



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.

Trawsnewidiadau

Deilliannau dysgu



Erbyn diwedd y modiwl hwn bydd y cyfranogwyr:

Wedi ystyried anghenion penodol plant sydd wedi profi ansicrwydd wrth ymwneud â thrawsnewidiadau

Wedi myfyrio ar eu profiad eu hunain o drawsnewidiadau

Wedi ystyried eu rôl o fod yn sylfaen ddiogel i blentyn a'u cefnogi i reoleiddio eu hemosiynau

Wedi rhannu rhai awgrymiadau ar gyfer helpu plentyn gyda thrawsnewidiadau

Trawsnewidiadau

Mae llawer o blant mabwysiedig yn cael trawsnewid a newid yn anodd

Mae plant sydd wedi dioddef trawma yn gynnar yn fwy sensitif i fygythiad/perygl.

Gall y teimlad o ansicrwydd ysgogi eu hymateb straen. Ni fyddant yn gallu meddwl yn rhesymegol am y sefyllfa os nad ydynt eto wedi gallu dysgu i reoleiddio'r teimladau straen hyn.

Bydd angen iddynt ddysgu ymddiried yn eu perthynas â'u rhiant a'r berthynas hon yw'r man lle gallant ddysgu hunanreoleiddio ac yna ymdopi'n well â'r newidiadau.

Trawsnewidiadau



‘Y broses neu gyfnod o newid o un gyflwr i un arall’

Gall cefnogaeth gyda mân drawsnewidiadau trwy gydol plentynnod helpu i baratoi plentyn a meithrin cydnerthedd ar gyfer rheoli trawsnewidiadau mawr yn y tymor hir

Trawsnewidiadau Bywyd



Beth mae mabwysiadwyr yn ei ddweud

Gall rhai trawsnewidiadau fod yn gadarnhaol, gan ddod â phethau a phersbectifau newydd.

Maent yn angenrheidiol, yn rhan anochel o fywyd. Mae angen i ni fyw trwyddynt i baratoi ar gyfer bywyd fel oedolion.

Beth mae mabwysiadwyr yn ei ddweud

Os gallwch chi
lywio
trawsnewidiadau,
gall hyn weithiau
helpu – cael troed
yn y ddau wersyll –
yr hen a'r newydd.

Ein profiad ni yw
y gallu i ail-greu'r
golled.

Mae'r diffyg
rheolaeth, a'r
ansicrwydd yn anodd
i blant eu rheoli

Beth mae mabwysiadwyr yn ei ddweud

Gall gadael ar ôl
olygu ennill
rhywbeth mwy
gyda'r newydd

Efallai nad yw
mor ddrwg ag y
credwch.

Pan fyddwch
chi'n symud
ymlaen i'r ysgol
uwchradd
byddwch yn
gwneud ffrindiau
newydd

Trawsnewidiadau



Gall pob trosglwyddiad fod yn straen hyd yn oed rhai bach ar gyfer plentyn mabwysiedig

Mae trawsnewidiadau yn cynnwys gadael i rywbeth fynd er mwyn symud ymlaen i'r nesaf

Mae hyn yn gofyn am y gallu i reoli straen: heb hyn gallant fod yn drawmatig

Mae ffactorau amrywiol yn dylanwadu ar sut y gall y plentyn ymateb: natur, oedran, perthnasoedd

Gweithgaredd



Meddyliwch am amser pan aethoch chi drwy drawsnewidiad mawr:

Sut oeddech chi'n teimlo?

Faint oedd eich oedra?

Beth wnaeth eich helpu i ymdopi a symud ymlaen?

Beth na wnaeth eich helpu?

Nawr meddyliwch am yr hyn a allai fod yr un fath ac yn wahanol i'ch plentyn/plant?

Gwybod hanes eich plentyn



Bydd profiadau cynnar y plentyn yn effeithio ar sut maent yn rheoli straen trawsnewidiadau

Mae'n ddefnyddiol myfyrio ar eu harddull Ymlyniad fel y gallwch nodi sut maent yn rheoli eu straen

Bydd y plentyn angen i chi eu helpu i ddysgu sut i hunanreoleiddio

Tosturi



Helpwch eich plentyn i siarad am eu profiadau a dangos eich bod yn deall

Canolbwyntiwch ar eich perthynas â'r plentyn fel eich bod chi a nhw yn hyderus gyda chi yn bod yn sylfaen ddiogel iddynt

Wrth ymateb i ymddygiadau ceisiwch nodi'r angen y tu ôl iddynt ac ymateb i hyn, hyd yn oed pan nad ydych chi'n teimlo fel rydych chi'n disgwyl

Teimladau



‘Ni ddylid byth gael agenda cudd i ‘newid’ teimladau’r plentyn. Mae plentyn yn teimlo’r hyn y mae’n ei deimlo. Efallai nad ydym yn hoffi ymddygiad y plentyn, neu efallai na fyddwn yn deall yr ymateb yn llwyr, ond dylai fod yn iawn i fod yn wallgof, yn drist neu’n gyffrous.’

