddol debygol na fyddwch chi mewn sefydliad i reoli'r holl lwyfannau cyfathrebu wrth i'ch plentyn fynd yn hŷn.
- Mae cael llinell gyfathrebu agored a helpu eich plentyn i feddwl am beryglon a manteision cyswllt yn hanfodol er mwyn iddynt allu gwneud y dewisiadau iawn iddyn nhw eu hunain yn y dyfodol.

Cyswllt mewn byd cysylltiedig

Gwasanaeth Mabwysiadu Cenedlaethol | National Adoption Service

- Mae mynediad hawdd i'r rhyngrwyd yn golygu y gallai fod yn anochel fod plant a phobl ifanc yn gallu edrych am berthnasau biolegol, brodyr a chwiorydd ac eraill ar-lein.
- Mae nifer o rieni hefyd yn poeni y bydd eu plant mabwysiedig yn cael eu darganfod.
- Mae bod yn agored ac yn barod i drafod y pethau hyn yn bwysig iawn. Mae'n helpu plant i fod yn agored gyda chi ac yn cynyddu'r tebygolrwydd y byddwch chi'n gwybod os bydd hyn yn dod yn broblem iddyn nhw.
- Os gallwch chi sefyll ochr yn ochr â nhw, waeth pa mor boenus, mae'n golygu bod ganddyn nhw helpu i'w galluogi i deimlo'n ddiogel ac i'w help i reoleiddio eu hemosiynau.

Gwneud penderfyniadau am gyswllt

Gwasanaeth Mabwysiadu Cenedlaethol | National Adoption Service

- Y man cychwyn am feddwl am gyswllt ar gyfer eich plentyn yw cofio mai bwriad trefniadau cyswllt yw eu bod yn ddatblygiadol fuddiol ar gyfer y plentyn.
  - Ar adegau, mae pobl yn anghofio hyn ac mae'r trefniadau a wneir yn adlewyrchu anghenion yr oedolion sydd ynghlwm yn hytrach nag anghenion y plentyn.
- I wneud penderfyniadau mae angen i chi ystyried peryglon a manteision pob trefniant.
- Bydd y rhain yn newid dros amser, gan fod amgylchiadau pobl yn newid, ac wrth i feddwl y plentyn ddatblygu gyda'u hoed a'u dealltwriaeth gynyddol.
- Byddant angen datblygu'r sgiliau hyn hefyd.

Gwneud y cynllun cyswllt

Gwasanaeth Mabwysiadu Cenedlaethol | National Adoption Service

- Mae'n arfer da i'r panel paru gael cytundeb gyda'r mabwysiadwyr am sut y bydd cyswllt yn edrych yn y dyfodol.
- Lle nad oes gorchymyn cyfreithiol yn ymwneud â chyswllt, mae amlder a'r math o gyswllt yn drefniant anffurfiol ac mae'n dibynnu ar y teulu mabwysiadol.
- Nid yw cyswllt bob amser yn gyfforddus ar gyfer y oedolion, felly mae'n bwysig bod yn glir am ei fanteision, ac unrhyw beryglon diffuant, o safbwynt y plentyn.

