

Tîm Iechyd Cyhoeddus Betsi Cadwaladr Betsi Cadwaladr Public Health Team

DEALL EICH PLENTYN UNDERSTANDING YOUR CHILD



S O L I H U L L A P P R O A C H



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Beth yw Solihull Approach?



- o Mae *Solihull Approach* yn sefydliad nid er elw y *GIG* sy'n hyrwyddo iechyd a llesiant emosiynol drwy gefnogi perthnasoedd. Sefydlwyd yn 1996.
- o Mae ganddo hanes o ddarparu cyrsiau hyfforddi uchel eu clod i dros 25,000 o weithwyr proffesiynol yn y sector Iechyd, Addysg a Gofal Cymdeithasol mewn dros 80 ardal yn y DU a'r tu hwnt.
- o Mae'r *Solihull Approach* yn ran o Raglen *Healthy Child* Adran Iechyd y DU.
- o Cyrsiau wyneb yn wyneb sydd wedi'u cymeradwyo'n genedlaethol ac yn ryngwladol ar gyfer rhieni, gofalwyr a neiniau a theidiau
- o Cyrsiau ar-lein o'r cyfnod cyn geni hyd at lasoed. Maent yn seiliedig ar dystiolaeth, wedi'u cymeradwyo, wedi'u datblygu gydag ymarferwyr a rhieni, wedi'u profi yn y maes ac mae ganddynt raglen ymchwil barhaus.
- o Mae canlyniadau eisoes yn dangos llai o wrthdaro mewn cartrefi a pherthnasoedd agosach.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Beth sy'n cael ei gynnig?

MAE TÎM IECHYD CYHOEDDUS BIPBC WEDI PRYNU TRWYDDED AML-
DDEFNYDDIWR SY'N DDILYS TAN DDIWEDD MIS **TACHWEDD**
2022. MAE'N GALLUOGI:

MYNEDIAD **AM DDIM** I HOLL **BRESWYLWYR GOGLEDD CYMRU** I
4 CWRS AR-LEIN AR GYFER RHIENI A GOFALWYR

- **Deall eich beichiogrwydd, yr esgor, yr enedigaeth a'ch babi**
- **Deall eich babi**
- **Deall eich plentyn**
- **Deall ymennydd eich glasoed**

Model a nodau'r *Solihull Approach* (1)

- Nod *Solihull Approach* yw gwella iechyd a llesiant emosiynol drwy ymarferwyr a rhieni. Mae'n gwneud hyn drwy adnoddau a hyfforddiant ar draws y gweithlu plant a theuluoedd.
- Mae'n darparu fframwaith i ddeall ac i gefnogi datblygiad, ac i gynnal perthnasoedd sensitif a chytgord rhwng rhieni a'u babanod/plant.
- Yn ei dro, mae cytgord emosiynol yn galluogi babanod/plant i ddatblygu sgiliau hunanreoleiddio am oes o ran ymddygiad ac emosiwn, a thrwy hynny, gwella cadernid tymor hir, iechyd meddwl a llesiant.
- Mae'r rhan fwyaf o Ymwelwyr Iechyd yn y DU wedi'u hyfforddi yn y model *Solihull Approach* erbyn hyn. Mae ymarferwyr plant a theuluoedd megis Bydwragedd, Ysgolion a Gweithwyr Cymdeithasol yn cael eu hyfforddi yn y model. Mae'r model ar waith mewn carchardai, gan yr Heddlu a'r Gwasanaethau Tân.

Model a Nodau'r *Solihull Approach* (2)



- Nodweddion penodol *Solihull Approach*:
- Mae'n cael ei ddefnyddio i ddatblygu'r gweithlu: mae'n gwella sgiliau a gwybodaeth, cysondeb a'r iaith sy'n cael ei rhannu ar draws asiantaethau
- Gellir ei ddefnyddio ar gyfer ymyriadau cynnar ac ataliaeth yn y blynyddoedd cynnar
- Gellir ei ddefnyddio ar gyfer pawb mewn tîm ee canolfannau plant, unedau rhieni a babanod, ysgolion (megis staff derbynfa, staff cefnogi ac athrawon)
- Mae'n darparu rhaglenni rhianta o'r cyfnod beichiogi hyd at lasoed.
- Mae'n pwysleisio'n benodol ar gynnwys tadau
- Mae'n gwella hygyrchedd rhaglenni rhianta drwy gyrsiau ar-lein, sydd yr un fath â'r grwpiau wyneb yn wyneb
- Mae'n darparu fframwaith damcaniaethol ar gyfer gweithio gydag anawsterau o ran ymddygiad ac emosiwn, ac mae'n rhoi tystiolaeth gefnogol ee ar gyfer Ofsted



