Cadw mewn cysylltiad â theulu a chyfeillion

Ffynnu

GWNEWCH GYSYLLTIAD

Yr holl wahanol ffyrdd y gallwch gadw mewn cysylltiad

Adegau da!

Lle i fynd a beth i'w wneud

RHEOLWCH Y SEFYLLFA

Delio â'ch emosiynau

Pa bryd y gwelaf fy chwaer fawr eto?

Gofynnwch i Matt

MAE KIERAN AR BEN EI DDIGON!

Seren The Rickshaw Challenge ar hynt a helynt ei deulu

Y Rhwydwaith Maethu

Fe gewch yr holl wybodaeth...

YN Y RHIFYN HWN *Ffynnu* ...

3 Adegau da! Dywedwch chi wrthym ni am eich Cyswllt teuluol gorau.

4 Cyswllt: yr holl wybodaeth – eich hawliau a sut i wneud yn sicr bod pobl yn gwrando arnoch.

5 Bywyd go iawn! Sut y gwnaeth Xbox helpu Teg i ailgysylltu â'i brawd bach.

6 Ffraeo, amheuon a swyddfeydd drewllyd. Na phryderwch! Mae Matt yma i roi'r byd yn ei le ichi.

8 Gofidiau ac ofnau'n eich tanseilio? Sut i baratoi ar gyfer gweld eich teulu ac ymlacio wedyn.

10 The Rickshaw Challenge – Kieran ar hynt a helynt ei deulu.

Cysylltwch â ni

Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru
33, Heol y Gadeirlan,
Caerdydd CF11 9HB
029 2044 0940
Golygydd: Maria Boffey
maria.boffey@fostering.net

Y Rhwydwaith Maethu

Ariennir gan **Lywodraeth Cymru**
Funded by **Welsh Government**

Delweddau DGLimages/iStock / Getty Images Plus/Getty Images; Sladic/iStock / Getty Images Plus/Getty Images; DGLimages/iStock / Getty Images Plus/Getty Images; Imtonio_Diaz/iStock / Getty Images Plus/Getty Images; Bojan89/iStock / Getty Images Plus/Getty Images; Daisy-Daisy/iStock / Getty Images Plus/Getty Images; Monkey Business Images/Monkey Business/Getty Images Plus/Getty Images; STUDIOGRANDOUEST/iStock / Getty Images Plus/Getty Images; Sladic/iStock / Getty Images Plus/Getty Images; seksan mongkhonkhamsao/iStock / Getty Images Plus/Getty Images; silverkblack/iStock / Getty Images Plus/Getty Images; Jupiterimages/Goodshoot / Getty Images Plus/Getty Images; gorodenkoff/iStock / Getty Images Plus/Getty Images; Comstock/Stockbyte/Getty Images; Sladic/iStock / Getty Images Plus/Getty Images; Yobro10/iStock / Getty Images Plus/Getty Images; Daisy-Daisy/iStock / Getty Images Plus/Getty Images; StockRocket/iStock / Getty Images Plus/Getty Images

Hei, bawb!

Rydych wedi dweud wrthym fod cadw mewn cysylltiad â'ch teulu a'ch cyfeillion yn hollbwysig ichi. Mae'n anodd pan ydych wedi'ch gwahanu oddi wrth bobl rydych yn caru'u lles. Ond fe wyddom fod llawer o'r pethau sy'n ymwneud â chyfarfod â nhw yn gallu bod yn ingol, hefyd.

Mae'r rhifyn hwn o Ffynnu yma i helpu!

Rydym wedi siarad â phobl ifanc mewn gofal maeth am eu profiadau, ac mae gennym lawer o gynghorion i wneud pethau'n well.

Felly, p'un a ydych yn pryderu am weld eich tad, neu mae arnoch eisiau dweud 'Helô' wrth eich gofalwyr maeth blaenorol neu fe hoffech syniadau ynglŷn â sut i gadw mewn cysylltiad â'ch Cyfaill Gorau Am Byth o'ch hen ysgol, mae gennym syniadau ichi.

Mwynhewch!

***Ffynnu* xxx**

Cymeradwyaeth gynnes i'r ...

...holl bobl ifanc sydd wedi rhannu'u syniadau a'u profiadau â ni.

