Gwasanaeth Mabwysiadu Cenedlaethol | National Adoption Service

Cylchlythyr Gwaith Taith Bywyd 2025

Rhifyn 5

Cylchlythyr Gwaith Taith Bywyd y Gwasanaeth Mabwysiadu Cenedlaethol 2025

Croeso i 'Baby Steps', sef ein pedwerydd cylchlythyr taith bywyd. Mae'r cylchlythyr hwn ar gyfer unrhyw un y gallai'r syniadau hyn sy'n gysylltiedig â gwaith taith bywyd fod yn ddefnyddiol iddynt, ond efallai y bydd yn arbennig o ddefnyddiol i rieni plant 0 i 6 oed. Neges gyffredinol y cylchlythyr yw nad yw byth yn rhy gynnar i ddechrau gwaith taith bywyd plentyn.

Bydd y cylchlythyr yn rhannu syniadau, adnoddau a gwybodaeth ddatblygiadol, a gobeithiwn y bydd o gymorth i chi yn eich gwaith Taith Bywyd gyda'ch plentyn neu'ch plant. Nid yw hon yn rhestr gyfarwyddol neu gyfyngedig o adnoddau; yr hyn yr ydym yn gobeithio y bydd 'Baby Steps' yn ei gyflawni yw tanio'ch chwilfrydedd i ddod o hyd i adnoddau sy'n gweithio'n dda i'ch teulu.

Mae'r Baromedr Mabwysiadu yn parhau i ddangos pwysigrwydd gwybodaeth taith bywyd i blant a phobl ifanc mabwysiedig:

"Gofynnwyd i bobl ifanc ac oedolion mabwysiedig ystyried pa ffactorau amddiffynnol a chefnogol yr oeddent yn credu oedd bwysicaf ar gyfer rhoi sylfaen sefydlog i blant mabwysiedig (o dan 16 oed) i baratoi ar gyfer y cyfnod o droi'n oedolion. Wrth ystyried beth oedd yn bwysig yn ystod plentyndod, roedd y grŵp hŷn hwn yn fwy tebygol o ganolbwyntio ar ffactorau yn ymwneud â'u hanes bywyd a'u hunaniaeth. Roedd pobl ifanc ac oedolion mabwysiedig o'r un farn bod parodrwydd eu rhieni mabwysiadol i siarad â nhw am bob agwedd ar fabwysiadu yn bwysig iawn yn ystod blynyddoedd eu plentyndod. Roedd y ffafriaeth hon hyd yn oed yn gryfach ymhlith pobl fabwysiedig hŷn, ac mae'n amlygu hollbwysigrwydd cefnogi bod yn agored am bopeth y mae mabwysiadu yn ei olygu o fewn perthnasoedd teuluol diogel a meithringar."

(Dyfyniad o Faromedr Mabwysiadu Mehefin 2021)

Rydym yn cydnabod y gall gwaith Taith Bywyd deimlo'n enfawr ac yn anodd i deuluoedd. Ond mae eich plant eisiau clywed eu stori gennych chi. Rhieni yw'r bobl orau i gyflwyno naratif eu plentyn ac i'w helpu i wneud synnwyr o'u stori. Gobeithiwn y bydd y cylchlythyr hwn yn eich helpu ar eich ffordd.

Diweddariadau Cenedlaethol

Gwasanaeth Mabwysiadu De-ddwyrain Cymru

South East Wales Adoption Service
Achieving More Together

Raluca Miklovits

Raluca ydw i a fi yw'r Cydlynydd Gwaith Taith Bywyd yn rhanbarth De-ddwyrain Cymru.

Mae pethau gwych yn digwydd yn ein rhanbarth o ran Gwaith Taith Bywyd: mae llawer o frwdfrydedd dros lyfrau taith bywyd o ansawdd da a llythyrau bywyd diweddarach, gydag ansawdd y rhan fwyaf o'r deunyddiau hyn yn cael eu sicrhau gennyf i fy hun cyn cael eu rhannu â mabwysiadwyr.

Yn ddiweddar des i ar draws y llyfr '**The Blanket Bears**', gan y tad mabwysiadol, Samuel Langley-Swain. Mae'n stori wych am ddwy arth fach ofnus a'u taith fabwysiadu.