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Datblygiad Ymennydd A Phwysigrwydd Perthnasoedd Cynnar



- Mae ymchwil yn dangos bod cyfnod twf a datblygiad mwyaf toreithiog yr ymennydd yn digwydd yn ystod y cyfnod beichiogi a'r dair mlynedd cyntaf. Dyma pam ei fod yn bwysig rhoi'r cymorth cywir i deuluoedd yn gynnar.



- Mae'r theori ymlyniad yn egluro sut mae'r ffyrdd o gysylltu ag eraill, a ddysgwyd yn ein perthnasoedd cynharaf (patrwm ymlyniad), yn dod yn lasbrint ar gyfer pob perthynas yn y dyfodol.
- Cyfyngiant a Dwyochredd (damcaniaethau conglfaen ym model y *Solihull Approach*) yw'r sylfeini i ddatblygu patrwm ymlyniad diogel.
- Felly, mae cefnogi teuluoedd drwy Gyfyngiant a Dwyochredd yn hyrwyddo patrymau ymlyniad diogel a pherthnasoedd cadarnhaol.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Barn y Rhieni



- “Mae wedi bod yn brofiad gwerthfawr a bydd yn effeithio ar sawl agwedd o fy mywyd”
- “Mae’r cwrs yma wedi bod yn rodd amhrisiadwy i mi. Mi fydd yn, ac mae wedi, newid sawl agwedd o fy mywyd. Rwy’n riant gwell ac yn berson mwy cyflawn ar ôl gwneud y cwrs. Rydw i wedi deall rhai agweddau o’r diwedd. Hoffwn pe bawn i wedi gwybod yr holl wybodaeth yma flynyddoedd yn ôl.”
- “Dangosodd y cwrs *Solihull Approach* y gwnes i nad yw rhieni angen gwersi: mae bywyd bob dydd yn wers. Yr hyn sydd ei angen arnom ni yw’r gofod i gymryd cam yn ôl a goruchwylio ein plant. Rydyn ni angen arweiniad strwythuredig i’n helpu ni i fyfyrrio ar yr holl ffactorau sy’n gwneud iddynt ymddwyn mewn ffordd penodol; rhai ffactorau datblygiadol, a rhai ffactorau amgylchiadol.”
- “Roedd y cwrs ar-lein yn ddefnyddiol iawn i mi. Rwan, rydw i’n cymryd amser i feddwl mwy yn ystod sefyllfaoedd anodd ac wrth ddadlau gyda fy mhlant.”
- “Nid yw’n gweithio bob amser ond cam wrth gam rydyn ni’n gweithio at gael cartref gyda llai o wrthdaro!”



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Y MANTEISION I RIENI AC I OFALWYR



- Mwy o hyder
- Llai o wrthdaro gyda'u plant
- Perthynas agosach
- Cartref tawelach a phlant sy'n ymddwyn yn well
- Gallu adnabod eu hemosiynau a cheisio cymorth
- Gwell perthynas rhwng y cwpl
- Wynebu sefyllfaoedd yn feddylgar, gallu gweld pethau o safbwynt eu plentyn yn well
- Gwell dealltwriaeth o ddatblygiad plant
- Yr wybodaeth ddiweddaraf i rieni a neiniau a theidiau

Y MANTEISION I'R BOBLOGAETH



- Gwella iechyd emosiynol y genhedlaeth nesaf
- Iechyd a llesiant emosiynol gwell drwy gefnogi perthnasoedd
- Atal problemau iechyd meddwl yn y dyfodol
- Symud oddi wrth fodelau rhianta 'ymddygiad gwael' a 'gorchymyn a rheoli' at gydnabod ymddygiad fel ffordd o gyfathrebu, a chefnogi plant i ddatblygu sgiliau hunanreoleiddio emosiynol ac o ran ymddygiad
- Deall bod babanod angen cymorth gyda datblygiad emosiynol ynghyd â datblygiad corfforol
- Deallusrwydd emosiynol o'r blynyddoedd cynnar

