

Nodyn gan yr awduron - CONNECT Voices 14+

Mae CONNECT Voices yn gyngor ieuencid sy'n helpu i gefnogi pobl ifanc sydd wedi'u mabwysiadu i leisio eu barn. Bob mis rydyn ni'n dod at ein gilydd i rannu profiadau, gwneud ffrindiau a chael hwyl gyda chymuned y gallwn uniaethu â hi. Mae'r cyfarfodydd yn llawn gweithgareddau hwyllog lle mae pawb yn teimlo eu bod wedi'u cynnwys ac yn ddiogel. Mae'n cael ei redeg gan Weithwyr Ieuencid cefnogol, sy'n gwneud i'r amgylchedd deimlo'n gyfforddus ac yn ddi-gynnwrf.

Rydym yn creu'r cylchlythyr rhyngweithiol hwn, i gyrraedd mwy o bobl ifanc sydd wedi'u mabwysiadu, fel chi, i'ch helpu i deimlo'n fwy cysylltiedig â'ch cymuned ac i deimlo eich bod yn cael eich grymuso, eich cefnogi a'ch clywed. Felly sori bod gymaint o eiriau yma - ond mae cymaint i'w rannu!

Os ydych chi am ymuno â ni e-bostiwch wales@adoptionuk.org.uk, ond nid oes angen i chi ymuno os nad ydych chi'n teimlo fel gwneud hynny - gallech anfon eich syniadau atom bob amser!

Adios - L, Zoe, C, Green, Hetty, K

Cyfweliad gyda CONNECT Voices 18+

Beth yw CONNECT Voices?

Ein nod yw dylanwadu ar awdurdod gyda'n llais (a'ch llais chi) a gwneud pethau'n well ar gyfer y genhedlaeth nesaf o bobl sydd wedi'u mabwysiadu. Mae'n ein cysylltu ni i gyd gyda'n gilydd, yn darparu lle diogel lle na fyddwn yn cael ein barnu ac yn gwneud i ni deimlo'n llai unig.

Pa fath o bethau ydych chi'n wneud?

- Rydyn ni'n trafod ein bywydau, yn cael sgwrs yna rydyn ni'n rhoi pennau i lawr.
- Rydyn ni'n sefydlu hyfforddiant sy'n ein helpu i gael ein lleisiau i gyd allan – siarad cyhoeddus, hyder a rheoli prosiectau
- Cyfarfod â phartneriaid posibl i geisio cael arian i helpu gyda'n gweledigaeth ar gyfer gwell cymorth i blant ac oedolion sydd wedi'u mabwysiadu
- Rydym yn cyfarfod â dylanwadwyr (y math gwleidyddol nid y math o gyfryngau cymdeithasol!), fel Suzanne ac Ann y gallwch eu gweld yn ein cyfarfod diwethaf i'r chwith
- Rydym yn dylunio gwefan i helpu pobl nad ydynt yn ddigon hyderus i ddod i'r grwpiau fel y bydd ganddynt le lle gallant deimlo eu bod yn cael eu cefnogi a lle nad ydynt yn cael eu barnu
- Rydym yn cadw mewn cysylltiad ag asiantaethau cymorth mabwysiadu i ddiweddarau ein gwybodaeth
- Rydym yn cymryd rhan mewn ymchwil, cyfweliadau ac rydym yn cyfweld pobl
- Yn ddiweddar rydym wedi gwahodd Suzanne Griffiths (Cyfarwyddwr NAS) i ddod i'n cyfarfod
- Rydym yn trefnu digwyddiad preswyl a digwyddiadau eraill
- Rydym yn cyfrannu ein profiadau ein hunain ac yn gwrandao ar brofiadau pobl eraill

Ers faint mae CONNECT Voices wedi bod yn mynd?

Dechreuwyd fel grŵp cymdeithasol ym mis Ebrill 2020 (yn ystod Cyfnod Clo 1) a dechreuwyd siarad am faterion mabwysiadu. Fodd bynnag, nid oedd rhai pobl am siarad am hyn, felly fe ddechreuon ni grŵp newydd a ddaeth yn CONNECT Voices ym mis Rhagfyr 2020. Fe wnaethom ddechrau archwilio'r meddyliau a'r teimladau hynny drwy ddylunio gwefan - a fydd yn cael ei chyhoeddi'n fuan.

Pam ydych chi'n rhan o'r cyngor?

