



**Y Dyddlyfr Adfyfyriol Personol ar gyfer gofalwyr maeth
(Fersiwn ddiwygiedig 2022)**

Y Rhaglen Cymunedau Maethu

Cynnwys

| | Tudalen |
|---|----------------|
| 1. Rhagymadrodd | 03 |
| 1.1 Ynglŷn â myfyrdod | 03 |
| 1.2 Ynglŷn â'r canllaw hwn | 03 |
| 1.3 Ynglŷn â'r Rhwydwaith Maethu | 04 |
| 1.4 Ynglŷn â'r rhaglen Cymunedau Maethu | 04 |
| 1.5 Ynglŷn â'r awdur | 04 |
| 2. Y dyddiadur adfyfyriol personol ar gyfer gofalwyr maeth | 05 |
| 2.1 Buddion adnodd adfyfyriol personol | 05 |
| 2.2 Sut i ddefnyddio'r dyddlyfr hwn – rhai syniadau i ofalwyr maeth | 06 |
| 2.3 Y broses adfyfyriol | 06 |
| 3. Pynciau Myfyrdod | 08 |
| 3.1 Digwyddiadau dysgu personol | 08 |
| 3.2 Sefyllfaoedd mewn rhianta neu berthnasoedd | 09 |
| 3.3 Eraill | 11 |
| 4. Casgliad | 13 |
| 5. Adnoddau a rhagor o ddarllen | 13 |
| 6. Manylion cysylltu | 13 |
| Atodiad 1 | 15 |

1. Rhagymadrodd

1.1 Ynglŷn â myfyrdod

Rydym i gyd yn myfyrio. Mae myfyrdod yn broses naturiol lle mae'n hymennydd yn gweithio i drefnu'n profiadau (a'n perthnasoedd) i'n helpu i wneud synnwyr, i dacluso ac i fod yn barod am ein profiad nesaf.

Mae'r broses hon yn broses barhaus, ddiarwybod, ac mae hyd yn oed yn digwydd pan ydym yn cysgu ac yn breuddwydio! Mae ein hymenyddiau'n ymdrechu i fod mewn cyflwr trefnus a rheoledig. Felly, os ydym yn ei wneud o eisoes, pam mae arnom angen siarad am fyfyrion?

Drwy fyfyrion ar ddigwyddiadau dysgu, rydym yn atgyfnerthu'r hyn rydym wedi'i ddysgu ac rydym yn creu cynllun gweithredu ar gyfer mynd â'r ddysg honno i ymarfer. Pan ydym yn myfyrio ar sefyllfaoedd, mae gennym amser i drefnu'n meddyliau, i ystyried safbwyntiau ac emosiynau'r naill a'r llall ac i fod yn gallu meddwl yn eglur am beth y mae arnom angen ei wneud nesaf. Gallwn hefyd ystyried yn fanylach beth sy'n cymhell ein hymatebion er mwyn amgyffred a allai fod yna bethau eraill y gallwn roi cynnig arnynt.

Mae ymagweddau rianta therapiwtig yn cydnabod y rôl sylfaenol sydd gan y person sy'n rhoi gofal mewn adferiad plant ar ôl trawma perthynol. Rhoddir hwb i hyn drwy'r defnydd o brosesau adfyfyriol. Mae ymagweddau therapiwtig tuag at rianta yn ymwneud â'r rhai sy'n rhoi gofal yn myfyrio ar eu meddyliau a'u hemosiynau eu hunain, ond hefyd yn helpu plant i adnabod rhai eu hunain yn y broses o gyd-reoleiddio.

Mae gofalywyr maeth yn cydnabod y rôl sydd gan eu set o sgiliau yn y gofal y maent yn ei ddarparu i blant, ac maent yn weithgar yn y broses hon. Pan rannwyd y cysyniad o'r dyddlyfr hwn â gofalywyr maeth, roedd yna ymateb cadarnhaol a brwdfrydedd llethol dros yr adnodd hwn.

1.2 Ynglŷn â'r canllaw hwn

Fel rhan o'r rhaglen Cymunedau Maethu, mae'r Rhwydwaith Maethu yng Nghymru yn datblygu offer ac adnoddau dysgu a gydgynhyrchir â gofalywyr maeth.

