Datblygu'r Dyddlyfr Adfyfyriol Personol: ymagwedd gydgynhyrchiol

Y rhaglen Cymunedau Maethu

Cynnwys

		Tudalen
1.	**Rhagymadrodd**	03
	1.1 Ynglŷn â'r canllaw hwn	03
	1.2 I bwy mae'r canllaw hwn?	03
	1.3 Ynglŷn â'r Rhwydwaith Maethu	03
	1.4 Ynglŷn â'r rhaglen Cymunedau Maethu	04
	1.5 Ynglŷn â'r awdur	04
2.	**Y Dyddlyfr Adfyfyriol Personol: ymagwedd ddiwygiedig**	04
	2.1 Rhagymadrodd i'r Dyddlyfr Adfyfyriol Personol	04
3.	**Amlinelliad o fethodoleg cydgynhyrchu**	05
	3.1 Gofalwyr maeth: lledaenu a chasglu adborth	06
	3.2 Gofalwyr maeth: ymateb i'r cysyniad o adnodd adfyfyriol	07
	Ffigwr 1 – Disgwyliadau	07
	Ffigwr 2 – Dadansoddiad thematig	07
	3.3 Themâu a nodwyd mewn ymatebion gan ofalwyr maeth	08
4.	**Y Dyddlyfr Adfyfyriol Personol - Drafft 1**	09
5.	**Y trobwynt ar gyfer y Dyddlyfr Adfyfyriol Personol**	11
6.	**Y Dyddlyfr Adfyfyriol Personol diwygiedig: yr egwyddorion a'r cynllun gwaelodol**	12
	Ffigwr 3 – Dysgu dolen sengl a dwbl	14
	Ffigwr 4 – Datblygu tabl mewn DAP	15
	6.1 Elfennau a hepgorwyd o'r DAP	15
7.	**Y gweithredu**	16
8.	**Adnoddau a rhagor o ddarllen**	17
9.	**Sut y gall Y Rhwydwaith Maethu helpu**	17

1. Rhagymadrodd

1.1 Ynglŷn â'r canllaw hwn

Mae'r papur hwn yn darparu'r cefndir a'r newidiadau a wnaed wrth gynllunio adnodd sy'n cynorthwyo gofalwyr maeth i ddatblygu'u sgiliau mewn ymarfer adfyfyriol. Mae'r papur hwn yn darparu manylion y broses ymgynghori lle roedd gofalwyr maeth a'r gwasanaeth maethu yn cyfrannu tuag at y cynllunio, ynghyd â manylion y rhesymwaith wrth wraidd y nodweddion allweddol yn yr adnodd terfynol. Caiff damcaniaeth ac ymchwil eu hystyried a'u trafod mewn perthynas â'r cynllunio.

I gael mwy o wybodaeth, anfonwch e-bost, os gwelwch yn dda, at dîm y rhaglen:

- Maria Boffey – Pennaeth Gweithrediadau dros Gymru
- Charlotte Wooders – Rheolwr y Prosiect

1.2 I bwy mae'r canllaw hwn?

Ysgrifennir y papur hwn ar gyfer darparwyr gwasanaethau maethu, yn cynnwys rheolwyr, gweithwyr cymdeithasol goruchwyliol a gofalwyr maeth. Mae'n darparu gwybodaeth ategol i fynd gyda'r Dyddlyfr Adfyfyriol Personol a gynhyrchwyd gan Y Rhwydwaith Maethu. Bydd darllen y papur hwn ar y cyd â'r Canllaw i'r Dyddlyfr Adfyfyriol Personol yn darparu gwybodaeth ychwanegol i wasanaethau maethu i gynorthwyo gofalwyr maeth yn eu hymarfer adfyfyriol.

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 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 Y 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 yr 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 plant. 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'r bwlch rhwng hyfforddi sgiliau therapiwtig gyda gwell deilliannau i blant sydd wedi cael profiad gofal. Rhoddodd ddirnadaeth 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: ymagwedd ddiwygiedig

2.1 Rhagymadrodd i'r Dyddlyfr Adfyfyriol Personol

Fel rhan o'r rhaglen Cymunedau Maethu, mae'r Rhwydwaith Maethu yng Nghymru yn datblygu offer ac adnoddau dysgu a gydgynhyrchir â gofalwyr maeth. Disgrifir methodoleg y cydgynhyrchu yn fanylach isod (gweler mwy o wybodaeth am gydgynhyrchu yn y rhaglen yma). Mae'r adroddiad hwn yn disgrifio'r broses sy'n gysylltiedig ag ymgysylltu â gofalwyr maeth wrth werthuso a chynllunio'r Dyddlyfr Adfyfyriol Personol.

Mae'r papur hwn yn cydnabod y rôl sylfaenol sydd gan y broses adfyfyriol mewn datblygu sgiliau i fod ar waith (megis Ferry & Ross-Gordon, 1998; Argyris, & Schön, 1978; Driscoll, 2007 yn Bassot, 2020), mewn cynyddu hyblygrwydd gwybyddol a dysgu ymreolaethol (Orakci, 2021), a chyda rhianta plant sydd wedi'u trawmateiddio (North, 2014).

Mae Fframwaith Dysgu a Datblygu Ôl-gymeradwyo a Chofnod Dysgu a Chynllun Datblygiad Personol (PLRDP) y Fframwaith Maethu Cenedlaethol yn awr yn darparu strwythur i'r ddarpariaeth hyfforddiant, cofnodi ac adnabod anghenion hyfforddi ar gyfer gofalwyr maeth yng Nghymru. Mae yna symudiad tuag at ofalwyr maeth fel dysgwyr ymreolaethol a sicrhau eu bod yn cael eu cynnwys yn llawn wrth lunio a dogfennu'u taith hyfforddi. Cafodd cyflwyno'r PLRDP effaith sylweddol ar ddatblygiad y Dyddlyfr Adfyfyriol Personol, ac eglurir y rhesymau am hynny yn y papur hwn.

Datblygwyd y Dyddlyfr Adfyfyriol Personol ym mlwyddyn un y rhaglen Cymunedau Maethu, ac fe'i bwriadwyd yn wreiddiol fel adnodd dysgu cymysg i gynorthwyo gofalwyr maeth oedd wedi mynychu digwyddiad hyfforddi. A hithau yn awr yn ei hail flwyddyn o ddatblygiad, mae'n ddogfen annibynnol sy'n gwerthfawrogi'i chymhwysiad dichonol amrywiol i ofalwyr maeth. Gellir defnyddio'r dyddlyfr gan ofalwyr maeth i dywys eu proses adfyfyriol rhwng mynychu hyfforddiant a chwblhau'u PLRDP ac, yn bwysicach na dim, creu newid yn eu hymarfer. Fodd bynnag, gellir defnyddio'r dyddlyfr mewn ystod o sefyllfaoedd sy'n wynebu gofalwyr maeth, a'u cynorthwyo â dadansoddi beirniadol a chynllunio.

Yn unol â Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014, mae'r papur hwn yn disgrifio taith cydgynhyrchu, gan greu adnodd i ofalwyr maeth sy'n gwir adlewyrchu gwerth 'llais cryf a rheolaeth gyfartal' (Mae Cyngor Gofal Cymru, 2017 yn rhoi rhagor o fanylion am ymateb Y Rhwydwaith Maethu i'r Ddeddf hon - gweler Adroddiad Boffey a Thomas (2021): Cydgynhyrchu: Myfyrio ar ddysgu a datblygiad proffesiynol i ofalwyr maeth.)

