The Fostering Network
Y Rhwydwaith Maethu

Papur Briffio Ymlyniad Datblygedig

Y Rhaglen Cymunedau Maethu

Advanced Attachment

Cynnwys

		Tudalen
1.	**Cefndir**	3
1.1.	Ynglŷn â'r Rhwydwaith Maethu	3
1.2	Y Rhaglen Cymunedau Maethu	3
2.	**Rhagymadrodd**	3
3.	**Ailgloriannu ymlyniad datblygedig**	4
3.1	Cylch Diogeledd	5
3.2	Nodweddion ymlyniad diogel	6
3.3	Nodweddion ymlyniad amwys	6
3.4	Nodweddion ymlyniad osgoi	6
3.5	Nodweddion ymlyniad anhrefnus	6
4.	**Gofal wedi'i atal**	7
4.1	Mathau o ofal wedi'i atal	7
4.2	Enghreifftiau o arwyddion a symptomau gofal wedi'i atal	8
4.3	Beth y gallwch chi ac eraill yn y teulu maeth ei wneud i osgoi gofal wedi'i atal?	8
4.4	Pwysigrwydd hunanofal	8
4.4.1	Cymerwch 5 – pum cam i wella'ch lles	9
4.5	Strategaethau ymarferol	9
5.	**Casgliad**	11
6.	**Adnoddau**	12
7.	**Sut y gall Y Rhwydwaith Maethu helpu**	13

1. Cefndir

1.1 Ynglŷn â'r Rhwydwaith Maethu

Y Rhwydwaith Maethu yw prif elusen faethu'r Deyrnas Unedig. Y ni yw'r rhwydwaith hanfodol dros faethu, sy'n dod â phawb ynghyd sy'n gysylltiedig â bywydau plant maeth. Cynorthwywn ofalwyr maeth i weddnewid bywydau plant, ac rydym yn gweithio â gwasanaethau maethu a'r sector ehangach i ddatblygu ac i rannu ymarfer gorau. Gweithiwn i sicrhau bod pob plentyn a pherson ifanc maeth yn profi bywyd teuluol sefydlog, ac rydym yn angerddol dros y gwahaniaeth y mae gofal maeth yn ei wneud. Hyrwyddwn faethu a cheisiwn greu newid hanfodol, fel bod gofal maeth y gorau un y gall fod.

Rydym wedi bod yn arwain yr agenda faethu ers dros 40 mlynedd, yn dylanwadu ar, ac yn llunio polisi ac ymarfer ar bob lefel. Fel sefydliad i aelodau, down ag unigolion a gwasanaethau ynghyd sy'n gysylltiedig â darparu gofal maeth ledled y Deyrnas Unedig. Mae gennym oddeutu 60,000 o aelodau unigol a bron i 400 o aelodau sefydliadol, awdurdodau lleol a darparwyr gwasanaethau maethu annibynnol, sy'n cwmpasu 75 y cant o ofalwyr maeth yn y Deyrnas Unedig. Hysbysir ein safbwyntiau gan ein haelodau, yn ogystal â thrwy ymchwil; yn y modd hwn, ein nod yw bod yn llais i ofal maeth.

1.2 Y rhaglen Cymunedau Maethu

Mae Cymunedau Maethu yn rhaglen genedlaethol o welliannau a chymorth dan arweiniad Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru ac a gaiff ei hariannu gan Lywodraeth Cymru o 2020 – 2023. Mae'r rhaglen yn cynorthwyo plant sy'n derbyn gofal a'u teuluoedd maeth drwy Gymru i gyd, drwy wella canlyniadau lles ar gyfer plant a chynyddu cymhwysedd, hyder a chymhelliant y gweithlu maethu.

Fel rhan o'n rhaglen Cymunedau Maethu, byddwn yn paratoi cyfres o bapurau briffio ar gyfer y gymuned faethu yng Nghymru, fydd yn cwmpasu ystod o bynciau perthnasol a defnyddiol.

2. Rhagymadrodd

Mae yna amrywiol ddiffiniadau o 'ymlyniad datblygedig'. Yn y ddogfen hon, fe'u defnyddir i olygu cysylltu damcaniaeth ymlyniad ag arferion gofalu am blant. Mae'r ddolen hon, rhwng damcaniaeth ac ymarfer, yn hanfodol i ofalu am y rheiny sydd wedi cael profiad o ddigwyddiadau trawmatig, megis cael eu gwahanu oddi wrth rieni biolegol.

Yr hyn rydym yn ei wybod yw bod plant, ni waeth pa mor ifanc, yn mewnoli profiadau trawmatig ac yn datblygu strategaethau sydd yn eu galluogi i oroesi ac i lywio drwy fywyd a pherthnasoedd, cystal ag y gallant.

Mae damcaniaeth ymlyniad a arloeswyd gan John Bowlby[1] yn darparu fframwaith ar gyfer deall sut mae babanod yn dysgu am, ac yn datblygu, perthnasoedd. O'i roi'n

[1] Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss*. (OKS Print.) New York: Basic Books.

syml, mae ymlyniad yn gysylltiad y mae plentyn bach yn ei ddatblygu â'i berson sy'n rhoi gofal, a'r patrymau ymddygiad (a elwir yn arddulliau ymlyniad) sy'n datblygu i gynnal y berthynas honno orau.

