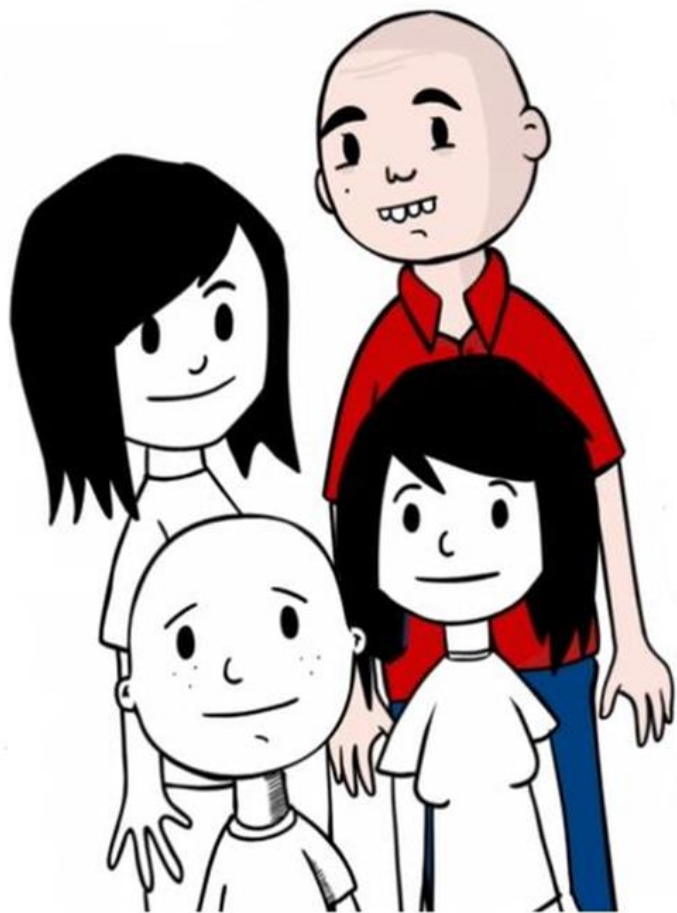




CymruWellWales



Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACE)

Cydlynwyr ACE -

Emma Reed, Barnardos Cymru / Stephanie Sibanda, NSPCC

Prosiect Ymyrraeth Gynnar ac Ataliaeth –
Torri Cylch Troseddu o Un Genhedlaeth i'r Llall

Siân Griffiths - Arweinydd Addysg



Barnardo's
Cymru

NSPCC



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Nod y gweithdy

- Addysgu am effaith straen gwenwynig ar yr ymennydd
- Cynyddu ymwybyddiaeth o brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod ac effaith trawma
- Rhoi'r diweddaraf am y Prosiect Ymyrraeth Gynnar



Strwythur y Sesiwn

- Cyflwyniadau
- Enw, rôl a hoff raglen deledu pan oeddech yn blentyn
- Ystyried y wybodaeth sy'n cael ei thrafod – cadw ein hunain yn ddiogel
- Pa gymorth sydd ar gael?



Y Prosiect

Ymyrraeth Gynnar a Gweithredu Cadarnhaol Prydlon: Torri'r Cylch Troseddu o un Genhedlaeth i'r Llall

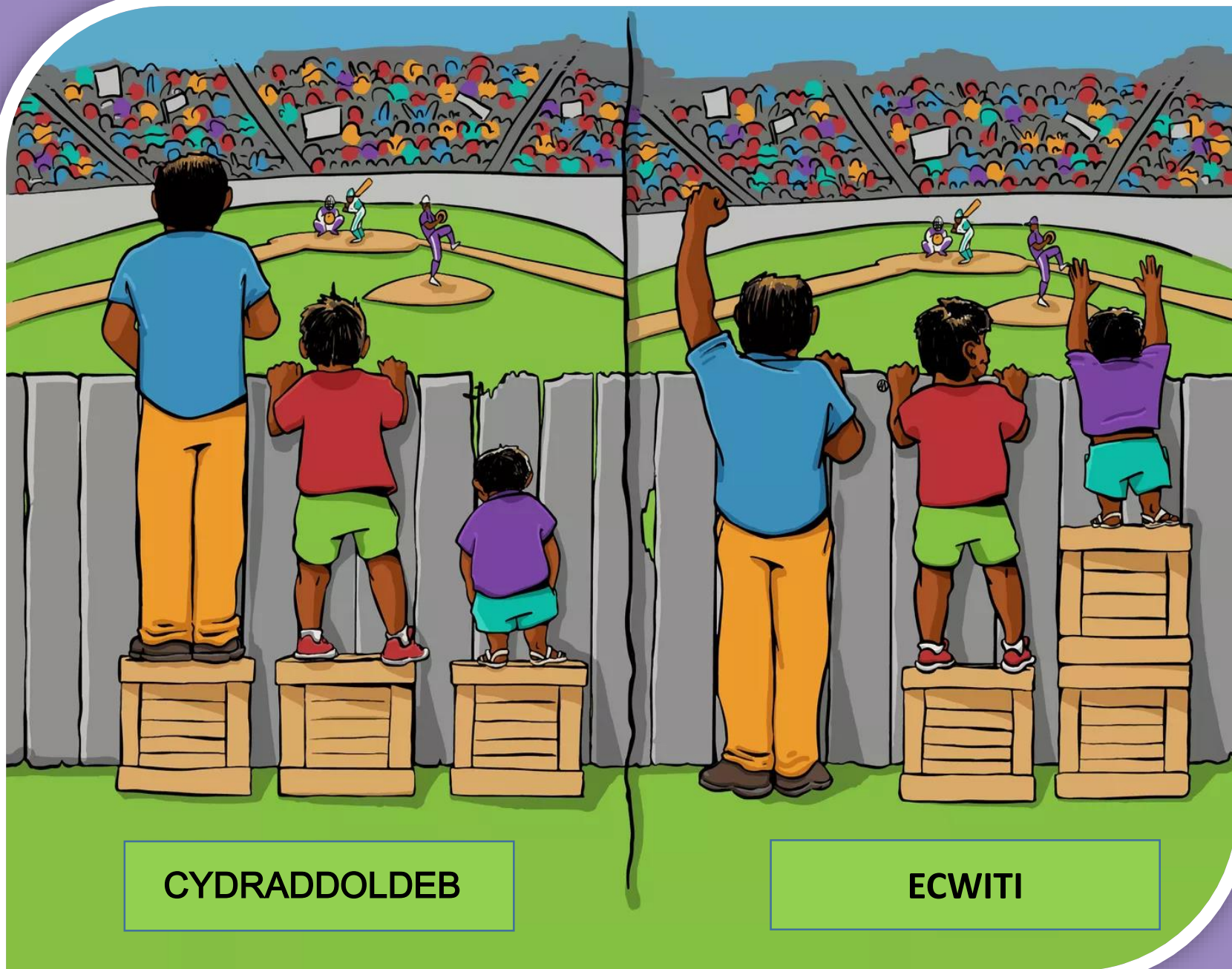
- Y rhaglen dwy flynedd sy'n cael ei rhoi ar brawf ym Mhen-y-bont ar Ogwr.
- Ariennir y rhaglen gan Gronfa Arloesi'r Heddlu a'i chyflwyno gan lechyd Cyhoeddus Cymru, NSPCC a Barnardos ac mae'n cael ei rhoi ar brawf yn ardal Pen-y-bont ar Ogwr.
- Mae ymyrraeth gynnar ac ataliaeth yn flaenoriaeth i gyrff cyhoeddus sydd yn ceisio creu Cymru iachach, fwy diogel a chyfartal.
- Ffocws ar fuddion iechyd a chymdeithasol hirdymor mynd i'r afael ag achosion sylfaenol niwed a thrallod yn lle ceisio rhoi'r darnau'n ôl at ei gilydd pan fydd hi'n llawer rhy hwyr.