Ysgrifennwyd y Dyddlyfr Adfyfyriol Personol hwn gan y therapydd Laura Hanks, (gweler isod), yn seiliedig ar farnau a phrofiadau a rannwyd gan ofalywyr maeth, rheolwyr gwasanaethau maethu a swyddogion hyfforddi maethu yn 2021/22, fel rhan o'r rhaglen Cymunedau Maethu. Mae'r canllaw wedi bod drwy gam dylunio trwyadl, gyda'r cynnyrch terfynol yn dathlu amrywiaeth, proffesiynoldeb, sgil, a chymhelliad gofalywyr maeth, ac yn grymuso gofalywyr maeth fel dysgwyr ymreolaethol.

Am fwy o wybodaeth, anfonwch e-bost at dîm y rhaglen, os gwelwch yn dda:

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

1.3 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 thrwy ymchwil; yn y modd hwn, ein nod yw bod yn llais dros ofal maeth.

1.4 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.

Fel rhan o'r rhaglen hon, byddwn yn cynhyrchu cyfres o bapurau briffio ar gyfer y gymuned faethu yng Nghymru, fydd yn cwmpasu ystod o bynciau perthnasol a defnyddiol. Cliciwch [yma](#) am restr o'r adnoddau hyn.

1.5 Ynglŷn â'r awdur

Mae Laura Hanks yn Uwch-ddarlithydd ym Mhrifysgol De Cymru, yn addysgu ar MSc Therapi Chwarae (Cymdeithas Therapyddion Chwarae Prydain/BAPT). Mae gan Laura ddiddordeb mewn Dysgu Gydol Oes ac mae wedi bod yn Aelod Cyswllt o'r Rhwydwaith Maethu yng Nghymru am y saith mlynedd diwethaf. Mae hi wedi bod yn gysylltiedig â datblygu cyrsiau niferus ar gyfer gofalwyr maeth a gweithwyr cymdeithasol.

Fel Therapydd Chwarae a Ffiliol (mae therapi ffiliol yn darparu hyfforddiant i'r rhai sy'n rhoi gofal mewn [technegau therapi chwarae](#) sylfaenol fel y gallant ddefnyddio'r technegau hyn gyda'u plant), mae cefndir Laura yn bennaf mewn gweithio'n therapiwtig â phlant a theuluoedd, yn aml yn datblygu sgiliau adfyfyriol y rhai sy'n rhoi gofal mewn perthynas â gofal therapiwtig i blant. Mae Laura ar hyn o bryd yn darparu gwasanaethau ymgynghori a hyfforddiant i Barnardo's Cymru ac mae'n aelod bwrdd o Gymdeithas Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed ([ACAMH](#)).

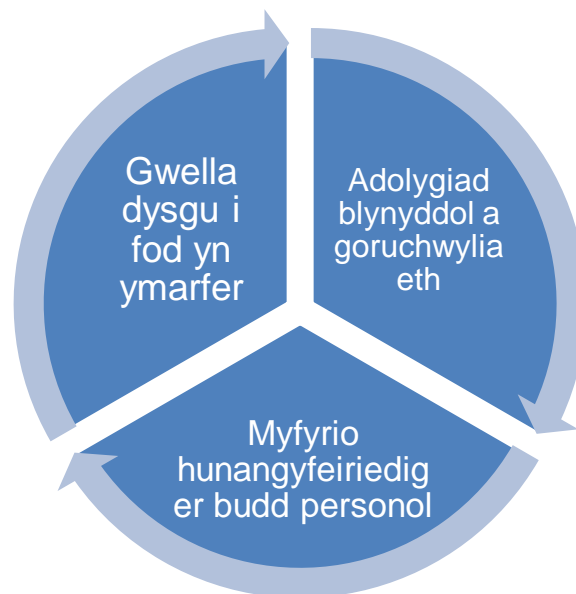
Mae cymwysterau Laura yn cynnwys MSc mewn Therapi Chwarae (BAPT), MSc mewn Chwarae a Chwarae Therapiwtig, BSc mewn Seicoleg ac Addysg (BPS).