Pan ddaw hi'n fater o ysgrifennu Ffynnu, ein nod yw dweud hanesion bywyd go iawn ein darllenwyr a datgelu'ch datrysiadau doeth i broblemau. Pwy well i ofyn iddynt? Rydych i gyd yn byw â'r realiti o faethu, a hynny o ddydd i ddydd. Heb eich cyfraniadau chi, ni allem greu'r cylchgrawn hwn, mae mor syml â hynny. Diolch!

Gadewch inni hefyd grybwyll Voices from Care, llysgenhadon ifainc Y Rhwydwaith Maethu, grŵp Shout Out Gwasanaeth Eiriolaeth Ieuenctid Cenedlaethol o Gaerffili, ac Ymgyrraedd yn Ehangach yn Abertawe.

'Cawsom bicnic yn y parc efo fy mam. Fe ddaeth hi â bwyd ac fe wnaeth bicnic mawr inni. Fe ddaeth hi â'i chariad a'i chi efo hi, hefyd. Roeddwn yn hoffi'r ffaith ei bod hi eisoes wedi cyfarfod â rhywun oedd wedi'i helpu hi i wneud trefn ar ei bywyd.'

'Yr amser gorau oedd pan gefais gysylltiad â thaid a nain ar ochr fy nhad. Yn eu tŷ y digwyddodd o tuag adeg y Nadolig, ac roedd yna lawer o jôcs a chwerthin, a hel atgofion. Ac fe aethom â bag o felysion adref.'

Adegau da

Pa fo cyswllt yn gweithio'n dda!

Gall cadw mewn cysylltiad â theulu a chyfeillion fod yn wych pan fo popeth yn gweithio'n dda. Mae pobl ifanc sydd wedi'u maethu yng Nghymru'n dweud wrthym sut maent wedi'i wneud i weithio'n dda.

'Roeddem yn arfer â mynd i fowlio a mynd i'r sinema efo fy chwaer, gan gael llawer o hwyl a chwerthin.'

'Aethom allan am fwyd yn Harvester efo fy nain. Roedd o y peth gorau oherwydd fe wnaethom hel straeon a rhoi'r byd yn ei le, ac fe wnaeth hi gyfarfod â fy nghariad.'

'Rwyf yn cadw mewn cysylltiad â fy mam a fy nain drwy alwadau ffôn.'

'Ysgrifennais lythyrau i mam a dad, ac fe wnaethant ateb bob amser.'

Cysylltiad: deallwch y dalltings

Beth yw cyswllt? Onid beth rwyf yn ei alw'n 'Amser i'r Teulu' ydy o?

Cyswllt yw gweld neu fod mewn cysylltiad â'ch rhieni, brodyr a chwiorydd, modrybedd ac ewythrod, cefndyr a chyfnitherod, cyfeillion neu hyd yn oed cyn-ofalwyr maeth - pawb sy'n bwysig ichi.

Gall eich gweithiwr cymdeithasol a'ch gofalwyr maeth eich helpu i ddatrys sefyllfa'n ymwneud â chyswllt. Mae yna lawer o wahanol fathau - mewn canolfan gyswllt neu weithiau yn y gymuned, fel cerdded yn y parc neu yn McDonalds. Mae rhai pobl ifanc yn defnyddio cyfryngau cymdeithasol, fel Instagram neu Snapchat, i gysylltu â'i gilydd.

Beth yw gorchymyn cyswllt?

Barnwr mewn llys sy'n gwneud gorchymyn cyswllt, ac mae hyn yn amlinellu pa aelodau o'ch teulu neu bobl bwysig eraill y dylech eu gweld neu gadw mewn cysylltiad â nhw. Gallai'r gorchymyn ddisgrifio sut y gallwch gadw mewn cysylltiad, megis drwy weld y naill a'r llall wyneb yn wyneb neu drwy lythyrau neu alwadau ffôn. Gall y barnwr hefyd ddweud y dylid goruchwylio cysylltiad gan rywun arall, megis eich gofalwr maeth neu weithiwr cymdeithasol.

Pa bryd y maent am wrando ar fy nheimladau ynglŷn â chyswllt?