Rwy'n credu bod y llyfr yn caniatáu lle i archwilio a dychmygu, gan greu llwybr esmwyth tuag at sgyrsiau anoddach gyda darllenwyr ifanc.

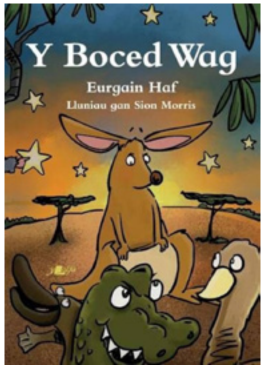
Gwasanaeth Mabwysiadu y Canolbarth a Gorllewin Cymru

Mabwysiadu
Canolbarth a Gorllewin Cymru
Adoption
Mid & West Wales

Sian Gibbon

Siân Gibbon ydw i, a fi yw'r Cydlynydd Gwaith Taith Bywyd ar gyfer Mabwysiadu Canolbarth a Gorllewin Cymru.

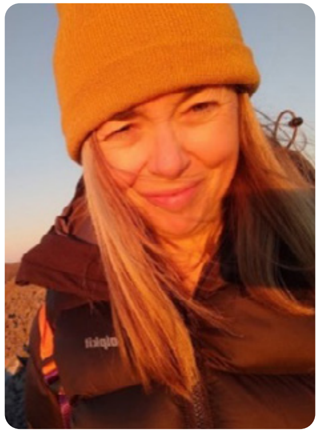
Rydym wedi bod yn canolbwyntio ar adrodd straeon bywyd trwy chwarae, gan ddefnyddio teganau a phypedau. Rydym yn defnyddio llawer o lyfrau gan Todd Parr i helpu plant ifanc i ddysgu am wahanol bynciau sy'n gysylltiedig â mabwysiadu. Mae'r lliwiau beiddgar a'r darluniau bywiog yn helpu plant i ddeall gwybodaeth a negeseuon sy'n cael eu cyflwyno mewn ffordd weledol apelgar a chyfeillgar i blant. Mae 'Delly Duck' gan Holly Marlow wedi bod yn boblogaidd ymhlith ein teuluoedd i helpu plant ifanc i ddeall y broses fabwysiadu.



Un o fy hoff lyfrau yw '**Y Boced Wag**' gan Eurgain Haf. Dyma'r llyfr Cymraeg cyntaf sy'n cyflwyno'r syniad o fabwysiadu i blant iau.

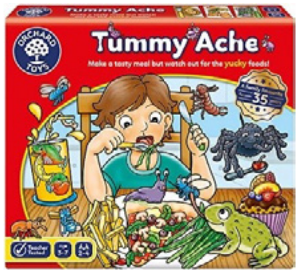
Gwasanaeth Mabwysidadu Gogledd Cymru

Gwasanaeth Mabwysiadu Gogledd Cymru | North Wales Adoption Service



Sarah Ryan

Sarah Ryan ydw i, gweithiwr cymdeithasol Taith Bywyd ar gyfer Gwasanaeth Mabwysiadu Gogledd Cymru. I deuluoedd yng Ngogledd Cymru, mae gennym ein grŵp Aros a Chwarae poblogaidd iawn i blant cyn-ysgol yng Ngogledd Cymru. Mae hyn yn hyrwyddo'r defnydd o therapi chwarae o fewn y grŵp. Ym mis Mawrth 2025 byddwn hefyd yn lansio grŵp Taith Bywyd i rieni plant rhwng 0 a 6 oed. I gael rhagor o wybodaeth, e-bostiwch **adoption@wrexham.gov.uk.**



Un o fy hoff adnoddau yw'r gêm '**Tummy Ache**' gan Orchard Toys. Mae hon yn gêm wych i'r grŵp oedran hwn. Mae gan y gêm reolau syml. Ac nid oes rhaid i chi hyd yn oed chwarae'r gêm, dim ond chwarae o gwmpas gyda'r cardiau a chael eich arwain gan y plentyn i wneud eich cas bryd a'ch hoff bryd o fwyd.

