



Who Am I – Teenage Identity Webinar

Friday 3rd October 09:30 – 12:30

A free webinar for foster carers in Wales

The webinar will be hosted online via Zoom. We will send further details once bookings are confirmed.

This session will be delivered by Martina Wolter, Systemic Family & Psychotherapist

This free webinar for foster carers will be looking at the different stages of the developing identity of a teenager. We explore the specific situation of adopted and fostered teenagers, we look at life story work, the importance of social connections and contact. Finally, we think about how parents and carers can best support teenagers through these turbulent times.

This webinar will include:

- **Understand Identity Development** – Explain the different stages of identity formation during adolescence and the factors influencing it.
- **Recognise the Needs of Adopted and Fostered Teenagers** – Identify the emotional, psychological, and social challenges these teenagers face in their identity development.
- **Life Story Work** – Utilise life story work techniques to help teenagers process their experiences and strengthen their self-awareness.
- **Assess the Importance of Social Connections** – Analyse how peer relationships, family interactions, and community support impact a teenager's evolving identity.
- **Provide Effective Support** – Implement strategies for fostering resilience, emotional security, and positive self-esteem in teenagers.

Booking your free place: We expect the webinar to be popular, so please book early to secure your place. Please note that this webinar is for foster carers in Wales only. To book and confirm your place, please use the Eventbrite link below:

BOOK HERE: <https://www.eventbrite.co.uk/e/who-am-i-teenage-identity-webinar-tickets-1487994805519?aff=oddtcreator>



Pwy Ydw i – Gweminar Hunaniaeth Pobl Ifanc yn eu Harddegau

Dydd Gwener, y 3^{ydd} o Hydref 09:30 – 12:30

Gweminar am ddim i ofalwyr maeth yng Nghymru

Cynhelir y weminar ar-lein trwy Zoom. Anfonwn ragor o fanylion unwaith y bydd trefniadau neilltuo lle wedi'u cadarnhau.

Traddodir y sesiwn hon gan Martina Wolter, Therapydd Teulu Systemig a Seicotherapydd

Bydd y weminar am ddim hon i ofalwyr maeth yn ystyried y gwahanol gyfnodau hunaniaeth ddatblygol arddegion. Archwiliwn sefyllfa benodol arddegion sydd wedi'u mabwysiadu a'u maethu, ystyriwn waith stori bywyd, pwysigrwydd cysylltiadau a chyswllt cymdeithasol. Yn olaf, meddyliwn sut y gall rhieni a gofalwyr gynorthwyo arddegion orau trwy'r amserau cynhyrfus hyn.

Bydd y weminar hon yn cynnwys:

- **Deall Datblygiad Hunaniaeth** – Egluro gwahanol gyfnodau o ffurfiad hunaniaeth yn ystod llencyndod a'r ffactorau sy'n dylanwadu arno.
- **Adnabod Anghenion Arddegion sydd wedi'u Mabwysiadu a'u Maethu** – Nodi'r heriau emosiynol, seicolegol a chymdeithasol y mae'r arddegion hyn yn eu hwynebu yn natblygiad eu hunaniaeth.
- **Gwaith Stori Bywyd** - Defnyddio technegau gwaith stori bywyd i helpu arddegion i brosesu'u profiadau a chryfhau'u hunanymwybyddiaeth.
- **Asesu'r Pwysigrwydd o Gysylltiadau Cymdeithasol** – Dadansoddi sut mae perthnasoedd cymheiriaid, rhyngweithio teuluol, a chymorth cymunedol yn effeithio ar hunaniaeth esblygol arddegyn.
- **Darparu Cymorth Effeithiol** – Gweithredu strategaethau ar gyfer [maethu cydnerthedd](#), diogelwch emosiynol, a hunan-barch cadarnhaol ymysg arddegion.

Neilltuo'ch lle am ddim: Disgwylwn i'r weminar fod yn boblogaidd, ac felly bwciwch yn gynnar i sicrhau'ch lle, os gwelwch yn dda. Nodwch, os gwelwch yn dda, fod y weminar hon i ofalwyr maeth yng Nghymru yn unig. I neilltuo ac i gadarnhau'ch lle, cofiwch ddefnyddio dolen Eventbrite sydd isod:

BWCIWCH YMA: <https://www.eventbrite.co.uk/e/who-am-i-teenage-identity-webinar-tickets-1487994805519?aff=oddtcreator>