



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.

Gofalu amdanoch chi eich hun..

AM BETH MAE'R MODIWL HWN?



Bydd y modiwl hwn yn eich helpu i:

- Feddwl am sut y gallai byw gyda phlentyn mabwysiedig effeithio ar eich lles mewn ffyrdd rhyfedd
- Deall beth mae 'Trawma Eilaidd' a 'Gofal Caeëdig' yn eu golygu a sut mae hunan-ymwybyddiaeth yn wirioneddol bwysig
- Cydnabod p'un a yw hyn yn broblem i chi neu aelodau o'ch teulu
- Ystyried ffyrdd o ofalu amdanoch chi eich hun

YSTYRIWCH HYN..

Weithiau gall byw gyda phlentyn sydd wedi cael profiad gwael yn ystod ei flynyddoedd cynnar wneud i chi deimlo'n ofnadwy amdanoch chi eich hun, teimlo'n wahanol i'r ffordd rydych chi'n teimlo fel arfer, sylwi bod diffyg ar y gallu i feddwl yn glir rydych chi'n meddu arno fel arfer..

MYFYRIO

Meddyliwch yn ôl i'r amser pan roeddech chi'n ystyried mabwysiadu plentyn gyntaf:

- Sut oeddech chi'n teimlo?
- Am beth oeddech chi'n obeithio?
- Sut ddisgrifiwyd eich plentyn?
- Sut oeddech chi'n dychmygu eich hunain fel teulu?

FFACTORAU STRAEN

- Disgwyliadau
- Yr emosiynau gorfoleddus o gael eich paru gyda phlentyn a'r plentyn yn cael ei leoli
- Pwysau unigryw y broses mabwysiadu ei hun
- Diffyg gwybodaeth yn cael ei rhannu gyda chi am hanes eich plentyn
- Teimlo eich bod wedi cael eich gadael i lawr gan eich asiantaeth
- Ail-fyw problemau ffrwythlondeb
- Cydymdeimlo gyda theimlad o golled y teulu biolegol
- Teimlo'n flin am yr hyn mae eich plentyn wedi'i ddioddef
- Heriau rhianta plentyn sydd wedi dioddef trawma a phrofiadau bywyd nad yw'r rhieni mabwysiadol wedi'u profi.
- Y problemau rhianta newydd arferol

- Felly rydych chi'n dod yn rhiant mabwysiadol gyda gobeithion a disgwyliadau ac rydym wedi siarad am y ffactorau straen.
- Pam allai byw gyda phlentyn mabwysiedig wneud i chi deimlo'n rhyfedd?
- Yr allwedd i ddeall hyn yw cydnabod y bydd y ffordd mae plentyn yn teimlo o ganlyniad i'w brofiadau andwyol yn effeithio ar sut rydych chi'n teimlo fel oedolyn sy'n rhoi gofal

NODYN ATGOFFA:

Oherwydd profiadau gwael yn gynnar gallai eich plentyn:

- ei chael hi'n anodd teimlo'n ddiogel yn gorfforol ac yn emosiynol
- ei chael hi'n anodd iawn rheoleiddio eu hemosiynau
- ei chael hi'n anodd dod o hyd i eiriau a rhesymau dros eu teimladau
- Gallai hyn effeithio arnoch chi
- Bydd yn effeithio ar nifer o bobl yn y ffordd hon

EMPATHI



Mae bod yn empathetig yn gryfder gwirioneddol, yn nodwedd allweddol ar gyfer rhiant mabwysiadol... fodd bynnag, gallai hefyd fod yn ffactor risg ar gyfer eich lles eich hun wrth ail-rianta plentyn sydd wedi dioddef trawma

Empathi Cydymdeimlad Tosturi

Meddyliwch am ystyron y geiriau hyn.

