

# DISGWYLIADAU MWY

*Sut y gall gofalwyr maeth helpu plant i anelu'n uchel ac i lwyddo yn yr ysgol*

## Gallwch chi wneud Y NEWID!

Pwysigrwydd gofalwyr maeth o ran gweddnewid bywydau plant

**'DYWEDODD FY NGOFALWR MAETH YN WASTAD WRTHYF Y GALLWN EI WNEUD O'**

Mae Nadine, person graddedig o brifysgol, yn adrodd ei stori

## PLANT YN EI CHAEL HI'N ANODD GYDAG ARHOLIADAU?

*Teimlo ar eich pen eich hun ac yn gorfod dioddef?*

Gŵyr yr arbenigwraig addysg, Sabrina, sut y gall gofalwyr maeth helpu



**The Fostering Network**  
**Rhwydwaith Maethu**

## HEFYD:

# 5

peth rhagorol am gyfeillion, Cynghorion gwych i ddysgu gartref, Dolenni i fwy o wybodaeth

# Ynglŷn â'r Rhwydwaith Maethu

Y Rhwydwaith Maethu yw prif elusen faethu'r Deyrnas Unedig. Rydym yn angerddol dros y gwahaniaeth y mae gofal maeth yn ei wneud i blant a phobl ifanc. Mae gweddnewid bywydau plant wedi'u maethu wrth graidd popeth a wnawn.

Y ni yw'r rhwydwaith hanfodol ar gyfer gofal maeth, gan dynnu ynghyd bawb sy'n ymwneud â bywydau plant wedi'u maethu, gan eu hysbrydoli, eu hysgogi a'u cynorthwyo i wneud gofal maeth yn well. Gyda'n gilydd, rydym yn gatalydd nerthol dros newid, gan ddylanwadu ar, a llunio polisi ac arferion maethu ar bob lefel.

Gweithiwn i sicrhau y caiff pob plentyn wedi'i faethu brofiad cadarnhaol o fywyd teuluol, gan eu cynorthwyo i feithrin dyheadau uchel, i oresgyn heriau'u bywydau cynnar ac i gyflawni'u gorau glas.

Helpwn ofalwyr maeth i wella bywydau plant. Eiriolwn y rôl hanfodol sydd ganddyn' nhw a'u teuluoedd wrth helpu plant wedi'u maethu, a gweithiwn i sicrhau y cânt eu cydnabod, eu gwerthfawrogi a'u cefnogi'n briodol.



## CYDNABYDDIAETHAU

Diolch am y gefnogaeth a'r wybodaeth ar gyfer y cyhoeddiad hwn oddi wrth Ganolfan Ymchwil a Datblygu Gofal Cymdeithasol Plant (CASCADE) ym Mhrifysgol Caerdydd. CASCADE yw'r unig ganolfan o'i math yng Nghymru, sy'n tynnu ynghyd ymchwilwyr gofal cymdeithasol plant yng Nghymru er mwyn hyrwyddo tystiolaeth a diwallu anghenion polisi ac arferion yn well er mwyn gwella deilliannau i blant a'u teuluoedd.

Cafodd yr ymchwil a hysbysodd rai o'r erthyglau hyn ei gomisiynu gan Lywodraeth Cymru ac fe'i cynhaliwyd gan CASCADE mewn partneriaeth â'r Rhwydwaith Maethu, Voices from Care Cymru a Spice Innovations.

Cefnogwyd y cylchgrawn gan gronfa Cyfrif Cyflymu Effaith o eiddo'r Cyngor Ymchwil Economaidd a Chymdeithasol, a weinyddir gan Brifysgol Caerdydd. Hoffem hefyd gydnabod Steve Hodnett yn Ysgol Uwchradd Yr Eglwys Newydd am ei gyfraniad a'i syniadau.



## Cynnwys

- 3 Croeso
- 4 Gallwch chi wneud y newid!
- 6 Mae problem ar y cyd...
- 8 Stori Nadine
- 10 Gydag ychydig o gymorth gan fy nghyfeillion
- 11 Dysgu mewn bywyd beunyddiol
- 12 Mwy o wybodaeth

## Nodyn y Golygydd

Daw'r dyfyniadau gan bobl ifanc a ddefnyddir drwy gydol y cyhoeddiad hwn oddi wrth Mannay, D., Staples, E., Hallett, S., Roberts, L., Rees, A., Evans, R. ac Andrews, D. 2015. *Deall Profiadau Addysgol a Safbwyntiau, Cyrhaeddiad, Cyflawniad a Dyheadau Plant sy'n Derbyn Gofal yng Nghymru*, Caerdydd: Llywodraeth Cymru [bit.ly/LACAEducation](http://bit.ly/LACAEducation)

[thefosteringnetwork.org.uk](http://thefosteringnetwork.org.uk)  
© Y Rhwydwaith Maethu 2017  
ISBN: 1 897869 84 3  
Golygydd comisiynu: Maria Boffey  
Golygydd ac ysgrifennwr: Julie Pybus  
Dylunio a chysodi:  
The Info Group, Caerdydd.

Mae'r Rhwydwaith Maethu wedi'i gofrestru yng Nghymru a Lloegr fel cwmni cyfyngedig rhif 1507277. Swyddfa gofrestredig: 87, Blackfriars Road, Llundain SE1 8HA.

Rhif yr elusen gofrestredig yw 280852 yng Nghymru a Lloegr. Rhif yr elusen gofrestredig yw SC039338 yn yr Alban.

Cedwir pob hawl. Ni cheir atgynhychu, storio na rhoi mewn system adalw, na throsglwyddo, unrhyw ran o'r cyhoeddiad hwn, mewn unrhyw ffurf na thrwy unrhyw gyfrwng (electronig, mecanyddol, llungopio, recordio nac fel arall), heb ganiatâd y cyhoeddwr o flaen llaw. I ddiogelu cyfrinachedd, modelau a welir yn yr holl luniau.

