



Gwasanaeth
Mabwysiadu
Cenedlaethol

National
Adoption
Service



AFA CYMRU
association for fostering and adoption
cymdeithas ar gyfer maethu a mabwysiadu

ADNODDAU AR GYFER GWEITHWYR PROFFESIYNOL

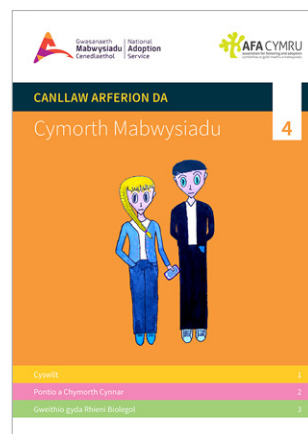
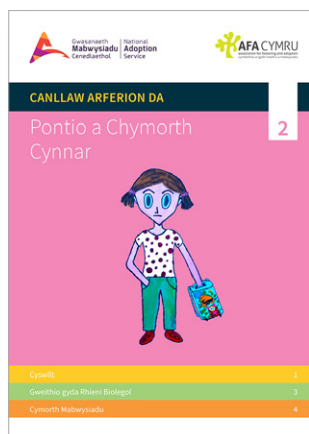
Llinell Amser Anogaeth Trawma a Diwrnod Deall y Plentyn



Cynnwys

Cyflwyniad	3
Cylch Dealltwriaeth	4
Trosolwg o Ddatblygiad Plant	5
Datblygiad yr Ymennydd, Trawma ac Ymlyniad	8
Sut mae ymladd, ffoi, rhewi, methu yn edrych a beth sy'n digwydd mewn gwirionedd	11
Theori Polyvagal a Trawma	13
Geneteg ac Epigeneteg	14
Rhieni Biolegol a Thrawma	15
Effaith alcohol	16
Diwrnod Deall y Plentyn a Thu Hwnt	20
Pwysigrwydd Chwarae a chwaraëusrwydd, a'r cysylltiad rhwng chwarae a datblygu	22
Cael sgysiau gyda phlant	23
Cydnabyddiaethau	26

Atodiad 1: Canllawiau i ymarferwyr	27
Atodiad 2: Templed Cymru Gyfan ar gyfer TNTL/UTCD	29
Atodiad 3: Pecyn Mabwysiadwr	47
Atodiad 4: Pecyn Gweithwyr Cymdeithasol	49
Atodiad 5: Pecyn Gofalwyr Maeth	52
Atodiad 6: Pecyn addysg	58
Atodiad 7: Pecyn Gweithwyr Iechyd Proffesiynol	62
Atodiad 8: Templedi gwerthuso	64



Mae'r pecyn Adnoddau yma i bobl broffesiynol wedi ei gynhyrchu gan AFA Cymru ar ran y Gwasanaeth Mabwysiadu Cenedlaethol i gyd-fynd â'r hyfforddiant Amserlen Meithrin Trawma a Diwrnod Deall y Plentyn, a'r gyfres o Ganllawiau Arfer Da. Mae e wedi ei gomisiynu a'i ariannu gan y Gwasanaeth Mabwysiadu Cenedlaethol yng Nghymru.

Cedwir pob hawl. Anogir ymarferwyr i ddefnyddio'r deunyddiau yma i gefnogi eu harferion, ac mae nifer ar gael ar ffurf i'w lawrlwytho. Ni chaniateir i'r ddogfen hon ei hailgynhyrchu heb ganiatâd y Gwasanaeth Mabwysiadu Cenedlaethol yng Nghymru.

Darlun clawr: Jess Coldrick

Cyflwyniad

DIWRNOD LLINELL AMSER ANOGAETH TRAWMA A DEALL Y PLENTYN

Cynlluniwyd y pecyn adnoddau hwn i gyd-fynd â'r hyfforddiant Diwrnod Llinell Amser Anogaeth Trawma a Deall y Plentyn a ddatblygwyd ar ran y Gwasanaeth Mabwysiadu Cenedlaethol gan AFA Cymru a SEWAS. Mae'r cwrs a'r pecyn adnoddau yn ceisio ymdrin ag ystod mor eang â phosibl o faterion perthnasol er mwyn paratoi a chynorthwyo ymarferwyr sy'n ymwneud â chwblhau Diwrnod neu gyfarfod Llinell Amser Anogaeth Trawma a Deall y Plentyn, gyda'r nod o sicrhau dull cyson i Gymru gyfan sy'n cyd-fynd â'r Canllaw Arfer Da Pontio.

Nid yw'r pecyn hwn i fod yn ganllaw cynhwysfawr ond mae'n adlewyrchu trosolwg o rai o'r egwyddorion allweddol, ymchwil seiliedig ar dystiolaeth a gwybodaeth sy'n sail i'r model. Ar ddiwedd pob adran mae cyfeiriadau a dolenni at adnoddau pellach, gan gynnwys dolenni i lyfrau a phapurau ymchwil, gwefannau a recordiadau, y gobeithiwn y byddwch yn eu cael yn ddefnyddiol. Bydd bod yn gyfarwydd â'r rhain yn ogystal â chyfluoedd ar gyfer dysgu drwy brofiad yn helpu i hwyluso ac adeiladu hyder ymarferwyr.

Mae'r holl ddiagramau, y testun a'r adnoddau wedi'u cynllunio fel y gellir eu cyrchu a'u haddasu'n hawdd yn ôl yr angen. Gellir eu defnyddio wrth gwblhau'r Llinell Amser Anogaeth Trawma a digwyddiad Deall y Plentyn i dynnu sylw at fater neu brofiad penodol / rhoi eglurder i ddarpar fabwysiadwyr, ac o fewn hyfforddiant a datblygiad pellach.

Mae cyfres o becynnau yn yr Atodiadau sy'n cynnwys gwybodaeth a chwestiynau ar gyfer gwahanol gynulleidfaoedd; gellir addasu'r rhain yn ôl yr angen a'u defnyddio wrth gasglu gwybodaeth ar gyfer y Diwrnod Llinell Amser Anogaeth Trawma a Deall y Plentyn. Datblygwyd y pecynnau hyn gan SEWAS a'u rhannu'n hael fel rhan o'r datblygiad hwn. Hefyd wedi'u cynnwys mae templedi gwerthuso a ddefnyddir gan SEWAS fel rhan o'u datblygiad gwasanaeth.

Defnyddir yr holl ddeunyddiau sydd wedi'u cynnwys yn y pecyn hwn yn ôl disgrisiwn yr ymarferydd.

Mae plant yn cael eu heffeithio a'u siapio gan eu profiadau. Ar gyfer plant sydd wedi profi trawma datblygiadol (Van der Kolk, 2005), mae camddealltwriaeth ynglŷn â'r ffordd mae babanod a phlant ifanc yn "cofio" eu profiadau.

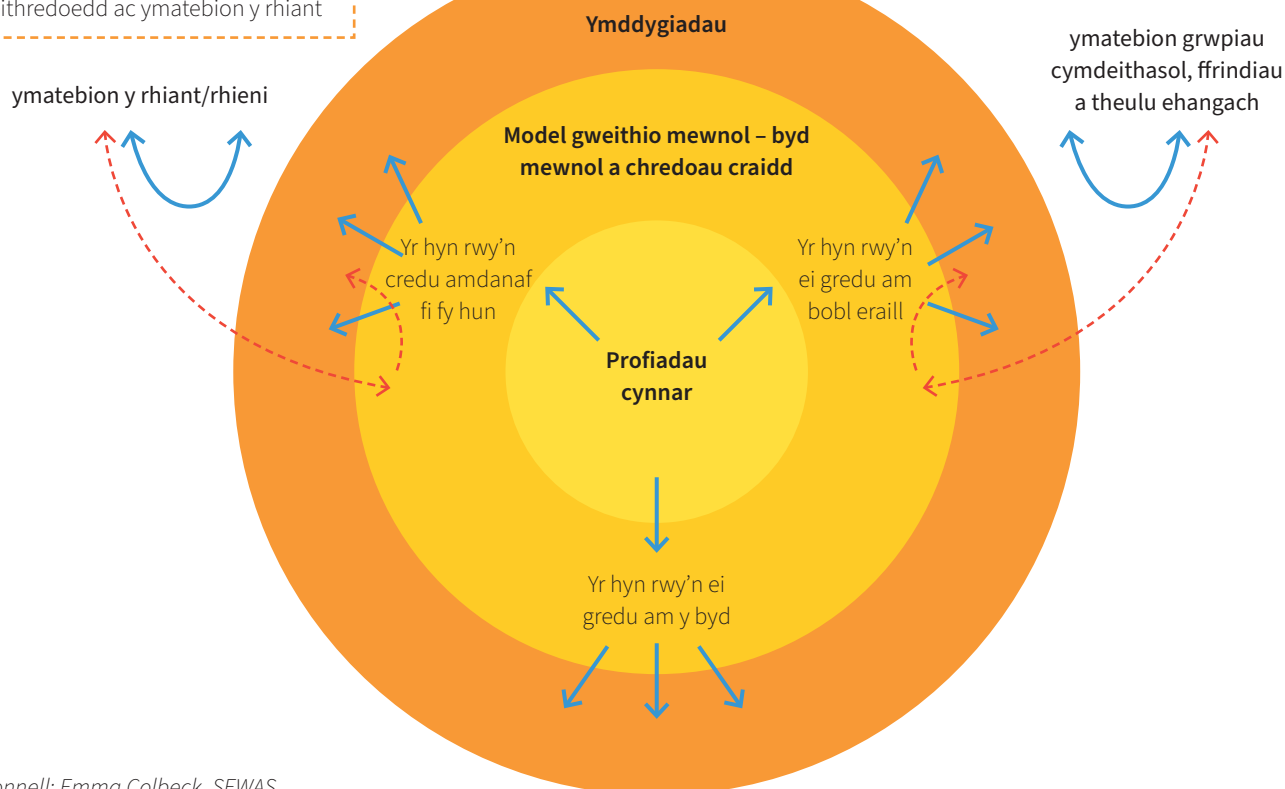
Mae tystiolaeth niwrowyddonol wedi dangos bod effaith trawma, gan gynnwys camddefnyddio alcohol a sylweddau, iechyd meddwl gwael rhieni a pherthnasoedd o gamdriniaeth, yn effeithio ar wneuthuriad genetig plentyn a rhagduddiad tuag at straen cyn geni. Pan nad yw agosrwydd a chysur gan roddwyr gofal sylfaenol ar gael, mae babanod ifanc a phlant yn profi straen cronig parhaus sy'n parhau i effeithio ar ddatblygiad eu hymennydd. Maen nhw'n amsugno eu profiadau fel rhan o'u realiti ac yn eu defnyddio i ddatblygu eu ffordd o arwain at batrymau ymlyniad ansicr ac anhrefnus (Elliot, 2013).

Felly, mae dealltwriaeth drylwyr o hanes plentyn yn hanfodol os ydym am ddeall effaith trawma a gwneud y penderfyniadau cywir ar gyfer eu dyfodol a dechrau mynd i'r afael â hyn gyda'r strategaethau cywir i wneud gwahaniaeth sylweddol i'w bywydau.

Canllaw Arfer Da
Gwasanaeth Mabwysiadu Cenedlaethol

Cylch Dealltwriaeth

mae sut mae rhiant yn meddwl ac yn teimlo am yr ymddygiad yn effeithio ar weithredoedd ac ymatebion y rhiant



Ffynhonnell: Emma Colbeck, SEWAS

Gallwch lawrlwytho'r graffeg yma fel sleid Powerpoint o www.adoptcymru.com/canllawiau-arfer-da



Os gallwn ddeall beth oedd neu a allai fod wedi bod yn digwydd i'r plentyn yn ystod ei fywyd cynnar gallwn ddechrau ystyried a cheisio deall yr effaith y gallai hyn fod wedi'i chael ar ei ddealltwriaeth ef/hi o'r byd.

Mae profiadau cynnar yn dylanwadu ar gredoau'r plentyn amdano'i hun ac eraill. Mae'r plentyn yn datblygu credau ynghylch a ellir ymddiried neu ddibynnu ar eraill a p'un a yw'r byd yn lle diogel. Mae'r plentyn hefyd yn ffurfio barn amdany'n nhw eu hunain, p'un a oes ganddynt ddylanwad yn y byd, p'un a ydynt yn "dda", yn "ddrwg", yn hoffus neu'n annwyl. Y credau a'r teimladau hyn yw model gweithio mewnol neu fyd mewnol y plentyn.

Mae byd mewnol y plentyn yn dylanwadu ar ei ddatblygiad emosiynol ac ymddygiadol a'i botensial ar gyfer y dyfodol. Drwy geisio deall profiadau ac ymddygiadau cynnar plentyn gallwn ddechrau meddwl tybed beth allai fod yn digwydd iddynt yn ei fyd neu ei byd mewnol.

Dechrau meddwl tybed a cheisio deall beth sy'n digwydd yn y byd mewnol yw un o'r camau cyntaf o ran gallu rhianta'n therapiwtig.

Trosolwg o Ddatblygiad y Plentyn

DATBLYGIAD PLENTYN: CANLLAW BYR

	0 – 6 months	6 mth- 1 year	2 years	3 years	4 years	5-11 years	11- 21+ years
Physical development (examples)	Lifts head. Rolls front to back Good muscle tone. Appropriate weight gain.	Sits and crawls. May stand. Walks holding one hand by 1 year.	Runs and climbs. Builds six bricks. Spoon feeds, drinks from cup.	Walks upstairs. Draws person with head. Pencil control, uses scissors.	Walks downstairs. Hops, climbs. Ball skills developing.	Draws full person. By six years, knows left and right, ties a bow. Physically active. Skips with rope, proficient with ball. Draws with precision and detail.	Puberty. Developing sexually.
Cognitive and language development (examples)	Attentive to known voices. Shows interest in new things. Smiles in response to speech. Vocalises.	Babbles. 50 words by 1 year. Double syllable sounds.	Symbolic thought/imaginative play. Dramatic growth in vocabulary/grammar age 2-3.	Asks lots of questions. Understands past, present, future. Theory of mind-understands that other people have thoughts and feelings that differ from one's own. Therefore can 'lie' – but also negotiate. Uses sentences. 1,500 words.		Able to concentrate. Developing memory strategies. Problem solving skills. Putting feelings into words. Sense of time. Talks fluently and with confidence. Sense of humour – loves jokes.	Increasingly independent thinker. Capacity for abstract thinking, planning, looking forward. Using previous knowledge/thinking about the hypothetical in order to solve problems.
Emotional/ social development (examples) A secure base is provided through a relationship with caregiver(s) offering a safe haven and a reliable base for exploration. Promotes trust/competence/resilience.	Alert, responsive. Interested in human face. Tracks with eyes. Shows range of feelings.	Selective attachment figures. Enjoys close contact. Enjoys play on own and with others. Signals discomfort/can be comforted. Can manage brief separations with support. Stranger anxiety, but varies in intensity. Difficulty in sharing.	Explores surroundings. Looks at people when communicating. Perspective taking/empathy. Shows/regulates range of emotions including social emotions e.g. pride, guilt, shame, embarrassment. Usually responds to limit setting. Aware of gender, and other social roles and expectations.		Learning social roles/cultural values. Interested in own past – asks 'why'? Enjoys games with rules. Will try new tasks, pride in achievements, accepts mistakes. Can share and compromise. Can express wide range of emotions. Learning to relate positively to peers, can work in a team Able to hold secure base in mind when separated (e.g. at school) so free to learn.	Identity development- may follow or reject parent/community values. Self-esteem/self-concept open to change. May have extreme emotional shifts – but managed with support of caregivers. Aware of personal strengths and limitations. Peers/activities outside the home important. Conscience development/pro-social values. Comfortable with sexuality. Can be assertive/accept reasonable limits. Developing goals for the future. Knowledge that secure base is available in times of difficulty is very important.	
The needs of children in care or adopted	Genetic and pre-birth influences interact with the caregiving environment. Early weeks are crucial to development. The longer the exposure to adverse caregiving, the longer it will take to restore potential development. But some infants can make a good recovery with reliable, sensitive caregiving.			Children may be preoccupied with unmet infantile needs. Behaviour may be withdrawn, chaotic, demanding, controlling. Caregiving that focuses on meeting previously unmet needs can repair earlier harm.		Children often show poor self esteem and ability to co-operate. Peer relationships difficult and capacity to manage the expectations of the classroom (concentration, working together, etc.) limited. But also children can discover fun/rewards from relationships & activities.	Can be a period of upward or downward spirals as some young people come to terms with their history and develop strengths, while others are overwhelmed by anxiety about adult life/peer pressure.
All children and young people coming into care after adversity will need focused, sensitive caregiving that helps to fill the gaps in their earlier experience. These gaps are often formed in infancy and children at any age may appear preoccupied with unmet infantile needs such as feeding and comfort seeking. They will also need special focus on building self esteem and competence and active support in developing interests and activities, managing relationships with peers and working together with adults. A comfortable sense of birth family membership and support and ongoing foster/adoptive family membership can be highly restorative. Children and young people have an ongoing capacity to overcome adversity and benefit from security and emotional warmth.							

This chart was drawn from the following sources: Fahlberg, V (1994) *A child's journey through placement*, London: BAAF; Sheridan, M (1997) *From Birth to 5 years – Children's Developmental Progress*, London: Routledge; Schofield, G. and Beek M. (2006) *Attachment Handbook for Foster Care and Adoption*, London: BAAF.

Promoting and supporting children's development is at the heart of social work with children and families. The Adoption Research Initiative longitudinal study of very young children at risk of significant harm, highlights the importance of child development knowledge for social workers. This chart is a brief reminder of the typical stages of children's physical, cognitive and emotional development. It is by no means comprehensive and you are advised to refer to the referenced texts for more detailed information.

Ffynhonnell: http://adoptionresearchinitiative.org.uk/docs/child_development_chart.pdf

Mae pob plentyn yn unigryw, yn ogystal â'i broffil datblygiadol. Mae datblygiad yn ddilyniannol gyda galluoedd yn datblygu yn yr un drefn ond yn aml ar wahanol gyfraddau, a gall profiadau cyn neu ar ôl geni effeithio ar hyn, a gellir amharu ar hyn gan ddiffyg ysgogiad priodol, neu straen trawmatig, neu'r ddau. Yn aml, mae gan blant sydd wedi dioddef trawma cynnar broffiliau "pigog" yn eu datblygiad carreg filltir.

Oedran	Datblygiad disgwylledig	Gallai Datblygiadau Wedi'u Amharu olygu	Gall ymddygiadau sy'n deillio o hynny gynnwys
Genedigaeth i flwydd oed	• Twf corfforol cyflym • Dechrau datblygu iaith • Ennill rheolaeth gyhyrol • adnabod llais ac arogl eu prif roddwyr gofal, crio pan fyddant yn llwglyd, mewn poen, angen bwydo, newid neu goflaid. • Ymddiriedolaeth yn dechrau datblygu wrth i anghenion sylfaenol gael eu diwallu • Mae ymlyniad cryf at bobl allweddol yn dechrau • Dechrau datblygu gochelgarwch tuag at ddeithriaid	• Methu â ffynnu'n gorfforol ac yn emosiynol • Datblygiad iaith gwael • Ansicrwydd • Drwgdybiaeth • Perthnasoedd ymlyniad gwael neu afluniedig	• Bod yn oddefol ac yn anymatebol • Rheoli cyhyrau'n wael, diffyg cydsymud • Cyswllt llygaid gwael neu drem sefydlog • Ymlynol • Anawsterau cysgu • Anawsterau bwydo • Perthnasoedd arwynebol • Diffyg empathi, diffyg cynhesrwydd • Anallu i sefydlu perthynas • Gor-gynnwrf neu ddatgysylltiedig
Un i dair mlwydd oed	• deall y byd o'u cwmpas a cheisio cael rheolaeth drosto • gwybod pwy yw eu prif ofalwyr a chrio os byddant yn cael eu gadael gyda rhywun nad ydynt yn ei adnabod. • Defnyddio prif ofalwyr fel sylfaen i archwilio'r byd oddi yno	• Datblygiad corfforol a chydysymud gwael • Ofnusrwydd NEU annibyniaeth amhriodol oedolion • Anallu i reoli dicter a rhwystredigaeth • Byrbwylltra • Ymdeimlad o beidio â chael unrhyw reolaeth dros ddigwyddiadau, diymadferthedd ddysgedig	• Atchweliad i ymddygiad babanaidd • Dibyniaeth a meddiangarwch • Pyliau o strancio • Ymddygiad ymosodol neu drais • Atafaelu rheolaeth a phŵer • Hylendid personol gwael • Ymddygiadau hunan-leddfol (sugno bawd, mwytho) • Ymddygiadau hunan-ysgogol (curo pen, procio, pigo, mastyrbio)
Pedair i chwe blwydd oed	• Datblygiad iaith cyflym • Chwylfrydedd ac awydd i ddysgu • Mwynhau gweithgarwch corfforol • Chwarae dychmygus • Rhannu a chydweithredu • Mwynhau cwmni pobl eraill • Cynyddu hunanddibyniaeth	• Oedi yn natblygiad iaith • Anawsterau dysgu • Diffyg chwylfrydedd • Ynysu cymdeithasol • Cydsymud corfforol gwael • Teimladau o euogrwydd a chywilydd • Teimladau o fod allan o reolaeth • Colli neu ddiffyg rheolaeth dros swyddogaethau'r corff	• Diffyg diddordeb, difaterwch • Gwylidwusrwydd rhewllyd • Hunllefau • Dibyniaeth eithafol • Egni aflonydd • Ymddygiad ymosodol tuag atyn nhw eu hunain, eraill, gwrthrychau • Cof gwael • Anallu i ganolbwyntio
Saith i ddeng mlwydd oed	Yn ystod y cyfnod hwn maen nhw'n datblygu: • Sgiliau rhesymu • Sgiliau corfforol newydd • Gweld ymdeimlad o drefn yn y byd • Datblygu ymdeimlad clir o'r hyn sy'n iawn ac yn anghywir	• Cael eich llethu gan ymdeimlad o alar a cholled • Canolbwyntio gwael • Anhawster wrth wneud perthnasoedd • Diffyg egni ar gyfer bywyd cymdeithasol neu ddysgu • Datblygiad moesol ataliedig	• Teimladau o dristwch, dicter, euogrwydd, cywilydd • Mynd i'w cragen neu dominyddu gydag eraill • Capasiti wedi'i rwystro ar gyfer mathau newydd o resymu • Dweud celwydd i guddio diffygion • Ceisio "prynu" ffrindiau neu actio'n galed
Un ar ddeg i un ar bymtheg mlwydd oed	• Dechrau'r glasoed • Angen gwneud perthnasoedd pwysig y tu allan i'r teulu • Ceisio gwneud synnwyr o deimladau cryf gan gynnwys rhywioldeb • Cwestiynu gwerthoedd oedolion • Archwilio o sylfaen ddiogel • Newid barn am eu hunain ac eraill • Sefydlu ymdeimlad o hunaniaeth	• Ansicrwydd • Barn isel amdanyn nhw eu hunain • Mwy o ddwystr emosiynau • Anallu i wneud cyfeillgarwch parhaol • Dryswch o ran hunaniaeth • Datblygiad moesol ataliedig • Diffyg hyder neu or-hyder mewn mentrau newydd	• Gormod o annibyniaeth • Ymddygiad ymosodol a thrais • Cau i ffwrdd oddi wrth oedolion • Heriau cyson i bobl mewn awdurdod • Ceisio sylw amhriodol • Triwantiaeth o'r ysgol • Rhedeg i ffwrdd o'r cartref • Camddefnyddio alcohol, cyffuriau neu sylweddau eraill • Hunan-niwed • Ymddygiad rhywiol diwahân

Datblygiad Plentyn: Crynodeb o ddamcaniaeth a thystiolaeth ymchwil gyfoes

<https://fosteringandadoption.rip.org.uk/wp-content/uploads/2014/02/DfE-3-Child-Development-Final.pdf>

8 peth i'w gofio am Ddatblygiad Plant. Center on the Developing Child. Prifysgol Harvard.

<https://developingchild.harvard.edu/resources/8-things-remember-child-development>

ACE a Straen Tocsig: Cwestiynau Cyffredin. Center on the Developing Child. Prifysgol Harvard.

<https://developingchild.harvard.edu/resources/aces-and-toxic-stress-frequently-asked-questions>

Persistent Fear and Anxiety can affect young children's learning and development. Center on the Developing Child. Harvard University

<https://developingchild.harvard.edu/resources/persistent-fear-and-anxiety-can-affect-young-childrens-learning-and-development/#content>

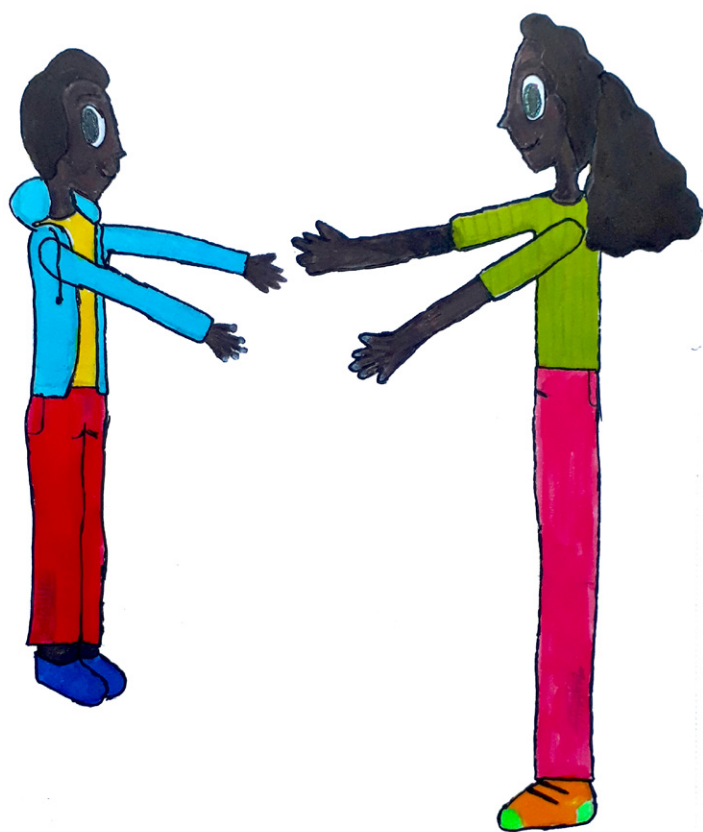
Maternal Depression can undermine the Development of Young Child. Center on the Developing Child. Harvard University

<https://developingchild.harvard.edu/resources/maternal-depression-can-undermine-the-development-of-young-children/>

Modiwlau Hyfforddi Ôl-gymeradwyaeth y Gwasanaeth Mabwysiadu Cenedlaethol. Materion Iechyd a Datblygiad mewn plant sydd wedi'u mabwysiadu

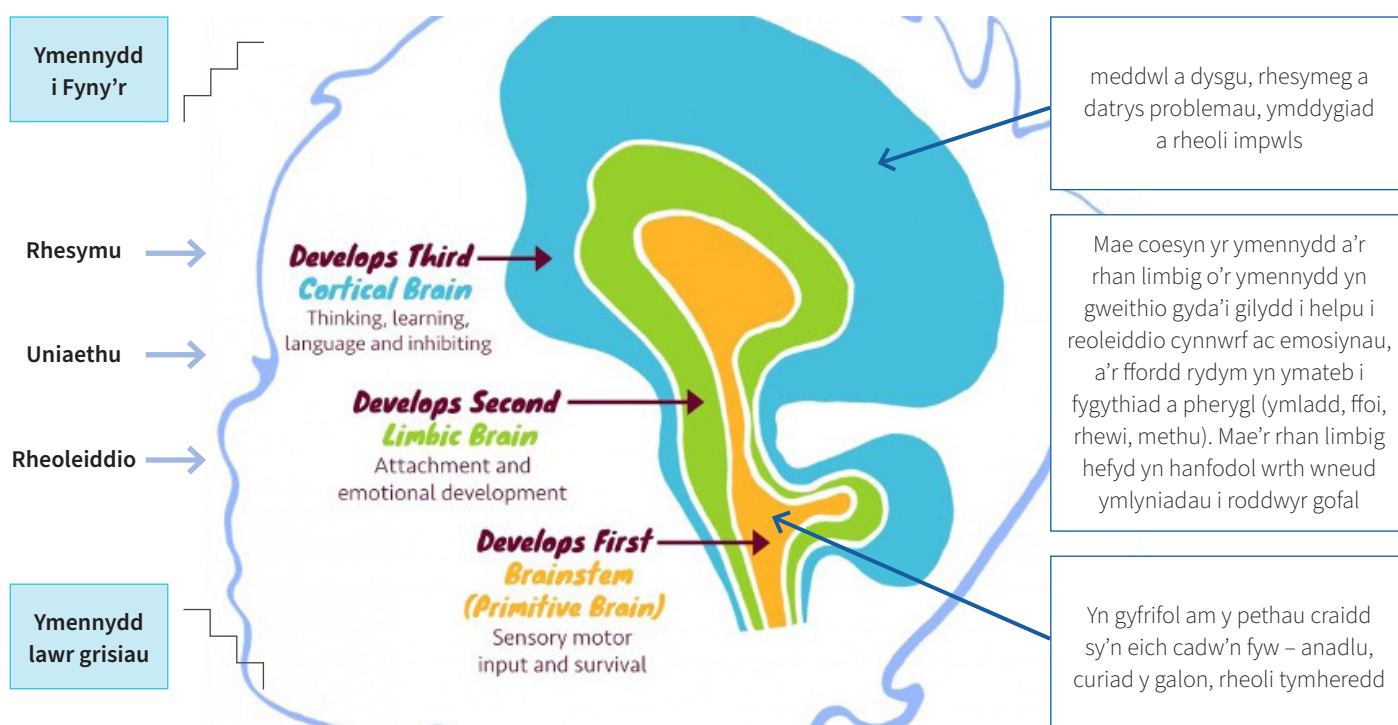
<https://www.adoptcymru.com/adopter-training-modules>

What Every Parent Needs to Know. Margot Sunderland (2007). DK Publishing



Datblygiad yr Ymennydd, Trawma ac Ymlyniad

SUT RYDYM YN DYSGU AC YN DATBLYGU RHEOLEIDDIO



Ffynhonnell: Beacon House, Tîm Gwasanaethau Therapiwtig a Thrawma

Gallwch lawrlwytho'r graffeg yma fel sleid Powerpoint o www.adoptcymru.com/canllawiau-arfer-da



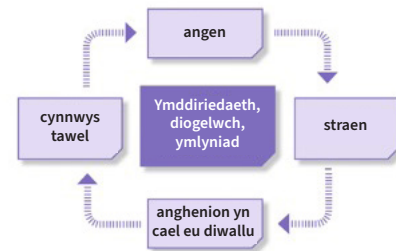
Mae babanod yn cael eu geni'n ddiymadferth a gall eu horiau a'u dyddiau cynnar fod yn straen mawr; mae eu goroesiad yn dibynnu'n llwyr ar eu gofawr, ac felly mae'n bwysig eu bod yn sefydlu rhywfaint o reolaeth drostynt yn gynnar iawn. Gelwir yr ymddygiadau maen nhw'n eu datblygu er mwyn bod yn agos at ofalwr yn ymddygiadau ymlyniad. Mae ymateb ei ofalwr yn helpu i leddfu straen y baban ac yn galluogi'r plentyn i ymlacio a dechrau'r broses o ymddiried yn y gofawr (Gweler hefyd Effaith Alcohol am effeithiau cyn geni).

