Ysgol gwaith Taith Bywyd

Addaswyd ar gyfer Unigolion Ifanc yn eu Harddegau

Datblygiad Ymennydd Unigolion Ifanc yn eu Harddegau

PWYSIG
Canllaw eang, wedi'i symleiddio yw hwn. Mae profiad pob plentyn a theulu yn unigryw.

Nodyn:
Mae Brainstorm gan Dan Siegal, 2013 a Blame my Brain gan Nicola Morgan, 2013 wedi bod yn rhan anhepgor o'r gwaith o wneud yr ysgol Taith Bywyd arddegau hwn.

Sarah Ryan
Gweithiwr Cymdeithasol Taith Bywyd
2023



DATBLYGIAD YR YMENNYDD

- Peidiwch â beio'r hormonau, mae fy ymennydd yn datblygu! Mae datblygiad yr ymennydd yng nghyfnod yr arddegau rhwng 12 a 25 oed. Dyma lle mae cyfnod o dwf ac aeddfedrwydd yn yr ymennydd. Mae'r newidiadau hyn a'r cwtogi i ymennydd ifanc a'r system ffisiolegol yn ysgogiad biolegol i baratoi'r unigolyn ifanc ar gyfer bod yn oedolyn. Mae newidiadau yng nghylchedau sylfaenol yr ymennydd sy'n gwneud y cyfnod glasoed yn wahanol i gyfnod plentyndod. Ac mae angen llawer o gwsg ar unigolion ifanc yn eu harddegau i helpu gyda'r gwaith datblygu hwn.
- Mae'n haws actifadu rhan isaf yr ymennydd, amygdala (ymennydd goroesi neu ymlusgiadol) ym mlynyddoedd yr arddegau nag y mae ar unrhyw gam datblygiadol arall. Mae unigolion ifanc yn eu harddegau yn ymateb yn emosiynol ac yn fwy uniongyrchol heb hidlydd gan yr ymennydd uwch (meddwl neu cortigol). Mae eu hymennydd meddwl yn debycach i un plentyn ifanc ar y cam hwn. A phan fydd unigolyn ifanc o dan straen bydd yn ymddwyn fel plentyn iau fyth.
- Nid yw ein cortecs ar flaen yr ymennydd (yr ymennydd meddwl), sy'n angenrheidiol ar gyfer cydbwyso emosiynau / mewnwelediad ac empathi, wedi'i ddatblygu'n llawn yn ystod y cyfnod hwn. O ganlyniad, gall ymatebion emosiynol unigolion ifanc yn eu harddegau fod yn fyrbwyll ac yn ymddygiadau sy'n ceisio ymlyniad/angen. Mae cadw cysylltiad â'ch plentyn yn allweddol.
- Mae pwysau allanol a mewnol hefyd yn fwy cyffredin ym mlynyddoedd yr arddegau mewn sawl ffordd. Mae enghreifftiau'n cynnwys Addysg - arholiadau, perthnasau â chyfoedion, perthynas ramantus, cyfryngau cymdeithasol, rhyngrwyd ehangach a newidiadau glasoed.

CHWILIO AM NEWYDDBETHAU A RISG

- Mae chwilio am newyddbethau yn hanfodol yn ystod llencyndod, mae angen i'r unigolyn baratoi i 'gamu allan i'r byd' a'r awydd cynyddol am wobrwyon yn yr ymennydd yn annog pobl ifanc i roi cynnig ar bethau newydd. Mae'n creu awch newydd am fywyd ac antur ond hefyd cynnydd mewn cymryd risg ac ymddygiad byrbwyll.
- Mae pobl ifanc yn llawer mwy tebygol o ragweld canlyniad cadarnhaol wrth bwyso a mesur risg. Felly mae hyn yn golygu eu bod yn llawer mwy tebygol o ganolbwyntio ar y siawns o lwyddo ac nid ar ganlyniadau negyddol posibl eu penderfyniadau. Mae hyn yn rhyddhau'r hormon teimlad da "dopamine" fel gwobr.
- Mae unigolion ifanc yn eu harddegau yn dehongli mynegiant wyneb drwy ran isaf eu hymennydd - y rhan goroesi. Ond i oedolion mae yn rhan uchaf eu hymennydd. Gall hyn arwain at unigolyn ifanc yn ei arddegau yn camddehongli ymateb emosiynol person arall. A gallai arwain at ddadleuon.
- Mae ymgysylltu cymdeithasol yn darparu priodoleddau cyfeillgarwch newydd a all roi cymorth emosiynol hanfodol wrth i'r unigolyn ifanc ddechrau'r broses o wahanu oddi wrth ei deulu. Gall gynnig rhwyd ddiogelwch emosiynol, ond os yw grwpiau cyfoedion wedi'u hynysu oddi wrth oedolion, gallan nhw gymryd fwy o risgiau.

