

Plant gofalwyr maeth: yr hyn y mae arnoch angen ei wybod

Gall bod yn rhan o deulu sy'n maethu olygu rhannu'ch cartref, eich teulu a'ch bywyd beunyddiol gyda phlentyn neu berson ifanc. Gall fod yna hwyl, chwerthin ac atgofion dedwydd, ond hefyd newid, ansicrwydd a ffarwelion.

Rydych chi'n gwneud gwahaniaeth

Gall y pethau bychain a wnewch helpu plentyn i deimlo ei fod yn cael ei groesawu, ei fod yn ddiogel ac yn rhan o'r teulu:

- Chwarae gemau.
- Mynd â nhw o amgylch eich cartref.
- Eu gwahodd i rywbeth rydych yn ei fwynhau.
- Eu helpu i deimlo eu bod yn perthyn.



Cyfarfyddwch ag eraill sy'n deall

Gofynnwch i'ch rhiant neu weithiwr cymdeithasol goruchwyliol am gyfleoedd i gyfarfod â phlant a phobl ifanc eraill o deuluoedd sy'n maethu.

Gallai'r rhain gynnwys:

- Grwpiau cymorth a gweithgareddau ar gyfer plant sy'n maethu - os nad oes gan eich gwasanaeth grŵp ar gyfer plant sy'n maethu, gofynnwch a allwch sefydlu grŵp felly.
- Diwrnodau i'r teulu, dathliadau a digwyddiadau gwyliau'r ysgol.
- Gweithgareddau trwy ganolfan Mockingbird leol.
- Cyfleoedd trwy rwydweithiau maethu neu'ch ysgol.



Cymorth i chi

Mae'n rhaid i'ch gwasanaeth maethu eich cynorthwyo chithau hefyd, a dylai ddarparu cynghorion, arweiniad a hyfforddiant i chi.

- Rhannu'ch barn yn adolygiad blynyddol gofalwr maeth eich teulu.
- Siarad gyda gweithiwr cymdeithasol goruchwyliol eich teulu – maent ar gael i'ch cynorthwyo chithau, hefyd.
- Siaradwch gydag oedolyn yr ymddiriedwch ynddo/ynddi, megis eich rhiant, perthynas arall neu athro, os teimlwch nad ydych yn cael eich clywed.



Mae'ch llais yn cyfri'

Mae gennych yr hawl i gael pobl i glywed eich syniadau a'ch teimladau.

Dywedwch wrth rywun:

- Yr hyn sy'n gweithio'n dda.
- Yr hyn rydych yn ei ganfod yn anodd.
- Pa gymorth y mae arnoch ei angen.
- Yr hyn yr hoffech ei newid.

Rydych yn rhan bwysig o'r gymuned faethu.

Diolch am bopeth a gyfrannwch at eich teulu ac am helpu plant a phobl ifanc i deimlo eu bod yn perthyn.