Eich rôl

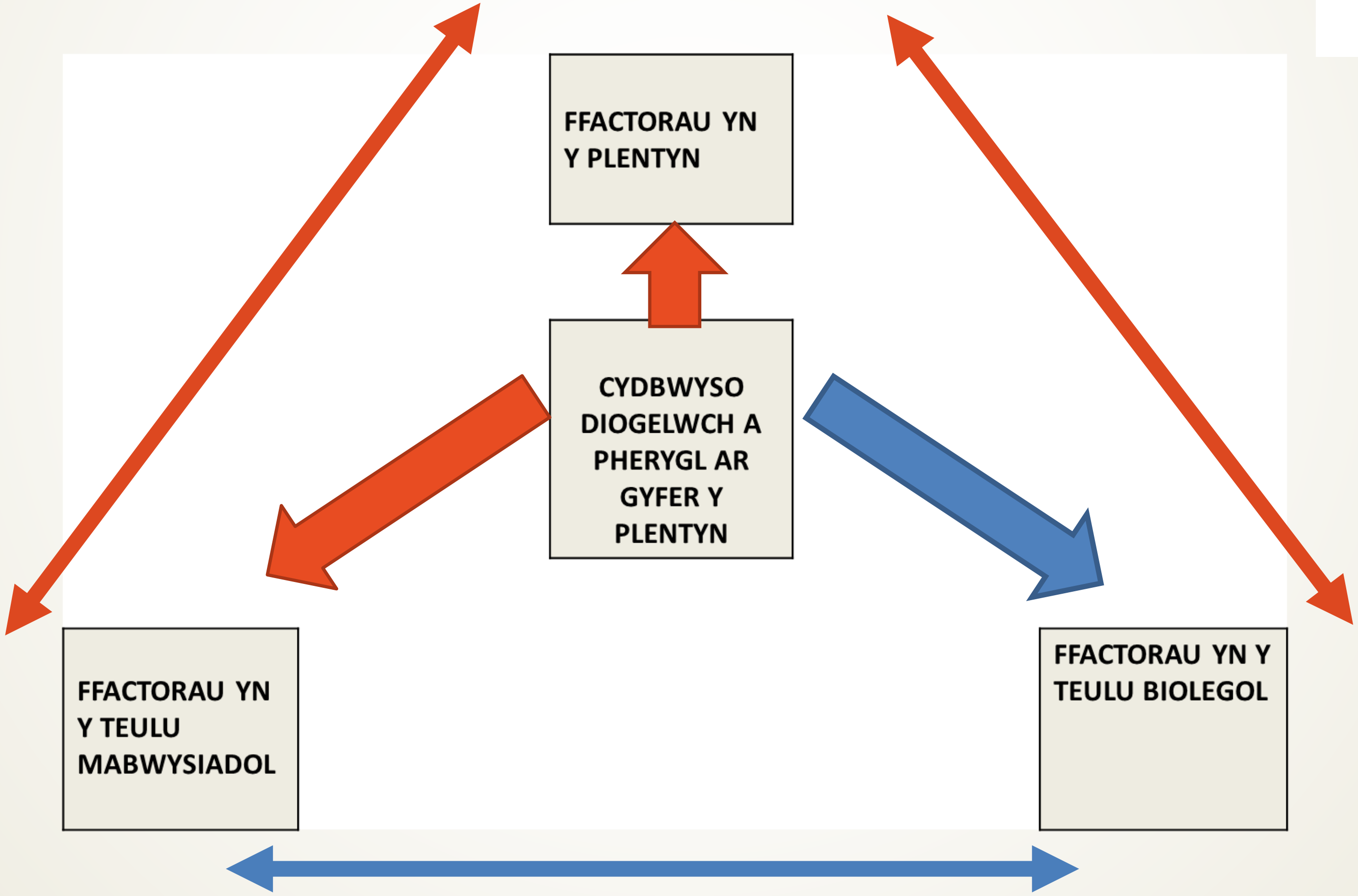
- Y tasgau allweddol ar gyfer rhieni mabwysiadol wrth feddwl am gyswllt yw
  - i ddeall p’un a yw cyswllt arfaethedig yn briodol.
  - cynnal sylfaen ddiogel ar gyfer eu plentyn.
  - ystyried y pwyntiau cadarnhaol a’r peryglon a phenderfynu beth sy’n iawn ar gyfer eu plentyn.
  - cofio y gallai trefniadau cyswllt fod angen newid.

Gwneud penderfyniadau

- Cwestiynau da i feddwl amdanynt wrth benderfynu p'un a yw trefniadau cyswllt yn debygol o gefnogi datblygiad plentyn yw
  - Ydy'r bobl gysylltiedig yn adeiladol ac yn gefnogol? Neu'n chwerw ac yn ddig?
  - Ydyn nhw'n gallu cyflawni eu rôl yn sensitif ac yn adeiladol ar gyfer y plentyn?
  - Fyddan nhw'n gweithio o fewn cyfyngiadau'r trefniadau cyswllt ac yn ceisio cefnogaeth briodol ar gyfer eu hanghenion eu hunain.
- Mae'r sleidiau nesaf yn rhoi mwy o syniadau i chi am ffactorau y byddwch chi'n eu hystyried fel sail i'ch meddwl.

Fframwaith i'ch helpu i feddwl am gyswllt

(yn dod o Schofield and Beek, CoramBAAF, 2018)



Pethau i feddwl amdanynt: eich plentyn

Ffactorau Cysylltiedig gyda Chyswllt Buddiol

- Lleoliad babandod
- Nid ydy'r plentyn wedi sefydlu perthynas cyn ei leol gyda pherthnasau biolegol
- Plentyn yn synhwyro fod mabwysiadwyr yn sylfaen ddiogel
- Datblygiad seicogymdeithasol iach
- Deallusrwydd seicogymdeithasol iach
- Deallusrwydd meddyliol / emosiynol da
- Dim problemau ymddygiadol mawr
- Perthynas gadarnhaol sefydledig (neu berthynas niwtral) gyda pherthynas biolegol

Ffactorau Cysylltiedig gyda chyswllt Anodd

- Ymlyniad/lleoliad ansicr
- Problemau iechyd meddwl ac ymddygiadol mawr.
- Mae gan blentyn hŷn berthynas broblemus / drawmatig cyn lleoliad
- Mae'r plentyn yn profi trawma eto drwy'r cyswllt (mae'r plentyn yn profi hyn gad nad yw'r mabwysiadwyr yn gallu eu cadw'n ddiogel)
- Nid yw'r plentyn yn dymuno cael cyswllt