Mae ymlyniad yn bwnc enfawr a hynod o ddiddorol, ac ar ddiwedd y ddogfen hon mae yna adnoddau ychwanegol wedi'u hamlygu i'ch helpu i archwilio rhagor.

Gyda chamau breision mewn ymchwil mewn niwrowyddoniaeth a niwrofioleg, ac argaeledd a sylw eang i astudiaeth Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (VJ Feletti et al 1998 ac Iechyd Cyhoeddus Cymru), rydym yn fwy gwybodus nag erioed am effaith profiadau niweidiol yn ystod plentyndod cynnar a datblygiad ymddygiadau ymlyniad ar gyfer goroesi.

Yn anffodus, mae arddulliau rhianta traddodiadol yn aml yn gwaethygu ansicrwydd ac adweithiau a ysgogir gan gywilydd ymysg plant mewn gofal maeth. Nid oes yna ateb sydyn… gall fod yn broses faith, yn aml yn cymryd un cam ymlaen a thri cham enfawr yn ôl!

Bydd gofalwyr maeth yn naturiol yn teimlo'u bod yn cael eu herio gan ba ffordd orau i ymateb i'r heriau o ofalu am blant sydd wedi cael profiad o drawma datblygiadol neu berthynol. Sut mae gofalwyr maeth yn ymateb i'r heriau hyn mewn ffordd sy'n hyrwyddo cysylltiad ac iacháu ac sy'n osgoi bai a chywilydd?

Nod y papur briffio hwn yw:

- ailgloriannu hanfodion damcaniaeth ymlyniad;
- edrych ar ei bwysigrwydd i'r gorchwyl maethu;
- archwilio'r cydsyniad o ofal wedi'i atal;
- amlygu pam mae hunanofal mor hanfodol;
- darparu strategaethau ymarferol wedi'u seilio ar gysylltiadau ymatebol rhyngoch chi a'r plentyn yn eich gofal.

Bydd hyn oll wedi'i seilio ar y model o 4 R (y Dr Bruce Perry),[2] wedi'i gyfuno â model PACE (y Dr Dan Hughes).[3]

Cofiwch, gan fod y plentyn yn eich gofal wedi datblygu patrymau ymddygiad (arddulliau ymlyniad) i ddiwallu'u hanghenion orau, ac mae hynny hefyd yn wir am yr oedolion sy'n gofalu amdanynt. Yn wir, fel gofalwyr maeth, mae'n bwysig cael ymwybyddiaeth o'ch hanes ymlyniad eich hun a sut mae'ch strategaeth 'troi at' ar adegau o straen a thensiynau yn cael eu deffro o bryd i'w gilydd.

3. Ailgloriannu ymlyniad datblygedig

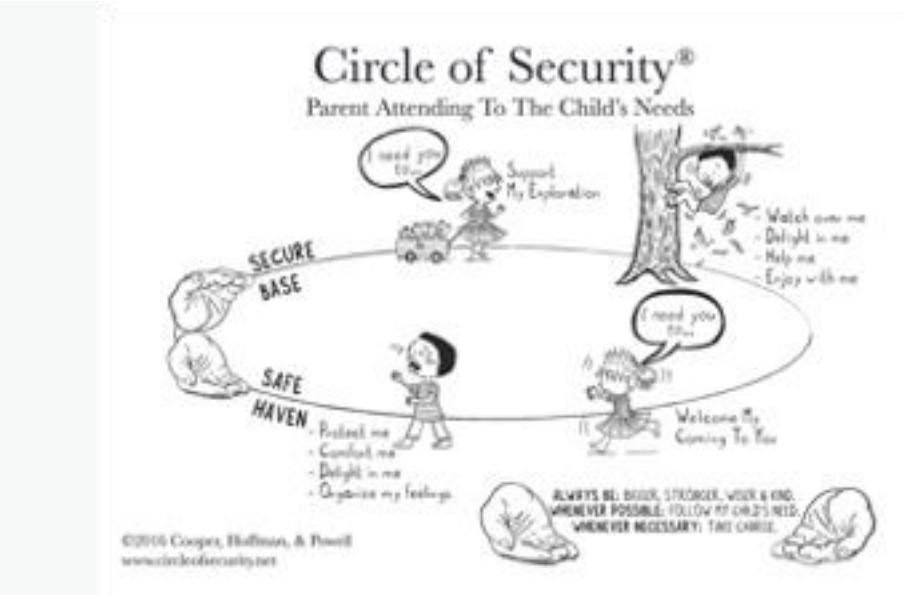
Mae ymlyniad yn gwlwm emosiynol â pherson arall. Credai Bowlby fod gan y clymau cynharaf a ffurfiwyd gan blant â'u personau sy'n rhoi gofal effaith aruthrol sy'n parhau drwy gydol bywyd. Awgrymodd fod ymlyniad hefyd yn gwasanaethu i gadw'r plentyn bach yn agos at y fam, a thrwy hynny'n gwella siawnsis y plentyn o oroesi.

