**Ffug**

# {0>Fframwaith sefydlu Cymru gyfan ar gyfer iechyd a gofal cymdeithasol

# Llyfr gwaith 2: Egwyddorion a gwerthoedd iechyd a gofal cymdeithasol (plant a phobl ifanc)

Bydd y llyfr gwaith hwn yn eich helpu i archwilio'r egwyddorion a'r gwerthoedd sy'n sail i ymarfer gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol.

Gellir lawrlwytho'r llyfr gwaith a'i gwblhau’n electronig neu gellir ei argraffu a'i gwblhau â llaw.

Ar ôl ei gwblhau gallwch ddefnyddio gweithgareddau'r llyfr gwaith:

* tuag at gyflawni Fframwaith sefydlu Cymru gyfan ar gyfer iechyd a gofal cymdeithasol (Fframwaith sefydlu)
* i'ch helpu i baratoi i gwblhau'r cymhwyster Craidd ar gyfer iechyd a gofal cymdeithasol
* fel tystiolaeth tuag at eich cymhwyster ymarfer.

Amlygir rhai geiriau mewn **print trwm** yn y log cynnydd. Mae geirfa ar ddiwedd y llyfr gwaith os ydych chi eisiau cymorth gyda'u hystyr.

Drwy gydol y llyfr gwaith, rydyn ni’n cyfeirio at 'weithwyr iechyd a gofal cymdeithasol’. Mae hyn yn golygu'r person sy'n darparu gofal a chymorth neu wasanaethau i blant a phobl ifanc.

## Cynnwys:

2.1 Deddfwriaeth, polisïau cenedlaethol a chodau ymddygiad ac ymarfer

2.2 Sut mae dulliau gweithredu seiliedig ar hawliau’n berthnasol i iechyd a gofal cymdeithasol

2.3 Sut i ddefnyddio dulliau sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn

2.4 Cydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant

2.5 Cymryd risgiau cadarnhaol

2.6 Cysylltiadau cadarnhaol a ffiniau proffesiynol

2.7 Cyfathrebu

2.8 Y Gymraeg a diwylliant Cymru

2.9 Ymagweddau cadarnhaol i leihau arferion cyfyngol ym maes gofal cymdeithasol

2.10 Newid a phontio ym maes iechyd a gofal cymdeithasol

2.11 Myfyrio

2.12 Myfyrio ar y llyfr gwaith

## 2.1 Deddfwriaeth, polisïau cenedlaethol a chodau ymddygiad ac ymarfer

**Cod Ymarfer Proffesiynol ar gyfer Gofal Cymdeithasol[[1]](#footnote-1)**

Y Cod

Disgrifio'r safonau ymddygiad ac ymarfer proffesiynol sy’n ofynnol gan weithwyr gofal cymdeithasol.

Mae'n helpu gweithwyr gofal cymdeithasol i wybod beth a ddisgwylir ganddynt.

Mae gan y Cod saith adran.

Fel gweithiwr gofal cymdeithasol, mae'n rhaid i chi:

1. Parchu barn a dymuniadau unigolion a gofalwyr, a hyrwyddo eu hawliau a’u buddiannau.

2. Ymdrechu i sefydlu a chynnal ymddiriedaeth a hyder unigolion a gofalwyr.

3. Hyrwyddo llesiant, llais a rheolaeth unigolion a gofalwyr wrth eu cynorthwyo i gadw'n ddiogel.

4. Parchu hawliau unigolion wrth geisio sicrhau nad yw eu hymddygiad yn eu niweidio nhw na phobl eraill.

5. Gweithredu gyda gonestrwydd a chynnal ymddiriedaeth a hyder y cyhoedd yn y proffesiwn gofal cymdeithasol.

6. Bod yn atebol am ansawdd eich gwaith ac ysgwyddo cyfrifoldeb dros gynnal a datblygu gwybodaeth a sgiliau.

7. Yn ogystal ag adrannau 1 – 6, os ydych chi’n gyfrifol am reoli neu arwain staff, mae'n rhaid i chi ymwreiddio'r Cod yn eu gwaith.

Os oes angen i chi gofrestru â Gofal Cymdeithasol Cymru, mae'n rhaid i chi gydymffurfio â'r Cod. Fodd bynnag, dylai'r Cod gael ei ddefnyddio hefyd gan weithwyr gofal cymdeithasol eraill sydd ddim yn gorfod cofrestru â Gofal Cymdeithasol Cymru, gan ei fod yn gosod safonau clir am yr ymddygiad a'r ymarfer sy'n ddisgwyliedig gan bawb a gyflogir yn y proffesiwn gofal cymdeithasol yng Nghymru.

Bydd yr adran hon yn eich helpu i ddechrau gwybod am egwyddorion a gwerthoedd iechyd a gofal cymdeithasol sydd wedi'u cynnwys mewn deddfwriaeth/cyfreithiau, polisïau cenedlaethol a chodau ymddygiad ac ymarfer proffesiynol. Bydd yn eich helpu i feddwl hefyd beth mae'r rhain yn ei olygu i chi yn eich gwaith o ddydd i ddydd.

Bydd y gweithgareddau dysgu yn y llyfr gwaith yn eich helpu i feddwl sut rydych chi’n cymhwyso'r safonau yn y Cod yn eich gwaith o ddydd i ddydd.