(Yn dod o Neil and Howe)

Pethau i feddwl amdanynt: y mabwysiadwyr

Ffactorau Cysylltiedig gyda Chyswllt Buddiol

- Yn meddwl ar lefel ddigon da o sensitifrwydd, empathi, meddwl yn ystyriol, myfyriol, gonestrwydd o ran cyfathrebu
- Yn cydnabod manteision datblygiadol gonestrwydd a chyswllt – hyd yn oed os yn bryderus eu hunain
- Yn cydnabod, ac yn deall y bydd y plentyn yn chwilfrydig am eu cefndir a'u teulu
- Yn derbyn y teulu biolegol ac yn gallu cyflwyno eu safbwynt i'r plentyn.
- Cyfleu agwedd gadarnhaol tuag at y teulu biolegol gan gynnwys cydnabod y rhesymau dros leoli'r plentyn.
- Meddwl sefydlog o ran colled a neu gamdriniaeth
- Dull adeiladol a chydweithredol o ddelio â phroblemau a gweithio gyda'r teuluoedd biolegol
- Ymglymiad cynnar wrth siarad am rôl y teuluoedd biolegol a'r posibilrwydd o gyswllt.
- Ymglymiad llawn yn unrhyw gysylltiad sy'n digwydd
- Profiad gwirioneddol o dderbyn cyswllt teulu biolegol gydag empathi – mae realiti'n chwalu ofnau a ffantasïau!

Pethau i feddwl amdanynt: y mabwysiadwyr

Ffactorau Cysylltiedig gyda Chyswllt Anodd

- Rhieni newydd yn debygol o fod yn bryderus, yn enwedig ar ddechrau lleoliad.
- Lefelau isel o sensitifrwydd, empathi ac ati
- Meddwl ansefydlog o ran colled ac ymlyniad a/neu gamdriniaeth (gofalwr pryderus am beryglon – plentyn pryderus)
- Mabwysiadwyr ddim yn gallu cyd-ystyried cyswllt agored ac mae ganddo ddiffyg capasiti cydweithredol.

- Nid yw'r mabwysiadwyr yn rhan o drefniadau cyswllt (perygl: dim gorgyffwrdd yn y sylfaen ddiogel ar gyfer y plentyn).
- Mae mabwysiadwyr yn feirniad / ddim yn derbyn / ddim yn deall y perthynas biolegol (perygl: plentyn ddim yn gallu siarad ac integreiddio dau deulu yn seicolegol; diffyg gonestrwydd cyfathrebu mabwysiadwyr; plentyn ddim yn gallu cwblhau tasgau datblygiadol o ran hunaniaeth a cholled).

Pethau i feddwl amdanynt: teulu biolegol

Ffactorau Cysylltiedig gyda Chyswllt Buddiol

- Nid yw'r perthynas biolegol wedi bod yn brif ofalwr erioed
- Maen nhw'n derbyn ac yn cefnogi'r lleoliad mabwysiadu.
- Maen nhw'n cadarnhau'r mabwysiadwyr yn eu rôl
- Gwaith adeiladol a chydweithredol gyda'r mabwysiadwyr. Mae rhieni yn ildio eu rôl.
- Maen nhw'n ymwneud â'r plentyn mewn ffordd nad yw'n dreisgar, a chadarnhaol o ddewis.
- Mae cyswllt yn galluogi'r perthynas biolegol i weld pa mor dda mae'r plentyn yn symud yn ei flaen e.e. lluniau cyfoes; mae hyn yn lleihau pryder, dicter ac euogrwydd ac yn cadarnhau fod ganddyn nhw ran i'w chwarae.
- Perthynas biolegol yn eithaf rhydd os oes problemau personol arwyddocaol a allai effeithio ar eu gallu i gynnal cyswllt defnyddiol.

Ffactorau Cysylltiedig gyda Chyswllt Anodd

- Nid yw'r perthynas biolegol yn derbyn nac yn cefnogi'r mabwysiadu; yn tanseilio'r lleoliad.
- Mae'r perthynas biolegol yn parhau i fynnu ar eu rôl fel y prif ofalwr a'r gofalwr cyfiawn. Yn annog y plentyn rhag caru'r mabwysiadwyr (perygl: ar gyfer y plentyn – teyrngarwch rhanedig; mwy o ansicrwydd; diffyg bondio)
- Mae'r perthynas biolegol wedi camdrin/achosi trawma difrifol i'r plentyn.
- Perthynas biolegol o dan straen sylweddol sy'n dod yn rhan o'r cyswllt.