[2] Perry, B. https://www.childtrauma.org/

[3] Hughes, D. https://ddpnetwork.org/

Thema ganolog damcaniaeth ymlyniad yw bod pobl sy'n rhoi gofal sylfaenol sydd ar gael ac yn ymatebol i anghenion y plentyn bach (am y rhan fwyaf o'r amser) yn caniatáu i'r plentyn ddatblygu ymdeimlad o sicrwydd. Gŵyr y plentyn fod y person sy'n rhoi gofal yn ddibynadwy, sy'n creu sail o sicrwydd i'r plentyn wedyn fforio'r byd.

3.1 Cylch Sicrwydd[4]



Cooper, Hoffman and Powell (2016)
Circle of Security International
ar gael oddi wrth:
https://www.circleofsecurityinternational.com/circle-of-security-model/what-is-the-circle-of-security/
(Cyrchwyd 22ain o Hydref, 2021)

Yn ei hymchwil yn yr 1970au, ymestynnodd Mary Ainsworth yn fawr ar waith gwreiddiol Bowlby. Datgelodd ei hastudiaeth 'Strange Situation' effeithiau dwfn ymlyniad ar ymddygiad.

Wedi'i seilio ar yr ymatebion y sylwodd yr ymchwilwyr arnynt, disgrifiodd Ainsworth **dri arddull mawr ymlyniad**:

- ymlyniad sicr,
- ymlyniad amwys-ansicr, ac
- ymlyniad osgoi-ansicr.

Yn ddiweddarach, ychwanegodd yr ymchwilwyr Main and Solomon (1986)[5] **bedwerydd arddull ymlyniad**, yn seiliedig ar eu hymchwil eu hunain:

- ymlyniad anhrefnus-ansicr.

[4] Cooper, Hoffman & Powell. (2016) Circle of Security

[5] Main, M. & Solomon, J. (1986) Discovery of a new, insecure-disorganized/disoriented attachment pattern. In T. B. Brazelton & M. Yogman (Eds), Affective development in infancy, pp. 95-124. Norwood, New Jersey: Ablex.

Mae yna amryw o astudiaethau ers hynny wedi ategu arddulliau ymlyniad Ainsworth ac wedi dynodi bod gan arddulliau ymlyniad hefyd effaith ar ymddygiadau yn ddiweddarach mewn bywyd.

3.2 Nodweddion ymlyniad sicr

Fel plant:
- Gwahanu oddi wrth riant yn hawdd;
- Ceisio cysur gan rieni pan fônt wedi dychryn;
- Cyfarch dychweliad rhieni ag emosiynau cadarnhaol;
- Amgenach ganddynt rieni na dieithriaid.

Fel oedolion:
- Cael perthnasoedd ymddiriedus, parhaol;
- Tueddu i fod â hunan-barch da;
- Rhannu teimladau â chymheiriaid a chyfeillion;
- Chwilio am gymorth cymdeithasol.

3.3 Nodweddion ymlyniad amwys

Fel plant:
- Bod yn wyliadwrus o ddieithriaid;
- Teimlo ing a thrallod mawr pan fo rhieni'n gadael;
- Ddim petaent yn cael eu cysuro pan fo'u rhieni'n dychwelyd.

Fel oedolion:
- Cyndyn o ddod yn agos at eraill;
- Pryderu nad yw eu cymar yn eu caru;
- Cynhyrfu'n fawr pan fo perthnasoedd yn gorffen.

3.4 Nodweddion ymlyniad o osgoi

Fel plant:
- Efallai y byddant yn osgoi rhieni;
- Peidio â cheisio llawer o gysylltiad neu gysur gan rieni;
- Dangos ond ychydig neu ddim hoffter o rieni yn hytrach na dieithriaid,

Fel oedolion:
- Efallai bod ganddynt broblemau o ran agosatrwydd;
- Buddsoddi ond ychydig o emosiwn mewn perthnasoedd cymdeithasol a rhamantaidd;
- Yn gyndyn o, neu'n methu â rhannu meddyliau neu deimladau ag eraill.

3.5 Nodweddion ymlyniad anhrefnus

- Mae'r plentyn yn ei chael hi'n anodd trefnu'u hymddygiad ar adegau o straen.
- Wrth iddynt fynd yn hŷn, maent yn dysgu rheoli perthnasoedd i orfodi rhagweladwyedd.

4. Gofal wedi'i atal

Cyflwynodd Hughes & Baylin (2012) y ffenomenon 'gofal wedi'i atal', sef proses niwrofiolegol lle mae'r swyddogaeth o roi gofal wedi'i datgyweddu.

"Y brif ffynhonnell ymyrraeth mewn rhoi gofal yw straen nad oes modd ei reoli sy'n gysylltiedig â phrofiadau rhianta, ac, yn y rhan fwyaf o achosion, rhai agweddau o hanes ymlyniad y rhiant ei hun" - (tudalen 83).

Mae yna berygl o ofal wedi'i atal os yw ymddygiadau ymlyniad y plentyn, megis bod â natur osgoi neu wrthryfelgar, yn ei gwneud hi'n anodd i rieni/ofalwyr ymgysylltu mewn perthynas gynnes, gilyddol â'r plentyn.