Pam rydym yma heddiw?

- Prosiect Ymyrraeth Gynnar ac Ataliaeth:
Torri'r Cylch Troseddu o Un Genhedlaeth i'r Llall
- Dyfodol Llwyddiannus – Y Cwricwlwm Newydd
- Cadw Dysgwyr yn Ddiogel (2015)
- Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015





CYDRADDOLDEB

ECWITI

Gweithgaredd



**Sut mae'n gwneud
i chi deimlo?
Beth sydd yn
digwydd i'ch corff?**



Hyrwyddo a
Herio dros Newid

Effaith straen



Straen Cadarnhaol –

Mae angen ymateb i straen
ysgafn a byrhoedlog er mwyn
datblygiad iach



Straen Rhesymol –

Ymateb mwy difrifol i straen
ond am gyfnod byr ac mae'n
caniatáu adferiad



Straen Gwenwynig –

Gweithredu ymateb straen
eithafol, cyson neu estynedig
ar y corff heb gefnogaeth
oedolyn cynorthwyol

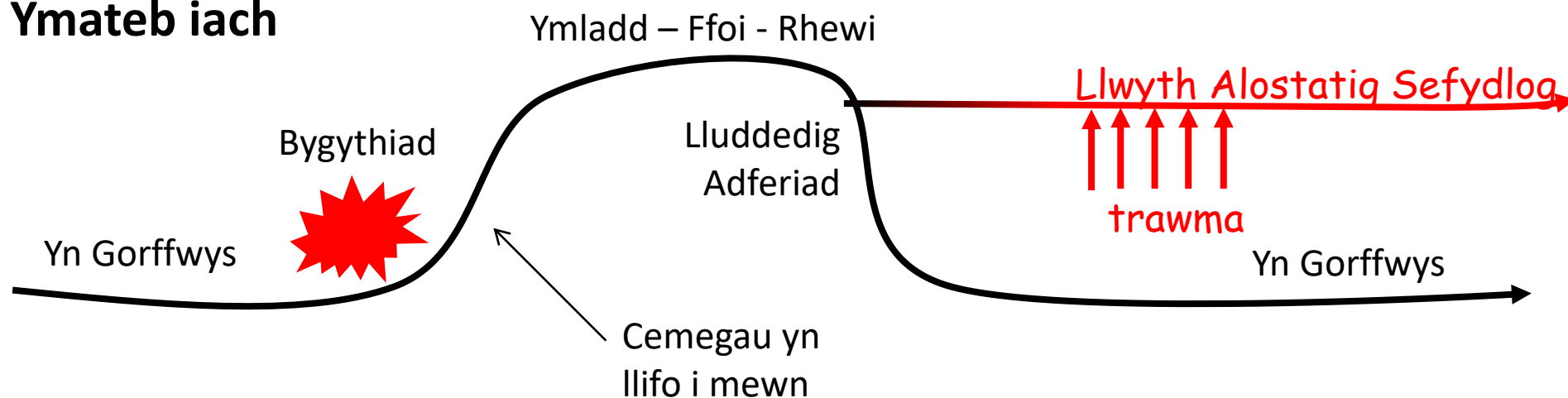
Model rôl cadarnhaol, cefnogaeth emosiynol, cadernid

