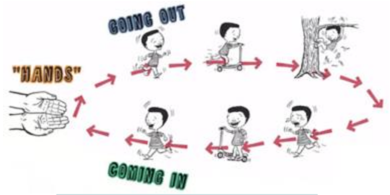
Pyramid Anghenion Kim Golding: beth allech chi weld a beth i wneud

Agored ac Ymgysylltiedig



Beth allech chi weld?

Archwilio Trawma a Galaru Colled

- Yn gallu defnyddio perthnasau ar gyfer cysur a rheoli emosiynau
- Yn ystyried profiadau presennol a rhai'r gorffennol, ond yn cael trafferth o hyd gyda galar, trawma a cholled
- Yn gallu profi 'torri a thrwsio' o fewn perthnasau

Cadernid ac Adnoddau

- Yn gallu defnyddio perthnasau ar gyfer cysur a rheolaeth emosiynol
- Hunan-barch isel ac ymdeimlad isel o effeithiolrwydd
- Trafferthion ag ymdeimlad o hunaniaeth

Empathi a Myfyrio

- Ymddygiadau sy'n gyson â symud lan a lawr camau gwahanol o'r pyramid.
- Rheolaeth emosiynol yn fregus ac anghyson o hyd o bosib.
- Diystyru ei anghenion ei hun ac anghenion pobl eraill.
- Trafferth yn gwneud synnwyr o'i fyd mewnol ei hun a phobl eraill.

Cysur a Chyd-reoleiddio

- Trafferth yn rheoli ei emosiynau ei hun, ond gall ddechrau derbyn cyd-reoleiddio gan berson diogel; Datblygu'r gallu i geisio cysur a rheoleiddio emosiynol gan y person hwnna pan mae'n pryderu neu boeni.
- Parhau i gael trafferth yn creu ystyr allan o'i brofiad ei hun a phrofiad pobl eraill.

Datblygu Perthnasau

- Dechrau goddef ac ymddiried mewn perthnasau, gan weithiau ddefnyddio'r rhain fel sylfaen ddiogel. Cael trafferth yn rheoli ei emosiynau ei hun, ond gall ddechrau derbyn cyd-reoleiddio gan berson diogel
- Ar adegau eraill bydd yn ei chael hi'n anodd gwneud neu gadw ffrindiau neu ymddiried mewn argaeledd gofalwr (gwrthod neu lynu)
- Gall ymddygiad sy'n peri pryder waethygu, fel petai'n profi ffiniau

Teimlo'n ddiogel

- Bron wastad yn poeni/ymennydd lawr stâr, cael trafferth yn defnyddio gofalwr fel sylfaen ddiogel a/neu yn ei chael hi'n anodd teimlo'n ddiogel i ffwrdd o'r gofalwr.
- Yn aml yn amddiffynnol (tynnu sylw, mynnu, gor-brysur, anhyblyg, ymennydd lawr stâr, cuddio, ddim ar yr un donfedd â chi, dim cyswllt llygaid, dim ffocws, hypersensitif) yn hytrach nag yn agored ac ymgysylltiedig (ymateb, cydweithio, creadigol, chwilfrydig, ffocws, ymennydd lan stâr, cyswllt llygaid, ar yr un donfedd, rhyng-oddrychol)
- Bod mewn perthnasau sy'n rhwystro ffydd, ymosodol a/neu reolaethol mewn perthnasau a/neu allgáu, caeedig, rhyngweithio'n arwynebol yn unig, gor-brysur, mynnu, tynnu sylw, colli sylw'n hawdd, ofni newid
- Y cartref/lleoliad mewn risg neu wedi chwalu
- Anodd i oedolion fod ar yr un donfedd a deall emosiynau a byd mewnol y plentyn

Beth allech chi 'neud?

Archwilio Trawma a Galaru Colled

Gall amser a sefydlogrwydd gyda pherthnasau ymlynol sefydlog parhaus fod yn ddigon, ond os yw'r plentyn yn ei chael hi'n anodd prosesu profiadau blaenorol, gallai gwaith therapiwtig ffurfiol fod yn briodol os oes angen ar y pwynt hwn, megis DDP, Therapi Chwarae, gwaith stori bywyd. Gall y dulliau therapiwtig hyn fod o fudd i ymyriadau parhaus ymhellach i lawr y pyramid yng nghyd-destun cynllun gofal effeithiol, ond maent yn annhebygol o fod mor fuddiol i anghenion plentyn heb y mathau o ymyriadau a awgrymir isod.

Cadernid ac Adnoddau

Gall amser a sefydlogrwydd gyda pherthnasau ymlynol sefydlog parhaus fod yn ddigon, ond os yw plentyn yn ei chael hi'n anodd teimlo'n dda am ei hun, gallai ymyriadau yn canolbwyntio ar fagu hunan-barch a hunan-hyder fod yn briodol.