Drwy'r ddogfen hon i gyd, rhannir barnau gofalwyr maeth, ynghyd ag adborth a gafwyd yn Fforymau Awdurdodau Lleol Cymru Gyfan a Rheolwyr Darparwyr Gwasanaethau Maethu Annibynnol Y Rhwydwaith Maethu, a Fforwm Swyddogion Hyfforddi'r Rhwydwaith Maethu. Drwy gydol datblygiad y dyddlyfr, mae themâu allweddol wedi ymddangos, a drafodir isod, yn enwedig gan eu bod wedi cyfrannu tuag at ail-gynllunio a nodweddion pwysig.

Yn y prosiect hwn, gwnaeth y barnau a gasglwyd oddi wrth randdeiliaid lunio'r adnodd a phroses y cynllunio. Mae'r cynnyrch terfynol yn dathlu amrywiaeth, proffesiynoldeb, sgil a chymhelliant gofalwyr maeth, ac mae'n grymuso gofalwyr maeth fel dysgwyr ymreolaethol.

3. Amlinelliad o fethodoleg cydgynhyrchu

Mae'r Rhwydwaith Maethu yn cydnabod cydgynhyrchu fel un o brif egwyddorion Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014. Mae cydgynhyrchu yn

ymwneud â gweithio ag, a chynnwys, unigolion, eu teuluoedd, eu cyfeillion a'u gofalwyr i sicrhau bod eu gofal a'u cymorth y gorau un y gall fod. Mae cydgynhyrchu yn rhoi prawf ar arferion cydnabyddedig yn niwylliant sefydliadau a'u ffyrdd o weithio, mewn modd na chaiff ei feithrin yn nodweddiadol mewn diwylliant gofal cymdeithasol dan arweiniad proffesiynol lle mae gofalwyr maeth yn aml yn teimlo eu bod wedi'u hymyleiddio (Boffey & Thomas: Y Rhwydwaith Maethu, 2021).

'Nid dim ond gair yw cydgynhyrchu, nid dim ond cysyniad ydyw, mae'n golygu meddyliau'n cyfarfod ynghyd i ganfod datrysiadau a rannir.' (Y Sefydliad Gofal Cymdeithasol er Rhagoriaeth, 2015).

Mae'n bwysig am lawer o resymau bod y meddylfryd hwn yn cael ei wreiddio yng nghynllun adnodd, megis y Dyddlyfr Adfyfyriol Personol. Gellir ystyried sgiliau, dyfnder dysg, proffesiynoliaeth a chymhelliant i ddatblygu sydd gan ofalwyr maeth fel prif ddiben y dyddlyfr, yn ogystal â herio'r profiad nad yw'r rhinweddau hyn yn cael eu gwerthfawrogi bob amser. Mae cynnwys gofalwyr maeth wedi ail-lunio'r adnodd, ac o ganlyniad, mae'n fwy tebygol y caiff ei ddefnyddio, yn fwy effeithiol i'w ddefnyddio yn ymarferol, ac felly'n fwy cynaliadwy.

Gall cydgynhyrchu lunio prosiect ar amrywiol gyfnodau. Ar gyfer ailadroddiad cyntaf y dyddlyfr (DAP Drafft 1), roedd dechreuad y broses gydgynhyrchu yn y cam gwerthuso. Darparwyd dyddlyfr oedd eisoes wedi'i gynllunio gan Y Rhwydwaith Maethu, yn gyntaf i ofalwyr maeth, ac yn ddiweddarach i reolwyr timau maethu. Gwnaeth y barnau a rannwyd yn y man hwn fynd â'r prosiect yn ôl drwy'r cylch cynllunio. Felly, mae'r DAP Drafft 1 a'r adnodd terfynol, y Dyddlyfr Adfyfyriol Personol, yn gyfan gwbl wahanol.

Mae trosolwg ar y DAP Drafft 1 cychwynnol wedi'i amlinellu isod, gan fod hyn yn ganolog i ddeall yr atebion cychwynnol a roddwyd gan randdeiliaid. Mae'r adrannau dilynol wedyn yn darparu manylion am y barnau a rannwyd gan randdeiliaid, a'r cyfraniadau tuag at yr adnodd terfynol.

Mae'r ystyriaethau eraill o roddwyd wrth gynllunio'r adnodd, yn cynnwys archwilio prosesau adfyfyriol, hefyd yn cael eu hamlinellu, yn cynnwys y diben a'r defnydd bwriadedig ar gyfer gofalwyr maeth fel unigolion ac o fewn eu rhwydwaith, fel ei gilydd.

3.1 Gofalwyr maeth: lledaenu a chasglu adborth

Cyflwynwyd y DAP Drafft 1 yn gyntaf i ofalwyr maeth mewn cyfres o dair gweminar ym mis Medi 2021 (Cynorthwyo Perthnasoedd Brodyr a Chwiorydd). Hwyluswyd y gweminarau hyn gan yr awdur ar raglen cwrs agored Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru. Ar ddiwedd pob gweminar, rhannwyd y pwyntiau allweddol yn y DAP Drafft 1. Dywedwyd wrth ofalwyr maeth oedd yn bresennol fod eu hadborth yn cael ei groesawu fel rhan o ddatblygu a gwerthuso'r adnodd. Cafodd dau gwestiwn am y DAP Drafft 1 eu cynnwys yn ffurflen gwerthuso'r weminar a ddarperir gan ddolen i flwch 'sgwrsio' Zoom:

- C: A gredwch y byddwch yn defnyddio'r dyddlyfr adfyfyriol personol?
  A: Credaf / Na chredaf.

- C: Pam?

Darparwyd y DAP Drafft 1 a'r canllawiau ar ôl hyn drwy e-bost, gyda deunyddiau'r cwrs a dolen gwerthuso'r cwrs rhag ofn na wnaethant gyrchu'r ddolen yn y weminar.

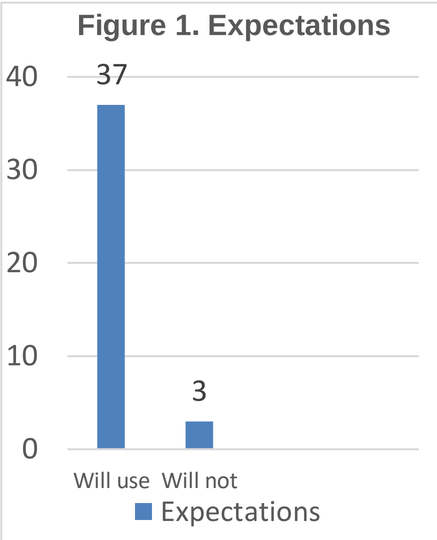
Mae'r fethodoleg hon yn sylfaenol i sut rydym yn dehongli'r adborth gan ofalwyr maeth. Gwahoddwyd gofalwyr maeth oedd yn fodlon cael rhywun i gysylltu â nhw ynglŷn â'r dyddlyfr i adael cyfeiriad e-bost ar gyfer y diben hwn. Pan ofynnwyd i ofalwyr maeth, roeddynt yn ateb cwestiynau yn seiliedig ar eu tybiaethau am y dyddlyfr, am y cysyniad, ac am eu bwriad i ddefnyddio dyddlyfr adfyfyriol.