Mabwysiadu yn y Fro, y Cymoedd a Chaerdydd

Vale, Valleys and Cardiff Adoption | Mabwysiadu yn y Fro, y Cymoedd a Chaerdydd

Tina James and Sara Jones

Sara Jones a Tina James ydyn ni, gweithwyr cymdeithasol Taith Bywyd gyda'r FCCh. Rydym yn parhau i weithio'n galed i wella ansawdd deunyddiau taith bywyd yn ein rhanbarth. Mae ein gweithdai taith bywyd ar gyfer darpar fabwysiadwyr a mabwysiadwyr cymeradwy wedi bod yn llwyddiannus iawn wrth godi ymwybyddiaeth o bwysigrwydd dechrau gwaith taith bywyd gyda phlant o oedran ifanc, ond hefyd yn cefnogi mabwysiadwyr gydag unrhyw bryderon a allai fod ganddynt. Ar hyn o bryd rydym yn datblygu ein gwefan taith bywyd, a fydd yn cynnwys ystod o offer ac adnoddau i gefnogi rhieni ac ymarferwyr gyda gwaith taith bywyd.

Un o hoff adnoddau Tina yw '**The Invisible String**' gan Patrice Karst. *'Yr hyn rwy'n ei garu am y llyfr hwn yw bod modd ei ddefnyddio fel arf i siarad am lawer o bynciau heriol (nid mabwysiadu yn unig) y mae rhieni a gweithwyr proffesiynol yn eu hwynebu wrth drafod emosiynau mawr gyda phlant.'*

Gwasanaeth Mabwysiadu Bae'r Gorllewin

GWASANAETH MABWYSIADU Bae'r Gorllewin Western Bay ADOPTION SERVICE

Sarah Vaughan

Sarah Vaughan ydw i, Cydlynydd Taith Bywyd ar gyfer Gwasanaeth Mabwysiadu Bae'r Gorllewin. Rydym wedi cyflwyno nifer o weithdai taith bywyd ar-lein dros y flwyddyn ddiwethaf i rieni mabwysiadol plant 0-6 oed a 6 oed a hŷn. Mae ein gweithdai yn seiliedig ar gyfnodau datblygiad plentyn. Yn yr un modd â'r cylchlythyr hwn, mae'r gweithdy 0-6 oed yn canolbwyntio ar sut i gyflwyno themâu mabwysiadu i blant ifanc er mwyn gosod y sylfeini er mwyn adrodd eu stori fabwysiadu unigryw eu hunain wrthynt. Byddwn yn parhau i gynnig y rhain yn 2025 yn ogystal ag ymgynghoriadau 1 i 1 i rieni mabwysiadol trwy ein Hyb Taith Bywyd a Chyswllt.

Un o'n hoff adnoddau i'w ddefnyddio yn ystod gwaith taith bywyd yw cardiau teimladau. Rydyn ni'n hoff iawn o'r 'Bear Cards' a'r 'Feeling Cards' gan Todd Parr.

Bydd plant yn teimlo llawer o bethau gwahanol wrth glywed eu stori fabwysiadu. Mae defnyddio adnoddau fel y cardiau hyn yn helpu plant i ddeall, prosesu a mynegi eu hemosiynau mewn ffordd nad yw'n fygythiol. Gall rhieni a gweithwyr proffesiynol ill dau eu defnyddio gyda'r plant.

Pwysigrwydd storïau

Pwysigrwydd storïau

Straeon, Adrodd Straeon a Gwaith Taith Bywyd

Mae pobl wedi rhannu straeon o amgylch y tân ers oes y cerrig. Mae straeon yn dal i gael eu mwynhau heddiw ar ffurf rhaglenni teledu, ffilmiau a dramâu. Neu drwy ddarllen llyfrau a dal i fyny â bywydau ffrindiau.

Mae gan linell stori'r pŵer i'n denu ni i mewn ac i gadw ein sylw. Ond ydy straeon yn cael unrhyw effaith arall ar ddatblygiad plant? Dros y degawdau diwethaf rydym wedi gweld cynnydd yn y defnydd o straeon mewn lleoliadau therapiwtig i annog datblygiad perthnasoedd, prosesu trawma a deall teimladau. Mae'r rhain yn straeon cymdeithasol, therapiwtig, cyfochrog a throsiadol a gallant weithio fel hud a lledrith.

