Arwain ymarfer sy’n ystyriol o drawma

Trosolwg

Mae'r safon hon yn nodi’r gofynion wrth arwain 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. Mae arweinyddiaeth sy’n ystyriol o drawma yn cynnwys creu diwylliant yn y gweithle sy’n gwreiddio ffyrdd o weithio sy’n cysylltu profiadau o’r gorffennol ag ymddygiad cyfredol, gan nodi a lleihau’r rhwystrau sy’n dod i’r amlwg yn sgil trawma, a chefnogi adferiad unigolion a lleihau’r risg o wneud iddynt ail-fyw’r trawma.

Meini prawf perfformiad

Rhaid i chi allu:

1. cael gafael ar wybodaeth ac adnoddau am arweinyddiaeth sy’n ystyriol o drawma
2. rhoi gwybodaeth ac adnoddau i gefnogi eraill i ddatblygu dulliau sy’n ystyriol o drawma wrth ymarfer
3. gwreiddio egwyddorion ymarfer sy'n ystyriol o drawma mewn arferion, systemau, amgylchedd a diwylliant y gweithle
4. gweithio mewn partneriaeth ag unigolion ac eraill i adnabod effaith bosibl eu trawma
5. gweithio ar y cyd ag unigolion ac eraill i nodi a lleihau sbardunau amgylcheddol, seicolegol a synhwyraidd sy'n gysylltiedig â thrawma unigolion
6. cydweithio ag unigolion ac eraill i gynllunio, gweithredu a gwerthuso canlyniadau ar gyfer rheoleiddio emosiynol ac adferiad, sy'n lleihau’r risg o wneud i unigolion ail-fyw’r trawma
7. cael gafael ar y cymorth arbenigol sydd ei angen ar gyfer adferiad unigolion
8. mynd i’r afael â heriau sy’n effeithio ar allu unigolion i gael gafael ar wasanaethau a gofal neu gymorth sy’n canolbwyntio ar yr unigolyn
9. meithrin perthnasoedd cyson sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn gydag unigolion ac eraill a defnyddio egwyddorion ymarfer sy'n ystyriol o drawma
10. defnyddio iaith sy’n dangos empathi o ran effaith trawma ar unigolion ac eraill
11. arwain ymarfer sy’n hybu dulliau cyfathrebu cynhwysol ac sy’n cwrdd ag anghenion cymorth i gyfathrebu, diwylliant a dewisiadau unigolion
12. grymuso eraill i roi egwyddorion ymarfer sy'n ystyriol o drawma ar waith gydag unigolion
13. monitro ac archwilio dulliau, amgylcheddau, systemau a diwylliant sy'n ystyriol o drawma
14. datblygu diwylliant o rannu cyfrifoldeb, atebolrwydd a gwaith tîm wrth arwain ymarfer sy'n ystyriol o drawma
15. modelu pwyll, amynedd a'r gallu i addasu wrth ymarfer, yn enwedig o dan bwysau
16. modelu empathi, gwrando gweithredol a natur broffesiynol wrth ymarfer, a hynny ym mhob achos o ryngweithio
17. casglu, dadansoddi a defnyddio adborth gan unigolion ac eraill a’i ddefnyddio i gefnogi penderfyniadau sy’n seiliedig ar dystiolaeth, rhannu arferion da a gwreiddio

gwelliant parhaus mewn ymarfer sy’n ystyriol o drawma
18. arwain a chreu amodau gwaith cadarnhaol a chefnogol, a hybu llesiant yn y gweithle
19. rhwydweithio ag eraill i rannu gwybodaeth a datblygu arferion, amgylcheddau, systemau a diwylliant sy’n ystyriol o drawma
20. cwblhau’r cofnodion a’r adroddiadau sydd eu hangen ar gyfer arwain ymarfer sy’n ystyriol o drawma
21. myfyrio ar sut y gwnaethoch chi gyflawni eich rolau a'ch cyfrifoldebau wrth arwain 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 am arweinyddiaeth sy’n ystyriol o drawma
2. y mathau o wybodaeth, adnoddau a chymorth sy’n galluogi eraill i weithio ag unigolion sydd wedi dioddef trawma
3. egwyddorion ymarfer sy'n ystyriol o drawma a sut i’w defnyddio wrth arwain ymarfer
4. sut mae arwain o ran defnyddio egwyddorion sy'n ystyriol o drawma mewn arferion, systemau, amgylcheddau a diwylliant yn y gweithle
5. mathau o ddigwyddiadau a phrofiadau a allai achosi trawma, gan gynnwys profiadau niweidiol yn ystod plentyndod
6. effaith trawma ar yr ymennydd, y corff, ymddygiad ac ymatebion i straen
7. sbardunau amgylcheddol, seicolegol a synhwyraidd posibl sy'n gysylltiedig â thrawma
8. cyffredinrwydd a graddau effaith trawma ar unigolion a gweithleoedd
9. sut mae lleihau’r risgiau o drawma dirprwyol a gwneud i unigolion ail-fyw’r trawma
10. arwyddion llafar a di-lafar a allai awgrymu trawma
11. sut mae adnabod ymddygiad fel ffordd o gyfathrebu
12. sut mae cydweithio ag unigolion ac eraill i gynllunio, gweithredu a gwerthuso canlyniadau ar gyfer rheoleiddio emosiynol ac adferiad, sy'n lleihau’r risg o wneud i unigolion ail-fyw’r trawma
13. sut mae gweithio mewn partneriaeth ag eraill a pham fod hyn yn bwysig
14. dulliau a thechnegau ar gyfer datblygu rheoleiddio emosiynol
15. dylanwad niwrowahaniaeth ac anghenion ychwanegol ar unigolion sydd wedi dioddef trawma
16. sut mae cael gafael ar gymorth ac adnoddau arbenigol i gefnogi â thrawma
17. sut mae mynd i’r afael â heriau sy’n effeithio ar allu unigolion i gael gafael ar wasanaethau a gofal neu gymorth sy’n canolbwyntio ar yr unigolyn
18. dulliau o feithrin perthnasoedd cyson sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn gydag unigolion ac eraill
19. sut mae defnyddio gwrando gweithredol, empathi ac iaith y corff wrth gefnogi unigolion sydd wedi dioddef trawma
20. y mathau o iaith sy’n dangos empathi o ran effaith trawma ac iaith a all arwain