Dwys, dro ar ôl tro, heb ei drin

Trawma – Datblygiad yr Ymennydd

Ymateb i drawma a'r effaith ar ddatblygiad yr ymennydd

Ymateb iach



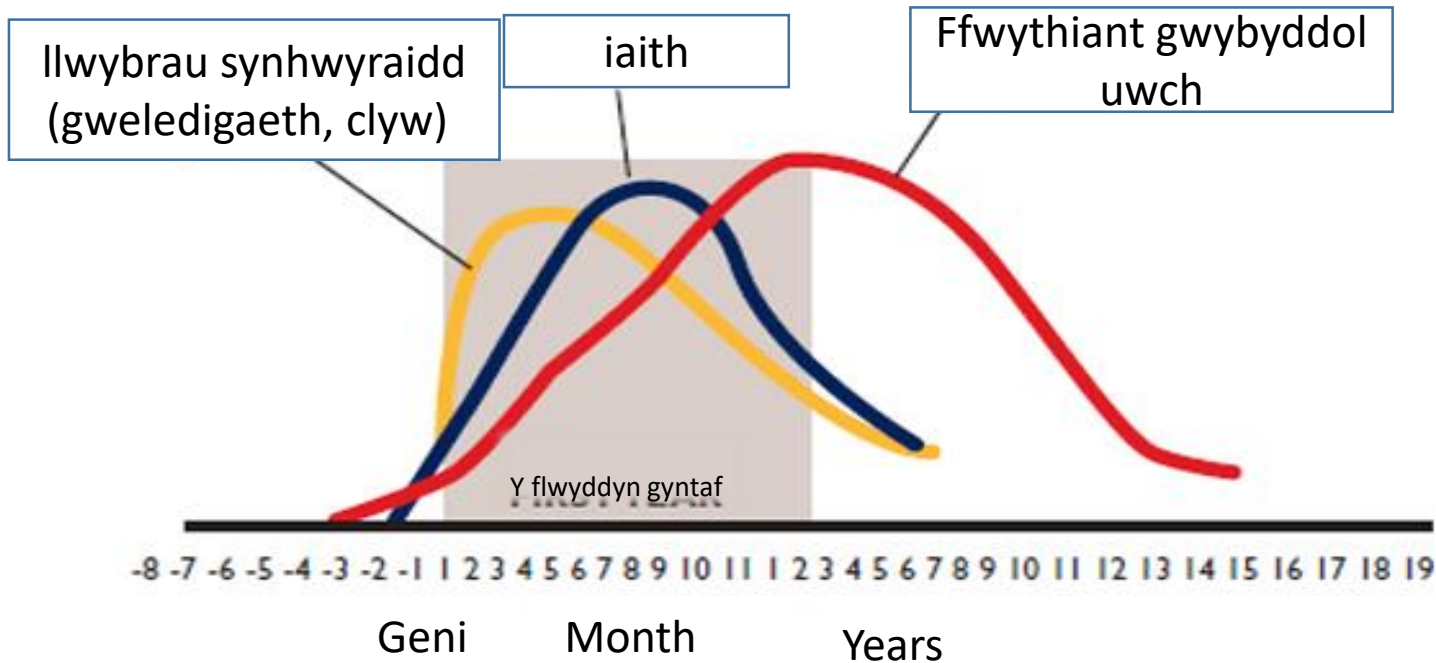
Bydd Straen Gwenwynig o drawma yn gor-ddatblygu'r rhan o'r ymennydd sy'n 'gwarchod bywyd'.



Hyrwyddo a
Herio dros Newid



Y Blynyddoedd Hanfodol – gwneud y gwahaniaeth



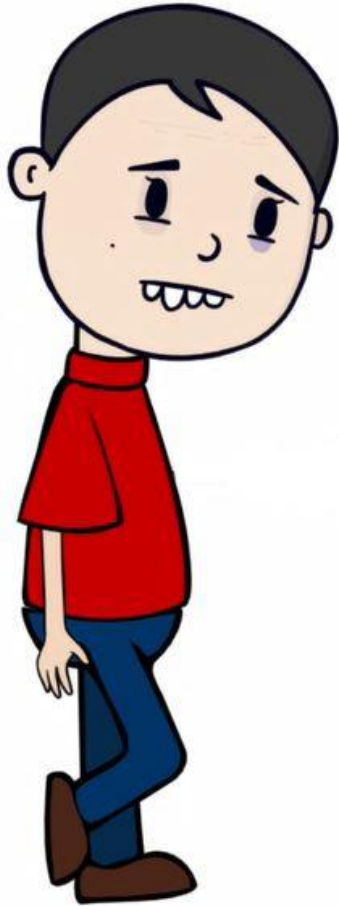
- Yn y 2 flynedd gyntaf mae ymennydd babi'n tyfu o 25% i 80% o'i faint fel oedolyn
- Mae datblygiad yn parhau mewn plentynod gan ddysgu empathi, ymddiriedaeth a chymuned

Trawma – Datblygiad yr Ymennydd

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



Hyrwyddo a
Herio dros Newid



Beth yw ACE?

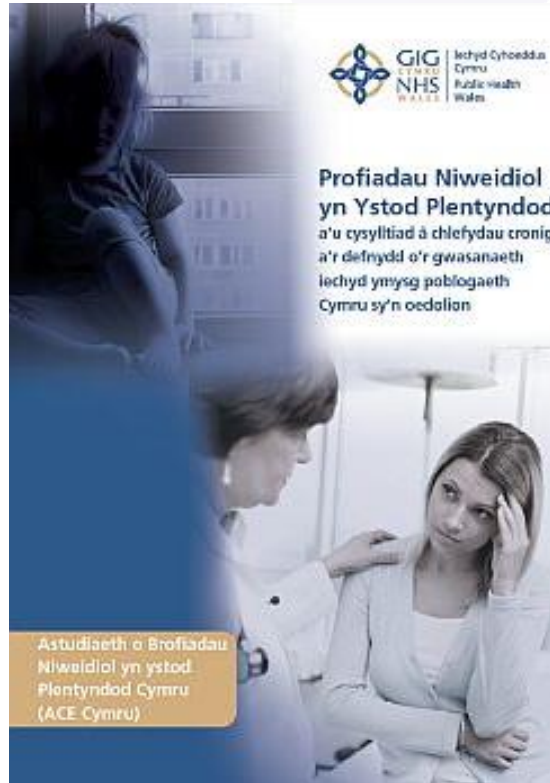
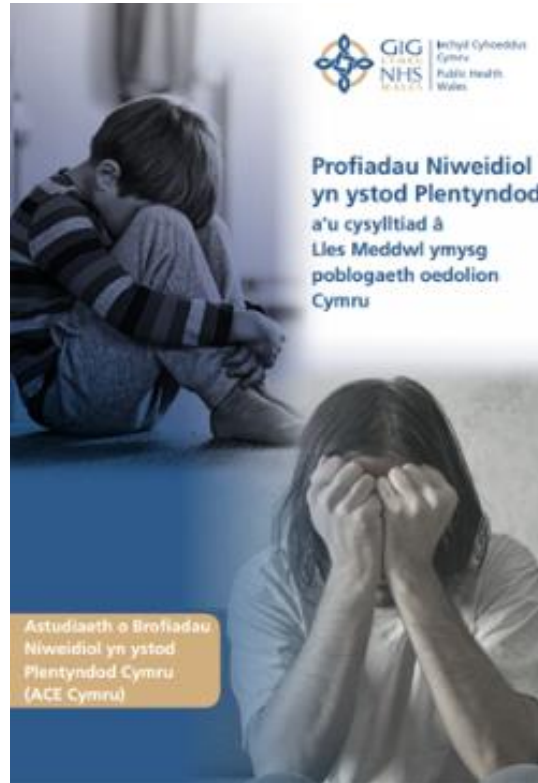
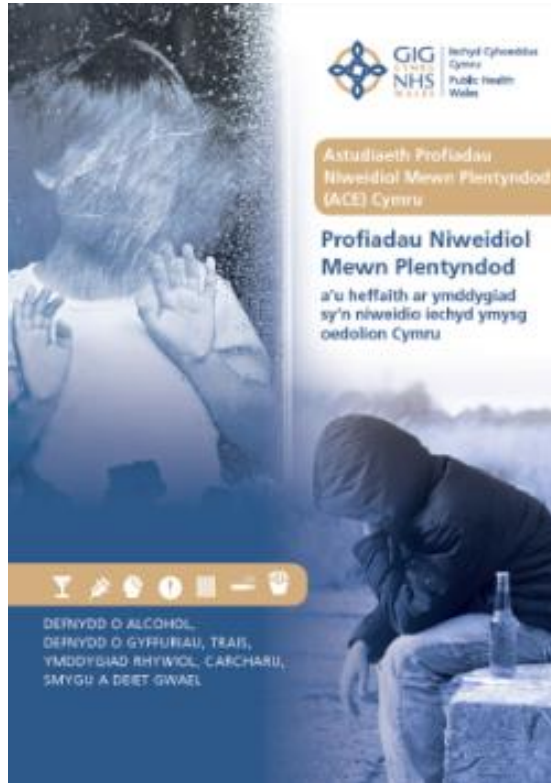
Mae Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACE) yn brofiadau llawn straen sydd yn digwydd yn ystod plentyndod sydd yn niweidio plentyn yn uniongyrchol (e.e. cam-drin rhywiol neu gorfforol) neu'n effeithio ar yr amgylchedd lle maent yn byw (e.e. tyfu i fyny mewn tŷ gyda thrais domestig)'