Dywed Steve Killick (2014), Seicolegydd Clinigol: "*Mae plentyn yn dysgu am bwy ydyn nhw trwy'r straeon y mae oedolion yn eu bywydau yn eu dweud amdanyn nhw, maen nhw'n dysgu am eu teuluoedd a'u treftadaeth trwy'r straeon teuluol y byddant (neu na fyddant) yn eu clywed. Maen nhw'n dysgu am eu diwylliant trwy'r mythau, straeon tylwyth teg a'r hanesion y maen nhw'n clywed amdanynt. Mae'r straeon hyn i gyd yn cyfrannu at ddatblygu hunaniaeth, nad yw ynddo'i hun yn ddim mwy na stori.*"

Un o brif fanteision straeon ac adrodd straeon, fel y dywed Margot Sunderland (2000) yw: *"straeon yw'r ffordd naturiol y mae plant yn dysgu am eu teimladau, ac nid ydynt yn dysgu am hyn hanner cystal trwy esboniad a rhesymu.*" Mae'r trosiadau a'r symbolau sydd mewn straeon yn ddefnyddiol iawn iddynt gan y gall pob gwrandäwr gymhwyso'r stori i'w fyd mewnol ac allanol eu hunain, gan wneud synnwyr o'u realiti eu hunain trwy gymharu'r rhain â'r symbolau o'r stori.

Nod y straeon a ysgrifennwyd gan Kim Golding yn ei llyfr "**Using Stories to Build Bridges with Traumatized Children**" yw cefnogi ffurfio ymlyniadau cadarnhaol. Mae'r swyddogaeth hon yn dibynnu ar y ddealltwriaeth bod y gofalwr, wrth greu naratifau am brofiadau'r plentyn, hefyd yn darparu iaith i'r plentyn ar gyfer ei feddyliau a'i deimladau, wrth ddylanwadu'n uniongyrchol ar y ffordd y mae'r plentyn yn gweld ei hun, fel bod dynol hoffus a chymwys.

Fodd bynnag, a allai straeon gynyddu pryder ac ansefydlogrwydd plentyn trwy gyffwrdd â themâu eithaf dwys a rhoi rhai teimladau cymhleth mewn geiriau? Rydyn ni i gyd yn cofio straeon y "Tri Mochyn Bach" a "Hugan Fach Goch". Er ein bod yn dod ar draws "*creulondeb mewn rhai straeon tylwyth teg, mae'r cyd-destun lle mae straeon tylwyth teg yn cael eu hadrodd yn un addysgol sy'n annog sylwadau a dysgu*" (Estes, 1997).

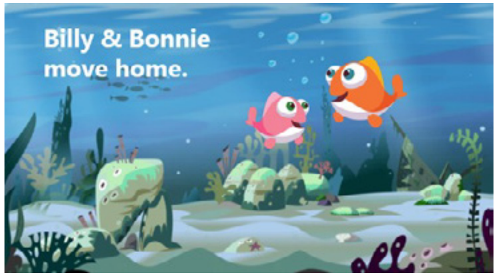
Pwysigrwydd storïau

Straeon, Adrodd Straeon a Gwaith Taith Bywyd

Ledled Cymru mae'r gwasanaethau mabwysiadu rhanbarthol wedi bod yn creu straeon i gefnogi plant i wneud synnwyr o'u naratif. Gwneir hyn trwy ddefnyddio cymeriadau trydydd person fel anifeiliaid, adar neu bysgod. Mae'r cymeriadau hyn yn cael eu creu i adlewyrchu teulu geni / teulu mabwysiadol plant a phrofiadau plant. Gelwir y mathau hyn o straeon yn straeon trosiadol neu gyfochrog. Maen nhw'n rhoi lle i blentyn brosesu a deall eu stori eu hunain.

Mae straeon yn offeryn sy'n hygyrch iawn o oedran ifanc iawn ond gall hefyd dyfu gyda'r plentyn.

Enghreifftiau o straeon trosiadol neu gyfochrog:



Camau Bychain 0-6

Camau Bychain 0-6

Mae hwn ystyried Gwaith Taith Bywyd plant 0-6 oed o safbwynt datblygiad plant, ac yn cynnig adnoddau perthnasol i'w defnyddio.

Camau bach

Persbectif datblygiad plant ar Waith Taith Bywyd i blant
0 i 6 oed.

- Brodzinsky, D (2011)

Pwysig:
Mae oedran a datblygiad pob plentyn yn wahanol. Canllaw bras yw hwn.