Mae'r prosiect hwn yn tynnu ynghyd wahanol feysydd diddordeb Laura, gan bontio bwlbwch rhwng hyfforddi sgiliau therapiwtig gyda gwell deilliannau i blant sydd wedi cael profiad gofal. Rhoddodd dirnadaeth Laura drwy waith helaeth â gofalwyr maeth eu llais wrth graidd y prosiect hwn. Gweithiodd Laura yn agos â thîm Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru i drafod cyfeiriad y prosiect ar amrywiol gyfnodau i gynhyrchu adnodd cynaliadwy a all fod yn effeithiol.

2. Y dyddlyfr adfyfyriol personol ar gyfer gofalwyr maeth

2.1 Buddion adnodd adfyfyriol personol

Mae gofalwyr maeth yn nodi y gall adnodd adfyfyriol personol fod o fudd iddynt mewn tri maes gwahanol:



Gan fod yr adnodd hwn wedi'i ddatblygu yn seiliedig ar adborth ac awgrymiadau gofalwyr maeth, mae ganddo'r nodweddion a ganlyn:

Offer hunangyfeiriedig, y gellir ei ddefnyddio mewn llawer o ffyrdd

Roedd ar ofalwyr maeth eisiau adnodd sy'n cydnabod y gwahanol ffyrdd rydym yn dysgu ac yn meddwl. Bydd y cwestiynau'n helpu gofalwyr i ddod â phroses adfyfyriol naturiol i'w hymwybyddiaeth ymwybodol, sut bynnag y maent yn dewis ei ddefnyddio. Gweler 2.2 'Sut i ddefnyddio'r dyddlyfr hwn' am fwy o fanylion.

Offer sy'n amlbwrpas

Roedd ar ofalwyr maeth eisiau offer a all eu cynorthwyo i fyfyrion ar fwy na dim ond digwyddiadau hyfforddi. Mae myfyrio ar hyfforddiant yn bwysig ar gyfer mynd â dysg i ymarfer, ond mae'r adrannau eraill yn y canllaw hwn dan arweiniad gofalwr maeth.

Offer y gellir ei ddefnyddio fel tystiolaeth o fyfyrion

Mae'r canllaw hwn yn cydnabod ymdrech, cymhelliad, ac ymreolaeth gofalwyr maeth fel dysgwyr proffesiynol. Gan fynd law yn llaw â'r Fframwaith Ôl-gymeradwyo, Cynllun Dysgu a Datblygu Personol, gall y canllaw hwn gynorthwyo gofalwyr maeth i gwblhau'r cwestiynau hynny, gan gau'r cylch rhwng beth maent yn ei ddysgu, beth maent yn ei roi ar waith, beth mae arnynt eisiau dysgu mwy amdano. Gall o hefyd gynorthwyo gofalwyr i benderfynu beth maent am fynd gyda nhw i oruchwyliaeth.

Offer i gynorthwyo hyfforddiant

Bydd y cwestiynau yn y dyddlyfr yn cynorthwyo gofalwyr maeth i drefnu'u meddyliau i'w helpu i benderfynu beth sydd angen ei rannu'n broffesiynol. Bydd hefyd yn eu helpu i gynllunio ac ystyried ffyrdd o wynebu sefyllfaoedd mewn modd ystyriol.

2.2 Sut i ddefnyddio'r dyddlyfr hwn – rhai syniadau ar gyfer gofalwyr maeth

Yn ei hanfod, mae'r dyddlyfr hwn yn adnodd ar gyfer pob un gofalwr maeth unigol i'w ddefnyddio, a gellir ei ddefnyddio mewn unrhyw ffordd sy'n addas iddynt. Am y canlyniadau gorau, ewch ati efo papur a phensil i wneud cofnod o ryw fath. P'un a bod hynny yn eich llyfr nodiadau eich hun, wedi'i deipio i ddogfennau trefnus neu drwy greu map meddwl. Gallwch ddefnyddio'r cofnod enghreifftiol ar ddiwedd y canllaw hwn i roi awgrymiadau ar gyfer eich penawdau.

Mae ysgrifennu yn ein harafu! Mae hyn yn gwella'n proses adfyfyriol. Wrth ysgrifennu, mae'n rhaid inni feddwl am sut i gyfathrebu'n problem, ein teimladau a'n cynllun, ac felly rydym yn meddwl yn fwy eglur amdano.