Am beth rydyn ni'n siarad?

Cymerwch 15 munud i siarad mewn grwpiau bach, yna rhannwch rywfaint o'r drafodaeth.

- Cyswllt gyda phwy?
- Beth ydych chi'n meddwl yw'r manteision? Beth yw eich pryderon?
- Cyfarfodydd uniongyrchol gyda theuluoedd biolegol – ymchwil\? Anecdotaidd yn gadarnhaol

Llythyrau setlo

- Dylai'r cyswllt olaf gyda theuluoedd biolegol fod wedi digwydd ar ôl y paru ond cyn dechrau ar gyflwyniadau. Yr unig eithriad yw os bydd….
- Pan fydd y plentyn yn cael ei leol gyda chi mae'n debygol y bydd gofyn i chi ysgrifennu "llythyr setlo" ar gyfer y teulu biolegol.
- Mae hyn er mwyn rhoi rhywfaint o wybodaeth i'r teulu biolegol am sut mae'r broses pontio wedi mynd i'r plentyn.
- Gall hyn ymddangos yn ofnus felly gofynnwch am help. Gall eich gweithiwr cymdeithasol helpu i roi syniadau i chi am sut y dylai hwn edrych. Gallai mabwysiadwyr eraill helpu hefyd.

Cyswllt gyda brodyr a chwiorydd

- Weithiau mae brodyr a chwiorydd yn cael eu gwahanu yn y system gofal.
- Mae ymchwil yn awgrymu ar gyfer y rhan fwyaf o blant bod cael perthynas gyda brodyr a chwiorydd yn cael effaith gadarnhaol ar iechyd emosiynol. Mae hefyd yn helpu i atgyfnerthu hunaniaeth yr holl blant a phobl ifanc.
- Y perthnasau hyn yw'r hiraf sydd gennym – rydym yn adnabod ein brodyr a'n chwiorydd am gyfnod hirach nag unrhyw un arall.

Cyswllt gyda gofalwyr maeth

Gwasanaeth Mabwysiadu Cenedlaethol | National Adoption Service

- Mae ymchwil diweddar yn cefnogi cyswllt parhau gyda gofalwyr maeth ar ôl i blant symud at eu teuluoedd mabwysiadol.
- Mae Boswell and Cudmore yn awgrymu ein bod ni'n ei chael hi'n anodd canolbwyntio ar anghenion plant yn ystod y broses pontio o ofal maeth i fabwysiadu – mae emosiynau mor boenus ynghlwm!
- Maen nhw'n awgrymu y gellir ystyried diffyg plant o ran mynegi emosiynau fel "maen nhw'n iawn" ond efallai nad yw hyn yn wir bob amser – mae yna ddeunydd diddorol i'w darllen.

Peryglon

- Yn aml, mae teuluoedd mabwysiadol yn ofni i deuluoedd biolegol neu eraill ddarganfod lle mae'r plentyn yn byw nawr.
- Os yw'n digwydd, mae'n werth anadlu a cheisio meddwl drwy beth yw'r perygl gwirioneddol.
  - Oes tystiolaeth y bydd rhiant biolegol yn achosi niwed
  - Beth yw'r perygl ar gyfer y plentyn os ydyn nhw'n sefydlu cyswllt heb eich cynnwys chi – mae angen meddwl am beryglon emosiynol ac ymarferol.
- Nodwch rhywun yn eich rhwydwaith cefnogi i siarad drwy bethau gyda nhw a gofyn i'ch tîm cefnogi mabwysiadu am help

Anghenion dros amser

- Mae cyswllt yn parhau i fod yn broblem i blant, pobl ifanc ac oedolion sydd wedi'u mabwysiadu.
- P'un a ydych chi'n ei ystyried yn gadarnhaol, neu gyda phryder, nid yw'n mynd i ffwrdd!
- Mae pobl sydd wedi'u mabwysiadu yn glir iawn bod cyswllt gyda theulu biolegol, brodyr a chwiorydd biolegol a chyn-ofalwyr maeth yn gallu bod yn rhan hanfodol o'u hunaniaeth.
- Er mwyn cefnogi eu datblygiad emosiynol iach mae felly'n rhywbeth sydd angen cynllunio ar ei gyfer a'i werthfawrogi gan roddwyr gofal sy'n oedolion.

Crynodeb

- Mae angen i drefniadau cyswllt sicrhau fod y plentyn
  – yn teimlo'n ddiogel
  – yn cael ei amddiffyn rhag pryder
  – yn cael ei gefnogi i ddelio gydag ansicrwydd a phroblemau a allai godi iddyn nhw.
- Mae trefniadau angen mynd i'r afael â'r hyn a allai bygwth a/neu ddatblygu diogelwch ar gyfer y plentyn

- 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