# CROESO

Yn 2015, gofynnodd Llywodraeth Cymru i ymchwilwyr o Ganolfan Ymchwil a Datblygu Gofal Cymdeithasol Plant (CASCADE) ym Mhrifysgol Caerdydd archwilio profiadau addysgol plant sy'n derbyn gofal yng Nghymru. Roedd ar y Llywodraeth eisiau canfod mwy o wybodaeth am pam mae llawer o blant mewn gofal yn methu â gwneud cystal yn yr ysgol â phlant eraill. Roedd arnynt hefyd eisiau clywed barn plant am sut y gellid gwella pethau.



Felly, edrychodd y tîm ymchwil ar laweroedd o astudiaethau a oedd wedi'u cynnal ynglŷn â'r pwnc hwn. A gwnaethant i gyd siarad â phlant, pobl ifanc a phobl oedd wedi gadael gofal oedd rhwng 6 a 27 mlwydd oed i ganfod yr hyn roeddynt yn ei feddwl o'u haddysg.

Fel y gallwch ddychmygu, roedd gan y bobl ifanc lawer i'w ddweud, ac roedd canlyniadau'r ymchwil, a gyhoeddwyd ddiwedd 2015<sup>1</sup>, yn ddi-ddorol.

Pwysleisiodd y bobl ifanc fod ganddynt freuddwydion ac uchelgais – yn union fel eu cyfeillion – ond dywedasant fod yna laweroedd o bethau ynglŷn â bod mewn gofal oedd yn eu llesteirio. Roedd ganddynt syniadau ar gyfer gwella pethau. Er gwaethaf yr holl rwystrau, roedd llawer ohonynt wedi gwneud yn dda yn yr ysgol.

Un neges bwysig gan y bobl ifanc oedd y gall gofalwyr maeth, ac y mae gofalwyr maeth, yn gwneud gwahaniaeth enfawr.

Mae'r cylchgrawn hwn yn dysgu'r gwersi o'r ymchwil hwn ac mae'n amcanu at eich helpu chi, fel gofalwyr maeth, i ddeall mwy am yr heriau sy'n wynebu plant sydd wedi'u maethu yn yr ysgol. Ond, yn bwysicach fyth, fe rydd syniadau ymarferol ichi ar gyfer camau i'w cymryd i helpu'r plant yn eich gofal i anelu'n uchel ac i wireddu'u potensial.



<sup>1</sup> Mannay, D., Staples, E., Hallett, S., Roberts, L., Rees, A., Evans, R. ac Andrews, D. 2015. *Deall Profiadau Addysgol a Safbwyntiau, Cyrhaeddiad, Cyflawniad a Dyheadau Plant sy'n Derbyn Gofal yng Nghymru*, Caerdydd: Llywodraeth Cymru [bit.ly/LACAEducation](http://bit.ly/LACAEducation)

# Gallwch chi wneud y newid!

Mae yna dros **5,000** o blant mewn gofal cyhoeddus yng Nghymru ac mae mwy na **4,000** ohonynt mewn gofal maeth.



Er gwaethaf ymdrechion gorau gofalwyr maeth, athrawon, gweithwyr cymdeithasol, a'r Llywodraeth, mae gormod o'r plant hyn nad ydynt yn gwneud yn dda yn yr ysgol. Ni chânt gystal graddau mewn arholiadau TGAU, mae llaweroedd yn ddi-waith wedi iddynt adael ysgol, a dim ond ychydig sy'n mynd i brifysgol.

Mae yna lawer o resymau am hyn, yn cynnwys:

- Ansefydlogrwydd gartref, megis symudiadau mynych rhwng cartrefi maeth neu leoliadau eraill.
- Y profiadau y gall plant fod wedi'u cael cyn iddynt fynd i ofal, a all fod wedi bod yn drawmatig, ac a all barhau heb eu datrys.
- Materion ymlyniad.
- Absenoldebau mynych o'r ysgol, er enghraifft, oherwydd symudiadau lleoliad, problemau iechyd neu chwarae triwant.
- Disgwyliadau isel gan athrawon, gweithwyr cymdeithasol, gofalwyr maeth a theluoedd.
- Dim llawer o gyfleoedd ac adnoddau.
- Diffyg cefnogaeth gan athrawon, gweithwyr cymdeithasol a gofalwyr maeth.

Ond y newyddion da yw y gall gofalwyr maeth helpu i newid hyn! Gall anogaeth a chymorth ymarferol gartref wneud gwahaniaeth enfawr – parhewch i ddarllen i ganfod mwy o wybodaeth.

## Gareth, 13

*Dywed yr athrawon, 'O, da, rydych yn ymdrechu'ch gorau bob amser', ac felly bob tro y mae fy mam faeth yn mynd i noswaith rhieni, bydd hi'n dweud, 'Rwyf mor falch ohonot', oherwydd fy mod wedi gwneud yn wirioneddol dda yn yr ysgol.*



## Connor, 13

*Fe ddywedodd fy ngofalwr maeth y gallwn ymuno â'r fyddin petawn yn ymdrechu'n ddigon caled ac yn hyfforddi'n ddigon caled fel rwy'n gwneud.*

# CANLYNIADAU YN YR YSGOL

Os edrychwn ar gyflawniadau plant yn yr ysgol yng Nghymru, fe allwn weld bod plant sy'n derbyn gofal yn colli tir o'u cymharu â'u cyfoedion. Ond cofiwch fod yna hefyd dystiolaeth sy'n dangos bod plant sydd wedi'u maethu yn gwneud yn well yn aml na phlant eraill sy'n derbyn gofal. Ar ben hynny, dengys ymchwil fod yna gysylltiad uniongyrchol rhwng cael lleoliad sefydlog a chael gwell canlyniadau ysgol.



