

Taflen Ffeithiau Llinell Faethu Cymru Magu cydnerthedd a chynorthwyo anghenion iechyd meddwl plant sy'n derbyn gofal

Rhagymadrodd

Heb ymyrraeth, fe all profiadau niweidiol yn ystod plentyndod (ACEs) effeithio ar berson am ei oes. Mae oedolion sy'n profi pedwar neu fwy o brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod fel plant mewn mwy o berygl o iechyd meddwl a chorfforol gwael a deilliannau salach yn gyffredinol. Mae llawer o blant sydd wedi'u maethu yng Nghymru wedi profi pedwar neu fwy o brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod. Y plant sy'n gwella orau o adfyd yw'r rheiny â lefelau uchel o gydnerthedd. Mae'r daflen ffeithiau hon yn egluro mwy am gydnerthedd, a lle y gallwch ddysgu ffyrdd ymarferol o roi hwb i gydnerthedd plentyn.

Beth yw Cydnerthedd?

Cydnerthedd yw'r gallu i oresgyn adfyd sylweddol. Mae'n ganlyniad i ffactorau gwarchodol yn amgylchedd y plentyn a sgiliau ymdopi'r plentyn ei hun.

Mae llawer o blant mewn gofal maeth wedi cael profiad o brofiadau niweidiol lluosog yn ystod plentyndod. Mae'r rhain yn cynnwys camdriniaeth uniongyrchol neu esgeulustod, a thyfu i fyny mewn amgylchiadau llesteiriol, megis lle mae trais yn y cartref, rhieni'n camddefnyddio alcohol neu gyffuriau eraill, neu broblemau iechyd meddwl gan y rhieni. Ar yr adeg yr ânt i ofal maeth, efallai bod eu hiechyd a'u datblygiad eisoes wedi'u heffeithio'n negyddol. Efallai eu bod yn brin o ffactorau gwarchodol. Efallai nad ydynt wedi cael y cyfle i ddysgu sgiliau ymdopi iach.

Daw plant yn gydnerth pan gânt eu cynorthwyo gan eu rhoddwr gofal. Mae'r cylch hwn yn digwydd:

- maent yn profi straen yn emosiynol ac yn ffisiolegol;
- mae'u rhoddwr gofal yn darparu sicrwydd, yn helpu i brosesu ac i feddwl am y trawma a'r cymorth ymarferol;
- maent yn sefydlogi ac yn cynhyrchu'u cryfderau mewnol eu hunain ac yn dysgu defnyddio cymhorthion allanol;
- maent wedi'u cyfarparu'n well ar gyfer y digwyddiad trawmatig nesaf.

Mae plant na chânt eu cynorthwyo yn profi adfyd yn wahanol. Mae'r cylch hwn yn digwydd:

- maent yn profi straen yn emosiynol ac yn seicolegol;
- ni chaiff y plentyn ei gynorthwyo;

- mae'r plentyn yn methu â sefydlogi ac mae'n mynd dan straen cronig;
- nid yw'r plentyn wedi'i gyfarparu cystal ar gyfer y digwyddiad trawmatig nesaf.

Ffactorau Gwarchodol

Mae ffactorau gwarchodol yn bethau y tu allan i'r plentyn - eu rhoddwyr gofal, perthnasoedd ag oedolion eraill, cyfeillgarwch, eu cymuned, tai, incwm, addysg, hamdden. Y ffactor gwarchodol unigol mwyaf yw ymlyniad iach wrth eu rhoddwr gofal yn yr ychydig flynyddoedd cyntaf o'u bywyd a sylfaen seicolegol gadarn o le i ddatblygu ac i archwilio'r byd. Mae adeiladu sylfaen gadarn am y tro cyntaf ar ôl yr ychydig flynyddoedd cyntaf yn waith heriol ond nid amhosibl. Mae llyfr Y Rhwydwaith Maethu, 'Attachment/Ymlyniad', yn egluro hyn yn fanylach ac mae'n cynnwys cynghorion ymarferol i ofalwyr maeth.