Bydd ymennydd y baban sydd heb ei ddatblygu'n ddigonol yn tyfu ac yn cynyddu ei gapasiti ar ôl ei eni mewn ymateb i symbyliadau ond yn y misoedd cynnar hynny ni fydd gan y baban unrhyw allu i reoleiddio na rheoli'r straen mae'n ei deimlo. Bydd ymateb y gofawr i'r baban yn helpu i leddfu ac ymlacio'r plentyn a lleihau'r straen a chyfrannu tuag at y plentyn yn datblygu'r patrwm ar gyfer rheoli symbyliad ac ymlacio ac felly'n dysgu rheoleiddio ei straen ei hun. Mae rhyngweithiadau cadarnhaol eraill mae'r gofawr yn cymryd rhan ynddynt, gyda'r plentyn, megis gwneud wyneb, byrlymu gwefusau, gwneud synau, dechrau'r broses o helpu'r plentyn i ddatblygu dealltwriaeth o ryngweithio cymdeithasol, a chael pleser ynddo, a dechrau teimlo empathi.

Bydd yr ymddiriedaeth mae plentyn yn ei datblygu yn ei ffigur ymlyniad yn eu galluogi, wrth iddynt dyfu, i edrych arnynt am gydsyniad i'w gweithgareddau wrth iddynt archwilio'r byd. Gall wyneb yr oedolion ddweud wrth blentyn os yw'r hyn mae ar fin ei wneud yn iawn ai peidio. Efallai y bydd y plentyn yn teimlo cywilydd os yw'r oedolyn yn nodi bod gweithred yn annerbyniol, ond bydd hyn yn helpu'r plentyn i ddysgu peidio â gwneud rhai pethau ac, o ganlyniad, aros yn ddiogel.

Mae'r gofawr sy'n helpu'r plentyn i wella'n gyflym ar ôl y cywilydd – sy'n ail-integreiddio'r plentyn – yn galluogi'r plentyn i ddysgu o gamgymeriadau ac i ddysgu ei fod yn gwneud pethau cywilyddus, ond nid ydyn nhw eu hunain yn ddrwg. Bydd rhyngweithio parhaus rhwng oedolyn a phlentyn nawr yn helpu'r plentyn i ddatblygu'r gallu i reoli emosiynau a phatrymau cryf i'w meddwl.

Mae'r baban sydd â rhoddwyr gofal ymatebol yn ymddiried y bydd yn ei gadw'n ddiogel ac yn gwybod ei fod yn mynd i ymateb pan fydd ei angen arno. Mae hyn yn galluogi'r baban i ymlacio a chanolbwyntio ar ddysgu a datblygu heb boeni am oroesi. Mae hyn yn cynhyrchu proffil o ddatblygiad niwro-nodweddiadol lle mae'r "ymennydd lawr grisiau" yn cael ei ddatblygu'n llai priodol gan ganiatáu i'r "ymennydd i fyny'r grisiau" dyfu.



Beth ydw i'n ei ddysgu?

"Rydw i..."	"Mae eraill yn..."	"Mae'r byd yn..."
annwyl	dibynadwy	diogel
hoff	dibynadwy	cyson
teilwng	gofalus	rhagweladwy

Dwi'n gallu ymlacio, gwerthfawrogi fy amgylchoedd, disgwyl derbyn gofal

PROFIAD CYNNAR GWAEL

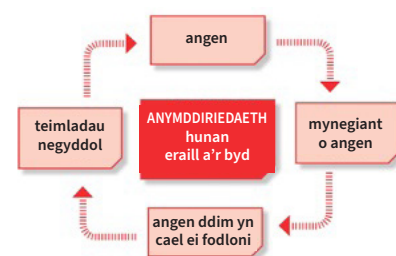
Gall profiad cynnar gwael i blentyn olygu y gall y plentyn ddatblygu profiad hollol wahanol o'r byd a phatrwm dysgu gwahanol. Os na all baban gael y sylw gan ei ofalwr neu os yw ei ofalwr yn achosi ofn yn ogystal â chysur, yna ni fydd y baban yn cael ei leddfu. Gallant ddod yn heriol iawn a/neu'n rheolaethol a/neu'n ddibynnol iawn. Efallai eu bod yn parhau i fod yn ddryslud ynghylch perthnasau ac yn methu â ffurfio perthynas yn seiliedig ar ymddiriedaeth. Gall anallu i reoleiddio eu straen eu hunain eu gadael yn cael adweithiau cryf i sefyllfaoedd sy'n peri straen neu ddatgysylltu oddi wrthynt.

Gall cael gofalwr nad yw'n ymwneud mewn unrhyw fath o ryngweithio adael plentyn yn ddryslud ynghylch rhyngweithiadau cymdeithasol, cael dim gwobr o berthnasoedd o'r fath na gweld ei hun yn werth chweil mewn unrhyw ffordd. Os yw'r oedolyn yn rhoi adweithiau dryslud ynglŷn â'r hyn sy'n iawn neu'n anghywir neu'n or-ymateb ac nad yw'n ail-integreiddio'r plentyn, yna gall ddatblygu'r synnwyr, nid ei fod yn gwneud camgymeriadau, ond ei fod yn ddrwg neu y gall ddatblygu anallu i gymryd cyfrifoldeb am eu gweithredoedd.

Mae oedolyn na all neu nad yw'n helpu plentyn i reoli ei emosiynau wrth iddo dyfu yn gadael plentyn o bosibl yn methu â rheoli neu ymdopi gyda'i deimladau cryf ei hun. Efallai na fydd plentyn nad yw'n cael cymorth i ddatblygu patrymau meddwl drwy adrodd stori neu gemau yn cael ymdeimlad o'r gwahaniaeth rhwng ffaith a ffuglen na phethau fel y gwahaniaeth rhwng fy un i a'ch un chi. Os nad yw'r gofalwr yn gyson yn ei ymateb, naill ai drwy esgeulustod neu gamdriniaeth, efallai y bydd angen i'r plentyn ddatblygu ymddygiadau ymlyniad sy'n manteisio i'r eithaf ar eu siawns o oroesi yn y byd y cafodd ei eni ynddo. Bydd hyn yn effeithio ar sut mae'r plentyn yn ymwneud ag eraill a sut maen nhw'n dehongli'r byd.

Yn glyfar iawn ac yn synhwyrol, mae ymennydd y baban yn ymateb i'w brofiad drwy dyfu rhan goroesi eu hymennydd. Byddant yn effro iawn i berygl posibl, gan wrando a gwyllo i weld a yw pethau'n ddiogel neu'n poeni'n bryderus ynghylch a fydd eu gofalwr yn dod yn ôl a beth allai ddigwydd pan fyddant yn gwneud hynny. Ac felly am eu bod yn gweithio'n galed iawn i fesur eu hamgylchoedd, mae hyn yn trechu eu gallu i allu ymlacio, chwarae a dysgu. Mae'r proffil hwn yn tyfu os mai dyma eu profiad mynych, ac mae eu trawma yn amharu ac yn effeithio ar ddatblygiad eu hymennydd; mae'n rhaid i'w "hymennydd lawr grisiau" dyfu ar draul eu "hymennydd i fyny'r grisiau". Gelwir hyn yn Drawma Datblygiadol.

Mae'r ymatebion goroesi mae'r plentyn yn eu defnyddio wedi datblygu dros amser mewn ymateb i'w profiad, ac oherwydd eu profiad, a byddant wedi gweithio iddynt ar ryw adeg.



Beth ydw i'n ei ddysgu?

"Rydw i..."	"Mae eraill yn..."	"Mae'r byd yn..."
ddim yn annwyl	annibynadwy	peryglus
anhoffus	annibynadwy	anghyson
diwerth	brawychus	anrhagweladwy/drwg yn rhagweladwy

Rwy'n parhau i deimlo straen difrifol.

Rwy'n manteisio i'r eithaf ar fy siawns o oroesi gydag ymddygiad ymlyniad



Gallwch lawrlwytho'r graffeg yma fel sleid Powerpoint o www.adoptcymru.com/canllawiau-arfer-da

MEDDYLIAU, EMOSIYNAU AC YMDDYGIADAU

Cysyniad yr Ymennydd Lawr Grisau ↔ I Fyny'r Grisau

(Datblygwyd hyn o syniad yn wreiddiol gan Dr Dan Siegel a Tina Payne Bryson yn y llyfr 'The Whole Brain Child' 2012)

Mae'n fater o oroesi.....

Er mwyn deall y cysyniad "i fyny'r grisau i lawr grisau" rydym yn dechrau drwy ystyried diben a datblygiad yr ymennydd a'i swyddogaethau.

Mae pob anifail yn cael ei eni â mecanweithiau goroesi greddfoll wedi'u rhaglennu ymlaen llaw. Mae hyn yn berthnasol p'un a ydym yn draenogod, yn hipopotamws neu'n ddynol.

Er mwyn goroesi, mae pethau allweddol sylfaenol y mae angen iddynt ddigwydd, er enghraifft.

- Anadlu – mae'r ymennydd yn gofalu am hyn yn awtomatig, yn yr ardal ar frig coesyn yr ymennydd, heb fod angen meddwl yn ymwybodol.
- Mae swyddogaethau corfforol – fel treulio, cyfradd curiad y galon a llawer o rai eraill yn cael eu rheoleiddio'n awtomatig.
- Rheoleiddio tymheredd – unwaith eto, cymerir gofal o hyn i gyd yn awtomatig heb fod angen meddwl yn ymwybodol.

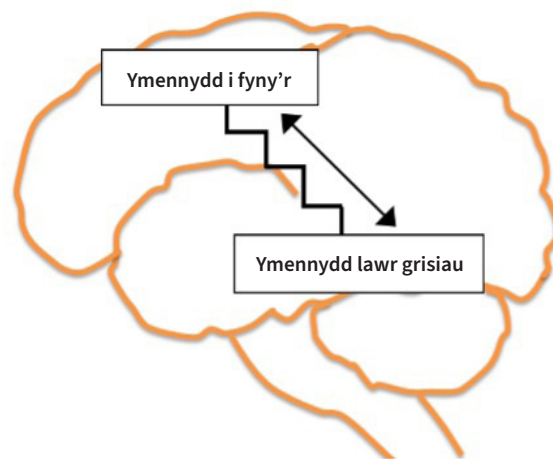
Lefel nesaf ein mecanweithiau goroesi yw ein hymatebion ymddygiadol. Mae'r rhain yn ymddygiadau sydd wedi'u cynllunio i'n cael ni allan o berygl. Dyma ein hymatebion ymladd, ffoi a rhewi. I ddechrau, mae'r rhain yn digwydd fel ymatebion awtomatig i sefyllfaoedd bygythiol; er enghraifft: teimlo'n llwglyd, ofn, teimlo, oerfel eithafol, gwres neu boen, gan ein gwrthio i weithredu. **Y rhan hon o'r ymennydd sy'n achosi ein hymatebion emosiynol.**

Mae'r holl fecanweithiau goroesi hyn yn rhan o'r hyn y gallwn feddwl amdano fel rhywbeth sydd yn ein hymennydd "**lawr grisau**".

Wrth i ni barhau i dyfu a datblygu, drwy brofiadau mynych mae ein meddyliau ymwybodol yn dechrau cymryd rheolaeth, mae hyn yn digwydd yn ein cortecs cerebrol neu ein hymennydd "i fyny'r grisau". Gallwn ddechrau gwneud penderfyniadau a dewisiadau am ein gweithredoedd a'n hymddygiad yn seiliedig ar brofiad, mewnwelediad a gwybodaeth.

Mae gan yr ymennydd "i fyny'r grisau" gysylltiadau neu "risiau" rhwng yr ymennydd "i fyny'r grisau" a "lawr grisau". Felly, pan fyddwn mewn sefyllfaoedd sy'n fygythiol yn ein barn ni, y rhan fwyaf o'r amser, gall ein meddyliau ymwybodol ("ymennydd i fyny'r grisau") ddystyru ymatebion greddfoll yr "ymennydd lawr grisau". Gallwn reoli ein ymddygiad a'n gweithredoedd.

Mae ein hymennydd yn gweithio orau pan fydd ein meddyliau a'n hymddygiad mewn cytgord. Fel arfer, rydym yn gweithredu yn ein hymennydd "i fyny'r grisau" ond weithiau ar adegau o emosiwn, straen neu fygythiad cryf rydym yn mynd i mewn i'n hymennydd "lawr grisau". Mae ein hymennydd "lawr grisau" bob amser yn barod ac yn awyddus i neidio i weithredu! Felly, rydym weithiau'n cael ein hunain mewn sefyllfa lle mae ein hymennydd lawr grisau yn cymryd drosodd ac yn achosi i ni 'gollu ein limpîn'. Mae'r ymladd, ffoi neu rewi yn cymryd rheolaeth. Mae cyfradd curiad y galon a'r anadlu yn cynyddu. Rydym yn teimlo ymchwydd o emosiwn a hormonau gweithredu. Efallai y byddwn yn teimlo'n ddig neu'n ofnus neu'r



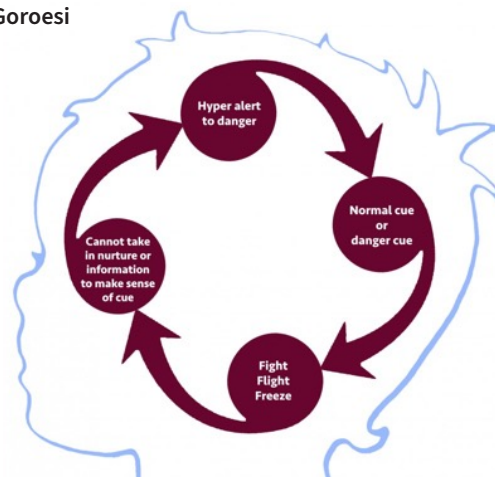
ddau. Rydym yn barod i ymladd, gweiddi, rhedeg neu guddio. Yn aml iawn pan fyddwn yn colli ein tymer ac yn 'colli ein limpîn' rydym yn cael ein harwain, yn bennaf gan ein hymennydd "lawr grisau".

Caiff babanod eu geni ag ymennydd sydd wedi'i ddatblygu'n llawn lawr grisau sy'n rheoli eu hymddygiad cynnar, eu hemosiynau a'u hymatebion. Mae'n rhaid i'r ymennydd i fyny'r grisau ddatblygu drwy gydol plentyndod cynnar ac ymlaen i fod yn oedolyn. Mae babanod a phlant yn dysgu oddi wrth eu prif roddwyr gofal sut i ddeall eu teimladau, eu hemosiynau a'u synhwyriadau cynnar ac, yn bwysig, sut i'w rheoleiddio. Mae'r grisau rhwng y grisau i fyny'r grisau ac i lawr grisau yn cael eu datblygu'n dda drwy brofiadau mynych a chyson.

Ar gyfer plant nad ydynt yn cael yr ymatebion diogel a chyson hynny gan eu prif roddwr gofal, nid yw eu grisau wedi'u datblygu cystal. I blant o'r fath, ni all yr ymennydd i fyny'r grisau bob amser gadw rheolaeth na rheoleiddio effeithiau'r ymennydd i lawr grisau, yn enwedig mewn sefyllfaoedd maen nhw'n eu hystyried yn fygythiol.

At hynny, nid oes angen i'r bygythiad canfyddedig fod yn real nac yn amlwg bob amser. Gall bygythiad isymwybodol, a ysgogwyd o brofiadau yn y gorffennol, er enghraifft arogleuon, lleisiau uchel, amseroedd o newid ysgogi'r ymennydd i lawr grisau i weithredu.

Dolen Goroesi



A Wormhole back in time. Why do I get so angry when I am scared, am I a bad person?

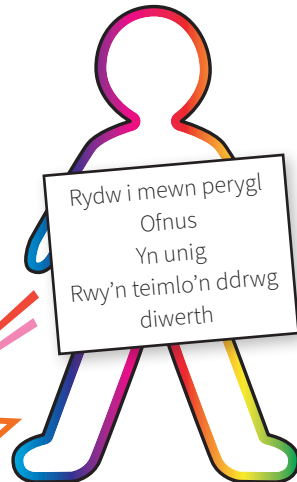
<https://beaconhouse.org.uk/wp-content/uploads/2020/12/A-Wormhole-Back-In-Time.pdf>

The Body Keeps the Score: Brain, Mind and Body in the Healing of Trauma. Center for Healthy Communities with Bessel van der Kolk

<https://www.youtube.com/watch?v=53RX2ESlqsM>

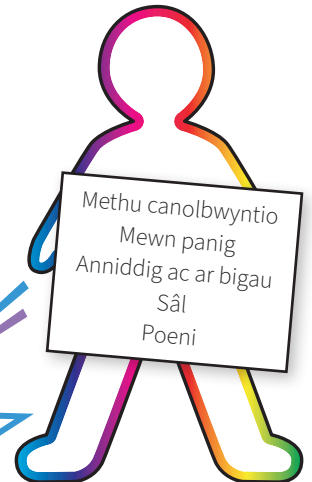
Sut mae ymladd, ffoi, rhewi, methu yn edrych a beth sy'n digwydd mewn gwirionedd?

YMLADD



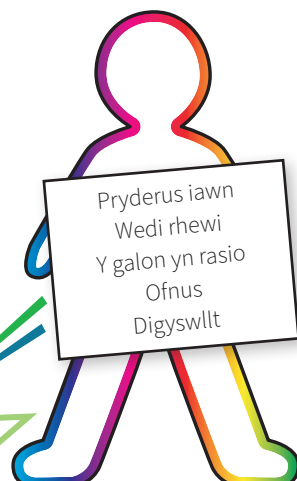
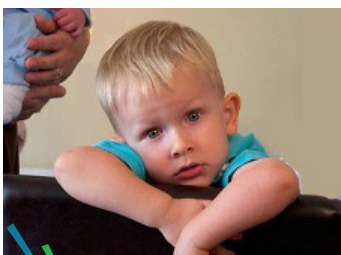
Wedi ffrwcsio
Ymosodol/Dig
Rheolaethol a herfeiddiol
Heriol

FFOI



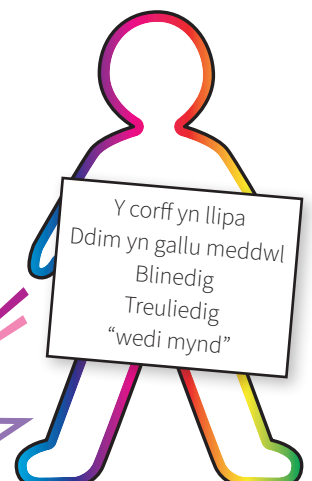
Cadw'n brysur
Rhedeg i fwrdd
Cuddio
Toiled +++
goractif

RHEWI



Dim diddordeb
Wedi diflasu/Anghofus
Ddim yn gwrandao
Trwsgl
Araf i ymateb

METH



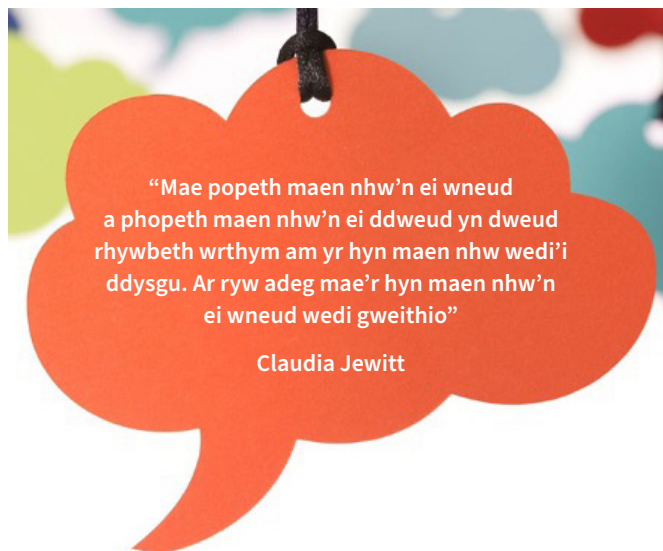
Mynd i'w cragen
Tawel
Cydydffurfiol
Goddefol
Ymostyngol



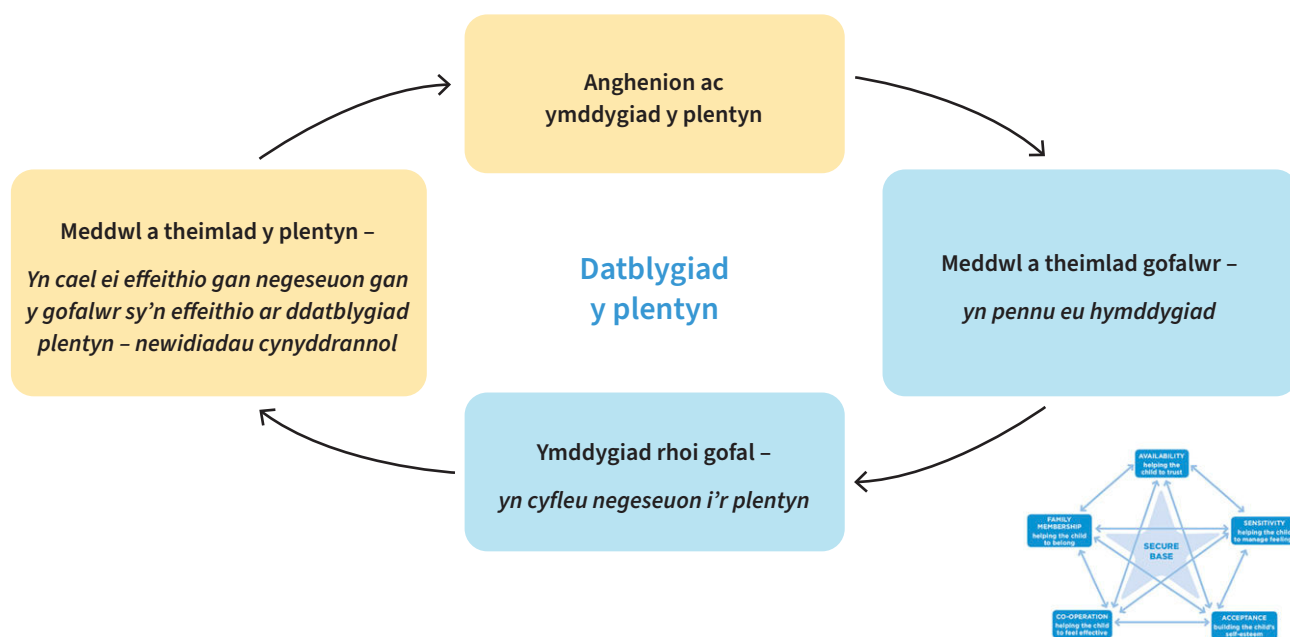
Gallwch lawrlwytho'r graffeg yma fel sleid Powerpoint o www.adoptcymru.com/canllawiau-arfer-da

Er mwyn helpu plentyn i wella, mae angen i ni bob amser fod yn meddwl am ei ymddygiad yng nghyd-destun ei drawma datblygiadol. Bydd sut rydym yn meddwl ac yn teimlo am ymddygiad plentyn yn dylanwadu ar ein hymatebion iddynt a thros amser, yn dylanwadu ar sut mae'r plentyn yn dechrau meddwl a theimlo amdano'i hun.

Ymddygiad plentyn yw ei ymateb i'w amgylchiadau a'i iaith gyfathrebu. Geiriadur yr iaith hon yw eu hanes.



Y CYLCH RHOI GOFAL



<https://www.uea.ac.uk/groups-and-centres/centre-for-research-on-children-and-families/secure-base-model>

Mae'r cylch rhoi gofal hwn yn dangos y rhyng-gysylltedd a'r rhyngweithio lluosog sy'n gysylltiedig â bywyd teuluol. Mae angen i'r plentyn gyd-reoleiddio â nhw gan nad yw wedi dysgu rheoleiddio ei hun, mae angen iddo brofi eich ymateb empathig dro ar ôl tro a thros amser cyn y gall ail-fframio ei farn amdano'i hun, ei fyd ac eraill ynddo.

 Gallwch lawrlwytho'r graffeg yma fel sleid Powerpoint o www.adoptcymru.com/canllawiau-arfer-da

What is Mentalisation. Peter Fonagy, PhD. Athro Coffa Freud ar Seicdreiddiad a Phennaeth Adran Ymchwil Seicoleg Glinigol, Addysgol ac Iechyd, Coleg Prifysgol Llundain; Prif Weithredwr Canolfan Anna Freud, Llundain <https://youtu.be/MJ1Y9zw-n7U>

Theori Polyvagal a Trawma

ESBONIO YMLADD, FFOI, RHEWI, METHU

Dolenni defnyddiol i ragor o wybodaeth fanwl

Dr Stephen Porges: What is Polyvagal Theory <https://www.youtube.com/watch?v=ec3AUMDjtKQ>

Trawma a'r System Nerfus: Persbectif Polyvagal <https://www.youtube.com/watch?v=ZdIQRxt1l0>

The Polyvagal Theory. Beacon House.org.uk
<https://beaconhouse.org.uk/wp-content/uploads/2019/09/The-Polyvagal-Theory.pdf>

Developmental Trauma Close Up. Beacon House.org.uk
<https://beaconhouse.org.uk/wp-content/uploads/2020/02/Developmental-Trauma-Close-Up-Revised-Jan-2020.pdf>

Dolenni defnyddiol i ragor o wybodaeth fanwl

Sharing the Brain Story. Using metaphors to explain Child Development. NSPCC Learning.
<https://learning.nspcc.org.uk/media/2547/sharing-the-brain-story-metaphors-summary-booklet.pdf>

Trawma Plentyn a'r Ymennydd.
Animeiddiad YouTube a ddatblygwyd gan yr Athro Eamon McCrory mewn cydweithrediad â Chanolfan Genedlaethol Anna Freud ar gyfer Plant a Theuluoedd a Chyngor Trawma'r DU. <https://www.youtube.com/watch?v=xYBUY1kZpf8>

Model Llaw Dan Seigal o gyswllt yr Ymennydd <https://www.youtube.com/watch?v=gm9CIJ74Oxw>

Dan Seigal a'r ymennydd glasoed. The Random Acts of Kindness Foundation <https://www.youtube.com/watch?v=001u50Ec5eY>

How childhood trauma effects health across a lifetime – Nadine Burke Harris – TED talk <https://www.youtube.com/watch?v=95ovlJ3dsNk>

Shonkoff, J.P., Boyce, W.T. and McEwen, B.S. (2009) [Neuroscience, molecular biology, and the childhood roots of health disparities: building a new framework for health promotion and disease prevention](#), Journal of the American Medical Association, 301 (21), 2252-2259.