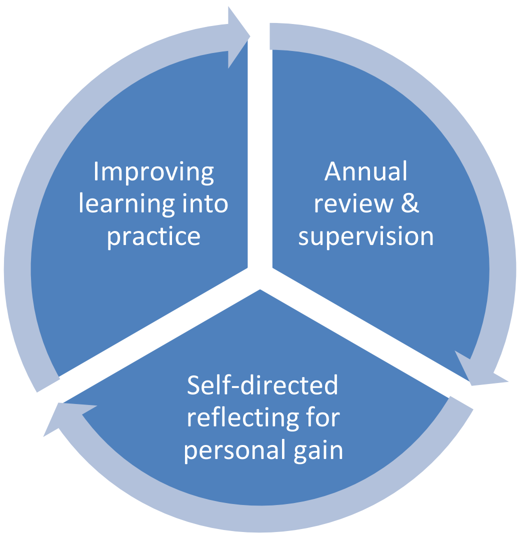
Derbyniodd aelodau Fforwm Cynghori Gofalwyr Maeth Cymru Gyfan Y Cymunedau Maethu, a fynychodd y gweminarau, gwestiynau manylach am y fformat, y cynnwys a barnau cyffredinol am yr adnodd. Ar ôl dadansoddiad thematig ar yr holl atebion ansoddol, derbyniodd pob atebydd oedd wedi darparu'u cyfeiriadau e-bost gwestiynau dilynol a anfonwyd drwy e-bost.

3.2 Gofalwyr maeth: ymateb i'r cysyniad o adnodd adfyfyriol

Cyn derbyn y DAP Drafft 1, cwblhaodd 40 o ofalwyr maeth ffurflen werthuso'r weminar. Dywedodd tri deg a saith 'Ie', roeddynt yn credu eu bod yn debygol o ddefnyddio'r dyddlyfr, a dywedodd tri ohonynt eu bod eisoes yn gwneud rhywbeth fel hyn, yn hunangyfeiriedig. Dim ond tri o'r atebwyr a ddywedodd 'Na'.

Roedd tri deg a saith o atebwyr yn ofalwyr maeth o wasanaethau maethu awdurdodau lleol tra oedd tri yn ofalwyr o ddarparwyr gwasanaethau maethu annibynnol. O'r tri gofalwr o wasanaethau maethu annibynnol, cadarnhaodd un y byddai'n defnyddio'r dyddlyfr a'i fod yn cymryd rhan mewn rhagor o drafodaethau helaeth am gynllun y dyddlyfr.





Ffigwr 2. Dadansoddiad thematig

Datgelodd dadansoddiad thematig o'r atebion i 'Pam?' dri budd allweddol y dyddlyfr y gwnaeth gofalwyr maeth eu hamgyffred ar gyfer eu rôl (gweler ffigwr 2). Mae'r buddion hyn wedi'u rhyng-gysylltu i wella sgiliau gofalwyr maeth, sy'n arwain at well profiadau a deilliannau i blant sy'n derbyn gofal.

Yn ychwanegol, mynegwyd barnau pwysig, ac fe'u trafodir isod, parthed y cipolwg y maent yn ei roi ar brofiadau a chanfyddiadau gofalwyr maeth o

berthnasoedd gweithio a'u rôl mewn timau proffesiynol o amgylch y plant y maent yn gofalu amdanynt.

3.3 Themâu a nodwyd yn atebion gofalwyr maeth

Thema 1: Gwella dysgu i fod ar waith
Amlygodd gofalwyr maeth y buddion o gael amser i fyfyrio ar gyfleoedd dysgu er mwyn ystyried pa agweddau y byddent yn eu dysgu wrth ofalu am blant. Dywedodd un gofalwr maeth, *'Credaf ei fod yn fuddiol myfyrio ac edrych ar y dyddlyfr yn rheolaidd, gan y gallwch weld lle rydych wedi gwella, atgoffa'ch hun o strategaethau, ac yn y blaen'.* Dywedodd person arall, *'…fel gofalwr, rwyf wedi mynychu llawer o gyrsiau hyfforddi, a bydd y dyddlyfr adfyfyriol yn hwylus i weithio ochr yn ochr â'ch logiau dyddiol, i fyfyrio ar yr hyn a weithiodd yn flaenorol o ran eich sgiliau gofalu a'r hyn na weithiodd, i naill ai ailgloriannu ymagwedd flaenorol neu roi cynnig ar ddull arall, hyd yn oed os na weithiodd yn flaenorol'.*

Un o brif amcanion y DAP Drafft 1 oedd helpu gofalwyr maeth i fyfyrio ar gyfle dysgu yn ymwneud â'u hymarfer ac er mwyn nodi anghenion dysgu ychwanegol.

Thema 2: Adolygiad blynyddol a goruchwyliaeth
Cydnabu gofalwyr maeth y buddion o gael tystiolaeth o'u myfyrdodau ar gyfer eu prosesau gyda gwasanaethau maethu, megis yn eu hadolygiad blynyddol, neu wrth gwblhau'u PLRDP.

Dywedodd un gofalwr maeth, *'…defnyddiol i gynorthwyo sesiynau goruchwylio ac adolygiad blynyddol. Mae'n dangos eich bod nid yn unig wedi mynychu sesiwn hyfforddi ond eich bod hefyd wedi ennill gwybodaeth y gallwch ei rhoi ar waith NEU eich bod yn teimlo bod arnoch angen hyfforddiant manylach ar y pwnc'*. Dywedodd gofalwr maeth arall, *'…bydd yn brawf ffisegol o'r llawer iawn o feddwl a rown yn ein gweithredoedd beunyddiol parthed y plant yn ein gofal'.*

Thema 3: Myfyrio hunangyfeiriedig ar gyfer budd personol
Roedd gofalwyr maeth yn graff ynglŷn â'u budd personol eu hunain o fyfyrio. Siaradodd tri atebydd am ddulliau roedd ganddynt eisoes ar waith, yn cynnwys, *'Rwyf bob amser wedi defnyddio fy nogfennau myfyrio fy hun, a bydd yn dda cael dogfen sydd wedi'i chynhyrchu inni'.*

Siaradodd gofalwyr maeth am eu dysgu hunangyfeiriedig a hunanysgogol, megis, '…*mae hunan-ddysgu mor bwysig â chael eich dysgu. Bydd adnabod fy hun yn fy helpu i roi fy ngorau ac i gydnabod pan fydd arnaf angen cymorth neu hyfforddiant'* a '…*byddai'n dda cael llyfr a chanddo lawer o ddyddlyfrau adfyfyriol ynddo fel y gallwch gadw'ch holl fyfyrdodau gyda'i gilydd a gweld sut y maent yn cael effaith wrth ichi ddysgu mwy'.*

O ran budd personol, dywedodd un atebydd, '*Rwyf… yn ei chanfod yn garthydd ei ddweud yn uchel neu'i ysgrifennu ar bapur weithiau pan na fydd neb ar gael i'm cynorthwyo'n emosiynol… mae'n ffordd o gwnsela fy hun ar ôl problem gartref, fel fy mod yn meddwl yn gliriach y tro nesaf neu geisio ymagwedd wahanol a chael ffordd o olrhain fy hyder a'm gwybodaeth ac asesu fy sgiliau neu fy nysg fy hun. Efallai na*

fyddai'n fyfyrdodau dyddiol gan ein bod yn aelwyd brysur ond byddai o leiaf yn wythnosol, rwy'n credu.'