STRAEN

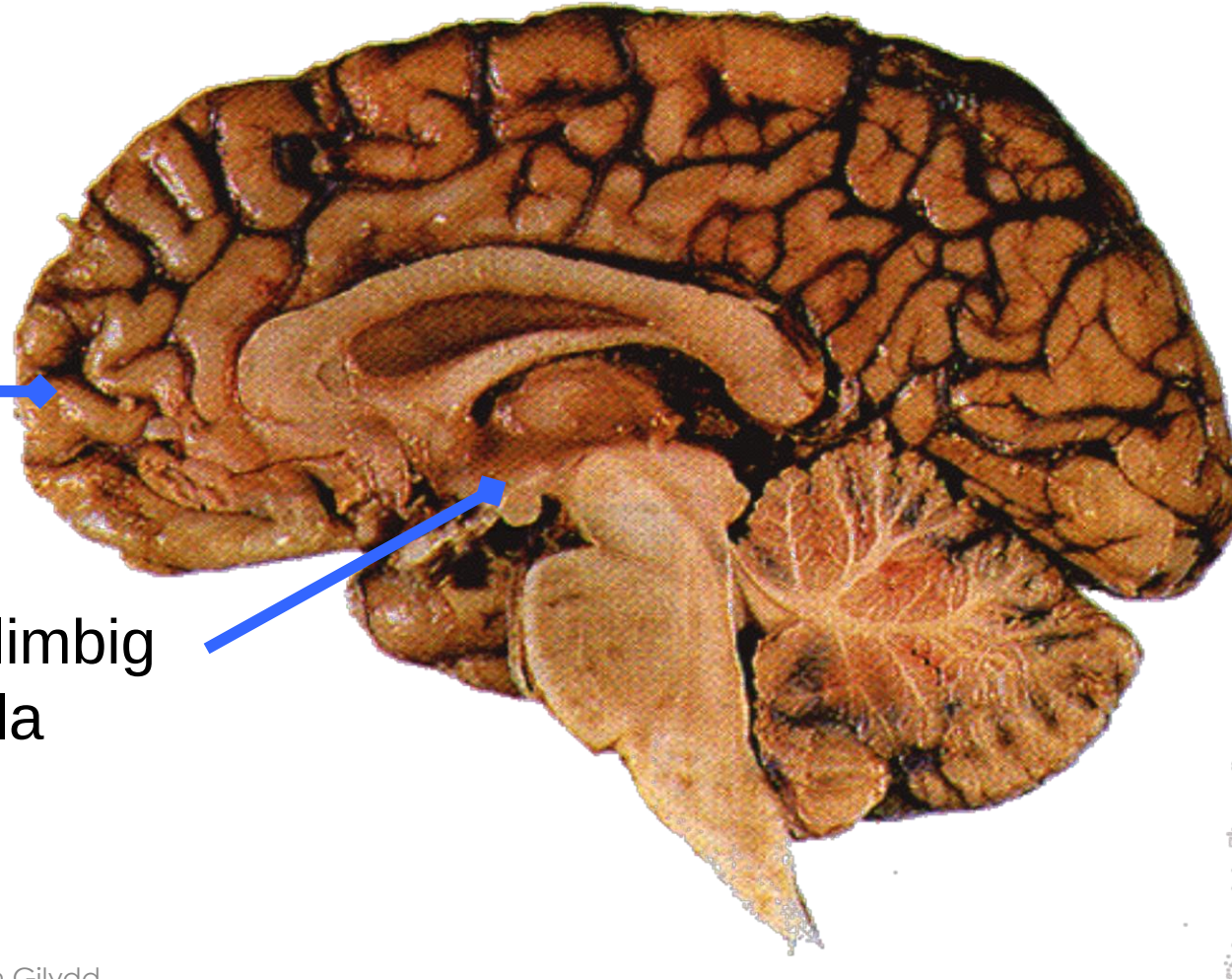


- Y cortecs cyn-dalcennol yn cau lawr yn awtomatig
- Dim bai'r rhiant
- Gallai gael ei gymhlethu gan hanes ymglymiad y rhieni eu hunain
- Gallai arwain at natur amddiffynnol, teimlo'n ddigyswllt, anobaith
- Colli empathi

YR YMENNYDD

Y Cortecs
Cyn-
dalcennol

System limbic
Amygdala



MAE’N BOSIBL DAL TRAWMA!

Trawma Eilaidd yw “canlyniad naturiol ymddygiadau sy’n deillio o wybodaeth am ddigwyddiad trawmatig a brofwyd gan rhywun arwyddocaol.

Dyma’r straen sy’n deillio o helpu neu eisiau helpu person sy’n dioddef neu wedi profi trawma”

Kate Cairns

TRAUMA EILAIDD

- Mae Kate Cairns yn awgrymu edrych am newidiadau mewn:
 - Swyddogaeth Emosiynol e.e. Dicter, dagreuol, wedi ymddieithrio
 - Iechyd e.e. patrwm cysgu, chwaeth, salwch
 - Cynnwrs ffisiolegol e.e. Hunllefau, llai o allu i ganolbwyntio, ddiffyg ar y cof
 - Osgoi ymgysylltu gyda thrawma'r plentyn

SUT MAE TRAWMA EILAIDD YN EDRYCH.