- Yn y cyfnod sylfaenol, cyrhaeddodd **64%** o blant sy'n derbyn gofal y lefel ddisgwyliedig o'u cymharu ag **87%** o'r holl blant.
- Yng Nghyfnod Allweddol 2, cyrhaeddodd **64%** o blant sy'n derbyn gofal y lefel ddisgwyliedig o'u cymharu ag **88%** o'r holl blant.
- Yng Nghyfnod Allweddol 3, cyrhaeddodd, **48%** o blant sy'n derbyn gofal y lefel ddisgwyliedig o'u cymharu ag **84%** o'r holl blant.
- Enillodd **18%** o blant sy'n derbyn gofal bump TGAU â gradd A\*-C (yn cynnwys Saesneg/Cymraeg a Mathemateg) o'u cymharu â **58%** o'r holl blant.



Daw'r ffigurau oddi wrth gyfrifiad Plant mewn Angen Cymru fel ag ar yr 31ain o Fawrth, 2015, [bit.ly/WalesStats2016](http://bit.ly/WalesStats2016)

## Yr hyn sy'n digwydd ar ôl ysgol

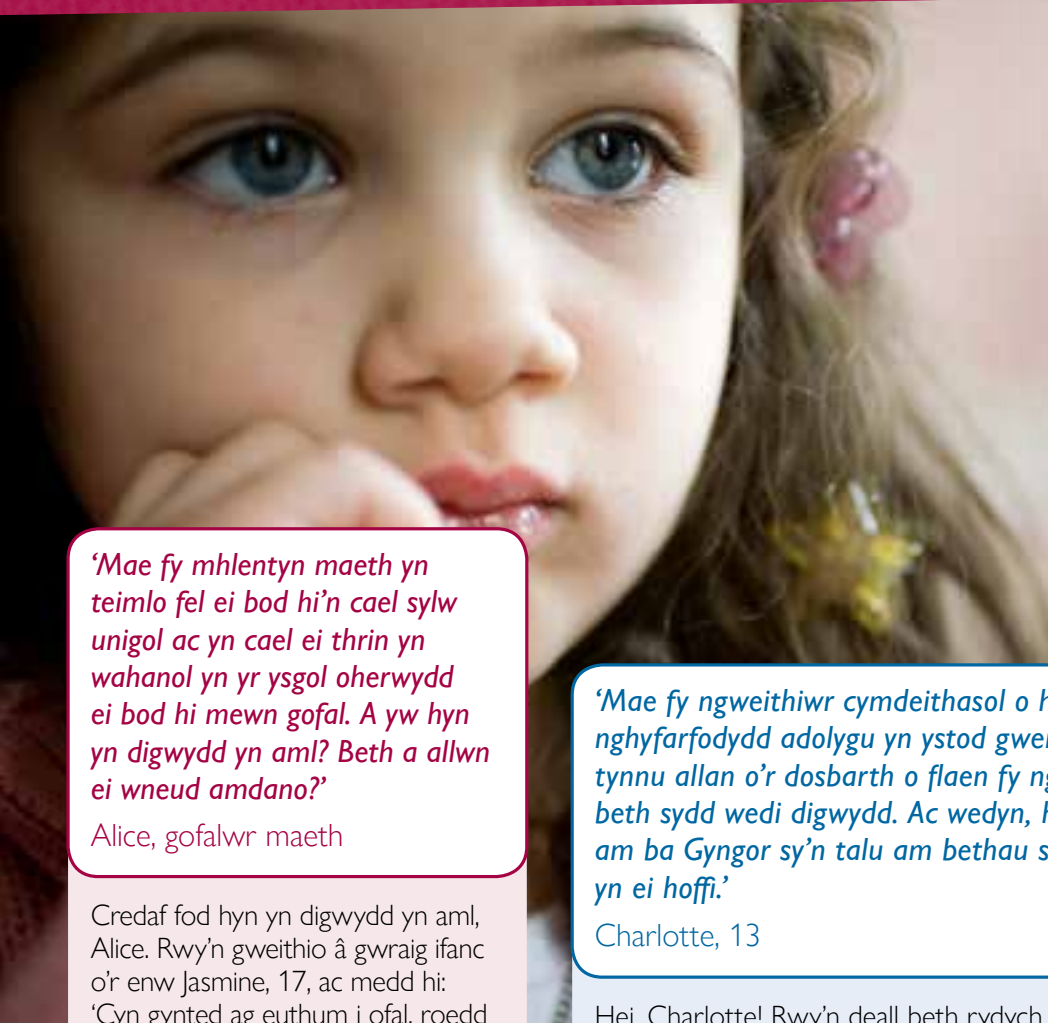
- Yn 2015<sup>1</sup>, nid oedd **40%** o bobl sy'n gadael gofal mewn cyflogaeth, addysg na hyfforddiant ar eu pen-blwydd yn 19 oed.
- Nid oes yna lawer o dystiolaeth am addysg uwch, ond yn 2011<sup>2</sup>, amcangyfrifwyd fod tua **2.4%** o bobl sy'n gadael gofal yng Nghymru yn mynd ymlaen i addysg uwch.



<sup>1</sup> Codi Uchelgais a Chyrhaeddiad Addysgol Plant sy'n Derbyn Gofal yng Nghymru, Llywodraeth Cymru, Ionawr 2016 [bit.ly/RAEAttainment](http://bit.ly/RAEAttainment)

<sup>2</sup> Cyrhaeddiad Addysgol Plant a Phobl Ifanc sy'n Derbyn Gofal, Swyddfa Archwilio Cymru, Awst 2012 [bit.ly/attainmentWales](http://bit.ly/attainmentWales)

# Mae problem ar y cyd...



*Mae ein cyngorydd, Sabrina, yn gweithio mewn tîm maethu ac mae'n arbenigwraig mewn addysg. Mae hi'n ateb cwestiynau am sut y gall gofalwyr maeth helpu pobl ifanc i oresgyn rhai o'r heriau mwyaf cyffredin sy'n eu hwynebu.*

