Blynyddoedd Cynnar

ADRODDIAD PROSIECT

The Exchange

Cymorth Gwydnwch yn Seiliedig ar Dystiolaeth i Deuluoedd â Phlant 2-7 oed

The Exchange yn gweithio mewn partneriaeth â *Cwm Taf Morgannwg*

Rhaglen Trawsnewid y Blynyddoedd Cynnar Cwm Taf

Cwm Taf Morgannwg Early Years Transformation Programme

Yn gweithio mewn partneriaeth â

GIG CYMRU NHS WALES

Cyngor Bwrdeistref Sirol Pen-y-bont ar Ogwr
Bridgend County Borough Council

Merthyr Tydfil County Borough Council
Cyngor Bwrdeistref Sirol Merthyr Tudful

Rhondda Cynon Taf

The Property of Therapeutic Counselling Services © 2024

Cynnwys

Cyflwyniad: Ynglŷn â The Exchange	3
Nodau'r Prosiect a'r Model Cyflawni	4
Rhaglenni The Exchange	5
Strwythur, Llwybrau a Throsolwg Rhanbarthol	6
Canfyddiadau Allweddol a Data Canlyniadau	7
Egluro Data Effaith	8
Demograffeg	9
Cymharu Gweithgarwch ar draws Ardaloedd	11
Rhondda Cynon Taf	13
Pen-y-bont ar Ogwr	14
Merthyr	15
Dysgu Allweddol ac Addasiadau	16
Astudiaethau Achos	17
Adborth	21

Rhaglen Trawsnewid y Blynyddoedd Cynnar Cwm Taf

Cwm Taf Morgannwg Early Years Transformation Programme

Mae'r holl gynnwys yn y ddogfen hon ac unrhyw ffeiliau cysylltiedig yn eiddo deallusol i'r Gwasanaethau Cwnsela Therapiwtig ac ni ddylid eu copïo na'u rhannu heb ganiatâd ymlaen llaw.

The Exchange

Ynglŷn â The Exchange

Mae The Exchange yn rhan o **The TCS Group** - sef sefydliad lles seicolegol sydd â dros deunaw mlynedd o brofiad yn gweithio gyda phlant, pobl ifanc, teuluoedd ac oedolion. Mae The Exchange yn arbenigo mewn cefnogi iechyd meddwl a lles plant, pobl ifanc a'u teuluoedd. Ar hyn o bryd rydyn ni'n darparu ystod o wasanaethau mewn 767 o ysgolion, colegau a chymunedau, gan weithio mewn partneriaeth â 10 awdurdod lleol. Mae ganddon ni ddiddordeb yn y maes lles ac mae ein tîm o seicolegwyr, cwnselwyr, arbenigwyr Thera-chwarae ac ymarferwyr yn darparu cymorth ar sail tystiolaeth a hyfforddiant achrededig fel rhan o ymagwedd system gyfan tuag at wella lles meddwl sy'n canolbwyntio ar wydnwch.

Mae Exchange Families wedi'i sefydlu i gefnogi datblygiad gwydnwch ymhlith y blynyddoedd cynnar, plant ysgol gynradd, a rhieni/gofalwyr o bob oed.

Mae Exchange Youth yn cynnig cymorth lles seicolegol i bobl ifanc 11-25 oed mewn ysgolion a chymunedau lleol.

Mae Exchange Resource yn darparu addysg achrededig, hyfforddiant ac adnoddau i staff ysgol a staff cymorth sy'n cefnogi pobl ifanc.

Sut beth yw hyn?

- Cwnsela yn yr ysgol a'r gymuned
- Cymorth cwnsela ar-lein
- D-EXY, ein Ap lles digidol
- Thera-chwarae/cwnsela
- Gwaith grŵp
- Rhaglenni gwydnwch
- Ioga gwydnwch
- Gweithdai seico-addysg
- Cymorth NEET
- Cyfres o hyfforddiant digidol
- Hyfforddiant wyneb yn wyneb a rhithwir
- Cymwysterau staff
- Hyfforddiant ac adnoddau ADY wedi'u teilwra

Sut mae'r hyn rydyn ni'n ei wneud yn seiliedig ar dystiolaeth?

Mae'r model ar sail adnoddau o ddatblygu lles seicolegol iach yn llywio pob gweithgaredd, ymyriad a chymorth a ddarperir gan The Exchange. Ymagwedd ar sail trawma a chryfder yw hyn, sy'n darparu fframwaith ar gyfer asesu anawsterau iechyd meddwl a hyrwyddo datblygiad gwydnwch iach drwy ymyriadau mesuradwy wedi'u targedu.

Nodau

Comisiynwyd The Exchange ddarparu cymorth lles i blant 2-7 oed a'u teuluoedd ym Merthyr Tudful, Pen-y-bont ar Ogwr, a Rhondda Cynon Taf fel rhan o Raglen Trawsnewid y Blynyddoedd Cynnar Cwm Taf rhwng Hydref 2022 a Hydref 2023. Estynnwyd y contract hyd at Mawrth 2024.

Nod y prosiect oedd gwella gwydnwch plant a theuluoedd drwy raglenni ar sail tystiolaeth oedd yn targedu 3 angen iechyd meddwl ysgafn i gymedrol:

1. **Anawsterau gorbryder**
2. **Rheoli ymddygiad a rheoli emosiynau**
3. **Arwahanrwydd cymdeithasol**

Model Cyflwyno

Roedd The Exchange yn darparu ymyriadau ar sail tystiolaeth a oedd yn targedu adnoddau gwydnwch sy'n gysylltiedig â gorbryder, rheoli emosiynau, ac arwahanrwydd cymdeithasol. Defnyddiwyd ymagwedd hyblyg wrth ei gyflwyno, er mwyn ymateb i anghenion y plant a'r teuluoedd. Roedd hyn yn cynnwys cyfuniad o sesiynau ar gyfer y plentyn, sesiynau ar gyfer y rhieni, a sesiynau lle roedd y plant a'r rhieni yn cymryd rhan gyda'i gilydd.

- Roedd y prosiect yn cynnwys cydweithio gyda phartneriaid ar draws Cwm Taf Morgannwg i ddarparu gwasanaeth esmwyth i deuluoedd.
- Roedd ymarferwyr a rhieni'n gwneud atgyfeiriadau drwy borth ar-lein ar wefan The Exchange
- Roedd rhieni'n cymryd rhan mewn asesiad cychwynnol i nodi rhaglen addas. Darparwyd cymorth wyneb yn wyneb (Pen-y-bont ar Ogwr, Rhondda Cynon Taf a Merthyr Tudful) ac yn rhithwir. Roedd y canlyniadau'n adrodd ar 'symptomau anhawster' ac 'adeiladu ffactorau amddiffynnol gwydnwch' ar gyfer y rhieni a'r plant.
- Crëwyd cynlluniau gweithredu aml-asiantaeth gyda'r teulu a oedd yn amlinellu'r cymorth a'r cynnydd a wnaed, yn nodi meysydd cymorth parhaus, a darparwyd y pecynnau adnoddau i rieni ac ymarferwyr.
- Darparwyd adborth rheolaidd i bartneriaid drwy gyfarfodydd adrodd ac aml-asiantaeth a gydlynwyd gan Arweinydd Rhaglen Trawsnewid y Blynyddoedd Cynnar.
- Mynychodd The Exchange Fwrdd Trawsnewid y Blynyddoedd Cynnar i gyflwyno canlyniadau'r prosiect.

