

**Dynion Sy'n Maethu
Canllaw ar gyfer sefydlu grwpiau cymorth i ofalwyr maeth
gwrywaidd**

Y rhaglen Cymunedau Maethu

Cynnwys

Tudalen

Ynglŷn â'r Rhwydwaith Maethu	03
Ynglŷn â'r rhaglen Cymunedau Maethu	03
Ynglŷn â'r canllaw hwn	03
Ynglŷn â'r awduron	04
Rhagymadrodd	04
Beth yw grŵp cymorth?	05
Sefydlu grŵp cymorth	05
• Annog dynion i ymuno â'r grŵp	06
• Pwy a ddylai reoli'r grŵp	07
Cynghorion ynglŷn â hwyluso	08
Rheolau sylfaenol	09
Ymddygiad heriol	09
Y tri sesiwn cyntaf	10
• Sesiwn 1	11
• Syniadau ar gyfer sesiynau 2 a 3	14
• Amlinelliadau posibl ar gyfer sesiynau 2 a 3	23
Tystysgrifau	24
Beth nesaf?	24
Adborth	24
Rhagor o gymorth gan YRhM	24
Cysylltu	25

Ynglŷn â'r Rhwydwaith Maethu

[Y Rhwydwaith Maethu](#) yw prif elusen faethu'r Deyrnas Unedig. Y ni yw'r rhwydwaith hanfodol ar gyfer maethu, a ddaw â phawb ynghyd sy'n gysylltiedig â bywydau pobl ifanc maeth. Rydym yn cynorthwyo gofalwyr maeth i weddnewid bywydau pobl ifanc ac rydym yn gweithio â gwasanaethau maethu a'r sector ehangach i ddatblygu a rhannu ymarfer gorau. Rydym yn gweithio i sicrhau bod pob person ifanc maeth yn profi bywyd teuluol sefydlog, ac rydym yn angerddol ynglŷn â'r gwahaniaeth a wna gofal maeth. Rydym yn hyrwyddo maethu ac yn ceisio creu newid hanfodol, fel bod gofal maeth y gorau un y gall fod.

Rydym wedi bod yn arwain yr agenda faethu ers dros 40 mlynedd, yn dylanwadu ar, ac yn llunio, polisi ac ymarfer ar bob lefel. Fel sefydliad i aelodau, down ag unigolion a gwasanaethau ynghyd sy'n gysylltiedig â darparu gofal maeth ledled y Deyrnas Unedig. Mae gennym oddeutu 60,000 o aelodau unigol a bron i 400 o aelodau sefydliadol, awdurdodau lleol a darparwyr gwasanaethau maethu annibynnol, fel ei gilydd, sy'n cwmpasu 75 y cant o ofalwyr maeth yn y Deyrnas Unedig. Hysbysir ein barnau gan ein haelodau, yn ogystal â thryw ymchwil; yn y modd hwn, ein nod yw bod yn llais dros ofal maeth.

Ynglŷn â'r rhaglen Cymunedau Maethu

Mae Cymunedau Maethu yn rhaglen genedlaethol o welliannau a chymorth dan arweiniad Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru, ac fe'i hariannir gan Lywodraeth Cymru o 2020 – 2023. Mae'r rhaglen yn cynorthwyo plant sy'n derbyn gofal a'u teuluoedd maeth drwy Gymru i gyd, drwy wella deilliannau lles i blant a chynyddu cymhwysedd, hyder, a chymhelliant y gweithlu maethu.

Tanategir y rhaglen gan fodel rhannu grym yn y gymuned faethu (neu gydgyhyrchu). Fe'i hadeiladir ar ffrydiau gwaith ac ymyriadau, fydd â'r nod o wella lles, yn unol â Deddf y Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru), 2014.

Ynglŷn â'r canllaw hwn

Ysgrifennwyd y canllaw hwn fel rhan o raglen Cymunedau Maethu Y Rhwydwaith Maethu i ddiwallu angen sydd wedi'i godi gyda'r Rhwydwaith Maethu ers blynyddoedd lawer. Yr angen am i ofalwyr maeth gwrywaidd (newydd eu cymeradwyo) gael fforwm diogel a dymunol i rannu a thrafod eu pryderon, eu llawenydd a'u cwestiynau am fod yn ofalwr maeth.

Ysgrifennwyd y canllaw hwn gan ddau ofalwr maeth gwrywaidd profiadol, ar y cyd â nifer o ofalwyr maeth gwrywaidd eraill sy'n rhan o Fforwm Cynghori Gofalwyr Maeth Y Rhwydwaith Maethu. Ffurfiwyd y grŵp hwn o ddynion o fysg gofalwyr maeth profiadol a newydd eu cymeradwyo. Gyda'i gilydd, gwnaethant lunio tonyddiaeth a chynnwys y canllaw.

Bwriad y canllaw yw darparu man cychwyn ar gyfer sefydlu rhwydwaith o grwpiau cymorth i ofalwyr maeth gwrywaidd o fewn gwasanaeth maethu. Bwriadir mai'r brif gynulleidfa fydd gofalwyr maeth gwrywaidd sydd newydd eu cymeradwyo, ond nid oes yna ddymuniad i wahardd gofalwyr maeth mwy profiadol, cyn belled â bod cydbwysedd y grŵp yn cael ei gynnal.

Gan mai'r bwriad yw bod hwn yn grŵp cefnogaeth gan gymheiriaid a weithredir gan ofalwyr maeth gwrywaidd *ar gyfer* gofalwyr maeth gwrywaidd, mae'r syniadau yn y canllaw yn bodoli

fel manau cychwyn. Y grwpiau mwyaf llwyddiannus fydd y rheiny sydd â'r berchnogaeth fwyaf gan y grŵp.

Ynglŷn â'r awduron

Stuart Khokhar

Mae Stuart a'i deulu yn falch o fod yn gysylltiedig â maethu, ac mae wedi newid eu bywydau mewn llawer o ffyrdd. Mae gan Stuart gefndir yn gweithio fel gweithiwr cymorth, lle roedd yn y rôl hon yn gweithio â llawer o oedolion ifainc oedd wedi cael profiad o ofal a oedd yn ysbrydoliaeth iddo. Mae Stuart yn gweithio fel gweithiwr cyswllt i'r Rhwydwaith Maethu ac mae'n cyflenwi hyfforddiant Y Sgiliau i Faethu i ddarpar ofalwyr.

Daniel Sinclair

Ynghyd â'i wraig, mae Daniel wedi bod yn ofalwr maeth ers dros ddegawd. Ochr yn ochr â hynny, roedd Daniel yn Bennaeth Cyfathrebu yn Y Rhwydwaith Maethu am bum mlynedd cyn iddo adael yn 2020 i ganolbwyntio ar faethu a chyfathrebu dros elusennau annibynnol.

Rhagymadrodd

Mae bod yn ofalwr maeth yn anhygoel o wobrwyl, ond gall hefyd fod yn eithriadol o heriol. Gall eich gwthio o'ch parth cyfforddus, ymestyn eich sgiliau rhianta a rhoi straen ar eich emosiynau mewn ffordd mai ond ychydig o 'swyddi' eraill a all wneud. Ac, ar yr un pryd, nid oes yna lawer o bobl sy'n deall beth rydych yn ei brofi. Mae rhywfaint o'r diffyg dealltwriaeth hyn oherwydd na allwch bob amser rannu beth sy'n digwydd oherwydd cyfrinachedd; mae rhywfaint oherwydd camsyniad sydd gan bobl o faethu; ac mae rhywfaint oherwydd ei bod yn fwy na thebyg yn wir dweud na allwch lwyr ddeall beth mae gofalwyr maeth yn ei brofi oni bai eich bod wedi bod yn ofalwr maeth eich hun.

Beth bynnag y rheswm, gall maethu fod yn rôl unig – eto, oherwydd ei heriau, mae'n hanfodol bwysig bod gan ofalwyr maeth rwydwaith cymorth o'u hamgylch, sy'n eu helpu'n ymarferol ac yn emosiynol. Dros y blynyddoedd, yn Y Rhwydwaith Maethu, clywsom gan ofalwyr maeth gwrywaidd dro ar ôl tro eu bod yn teimlo'n ynysig, eu bod yn ei chael hi'n anodd magu perthnasoedd â gofalwyr maeth eraill a'u bod yn cronni'u hemosiynau oherwydd nad oes neb i'w rhannu â nhw. Clywn hefyd – ac mae hyn yn gyffredinoliad ond mae'n ymddangos ei fod yn wir – fod gofalwyr maeth benywaidd, sy'n tueddu i fod yn llai tebygol o gyfuno maethu â swydd arall, yn ei chanfod hi'n haws mynychu grwpiau cymorth a magu perthnasoedd â gofalwyr maeth eraill.

Mae ar ofalwyr maeth *ANGEN* cymorth, a chredwn mai gofalwyr maeth gwrywaidd eraill sydd yn y sefyllfa orau i wneud hyn. Hoffem weld rhwydweithiau o grwpiau cymorth ar gyfer gofalwyr maeth gwrywaidd yn cael eu sefydlu ledled Cymru. Gobeithiwn y bydd yr adnodd hwn yn helpu i sefydlu grwpiau cymorth a anelir yn bennaf at ofalwyr maeth sydd newydd eu cymeradwyo.

Tra bydd y grwpiau cymorth hyn o fudd i'r gofalwyr maeth gwrywaidd sy'n mynychu, credwn hefyd y gall cyfranogi arwain at well profiadau a deilliannau ar gyfer y plant yn eu gofal. Mae gan ofalwyr maeth gwrywaidd rôl hanfodol i'w chymryd ym mywydau'r plant yn eu gofal – p'un a ydynt yn ystyried eu hunain yn ofalwr sylfaenol neu 'ddim ond' yn cynorthwyo'u cymar

fel y prif ofalwr maeth. Gobeithiwn y bydd y grwpiau hyn yn atgyfnerthu pwysigrwydd delfrydau ymddwyn gwrywaidd cadarnhaol.

Bwriedir i'r syniadau yn y canllaw hwn fod yn fan cychwyn. Nid oes angen cadw atynt yn ddeddfol. Mewn gwirionedd, rhagwelwn y bydd pob grŵp yn helpu i lunio fformat a chynnwys eu grŵp i ddiwallu anghenion aelodau orau.

Diolch am gael golwg ar yr adnodd hwn. Gobeithiwn fod eich gofawrwr maeth sydd newydd eu cymeradwyo yn mwynhau'r grŵp a'ch bod yn teimlo'r buddion o fod yn rhan o grŵp cymorth parhaus.

Byddem wrth ein bodd o glywed gennych p'un a oes gennych grŵp cymorth 'dynion sy'n maethu' sy'n gweithio'n dda, ynteu a ydych yn sefydlu grŵp cymorth gan ddefnyddio'r canllaw hwn.

I gael mwy o wybodaeth am y pecyn cymorth hwn a'r rhaglen Cymunedau Maethu, anfonwch e-bost at dîm y rhaglen, os gwelwch yn dda:

- [Maria Boffey](#) – Pennaeth Gweithrediadau dros Gymru
- [Charlotte Wooders](#) – Rheolwr y Prosiect

Beth yw grŵp cymorth?

