

## Taflen Ffeithiau Llinell Faethu Cymru: Ffarwelio â phlant a phobl ifanc

### Rhagymadrodd

Mae ffarwelio yn rhywbeth y mae pob gofalwr maeth yn gorfod ei wynebu ar ryw adeg yn eu gyrfa faethu. Byddwch yn profi ystod o emosiynau. Efallai tristwch o'u gweld yn mynd, yn gymysg â'r pler o'u gweld yn symud ymlaen yn eu bywyd.

Cred Y Rhwydwaith Maethu bod yn rhaid cynorthwyo gofalwyr maeth a phobl ifanc i ddatblygu clymau cadarnhaol a chryfion, a'u hannog a'u galluogi i gadw cysylltiad pan na fyddant yn byw gyda'i gilydd mwyach. I gael mwy o wybodaeth, gweler ymgyrch Cadw Cysylltiad (Keep Connected) Y Rhwydwaith Maethu: [thefosteringnetwork.org.uk/keep-connected](http://thefosteringnetwork.org.uk/keep-connected)

Os cynllunnir pontio yn iawn, mae plant nid yn unig yn dangos ymddygiad llai trawmatig, ond maent hefyd yn teimlo'n fwy hyderus i ddatblygu ymlyniadau cadarn â'u teuluoedd newydd.

Mae'r daflen ffeithiau hon yn edrych ar arferion da a'r effaith emosiynol arnoch chi a'ch teulu.

### Symud ymlaen

Mae yna lawer o gwestiynau pam y bydd plentyn neu berson ifanc yn gadael eich cartref. Efallai'i fod yn oedolyn ifanc yn symud i annibyniaeth, plentyn yn dychwelyd at ei deulu biolegol neu'n symud ymlaen i gartref maeth arall neu at fabwysiadwyr.

Weithiau, fe fydd plentyn yn symud ymlaen oherwydd nad yw pethau'n gweithio'n dda o gwbl. Mae ar ofalwyr maeth angen derbyn bod yna adegau pan na allant ddarparu'r gofal y mae ar blentyn ei angen. Nid yw hyn yn golygu eich bod wedi methu, dim ond bod sgiliau rhywun arall efallai'n fwy addas i helpu'r plentyn hwnnw.

Mae newid yn anodd i blant a phobl ifanc. Mae symud yn amser o gynnwrf ac ansicrwydd. Mae gwneud unrhyw bontio mor llyfn â phosibl er lles y plentyn neu'r person ifanc, yn awr ac yn y dyfodol. Dylai'r plentyn deimlo y gofalir amdano a'i fod yn cael ei werthfawrogi, a bydd hynny'n parhau gyda nhw lle bynnag yr ânt.

Mae'n bwysig i ofalwyr maeth adael i'w gweithiwr cymdeithasol goruchwyliol a gweithiwr cymdeithasol y plentyn wybod cyn gynted â'u bod yn teimlo nad ydynt yn gallu darparu'r gofal y mae ar y plentyn ei angen, gan y gellir canfod cymorth a allai helpu.

Mae'n ddefnyddiol sicrhau bod pawb yn deall eich pryderon, er enghraifft, gweithiwr cymdeithasol goruchwyliol, swyddog adolygu annibynnol a gweithiwr cymdeithasol y plentyn.

Bydd ar ofalwyr maeth angen edrych pa gytundeb sydd ganddynt â'u hasiantaeth faethu ynglŷn â'r hyn a ddisgwylir ganddynt o ran rhoi rhybudd i derfynu'r lleoliad.

## Paratoi i ffarwelio

Nid oes yna ganllawiau penodol yn y rheoliadau a'r safonau i helpu plentyn i symud ymlaen. Dyma rai canllawiau ar gyfer arferion da:

- Mae'n rhaid cynnal adolygiad statudol cyn terfynu lleoliad ar gyfer plentyn sy'n derbyn gofal. (Cod Ymarfer, Cod Ymarfer 6 o newid lleoliad Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant 2014.)
- Dilynwch y cynllun y cytunwyd arno. Dylid ymgynghori â chi a'r plentyn. Os na wneir hynny, neu os oes rhywbeth yn aneglur, cysylltwch â'r gweithiwr cymdeithasol neu â'ch gweithiwr cymdeithasol goruchwyliol.
- Cynhwyswch y plentyn neu'r person ifanc. Gadewch iddynt wybod beth sydd am ddigwydd. Sicrhewch eu bod yn deall pam y maent yn symud.
- Gwnewch le i'r plentyn siarad â chi am ei deimladau.
- Mae dilyniant yn bwysig. Trosglwyddwch wybodaeth i'r gofalwyr newydd, yn cynnwys y teulu biolegol os ânt adref, fel cofnodion iechyd y plentyn, adroddiadau a chyraeddiadau yn yr ysgol, eu cyfrifon cynilo, ac yn y blaen. Ysgrifennwch rywbeth am y pethau y maent yn eu hoffi ac yn eu casáu, hefyd.
- Defnyddiwch ffyrdd sy'n briodol i oed a dealltwriaeth y plentyn i helpu'r plentyn i ddeall yr hyn sy'n digwydd, megis tynnu lluniau, llenwi llyfr lloffion, ac yn enwedig storïau plant a ysgrifennwyd.
- Anogwch y plentyn i ddweud wrth y gofalwr newydd amdano ei hun – ei hoff bethau / ei gasbethau / hoff fwyd / rhaglenni teledu / gemau cyfrifiadurol, ac yn y blaen.
- Mae gwaith stori bywyd yn helpu'r plentyn neu'r person ifanc i ddeall ei hunaniaeth a'i fywyd yn well, ac felly'n ei wneud yn gryfach ar gyfer y dyfodol.
- Byddwch yn eglur pwy sydd am fynd â'r plentyn neu'r person ifanc i'w gartref newydd. Nid oes yna reol benodedig ar gyfer hyn. At ei gilydd, y peth gorau yw dweud 'ffarwél' o'ch cartref a bod gweithiwr cymdeithasol y plentyn yn mynd ag ef/hi. Os yr ateb i'r cwestiwn, 'Beth yw'r gorau i'r plentyn?' yw eich bod yn gwneud hynny, ystyriwch hyn, ond peidiwch â theimlo dan bwysau i wneud y symudiad, dim ond oherwydd nad yw'n gyfleus i neb arall.

## Symudiad da

Cynhwyswch y plentyn neu'r person ifanc i fod yn barod ar gyfer ei symudiad. Paci'wch gyda'ch gilydd a dewiswch gyda'ch gilydd yr hyn y byddant yn mynd â nhw a'r hyn y byddant yn ei wisgo ar y diwrnod.

Paci'wch eu heiddo mewn siwtcesys a 'phaciau popeth' cryfion sydd ganddynt. Gwnewch drefniadau ar gyfer eitemau mwy o faint, fel beiciau – fe wna'ch gwasanaeth maethu helpu. Anogwch y plentyn neu'r person ifanc i fynd â phopeth y mae arno'i eisiau. Peidiwch â thafu ymaith deganau neu ddillad sy'n rhy ifanc iddynt heb feddwl yn ofalus. Mae yna berygl y gwnewch daflu ymaith eu gorffennol.

Cynhwyswch eu blwch cof, ffotograffau, cofarwyddion. Copi'wch ffotograffau digidol ar gof bach. Gwnewch gopi'au ar gyfer eich albwm teuluol.

Galluogwch y plentyn neu'r person ifanc i ddweud 'ffarwél' yn iawn wrth ei gyfeillion, ei ysgol, ei glybiau ac wrth eich teulu. Trafodwch beth maent yn mynd i'w ddweud, efallai rhowch ffurf o eiriau iddynt egluro os nad ydynt yn sicr. Efallai y byddai'n briodol cael cyfarfod bach i nodi'r achlysur o ffarwelio, gyda'r teulu, cyfeillion agos, pawb arwyddocaol ym mywyd y plentyn. Mae arheg neu

gerdyn yn gallu nodi'r ffarwél, hefyd. Canfyddwch ffordd o ddweud, 'Rwy'n falch fy mod wedi gofalu amdanat, fe wnafe dy gofio di.'

## **Gofalu amdanoch eich hun**

Rydych yn agos, rydych wedi magu ymlyniadau, rydych wedi rhannu llawer o brofiadau bywyd – mae'n rhaid i hynny ddarfod yn awr. Mae'n anodd.