Mae yna god ymddygiad ar gyfer gweithwyr gofal iechyd hefyd. Mae’r *Cod Ymddygiad i Weithwyr Cynnal Gofal Iechyd yng Nghymru gan GIG Cymru*[[2]](#footnote-2) yn disgrifio'r hyn a ddisgwylir gan weithwyr cymorth gofal iechyd a gyflogir gan GIG Cymru ar gyfer y safonau ymddygiad ac agwedd sy'n ddisgwyliedig pan maen nhw yn y gwaith. Mae'r Cod yn berthnasol i bob gweithiwr cymorth gofal iechyd sy'n cael ei gyflogi gan GIG Cymru mewn amgylcheddau clinigol ac anghlinigol.

**Deddfwriaeth a pholisïau cenedlaethol**

Wrth i chi ddatblygu fel gweithiwr iechyd a gofal cymdeithasol byddwch yn dysgu am y ddeddfwriaeth/cyfreithiau a'r polisïau cenedlaethol sy'n llywio'r ffordd y mae angen i chi weithio. Ni fydd angen i chi wybod am y rhain yn fanwl, ond dylech ddeall yr egwyddorion allweddol ac ysbryd y gyfraith. Bydd yr adran hon yn canolbwyntio ar egwyddorion Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 ac yn rhoi trosolwg i chi o ddarnau pwysig eraill o ddeddfwriaeth/cyfreithiau sy'n cefnogi hawliau plant a phobl ifanc.

**Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014**

Mae Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yn ddarn pwysig o ddeddfwriaeth/cyfraith ynglŷn â'r ffordd y dylem fod yn darparu gofal a chymorth i'r bobl sydd ei angen yng Nghymru.

Mae'r Ddeddf yn cynnwys:

· rheoliadau, sy'n rhoi mwy o fanylion am yr hyn y mae'n rhaid ei wneud er mwyn rhoi'r Ddeddf ar waith

· codau ymarfer, sy'n rhoi arweiniad er mwyn helpu i roi'r Ddeddf ar waith.

Mae'r Ddeddf yn darparu ar gyfer:

· **oedolion** (pobl 18 oed neu hŷn)

· **plant** (pobl dan 18 oed)

· **gofalwyr** (oedolion neu blant sy'n darparu gofal a chymorth neu sy'n bwriadu gwneud hynny).

Mae'r Ddeddf yn seiliedig ar bum egwyddor graidd bwysig. Does dim angen i chi wybod manylion am y Ddeddf a'r rheoliadau, ond mae angen i chi ddeall yr egwyddorion gan y byddant yn llywio eich gwaith:

· llais a rheolaeth

· atal ac ymyrraeth gynnar

· llesiant

· cyd-gynhyrchu

· amlasiantaeth.

I'ch helpu chi ddechrau arni, gwyliwch y ffilm hon sy'n cyflwyno'r Ddeddf a'i hegwyddorion[[3]](#footnote-3). Rhowch wybod i'ch rheolwr os ydych chi angen cymorth i edrych arni.

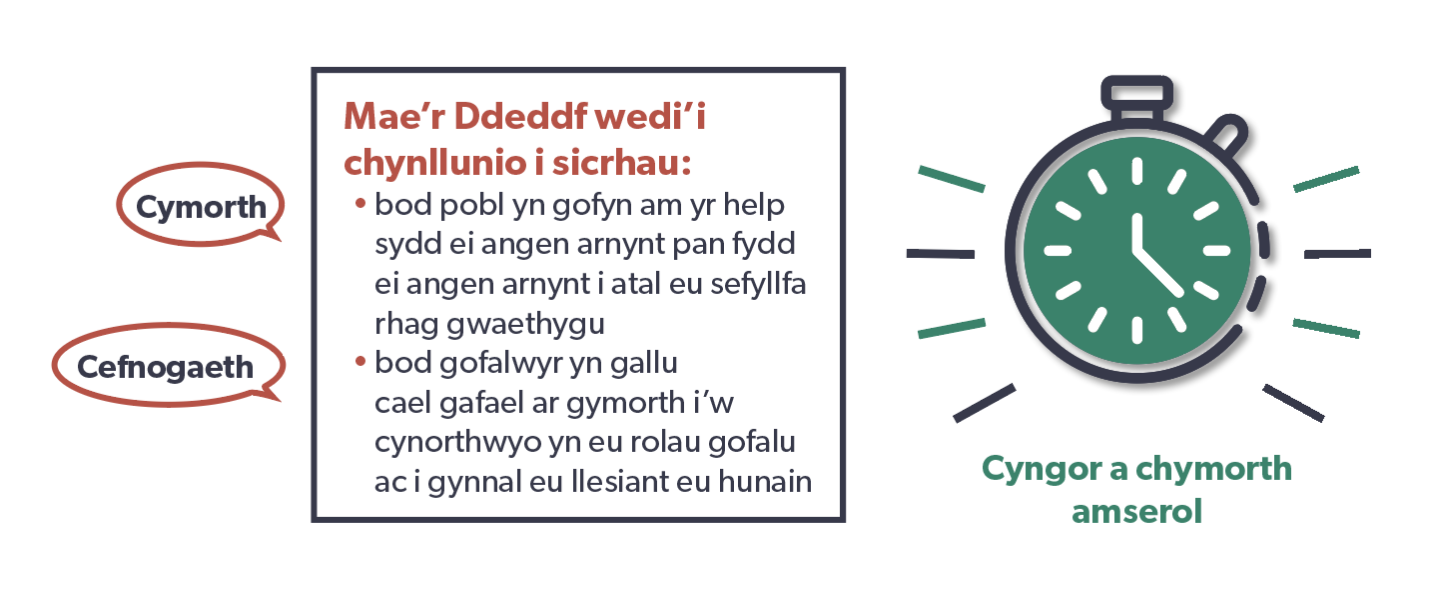
Nawr rydym am edrych ar yr egwyddorion hyn fesul un.