Siaradodd un gofalwr maeth am fod yn ofalwr sengl, a'r gwerth a roddir gan offer dan arweiniad, gan awgrymu y byddai sgwrs dan arweiniad yn ysgrifenedig yn ddefnyddiol pan fo hi fel arall yn methu â rhannu'i theimladau, myfyrdodau ar ddigwyddiadau neu gynllunio. Drwy'r broses gychwynnol hon, canfuwyd angen pendant am ddyddlyfr.

4. Y Dyddlyfr Adfyfyriol Personol - Drafft 1

Cam 1: Datblygiad cychwynnol y Dyddlyfr Adfyfyriol Personol

Ysgrifennwyd y drafft cyntaf o'r Dyddlyfr Adfyfyriol Personol (DAP Drafft 1) fel rhan o flwyddyn un o'r rhaglen Y Cymunedau Maethu. Dogfen electronig oedd hon yn cynnwys rhagymadrodd byr, yn atgoffa gofalwyr maeth bod y ddogfen yn ategu'r Cofnod o Ddysgu a Datblygu Parhaus Fframwaith Hyfforddi Ôl-gymeradwyo a'r Cofnod Dysgu a Chynllun Datblygiad Personol (PLRDP) y Fframwaith Maethu Cenedlaethol. Ac, '*Mae wedi'i fwriadu i'w ddefnyddio fel lle preifat ar gyfer myfyrio, cyfnerthu a phennu nodau personol i gynorthwyo i gymhwyso dysgu.'* Darparwyd arweiniad hefyd ar gyfer cwblhau'r DAP Drafft 1.

Ar yr adeg yr ysgrifennwyd y DAP Drafft 1, roedd Fframwaith Hyfforddi Ôl-gymeradwyo y Fframwaith Maethu Cenedlaethol wrthi'n cael ei ddatblygu, ac roedd hi'n fwriadol bod y cwestiynau wedi'u mapio i'r fframwaith. Fodd bynnag, gan fod y Cofnod Dysgu a Chynllun Datblygiad Personol (PLRDP) wedi'i ddyfeisio'n ddiweddarach, mae yna rai agweddau sydd wedi'u dyblygu. Cydnabyddir hyn gan Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru.

Roedd y cwestiynau i'w hateb yn y DAP Drafft 1 yn cynnwys:

- Beth oedd y pwyntiau dysgu allweddol i mi?
- Sut y byddaf yn cymhwyso'r dysgu hwn i fy ymarfer maethu a'm gwaith uniongyrchol â phlant?
  e.e. Beth a wnaf yn wahanol, dechrau'i wneud neu roi'r gorau i'w wneud? Unigolion neu grwpiau i gysylltu â nhw.
- Pa weithgareddau datblygiad proffesiynol ychwanegol y mae arnaf angen eu gwneud i ddatblygu'r dysgu hwn?
  e.e. Dysgu wrth ymarfer, cefnogaeth broffesiynol/gan gymheiriaid, dysg/addysg ffurfiol, dysgu hunangyfeiriedig.
- Beth rwyf wedi'i ddysgu amdanaf fy hun fel gofalwr maeth/ymarferwr maethu?
- Pa un o ddeilliannau'r Fframwaith Sefydlu Cymru Gyfan ar gyfer Iechyd a Gofal Cymdeithasol y mae'r dysgu hwn wedi fy helpu i'w gyflawni?
- Pa un o ddeilliannau'r Fframwaith Hyfforddi Ôl-gymeradwyo ar gyfer Gofalwyr Maeth yng Nghymru y mae'r dysgu hwn fy helpu i'w gyflawni?
- Pa wybodaeth y byddaf yn ei rhannu â'm gweithiwr cymdeithasol goruchwyliol a'i chynnwys yn fy nghynllun Cofnod Dysgu a Chynllun Datblygiad Personol?

Roedd y canllaw yn cynnwys: '*Ein nod yw helpu gofalwyr maeth i deimlo eu bod wedi'u grymuso a'u cymell yn dda, gan eu galluogi i ddefnyddio'u cryfderau a'u galluoedd eu hunain i fod o fudd iddynt eu hunain, eu cymuned a phobl eraill, gan wella'u cymhwysedd, eu hyder a'u cymhelliad eu hunain.'* - (YRhM, 2020). Eglurodd y canllaw fod, *'Y Dyddlyfr Adfyfyriol Personol yn ddisgrifiad o'ch datblygiad proffesiynol eich hun ond, yn fwy hanfodol, mae'n gyfle i fyfyrio ar eich profiad dysgu.'*

Eglurodd y canllaw y buddion o fyfyrio o ran atgyfnerthu dysgu drwy 'wneud synnwyr o' a 'meddwl yn feirniadol' am yr hyn a ddysgwyd, ac 'ystyried sut y gellir cymhwyso gwybodaeth'. Nodwyd y dyddlyfr fel offer i alluogi gofalwyr maeth i roi tystiolaeth ac i gynllunio'u datblygiad proffesiynol parhaus.

Rhoddwyd canllaw ynglŷn â chwblhau, storio lefel briodol o fanylion neu rannu preifatrwydd y cynnwys. Cynghorwyd y byddai'r DAP Drafft 1 yn cael ei gwblhau bob tro y caiff y gofalwr maeth 'brofiad dysgu', gyda dogfen ar wahân yn cael ei chwblhau gan bob un gofalwr maeth.

Cam 2: Adborth gan ofalwyr maeth ar ôl derbyn DAP Drafft 1

Wedi i'r adnodd gael ei rannu, rhoddodd gofalwyr maeth oedd yn y Fforwm Cynghori Gofalwyr Maeth Cymru Gyfan y Cymunedau Maethu ragor o adborth. Roedd yna wahaniaeth nodedig mewn atebion gan fod rhai wedi cael mynediad at y PLRDP yn barod, ac nid oedd rhai oedd wedi'u cofrestru â darparwyr gwasanaethau maethu annibynnol yn gyfarwydd â'r Fframwaith Maethu Cenedlaethol. Teimlai dau ofalwr maeth yn y grŵp cynghori nad oedd angen i fawr ddim neu i ddim ddigwydd; fodd bynnag, ni roddwyd manylion eu hatebion.

Nodwedd allweddol o'r adborth hwn oedd bod gofalwyr maeth yn pwysleisio'u natur fel pobl adfyfyriol a gofalgar. Dywedodd un gofalwr, "*Rwy'n mwynhau myfyrio, mae cyfaill imi yn fy ngalw'n 'ddynes sy'n meddwl'. Yn enwedig fel gofalwr maeth, peidiwch â dal i wneud yr un peth pan, yn amlwg, nad yw'n gweithio."*

Bwriodd gofalwr maeth arall sylw am yr angen am amser dynodedig i fyfyrio gan gyfeirio at y symudiad i ddysgu ar-lein a llai o amseroedd teithio, sy'n arwain at golli amser i fyfyrio. Byddai dyddlyfr adfyfyriol yn helpu i roi sylw i'r mater hwn. Yn ddiddorol, er gwaethaf profiad ymarfer a gwybodaeth am yr heriau amser i ofalwyr maeth, ystyriwyd fod amser i gwblhau'r dyddlyfr ond yn fater bychan o ran y fformat.