- Byddwch yn barod. Mae'ch teimladau'n naturiol, Rhannwch nhw wrth oruchwylio â'ch gweithiwr cymdeithasol goruchwyliol ac mewn grwpiau cymorth. Ewch am hyfforddiant. Dowch i wybod gyda phwy y gallwch siarad – teulu, cyfeillion.
- Meddyliwch am yr hyn sydd nesaf. A gymerwch chi seibiant i adfywio'ch hun? A yw'ch profiad wedi effeithio ar y math o faethu y mae arnoch eisiau'i wneud yn y dyfodol? Siaradwch â'ch gweithiwr cymdeithasol goruchwyliol.
- Bydd symudiad y person ifanc yn effeithio ar y plant eraill ar yr aelwyd. Gall eich plant biolegol deimlo ymdeimlad o golled, galar, ond efallai y bydd ganddynt deimladau cymysg hefyd. Siaradwch â nhw a chynhwyswch nhw yn y broses cymaint â phosibl gan fod arnynt hwythau hefyd angen dweud 'ffarwél'. Cynhwyswch eich gweithiwr cymdeithasol goruchwyliol. A oes yna grŵp cymorth ar gyfer meibion a merched gofaluwr maeth yn eich ardal?
- Siaradwch â'r plant eraill yn y tŷ. Byddant yn profi'r un ystod o emosiynau. Gall plant iau deimlo dryswch - pam mae fy chwaer faeth yn gadael yn hollol sydyn? A fyddaf innau'n gorfod gadael fy rhieni, hefyd? Efallai y bydd plant maeth eraill yn meddwl tybed a ydynt hwythau ar fin cael eu symud, hefyd. Cynhwyswch nhw yn y broses cymaint â phosibl, gan y bydd arnynt hwythau hefyd angen dweud 'ffarwél'. Camwch yn ôl a myfyriwch ar yr hyn rydych wedi'i gyflawni. Cydnabyddwch lwyddiant a chynnydd, sydd yn aml yn cael eu colli ym mywydau prysur gofaluwr.

## **Sut y gall Y Rhwydwaith Maethu helpu**

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

### **Cyngor**

Llinell Faethu Cymru

Ffoniwch ni ar 0800 316 7664 rhwng 9.30yb - 12.30yp rhwng dydd Llun a dydd Gwener. Os ffoniwch ar unrhyw adeg arall, gadewch neges, os gwelwch yn dda, ac fe wna rhywun eich ffonio yn ôl cyn gynted â phosibl.

Gallwch anfon e-bost atom neu ysgrifennu atom yn:

[Fosterlinewales@fostering.net](mailto:Fosterlinewales@fostering.net)

Rhwydwaith Maethu Cymru,  
1, Pentir Caspian, Stryd Pierhead,  
Bae Caerdydd CF10 4DQ.

### **Cefnogaeth ac adnoddau**

Mae ein gwefan yn ffynhonnell hanfodol o wybodaeth, tra bod ein cymuned ar-lein yn dod â gofaluwr maeth ynghyd i gael cefnogaeth a chynghorion gan gymheiriaid. Gallwch fewngofnodi i rannu'ch profiad ac i gael cyngor gan ofaluwr maeth eraill. Mae ein cymuned ar-lein yn fan diogel a sicr i drafod materion gofal maeth. [thefosteringnetwork.org.uk](http://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 chi. I gael mwy o wybodaeth, cysylltwch â'n rheolwr dysgu a datblygu, Sarah Mobedji, yn [sarah.mobedji@fostering.net](mailto:sarah.mobedji@fostering.net).

## Ynglŷn â'r Rhwydwaith Maethu

Y Rhwydwaith Maethu yw prif elusen faethu'r Deyrnas Unedig, ac fe ddaw â phawb ynghyd sy'n gysylltiedig â bywydau plant wedi'u maethu i wneud gofal maeth y gorau un y gall fod.

## Cysylltu â Ni

I ganfod mwy o wybodaeth am ein gwaith yng Nghymru, cysylltwch, os gwelwch yn dda, â:  
Rhwydwaith Maethu Cymru,  
1, Pentir Caspian, Stryd Pierhead,  
Bae Caerdydd CF10 4DQ.

Ffôn: 029 2044 0940

E-bost: [wales@fostering.net](mailto:wales@fostering.net)

Gwefan: [thefosteringnetwork.org.uk](http://thefosteringnetwork.org.uk)



/thefosteringnetwork



@fosteringnet

© Y Rhwydwaith Maethu 2017