Mae hyn hefyd yn golygu y byddwch yn gallu edrych yn ôl ar eu myfyrdodau o'r gorffennol a'u defnyddio mewn goruchwyliaeth neu'r broses adolygu flynyddol os ydych yn dewis.

Cynghorion ynglŷn â myfyrio

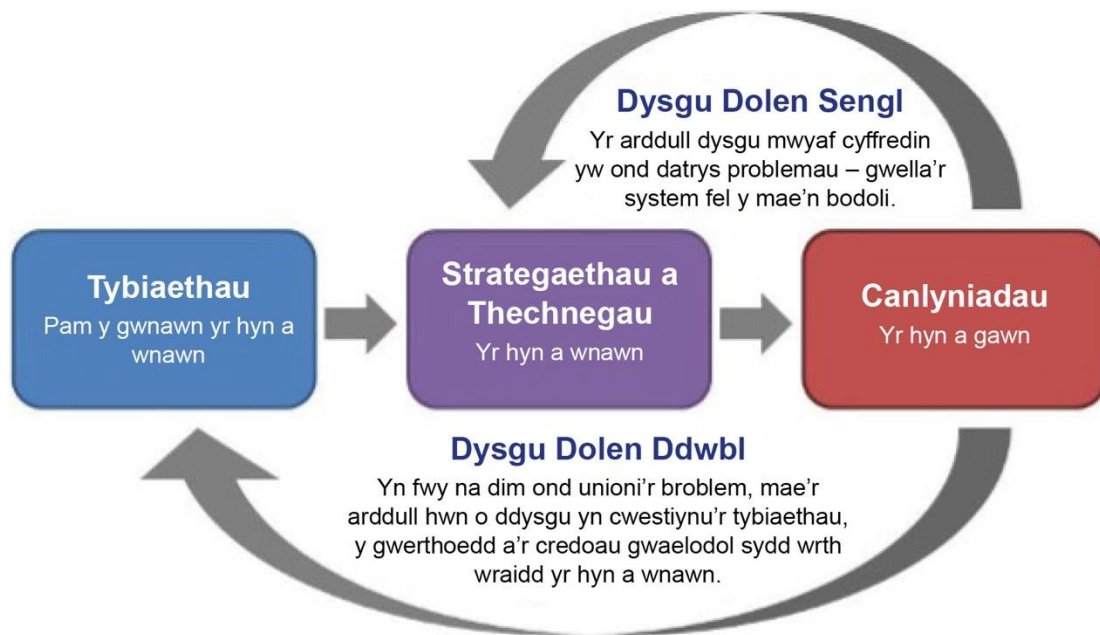
- Ysgrifennwch fel petaech yn dweud wrth gyfaill
- Gall cofnodi teimladau didwyll ddadlwytho'ch straen
- Po fwyaf rydych yn ymarfer, mwyaf naturiol y mae'n teimlo
- Rhewch yr amser i chi'ch hun, rydych yn ei haeddu!

2.3 Y broses adfyfyriol

Gan ddefnyddio'r dyddlyfr hwn, byddwch yn ystyried sefyllfaoedd mewn 'dolen ddwbl'. Golyga hyn ofyn i chi'ch hun 'Pam?', nid dim ond 'Beth?'.

Gallai hi fod yn fuddiol defnyddio'r trosiad o thermostat: mae thermostat yn dysgu am dymheredd ystafell ac mae'n tanio ac yn diffodd pan fo'r tymheredd yn newid. Dysgu dolen sengl yw hynny.

Pan ydym yn meddwl yn yr ail ddolen, mae arnom eisiau gwybod pam mae'r thermostat wedi'i osod ar y tymheredd hwnnw, gan beri iddo ymateb pan fo'n gwneud. Os gallwn ganfod pam, gallwn hefyd asesu p'un a yw'n strategaethau'n gywir ai peidio ar gyfer ein sefyllfa unigol ein hunain.



Argyris & Schon, 1978

Mae'r ddelwedd ar gael yn gyffredinol: ni wyddys y ffynhonnell wreiddiol

Felly, beth mae hynny i gyd yn ei olygu ar gyfer ein dyddlyfr adfyfyriol? Byddwn yn defnyddio tri cham, gan ychwanegu'r ail ddolen at ein myfyrdodau.