Codwyd materion yn ymwneud â dyblygu a fformat. Tra teimlai rhai bod y fformat yn gweithio, siaradodd un gofalwr maeth am hygyrchedd y fformat a gwahanol arddulliau dysgu. Eglurodd y byddai rhai gofalwyr maeth yn ei asiantaeth yn wrthwynebol i gwblhau'r ffurflen, ond y byddent yn elwa o arweiniad drwy gwestiynau, y gellir hyd yn oed eu rhannu mewn boreau coffi neu mewn lleoliadau grwpiau cymorth, er enghraifft. Roedd rhai gofalwyr maeth eisoes yn derbyn cwestiynau ôl-hyfforddiant neu roeddynt yn gyfarwydd â chwestiynau fframwaith y PLRDP, a gwelsant y dyddlyfr hwn fel dyblygiad.

Bwriwyd sylw ar brofiadau amrywiol gofalwyr maeth o oruchwyliaeth, yn cynnwys profiadau gofalwyr maeth fel roeddynt yn teimlo nad oeddynt yn cael eu

gwerthfawrogi’n ddigonol fel gweithwyr proffesiynol medrus. Yma, cawsom ein hatgoffa i fod yn ymatblyg yn ogystal ag yn adfyfyriol, sy’n golygu nid yn unig canolbwyntio ar y rhan sydd gennym yn y broses, ond hefyd y cyd-destun ehangach lle mae’r adnodd hwn yn bresennol. Mae’n anhepgor bod adnoddau megis y rhain yn ystyried rôl a goblygiad pŵer ac anghydbwysedd pŵer yn ein perthnasoedd proffesiynol (Bassot, 2015). Ystyrir rhagor ar hyn yn yr adolygiad, isod.

Er mwyn ymestyn yr adborth y tu hwnt i grŵp cynghori’r gofalwyr maeth, derbyniodd gofalwyr maeth oedd wedi darparu’u cyfeiriad e-bost e-byst dilynol am eu profiadau o gwblhau’r dyddlyfr. Roedd yr ymateb i’r e-byst hyn yn wael, fel y mae cysylltu yn y ffordd hon yn gallu bod yn aml. Fodd bynnag, gwnaeth yr atebion a ddarparwyd gydweddu â’r barnau hynny oedd gan y grŵp cynghori.

Cam 3: Casglu adborth gan wasanaethau maethu

Ym mis Rhagfyr, 2021, mynychwyd Fforwm Rheolwyr Maethu'r Awdurdodau Lleol a Fforwm Rheolwyr y Darparwyr Gwasanaethau Maethu Annibynnol. Rhannwyd y DAP Drafft 1 a’r canllaw, ynghyd â’r barnau a fynegwyd gan ofalwyr maeth.

Rhannodd rheolwyr yn Fforwm Rheolwyr Maethu'r Awdurdodau Lleol bryderon am ddyblygu â’r PLRDP, sydd wrthi ar hyn o bryd yn cael ei wreiddio yng ngwasanaethau awdurdodau lleol. Cydnabuwyd buddion ar gyfer y potensial sydd gan adnodd i gynorthwyo gweithwyr cymdeithasol goruchwyliol yn eu trafodaethau â gofalwyr maeth yn ymwneud â’u profiadau hyfforddi. Cafodd pryderon ynglŷn â darparu dogfen orfodol ychwanegol ar gyfer gofalwyr maeth sydd i’w defnyddio’n rheolaidd hefyd eu rhannu oherwydd y gofynion caled am waith papur sydd eisoes ar ofalwyr maeth. Nododd rheolwyr ‘sgiliau adfyfyriol’ fel angen dichonol am hyfforddiant.

Ar yr adeg y rhannwyd y dyddlyfr yn Fforwm Rheolwyr y Darparwyr Gwasanaethau Maethu Annibynnol, nid oedd y PLRDP hyd hynny’n cael ei ddefnyddio’n gyffredinol oherwydd ei fod yn cael ei gyflwyno fesul cam. Felly, nid oedd y mater o ddyblygu yn fater oedd yn hawlio sylw. Fodd bynnag, rhoddwyd adborth ynglŷn â’r buddion dichonol ar gyfer gwella a chynorthwyo trafodaethau adfyfyriol ynglŷn â goruchwylio ac ar gyfer gwella sgiliau adfyfyriol gofalwyr maeth. Trafododd rheolwyr y defnydd ar gyfer rhoi tystiolaeth o fyfyrdodau parhaus drwy gydol cyfnod adolygu, ac fe drafodwyd y fformat hyblyg.

5. Y trobwynt ar gyfer y Dyddlyfr Adfyfyriol Personol

Ym mis Ionawr, 2022, mewn cyfarfod â staff y rhaglen o’r Rhwydwaith Maethu yng Nghymru, trafodwyd barnau’r rhanddeiliaid am y DAP Drafft 1, yng ngoleuni’r PLRDP. Gwnaed y penderfyniad i ailysgrifennu adnodd adfyfyriol gan wneud barnau rhanddeiliaid yn fwy canolog i’r cynllun. Byddai’r adnodd hwn yn cael ei greu gan Laura Hanks, awdur y papur hwn. Gelwir yr adnodd diwygiedig yn ‘Dyddlyfr Adfyfyriol Personol’ (DAP) o hyn ymlaen.

Cytunwyd y byddai'n rhaid i'r adnodd fod yn ddogfen annibynnol nad yw'n dyblygu adnoddau eraill ond yn hytrach yn darparu offer i gynorthwyo a datblygu sgiliau adfyfyriol, mewn perthynas â phrofiadau dysgu ond hefyd heriau sefyllfaol. Roedd angen cydnabod ymreolaeth a chymhelliant gofalwyr maeth i ymgysylltu â phrosesau adfyfyriol, ac y dylid lleihau pwysau ychwanegol drwy sicrhau bod yr adnodd terfynol yn hunangyfeiriedig yn hytrach nag yn orfodol.
Yn ddiweddarach ym mis Ionawr, 2022, cynhaliwyd ymgynghoriad â Fforwm Swyddogion Hyfforddi Y Rhwydwaith Maethu. Rhannwyd y daith i greu'r DAP diwygiedig. Roedd swyddogion hyfforddi'n gwerthfawrogi'r rôl oedd gan y DAP diwygiedig mewn 'llenwi'r bwlch', gan ddogfennu'r broses adfyfyriol sy'n digwydd rhwng hyfforddiant a chwblhau'r PLRDP. Codwyd cwestiynau am sut y byddai gofalwyr maeth a gweithwyr cymdeithasol goruchwyliol yn llywio drwy adnodd cynhwysfawr pan fo sgiliau adfyfyriol, i rai gofalwyr maeth, yn eu babandod. Mynegodd swyddogion hyfforddi ddiddordeb mewn datblygu'r sgiliau sydd gan weithwyr cymdeithasol goruchwyliol wrth iddynt gyfathrebu â gofalwyr maeth yn ymwneud â hyfforddiant a heriau sefyllfaol.

Ymgynghorwyd â gofalwyr maeth eto yn y cam hwn. Gan gydnabod yr ail-gynllunio, rhannodd dau ofalwr maeth syniadau ar gyfer y cymhwysiad estynedig a'r nodweddion a ddisgrifir yn fanylach yn yr adrannau a ganlyn.