**Egwyddor 1: Llais a rheolaeth**

Mae'r person yng nghanol y broses o wneud penderfyniadau. Llais cryf a rheolaeth dros gefnogaeth yw'r hyn sy'n bwysig i'r person.
Gallai hyn gynnwys: cael cartref diogel a pharhaol, cymryd rhan mewn gweithgareddau, gallu cynllunio a choginio pryd o fwyd, aros neu ddod yn rhan o’r gymuned.

Mae'r Ddeddf yn rhoi llais cryfach a mwy o reolaeth i bobl dros y cymorth a'r gwasanaethau y maent yn eu derbyn i'w helpu i sicrhau llesiant a'r pethau sydd bwysicaf iddyn nhw.

**Egwyddor 2: Atal ac ymyrraeth gynnar**



Mae'n bwysig bod unigolion yn cael cyngor a chymorth amserol i atal pethau rhag troi'n argyfwng. Gall camu i mewn yn gynnar i helpu pobl leihau neu oedi'r angen am ofal a chymorth hirdymor

**Gweithgaredd dysgu - atal ac ymyrraeth gynnar**

Darllenwch yr astudiaeth achos ac ateb y cwestiynau.

**Astudiaeth achos – June a Llinos**

Mae June yn 52 oed ac mae ganddi sglerosis ymledol. Llinos, ei merch 15 oed, yw ei gofalwr. Pan fo symptomau June yn wael iawn, ni all Llinos fynd i'r ysgol gan bod rhaid iddi aros adref i ofalu am ei mam.

Ar ôl cael trafferth ymdopi am rai misoedd, mae June a Llinos yn penderfynu eu bod angen cymorth, felly maen nhw'n cysylltu â gwasanaeth gwybodaeth, cyngor a chymorth eu hawdurdod lleol (IAA). Mae'r gwasanaeth yn cynnal asesiad cynnar dros y ffôn. Dilynir hyn gydag ymweliadau gan weithiwr gwybodaeth, cyngor a chymorth sy'n cwblhau asesiad llawn gyda June a Llinos. Mae'r asesiad yn helpu June a Llinos i siarad am eu sefyllfa, yr hyn maen nhw am ei gyflawni, a sut allan nhw wneud hyn. Gan fod Llinos o dan 18 oed, mae'n rhaid i'r asesiad ystyried ei hanghenion o ran llesiant a datblygiad.

Mae'r ddwy’n glir ynghylch beth fyddai'n gwneud eu bywydau'n well. Nid yw June am ddibynnu cymaint ar Llinos. Hoffai allu gadael y tŷ yn amlach hefyd a theimlo ei bod yn gwneud rhywbeth gwerth chweil gyda'i hamser. Yn bennaf oll, mae June yn poeni am Llinos yn colli ysgol.

Hoffai Llinos allu mynd i'r ysgol heb orfod poeni sut mae ei mam yn ymdopi a hoffai gael amser i wneud ei gwaith cartref. Mae eisiau gweld mwy o'i ffrindiau hefyd.

Atebwch y cwestiynau hyn:

a) Beth, yn eich barn chi, allai fod yn bwysig **i** June a Llinos?

b) Beth, yn eich barn chi, allai fod yn bwysig **ar gyfer** June a Llinos?

c) Sut allai cyngor a chymorth helpu i gael canlyniadau cadarnhaol i June a Llinos?