Grŵp o bobl yw grŵp cymorth a chanddynt nodau a phrofiadau cyffelyb sy'n darparu arweiniad, cyngor, a chymorth ymarferol ac emosiynol i'w gilydd. Mae grwpiau cymorth yn lle i bobl gael dweud eu dweud ac i gael cyngor gan eraill sydd wedi profi pethau cyffelyb. Daw mynychwyr grŵp cymorth â heriau cyffelyb ynghyd i rannu ffyrdd i lywio drwy'u sefyllfaoedd ac i deimlo ymdeimlad o gymuned. Mae gan grwpiau cymorth da strwythurau ar waith i greu diogelwch corfforol ac emosiynol. Maent yn galluogi cymheiriaid i ddatblygu cysylltiadau ystyrlon â'i gilydd ac i ganiatáu i aelodau fynegi a bod yn hwy'u hunain.

Yn yr achos hwn, mae'n fan lle y gall gofawrwr maeth gwrywaidd cymeradwy rannu gwybodaeth, cael cadarnhad bod eu teimladau'n 'normal', addysgu eraill neu 'ddim ond bwrw rhwystredigaeth'.

Sefydlu grŵp cymorth

Mae a wnelo'r canllaw hwn â sefydlu grŵp cymorth a fwriadwyd yn bennaf ar gyfer gofawrwr maeth gwrywaidd sydd newydd eu cymeradwyo. Bydd pa mor aml rydych yn sefydlu grŵp o'r fath yn dibynnu ar faint o ofalwyr maeth rydych yn eu recriwtio drwy'r flwyddyn. Yn ddelfrydol, bydd gan bob grŵp chwech i wyth o bobl ynddo.

Yn dibynnu ar anghenion eich gwasanaeth, dylech geisio cynnwys gofawrwr sy'n berthnasau gwrywaidd o fewn y grwpiau hyn, hefyd. Neu efallai y dymunwch sefydlu grwpiau cymorth yn llwyr ar gyfer gofawrwr sy'n berthynas, gan y byddant yn rhannu profiadau cyffelyb.

Yn dibynnu ar ba grwpiau cymorth eraill rydych eisoes wedi'u sefydlu yn eich gwasanaeth maethu, efallai y dymunwch wahodd gofawrwr maeth gwrywaidd mwy profiadol i ymuno â phob grŵp rydych yn ei sefydlu. Byddem yn argymhell cael o leiaf dau neu dri o ofalwyr gwrywaidd profiadol o fewn pob grŵp (dau i gynnal y grŵp), gan y byddant yn dod â gwybodaeth fydd o fudd i'r grŵp. Byddem hefyd yn argymhell peidio â chael mwy o ofalwyr

maeth profiadol nag sydd yna o ofalwyr sydd newydd eu cymeradwyo, gan y gall hyn newid dynameg y grŵp.

Dyma rai materion i feddwl amdanynt cyn sefydlu'ch grŵp:

- **Pa mor aml y dylai'r grŵp gyfarfod?** Byddem yn awgrymu bod eich tri sesiwn cyntaf yn digwydd unwaith y mis. Mae hyn yn helpu i fagu momentwm, ond mae hefyd yn caniatáu amser i fyfyrwyr rhwng y sesiynau.
- **Ymhle y dylai'r man cyfarfod fod?** Yn ddefnyddiol, mewn lle y gallwch ei gyrraedd yn rhwydd/am ddim, megis ystafell o fewn swyddfa gwasanaeth maethu neu adeilad Cyngor. Fodd bynnag, gallech benderfynu fod yna ystafell mewn tafarn neu gaffi a allai weithio, yn enwedig ar ôl y tri sesiwn cyntaf. Wrth gwrs, os cynhelir y grŵp mewn man cyhoeddus, mae cwestiynau ynglŷn â sut y byddwch yn cynnal cyfrinachedd, ac felly mae ystafell breifat yn rhywle yn syniad da.
- **A fydd eich cyfarfodydd yn rhithiol ynteu yn y cnawd?** Byddem yn awgrymu'n gryf cyfarfod wyneb yn wyneb, ond weithiau mae daearyddiaeth a chyfyngiadau Covid yn golygu mai cyfarfodydd rhithiol yw'r opsiynau mwyaf addas.
- **Os yw'n rhithiol, beth yw'r ffordd orau o gyfathrebu?** Zoom, Facetime neu Microsoft Teams. Mae gan Y Rhwydwaith Maethu [daflenni gwybodaeth defnyddiol](#) am sut i ddefnyddio'r offer yn fwyaf effeithiol.
- **Pwy fydd yn cynnal y sesiynau?** Gweler tudalen 7.
- **Pa bryd y dylai'r grŵp gyfarfod ac am ba hyd?** Bwriedir i'r tri sesiwn cyntaf fod yn 90 munud. Credwn fod hynny'n iawn ar gyfer sesiwn, ond efallai y bydd gan aelodau'r grŵp eu syniadau'u hunain. Byddem yn awgrymu dechrau am 7.45yh (mae'n caniatáu i'r dynion fod ar gael i helpu i roi plant iau yn eu gwelyau), ond siaradwch â'r grŵp i glywed eu syniadau am yr amser mwyaf addas. Pa amser bynnag y dewiswch, mae'n bwysig dechrau a gorffen yn brydlon.
- **Beth yw'r rheolau sylfaenol?** Gweler tudalen 9.
- **Sut y byddwn yn cyfathrebu?** Os yw aelodau'r grŵp yn fodlon rhannu'u manylion, mae sefydlu [grŵp WhatsApp](#) (neu gyffelyb) yn ffordd wych o gadw mewn cysylltiad rhwng sesiynau.
- **Beth fydd yn digwydd rhwng sesiynau?** Gobeithiwn y bydd y grwpiau hyn yn creu perthnasoedd lle mae ar yr aelodau eisiau cyfarfod y tu allan i'r sesiynau. Yn ddefnyddiol, gallai hyn olygu cyfarfod, ynghyd â'r plant y maent yn gofalu amdanynt, a gwneud gweithgaredd ar y cyd.
- **Pwy a ddylai dalu'r costau?** Gan y bydd hwn yn grŵp cymorth o dan adain gwasanaeth maethu, byddem yn awgrymu bod y gwasanaeth yn talu'r gost o logi ystafell, deunyddiau a lluniaeth. Os yw'r grŵp yn penderfynu, er enghraifft, yr hoffent barhau i gyfarfod mewn tafarn neu fwyty, yna mae'n rhesymol i aelodau dalu cost eu bwyd a'u diodydd.

Annog dynion i ymuno â'r grŵp

Rydym yn ymwybodol iawn bod llawer o grwpiau cymorth gofalwyr maeth naill ai'n cael ond ychydig i'w mynychu neu eu bod wedi rhoi'r gorau iddi oherwydd presenoldeb isel. I'r grwpiau cymorth hyn sydd newydd eu ffurfio, byddem yn awgrymu dau beth i annog presenoldeb:

- **Strwythur a diben pendant:** I gael y gorau o drafodaethau a didwylledd, mae strwythur sesiynau'n helpu i sicrhau bod yr amser yn y cyfarfod yn cael ei ddefnyddio'n dda. Mae'n werth pwysleisio bod y strwythur a'r syniadau ond yn bodoli fel canllaw. Yr hyn sy'n bwysig yw bod y grŵp yn cymryd amser i ddod i adnabod ei gilydd, i ymddiried yn ei gilydd ac i ddod yn gymorth i'w gilydd. Bydd hyn yn golygu y bydd ar bob sesiwn angen bod yn hyblyg, ac addasu i anghenion y grŵp drwyddo draw, yn ogystal ag i'r unigolion oddi fewn iddo.
- **Mae ychydig o sesiynau'n orfodol:** Gallwch ei gwneud hi'n eglur yn gwrtais y disgwylir y bydd aelodau'n mynychu'r ychydig sesiynau cyntaf, ac y gallant ddefnyddio presenoldeb yn y grŵp fel rhan o'u datblygiad proffesiynol parhaus.

Pwy a ddylai reoli'r grŵp?

Mae yna gwpwl o ddewisiadau posibl ynglŷn â phwy a ddylai reoli'r grŵp:

- Gweithiwr cymdeithasol gwrywaidd a gofalwr maeth gwrywaidd profiadol;
- Dau ofalwr maeth gwrywaidd profiadol.

Beth bynnag rydych yn ei benderfynu, credwn y dylai fod yna o leiaf un gofalwr maeth gwrywaidd profiadol fel hwyluswr. Bydd ganddo empathi mawr ag aelodau'r grŵp ac yn gallu cynnig cyngor sydd wedi'i seilio ar brofiad. Gall fod ar y gofalwr maeth hwn angen hyfforddiant mewn hwyluso grwpiau. I gael mwy o wybodaeth am ba hyfforddiant y gall Y Rhwydwaith Maethu ei gynnig, cysylltwch â wales@fostering.net, os gwelwch yn dda.

Os arweinir y grŵp gan ddau ofalwr maeth gwrywaidd, heb weithiwr cymdeithasol, efallai y bydd yna fwy o didwylledd yn y grŵp, yn enwedig yn ymwneud ag anawsterau a gânt. Fodd bynnag, bydd angen cytuno beth fydd y mecanwaith adborthi, os o gwbl, o'r grŵp i'r tîm maethu (gan ystyried cyfrinachedd). Bydd angen gwneud hyn yn eglur i'r grŵp o'r dechrau un. Ar ddiwedd bob sesiwn, bydd yn rhaid trafod ymysg y grŵp os bydd angen cyfeirio unrhyw faterion neu gwestiynau at y tîm maethu, fel y cytunwyd yn y mecanwaith adborthi.

Gydag unrhyw faterion parhaus, bydd ar arweinwyr y gofalwyr maeth angen cytuno â'r rheolwr maethu ar 'agenda dreigl' rhwng y grŵp â'r tîm maethu. Mae hyn yn sicrhau y caiff unrhyw faterion ar yr agenda eu hadborthi'n adeiladol a'u datrys er boddhad pawb. Caiff unrhyw faterion diogelu a godir yn ystod y cyfarfod eu trin a'u trafod yn [Gweithdrefnau Cymru i Ddiogelu](#). Bydd unrhyw wybodaeth yn ymwneud â diogelu 'mewn perygl' uniongyrchol yn golygu bod yn rhaid atgyfeirio yn syth i wasanaethau cymdeithasol neu'r gwasanaeth 'allan o oriau' perthnasol. Yn y sefyllfa hon, dylech hefyd hysbysu'r aelodau staff perthnasol yn y gwasanaeth maethu.

Mae'n bwysig bod yna fecanwaith ar waith i hwyluswyr y gofalwyr maeth gael atebion i gwestiynau a godir yn y sesiynau. Gallant wedyn ddarparu atebion gan y gwasanaeth maethu yn y sesiwn nesaf neu drwy'r grŵp WhatsApp, lle y bo'n briodol. Dylai hyn gynnwys gweithiwr cymdeithasol sy'n 'gysylltiedig' â'r grŵp ac sy'n gallu darparu cymorth a chyngor,

fel y bo'n ofynnol. Mae Llinell Faethu Cymru hefyd yn adnodd da ar gyfer hwyluswyr i gael cymorth ynglŷn â materion maethu. (Gweler tudalen 23 am fanylion cysylltu).

Pwy bynnag sy'n arwain y grŵp - p'un a ydyw'n weithiwr cymdeithasol neu'n ofalwr maeth - mae yna rai meini prawf y dylech ystyried chwilio amdanynt:

- Rhywfaint o brofiad o arwain/hwyluso grwpiau
- Ymagwedd hyblyg
- Cynnes ac agos at rywun
- Cadarnhaol a brwdfrydig ynglŷn â maethu
- Gwrandäwr da
- Cyfathrebwr eglur
- Amser i baratoi.