Perthnasoedd

Mae ar blant angen perthnasoedd ag oedolion cadarnhaol, dibynadwy a chynnes sy'n gofalu amdanynt ac sy'n malio amdanynt. Mae gan rai plant y math hwn o berthynas ag un neu fwy o oedolion cyn iddynt ddod i ofal. Yn yr achos hwn, mae'n bwysig meithrin y berthynas honno. Roedd yna lawer o blant wedi'u maethu na wnaeth brofi'r math hwn o berthynas cyn dod i ofal. Hyd yn oed os ydych yn ofalwr cyfnod byr, fe allwch wneud gwahaniaeth sylweddol i fywyd y plentyn drwy weithio fel sylfaen gadarn. Eglurir y cysyniad hwn yn llyfr Y Rhwydwaith Maethu, 'Attachment/Ymlyniad', a gwybodaeth Prifysgol East Anglia am sylfeini cadarn. Mae gofalwyr maeth yn darparu sylfaen gadarn pan fônt:

- ar gael i'r plentyn;
- yn sensitif, ac yn gallu helpu'r plentyn i reoli'i deimladau;
- yn derbyngar, ac yn datblygu hunan-barch y plentyn;
- yn gydweithredol, fel bod y plentyn yn teimlo'i fod yn ddefnyddiol yn hytrach nag yn oddefol ac yn ddibynnol;
- yn cynnwys y plentyn fel rhan o'r teulu, fel bod y plentyn yn teimlo'i fod yn perthyn i rywle.

Gall gwaith stori bywyd a llunio mapiau rhwydweithiau cymdeithasol helpu plentyn i ddatblygu ymdeimlad o hunaniaeth a lle mae'n teimlo'i fod yn perthyn.

Cael llais, teimlo gwerthfawrogiad a llunio penderfyniadau

Mae cael llais a gwybod eich bod yn cael eich clywed yn gwneud gwahaniaeth enfawr i sut rydych yn profi adfyd. Yn ogystal â gwranddo ar y plentyn eich hun, cefnogwch nhw i gael eu clywed gan weithwyr proffesiynol eraill sy'n gysylltiedig â'u bywydau, megis athrawon a gweithwyr cymdeithasol.

Mae canolbwyntio ar gryfderau plentyn yn helpu i fagu hyder a hunan-barch. Mae'n eu gwneud i deimlo'u bod yn cael eu gwerthfawrogi a'u bod yn hyfedr, sydd yn ei dro yn hybu cydnerthedd.

Mae gwybod sut i lunio penderfyniadau ynglŷn â'ch bywyd a chael rhyddid i wneud eich penderfyniadau'ch hun yn sgiliau pwysig ar gyfer cydnerthedd. Gallwch gynorthwyo plentyn i ddysgu gwneud penderfyniadau drwy sicrhau bod ganddynt wybodaeth berthnasol, eu bod yn deall yr wybodaeth, eu bod yn llwyr ystyried

canlyniadau penderfyniadau ac wedyn eu bod yn gwybod sut i gyfathrebu'n eglur â'r rheiny o'u hamgylch. Os ydych yn eu cynorthwyo i ymarfer y sgiliau hyn ynghylch penderfyniadau na fydd yn effeithio'n fawr ar eu bywyd (e.e., beth i'w wisgo neu i'w fwyta), fe fyddant wedi'u cyfarparu'n well i wneud penderfyniadau mwy yn y dyfodol.