Shonkoff, J.P. et al (2014), [Excessive stress disrupts the architecture of the developing brain: working paper 3 \(PDF\)](#).
Cambridge: Center on the Developing Child, Prifysgol Harvard

Shonkoff, J.P. et al (2011) [Building the brain's "air traffic control" system: how early experiences shape the development of executive function: working paper 11 \(PDF\)](#). Cambridge: Center on the Developing Child, Prifysgol Harvard.

Executive function and self-regulation. Center on Developing Child. Prifysgol Harvard.
<https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/executive-function>

Attachment theory and its relevance for parenting adopted children. National Adoption Service Post Approval Modules.
<https://www.adoptcymru.com/adopter-training-modules>

Shonkoff, J.P. et al (2008) [The timing and quality of early experiences combine to shape brain architecture: working paper 5 \(PDF\)](#).
Cambridge: Center on the Developing Child, Prifysgol Harvard

Still face exercise: Dr Edward Tronick. Child Development Unit. Prifysgol Harvard
<https://www.youtube.com/watch?v=apzXGEbZht0>

Astudiaeth Mintai Cymru, Prifysgol Caerdydd. 2021 [Early adversity predicts adoptees' enduring emotional and behavioral problems in childhood](#) European Child and Adolescent Psychiatry (10.1007/s00787-020-01553-0)

Astudiaeth Mintai Cymru, Prifysgol Caerdydd. 2021 [Charting the trajectories of adopted children's emotional and behavioral problems: the impact of early adversity and post-adoptive parental warmth](#). Development and Psychopathology (10.1017/S0954579420000231)

Geneteg ac Epigeneteg

“Mewn perthynas â’n genynnau mae’n ddefnyddiol meddwl am ein cyfansoddiad biolegol wedi’i ysgrifennu’n rhannol mewn beiro (DNA) ac wedi’i ysgrifennu’n rhannol mewn pensil, hynny yw, rhannau o’n cyfansoddiad genetig wedi’u haddasu a’u newid gan ein profiadau fel babanod (epigeneteg). Mae’r ysgrifennu pensil yn golygu y gellir cryfhau ein genynnau, eu gwanhau neu hyd yn oed eu diffodd a’u troi ymlaen, yn dibynnu ar yr hyn sydd orau i’r amgylchedd mae person yn cael ei eni ynddo” (Millar 2021 yn Elliot 2013)

“fel y feddalwedd yn system weithredu cyfrifiadur, mae’r epigenom yn penderfynu pa swyddogaethau mae’r “caledwedd” genetig yn eu cyflawni ac nad yw’n eu cyflawni”

Center on the Developing Child. Prifysgol Harvard

Dolenni defnyddiol i ragor o wybodaeth fanwl:

Early Experiences can alter Gene Expression and affect long term development. Center on the Developing Child. Prifysgol Harvard.

<https://developingchild.harvard.edu/resources/early-experiences-can-alter-gene-expression-and-affect-long-term-development/>

Epigenetics and how does it relate to Child Development

<https://developingchild.harvard.edu/resources/what-is-epigenetics-and-how-does-it-relate-to-child-development>

Professionals accounts of genetic testing in adoption: a qualitative study. Michael Arribas-Ayllon, Angus Clarke, Katherine Shelton. (2019)

<https://orca.cardiff.ac.uk/123980/6/Shelton.%20Professionals'%20accounts.pub.pdf>

Can genomics remove uncertainty from adoption? Social workers and Medical Advisors accounts of genetic testing. Michael Arribas-Ayllon, Angus Clarke, Katherine Shelton. British Journal of Social Work (2021)

<https://academic.oup.com/bjsw/advance-article/doi/10.1093/bjsw/bcab017/6148991>

Rhieni Biolegol a Thrawma

Gwyddom fod rhieni biolegol yn aml yn byw gyda chanlyniadau'r un trawma plentyndod a gydnabyddir gan rieni mabwysiadol yn eu plant, ond heb fynediad at ddiogelwch, cymorth na diogelwch. Tlodi, anhawster dysgu rhieni ac iechyd meddwl gwael, a rhieni biolegol a oedd eu hunain yn gadael gofal (yng Nghymru: 27% o famau biolegol, 19% o dadau biolegol) (Roberts et al, 2017) yw rhai o'r ffactorau allweddol sy'n gysylltiedig â symud plentyn oddi wrth y teulu biolegol.

**Canllaw Arfer Da y Gwasanaeth Mabwysiadu Cenedlaethol
Gweithio gyda Rhieni Biolegol**

DEFNYDDIO GENOGRAMAU I'N HELPŪ I ADNABOD A DEALL

Mae manteision enfawr o ddefnyddio Genogramau o gam cynnar o weithio gyda theulu, gan ddarparu offeryn gweledol ar gyfer gwaith uniongyrchol gyda'r teulu a ffynhonnell gyfoethog o wybodaeth ar gyfer llinell amser Anogaeth Trawma i'r plentyn.

Meysydd y gellid eu harchwilio gan ddefnyddio genogram:

- Systemau Teuluol ac Eilaidd
- Perthnasoedd rhyngbersonol/cenedlaethau, gan gynnwys perthnasoedd brodyr a chwiorydd
- Sgriptiau teuluol
- Dibyniaeth ac adferiad, gan gynnwys patrwm defnyddio alcohol a chyffuriau anghyfreithlon cyn ac yn ystod beichiogrwydd
- Gwydnwch
- Dicter ac emosiynau cryf, gan gynnwys digwyddiadau a phatrymau trais domestig
- Ffiniau iach, gan gynnwys cyfnodau o Anogaeth
- Trawma – i bawb sy'n gysylltiedig ac effaith ar yr unigolyn

Dolenni defnyddiol i ragor o wybodaeth fanwl

Using Genograms in Social work practice. Research in Practice.

<https://www.researchinpractice.org.uk/children/news-views/2021/february/using-genograms-in-social-work-practice/>

Canllaw Arfer Da y Gwasanaeth Mabwysiadu Cenedlaethol. Gweithio gyda Rhieni Biolegol.

<https://www.afacymru.org.uk/nas-good-practice-guides/>

Birth Parents with Trauma Histories

https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/birth_parents_with_trauma_histories_child_welfare_child_welfare_staff.pdf

National Commission on Domestic and Sexual Violence and Multiple Disadvantage (2019) [Breaking down the barriers \(PDF\)](#).

[s.l.]: National Commission on Domestic and Sexual Violence and Multiple Disadvantage.

Mother's Experiences of having their baby removed at birth: a digital story (2016)

<https://www.youtube.com/watch?v=FX6fbk8MRyg>

Evaluation of Reflect in Gwent. Roberts et al. CASCADE 2018

<https://core.ac.uk/download/pdf/210589309.pdf>

Ffilm CASCADE yn cipio canfyddiad allweddol o'r Gwerthusiad o Fyfyrio yng Ngwent

<https://vimeo.com/296262119/e85abce099>

Effaith Alcohol

Yn fyd eang, alcohol bellach yw prif achos diffygion geni nad ydynt yn enetig a niwed i'r ymennydd mewn plant... Gall alcohol niweidio'r ffetws yn ddifrifol ar bob cam o feichiogrwydd ac mae'r effaith yn arbennig o ddifrifol i'r ymennydd sy'n datblygu.

Anhwylderau Sbectrwm Alcohol y Ffetws. Rhianta plentyn ag anabledd cudd. Julia Brown a Dr Mary Mather. Ymddiriedolaeth FASD (2013)

Mae un o bob pedwar plentyn wedi'u mabwysiadu naill ai wedi cael diagnosis o ystod o gyflyrau a achosir gan yfed yn ystod beichiogrwydd, neu mae amheuaeth bod ganddynt ystod o gyflyrau a achosir gan yfed yn ystod beichiogrwydd, yn ôl arolwg diweddar o bron i 5,000 o fabwysiadwyr yn y DU.

Ymhlith y mabwysiadwyr a arolygwyd gan yr elusen Adoption UK, roedd gan 8% o blant ddiagnosis, ac roedd eu rhieni'n amau bod gan 7% arall anhwylder sbectrwm alcohol y ffetws (FASD), y cyflwr niwroddatblygiadol sy'n cael ei nodweddu gan anhawster mewn rheolaeth fyrbwyll, yn ogystal ag anawsterau ymddygiadol a dysgu.

Ffynhonnell: The Guardian. Medi 2020

ANHWYLDER SBECTRWM ALCOHOL Y FFETWS (FASD)

Mae Anhwylderau'r Sbectrwm Alcohol Ffetws (FASD) yn derm a ddefnyddir i ddisgrifio'r effaith barhaol ar yr ymennydd a chorff unigolion sy'n agored i alcohol yn ystod beichiogrwydd sy'n arwain at sbectrwm o nodweddion corfforol, emosiynol, ymddygiadol a niwrolegol. Mae'n derm ymbarél ar gyfer sawl diagnosis sydd i gyd yn gysylltiedig ag amlygiad i alcohol yn y geni. Y rhain yw:

- Syndrom Alcohol y Ffetws, FAS
- Syndrom Alcohol y Ffetws Rhannol, PFAS
- Anhwylder Niwro-ddatblygiadol sy'n Gysylltiedig ag Alcohol, ARND
- Diffygion Geni sy'n Gysylltiedig ag Alcohol, ARBD

Mae yfed alcohol yn ystod beichiogrwydd yn peri risg o achosi niwed i'r baban sy'n datblygu. Weithiau gall hyn arwain at broblemau meddyliol a chorfforol yn y baban, o'r enw syndrom alcohol y ffetws. Gall hyn ddigwydd oherwydd bod alcohol yng ngwaed y fam yn trosglwyddo i'w baban drwy'r brych. Ni all babanod heb eu geni brosesu alcohol mor dda â chorff y fam, sy'n golygu y gall niweidio celloedd yn eu hymennydd, madruddyn y cefn a rhannau eraill o'u corff, ac amharu ar eu datblygiad yn y groth.

Mae'n well gennym osgoi'r eliffant hwn!

- Mae rhieni bob amser yn bychanu maint y broblem
- Yn aml, mae'n well gan ymwelwyr iechyd neu fydwagedd beidio â gwybod neu nid ydyn nhw'n gwybod sut i holi am broblem alcohol mam sy'n disgwyl
- Gweithwyr cymdeithasol yn methu â chael hanes alcohol
- Cyfreithwyr yn dweud bod angen caniatâd arnom i gyrchu gwybodaeth iechyd am rieni
- Dywedir wrth fabwysiadwyr am "fyw gydag ansicrwydd"
- Pryder y bydd diagnosis yn oedi lleoliad ac na fydd y plentyn "byth yn dod o hyd i gartref am byth"

Mae iddo ganlyniadau ar gyfer:

- Y plentyn a'r plant dilynol (bydd y plentyn nesaf wedi'i niweidio'n fwy ac mae anawsterau'n cynyddu wrth i'r plentyn fynd yn hŷn)
- Y fam enedigol (heb ei thrin o hyd ac yn gwaethygu)
- Y rhieni mabwysiadol (y gofynnir iddynt gymryd plant dilynol yn aml; yn aml yn cael eu camfarnu fel rhieni amddiffynnol, pryderus a gwael)
- Adnoddau iechyd a gofal cymdeithasol (weithiau lleoliadau personau cysylltiedig amhriodol a ddefnyddir gyda dealltwriaeth gyfyngedig o faterion ac anghenion cymhleth hirdymor y plentyn)
- Cymdeithas

Ffynhonnell: The Elephant in the Social Care Room Conference. Dr Mary Mather. 2019



Mae'r ffetws sy'n datblygu yn rhannu'r amgylchedd hwn am 9 mis. Mae gwybodaeth hanfodol fel arfer yn absennol neu ar goll. Mae angen i ni sicrhau ein bod yn casglu cymaint o wybodaeth ag y gallwn o mor gynnar â phosibl. Dylid cynnwys manylion am yfed alcohol cyn beichiogi a chyn geni yn ogystal ag amgylchedd ôl-enedigaeth yn y llinell amser Anogaeth Trawma er mwyn dadansoddi effeithiau posibl ar gyfer y plentyn ac ar gyfer y rhai sy'n gofalu amdanynt.

Anwybyddu neu methu'r amlwg

"Fe wnaeth Sharon fethu apwyntiadau cynenedigol oherwydd cafodd Mike ei arestio o'i chartref ar ladrad (arfog?). Wedi chwilio'r fflat – dim byd wedi'i ganfod. Mike i ymddangos mewn gorymdaith hunaniaeth. Cafodd car ei bowndio gan yr heddlu gyda fy nyddiadur apwyntiadau y tu mewn.

Mae cymdogion yn adrodd am nifer o ddigwyddiadau treisgar yn y fflat. Dim cadarnhad gan yr heddlu o unrhyw drais domestig".

Beth a fethwyd?



Gadewch i ni ddechrau ar y dechrau...



- Erbyn diwrnod 23, mae gan y ffetws 125,000 o niwronau (celloedd yr ymennydd)
- Ar enedigaeth, mae dros 100 biliwn
- 250,000 y funud am 9 mis

3-9 mis (a 2 flynedd ar ôl yr enedigaeth)



- Niwronau'n mudo i rannau priodol o'r ymennydd
- Gwahaniaethu'n fathau arbenigol
- Ffurio cysylltiadau priodol ag eraill
- Myeliniad acsonau i sicrhau bod impylsau'n cael eu trosglwyddo'n gyflym
- Marwolaeth celloedd dethol yn cael gwared ar ardaloedd diangen

Alcohol yn effeithio ar bob cam o ddatblygiad yr ymennydd



- Rhaniad celloedd
- Mudo celloedd
- Myeliniad
- Cysylltiadau celloedd
- Marwolaeth celloedd
- "Gall alcohol wneud beth bynnag mae'n ei hoffi i'r ymennydd sy'n datblygu"

Sterling Clarron Canada

Effaith amlygiad i gyffuriau

	Nicotin	Alcohol	Canabis	Opiadau	Cocên	Meth-amffetamin
Effeithiau tymor byr / canlyniadau geni						
Twf y Ffetws	Effaith	Effaith Gref	Dim Effaith	Effaith	Effaith	Effaith
Annormaleddau	Dim Cytundeb	Effaith Gref	Dim Effaith	Dim Effaith	Dim Effaith	Dim Effaith
Mynd i'w cragen	Dim Effaith	Dim Effaith	Dim Effaith	Effaith Gref	Dim Effaith	*
Ymddygiad	Effaith	Effaith Gref	Effaith	Effaith	Effaith	Effaith
Effeithiau hirdymor						
Twf	Dim Cytundeb	Effaith Gref	Dim Effaith	Dim Effaith	Dim Cytundeb	*
Ymddygiad	Effaith	Effaith Gref	Effaith	Effaith	Effaith	*
Gwybyddiaeth	Effaith	Effaith Gref	Effaith	Dim Cytundeb	Effaith	*
Iaith	Effaith	Effaith	Dim Effaith	*	Effaith	*
Cyflawniad	Effaith	Effaith Gref	Effaith	*	Dim Cytundeb	*



Gallwch lawrlwytho'r graffeg yma fel sleid Powerpoint o www.adoptcymru.com/canllawiau-arfer-da

EFFAITH ALCOHOL

Mae effaith alcohol yn dibynnu ar nifer o ffactorau, gan gynnwys dos; patrwm (h.y. goryfed mewn pyliau vs cronig/estynedig); cam datblygiadol y ffetws; nodweddion mamol (iechyd, deiet ac ati); adwaith gyda chyffuriau eraill; ethnigrwydd. Mae effaith yn anrhagweladwy ac yn amrywio.

• Tri Mis Cyntaf

Dismorffoleg: nodweddion yr wyneb, anffurfiad ysgerbydol, camweithredu nerfol opteg, diffygion ar y galon, diffygion yr arennau. Gwyddom bod effaith alcohol ar ei fwyaf yn y tri mis cyntaf

• Ail Dri Mis

Cyfraddau uwch o farw-enedigaethau o hyd ac esgor cynamserol

• Trydydd Tri Mis

Effaith swyddogaethol ar ddatblygiad, ymddygiad dysgu ac emosiwn. Mae'r grŵp hwn yn tueddu i fynd heb gael diagnosis i raddau helaeth.

Fodd bynnag, ar gyfer pob plentyn sydd â nodweddion wyneb, mae 10 plentyn sydd wedi'u heffeithio heb unrhyw nodweddion wyneb. Nid oes gan 85% o blant sydd wedi'u niweidio oherwydd amlygiad i alcohol cyn geni unrhyw ddiffygion geni corfforol. Mae gan y plant hyn wynebau arferol a thwf arferol, gallant fod yn llafar iawn gydag IQ arferol ond anawsterau gwybyddol ac ymddygiadol sylweddol (ymennydd yn methu prosesu gwybodaeth; diffygion gweithrediad goruchwylol) a achoswyd gan amlygiad i alcohol yn ystod 3 mis olaf beichiogrwydd.

*Ffynhonnell: The Elephant in the Social Care Room Conference.
Dr Mary Mather. 2019*

Mae gan unigolion sydd ag FASD eu meysydd unigryw eu hunain sy'n creu heriau yn eu bywydau bob dydd. Efallai y bydd angen cymorth arnynt gyda sgiliau echddygol, iechyd corfforol, dysgu, cof, sylw, rheoleiddio emosiynol, a sgiliau cymdeithasol. Mae ganddynt hefyd set unigryw o gryfderau ac mae llawer yn dangos talentau sydd, pan fyddant yn cael eu meithrin a'u cefnogi, yn dangos eu potensial diderfyn yn y meysydd hynny.

Mae ymddygiadau amddiffynnol yn datblygu pan fo ffit wael rhwng y person sydd ag FASD a'i fyd. Gellir lleihau neu atal yr ymddygiadau hyn gyda diagnosis a chymorth priodol. Gall fod problemau gyda phrofiadau ysgol trwbledig, iechyd meddwl, materion cyfreithiol, anawsterau gydag annibyniaeth a chyflogaeth os nad yw anghenion cymorth person ifanc yn cael eu deall a'u diwallu.

Nid oes triniaeth benodol ar gyfer anhwylderau sbectrwm alcohol y ffetws, ac ni ellir gwrthdroi'r niwed i ymennydd ac organau'r plentyn. Fodd bynnag, gall diagnosis a chymorth cynnar wneud gwahaniaeth mawr.

GALL GWNEUD DIAGNOSIS O FASD

Gall gwneud diagnosis o FASD fod yn anodd ac fel arfer mae'n seiliedig ar sgôr graddiad o'r pedwar ffactor canlynol:

1. Hanes wedi'i gadarnhau o ddod i gysylltiad ag alcohol yn ystod beichiogrwydd
2. Patrwm o nodweddion wyneb gwahanol
3. Twf gwael cyn ac ar ôl genedigaeth: mae plant gyda FASD yn blant bach sy'n dod yn oedolion bach. Nid yw maeth digonol ac amgylchedd gofalgarn yn ddigon i wrthdroi'r methiant i dyfu
4. Camweithredu'r ymennydd sy'n achosi problemau dysgu, problemau emosiynol ac ymddygiadol gydol oes

(Brown a Mather. 2013)

Y CLIWIAU ANWELEDIG

Nid oes unrhyw ddau blentyn gyda FASD yn union fel ei gilydd, naill ai'n ymddygiadol neu'n gorfforol.

Gall rhai o'r nodweddion ymddygiadol, cymdeithasol a dysgu sy'n cyd-ddigwydd gynnwys:

- Namau sylw, canolbwyntio neu orfywiogrwydd.
- Materion academaidd, gan gynnwys diffygion penodol mewn sgiliau mathemateg a chof.
- Diffygion lleferydd ac iaith e.e. iaith fynegol dda ond iaith dderbyngar waeth.
- Materion cof tymor byr neu gof gweithredol
- Namau gweithredol addasol sy'n tyfu'n fwy adnabyddadwy gydag oedran.
- Anawsterau rheoleiddio emosiynol
- Heriau cymdeithasol neu gyda pherthnasau gan gynnwys anhawster gwneud neu gynnal cyfeillgarwch er eu bod yn gymdeithasol.
- Namau synhwyraidd fel golwg neu glyw.
- Sensitifrwydd synhwyraidd.
- Tuedd i fod yn wrthwynebol neu'n amddiffynnol pan fydd ceisiadau'n cael eu gwneud.
- Perfformiad anghyson – gall wneud rhywbeth un diwrnod ond ni all wneud y diwrnod nesaf.
- Diffyg rhesymu haniaethol, achos ac effaith rhesymeg, methu â chyffredinol
- Ymdeimlad gwael ohonyn nhw eu hunain a materion gyda theori meddwl.

SGILIAU A RHINWEDDAU

Un o'r pethau pwysig i'w gofio yw y bydd gan bobl sy'n cael diagnosis o FASD gryfderau a thalentau hefyd felly mae'n bwysig darganfod beth mae'r person yn ei wneud yn dda a'i annog ynddo. Mae rhai meysydd personol a sgiliau cyffredin yn cynnwys bod yn Ofalgarn, Llafar, Cyfeillgar, Cerddorol, Artistig, Creadigol, Ymarferol, Athletig, Sgiliau Anifeiliaid, Sgiliau Natur ac ati. Mae rhai mewn gyrfaedd proffesiynol, wedi mynychu'r brifysgol ac yn magu eu plant eu hunain.

Ffynhonnell: <http://www.fasdnetwork.org>

DYDY SIARTIAU SÊR DDIM YN GWEITHIO!

Nid yw dulliau rheoli ymddygiad traddodiadol yn gweithio – gan na fydd plant sydd wedi cael eu heffeithio gan alcohol yn ymateb yn yr un modd â phlentyn sy'n nodweddiadol o ran datblygiad (mae hyn hefyd yn berthnasol i bob plentyn sydd wedi profi Trawma Datblygiadol arall). Mae'r technegau traddodiadol hyn yn dibynnu ar y plentyn yn deall y cysyniad o "ennill yn y dyfodol", meddu ar y rheolaeth impwls i newid ymddygiad, deall achos ac effaith, deall amser, a chael rhywfaint o ddealltwriaeth o'r effaith ar eraill.

Nid yw'r plant hyn yn niwro-nodweddiadol ac felly ni fydd y technegau hyn ond yn cynyddu straen rhieni ac yn gwneud i blant deimlo eu bod yn fethiannau.

FELLY BETH SY'N GWEITHIO?

Mae'n ymwneud â strategaethau ac nid atebion.

- Rhianta'r plentyn ac nid eu hoedran cronolegol. Defnyddio iaith syml, darparu ciwiau, helpu gyda phob cyfnod pontio
- Bodd yn "ymennydd allanol" iddyn nhw. Ni fydd y plentyn yn deall y cysylltiad rhwng canlyniad ac ymddygiad.
- Helpu'r plentyn i ddeall ei emosiynau a'i sefyllfaoedd cymdeithasol.
- Bod yn barod i ailadrodd, ailadrodd, ailadrodd ac addysgu'r un sgil mewn gwahanol leoedd. Mae rhai sgiliau y bydd y plentyn bob amser yn cael trafferth gyda nhw ac eraill lle byddan nhw'n hedfan! Disgwyl perfformiad anghyson, mae llwyddiant yn aml yn dod mewn camau bach, anwastad
- Cael trefn dda a glynu ato
- Rheoli disgwyliadau – eich un chi a'u rhai nhw, eu hysgol, pobl eraill – dyma'r unig ffordd.

Dolenni defnyddiol i ragor o wybodaeth fanwl

Global Status report on Alcohol and Health 2018. Sefydliad Iechyd y Byd.

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/274603/9789241565639-eng.pdf?ua=1>

Anhwylderau Sbectrwm Alcohol y Ffetws. Parenting a child with a hidden disability. Julia Brown a Dr Mary Mather. The FASD Trust (2013)

Dealing with Foetal Alcohol Spectrum Disorder. Mary Mather. Corambaaf (2018)

Parenting Matters: Parenting a Child affected by parental substance misuse. Donald Forrester. Corambaaf (2012)

Strategies not Solutions The Edmonton and Area Fetal Alcohol Network

https://edmontonfetalalcoholnetwork.org/wp-content/uploads/2019/02/strategies_not_solutions_handbook.pdf

Fetal alcohol spectrum disorder: prevention, identification and support need more resources. Prifysgol Bryste. Tachwedd 2018.

<https://www.bristol.ac.uk/policybristol/policy-briefings/fasd-uk-prevalence/>

Think brain, not blame FASD Ffilm

<https://www.youtube.com/watch?v=7kMW05sj7Uo>

Anhwylderau Sbectrwm Alcohol y Ffetws. Modiwlau Hyfforddi Ôl-gymeradwyaeth y Gwasanaeth Mabwysiadu Cenedlaethol.

<https://www.adoptcymru.com/adopter-training-modules>

AT DDIBENION HYFFORDDI YN UNIG

SUT MAE HYN YN GAMARWEINIOL?



Proffil Plentyn: BETHAN

Mae Bethan, 8 mis, yn ferch fach gyda gwallt melyn tenau a gwên heintus. Mae hi'n ddisglair ac yn preblan yn ddi-baid. Gall hi fod yn gysgwr gwael ac yn fwytäwr ffyslyd iawn.

Credir bod ei mam wedi yfed alcohol ac wedi defnyddio cocên yn ystod beichiogrwydd. Nid oedd gan Bethan unrhyw symptomau diddyfnu ar enedigaeth. Mae wedi cael ei gwiriad 8 mis ac mae'n bodloni ei holl gerrig milltir datblygu.

Beth sydd angen i ni feddwl amdano yn y Diwrnod Llinell Amser Anogaeth Trawma a Deall y Plentyn?

Sut y bydd hynny'n helpu o ran anghenion y presennol a'r dyfodol?

Pethau i'w hystyried:

- A oes gan y plentyn hanes alcohol wedi'i ddogfennu yn ystod beichiogrwydd? Beth all eraill sy'n gysylltiedig ei ychwanegu at y proffil?
- Pa hyfforddiant/gwybodaeth sydd wedi'i ddarparu i'r darpar fabwysiadwyr ar effeithiau alcohol y Ffetws? Beth yw eu dealltwriaeth o faterion posibl?
- Pa gymorth sydd ar gael?

Diwrnod Deall y Plentyn a Thu Hwnt

Nod Diwrnod Deall y plentyn yw dechrau'r broses hon o feddwl. Ynghyd â'r darpar fabwysiadwyr, byddwn yn rhannu gwybodaeth gan weithwyr proffesiynol a gofalmwyr sydd wedi bod yn ymwneud â bywyd y plentyn, a dysgu profiadau unigol y plentyn yn y gorffennol.

