

## Trosolwg

Mae'r safon hon yn nodi'r gofynion wrth gefnogi ymarfer sy'n ystyriol o drawma. Mae'n cynnwys cydnabod y gall unigolion ddioddef trawma ar unrhyw adeg yn eu bywydau, boed hynny yn ystod plentyndod neu ar ôl tyfu'n oedolion. Mae ymarfer sy'n ystyriol o drawma yn gofyn am ddulliau cyfathrebu cynhwysol sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn ac sy'n seiliedig ar berthynas. Mae hyn yn cynnwys cefnogi adferiad drwy ddiogelwch, ymddiriedaeth a chydweithio, gan rymuso unigolion i gael dewis a rheolaeth yn eu bywydau.

## Meini prawf perfformiad

### *Rhaid i chi allu:*

1. cael gafael ar wybodaeth ac adnoddau ynghylch dulliau sy'n ystyriol o drawma wrth ymarfer
2. nodi effaith bosibl trawma ar unigolion wrth ddarparu gofal neu gymorth
3. cyfrannu at greu amgylcheddau cynhwysol a diogel sy'n gwerthfawrogi unigolion ac yn eu cefnogi
4. nodi a lleihau sbardunau amgylcheddol, seicolegol a synhwyrddid posibl sy'n gysylltiedig â thrawma unigolion
5. cyfrannu at ddiwylliant gweithle o ddiwylliedd, cydgefnogeth ac arferion sy'n seiliedig ar hawliau
6. rhoi dulliau adfer y cytunwyd arnynt ar waith a lleihau'r risg o wneud i unigolion ail-fyw'r trawma
7. meithrin perthnasoedd cyson sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn gydag unigolion a defnyddio egwyddorion ymarfer sy'n ystyriol o drawma
8. defnyddio dulliau cyfathrebu cynhwysol sy'n cwrdd ag anghenion cymorth i gyfathrebu, diwylliant a dewisiadau unigolion
9. defnyddio dulliau y cytunwyd arnynt i gefnogi adferiad, rheoleiddio emosiynol a lleihau'r risg o wneud i unigolion ail-fyw'r trawma
10. parchu a chydabod emosiynau a phrofiadau unigolion
11. cefnogi ac annog unigolion i feithrin perthnasoedd a gwneud cysylltiadau cadarnhaol ag eraill
12. cefnogi unigolion i adeiladu ar eu cryfderau a chael dewis a rheolaeth yn eu bywydau
13. cefnogi unigolion i wneud penderfyniadau ac addasu i newid
14. gweithio mewn partneriaeth ag unigolion wrth ddarparu gofal neu gymorth
15. cyfrannu at ailddatgan cryfderau, ymdrechion a chyflawniadau unigolion
16. cyfrannu at gofnodion ac adroddiadau sydd eu hangen ar gyfer cefnogi ymarfer sy'n ystyriol o drawma
17. myfyrio ar sut y gwnaethoch gyflawni eich rolau a'ch cyfrifoldebau wrth gefnogi ymarfer sy'n ystyriol o drawma, gydag adborth gan eraill