Yn dibynnu ar bolisi'ch gwasanaeth, os gofalwyr maeth sy'n arwain y grŵp, dylech hefyd ystyried beth fydd eu hiawndal ariannol. Dylent hefyd ddefnyddio'u harweiniad o'r grŵp fel tystiolaeth ar gyfer eu datblygiad proffesiynol parhaus.

Rhai cynghorion hwyluso

Os chi fydd yn rheoli'r grŵp, a dyma'ch tro cyntaf yn gwneud rhywbeth fel hyn, dyma rai cynghorion i'ch helpu i wneud y sesiynau mor ddefnyddiol ag y bo modd:

- Dilynwch amlinelliadau'r sesiwn - rydym wedi ceisio gwneud y sesiynau mor syml â phosibl i'w cynnal, ac felly ceisiwch ddilyn cynlluniau'n sesiwn. Wrth gwrs, bydd arnoch eisiau caniatáu rhywfaint o ryddid i'r grŵp greu'i agenda'i hun, ond ar gyfer y tri sesiwn cyntaf hyn, byddem yn awgrymu'n gryf eich bod yn glynu'n agos wrth ein cynllun.
- Paratowch eich hun - sicrhewch eich bod yn gwybod pwy a ddaw i'ch grŵp a'ch bod yn gwybod ychydig amdanynt. A cheisiwch gael rhywfaint o orffwys fel bod gennych ddigonedd o ynni i hwyluso'r grŵp.
- Trefnwch yr ystafell i greu'r amgylchedd iawn – ceisiwch greu digon o le, ac os yw'n bosibl, goleuni.
- Gosodwch ddisgwyliadau o'r dechrau un - gwnewch hi'n eglur y bydd llwyddiant y grŵp yn dibynnu ar fod pob person sy'n mynychu yn fodlon cyfranogi a rhannu'u profiadau a'u pryderon.
- Rheolwch gyfranogiad - mae pawb yn cymryd rhan mewn grwpiau'n wahanol ac mae ganddynt amrywiol arddulliau cyfathrebu. Ceisiwch ennyn ymateb gan gyfranogwyr distawach, yn enwedig yn y gwaith parau/grŵp drwy ofyn iddynt yn uniongyrchol beth maent yn ei feddwl o fater neilltuol. Mae rhai pobl yn hoffi cael eu rhybuddio o flaen llaw, ac felly gall hi weithio wrth ddweud rhywbeth fel, 'Michael, byddaf yn dod atoch chi ar ôl inni glywed gan Hamid, gan ein bod yn awyddus i glywed eich barn.' Gallwch hefyd ofyn i unigolyn tawelach ysgrifennu ar fyrddau gwyn, bod yn berson cadw amser, ac yn y blaen.

- Amrywiwch eich arddull - Mae cynlluniau ein sesiynau yn annog gwahanol ffyrdd o weithio, ond ceisiwch gymysgu pethau i gynnwys trafodaethau grŵp cyfan, mewn parau, gwaith mewn grŵp bychan, gwaith o amgylch siart troi neu fwrdd gwyn, ac yn y blaen.
- Cadwch at yr amser y cytunwyd arno – hyd yn oed os ydych yn cael y drafodaeth orau, sicrhewch eich bod yn dechrau ac yn gorffen ar amser.
- Ymdriniwch ag ymddygiad heriol – gweler tudalen 9.
- Defnyddiwch dechneg y maes parcio - mae hon yn dacteg lle rydych yn cytuno i ‘barcio’ cwestiynau, materion neu bryderon nad ydynt yn berthnasol, ar fwrdd i’w trafod yn ddiweddarach ar adeg fwy priodol. Dywedwch rywbeth fel, ‘Mae hwn yn fater pwysig, ond gallwn ei barcio ar gyfer eto/yr wythnos nesaf/trafodaeth y tu allan i’r grŵp...’.
- **Mathau o gwestiynau** – mae yna lawer o wahanol ffyrdd o ofyn cwestiynau fel hwyluswr. Dyma rai o’r rhai mwyaf mwyaf defnyddiol:
 - Mae **cwestiynau agored** yn annog pobl i siarad, o’i gymharu â chwestiynau caeedig, sy’n diweddu’r sgwrs. Mae enghreifftiau yn cynnwys:
 - ‘Dywedwch fwy wrthyf...’
 - ‘Dywedwch fwy am hynny.’
 - ‘Beth rydych chi’n ei feddwl?’
 - Defnyddir **cwestiynau fframio** i ennyn gwybodaeth, megis:
 - ‘A allech ddweud mwy wrthyf am hynny?’
 - ‘Ym mha ffyrdd... beth sydd gennych mewn golwg?’
 - Mae **cwestiynau sy’n rhoi gwedd gliriach** yn helpu i ganolbwyntio ar rai materion neilltuol ac yn darparu gwedd gliriach i’r hwylusydd a’r grŵp:
 - ‘Felly, yr hyn rydych yn ei ddweud yw...?’
 - ‘Beth rydych yn ei olygu gan hynny...?’
 - ‘A allwch roi enghraifft bendant imi o’r hyn rydych yn ei feddwl?’
 - ‘Ni wn lawer am y pwnc hwn - a allech ddweud mwy wrthym amdano?’
 - **Cwestiynau heriol/ymchwiliol:**
 - ‘Beth a’ch arweiniodd i ddod i’r casgliad hwnnw?’
 - ‘Beth a ddysgasoch o hynny?’
 - ‘Pam rydych yn meddwl hynny?’

Rheolau sylfaenol

Gall hi deimlo weithiau fel petai rheolau sylfaenol yn rhy gaeth ar gyfer grŵp cymorth fel hwn, ond mae hi bob amser yn bwysig sefydlu rheolau i sicrhau bod y grŵp yn gweithredu’n ddi-dor, yn parchu preifatrwydd ac yn helpu i osgoi problemau neu wrthdaro. Mae’n debygol y caiff y rheolau sylfaenol eu parchu’n fwy os yw’r grŵp wedi bod yn gysylltiedig â phenderfynu arnynt, ac felly mae’r sesiwn cyntaf yn cynnwys rhywfaint o amser i wneud hyn. Gellir canfod enghreifftiau o’r math o reolau y gallech hoffi’u trafod [yma](#).

Gellir ychwanegu at neu newid rheolau sylfaenol wrth i’r grŵp ddatblygu, ac mae’n werth eu hatgrynhai yn gryno iawn ar ddechrau pob sesiwn, yn enwedig os oes gennych aelodau newydd.

Un rheol a ddylai fod yn hanfodol yw cyfrinachedd. Mae'n bwysig bod pawb yn cytuno i barchu cyfrinachedd eraill fel bod aelodau'n teimlo bod y grŵp yn amgylchedd diogel a chefnogol. Efallai y bydd arnoch eisiau ystyried rhoi datganiad cyfrinachedd ar waith y bydd yn rhaid i bob aelod ei lofnodi. Dylai hyn gynnwys datganiad y caiff pob gwybodaeth bersonol ei thrin yn gyfrinachol, ac ond yn cael ei throsglwyddo ymlaen pan fydd yr unigolyn yn cytuno neu pan fo oedolyn/plentyn yn wynebu risg. Ymdrinnir ag unrhyw faterion diogelu a godir yn ystod y cyfarfod o fewn y [Gweithdefnau Cymru i Ddiogelu](#) a bydd unrhyw wybodaeth am ddiogelu 'mewn perygl' uniongyrchol angen atgyfeiriad ar unwaith i wasanaethau cymdeithasol neu'r gwasanaeth 'allan o oriau' perthnasol. Dylech hefyd wneud y bobl sy'n berthnasol yn eich gwasanaeth maethu yn ymwybodol.

Ymddygiad heriol

Gobeithio na fydd hyn yn digwydd yn eich grŵp chi, ond gallech ganfod nad yw rhai aelodau'ch grŵp yn gallu cyd-dynnu neu fod yna un aelod yn ddiangen o aflonyddgar hyd nes ei fod yn effeithio'n negyddol ar y grŵp. Dyma rai technegau i ymdrin â'r sefyllfa honno, petai'n codi:

- Meddyliwch cyn ichi adweithio – arhoswch ennyd i reoli'ch emosiynau.
- Atgoffwch y grŵp o'r rheolau sylfaenol y maent wedi cytuno arnynt.
- Siaradwch â'r unigolyn cyn neu ar ôl y sesiwn, gan efallai nad yw'n sylweddoli ei fod yn ymddwyn yn amhriodol neu efallai eich bod wedi camddeall yr hyn roedd yn ceisio'i ddweud.
- Torrwch yn gwrtais ar draws rywun a allai fod yn peri tramgwydd i eraill a throwch y sgwrs yn ochelgar i rywbeth cadarnhaol a ddigwyddodd.
- Sicrhewch fod hwylusydd y grŵp yn rhoi amser cyfartal i bawb siarad.

Nid oes yna reolau pendant am yr hyn sy'n gweithio neu nad yw'n gweithio. Mae ymatebion effeithiol yn dibynnu ar arddull, sgiliau a phrofiad neilltuol yr hwyluswr, yn ogystal â chymysgedd unigryw y grŵp. Yn gyffredinol, byddwch yn ddigyffro, yn llawn parch, yn adeiladol ac yn hyblyg. Cofiwch na allwch ei gael yn iawn bob amser. Peidiwch â bod yn galed arnoch eich hun os ydych yn camamseru ymyriad. Ceisiwch ddysgu ohono (efallai drwy drafodaeth â'r gweithiwr cymdeithasol sy'n gysylltiedig â'r grŵp, neu â'ch gweithiwr cymdeithasol goruchwyliol), a symudwch ymlaen.

• Ymadroddion llawn cymorth:

- **Os yw aelod o'r grŵp yn gofyn cwestiwn heriol neu anodd**
 - 'Nid wyf yn gwybod/Nid wyf yn ymwybodol o hynny – yn hytrach na rhoi gwybodaeth anghywir ichi, gwnaf ganfod gwybodaeth a gadael ichi wybod y tro nesaf.'
 - 'Mae hwnnw'n bwynt da, nid wyf yn sicr o'r ateb. Gadewch o gyda mi.'
 - 'Beth mae pobl eraill yn ei feddwl?'
- **Os oes rhywun yn gwneud sylw hiliol/homophobic/rhywiol**
 - 'Diolch am eich cyfraniad, a dim ond i ddweud er budd pawb, ni ddefnyddiwn y gair hwnnw/y derminoleg honno mwyach.'
 - 'Credaf fod yr hyn rydych newydd ei ddweud, gallai rhai pobl ei ganfod yn atgas.'
 - 'Hoffwn ofyn beth rydych yn ei gredu a fyddai effaith eich barn ar blant neu bobl ifanc sy'n derbyn gofal.'
- **Os oes yna anghytuno cryf rhwng aelodau'r grŵp**
 - 'Gallaf weld/glywed bod yna wir wahaniaeth barn yma.'