Oedran: 0 i 4 oed

Yn ystod y cyfnod hwn nid oes gan blentyn unrhyw ddealltwriaeth o derminoleg fel mabwysiadu, maethu neu ofal gan berthynas. Dealltwriaeth plentyn yw mai teulu yw'r bobl rydych chi'n byw gyda nhw.

Mae rôl rhiant mabwysiadol, gofalwr maeth neu ofalwr sy'n berthynas yn hanfodol yn ystod y cyfnod hwn drwy gyflwyno iaith mabwysiadu neu faethu. Mae'n caniatáu i'r rhiant mabwysiadol/gofalwr ymgyfarwyddo â defnyddio termau fel mabwysiadu, maethu a rhieni geni ac ati. Efallai yn bwysicach, mae'n hyrwyddo awyrgylch o gyfathrebu agored yn y cartref, felly mae plentyn yn gwybod y gall ofyn cwestiynau a chael ateb. Mae hyn yn rhywbeth i'w hyrwyddo cyn gynted â phosibl. Yr allwedd yw ailadrodd a pharhau â'r sgyrsiau hyn.

Oedran: 4 i 6 oed

Mae plentyn yn ei gyfnod datblygu egosentrig sy'n golygu bod ei ddealltwriaeth o'r byd yn troi o'i gwmpas ef/hi a'i anghenion. Dull goroesi yw hyn, ac mae'n gam datblygu hanfodol. Wrth i blentyn agosáu at oedran cyn-ysgol, mae'n datblygu meddwl hudol. Mae hyn yn gyfnod naturiol mewn chwarae plant ac mae meddwl hudol yn galluogi plentyn i chwarae a chael dychymyg. Fodd bynnag, i blant sydd wedi profi trawma datblygiadol, gall y byd ffantasi gael ei ddefnyddio i egluro pethau na all y plentyn eu deall. Gall hyn arwain at blentyn yn beio ei hun neu'n creu straeon anhygoel i lenwi bylchau yn ei ddealltwriaeth.

Ar yr oedran hwn, gall plentyn ofyn o le mae plant yn dod. Ni fydd plentyn yn deall y gair a'r cysyniad o fabwysiadu nes ei fod yn deall ei fod wedi cael ei eni yr un fath â phlant eraill a thyfu yng nghroth menyw. Mae plentyn yn dechrau datblygu syniad o amser a gofod. Yn 4 neu 5 oed mae'r plentyn yn dechrau deall cyd-destun y gorffennol. A bod pobl a llefydd yn bodoli y tu allan i'w amgylchedd uniongyrchol ef/hi.

Camau Bychain 0-6

Camau bach

0 i 6 oed

Gwefannau ac adnoddau YouTube defnyddiol

- Gwasanaeth Mabwysiadu Cenedlaethol
- Beacon House | Resources
- Safe Hands Thinking Minds | About Us
- Richard Rose | Therapeutic Life Story Work - Sharing Lives/Sharing Stories
- Dr Karen Treisman – YouTube
- Karen Treisman | TEDxWarwickSalon | Good Relationships Are The Key To Healing Trauma
- Oprah Winfrey & Dr. Bruce Perry in Conversation | SXSW EDU 2021

Adnoddau i ofalwyr mabwysiadol, gofalwyr maeth a gweithwyr gofal cymdeithasol.

- ***A-Z of Therapeutic Parenting*** | Sarah Naish
- ***Attaching through Love Hugs, and Play*** | Deborah D Gray
- ***Attachment handbook for foster care and adoption*** | Gillian Schofield and Mary Beek.
- ***Bruised Before Birth*** | Joan McNamara
- ***Bubble Wrapped Children*** | Helen Oakwater
- ***Building the Bonds of Attachment*** | Daniel Hughes
- ***Nurturing Attachments - Supporting children who are fostered & Adopted*** | Kim S Golding
- ***Parenting with Theraplay*** | Vivien Norris/Helen Rodwell
- ***Oprah Winfrey & Dr. Bruce Perry in Conversation*** | SXSW EDU 2021 - YouTube

Adnoddau ar gyfer plant 0 i 6 oed.