*'Mae fy mhlentyn maeth yn teimlo fel ei bod hi'n cael sylw unigol ac yn cael ei thrin yn wahanol yn yr ysgol oherwydd ei bod hi mewn gofal. A yw hyn yn digwydd yn aml? Beth a allwn ei wneud amdano?'*

Alice, gofalwr maeth

Credaf fod hyn yn digwydd yn aml, Alice. Rwy'n gweithio â gwraig ifanc o'r enw Jasmine, 17, ac medd hi: 'Cyn gynted ag euthum i ofal, roedd y mwyafrif o fy athrawon yn fy nhrin i'n hollol wahanol. Fe wnaethant fy symud i lawr setiau, fe wnaethant fy rhoi mewn cymorth arbennig, fe wnaethant fy rhoi mewn grwpiau cymorth. Ac roeddwn yn teimlo wrthyf fy hun nad oeddwn angen hyn i gyd, rwyf ond wedi symud tŷ. Ond roeddnt fel... ni chredwn y byddwch yn gallu ymdopi.'

Mae ar blant wedi'u maethu eisiau teimlo'r un fath â phlant eraill. Maent yn dweud ei bod hi'n bwysig eu bod yn gallu cael cymorth ychwanegol, ond dim ond os oes arnynt ei eisiau, a dylid cynnig hyn i bob plentyn, fel nad oes neb yn cael sylw neilltuol nac yn cael ei wneud i deimlo neu i edrych yn wahanol.

Felly, fel gofalwr maeth, dyma'ch cyfle i ddangos i'ch plentyn maeth bod gennych ddisgwyliadau uchel iddi! Ac os oes rhai o'r athrawon nad ydynt yn teimlo'r un fath, dylech gael gair tawel gyda nhw.

*'Mae fy ngweithwr cymdeithasol o hyd ac o hyd yn gwneud imi gael fy nghyfarfodydd adolygu yn ystod gwersi. Mae'n embaras eich cael eich tynnu allan o'r dosbarth o flaen fy nghyfeillion ac wedyn rwyf yn colli beth sydd wedi digwydd. Ac wedyn, hanner yr amser, maent yn dadlau am ba Gyngor sy'n talu am bethau sy'n ymwneud â fy addysg. Nid wyf yn ei hoffi.'*

Charlotte, 13

Hei, Charlotte! Rwy'n deall beth rydych yn ei ddweud. Credaf y dylai unrhyw gyfarfodydd, os ydynt yn angenrheidiol, gael eu cynnal y tu allan i amser ysgol, nid dim ond ar adeg sy'n gyfleus i'r gweithwyr proffesiynol.

Gall eich gofalwr maeth drin a thrafod â gweithwyr cymdeithasol i ddarbwylllo i beidio â chynnal y cyfarfodydd hyn yn ystod gwersi. Ac, yn aml iawn, mae man cyfarfod niwtral ar ôl ysgol yn llawer gwell i bawb.

Ar ben hynny, fe all eich gofalwr maeth ganfod beth sydd am gael ei drafod cyn y cyfarfodydd a gwrthwynebu os yw pynciau amhriodol, megis anghydfod ynglŷn â phwy sy'n mynd i dalu am beth, ar yr agenda. Rwy'n gobeithio y bydd pethau'n gwella ichi, Charlotte.





*'Mae ar fy mhlentyn maeth, Archie, angen dewis pa bynciau i'w hastudio ar gyfer TGAU y flwyddyn nesaf. Sut y gallaf ei helpu i wneud y dewisiadau cywir?'*

Michael, gofalwr maeth

Mae'n bwysig bod myfyrwyr yn cael cyngor da a chefnogaeth pan fyddant yn gwneud y penderfyniadau mawr hyn, Michael, ac mae yna lawer o bethau y gallwch eu gwneud i helpu Archie.

Fe gefais sgwrs â Steve, pennaeth cynorthwyol Ysgol Uwchradd Yr Eglwys Newydd yng Nghaerdydd, a dywedodd bod gofalwyr maeth yn cael eu hannog i fynychu digwyddiadau rhannu gwybodaeth yn yr ysgol am ddewis pynciau. Awgrymodd hefyd eich bod yn sgwrsio ag Archie am ei brif ddewisiadau – trafod p'un a ydynt yn cydweddu â'r hyn y gallai ddymuno'i wneud yn y dyfodol, p'un a ydyw'n gwneud yn dda yn y pwnc hwn a ph'un a ydyw'n ei fwynhau.

Gallai hefyd fod yn syniad da annog Archie i wneud dewis eang o wahanol bynciau i gadw drysau'n agored yn y dyfodol rhag ofn y bydd yn newid ei feddwl.

*'Mae fy arholiadau ar y gorwel ac rwy'n ofni y byddaf yn methu'r cwbl ohonynt! Mae ar fy ngofalwr maeth wir eisiau helpu, ond ni wnaeth hi mor dda â hynny yn yr ysgol, ac felly nid oes ganddi unrhyw gyngor da. Beth a allaf ei wneud?'*

Felix, 15

Heia, Felix. Gall arholiadau fod yn straen, ond mae yna lawer o ffyrdd y gallwch baratoi, ac mae'n wych bod ar eich gofalwr maeth eisiau helpu, hefyd.

A oes gennych le tawel, braf i weithio a'r holl gyfarpar y mae arnoch ei angen (fel beiros a phensiliau, cyfrifiannellau a phrennau mesur)? Os nad oes gennych, gofynnwch i'ch gofalwr maeth eich helpu i wneud trefn ar hyn oll.

Mae amserlen adolygu'n ffordd dda o wneud yn sicr eich bod wedi astudio popeth cyn y diwrnod mawr - fe all eich gofalwr maeth eich helpu i lunio amserlen o'r fath a'ch annog i lynu wrthi os ydych yn teimlo braidd yn wan eich cymhelliad. Efallai bod eich ysgol wedi rhoi llyfryn sgiliau astudio ichi gydag awgrymiadau o gymorth ynddo - dangoswch o i'ch gofalwr maeth fel y gall hithau ddysgu amdanynt, hefyd.