- 'Mae hyn yn aml yn bwnc sy'n arwain at wrthdaro rhwng barnau.'
- 'Yn hytrach na threulio unrhyw ragor o amser y grŵp ar hyn, credaf y byddai'n fuddiol canfod beth mae polisi'r gwasanaeth yn ei ddatgan am hyn.'
- 'Efallai bod arnom angen cytuno i anghytuno a symud ymlaen yn awr.'
- **Os yw aelodau'r grŵp yn cynhyrfu neu'n mynd yn flin**
 - 'Weithiau, pan ydym yn siarad am hyn, mae'n ennyn teimladau cryfion.'
 - 'Nid wyf yn gwybod am neb arall ond rwyf yn sylwi y gall pobl fod yn teimlo'n anesmwyth ar hyn o bryd?'
 - 'Felly beth rydych yn ei deimlo yw ...'
 - 'Yn amlwg, rydych yn teimlo'n gryf am...'
 - 'Mae hynny'n swnio'n anodd – byddai'n syniad da petaech yn codi hynny â'ch gweithiwr cymdeithasol goruchwyliol – a hoffech i mi ei godi gyda nhw, hefyd?'
- **Os yw aelod o grŵp yn siarad gormod**
 - 'A allaf eich stopio chi yn fanna?' (Gallwch ddal eich llaw i fyny mewn arwydd atal i bwysleisio bod arnoch eisiau iddynt stopio)
 - 'Beth mae pobl eraill yn ei feddwl?'

Y tri sesiwn cyntaf

Fel rydym wedi crybwyll eisoes, mae ar y grŵp cymorth angen bod yn union hynny - cymorth sy'n golygu bod angen cael elfen sylweddol o hyblygrwydd ym mhob un sesiwn. Os oes yna aelod a chanddo her neu broblem neilltuol y mae arnynt eisiau siarad amdani, dylai arweinwyr y grŵp ganiatáu (lle y bo'n briodol) cryn amser ar gyfer trafod y broblem honno - hyd yn oed os yw'n golygu bod pethau eraill yr oeddynt wedi'u cynllunio yn gorfod cael eu gohirio tan sesiynau'r dyfodol. Sgil yr arweinydd fydd penderfynu am ba hyd y caniateir i'r drafodaeth honno barhau, ac atgoffa'r grŵp o faterion cyfrinachedd ac yn y blaen.

Gall darparu strwythur *rhy* gaeth ar gyfer y tri sesiwn cyntaf fod yn llesteiriol. Felly, rydym wedi darparu amlinelliad gweddol fanwl ar gyfer sesiwn un ac wedyn ystod o syniadau ar gyfer sesiynau dau, tri, ac yn y blaen. Mae rhwydd hynt ichi ddewis un neu ddau o'r syniadau hynny ar gyfer pob un sesiwn, neu gael eich arwain gan y grŵp ynglŷn â beth yr hoffent ei wneud. Mae'n bwysig bod yna bob amser gynllun ar gyfer pob un sesiwn (nid oes dim yn fwy annymunol na mynychu grŵp nad ydyw wedi cynllunio cynnwys), ond bod yna ddigon o hyblygrwydd i gael eich arwain gan anghenion y grŵp.

SESIWN 1

Ynglŷn â'r sesiwn hwn

Mae a wnelo sesiwn un â chroesawu aelodau'r grŵp, cyflwyniadau, a chytuno ar reolau sylfaenol. Byddwn wedyn yn annog aelodau'r grŵp i rannu'u cymhelliannau'u hunain i ddod yn ofalwyr maeth ac unrhyw beth arall y mae aelodau'r grŵp yn teimlo sy'n berthnasol ar eu taith.

Nod y grŵp cymorth yw bod yn gyfarfod anffurfiol â gofalwyr gwrywaidd eraill - cyfle i ennill cyfeillgarwch ac i rannu rhai o uchafbwyntiau a heriau'r rôl. Rydym wedi pennu agenda, gan awgrymu rhai pynciau ac amseriadau trafod i helpu i gyflenwi'r sesiynau. Rydym hefyd wedi cynnwys ymarfer cartref y gallech ei ganfod yn ddefnyddiol.

Peidiwch â thanwerthfawrogi pwysigrwydd seibiannau am luniaeth, os gwelwch yn dda. Mae'r rhain yn caniatáu amser i aelodau gymdeithasu a dod i adnabod ei gilydd.

Nodiadau Arweinwyr

1. Croeso

- Diolchwch i aelodau'r grŵp am eu hamser yn mynychu'r sesiwn a chydabyddwch mor brysur yw gofalwyr maeth.
- Efallai bod aelodau'r grŵp wedi dod i'r grŵp yn syth ar ôl diwrnod o waith, efallai bod eraill wedi gorfod newid cynlluniau, megis trefn arferol noswaith y teulu. I rai gofalwyr sy'n mynychu'r sesiwn, gallai fod yn seibiant byr sydd i'w groesawu oddi wrth ofal plant!
- Dylai arweinwyr y grŵp gyflwyno'u hunain ac wedyn amlinellu'r amcanion ar gyfer y sesiwn cyntaf hwn (dangoswch sleid 3).
- Gofynnwch i'r cyfranogwyr gyflwyno'u hunain gan ddefnyddio'r fformat ar sleid 4.
 - Enw
 - O ble y dowch
 - Pa bryd y cawsoch eich cymeradwyo i faethu
 - A oes gennych unrhyw blant maeth yn byw gyda chi ar hyn o bryd?

2. Rheolau sylfaenol

- Eglurwch wrth y grŵp fod arnom eisiau gallu cynorthwyo'r naill a'r llall a chael hwyl wrth wneud, ond er hynny ei bod hi'n bwysig ein bod yn cytuno ar rai rheolau sylfaenol fel grŵp.
- Dangoswch sleid 5.
 - Pa reolau y mae arnom angen eu rhoi ar waith i wneud hwn yn lle defnyddiol a diogel i bawb?
 - Gallai rhai awgrymiadau fod yn:
 - Didwylledd – mae hwn yn gyfle i siarad yn rhydd am unrhyw faterion.
 - Cyfrinachedd - osgowch ddefnyddio enwau plant gan fod ganddynt hawl i gyfrinachedd, a sicrhewch nad yw'r hyn a drafodir yn mynd ymhellach na'r ystafell drafodaeth (serch hynny, gweler 'Diogelu', isod).
 - Parch – Efallai yr anghytunwn gan arddel gwahanol brofiadau neu safbwyntiau, ond gallwn anghytuno â pharch tuag at y naill a'r llall.
 - Diogelu – mae cyfrifoldeb ar bob un ohonom i ddiogelu plant, a throsglwyddo ymlaen unrhyw wybodaeth petai gennym bryderon am les neu ddiogelwch plentyn.

3. Dod i'ch adnabod

- Mae gofalwyr maeth yn bobl ysbrydoledig, p'un a ydynt yn cydnabod hynny amdanynt eu hunain ai peidio. Newidir bywydau plant gan y perthnasoedd, y cariad, a'r amser a rannir â theuluoedd maeth.

Eglurwch wrth y grŵp fod profiad bywyd a phroses llunio penderfyniadau pawb wrth ddod yn ofalwr maeth/deulu maeth yn hollol unigryw. Efallai bod gennym aelod o'r grŵp a oedd â chyfaill mewn gofal maeth fel plentyn. Efallai bod eraill wedi gweithio â

phlant neu efallai wedi bod eisiau gallu gweithio o'u cartref a chydbwysu bywyd teuluol drwy ddod yn ofalwyr maeth. Gall rhannu a chlywed profiadau aelodau eraill y grŵp fod yn fodd o gymell ac o rwymo gan efallai bod gennym fwy yn gyffredin ag aelodau eraill y grŵp nag a sylweddolwn.

- Dangoswch sleid 6.
 - Beth oedd eich taith tuag at faethu?
 - Beth oedd eich cymhelliad i faethu?
 - Beth roeddech yn ei feddwl o'r broses asesu?
 - Am beth rydych yn gyffrous?
 - Am beth rydych yn pryderu?
 - Beth sydd wedi gorfod newid eisoes oherwydd y daethoch yn ofalwr maeth? Sut rydych yn teimlo am hynny?
 - Beth sydd wedi'ch synnu fwyaf ynglŷn â mynd yn ofalwr maeth?
 - A ydych wedi ystyried rhoi'r gorau i faethu ar unrhyw adeg?

Gall hi fod o gymorth petai hwyluswr y gofalwyr maeth yn rhannu'i brofiadau'n gyntaf. Bydd hyn yn modelu lefel y didwylledd a'r math o wybodaeth y chwiliwn amdani. Os ydych wedi bod yn sefyll wrth draddodi'r cyflwyniad hyd hynny, mae'n syniad da eistedd ymysg aelodau'r grŵp. Mae hyn yn newid y ffocws oddi wrth y sleidiau a'i roi ar aelodau'r grŵp i drafod rhai o'u profiadau'n gyfforddus.

4. **EGWYL AM GOFFI**

5. **Beth yr hoffech ei gael o'r grŵp?**

- Dangoswch sleid 7.

Eglurwch wrth y grŵp fod hwn i fod yn lle i gynnig cefnogaeth gan gymheiriaid iddynt drwy'u taith faethu. Gofynnwch iddynt rannu:

- Pam maent wedi dod draw i'r grŵp?
 - A oes rhywun yma o'i anfodd neu wedi'i fwcio i fod ar y cwrs gan gymar neu weithiwr cymdeithasol goruchwyliol?
 - Pa bynciau yr hoffent eu trafod? Efallai rhannu'r rhestr o syniadau ar gyfer sesiynau dau a thri i weld pa rai o'r rheiny y byddai'n amgenach ganddynt ganolbwyntio arnynt yn gyntaf.
- Eglurwch y bydd yna rywfaint o gynnwys sydd wedi'i gynllunio ym mhob sesiwn, ond serch hynny fe'u hanogir i ddod â'u syniadau, eu heriau a'r problemau'u hunain i'w trafod bob tro. Y bwriad yw bod y grŵp yn cael ei lunio gan eu hanghenion - mae'r cynnwys sydd wedi'i gynllunio ond yno i ddechrau sgysiau.

6. **Y dyddlyfr adfyfyriol**

- Dangoswch sleid 8.
- Cymerwch bum munud i gyflwyno'r grŵp i'r [dyddlyfr adfyfyriol](#). Mae'r dyddlyfr hwn yn ddisgrifiad o'u datblygiad proffesiynol eu hunain, ond yn hwn hanfodol, mae'n gyfle i fyfyrion ar eu profiad dysgu. Nid oes yna ffordd gywir neu anghywir o gofnodi yn eich dyddlyfr, gan y dylai hyn roi ystyriaeth i'w profiad personol, eu hoff arddull dysgu a'u nodau dysgu unigol. Mae'r dyddlyfr wedi'i fwriadu'n bennaf fel lle preifat ar gyfer

myfyrio, atgyfnerthu a gosod nodau personol. Bydd y dyddlyfr hwn yn offer gwerthuso pwysig fydd yn cynorthwyo â'u datblygiad proffesiynol eu hunain.

Nid yw ymgysylltu â phrofiad dysgu yn golygu o angenrheidrwydd bod dysgu wedi digwydd – dim ond trwy allanoli'r profiad y gallwch ddechrau'i gymhwyso i'ch arferion a'ch profiadau o faethu. Dyma le y gall y dyddlyfr helpu, gan ei fod yn caniatáu i aelodau ddogfennu'r hyn y maent yn ei ddysgu ac yn eu helpu i ddod yn fwy adfyfyriol yn eu hymarfer dyddiol.