Y tri cham

| | | |
|---------------------|------------|--|
| Cam 1: Beth? | Disgrifio | Disgrifio'r sefyllfa/y dysgu/y digwyddiad. |
| Cam2: Beth felly? | Myfyrio | Edrych ar safbwyntiau, tybiaethau, gofyn pam. |
| Cam 3: Beth yn awr? | Gweithredu | Gan feddwl i'r dyfodol, beth a wnewch â'r wybodaeth hon? |

Driscoll, 2007 (yn Bassot, 2020)

Bydd y cwestiynau ym mhob adran yn cadw at y strwythur hwn. Gydag ymarfer, fe fyddwch yn llunio'ch cwestiynau'ch hun sy'n ymwneud â phob sefyllfa benodol.

Dilynwch y penawdau i ganolbwyntio ar y cwestiynau sy'n canolbwyntio ar y math o fyfyrion rydych yn ei wneud. Mae'n iawn osgoi cwestiwn, ond gofynnwch i chi'ch hun pam rydych wedi'i osgoi, a pham y gofynnwyd hynny.

Y pynciau myfyrio

Digwyddiadau dysgu personol:

- Digwyddiadau hyfforddi
- Dysgu hunangyfeiriedig

Sefyllfaoedd mewn rhianta neu berthnasoedd:

- Trafodaethau a chyfarfodydd
- Rhyngweithio untro
- Her sy'n ailadrodd ei hun

Eraill:

- Myfyrio cyffredinol
- Galwad i ofalu am blentyn newydd

3. Pynciau myfyrio

3.1 Digwyddiadau dysgu personol

Digwyddiad hyfforddi

| | |
|--|---|
| <p>Cam 1:</p> <p>Beth? Disgrifiwch</p> | <p>Disgrifio'r sefyllfa/dysgu/digwyddiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beth oedd y pwyntiau dysgu allweddol i mi? • Beth oedd yn dda am y digwyddiad hwn? • Beth oedd yn heriol? • Beth wnes i ei deimlo? • Am beth wnes i feddwl? |
| <p>Cam 2:</p> <p>Beth felly? Myfyriwch</p> | <p>Edrych ar safbwyntiau, tybiaethau, gofyn pam.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sut y gwnaeth hyn gysylltu â dysgu blaenorol, neu'r hyn rwyf eisoes yn ei wneud? • Pam oeddwn i'n teimlo'r ffordd y gwnes? • Beth a wnes ei ddysgu amdanaf fy hun? • Beth a wnes ei ddysgu am eraill? |
| <p>Cam 3:</p> <p>Beth yn awr? Gweithredu</p> | <p>Gan feddwl i'r dyfodol, beth a wnewch â'r wybodaeth hon?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beth a wnaif yn wahanol, ar ôl y dysgu hwn? • Ar beth y gwnaf edrych yn ôl, i'w adolygu neu i'w ailgloriannu? • A oes arnaf angen gwybod mwy? • Sut y gwnaf ddysgu mwy? • Beth af gyda mi i oruchwyliaeth? |

Dysgu hunangyfeiriedig

| | |
|--|--|
| <p>Cam 1:</p> <p>Beth?</p> | <p>Disgrifio'r sefyllfa/dysgu/digwyddiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beth a'm harweiniodd at y dysgu hyn? |
|--|--|

| | |
|---|--|
| Disgrifiwch | <ul style="list-style-type: none"> • Beth a wnes/a wnes ei ddarllen/a wnes ei wyllo? • Beth oedd y pwyntiau dysgu allweddol i mi? |
| Cam 2: Beth felly? Myfyriwch | Edrych ar safbwyntiau, tybiaethau, gofyn pam. <ul style="list-style-type: none"> • Sut y gwnaeth hyn gysylltu â dysgu blaenorol, neu'r hyn rwyf eisoes yn ei wneud? • Pam roeddwn i'n teimlo'r ffordd y gwnes? • Beth a wnes ei ddysgu amdanaf fy hun ac eraill? • A wnes feddwl am rywbeth penodol yn fy ymarfer cyfredol? |
| Cam 3: Beth yn awr? Gweithredu | Gan feddwl i'r dyfodol, beth a wnewch â'r wybodaeth hon? <ul style="list-style-type: none"> • Beth a wnaef yn wahanol, ar ôl y dysgu hwn? • Ar beth y gwnaf edrych yn ôl, i'w adolygu neu i'w ailgloriannu? • A oes arnaf angen gwybod mwy? • Sut y gwnaf ddysgu mwy? • Beth a af gyda mi i oruchwyliaeth? |