Bydd eich cynllun gofal a chymorth yn cynnwys adran am gyswllt â'ch teulu, ac fe drafodir hyn fel arfer yn eich cyfarfod adolygu 'plentyn sy'n derbyn gofal'. Bydd eich swyddog adolygu annibynnol yn siarad â chi cyn y cyfarfod i ganfod beth rydych yn ei feddwl o gyswllt.

Os nad ydych yn fodlon â'r trefniadau, fe allwch siarad â'ch gweithiwr cymdeithasol neu â'ch gofalwr maeth unrhyw adeg.

Os oes arnoch angen cymorth i allu cyfleu'ch safbwynt, fe allai eiriolwr helpu.

"Hoffwn aros mewn cysylltiad â'm gofalwr maeth oherwydd ei bod hi wedi gwneud cymaint i fy helpu i newid fy mywyd.'

Mae ar lawer o bobl ifanc eisiau cadw mewn cysylltiad â theuluoedd maeth y maent wedi bod byw gyda nhw o'r blaen. Cred Y Rhwydwaith Maethu fod hyn yn bwysig hefyd, ac maent yn ymgyrchu i sicrhau bod pob person ifanc yn cael eu helpu i gynnal cysylltiadau fel hyn.

Os oes arnoch eisiau cysylltu â theulu maeth blaenorol, gofynnwch i'ch gofalwyr maeth, eich swyddog adolygu annibynnol neu'ch gweithiwr cymdeithasol eich helpu.

Gwybyddwch eich hawliau!

- ☑ Os ydych mewn gofal, mae gennych hawl i weld eich teulu a phobl eraill sy'n bwysig ichi.
- ☑ Ond fe all hyn ond digwydd os yw'n ddiogel i chi ac os ystyrir mai hyn yw'r peth gorau i chi yn gyffredinol.

Hanesion bywyd go iawn:

Chwarae a sgwrsio

Cafodd Teg, myfyrwraig prifysgol Abertawe, ei gwahanu oddi wrth ei brodyr a'i chwiorydd pan aeth hi i ofal maeth. Ond fe feddyliodd hi ac un o'i brodyr iau am ffordd lawn dychymyg o ailgysylltu.

Fe es i ofal ychydig cyn fy mhen-blwydd yn 17 oed. Roedd gen i gysylltiad â fy nheulu cyfan, ond nid oeddwn yn ei hoffi. Roedd arnaf ond eisiau gweld fy nhri brawd a chwaer iau. Roedd ganddynt i gyd gyswllt gyda'i gilydd, ond ni chaniatawyd i mi fod yn rhan ohono.

Un o'r pethau cyntaf a brynais gyda fy arian fy hun oedd Xbox. Roedd gan fy mrawd 11 mlwydd oed Xbox hefyd, ac fe wnaeth ei egluro wrthyf. Roeddwn wrth fy modd go iawn yn chwarae gemau fideo, ac fe wnaethom chwarae gyda'n gilydd ar-lein. Roedd o'n cynnal ein cwlwm.

Gyda'r Xbox, fe allwch chwarae gyda phobl eraill, neu fe allwch wneud sgyrsiau preifat. Cawsai fy mrawd a minnau fân-sgyrsiau. Ni wnaethom siarad am bynciau dwfn, ond fe ofynnais iddo sut aeth hi yn yr ysgol neu beth roedd yn ei wneud, ac fe wnaethom rannu storïau digri'.

'Mae perthnasoedd brodyr a chwiorydd yn wirioneddol bwysig - rwyf yn caru fy chwaer a fy mrodyr iau. Mae'n hyfryd cael rhywun i ymwneud â nhw sydd o genhedlaeth debyg i chi.'

PROBLEM RANNWYD

Gofynnwch i Matt...

Rwyf yn colli fy chwaer

C Dwi ddim yn gwybod pa bryd rwyf yn mynd i weld fy chwaer fawr eto. Mae hi wedi symud ymhell i ffwrdd, ond rwyf yn ei cholli hi'n ddirfawr. Beth a allaf ei wneud?

Dywed Matt: Mae gennych hawl i gadw mewn cysylltiad â phobl sy'n bwysig ichi. Gall brodyr a chwiorydd mawr roi cynghorion a chefnogaeth gwirioneddol dda ichi pan ydych yn teimlo'n isel, ac yn aml, maent yn deall yn union sut heriau rydych yn eu hwynebu.