- Ailadroddwch mai dyletswydd aelodau'r grŵp yw a ydynt yn defnyddio'r dyddlyfr ai peidio - mae'n un offer y gallant ddymuno'i ychwanegu at eu 'blwch offer' adfyfyriol.

7. Myfyrio gartref

- Dangoswch sleid 9.
 - Meddyliwch am ba weithgareddau rydych yn eu gwneud yn benodol â phlentyn yn eich bywyd sy'n gwella'r berthynas â'r plentyn hwnnw.
 - Sut mae'r gweithgaredd hwnnw, amser a dreuliyd gyda'ch gilydd, yn gwella'ch perthynas? Ysgrifennwch rywbeth ar bapur, os gwelwch yn dda, a dowch ag o i'r cyfarfod nesaf. Gall fod yn unrhyw beth, mawr neu fach.

8. Cadw mewn cysylltiad

- Mae'n amser da i ofyn i aelodau a hoffent rannu'u rhif ffôn symudol neu'u cyfeiriadau e-bost ar gyfer creu grŵp WhatsApp neu e-bost. Gallai'r post cyntaf eu hatgoffa o'r gorchwyl ymarfer cartref.

SYNIADAU AR GYFER SESIYNAU 2 a 3

Isod, mae yna syniadau ar gyfer sesiynau 2 a 3. Mae yna ormod o syniadau ichi ymdrin â nhw i gyd mewn dau sesiwn, ac efallai bod gan yr aelodau yn y grŵp syniadau am beth yr hoffent ei wneud. Gallwch ddefnyddio unrhyw syniadau dros ben ar gyfer sesiynau'r dyfodol, os yw'r grŵp yn penderfynu parhau y tu hwnt i'r tri sesiwn cychwynnol.

Isod, hefyd, mae yna amlinelliad o sut y gallai sesiynau 2 a 3 ymddangos. Mae'n bodoli fel awgrym, ac felly mae croeso ichi'i addasu a'i wneud yn un y chi.

Beth bynnag rydych yn penderfynu'i wneud yn y sesiynau hyn, byddem yn argymhell:

- Pennu amser i fyfyrrio gartref, i feddwl rhwng sesiynau
- Amser ar y dechrau i drafod myfyrio gartref ar ôl y sesiwn flaenorol
- Digon o amser am egwyl
- Amser i gytuno ar beth a ddylai fod ar yr agenda ar gyfer y sesiwn nesaf.

Ar ddiwedd sesiwn 3, byddai'n dda caniatáu amser i drafod dyfodol y grŵp. Mae aelodau'n gychwynnol wedi cofrestru ar gyfer tri sesiwn, ond gobeithiwn y byddant wedi gweld y buddion o gyfarfod â'i gilydd a bod arnynt eisiau parhau i gyfarfod.

Defnyddiwch 10 munud olaf sesiwn 3 i ofyn i aelodau:

- A hoffech barhau i gyfarfod?
- Os byddech, pa mor aml yr hoffech gyfarfod ac ymhle? (Mewn tafarn, dros bryd o fwyd, cylchdroi o amgylch cartrefi pobl, lle rydych wedi bod yn cyfarfod eisoes, ayyb?)

- Pwy yr hoffech iddo gynnal y grŵp? (Efallai gwirfoddolwr neu ddau yn y grŵp i drefnu'r trefniadau ymarferol a'r agenda bob tro.)
- Beth yr hoffech iddo fod ar yr agenda?
 - Nid oes arnoch angen agendâu manwl ar gyfer pob cyfarfod, dim ond amlinelliad o sut mae pob un sesiwn yn ymddangos. Bydd yna nifer dda o'r syniadau isod na fyddwch wedi'u defnyddio yn sesiynau 2 a 3. Efallai y bydd arnoch eisiau awgrymu'r rhain fel manau cychwyn ar gyfer sesiynau'r dyfodol.
 - Mae'n werth pwysleisio bod gan y grwpiau cymorth mwyaf llwyddiannus bob amser agenda ac eitemau trafod neu siaradwr allanol, yn hytrach na dim ond mynychu am achlysur cymdeithasol.
 - Dylai fod yna gyfleoedd ar gyfer magu perthynas, cymorth cyffredinol a chymdeithasu, ond mae rhywfaint o strwythur yn hanfodol ar gyfer grŵp ffrwythlon.

SYNIAD: Delfrydau ymddwyn gwrywaidd

(NODER: Os ydych am ddefnyddio'r syniad hwn, yna byddai'n ddelfrydol gofyn i aelodau wyllo'r [fideo hwn](#) cyn dod draw.)

- Mae llawer o ofalwyr maeth gwrywaidd yn tanbrisio'u hymnglymiad wrth y teulu. Yn aml, clywn ddynion yn disgrifio'u hunain fel bod yn gyflogedig ac yn meddu ar rôl y tu allan i'r cartref, ac felly nad ydynt yn ofalwr maeth. Efallai y dywedant, 'Fy nghymar yw'r prif ofalwr maeth'.

Gall llawer o ofalwyr os nad hwy yw'r gofalwr pennaf/amser llawn/aros gartref ei chael hi'n anodd mynychu cyrsiau hyfforddi neu gyfarfodydd â gweithwyr cymdeithasol oherwydd eu hymrwymadau gwaith y tu allan i'r cartref.

Mae'r rôl sydd gan ofalwyr gwrywaidd yn hanfodol i blant mewn gofal maeth.

- Gwylwch [y fideo hwn](#) o 6:20 i 8:54. Dylai aelodau wyllo cyn mynychu, ond mae'n dda eu hatgoffa drwy ailchwarae'r clip byr.
- Gofynnwch i'r grŵp adborthi'u harsylwadau a'u teimladau am y fideo. Gall hi fod yn ddefnyddiol gofyn i'r grŵp ystyried a yw Mr Pigden yn debygol o weld ei rôl ym mhientyndod lan fel sylweddol o ddylanwadol, fel mae lan yn ei ddisgrifio. Dywed lan, 'Rwyf yn meddwl amdano bob dydd'. A ydych yn credu ei bod hi'n debygol bod Mr Pigden yn teimlo ei fod "ond yn gwneud ei waith"?
- Gofynnwch i'r grŵp fyfyrto ar, a thrafod, y canlynol (dangoswch sleid 11)
 1. Beth a allai profiad plant o ddynion fod wedi bod cyn mynd i ofal maeth?
 - Gallai rhai awgrymiadau fod:
 - Absennol
 - Bygythiol/treisgar
 - Problemau camddefnyddio sylweddau
 - Gall plant deimlo'u bod wedi'u hesgeuluso gan ddynion, a disgwyl rhagor o wrthodiad.
 2. Pa rôl y gallwch ei gwneud i helpu i newid rhai o feddyliau plant am sut mae dynion yn meddwl ac yn ymddwyn?

- Gallai rhai awgrymiadau fod:
 - Datblygu perthnasoedd â'r plant a dod yn oedolyn y gellir ymddiried ynddo – mae hyn yn cymryd amser.
 - Buddsoddi amser, gan ddangos diddordeb diffuant mewn plant: 'Sut roedd dy ddiwrnod?'; neu ddangos bod y plentyn yn bwysig ichi: 'Roeddwn yn meddwl amdanat y prynhawn hwn; rwyf yn gobeithio bod dy brawf yn yr ysgol wedi bod yn iawn'.
 - Mae gweithredoedd yn bwysicach na geiriau: 'Awn i brynu'r esgidiau hyfforddi y mae arnat eu hangen.'

SYNIAD: Creu swydd-ddisgrifiad ar gyfer gofalwyr maeth

- Dangoswch sleid 12. Gofynnwch i'r cyfranogwyr ddefnyddio'r templed isod i weithio mewn grwpiau bychain i ddatblygu hysbyseb swydd a disgrifiad o'r swydd ar gyfer swydd wag am ofalwr maeth. Gallai'r grŵp feddwl am yr ymgeisydd delfrydol, oriau gwaith, gorchwylion dyddiol, cyfrifoldebau, sgiliau, y profiad sydd ei angen, cyflog, ac yn y blaen.

Gofynnwch i aelodau'r grŵp adborthi a gwneud nodiadau o rai themâu cyffredin. Mae'n debygol y bydd yr arsylwadau'n canolbwyntio ar y sgiliau amrywiol y mae ar ofalwyr eu hangen i ofalu am blant mewn gofal maeth. Mae gofalwyr maeth yn gwneud gwaith pwysig sydd yn aml yn newid bywydau'r plant yn eu gofal - mae'n waith caled.

Swydd-ddisgrifiad gofalwr maeth	
Teitl y Swydd:	
Oriau gwaith:	
Crynodeb o'r rôl (mewn tri phwynt bwled):	
Gorchwylion dyddiol:	
Cyfrifoldebau:	
Sgiliau gofynnol:	

Profiad gofynnol:	
Cyflog a manteision eraill:	
Arall:	

SYNIAD: Canfyddiadau o ofalwyr maeth gan gymdeithas

- Gofynnwch i aelodau ymrannu i dri grŵp, gyda phob un yn cymryd un o'r astudiaethau achos isod (y mae'r cyfan ohonynt yn brofiadau bywyd go iawn). Rhowch bum munud iddynt drafod.

Astudiaethau achos

Y tro nesaf, eich gwraig a ddylai'i wneud o

Mae Steve a Grace wedi bod yn maethu baban, Fatima, am dair wythnos. Er bod y berthynas â rhieni Fatima fel arfer yn gadarnhaol pan maent yn cyfarfod yn y ganolfan deuluol, roedd pethau i'w teimlo'n wahanol heddiw. Mae Grace yn cyfarfod â chyfaill, ac felly mae Steve wedi cymryd diwrnod o seibiant o'r gwaith ac mae wedi mynychu cysylltiad ar ei ben ei hun am y tro cyntaf.

Tra ei fod yn sgwrsio â rhieni Fatima, mae'i thad yn gofyn yn ddiymdroi i Steve, 'Ble mae'ch gwraig heddiw?'

Mae Steve yn ateb, 'Mae Grace yn brysur heddiw, ac felly rwyf i'n gofalu am Fatima.'

Mae dad yn gofyn, 'A wnaethoch wisgo amdan y baban a newid ei chlwt a'i dillad?'

Mae Steve yn dweud ei fod wedi gwneud. Mae dad yn ateb, 'Y tro nesaf, eich gwraig a ddylai'i wneud o.'

- Beth a ddylai Steve ei wneud? Beth a ddylai'i ddweud?
- Beth fydddech yn disgwyl i oruchwyliwr y cysylltiad ei wneud neu'i ddweud?
- Sut y gallech chi deimlo petaech yn ei sefyllfa?

A oes gennych swydd go iawn?

Mae James yn danfon plant i'r ysgol ac mae ganddo fore prysur wedi'i drefnu. Mae'n rhaid iddo fynd â dalen ganiatâd i swyddfa'r ysgol ac wedyn nôl y car o'r modurdy. Wrth iddo sgwrsio â'r ysgrifenyddes ysgol, mae hi'n dweud, 'Y chi yw'r teulu sy'n maethu, onide? Mae'n beth mor wych, mae'n rhaid ei fod yn werth chweil.'

Mae James yn nodio'n gwrtais. Mae'r ysgrifenyddes yn ychwanegu, 'Ni wn sut mae'ch cymar yn ei wneud o, yn gofalu am yr holl blant hynny. A oes gennych swydd go iawn, ynteu a ydych ond yn helpu â'r maethu?'