## Gwybodaeth a dealltwriaeth

### *Mae angen i chi wybod a deall:*

1. ble i gael gafeael ar wybodaeth ac adnoddau ynghylch dulliau sy'n ystyriol o drawma wrth ymarfer
2. egwyddorion ymarfer sy'n ystyriol o drawma a sut i'w defnyddio i gynorthwyo unigolion
3. mathau o ddigwyddiadau a phrofiadau a allai achosi trawma, gan gynnwys profiadau niweidiol yn ystod plentyndod
4. sut mae creu amgylcheddau cynhwysol a diogel sy'n gwerthfawrogi unigolion ac yn eu cefnogi
5. effaith trawma ar yr ymennydd, y corff, ymddygiad ac ymatebion i straen
6. y sbardunau amgylcheddol, seicolegol a synhwyrdd posibl sy'n gysylltiedig â thrawma
7. arwyddion llafar a di-lafar unigolion a allai awgrymu trawma
8. sut mae adnabod ymddygiad fel ffordd o gyfathrebu
9. pwysigrwydd defnyddio a hybu dulliau cyfathrebu cynhwysol sy'n cwrdd ag anghenion cymorth i gyfathrebu, diwylliant a dewisiadau unigolion
10. eich rôl o ran cyfrannu at ddiwylliant o ddiwylliedd, cydgefnoogaeth ac arferion sy'n seiliedig ar hawliau yn y gweithle
11. sut mae lleihau'r risgiau o wneud i unigolion ail-fyw'r trawma
12. sut mae cryfhau gwytnwch unigolion a chefnogi eu hadferiad
13. rôl cymuned, diwylliant, rhwydweithiau a pherthnasoedd wrth hybu adferiad
14. sut mae meithrin perthynas sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn
15. y mathau o ddyfeisiau ac adnoddau digidol a all gefnogi ymarfer sy'n ystyriol o drawma
16. dylanwad niwrowahaniaeth ac anghenion ychwanegol ar unigolion sydd wedi dioddef trawma
17. dulliau a thechnegau ar gyfer datblygu rheoleiddio emosiynol
18. sut mae defnyddio gwrando gweithredol, empathi ac iaith y corff wrth gefnogi unigolion sydd wedi dioddef trawma
19. pwysigrwydd urddas, caredigrwydd a thosturi wrth gefnogi unigolion sydd wedi dioddef trawma
20. sut mae gwella capasiti a gallu unigolion i ddatblygu ymddiriedaeth a gwneud cysylltiadau ag eraill
21. sut mae grymuso unigolion i adeiladu ar eu cryfderau a chael dewis a rheolaeth

yn eu bywydau

22. rôl adborth o ran meithrin perthynas ddiogel a dibynadwy sy'n grymuso

23. y cofnodion a'r adroddiadau sydd eu hangen ar gyfer cefnogi ymarfer sy'n ystyriol o drawma

24. y gofynion cyfreithiol, y safonau ymarfer, y fframweithiau a'r canllawiau perthnasol ar gyfer cefnogi ymarfer sy'n ystyriol o drawma

25. gofynion y gweithle mewn perthynas â chydaddoldeb, amrywiaeth, cynhwysiant a hawliau wrth gefnogi ymarfer sy'n ystyriol o drawma

26. sut mae eich profiadau personol a'ch rhagfarn ddjarwybod yn gallu effeithio wrth gefnogi ymarfer sy'n ystyriol o drawma, a sut i fynd i'r afael â hyn

27. rôl goruchwyliaeth, ymarfer myfyriol, a dysgu a datblygu wrth gefnogi ymarfer sy'n ymarfer ystyriol o drawma

## Geirfa

Mae'r eirfa ar gyfer y Safon Alwedigaethol Genedlaethol hon ar gael ar wefan Sgiliau Gofal a Datblygu.

<b>Datblygwyd gan</b>	Skills for Care & Development
<b>Fersiwn rhif</b>	1
<b>Dyddiad cymeradwyo</b>	31 Ion 2026
<b>Dyddiad Adolygu Dangosol</b>	31 Ion 2031
<b>Dilysrwydd</b>	Ar hyn o bryd
<b>Statws</b>	Gwreiddiol
<b>Sefydliad cychwynnol</b>	Skills for Care and Development
<b>RCU gwreiddiol</b>	HSCCLD27
<b>Galwedigaethau perthnasol</b>	Gofal Cymdeithasol a Gofal Plant
<b>Cyfres/Set</b>	Iechyd a Gofal Cymdeithasol a Gofal Plant, Dysgu a Datblygu
<b>Geiriau Allweddol</b>	Ymarfer, ystyriol o drawma, Iechyd a Gofal Cymdeithasol a Gofal Plant, Dysgu a Datblygu