Mae'n bwysig eich bod **yn dweud wrth eich gweithiwr cymdeithasol, eich gofalwr maeth neu'ch swyddog adolygu annibynnol** (sef yr IRO) **yr hoffech weld eich chwaer fawr.** Gallwch hefyd siarad amdano yn eich cyfarfod adolygu 'plentyn sy'n derbyn gofal'.

Os oes arnoch angen cymorth i ddweud beth rydych am iddo ddigwydd, mae gan bob plentyn sy'n derbyn gofal yr hawl i gael eu cynorthwyo gan eiriolwr. Yn dibynnu ymhle rydych yn byw yng Nghymru, fe all y **Gwasanaeth Eiriolaeth Ieuenctid Cenedlaethol** neu **TGP Cymru** ddarparu eiriolwr ichi fydd naill ai'n eich helpu i fynegi'ch barn neu i siarad ar eich rhan. Gallwch chi neu'ch gweithiwr cymdeithasol gysylltu â NYAS ar **0808 808 1001** neu weld **youngpeople.nyas.net.** Mae TGP Cymru ar **029 2039 6974** neu edrychwch ar **tgpcymru.org.uk.**

Straen gweithwyr cymdeithasol

C Mae fy ngweithiwr cymdeithasol yn dod allan efo mi a'm teulu ac mae ond yn eistedd yno yn gwisgo'i fathodyn 'gweithiwr cymdeithasol' enfawr ac yn ysgrifennu yn ei lyfr nodiadau drwy'r adeg. Mae'n wirioneddol amlwg i bawb arall gerllaw nad ydym yn deulu normal, ac mae'n eithriadol o embaras.

Dywed Matt: Efallai y bydd yn rhaid goruchwylio'ch cyfarfodydd â'ch teulu gan eich gweithiwr cymdeithasol i sicrhau eich bod yn ddiogel a bod popeth yn gweithio yn iawn. Ond nid oes yn rhaid iddo ei wneud o mor amlwg mai eich gweithiwr cymdeithasol chi ydy o. Gofynnwch iddo egluro beth mae'n bwriadu ysgrifennu amdano, ac a allai ysgrifennu pethau ar bapur ar ôl hynny. A pham na ofynnwch iddo dynnu'i fathodyn i ffwrdd, hefyd?

Mwy o hwyl, os gwelwch yn dda

C Nid oes arnaf eisiau cyfarfod â'm teulu yn swyddfa erchyll y cyngor eto - mae'n drewi o aroglau coffi wedi mynd yn hen, mae'r cadeiriau'n fudr ac nid oes yna ddim i'w wneud. Mae ganddynt ryw soffa flêr ac nid oes yna ddigon o le inni oll eistedd arni! Pam na allwn wneud rhywbeth mwy hwyliog?

Dywed Matt: Rwyf yn cytuno – nid yw swyddfa ddiflas yn lle da i fwynhau treulio amser gyda'ch teulu. **Siaradwch â'ch gweithiwr cymdeithasol neu'ch gofalwr maeth ynglŷn â mannau eraill yr hoffech fynd iddynt.** Ond cofiwch er y gallai fod arnoch eisiau mynd am ddiwrnod allan llawn miri, efallai nad hynny fyddai'r ffordd orau o ddatblygu'ch perthynas â'ch teulu. Gyda'ch gilydd, rwyf yn sicr y gallwch feddwl am syniadau fydd yn eich cadw chi i gyd yn ddedwydd ac yn ddiogel!

A oes gennych broblem? Mi gewch ateb y gallwch ymddiried ynddo, yn y fan hon.

Gwrthdaro o ran cyswllt

C Rwyf yn gweld fy mam yn o fuan, ond rwyf yn wirioneddol nerfus ynglŷn ag o oherwydd nid wyf byth yn sicr a yw hi am fynychu, a phan fo hi yn mynychu, rydym yn wastad yn ffraeo. A oes yn rhaid imi ei gweld hi mor aml?