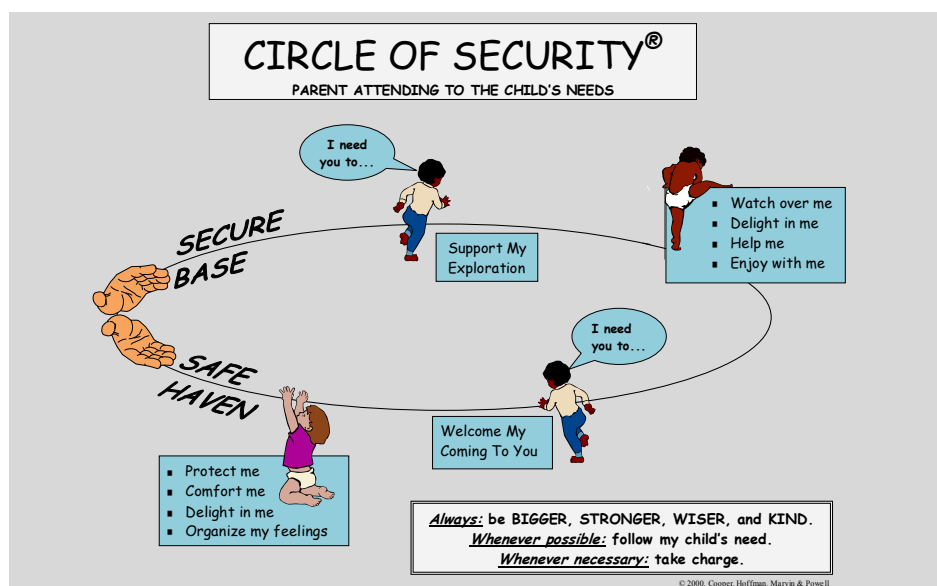
Wrth i'r diwrnod fynd yn ei flaen byddwn yn dechrau meddwl tybed beth allai hyn ei olygu i fyd mewnol y plentyn. Byddwn yn ystyried beth sy'n helpu'r plentyn i deimlo'n ddiogel, pa brofiadau a allai fod wedi achosi niwed a pha gymorth y gallai fod ei angen ar gyfer y dyfodol.

"Dylem ystyried ymddygiad fel ffordd plentyn o gyfleu angen yn hytrach nag fel problem anghyfleus ar lwybr oedolyn. Dylid gweld plant yn eu cyd-destun hanesyddol ac yng nghyfanswm eu hamgylchedd os ydynt i gael eu deall a'u helpu. Gall ymddygiad tebyg mewn gwahanol blant ddeillio o wahanol wreiddiau.

Mae poen yn aml yn digwydd eto ar wahanol gamau datblygu. Nid yw hyn yn golygu bod gwaith cynharach yn wastraff, yn hytrach na hynny mae'n golygu bod cynnydd pellach yn dibynnu ar waith pellach."

Vera Fahlberg, 2008

Anymatebol, gwrthod, ddim ar gael	Anrhagweladwy, anghyson	Brawychus, camdriniol
Efallai y bydd angen i blentyn y mae ei rieni yn anymatebol, yn gwrthod, ac nad ydynt ar gael ddod yn hunangynhwysol yn emosiynol, gan ofalu amdano'i hun, gan osgoi agosrwydd o bosibl. Efallai nad ydynt yn gweld eu hunain yn fawr o werth, oherwydd y diffyg ymateb maen nhw'n ei gael. Bydd angen i'w gofalmwyr chwilio am eu cwmni weithiau, fel eu bod yn dechrau teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi.	Gall plentyn y mae ei rieni'n anrhagweladwy, yn anghyson, weithiau ar gael, weithiau ddim, fynd yn ddryslyd iawn. Gall yr ansicrwydd hwn arwain at bryder a datblygiad gwahanol ymddygiadau er mwyn ceisio cadw sylw'r rhiant arnynt. Gall rhagfynegi a threfn arferol helpu'r plentyn hwn i ddysgu y bydd yn cael ymateb cyson ac nad oes angen iddo ddefnyddio ymddygiadau sy'n ceisio sylw na rheoli ymddygiadau i gadw'r ffocws arnynt.	Efallai na fydd plentyn y mae ei rieni'n frawychus ac nad ydynt yn rhoi unrhyw gysur ac sy'n cam-drin o bosibl yn datblygu strategaeth amddiffyn; efallai y byddant yn profi lefelau sylweddol o straen a hyd yn oed yn 'cau i ffwrdd' neu'n 'rhewi' mewn ymateb i'r straen hwn. Unwaith eto, gall rhagweladwyedd a threfn arferol helpu'r plentyn ond mae amser yn allweddol i'w ddysgu i fyw mewn cyfundrefn nad yw'n gosbol.



Ffynhonnell: <http://circleofsecuritynetwork.org/files/A%20Circle%20of%20Security.pdf>

Gallwch lawrlwytho'r graffeg yma fel sleid Powerpoint o: www.adoptcymru.com/canllawiau-arfer-da



Dolenni defnyddiol i ragor o wybodaeth fanwl

<https://beaconhouse.org.uk>

- The repair of Early trauma: a bottom up approach
<https://www.youtube.com/watch?v=FOCTxcaNHeg>
- Window of Tolerance
<https://www.youtube.com/watch?v=Wcm-1FBrDvU>
- What survival looks like at home
<https://beaconhouse.org.uk/wp-content/uploads/2019/09/What-Survival-Looks-Like-At-Home.pdf>
- Brain stem calmers
<https://beaconhouse.org.uk/wp-content/uploads/2019/09/Brainstem-Calmer-Activities.pdf>
- When “I’m fine really means “I’ve learnt to blend in to survive”
<https://beaconhouse.org.uk/wp-content/uploads/2020/02/Chameleon.pdf>
- Reconnecting in Tolerable Ways
<https://beaconhouse.org.uk/wp-content/uploads/2020/02/Connection.png>

Laura Phipps, Arbenigwr Addysgol, yn siarad am drawma a datblygiad yr ymennydd, beth sy’n helpu a beth sydd ddim.

- Trawma ac Ymddygiad Rhan 1: Sut mae trawma yn effeithio ar yr ymennydd
<https://www.youtube.com/watch?v=IPftsmseYE>
- Trawma ac Ymddygiad Rhan 2: Pam nad yw dulliau'r llyfr coginio yn gweithio i lawer o broblemau ymddygiad
<https://www.youtube.com/watch?v=zgT6oXkleCg>
- Trawma ac Ymddygiad Rhan 3 : Pwysigrwydd perthynas
<https://www.youtube.com/watch?v=g7hq9ujelwM>
- Trawma ac Ymddygiad Rhan 4 : Cyngor i roddwyr gofal sy’n cael trafferth
<https://www.youtube.com/watch?v=nwabWfky3Ro>

Healing Trauma and How the Body Keeps the Score. Dr Bessell van der Kolk
https://www.youtube.com/watch?v=d_YApSkqsxM

Siegel, D. J. and Bryson, T. P. (2012) **The whole-brain child 12 revolutionary strategies to nurture your child’s developing mind, survive everyday parenting struggles, and help your family thrive.** Llundain: Robinson.

What is meant by PACE? The impact of communication using the principles of PACE.
<https://ddpnetwork.org/about-ddp/meant-pace>

Llyfrau

Creating Loving Attachments Kim Golding a Dan Hughes. 2012

Nurturing Attachments Kim Golding. 2008

Building the Bonds of Attachment Daniel A Hughes. 2006

Brain Based Parenting Dan Hughes a Jonathan Baylin. 2012

Attachment Trauma and Resilience Kate Cairns. 2002

Blame My Brain Nicola Morgan. 2013

Therapeutic Parenting in a Nutshell Sarah Naish. 2016

A-Z of Therapeutic Parenting Sarah Naish. 2018

Parenting with Theraplay Vivien Norris a Helen Rodwell. 2017

A child’s journey through placement Vera Fahlberg. 2008

Parenting a child with emotional and behavioural difficulties Dan Hughes. 2012

Parenting a child who has experienced trauma Dan Hughes. 2016

Why Can’t My Child Behave? Empathic Parenting Strategies that Work for Adoptive and Fostering Families Dr Amber Elliott. 2013

Attaching Through Love, Hugs and Play. (Simple Strategies to Help Build Connections with Your Child). Deborah D. Gray. 2014

Pwysigrwydd chwarae a chwaraëusrwydd

A'R CYSYLLTIAD RHWNG CHWARAE A DATBLYGU

Mae gan bron popeth ei wreiddiau mewn chwarae. Trwy chwarae, mae plant yn dysgu am y byd a nhw eu hunain, ac yn dysgu sgiliau sydd eu hangen arnynt ar gyfer astudio, ar gyfer gwaith, ac ar gyfer perthnasoedd. Drwy chwarae, gall plant "ymarfer ar gyfer bywyd go iawn" e.e. cymryd eu tro, rhannu a chydweithredu, datrys problemau, datblygu empathi, dysgu rheoli teimladau, enwi teimladau a helpu i ffurfio cysylltiadau rhwng yr ymennydd "i lawr grisiau" ac "i fyny'r grisiau".

Mae chwarae'n hanfodol ar gyfer datblygiad iach, yn enwedig i'r plant hynny na fyddent efallai'n cael cyfle i chwarae'n iawn gan y byddent wedi cael eu dal yn ceisio goroesi neu pe na bai rhieni'n gallu cefnogi eu chwarae. Mae chwarae gyda'n gilydd mor bwysig a gall ddatblygu llwybrau niwral a oedd yn absennol neu wedi'u taflu oddi ar y cledrau yn y blynyddoedd cynnar, a gallant roi cipolwg ar fyd mewnol y plentyn. Mae chwarae hefyd yn helpu i gysylltu, yn arwydd o'n hargaeledd i'r plentyn, ein parodrwydd i ddatblygu perthynas gyda nhw.

Dolenni defnyddiol i ragor o wybodaeth fanwl

The Benefits of Play for a Child's Development

<https://www.brighthorizons.com/family-resources/benefits-play-child-development>

Play and Early Childhood: The Role of Play in any setting

<https://www.youtube.com/watch?v=pjoyBZYk2zl>

The Psychology of Play: Helping Children cope with stress and worry. Cymdeithas Seicolegol Prydain

<https://www.youtube.com/watch?v=9mgeOkq2yyg>

Shonkoff, J.P. et al (2004) [Young children develop in an environment of relationships \(PDF\)](#).

Caergrawnt: Center on the Developing Child, Prifysgol Harvard.

Prosesu Synhwyaidd, Cydsymud ac Ymlyniad. Ruth Stephens,

Therapydd Galwedigaethol Pediatrig Arbenigol

<https://beaconhouse.org.uk/wp-content/uploads/2019/09/Sensory-processing-coordination-and-attachment-Article-min.pdf>

Improving Sensory Processing in Traumatized Children gan Sarah Lloyd

(Jessica Kingsley publishers)



Cael sgysrsiau gyda phlant

Ac mae'r daith hon yn parhau yn y teulu mabwysiadol wrth i rieni mabwysiadol rannu hanes ac amgylchiadau gyda'u plant, eu helpu i ddeall pam y cawsant eu mabwysiadu a'u hunaniaeth fel plentyn mabwysiedig.

Mae'n hanfodol bod plant yn cael cymorth i ddeall eu naratif a'r hyn sy'n digwydd mewn ffordd sy'n eu galluogi i wneud synnwyr o'u teimladau a gallu prosesu eu colled a'u galar cyn symud i'w teulu mabwysiadol. (Schofield and Beek, 2006; Fahlberg, 1994).

Canllaw Arfer Da y Gwasanaeth Mabwysiadu Cenedlaethol Pontio a Chymorth Cynnar

Oedran Datblygiadol	Cyfnod Gwybyddol	Dealltwriaeth	Math o Daith Bywyd
Hyd at 3 blwydd oed	Cyfnod Cyn-weithredol Does dim modd deall rhesymeg neu bersbectifau pendant	Gwybodaeth sylfaenol am Mamau a Thadau. Mae ymadroddion fel "doedden nhw ddim yn gallu gofalu amdanat ti" yn iawn ar hyn o bryd	Gwaith stori, Gwaith hanes bywyd
4 i 6 mlwydd oed	Cyfnod Meddwl Greddfol Rhesymu Cyntefig yn datblygu'r Cyfnod "Pam"	Bydd plant yn dechrau gofyn "Pam" na allai rhieni biolegol ofalu amdanynt neu "pam na allent eu cadw'n ddiogel"	Gwaith stori, Gwaith hanes bywyd, Gwaith uniongyrchol Stori Bywyd o gwmpas sefydlogrwydd
7 i 11 mlwydd oed	Cam Gweithredol Cadarn Deall persbectif ar wahân i'w safbwynt eu hunain	Yn yr oedran hwn gallwch ddechrau defnyddio iaith fwy disgrifiadol i esbonio stori bywyd a rhoi esboniadau manylach. Gall plant o'r oedran hwn ddeall esboniadau o gyffuriau, alcohol a thrais yn enwedig os ydynt wedi'u profi yn eu blynyddoedd cynharach a bod ganddynt ffrâm gyfeirio	Gwaith stori, gwaith hanes bywyd, gwaith uniongyrchol Stori Bywyd, gwaith Stori Bywyd Therapiwtig
Y Glasoed	Cam Gweithredol Ffurfiol Mae rhesymu damcaniaethol a diddwythol yn datblygu	Pan fydd plant yn cyrraedd y glasoed efallai y byddant am gael rhagor o wybodaeth am stori eu bywyd. Maen nhw fel arfer am gael manylion pam y gwnaed penderfyniadau. Gall y rhan fwyaf o blant reoli'r wybodaeth hon os bydd yn cael ei darparu mewn modd sensitif	Gwaith stori, gwaith hanes bywyd, gwaith uniongyrchol Stori Bywyd, gwaith Stori Bywyd Therapiwtig

Dolenni defnyddiol i ragor o wybodaeth fanwl

Does truth telling destabilise a child's life journey? Helen Oakwater

<https://www.youtube.com/watch?v=D2EX3G1-XOs>

Making sense of adoption: Integration and differentiation from the perspective of adopted children in middle childhood. Elsbeth Neil

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0190740911004233>

The need to know our story/ curiosity around adoption is naturel. Contact after adoption research study.

Julie Young, Prifysgol East Anglia. Cynhadledd y Gwasanaeth Mabwysiadu Cenedlaethol Tachwedd 2020

[The need to know our story/curiosity around adoption is natural](#)

What do children and young people think? Contact after adoption research study.

Julie Young, Prifysgol East Anglia. Cynhadledd y Gwasanaeth Mabwysiadu Cenedlaethol Tachwedd 2020

[What did children / young people think about contact](#)

Profiad gwahanol/ gwahanol anghenion/ gwahanol ganlyniadau Contact after adoption research study.

Julie Young, Prifysgol East Anglia. Cynhadledd y Gwasanaeth Mabwysiadu Cenedlaethol Tachwedd 2020

[How did contact affect children / young people](#)

Astudiaeth Prifysgol East Anglia ar Gyswllt wrth fabwysiadu. Clipiau ffilm o bobl ifanc yn siarad am gyswllt uniongyrchol, cyswllt anuniongyrchol / blwch llythrau, a bod yn agored yn gyfathrebol yn eu rhieni mabwysiadol.

https://contact.rip.org.uk/case-studies/#cs_film

Big feelings come and go. Helping a child understand Fight, Flight, Freeze and what helps.

https://protectchildren.ca/pdfs/C3P_BigFeelingsComeAndGo_storybook_en.pdf

Ffilm / Animeiddiad: Fy Mywyd fel Courgette

Ar ôl colli ei fam, mae bachgen ifanc yn cael ei anfon i gartref maeth lle mae'n dechrau dysgu ystyr ymddiried a charu, ac i ddeall nad ei fai ef oedd marwolaeth ei fam.

Ffilm / Animeiddiad: Inside out.

Ffilm antur wedi'i animeiddio am emosiynau – gan gynnwys sut y gellir defnyddio chwarae i oresgyn colled, sut mae dicter yn cymryd yr ymennydd drosodd, a sut y gellir llethu person drwy ofn a dicter pan fydd llawenydd a thristwch yn gadael.

'Life Story Work with Children Who are Fostered or Adopted: Creative Ideas and Activities' – Katie Wrench a Lesley Naylor, 2018

Modiwlau ôl-gymeradwyo'r Gwasanaeth Mabwysiadu Cenedlaethol. Gwaith Taith Bywyd

<https://www.adoptcymru.com/adopter-training-modules>



LLYFRAU I BLANT

Not Again Little Owl – gan Vivien Norris

Llyfr lluniau therapiwtig i blant sy'n symud o deulu dros dro i deulu parhaol. Mae'n canolbwyntio ar blant sydd wedi cael sawl cyfnod pontio. Nid yw hon yn stori tylwyth teg ond yn stori bwerus a symudol sy'n cyd-fynd â phrofiad y plentyn. Fe'i hysgrifennwyd ar gyfer gofalwyr maeth, mabwysiadwyr a gweithwyr proffesiynol sy'n cefnogi plant.

Finding a Family for Tommy – gan Rebecca Daniels

Llyfr codi'r fflap felly yn dda i rai bach / dan 3 – dod o hyd i deulu sy'n darparu'r hyn sydd ei angen ar blentyn. Gellir darllen y llyfr er mwyn paratoi ar gyfer symud o ofal maeth ac yn ystod cyflwyniadau i ofalwyr neu fabwysiadwyr parhaol. Gall plant ei chael hi'n anodd mynegi'r emosiynau cymhleth sy'n codi yn ystod cyfnodau o newid, ac efallai na fydd plant ifanc iawn yn gallu cydnabod eu pryderon hyd yn oed. Gall y llyfr hwn helpu i dawelu eu meddwl ar bob cam o'r cyfnod pontio.

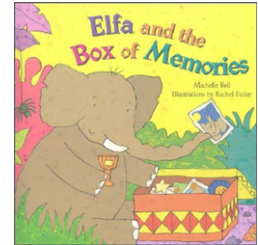
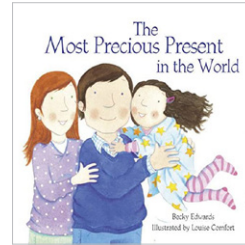


A Safe Place for Rufus – gan Jill Seeney

Da iawn i blentyn pryderus a allai fod yn siarad/ chwarae am atgofion brawychus. Gall newid a phontio, fel symud tŷ, dechrau ysgol newydd neu efallai hyd yn oed adael cartref, achosi dryswch ac ansicrwydd i blant ifanc iawn. Os oes rhaid iddynt symud o un teulu i'r llall, mae'r newid yn aml yn rhy fawr iddynt ei ddeall yn llawn ymlaen llaw; waeth pa mor drylwyr yw'r paratoi, mae'n rhaid i'r plentyn gymryd naid fawr iawn i'r tywyllwch o hyd. Mae'n cymryd amser i blant ymddiried digon i deimlo'n ddiogel. Fel Rufus, mae'n rhaid iddynt ddarganfod ffordd o gael gwared ar eu hofnau, ac fel Rufus, gellir eu helpu drwy ddod o hyd i "le diogel" eu hunain.

Chester and Daisy Move On – gan Angela Lidster

Mae'r llyfr lluniau poblogaidd ac ymgysylltiol hwn i'w ddefnyddio gyda phlant sy'n symud ymlaen i fabwysiadu. Mae'n adrodd hanes dau genau arth bach sy'n gorfod gadael eu rhieni a byw gyda theulu maeth. Yn fuan maen nhw'n dysgu eu bod i gael eu mabwysiadu. Mae'r stori'n annog plant i gymharu eu straeon eu hunain â hanes Chester a Daisy. Darperir tudalennau gwaith i'r plant ysgrifennu am eu profiadau eu hunain. Gellir defnyddio'r llyfr hwn gyda phlant 4-10 mlwydd oed i'w helpu i archwilio teimladau am eu gorffennol a'u symudiadau, ac i helpu gofalwyr i nodi'r materion hyn o safbwynt y plentyn.



Elfa and the box of Memories – gan Michelle Bell

Dyma lyfr lluniau darluniadol hyfryd i blant ifanc ar bwysigrwydd atgofion, eu rhannu, a dod o hyd i ffordd o'u cadw'n fyw.

The Most Precious Present in the World – gan Becky Edwards

Mae'r stori ddiddorol hon, sydd wedi'i hysgrifennu'n hyfryd yn canolbwyntio ar y syniad cyffredinol o edrych fel (neu beidio ag edrych fel) eich teulu. Defnyddir hyn i roi'r negeseuon calonogol i blant sydd wedi'u mabwysiadu eu bod nhw, nid yn unig yn arbennig iawn i'w rhieni mabwysiadol, ond ei bod yn iawn iddynt gael teimladau cymysg am eu mabwysiadu.

Teenie Weenie in a Too Big World – gan Margot Sunderland

Stori i blant ofnus. Un diwrnod mae Teenie Weenie yn ei gael ei hun mewn lle sgrechlyd. Mae'n llawn synau a thwrw a phethau sy'n plymio ac yn crafu. Y gwaethaf mae'n mynd, y lleiaf mae Teenie Weenie yn teimlo. Ar ôl ychydig, mae'n teimlo mor fach fel bod y pryfed bach yn ceisio ei fwyta. Mae Teenie Weenie yn teimlo'n arswydus ac yn hynod unig. Ond ar ôl ychydig ar hyd y daith daw aderyn Wip-Wop heibio sy'n gwahodd Teenie Weenie i ddod i gael myffin siocled yn ei dŷ coeden. Gyda'r aderyn Wip Wop a'i ffrind Hoggie, mae Teenie Weenie yn dysgu am y tro cyntaf yn ei fywyd am bŵer bod gyda'i gilydd. Mae'n dod i wybod sut mae pethau'n edrych yn gwahanol iawn pan mae'n 'ni' nid dim ond 'fi'. Ac felly ar ôl hynny, pryd bynnag y bydd Teenie Weenie yn ei gael ei hun yn cael trafferth ar ei ben ei hun gyda rhywbeth rhy anodd neu rhy frawychus, mae'n mynd i ffordd ac yn dod o hyd i bobl gyda'i gilydd.

A Nifflenoo Called Nevermind – gan Margot Sunderland

Yn stori am blant sy'n cadw eu teimladau iddyn nhw eu hunain. Mae Nevermind bob amser yn parhau beth bynnag sy'n digwydd! Bob tro y bydd rhywbeth erchyll yn digwydd iddo, mae'n rhoi ei deimladau o'r neilltu ac yn parhau â bywyd. Darganfyddwch beth sy'n digwydd i Nevermind a sut mae'n dechrau deall bod ei deimladau'n bwysig, sut mae'n dysgu eu mynegi a sefyll drosto'i hun.



Cydnabyddiaethau

Diolch yn arbennig i Wasanaeth Mabwysiadu De Ddwyrain Cymru, ac yn enwedig Emma Colbeck, am eu cefnogaeth a'u cyfraniad hael i ddatblygu deunyddiau ar gyfer yr hyfforddiant Amserlen Trawma ac Anogaeth/Deall y Plentyn, templed Cymru Gyfan, ac adnoddau cysylltiedig.

Mae wedi bod yn dda gwrando ar brofiadau pobl am yr hyn sy'n gweithio a'r hyn sydd angen ei newid a hoffem ddiolch i'r holl ymarferwyr a gynigiodd adborth ac awgrymiadau gwerthfawr, yr ydym wedi'u hymgorffori gobeithio. Mae eich gwybodaeth, tosturi ac ymrwymiad i blant a theuluoedd bob amser yn amlwg ac yn cael eu gwerthfawrogi'n fawr. Rydych chi'n gwneud gwahaniaeth mawr.

CYDWEITHREDIADAU RHANBARTHOL



Gogledd Cymru

Ynys Môn, Gwynedd, Conwy,
Sir Ddinbych, Sir y Fflint, Wrecsam



Canolbarth a Gorllewin Cymru

Ceredigion, Powys, Sir Gaerfyrddin,
Sir Benfro



De Ddwyrain Cymru

Sir Fynwy, Blaenau Gwent,
Torfaen, Caerffili, Casnewydd



Bae'r Gorllewin

Abertawe, Castell-nedd Port Talbot,
Pen-y-bont ar Ogwr



Y Fro, Y Cymoedd a Chaerdydd

Merthyr Tydfil, Rhondda Cynon Taf,
Cardiff, Vale of Glamorgan

POB GWIRFODDOL CYMRU WASANAETHAU ASiantaethau MABWYSIADU



Atodiad 1

Canllawiau i Ymarferwyr

Sylwer, nid yw'r canllawiau hyn i fod yn rhy gyfarwyddol gan y bydd y dull yn unigol i amgylchiadau pob achos. Fodd bynnag, mae'n rhoi rhai awgrymiadau allweddol i ymarferwyr eu hystyried.

LLINELL AMSER ANOGAETH TRAWMA

Y nod yw i bob plentyn sydd â chynllun mabwysiadu gwblhau Llinell Amser Anogaeth Trawma (TNTL). Mae'r cyfrifoldeb dros lunio'r TNTL yn eistedd gyda'r tîm Canfod Teuluoedd yn y gwasanaeth mabwysiadu rhanbarthol; gallai trefniadau penodol fod yn wahanol o fewn rhanbarthau yn dibynnu ar adnoddau. Mae'n dibynnu'n helaeth ar wybodaeth gynnar sy'n cael ei chasglu a'i chofnodi gan Weithiwr Cymdeithasol y plant ac o ffynonellau eraill.

Yn gyffredinol, bydd y Gweithiwr Cymdeithasol Canfod Teuluoedd yn dechrau llunio'r TNTL yn dilyn penderfyniad ADM "dylid ei leoli" a bydd yn parhau i drafodion y Gorchymyn Lleoli yn y cam Canfod a Chysylltu Teulu.

DS:

- Yn gynnar, gwnewch yn siŵr bod adroddiadau meddygol cyfredol, adroddiadau gofalwyr ac ati ar gael.
- Cysylltwch â Gweithiwr Cymdeithasol y plentyn a'r gweithiwr cyfreithiol ynghylch ceisio caniatâd i rannu dogfennau llys (gan gynnwys adroddiadau, asesiadau rhianta ac ati), a sicrhau bod hyn yn cael ei gynnwys ym marn derfynol y Gorchymyn Lleoli

"Pan ddaw'n fater o ddatgelu gwybodaeth i'r mabwysiadwyr, yna dylid datgelu'r CARB gan gynnwys unrhyw adroddiadau sydd wedi'u hatodi. Os oes unrhyw bryder ynghylch datgelu adroddiadau llawn e.e. mewn perthynas â rhieni biolegol, yna dylid ceisio caniatâd y llys i'w ddatgelu.

Sarah Coldrick, tach 2015

- Gellir defnyddio/addasu holiaduron yn Atodiadau Pecyn Adnoddau'r Diwrnod Llinell Amser Anogaeth Trawma a Deall y Plentyn (UTCD) fel rhan o'r gwaith o gasglu gwybodaeth ar gyfer y TNTL yn ogystal â'r UTCD os cynhelir un.

CYN RHANNU'R TNTL GYDA DARPAR FABWYSIADWYR

Cysylltu a Pharu

- Yn dibynnu ar drefniadau rhanbarthol/VAA, gellid cynnal cyfarfod craffu (neu debyg) gyda'r Gweithiwr Cymdeithasol Canfod Teulu (neu Weithiwr Cymdeithasol Mabwysiadu os yw'n wahanol) a'u rheolwr i drafod unrhyw gysylltiad posibl cyn rhannu gwybodaeth â darpar fabwysiadwyr. (Gweler y Canllaw Arfer Da ar Drosglwyddo a Chymorth Cynnar. t.17)
- Gweithiwr Cymdeithasol Canfod Teulu yn cyfarfod â darpar fabwysiadwyr a siarad drwy gyswllt posibl, gan rannu gwybodaeth o'r CARB a gwybodaeth arall
- Ymweliad â darpar fabwysiadwyr i gynnwys Gweithiwr Cymdeithasol Plant a Gweithiwr Cymdeithasol Canfod Teuluoedd (yn ogystal â Gweithiwr Cymdeithasol Mabwysiadu VAA os ystyrir darpar fabwysiadwyr VAA).

Rhannu'r TNTL

- TNTL i'w rannu â darpar fabwysiadwyr pan fydd pob parti yn cytuno i fwrw ymlaen ar y pwynt hwn. Dylid rhoi digon o gyfle i'r darpar fabwysiadwr drafod y wybodaeth yn y TNTL, gofyn cwestiynau a dechrau meddwl am sut beth fyddai rhianta'r plentyn hwn neu'r plant hyn.

DIWRNOD DEALL Y PLENTYN

Cynllunio Paru

Dylid cytuno ar y pwynt hwn a fydd UTCD yn cael ei gynnull. Nid oes angen i'r cytundeb hwn fod yn drafodaeth ffurfiol; byddai cytundeb e-bost yn ddigonol. Mae'r gwaith o baratoi ar gyfer UTCD yn digwydd cyn gynted â phosibl yn dilyn y cytundeb hwn.

Y nod yw trefnu UTCD ar gyfer pob plentyn sydd â chynllun mabwysiadu oni bai ei fod wedi'i gyfeirio at wasanaeth arbenigol (e.e. Mabwysiadu Gyda'n Gilydd). Rhoddir blaenoriaeth i'r plant hynny sydd â hanesion mwy cymhleth, plant hŷn a grwpiau o frodyr a chwiorydd.