Teuluoedd lle mae'r rhieni'n cael trafferth yn ymdopi â rheoli ymddygiad plentyn 2-7 oed (ond lle na fyddai cymorth rhianta yn effeithiol).

Mae'r rhaglen **Lindys i Löyn Byw** yn targedu 3 dimensiwn gwydnwch; Mae gen i; Perthyn (adnoddau allanol), Rydw i: Datblygiad yr Hunan (adnoddau mewnol), Gallu: Rhyngweithio ag Eraill (adnoddau cymdeithasol). Caiff hyn ei gyflawni orau drwy weithio gyda'r teulu cyfan drwy broses chwe cham gan ddefnyddio ystod o weithgareddau creadigol a dychmygus.

Mae rhaglen **Allwedd i Fi** yn hyrwyddo datblygiad hunan-werth ac yn cefnogi rhieni i gefnogi anghenion datblygiad emosiynol eu plant. Mae rhieni'n cymryd rhan mewn gweithgareddau meithrin gwydnwch sy'n cynnig budd therapiwtig i'w hunaniaeth a'u hyder i fod yn rhiant ac yn dysgu sut i ddefnyddio'r gweithgareddau gartref i gefnogi eu plentyn.
Mae **Allwedd i Fi** yn targedu 5 adnodd gwydnwch mewnol allweddol.

Ar gyfer problemau iechyd meddwl/gorbryder ysgafn i gymedrol, mae The Exchange yn darparu dwy raglen; Tu Chwith a Mynydd y Ddraig.

Mae rhaglen **Mynydd y Ddraig** yn seiliedig ar feddwlgarwch ac yn ceisio cefnogi plant a theuluoedd i ddatblygu agwedd iach tuag at ddelio â heriau, magu hyder yn eu gallu i reoli teimladau anodd a dysgu technegau rheoli emosiynau y gellir eu hailadrodd gartref.

Nod **Tu Mewn Tu Allan** yw helpu plant a theuluoedd i ddysgu ffyrdd iach o reoli straen, gorbryder a phoen emosiynol. Mae'r rhaglen yn cynnwys cyfres o weithgareddau creadigol sy'n targedu datblygiad hunanreoleiddio, mewnwelediad myfyriol a llythrennedd emosiynol.

Teuluoedd (sydd â phlant 2-7 oed) sy'n cael eu hystyried fel eu bod wedi'u hynysu oddi wrth gymorth gan gymheiriaid neu deulu.

Nod **Rwy'n Bwysig** yw cefnogi teuluoedd sy'n profi gwrthdaro, chwalfa ac arwahanrwydd. Mae gan y rhaglen 5 targed allweddol:

- Hyrwyddo Annibyniaeth
- Adfer Ymdeimlad o Ddiogelwch
- Magu Hunanhyder
- Datblygu Sgiliau Cyfathrebu
- Adeiladu Optimistiaeth

Mae **Yr Antur** yn cefnogi plant sy'n profi newidiadau mewn amgylchiadau. Mae'r rhaglen yn targedu datblygiad cymhwysedd cymdeithasol, hunanhyder ac optimistiaeth i helpu'r plentyn i wneud synnwyr o'r byd sy'n newid o'u cwmpas.

Strwythur a Llwybrau

Ar ddechrau'r prosiect, nodwyd 'Arweinwyr' lleol o Ben-y-bont ar Ogwr, Merthyr Tudful a Rhondda Cynon Taf i gydweithio gyda The Exchange .

Sefydlwyd llwybr atgyfeirio i ymarferwyr ar draws y rhanbarth wneud cais am gymorth i deuluoedd drwy exchange-counselling.com

Meini Prawf Atgyfeirio:

- Teuluoedd lle mae ymarferwyr blynyddoedd cynnar yn teimlo bod gan y rhieni neu'r plentyn/plant broblemau iechyd meddwl/gorbryder ysgafn i gymedrol.

- Teuluoedd (sydd â phlant 2-7 oed) sy'n cael eu hystyried fel eu bod wedi'u hynysu oddi wrth gymorth gan gyfoedion neu deulu.

- Teuluoedd lle mae'r rhieni'n cael trafferth yn ymdopi â rheoli ymddygiad plentyn 2-7 oed (ond lle na fyddai cymorth rhianta yn effeithiol).

Comisiynwyd y prosiect i gefnogi hyd at **230** o deuluoedd. Derbyniwyd cyfanswm o **364** o atgyfeiriadau.

Defnyddiodd ystod eang o ymarferwyr ar draws y rhanbarth y ddarpariaeth.

Proses

Atgyfeiriad gan riant neu ymarferydd drwy exchange-counselling.com → Asesiad Cychwynnol gyda Rhieni/Gofalwyr → Sesiynau Rhaglen Wythnosol (hyd at 5) → Sesiwn Cynllunio Camau

Trosolwg o Weithgarwch ar draws y Rhanbarth

364 o atgyfeiriadau wedi'u derbyn

276 o deuluoedd wedi'u cyrraedd

88 Wedi cau - Dim cyswllt / optio allan

241 Cymorth wedi'i gwblhau

35 Wedi dad-gysylltu o'r cymorth

Canfyddiadau Allweddol

Ffigurau Cwblhau Cyffredinol

87% o'r teuluoedd a ddaeth i gysylltiad â chymorth ar draws y rhanbarth wedi cwblhau'r ymyriad

Nifer y Teuluoedd a Gefnogwyd

241 o deuluoedd wedi cwblhau'r ymyriadau

Y prif reswm dros ddad-gysylltu a adroddwyd gan deuluoedd oedd

'y gallu i deithio i'r lleoliadau'

Cynigiwyd cymorth rhithwir ond nid oedd y contract yn caniatáu i The Exchange *ddefnyddio ysgolion fel lleoliad ym Mhen-y-bont ar Ogwr na Rhondda Cynon Taf, a achosodd rwystr rhag mynediad.*

Mesurau Canlyniad

Canlyniad 1 – Lleihad mewn **'symptomau anhawster'** Adroddwyd gan y Rhieni/Gofalwyr.

Mesurwyd yn defnyddio'r Holiadur Cryfderau ac Anawsterau (SDQ).

Canlyniad 2 – Gwelliant mewn **'adeiladu ffactorau amddiffynnol gwydnwch'** Adroddwyd gan y Plant.

Mesurwyd gan ddefnyddio'r dull Adeiladu Asesu Gwerthuso Gwydnwch (BEAR)

Canlyniad 3 – Gwelliant mewn **'hunan-effeithiolrwydd rhieni'** Adroddwyd gan y Rhieni/Gofalwyr.

Mesurwyd gan ddefnyddio Graddfa Gryno Hunan-effeithiolrwydd Rhieni (BPSES)

Data Canlyniadau

Canlyniad 1 **80%** o'r rhieni'n adrodd am ostyngiad mewn symptomau

Canlyniad 2 **77%** o'r plant yn adrodd am welliant mewn gwydnwch

Canlyniad 3 **79%** o'r rhieni'n adrodd am welliant mewn hunan-effeithiolrwydd:

- gwybodaeth rhieni
- hyder rhieni
- sgiliau a thechnegau rhieni
- perthnasau teuluol

Cwblhaodd y rhieni'r SDQ ar ddechrau a diwedd yr ymyriad.