Bellis et al 2016



Hyrwyddo a
Herio dros Newid

ACE a'u heffaith yng Nghymru



Faint o oedolion yng Nghymru sydd wedi cael cyswllt â phob ACE?

CAMDRINIAETH PLANT



Cam-drin llafar
23%



Cam-drin corfforol
17%



Cam-drin rhywiol
10%

AELWYD PLENTYNDOD WEDI CYNNWYS



Rhieni'n
gwahanu
20%



Trais
domestig
16%



Salwch
meddwl
14%



Cam-drin
alcohol
14%



Defnyddio
cyffuriau
5%



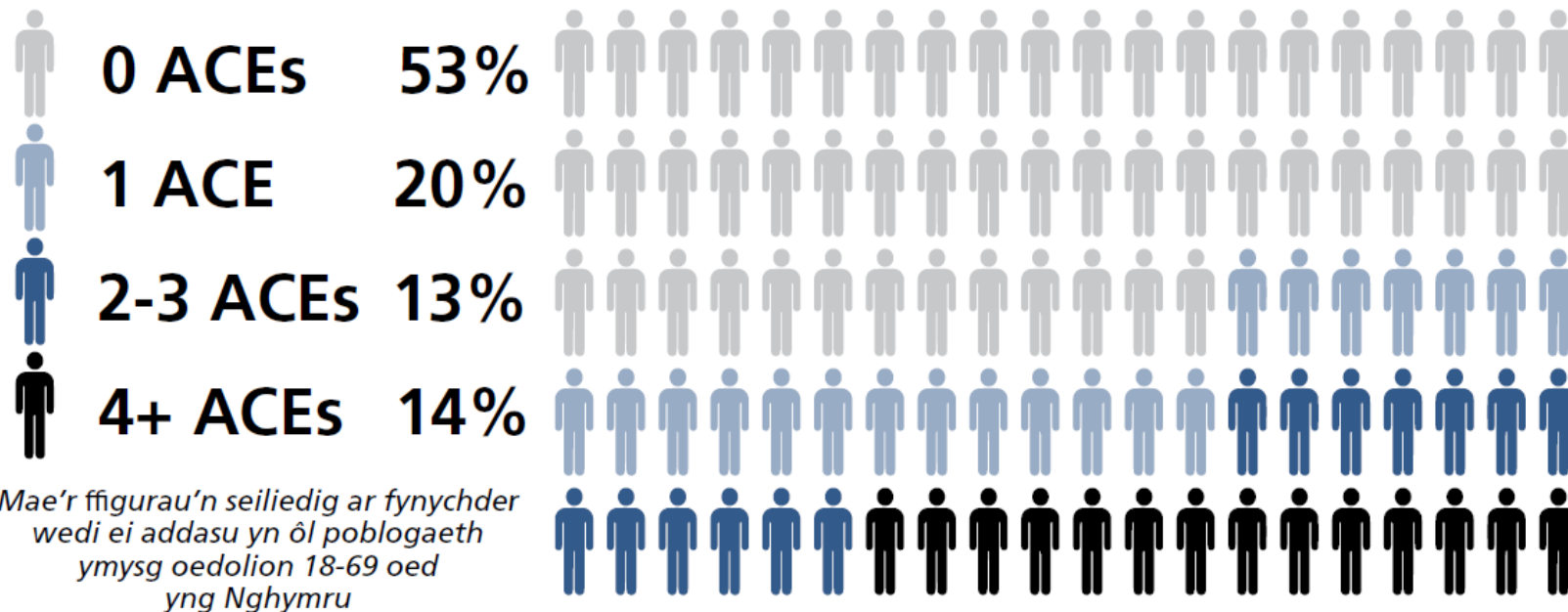
Carcharu
5%



Hyrwyddo a
Herio dros Newid

Astudiaeth ACE Cymru - Mynychder

Am bob 100 o oedolion yng Nghymru, 47 wedi dioddef un ACE o leiaf yn ystod eu plentyndod ac mae 14 wedi dioddef 4 neu fwy.