"Roeddwn i'n gwneud cais i fod yn Llysgennad, yna cefais wahoddiad i Connected ac yna syrthio i mewn i CONNECT Voices. Mae'n werth chweil i mi wybod y gall fy mhrofiadau (a oedd yn anodd) helpu eraill. Rwyf wedi gwneud ffrindiau gwych ac rwy'n gwybod nad wyf ar fy mhen fy hun. Rwy'n ddiolchgar iawn bod pobl ifanc wedi cael llais drwy CONNECT Voices. Mae'n werth chweil helpu eraill a siarad allan a lleisio eu barn." E

Pa gyngor fydddech chi'n ei roi i rywun sy'n ystyried ymuno?

Ni all pawb roi eu hunain drwyddo, siarad am eu bywydau a'u profiadau ond dylech wybod bod eich profiadau'n real ac yn iawn ac os yw pobl ifanc yn teimlo yr hoffent ddod ac yn teimlo'n barod, rwy'n siŵr y byddant yn gwneud ffrindiau gwych ac yn ei chael yn werth chweil. Os na allwch ddod i'r grŵp, gall eich llais gael ei glywed drwy anfon e-bost atom a byddwn yn cynrychioli eich barn mewn unrhyw waith a wnawn.



Suzanne Griffiths
Cyfarwyddwr Gweithrediadau
Gwasanaeth Mabwysiadu Cenedlaethol
(NAS)



Ann Bell
Cyfarwyddwr Cymru
Adoption UK

Cyfweliad gydag aelod Connected

Yn Connected rydym yn gwneud pethau rydym yn eu mwynhau – rhai o'r sesiynau rwyf wedi ymuno â nhw oedd paentio creigiau, macrame, coginio ramen a sbageti bolognese fegan.

Mae Connected yng Ngogledd Cymru wedi bod yn rhedeg ers mis Ionawr 2021, roeddem yn cyfarfod bob pythefnos ar Zoom ac yn awr yn fisol yn bersonol.

Rwy'n mwynhau Connected oherwydd gallaf uniaethu ag eraill. Rwy'n gwybod beth yw fy ffiniau sy'n bwysig gan y gall pobl sydd wedi'u mabwysiadu gael eu sbarduno gan brofiadau yn y gorffennol a thrwy rannu profiadau. Ond yma rydyn ni'n cael ein gwneud i deimlo'n ddiogel.

Awgrymiadau ar gyfer dechreuwyr newydd:

- Nid oes angen unrhyw awgrymiadau oherwydd ein bod yn dod yn griw o ffrindiau, a byddem wrth ein bodd yn cwrdd â chi!
- Byddwch yn ddewr a mynychu a chadw ato am gyfnod
- Mae gennym bethau rydym yn eu rhannu am gael eich mabwysiadu, gofalu amdanoch eich hun, a gallwch rannu'r hyn rydych am ei rannu'n unig 😊
- Mwynhewch

Roeddwn i'n nerfus iawn cyn dechrau, roeddwn i'n crio ac yn crynu ond erbyn fy nhrydydd sesiwn fe wnes i ddod i arfer ag ef. Nawr rwy'n ei fwynhau'n fawr.



Gwneud sushi llysiau



Addurno plât



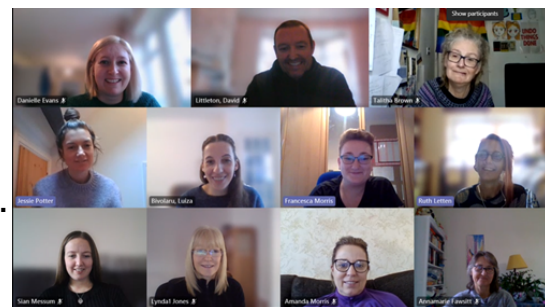
Dringo clogfeini ar gyfer taith mis Rhagfyr



Gwerthuso sesiwn yn ystod amser byrbryd

Diweddariad gan y Cydweithrediad CONNECT

Ydych chi'n gwybod, bedair gwaith y flwyddyn, bod pobl sy'n gweithio gyda phlant a/neu bobl ifanc wedi'u mabwysiadu yng Nghymru yn dod at ei gilydd i drafod sut y gallant eich cefnogi? Mae'n cynnwys gweithwyr o 5 rhanbarth mabwysiadu a Adoption UK. Gelwir hyn yn Gydweithrediad CONNECT. Ydych chi'n adnabod unrhyw wynebau yn y sgrinlun?



Yn y dyfodol byddwn yn rhannu diweddariadau gan y gydweithrediad. Mae hyn yn cynnwys y rhanbarthau mabwysiadu sy'n defnyddio'r gofod hwn i roi gwybod i chi am y cyfleoedd sydd ganddynt i chi yn eich ardal ee, gweithgareddau a diwrnodau teuluol.