Gweithgareddau i hybu cydnerthedd

- ymarfer corff rheolaidd, yn enwedig yn yr awyr agored;
- gofal, ymarferion anadlu a thechnegau ymlacio;
- unrhyw weithgareddau a wneir ochr yn ochr ag oedolion cefnogol, cadarnhaol;
- amser cadarnhaol a dreulir â chyfeillion, boed yn bersonol neu ar-lein;
- gweithgareddau dysgu – gall y rhain fod yn anffurfiol (e.e., dysgu coginio) neu ffurfiol (e.e., gweithgareddau ysgol neu ar ôl ysgol);
- gweithgareddau chwaraeon, yn neilltuol gyda hyfforddwr cadarnhaol;
- gweithgareddau sy'n hyrwyddo hunanreolaeth, rheoleiddio emosiynol, canolbwyntio a chynllunio ymlaen llaw. Mae gan lyfrau'r Rhwydwaith Maethu, Ymlyniad ac Addysg, gynghorion ymarferol ynglŷn â sut i wneud hyn. Mae gweithio ar y sgiliau hyn yn helpu plant i wella o effeithiau negyddol profiadau niweidiol yn ystod plentyndod y gorffennol, ac mae'n eu gwneud yn fwy cydnerth i wynebu unrhyw adfyd yn y dyfodol.

Gofalu amdanoch eich hun

Nid dim ond ar gyfer plant y mae cydnerthedd. Mae gofawyr maeth yn profi adfyd ac mae arnynt angen sicrhau bod ganddynt ddigon o ffactorau gwarchodol a sgiliau ymdopi digon cryf i barhau'n gydnerth. Mae magu'ch cydnerthedd eich hun yn lleihau'ch risg o chwythu plwc ac mae'n modelu'r ymddygiadau fydd yn helpu'ch plentyndod yn ddod yn fwy cydnerth.

Sut y gall Y Rhwydwaith Maethu helpu

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

Cyngor

Llinell Faethu Cymru

Ffoniwch ni ar 0800 316 7664 o 9.30yb - 12.30yp rhwng dydd Llun a dydd Gwener. Os ydych yn ffonio y tu allan i'r amser hwn, gadewch neges, os gwelwch yn dda, ac fe wna rhywun eich ffonio yn ôl cyn gynted â phosibl.

Gallwch anfon e-bost atom neu ysgrifennu atom yn: Fosterlinewales@fostering.net

Y Rhwydwaith Maethu

Tŷ Regus, Rhodfa'r Hebog

Bae Caerdydd CF10 4RU

Cymorth ac Adnoddau

Mae ein gwefan yn ffynhonnell hanfodol o wybodaeth, tra bod ein cymuned ar-lein yn dod â gofalwyr maeth ynghyd am gefnogaeth a chynngor gan gymheiriaid. Gallwch fewngofnodi i rannu'ch profiad a chael cynngor gan ofalwyr maeth eraill. Mae ein cymuned ar-lein yn fan diogel a sicr i drafod materion gofal maeth.

thefosteringnetwork.org.uk

I gael gwybodaeth ar y we am gydnherthedd, ewch i'n hadnodd [Social pedagogy in practice: Building resilience](#)

Hyfforddiant ac Ymgynghoriaeth

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, cysylltwch â'n rheolwr dysgu a datblygu, Sarah Mobedji, yn sarah.mobedji@fostering.net.

Ynglŷn â'r Rhwydwaith Maethu

Y Rhwydwaith Maethu yw prif elusen faethu'r Deyrnas Unedig, sy'n dod â phawb ynghyd sy'n gysylltiedig â bywydau plant wedi'u maethu i wneud gofal maeth y gorau un y gall fod.

Cysylltwch â Ni

I ganfod mwy o wybodaeth am ein gwaith yng Nghymru, cysylltwch, os gwelwch yn dda, â:

Y Rhwydwaith Maethu
Tŷ Regus, Rhodfa'r Hebog
Bae Caerdydd CF10 4RU

Ffôn: 029 2044 0940

E-bost: wales@fostering.net

Gwefan: thefosteringnetwork.org.uk



/thefosteringnetwork



@fosteringnet

© Y Rhwydwaith Maethu 2017