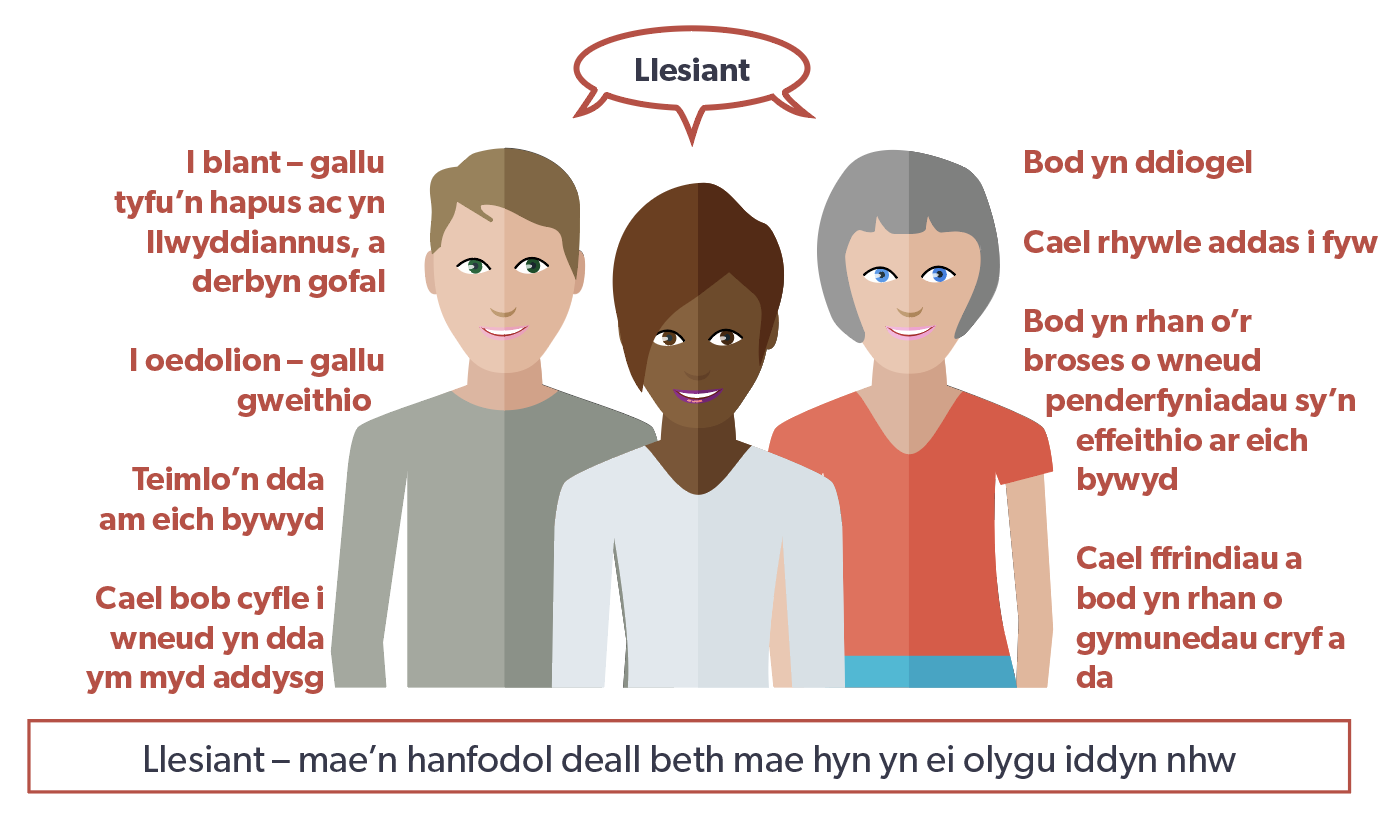
d) Beth allai ddigwydd i June a Llinos os nad ydyn nhw’n cael unrhyw gyngor neu gymorth?

**Egwyddor 3: Llesiant**



Mae hawl pobl i lesiant wrth wraidd y Ddeddf. Er bod gan bobl gyfrifoldeb am eu llesiant eu hunain, bydd rhai angen cymorth i gyflawni hyn.

Mae sawl dehongliad o lesiant. Mae'r Oxford English Dictionary yn diffinio llesiant fel *"the state of being comfortable, healthy or happy."* Mae'n bwysig deall beth mae hyn yn ei olygu i'r bobl rydych chi'n eu cynorthwyo.



Mae llesiant yn ymwneud â mwy na bod yn iach yn unig. Gall gynnwys y canlynol hefyd:

· bod yn ddiogel

· cael rhywle addas i fyw

· bod yn rhan o benderfyniadau am eich bywyd

· cael ffrindiau

· bod yn rhan o gymunedau da a chadarn

· cael pob cyfle i wneud yn dda yn y byd addysg

· teimlo'n dda am eich bywyd

· i oedolion - gallu gweithio

· i blant - gallu tyfu i fyny'n hapus ac yn llwyddiannus, a chael gofal da.

Hefyd, i blant a phobl ifanc, mae'n bwysig iddyn nhw i fod yn rhan o weithgareddau, fel chwarae, gan eu bod yn bwysig ar gyfer llesiant corfforol, meddyliol ac emosiynol.

**Gweithgaredd dysgu – llesiant**

Man cychwyn defnyddiol yw meddwl am lesiant yn eich bywyd eich hun a beth mae’n ei olygu i chi. Meddyliwch am hyn ac ysgrifennwch ambell i frawddeg am yr hyn sy'n bwysig i chi a beth sy'n eich helpu i gael bywyd da.

|  |
| --- |
|  |

**Y celfyddydau a llesiant**

Mae'r celfyddydau'n dod â lliw, cysur, dychymyg ac ystyr i fywyd, a gallant fod yn bwysig i'n hymdeimlad o lesiant. Gallant fod yn arbennig o ddefnyddiol mewn lleoliadau iechyd a gofal cymdeithasol.

Gall ymgysylltu â'r celfyddydau:

· wella iechyd emosiynol drwy helpu gydag ymlacio a rhyddhad emosiynol

· darparu dull pwysig o hunanfynegiant

· darparu cyswllt cymdeithasol pleserus

· cynyddu hunan-barch, hyder, a thwf personol

· datblygu ein hunanymwybyddiaeth.

**Gweithgaredd dysgu – y celfyddydau a llesiant**

Mae Cyngor Celfyddydau Cymru wedi cefnogi llawer o brosiectau sy'n defnyddio'r celfyddydau i gefnogi llesiant. Dyma enghraifft o un ohonyn nhw mewn ysgol gynradd.