- A ydych chi wedi cael profiad o rywbeth tebyg?
- Beth ydyw am faethu sy'n ei wneud yn 'ddim yn swydd go iawn'?
- Sut y byddech chi'n ymateb?

Mae hi'n hedfan yn ôl ddydd Llun

Gofynnwyd i Perry a'i wraig, Rachel, baratoi ar gyfer baban newydd-anedig ddod i'w gofal. Mae'r baban i fod i gyrraedd mewn tair wythnos. Dyma yw disgrifiad Perry o'r hyn a ddigwyddodd nesaf:

'Roedd y teulu oll mor llawn cyffro, dyma'r tro cyntaf roeddem wedi gofalu am faban. Roedd Rachel wedi teithio i Iwerddon i ymweld â'i mam am y penwythnos. Gwyddem y byddem cyn bo hir yn brysur gyda'r baban, ac felly fe drefnodd daith awyren ar y funud olaf.'

'Roedd hi tua 6.00yp pan ganodd y ffôn. Gofynnodd y galwr am gael siarad â Rachel; dywedais nad oedd hi ar gael. Gweithiwr cymdeithasol oedd yna, yn egluro fod y baban wedi'i eni y diwrnod hwnnw, a byddai arnom angen mynychu'r ysbyty y peth cyntaf yn y bore i'w nôl. Eglurais fod Rachel i ffwrdd, y byddai hi yn ei hôl mewn cwpwl o ddyddiau, a gallwn fod yn yr ysbyty yn y bore.'

'Dywedodd y gweithiwr cymdeithasol y byddent yn gofyn i reolwr ac yn ailgysylltu â mi. Nid oeddynt yn sicr a allem ddechrau ar y lleoliad fel y bwriadwyd, gan nad oedd Rachel yma i nôl y plentyn. Eglurais fy mod innau'n ofalwr maeth, hefyd.'

- Sut y gallai Perry deimlo ar ôl yr alwad ffôn hon?
- Beth a allai'r pryder sylfaenol fod y mae'n rhaid i'r gweithiwr cymdeithasol goruchwyliol ei wirio â rheolwr? A yw hyn yn bryder teg i'w gael?
- Dowch yn ôl fel grŵp a gofynnwch am adborth o'u hastudiaethau achos, ond hefyd anogwch drafodaeth fwy cyffredinol ynglŷn â phwnc ystrydebau rhyw, gwrywod fel gofalwyr maeth a'r canfyddiad o ddynion sy'n ofalwyr maeth. Defnyddiwch y cwestiynau a ganlyn i gymell trafodaeth (Dangoswch sleid 13):
 - Sut rydych yn credu y mae cymdeithas yn dirnad gofalwyr gwrywaidd? A ydyw'n ddigon "gwrol"?
 - Sut rydych yn credu y mae'ch gwasanaeth maethu yn dirnad gofalwyr gwrywaidd?
 - Sut y gwnewch drin y sefyllfaoedd a'r sylwadau a godwyd yn y tair astudiaeth achos?
 - Sut y gwnewch drin unrhyw ystrydebu, megis y gwasanaeth maethu'n gofyn am eich cymar pan maent yn ffonio?

'Problem i mam'

Mae Jamie, ynghyd â'i ŵr, Harjit, wedi'i gymeradwyo fel gofalwr maeth am dair blynedd. Maent wedi bod yn gofalu am Nina ers pan oedd hi'n wyth mlwydd oed. Mae Nina yn blentyn tawel ond dedwydd sydd â chariad at anifeiliaid ac yn mwynhau ymweld yn rheolaidd â'r stablau i ofalu am geffyl Jamie.

Yn ddiweddar, dechreuodd Nina ar ei misglwyf. Teimlai Jamie yn gyfforddus yn ei chynorthwyo hi gyda hyn, ac roedd yn falch bod Nina wedi rhannu hyn gydag ef pan oeddynt yn y stablau un diwrnod. Disgrifiodd Nina ei bod mewn llawer o wayw a'i bod hi wedi bod yn llefain y bore hwn, nid aeth hi i'r ysgol heddiw. Mae Jamie wedi ffonio meddygfa'r Meddyg Teulu, ac mae Nina wedi cael parasetamol ond mae'n dal mewn gwayw. Pan mae nyrs y practis yn ffonio yn ôl, mae'n dweud wrth Jamie, *'Nid oes ar Nina angen gweld y Meddyg Teulu, mae hi'n hollol iawn os oes arni angen aros gartref am ddiwrnod. Credaf fod hyn yn fater i mam ymdrin ag ef. Y peth gorau fwy na thebyg yw bod mam yn mynd â Nina i'r fferyllfa, a gallwch drafod opsiynau lleddfu gwayw. Mae yna ystafell ymgynghori, ac mae'r fferyllydd ar y stryd fawr yn fenyw.'* Mae'r alwad ffôn yn gorffen yn sydyn.

- Beth yw'ch barn am y sgwrs a gafodd Jamie â nyrs y practis?
- Sut mae Jamie yn debygol o deimlo?
- A ydych yn credu bod Jamie wedi ymdrin â'r sefyllfa hon yn dda; a allai fod wedi gwneud unrhyw beth yn wahanol?

SYNIAD: Gofalu diogelach

- Mae gofaluwr maeth yn arbenigwyr ar ofal plant yn y tîm sy'n gyfrifol am sicrhau bod plant a phobl ifanc mewn gofal maeth yn ffynnu ac yn cyrraedd eu potensial. Mae'n ofynnol iddynt gyflenwi cymorth a gofal hynod bersonol, 24 awr y dydd o fewn fframwaith proffesiynol mewn lleoliad teuluol, gan ddiwallu anghenion emosiynol a chorfforol y plentyn, mewn ffordd sy'n diogelu'r plentyn a nhw'u hunain.

Mae gofaluwr maeth yn arbenigwyr mewn gweithio â phlant sy'n debygol o fod wedi profi trawma, camdriniaeth neu esgeulustod. Maent wedi'u hyfforddi, eu goruchwylio ac maent yn atebol; maent yn mynychu ac yn cymryd rhan mewn adolygiadau, cynadleddau achos, gwrandawriadau llys a chyfarfodydd dirifedi eraill. Yn ogystal â hyn, mewn llawer o achosion, mae gofaluwr maeth yn adnabod y plant y maent yn gofalu amdanynt yn well nag unrhyw weithiwr proffesiynol arall. Y nhw yn aml yw'r eiriolwyr pennaf dros y plant yn eu gofal yn ymwneud ag addysg, iechyd a'u cynlluniau gofal.

Wedi dweud hyn i gyd, un o'r pethau sy'n gwneud maethu'n unigryw yw ei fod yn digwydd mewn cartref teulu. Golyga hyn fod yn rhaid i bethau gartref yn aml newid pan fo teulu'n dechrau maethu. Rhannwch y grŵp yn dri a gofynnwch iddynt ystyried yr astudiaeth achos, 'Noswaith Ffilmiau Dydd Gwener'. (15 munud)

Noswaith Ffilmiau Dydd Gwener

Mae Dominic a'i gyfar, Lisa, yn mynychu hyfforddiant Sgiliau i Faethu™. Mae Dominic yn hunangyflogedig ac mae o bryd i'w gilydd yn gweithio i ffwrdd yn ystod yr wythnos. Mae'n rhannu â'r grŵp, *'Mae'n llethol imi weithio i ffwrdd, rwy'n colli'r plant a'r bywyd teuluol yn y tŷ, ac felly rwy'n eu ffonio cyn eu hamser gwely. Byth ers pan oedd y plant yn fychain, pan ddof adref ar ôl gweithio i ffwrdd, y ddefod deuluol yw Noswaith Ffilmiau Dydd Gwener. Wrth yrru yn ôl, rwy'n ffonio'r plant ac maent yn dweud wrthyf pa fwyd pryd parod yr hoffent ei gael ac maent yn dewis ffilm i ninnau, hefyd. Cyn gynted ag rwyf wedi cyrraedd adref, rwyf yn y gawod ac wedyn rydym oll yn mynd i'r gwely am y ffilm. Caiff y pryd parod ei ddanfôn ac rydym i gyd yn ei fwyta o dan y gorchuddion. Nid yw Lisa yn hoffi'r briwsion yn y gwely, ond nid oes wahaniaeth gen i oherwydd ei fod yn hyfryd. Weithiau, byddaf yn mynd i gysgu tra fy mod yn gwyllo'r ffilm; ar ôl bod yn gyrru am amser maith ac am wythnos ar safle adeiladu, gallaf fod yn flinedig. Byddai arnaf eisiau integreiddio unrhyw blentyn roeddem yn gofalu amdano yn ein trefn deuluol, ni fyddai arnaf eisiau'u hepgor nhw.'*

- Sut y bydd angen i hyn newid?
- Beth arall rydych wedi gorfod ei newid a sut rydych yn teimlo amdano?

Dowch â'r aelodau yn ôl a gofynnwch am adborth. Arweiniwch at drafodaeth ynglŷn â beth yw'r gwahaniaeth rhwng bod yn ymwybodol o risg/synhwyrol am risg a bod yn wrth-risg? Mae'r byd yn llawn o risgiau, ac mae cael ymwybyddiaeth o strategaethau gofalu diogelach yn hanfodol i ofalwyr maeth. Fodd bynnag, gall hyn ond lleihau'r risgiau, ni all gael gwared â nhw'n gyfan gwbl. Gall y cyfrifoldeb o ofalu am blentyn rhywun arall weithiau atal gofalwyr maeth rhag caniatáu risgiau; gallant feddwl, 'Byddwn yn caniatáu i fy mhentyn fy hun, ond nid plentyn maeth'. Gall hyn gael ôl-ffeithiau difrifol i blant a'u perthnasoedd â'r teulu maeth.

Hwyluswch drafodaeth o amgylch y cwestiynau a ganlyn (dangoswch sleid 14):

- Beth yw'r risgiau y mae ar ofalwyr maeth angen bod yn ymwybodol ohonynt?
- Beth yw'r peryglon o fod yn wrth-risg? Sut y gallai'r plentyn ymateb?
- I bwy y mae'r perygl wrth fod yn wrth-risg o'i gymharu â bod yn ymwybodol o risg? Cymharwch hyn â'r risg go iawn o honiadau?
- Pam mae hi mor bwysig cael polisi gofalu diogelach ar gyfer eich aelwyd, cadw cofnodion da, ac adnabod a gwrando ar y plentyn yn eich gofal?

Oherwydd bod gofalu diogelach yn fater mor bwysig, rydym wedi cynnwys mwy o wybodaeth isod i helpu hwyluswyr y grŵp. Os arweinir y grŵp gan ddau ofalwr maeth gwrywaidd, byddem yn awgrymu y dylent siarad â gweithwyr cymdeithasol cyn dechrau trafod gofalu diogelach yn y grŵp. Bydd hyn yn sicrhau bod gwersi a roddir i ofalwyr maeth newydd am ofalu diogelach yn gyson â pholisïau a gweithdrefnau cyfredol y gwasanaeth maethu.

Mae gan Y Rhwydwaith Maethu gwrs hyfforddi ynglŷn â gofalwyr diogelach a chyhoeddiadau am ofalu diogelach. Gweler gwefan Y Rhwydwaith Maethu i gael mwy o wybodaeth am [Gofalu diogelach](#).