Dywed Matt: Mae'n swnio fel petai meddwl am gyfarfod â'ch mam yn peri loes ac ing ichi. Gofynnwch i'ch gweithiwr cymdeithasol neu'ch gofalwr maeth eich helpu i feddwl am rai o bethau i siarad amdanynt na fydd yn arwain at ffrae enfawr. Gallech **fynd â ffotograffau gyda chi o'r hyn rydych wedi bod yn ei wneud yn ddiweddar neu gêm i'w chwarae, hefyd** ac fe allai'r rhain gadw'ch meddyliau oddi ar faterion anodd.

Bydd pa mor aml rydych yn gweld eich mam yn cael ei ddatgan yn eich **Gorchymyn Cyswllt**; dyma pa bryd y mae'r llys yn dweud pa mor aml y dylech weld neu siarad â'ch mam. **Os oes arnoch eisiau i gyswllt ddod i ben gyda'ch mam, fe ddylech drafod eich teimladau am hyn gyda'ch gweithiwr cymdeithasol.** Gallai fod yn well i'ch perthynas gyda'ch mam pe cedwid at wahanol fathau o gyfathrebu, fel galwadau ffôn neu negeseuon testun, am gyfnod.

Gallai hyn fod yn amser da i gael adolygiad mawr o'r cyswllt sydd gennych gyda'ch perthnasau. Gyda chymorth eich gofalwr maeth, eich gweithiwr cymdeithasol neu'ch eiriolwr, fe allech ysgrifennu rhestr o'r bobl sy'n bwysig ichi; meddyliwch am sut yr hoffech gadw mewn cysylltiad â nhw a pha mor aml. Gallwch i gyd drafod hyn yn eich adolygiad nesaf ar gyfer plentyn sy'n derbyn gofal, ac wedyn newid yr adran gyswllt yn eich cynllun gofal a chymorth.

Peidiwch â gofidio

RHEOLWCH Y SEFYLLFA!

Gall gweld eich teulu wneud ichi brofi ystod gyfan o emosiynau

Cyn cysylltiad, fe allech fod yn pryderu am bethau fel hyn:

'Am beth rydym am siarad?'

'Beth rydym am ei wneud?'

'A wnaf ei fwynhau o?'

'Pwy sy'n mynd i fod yno?'

'A wna fy mam fynychu heddiw?'

'A fydd yna unrhyw ffraeo?'

Ar ôl cysylltiad, fe allech gael y mathau hyn o deimladau:

'Rwyf yn teimlo'n hapus bod pethau wedi mynd yn dda.'

'Rwyf yn llawn cyffro ynglŷn â'r cysylltiad nesaf.'

'Mae'r pwysau o bryderu amdanynt wedi'i dynnu oddi ar fy ysgwyddau.'

'Rwyf wedi drysu oherwydd nid wyf yn gwybod pwy i'w gredu.'

'Rwyf wedi fy niflasu oherwydd roeddem yn cael hwyl ac yn awr dwi ddim yn gwybod beth i'w wneud.'

'Rwyf ar bigau'r drain ac wedi'm cynhyrfu.'

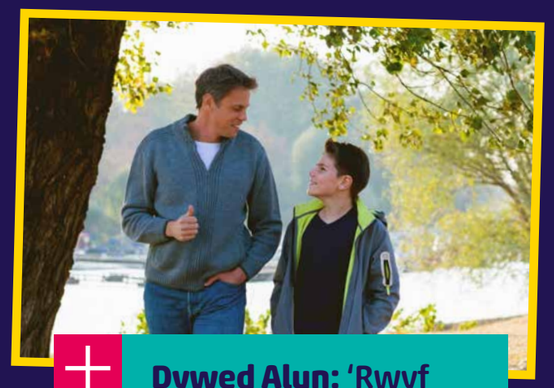
Mae'n normal teimlo'n nerfus cyn ichi weld pobl sy'n bwysig ichi. Gall paratoi'ch hun yn wirioneddol dda helpu.

Dywed Zoe: 'Os ydych yn teimlo dan straen o flaen llaw, gwnewch rywbeth rydych yn ei fwynhau. Rwyf i'n gwrando ar gerddoriaeth.'

Dywed Ollie: 'Canfyddwch gymaint ag y gallwch gan eich gweithiwr cymdeithasol ynglŷn â phwy sydd am fod yno, i le rydych am fynd a pha bryd y byddwch yn mynd adref.'