Defnyddiodd y prosiect ddysgu yn yr awyr agored ac animeiddio i archwilio diwylliannau a thraddodiadau pobl Cenhedloedd Cyntaf Gogledd America. Roedd gweithgareddau dan do ac awyr agored yn cynnwys gwneud arteffactau, adeiladu cuddfannau, cyfeiriannu a chynhyrchu ffilm ddogfen, a oedd yn cynnwys adrannau wedi’u hanimeiddio.

Datblygodd y prosiect ddealltwriaeth disgyblion o faterion yn ymwneud â llesiant, er enghraifft, sut i ymdrin â phryderon, cydnabod teimladau a dangos empathi tuag at eraill a'r amgylchedd. Yn ogystal â gweld gwelliannau yng ngallu disgyblion i fynegi eu hunain, roedd modd iddyn nhw ddatblygu eu sgiliau digidol a'u deallusrwydd emosiynol hefyd a gweithio’n fwy cydweithredol.[[4]](#footnote-4)

Meddyliwch sut gellid defnyddio'r celfyddydau gyda'r plant a'r bobl ifanc rydych chi'n gweithio gyda nhw i gefnogi eu llesiant ac ysgrifennwch nodiadau yma:

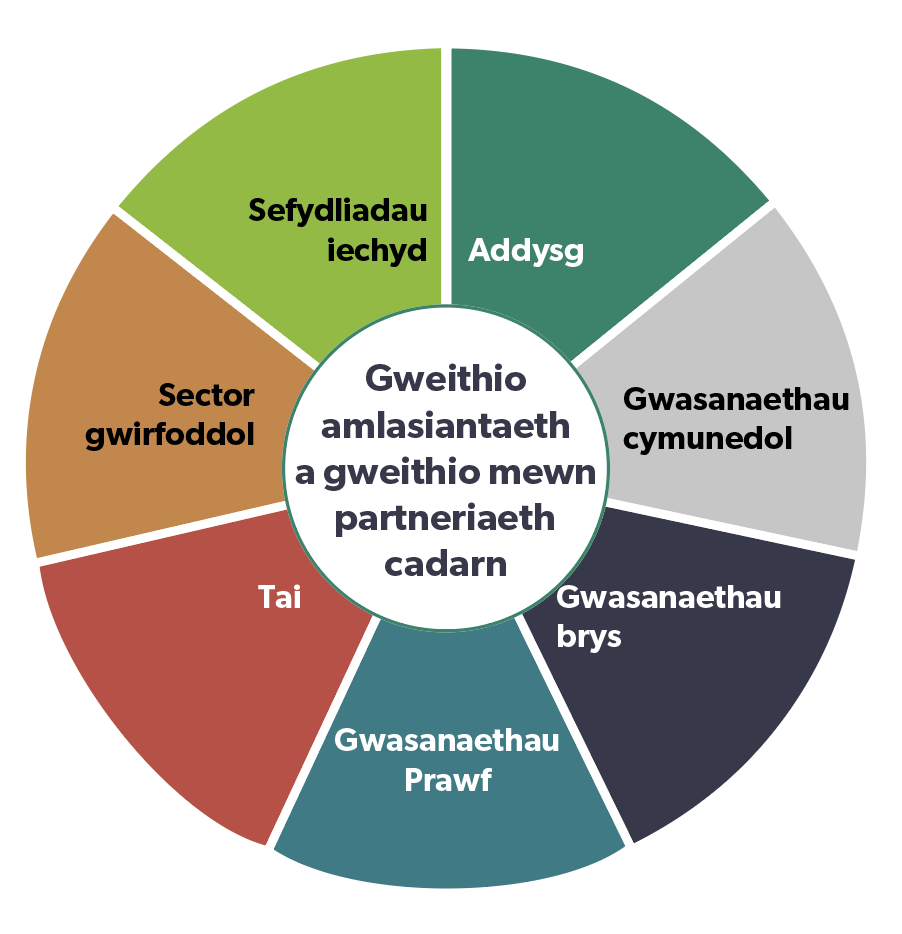
|  |
| --- |
|  |

**Egwyddor 4:** **Cydgynhyrchu**



Dan y Ddeddf, bydd plant a phobl ifanc yn fwy o ran o’r broses o gynllunio a darparu eu gofal a'u cymorth. Mae'n golygu gweithio **gyda** nhw a'u teulu, ffrindiau a gofalwyr er mwyn sicrhau bod eu gofal a'u cymorth cystal ag y gall fod. Mae'n cydnabod cryfderau plant a phobl ifanc a'u teuluoedd a’u gofalwyr a'r arbenigedd y gallant ei gyfrannu, a fydd yn sicrhau bod ein gwasanaethau gofal a chymorth yn cael eu cynllunio o amgylch yr hyn sydd bwysicaf.

**Egwyddor 5: Gwaith amlasiantaeth**



Mae'r Ddeddf yn cryfhau cydweithio rhwng awdurdodau lleol a phartneriaid eraill, fel iechyd, tai a'r sector gwirfoddol, er mwyn gwella llesiant plant a phobl ifanc ac ansawdd gwasanaethau. Weithiau gelwir hyn yn 'integreiddio’.