Cwrdd â'r staff - Connected De Ddwyrain Cymru



Hi, Fran Morris ydw i, fy rhagenwau yw hi neu nhw, fi yw Gweithiwr Ieuencid Arweiniol Connected sy'n cwmparu De Cymru gyfan, a grŵp Connected 18+ Cymru gyfan, rwyf hefyd yn gweithio ar gynghorau ieuencid pobl ifanc sydd wedi'u mabwysiadu - CONNECT Voices 14+ a 18+.

Mae rhai pobl yn fy ngalw i'n lipryn, ond nid wyf yn credu fy mod yn gwybod digon, efallai y gallwn gael sgwrs a gallwch chi benderfynu! Pan fyddaf yn cael y cyfle rwyf wrth fy modd yn archwilio lleoedd newydd, mynd ar deithiau cerdded hir a chwarae'r bas dwbl neu swatio gyda fy nghathod, Sonic a Caru neu fy neidr, Geoff. Dw i'n dygsu Cymraeg, felly dw i'n deall ychydig.

Rwy'n Weithiwr Ieuencid cymwysedig a chyn dod i Connected, roeddwn yn rhedeg llawer o glybiau ieuencid yn flaenorol gan gynnwys grŵp LGBTQ+, grŵp ar gyfer pobl ifanc ag anghenion ychwanegol, anabledau, a/neu Awtistiaeth a rheoli rhaglen hyfforddi ar gyfer pobl ifanc, Gweithwyr Ieuencid a'r cyhoedd.



Helo, Jessie ydw i a'm rhagenw yw hi. Rwy'n gweithio i Connected fel gweithiwr Cymorth i Blant a Phobl Ifanc yn Ne a De-ddwyrain Cymru. Rwy'n gweithio'n rhan-amser i Adoption UK gyda Connected yn helpu i gynnal y sesiynau ieuencid misol, ac rwy'n eu mwynhau'n fawr! Yn fy swydd arall rwy'n gweithio fel Gweithiwr Ieuencid Creadigol, lle rwy'n rhedeg clwb celf wythnosol, cwrs tecstilau a grŵp LGBTQ+.

Pan nad ydw i'n gweithio gyda phobl ifanc, rydw i wrth fy modd yn treulio amser yn bod yn greadigol ac yn gwneud celf. Un o'r pethau rwy'n ei fwynhau mwyaf yw tecstilau ac rwyf wrth fy modd yn gwnïo, gwehyddu, brodwaith a gwneud print! Rwyf hefyd wrth fy modd yn bod ym myd natur, yn tyfu llysiau, yn gwersylla ac yn heicio. Rwy'n gobeithio mabwysiadu ci yn fuan, felly bydd gen i ffrind blewog i fynd gyda mi ar anturiaethau!



Hi Dave ydw i (ef). Rwy'n gweithio i Wasanaeth Mabwysiadu De Ddwyrain Cymru, ac wedi helpu Fran a Jessie i sefydlu'r grŵp Connected ardal SEW newydd. Rwyf wedi bod yn gweithio i SEWAS ers 3 blynedd bellach, fel eu Cydlynnydd TESSA yn y tîm Cymorth Mabwysiadu. Cyn y swydd hon, gweithiais mewn llawer o rolau gwahanol gyda phlant a phobl ifanc, felly mae'n braf gallu gweithio gyda Connected a gwneud pethau hwyliog creadigol eto.

I ffwrdd o'r gwaith, byddech yn fwyaf tebygol o ddod o hyd i mi yng nghefn gwlad gyda chi achub fy merch Chunk. Rwyf hefyd wrth fy modd yn coginio a madarch yw fy hoff fwyd! Rwyf hefyd yn gefnogwr pêl-droed, ond mae fy nhim Carlisle United yn eithaf gwael ar hyn o bryd. Un o'm nodau ar gyfer 2022 yw dysgu rhywfaint o Gymraeg, felly os byddwch yn cwrdd â mi, dysgwch ychydig eiriau i mi.

Wnaethoch chi ddweud 'O! Rydych chi wedi'ch mabwysiadu...'

Mae hwn yn ddarn barn gan CONNECT Voices 14+ ac efallai na fydd yn adlewyrchu barn na safbwynt unrhyw bartneriaid

Beth ydych chi'n ei feddwl am jôcs 'wedi'u mabwysiadu'? Ydych chi'n meddwl bod angen i ni wneud pobl yn ymwybodol o sut mae hyn yn gwneud i ni deimlo? Sut ydych chi'n meddwl y gallwn ni wneud hyn? Rydyn ni'n meddwl nad ydyn nhw'n ddoniol nac yn greadigol! Y gân hon yw'r hyn rydym wedi'i glywed mewn ysgolion a sut mae diffyg creadigrwydd yn y sarhad: "your mum, your dad, the ones you never had, you're adopted".