A pheidiwch ag anghofio cymryd amser hamdden i ymlacio, hefyd. Gall eich gofalwr maeth eich atgoffa i gymryd seibiannau a threulio ychydig o amser gyda gweddill y teulu. Neu efallai yr hoffech fynd allan a chymryd rhan mewn chwaraeon. Pob hwyl ichi!



# STORI NADINE

*Aeth Nadine i ofal ym Mlwyddyn 8. Ar ôl iddi gael ei bwlio, fe symudodd i ysgol newydd ym Mlwyddyn 9. Diolch i gefnogaeth gan ei gofalwr maeth, fe aeth i brifysgol, ac mae hi yn awr yn edrych ymlaen at ddod yn athrawes ysgol gynradd.*

## **Ar ôl ichi symud i'ch ysgol newydd, a wnaethoch ei mwynhau?**

Nid oedd arnaf eisiau colli diwrnod o'r ysgol. Roeddwn yn hoff iawn o'r ysgol.

## **A oedd yna rywun yn neilltuol oedd yn eich cefnogi?**

Roedd yna ddau athro Ffrangeg ac roeddynt yn hyfryd. Euthum ar y daith i Ffrainc gyda nhw yn ogystal, a phan oeddem yn y chweched dosbarth, fe ddaethom hyd yn oed yn nes atynt. A hyd yn oed os gwelwch nhw y tu allan i'r ysgol yn awr, maent yn dweud, 'O, helô, sut mae hi?', felly mae hi'n eitha' da.

## **A gawsoch unrhyw athrawon nad oeddech yn eu hoffi?**

Do, fe wnaeth yna un athro fwy neu lai ddweud wrthyf nad oedd gennyf siawns o fynd i brifysgol oherwydd nad oeddwn yn gweithio'n ddigon caled neu beth bynnag. Ni wn a oedd hi'n ei wneud o i geisio fy ngwneud i weithio'n galetach ynteu beth, ond fe wnaeth imi deimlo'n eitha' di-werth weithiau.

## **Felly, nid oedd yna ddisgwyliad y byddech yn mynd i brifysgol?**

Nac oedd, oherwydd rwy'n cofio dweud wrthi fod arnaf eisiau bod yn athrawes, ac fe ddywedodd y dylech edrych ar gyrsiau coleg a ballu, ac roeddwn yn teimlo, na, mae arnaf eisiau mynd i brifysgol.

## **Beth am gartref? A wnaeth eich gofalwr maeth eich cefnogi?**

Roedd gan fy ngofalwr maeth lawer o ffydd ynof, ac roedd hi yn wastad yn dweud wrthyf y gallwn lwyddo. Pan fyddwn yn dod adref dan lefain oherwydd bod fy athrawes wedi dweud nad oeddwn am lwyddo, fe arferai ddweud, 'Na, fe elli, fe elli' - roedd hi'n wirioneddol gefnogol. Rhoddodd hynny rywfaint bach mwy o hunangred imi ac fe wnaeth imi fod eisiau llwyddo ychydig bach yn fwy.

## **Felly, fe benderfynoch fynd i brifysgol. A roddodd y gwasanaethau cymdeithasol gyngor ichi am yr ochr ariannol o bethau?**

I ddechrau, cael a chael oedd hi o ran gyda pha beth y byddent mewn gwirionedd yn fy helpu, ond dywedodd fy ngofalwr maeth nad oedd

gwahaniaeth am yr arian, fe wnawn ni ei ddatrys o. Felly, nid oeddwn erioed yn pryderu am yr ochr ariannol ohono.

## **A wnaethoch fwynhau prifysgol?**

Roeddwn wrth fy modd, oeddwn! Roedd hi'n wirioneddol dda dod i adnabod pobl newydd a byw bywyd myfyriwr - roedd o'n dda.

## **A deimloch fod yna unrhyw rwystrau neilltuol yn eich wynebu yn y brifysgol o fod yn berson ifanc â phrofiad o ofal?**

Naddo, rhoddodd y brifysgol gyfle cyfartal imi. Gwnaethant fy helpu ac ni wnes deimlo fel bod yna unrhyw rwystrau yn y ffordd.

## **A beth y mae arnoch eisiau'i wneud nesaf?**

Mae arnaf eisiau bod yn athrawes ysgol gynradd.

## **A gredwch ei bod hi'n bwysig bod gofalwyr maeth yn siarad â phlant am y posibilrwydd o fynd i brifysgol?**

O, yn bendant. Heb fy ngofalwr maeth, ni fyddwn lle rydwyf heddiw. Credaf ei bod hi'n bendant yn bwysig siarad amdano - bod yn ddidwyll a cheisio ysbrydoli.



# Cyrchfan: prifysgol!

Dyma fwy o wybodaeth i helpu gofalwyr maeth i baratoi pobl ifanc ar gyfer prifysgol.