Risgiau

- Mae plant sy'n byw â gofalwyr maeth yn aml wedi profi gofal sy'n anhrefnus, esgeulus, neu gamdriniol. Efallai y byddant yn disgwyl i hyn barhau tra eu bod yn byw â gofalwyr maeth. Efallai y bydd ar rai plant eisiau ail-greu amgylcheddau y maent yn gyfarwydd â nhw. Er enghraifft, gallant deimlo'n gyfforddus ag oedolion sy'n gweiddi llawer, ac efallai y gallant wthio'r ffiniau i weld a allant eich cael chi i ymateb mewn ffordd debyg. Gall plentyn feddwl tybed neu hyd yn oed ofyn, 'Beth mae'n rhaid imi'i wneud i'ch cael i fy nharo?'. Gallai archwilio'r terfynau hyn yn y fath fodd arwain at ymddygiadau llawn risg gan y plentyn.
- Yn y broses baru a chyn lleoli plentyn, mae'n hanfodol y rhannir yr holl wybodaeth bwysig fel bod y gofalwyr yn deall y ffactorau risg i blentyn neilltuol, amgylchiadau a hanes ei deulu. Er enghraifft, ai dyma dro cyntaf y plentyn mewn gofal maeth, ac a ydyw wedi gwneud honiad blaenorol? Drwy drafod anghenion penodol plentyn, gall y teulu maeth ystyried anghenion holl aelodau'r teulu a ph'un a oes ganddynt y sgiliau a'r profiad i ofalu amdanynt. Mae hyn yn lleihau'r risg y gall lleoliad chwalu.

- Mae plant nas diwallwyd eu hanghenion neu sydd wedi'u cam-drin yn agored i niwed, gan efallai eu bod yn rhy ymddiriedus o ddieithriaid neu'n derbyn perthnasoedd a allai olygu y camfanteisir arnynt.
- Gall plant redeg ymaith neu gymryd rhan mewn gweithgareddau peryglus megis rhyw o dan oed cyfreithiol. Gallant arbrofi â chyffuriau ac alcohol, neu fod mewn risg o gael eu paratoi i bwrpas drwg ar-lein neu gan giang. Mae angen i bob mater a phryder yn ymwneud â diogelu gael eu rhannu a'u trafod â gweithwyr proffesiynol eraill.

Agweddau

- Ni allwn gysgodi plant rhag risgiau yn gyfan gwbl ac ni ddylem wneud. Mae'r byd yn llawn peryglon, ac mae plentyndod yn gyfnod pwysig lle mae plant yn paratoi ar gyfer byd oedolion, lle y byddant yn gwneud yr holl benderfyniadau am eu diogelwch eu hunain.
- Dylai gofalwyr maeth weithio tuag at y nod lle mae'r plant yn eu gofal yn datblygu cymhwysedd risg. Mae gwaharddiadau llwyr yn erbyn risgiau yn ddi-fudd at ei gilydd, ac yn mynd yn groes i'r ymagwedd sy'n canolbwyntio ar y plentyn, a hyrwyddir yn eang.
- Mae bod yn wrth-risg yn golygu osgoi risg yn hytrach na cheisio amddiffyn y plentyn tra eu bod yn fforio ac yn *dysgu* am risg. Gall gofalwyr gredu bod plentyn yn ddiogelach, ac mae hi'n fwy cyfleus dim ond dweud 'Na'. Mae hon yn ymagwedd fyrdymor ac nid yw'n galluogi plant i wneud penderfyniadau priodol am risg. Wrth gwrs, bydd yr hyn yw penderfyniad priodol yn amrywio o blentyn i blentyn.
- Dylai gofalwyr maeth, plant, a gweithwyr cymdeithasol oll fod yn gysylltiedig â thrafodaethau am risg. Dylent i gyd geisio gweld y cyfleoedd dichonol ar gyfer dysgu a magu hyder o fewn gweithgaredd neu ddigwyddiad. Dylai'n hymagwedd tuag at ddiogelu ganolbwyntio ar y plentyn ac yn ymwneud â lleihau risg (bod 'yn risg synhwyrol'), yn hytrach na chael gwared â risgiau'n llwyr.

Honiadau

- Honiad yw'r haerriad gan unrhyw berson bod y gofalwr maeth neu aelod o'r aelwyd wedi neu efallai wedi ymddwyn mewn ffordd sydd wedi/a all niweidio plentyn, o bosibl wedi cyflawni trosedd yn erbyn plentyn, neu wedi ymddwyn tuag at blentyn mewn ffordd sy'n dynodi eu bod yn anaddas i weithio â phlant.
- Mae honiadau'n berygl galwedigaethol o fewn rôl y gofalwr maeth.
- Mae plant yn gwneud honiadau am lawer o wahanol resymau –
 - Mewn rhai achosion, maent yn wir. Yn anffodus, gwyddom fod yna achosion lle mae plant wedi derbyn ymosodiad, wedi'u cam-drin yn rhywiol neu'n emosiynol, neu wedi'u hesgeuluso gan ofalwyr maeth, ac felly mae'n rhaid ymchwilio i'r honiad.
 - Gall plant mewn gofal maeth deimlo emosiynau llethol. Gallant deimlo bod ganddynt ond ychydig iawn o reolaeth neu rym pan ddaw hi'n fater o'u bywydau a lle maent yn byw. Gallant deimlo bod rheolau sylfaenol ac agweddau'r gofalwyr maeth tuag at risgiau yn rhy gaeth. Gallai unrhyw un o'r meddyliau hyn arwain at blentyn yn gwneud honiad.

- Gall plentyn wneud honiad i chwalu lleoliad, gyda'r disgwyliad y byddant yn cael eu dychwelyd i'w cartref teuluol. Gallai hyn fod oherwydd eu bod yn colli aelodau'r teulu, neu oherwydd eu bod yn teimlo croestyniad ynglŷn â chael eu hanghenion wedi'u diwallu mewn teulu maeth, neu oherwydd bod aelod o'r teulu wedi dweud wrthynt am wneud honiad.
- Gall rhiant wneud honiad i fynegi'u dichter am y sefyllfa, sy'n rhoi ymdeimlad o rym iddynt mewn sefyllfa anodd iawn iddynt. Os codir pryderon am alluoedd y gofalwyr i gadw'r plentyn yn ddiogel, yna efallai y gallant gredu y gallent ddychwelyd adref.

Gall trafod honiadau yn aml godi pryderon a gorbryderon. Mae'n werth caniatáu digon o amser os yw hwn yn bwnc y mae'ch grŵp yn dymuno'i drafod. Atgoffwch y grŵp fod ganddynt fel aelodau o'r Rhwydwaith Maethu hawl i ddefnyddio [Linell Faethu Cymru](#) a llinell cymorth cyfreithiol 24 awr. Rhannwch y ddolen hon â'r grŵp drwy WhatsApp neu drwy e-bost: [Linellau cymorth Y Rhwydwaith Maethu | Y Rhwydwaith Maethu](#)

Rheolau sylfaenol

- Mae polisiau gofalu diogelach a rheolau sylfaenol yn aml yn fwyaf effeithiol pan fo'r bobl ifanc yn gysylltiedig â'r trafodaethau a'r llunio penderfyniadau. Bydd oedolion ifainc yn parchu'r rheolau a'r cyfyngiadau yn fwy os ydynt yn deall y rhesymeg wrth eu gwraidd.
- Mae gofyn i blant beth maent yn ei gredu y mae triniaeth deg yn ei olygu a beth y mae arnynt ei angen er mwyn teimlo'u bod yn cael eu parchu yn ymagwedd addfwynach. Bydd hyn yn aml yn cyflawni'r rheolau sylfaenol a awgrymir; yr unig wahaniaeth yw bod y plentyn yn teimlo'n gysylltiedig, ei fod wedi'i rymuso, ac rydych chithau'n cael osgoi swnian.

Cadw cofnodion

Ni ellir pwysleisio gormod ar bwysigrwydd cofnodion cywir, ond i ofalwyr maeth, gellir ei weld fel gorchwyl arall. Gall hi fod yn ddefnyddiol atgoffa'r grŵp bod yna lu o ddibenion i gofnodion:

- Maent yn bodoli fel modd o atgoffa, sydd o fudd i'r gofalwr maeth ynglŷn ag apwyntiadau meddygol neu alwadau ffôn i weithwyr proffesiynol eraill.
- Gall cyfreithwyr gyflwyno cofnodion gofalwyr fel tystiolaeth wrth wneud argymhelliad i lys ynglŷn â dyfodol plentyn.
- Ar ryw adeg yn y dyfodol, gall y plentyn ofyn am gael darllen ei ffeil gofal, ac felly cadwch mewn cof y gall y plentyn ddarllen cofnodion.

Hefyd, gweler gwefan Y Rhwydwaith Maethu: thefosteringnetwork.org.uk/advice-information/being-foster-carer/record-keeping

SYNIAD: Myfyrio gartref

- Gofynnwch i'r grŵp dreulio amser yn myfyrio ar beth yw gwir ystyr bod 'yn canolbwyntio ar y plentyn'.
- Beth yw buddion gofal sy'n canolbwyntio ar y plentyn?
- A allwch feddwl am adeg pan wnaethoch arddangos yn neilltuol ymagwedd sy'n canolbwyntio ar y plentyn? Cadwch lygad yn agored am enghraifft o'r wythnos neu ddwy sydd i ddod cyn ein sesiwn nesaf.