Cwblhawyd y BEAR gyda phlant 5-7 oed. Dyluniwyd y BEAR i ymgysylltu'r plant mewn asesiad gwydnwch gan ddefnyddio cardiau lluniau, ond mae hyn yn ddibynnol ar oedran a cham pob plentyn.

Cwblhaodd 55% o'r plant yn y prosiect yr asesiad BEAR i ddarparu data canlyniadau o safbwynt y plentyn.

Egluro Effaith

Roedd y data canlyniadau'n dangos bod y rhieni'n adrodd y newidiadau mwyaf sylweddol ar raddfeydd 'symptomau emosiynol' a 'problem ymddygiad' yr SDQ. Adroddodd y rhan fwyaf o rieni sgôr SDQ iachach ar y diwedd. Roedd llawer o'r teuluoedd yn cael cymorth ar gyfer anghenion niferus ac yn aros am asesiad pellach (e.e. llwybrau niwroamrywiaeth).

Adroddodd y plant (5-7 oed) y gwelliannau mwyaf nodedig mewn hunan-reoleiddio, datrys problemau, meddwl dilynol, cymhwysedd cymdeithasol a datrys gwrthdaro a hunan-werth.

Sgoriau Dechrau a Diwedd Clinigol Cyfartalog

Mesur Perfformiad	Sgôr Dechrau Cyfartalog	Sgôr Diwedd Cyfartalog	Gwelliant Cyfartalog %
SDQ	23 *Anhawster uchel iawn*	17 *Ychydig o anhawster*	78%
BEAR Assessment	44 Gwydnwch cymedrol	55 *Gwydnwch cymedrol*	80%

Disgrifyddion Sgôr

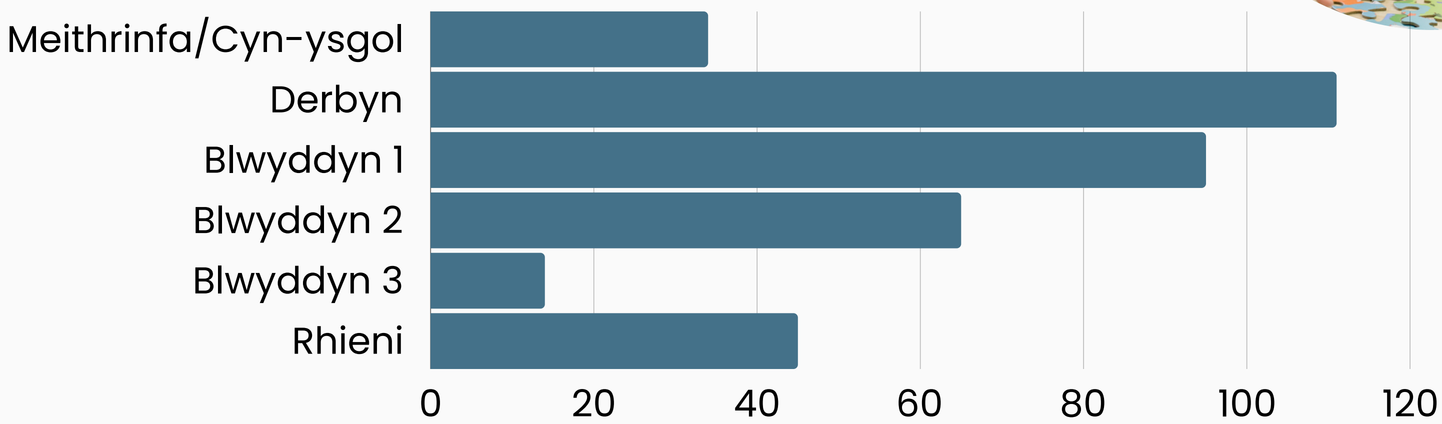
Asesiad	Ystod o Sgoriau	Disgrifydd
SDQ	21 - 40 17 - 20 14 - 17 0 - 13	Anhawster uchel iawn Anhawster uchel Ychydig o anhawster Arferol
BEAR Assessment	0 - 15 16 -40 41 - 60 61 - 75	Gwydnwch isel iawn Gwydnwch isel Gwydnwch cymedrol Gwydnwch uchel - uchel iawn