Hyrwyddo a
Herio dros Newid

ACE – Y Cynnydd mewn Risg

O'u cymharu â phobl heb unrhyw ACE, mae'r rheiny â 4+ ACE:

- 4 gwaith yn fwy tebygol** o fod yn yfwyr risg uchel
- 6 gwaith yn fwy tebygol** o fod wedi beichiogi neu achosi beichiogi nas bwriadwyd yn yr arddegau
- 6 gwaith yn fwy tebygol** o smygu sigarêts neu dybaco
- 6 gwaith yn fwy tebygol** o fod wedi cael rhyw o dan 16 oed
- 11 gwaith yn fwy tebygol** o fod wedi smygu cannabis
- 14 gwaith yn fwy tebygol** o fod yn ddioddefwyr trais yn y 12 mis diwethaf
- 15 gwaith yn fwy tebygol** o fod wedi cyflawni trais yn erbyn person arall yn y 12 mis diwethaf
- 16 gwaith yn fwy tebygol** o fod wedi defnyddio crack cocaine neu heroin
- 20 gwaith yn fwy tebygol** o fod wedi cael eu carcharu unrhyw bryd yn ystod eu bywyd



Hyrwyddo a
Herio dros Newid

ACE – lles meddwl

Dros y pythefnos diwethaf, o’u cymharu â phobl heb unrhyw ACE, roedd y rheiny â 4+ ACE hefyd:

- 3 gwaith yn fwy tebygol** o fod byth neu braidd byth wedi teimlo’n hamddenol
- 3 gwaith yn fwy tebygol** o fod byth neu braidd byth wedi teimlo’n agos at bobl eraill
- 4 gwaith yn fwy tebygol** o fod byth neu braidd byth wedi bod yn meddwl yn glir
- 5 gwaith yn fwy tebygol** o fod byth neu braidd byth wedi ymdrin yn dda â phroblemau
- 5 gwaith yn fwy tebygol** o fod byth neu braidd byth wedi gallu gwneud eu penderfyniad eu hunain am bethau
- 6 gwaith yn fwy tebygol** o fod byth neu braidd byth wedi teimlo’n gadarnhaol am y dyfodol
- 6 gwaith yn fwy tebygol** o fod byth neu braidd byth wedi teimlo’n ddefnyddiol



Hyrwyddo a
Herio dros Newid

ACE - Effaith y System Iechyd

Hyd at 69 oed, roedd y rheiny â phedwar ACE neu fwy 2x yn fwy tebygol na'r rheiny heb unrhyw ACE o gael diagnosis o glefyd cronig **

Ar gyfer clefydau penodol roeddent:

4x



yn fwy tebygol o ddatblygu

Diabetes (Math 2)

3x



yn fwy tebygol o ddatblygu

Clefyd y Galon

3x



yn fwy tebygol o ddatblygu

Clefyd Anadlol

Lefelau defnydd y gwasanaeth iechyd yn uwch mewn oedolion a brofodd fwy ACEs*#

Dros gyfnod o 12 mis, o gymharu â phobl heb unrhyw ACEs, y rhai sydd â phedwar neu fwy ACEs oedd:

2x



yn fwy tebygol o fod wedi
ymweld â meddyg teulu yn aml**

3x



yn fwy tebygol o fod wedi
mynychu A&E

3x



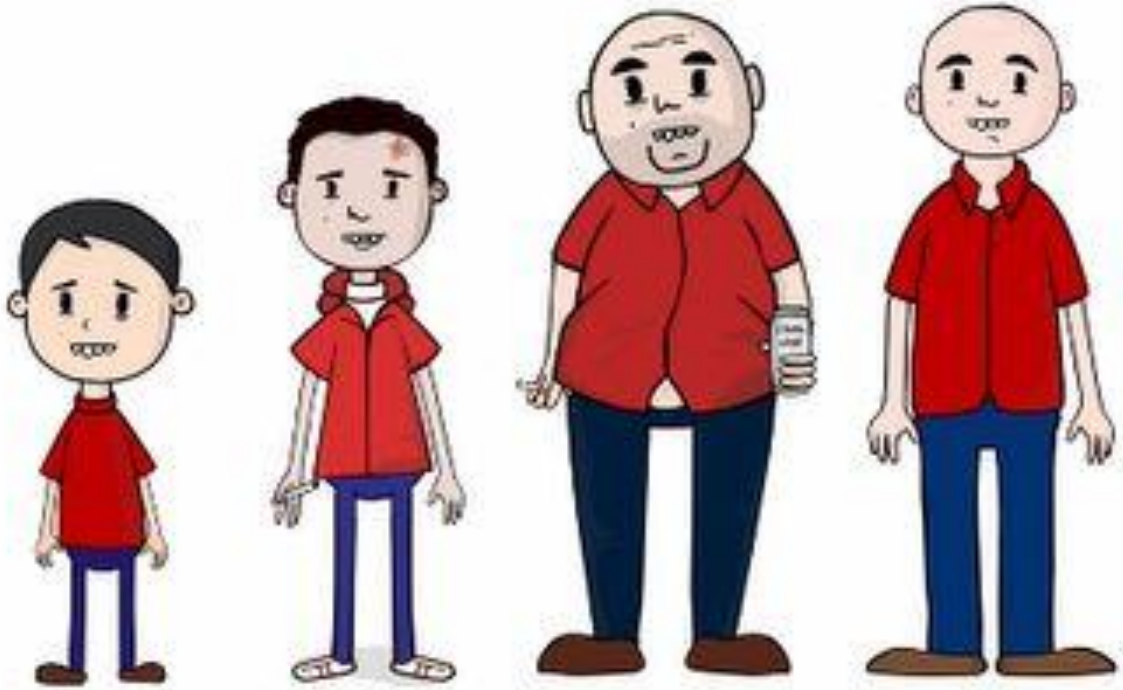
yn fwy tebygol o fod wedi
aros yn yr ysbyty dros nos

*Ar ôl ystyried oed, rhyw, ethnigrwydd ac amddifadedd preswyl. Roedd yr holl ddata wedi ei hunan-nodi. \$Yn cynnwys Diabetes Math 2, Strôc, Canser, Clefyd Coronallid y Galon, Clefyd yr Iau neu'r System Draul a Chlefyd Anadlol #Ac elfthrio rhesymau'n ymwneud â bechlogrwydd **Wedi ymweld â meddyg teulu chwe gwaith neu fwy dros y 12 mis diwethaf