SYNIAD: Lle emosiynau mewn maethu

- Mae bod yn ofalwr maeth yn rôl emosiynol. Mae cariad yn emosiwn amlwg sy'n gysylltiedig â maethu – mae ar blant a phobl ifanc yn eich gofal angen teimlo'u bod yn cael eu caru. Ond mae yna lawer iawn mwy o emosiynau. Nid yw dynion bob amser yn wych am eu mynegi, ac mae gan rai gofalwyr maeth bryderon am fod yn rhy emosiynol o flaen gweithwyr cymdeithasol rhag ofn iddynt gael eu hamgyffred fel 'ddim yn ddigon cryf i faethu. Gellir hefyd amgyffred y dylid gweld dynion fel bod yn 'gryf' o fewn yr uned deuluol.
- Sut y byddech yn disgrifio sut rydych yn mynegi'ch emosiynau? Eglurwch fod yna lawer o ffyrdd i gategoreiddio pobl pan ddaw hi'n fater o fynegi'u hemosiynau - nid yw'r un o'r categorïau yn 'well' na'r lleill. Ond mae'n fuddiol deall i ba grŵp rydych yn ymdebygu fwyaf fel eich bod yn gallu bod yn hunan-ymwybodol. Gofynnwch i'r grŵp gymryd cwpwl o funudau i fyfyrion ar ba un o'r mathau emosiynol ar sleid 15 y credant y maent yn cydweddu orau ag ef. Wedyn, meddyliwch pa grŵp y gallai'u cymar, plant neu rieni gydweddu ag ef.
- Dangoswch sleid 15.
 - Y deallusyn – Mae'r person hwn yn eithriadol o ddisglair, yn aml yn dibynnu mwy ar ffeithiau na theimladau. Mae deallusion yn meddwl yn fwy rhesymegol a dadansoddol. Mewn sefyllfaoedd hynod emosiynol, maent yn gallu cadw'n ddigyffro a meddwl yn eglur.
 - Yr empath – Mae'r unigolyn hwn yn hynod o sensitif ac mewn cytgord â theimladau pobl eraill. Os ydych chi'n hapus, maen' nhw'n hapus — ac os ydych chi'n drist, maen' nhw'n drist. Mae empathiaid hefyd yn wrandawyr da iawn.
 - Y graig - Yn union fel y mae'r enw'n awgrymu, mae gan y person hwn wytnwch emosiynol sylweddol. Maent yn aml yn ymddangos fel craig o nerth mewn sefyllfaoedd ingol. Tra gall eraill ymddangos fel na baent yn gallu rheoli'u hemosiynau, mae'r graig yn aml yn dawel a digyffro.
 - Y byrlymiwr – Yn wahanol i'r deallusyn a'r graig, nid yw'r byrlymiwr yn erbyn llefain, sgrechian, bloeddio, neu weiddi yn ystod adegau ingol. Nid yw'r byrlymiwr yn cael trafferth rhannu sut mae'n teimlo mewn unrhyw sefyllfa.
- Ym mha ffyrdd y credwch y bydd maethu'n herio'ch emosiynau?
 - Gwyliwch o 3.14-5.14 yn [y fideo hwn](#).
 - Mewn grwpiau bychain o dri neu bedwar, trafodwch sut mae maethu eisoes wedi herio'ch emosiynau, neu sut y credwch y gallai wneud.
 - Gallai rhai awgrymiadau gynnwys:
 - Dicter – â theulu biolegol, y gyfundrefn, plant, llysoedd, mabwysiadwyr
 - Gofid – beth sydd am ddigwydd i'r plentyn pan fo'n gadael
 - Wedi cynhyrfu – pan fo plentyn yn symud ymlaen
 - Parodrwydd i farnu – â theulu biolegol
 - Gofynnwch am adborth, ac, os yw'n briodol, rhannwch eich profiad eich hun fel gofalwr maeth.
- Fel grŵp cyfan, gofynnwch y cwestiwn, 'Sut y byddwch yn delio â'ch emosiynau?'. Er enghraifft, sut y byddwch yn sicrhau nad yw dicter neu barodrwydd i farnu aelodau o'r teulu biolegol yn effeithio ar berthnasoedd?

- Wedyn, gofynnwch, 'Beth rydych yn ei gredu yw'r buddion o fynegi'ch emosiynau mewn ffordd resymol i'r plant yn ein gofal?'
 - Siarad am bwysigrwydd modelu bod yn agored, ond hefyd bod yn ddigyffro ac mewn rheolaeth.
 - Mae hon yn adeg dda i atgoffa'r grŵp o ddamcaniaeth ymlyniad:
 - Mae ar blant angen perthynas â phobl sy'n rhoi gofal sy'n sensitif ac yn ymatebol, sy'n cysuro'r plentyn pan fydd mewn trallod, ac sydd yn eu galluogi i deimlo'n ddigon diogel i ymlacio, chwarae a dysgu. Dyma beth yw sail ymlyniad sicr.
 - Ffurfir ymlyniadau yn ystod blwyddyn gyntaf bywyd, hyd yn oed yng nghyd-destun camdriniaeth. Fodd bynnag, mae'r cyfryw ymlyniadau yn fwy tebygol o fod yn anhrefnus.
 - Mae datblygu ymlyniad cadarn â gofalwr sy'n eilydd yn allweddol i wella deilliannau i'r plant hyn. Fodd bynnag, mae'r strategaethau emosiynol ac ymddygiadol y mae plant yn eu defnyddio i ddiogelu'u hunain yn eu rhoi mewn perygl o gael eu gwrthod gan eraill, a gallant effeithio ar bob perthynas.
 - Mae gan blant sydd ag ymlyniad cadarn fwy o hunan-barch ac empathi, a gallant ymdrin â straen yn fwy effeithiol.
(Tynnwyd o [02. Damcaniaeth ac ymchwil ymlyniad | Maethu a Mabwysiadu \(rip.org.uk\)](#))

SYNIAD: Eich rhwydwaith cymorth

- O ystyried pwysigrwydd gallu ymdrin â'r emosiynau y bydd maethu yn eu creu, mae hi'n hanfodol bwysig bod gan bob gofalwr maeth rwydwaith cymorth gweithgar.
- Gofynnwch i bob un person ysgrifennu'u henw yng nghanol darn o bapur. Wedyn, o amgylch eu henw, ysgrifennwch enwau pobol eraill y gallent droi atynt am gymorth. Po agosaf yw enw'r person at eu henw, y mwyaf o gymorth y credant y gallai'r person hwnnw'i gynnig. Gallai hyn gynnwys eu gweithiwr cymdeithasol goruchwyliol, cyfaill/mentor maethu (os oes ganddynt berson felly), eu cymar, aelodau o'r teulu, cyfeillion, ac yn y blaen. (Dangoswch sleid 16 er enghraifft.)
- Yn awr, fesul tri neu bedwar, gofynnwch i aelodau ystyried p'un a ydynt yn credu bod y rhwydwaith cymorth hwn yn ddigonol, a gofynnwch:
 - Beth yw'r materion cyfrinachedd rydych wedi'i nodi gyda phob un person? Sut mae hyn yn effeithio ar y cymorth y gall y person hwnnw'i gynnig, a'r berthynas sydd gennych gyda nhw?
 - 'A yw'ch cyfeillion yn deall eich maethu, ac os nad ydynt, pam nad ydynt?'
- Gofynnwch am adborth cryno gan y grŵp. Defnyddiwch hyn fel cyfle i danlinellu effaith cyfrinachedd ar ddealltwriaeth cyfeillion, a'r pwysigrwydd o gael rhwydwaith cymorth sy'n gwir ddeall maethu - sydd yn y pen draw yn golygu gofalwyr maeth eraill.

AMLINELLIADAU POSIBL AR GYFER SESIYNAU 2 A 3

Sesiwn 2

- Croeso a thrafodaeth am fyfyrion gartref
- Creu swydd-ddisgrifiad ar gyfer gofalwyr maeth
- Canfyddiadau am ofalwyr gwrywaidd gan gymdeithas
- Egwyl am goffi
- Bod yn ddelfryd ymddwyn gwrywaidd

- Ymarfer gartref

Sesiwn 3

- Croeso a thrafodaeth am fyfyrto gartref
- Lle emosiynau mewn maethu
- Egwyl am goffi
- Eich rhwydwaith cymorth
- Beth nesaf? (sleid 17)

Tystysgrifau

Mae tystysgrifau presenoldeb ar gael gan Y Rhwydwaith Maethu. Bydd y rhain yn darparu tystiolaeth o ddatblygiad proffesiynol parhaus ym mlwyddyn gyntaf aelodau o faethu. Anfonwch e-bost at wales@fostering.net i ofyn am dystysgrifau i'ch grŵp.

Beth nesaf?

Mae sesiwn tri yn cynnwys trafodaeth gwyno â'r mynychwyr am beth yr hoffent ei weld yn digwydd i'r grŵp yn y dyfodol. Byddem yn awgrymu cael disgwyliad y bydd y grŵp yn parhau mewn rhyw ffurf neu'i gilydd. Gobeithio, bydd ar yr aelodau a fynychodd hefyd eisiau i hyn ddigwydd, o weld gwerth cyfarfod â, dysgu o, a chynorthwyo'r naill a'r llall.

Os nad yw grŵp WhatsApp neu e-bost eisoes wedi'i sefydlu, dyma pryd y byddai'n amser priodol gwneud hynny, os yw aelodau'n cytuno. Mae'n werth gosod rheolau sylfaenol ar gyfer yr hyn yw diben y grŵp - cadwch y mater yn gysylltiedig â maethu (er enghraifft, nid yw'n grŵp ar gyfer anfon fideos am gathod ... oni bai eu bod yn maethu cathod, wrth gwrs!), byddwch yn gwrtais, ac yn y blaen.

Byddem yn awgrymu bod aelodau'n penderfynu pa mor aml y mae arnynt eisiau cyfarfod ac ymhle, yn ogystal â phwy fydd yn rheoli'r grŵp (o ran y trefniadau ymarferol ac yn ystod y cyfarfod gwirioneddol, fel ei gilydd). Byddem yn argymhell bod gan bob cyfarfod agenda gyda phwnc sgwrsio neu fewnbwn gan siaradwr allanol, yn ogystal â chyfleoedd i fagu perthnasoedd, cefnogaeth gyffredinol a chymdeithasu.

Adborth

Byddem yn hoffi'n fawr iawn clywed gennych os ydych wedi defnyddio'r canllaw hwn. Beth a weithiodd yn dda a beth na weithiodd cystal? Sut y canfu'r gofawyr maeth gwrywaidd y syniadau trafodaeth? Beth fydd eich camau nesaf? Sut y gallai'r Rhwydwaith Maethu fod o gymorth yn y dyfodol?

Anfonwch e-bost atom yn wales@fostering.net, os gwelwch yn dda, gydag unrhyw syniadau, sylwadau neu adborth. Diolch.

Rhagor o gymorth gan Y Rhwydwaith Maethu

Mae'r Rhwydwaith Maethu'n cynnig cyngor, gwybodaeth a chymorth. Mae ein harbenigedd a'n gwybodaeth bob amser yn gyfoes ac ar gael drwy'n llinellau cymorth, cyhoeddiadau, hyfforddiant a gwasanaeth ymgynghori hanfodol i aelodau.

Cyngor

Llinell Faethu Cymru. Ffoniwch ni ar 0800 316 7664 o 9.30yb - 12.30yp o ddydd Llun i ddydd Gwener. Os ydych yn ffonio ar adeg arall, gadewch neges, os gwelwch yn dda, a

bydd rhywun yn eich ffonio yn ôl cyn gynted â phosibl. Gallwch anfon e-bost atom yn: fosterlinewales@fostering.net

Cymorth ac adnoddau

Mae ein gwefan yn ffynhonnell wybodaeth hanfodol, tra bod ein cymuned ar-lein yn dod â gofalwyr maeth ynghyd am gefnogaeth a chynngor gan gymheiriaid. Gallwch fewngofnodi i rannu'ch profiad ac i gael cynngor gan ofalwyr maeth eraill. Mae ein cymuned ar-lein yn fan diogel a dibynadwy i drafod materion gofal maeth thefosteringnetwork.org.uk

Hyfforddiant a gwasanaeth ymgynghori

Lle bynnag rydych yn eich gyrfa faethu, fel gofalwr maeth, gweithiwr cymdeithasol neu reolwr, mae gan Y Rhwydwaith Maethu ystod o hyfforddiant sydd wedi'i gynllunio i ddiwallu'ch anghenion datblygu.

I gael mwy o wybodaeth, cysylltwch â'n Rheolwr Dysgu a Datblygu, Sarah Mobedji, yn sarah.mobedji@fostering.net.

Cysylltwch â

Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru
33, Heol y Gadeirlan, Caerdydd CF11 9HB.

Ffôn: 029 2044 0940

E-bost: wales@fostering.net

Gwefan: thefosteringnetwork.org.uk



/thefosteringnetwork



@fosteringnet



@thefosteringnetwork

© Y Rhwydwaith Maethu 2022

Rhwydwaith Maethu - Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr fel cwmni cyfyngedig rhif 1507277.

Elusen gofrestredig rhif 280852.

Rhif cofrestru ar gyfer TAW: 231 6335 90

Swyddfa gofrestredig: 87, Blackfriars Road, Llundain SE1 8HA.