Fodd bynnag, hyd yn oed os nad ddelir UTCD, dylid neilltuo digon o amser i bob plentyn i ystyried eu TNTL yn ofalus a sut mae eu profiadau wedi effeithio arnynt.

DS:

- Nid oes rhaid i chi fod wedi cwblhau TNTL yn llawn i wneud digwyddiad UTCD, ac mae'n bwysig nad yw hyn yn llesteirio'r trafodaethau hyn, yn enwedig gan fod gwasanaethau'n meithrin gallu a hyder.

Unwaith eto, mae'r cyfrifoldeb am baratoi a hwyluso'r UTCD yn eistedd gyda'r tîm Canfod Teuluoedd yn y gwasanaeth mabwysiadu rhanbarthol; gallai trefniadau penodol fod yn wahanol o fewn rhanbarthau yn dibynnu ar adnoddau.

Paratoi Ymarferol

- Lleoliad a digon o amser wedi'i neilltuo
- Os yw'n ddigidol, meddylwch am blatfform a gwahoddiadau, yn ogystal â gallu pobl i gael mynediad
- Anfon gwahoddiadau
- Anfon taflenni gwybodaeth a holiaduron (byddwch yn glir o ran i ble y dylid anfon atebion ac erbyn pryd)
- Galwadau dilynol i egluro/casglu rhagor o wybodaeth os oes angen/ffonio unrhyw un nad yw'n gallu bod yn bresennol ond a allai fod â gwybodaeth werthfawr
- Diweddarau'r TNTL. Efallai y byddwch am ddarparu TNTL drafft i ddarpar fabwysiadwyr cyn y digwyddiad
- Hwylusydd i fod yn ymwybodol o unrhyw faterion neu gymhlethdodau penodol
- Meddylwch am agenda eang ar gyfer y diwrnod
- Pwy fydd yn cymryd nodiadau/sicrhau nad yw gwybodaeth yn cael ei cholli?

Ar y Diwrnod

- Pa wybodaeth sydd ei hangen arnaf?
- Beth arall sydd ei angen arnaf? E.e. lluniaeth, hancesi papur, ystafell ychwanegol?
- Sut bydd cyfarfod digidol yn cael ei reoli? Pa bethau ychwanegol sydd angen i chi feddwl amdanynt?
- Disgwyliadau clir a llawer o wirio
- Amlinellu'r agenda ar gyfer y diwrnod gyda digon o amser wedi'i gynnwys ar gyfer myfyrio ar y diwrnod am fodel gweithio mewnol y plentyn a beth mae hyn yn ei olygu'n ymarferol.

Heriau posibl

- Amser
- Gor-optimistiaeth
- Pryder am ddyfodol y Plentyn
- Straeon anodd
- Sbardunau i bobl
- Angen ymddiried yn y broses.

Myfyrio

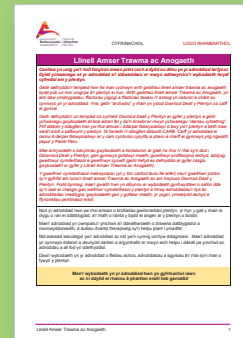
- Darpar fabwysiadwyr i gael cyfle i fyfyrion a thrafod
- Gweithwyr proffesiynol i fyfyrion a thrafod
- Y ddwy ochr i benderfynu a ddylid bwrw ymlaen â'r paru
- Cymorth a sicrwydd i'w cynnwys os nad yw'r paru'n mynd rhagddo
- Diweddarau'r adroddiad
- Adroddiad terfynol i'w rannu â mabwysiadwyr a'i gynnwys mewn gwaith papur ar gyfer y Panel Paru
- Diweddarau'r Cynllun Cymorth Mabwysiadu yn ôl yr angen
- Wrth i'r paru fynd rhagddo, gwirio gyda darpar fabwysiadwyr
- Pwyntiau allweddol i lywio cyfnodau pontio, cynllunio a chyflwyniadau.

Atodiad 2

Llinell Amser Trawma ac Anogaeth

Gallwch lawrlwytho fersiwn Word defnyddiadwy o'r templed Cymru Gyfan yma y mae modd ei addasu gyda'ch arwyddion a gwybodaeth ranbarthol, yn:

www.adoptcymru.com/canllawiau-arfer-da



Canllaw yn unig yw'r holl fanylion mewn print coch a dylid eu dileu yn yr adroddiad terfynol. Dylid ychwanegu at yr adroddiad a'i ddiweddarw er mwyn adlewyrchu'r wybodaeth fwyaf cyfredol am y plentyn.

Gellir defnyddio'r templed hwn fel man cychwyn wrth gwblhau llinell amser trawma ac anogaeth; bydd pob un mor unigryw â'r plentyn ei hun. Wrth gwblhau llinell amser Trawma ac Anogaeth, yn aml daw ymddygiadau, ffactorau ysgogi a ffactorau tawelu i'r amlwg yn naturiol a chânt eu cynnwys yn yr adroddiad. Yna, gellir "archwilio" y rhain yn ystod Diwrnod Deall y Plentyn os caiff ei gynnal.

Gellir defnyddio'r un templed os cynhelir Diwrnod Deall y Plentyn ar gyfer y plentyn a gellir ychwanegu gwybodaeth at bob adran fel y bo'n briodol er mwyn ychwanegu "darnau cyfoethog". Prif ddiben y ddogfen hon yw rhoi amcan i ddarpar fabwysiadwyr o bwy yw'r plentyn a beth mae wedi'i brofi o safbwynt y plentyn. Ni fwriedir i'r ddogfen ddisodli CARB. Caiff yr adroddiad ei rannu â darpar fabwysiadwyr ar y cam cynllunio cysylltu a pharu a chaiff ei gynnwys yng ngwaith papur y Panel Paru.

Mae amrywiaeth o becynnau gwybodaeth a holiaduron ar gael i'w rhoi i'r rhai sy'n dod i Ddiwrnod Deall y Plentyn, gan gynnwys gofaldwyr maeth, gweithwyr proffesiynol iechyd, addysg, gweithwyr cymdeithasol a gweithwyr cyswllt (gellir hefyd eu defnyddio ar gyfer casglu gwybodaeth ar gyfer y Llinell Amser Trawma ac Anogaeth).

Y gweithiwr cymdeithasol mabwysiadu (yn y tîm canfod teulu fel arfer) neu'r gweithiwr pontio sy'n gyfrifol am lunio'r llinell amser Trawma ac Anogaeth ac am hwyluso Diwrnod Deall y Plentyn. Fodd bynnag, mae'r gwaith hwn yn dibynnu ar wybodaeth gynhwysfawr o safon dda sy'n cael ei chasglu gan weithiwr cymdeithasol y plentyn a thrwy adroddiadau'r llys ac adroddiadau meddygol, gwybodaeth gan y gofaldwr maeth, yr ysgol, ymwelydd iechyd a ffynonellau perthnasol eraill.

Nod yr adroddiad hwn yw rhoi amcan o brofiadau gwirioneddol plentyn, yr hyn y gall y rhain ei olygu o ran ei ddatblygiad, a'r math o rianta y bydd ei angen ar y plentyn o bosibl.

Mae'r adroddiad yn cwmpasu'r ymchwil a'r ddealltwriaeth o drawma datblygiadol a niwrowyddoniaeth, a dulliau rianta therapiwtig sy'n helpu plant i ymadfer.

Nid asesiad seicolegol yw'r adroddiad ac nid yw'n cynnig unrhyw ddiagnosis. Mae'r adroddiad yn cynnwys dolenni a deunydd darllen a argymhellir er mwyn eich helpu i ddeall pa ymchwil ac adnoddau a all fod yn ddefnyddiol.

Daw'r wybodaeth yn yr adroddiad o ffeiliau achos, adroddiadau a sgysiau â'r rhai sy'n rhan o fywyd y plentyn.

Mae'r wybodaeth yn yr adroddiad hwn yn gyfrinachol iawn ac ni ddylid ei rhannu â phartïon eraill heb ganiatâd.

Enw'r plentyn	
Dyddiad geni'r plentyn	
Paratowyd yr adroddiad gan	
Teitl swydd a'i rôl ym mywyd y plentyn	ENGHRAIFFT: roedd fy rôl yn ymwneud â darllen adroddiadau a ysgrifennwyd gan weithwyr proffesiynol a oedd yn rhan o'r broses o wneud penderfyniadau ynglŷn â chynllun gofal y plentyn a hwyluso cyfarfod â darpar fabwysiadwyr, gofalwyr maeth, y gweithiwr cymdeithasol a phobl eraill sydd wedi cael cysylltiad â'r plentyn er mwyn helpu i ystyried ei brofiadau cynnar ac effaith bosibl y rhain
Ffynonellau gwybodaeth	
A oes Diwrnod Deall y Plentyn neu gyfarfod wedi cael ei gynnal? Os felly, nodwch y dyddiad	
Y dyddiad y cwblhawyd yr adroddiad	
Diweddariadau	

CYNNWYS

Hanes a phrofiadau'r fam fiolegol
Hanes a phrofiadau'r tad biolegol
Hanes y berthynas rhwng y rhieni biolegol
Brodyr a chwiorydd a chydberthnasau pwysig eraill
Hanes y teulu biolegol a'r goblygiadau posibl i'r plentyn

Profiadau cyn geni a'r goblygiadau posibl i'r plentyn
Ar ôl geni
Ail flwyddyn y plentyn
Trydedd flwyddyn y plentyn
Pedwaredd flwyddyn y plentyn

Arsylwadau gweithiwr cymdeithasol y plentyn
Arsylwadau'r gofalwr maeth ac ymatebion
Arsylwadau gweithwyr proffesiynol meddygol
Arsylwadau gweithwyr cyswllt
Arsylwadau'r feithrinfa / ysgol

Themâu ym mywyd y plentyn a'u goblygiadau posibl/Myfyrdodau o Ddiwrnod Deall y Plentyn
Ymddygiadau posibl
Ffactorau ysgogi posibl
Ffactorau tawelu posibl

Llyfryddiaeth ac adnoddau defnyddiol

HANES Y TEULU BIOLEGOL

Gwyddom fod llawer o rieni biolegol yn byw gyda chanlyniadau trawma cynnar eu hunain ynghyd â ffactorau cymhlethu fel tlodi, iechyd meddwl gwael, materion sy'n ymwneud ag ymfudo, a rhieni sydd wedi gadael gofal eu hunain o bosibl. Ac felly, rydym yn dechrau gyda hanes plentynod y rhieni biolegol eu hunain gan fod hyn yn rhoi amcan o'u profiadau o gael eu magu ac o'u bywyd teuluol a'u cydberthnasau.

Y Fam Fiolegol

Nodwch yr enw

Rhowch hanes byr ac esboniad o fywyd cynnar y fam a'i phrofiadau o gael ei magu, gan nodi ffactorau sy'n ei gwneud yn agored i niwed a phrofiadau cadarnhaol/ffactorau diogelu.

Sut beth oedd ei chartref a'i bywyd teuluol? Pwy oedd yno? Beth oedd safon y gofal a roddwyd iddi? A gafodd unrhyw brofiadau niweidiol yn ystod ei phlentynod? Profiad o addysg gynnar a'i chyfnod yn yr ysgol. Manylion unrhyw anawsterau meddygol a / neu anawsterau dysgu

Ceisiwch osgoi llinell amser o ddigwyddiadau; yn lle hynny, ceisiwch gyflwyno ei hanes a'i phrofiad gwirioneddol o bosibl.

Nodwch yn glir beth sy'n ffeithiau a beth sy'n bosibiliadau ac yn dybiaethau.

Y Tad Biolegol

Nodwch yr enw

Fel gyda'r fam fiolegol uchod.

Nodwch yn glir beth sy'n ffeithiau a beth sy'n bosibiliadau ac yn dybiaethau.

Hanes y berthynas rhwng y rhieni biolegol

Esboniwch sut y dechreuodd perthynas y rhieni a sut y datblygodd. A fuon nhw'n byw gyda'i gilydd ac a ydyn nhw'n dal i fyw gyda'i gilydd? Ansawdd y berthynas a'u teimladau at ei gilydd. Cryfderau a ffactorau sy'n eu gwneud yn agored i niwed? A gafodd y berthynas ei nodweddu gan drais, gwahanu, heriau, dylanwadau eraill fel alcohol neu sylweddau, unigolion eraill, gan gynnwys plant? Sut roeddent yn teimlo am y beichiogrwydd?

Nodwch yn glir beth sy'n ffeithiau a beth sy'n bosibiliadau ac yn dybiaethau.

Brodyr a chwiorydd a chydberthnasau pwysig eraill

"Sibling relationships are the most significant bonds that we can have. We know that most children and young people want to keep in touch with their brothers and sisters, and mourn deeply when this is severed" (Cynhadledd Voices from Care 2019)

Manylion y brodyr a'r chwiorydd ar ochr y fam ac ar ochr y tad, a'r berthynas rhwng y plentyn a'i frodyr a'i chwiorydd. Meddyliwch am oedran y brodyr a'r chwiorydd, a ydyn nhw wedi bod yn byw gyda'i gilydd, ansawdd y berthynas, a yw wedi cynnig unrhyw ffactorau diogelu, a yw'r cydberthnasau hyn wedi bod o ansawdd gwael neu'n gynhennus.

Defnyddir genogramau yn aml i archwilio ystyr cydberthnasau mewn teulu a'u hystyr i'r plentyn, a gallant fod yn ddefnyddiol dros ben wrth lunio Llinell Amser Trawma ac Anogaeth / Diwrnod Deall y Plentyn.

Mae angen i ni feddwl am gydberthnasau, teulu, colled a hunaniaeth yn hytrach na "chyswllt". Pwy yw'r bobl hynny sy'n bwysig i'r plentyn? Gyda phwy y byddai am gadw mewn cysylltiad a phwy all helpu'r plentyn i ddeall ei hunaniaeth a'r ffordd y mae'n perthyn i fwy nag un teulu?

GOBLYGIADAU POSIBL I: [Nodwch enw'r plentyn]

enetig eu plentyn/plant. Mae epigeneteg yn faes astudio sy'n datblygu; mae'n ymdrin â chwestiynau a fu'n destun trafod ers amser maith, sef natur yn erbyn anogaeth ac, ar y cyfan, daw i'r casgliad mai cyfuniad o ddau a welir. Yn syml iawn, mae epigeneteg yn awgrymu ein bod yn cael ein geni â thuedd i fod yn agored i glefydau, ymatebion a chyflyrau penodol drwy ein DNA. Fodd bynnag, drwy'r amgylcheddau rydym yn byw ynddyn nhw, gallwn droi'r tueddiadau hyn o ran "mynegiant genetig" ymlaen ac i ffwrdd.

Dyma fan cychwyn da o ran gwybodaeth am fynegiant genetig ac epigeneteg:

<https://developingchild.harvard.edu/resources/what-is-epigenetics-and-how-does-it-relate-to-child-development>

Mae angen i ni hefyd feddwl am unrhyw wybodaeth enetig (eitfeddedig / etifeddol) sy'n hysbys ac yn berthnasol a'r goblygiadau posibl i'r plentyn.

Beth yw'r cysylltiadau rhwng profiadau cynnar y rhieni biolegol a nodwyd uchod a'r goblygiadau posibl i'r plentyn?

ENGHRAIFFT: [enw'r fam fiolegol] wedi cael profiadau niweidiol yn ystod plentynod, gan gynnwys ei rhieni yn gwahanu oddi wrth ei gilydd ac amharu ar y bywyd teuluol. Cafodd [enw'r tad biolegol] brofiadau niweidiol hefyd o ran ei rieni yn gwahanu ac yn camddefnyddio alcohol o bosibl. Mae'n bosibl bod hyn yn gwneud i enynnau penodol fod yn fwy gweithredol o ran [nodwch enw'r plentyn]. Felly, mae'n bwysig bod amgylchedd [enw'r plentyn] yn rhoi ymdeimlad o ddiogelwch iddi a chyfleoedd i ffurfio cydberthnasau ymlyniad sicr.

A oes unrhyw broblemau genetig hysbys a allai effeithio ar y plentyn, er enghraifft anabledau dysgu rhiant, diagnosis o iechyd meddwl.

Mae'r awydd i wybod pwy ydym ni a chael naratif rhesymegol amdanom ni ein hunain yn rhan o fod yn ddynol, ac mae chwilfrydded ynglŷn â mabwysiadu yn naturiol. Rydym yn gwybod pa mor bwysig ydyw bod plant yn deall eu stori fel y gallant wneud synnwyr o fod yn rhan o fwy nag un teulu a phrosesu eu colledion mewn ffordd ddiogel. Rydym hefyd yn gwybod bod cysylltiad cadarn rhwng agosrwydd yr unigolyn mabwysiedig tuag at ei rieni fel oedolyn ifanc a'r graddau y mae pwnc mabwysiadu wedi cael ei drafod yn agored. Mae i hyn oblygiadau cadarnhaol o ran ymdeimlad yr unigolyn mabwysiedig o berthyn a hunan-barch.

Mae'n anodd rhoi gwybodaeth anodd i blant ac mae'n broses barhaus a datblygol sy'n adeiladu ar y gwaith cynnar a wneir gyda'r plentyn o'r adeg y cafodd ei roi mewn gofal yn gyntaf. Rydym yn gwybod lle mae mabwysiadwyr a phlant wedi archwilio stori'r plentyn gyda'i gilydd ac wedi mynd ati i greu llyfr Taith Bywyd gyda'i gilydd, fod y rhain yn cael eu gwerthfawrogi'n fawr a'u defnyddio'n fwy rheolaidd.

Wrth ystyried sut i drafod hanes y teulu biolegol mae nifer o adnoddau a all fod yn ddefnyddiol, yn enwedig llyfr o'r enw "Difficult Stories" gan Helen Oakwater sy'n esbonio straeon anodd mewn ffyrdd sy'n addas i blant. Mae Helen Oakwater hefyd wedi creu fideo defnyddiol sy'n sôn am bwysigrwydd rhoi darlun cywir o'u hanes i blant mewn ffordd sy'n ddatblygiadol briodol:

<https://www.youtube.com/watch?v=D2EX3G1-XOs>

Beth mae'r plentyn yn ei ddeall yn barod a sut mae wedi ymateb i'r wybodaeth? Beth yw anghenion parhaus y plentyn a sut y caiff gwaith ar ei Daith Bywyd ei wneud, ym mha feysydd y bydd angen mwy o gymorth ar y plentyn o bosibl a pha fath o gymorth fydd ei angen? Meddylwch am yr angen am gyfathrebu'n agored drwy gydol plentynod y plentyn a thu hwnt (mae hyn hefyd yn gymwys i aelodau eraill o'r teulu biolegol, yn enwedig brodyr a chwiorydd, a gofalwyr maeth).

PROFIADAU [nodwch enw'r plentyn] CYN GENI (YN Y GROTH)

Defnyddiwch y wybodaeth berthnasol isod fel y bo'n briodol i'r plentyn / y teulu biolegol.

Mae effeithiau niweidiol alcohol ar fabi sy'n datblygu yn y groth yn hysbys iawn. Mae alcohol yn croesi'r brych ac yn effeithio ar lefelau alcohol yng ngwaed y babi o fewn munudau ar ôl i'r fam ei yfed. Gall alcohol effeithio ar ddatblygiad corfforol a niwrolegol a gall arwain at anabledau dysgu a heriau o ran rheoli straen a sefyllfaoedd, y mae'r graddau yn dibynnu ar nifer o ffactorau, gan gynnwys cam datblygiad y babi yn y groth, pryd a faint mae'r fam yn ei yfed yn ystod beichiogrwydd. Felly, bydd gan bob plentyn batrwm unigol o gryfderau a gwendidau.

Mae astudiaethau yn dangos y gall gwahanol **gyffuriau** arwain at eni cynamserol, pwysau geni isel, cylchedd pen bach, ac amrywiaeth o broblemau ymddygiadol a gwybyddol yn y plentyn. Gall defnydd rheolaidd o rai cyffuriau achosi syndrom ymatal newyddenedigol (NAS), lle mae'r babi yn mynd drwy broses ddiddynfu ar ôl genedigaeth. Mae'r rhan fwyaf o'r ymchwil yn y maes hwn wedi canolbwyntio ar effeithiau opioidau (tabledi lleddfu poen ar bresgripsiwn neu heroin). Fodd bynnag, mae data wedi dangos y gall y defnydd o alcohol, barbitwradau, bensodiasepinau a chaffein yn ystod beichiogrwydd hefyd achosi i'r babi ddangos symptomau diddynfu ar ôl genedigaeth. Mae'r math o symptomau diddynfu sydd gan fabi a'u difrifoldeb yn dibynnu ar y cyffur(iau) a ddefnyddiwyd, am faint o amser a pha mor aml roedd y fam fiolegol yn ei ddefnyddio neu eu defnyddio, sut mae ei chorff yn dadelfennu'r cyffur ac a oedd y babi wedi'i gario i'w gyfnod llawn neu wedi'i eni'n gynnar (<https://www.drugabuse.gov>)

Mae llawer o astudiaethau gwahanol o effeithiau straen ar fabanod yn y groth wedi dangos bod y cynnydd ffisiolegol mewn cortisol a hormonau adrenal eraill a welir mewn mam ofnus sydd dan straen hefyd yn llifo i mewn i'r babi drwy'r brych. Gall hyn effeithio'n uniongyrchol ar ddatblygiad corfforol a niwrolegol babi yn y groth, gan achosi pwysau geni is a thaldras ond gall hefyd effeithio'n benodol ar y rhannau o'r ymennydd sy'n ymwneud ag adnabod a chof. Felly, gall achosion mynych ac estynedig o straen, ac felly lefelau uwch o gortisol, olygu y bydd gan blant lefelau sylfaenol uwch o gortisol yn eu cyrff drwy'r amser wedyn, hyd yn oed ar ôl iddynt gael eu geni.

Dyddiad (cyn geni)	Rhowch ddisgrifiadau o ddigwyddiadau yn ystod y beichiogrwydd. Gall y rhain fod yn ddigwyddiadau untro neu bethau sy'n digwydd dros gyfnod o amser. Sut yr effeithiodd y rhain ar les y rhieni a'r plentyn yn y groth? Er enghraifft, cyfnodau o fod yn ddigartref, salwch, trais domestig, anawsterau iechyd meddwl. A yw'r gwasanaethau cymdeithasol wedi cael cysylltiad â'r teulu a pha fath o gysylltiad? A yw plant eraill wedi cael eu symud ymaith a sut maen nhw'n ei wneud? Dylech gynnwys pethau cadarnhaol fel cymorth gan eraill, cael gofal cynenedigol, ymatal rhag sylweddau/alcohol. Dylech gynnwys manylion am achosion o ddiffyg symud yn y groth a / neu unrhyw bryderon a nodwyd. Beth yw'r goblygiadau posibl i systemau echddygol synhwyraidd? A gafodd y fam ofal cynenedigol a phryd? Nodwch yn glir beth sy'n ffeithiau a beth sy'n bosibiliadau ac yn dybiaethau.
Dyddiad (e.e. Mehefin 2015 – Awst 2015)	Dylech gynnwys manylion unrhyw broblemau penodol / cyfnodau sy'n achos pryder, camau a gymerwyd, penderfyniadau a wnaed. ENGHRAIFFT: Mae perthynas [enw'r tad biolegol] ac [enw'r fam fiolegol] yn dod i ben. Mae'r heddlu wedi cael ei hysbysu am achosion o drais domestig ac mae [enw'r fam fiolegol] yn honni bod [enw'r tad biolegol] wedi taflu cadair ati. Daw asesiad y gwasanaethau cymdeithasol i'r casgliad bod [enw'r fam fiolegol] wedi cael profion negyddol ar gyfer sylweddau ers nifer o fisoedd ac nad oes angen mynd i'r llys y tro hwn. Nodwch yn glir beth sy'n ffeithiau a beth sy'n bosibiliadau ac yn dybiaethau.
Dyddiad geni [nodwch enw'r plentyn]	

GOBLYGIADAU POSIBL I: [Nodwch enw'r plentyn]

Yn yr adran hon, rydym yn dechrau cofnodi'r hyn sy'n hysbys a'r hyn a amheuir o ran yr effaith bosibl ar y plentyn sy'n datblygu yn y groth, gan dynnu sylw at y problemau a'u harwyddocâd posibl yn y dyfodol. NI fwriedir i'r adroddiad ragweld yr hyn sy'n anochel ond dylai godi ymwybyddiaeth o'r risgiau ac ansicrwydd. Os gallwn ystyried y rhain a'u cadw mewn cof, yna gallwn anelu at helpu i liniaru unrhyw effaith yn y dyfodol.

Defnyddiwch eich gwybodaeth am ymchwil a theori ar effaith y profiadau penodol hyn ar y babi sy'n datblygu yn y groth a'r effaith bosibl ar ddatblygiad yr ymennydd a'r corff. Dylech gynnwys unrhyw wybodaeth am achosion o ddiffyg symud yn y groth a goblygiad hyn i ddatblygiad y systemau echddygol synhwyraidd.

ENGHRAIFFT: Roedd pryderon mawr eisoes am allu rhianta [enw'r fam fiolegol] a/ac [enw'r tad biolegol] cyn i [enw'r plentyn] gael ei eni. Roedd y pryderon hynny mor ddifrifol cynhaliwyd asesiadau o rianta cyn geni gan y gwasanaethau cymdeithasol.

Mae ymchwil wedi dangos i ni y gall babanod ddioddef trawma i'r ymennydd a'r corff wrth ddatblygu yn y groth. Gall straen, iechyd meddwl gwael rhiant a hanes y rhiant ei hun o drawma, ymhlith pethau eraill, effeithio ar hyn. O'r wybodaeth a gasglwyd, byddai hanes teuluol [enw'r fam fiolegol] ei hun, achosion o symud plant ymaith a cholli plant yn awgrymu y byddai'n debygol o fod wedi bod o dan rywffaint o straen yn ystod ei beichiogrwydd.

Rydym yn gwybod bod o leiaf un achos o drais domestig yn ystod y beichiogrwydd, ac o ystyried hanes y cwpl, mae'n ddigon posibl nad hyn oedd yr unig achos. Mae ffetws yn gallu prosesu seiniau allanol o 25 wythnos yn ystod y cyfnod beichiogrwydd, ac rydym yn gwybod bod lefelau cortisol mamau biolegol yn cynyddu o ganlyniad i drais domestig oherwydd eu hymatebion ymladd/ffoi/rhewi felly mae'n bosibl bod y digwyddiadau hyn wedi cael rhywfaint o effaith ar ddatblygiad [enw'r plentyn].

Derbynnir i [enw'r plentyn] gael ei amlygu i alcohol a [nodwch enw'r cyffur(iau)] yn y groth. Ar hyn o bryd, nid oes unrhyw ymchwil bendant ynglŷn ag effeithiau [rhowch enw'r cyffur] yn ystod beichiogrwydd ond mae astudiaethau yn awgrymu bod defnydd mam o [nodwch enw'r cyffur] yn gysylltiedig â nam ar weithrediad gwybyddol uwch mewn plant, gan gynnwys diffyg canolbwytio a nam ar integreiddio canfyddadwy gweledol.

Dylech gynnwys symptomau posibl diddychu o gyffur mewn babi newyddanedig (e.e. crïo gormodol neu grïo â thraw uchel; bwydo'n wael, anniddigrwydd, magu pwysau'n araf ac ati)

[Nodwch enw'r plentyn] O ADEG GENI

Mae'r cyfnod hwn yn un arwyddocaol iawn ac yn gyfnod o dwf mawr ym mhob maes yn natblygiad y plentyn (corfforol; cymdeithasol ac emosiynol; gwybyddol / deallusol; cyfathrebu a lleferydd). Mae'r babi yn dechrau ennyn ymddiriedaeth wrth i'w anghenion sylfaenol gael eu diwallu ac mae ymlyniad at bobl allweddol yn dechrau datblygu yn ogystal ag amheuo ynghlŷn â dieithriad. Mae ymennydd cwbl ffurfiedig ond annatblygedig y babi yn datblygu mewn ymateb i'w amgylchedd a symbyliadau. Mae ymennydd y baban, yn glyfar ac yn synhwyrol iawn, yn ymateb i'w brofiad drwy dyfu'r rhan o'r ymennydd sy'n ymwneud â goroesi.

