Hybu ymarfer sy’n ystyriol o drawma

Trosolwg

Mae'r safon hon yn nodi’r gofynion wrth hybu 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 oedoloaeth. 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. gweithio mewn partneriaeth ag unigolion ac eraill i adnabod effaith bosibl eu trawma
3. creu a hybu amgylcheddau cynhwysol a diogel sy'n gwerthfawrogi unigolion ac yn eu cefnogi
4. adnabod a lleihau sbardunau amgylcheddol, seicolegol a synhwyraidd posibl sy'n gysylltiedig â thrawma unigolion
5. hybu diwylliant o agoredrwydd, cydgefnogaeth ac arferion sy’n seiliedig ar hawliau yn y gweithle
6. gweithio mewn partneriaeth ag unigolion ac eraill i gynllunio, gweithredu, a gwerthuso canlyniadau ar gyfer rheoleiddio emosiynol ac adferiad, sy'n lleihau’r risg o ail-drawmeiddio unigiolion
7. meithrin perthnasoedd cyson sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn gydag unigolion ac eraill a defnyddio egwyddorion ymarfer sy'n ystyriol o drawma
8. defnyddio a hybu 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 risgiau o wneud i unigolion ail-fyw’r trawma
10. parchu a chydnabod emosiynau a phrofiadau unigolion
11. hybu ac arddangos empathi, gwrando’n weithredol a bod yn broffesiynol wrth ryngweithio
12. hybu ac arddangos pwyll, amynedd a'r gallu i addasu, yn enwedig o dan bwysau
13. cefnogi ac annog unigolion i ddatblygu ymddiriedaeth mewn perthnasoedd a gwneud cysylltiadau cadarnhaol ag eraill
14. grymuso ac annog unigolion i adeiladu ar eu cryfderau a chael dewis a rheolaeth yn eu bywydau
15. grymuso ac annog unigolion i wneud penderfyniadau ac addasu i newid
16. gweithio mewn partneriaeth ag unigolion wrth ddarparu gofal neu gymorth
17. ailddatgan cryfderau, ymdrechion a chyflawniadau unigolion
18. gofyn am adborth gan unigolion ac eraill i sicrhau bod eich ymarfer yn ddiogel, yn ddibynadwy ac yn grymuso

19. cwblhau’r cofnodion a’r adroddiadau sydd eu hangen ar gyfer hybu ymarfer sy’n ystyriol o drawma
20. myfyrio ar sut y gwnaethoch chi gyflawni eich rolau a'ch cyfrifoldebau wrth hybu ymarfer sy'n ystyriol o drawma

Gwybodaeth a dealltwriaeth

Mae angen i chi wybod a deall:

1. ble i gael gafael 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 wrth 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. sut mae lleihau’r risgiau o ail-drawmeiddio a drawma dirprwyol
7. y sbardunau amgylcheddol, seicolegol a synhwyraidd posibl sy'n gysylltiedig â thrawma
8. arwyddion llafar a di-lafar unigolion a allai awgrymu trawma
9. sut mae adnabod ymddygiad fel ffordd o gyfathrebu
10. pwysigrwydd defnyddio a hybu dulliau cyfathrebu cynhwysol sy’n cwrdd ag anghenion cymorth i gyfathrebu, diwylliant a dewisiadau unigolion
11. eich rôl o ran hybu diwylliant o agoredrwydd, cydgefnogaeth ac arferion sy’n seiliedig ar hawliau yn y gweithle
12. dulliau a thechnegau ar gyfer datblygu rheoleiddio emosiynol
13. sut mae gweithio mewn partneriaeth ag unigolion ac eraill i gynllunio, gweithredu, a gwerthuso canlyniadau ar gyfer adferiad
14. sut mae gofyn am gyngor ynghylch cefnogi adferiad arbenigol
15. yr adnoddau lleol a chenedlaethol ar gyfer cefnogaeth ac adferiad sy’n ymwneud â thrawma
16. sut mae monitro a rhoi’r dulliau y cytunwyd arnynt ar waith i wella adferiad unigolion a lleihau'r risgiau o’u ail-drawmeiddio
17. sut mae cryfhau gwytnwch unigolion a chefnogi eu hadferiad
18. rôl cymuned, diwylliant, rhwydweithiau a pherthnasoedd wrth hybu adferiad
19. sut mae meithrin perthynas sy’n canolbwyntio ar yr unigolyn
20. dylanwad niwrowahaniaeth ac anghenion ychwanegol ar unigolion sydd wedi profi trawma
21. sut mae defnyddio gwrando gweithredol, empathi ac iaith y corff wrth gefnogi unigolion sydd wedi profi trawma

22. pwysigrwydd urddas, caredigrwydd a thosturi wrth gefnogi unigolion sydd wedi profi trawma
23. sut mae gwella capasiti a gallu unigolion i ddatblygu ymddiriedaeth a gwneud cysylltiadau ag eraill
24. sut mae grymuso unigolion i adeiladu ar eu cryfderau a chael dewis a rheolaeth yn eu bywydau
25. rôl adborth o ran meithrin perthynas ddiogel a dibynadwy sy'n grymuso
26. y cofnodion a’r adroddiadau sydd eu hangen ar gyfer hybu ymarfer sy’n ystyriol o drawma
27. damcaniaethau sy’n berthnasol i hybu ymarfer sy’n ystyriol o drawma
28. y gofynion cyfreithiol, y safonau ymarfer, y fframweithiau a’r canllawiau perthnasol ar gyfer hybu ymarfer sy’n ystyriol o drawma
29. gofynion y gweithle mewn perthynas â chydraddoldeb, amrywiaeth, cynhwysiant a hawliau wrth hybu ymarfer sy'n ystyriol o drawma
30. sut mae eich profiadau personol a'ch rhagfarn ddiarwybod yn gallu effeithio wrth hybu ymarfer sy’n ystyriol o drawma, a sut i fynd i'r afael â hyn
31. rôl goruchwyliaeth, ymarfer myfyriol, a dysgu a datblygu wrth hybu 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.

Hybu ymarfer sy'n ystyriol o drawma

Datblygwyd gan	Skills for Care & Development
Fersiwn rhif	1
Dyddiad cymeradwyo	31 Ion 2026
Dyddiad Adolygu Dangosol	31 Ion 2031
Dilysrwydd	Ar hyn o bryd
Statws	Gwreiddiol
Sefydliad cychwynnol	Skills for Care and Development
RCU gwreiddiol	HSCCLD37
Galwedigaethau perthnasol	Gofal Cymdeithasol a Gofal Plant
Cyfres/Set	Iechyd a Gofal Cymdeithasol a Gofal Plant, Dysgu a Datblygu
Geiriau Allweddol	Trawma, Iechyd a Gofal Cymdeithasol a Gofal Plant, Dysgu a Datblygu