3.2 Sefyllfaoedd mewn rhianta neu berthnasoedd

Trafodaethau/cyfarfodydd

| | |
|---|---|
| Cam 1: Beth? Disgrifiwch | Disgrifio'r sefyllfa/dysgu/digwyddiad <ul style="list-style-type: none"> • Beth a drafodwyd? • Beth oedd yr wybodaeth newydd? • Beth yw'r safbwyntiau a rannir gan eraill? • Beth yw fy meddyliau a'm teimladau am hyn? • Beth a wnes i ei gyfrannu, neu a wnes i dderbyn gwybodaeth? |
| Cam 2: Beth felly? Myfyriwch | Edrych ar safbwyntiau, tybiaethau, gofyn pam <ul style="list-style-type: none"> • Sut y gwnaeth hyn ymwneud â fy rôl a'r hyn rwyf yn ei wneud? • Beth sy'n gwneud i'r person arall ddal eu barn am yr hyn a drafodwyd? • A ydwyf yn cytuno? Pam? • Pam rwyf yn teimlo'r ffordd a wnes? • Sut yr effeithiodd hynny ar sut y gwnes ymateb? • A ydwyf yn teimlo fy mod yn cael fy nghlywed? A yw eraill yn teimlo'u bod yn cael eu clywed? • Beth a ddysgais amdanaf fy hun? |

| | |
|--------------------------------|---|
| Cam 3: | Gan feddwl i'r dyfodol, beth a wnewch â'r wybodaeth hon? |
| Beth yn awr? Gweithredu | <ul style="list-style-type: none"> • A oes yna rywbeth y gallaf ei wneud i baratoi fy hun ar gyfer newidiadau a gynlluniwyd? Neu uwchsgilio ar fater y gwnaethom ei drafod? • Sut y bydd y drafodaeth hon/y cyfarfod hwn yn effeithio ar fy rôl a'r hyn a wnaf? • Beth a wnaf ei drafod mewn goruchwyliaeth? • Beth a af gyda mi i oruchwyliaeth? |

Rhyngweithiad untro

| | |
|--------------------------------|---|
| Cam 1: | Disgrifio'r sefyllfa/dysgu/digwyddiad |
| Beth? Disgrifiwch | <ul style="list-style-type: none"> • Beth a ddigwyddodd? • Beth a ddigwyddodd cynt? Ac wedyn? • Os oedd yn weithred, beth a wnaeth ei gyflawni? • Beth yw'r safbwyntiau a rannir gan eraill? • Beth yw fy meddyliau a'n teimladau am y sefyllfa hon? |
| Cam 2: | Edrych ar safbwyntiau, tybiaethau, gofyn pam |
| Beth felly? Myfyriwch | <ul style="list-style-type: none"> • Pam y gwnes deimlo'r ffordd a wnes? Sut rwyf yn gwybod? • Beth mae'u hymddygiad/hiaith y corff yn ei gyfathrebu? • A ydwyf yn teimlo fy mod yn cael fy nghlywed? A ydyn' nhw'n teimlo'u bod yn cael eu clywed? • Beth a ddysgais amdanaf fy hun? • Beth a ddysgais amdany'n' nhw? |
| Cam 3: | Gan feddwl i'r dyfodol, beth a wnewch â'r wybodaeth hon? |
| Beth yn awr? Gweithredu | <ul style="list-style-type: none"> • A wnaf unrhyw beth yn wahanol yn y dyfodol? • A oes arnaf angen ailgloriannu'r sefyllfa hon? Os oes, beth mae arnaf angen ei wneud? • Beth yw'r negeseuon allweddol? Diogelwch, teimladau, gwrando ar ein gilydd? • Beth a wnaf ei drafod mewn goruchwyliaeth? |