**Gweithgaredd dysgu – gweithio mewn partneriaeth**

Meddyliwch sut rydych chi’n gweithio mewn partneriaeth ag asiantaethau eraill a chymunedau lleol yn eich rôl ac atebwch y cwestiynau hyn:

|  |
| --- |
| a) gyda phwy rydych chi’n gweithio a beth rydych chi’n ceisio ei gyflawni?  b) oes yna bobl eraill yn eich cymuned leol y gallech chi weithio gyda nhw?  c) beth yw manteision asiantaethau yn cydweithio ar gyfer plant a phobl ifanc?  d) pa wahaniaeth fyddai hyn yn ei wneud i fywydau'r plant a phobl ifanc rydych chi’n eu cefnogi? |

**Crynodeb**

Mae Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yn egluro sut y dylem ddarparu gofal a chymorth. Mae'n cynnwys pum egwyddor bwysig:

**• llais a rheolaeth** – rhoi plant a phobl ifanc a'u hanghenion wrth wraidd eu gofal a’u cymorth, a rhoi llais a rheolaeth iddyn nhw dros y deilliannau a fydd yn eu helpu nhw i sicrhau llesiant

**• atal ac ymyrraeth gynnar** – gallu cael gafael ar gyngor a chymorth yn gynnar i gynnal safon byw dda, a lleihau neu oedi'r angen am ofal a chymorth hirdymor

**• llesiant** – cynorthwyo plant a phobl ifanc i sicrhau llesiant ym mhob rhan o'u bywydau

**• cyd-gynhyrchu** – cynnwys plant a phobl ifanc yn y gwaith o gynllunio a darparu eu cymorth a'u gwasanaethau a chydnabod yr wybodaeth a'r arbenigedd y gallent eu cyfrannu

**• amlasiantaeth** – gwaith partneriaeth cryf rhwng pob asiantaeth a sefydliad er mwyn gwella llesiant plant a phobl ifanc sydd angen gofal a chymorth, a gofalwyr sydd angen cymorth.

**Mae Deddf Plant 1989 (1989 a 2004)** yn darparu fframwaith ar gyfer gofalu am blant a'u diogelu hyd at eu pen-blwydd yn 18 oed.

Mae'n diffinio cyfrifoldeb rhiant neu ofalwr ac yn annog cydweithio â rhieni a gofalwyr. Mae'n canolbwyntio ar roi plant a phobl ifanc wrth wraidd cynllunio a gwneud penderfyniadau drwy gyd-gynhyrchu ac ymarfer sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn.

**Prif egwyddorion y Ddeddf:**

· lles y plentyn yw'r prif ffocws bob amser

· lle bynnag y bo modd, dylai plant gael eu magu a derbyn gofal yn eu teuluoedd eu hunain

· dylai rhieni a gofalwyr sydd â phlant mewn angen gael eu cefnogi i fagu eu plant eu hunain. Dylai'r gefnogaeth hon fod fel a ganlyn:

o cael ei darparu mewn partneriaeth

o diwallu'r anghenion a nodwyd ar gyfer pob plentyn

o bod yn briodol i hil, diwylliant, crefydd ac iaith y plentyn

o bod yn agored i sylwadau annibynnol effeithiol a gweithdrefnau cwyno

o ddefnyddio partneriaethau sy'n bodoli eisoes rhwng yr awdurdod lleol ac asiantaethau eraill, gan gynnwys asiantaethau gwirfoddol.

**Cwis**

**Beth am adolygu'r hyn rydyn ni wedi'i ddysgu yn yr adran hon:**

C1. Sawl adran sydd yn y Cod Ymarfer Proffesiynol?

a) 5

b) 6

c) 7

C2. Enwch bum egwyddor Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014.

a)

b)

c)

d)

e)

C3. Beth mae 'llais a rheolaeth' yn ei olygu?

a) Gweithwyr yn dweud beth sy'n bwysig i blant a phobl ifanc

b) Gweithwyr cymdeithasol yn dweud beth sy'n bwysig i blant a phobl ifanc

c) Plant a phobl ifanc yn dweud beth sy'n bwysig i nhw

**Sylwadau'r rheolwr ar gyfer adran 2.1**

|  |
| --- |
|  |

**Log cynnydd – i'w gwblhau gan y rheolwr**

**2.1 Deddfwriaeth, polisïau cenedlaethol a chodau ymddygiad ac ymarfer proffesiynol**

**Sut mae deddfwriaeth, polisïau cenedlaethol a chodau ymddygiad ac ymarfer yn sail i iechyd a gofal cymdeithasol a chymorth i blant a phobl ifanc**

|  |  |
| --- | --- |
| **Drwy gwblhau gweithgareddau'r llyfr gwaith yn yr adran hon, mae'r gweithiwr wedi dangos ei fod yn gwybod y canlynol** | **Llofnod a dyddiad** |
| Egwyddorion a gwerthoedd Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 a Deddf Plant (1989) |  |
| Pam mae'r egwyddorion hyn yn bwysig o ran iechyd a gofal cymdeithasol a chymorth a'r ffordd y maent yn sail i ymarfer |  |
| Beth yw'r **Codau Ymddygiad ac Ymarfer** **Proffesiynol**, i bwy y maen nhw’n berthnasol a sut gellir eu defnyddio |  |
| Sut mae'r Cod Ymddygiad a'r Cod Ymarfer Proffesiynol yn sail i egwyddorion a gwerthoedd iechyd a gofal cymdeithasol a chymorth |  |