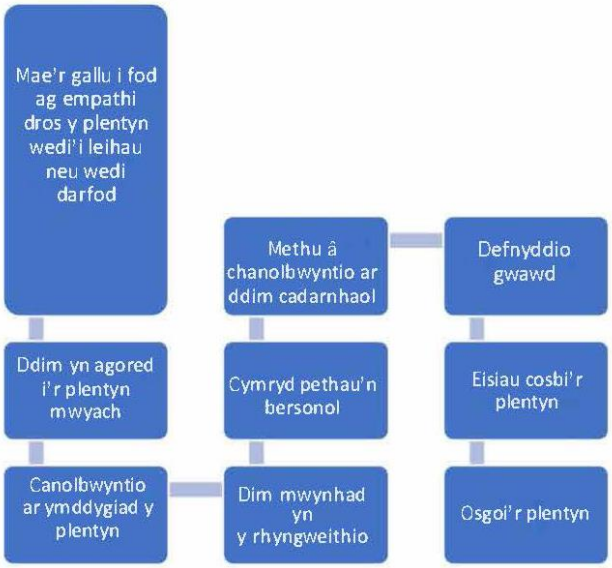
4.1 Mathau o ofal wedi'i atal

- **Cronig** – mae gofalwyr mewn perygl o 'ofal wedi'i atal cronig' pan fo yna faterion nas datryswyd o golled, galar neu gamdriniaeth yn eu hanesion ymlyniad eu hunain.
- **Aciwt –** mae gofalwyr gofal wedi'i atal mewn perygl o 'ofal wedi'i atal aciwt' pan fo yna ddigwyddiad mawr sy'n newid bywyd, megis profedigaeth, diswyddiad, ysgariad ac yn y blaen.
- **Cyfnod penodol** - mae gofalwyr mewn perygl o'r math hwn o ofal wedi'i atal pan fo cyfnodau o ddatblygiad plentyn yn newid dynamig y berthynas ac yn sbarduno atgofion neu broblemau o'u hanesion ymlyniad eu hunain, er enghraifft, 'y deuoedd erchyll' neu'r blynyddoedd arddegol.
- **Penodol i blant** – dyma'r math mwyaf cyffredin o ofal wedi'i atal mewn maethu. Mae'n ymwneud â disgwyliadau gofalwyr o blentyn - 'Nid i wneud hyn y gwnaethom ymgofrestru'. Efallai'i fod wedi'i seilio ar ymddangosiad, anianawd neu ddullweddau'r plentyn, a all sbarduno atgofion ymhlyg o'r gorffennol o'u hanesion ymlyniad eu hunain. Pan fo hyn yn digwydd, mae'n effeithio ar drefn 'wobrwyo'r' corff.

"Mewn modd ymennydd sydd wedi'i seilio ar oroesi ac sydd o dan straen, hynny yw, mewn cyflwr o ofal wedi'i atal … mae'r swyddogaethau hanfodol o hunanymwybyddiaeth a hunan-fonitro all-lein, ynghyd â chadw mewn cysylltiad â meddyliau a theimladau'r plentyn, a'r prosesau o ddatrys gwrthdaro a datrys problemau" (pennod 3, tudalen 95).

Hughes, D. and Baylin, J. (2012)
Brain-Based Parenting: The Neuroscience of caregiving for healthy attachment
Norton & Co. Efrog Newydd. Llundain.

4.2 Enghreifftiau o arwyddion a symptomau gofal wedi'i atal



4.3 Beth y gallwch chi ac eraill yn y teulu maeth ei wneud i osgoi gofal wedi'i atal?

- Derbyniwch y bydd rhianta plentyn sy'n gwrthsefyll cysylltiad, meithrin a chariad yn anochel yn eich arwain o bryd i'w gilydd at dynnu yn ôl o'r berthynas.
- Byddwch yn ymwybodol y gall eich hanes ymlyniad eich hun gael ei sbarduno gan ymddygiadau osgoi neu wrthryfelgar y plentyn.
- Chwiliwch am oruchwyliaeth dda, gefnogol ac adfyfyriol.
- Chwiliwch am gyngor ar ddeunydd darllen a argymhellir a/neu gyrsiau hyfforddi.
- Gofalwch amdanoch eich hun yn iawn i'ch galluogi i gynnal eich gwytnwch ar gyfer y cyfnod hir.

4.4 Pwysigrwydd hunanofal

Gadewch inni fod yn realistig, mae'n eithriadol anodd creu newid yn syth mewn ymateb ymddygiad plentyn, ond y newyddion da yw y gallwch greu newid yn eich ymddygiad eich hun:

- Bydd sut rydych yn meddwl,
- sut rydych yn rheoli'ch emosiynau, a
- sut rydych yn gweithredu

yn cael effaith fawr.