Her gylchol

| | |
|---------------|--|
| Cam 1: | Disgrifio'r sefyllfa/dysgu/digwyddiad |
|---------------|--|

| | |
|--|---|
| Beth? Disgrifiwch | <ul style="list-style-type: none"> • Beth sy'n digwydd bob tro y mae hyn yn digwydd? • Beth sy'n digwydd cynt? Ac wedyn? • Os oedd yn weithred, beth a wnaeth ei chyflawni? • Pa agweddau sydd yr un fath, bob tro? Beth yw'r gwahaniaethau? • Beth yw'r safbwyntiau a rannir gan eraill? • Beth yw fy meddyliau a'n teimladau am y sefyllfa hon? |
| Cam 2: Beth felly? Myfyriwch | Edrych ar safbwyntiau, tybiaethau, gofyn pam <ul style="list-style-type: none"> • Beth mae'r ymddygiad/iaith y corff/y sefyllfa hon yn ei gyfathrebu? • A allaf nodi angen/dymuniad, ar wahân i'r ymddygiad? • Pam mae'n fy ngwneud i deimlo'r ffordd hon? Sut rwyf yn gwybod? • A ydwyf yn teimlo fy mod yn cael fy nghlywed? A ydyn' nhw'n teimlo'u bod yn cael eu clywed? • Beth a ddysgais amdanaf fy hun? • Beth a ddysgais amdanyn' nhw? • Pa strategaethau a ydwyf wedi rhoi cynnig arnynt? • Sut y byddwn yn gwybod ein bod yn gwneud cynnydd? |
| Cam 3: Beth yn awr? Gweithredu | Gan feddwl i'r dyfodol, beth a wnewch â'r wybodaeth hon? <ul style="list-style-type: none"> • A allaf ailgloriannu'r angen/y dymuniad pan nad yw'r ymddygiad/sefyllfa yn digwydd? • Beth yw'r negeseuon allweddol? Diogelwch, teimladau, gwrando ar ein gilydd? • A oes yna rywbeth y gallaf ei wneud yn wahanol, i roi sylw i'r mater sydd wrth wraidd y sefyllfa? • Beth fyddaf yn ei drafod mewn goruchwyliaeth? |

3.3 Eraill

Myfyrio Cyffredinol

| | |
|---|---|
| Step 1: Beth? Disgrifiwch | Disgrifio'r sefyllfa/dysgu/digwyddiad <ul style="list-style-type: none"> • Beth sy'n gweithio'n dda? • Beth yw fy heriau cyffredol? • Sut rwyf yn teimlo yn awr? • Sut rwyf yn teimlo pan edrychaf yn ôl ar hyn yr wythnos diwethaf? • Beth sydd yn fy ngwneud i deimlo ymdeimlad o gyflawniad? |
|---|---|

| | |
|------------------------------------|---|
| Cam 2: | Edrych ar safbwyntiau, tybiaethau, gofyn pam |
| Beth felly? Myfyriwch | <ul style="list-style-type: none"> • Pam rwyf yn cael fy nenu i deimlo am bob un o'r pethau a restrir uchod? • Sut y byddaf yn gwybod pa fyddaf wedi gwneud rhywbeth yn dda? • Sut y byddaf yn gwybod bod yna rywbeth i'w wella? • Sut y byddaf yn gwybod pan fo heriau'n gwella? • Beth sy'n gwneud dysgu pethau newydd yn her? |
| Cam 3: | Gan feddwl i'r dyfodol, beth a wnewch â'r wybodaeth hon? |
| Beth yn awr? Gweithredu | <ul style="list-style-type: none"> • Ar beth y gwnaf ganolbwyntio yfory? • Ar beth y gwnaf ganolbwyntio yr wythnos hon? • A oes yna rywbeth y gallaf ei wneud yn wahanol i roi sylw i un o fy heriau? • Beth rydwyf yn edrych ymlaen ato? • Beth a wnaef ei drafod mewn goruchwyliaeth? |