- ***Blanket Bears*** gan Samuel Langley-Swain and Ashlee Spink.
- ***Y Boced Wag*** gan Eurgain Haf.
- ***We Belong Together*** gan Todd Parr
- ***Delly Duck – Why a little duck couldn't stay with his birth mother*** gan Holly Marlow and Suzy Garland.
- ***Love Makes A Family*** gan Sophie Beer.
- ***The Most Precious Present In The World*** gan Becky Edwards.
- ***Nutmeg Gets Adopted*** gan Judith Foxon.
- ***Elfa and a Box of Memories*** gan Michelle Bell.
- ***The Teazle's Baby Bunny*** gan Susan Bagnall.
- ***Finding a Family for Tommy*** gan Rebecca Daniel.

Awgrymiadau Chwarae

Play Suggestions

O ran gweithgareddau gyda phlant o'r oedran hwn, dyma'r rhai sydd fwyaf effeithiol ar ben darllen straeon:

1. **Chwarae rôl** – defnyddio propiau i helpu plant i ddysgu am yr hyn sydd ei angen ar fabanod a phlant gan eu rhieni i dyfu'n fechgyn a merched hapus, iach a diogel. Nid oes rhaid gwneud hyn drwy chwarae rôl. Gellir gwneud hyn gan ddefnyddio doliau mewn tŷ doliau i helpu plant i ddysgu am fyw mewn amgylchedd diogel, sef cartref y teulu a'r hyn y mae hwnnw'n ei olygu, e.e. cartref cynnes, bwyd yn y cypyrddau a'r oergell, teganau sy'n briodol i oedran ac ati.

2. **Adrodd straeon trwy ddefnyddio pypedau** – Defnyddio pypedau (gan gynnwys pypedau llaw a bysedd) i adrodd straeon neu ail-greu senarios penodol sy'n berthnasol i stori bywyd y plentyn ond o safbwynt cymeriad. Mae pypedwaith yn offeryn gwych i gyfathrebu â phlant hŷn na 5 oed sy'n ei chael hi'n anodd siarad yn uniongyrchol am eu profiadau bywyd cynnar.

3. **Adrodd straeon trwy ddefnyddio teganau** – Yr un cysyniad â'r pypedau ond yn defnyddio teganau o unrhyw fath (ffigurynnau, doliau, teganau anwes ac ati) yn lle. Defnyddiwch ffigurynnau anifeiliaid a gofynnwch i'r plentyn ddewis anifail sy'n cynrychioli eu mam, dad, brawd, chwaer, gofalwr maeth ac ati. Mae hyn yn gweithio'n dda wrth siarad â phlant am wahanol deuluoedd ac mae'n helpu i ddilyn diddordeb y plentyn. Er enghraifft, defnyddio gwahanol fathau o ddeinosoriaid gyda phlentyn bach sydd â diddordeb mawr mewn deinosoriaid.

4. **Map trywydd** – gwych yn ystod y broses bontio ac wrth helpu plant i ddeall (i raddau) y cysyniad o symud o un cartref i'r llall neu symud ysgol ayb. Gellir defnyddio mat plentyn gyda ffordd arno – mae plant wrth eu bodd yn symud car ar hyd y ffordd. Gall weithio'n dda gyda set drenau hefyd.

5. **Darlunio, lliwio, paentio, defnyddio toes chwarae** – rhywbeth mor syml ond mae plant yr oedran hwn yn ei fwynhau ac wrth eu bodd yn gweld enghreifftiau'n cael eu rhoi yn eu llyfrau stori bywyd. Gofynnwch i blant dynnu llun o'u teulu, eu tŷ, eu hanifail anwes ac ati.

6. **Adeiladu waliau cryf** – defnyddio blociau i helpu plant i feddwl am yr holl wahanol bethau y mae angen i rieni eu gwneud i ofalu am eu plant. Yn addas ar gyfer plant 5 oed a hŷn yn gyffredinol.

7. **Olion traed a dwylo** – canolbwyntio ar hunaniaeth a gellir eu hychwanegu at lyfrau stori bywyd plant.