Mae'r rhan fwyaf o bobl ifanc a fabwysiadwyd yr ydym wedi siarad â nhw wedi profi bwllo naill ai am gael eu mabwysiadu neu gymysgedd o bethau. Fe wyddom y bydd gan tua 70% o blant a fabwysiadwyd anghenion dysgu ychwanegol a/neu niwro-amrywiol. Un thema gyffredin a ganfuwyd oedd eu bod yn cael eu bwllo oherwydd yr anawsterau hyn.

"Mae bwllo yn fy mhoeni i - achos dydw i ddim eisiau pobl fregus dwi'n poeni amdanynt fod yn destun pigo. Mae pobl yn gwneud hwyl am bethau nad ydynt yn eu deall" – C, un o'n haelodau

Felly sut gall athrawon ein helpu ni?

Bod yn wybodus – Mae angen i athrawon wybod mwy am fabwysiadu a thrawma bywyd cynnar. Gofynnwyd i ni am bethau fel lluniau babanod neu i siarad am etifeddiaeth enetig, sy'n teimlo fel ei fod wedi'i gynllunio heb ystyried sut y gallai hyn effeithio ar eu dysgwyr mabwysiedig (ac yn y tymor hwy, effeithio ar eu lles). Pe bai athrawon yn cael eu haddysgu am hyn, byddai nid yn unig o fudd i fyfyrwyr a fabwysiadwyd ond hefyd unrhyw un sydd yn y system ofal neu sy'n wynebu unrhyw fath o anhawster teuluol. Os yw athrawon yn fwy gwybodus, gallant yn eu tro addysgu myfyrwyr am sut nad yw'n iawn gwneud hwyl am deulu rhywun. Yn ogystal, mae ysgolion yn gyffredinol wedi'u cynllunio i weithio orau i bobl niwro-nodweddiadol ac felly nid ydynt bob amser yn darparu amgylchedd dysgu da i bobl sy'n niwro-amrywiol. Enghreifftiau efallai yw'r lefelau sŵn, y goleuadau, y ffordd y trefnir dosbarthiadau, a sut mae'n rhaid i bobl symud o ddosbarth i ddosbarth ar ddiwedd pob gwers. Bydd bod yn fwy gwybodus yn helpu dysgwyr. Rydym yn gwybod bod Adoption UK yn cynnig hyfforddiant - anogwch eich athro/athrawes i gysylltu â ni.

Bod yn hyderus – Mae angen i athrawon fod yn fwy hyderus wrth roi'r gorau i dynnu ar bobl fel hyn gan y gallai gael ei olygu fel jôc ond mae'n wirioneddol niweidiol. Efallai na fydd rhywbeth fel hyn yn effeithio ar rai pobl ond i eraill gall hyn wneud iddynt deimlo eu bod yn cael eu casâu, nad oes neb eu heisiau, ac nad oes neb yn eu caru. Byddai athrawon yn atal pobl rhag tynnu ar bobl am bynciau eraill felly pam mae hyn yn iawn?

Y darlun ehangach – Mae angen gwell cyllid ar ysgolion i allu darparu gwell cymorth i'w holl fyfyrwyr. Er enghraifft cyllid ar gyfer cwnselwyr o ansawdd da. Rydym wedi cael llawer o sgysiau am sut y gellid gwella cyllid ar gyfer gwell gwasanaethau llesiant - beth yw eich barn? - Byddem wrth ein bodd yn clywed eich barn!

Beth ydym yn gweithio arno?

Fel cyngor ieuenctid, teimlwn y dylai bod wedi cael ein mabwysiadu neu brofi gofal fod yn nodwedd warchodedig (fel cyfeiriadedd rhywiol, anabledau a chrefydd). Rydym yn gobeithio dechrau lobi mewn perthynas â hyn ac, yn ei dro, os byddwn yn llwyddiannus, byddai hyn yn golygu y byddai bwllo/aflonyddu ynghylch mabwysiadu neu fod wedi profi gofal yn drosedd casineb. Rydym ar ddechrau'r daith hon ar hyn o bryd felly ni allwn ddweud gormod wrthyh chi! Ond rydym eisoes wedi sicrhau rhywfaint o gefnogaeth (bydd yn bartneriaeth gobeithio) gan gyngor ieuenctid arall (nid yn benodol i fabwysiadu).