Empathi a Myfyrio

Ceisio cefnogi'r plentyn i ddatblygu ei bersbectif a'i allu i brofi empathi tuag at eraill. Y ffigur sy'n cynnig ymlyniad cefnogol i:

- Gofio bod chwilfrydedd yn dod yn bwysicach ar y cam hwn, ochr yn ochr ag empathi a derbyniad
- Helpu'r plentyn i greu ystyr allan o brofiadau bob dydd
- Helpu'r plentyn i integreiddio a'i hen hunan a'i hunan newydd
- Hyrwyddo tosturi'r plentyn tuag at ei hunan ac eraill

Cysur a Chyd-reoleiddio

Anelu at gefnogi'r plentyn i oddef a chanfod diogelwch mewn cysur, empathi a meithrin ac i ddatblygu capasiti neu gyd-reoleiddio

1. Mae empathi (ochr yn ochr â derbyniad) yn bwysicach na chwilfrydedd ar y cam hwn. Os yw'r plentyn yn ei chael hi'n anodd rheoli empathi, byddwch yn fwy di-flewyn-ar-dafod ac anuniongyrchol, cyn dechrau datblygu ei oddefgarwch yn raddol o ran empathi uniongyrchol ac affeithiol. Er enghraifft, cefnogwch y gofalwr i labelu a rhyfeddu ynghylch ei emosiynau ei hun ac emosiynau'r plentyn neu dwedwch "s'dim rhyfedd fod hwnna'n anodd i ti… byddai'n anodd i bawb!"
2. Sylwch a myfyriwch ar batrymau o ymddygiad a dyfalwch ynghylch ymddygiad mewn perthynas â model gweithio mewnol y plentyn
3. Bydd angen cefnogaeth ar y plentyn o hyd i gyd-reoleiddio ei emosiynau

Datblygu Perthnasau

Anelwch at gael y plentyn i dderbyn bod mewn perthynas ryng-oddrychol a defnyddio hon fel sylfaen ddiogel

- Cefnogaeth o gwmpas rhianta a arweinir gan ymlyniad, gan sicrhau eich bod ar yr un donfedd ac yn ymatebol: cyswllt drwy PACE cyn cywiro, aros gyda thrallod HEB roi sicrwydd ac ystyried y cylch torri-trwsio: oedolion i gydnabod a mynegi edifeirwch pan fydd toriad yn digwydd (pan na fydd yn gallu bod yr hyn sydd ei angen ar y plentyn). Gall ymdeimlad o ddatrysiad fod yn rhodd.
- Cynnal arferion, trefniadau, strwythurau, ffiniau. Cadw pethau'n syml. Lleihau disgwyliadau a chynnig gwobrau diymhongar (dim cosbau neu wobrau sy'n ymwneud â pherthynas: ni ddylai amser gyda pherson allweddol gael ei fargeinio yn gyfnewid am ymddygiad neu welliant. Mae perthynas yn bodoli i ddangos derbyniad o'r plentyn cyfan).
- Cefnogaeth gofalwr i bennu a yw'r plentyn yn dechrau teimlo'n ddigon diogel i'r gofalwr fod yn CHWILFRYDIG am brofiad y plentyn a chyfleu unrhyw fyfyrio drwy ystyried pethau ar lafar ac adrodd straeon
- Ystyriwch fentora gan gyfoedion a gweithgareddau cymdeithasol gyda chyfoedion ac oedolion

Teimlo'n ddiogel

Nid dyma'r amser i ganolbwyntio ar gynnydd datblygiadol neu emosiynol y plentyn. Yn hytrach, canolbwyntiwch ar gynnig amgylchedd sefydlog, di-straen lle nad oes pethau annisgwyl yn digwydd, gan anelu at gael y plentyn i ymddiried mewn perthnasau yn yr ysgol (gweler adnoddau Louise Bomber) a gartref, fel y gall brofi LLAWENYDD, CHWILFRYDEDD a CHYSUR (yn aml yn y drefn hon).

1. Ystyriwch effaith profiadau'r gofalwr a pherthnasau ar y profiad o rianta. Nodwch ofnau, amheuon a gobeithion y gofalwr a'i gryfderau a'r rhwystrau i dderbyn a chydymdeimlo â phrofiadau'r plentyn
2. Addysgwch y gofalwr ynghylch ymlyniad a thrawma datblygiadol i ofalwyr, gan arwain at ddealltwriaeth unigol o'r plentyn (cerddoriaeth siarc, model gweithio mewnol, tarian cywilydd, ymennydd lan stâr lawr stâr) a rhesymau dros rianta a arweinir gan ymlyniad
3. Seico-addysg o gwmpas rhianta a arweinir gan ymlyniad, gan sicrhau'r donfedd gywir ac ymatebolrwydd (cyswllt drwy PACE cyn cywiro, aros a chysylltu â thrallod, DIM rhoi sicrwydd
4. Cynnal arferion, trefniadau, strwythurau, ffiniau. Cadw pethau'n syml. Lleihau disgwyliadau a chynnig gwobrau diymhongar (dim cosbau neu wobrau sy'n haniaethol neu sy'n ymwneud â pherthynas)
5. Ni ddylai gofalwyr wneud pethau annisgwyl. Dylent fod ar gael ac yn ymatebol a chynnal hyn (cymaint â phosib) hyd yn oed pan fo'r plentyn yn gwrthsefyll, gwrthwynebu ac anymatebol.

Caeedig ac Amddiffynnol

Gwasanaeth Ymlyniad Gwent
Gwent Attachment Service

Cyfeiriadau: Kim Golding; Dan Hughes; Louise Bomber, Thrive, Dan Siegel; Tricia Skuse; Canolfan ACE; Circle of Security