at feio, codi cywilydd a stigma
21. sut mae arwain o ran urddas, caredigrwydd a thosturi mewn ymarfer sy’n ystyriol o drawma
22. .sut mae hybu rôl cymuned, diwylliant, rhwydweithiau a pherthnasoedd wrth hybu adferiad
23. sut mae arwain ymarfer sy’n hybu dulliau cyfathrebu cynhwysol ac sy’n cwrdd ag anghenion cymorth i gyfathrebu, diwylliant a dewisiadau unigolion
24. sut mae grymuso eraill i roi egwyddorion ymarfer sy'n ystyriol o drawma ar waith gydag unigolion
25. sut mae arwain ymarfer sy'n grymuso unigolion i adeiladu ar eu cryfderau a datblygu ymdeimlad o ddewis, y gallu i wneud penderfyniadau, a rheolaeth mewn perthynas ag adfer ar ôl trawma
26. dulliau o fonitro ac archwilio dulliau, amgylcheddau, systemau a diwylliant sy'n ystyriol o drawma
27. dulliau o fonitro a datblygu diwylliant o rannu cyfrifoldeb, atebolrwydd a gwaith tîm wrth arwain ymarfer sy'n ystyriol o drawma
28. pwysigrwydd modelu pwyll, amynedd a'r gallu i addasu, yn enwedig o dan bwysau wrth ymarfer
29. sut mae datblygu ymddiriedaeth yn eich arweinyddiaeth
30. mesurau i sicrhau bod trawma dirprwyol ac eilaidd, straen cronig a gorweithio yn cael eu hatal yn rhagweithiol
31. sut mae casglu, dadansoddi a defnyddio adborth i lywio penderfyniadau sy’n seiliedig ar dystiolaeth, rhannu arferion da a gwreiddio gwelliant parhaus mewn ymarfer sy’n ystyriol o drawma
32. arwain a chreu amodau gwaith cadarnhaol a chefnogol, a hybu llesiant yn y gweithle
33. manteision rhwydweithio ag eraill i rannu gwybodaeth a datblygu arferion, amgylcheddau, systemau a diwylliant sy’n ystyriol o drawma
34. rôl polisïau a phrosesau o ran creu a chynnal gwasanaethau, systemau ac arferion ymatebol sy’n ystyriol o drawma
35. y cofnodion a’r adroddiadau sydd eu hangen ar gyfer arwain ymarfer sy’n ystyriol o drawma
36. theorïau sy’n berthnasol i arwain ymarfer sy’n ystyriol o drawma
37. y gofynion cyfreithiol, y safonau ymarfer, y fframweithiau a’r canllawiau perthnasol ar gyfer arwain ymarfer sy’n ystyriol o drawma
38. gofynion y gweithle mewn perthynas â chydraddoldeb, amrywiaeth, cynhwysiant a hawliau wrth arwain ymarfer sy'n ystyriol o drawma

39. sut mae eich profiadau personol a'ch rhagfarn ddiarwybod yn gallu effeithio wrth arwain ymarfer sy’n ystyriol o drawma, a sut i fynd i'r afael â hyn
40. rôl goruchwyliaeth, ymarfer myfyriol, a dysgu a datblygu wrth arwain ymarfer sy’n ystyriol o drawma

Geirfa

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

Arwain 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	HSCCLD47
Galwedigaethau perthnasol	Gofal Cymdeithasol a Gofal Plant
Cyfres/Set	Iechyd a Gofal Cymdeithasol a Gofal Plant, Dysgu a Datblygu
Geiriau Allweddol	Ymarfer sy'n ystyriol o drawma, Iechyd a Gofal Cymdeithasol a Gofal Plant, Dysgu a Datblygu