Fy Stori

Fy Stori

Llais rhywun bron 16 oed

Cefais fy mabwysiadu yn faban ifanc, dydw i ddim yn cofio unrhyw un yn dweud wrthyf fy mod i wedi cael fy mabwysiadu; dw i wastad wedi gwybod fy mod i. Dywedodd mam wrthyf eu bod nhw wedi cyfeirio ataf fel eu merch hardd fabwysiedig arbennig i ddechrau. Yna pan oeddwn i tua 3 oed dysgais am fy 'nheulu bola'. Yn ôl pob tebyg, wnes i ddim cymryd y newyddion yma'n dda iawn a doeddwn i ddim eisiau credu nad oeddwn i wedi tyfu ym mola mam ond dydw i ddim yn cofio hyn; dw i wastad wedi gwybod bod gen i deulu arall. Nawr fy mod i'n hŷn rwy'n meddwl amdano fel bod gen i 'fy nheulu' ond mae gen i hefyd gysylltiadau â dau deulu arall – fy nheulu biolegol a fy nheulu maeth, y mae gennym gysylltiad â nhw o hyd.

Doedd dim gen i lyfr taith bywyd; roedd gen i lyfr gan fy ngofalwr maeth am fy mywyd gyda nhw, a dywedodd fy rhieni wrthyf fy mod i'n edrych arno'n aml oherwydd roeddwn i'n hoff o edrych ar luniau o fy hun. Rwy'n dal i edrych drwyddo bob hyn a hyn. Dydw i ddim yn meddwl i mi ddechrau rhoi'r pos at ei gilydd nes oeddwn i tua 6 oed. Bryd hynny, fe wnes i a dad ein llyfr taith bywyd ein hunain, roedd yn llawn glitter a sticeri! Does gen i ddim lluniau o fy nheulu biolegol, felly weithiau bydden ni'n tynnu llun o sut roedden ni'n meddwl eu bod nhw'n edrych. Weithiau roeddwn i eisiau treulio oesoedd yn gweithio ar y llyfr ac weithiau eraill doeddwn i ddim. Dywedodd dad mai dyma pryd y dechreuais ofyn cwestiynau, ond weithiau doeddwn i ddim eisiau siarad o gwbl – dw i ddim yn gwybod pam achos roedd gen i gwestiynau. Yn ôl pob tebyg, roeddwn i bob amser yn hoffi siarad pan oedden ni yn y car. Amser arall roeddwn i'n gofyn cwestiynau oedd amser gwely, ac rwy'n dal i wneud hyn. Roedd gennym lawer o lyfrau am wahanol fathau o deulu a llyfrau mabwysiadu a oedd yn newid wrth i mi dyfu'n hŷn. Roedd dysgu trwy straeon yn dda, roedd yn gweithio i fi. Roedd gen i fy ffefrynnau, ond cymerodd ychydig o amser i ddod o hyd iddyn nhw.

Dysgais am fy mrodyr a chwiorydd pan oeddwn i tua 7 oed a dywedodd mam y byddwn i'n siarad am hyn am beth amser wedyn. Pan oeddwn i yn fy arddegau, roeddwn i'n synnu fy mod wedi anghofio rhywfaint o'r wybodaeth amdanynt. Roedd fel nad oedd fy ymennydd yn gallu cadw'r holl fanylion. Dywedodd Mam fod hyn yn normal, felly byddem bob amser yn mynd dros yr hyn roeddwn i'n ei wybod. Roeddwn i'n gwybod y rhan fwyaf o fy stori erbyn i mi fod yn 12 oed. Am nifer o resymau, ni ddywedodd mam a dad wrthyf am un o'r rhannau anoddaf o fy stori nes i mi fod yn 14 oed. I fod yn onest, roeddwn i wedi dyfalu'r rhan olaf ohono beth bynnag. Dydw i ddim eisiau darllen fy llythyr bywyd diweddarach eto, dw i ddim yn teimlo'n barod, ond rwy'n gwybod ei fod e yno i fi. Doeddwn i ddim eisiau siarad llawer am y pethau hyn yn fy arddegau, roedd yn rhaid i mam a dad barhau i ofyn sut oeddwn i. Dw i ddim yn gwybod pam, weithiau roedd yn ormod.