- meddyliau mewnwthiol
- blinder cronig
- tristwch
- dicter
- llai o allu i ganolbwyntio
- sgîl-feirniadu
- datgysylltiad
- gorludded emosiynol
- ofnusrwydd
- cywilydd
- salwch corfforol
- absenoliaeth

TRAUMA EILAIDD

Mae osgoad yn ymateb dealladwy i straen.
Gallai olygu:

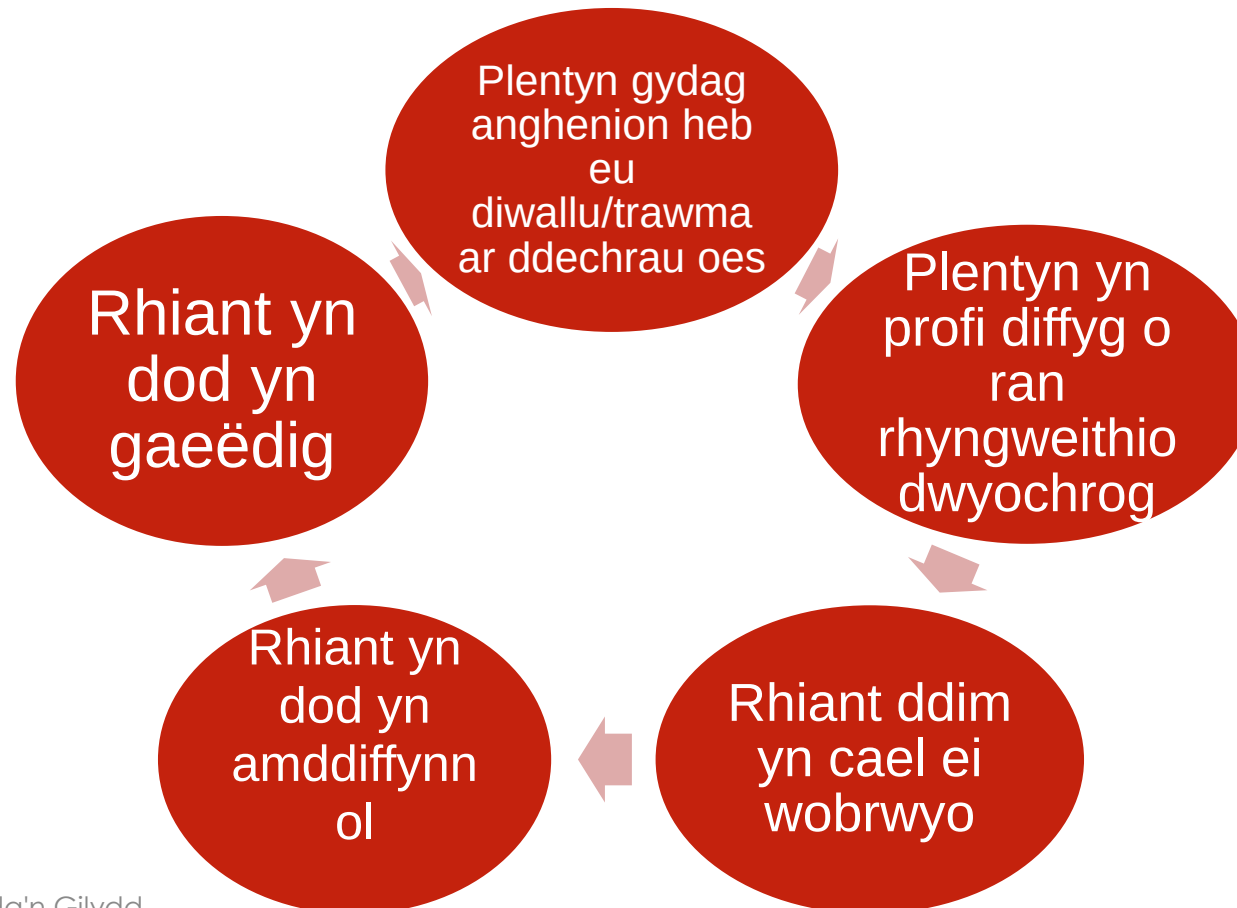
- Gwrthod sensitifrwydd tuag at y plentyn
- Methu disgrifio'r plentyn yn gadarnhaol
- Gwadu agweddar ar brofiad y plentyn
- Osgoi siarad am emosiynau anodd
- Osgoi sefyllfaoedd neu sbardunau sy'n ein hatgoffa ohonynt