- Mae *Canllaw Gofalwr Maeth i Ysbrydoli a Chefnogi Pobl sy'n Gadael Gofal i Addysg Uwch*, a gyhoeddir gan Y Rhwydwaith Maethu, yn darparu gwybodaeth ymarferol ac arweiniad, yn cynnwys dewis y cwrs cywir a phroses geisiadau UCAS, yn ogystal â chefnogaeth ariannol, emosiynol a chyffredinol. Mae hefyd yn amlinellu'r cymorth i bobl sy'n gadael gofal sydd ar gael gan bob prifysgol yng Nghymru. [bit.ly/HEtoolkit](http://bit.ly/HEtoolkit)
- Bydd gan brifysgolion â gwasanaeth cymorth myfyrwyr dudalennau pwrpasol ar eu gwefan gyda rhagor o wybodaeth. Os teipiwch *Student Support* ym mlychau chwilio gwefannau prifysgolion, fe wna'ch cysylltu â'r tudalennau gwe perthnasol.
- Mae gan wefan *Propel* wybodaeth yn benodol ar gyfer pobl sy'n gadael gofal am fynd i brifysgol neu goleg, cyllid a chyrtsiau. [propel.org.uk](http://propel.org.uk)
- Cofiwch ei bod hi'n bwysig ticio'r blwch 'person sy'n gadael gofal' ar ffurflen gais UCAS (prifysgol). Mae'n gyfrinachol, ac felly nid oes angen teimlo cywilydd ac fe olyga y bydd person sy'n gadael gofal yn cael ei helpu i gael unrhyw gymorth ychwanegol y mae arno'i angen. I gael mwy o wybodaeth, gweler ymgyrch 'Ticiwch y Blwch' gan Y Rhwydwaith Maethu. [thefosteringnetwork.org.uk/get-involved/our-campaigns/tick-box](http://thefosteringnetwork.org.uk/get-involved/our-campaigns/tick-box)



Roxy, 12



'Mae arnaf eisiau mynd i'r coleg. Unwaith y byddaf wedi gorffen yn y coleg, fe af i brifysgol i ddyngu am ddaearyddiaeth.'

Imogen, 11



'Mae arnaf eisiau bod yn athrawes. Wedi imi orffen yn y brifysgol, rwyf am ganfod ysgol a gofyn i'r brifathrawes a gaf ymuno.'

Hulk, 12



'Mae arnaf eisiau bod yn bensaer oherwydd fy mod yn hoffi celfyddyd ac mae'r rhan fwyaf o fy nheulu'n adeiladwyr.'

# Gydag ychydig gymorth gan fy nghyfeillion

Mae bod yn yr ysgol yn golygu nid dim ond eistedd yn y dosbarth a dysgu. Mae ennill cyfeillion yn helpu plant i deimlo eu bod yn gallu cyd-dynnu ac fe rydd hyder iddynt.



Mae cyfeillion yn darparu sefydlogrwydd a pharhad pan fo pethau eraill yn newid yn eu bywydau – megis symud lleoliad, newidiadau mewn gweithwyr cymdeithasol neu ofalwyr. Gall cyfeillion gynnig cymorth y gellir dibynnu arno pan fo amseroedd yn galed a chynnig amddiffyniad rhag bwlod.

*'Rwyf yn wastad yn cael diwrnodau da yn yr ysgol, dim ond gwneud gwersi normal a bod gyda fy nghyfeillion.'* Alesha, 16

*'Fy ngrŵp o gyfeillion, byddem i gyd yn cerdded i mewn gyda'n gilydd ac yn cerdded allan gyda'n gilydd.'*

*Dyma beth roeddwn i'n ei gredu roedd diben ysgol i bawb, a dweud y gwir.'* Tom, 17

Heb gyfeillion, fe all plant fod yn llai awyddus i fynd i'r ysgol ac fe allant deimlo'n ynysig. Maent yn gwybod bod partion, cysgu drosodd a chyfarfodydd chwarae'n digwydd hebddynt.

*'Rydych yn wastad yn ceisio ennill cyfeillion newydd ac wedyn rydych yn wastad yn cael ffræe oherwydd nad oes gennych yr un clymau – mae'n rhaid ichi ganfod rhai eraill. Ac wedyn mae'n rhaid ichi wneud eich addysg yn ogystal, ond wedyn rydych yn ei chael hi'n anodd oherwydd nad oes gennych unrhyw gyfeillion.'* Tracy, 18

*'Ni chefais erioed wahoddiad i bartion y tu allan i'r ysgol nac i ddigwyddiadau cymdeithasol y tu allan i'r ysgol oherwydd nad oedd llawer yn fy adnabod. Wyddoch chi, yn amlwg roeddynt i gyd yn adnabod ei gilydd.'* Johnny, 18



## 5 peth gwych am gyfeillion

Mae bod yn rhan o grŵp cyfeillgarwch yn helpu gyda...

- 1 Hyder
- 2 Cadernid
- 3 Sefydlogrwydd
- 4 Dysgu
- 5 Amddiffyn rhag bwlod

## CYFEILLION: helpu'ch plentyn neu berson ifanc i'w hennill ac i gadw gafael arnynt

**1.** Anogwch eich plentyn i ymddiddori mewn chwaraeon neu hobi y gallant gymryd rhan ynddo gyda'u cyfeillion o'r ysgol. Dyma beth a wnaeth Tanya, 17. Fe ddywed: *'Roeddwn yn hoff iawn o bêl-rwyd, ac felly chwaraeewn bêl-rwyd bob egwyl ac rwy'n credu bod hynny wedi helpu yn yr ystyr eich bod yn gwybod eich bod yn rhan o'r giang. Felly, pan ewch i mewn i ddosbarth, rydych yn barotach i ddysgu oherwydd eich bod gyda'ch cyfeillion.'*

**2.** Os oes yn rhaid i'ch plentyn maeth symud ysgolion, ceisiwch eu helpu i gadw mewn cysylltiad â chyfeillion da, er na fyddent yn gallu eu gweld nhw bob dydd fel o'r blaen. Gall hyn helpu i greu sefydlogrwydd. Dywed Isabelle, 11, ei bod hi'n hapus bod ei gofalwyr maeth wedi'i helpu hi i ddal i weld ei chyfeilles orau. Fe ychwanega

*'Rydym yn dal yn gyfeillion gorau ond nid ydym yn gweld ein gilydd cymaint ag yr arferom ei wneud oherwydd nad ydym yn yr un ysgol.'*

**3.** Mae llawer o blant yn hoffi cyfarfod â phlant eraill sy'n derbyn gofal - fe allant rannu profiadau cyffelyb â nhw. Fel y dywed Jackie, 16, mae'n beth da *'gwybod bod pawb sydd yno wedi bod drwy'r un peth ag rydych chi wedi'i wneud a gwybod y gallwn wneud gwahaniaeth i'r naill a'r llall.'* Dylai'ch gweithiwr cymdeithasol goruchwyliol allu'ch helpu i ganfod grwpiau o'r plant hyn i gysylltu â nhw.