**Hyrwyddo a
Herio dros Newid**

Animeiddiad ACE



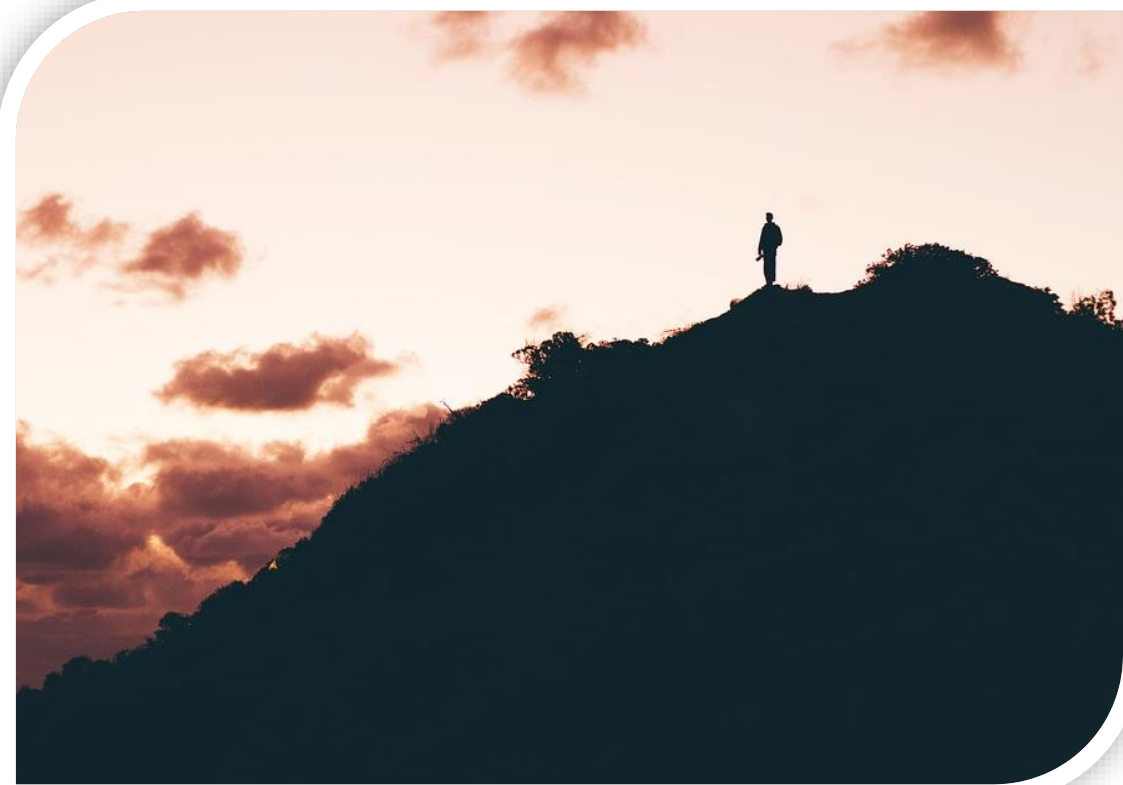
www.aces.me.uk cymraeg



Hyrwyddo a
Herio dros Newid



Hyrwyddo a
Herio dros Newid

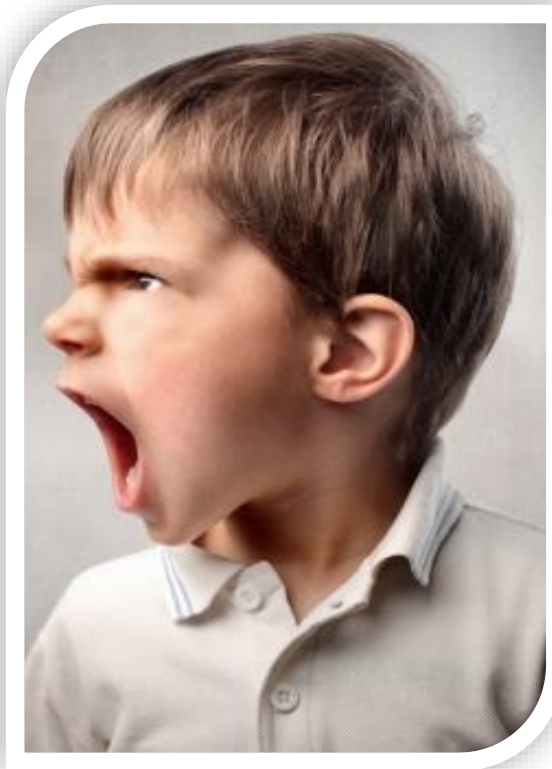


Gweithgaredd – Caewch
eich llygaid...



Hyrwyddo a
Herio dros Newid

Cyfathrebu yw ymddygiad



- Gall plant sydd yn profi trawma ei chael hi'n anodd cyfleu emosiwn.
- Sbardunau
- Sut brofiad yw bywyd i'r plentyn....
- Yn lle 'beth sy'n bod arnat ti', 'beth sydd wedi digwydd i ti'?



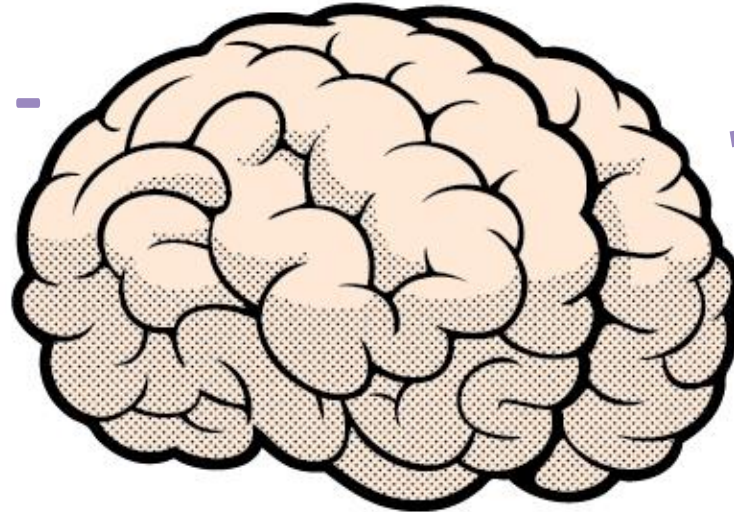


Gweithio gyda thrawma

- Wedi eu hysgwyd wrth brofi trawma
- Sut rydym yn lleddfu'r pwysau yn ddiogel?
- Rhyddhau graddol, i beidio cyffroi

Yr Ymennydd -

Mamalaidd
Emosiynol (teimladau)



Rhan Ymlusgiad
Goroesi (ymladd, Ffoi, rhewi)

Cortecs Ymenyddol / rhesymeg
Meddwl (dysgu)