Demograffeg

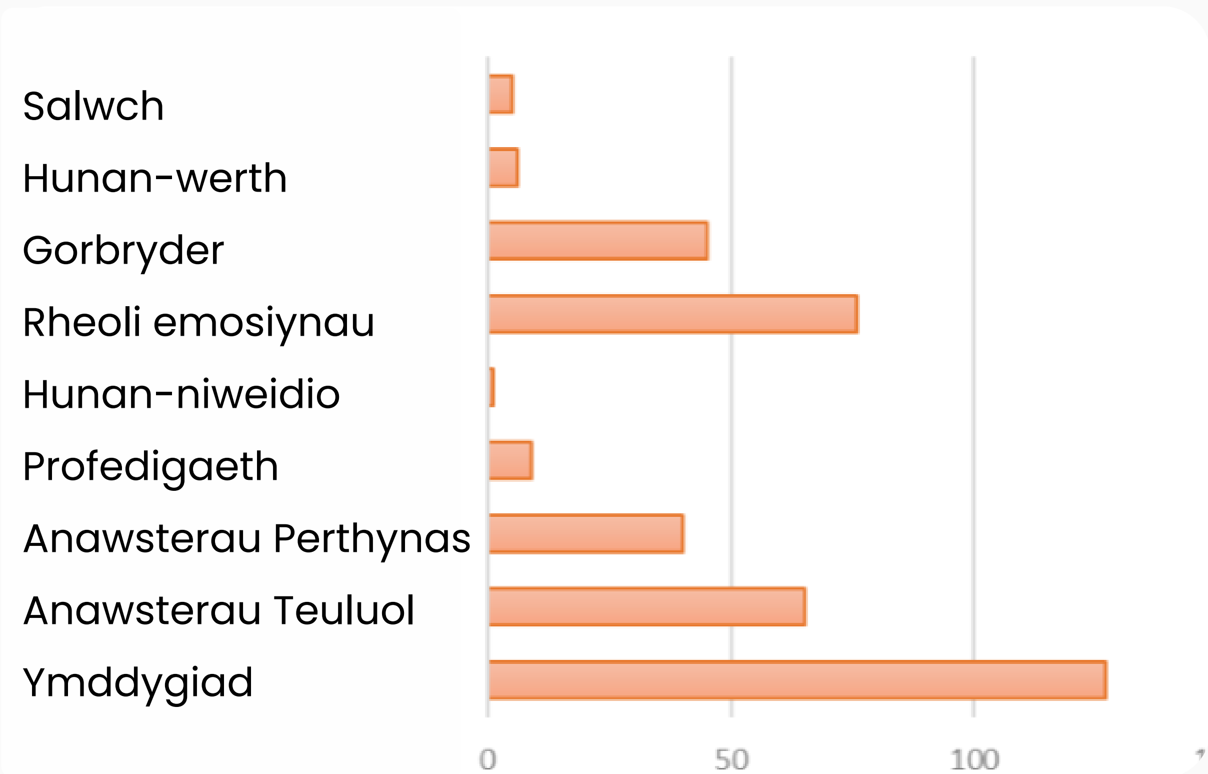
Teuluoedd a atgyfeiriwyd

364

Oedran Atgyfeirio



Rhesymau Atgyfeirio



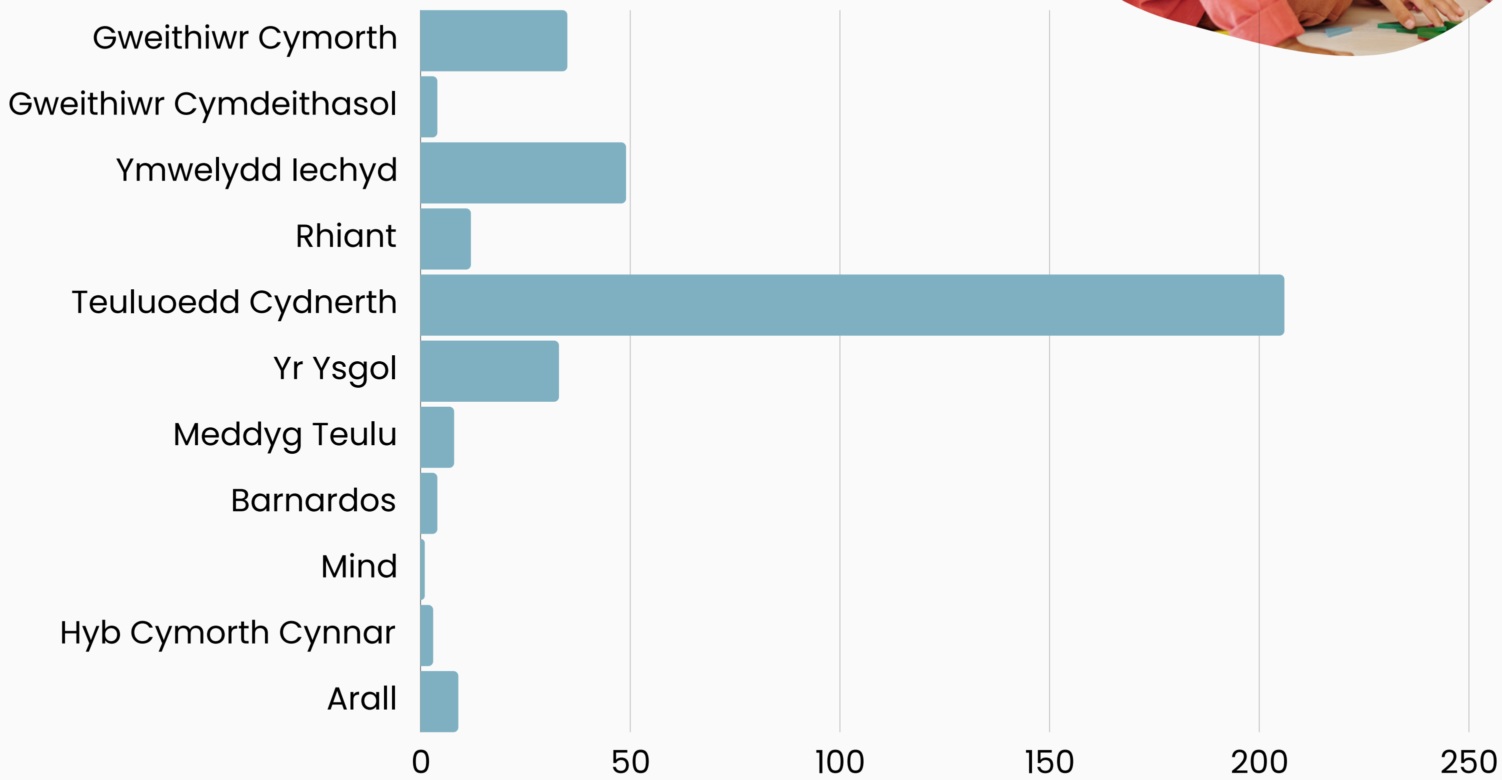
Cofrestrodd

36%

o'r plant anghenion dysgu ychwanegol

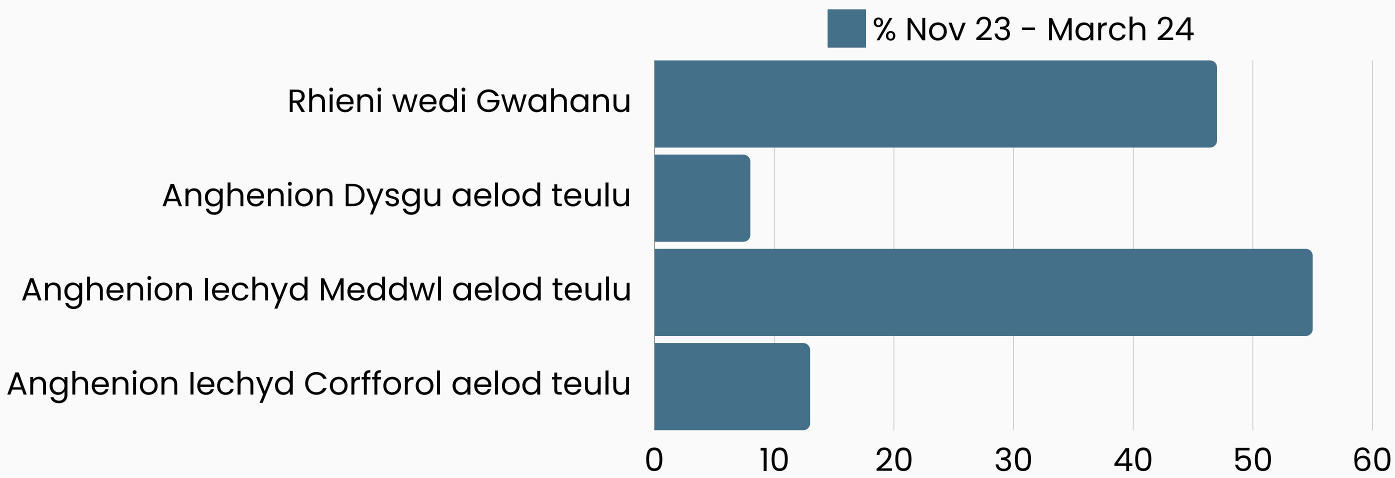
Demograffeg

Ffynhonnell Atgyfeiriad



Anghenion Teuluol Ychwanegol

Pan estynnwyd y contract am chwe mis arall, casglwyd data ychwanegol i ddeall mwy am y teuluoedd oedd yn defnyddio'r cymorth.