HUNANIAETH

Yn ystod llencyndod mae meddwl cysyniadol a rhesymu haniaethol newydd yn datblygu. Maen nhw'n cwestiynu, yn ceisio gwneud pen a chynffon o'r byd a'u lle nhw yn y byd. Mae'n gyfnod lle mae'r plentyn yn symud oddi wrth werthoedd ei rieni ac yn datblygu ei werthoedd ei hun. Gall y chwilio hwn am ystyr bywyd greu argyfwng hunaniaeth, bod yn agored i bwysau gan gyfoedion a diffyg cyfeiriad a phwrpas.

Ysgol gwaith Taith Bywyd

Addaswyd ar gyfer Unigolion Ifanc yn eu Harddegau

DATBLYGIAD YMENNYDD UNIGOLION IFANC YN EU HARDDEGAU - EFFAITH POSIBL AR GYFER UNIGOLYN IFANC WEDI'I FABWYSIADU

PWYSIG

Canllaw eang, wedi'i symleiddio yw hwn. Mae profiad pob plentyn a theulu yn unigryw.

Nodyn:

Mae Brainstorm gan Dan Siegal, 2013 a Blame my Brain gan Nicola Morgan, 2013 wedi bod yn rhan anhepgor o'r gwaith o wneud yr ysgol Taith Bywyd arddegau hwn.

Sarah Ryan
Gweithiwr Cymdeithasol Taith Bywyd 2023



DATBLYGIAD YR YMENNYDD

- Trafododd Dan Siegal mai rhan o ddatblygiad yr ymennydd sy'n digwydd yn ystod y cyfnod hwn yw cwtogi. Mae hyn yn digwydd yn ymennydd unigolion ifanc yn eu harddegau oherwydd yr angen i'r ymennydd ollwng gafael ar gysylltiadau yn yr ymennydd nad oes eu hangen ar gyfer bywyd oedolyn. Mae cwtogi yn broses angenrheidiol yn natblygiad ymennydd POB unigolyn ifanc yn ei arddegau. Fodd bynnag, gall wneud unigolion ifanc yn eu harddegau sydd wedi'u mabwysiadu yn ddiamddiffyn oherwydd eu profiadau trawma cynnar. Gall straen gyflymu'r broses gwtogi hon.
- Mae'r amygdala yn fwy amlwg i unigolion ifanc yn eu harddegau yn ystod eu harddegau. I bobl ifanc wedi'u mabwysiadu, gall yr amygdala fod yn fwy sensitif ac yn methu â rheoli eu hemosiynau. Gellid gweld hyn drwy ymddygiadau fel pyliau o ddicter, gorbryder, diffyg canolbwyntio a bod yn or-wyliadwrus.
- GWAITH TAITH BYWYD Mae'n bwysig parhau i weithio ar gysylltu â'ch unigolyn ifanc fel y rhiant -perthynas plentyn yw'r allwedd i lywio'r blynyddoedd hyn yn eu harddegau. Cadwch y trafodaethau anffurfiol am daith bywyd yn agored ac yn barhaus. Mae dealltwriaeth dda o rianta therapiwtig sy'n addas i'w hoedran yn bwysig ar yr adeg hon i gynnal y cysylltiad. Bydd yr unigolyn ifanc yn dal i geisio gwneud pen a chynffon o'i stori. Dylai unigolyn ifanc yn ei arddegau wedi'i fabwysiadu fod yn ymwybodol o'i stori eisoes drwy sgyrsiau gartref, llyfr Stori Bywyd, blwch Atgofion, gwaith Stori Bywyd Therapiwtig, albwm lluniau, gwasanaeth blwch llythyrau/cyswllt uniongyrchol a chadw mewn cysylltiad â gofalwyr maeth eich plentyn. Dylai rhiant mabwysiadol ymgyfarwyddo â llythyr hwyrach mewn bywyd y plentyn - os bydd plentyn yn gofyn unrhyw gwestiynau, gall y rhiant eu hateb mewn ffordd sy'n briodol i'w hoedran. Felly erbyn i'r plentyn ddarllen ei lythyr hwyrach mewn bywyd, ni ddylai UNRHYW BETH fod yn syndod iddo/iddi gan fod y rhiant/rhieni mabwysiadol wedi ateb cwestiynau ac wedi siarad am rai o'r themâu anodd yn y llyfr a'r llythyr. Mae gwaith Taith Bywyd yn broses dros sawl blwyddyn ac nid digwyddiad.