6. Y Dyddlyfr Adfyfyriol Personol diwygiedig: yr egwyddorion a'r cynllun gwaelodol

Nid yw'r defnydd o ymarfer adfyfyriol mewn gofal cymdeithasol yn syniad newydd, gan y'i cyflwynwyd yn y Diploma mewn Gwaith Cymdeithasol yn 1983 (CCETSW, yn Ixer 2016). Canfu ymchwil Wilson (2013) fod gan weithwyr cymdeithasol sy'n ymgysylltu â materion dyddlyfrau adfyfyriol well dosbarth Gradd wrth gymhwyso, a briodolwyd i'r broses hon. Gellir edmygu myfyrio mewn gofal cymdeithasol yn fawr. Fodd bynnag, yn aml ni chaiff ei gefnogi mewn ymarfer oherwydd y pwysau gwaith heriol a chystadleuol.

Nid yw'n syndod y cafodd adnodd i gynorthwyo a datblygu ymarfer adfyfyriol gofalwyr maeth ei groesawu'n gadarnhaol *mewn egwyddor* gan bob rhanddeiliad, ar yr amod ei fod yn gallu ateb y diben. Mae adnoddau o'r math hwn yn gymharol newydd mewn gofal therapiwtig (North, 2014), ac nid ydynt wedi'u hyrwyddo'n gyffredinol mewn gofal maeth prif ffrwd hyd nes yn ddiweddar iawn. Mae Fframwaith Ôl-gymeradwyo y Fframwaith Maethu Cenedlaethol yn awr yn cael ei dderbyn ledled gwasanaethau maethu awdurdodau lleol a darparwyr gwasanaethau maethu annibynnol, sy'n gam cadarnhaol tuag at gydnabyddiaeth o hyfforddiant a chymhelliant parhaus gofalwyr maeth i ddatblygu sgiliau newydd. I allu ateb y diben, mae'r rhaid i'r DAP fod yn hawdd ei ddeall, mae'n rhaid iddo hwyluso myfyrio a chyd-fynd â'r systemau a'r prosesau cyfredol sy'n gysylltiedig â darparu gofal maeth.

Wrth gynllunio'r adnodd hwn, roedd yn rhaid cymryd amser i fod yn adfyfyriol ac yn ymatblyg, fel ei gilydd. Mae myfyrio ar y broses hyd yn hyn, ystyried y barnau a rannwyd gan randdeiliaid, a gwerthuso'r DAP Drafft 1 wedi arwain at newid sylweddol. Mae bod yn ymatblyg yn cynnwys bod yn ystyriol o'n cyd-destun ac o sut

y gall hyn effeithio ar ymarfer (Bassot, 2015), yn cynnwys sut mae yna, o fewn perthnasoedd proffesiynol, yn aml brofiadau o anghydbwysedd pŵer. Er nad yw wedi'i gategoreiddio mewn thema allweddol, bwriodd rhai gofalwyr maeth y sylw am eu perthnasoedd gwaith â'u gweithwyr cymdeithasol goruchwyliol o fewn cyd-destun trafodaethau am hyfforddiant. Dywed ein doethineb ymarfer wrthym nad yw gofalwyr maeth yn teimlo'u bod yn cael eu hystyried fel gweithwyr proffesiynol, ac nad yw eu sgil a'u craffter o ran gofal plant yn cael ei werthfawrogi'n ddigonol (Boffey & Thomas: YRhM, 2021). Cydnabu rhai gofalwyr maeth hyn yn eu hadborth. Mae'n hanfodol bod yr adnodd hwn wedi'i gynhyrchu gyda barnau gofalwyr maeth o bwysigrwydd pennaf, gan gydnabod gofalwyr maeth fel dysgwyr ymreolaethol ac wedi'u cymell yn dda.

Roedd rheolwyr y gwasanaeth yn cefnogi'r cynllun fel 'hunangyfeiriedig', yn enwedig o ystyried y ffaith bod prosesau dogfennu sydd eisoes ar waith yn cymryd cryn amser i'w cwblhau. Mae Ixer (2016) yn darparu gair o bwyll ynglŷn ag effeithiolrwydd proses adfyfyriol pan gaiff ei asesu, yn orfodol ac nid yn cael ei arwain gan yr unigolyn.

Gwnaeth rheolwyr gwasanaethau hefyd ystyried y galwadau ar amser. Mae'n rhaid i'r offer hwn fod yn hygyrch i ofalwyr maeth i'w gwblhau mewn modd amserol sy'n addas iddyn' nhw. Mae Bassot (2020) yn darparu sylw am amser, gan gydnabod 'y gwneir amser' pan fo buddion personol yn cael eu canfod. Er rhai sylwadau byr am yr amser sydd ar gael, bwriodd gofalwyr maeth sylw am yr angen i wneud amser iddynt eu hunain.

Mae cydnabyddiaeth o amrywiol arddulliau dysgu ac amgylcheddau dichonol wahanol y mae gofalwyr maeth yn eu dewis ar gyfer eu myfyrdodau hefyd angen ystyriaeth. Dim ond tri o'r 40 o ofalwyr maeth yr ymgynghorwyd â nhw nad oedd yn credu y byddent yn cwblhau dyddlyfr adfyfyriol pe cawsent ddogfen Microsoft Word. Er bod Ixer (2013) yn herio myfyrdodau ysgrifenedig ac yn honni y gall iaith gyfyngu ar fynegiant meddwl, mae Bassot (2020) yn dadlau bod ysgrifennu yn arafu'n proses adfyfyriol mewn ffyrdd buddiol. Mae cymryd yr amser i ystyried y ffordd y mae angen i rywbeth gael ei ysgrifennu yn caniatáu inni ddatblygu ymdeimlad o eglurder a blaenoriaethu'r manylion.

Un o'r themâu allweddol mewn atebion gofalwyr maeth i'r egwyddor o ddyddlyfr adfyfyriol oedd y defnydd ar gyfer rhoi tystiolaeth o'r broses, ac i'w ddefnyddio mewn goruchwylio ac adolygu. Caiff myfyrdodau ysgrifenedig, felly, eu hyrwyddo, ond yr unigolyn fydd yn penderfynu ar fformat hwn. Anogir rhoi 'pensil i bapur' yn y canllaw. Fodd bynnag, mae hyn yn gynhwysol o lyfrau nodiadau'r gofalwyr eu hunain, creu mapiau meddwl neu deipio ar ddogfen enghreifftiol a ddarperir. Mae 'cynghorion sylfaenol ar gyfer ysgrifennu adfyfyriol' hefyd yn cael eu darparu (yn seiliedig ar ganllawiau oddi wrth Bassot, 2020), ynghyd ag enghraifft o gofnod adfyfyriol.

I'r rheiny sy'n newydd i faes prosesu adfyfyriol, gall ymwneud yn ymwybodol â myfyrio ynddo'i hun gythruddo gorbryder, ac felly nid yw bob amser yn brofiad cadarnhaol ac adeiladol (Wilson, 2013). Mae'n hanfodol bod y dyddlyfr a'r canllaw cysylltiedig yn cynnig cyflwyniad hawdd ei ddilyn i fyfyrio, y gellir ei ddatblygu dros amser i fod yn broses reddfol.