Galwad am ofalu am blentyn newydd

| | |
|------------------------------------|---|
| Cam 1: | Disgrifio'r sefyllfa/dysgu/digwyddiad |
| Beth? Disgrifiwch | <ul style="list-style-type: none"> • Pa wybodaeth a rannir? • Beth yw fy meddyliau a'm teimladau cyntaf? |
| Cam 2: | Edrych ar safbwyntiau, tybiaethau, gofyn pam |
| Beth felly? Myfyriwch | <ul style="list-style-type: none"> • Pam rwyf yn teimlo'r ffordd rwyf yn ei wneud am hyn? • Pam mae fy nghartref yn addas ar gyfer y plentyn hwn? • A oes gennyf y sgiliau angenrheidiol? • O sôn am sgiliau, a oes arnaf angen dysgu mwy? • Ar bwy y bydd hyn yn effeithio? • O sôn am anghenion y rheiny sydd eisoes ar fy aelwyd, sut y bydd hyn yn effeithio ar bob person? (Ni ddatgelir enw neb) • O sôn am logisteg effaith, beth fydd yn rhaid ei ystyried? Cyfnod byr a chyfnod hir, trefnau wythnosol, ayyb. |
| Cam 3: | Gan feddwl i'r dyfodol, beth a wnewch â'r wybodaeth hon? |
| Beth yn awr? Gweithredu | <ul style="list-style-type: none"> • A fyddaf yn mynd ymlaen? |

| | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Yn logistaidd, a oes yna unrhyw beth sydd angen ei drefnu? • A oes arnaf angen unrhyw hyfforddiant? Adnoddau? Cymorth? • Pa gymorth fydd arnaf ei angen ar gyfer pob un person a ystyrir uchod? • Beth a wnaef ei drafod mewn goruchwyliaeth? |
|--|--|

4. Casgliad

Mae rôl gofalwr maeth yn heriol. Bron bod dydd, os nad sawl gwaith y dydd, cwyd sefyllfaoedd sy'n gofyn am fyfyrion a gweithredu gofalus. Wrth gwrs, un o'r heriau yw canfod y cyfleoedd i gael amser i fyfyrion. Gobeithiwn fod yr adnodd hwn yn cyfarparu gofaluwr maeth ag un ffordd bosibl o fyfyrion, a bod y cwestiynau a nodir uchod yn ddefnyddiol i helpu gofaluwr i ddisgrifio'r sefyllfa, i feddwl am y 'Beth felly?' ac i benderfynu ar weithredoedd perthnasol. Credwn y bydd dilyn y camau hyn yn helpu gofaluwr maeth, ond bydd hefyd yn arwain at well profiadau a deilliannau i'r plant yn eu gofal.

Ar ddiwedd y ddogfen hon (Atodiad 1), mae yna enghraifft o **dempled o gofnod o ddyddlyfr adfyfyrion**. Gellir cyrchu fersiwn golygadwy [yma](#) y gellir ei brintio neu'i arbed ar gyfrifiadur ar gyfer gofaluwr maeth i'w ddefnyddio'n rheolaidd.

Os oes gennych unrhyw awgrymiadau am y dyddlyfr adfyfyrion neu os byddech yn fodlon rhannu enghreifftiau a wnaed yn ddiennw o sut rydych wedi'i ddefnyddio, cysylltwch â ni yn wales@fostering.net, os gwelwch yn dda.

5. Adnoddau a rhagor o ddarllen

Am ragor o wybodaeth am fyfyrion, efallai yr hoffech ddarllen:

- Bassot, B. (2020). *The Reflective Journal*, Llundain: Bloomsbury Publishing Plc.
- North, J. (2014). *Mindful therapeutic care for children: A guide to reflective practice*. Llundain: Jessica Kingsley Cyhoeddwy ISBN: 978-1-84905-446-1

6. Manylion cysylltu

Os hoffech fwy o wybodaeth am unrhyw beth yn y papur hwn, cysylltwch â: maria.boffey@fostering.net, os gwelwch yn dda.

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

Atodiad 1

| Cofnod Dyddlyfr Adfyfyriol | |
|--|--|
| Dyddiad: | |
| Myfyrio: | |
| Cam 1: Beth? (Disgrifiwch) | |
| Cam 2: Beth felly? (Myfyriwch) | |
| Cam 3: Beth yn awr? (Gweithred) | |
| Ar gyfer goruchwyllo | |