4.4.1 Cymerwch 5 – Pum cam i wella'ch lles

Dyma gyfres o ffyrdd ymarferol, wedi'u seilio ar dystiolaeth ar gyfer gwella lles ac iechyd meddwl pawb.[6]

- **Cysylltwch** - cysylltwch â'r bobl sydd o'ch amgylch: teulu, cyfeillion, cydweithwyr a chymdogion gartref, yn y gwaith, yr ysgol neu yn eich cymuned leol. Meddyliwch am y perthnasoedd hyn fel conglfeini gwerthfawr o'ch bywyd a threuliwch amser yn eu datblygu. Bydd adeiladu'r cysylltiadau hyn yn eich cynorthwyo a'ch cyfoethogi bob dydd, ac yn adfer eich cryfderau a'ch gwytnwch eich hun.
- **Byddwch yn weithredol** - ewch am dro neu rhedwch, beiciwch, chwaraewch gêm, garddiwch neu dawnsiwch. Mae ymarfer yn gwneud ichi deimlo'n dda. Yn bwysicach na dim, canfyddwch weithgaredd corfforol rydych yn ei fwynhau neu weithgaredd sy'n addas i'ch lefel o symudedd, ffitrwydd neu anabledd cyfredol.
- **Daliwch sylw** - stopiwch, oedwch, neu cymerwch funud i edrych, amsugno a chymryd sylw o bopeth sydd o'ch cwmpas. Beth y gallwch ei weld, ei deimlo, ei arogli neu hyd yn oed ei flasu? Chwiliwch am bethau hardd, newydd, anarferol neu eithriadol yn eich bywyd beunyddiol, a meddyliwch am sut mae hynny'n gwneud ichi deimlo.
- **Daliwch i ddysgu** - peidiwch â bod ofn rhoi cynnig ar rywbeth newydd, ail-ganfyddwch hen hobi neu cofrestrwch ar gyfer cwrs. Cymerwch gyfrifoldeb gwahanol, trwsiwch feic, dysgwch chwarae offer cerdd neu sut i goginio'ch hoff fwyd. Gosodwch her y gwnewch ei mwynhau. Bydd dysgu'n barhaus ystod o bethau newydd yn eich gwneud yn fwy hyderus, yn ogystal â bod yn hwyl i'w wneud.
- **Rhowch** - gwnewch rywbeth dymunol i gyfaill neu ddieithryn, diolchwch i rywun, gwenwch, gwirfoddolwch eich amser neu ystyriwch ymuno â grŵp cymunedol. Edrychwch allan yn ogystal ag edrych i mewn. Gall gweld eich hun a'ch hapusrwydd yn gysylltiedig â'r gymuned ehangach fod yn anhygoel o werth chweil, a bydd yn creu cysylltiadau cadarnhaol â phobl o'ch cwmpas.

4.5 Strategaethau ymarferol

Y neges allweddol o ymchwil a phrofiad yw:

- Cysylltu (rheoleiddio, adrodd,) wedyn
- cywiro (rheswm).

Mae Dan Hughes, wrth drafod 'atgyweirio rhwyg', yn awgrymu mai ar yr oedolyn y mae'r cyfrifoldeb am atgyweirio pan fo yna rwyg yn y berthynas, yn hytrach nag ar y plentyn.

Bydd meddylfryd cadarnhaol yn sicr yn cyfrannu tuag at eich hyder wrth ymdrin â'r heriau a roddir gan y plentyn. Un neges allweddol, fodd bynnag, yw ei bod hi'n amhosibl i blentyn reoleiddio pan fo'r oedolyn yn methu â rheoli ymateb

[6] Take 5 – steps to well-being. Cyhoeddiad Asiantaeth Iechyd Cyhoeddus, Gogledd Iwerddon. (Addaswyd o waith gan y Sefydliad Economeg Newydd a gomisiynwyd gan y Foresight Project on Mental Capital and Wellbeing (www.neweconomics.org). Dyluniwyd y gwaith celf mewn cydweithrediad â Phartneriaeth Strategol Belfast.

emosiynol. Felly, gwiriwch eich hun, byddwch yn chwilfrydig, 'Sut rwyf yn teimlo?', tawelwch eich corff, eich meddwl, a'ch gweithredoedd [7].

Mae bod yn gyson a chryf yn sgil, ac, yn union fel y mae gyrru car yn sgil, mae arnom oll angen dysgu, drwy ymarfer ac ailadrodd, sut i'w wneud. Mae adeiladu dros amser i ymarfer ochr yn ochr â'ch plentyn yn gam cyntaf mawr. Byddwch yn chwareus, gan gyfrannu amser.

Cofiwch, hefyd fod straen yn gyd-destunol – mae yna lawer o ffactorau yn yr amgylchedd ac yn ein hymagwedd ein hunain a all sbarduno neu gynnal yn ddamweiniol ymateb emosiynol anffafriol.

Dyma rai strategaethau ymarferol i'w cadw mewn cof:

Y chi yw'r model - yn hytrach na dim ond gwneud awgrymiadau neu ddweud wrth eich plentyn beth i'w wneud, bydd gweithgaredd rheoleiddio'n fwy nerthol pan gaiff ei ddangos yn weithredol. Er enghraifft, dangoswch i'ch plentyn sut i anadlu i mewn ac allan; gwnewch neidiau seren eich hun; crëwch rywbeth â Lego ochr yn ochr â nhw.

Mae strwythur yn dod â thawelwch – bydd plant yn teimlo'n ddiogelach pan fônt yn gwybod beth sy'n digwydd yn awr a'r tu hwnt i'r gweithgaredd cyfredol. Gartref, gall hyn olygu rhoi dewisiadau i'r plentyn o beth a all ddigwydd nesaf, arferion cyson ar gyfer dechrau a gorffen gorchwyl, amseryddion/cyfrif i lawr i baratoi ar gyfer pontio (yn cynnwys symud o'r naill gyfnod o'r diwrnod i'r llall), a chyfarwyddiadau y gallant eu dilyn, fesul un cyfarwyddyd ar y tro.