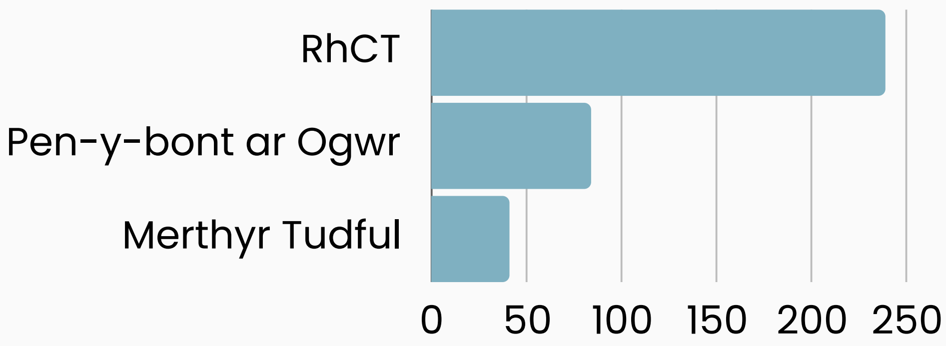


Gweithgarwch yn ôl Ardal

Pen-y-bont ar Ogwr, Merthyr Tudful, Rhondda Cynon Taf

Atgyfeiriadau ar draws y Rhanbarth

Gan gynnwys Rhieni



Anghenion Lleol

Rheswm atgyfeirio mwyaf poblogaidd

Merthyr – Gorbryder

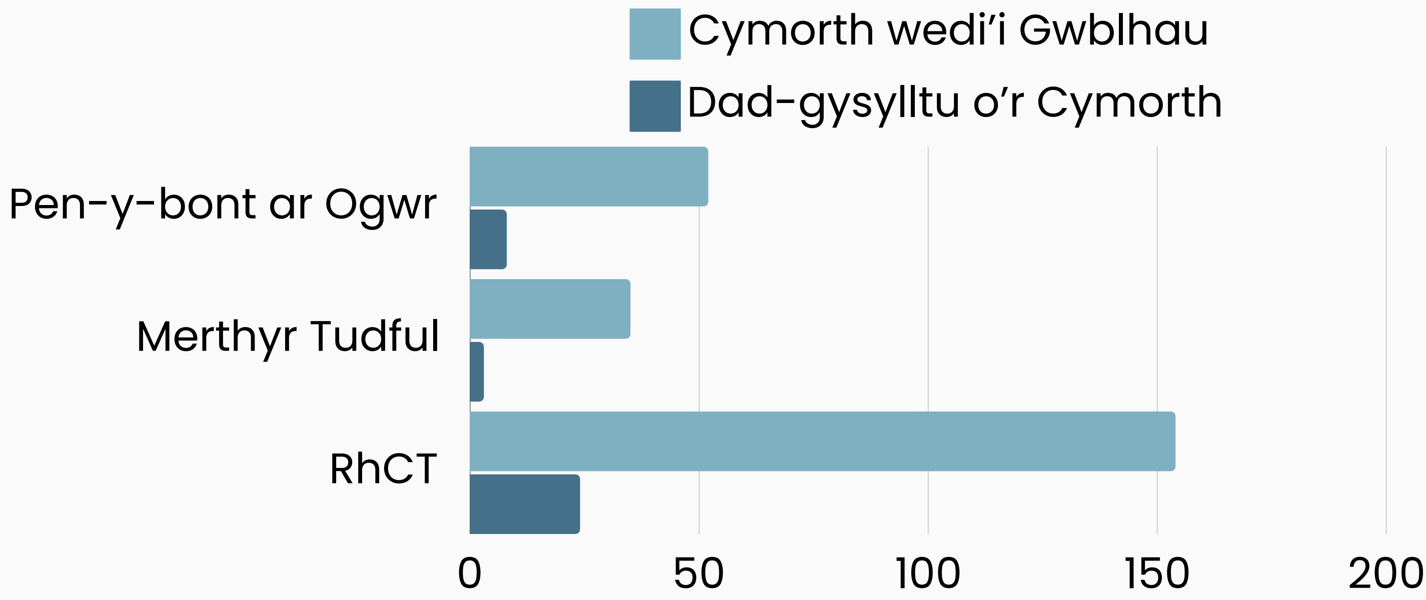
Pen-y-bont – Ymddygiad

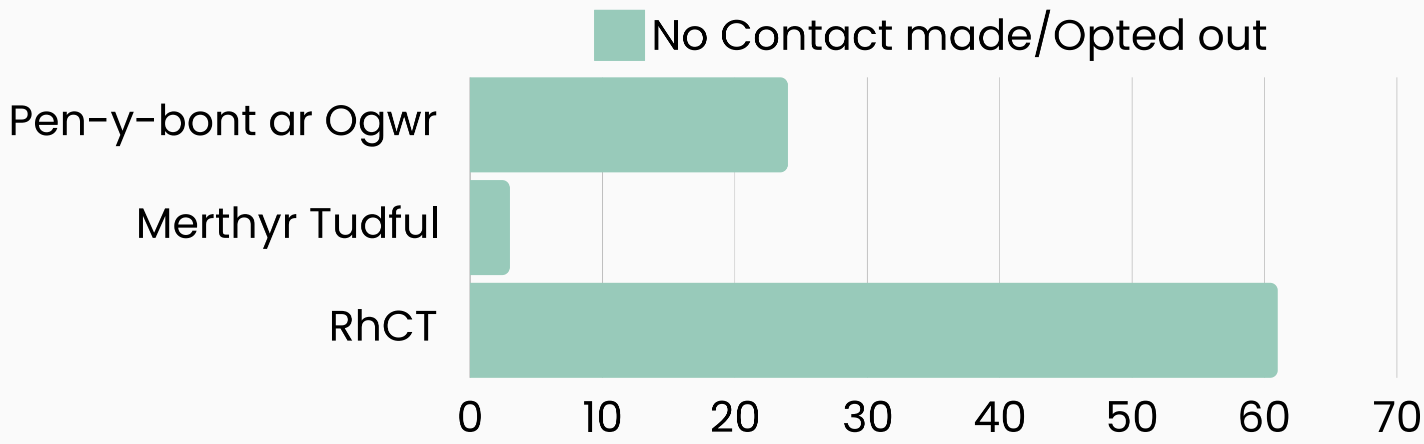
RhCT – Rheoli emosiynau

Ffynhonnell Atgyfeiriad

		Pen-y-bont ar Ogwr / Bridgend	Merthyr Tydfil / Merthyr Tudful	Rhondda Cynon Taf
Teuluoedd Cydnerth	161			●
Barnardos	4		●	
Hyb Cymorth Cynnar	3		●	
Meddyg Teulu	8	●		●
Ymwelydd Iechyd	49	●	●	●
MIND	1			●
Rhiant	12	●	●	●
Yr Ysgol	33	●	●	●
Gweithiwr Cymdeithasol	4	●	●	●
Gweithiwr Cymorth	35	●		●

Ymgysylltiad





Teuluoedd Rhondda Cynon Taf a Gefnogwyd

239
o atgyfeiriadau wedi'u derbyn

178
o deuluoedd wedi'u cyrraedd

154
Cymorth wedi'i Gwblhau

24
Wedi dad-gysylltu o'r cymorth

61
Wedi cau - Dim cyswllt / optio allan

Rhieni/gofalwyr a adroddodd welliant yn eu plentyn **78%**

Plant a gofrestrodd welliant mewn gwydnwch **77%**

Cwblhawyd gan	**Sgôr Dechrau Cyfartalog**	**Sgôr Diwedd Cyfartalog**	**Mesur Perfformiad**
Rhieni/Gofalwyr	*23 *Anhawster uchel iawn*	17 *Ychydig o anhawster*	SDQ
Plant (5-7 oed)	44 *Cymedrol*	55 *Cymedrol/Uchel*	BEAR Assessment

**Ar gyfartaledd, adroddodd rhieni lefel uwch o drallod o gymharu â rhieni ledled Cymru a'r Alban sy'n cael eu cefnogi gan The Exchange*