Gall effeithio ar berfformiad a morâl

GOFAL CAEËDIG

- Defnyddir gofal caeëdig i ddisgrifio ymatebion emosiynol, corfforol a biolegol rhieni i ymddygiad ymglymiad ansicr plant gan arwain at rieni'n methu â gwneud cysylltiad iach gyda'r plentyn (Hughes & Baylin, 2012).
- Mae gofael caeëdig yn disgrifio 'sut y gall straen ffrwyno gallu rhiant da ei fwriad i gynnal teimladau cariadus ac empathi tuag ei blentyn/phlentyn'
- Mae'n deillio o'r angen i warchod ein hunain a natur amddiffynnol ac yn meithrin dull adweithiol o rianta sydd yn canolbwyntio'n gul ar yr ymddygiad uniongyrchol ac agweddau mwyaf negyddol y plentyn.

GOFAL CAEËDIG / BLINDER TOSTURI



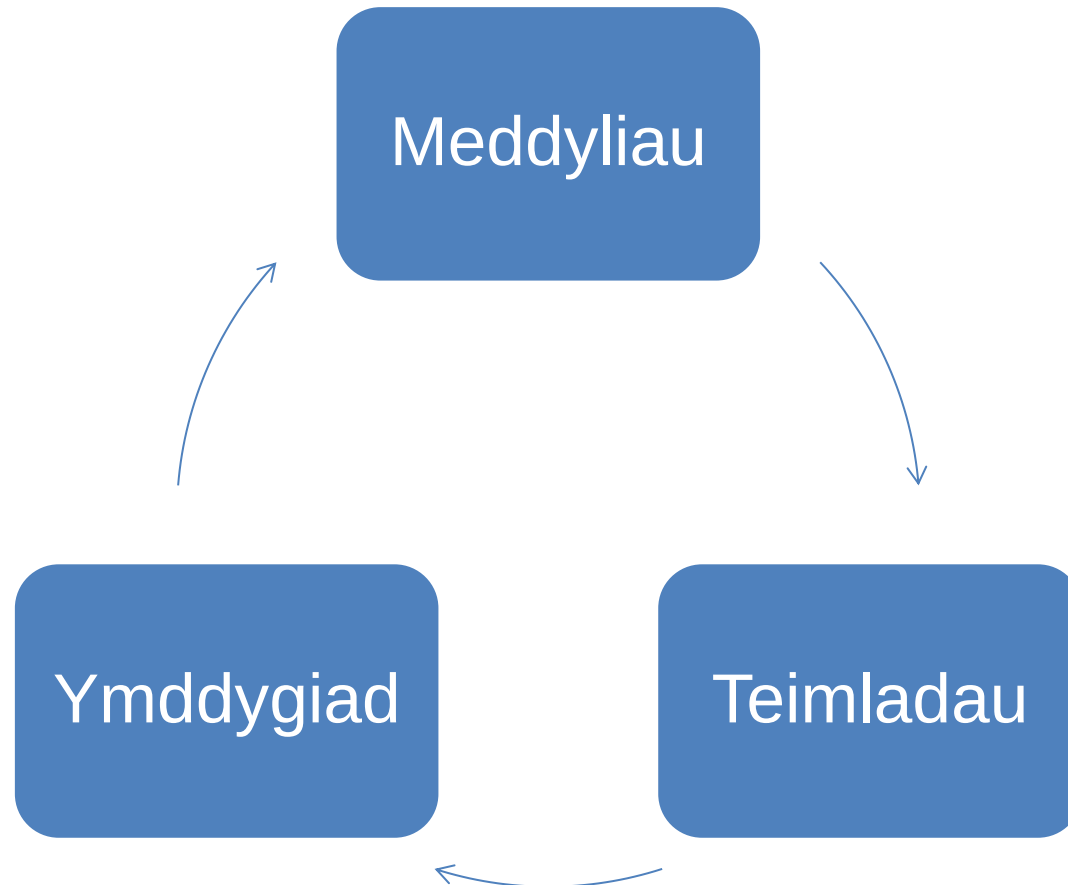
CYDRANNAU GOFAL CAEËDIG

- Chwythu plwc
- Trawma sylfaenol
- Straen trawmatig eilaidd
- Boddhad Tosturiol ag ataliad
- Blinder tosturi

BETH ALLWN NI EI WNEUD?