Mae'n bwysig ein bod yn meithrin dealltwriaeth dda o'r ffactorau sy'n achosi oedi mewn natblygiad neu sy'n amharu ar ddatblygiad yn ogystal â'r "llinell sylfaen" arferol ar gyfer datblygiad plant. Os amherir ar ddatblygiad, gallai hynny arwain at fethiant i ffynnu'n gorfforol ac yn emosiynol, datblygiad iaith gwan ac ansicrwydd sy'n arwain at ymddygiadau a allai gynnwys bod yn oddefol ac yn ddiymateb, rheolaeth wael dros y cyhyrau, cyswllt llygaid gwael neu rythu, mynnu gafael yn rhywun o hyd, anawsterau cysgu a bwydo ac ymddygiad cynhyrfus iawn neu ddatgysylltiedig.

Mae'n bwysig cofio hefyd fod pob plentyn yn unigryw a bod gan blant sydd wedi dioddef trawma cynnar broffiliau "anghyson" yn aml o ran eu datblygiad cerrig milltir. Byddant wedi colli rhai conglfeini cynnar hanfodol felly bydd angen bob amser i ni feddwl am rianta yn ôl ymddygiad yn hytrach nag oedran cronolegol.

Dyddiad geni [nodwch enw'r plentyn]	Mae [enw'r plentyn] yn cael ei eni/ei geni. Dylech gynnwys amgylchiadau ac iechyd ar adeg geni, unrhyw symptomau diddyfnu, pwy oedd yn bresennol, pryd y cafodd y fam ei rhyddhau o'r ysbyty ac i ble yr aeth y fam a'i babi adref ac at bwy. Nodwch yn glir beth sy'n ffeithiau a beth sy'n bosibiliadau ac yn dybiaethau.
[nodwch ddyddiad neu gyfnod] (rhowch oedran mewn wythnosau neu fisoedd) Noder: Efallai y bydd rhai plant wedi cael eu symud sawl gwaith / wedi cael sawl lleoliad maeth a bydd angen cynnwys manylion pob un o'r rhain (gan gynnwys lleoliadau brys / seibiant). Mae'n bwysig cofnodi unrhyw gyfnodau o amharu / pontio / addasu / cynnydd	Dylech gynnwys manylion unrhyw achos pryder ond hefyd ymgysylltu cadarnhaol ac ymateb cadarnhaol i [nodwch enw'r plentyn] Ble roedd y plentyn yn byw a gyda phwy? Pa fath o amodau oedd yn y cartref / sut roedd y rhieni yn ymddangos / cymorth a oedd yn cael ei gynnig gan rwydwaith? A oedd amodau ac amgylchedd y cartref yn cefnogi datblygiad corfforol a synhwyraidd naturiol? Er enghraifft, a oedd y plentyn yn cael ei glymu mewn pram / cadair uchel / sedd car am gyfnodau hir? Dylech gynnwys manylion unrhyw achosion o drais domestig, pryd a ble y digwyddodd y rhain, a oedd y plentyn yn bresennol a ble roedd yn y cartref, ac a oedd pobl eraill yn bresennol ac ati. Pa gamau a gymerwyd, os o gwbl, ar yr adeg hon neu pa gymorth a roddwyd? Unrhyw newidiadau arwyddocaol o ran gofalfwyr, gan gynnwys y plentyn yn cael ei roi mewn gofal. Manylion am newid, profiad o bontio, y ffordd y mae'n ymddwyn – gweler yr enghraifft isod am gwestiynau trafod am bontio i ofal maeth. Manylion am frodyr a chwiorydd a phobl bwysig eraill ym mywyd y plentyn, ei berthynas â nhw a'i brofiad ohonynt. Nodwch yn glir beth sy'n ffeithiau a beth sy'n bosibiliadau ac yn dybiaethau.
[nodwch ddyddiad neu gyfnod] (rhowch oedran mewn wythnosau neu fisoedd)	Fel uchod gydag ychwanegiadau os oes angen Nodwch yn glir beth sy'n ffeithiau a beth sy'n bosibiliadau ac yn dybiaethau.
[nodwch ddyddiad neu gyfnod] (rhowch oedran mewn wythnosau neu fisoedd)	Fel uchod gydag ychwanegiadau os oes angen Wrth i'r cysylltiad â'r plentyn barhau ac nad yw pryderon yn cael eu lleddfu, dylech gynnwys manylion am unrhyw atgyfeiriadau at wasanaethau cymdeithasol sy'n ymwneud â [nodwch enw'r plentyn] a / neu [enw'r fam fiolegol / enw'r tad biolegol]. Dylech gynnwys manylion unrhyw achosion o gamddefnyddio alcohol a digwyddiadau yn y cartref (e.e. sesiynau yfed drwy'r nos / miwsig uchel ac ati, cymdogion yn dweud eu bod wedi clywed sgrechian am gyfnodau hir yn ystod y nos) Dylech gynnwys manylion amodau'r cartref a rhoi cymaint o fanylion â phosibl am gyflwr ffisegol y cartref. A yw [nodwch enw'r plentyn] yn cael ei adael yng ngofal pobl eraill ac am faint o amser? Nodwch yn glir beth sy'n ffeithiau a beth sy'n bosibiliadau ac yn dybiaethau.

[nodwch ddyddiad neu gyfnod] (rhowch oedran mewn wythnosau neu fisoedd)	Fel uchod gydag ychwanegiadau os oes angen. Dylech gynnwys manylion am unrhyw beth sy'n parhau i achosi pryder a sut mae [nodwch enw'r fam fiolegol] yn ymdopi â gofalu am [nodwch enw'r plentyn]. Dylech gynnwys manylion problemau iechyd meddwl ac iechyd corfforol a ddangosir. A yw [nodwch enw'r tad biolegol] yn bresennol a nodwch ei ymwneud a'i berthynas â/ag [enw'r fam fiolegol] a/ ac [enw'r plentyn] Nodwch yn glir beth sy'n ffeithiau a beth sy'n bosibiliadau ac yn dybiaethau.
[nodwch ddyddiad neu gyfnod] (rhowch oedran mewn wythnosau neu fisoedd)	Fel uchod gydag ychwanegiadau os oes angen. Dylech gynnwys manylion unrhyw beth sy'n parhau i achosi pryder, unrhyw adroddiadau a gyflwynwyd i'r gwasanaethau cymdeithasol / arsylwadau ynglŷn â lles y plentyn a gweithgareddau'r rhieni, y ffordd y mae [nodwch enwau'r rhieni biolegol] yn ymddwyn ac yn ymgysylltu. Nodwch yn glir beth sy'n ffeithiau a beth sy'n bosibiliadau ac yn dybiaethau.

GOBLYGIADAU POSIBL I: [Nodwch enw'r plentyn]

Fel yn yr adran flaenorol, yr her yw dechrau canfod perthynas rhwng y digwyddiadau hysbys a phrofiad y plentyn o bosibl a'r effaith ganlyniadol. Gellir ystyried rhai tybiaethau neu bosibiliadau ond mae'n bwysig bod yn glir rhwng beth sy'n ffeithiau a beth sy'n 'ddyfalu'.

ENGHRAIFFT: Er bod hanes [enw'r fam fiolegol] o gamddefnyddio sylweddau yn hysbys, mae'r adroddiadau yn awgrymu nad oedd unrhyw bryderon uniongyrchol am ei gallu i ddiwallu anghenion [enw'r plentyn] a chadw ei merch yn ddiogel yn ystod mis cyntaf ei bywyd. Rhoddwyd gwybod am y pryderon cyntaf pan oedd [enw'r plentyn] yn bum wythnos oed a bu trais rhwng [enw'r fam fiolegol] a/ ac [enw'r tad biolegol]. Yna cafwyd mwy a mwy o adroddiadau a oedd yn achos pryder ac yn ddiweddarach mae [enw'r fam fiolegol] yn cyfaddef ei bod wedi bod yn cymryd sylweddau ers rhai misoedd. Ni allwn fod yn sicr ers faint mae hyn wedi bod yn digwydd ac mae'n bosibl i'r ymddygiad ddechrau cyn bod [enw'r plentyn] yn chwe mis oed neu cyn hynny.

Mae'n debygol y byddai ansawdd y gofal a phrofiad [enw'r plentyn] yn ystod y cyfnod hwn yn amhosibl eu rhagweld ar y gorau. Pan oedd [enw'r plentyn] yn newynog, yn oer, yn wlyb neu'n anghyfforddus, mae'n bosibl nad oedd ei hanghenion wedi cael eu diwallu heb oedi. Mae'n bosibl nad oedd ei gofalwr yn rhyngweithio â hi yn aml ac nad oedd ei gofalwr bob amser yn ymatebol nac yn cydnabod ei hanghenion. Bydd profiad [enw'r plentyn] o hyn yn arwyddocaol o bosibl o ran ei datblygiad.

Mae angen i fabanod gael gofal gan oedolion sy'n bresennol yn emosiynol ac sy'n effro i anghenion baban; mae babanod yn dibynnu ar y rhai o'u hamgylch i reoli eu hemosiynau a gwneud synnwyr o'r byd ar eu rhan. Mae cyflwr ymennydd babi (boed hynny'n llonydd neu'n effro iawn ac yn bryderus neu'n ofidus) yn cyd-fynd â chyflwr ymennydd y gofalwr a chaiff ei reoli gan y gofalwr. Mae gofalwr camreoledig yn gosod ôl y cyflwr hwnnw ar y plentyn. Mae'n debygol y bydd oedolion sydd dan ddylanwad cyffuriau ac alcohol yn gweld effaith negyddol ar eu gallu i ragweld anghenion baban, asesu risgiau neu gyd-reoli.

ENGHRAIFFT: Mae'n bosibl bod [enw'r plentyn] wedi dysgu y dylai weiddi neu sgrechian yn uchel i gael cysur neu sylw pan oedd angen hynny neu, i'r gwrthwyneb, na ddylai geisio cysur o gwbl gan nad oedd yr ymateb yn un y gellid ei ragweld ac na ellid ymddiried y byddai ymateb. Er bod adroddiadau bod [enw'r fam fiolegol] yn gallu gofalu am [enw'r plentyn] yn ystod y misoedd cyntaf, mae'n bosibl nad oedd hyn yn gyson; yn sicr, yn ystod misoedd diweddarach, byddai gofal [enw'r fam fiolegol] wedi bod yn amhosibl ei ragweld ac y byddai wedi codi ofn ar ei babi o bosibl pan oedd dan ddylanwad sylweddau anghyfreithlon ac alcohol.

Meddylwch am fodel meddyliau mewnol [enw'r plentyn] a beth mae'n ei ddysgu.

“Rwy’n.....” “Mae eraill yn.....” “Mae’r byd yn.....”

A'r hyn y mae hynny yn ei olygu, h.y. “Galla i ymlacio, sylwi ar bopeth o fy amgylch, disgwyl cael gofal NEU yn fwy tebygol: “Rwy’n parhau i deimlo straen mawr. Er mwyn cael y siawns orau bosibl o oroesi, rwy’n ceisio creu ymlyniad” Sut beth yw ymddygiad ymlynu o'r fath?

Mae angen i ymennydd babi gael ei dawelu a'i symbylu er mwyn addysgu plant sut i chwarae a mwynhau (a welir yn y gemau syml a chwaraewn â babanod bach fel pi-po!). Mae'n annhebygol y bydd rhieni sy'n feddw yn gallu diwallu'r anghenion hyn yn ysturlon. Gall colli'r ddau brofiad olygu na fydd y babi yn cael cyfle i greu'r llwybrau niwral datblygiadol sydd mor bwysig i ddatblygiad corfforol a niwrolegol. Mae trawma cynnar yn atal datblygiad y llwybrau niwral yn yr ymennydd sy'n helpu i reoli ein hemosiynau. Amherir ar y gallu i gysylltu'n emosiynol ag eraill hefyd.

ENGHRAIFFT: Mae'n bosibl bod [enw'r plentyn] wedi gweld trais ac ymddygiad ymosodol rhwng oedolion gydag ymwelwyr mynych â'i chartref; byddai hyn wedi achosi dryswch a chodi braw. Mae'n bosibl bod seiniau, arogleuon, teimladau, amser y dydd neu'r tywydd wedi dod yn gysylltiedig â rhai o brofiadau cynnar [enw'r plentyn], yn gadarnhaol ac yn negyddol.

Byddai profiadau [enw'r plentyn] wedi dylanwadu ar ei hymennydd ar gam cynnar yn ei datblygiad ac ar ei dealltwriaeth o'r byd, y bobl o'i hamgylch a'i disgwyliadau o eraill. Bydd hyn yn cynnwys sut mae'n rheoli ei hemosiynau, sut mae'n ymateb i sefyllfaoedd gwahanol a sut mae'n ymwneud ag eraill.

Ym mhrofiad [enw'r plentyn], roedd gofalwyr yn anwadal ac yn annibynadwy. Mae'n bosibl mai cyfyngedig oedd ei dylanwad ar ei gofalwr ac y byddai wedi gorfod gweithio'n galed iawn i gael ei gofalwr i ymateb i'w hanghenion, er mwyn goroesi. Mae hyn o bosibl yn peri i blentyn gredu ei fod yn ddibwys, yn ddiymadferth ac nad oes ganddo fawr ddim dylanwad ar y byd o'i amgylch.

Mae'n debygol mai ychydig o gyfleoedd a gafodd [enw'r plentyn] i wneud synnwyr o emosiynau cadarnhaol neu negyddol, a chyfleoedd i'w hemosiynau gael eu tawelu neu eu rheoli. Felly, byddai rhai emosiynau wedi bod yn llethol ac yn frawychus iawn i blentyn bach. Roedd y berthynas rhwng [enw'r plentyn] a'i gofalwr yn rhan hanfodol o ddatblygu neu "danio" y rhan o'i hymennydd sy'n rheoli emosiynau ac mae'n cael effeithiau hirhoedlog. Ac felly gall y teimladau hyn godi unwaith eto yn y dyfodol pan fydd [enw'r plentyn] yn profi emosiynau cryf, boed hwy'n gadarnhaol neu'n negyddol.

Mae profiadau babi rhwng ei eni a dwy flwydd oed yn effeithio ar gydberthnasau ymlynu'r plentyn sy'n tyfu yn y dyfodol. Gall effeithiau byw mewn cartref lle rhoddir gofal anniogel, anghyson ac esgeulus gael effeithiau hirdymor ar ddatblygiad corfforol a niwrolegol plant. Yn ddiweddarach yn ystod plentyndod pan fydd plentyn yn byw mewn amgylchedd diogel, efallai y bydd ymennydd a systemau corff y plentyn weithiau yn parhau'n effro i'w gadw'n ddiogel ac i beryglon posibl, a gall digwyddiadau bob dydd arferol, i bob golwg, ysgogi ymatebion goroesi plentyn, a elwir yn ymladd/ffoi/rhewi neu'n adweithiau ymostwng. Ceir adnodd defnyddiol sy'n rhoi esboniad pellach o sut y gellir gweld hyn yn ymddygiad plant a'r hyn a all helpu pan fydd adweithiau goroesi plant (ac oedolion) yn cael eu hysgogi.

<https://beaconhouse.org.uk/wp-content/uploads/2019/09/What-Survival-Looks-Like-At-Home.pdf>

Roedd [enw'r plentyn] yn cael ei glymu yn ei gadair wthio am gyfnodau hir drwy gydol y dydd ac nid oedd yn gallu darganfod y lle o'i amgylch na gwneud yr holl bethau y mae angen eu gwneud ar gyfer datblygiad naturiol iach. Cafodd hyn effaith sylweddol ar ei gryfder creiddiol a datblygiad cyhyrau allweddol a'i systemau echddygol synhwyraidd. Mae hyn yn golygu mai cyfyngedig iawn yw gallu [enw'r plentyn] i ddeall a rheoli ei gorff, ac mae ei allu i gydsymud a'i ymwybyddiaeth o ofod yn wan. Dywedir yn aml mai "plentyn trwsgr" yw [enw'r plentyn] ac mae'n syrthio eithaf tipyn.

[Nodwch enw'r plentyn] YN DDWY OED (3EDD FLWYDDYN MEWN BYWYD)

Rhwng **blwydd oed** a **thair blwydd oed**, mae plant yn dal i ddod i ddeall y byd o'u hamgylch a cheisio ei reoli. Maent yn gwybod pwy yw eu prif ofalwyr ac yn crïo os cânt eu rhoi yng ngofal rhywun nad ydynt yn ei adnabod. Maent hefyd yn defnyddio eu prif ofalwyr fel sylfaen i ddarganfod y byd.

Gallai datblygiad yr amharwyd arno arwain at ddatblygiad corfforol a chydysymud gwan; ofnusrwydd NEU annibyniaeth amhriodol ar oedolion; anallu i reoli tymer a rhwystredigaeth; byrbwylltra; ymdeimlad o ddiffyg rheolaeth dros ddigwyddiadau, diymadferthwch wedi'i ddysgu. Gallai'r rhain gael eu hamlygu mewn ymddygiadau canlyniadol a allai gynnwys adlithro i ymddygiad babanaidd; dibyniaeth a meddiangarwch; pyliau o dymer drwg; ymddygiad ymosodol neu drais; mynnu rheolaeth; ymddygiadau hunanleddfu (sugno'r byd bawd, anwesu); ymddygiadau hunansymbylu (curo'r pen, pwnio, pigo, mastyrbio)

(dyddiad)	Manylion lleoliad plentyn mewn gofal maeth. Ai lleoliad wedi'i gynllunio ynteu lleoliad brys oedd? Beth ddigwyddodd pan symudodd y plentyn, ble y digwyddodd hynny, pwy oedd yno, ar ba adeg o'r diwrnod? Sut roedd y plentyn yn ymddwyn pan oedd yn cael ei symud ac yn ystod y daith i'r gofalwyr maeth? Sut roedd y plentyn pan gyrhaeddodd gartref y gofalwr maeth yn gyntaf? A oedd yn ofidus ac yn crïo am gyfnod hir, a oedd modd ei chysuro, faint o amser a gymerodd i fynd i gysgu, ble aeth i gysgu, a gysgodd yn dda neu a fu'n deffro sawl gwaith? A oedd modd ei chysuro pan ddeffrodd? I'r gwrthwyneb, a oedd y plentyn yn ymddangos yn "iawn", yn ddatgysylltiedig, yn dawel neu wedi mynd i'w chragen? A ddaeth y plentyn i gartref y gofalwr maeth ar ei phen ei hun neu gyda brawd neu chwaer? Sut beth oedd eu perthynas? Sut roedd y plentyn erbyn diwedd yr wythnos gyntaf mewn gofal maeth? A oedd yn ceisio cysur, yn derbyn cysur? A oedd am fod yn agos i'w gofalwr maeth a sut roedd yn ymddwyn? Meddyliwch am brofiadau'r plentyn o ran ei systemau echddygol synhwyrdd, a sut yr effeithiodd y profiadau hyn ar ei datblygiad. Nodwch yn glir beth sy'n ffeithiau a beth sy'n bosibiliadau ac yn dybiaethau.
Yr ychydig wythnosau cyntaf mewn gofal maeth	Manylion yr arsylwadau ar y plentyn ac unrhyw ymatebion yn ystod yr wythnosau cynnar. Beth yw eich arsylwadau o ran sut y newidiodd ymddygiad y plentyn? A geisiodd y plentyn gysur a sut y gwnaeth hynny? Pa fath o ymddygiad roedd yn ei ddangos? A oedd yn bwyta ac yn cysgu'n dda? Sut roedd yn ymateb i wahanol bobl yn y cartref ac i drefn arferol y cartref? Nodwch yn glir beth sy'n ffeithiau a beth sy'n bosibiliadau ac yn dybiaethau.
Profiadau mewn lleoliad maeth. Noder: Mae'n bosibl bod rhai plant wedi cael sawl lleoliad maeth a bydd angen cynnwys manylion pob un o'r rhain (gan gynnwys lleoliadau brys / seibiant). Mae'n bwysig cofnodi unrhyw gyfnodau o amharu / pontio / addasu / cynnydd	Manylion am ymddygiadau emosiynol ac ymlynu: A oedd y plentyn yn gallu derbyn cael ei chofleidio neu a oedd yn parhau'n "anystwyth" ac ond yn derbyn cael ei chofleidio ar ei thelerau ei hun? Beth yw eich arsylwadau o ran sut y newidiodd ymddygiad y plentyn a sut mae'n ymddwyn ar hyn o bryd? A yw'n ceisio cysur ac yn ei dderbyn? A yw'n mynd at y gofalwr maeth am gysur neu a oes rhaid i'r gofalwr maeth annog hyn bob amser? Sut mae'r plentyn yn ymddwyn pan gaiff ei gwahanu oddi wrth ei gofalwr maeth? A yw'n dilyn y gofalwr maeth o amgylch y tŷ? A ellir gadael y plentyn "ar ei phen ei hun" yn unrhyw le yn y tŷ? A oes sefyllfaoedd penodol pan fydd y plentyn yn cynhyrfu e.e. pan fydd y gofalwr maeth yn ffarwelio ag unrhyw un neu'n gwisgo ei chôt i fynd i siopa? A yw'r plentyn yn dangos unrhyw ymddygiad camreoleddig (pyliau o dymer drwg) ac a oes unrhyw ffactorau ysgogi wedi cael eu nodi i gyfrif am hyn? Beth yw'r trefniadau cyswllt a sut mae'r plentyn yn ymateb – cyn, yn ystod ac ar ôl? Datblygiad Cymdeithasol: Beth oedd cydberthnasau'r plentyn â phlant eraill yng nghartref y gofalwr maeth a sut mae'r rhain wedi newid? Sut roedd yn chwarae a sut mae'n chwarae erbyn hyn? Gyda beth mae'n hoffi chwarae? A yw'n chwarae ochr yn ochr â'i chyfoedion, a yw'n dangos arwyddion o gyd-chwarae / rhannu / empathi?

	Sut mae'r gofalwr maeth yn disgrifio'r plentyn? Sut mae'r feithrinfa yn disgrifio'r plentyn? Arsylwi ar newidiadau Amser gwely ac yn ystod y nos: Sut roedd yn ymddwyn pan gafodd ei symud i'r lleoliad yn gyntaf o gymharu â'r sefyllfa erbyn hyn? Sut roedd/ mae hyn yn cael ei amlygu? Os oes newid, faint o amser a gymerodd y broses hon a beth oedd yn gweithio? Iechyd a datblygiad: Manylion unrhyw adroddiadau meddygol o oedi ac ym mha feysydd. A fu unrhyw gynnydd ers i'r plentyn fod mewn gofal maeth a sut mae hyn yn cael ei amlygu? A yw'r plentyn yn cyrraedd cerrig milltir? A oes unrhyw oedi o hyd mewn rhai meysydd? A oes unrhyw gymorth yn cael ei roi (e.e. therapydd lleferydd ac iaith) i'w helpu i ddal i fyny? Nodwch yn glir beth sy'n ffeithiau a beth sy'n bosibiliadau ac yn dybiaethau.
--	---

GOBLYGIADAU POSIBL I: [Nodwch enw'r plentyn]

Mae gan blant allu rhyfeddol i ymaddasu, bu angen hynny arnynt; ond mae profiadau niweidiol cynnar megis cam-drin ac esgeulustod yn ystod plentynod a cholli pobl bwysig yn eu bywydau yn effeithio ar bob maes o ddatblygiad plentyn, ei batrymau ymlynu, a'i gred amdano'i hun, a gallant gael canlyniadau datblygiadol pellgyrhaeddol. Mae ymddygiad plentyn yn ymateb i'w amgylchiadau ac yn ffordd o gyfathrebu â'r oedolion o'i amgylch; mae geirfa'r iaith honno yn dibynnu ar ei hanes. (Canllaw Arferion Da ar Bontio a Chymorth Cynnar y Gwasanaeth Mabwysiadu Cenedlaethol p3)

Fel yn yr adran flaenorol, dylech geisio canfod perthynas rhwng y digwyddiadau hysbys a phrofiad y plentyn o bosibl a'r effaith ganlyniadol arno. Unwaith eto, gellir ystyried tybiaethau neu bosibiliadau ond mae'n bwysig bod yn glir rhwng beth sy'n ffeithiau a beth sy'n 'dddyfalu'. Mae angen i ni feddwl am sut y gallai plentyn ymateb i newid arall a pha ymddygiadau y byddem yn eu gweld o bosibl wrth i'r plentyn ymdopi â hynny.

ENGHRAIFFT: Roedd yn amlwg bod gwahanu [enw'r plentyn] oddi wrth ei gofalwyr cyfarwydd yn brofiad brawychus a thrawmatig iddi. Byddai wedi teimlo gofid, wedi teimlo na allai gael unrhyw ddylanwad ar yr hyn a oedd yn digwydd iddi ac nad oedd unrhyw oedolyn cyfarwydd i roi cysur iddi.

Meddyliwch am fodel meddyliau mewnol [enw'r plentyn] a beth mae'n ei ddysgu.

“Rwy’n.....” “Mae eraill yn.....” “Mae’r byd yn.....”

A'r hyn y mae hynny yn ei olygu, h.y. “Galla i ymlacio, sylwi ar bopeth o fy amgylch, disgwyl cael gofal NEU yn fwy tebygol: “Rwy’n parhau i deimlo straen mawr. Er mwyn cael y siawns orau bosibl o oroesi, rwy’n ceisio creu ymlyniad”

Mae ymddygiad [enw'r plentyn] yn awgrymu nad yw'r teimlad o gysylltiad ag eraill ac agosrwydd atynt wedi datblygu'n deimlad cysurus nac yn deimlad o reoli iddi. Gall hyn olygu na fydd [enw'r plentyn] bob amser yn rhoi arwydd pan fydd angen cysur arni ac efallai y bydd hyd yn oed yn ei chael hi'n anodd ei dderbyn pan fydd ei angen arni fwyaf yn ôl pob tebyg. Gall fod yn heriol i ofalwyr a rhieni dderbyn yr ymateb hwn ac maent yn ei ddehongli'n wrthodiad. Bydd angen i ofalwyr/rhieni [enw'r plentyn] ddeall, er bod ymatebion [enw'r plentyn] yn ymddangos fel pe bai'n gwrthod cysur, fod yr ymddygiad yn seiliedig ar ei phrofiadau a'i disgwyliadau cynnar. Bydd angen bod yn amyneddgar â [enw'r plentyn] a bydd angen i'w gofalwyr gadw cwmni agos iddi pan fydd eu hangen arni hyd yn oed os na fydd yn derbyn cael ei chofleidio ar hyn o bryd.

Pan fydd plant a babanod mewn sefyllfaoedd lle nad yw eu hanghenion emosiynol yn cael eu diwallu, effeithir ar ddatblygiad eu hymennydd a'u datblygiad biolegol am eu bod yn gweithredu mewn modd goroesi i raddau helaeth. O ran [enw'r plentyn], mae'n bosibl bod ei phrofiadau cynnar wedi cyfrannu at oedi yn ei datblygiad ac mae'n arwydd cadarnhaol, a hithau mewn amgylchedd magwrus ac yn dechrau teimlo'n ddiogel bellach, fod ei datblygiad cyffredinol wedi gwella.

Pan gaiff [enw'r plentyn] ei symud eto, mae'n anochel y bydd hynny'n tarfu arni a gall achosi oedi neu adlithro yn ei datblygiad. Yn ystod y cyfnod hwn, bydd yn bwysig canolbwyntio ar sicrhau bod [enw'r plentyn] yn teimlo'n ddiogel yn emosiynol; unwaith y bydd hyn yn digwydd, bydd [enw'r plentyn] yn y sefyllfa orau i gyrraedd ei llawn botensial ym mhob maes yn ei datblygiad.

Anghenion yn y dyfodol: Am y ddau neu dri mis cyntaf mewn lleoliad newydd, bydd angen i un o brif ofalwyr [enw'r plentyn] fod yn bresennol drwy'r amser; bydd angen i'w gofalwr fod yn agos ac, yn ddelfrydol, o fewn golwg. Bydd angen eich presenoldeb ar [enw'r plentyn] drwy'r amser er mwyn iddi ddechrau teimlo'n ddiogel a meithrin ymdeimlad o ddiogelwch. Gall achosion o ddeffro yn ystod y nos a sgrechian fynd yn amlach gan y bydd yn cymryd amser i [enw'r plentyn] deimlo'n sefydlog ac yn ddiogel yn emosiynol. Bydd hyn, yn anochel, yn eithaf blinderus a beichus i chi.

Gall gwahanu oddi wrth ei gofalwyr barhau i achosi gofid i [enw'r plentyn] am beth amser. Gall hyd yn oed cyfnodau byr o fod ar wahân i'w gofalwyr ysgogi teimladau o amddifadu ac ofn o'r gorffennol. Bydd cadw at drefn arferol yn bwysig a bydd gwybod beth fydd yn digwydd nesaf a phryd yn cynnig rhywfaint o sicrwydd. Mae [enw'r plentyn] yn mwynhau cael sylw'r oedolion o'i chwmpas ac mae angen y sylw hwnnw arni. Drwy roi sylw iddi bydd hynny yn rhoi sicrwydd i [enw'r plentyn] ei bod yn cael ei gweld ac nad oes neb wedi anghofio amdani.