**4.** Efallai y byddai'n haws i blentyn ennill cyfeillion os ydynt wedi'u lleoli mewn ysgol nid nepell o'r lle maent yn byw. Fel mae Marty, 16,

yn tynnu sylw: *'Os nad yw plentyn yn gwybod rhywbeth yn yr ardal, yr unig ffordd iddo ddatblygu grŵp cyfeillgarwch da yw drwy symud i ysgol ger lle mae'n byw. Os ydyw'n symud i ysgol sydd ymhell i ffwrdd, nid yw'n mynd i ffurfio cwlwm.'* Fel gofalwr maeth, dylai fod gennych rôl amlwg yn y penderfyniad ynglŷn â pha ysgol y mae plentyn yn eich gofal yn ei mynychu, ac felly siaradwch â gweithiwr cymdeithasol y plentyn ynglŷn â hyn.

**5.** Dywedwch 'Hei' wrth gyfeillion eich plentyn maeth ac wrth ei rieni neu ofalwyr wrth ichi'i nôl o'r ysgol - efallai mai y chi yw'r oedolyn sy'n codi'r cywilydd mwyaf yn y byd, ond o leiaf rydych yn gwneud cysylltiad! Ar ôl hynny, fe allwch feddwl am eu gwahodd draw i chwarae neu drefnu cyfarfodydd eraill â nhw.

# DYSGU MEWN BYWYD BEUNYDDIOL

Mae cefnogi addysg plant yn ymwneud â chyfarfodydd ag athrawon a gweithwyr proffesiynol eraill, gan eu helpu gyda gwaith cartref, ymdrin â chyfnodau arholiadau ingol, archwilio gwisgoedd ysgol a'r hyn sydd mewn bagiau ysgol – mae'r rhestr bron yn ddiidiwedd.

Ond fe all plant, yn enwedig plant iau, ddysgu llawer drwy gymryd rhan mewn gweithgareddau teuluol beunyddiol, hefyd. Er ein bod yn aml yn awyddus o anghofio am waith y tŷ, peidiwch ag anghofio y gallant fod yn gyfleoedd gwych i gyfrif, darllen, mesur, ac adnabod siapiau a lliwiau. Mae archfarchnadoedd yn llawn o siapiau, geiriau a rhifau. Mae'r llwyth mawr o ddillad sydd wedi'u golchi yn cynnwys sanau y gellir eu paru yn ôl lliw. Gall rysâit dyrys helpu mathemategwr amhrofiadol i ddatblygu'i sgiliau rhifiadol.

Ar ben hynny, fe all rhannu gweithgaredd â'ch plentyn maeth wirioneddol helpu'ch perthynas i dyfu.



## Syniadau ar gyfer dysgu gartref

- Gadewch i blant gyllidebu'u harian poced a bod yn gyfrifol amdano.
- Anogwch nhw i ddarllen canllaw rhaglenni teledu a dod i ddeall amseriadau.
- Chwaraewch gemau lle mae'n rhaid iddynt gadw sgôr.
- Anogwch nhw i gadw dyddiadur bychan ac ysgrifennu ynddo'r peth gorau a ddigwyddodd iddynt bob diwrnod.
- Anogwch nhw i ysgrifennu ar bapur apwyntiadau a dyddiadau cyfarfodydd chwarae.
- Gofynnwch iddynt ysgrifennu rhestrau siopa, ryseitiau, anfon cardiau post, ysgrifennu e-byst.
- Gofynnwch iddynt ysgrifennu nodiadau ichi am beth mae arnynt ei eisiau i de neu yn eu bocs bwyd.
- Anogwch ddarllen drwy wneud amser i ddarllen gyda'ch gilydd, canfod llyfrau am bynciau y mae ganddynt ddi-ddordeb ynddynt (megis chwaraeon) a gadael llyfrau mewn lleoedd lle gallai'ch plentyn dreulio amser – fel yr ystafell ymolchi.

## CYDWEITHIO: RYSÂIT BROWNI SIOCLED

Mae'r rysâit hwn oddi wrth Y Rhwydwaith Maethu yn hawdd iawn. Bydd yn cymryd tuag awr, yn cynnwys yr amser pobi.