Hyrwyddo a
Herio dros Newid

<https://www.youtube.com/watch?v=gm9CIJ74Oxw>

Astudiaeth Achos

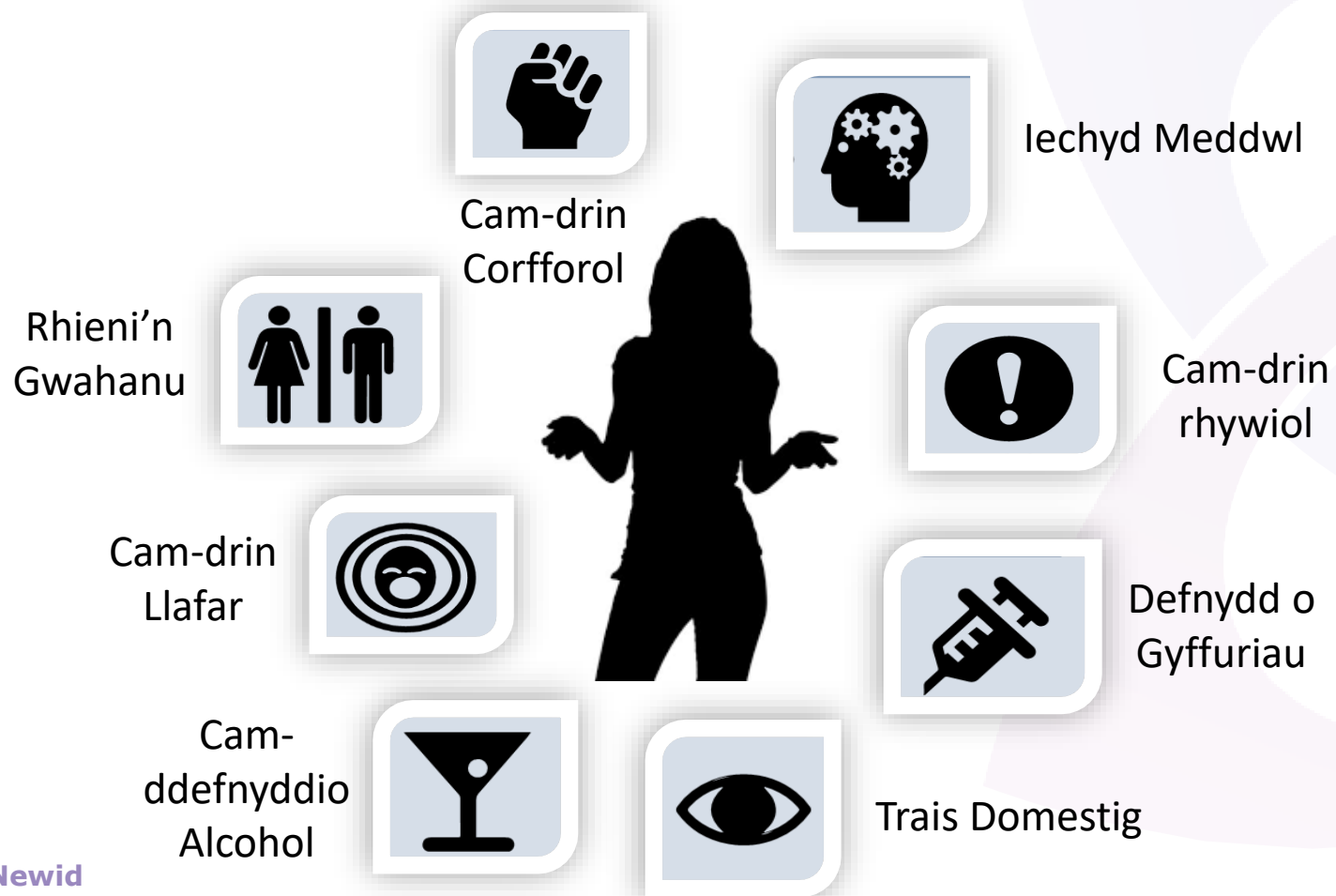
Mewn grwpiau, darllenwch a thrafodwch eich astudiaeth achos a –

- Nodwch ACE ar gyfer Sian a Matt a sut mae hyn wedi effeithio ar Matt
- Pa Staff Ysgol fydd yn cael cyswllt â Matt a sut gallant ei gefnogi?
- Beth fyddai Matt ei angen mewn lleoliad addysgol i leihau sbardunau neu fwy o drawma?
- Pa ymddygiad y mae Matt yn debygol o'i ddangos yn yr ysgol ac a fyddai hyn o bosibl yn newid wrth iddo fynd yn hŷn?
- Sut mae trawma Sian wedi effeithio ar ei gallu i gefnogi addysg Matt a pha strategaethau y gellir eu defnyddio i oresgyn hyn?