Teuluoedd Pen-y-bont ar Ogwr a Gefnogwyd

84
o atgyfeiriadau wedi'u derbyn

60
o deuluoedd wedi'u cyrraedd

52	**8**	**24**
Cymorth wedi'i gwblhau	Wedi dad-gysylltu o'r cymorth	Wedi cau - Dim cyswllt / optio allan

Rhieni/gofalwyr a adroddodd welliant yn eu plentyn **80%**

Plant a gofrestrodd welliant mewn gwydnwch **78%**

Cwblhawyd gan	**Sgôr Dechrau Cyfartalog**	**Sgôr Diwedd Cyfartalog**	**Mesur Perfformiad**
Rhieni/Gofalwyr	*22 *Anhawster uchel iawn*	16 Ychydig o anhawster	SDQ
Plant (5-7 oed)	44 *Cymedrol*	54 Cymedrol/Uchel	BEAR Assessment

**Ar gyfartaledd, adroddodd rhieni lefel uwch o drallod o gymharu â rhieni ledled Cymru a'r Alban sy'n cael eu cefnogi gan* The Exchange

Teuluoedd Merthyr Tudful a Gefnogwyd

MERTHYR TYDFIL
County Borough Council
Cyngor Bwrdeistref Sirol
MERTHYR TUDFUL

41
o atgyfeiriadau wedi'u derbyn

38
o deuluoedd wedi'u cyrraedd

35
Cymorth wedi'i gwblhau

3
Wedi dad-gysylltu o'r cymorth

3
Wedi cau - Dim cyswllt / optio allan

Rhieni/gofalwyr a adroddodd welliant yn eu plentyn **80%**

Plant a gofrestrodd welliant mewn gwydnwch **78%**

Cwblhawyd gan	**Sgôr Dechrau Cyfartalog**	**Sgôr Diwedd Cyfartalog**	**Mesur Perfformiad**
Rhieni/Gofalwyr	*23 *Anhawster uchel iawn*	17 Ychydig o anhawster	SDQ
Plant (5-7 oed)	45 *Cymedrol*	55 *Cymedrol/Uchel*	BEAR Assessment

**Ar gyfartaledd, adroddodd rhieni lefel uwch o drallod o gymharu â rhieni ledled Cymru a'r Alban sy'n cael eu cefnogi gan* The Exchange

Dysgu Allweddol ac Addasiadau

Yn ystod yr adolygiad contract, penderfynwyd estyn y contract am chwe mis arall oherwydd y canlyniadau cadarnhaol. Amlygodd The Exchange gyfleoedd ar gyfer gwella er mwyn ymateb i'r gwahanol lefelau o angen a oedd ymhlith y plant a'r teuluoedd. Crëwyd ymagwedd haenog o gymorth a'i rhoi ar waith ar gyfer y cyfnod estyniad contract o chwe mis (Hydref 23 - Mawrth 24).

Lefel 1 Gweithdai Rhithwir

Rhaglen bedair wythnos i rieni oedd yn dymuno dysgu technegau a gweithgareddau i gefnogi lles emosiynol eu plentyn.

Roedd pedwar thema: cefnogi gorbryder, hyrwyddo hunan-werth, rheoli emosiynau a chymdeithasol, deall gwydnwch.

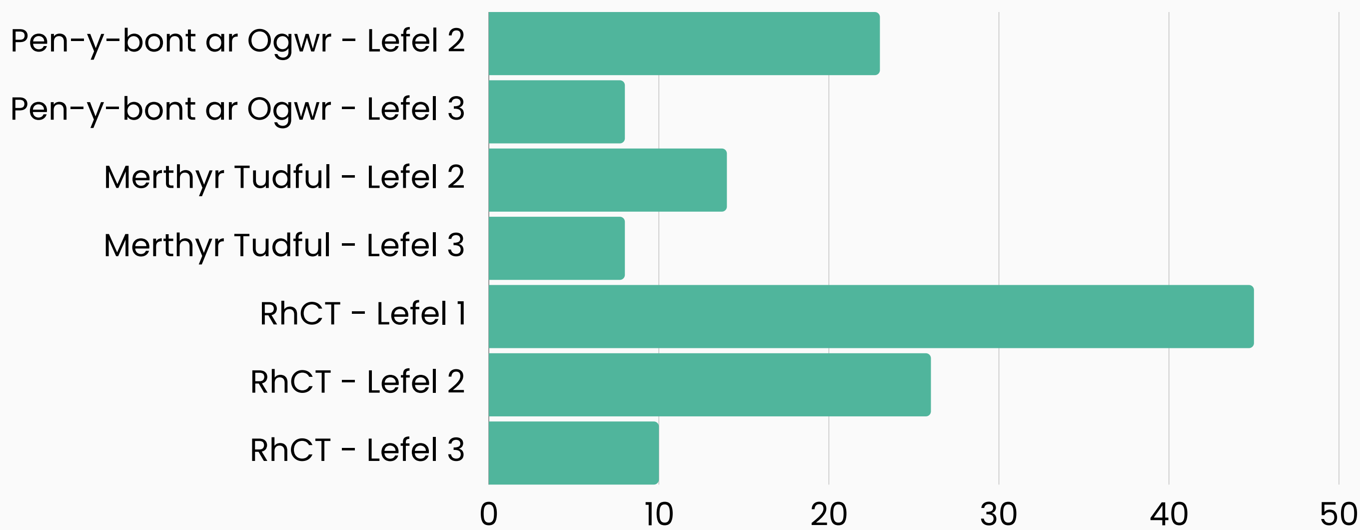
Lefel 2 Rhaglenni Strwythuredig

Ymyriadau ar sail gwydnwch yn targedu'r tri mater allweddol a amlinellwyd gan Gwm Taf Morgannwg; gorbryder, rheoli emosiynau, arwahanrwydd cymdeithasol.

Lefel 3 Ymyrraeth Bwrpasol

Thera-chwarae ar sail adnoddau sy'n targedu anghenion unigol y plentyn a'r teulu.
Enghreifftiau: anghenion cymhleth, anghenion dysgu ychwanegol, anghenion ymgysylltu, trawma.

Lefelau Cymorth a Ddefnyddiwyd ar draws y Rhanbarth



Astudiaeth Achos 1

Rhaglen Grŵp Rhithwir: Rheoli Emosiynau a Chymdeithasol
Nifer y sesiynau grŵp: 4
Nifer y rhieni: 7
Ardal: RhCT

Disgrifiad o'r atgyfeiriad/rhesymau dros yr anhawster:

·Rheoli ymddygiad heriol
·Plant yn cael chwalfeydd rheolaidd
·Anawsterau'n rheoli emosiynau.
·Teimlo diffyg cymorth gan yr ysgol.