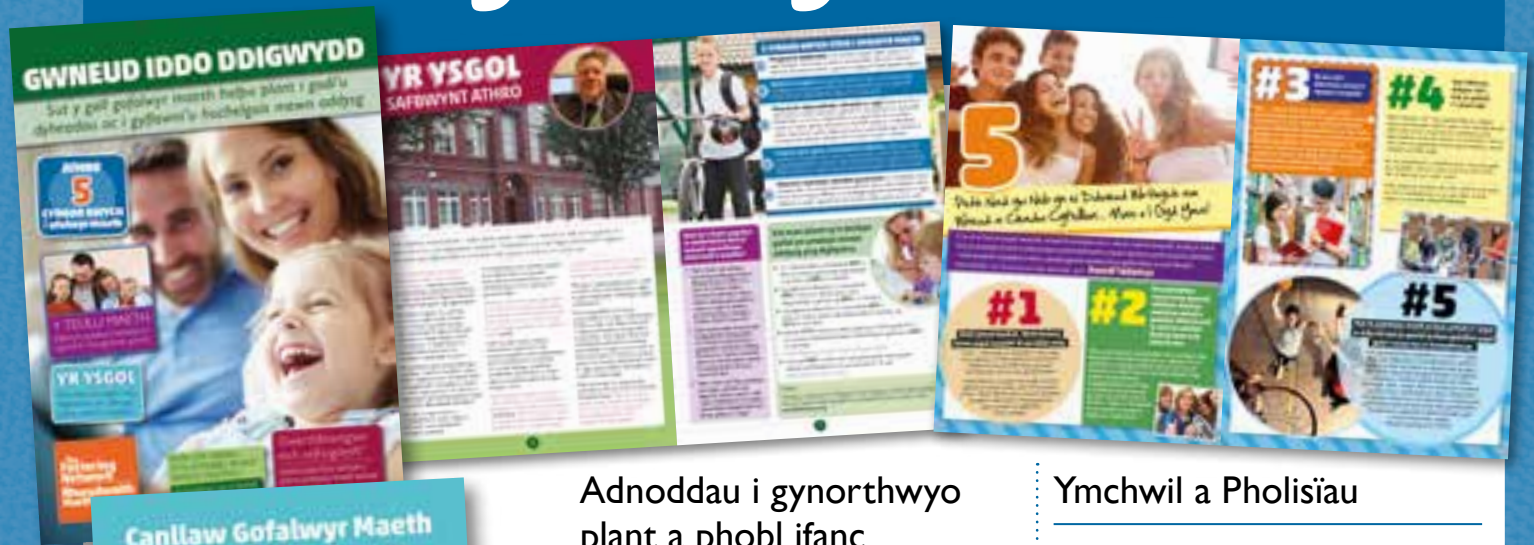
### CYNHWYSION

- 175g o fenyn heb halen
- 150g o siocled tywyll
- 3 ŵy
- 300g o siwgr mân
- 75g o flawd plaen
- 40g o bowdr coco

### DULL

1. Toddwch y menyn a'r siocled gyda'i gilydd mewn powlen sy'n gwrthsefyll gwres sydd wedi'i gosod dros badell o ddŵr sy'n mudferwi.
2. Pan fydd y cymysgedd wedi toddi ac yn llyfn, rhwch o o'r neilltu am 20 munud i oeri.
3. Rhagboethwch y popty i 180C/160C ffan/marc nwy 4 a seimiwch yn ysgafn a leiniwch 20.5cm (8 modfedd) sgwâr o dun â memrwn pobi.
4. Curwch yr wyau a'r siwgr gyda'i gilydd mewn powlen fawr.
5. Ychwanegwch siocled at yr wyau a'r siwgr a phlygwch gyda'i gilydd.
6. Ychwanegwch flawd, powdr coco a phinsiad o halen a phlygwch gyda'i gilydd.
7. Tywalltwch i dun wedi'i baratoi, a phobwch am 30 munud.

# Mwy o wybodaeth



## Adnoddau i gynorthwyo plant a phobl ifanc

*I Wneud iddo Ddigidwydd: Sut y gall gofalwyr maeth helpu plant i godi'u dyheadau ac i gyflawni'u huchelgais mewn addysg. Cylchgrawn sy'n cyflwyno'r gyfundrefn addysg yng Nghymru* [bit.ly/MakingItHappenW](http://bit.ly/MakingItHappenW)

*Canllaw Gofalwr Maeth i Addysg yng Nghymru*, Maria Boffey a John Galloway, Y Rhwydwaith Maethu, 2016 [bit.ly/FCGEWelsh](http://bit.ly/FCGEWelsh)

*Addysg*, Anne Collis, Y Rhwydwaith Maethu, 2008

*Ffynnu*, rhifyn addysg arbennig o'r cylchgrawn ar gyfer pobl ifanc wedi'u maethu yng Nghymru [bit.ly/WelshEdThrive](http://bit.ly/WelshEdThrive)

Gwefan Y Rhwydwaith Maethu yn [thefosteringnetwork.org.uk/education](http://thefosteringnetwork.org.uk/education)

Gall Llinell Faethu Cymru gyngori  
Ffôn: 0800 316 7664

E-bost: [fosterlinewales@fostering.net](mailto:fosterlinewales@fostering.net)

(Gweler hefyd y dolenni ynglŷn ag addysg uwch ar dudalen 9)

## Ymchwil a Pholisiau

*Deall Profiadau Addysgol a Safbwyntiau, Cyrhaeddiad, Cyflawniad a Dyheadau Plant sy'n Derbyn Gofal yng Nghymru*, Dawn Mannay, Eleanor Staples, Sophie Hallett, Louise Roberts, Alyson Rees, Rhiannon Evans a Darren Andrews, Prifysgol Caerdydd, Tachwedd 2015.

Rhydd y ddolen hon [bit.ly/LACAEducation](http://bit.ly/LACAEducation) fynediad at yr astudiaeth, yn ogystal ag at nifer o ddeunyddiau ategol, yn cynnwys ffilmiau, posteri a chaneuon.

*Cyfrifiad Plant mewn Angen*, Llywodraeth Cymru, [bit.ly/CiNCensus](http://bit.ly/CiNCensus)

*Strategaeth Codi Uchelgais a Chyrhaeddiad Addysgol Plant sy'n Derbyn Gofal yng Nghymru*, Llywodraeth Cymru, Ionawr 2016, [bit.ly/RAEAttainment](http://bit.ly/RAEAttainment)




## Rhwydwaith Maethu Cymru


1 Pentir Caspian, Stryd Pierhead,  
Bae Caerdydd CF10 4DQ


Ffôn: 029 2044 0940

E-bost: [wales@fostering.net](mailto:wales@fostering.net)

[thefosteringnetwork.org.uk](http://thefosteringnetwork.org.uk)

 [canfyddwch ni ar facebook](https://www.facebook.com/thefosteringnetwork)  
[facebook.com/thefosteringnetwork](https://www.facebook.com/thefosteringnetwork)

 [dilynwch ni ar twitter](https://twitter.com/fosteringnet)  
[@fosteringnet](https://twitter.com/fosteringnet)

 [dilynwch ni ar instagram](https://www.instagram.com/fosteringnet)  
[@fosteringnet](https://www.instagram.com/fosteringnet)