- Dysgu am Drawma Eilaidd a Gofal Caeëdig: Bod yn ymwybodol o effaith ein teimladau/meddyliâu ein hunain ar ymddygiad
- Technegau rheoli straen e.e. ymwybyddiaeth ofalgar
- Gofalu amdanom ein hunain
- Defnyddio systemau cefnogi: ffurfiol ac anffurfiol
- Ystyried gwneud cais am gefnogaeth fel gofalwr
- Ystyried therapi lle bo'n angenrheidiol

MEDDYLIAU A THEIMLADAU

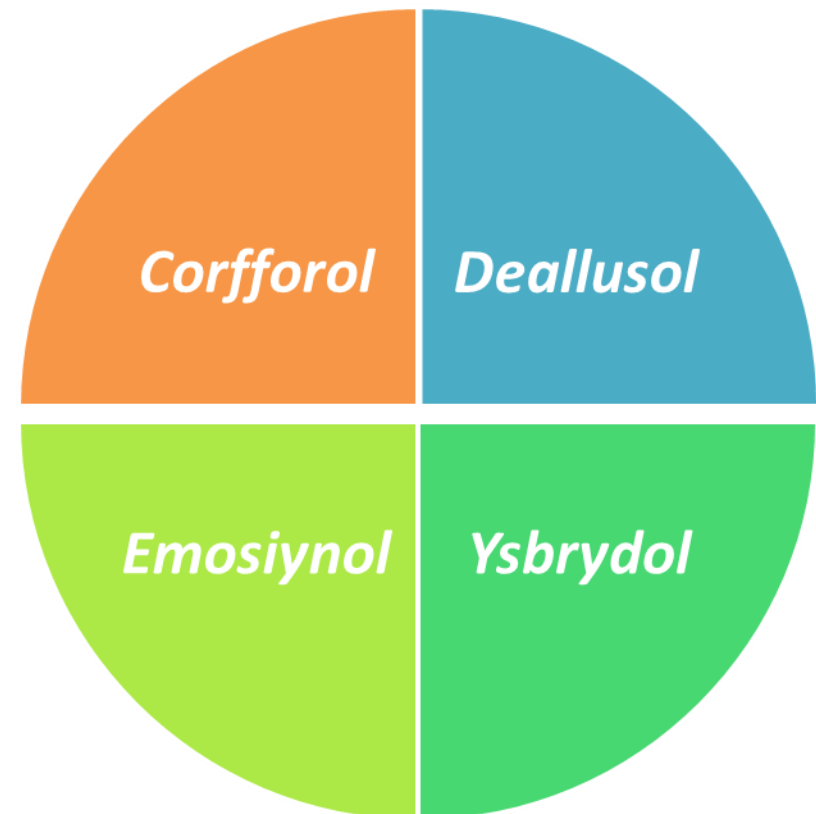


NEGES ALLWEDDOL

- Mae adweithio yn ymateb emosiynol
- Mae ymateb yn gofyn i ni ymgysylltu ein meddyliau
- Bydd straen yn cyfyngu ar ein gallu i feddwl

HUNAN OFAL – 'PIES'

- Sut ydych chi'n gofalu amdanoch chi eich hun?
- Meddyliwch am y 4 dimensiwn a chofnodi'r gweithgareddau sy'n gweithio i chi.
- Ydy'r adrannau o'ch 'pei' yr un faint? Ydyn nhw'n amrywio dros amser?



CRYNODEB

- Mae gofalu am blentyn sydd wedi dioddef trawma neu blentyn sydd wedi dioddef camdriniaeth yn gynnar yn anodd.
- Weithiau, gallai achosi i chi deimlo'n ddi-galon, yn isel eich ysbryd hyd yn oed, datblygu trawma eilaidd o bosibl ac achosi i chi a'ch plentyn brofi gofal caeëdig
- Os ydych chi'n uniaethu gydag unrhyw un o'r materion a godwyd yn y modiwl hwn, mae'n bwysig eich bod yn ceisio cymorth

- 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