## 2.2 Sut mae dulliau gweithredu seiliedig ar hawliau’n berthnasol i iechyd a gofal cymdeithasol

Yn rhinwedd eich swydd fel gweithiwr iechyd a gofal cymdeithasol, byddwch yn cynorthwyo plant a phobl ifanc o bob math o gefndiroedd, crefydd a diwylliant. Ategir hyn gan yr egwyddorion a'r gwerthoedd y gwnaethoch chi ddysgu amdanyn nhw yn yr adran ddiwethaf, ynghyd â'r hawliau:

* i gael eu trin fel unigolyn
* i gael eu trin yn gyfartal heb unrhyw wahaniaethu yn eu herbyn
* i gael eu parchu
* i gael preifatrwydd
* i gael eu trin mewn ffordd urddasol
* i gael eu diogelu rhag perygl a niwed
* i gael cymorth a gofal mewn ffordd sy'n diwallu eu hanghenion, sy'n ystyried eu dewisiadau ac sy'n eu hamddiffyn
* i gyfathrebu gan ddefnyddio'r dulliau cyfathrebu a'r iaith o'u dewis
* i allu cael gafael ar wybodaeth amdanyn nhw eu hunain.

Caiff yr hawliau hyn eu harchwilio drwy gydol y llyfr gwaith hwn a bydd yr adran hon yn eich helpu i ddysgu sut mae dulliau gweithredu seiliedig ar hawliau’n ymwneud ag iechyd a gofal cymdeithasol.

**Hawliau cyffredinol plant**

Mae gan bob plentyn sy'n byw yng Nghymru hawliau o dan Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP), sy'n nodi'r disgwyliadau sydd ar lywodraethau i ddiwallu anghenion sylfaenol plant, eu diogelu a'u helpu i gyrraedd eu llawn botensial.

Yn 2011, Cymru oedd y wlad gyntaf yn y DU i gynnwys y CCUHP fel rhan o'i chyfraith ddomestig: Mesur Hawliau Plant a Phobl Ifanc (Cymru) 2011.

Wrth weithio gyda phlant o dan y Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) (y Ddeddf) mae'n ofynnol i chi dalu "sylw priodol" i CCUHP. Mae pedair erthygl yn y CCUHP, ac fe gyfeirir atyn nhw fel 'Egwyddorion Cyffredinol'. Mae'r rhain yn helpu i ddehongli pob erthygl arall ac maent yn hanfodol wrth wireddu'r holl hawliau eraill sydd yn yr CCUHP:

· peidio â gwahaniaethu (erthygl 2)

· er lles pennaf y plentyn (erthygl 3)

· hawl i oroesi bywyd a datblygu (erthygl 6)

· hawl i gael eu clywed (erthygl 12).

Dyma grynodeb o'r erthyglau a ddarparwyd gan Gomisiynydd Plant Cymru:

**Erthygl 1:** Mae gan bob un dan 18 oed yr hawliau yma.

**Erthygl 2:** Mae'r confensiwn yn gymwys i bob un waeth beth.

**Erthygl 3:** Dylai pob sefydliad sy'n ymwneud â phlant bob amser wneud yr hyn sydd orau i bob plentyn.

**Erthygl 4:** Dylai'r llywodraeth sicrhau bod yr hawliau yma ar gael i bob plentyn.

**Erthygl 5:** Dylai llywodraethau helpu rhieni i'ch helpu chi i wybod am eich hawliau a'u defnyddio wrth i chi dyfu.

**Erthygl 6:** Mae gennych yr hawl i fywyd ac i dyfu i fod yn iach.

**Erthygl 7:** Eich hawl i enw a chenedligrwydd.

**Erthygl 8:** Dylai'r llywodraeth barchu eich hawl i enw, cenedligrwydd a theulu.

**Erthygl 9:** Eich hawl i fod gyda'ch rhieni os mai dyna sydd orau i chi.

**Erthygl 10:** Eich hawl i weld eich teulu os ydynt yn byw mewn gwlad arall.

**Erthygl 11:** I beidio â chael eich cymryd o'r wlad yn anghyfreithlon.

**Erthygl 12:** Eich hawl i ddweud beth ddylai ddigwydd ac i rywun wrando arnoch.

**Erthygl 13:** Eich hawl i gael gwybodaeth.

**Erthygl 14:** Eich hawl i ddilyn eich crefydd eich hun.

**Erthygl 15:** Eich hawl i gyfarfod â ffrindiau ac ymuno â grwpiau a chlybiau.

**Erthygl 16:** Eich hawl i breifatrwydd.

**Erthygl 17:** Eich hawl i wybodaeth onest yr ydych yn ei deall gan bapurau newydd a'r teledu.

**Erthygl 18:** Mae'r ddau riant yn rhannu cyfrifoldeb dros fagu eu plant, a dylai bob amser feddwl am yr hyn sydd orau ar gyfer bob plentyn.