Arsylwadau a Chanlyniadau

- Roedd gan lawer o'r rhieni a fynychodd blant ag anghenion cymorth ychwanegol, gyda rhai'n ddieiriau. Dangosodd yr ymarferydd wahanol ffyrdd o addasu gweithgareddau.
- Roedd y rhieni a'r gofalwyr yn defnyddio'r grŵp i rannu eu hymatebion emosiynol eu hunain i ymddygiad heriol. Trafodon nhw beth oedd yn gweithio'n dda ac nad oedd yn gweithio'n dda mewn gwahanol sefyllfaoedd. Nododd rhieni eu lefelau gorbyrder eu hunain wrth ddelio ag ymddygiad heriol, a chawsant eu cefnogi i fynd i'r afael â hyn.
- Cafwyd adborth cadarnhaol gan y rhieni a'r gofalwyr ynghylch defnyddio clai i ddenu diddordeb y plant yn un o'r gweithgareddau. Egluron nhw fod yr elfen synhwyraidd a'r dull o beidio rhoi cyfarwyddyd yn llwyddiannus wrth hwyluso'r plant i allanoli eu pryderon.
- Cynhyrchodd y gweithgaredd 'Rhyfeddodau Pum Munud' ddeialog rhwng y rhieni a'r gofalwyr. O ganlyniad, esblygodd y gweithgaredd i fod yn addas i anghenion pob plentyn
- Anogwyd y rhieni a'r gofalwyr i gwblhau pob gweithgaredd ochr yn ochr â'u plant. Yn ystod sesiynau dilynol, adroddodd y rhieni a'r gofalwyr fudd i'w hiechyd meddwl a'u lles eu hunain.
- Adroddodd y rhieni a'r gofalwyr bod strategaethau ymdopi ymarferol yn werthfawr, ac roedd y cyfle i gael gweld y gweithgareddau drwy'r grŵp ar-lein yn gwella eu dealltwriaeth a'u hyder.
- Roedd y gweithgareddau a drafodwyd yn ystod y gweithdai'n hyrwyddo'r defnydd o iaith gadarnhaol, a fabwysiadwyd gan y rhieni wrth i'r grŵp ddatblygu.

Astudiaeth Achos 2

Lefel 3 - Rhaglen Bwrpasol
Oedran: 3
Rhywedd: Gwrywaidd
Atgyfeiriwyd gan: Ymwelydd Iechyd ym Mhen-y-bont ar Ogwr
Cefnogaeth arall: Cymorth Ymddygiad

Rheswm dros atgyfeirio:
Pyliau rheolaidd o ddicter a thrallod, a oedd yn aml yn cynnwys y plentyn yn taro ei ben yn erbyn pethau. Adroddodd y fam anawsterau rheoleiddio a oedd yn effeithio ar y teulu cyfan (gall gymryd hyd at ddwy awr i'r plentyn dawelu)

Asesiad: Anhawster Uchel SDQ
Nododd yr SDQ 'emosiynol' ac 'ymddygiad' fel meysydd anhawster. Oherwydd oedran y plentyn a natur eu hymgysylltiad, crëwyd agenda bwrpasol i ymateb i anghenion unigol y plentyn a'r fam.

Meysydd targed gwydnwch: llythrennedd emosiynol a hunanreoleiddio
Rhaglen Gymorth
Defnyddiwyd chwarae cymeriad i hwyluso'r plentyn i adnabod a deall gwahanol emosiynau. Roedd technegau therapi drama yn cefnogi'r plentyn i ddatblygu iaith emosiynol, a defnyddiwyd symudiad i brofi gwahanol ffyrdd o ryddhau rhwystredigaeth mewn ffordd iach, hwyliog a diogel. Cymerodd y fam ran yn y sesiynau, a helpodd i ddatblygu strategaeth ar gyfer allanoli'r dicter a'r rhwystredigaeth, y gellid ei defnyddio gartref.

Canlyniad
Ychydig o Anhawster SDQ

Meysydd i'w gwella:
Rheoleiddio a diogelwch y Plentyn

Hyder a chymhwysedd Rhieni

Adroddodd y fam welliant sylweddol mewn rhai meysydd o reoleiddio. Roedd y strategaeth yn cael ei defnyddio'n aml yn y cartref, ac roedd hyn wedi gwella hyd cyfnodau o bryder y plentyn. Dywedodd y fam fod y rhan fwyaf o'r episodau dan reolaeth o fewn 20 munud (yn lle dwy awr). Roedd rhai anawsterau'n parhau.

Adroddodd y fam fod y plentyn yn dal i deimlo'n rhwystredig yn hawdd, ond mae'n ymwybodol bod hyn yn cyd-fynd â'u hoedran a'u cam. Adroddodd y fam fwy o hyder, a rhannodd ei bod yn dod â'r plentyn yn rhan o weithgareddau sy'n canolbwyntio ar deimladau a chwarae.

Cymorth Lefel 2 - Rhaglen Hunan-werth Strwythuredig
Oedran: 8
Rhywedd: Benywaidd
Atgyfeiriwyd gan: Rhiant ym Merthyr Tudful
Cefnogaeth arall: Llwybr ASD

Rheswm dros atgyfeirio
Pyliau rheolaidd o ddicter tuag at gyfoedion, hyder isel a diffyg hunan-werth. Roedd y plentyn yn y broses o gael ei hasesu ar gyfer ADHD. Roedd y fam yn y broses o gael ei hasesu ar gyfer ADHD.

Asesiad: Anhawster Uchel SDQ
Nododd yr SDQ 'emosiynol' a 'chyfoedion' fel meysydd anhawster.

Asesiad Gwydnwch

Adnoddau allanol: Canolig
Adnoddau mewnol: Isel
Adnoddau cymdeithasol: Isel
Meysydd targed gwydnwch: hunan-werth, optimistiaeth, cymhwysedd cymdeithasol ac empathi, hunan-reoleiddio.

Roedd y plentyn yn ei chael yn anodd nodi unrhyw nodweddion cadarnhaol am ei hunan, ac yn cofio anawsterau cyfeillgarwch a oedd fel pe baen nhw'n peri dryswch a rhwystredigaeth iddi. Dangosodd y plentyn ddiffyg gallu i reoli gwrthdaro.

Canlyniad
Ychydig o Anhawster SDQ

Adnoddau allanol: Canolig
Adnoddau mewnol: Canolig
Adnoddau cymdeithasol: Canolig

Meysydd i'w gwella: Hunan-barch a hunanhyder y plentyn

Adroddodd y plentyn welliant sylweddol yn ei hunan-werth a'i hyder. Adroddodd y fam ei bod yn ymddangos yn llai ymosodol ac yn gallu sylwi pan oedd hi wedi cyflawni rhywbeth. Roedd ei gwaith yn hunan-reoleiddio yn dal i ddigwydd. Adroddodd y plentyn ei bod yn gallu defnyddio ei strategaethau weithiau, a bod ei mam yn ceisio ei helpu. Adroddodd y fam fod gwelliant o ran cyfeillgarwch, gyda rhai episodau o deimlo wedi'i gorlethu. Rhannodd y fam ei strategaeth gyda'r ysgol, a oedd yn ei chefnogi.

Cymorth Lefel 3 - Rhaglen Bwrpasol
Oedran: 6
Rhywedd: Benywaidd
Atgyfeiriwyd gan: Teuluoedd Cydnerth RhCT
Cefnogaeth arall: Dim

Rheswm dros atgyfeirio
Ymddygiad heriol yn y cartref a phyliau rheolaidd o drallod (dagrau/strancio/sgrechian). Mae'r fam yn ei chael yn anodd helpu'r plentyn i reoli ei hemosiynau ac yn cael trafferth yn deall y sbardunau.