Dywed Tina: 'Peidiwch â chronni pethau y tu mewn ichi. Sgwrsiwch â'ch teulu maeth ynglŷn â'r hyn a ddigwyddodd.'

Gallech deimlo'n emosiynol ar ôl cyfarfod â'ch teulu neu'ch cyfeillion, ac fe all hyn ei wneud yn wirioneddol anodd canolbwyntio yn yr ysgol neu ymlacio pan ewch adref.



Dywed Alun: 'Rwyf yn hoffi mynd am dro hamddenol gyda'm gofalwr maeth wedyn.'

Hanesion bywyd go iawn:

Mae Kieran ar ben ei ddigon!

Fe wnaeth Kieran, sy'n 18 mlwydd oed, ac sydd wedi bod mewn gofal maeth, gymryd rhan yn ddiweddar yn rhaglen Plant mewn Angen y BBC ac yn Rickshaw Challenge The One Show. Mae'n dweud wrthym sut brofiad oedd y daith 400 milltir ac mae'n rhoi cipolwg inni ar hynt a helynt ei deulu ei hun.

Ymwneud â pha beth roedd y Rickshaw Challenge?

Roeddwn yn rhan o **dîm o chwech o bobl ifanc**, a gafodd gymorth gan Plant mewn Angen y BBC, **a reidiodd mewn ricsio am fwy na 400 milltir** dros wyth niwrnod. Cychwynasom o Calais yn Ffrainc, gan feicio drwy Dwnnel y Sianel, ac wedyn ei hanelu hi am y gogledd drwy Loegr a Chymru tuag at y llinell derfyn ym Manceinion.

Ers 2011, mae The Rickshaw Challenge wedi codi mwy nag £21 filiwn ar gyfer Plant mewn Angen y BBC.

Sut brofiad oedd the Rickshaw Challenge?

Roedd o'n fendigedig! Roedd o'n ryw fath o ingol, ond roedd y gefnogaeth gan y cyhoedd yn anhygoel. Rwyf yn dal i deimlo'n hynod hapus oherwydd hynny. Ac **mae'r bobl ifanc eraill a wnaeth o hefyd fel teulu imi yn awr**.

Pa fath o berthynas a oedd gennych â'ch teulu pan oeddech mewn gofal maeth?

Gwelwn gryn lawer ar fy mam, ond mewn gwirionedd **nid oedd cael cymaint â hynny o gysylltiad yn wych**. Byddwn yn dychwelyd ar ôl bod yn gweld fy nheulu ac yn wirioneddol ddicllon ac wedi'm cynhyrfu, ac nid oedd hynny o gymorth yn yr ysgol ychwaith. Awgrymodd fy ngweithiwr cymdeithasol a'm gofalwyr maeth ein bod yn cwtogi rhywfaint arno, ond ni wnes wrando arnynt.

Ers y Rickshaw Challenge, rydych wedi bod mewn mwy o gysylltiad â'ch tad. Sut brofiad yw hynny?

Ni fûm i erioed yn wir agos at fy nhad. Gwyddwn ei fod ar gael imi, ond oherwydd ei fod yn byw ymhell i ffwrdd, nid oeddwn yn ei weld yn aml iawn. Ar ôl y Rickshaw Challenge, **fe gysylltodd â mi ac fe ddywedodd ei fod yn falch** ohonof, ac rwyf wedi dod i'w adnabod ychydig yn well yn awr. Mae o ychydig yn rhyfedd, ond mae'n hyfryd.

Rydych yn 18 yn awr. Beth yw'ch uchelgais ar gyfer y dyfodol?

Rwyf yn y coleg yn astudio i ddod yn drydanwr. Gobeithio, fe wnaf ganfod prentisiaeth ac wedyn cael fy musnes fy hun ryw ddiwrnod. Mae pobl ifanc mewn gofal yn cael enw drwg go iawn, ac fe ddywedir wrthynt na wnânt byth gyflawni fawr ddim. Fe wnes y Rickshaw Challenge er mwyn ysbrydoli pobl ifanc i wneud rhywbeth y mae arnynt bob amser eisiau'i wneud!