(Blaustein a Kinniburgh 2010)

Teimladau

Colled: er mwyn i blentyn symud ymlaen mae'n rhaid iddynt adael yr hyn a aeth o'r blaen

Gall hyn fod yn newid o un lle i'r llall neu o un cyflwr emosiynol/ffisiolegol i un arall

'Fel atgyfnerthu adeilad sy'n fregus, gallwch roi cymorth ychwanegol'

Ysgol

“Gall yr ysgol fod yn ffactor go iawn ar gyfer datblygu gwytnwch. Gall hefyd fod yn negyddol iawn”

“Mae hefyd yn ymwneud â'r unigolion, weithiau mae plant angen i rywun gael gafael arnynt”

“Weithiau mae'n teimlo bod anallu yr ysgol i ymateb yn gysylltiedig â diffyg adnoddau, mae pobl yn rhy brysur, nid oes ganddynt ddigon o amser i ganolbwyntio ar y plentyn unigol”

Ymateb y plentyn i ansicrwydd



Teimlo allan o reolaeth

Wedi'i orlethu gan ansicrwydd

Wedi'i orlethu gan faterion yn ymwneud â cholled

Ymddygiadau sy'n deillio o hyn:

Diffyg canolbwyntio

Crwydro o gwmpas/osgoi

Bod yn aflonyddgar/ymosodol/gwrthdaro

Dod yn bryderus

Cwyno am salwch, cur pen

Symud ysgol



Ofn yr anhysbys

Gwnewch o'n gyfarwydd

Mapio safle'r ysgol a'r amserlen

Lleoedd a phobl y gellir eu hadnabod

Cyfnodau o sensitifrwydd



Cartref i'r ysgol

Symud o fewn yr ysgol – newid yr ystafell ddosbarth, amser cinio ac ati

Cwblhau a gorffen tasgau

Aros

Newidiadau staff

Diwedd y tymor,

‘Hanner tymor o uffern – Calan Gaeaf, ac yna mis o baratoi ar gyfer y Nadolig’

Rhai syniadau 1



Oedolyn Allweddol

Llyfr nodiadau o'r cartref i'r ysgol

Gwrthrych trosiannol – felly fod gan y plentyn synnwyr ohonoch chi pan nad ydych chi gyda nhw

Amseryddion – i helpu plentyn sydd efallai heb gysyniad o amser

Rhai syniadau 2



Cymhorthion gweledol/cardiau cof – i'w helpu i ymdopi ag aros a sicrwydd y bydd yn digwydd

Paratoi ar gyfer y cam nesaf – parchu angen y plentyn am Ffarwel a pharatoi ar gyfer pethau newydd

Ceisiwch osgoi diweddiadau sydyn

Gwerthfawrogi perthnasoedd sydd ganddynt eisoes

Gwytnwch

Mae newid yn anochel mewn bywyd, felly mae adeiladu gwytnwch yn ddull defnyddiol

Gwydnwch yw'r ffactor 'pêl rwber', sef gallu adlamu yn ôl!

Drwy ganolbwyntio ar rai ffactorau allweddol mewn gwytnwch, gall helpu i roi ffocws i ni

Meysydd allweddol



Sylfaen Ddiogel

Addysg

Cyfeillgarwch

Talentau a diddordebau

Gwerthoedd cadarnhaol

Cymwyseddau cymdeithasol

Neges allweddol



‘Mae plant yn dysgu teimlo’n ddiogel, eu bod yn derbyn cariad, yn cael eu gwerthfawrogi, yn cael eu cydnabod, eu gwerthfawrogi, eu cymeradwyo a’u dathlu yng nghyd-destun perthnasoedd cynnes, dwy-ochrog’

Gwytnwch



“ Weithiau mae hyn yn anodd iawn pan fyddwch chi’n byw gyda phlant sydd â meddwl trychinebus” “weithiau fel Tad, mae ceisio dod o hyd i rywbeth cadarnhaol i’w ddweud yn anodd iawn, er fy mod yn gwybod ei fod yn dda iddo. Gallaf chwerthin am ei fod yn eistedd yma, ond weithiau rwy’n blino fy hun gartref, gan orfod delio ag ymddygiad negyddol bob amser”

“Mae angen i chi adeiladu eich gwytnwch ynddoch chi eich hun hefyd”

Beth mae mabwysiadwyr yn ei ddweud



I grynhoi: Bydd gallu eich plentyn i reoli trawsnewidiadau yn deillio o'u profiadau cynnar a'u gallu i reoleiddio eu hemosiynau.

Felly nawr meddyliwch am yr hyn yr ydych wedi'i ddysgu a myfyriwch ar y trawsnewidiadau hynny a nodwyd gennych yn gynharach.

Edrychwch a allwch chi gymhwyso rhai o'r syniadau o'r cwrs hwn.

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