Fel Cyngor Ieuenctid, rydym wedi bod yn creu cysylltiadau â sefydliadau a gweithwyr proffesiynol eraill sydd am ein helpu a'n cefnogi i wneud ein byd yn lle gwell lle mae mwy o bobl yn deall mabwysiadu a rhai o'r heriau rydyn ni'n eu hwynebu.

Mae aelodau'r cyngor ieuenctid hefyd wedi bod yn gweithio gyda phartneriaid i wneud cais am gyllid i gefnogi pobl ifanc sydd wedi'u mabwysiadu mewn addysg a'u hiechyd meddwl. Yn ogystal, bydd cefnogaeth i bobl ifanc archwilio eu hunaniaeth ac i adeiladu rhwydweithiau cymorth. Hyd yn oed os nad ydym yn llwyddiannus y tro hwn, gobeithiwn y bydd y cysylltiadau a wnaed gennym yn helpu pobl eraill a fabwysiadwyd yn y dyfodol. Nodyn bach gennym ni

Gall rhai pynciau fod yn anodd siarad amdanynt neu wrando arnynt. Os ydych chi eisiau siarad â rhywun, cysylltwch ag oedolyn dibynadwy a/neu eich Gweithiwr Ieuenctid Connected, neu gallwch ffonio Meic ar 080880 23456 neu Childline 0800 1111 Mae'r rhain yn weithwyr proffesiynol hyfforddedig sydd yno i wrando ar unrhyw beth rydych chi eisiau/angen siarad amdano

Llwyth o Grwpiau!

Mae CONNECT yn darparu llawer o gyfleoedd i bobl 7 i 30 mlwydd oed a fabwysiadwyd ddoed at ei gilydd ledled Cymru, yn lleol* ac yn genedlaethol. Edrychwch ar y map a'r tabl isod i weld ble mae eich grŵp agosaf.

*Nodwch mai amcangyfrifon yw'r lleoliadau ar y map hwn.

Rhy bell i deithio? Llenwch ffurflen ymholiad gan fod y gwasanaeth yn dal i ehangu, fel y gall CONNECT geisio diwallu eich anghenion.



MCanolbarth a Gorllewin Cymru

CONNECT Voices 14+

Bae'r Gorllewin

Dwyrain Gogledd Cymru

CONNECT Voices 18+

De-ddwyrain Cymru

Gorllewin Gogledd Cymru

Connected Cenedlaethol 18-25

Y Cymoedd Y Cymoedd & Chaerdydd

Penwythnos cyntaf y mis ger Caerfyrddin

Dydd Mawrth cyntaf y mis 6.30-8.30pm ar Zoom

Ail benwythnos y mis yn Abertawe

Ail benwythnos y mis ger Y Fflint

Ail ddydd Mawrth y mis 6.30-8.30pm ar Zoom

Trydydd penwythnos y mis ger Casnewydd

Trydydd penwythnos y mis ym Mangor

Dydd Mercher olaf y mis 6-8pm ar Zoom

Penwythnos olaf y mis yng Nghaerdydd

Os nad ydych wedi cofrestru ar hyn o bryd ar gyfer y grŵp o'ch dewis - e-bost wales@adoptionuk.org.uk

Rhai pethau i roi cynnig arnynt...

Gwneud ychydig o lysnafedd...

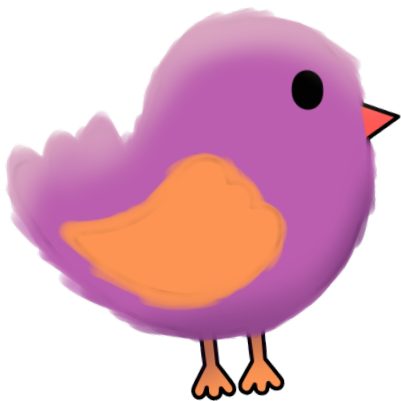


Rydym i gyd CARU gwneud llysnafedd bawd corn... mae llwyth o ryseitiau gwahanol ac mae gan y wefan hon ein holl ffefrynnau.

Mae rhai yn syml iawn ac mae rhai yn fwy cymhleth - ac mae rhai fideos defnyddiol.

Rhowch gynnig arni a byddem wrth ein bodd yn gweld unrhyw luniau rydych chi'n eu tynnu :)

www.wikihow.com/Make-Cornflour-Slime



Dot-i-Dot



Rhowch gynnig ar fersiwn
dot-i-dot o fasgot CONNECT
Voices Bob Jr!