CHWILIO AM NEWYDDBETHAU A RISG

- Mae lefelau dopamine yn is yn ymennydd unigolion ifanc yn eu harddegau. Dyma'r cemegyn sy'n gwneud i rywun deimlo'n dda. Gall y cemegyn hwn fod hyd yn oed yn is yn ymennydd pobl ifanc wedi'u mabwysiadu. Fodd bynnag, mae rhyddhad dopamine mewn ymateb i brofiad newydd yn uwch ar gyfer unigolion ifanc yn eu harddegau. Felly gall ymddygiadau sy'n peri risg roi hwb dopamine a lleddfu'r teimladau isel hynny. Cofiwch y gall ymddygiad unigolyn ifanc fod yn ffordd o gyfleu sut maen nhw'n teimlo.

HUNANIAETH

- Mae unigolyn ifanc wedi'i fabwysiadu yn ceisio integreiddio agweddau o'r ddau deulu i'w hunaniaeth newydd, a gall ffurfio hunaniaeth gadarnhaol fod yn heriol iddo/iddi. Mae'r unigolyn ifanc yn ceisio gwneud pen a chynffon o'i bwrpas yn y byd. O ran gwaith Stori Bywyd, gall unrhyw fylchau, naratif gwael neu amwys arwain at unigolyn ifanc yn teimlo'n ddieithr yn ei stori ei hun, ac felly yn ddieithr iddo/iddi ei hun. Mae gwaith Taith Bywyd o ansawdd da sy'n cael ei ddefnyddio a'i drafod yn agored o fewn y teulu yn arwain at ymdeimlad mwy cydlynol o'r hunan.
- Mae'n bwysig felly nad yw teulu biolegol yr unigolyn ifanc yn cael ei drafod mewn ffordd ddifrïol. Nid yw hyn yn golygu y dylech osgoi'r agweddau anodd, ond cadwch y wybodaeth yn niwtral, yn gytbwys ac yn ffeithiol. Er enghraifft, efallai bod yr unigolyn ifanc yn poeni y bydd yn troi allan fel y rhiant biolegol am ei fod/bod yn edrych fel y rhiant biolegol. Dilyswch ei deimladau/theimladau a chefnogwch eich unigolyn ifanc drwy gydol y cyfnod hwn. Mae eich cefnogaeth yn hanfodol.

Ysgol gwaith Taith Bywyd

Addaswyd ar gyfer Unigolion Ifanc yn eu Harddegau

ADNODDAU I GEFNOGI TEULUOEDD, GWEITHWYR AC UNIGOLION IFANC YN EU HARDDEGAU.

Deunyddiau a chyhoeddiadau eraill i gefnogi rhieni plant wedi'u mabwysiadu.

Dim ond sampl o lyfrau a gwefannau yw hwn ac mae llawer mwy i'w harchwilio.

Sarah Ryan
Gweithiwr Cymdeithasol Taith Bywyd 2023

Llyfrau i blant, mabwysiadwyr neu weithwyr mabwysiadu.

- Courageous Parents - Becoming a good anchor for your children/ Haim Omer
- My name is Why/Lemm Sissay
- The Unofficial guide to Therapeutic Parenting (the teenage years)/ Sally Donovan
- Parenting adopted teenagers/Rachel Staff
- Family wanted - Stories from adopters/birth families and adoptees/Sara Holloway
- Blame my brain – The amazing teenage brain revealed/ Nicola Morgan
- Life Story Therapy with traumatized children/Richard Rose
- Life Story work for children who are fostered or adopted/ Katie Wench a Lesley Naylor
- A-Z of Therapeutic Parenting/Sarah Naish
- Adoption at the Movies / Addison Cooper
- Attachment handbook for foster care and adoption/ Gillian Schofield a 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
- The Teenage Brain/Frances E Jensen
- Bravely Being Me – Brilliant Stories of Adopted People/Sam Langley-Swain
- The Power of Showing Up/Dan Siegel a Tina Payne Bryson
- What Happened to You/ Bruce D Perry ac Oprah Winfrey.
- The boy who was raised as a dog/Bruce D Perry a Maia Szalazvitz

Gwefannau defnyddiol ac adnoddau YouTube

- Gwasanaeth Plant a Phobl Ifanc | Connect Cymru
- Adnoddau (beaconhouse.org.uk)
- Gwasanaeth Mabwysiadu Cenedlaethol - Hafan (adoptcymru.com))
- About us | Safe Hands Thinking Minds
- Therapeutic Life Story Work - Sharing Lives/Sharing Stories: Richard Rose – YouTube
- Dr Karen Treisman – YouTube
- Good relationships are the key to healing trauma | Karen Treisman | TEDxWarwickSalon YouTube
- Oprah Winfrey & Dr. Bruce Perry in Conversation | SXSW EDU 2021 – YouTube
- How the brain adapts to adversity | UK Trauma Council – YouTube
- Dan Siegel - "The Adolescent Brain" - YouTube
- The Repair of Early Trauma: A Bottom Up Approach - YouTube
- https://youtu.be/waeRP6jzW_U Why teenagers appear rude - video