Rwy'n meddwl ei fod yn beth positif fy mod i wedi cael fy mabwysiadu ond dw i ddim yn meddwl bod pobl gan gynnwys yr ysgol yn deall yn iawn sut mae bod yn berson mabwysiedig yn gallu effeithio arnoch chi. Rwy'n gwybod bod fy nheulu yn fy ngharu i'n fawr ac mae hynny'n helpu. Dros y blynyddoedd dw

i wedi teimlo llawer o wahanol deimladau am gael fy mabwysiadu, fel plentyn ifanc, roeddwn i'n ddryslyd ac yn chwilfrydig. Wrth i mi dyfu'n hŷn dw i wedi teimlo llawer o wahanol bethau fel drwgdeimlad, dryswch, datgysylltiad, gwrthodiad, wedi fy ngadael, yn unig, yn grac ac yn drist. Rhai teimladau na allaf eu hesbonio, efallai oherwydd eu bod yn gymysgedd ohonyn nhw i gyd ar yr un pryd. Rwy'n meddwl llawer am fy nheulu biolegol. Dyna ni, fel 'na mae hi. Mae'n rhaid i mi fwrw ymlaen ag e. Ydw i eisiau chwilio am fy nheulu geni? Siŵr o fod, ond nid yw pawb am wneud hynny. Nawr fy mod i'n hŷn, os ydw i'n gwneud hyn, rydw i bendant eisiau mam a dad gyda fi. Rydyn ni'n siarad am yr holl wahanol ganlyniadau posibl o wneud hyn. I fod yn onest, mae'n teimlo ychydig yn frawychus ac mae'n llawer i feddwl amdano. Ond rwy'n falch fy mod i'n gallu siarad amdano, mae'n helpu.

Straeon Anodd am Fabwysiadu

Straeon Anodd am Fabwysiadu

Grŵp cymorth ar-lein

Grŵp cymorth i fabwysiadwyr yw **Straeon Anodd am Fabwysiadu**. Ar 24 Hydref 2024 lansiodd Adoption UK Cymru a Chydlynwyr Gwaith Taith Bywyd o bob cwr o Gymru grŵp cymorth i rieni siarad am bopeth “Taith Oes”. Grŵp ‘Zoom’ ar-lein yw hwn sy’n digwydd gyda’r nos rhwng 7.30 pm a 9 pm.

Os ydych chi’n rhiant mabwysiadol a hoffech fynychu’r grŵp hwn, anfonwch e-bost at Philippa Williams. Ei chyfeiriad e-bost yw **philippa.williams@ adoptionuk.org.uk**

Cysylltiadau Defnyddiol

Isod mae rhestr o'r cydlynwyr Gwaith Taith Bywyd sydd yn eu swyddi ledled Cymru ar hyn o bryd. Byddai'n ddefnyddiol gwybod â phwy i gysylltu yn eich ardal os oes angen arweiniad, cyngor arnoch neu os oes gennych fynediad i unrhyw gyfleoedd hyfforddi.

Gwasanaeth Mabwysiadu Canolbarth a Gorllewin Cymru
Sian E Gibbon | SEGibbon@sirgar.gov.uk

Gwasanaeth Mabwysiadu Gogledd Cymru
Sarah Ryan | Sarah.Ryan@wrexham.gov.uk

Gwasanaeth Mabwysiadu De-ddwyrain Cymru
Raluca Miklovits | Raluca.Miklovits@blaenau-gwent.gov.uk

Gwasanaeth Mabwysiadu Y Fro, Y Cymoedd a Chaerdydd
Tina James | tjames@valeofglamorgan.gov.uk
Sara Jones | sarajones@valeofglamorgan.gov.uk

Gwasanaeth Mabwysiadu Bae'r Gorllewin
Sarah Vaughan | s.vaughan1@westernbayadoption.org

Os ydych wedi datblygu unrhyw beth newydd i helpu gydag arfer da neu'n gwybod am unrhyw wybodaeth am gyflawni Gwaith Taith Bywyd, cysylltwch â'ch cynrychiolydd gwasanaeth mabwysiadu uchod neu Dîm Canolog y Gwasanaeth Mabwysiadu Cenedlaethol ar **contact@adoptcymru.com**

Gwasanaeth **Mabwysiadu** Cenedlaethol | National **Adoption** Service

Angen mwy o help?
Dim problem.

Cysylltwch â Thîm Canolog NAS
Ffôn: +44(0) 29 2087 3927
E-bost: contact@adoptcymru.com
Gwefan: www.adoptcymru.com