Asesiad: Anhawster Uchel SDQ

Nododd yr SDQ 'emosiynol' ac 'ymddygiad' fel meysydd anhawster. Nodwyd bod Tu Mewn Tu Allan yn rhaglen addas i helpu'r plentyn (a'r fam) i ddysgu ffyrdd o allanoli emosiynau a strategaethau iach i reoli dicter.

Meysydd targed gwydnwch: llythrennedd emosiynol a hunanreoleiddio

Rhaglen gymorth
Y fam a'r plentyn yn cymryd rhan yn y rhaglen gyda'i gilydd. Yn gyntaf, cawsant eu cyflwyno i dasgau creadigol i hyrwyddo datblygiad llythrennedd emosiynol. Nesaf, cawsant eu cyflwyno i ioga gwydnwch a thechnegau meddwlgarwch. I ddechrau, roedd y plentyn yn cael trafferth cymryd rhan yn y gweithgareddau. Ar ôl dwy sesiwn, adroddodd y fam fod y plentyn yn eu defnyddio nhw ei hunan gartref (er nad oedd hi'n eu "hoffi nhw"). Anogwyd y plentyn i addasu'r gweithgareddau meddwlgarwch gyda'i syniadau ei hunan, a chreodd y fam 'gynllun meddylgar' a gyflwynwyd i weithgareddau dyddiol.

Canlyniad
Ychydig o Anhawster SDQ

Meysydd i'w gwella: Rheolaeth a llythrennedd emosiynol y plentyn

Hyder a chymhwysedd Rhieni
Adroddodd y fam welliant sylweddol mewn rheoleiddio a rhannodd fod y plentyn yn mynd â'i hunan i'w gofod tawel yn annibynnol ac yn cwblhau ei gweithgareddau. Adroddodd y fam hefyd eu bod wedi cyflwyno 5 munud myfyriol ar ddiwedd bob dydd, a oedd yn helpu ei threfn amser gwely. Nododd y fam fod y plentyn yn ymddangos fel pe bai'n cael ei sbarduno llai, ac roedd yn ymddangos fel pe bai'n gallu rheoli ei hymatebion cyntaf pan nad oedd pethau'n mynd ei ffordd hi.

Adborth

Boddhad Gwasanaeth

98%

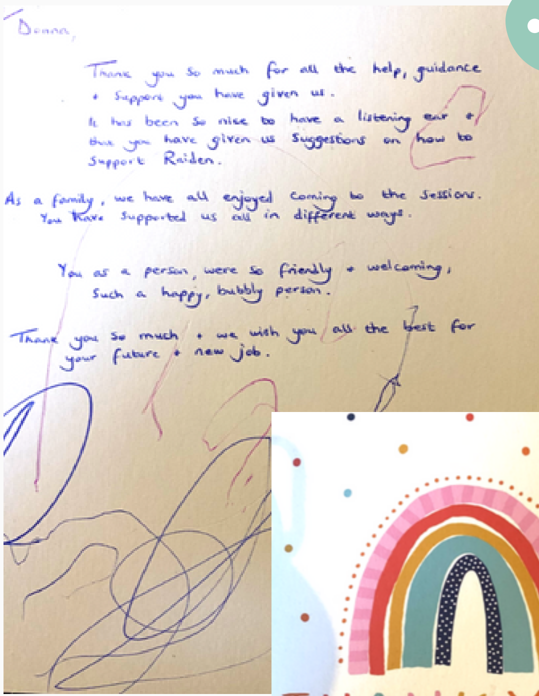
o deuluoedd yn nodi y bydden nhw'n ein hargymell ni

96%

wedi sgorio'r broses yn glir o'r dechrau i'r diwedd

99%

o deuluoedd yn nodi profiad cadarnhaol gyda'n hymarferwyr



Donna,

Thank you so much for all the help, guidance + support you have given us.
It has been so nice to have a listening ear + that you have given us suggestions on how to support Raiden.

As a family, we have all enjoyed coming to the sessions. You have supported us all in different ways.

You as a person, were so friendly + welcoming, such a happy, bubbly person.

Thank you so much + we wish you all the best for your future + new job.

Adborth am Gymorth Un i Un

"Ro'n i'n meddwl bod y gwasanaeth yma'n anhygoel. Roedd wir angen hwn arna i, dw i wedi dysgu cymaint ac mae e'n ymdopi cymaint gwell"

"Roedd y sesiynau'n ddefnyddiol i ddysgu gwahanol sgiliau ymdopi i helpu fy mhlentyn i reoli ei hemosiynau"

"Roedd yn ddefnyddiol dysgu strategaethau newydd i helpu i reoli emosiynau fy mhlentyn. Mae ganddon ni'r sgiliau sydd eu hangen arnon ni, dw i mor ddiolchgar"

"Dw i wedi gweld gwahaniaeth yn y ffordd mae'n rheoli ei emosiynau. Mae hyn wedi gwella'r drefn ysgol iddo fe a phawb arall"

"Maen nhw nawr yn gallu rheoli eu hemosiynau a siarad am y ffordd maen nhw'n teimlo"

Adborth am y Buddion a Gafwyd

“Sut galla i ryngweithio gyda’i emosiynau, sut i’w gael e i egluro sut mae’n teimlo”

“Mae hwn wedi fy helpu i i ddeall fy mhlentyn yn well”

“Mae gen i fwy o syniadau ynghylch sut i helpu fy mhlentyn”

“Mae gen i lawer o offer gwahanol i’w hychwanegu i fy mocs tŵls i helpu fy mhlentyn”

“Mae e’n fwy myfyriol wrth siarad ac mae’n deall ei emosiynau”

“Maen nhw nawr yn gallu rheoli eu hemosiynau a siarad am y ffordd maen nhw’n teimlo gartref”

“Wedi gwella lles y plentyn. Gwelliant enfawr.”

“Popeth, ei ymddygiad, ei hyder, ein perthynas”

“Mae’r cleient yn taro allan yn llai aml, ac yn gallu adnabod sut mae’n teimlo ac yn gwybod beth sydd ei angen arno i’w helpu.”

Adborth ar y Gweithdy

"Mae'r gweithgareddau yma o fudd mawr i fi a fy mhlentyn"

"Mae'r gweithgareddau'n ddefnyddiol iawn i fy iechyd meddwl a fy lles i a fy mhlentyn"

"Helpodd y gweithgareddau i ddarparu strategaethau ymdopi ymarferol iawn i focs tŵls fy mhlentyn."

"Roedd modd i fi feddwl am yr iaith dw i'n ei defnyddio gyda fy mhlentyn a galla i nawr gael deialog gadarnhaol sy'n meithrin hyder gyda fy mhlentyn"

94%

Yn teimlo'n fwy hyderus i gefnogi eu plant

94%

Yn teimlo bod y sesiwn yn ddefnyddiol

100%

Yn nodi y bydden nhw'n argymell i eraill

Yn gweithio mewn partneriaeth â

GIG CYMRU NHS WALES

Cyngor Bwrdeistref Sirol Pen-y-bont ar Ogwr BRIDGEND County Borough Council

MERTHYR TYDFIL County Borough Council
Cyngor Bwrdeistref Sirol MERTHYR TUDFUL

RHONDDA CYNON TAF

Rhaglen Trawsnewid y Blynyddoedd Cynnar Cwm Taf

Cwm Taf Morgannwg Early Years Transformation Programme

The Exchange

03302 020 283
exchange-counselling.com

The Property of Therapeutic Counselling Services © 2024