[Nodwch enw'r plentyn] YN DAIR OED (4EDD FLWYDDYN MEWN BYWYD)

Mae'r un egwyddorion yn gymwys ag uchod, h.y. manylion arsylwadau ar amgylchiadau ac ymddygiadau a ddangosir, unrhyw ffactorau ysgogi a ffactorau tawelu.

Nodwch yn glir beth sy'n ffeithiau a beth sy'n bosibiliadau ac yn dybiaethau.

GOBLYGIADAU POSIBL I: [Nodwch enw'r plentyn]

Fel uchod

[Nodwch enw'r plentyn] YN BEDAIR OED (5ED FLWYDDYN MEWN BYWYD)

O ran datblygiad disgwylidig, rhwng pedair a chwe blwydd oed, gwelwn ddatblygiad iaith cyflym; chwilfrydedd ac awydd i ddysgu; mwynhad o weithgarwch corfforol a chwarae dychmygus; rhannu a chydweithredu a mwynhau cwmni eraill; dod yn fwy hunanddibynnol.

Gallai datblygiad yr amharwyd arno arwain at oedi mewn datblygiad iaith; anawsterau dysgu; diffyg chwilfrydedd; ynysigrwydd cymdeithasol; cydsymud corfforol gwan; teimlo euogrwydd a chywilydd; teimlo allan o reolaeth; colli rheolaeth neu ddiffyg rheolaeth dros weithrediadau'r corff Gallem weld ymddygiad sy'n cynnwys diffyg diddordeb ymddangosiadol, difaterwch; gwyliadwrus ond diymateb; hunllefau; dibyniaeth eithafol; aflonyddwch; ymddygiad ymosodol tuag ato'i hun, eraill, gwrthrychau; cof gwael; anallu i ganolbwyntio.

Dylech gynnwys manylion arsylwadau ar amgylchiadau ac ymddygiadau a ddangosir, unrhyw ffactorau ysgogi a ffactorau tawelu.

Nodwch yn glir beth sy'n ffeithiau a beth sy'n bosibiliadau ac yn dybiaethau.

GOBLYGIADAU POSIBL I: [Nodwch enw'r plentyn]

Fel uchod

THEMÂU BYWYD Y PLENTYN A GOBLYGIADAU POSIBL / MYFYRDODAU O DDIWRNOD DEALL Y PLENTYN

Gellir defnyddio'r adran hon i ddwyn ynghyd y themâu allweddol sy'n codi o'r llinell amser Trawma ac Anogaeth a'r wybodaeth gan eraill sy'n ymwneud â'r plentyn.

Gellir hefyd ei defnyddio i gofnodi trafodaethau a myfyrdodau o Ddiwrnod Deall y Plentyn os cynhelir un. Noder: gellir hefyd ychwanegu gwybodaeth o Ddiwrnod Deall y Plentyn at adrannau eraill os yw'n briodol.

Bydd y wybodaeth hon yn unigryw i bob plentyn a dylid cymryd gofal i sicrhau mai felly y mae. Nodir isod enghraifft o'r hyn y gellid ei gynnwys/themâu cyffredin.

Diffyg trefn arferol neu strwythur yng ngofal cynnar [enw'r plentyn]:

Mae hyn yn golygu y bydd [enw'r plentyn] yn debygol o deimlo'n fwyaf diogel pan fydd trefn arferol a chysondeb. Ni fu gan [enw'r plentyn] lawer o reswm dros ymddiried mewn oedolion na disgwyl iddynt fod yn ddibynadwy. Ni waeth pa mor dda y rheolir y broses fabwysiadu, bydd hyn yn newid arall iddi o hyd ac efallai y bydd yn cymryd llawer o amser i deimlo'n ddiogel ac ymddiried yn y gofal a gynigir iddi.

Mae'n debygol bod anghenion [enw'r plentyn] yn cael eu diwallu'n anghyson:

Efallai y bydd gan blant sydd wedi cael profiadau annymunol o fwyd – o boteli brwnt a llaeth sy'n rhy boeth neu'n rhy oer, a methiant i ddarparu bwyd yn rheolaidd hefyd gysylltiadau negyddol wedyn â bwyd. Cysylltwch hyn â phrofiad [enw'r plentyn].

Gellir gweld bod plant sydd wedi byw mewn amgylcheddau ansicr ac anhrefnus yn ceisio rheoli digwyddiadau a'r rhai o'u hamgylch; mae hyn yn aml yn ymdrech i reoli byd a fu'n beryglus ac yn amhosibl ei ragweld. Cysylltwch hyn â phrofiad [enw'r plentyn]

Mae prydau bwyd rheolaidd a threfn ddisgwyliedig yn bwysig iawn o ran helpu plant i deimlo'n llonydd ac yn ddiogel.

Gall plant nad yw eu hanghenion wedi cael eu diwallu'n gyson ei chael hi'n anodd nodi eu hanghenion gan nad yw'r cysylltiadau rhwng teimlad corfforol ac ystyr y teimlad hwnnw, er enghraifft cysylltiadau â theimlad corfforol bod eisiau bwyd a bwyta i leddfu'r teimlad hwnnw wedi cael eu creu iddynt. Cysylltwch hyn â phrofiad [enw'r plentyn]

Gall y defnydd o ioga, dawnsio a rhigymau a thawelu plant fel pe baent yn fabanod bach, gan ddweud pethau fel 'o, rwy'n meddwl bod syched arnat ti' fod yn wellhaol iawn yn ddatblygiadol, a byddai'n ddefnyddiol iawn i [enw'r plentyn].

Diffyg symbylu a chwarae:

Mae'r anhrefn a'r newidiadau yn ystod dwy flynedd gyntaf bywyd [enw'r plentyn] yn awgrymu ei bod wedi colli profiadau cynnar allweddol a'r symbyliad i ddysgu yn ogystal â datblygiad corfforol iach.

Mae system echddygol synhwyraidd [enw'r plentyn] heb ei datblygu'n llawn o ganlyniad i'w phrofiadau a bydd angen cyfleoedd penodol iddi ddatblygu'r rhain a dod yn gyfarwydd â'i chorff ei hun a sut mae'n gweithio.

Mae chwarae yn hollbwysig i blant yn ddatblygiadol o ran dysgu am y byd a gwneud synnwyr ohono. Mae [enw'r plentyn] wedi cael profiadau cadarnhaol mewn gofal maeth ac wedi dysgu ac wedi datblygu chwarae rôl â theganau a gyda phlant eraill. Efallai y bydd yn adlithro ar ôl symud i leoliad mabwysiadu ac efallai y bydd angen ailgyflwyno chwarae iau a rhoi cymorth i chwarae. Gall hyn olygu na fydd yn gallu chwarae ar ei phen ei hun am beth amser, yn enwedig os yw'n teimlo straen neu ofid.

Gall chwarae fod yn ffordd ardderchog o greu ymlyniad a helpu plant i deimlo'n ddiogel, ac er na fyddai'n amlwg ar y pryd, bydd yn bwysig iawn o ran helpu [enw'r plentyn] i dyfu a datblygu.

Colli cydberthnasau a'r plentyn yn teimlo bod eraill wedi ei wrthod:

Mae [enw'r plentyn] wedi cael profiad o golled yn ei bywyd pan gafodd ei symud o ofal ei mam a'i nain a'i thaid ac oddi wrth ei brawd, a nawr o'i lleoliad maeth o bosibl. Y tro diwethaf y symudwyd [enw'r plentyn], roedd yn sydyn iawn ac yn ddirybudd. Efallai y bydd yr achosion hyn o wahanu ynghyd â'r symud i leoliad mabwysiadu yn gwneud i [enw'r plentyn] ddisgwyl y bydd pobl yn ei gadael ac anghofio amdani. Felly, mae'n bosibl y bydd [enw'r plentyn] yn ei chael hi'n anodd i ymddiried mewn cydberthnasau, gan ddisgwyl y bydd pobl yn ei gadael. Efallai y bydd [enw'r plentyn] yn mynnu gafeal yn dynn yn rhywun o hyd ac yn ceisio bod yn agos i'w gofalwyr bob amser er mwyn sicrhau na allant ei gadael ac na fyddant yn anghofio amdani. Gall hefyd olygu ei bod yn siarad drwy'r amser ac yn atgoffa pobl am ei phresenoldeb, neu'n ceisio bod yn ferch dda a rhyngu bodd.

Bydd angen ystyried y cyfan uchod wrth gynllunio cyflwyniadau er mwyn sicrhau bod digon o amser yn cael ei neilltuo i'w gwneud yn bosibl i gydberthnasau llawn ymddiriedaeth ddatblygu cyn i'r mabwysiadwyr ymgymryd â thasgau gofalu. Bydd angen cynlluniau clir hefyd ar gyfer y gwaith uniongyrchol i'w wneud gyda [enw'r plentyn] ac ar gyfer cyswllt parhaus â'r gofalwr maeth ar ôl symud.

Cydberthnasau yw'r edefyn aur ym mywydau plant. Mae angen i ni feddwl am y bobl bwysig i [enw'r plentyn] a sut y gallwn gefnogi'r rhain ar ôl i'r plentyn gael ei symud.

Roedd [enw'r plentyn] yn bresennol o bosibl yn ystod achosion o drais ac ymddygiad tanllyd gan oedolion:

Byddai hyn wedi bod yn frawychus ac yn ddryslyd i fabi heb fawr ddim cynnig o gysur na sicrwydd gan ofalwr. Mae'n bosibl bod yr achosion hyn wedi peri i [enw'r plentyn] fod yn effro i berygl ac wedi achosi i'w hymennydd ganfod swm mawr a lleisiau uchel fel signalau i fynd i mewn i fodd goroesi. Efallai y bydd [enw'r plentyn] yn hynod wylidwus rhag perygl a hwyliau ac anghenion y rhai o'i hamgylch.

Bydd angen i [enw'r plentyn] ddysgu bod yna oedolion y gellir ymddiried ynddynt ac sy'n ddiogel ac a fydd yn ei diogelu ac yn diwallu ei hanghenion. Gall dweud 'na' wrth blentyn godi cywilydd, yn enwedig ar blant nad ydynt wedi cael profiad o ofal digon da ac felly drwy fod yn sensitif ynglŷn â sut rydych yn cyfathrebu â [enw'r plentyn], pan ddywedir 'na' wrthi, ei bod yn dal i fod yn ddiogel yn ei chydberthynas bydd yn ddefnyddiol o ran rheoli hyn iddi.

Gwydnwch a Goroesi:

Un thema gref a gododd yn ystod Diwrnod Deall y Plentyn oedd gwydnwch, cadernid, yr awydd i oroesi a pha mor dda y mae'r ferch fach hon wedi'i wneud er gwaethaf yr adfyd y mae wedi'i wynebu. Mae'n anhygoel ac mae pobl sy'n ei hadnabod yn llawn parch tuag ati! Mae [enw'r plentyn] wedi bod yn achos llawenydd i'r rhai o'i hamgylch, gan gynnwys ei theulu maeth, y feithrinfa a phlant eraill.

Mae [enw'r plentyn] wedi dangos ei gwydnwch a'i dewrder anhygoel yn ei gallu i ddechrau ymddiried yn ei gofalwr maeth presennol. Mae wedi dangos arwyddion ei bod am ddatblygu ymlyniad at ei gofalwr maeth ac mae ei hymddygiadau a'i hymatebion yn dangos sut mae wedi ceisio gwneud hyn drwy gadw'n agos at ei gofalwr maeth a mynnu ei chadw mewn golwg. Y cam nesaf i [enw'r plentyn] fydd nid yn unig awydd i fod gyda gofalwr, ond hefyd y gallu i ymddiried y bydd yn dychwelyd ati ac y gall ddibynnu ar y gofalwr.

Bydd angen i [enw'r plentyn] fod mewn perthynas rianta sensitif ac empathig er mwyn iddi barhau i symud yn ei blaen yn ddatblygiadol a'i helpu i ymadfer. Un ffactor allweddol fydd gofalwr sy'n barod i adeiladu ar gadernid a gwydnwch [enw'r plentyn] o fewn fframwaith o empathi, parodrwydd i dderbyn, chwilfrydedd a pharodrwydd i chwarae.

Ychwanegwch unrhyw wybodaeth arall fel y bo'n briodol i'r plentyn

YMDDYGIADAU POSIBL Y GALL [ENW'R PLENTYN] EU HARDDANGOS MEWN SEFYLLFAOEDD NEWYDD NEU SEFYLLFAOEDD LLAWN STRAEN

Mae'r babi sydd â gofalwyr ymatebol yn ymddiried y byddant yn ei gadw'n ddiogel ac yn gwybod y byddant yn ymateb pan fydd eu hangen arno. Mae hyn yn galluogi'r babi i ymlacio a chanolbwyntio ar ddysgu a datblygu heb orfod poeni am oroesi. Mae hyn yn creu proffil o ddatblygiad niwronodweddiadol lle mae'r "ymennydd isaf" yn llai datblygedig, a hynny'n briodol, er mwyn galluogi'r "ymennydd uchaf" i dyfu.

Yn achos plentyn sydd wedi cael ei esgeuluso a'i gam-drin, yn glyfar ac yn synhwyrol iawn, mae ymennydd y babi yn ymateb i'w brofiad drwy dyfu'r rhan o'i ymennydd sy'n ymwneud â goroesi. Bydd yn effro iawn i beryglon posibl, yn gwrandao ac yn gwyllo i weld a yw pethau'n ddiogel neu'n pryderu a fydd ei ofalwr yn dod yn ôl a'r hyn a allai ddigwydd pan fydd wedi dod yn ôl. Ac felly am ei fod yn gweithio'n galed iawn i farnu beth sy'n digwydd o'i amgylch, mae hyn yn llethu ei allu i ymlacio, chwarae a dysgu. Mae'r proffil hwn yn tyfu os digwydd hyn dro ar ôl tro, ac mae ei drawma yn amharu ar ddatblygiad ei ymennydd ac yn effeithio arno; mae'n rhaid i'w "ymennydd isaf" dyfu ar draul ei "ymennydd uchaf". Gelwir hyn yn Drawma Datblygiadol.

Mae'r ymatebion goroesi y mae'r plentyn yn eu defnyddio wedi datblygu dros amser mewn ymateb i'w brofiad, ac o ganlyniad i'w brofiad, a byddant wedi gweithio i'r plentyn rywbryd neu'i gilydd. Bydd sefyllfaoedd newydd ac anhysbys, yn anochel, yn ysgogi'r ymateb ymladd, ffoi, rhewi a mynd yn llipa yn [enw'r plentyn] ac mae'n bwysig i ni feddwl am sut beth fyddai hyn i'r plentyn.

Disgrifiwch yr ymddygiad a welwyd pan gafodd y plentyn ei leoli gyda gofalwyr maeth yn gyntaf a sut y gallai ymateb pan gaiff ei symud eto. Byddwch mor benodol â phosibl a rhowch enghreifftiau os oes modd.

Meddyliwch am yr adweithiau tuag at eraill, sut mae'n ceisio rheoli'r hyn a oedd yn digwydd.

ENGHREIFFTIAU:

Anodd ei dawelu a'i gysuro

Wedi mynd i'w gragen

Mynnu gafael yn rhywun o hyd

Yn effro iawn

Anawsterau cysgu / deffro yn ystod y nos

Hunllefau

Ceisio rheoli gofalwyr/sefyllfaoedd

Sgrechian

Brathu

Ymddygiad bywiog sy'n ceisio creu cysylltiad

Gwrthod gofal a gofalwyr

Gorfwyta

Adlithro

Yn genfigennus o rannu sylw

Yn fodlon mynd gydag unrhyw un

Dangos dim/fawr ddim ymlyniad at y prif ofalwyr

Yn annibynnol a ddim yn chwilio am ofal/anwylo na'i dderbyn.

Osgoi cyswllt llygaid

Rhyngweithio agos/dwys yn mynd yn drech na'r plentyn yn hawdd

Ddim yn dangos anwyldeb yn ddigymell.

FFACTORAU YSGOGI POSIBL I [ENW'R PLENTYN]

Pan fydd plentyn wedi cael dechrau anodd mewn bywyd, mae'r weithred "gwylltio" yn cael ei hysgogi'n hawdd (Dan Seigal). Mae'n gweithredu ar lefel goroesi sylfaenol ac mae'r cysylltiadau yn anghyfarwydd ac yn llac. Pan fydd plentyn yn ei ymennydd isaf, mae mor anodd iddo ymateb i anogaeth, i amgyffred pethau, i wrando ar resymeg ac ymateb. Nid yw absenoldeb bygythiad yn golygu'n sydyn fod y plentyn yn teimlo'n ddiogel. Mae wedi dysgu – gwell bod yn ddiogel nag edifar, a bod yn effro ac yn wylidwrus. Nid ydych yn gwneud pethau yn anghywir ond mae angen i chi eu gwneud dro ar ôl tro.

Mae'n beth da bod yn ymwybodol o ffactorau ysgogi posibl [enw'r plentyn] o'r hyn a wyddom.

ENGHREIFFTIAU o Ffactorau Posibl sy'n Ysgogi Emosiynau, Teimladau ac Ymddygiad Negyddol

Arogleuon penodol

Gwahanu (hyd yn oed am gyfnodau byr)

Teimlo cywilydd am fod y plentyn yn credu ei bod wedi gwneud camgymeriad neu wedi gwneud rhywbeth o'i le

Hunllefau

Sŵn mawr sydyn. Mae [enw'r plentyn] yn cynhyrfu pan...

Diffyg trefn arferol/newid yn y drefn arferol

Lleisiau uchel / oedolion ymosodol / amddiffynnol

Yn newynog

Yn dal i wynebu cael ei anwybyddu a diffyg ymateb

Canfyddiad ei fod yn cael ei wrthod e.e. defnyddio 'amser ymdawelu' neu wahanu o ganlyniad i ymddygiad annymunol

Y teimlad o nad yw [enw'r plentyn] yn hoffi....

FFACTORAU A GWEITHGAREDDAU TAWELU POSIBL ER MWYN HELPU'R FFORDD Y MAE [ENW'R PLENTYN] YN RHEOLI EI HUN

Er mwyn helpu plentyn i ymadfer, bydd angen i ni bob amser feddwl am ei ymddygiad yng nghyd-destun ei drawma datblygiadol. Bydd y ffordd rydym yn meddwl ac yn teimlo am ei ymddygiad yn dylanwadu ar ein hymateb iddo a, dros amser, bydd yn dylanwadu ar y ffordd y mae'r plentyn yn dechrau meddwl a theimlo amdano'i hun.

Mae'r cylch gofal hwn yn dangos rhyngysylltedd a'r rhyngweithio lluosog sy'n rhan o fywyd teuluol. Mae angen ar y plentyn i chi gyd-reoli ag ef am nad yw wedi dysgu sut i reoli ei hun, mae angen eich ymateb empathig arno dro ar ôl tro a thros amser cyn iddo allu ail-greu'r ffordd y mae'n ystyried ei hun, ei fyd ac eraill ynddo.

ENGHREIFFTIAU o ffactorau tawelu posibl

Arogleuon cyfarwydd: powdr golchi dillad, coginio a phobi cyfarwydd, dod o hyd i hoff hylif baddon (D.S. efallai y bydd rhai arogleuon yn ysgogi ac yn tawelu)

Neidio (mae trampolinau yn arbennig o dda ar gyfer hyn) mae [enw'r plentyn] hefyd yn hoffi...

Chwarae a gweithgareddau yn yr awyr agored – cerdded, rhedeg. Mae [enw'r plentyn] yn hoffi bod yn yr awyr agored ac mae wrth ei bodd ar y sleid.

Byrbrydau crensiog – tost, bisgedi, moron

Cerddoriaeth a chanu, yn enwedig caneuon â rhythm a chaneuon sy'n odli

Rhoi sicrwydd – gwylio gweithredoedd ac ymddygiadau [enw'r plentyn] ac arsylwi arnynt, gan eu hefelychu neu eu henwi i'r plentyn.

Cadw'n agos – derbyn y bydd angen i'r plentyn aros gydag oedolion allweddol yn yr un ystafell nes ei bod yn teimlo'n ddiogel ac wedi'i setlo.

Dal dwylo

Sylw un i un, e.e. edrych ar lyfrau gyda'i gilydd

Gwrthrychau trosiannol – pan fydd angen gwahanu, gadewch wrthrych symbolaidd i roi sicrwydd y byddwch yn dod yn ôl. Gall breichledi cyfeillgarwch a sticeri helpu.

Cadw mewn cof – ar ôl ailuno ar ôl gwahanu, soniwch am sut roeddech yn meddwl am [enw'r plentyn] pan oeddech ar wahân ac efallai y gallach gasglu blodyn neu ddeilen a welsoch ac roeddech yn meddwl y byddai'r plentyn yn ei hoffi a'i r(h)oi iddi.

Trefn arferol a chysondeb

Gweithgareddau yn y cartref

Gallai'r canlynol gael ei gadw yn y ddogfen hon neu ei ddefnyddio mewn dogfennau eraill fel y bo'n briodol.

Meddyliwch am beth rydych wedi'i ddysgu am riant â PACE ac egwyddorion Sylfaen Sicr.

Nid yw'r dull gweithredu hwn yn effeithio ar eich gallu i osod ffiniau. Yn wir, mae'n grymuso disgyblaeth – eich parodrwydd a'ch gallu i dywys a dysgu eich plentyn mewn ffordd addfwyn ond cadarn sy'n ennyn ymddiriedaeth eich plentyn. “Rwy'n gwybod dy fod di eisiau tagu'r gath ond dyw hi ddim yn iawn tagu'r gath” – derbyniwch yr awydd / teimlad – “Rwy'n gweld dy fod di'n flin ac mae'n iawn / Dwi ddim yn dy feio di” – mae pob teimlad yn cael ei groesawu ond nid pob gweithred.

Enghreifftiau o iaith empathetig a derbyngar

- Rwy'n hoff iawn ohonot ti ond nid yw'n iawn i ti wneud hynny. Beth am feddwl am ffordd well o ymdopi?
- Roeddet ti'n ddewr iawn yn rhoi cynnig ar hynny. Dydyn ni ddim bob amser yn cael pethau'n iawn yn syth.
- Rwy'n meddwl y bydd yn anodd i ti o bosibl, gad i fi helpu. Beth am weld a alla i dy helpu di ychydig.
- Rwy'n meddwl dy fod di'n meddwl fy mod yn gas. Mae angen i fi dy gadw di'n ddiogel am fy mod i'n dy garu di.
- Rwy'n meddwl bod angen i ti fod gyda mi ar hyn o bryd am dy fod di'n flin.
- Mae'n debyg dy fod di'n ei chael hi'n anodd iawn pan ddyweda i dy fod di wedi gwneud yn dda.
- Rwy'n meddwl dy fod di'n meddwl os na wna i beth rwyt ti ei eisiau yn syth y bydda i'n anghofio.
- Mae'n ymddangos dy fod di'n cynhyrfu pan fydda i'n gofyn i ti wneud pethau neu roi cerydd i ti. Tybed a wyt ti'n poeni nad ydw i'n garu di.
- Rwy'n meddwl bod hyn yn anodd i ti am dy fod di wedi dysgu sut i wneud pethau mewn ffordd wahanol. Mae hynny'n iawn. Byddwn yn dysgu gyda'n gilydd.
- Pan fydd angen rhywbeth arnat gen i, dyma sut rwyt ti'n dangos hynny i mi.

LLYFRYDDIAETH AC ADNODDAU GWYBODAETH

Llyfrau defnyddiol

- Parenting with Theraplay Vivien Norris a Helen Rodwell (2017)
- Parenting a child who has experienced trauma Dan Hughes (2016)
- The A-Z of Therapeutic Parenting Sarah Naish (2018)
- Therapeutic Parenting in a Nutshell Sarah Naish (2016)
- The Neurobiology of Attachment-Focussed Therapy J Baylin a D Hughes (2016)
- The Body Keeps the Score Bessel Van de Kolk (2015)
- Foetal alcohol spectrum disorders: Parenting a child with an invisible disability gan Julia Brown a Dr Mary Mather (2014)
- Improving Sensory Processing in Traumatised Children gan Sarah Lloyd (Jessica Kingsley publishers) (2016)
- Why Can't My Child Behave? Empathic Parenting Strategies that Work for Adoptive and Fostering Families Dr Amber Elliott (2013)

Gwefannau

- Dyma fan cychwyn da o ran gwybodaeth am fynegiant genetig ac epigenetig:
<https://developingchild.harvard.edu/resources/what-is-epigenetics-and-how-does-it-relate-to-child-development>
- <https://beaconhouse.org.uk/wp-content/uploads/2019/09/Repair-of-Early-Trauma.pdf>
- Llawer o adnoddau a fideos ynglŷn ag effaith trawma ar ddatblygiad, mae'r fideo ar *Windows of Tolerance* yn ddefnyddiol iawn.
<https://beaconhouse.org.uk/useful-resources>
- Ceir y llyfrynau *Survival at Home and School* a'r daflen awgrymiadau ar gyfer syniadau i helpu yn ogystal â llawer o wybodaeth ddefnyddiol arall i fabwysiadwyr ac ysgolion.
www.innerworldwork.co.uk

Darnau o fideos / ffilmiau byrion / podlediadau:

- Fideo Sarah Naish, what is therapeutic parenting: <https://www.bing.com/videos/search?q=sarah+naish+therapeutic+parenting+youtube&view=detail&mid=B3552C6FCC27D07B8C8FB3552C6FCC27D07B8C8F&FORM=VIRE>
- Fideo Helen Oakwater ar effaith trawma – atgofion a dweud y gwir mewn gwaith stori bywyd
<https://www.youtube.com/watch?v=D2EX3G1-XOs>
- Think brain, not blame FASD Ffilm
<https://www.youtube.com/watch?v=7kMW05sj7Uo>

beaconhouse.org.uk

- The repair of Early trauma: a bottom up approach by Beacon House
<https://www.youtube.com/watch?v=FOCTxcaNHeg>
- Window of Tolerance Beacon House
<https://www.youtube.com/watch?v=Wcm-1FBrDvU>
- What survival looks like at home
<https://beaconhouse.org.uk/wp-content/uploads/2019/09/What-Survival-Looks-Like-At-Home.pdf>

Rhai llyfrau awgrymedig y gallwch eu darllen gyda phlant

Ar gyfer disgrifiadau, gwelwch dudalen 25

- Not Again Little Owl gan Vivien Norris
- A Safe Place for Rufus gan Jill Seeney
- Teenie Weenie in a Too Big World gan Margot Sunderland
- A Niffleenoo Called Nevermind gan Margot Sunderland
- Big feelings come and go
Mae'n helpu plentyn i ddeall Ymladd, Ffoi, Rhewi a beth sy'n helpu.
https://protectchildren.ca/pdfs/C3P_BigFeelingsComeAndGo_storybook_en.pdf

Atodiad 3

Gwybodaeth i Fabwysiadwyr

Mae atodiadau 3 i 8 yn gyfres o dempledi yn Word sydd wedi eu datblygu gan SEWAS i roi gwybodaeth am Ddiwrnod Deall y Plentyn a chasglu gwybodaeth ar gyfer y digwyddiad.

DIWRNOD DEALL Y PLENTYN: GWYBODAETH I FABWYSIADWYR



South East Wales Adoption Service
Achieving More Together
Gwasaneth Mabwysiadu Deddfwyrain Cymru
Cyflawni Mwy Gyda'n Gilydd |

Diwrnod Deall y Plentyn: Gwybodaeth i Fabwysiadwyr

Nodau:

- Rhoi cyfle i chi gwrrd â rhai o'r bobl sydd wedi bod yn ymwneud â'r plant yn y gorffennol a'r presennol.
- Ystyried profiadau'r plentyn yn y gorffennol o safbwynt plentyn
- Dechrau'r broses o feddwl tybed sut mae profiadau cynnar y plentyn yn effeithio arnynt heddiw ac o bosibl yn y dyfodol
- Meddwl sut y gallai profiadau cynnar y plentyn ddylanwadu ar ei ymddygiad a'r dull rhianta sydd ei angen arnynt

Sut mae'n gweithio:

Cyn y diwrnod bydd y Darganfyddwr Teulu a'r Gweithiwr Cymdeithasol Pontio wedi dwyn ynghyd gymaint o wybodaeth am hanes a stori'r plentyn â phosibl.