Byddwch yn rhagweithiol – neilltuwch amser i ymarfer ac ailadrodd a chynnwys 'seibiannau i'r ymennydd' yn aml yn ystod y dydd. Gall y seibiannau hyn bara am ychydig funudau, ond gallant helpu i leihau galw a helpu i gadw'ch plentyn (a chithau) ar waith.

Byddwch yn chwilfrydig - dowch i adnabod eich plentyn, arsylwch, a nodwch. Dowch yn 'arbenigwr' iddynt. Mae arnom angen parchu gwahaniaethau unigol pan ddaw hi'n fater o beth sy'n tawelu ac yn lleddfu i blentyn. Gall y naill blentyn garu Lego, tra bod y llall yn ei ganfod yn rhwystredig. Gall y naill hoffi strwythur cefndir 5-4-3-2-1, tra bod hi'n well gan y llall ganolbwyntio ar ddim ond un synnwyr. Unwaith rydych yn gwybod, peidiwch â'i gadw i chi'ch hun, trosglwyddwch o ymlaen i eraill sy'n treulio amser â'r plentyn hwnnw.

Gwyliwch eich iaith – unwaith y mae plentyn wedi cyrraedd cyflwr o drallod, mae arnom angen gwrthsefyll y tueddiad i ddweud wrthynt am ymdawelu, yn hytrach na gofyn, 'Beth sy'n digwydd?' Eich unig nod yn hyn o beth yw parhau'n gyson a chadarn ynoch eich hun a lleddfu'u trallod.

Adnabyddwch y plentyn - efallai y bydd arnoch angen rhoi lle i'r plentyn ac eistedd ymhellach i ffwrdd (oni bai bod eu hymddygiad yn risg o ran diogelwch), neu symud yn nes i ddarparu cynhesrwydd a sicrwydd. Arafwch eich symudiadau ac ymlaciwch eich ystum, fel eich bod yn ymddangos yn llai bygythiol neu elyniaethus. Defnyddiwch frawddegau symlach a goslef llais

[7] https://www.epinsight.com/

feddalach os oes arnoch angen siarad o gwbl. Mae empathi'n offer sy'n caniatáu inni glywed y tu hwnt i eiriau. Mae hefyd yn arwain at briodweddau iacháu presenoldeb.

Offer ymdawelu – os yw'r plentyn yn elwa o fan tawel, ni ddylid ond defnyddio hyn pan fônt yn orbryderus neu'n ofidus. Dylai hefyd fod yn lle y gallwch ill dau fynd iddo yn ystod amseroedd da hefyd – lle y gallwch ddarllen llyfr gyda'ch gilydd, chwythu swigod, rhannu siocled poeth a gorchwylion lleddfol eraill. Golyga hyn fod y man tawel yn gysylltiedig ag atgofion cadarnhaol, ac mae'n dangos bod rheoleiddio gweithgareddau yn fwy na dim ond yn adwaith i adegau anodd. Yn union fel y mae gan blymwr offer ar gyfer ei waith, yn yr un modd, gallwch chithau gael offer, hefyd. I oedolion, meddyliwch am weithgareddau sylfaenol neu beth sy'n creu hafan i chi ac i aelodau'ch teulu. Lluniwch restr o bethau i'w gwneud. I blant, trefnwch flwch gweithgareddau tawel, yn llawn o deganau, gweadeddau, gweithgareddau, lluniau ac yn y blaen sydd yn eu lleddfu.

Byddwch yn gyson – mae cysondeb yn ffordd o ddarparu gweithgareddau patrymog, ailadroddus a rhythmig sy'n creu ymdeimlad o dawelwch a diogelwch.

Dyma rai gweithgareddau i roi tro arnynt fydd yn ysgogi 'ymennydd i lawr y grisiau' y plentyn:

- **Anadlu** – mae yna amryw o ffyrdd sy'n ystyriol o blant i annog y defnydd o anadlu i reoleiddio emosiynau ac i ymdawelu. Mae llawer ar gael yn gyffredinol ar apiau, hefyd – gweler isod yn Adnoddau.
- **Symud** – "Pan fo plentyn wedi colli cysylltiad â'i ymennydd i fyny'r grisiau, ffordd nerthol o'i helpu i adfer cydbwysedd yw drwy'i gael i symud ei gorff."[8] Er enghraifft, loncian yn ei unfan, neidiau seren, 'pen ac ysgwyddau, pengliniau a bodiau traed', hopian gofodol, a pheli ffisiotherapi.
- **Rhythm** – defnyddiwch eich llais, byddwch yn felodaidd. Defnyddiwch guriadau cerddorol megis clapio, drymio, stompio'r droed. Dawnsiwch, canwch, bownsiwch bêl. Chwaraewch 'Simon Says' a 'Rhwyfwch, rhwyfwch, rhwyfwch eich Cwch'.
- **Synhwyraidd** - tywod a chwarae toes ar gyfer gwasgu a rowlio. Chwythu swigod, chwythu pêl-droed. Gweithgareddau amsugno/llifo, megis adeiladu Lego, ysgrifennu, lliwio, dysgu rapio, pobi teisen.
- **Sylfeini** – sylfeini 5,4,3,2,1 – nod yr ymarfer hwn yw defnyddio'r pum synnwyr i ganolbwyntio ar y funud ac i osgoi meddyliau o orbryder yn llesteirio. Canolbwyntiwch ar 5 peth y gallwch eu gweld, 4 peth y gallwch eu teimlo neu gyffwrdd â nhw, 3 pheth y gallwch eu clywed, 2 beth y gallwch eu harogli ac 1 peth y gallwch ei flasu. Mae'n weithgaredd gwych i dynnu sylw oddi wrth ddiweddiadau anodd yn y maes chwarae, a gellir eu gwneud ar y ffordd gartref/yn ôl i'r car.
- **Delweddu** – annog y plentyn i 'fynd i le dedwydd'. Gallai fod yn real neu'n ddychmygol, er enghraifft, y traeth, y goedwig, castell disneyland. Siaradwch yn dyner a byddwch yn chwilfrydig am beth y gallant ei weld, ei glywed, ei arogli. Pwy sydd yna? Disgrifiwch y teimladau 'mae'n swnio fel lle digyffro/llawn hwyl/llawen'. Gall hyn fod yn weithgaredd amser gwely hyfryd a digyffro.

