

Trosolwg

Mae'r safon hon yn amlinellu'r gofynion ar gyfer hybu hunan-barch, ymdeimlad o hunaniaeth a llesiant emosiynol unigolion. Mae'n golygu gweithio mewn partneriaeth ag unigolion i adnabod agweddau sy'n cael effaith gadarnhaol ar eu hunan-barch a'u hymdeimlad o hunaniaeth, yn ogystal â hybu eu llesiant emosiynol a chymdeithasol a'u hunanddelwedd gadarnhaol. Mae heriau, hunan-ganfyddiad a chredoau sy'n effeithio ar lesiant a hunan-barch yr unigolyn yn cael eu harchwilio a'u cefnogi. Mae'n cynnwys cydweithio i werthuso effeithiolrwydd y cymorth a ddarperir.

Meini prawf perfformiad

Rhaid i chi allu:

1. adnabod a chytuno ar rolau a chyfrifoldebau eich hun ac eraill i weithredu, monitro a rhoi adborth ar strategaethau i feithrin hunan-barch, hunaniaeth a llesiant yr unigolyn
2. cefnogi unigolion i nodi'r hyn sy'n bwysig i'w hunan-barch, hunaniaeth a llesiant
3. annog unigolion i nodi cryfderau a sgiliau mewn perthynas â gwerthoedd, credoau, delwedd a hunaniaeth
4. gweithio mewn partneriaeth ag unigolion i fynd i'r afael â heriau a hunan-ganfyddiadau sy'n lleihau hunan-barch, ymdeimlad o hunaniaeth a llesiant
5. sylwi a chydabod emosiynau, arwyddion dilafar ac ymddygiad unigolion
6. cefnogi unigolion i nodi strategaethau ar gyfer ymdopi â rheoleiddio emosiynol
7. mynd ati gydag unigolion ac eraill i bennu'r strategaethau a'r canlyniadau maent yn dymuno eu cyflawni i feithrin hunan-barch, hunaniaeth a llesiant
8. defnyddio cyfleoedd sy'n codi'n naturiol i hybu hunan-barch a hunanddelwedd gadarnhaol unigolion
9. gweithio mewn partneriaeth ag unigolion ac eraill i roi adborth ar gynnydd tuag at gwrdd â chanlyniadau a nodi newidiadau i strategaethau
10. cwblhau'r cofnodion a'r adroddiadau sydd eu hangen i hybu hunan-barch, hunaniaeth a llesiant emosiynol unigolion
11. myfyrio ar sut y gwnaethoch chi gyflawni eich rolau a'ch chyfrifoldebau i hybu hunan-barch, hunaniaeth a llesiant emosiynol cadarnhaol

Gwybodaeth a dealltwriaeth

Mae angen i chi wybod a deall:

1. rôl perthnasoedd o ran meithrin gwytnwch a datblygu strategaethau ymdopi
2. pwysigrwydd urddas, caredigrwydd a thosturi wrth ddatblygu hunan-barch, hunaniaeth a llesiant
3. sut mae cefnogi rheoleiddio emosiynol wrth oresgyn heriau a hunan-ganfyddiadau sy'n effeithio ar lesiant
4. effaith ar hunan-barch, hunaniaeth a llesiant yn sgil stereoteipio ar sail rhagdybiaethau
5. ffyrdd o greu amgylcheddau diogel a grymuso unigolion i archwilio eu meddyliau a'u teimladau
6. sut mae cael gafael ar wybodaeth i gefnogi hunan-barch, hunaniaeth a llesiant unigolion
7. defnyddio cyfleoedd sy'n codi'n naturiol i atgyfnerthu hunan-barch, hunaniaeth a llesiant yn gadarnhaol
8. sut mae defnyddio dyfeisiau ac adnoddau digidol i gefnogi hunan-barch, hunaniaeth a llesiant
9. y cysylltiadau rhwng hunan-barch, hunaniaeth, hunanddelwedd a llesiant, a'r ffactorau sy'n effeithio arnynt
10. pwysigrwydd deall safbwyntiau unigryw, diddordebau, galluoedd a phrofiad yr unigolyn o ran datblygu ei hunaniaeth, ei hunan-barch a'i lesiant ei hun
11. dylanwad niwrowahaniaeth ac anghenion ychwanegol ar hunan-barch, hunaniaeth a llesiant
12. dylanwad diwylliant, cefndir ac ysbrydolrwydd ar hunan-barch, hunaniaeth a llesiant unigolion
13. sut gall unigolion sydd ag ymdeimlad isel o hunaniaeth, hunan-barch a hunanddelwedd fod mewn perygl o gael eu hecsbloetio, a ffyrdd o leihau'r risg honno
14. sut mae defnyddio egwyddorion sy'n ystyriol o drawma i hybu hunan-barch, hunaniaeth a llesiant emosiynol cadarnhaol
15. sut mae cefnogi unigolion ac eraill i roi adborth ar gynnydd tuag at ganlyniadau
16. sut mae rhoi adborth i lywio'r canlyniadau a chefnogi newidiadau
17. y cofnodion a'r adroddiadau sydd eu hangen i hybu hunan-barch, hunaniaeth a llesiant emosiynol unigolion
18. damcaniaethau sy'n berthnasol i hybu hunan-barch, hunaniaeth a llesiant

emosiynol cadarnhaol

19. y gofynion cyfreithiol, y safonau ymarfer, y fframweithiau a'r canllawiau perthnasol ar gyfer hybu hunan-barch, hunaniaeth a llesiant emosiynol cadarnhaol

20. gofynion y gweithle mewn perthynas â chydaddoldeb, amrywiaeth, cynhwysiant a hawliau wrth hybu hunan-barch, hunaniaeth a llesiant emosiynol cadarnhaol

21. sut mae gweithio mewn partneriaeth ag eraill i hybu hunan-barch, hunaniaeth a llesiant emosiynol cadarnhaol

22. sut mae eich profiadau personol a'ch rhagfarn ddiarwybod yn gallu effeithio wrth hybu hunan-barch, hunaniaeth a llesiant emosiynol cadarnhaol, a sut i fynd i'r afael â hyn

23. rôl goruchwyliaeth, ymarfer myfyriol, a dysgu a datblygu wrth hybu hunan-barch, hunaniaeth a llesiant emosiynol cadarnhaol

Geirfa

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

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	HSCCLD39
Galwedigaethau perthnasol	Gofal Cymdeithasol a Gofal Plant
Cyfes/Set	Iechyd a Gofal Cymdeithasol a Gofal Plant, Dysgu a Datblygu
Geiriau Allweddol	hunan-barch, hunaniaeth, llesiant emosiynol, Iechyd a Gofal Cymdeithasol a Gofal Plant, Dysgu a Datblygu