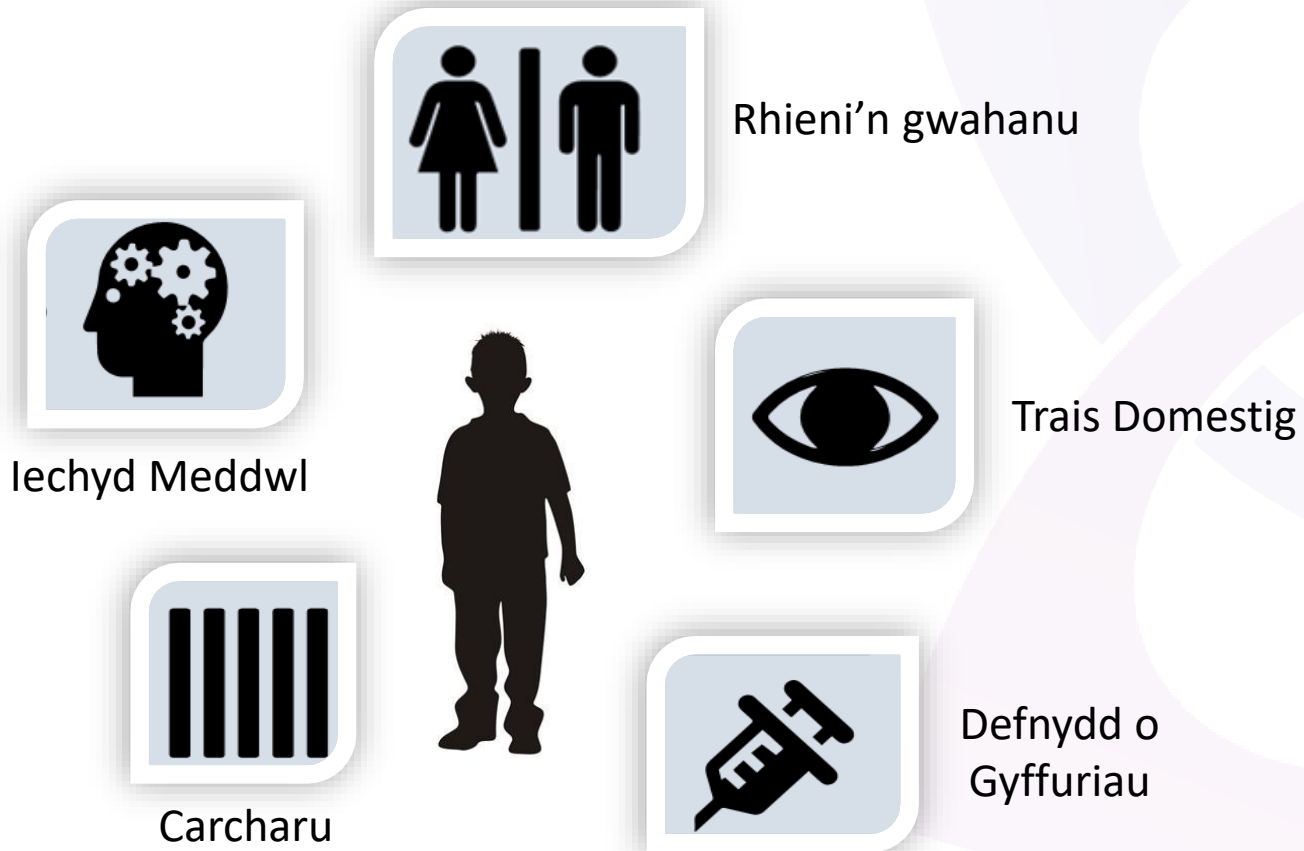
Hyrwyddo a
Herio dros Newid

Sawl ACE sydd ym mywyd Sian?



Hyrwyddo a
Herio dros Newid

Sawl ACE sydd ym mywyd Matt?



Hyrwyddo a
Herio dros Newid



Trawma – Yr Effeithiau

GORBRYDER

**BOB AMSER YN BAROD I
YMLADD NEU FFOI**

**AR BIGAU'R
DRAIN, TYMER
WYLLT**

GOR-WYLIADWRUS



DYSGWR GWael

MYMPWYOL

WEDI YMDDIEITHRIO



**Hyrwyddo a
Herio dros Newid**

ANHAWSTER YN DATBLYGU PERTHYNAS



Gweithredoedd sydd yn GWELLA

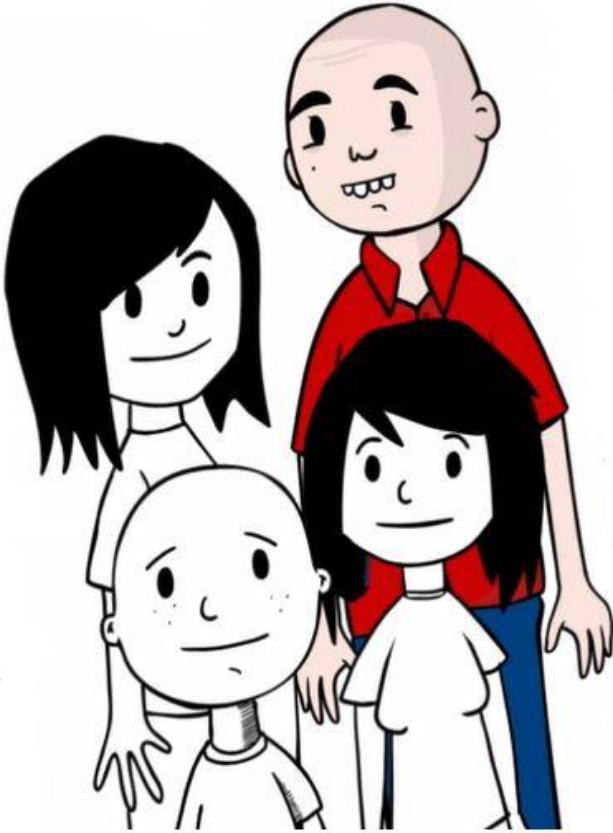
Fel oedolyn cefnogol, gofalgar ym mywyd plentyn, efallai mai chi yw'r ffactor pwysicaf sy'n eu helpu i oresgyn effeithiau trawma mewn plentynod. Dyma'r hyn y gallwch ei wneud:

- **DATHLU:** Ysgogwch yn hytrach na beirniadu.
- **CYSURO:** Peidiwch â chynhyrfu
- **CYDWEITHREDU:** Gofynnwch am eu safbwyntiau nhw
- **GWRANDO:** Dangoswch ddiddordeb yn yr hyn y maent yn angerddol amdanynt
- **YSBRYDOLI:** Cyflwynwch syniadau newydd iddynt

ACE – Torri'r cylch

Gall ACE barhau am oes
ond does dim rhaid iddynt wneud!

- Gellir cael gwellhad
- Mae perthynas ddiogel, sefydlog sy'n maethu a ffactorau amddiffynnol eraill yn rhoi gwellhad
- Gellir torri'r cylch



Hyrwyddo a
Herio dros Newid

Beth sy'n digwydd nesaf

- Adeiladu ar sgiliau presennol ac ymyriadau ysgol. Cwblhewch yr offer Parodrwydd, cyn hyfforddi i archwilio'r arferion presennol.

Sut i ddelio â thrawma ac adeiladu gwytnwch

- Argymhellir bod Ymwybyddiaeth ACE yn cael ei gynnal ar ddiwrnod hyfforddi mewnosod fel sesiwn ½ diwrnod.
- Yn ogystal, argymhellir bod ymarfer wedi'i hysbysu gan ACE yn gweithio gyda thrawsma, gwydnwch ac ymagwedd LLAD i fod yn ysgol hysbysedig ACE i'w gynnal ar ddiwrnod hyfforddi mewnosod fel sesiwn ½ diwrnod.
- Cynllun gweithredu yn deillio o ymagwedd PATH. Ewch i mewn i gynllun Gwella'r Ysgol.

Ysgrifennu Dwyffordd

Ysgrifennu Dwyffordd



Hyrwyddo a
Herio dros Newid

Dim byd i Rywbeth

Ian Wright



Hyrwyddo a
Herio dros Newid

Diolch!

Unrhyw gwestiynau?

Cysylltwch â: ACE@wales.nhs.uk



@acehubwales



www.facebook.com/acehubwales/



Barnardo's
Cymru

NSPCC



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales



Hyrwyddo a
Herio dros Newid