Y MANTEISION I BLANT



- Rhieni tawelach a chartrefi hapusach
- Llai o wrthdaro, mwy o agosatrwydd
- Gofal sensitif a chytûn, mwy o empathi gan yr oedolion o'u cwmpas
- Ffiniau wedi'u teilwra sy'n ystyried anghenion unigol
- Datblygu'r gallu i ddangos, rhannu, ac yn y pen draw, rheoli eu hemosiynau
- Gwytnwch yn erbyn problemau iechyd meddwl
- Deallusrwydd emosiynol



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Sut mae Solihull yn wahanol i raglenni rhiantu eraill?



- Mae'r rhan fwyaf o raglenni rhiantu modern bellach yn ystyried lles emosiynol a pherthnasoedd. Gall yr holl raglenni hyn ategu at eu gilydd.
- Tra bod gan mwyafrif o raglenni rhiantu ddull o dargedu, mae Solihull hefyd yn cael ei ddarparu fel rhaglen gyffredinol sy'n cyrraedd cynulleidfaoedd ehangach.
- Mae cyrsiau Solihull Approach i rieni ar gael ar-lein, gyda mynediad nad yw'n dod i ben ar ôl cofrestru. Nid oes llawer o raglenni rhiantu eraill ar gael ar-lein.

Y Cyrsiau



- Gellir cael mynediad at y cyrsiau ar gyfrifiadur, gliniadur, tabled a ffôn clyfar (mae angen porwr modern)
- 9-11 modiwl, 15-20 munud yr un.
- Argymhellir i dreulio ychydig ddyddiau rhwng y modiwlau yn ymarfer y syniadau ac yn cwblhau'r 'Gweithgareddau cartref'
- Bydd tystysgrif ar y diwedd
- Mynediad amhenodol – ar ôl defnyddio'r cod, bydd mynediad hyd yn oed os yw'r cod yn dod i ben
- Nid oes rhaid tanysgrifio
- Mae'n cyflwyno ffordd o feddwl am yr hyn sy'n digwydd ac mae'n berthnasol i bob oed - fel y mae'r rhith deuluoedd yn dangos yn y cyrsiau.

Enw'r cwrs a'r modiwl

Bar cynnydd y modiwl. Tic = unedau wedi'u cwblhau, cylch = unedau sydd angen eu cwblhau

Enw'r uned

Bar sain, chwarae'n awtomatig, gellir ei droi i ffwrdd yn y gosodiadau



← Understanding your child / How your child develops

What's different about the Solihull Approach?

Scroll to the bottom to "Mark as Completed" to progress through the units

00:00 1.00x

As a parent, you already know a great deal about your child. What's different about the Solihull Approach is that it applies key messages from research to add to your understanding of your child. You will find more ways to think about what your child is telling you through their behaviour. You will also find more ways to think about your relationship with your child.

Whatever age your child is, this added understanding may help as you go through life, with all the unexpected situations that crop up as your child grows up.

The course begins by taking a look at how your child's brain develops and how this is linked to your relationship. It explains the concepts of containment and reciprocity and looks at how these are part of your relationship, which in turn is part of your child learning how to self-regulate or manage themselves. The course shows how this is the foundation for behaviours such as sleeping or being angry.

The course looks at your child's feelings, but starts with your feelings as a parent.

Click next to reflect on how being a parent makes you feel.

Containment

Reciprocity

Behaviour management

© Solihull Approach

Have you completed this unit?

Mark as completed

Sut gallwn ddod o hyd i ragor o wybodaeth?



- www.solihullapproachparenting.com
- www.inourplace.co.uk
- I gael cymorth gyda phroblemau technegol, cysylltwch â solihull.approach@heartofengland.nhs.uk 0121 296 4448

(Gellir datrys y broblem mwyaf cyffredin drwy wneud y cyrsiau ar borwr modern fel Google Chrome, Firefox, or Explorer 10)

- Os oes gennych unrhyw ymholiadau, cysylltwch â'r Tîm Iechyd Cyhoeddus BIPBC ar nwsol@wales.nhs.uk