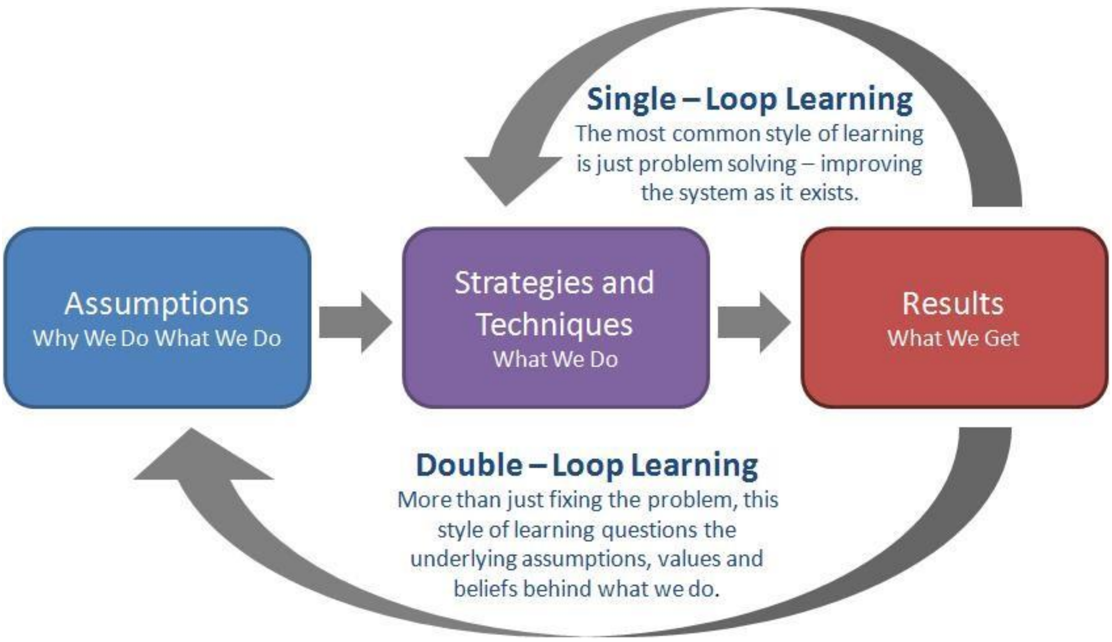
Mae Bager-Charleson (2020, tud. 7) yn tanlinellu, 'Mae ymarfer adfyfyriol yn debygol o siomi os ydym yn ceisio strwythur taclus a thwt ar ei gyfer'. Mae'n rhaid saernïo'r offer hwn yn ofalus i ganiatáu i ofalwyr ei ddefnyddio unrhyw adeg y dymunant, mewn modd sy'n gweithio iddyn' nhw. Yn ffodus, mae rhai gofalwyr maeth wedi darparu disgrifiadau manwl o'r elfennau yr hoffent iddynt gael eu cynnwys wrth gynllunio'r adnodd hwn. Mae enghreifftiau yn cynnwys myfyrio sefyllfaol, megis cynnig proses dan arweiniad pan fônt yn derbyn galwad ffôn gan y swyddog lleoli ynglŷn â pharu dichonol. Lle y bo'n bosibl, mae'r nodweddion hyn wedi'u cynnwys.

Mae yna amryw o fodelau myfyrio wedi'u hystyried, yn cynnwys Cylch Adfyfyriol Integredig Bassot (2013, yn Bassot, 2020), 'Emosiynau i Fyfyrdodau' gan Gibbs (2013, 1988, yn Bager-Charleson, 2020) a 'Gweddnewid Profiad' gan Kolb (1984, yn Bager-Charleson, 2020). Gwrthodwyd y modelau hyn ar gyfer yr adnodd hwn oherwydd yr elfennau aml-ddimensiynol a'r heriau mewn cymhwyso i'r ystod o sefyllfaoedd y mae ar ofalwyr maeth eisiau'u defnyddio'r dyddlyfr ar ei gyfer.

Mae'r Dyddlyfr Adfyfyriol Personol yn cynnwys gwybodaeth ragarweiniol sylfaenol am fyfyrio. Diffinnir myfyrio yn yr adodd fel *'proses naturiol lle mae ein hymennydd yn gweithio i drefnu'n profiadau (a'n perthnasoedd) i'n helpu i wneud synnwyr, i dacluso ac i fod yn barod am y profiad nesaf.'* (fel yn North, 2014).

Eglurir dysgu dolen ddwbl (Argyris & Schön, 1978, Schön, 1983,2016) drwy'r gymhariaeth y gwyddys amdani'n gyffredinol o thermostat. Mewn dysgu dolen sengl, mae thermostatau'n dysgu ymateb i'r newidiadau mewn tymheredd drwy gychwyn a diffodd. Gelwir archwilio pam mae thermostat wedi'i osod ar dymheredd neilltuol i werthuso effeithiolrwydd yn ddysgu dolen ddwbl.

Ffigwr 3. Dysgu dolen sengl a dwbl



Argyris & Schön, (1978, Schön, 1983, 2016).
Mae'r ddelwedd ar gael yn gyffredinol: ffynhonnell anhysbys:

Rhoddir y ddolen ehangach a chwmpasog hon waith ym model Driscoll, ‘*Beth? Beth felly? Beth yn awr*?’, (2007, yn Bassot, 2020). Dewiswyd y model hwn oherwydd ei fod yn hawdd ei ddilyn ond gall ganiatáu i ofalwyr maeth ddatblygu a chreu eu cymhellion eu hunain drwy ymarfer.

Ffigwr 4. Tabl a ddatblygwyd yn DAP

Cam 1: Beth?	Disgrifio	Disgrifio’r sefyllfa/y dysgu/y digwyddiad.
Cam 2: 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?

Dengys ymchwil fod unigolion sy’n ymgysylltu ag ymarfer adfyfyriol wedi cynyddu hyblygrwydd gwybyddol ac wedi cynyddu ymreolaeth dysgwyr (Orakci, 2021). Mae ffocws y DAP yn cynyddu’r tebygolrwydd y bydd gofalwyr maeth yn ymgysylltu ag ymarfer adfyfyriol, fydd yn ei dro yn eu helpu i greu ffyrdd newydd o feddwl ac yn cynyddu’u hyder i wneud hynny. Un amcan allweddol sydd gan y DAP yw cynorthwyo i atgyfnerthu dysgu a helpu i droi dysgu i fod yn ymarfer. Mae’r ymagwedd tri cham yn darparu strwythur sylfaenol ar gyfer tywys myfyrdodau gydag elfen o gynllunio/o weithredu.

Mewn ymateb i ddeisyfiadau gan ofalwyr maeth bod y canllaw yn ategu myfyrdodau ar brofiadau sefyllfaol, caiff y pynciau myfyrio a ganlyn eu cynnwys:

- digwyddiadau hyfforddi
- dysgu hunangyfeiriedig
- trafodaethau a chyfarfodydd
- rhyngweithiad untro yn unig
- her sy’n ailadrodd ei hun
- myfyrio cyffredinol
- galwad am leoliad newydd.

Caiff y strwythur tri cham ei gymhwyso â chyfres o gwestiynau yn ymwneud yn uniongyrchol â phob pwnc. Mae’r canllaw yn egluro y gellir hepgor cwestiynau, ar yr amod bod yr unigolyn yn ystyried pam y’i gofynnwyd.