[10] Siegel, D. & Payne Bryson, T. (2012) The Whole-Brain Child. Robinson UK

- **Dyddlyfrau diolchgarwch** – datblygwch feddylfryd twf a gwytnwch, a chynyddwch gynhyrchiant, dedwyddwch a hyder. Mae yna lawer o fersiynau printiadwy am ddim, ac maent ar gael yn rhwydd i'w prynu.

5. Casgliad

Mae damcaniaeth ymlyniad a'r ymchwil niwrowyddonol a biolegol i ddatblygiad ymennydd plant bach, a'i gymhwyso i ofalu am blant sy'n derbyn gofal, yn bwnc enfawr a all arwain rhai gofalwyr maeth at deimlo'u bod wedi'u gorlethu ac yn ansicr o sut i wneud cynnydd. Gobeithiwn y bydd y Papur Briffio hwn yn cyfrannu rhywfaint tuag at roi sylw i'r teimlad hwnnw.

Mae yna gyfoeth o wybodaeth a hyfforddiant sy'n hygyrch. Fodd bynnag, heb y strategaethau i leihau straen arnoch eich hun a'ch aelwyd, a heb oruchwyliaeth dda, gefnogol ac adfyfyriol gan y gwasanaeth maethu, gall gofalwyr maeth yn hawdd deimlo ar goll.

Yn aml, mae gofalwyr yn rhoi cynnig ar strategaeth a awgrymwyd, ac mae'n ymddangos nad yw'n gweithio, ac felly rhown y ffidil yn y to. Ond peidiwch ag ildio i'r teimlad hwnnw. Daliwch i ymdrechu, cofiwch ailadrodd, ailadrodd, ailadrodd!

Mae'r gorchwyl o faethu yn aml yn dibynnu ar ofalwyr yn bod yn ddiwyd, i ddal i ddyfalbarhau yn wyneb adfyd, heb ofni dialedd neu gael eu camddehongli neu'u camddeall. Byddwch yn ddewr, byddwch yn chwilfrydig, byddwch yn greadigol, byddwch yn anturus a byddwch yn garedig i chi'ch hun – efallai mai hyn yw'r cyfan sydd gan eich plant.

6. Adnoddau

Gweithgaredd/Chwarae

www.Childhood101.com
www.theimaginationtree.com

Ymwybyddiaeth ofalgar: plantos

www.bbc.co.uk/cbeebies/joinin/seven-techniques-for-helping-kids-keep-calm
www.biglifejournal.com
www.calmforkids.com
www.relaxkids.com

Ymwybyddiaeth ofalgar: oedolion

www.calm.com
www.headspace.com
www.gonoodle.com

YouTube (teipiwch nhw ym mar chwilio YouTube**)**

Gozenonline

Cân Sesamestreet Belly Breathe

Gwefannau defnyddiol eraill

www.safehandsthinkingminds.com
www.touchbase.org.uk/therapy/
www.childmind.org/topics/concerns/anxiety/
www.beaconhouse.org.uk/resources/
www.sensoryattachmentintervention.com/
www.epinsight.com/attachment-trauma
www.blissfulkids.com/mindfulness-and-the-brain-how-to-explain-it-to-children/
www.helpguide.org/articles/mental-health/emotional-intelligence-eq.htm

Llyfrau

Imagine Eating Lemons: A Children's Introduction to Mindfulness gan Jason Rhodes
Quiet the Mind gan Matthew Johnstone

Pobl ddefnyddiol i ddod yn gyfarwydd â nhw ac i ddarllen eu cyhoeddiadau

Karen Treisman
Mae'r Dr Karen Treisman, ME, yn seicolegydd clinigol arbenigol sydd wedi ennill gwobr, mae'n hyfforddwr ac yn awdur sydd wedi gwerthu llawer o lyfrau, sy'n gweithio yn Llundain. Mae Karen hefyd yn Gyfarwyddwr gwasanaethau hyfforddi ac ymgynghori Safe Hands and Thinking Minds.