Drwy'r diwrnod y byddwch chi fel darpar fabwysiadwyr y plentyn, a'r Gweithiwr Cymdeithasol Pontio yn mynd drwy'r hanes hwn mor farwl â phosibl, gyda mewnbwn gweithwyr proffesiynol a fu'n gysylltiedig ar y pryd.

Byddwn yn treulio amser yn ystyried sut beth oedd byw'r profiadau hyn i'r plant a sut mae hynny wedi effeithio ar eu datblygiad a'u hymddygiad, a'r hyn maen nhw'n ei ddisgwyl gan oedolion a'r byd o'u cwmpas o ganlyniad i'r profiadau hyn.

Byddwn yn treulio amser yn meddwl gyda'r rhai sy'n gofalu am y plant yn awr ynglŷn â sut beth yw byw gyda'r plant a gofalu amdanynt, beth sy'n eu lleddfu ac yn eu helpu pan fyddant yn cael trafferth.

Yn y pen draw byddwn yn ystyried sut y gall y wybodaeth hon helpu i gynllunio ar gyfer cartref mabwysiadol a rhagweld sut y bydd symud i gartref mabwysiadol yn effeithio arnynt a pha gymorth y gellir ei roi ar waith i helpu a hwyluso'r pontio i bawb.

Pwy fydd yno?

Mae pob diwrnod wedi'i deilwra i ddeall hanes a stori'r plentyn felly byddwn yn ceisio ymgynnull i bobl sy'n berthnasol. Gall hyn gynnwys gweithwyr cymdeithasol presennol a blaenorol y plentyn, gweithwyr cymorth a allai fod wedi gweithio gyda'r plentyn yn ei deulu biolegol, gofawyr maeth yn y gorffennol a'r presennol ac unrhyw weithwyr proffesiynol perthnasol eraill.

Ni fydd pawb ar gael i aros drwy'r dydd, ac os na allant fod yn bresennol byddwn yn gwneud ein gorau i gael gwybodaeth ganddynt cyn y diwrnod ac i fynd ar drywydd unrhyw gwestiynau gyda nhw a allai godi yn ystod y dydd.

DDyP: Gwybodaeth i Fabwysiadwyr

1

Plentyn/Plant	
Dyddiad y Cyfarfod:	
Eich enw:	

Myfyrdodau Darpar Fabwysiadwr Diwrnod Deall y Plentyn

Atebwch yn onest; mae eich myfyrdodau'n bwysig i'n helpu i feddwl am ba gymorth y gallech chi fod ei angen a'i eisiau.

A oes unrhyw gryfderau neu bethau cadarnhaol penodol sydd wedi'u hamlygu neu eu datgelu heddiw i chi am eich paru â'r plentyn hwn/y plant hyn?
A oedd unrhyw wybodaeth o'r diwrnod sydd wedi codi pryderon i chi neu wedi gwneud i chi boeni?
A oes gennych chi unrhyw awgrymiadau am gymorth yr hoffech ei dderbyn i'ch helpu gyda'r pryderon hyn?
Pa heriau ydych chi'n meddwl allai fod o'ch blaen o ran rhianta'r plentyn hwn/y plant hyn?
A oes unrhyw beth rydych chi'n teimlo y byddech chi'n elwa o gael rhagor o gymorth neu hyfforddiant ynddo?

Myfyrdodau Darpar Fabwysiadwyr

1



Gallwch lawrlwytho'r templedi defnyddiadwy yma o:

www.adoptcymru.com/canllawiau-arfer-da

Atodiad 4

Gwybodaeth i Weithwyr Cymdeithasol

DIWRNOD DEALL Y PLENTYN: GWYBODAETH I WEITHWYR CYMDEITHASOL



South East Wales Adoption Service
Achieving More Together
Gwasaneth Mabwysiadu Deddwyrain Cymru
Cyflawni Mwy Gyda'n Gilydd

Diwrnod Deall y Plentyn: Gwybodaeth i Weithwyr Cymdeithasol

Nodau:

- Rhoi cyfle i'r darpar fabwysiadwyr gwrrd â rhai o'r bobl sydd wedi bod yn ymwneud â'r plant yn y gorffennol a'r presennol.
- Ystyried profiadau'r plentyn yn y gorffennol o safbwynt plentyn
- Dechrau'r broses o feddwl tybed sut mae profiadau cynnar y plentyn yn effeithio arnynt heddiw ac o bosibl yn y dyfodol
- Meddwl sut y gallai profiadau cynnar y plentyn ddylanwadu ar ei ymddygiad a'r dull rhianta sydd ei angen amynt

Sut mae'n gweithio:

Cyn y diwrnod bydd y Darganfyddwr Teulu a'r Gweithiwr Cymdeithasol Pontio wedi dwyn ynghyd gymaint o wybodaeth am hanes a storï'r plentyn â phosibl.

Drwy'r diwrnod bydd darpar fabwysiadwyr y plentyn, y Gweithiwr Cymdeithasol Pontio a'r Darganfyddwr Teulu yn mynd drwy'r hanes hwn fesul digwyddiad, gyda mewnbwn gweithwyr proffesiynol a fu'n gysylltiedig ar y pryd.

Byddwn yn treulio amser yn ystyried sut beth oedd byw'r profiadau hyn i'r plentyn a sut mae hynny wedi effeithio ar ei ddatblygiad a'i ymddygiad, a'r hyn maen nhw'n ei ddisgwyl gan oedolion a'r byd o'u cwmpas o ganlyniad i'r profiadau hyn.

Byddwn yn treulio amser yn meddwl gyda'r rhai sy'n gofalu am y plentyn yn awr ynglŷn â sut beth yw byw gyda'r plentyn a gofalu amdano, beth sy'n ei leddfu ac yn ei helpu pan fydd yn cael trafferth.

Yn y pen draw byddwn yn ystyried sut y gall y wybodaeth hon helpu i gynllunio ar gyfer cartref mabwysiadol a rhagweld sut y bydd symud i gartref mabwysiadol yn effeithio arnynt a pha gymorth y gellir ei roi ar waith i helpu a hwyluso'r pontio i bawb.

Pwy fydd yno?

Mae pob diwrnod wedi'i deilwra i ddeall hanes a storï'r plentyn felly byddwn yn ceisio ymgynnull y bobl sy'n berthnasol.

Gall hyn gynnwys: gweithwyr cymdeithasol blaenorol y Plentyn, gweithwyr cymorth a allai fod wedi gweithio gyda'r plentyn yn ei deulu biolegol, gofaluwr maeth yn y gorffennol a'r presennol ac unrhyw weithwyr proffesiynol perthnasol eraill.

Ni fydd pawb yno ar yr un pryd, ac os na allant fod yn bresennol byddwn yn gwneud ein gorau i gael gwybodaeth ganddynt cyn y diwrnod ac i fynd ar drywydd unrhyw gwestiynau gyda nhw a allai godi yn ystod y dydd.

DDyP: Gwybodaeth i Weithwyr Cymdeithasol

1



South East Wales Adoption Service
Achieving More Together
Gwasaneth Mabwysiadu Deddwyrain Cymru
Cyflawni Mwy Gyda'n Gilydd

Diwrnod Deall y Plentyn; Cwestiynau i Weithiwr/Weithwyr Cymdeithasol

Atebwch y cwestiynau hyn mor fanwl â phosibl

- Pryd wnaethoch chi gwrrd â'r plentyn am y tro cyntaf? (sut wnaethon nhw ymateb i chi?)
- Sut fydddech chi'n disgrifio pan wnaethoch chi gyfarfod â nhw am y tro cyntaf?
- Allwch chi ddisgrifio atgofion o'r tŷ lle'r oedd y plant yn byw gyda'u teulu (mae disgrifiadau o'r arogleuon, golau, lle ac ati yma yn ddefnyddiol iawn i ddod â phrofiad y plentyn yn fyw i'r mabwysiadwyr)?
- Sut oedd y plentyn/plant yn ymateb a rhyngweithio â'i mam? (A oedd cynhesrwydd, cyswllt llygaid, a aeth y plentyn at ei fam am gysur, a wnaeth y fam sylwi ar y plentyn, beth oedd barn y fam am y plentyn?)
- Sut oedd y plentyn/plant yn ymateb/rhyngweithio â'i thad? (A oedd cynhesrwydd, cyswllt llygaid, a aeth y plentyn at ei dad am gysur, a wnaeth y tad sylwi ar y plentyn, beth oedd barn y tad am y plentyn?)
- Sut wnaeth y plentyn/plant ymateb/rhyngweithio ag aelodau eraill o'r teulu (yr un cwestiynau ag ar gyfer mam a thad ond ar gyfer brodyr a chwiorydd/ neiniau a theidiau ac aelodau ailweddol eraill o'r teulu)?
- Sut wnaeth y plentyn/plant ymdopi â'ch ymweliadau (A oeddent yn rhy gyfeillgar, pryderus ac ati)?
- Sut wnaeth achos y plant/plentyn effeithio arnoch chi (cwestiwn personol yw hwn ond y nod yw rhol ymdeimlad i'r mabwysiadwyr o effaith yr hyn yr oedd y bechgyn yn byw gyda nhw ar y rhai o'u cwmpas).
- Sut wnaeth y plentyn/plant ymdopi â'r symudiadau gwirioneddol i ofal maeth – pa baratoi a ddigwyddodd, sut wnaethon nhw ymateb ar adeg symud – yn y car, dweud ffarwel, cyrraedd ac ati).
- Sut oedd yr achos llys? (ar amser? oedi? Cael ei herio? Bygythio?)
- Beth yw eich pryderon am y plentyn/plant?
- Beth yw eich gobeithion i'r plant?
- Sut ydych chi'n meddwl y bydd y plentyn/plant yn ymdopi â symud at fabwysiadwyr?

DDyP: Cwestiynau i Weithiwr/Weithwyr Cymdeithasol

1



Gallwch lawrlwytho'r templedi defnyddiadwy yma o:

www.adoptcymru.com/canllawiau-arfer-da

Atodiad 5

Gwybodaeth i Ofalwyr Maeth

DIWRNOD DEALL Y PLENTYN: GWYBODAETH I OFALWYR MAETH



South East Wales Adoption Service
Achieving More Together
Gwasaneth Mabwysiadu Deddfyrain Cymru
Cyflawni Mwy Gyda'n Gilydd!

Diwrnod Deall y Plentyn: Gwybodaeth i Ofalwyr Maeth

Nodau:

- Rhoi cyfle i'r darpar fabwysiadwyr gwrrd â rhai o'r bobl sydd wedi bod yn ymwneud â'r plant yn y gorffennol a'r presennol.
- Ystyried profiadau'r plentyn yn y gorffennol o safbwynt plentyn
- Dechrau'r broses o feddwl tybed sut mae profiadau cynnar y plentyn yn effeithio arnynt heddiw ac o bosibl yn y dyfodol
- Meddwl sut y gallai profiadau cynnar y plentyn ddylanwadu ar ei ymddygiad a'r dull rianta sydd ei angen arnynt

Sut mae'n gweithio:

Cyn y diwrnod bydd y Darganfyddwr Teulu a'r Gweithiwr Cymdeithasol Pontio wedi dwyn ynghyd gymaint o wybodaeth am hanes a storïr plentyn â phosibl.

Drwy'r diwrnod bydd darpar fabwysiadwyr y plentyn, y Gweithiwr Cymdeithasol Pontio a'r Darganfyddwr Teulu yn mynd drwy'r hanes hwn fesul digwyddiad, gyda mewnbwn gweithwyr proffesiynol a fu'n gysylltiedig ar y pryd.

Byddwn yn treulio amser yn ystyried sut beth oedd byw'r profiadau hyn i'r plentyn a sut mae hynny wedi effeithio ar ei ddatblygiad a'i ymddygiad, a'r hyn maen nhw'n ei ddisgwyl gan oedolion a'r byd o'u cwmmpas o ganlyniad i'r profiadau hyn.

Byddwn yn treulio amser yn meddwl gyda'r rhai sy'n gofalu am y plentyn yn awr ynglŷn â sut beth yw byw gyda'r plentyn a gofalu amdano, beth sy'n ei leddfu ac yn ei helpu pan fydd yn cael trafferth.

Yn y pen draw byddwn yn ystyried sut y gall y wybodaeth hon helpu i gynllunio ar gyfer cartref mabwysiadol a rhagweld sut y bydd symud i gartref mabwysiadol yn effeithio arnynt a pha gymorth y gellir ei roi ar waith i helpu a hwyluso'r pontio i bawb.

Pwy fydd yno?

Mae pob diwrnod wedi'i deilwra i ddeall hanes a storïr plentyn felly byddwn yn ceisio ymgynnull y bobl sy'n berthnasol.

Gall hyn gynnwys: gweithwyr cymdeithasol blaenorol y Plentyn, gweithwyr cymorth a allai fod wedi gweithio gyda'r plentyn yn ei deulu biolegol, gofalwyr maeth yn y gorffennol a'r presennol ac unrhyw weithwyr proffesiynol perthnasol eraill.

Ni fydd pawb yno ar yr un pryd, ac os na allant fod yn bresennol byddwn yn gwneud ein gorau i gael gwybodaeth ganddynt cyn y diwrnod ac i fynd ar drywydd unrhyw gwestiynau gyda nhw a allai godi yn ystod y dydd.

DDyP: Gwybodaeth i Ofalwyr Maeth

1



South East Wales Adoption Service
Achieving More Together
Gwasaneth Mabwysiadu Deddfyrain Cymru
Cyflawni Mwy Gyda'n Gilydd!

Deall y Plentyn – Offeryn Asesu Profiadau

Holiadur Gofalwyr

Enw'r plentyn:	
Dyddiad geni'r Plentyn:	
Enw'r gofalwr sy'n llenwi'r ffurflen:	
Dyddiad cwblhau'r ffurflen:	
Eich perthynas â'r plentyn:	
Dyddiad pan ddechreuodd y plentyn fyw gyda chi:	
Dyddiad pan wnaeth y plentyn orffen byw gyda chi (os yw'n berthnasol):	

Diolch am gymryd amser i lenwi'r ffurflen hon. Bydd dysgu am amser y plentyn gyda chi yn helpu i ddarparu syniad o sut mae profiadau'r plentyn yn y gorffennol wedi effeithio arno ef neu hi a pha gymorth y gallai fod ei angen arno yn y dyfodol.

Llenwch y cwestiynau isodystal ag y gallwch. Mae llawer o gwestiynau ond mae pob un yn rhoi cipolwg manylach i ni ar fyd unigol y plentyn. Os ydych yn ansicr ynghylch unrhyw atebion, ychwanegwch hynny yn y blwch manylion ychwanegol.

Adweithiau ac ymddygiad y plentyn	Bob amser	Weithiau	Byth	Manylion ychwanegol
Archwilio'r byd				
A yw'r plentyn yn fodion archwilio lleoedd newydd, tegau newydd ac yn y blaen?				
A yw'n ymateb yn wahanol i oedolion anhysbys (i'r ffordd mae'n ymateb i oedolion hysbys)?				
Pan fyddwch chi a'r plentyn ar wahân, a yw'n dangos arwyddion o or-bryder, neu arwyddion o fod yn ymlyniol?				
A yw eich cael chi'n bresennol yn yr ystafell yn ymlacio'r plentyn?				
A yw'r plentyn yn gyfforddus pan fydd ar ei ben ei hun neu wedi'i wahanu oddi wrthych chi?				

Emma Colbeck - Social Services SEWAS March 2021

DyP: Offeryn Asesu Profiadau

1



Gallwch lawrlwytho'r templedi defnyddiadwy yma o:

www.adoptcymru.com/canllawiau-arfer-da

Atodiad 6

Gwybodaeth i Ysgolion

DIWRNOD DEALL Y PLENTYN: GWYBODAETH I YSGOLION



South East Wales Adoption Service
Achieving More Together
Gwasaneth Mabwysiadu Deddwyrain Cymru
Cyflawni Mwy Gyda'n Gilydd

Diwrnod Deall y Plentyn: Gwybodaeth i Ysgolion

Nodau:

- Rhoi cyfle i'r darpar fabwysiadwyr gwrrd â rhai o'r bobl sydd wedi bod yn ymwneud â'r plant yn y gorffennol a'r presennol.
- Ystyried profiadau'r plentyn yn y gorffennol o safbwynt plentyn.
- Dechrau'r broses o feddwl tybed sut mae profiadau cynnar y plentyn yn effeithio arnynt heddiw ac o bosibl yn y dyfodol.
- Meddwl sut y gallai profiadau cynnar y plentyn ddylanwadu ar ei ymddygiad a'r dull rhianta sydd ei angen arnynt.

Sut mae'n gweithio:

Cyn y diwrnod bydd y Darganfyddwr Teulu a'r Gweithiwr Cymdeithasol Pontio wedi dwyn ynghyd gymaint o wybodaeth am hanes a stori'r plentyn â phosibl.

Drwy'r diwrnod bydd darpar fabwysiadwyr y plentyn, y Gweithiwr Cymdeithasol Pontio a'r Darganfyddwr Teulu yn mynd drwy'r hanes hwn fesul digwyddiad, gyda mewnbwn gweithwyr proffesiynol a fu'n gysylltiedig ar y pryd.

Byddwn yn treulio amser yn ystyried sut beth oedd byw'r profiadau hyn i'r plentyn a sut mae hynny wedi effeithio ar ei ddatblygiad a'i ymddygiad, a'r hyn maen nhw'n ei ddisgwyl gan oedolion a'r byd o'u cwrpas o ganlyniad i'r profiadau hyn.

Byddwn yn treulio amser yn meddwl gyda'r rhai sy'n gofalu am y plentyn yn awr ynglŷn â sut beth yw byw gyda'r plentyn a gofalu amdano, beth sy'n ei leddfu ac yn ei helpu pan fydd yn cael trafferth.

Yn y pen draw byddwn yn ystyried sut y gall y wybodaeth hon helpu i gynllunio ar gyfer cartref mabwysiadol a rhagweld sut y bydd symud i gartref mabwysiadol yn effeithio arnynt a pha gymorth y gellir ei roi ar waith i helpu a hwylo'r pontio i bawb.

Pwy fydd yno?

Mae pob diwrnod wedi'i deilwra i ddeall hanes a stori'r plentyn felly byddwn yn ceisio ymgynnull y bobl sy'n berthnasol.

Gall hyn gynnwys: gweithwyr cymdeithasol blaenorol a phresennol y Plentyn, gweithwyr cymorth a allai fod wedi gweithio gyda'r plentyn yn ei deulu biologol, gofaliwyr maeth yn y gorffennol a'r presennol ac unrhyw weithwyr proffesiynol perthnasol eraill.

Efallai na fydd pawb yno ar yr un pryd, ac os na allant fod yn bresennol byddwn yn gwneud ein gorau i gael gwybodaeth ganddynt cyn y diwrnod ac i fynd ar drywydd unrhyw gwestiynau gyda nhw a allai godi yn ystod y dydd.

DDyP: Gwybodaeth i Ysgolion

1



South East Wales Adoption Service
Achieving More Together
Gwasaneth Mabwysiadu Deddwyrain Cymru
Cyflawni Mwy Gyda'n Gilydd

Deall y Plentyn – Offeryn Asesu

Holiadur Meithrin / Ysgol

Enw'r plentyn:	
Dyddiad geni'r Plentyn:	
Dyddiad cwblhau'r holiadur:	
Enw'r Feithrinfa/Ysgol/neu'r lleoliad:	
Person sy'n llenwi'r ffurflen a'i rôl:	
Dyddiad y dechreuodd y plentyn fynychu'r lleoliad hwn:	
Dyddiad gorffen (os yw'n berthnasol):	

Diolch am gymryd amser i lenwi'r ffurflen hon. Bydd dysgu am amser y plentyn gyda chi yn helpu i ddarparu syniad o sut mae profiadau'r plentyn yn y gorffennol wedi effeithio arno ef neu hi a pha gymorth y gallai fod ei angen arno yn y dyfodol.

Llenwch y cwestiynau isod gystal ag y gallwch. Mae llawer o gwestiynau ond mae pob un yn rhoi cipolwg manylach i ni ar fyd unigol y plentyn. Os ydych yn ansicr ynghylch unrhyw atebion, ychwanegwch y sylw hwnnw yn y blwch manylion.

Ymddygiad y Plentyn	Yn aml	Weithiau	Byth	Sylwadau ac enghreifftiau
Fel arfer mewn hwyliau cadarnhaol				
Yn rhy ddibynol ar yr athro, y cynorthwydd neu oedolion eraill				
Dod i'r lleoliad o'i wirfodd				
Dangos y gallu i uniaethu ag eraill				
Mae ganddo berthynas gadarnhaol gydag un neu ddau o gyfoedion; yn dangos eu bod yn poeni amdanynt ac yn eu colli os ydynt yn absennol ac ati				

DyP: Offeryn Asesu

1



Gallwch lawrlwytho'r templedi defnyddiadwy yma o:

www.adoptcymru.com/canllawiau-arfer-da

Atodiad 7

Gwybodaeth i Ymwelwyr Iechyd

DIWRNOD DEALL Y PLENTYN: GWYBODAETH I YMWELWYR IECHYD



South East Wales Adoption Service
Achieving More Together
Gwasaneth Mabwysiadu Deddwyrain Cymru
Cyflawni Mwy Gyda'n Gilydd |

Diwrnod Deall y Plentyn: Gwybodaeth i Ymwelwyr Iechyd

Nodau:

- Rhoi cyfle i'r darpar fabwysiadwyr gwrrdd â rhai o'r bobl sydd wedi bod yn ymwneud â'r plant yn y gorffennol a'r presennol.
- Ystyried profiadau'r plentyn yn y gorffennol o safbwynt plentyn
- Dechrau'r broses o feddwl tybed sut mae profiadau cynnar y plentyn yn effeithio arnynt heddiw ac o bosibl yn y dyfodol
- Meddwl sut y gallai profiadau cynnar y plentyn ddylanwadu ar ei ymddygiad a'r dull rhianta sydd ei angen arnynt

Sut mae'n gweithio:

Cyn y diwrnod bydd y Darganfyddwr Teulu a'r Gweithiwr Cymdeithasol Pontio wedi dwyn ynghyd gymaint o wybodaeth am hanes a stori'r plentyn â phosibl.

Drwy'r diwrnod bydd darpar fabwysiadwyr y plentyn, y Gweithiwr Cymdeithasol Pontio a'r Darganfyddwr Teulu yn mynd drwy'r hanes hwn fesul digwyddiad, gyda mewnbwn gweithwyr proffesiynol a fu'n gysylltiedig ar y pryd.

Byddwn yn treulio amser yn ystyried sut beth oedd byw'r profiadau hyn i'r plentyn a sut mae hynny wedi effeithio ar ei ddatblygiad a'i ymddygiad, a'r hyn maen nhw'n ei ddisgwyl gan oedolion a'r byd o'u cwmpas o ganlyniad i'r profiadau hyn.

Byddwn yn treulio amser yn meddwl gyda'r rhai sy'n gofalu am y plentyn yn awr ynglyn â sut beth yw byw gyda'r plentyn a gofalu amdano, beth sy'n ei leddfu ac yn ei helpu pan fydd yn cael trafferth.

Yn y pen draw byddwn yn ystyried sut y gall y wybodaeth hon helpu i gynllunio ar gyfer cartref mabwysiadol a rhagweld sut y bydd symud i gartref mabwysiadol yn effeithio arnynt a pha gymorth y gellir ei roi ar waith i helpu a hwyluso'r pontio i bawb.

Pwy fydd yno?

Mae pob diwrnod wedi'i deilwra i ddeall hanes a stori'r plentyn felly byddwn yn ceisio ymgynnull y bobl sy'n berthnasol.

Gall hyn gynnwys: gweithwyr cymdeithasol blaenorol a phresennol y Plentyn, gweithwyr cymorth a allai fod wedi gweithio gyda'r plentyn yn ei deulu biolegol, gofawlyr maeth yn y gorffennol a'r presennol ac unrhyw weithwyr proffesiynol perthnasol eraill.

Ni fydd pawb yno ar yr un pryd, ac os na allant fod yn bresennol byddwn yn gwneud ein gorau i gael gwybodaeth ganddynt cyn y diwrnod ac i fynd ar drywydd unrhyw gwestiynau gyda nhw a allai godi yn ystod y dydd.

DDyP: Gwybodaeth i Ymwelwyr Iechyd

1



Gallwch lawrlwytho'r templedi defnyddiadwy yma o:

www.adoptcymru.com/canllawiau-arfer-da

Atodiad 8

Gwerthuso'r Diwrnod Deall y Plentyn

DIWRNOD DEALL Y PLENTYN: GWERTHUSO



South East Wales Adoption Service
Achieving More Together
Gwasaneth Mabwysiadu Deddwyrain Cymru
Cyflawni Mwy Gyda'n Gilydd

Diwrnod Deall y Plentyn: Gwerthuso

Beth oedd eich disgwyliadau o'r diwrnod Deall y Plentyn? (Ticiwch bob un sy'n berthnasol)

Dim disgwyliadau
Cwrdd â phobl sy'n ymwneud â'r plentyn
Gwell dealltwriaeth o anghenion y plentyn
Gwybodaeth glir am hanes y plentyn
Pa ymddygiadau y gallai'r plentyn eu cyflwyno
Sut i gefnogi fy mhientyn gydag ymddygiadau
Ychwanegwch unrhyw rai eraill

	Oeddwn	Nac oeddwn	Ar adegau
Oeddech chi'n teimlo bod y wybodaeth wedi'i chyflwyno'n glir?			
Oeddech chi'n teimlo bod y wybodaeth yn eich llethu?			
A roddwyd lle i chi ofyn y cwestiynau yr oedd eu hangen arnoch?			

Mae'r diwrnod wedi rhoi y canlynol i mi: (Ticiwch bob un sy'n berthnasol)

Cyfle i wrdd â phobl sy'n ymwneud â'r plentyn
Gwell dealltwriaeth o anghenion y plentyn
Gwybodaeth glir am hanes y plentyn
Pa ymddygiadau y gallai'r plentyn eu cyflwyno
Sut i gefnogi'r plentyn gydag ymddygiadau a theimladau
Ychwanegwch unrhyw rai eraill

Unrhyw sylwadau eraill?

DDyP: Gwerthuso

1



South East Wales Adoption Service
Achieving More Together
Gwasaneth Mabwysiadu Deddwyrain Cymru
Cyflawni Mwy Gyda'n Gilydd

Diwrnod Deall y Plentyn: Gwerthuso Ar-lein

Beth oedd eich disgwyliadau o'r Sesiwn Deall y Plentyn? (Ticiwch bob un sy'n berthnasol)

Dim disgwyliadau
Gwell dealltwriaeth o anghenion y plentyn
Gwybodaeth glir am hanes y plentyn
Pa ymddygiadau y gallai'r plentyn eu cyflwyno
Sut i gefnogi fy mhientyn gydag ymddygiadau
Ychwanegwch unrhyw rai eraill

	Oeddwn	Nac oeddwn	Ar adegau
Oedd yr adroddiad wedi'i ysgrifennu mewn ffordd a oedd yn hawdd ei darllen?			
A gawsoch chi'r adroddiad mewn da bryd cyn y cyfarfod?			
Oeddech chi'n teimlo bod y wybodaeth wedi'i chyflwyno'n glir?			
Oeddech chi'n teimlo bod y wybodaeth yn eich llethu?			
A roddwyd lle i chi ofyn y cwestiynau yr oedd eu hangen arnoch?			
Oeddech chi'n teimlo eich bod wedi cael digon o seilbiannau cysur?			
A wnaeth y dechnoleg weithio?			
A oedd unrhyw beth y bydddech wedi hoffi cael mwy neu lai ohono?			

DDyP: Gwerthuso Ar-lein

1



Gallwch lawrlwytho'r templedi defnyddiadwy yma o:

www.adoptcymru.com/canllawiau-arfer-da



Gwasanaeth
Mabwysiadu | National
Cenedlaethol Adoption
Service

Tîm Canolog y Gwasanaeth Mabwysiadu Cenedlaethol
c/o Cyngor Dinas Caerdydd
Ystafell 409 Neuadd y Sir, Glanfa'r Iwerydd
Caerdydd CF10 4UW

F: 029 2087 3927

www.adoptcymru.com



AFA CYMRU
association for fostering and adoption
cymdeithas ar gyfer maethu a mabwysiadu

AFA Cymru
Uned G14, Ty Antur
Navigation Parc,
Abercynon CF45 4SN

F: 02920 761155

www.afacymru.org