6.1 Elfennau a hepgorwyd o’r DAP

Mae’n angenrheidiol ar hyn o bryd ystyried elfennau sydd wedi’u hepgor yn fwriadol o’r DAP. Yn aml, mae myfyrio yn broses naturiol a ddechreuir pan fo unigolyn yn

profi ymdeimlad o anghysur (Schön, 1983, 2016; Bassot, 2015), ac mae'n angenrheidiol cadw hyn mewn cof wrth gynllunio ar gyfer y broses. Tra gall ymarferwyr mewn sefyllfaoedd sy'n cythruddo gorbryder elwa o fyfyrio i osgoi mynd yn gyfyngol ac yn ddefodol (Ruch, 2000), mae angen llawer iawn o sensitifrwydd.

Mae Yip (2006) yn darparu 'gair o bwyll'. Mae'r ymennydd dynol yn ymdrechu tuag at gytgord mewnol ac allanol (Schön, 1983, 2016), a thrwy'r broses fyfyrio, ystyriwn ffactorau mewnol ac allanol, fel ei gilydd. Pan all ffactorau mewnol ac allanol fod yn groes i'w gilydd, gall unigolion fynd yn anghyfforddus gyda'u rôl. Gall profiadau bywyd blaenorol hefyd gael eu sbarduno drwy fwy o hunanymwybyddiaeth ac efallai nad ydynt bob amser yn cael eu datrys drwy fyfyrio.

Am y rhesymau hyn, mae sefyllfaoedd emosiynol a heriol y gall gofalwyr maeth eu profi wedi'u tawelu a'u cyffredinoli. Fodd bynnag, mae'n bosibl y gall gofalwr ddefnyddio'r dyddlyfr hwn i hunangyfeirio myfyrdodau wrth rwystrau eithriadol o anodd wrth iddynt ddatblygu sgiliau hunan-fyfyrio.

Mae pob un o'r myfyrdodau a arweinir sy'n dri cham yn diweddu â'r cwestiwn, *'Beth a af gyda mi i oruchwyliaeth?'* i atgyfnerthu'r cysylltiad rhwng y broses adfyfyriol a'r systemau cymorth sydd ar waith ar gyfer heriau sefyllfaol a phroses barhaus o hyfforddi a datblygu.

7. Y gweithredu

Y cam nesaf yw lledaenu'r DAP i ofalwyr maeth drwy Gymru i gyd a'i wreiddio yn systemau a diwylliannau gwasanaethau maethu (Wilson, 2013). O ystyried yr atebion addawol gan ofalwyr maeth, rheolwyr gwasanaethau a swyddogion hyfforddi, gobeithir y defnyddir yr adnodd yn aml unwaith y caiff ei rannu. Un cam effeithiol gyda gweithredu'r adnodd hwn fydd i bob gweithiwr cymdeithasol goruchwyliol ymgynefino'u hunain â chynnwys y canllaw. Mae'r model o fyfyrio yn gymharol reddfol unwaith y gwneir unigolyn yn ymwybodol o'r strwythur.

Roedd un gofalwr maeth yn teimlo y byddai ar rai gofalwyr maeth ar gyfer hygyrchedd angen copi printiedig tra gall eraill ddewis gweld eu copi'n ddigidol.

Argymhellir y gall Y Rhwydwaith Maethu ddymuno cael adborth rhanddeiliaid unwaith y bydd yr adnodd hwn wedi'i ledaenu ac ystyried casglu gwybodaeth am y nifer sy'n defnyddio, gweithrediad ac effaith yr adnodd hwn.

Gallwch gyrchu'r Dyddlyfr Adfyfyriol Personol diwygiedig (2022) yma.

Mae Drafft 1 y Dyddlyfr Adfyfyriol Personol (2021) a'r canllaw hefyd yn dal ar gael er diben cyfeirio yma.

8. Adnoddau a rhagor o ddarllen

Argyris, C. & Schon, D. (1978). *Organizational Learning: A Theory of Action Perspective*. Reading, Massachusetts: Addison-Wesley Publishing Co.

Bager-Charleson, S. (2020). Reflective Practice in Counselling and Psychotherapy, SAGE Publications, Llundain. Ar gael gan: ProQuest Ebook Central.

Bassot, B. (2020). *The Reflective Journal*, Llundain: Bloomsbury Publishing Plc. Ar gael gan: ProQuest Ebook Central.

Bassot, B. (2015). *The Reflective Practice Guide: An Interdisciplinary Approach to Critical Reflection*, Llundain: Taylor & Francis Group. ISBN: 978-1-138-78431-4.

Boffey, M. a Thomas, A. (2021) Cydgynhyrchu: Myfyrio ar ddysgu a datblygu proffesiynol ar gyfer gofalwyr maeth. Y Rhwydwaith Maethu. Ar gael yma.

Ferry, N. M. and Ross-Gordon, J. M. (1998) 'An inquiry into Schon's epistemology of practice: Exploring links between experience and..', Adult Education Quarterly, 48(2), tud. 98. doi: 10.1177/074171369804800205.
Orakci, Ş. (2021). Exploring the relationships between cognitive flexibility, learner autonomy, and reflective thinking. *Thinking Skills and Creativity (41) 1-13.*

Ruch, G. (2000) Self and social work: Towards an integrated model of learning, *Journal of Social Work Practice*, 14 (2), 99 - 112. (doi:10.1080/02650530020020500).

Schön, D.A. (1983) *The Reflective Practitioner : How Professionals Think in Action.* Llundain: Routledge. (2016: Ailgyhoeddwyd).

North, J. (2014). *Mindful therapeutic care for children: A guide to reflective practice*. Llundain: Jessica Kingsley Publishers ISBN: 978-1-84905-446-1.

Wilson, G (2013). Evidencing Reflective Practice in Social Work Education: Theoretical Uncertainties and Practical Challenges. *British Journal of Social Work* 43, 154-172 doi:10.1093/bjsw/bcr170.

Yip, K. (2006). Self-reflection in Reflective Practice: A Note of Caution. *British Journal of Social Work* 36, 777–788 doi:10.1093/bjsw/bch323.

9. Sut y gall Y Rhwydwaith Maethu helpu

Mae'r Rhwydwaith Maethu yn 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
Mae Llinell Faethu Cymru yn darparu llinell gymorth a chyngor am ddim, sy'n darparu gwybodaeth am bob agwedd o ofal maeth, yn cynnwys treth ac yswiriant

gwladol, budd-daliadau, lwfansau ac yswiriant. Mae hefyd yn cynnig cymorth cyfrinachol, yn cynnwys i'r rheiny sy'n wynebu honiad, neu a all fod yn pryderu am gynllun gofal, neu sy'n ansicr ynglŷn â'r ddeddfwriaeth a chanllawiau yn ymwneud â gofal maeth yng Nghymru.

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 ag y bo modd.

Gallwch anfon e-bost atom yn fosterlinewales@fostering.net

Cymorth ac adnoddau

Mae ein gwefan yn ffynhonnell hanfodol o wybodaeth, tra daw ein cymuned ar-lein â gofalwyr maeth ynghyd am gefnogaeth a chyngor gan gymheiriaid. Gall aelodau fewngofnodi i rannu'u profiad ac i gael cyngor 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 wedi'i gynllunio i ddiwallu'ch anghenion datblygu. I gael mwy o wybodaeth, anfonwch e-bost at wales@fostering.net, os gwelwch yn dda.

Manylion Cysylltu

Os hoffech fwy o wybodaeth, 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

Cysylltwch â ni

I ganfod mwy o wybodaeth am ein gwaith yng Nghymru, 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.