Kim Golding
Mae Kim Golding yn seicolegydd clinigol sy'n gweithio yn Swydd Gaerwrangon. Mae Kim hefyd yn awdur, yn ymgynghorydd Seicotherapi Datblygiadol Dyadig ac yn hyfforddwr.

Louise Bomber
Mae Louise Bomber wedi'i chymhwyso fel athrawes arbenigol, therapydd ac ymarferwr ardystiedig Seicotherapi Datblygiadol Dyadig.

Eadaion Breathnach
Eadaion Breathnach yw cyfarwyddwr clinigol y Ganolfan Ymlyniad Synhwyraidd yn Ash Cottage yn Swydd Down, Gogledd Iwerddon. Mae Eadaion hefyd yn therapydd galwedigaethol ymgynghorol ac yn gwnselwr ymlyniad.

Gabor Mate
Mae Gabor Mate yn ffisigwr Hwngaraidd-Canadaidd a chanddo gefndir mewn practis teuluol a diddordeb arbennig mewn datblygiad a thrawma mewn plant.

Dan Hughes
Dan Hughes yw sylfaenydd y rhwydwaith Seicotherapi Datblygiadol Dyadig.

Bruce Perry
Mae Bruce Perry yn seiciatrydd Americanaidd, ac ar hyn o bryd mae'n uwch-gymrawd yr Academi Trawma mewn Plant yn Houston, Texas. Mae'i waith yn canolbwyntio ar effaith camdriniaeth, esgeulustod a thrawma ar yr ymennydd datblygol, ac mae hyn wedi effeithio ar ymarfer a pholisi clinigol ledled y byd.

Lisa Cherry
Mae Lisa Cherry yn awdur ac yn hyfforddwr rhyngwladol blaenllaw, sy'n gweithio â phlant sy'n agored i niwed a'u teuluoedd, p'un ai mewn sefyllfa addysg, o fewn y gyfundrefn cyfiawnder troseddol neu drwy faethu a mabwysiadu.

Sarah Naish
Mae Sarah Naish yn awdur ac yn rhiant mabwysiadol. Y hi yw sylfaenydd Cymdeithas Genedlaethol Rhieni Therapiwtig.

7. Sut y gall Y Rhwydwaith Maethu helpu

Mae'r Rhwydwaith Maethu'n cynnig cyngor, gwybodaeth a chymorth. Mae ein harbenigedd a'n gwybodaeth bob amser yn gyfoes ac ar gael drwy'n llinellau cymorth, cyhoeddiadau, hyfforddiant a gwasanaethau ymgynghori hanfodol i aelodau.

Cyngor

Mae Llinell Faethu Cymru yn darparu llinell cymorth a chyngor am ddim, ac mae'n darparu gwybodaeth am holl agweddau gofal maeth, yn cynnwys treth ac yswiriant gwladol, budd-daliadau, lwfansau ac yswiriant. Mae hefyd yn cynnig cymorth cyfrinachol, yn cynnwys i'r rheiny sy'n wynebu honiad, neu a all fod yn pryderu am gynllun gofal, neu sy'n ansicr ynglŷn â'r ddeddfwriaeth a'r canllawiau sy'n ymwneud â gofal maeth yng Nghymru.

Ffoniwch ni ar 0800 316 7664 o 9.30yb - 12.30yp o ddydd Llun i ddydd Gwener.
Os ydych yn ffonio ar adegau eraill, gadewch neges, os gwelwch yn dda, a bydd rhywun yn eich ffonio yn ôl cyn gynted ag y bo modd.

Gallwch anfon e-bost atom yn fosterlinewales@fostering.net

Cymorth ac adnoddau

Mae ein gwefan yn ffynhonnell hanfodol o wybodaeth, tra bod ein cymuned ar-lein yn dod â gofalwyr maeth ynghyd i gael cymorth a chynghorion gan gymheiriaid. Gall aelodau fewngofnodi i rannu'u profiad a chael cyngor gan ofalwyr maeth eraill. Mae ein cymuned ar-lein yn fan diogel a dibynadwy i drafod materion gofal maeth.
thefosteringnetwork.org.uk

Hyfforddiant a gwasanaethau ymgynghori

Lle bynnag rydych yn eich gyrfa faethu, fel gofalwr maeth, gweithiwr cymdeithasol neu reolwr, mae gan Y Rhwydwaith Maethu ystod o hyfforddiant wedi'i gynllunio i ddiwallu'ch anghenion datblygu. I gael mwy o wybodaeth, anfonwch e-bost, os gwelwch yn dda, at wales@fostering.net.

Manylion cysylltu

Os hoffech fwy o wybodaeth, cysylltwch â:

maria.boffey@fostering.net

Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru
33, Heol y Gadeirlan, Caerdydd CF11 9HB.

Ffôn: 029 2044 0940
E-bost: wales@fostering.net
Gwefan: thefosteringnetwork.org.uk

/thefosteringnetwork @fosteringnet @thefosteringnetwork

© Y Rhwydwaith Maethu 2021

Cofrestrwyd Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru a Lloegr fel cwmni cyfyngedig rhif 1507277.
Rhif yr elusen gofrestredig 280852.
Rhif cofrestru ar gyfer TAW 231 6335 90
Swyddfa gofrestredig 87, Blackfriars Road, Llundain SE1 8HA.