**Erthygl 19:** Ni ddylech gael eich niweidio, a dylech gael gofal a'ch cadw'n ddiogel.

**Erthygl 20:** Eich hawl i dderbyn gofal os nad ydych yn gallu byw â'ch teulu eich hun.

**Erthygl 21:** Eich hawl i fyw yn y lle sydd orau i chi os nad ydych yn gallu byw gyda'ch rhieni.

**Erthygl 22:** Mae gan blant sy'n ffoaduriaid yr un hawliau â phlant a aned yng Nghymru.

**Erthygl 23:** Eich hawl i ofal arbennig a chymorth os ydych yn anabl er mwyn i chi fyw bywyd llawn ac annibynnol.

**Erthygl 24:** Eich hawl i fwyd a dŵr da ac i weld y meddyg os ydych yn sâl.

**Erthygl 25:** Dylid mynd i weld plant nad ydynt yn byw gyda'u teuluoedd yn gyson er mwyn sicrhau eu bod yn iawn.

**Erthygl 26:** Yr hawl i arian ychwanegol os nad oes gan eich teulu ddigon o arian i fyw.

**Erthygl 27:** Eich hawl i safon dda o fywyd.

**Erthygl 28:** Eich hawl i ddysgu a mynd i'r ysgol.

**Erthygl 29:** Eich hawl i fod y gorau y gallwch fod.

**Erthygl 30:** Eich hawl i ddefnyddio eich iaith eich hun.

**Erthygl 31:** Eich hawl i ymlacio a chwarae.

**Erthygl 32:** Dylech gael eich diogelu rhag gwaith sy'n beryglus.

**Erthygl 33:** Dylech gael eich diogelu rhag cyffuriau peryglus.

**Erthygl 34:** Dylai'r llywodraeth ddiogelu plant rhag cam-drin rhywiol.

**Erthygl 35:** Mae gennych yr hawl i beidio cael eich gwerthu.

**Erthygl 36:** Dylech gael eich diogelu rhag gwneud pethau a allai beri niwed i chi.

**Erthygl 37:** Eich hawl i gael eich trin yn deg os ydych yn torri'r gyfraith.

**Erthygl 38:** Dylai plant gael eu diogelu yn ystod rhyfel ac ni ddylid eu caniatáu i ymladd yn y fyddin o dan 15.

**Erthygl 39:** Dylai plant gael cymorth arbennig os ydynt nhw wedi cael eu cam-drin.

**Erthygl 40:** Mae gennych hawl i gymorth cyfreithiol os ydych wedi cael eich cyhuddo o dorri'r gyfraith.

**Erthygl 41:** Os yw cyfreithiau eich gwlad yn eich gwarchod yn well na'r hawliau ar y rhestr hon, dylai'r cyfreithiau hynny aros.

**Erthygl 42:** Rhaid i'r llywodraeth roi gwybod i blant a theuluoedd am hawliau plant.

**Erthyglau 43 a 54:** Mae'r erthyglau hyn yn trafod sut dylai llywodraethau, a sefydliadau fel ein un ni weithio er mwyn sicrhau bod plant yn cael eu diogelu yn eu hawliau.

Mae'n bwysig ymgyfarwyddo â CCUHP. I ddarganfod mwy, edrychwch ar yr wybodaeth ar [wefan y Comisiynydd Plant.](https://www.complantcymru.org.uk/ccuhp-hawliau-plant/)[[5]](#footnote-5)

**Gweithgaredd dysgu – CCUHP**

Dewiswch bump o'r erthyglau hyn a rhowch enghreifftiau o sut rydych chi'n eu hybu a'u cefnogi gyda'r plant a'r bobl ifanc rydych chi'n gweithio gyda nhw.

|  |
| --- |
| a)  b)  c)  d)  e) |

**Dull Gweithredu Seiliedig ar Hawliau Plant yng Nghymru**

**Y Ffordd Gywir:**

Mae Dull Gweithredu Seiliedig ar Hawliau Plant yng Nghymru yn fframwaith ymarferol ar gyfer gweithio gyda phlant, wedi'i wreiddio yng Nghonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP) er mwyn helpu cyrff cyhoeddus i integreiddio hawliau plant i bob agwedd ar wneud penderfyniadau, polisi ac ymarfer.

Mae'r canllaw, sydd wedi'i greu gyda chyngor arbenigol gan Arsyllfa Hawliau Dynol Plant a Phobl Ifanc Cymru, yn annog gwasanaethau cyhoeddus ar draws y wlad i ymrwymo i CCUHP a gwella sut maen nhw'n cynllunio ac yn darparu eu gwasanaethau.

Mae Dull Gweithredu Seiliedig ar Hawliau Plant yn golygu:

* bydd sefydliadau'n rhoi blaenoriaeth i hawliau plant yn eu gwaith gyda phlant a theuluoedd i wella bywydau plant
* bod pob plentyn yn cael y cyfleoedd i wneud yn fawr o'u doniau a'u potensial
* mae pob plentyn yn cael mynediad at wybodaeth ac adnoddau i'w galluogi i fanteisio'n llawn ar eu hawliau
* bod plant yn cael cyfleoedd ystyrlon i ddylanwadu ar benderfyniadau ynghylch eu bywydau
* bod awdurdodau ac unigolion yn atebol i blant am eu penderfyniadau, ac am ganlyniadau sy'n effeithio ar fywydau plant.

Gallwch ddarllen mwy am ein [Dull Gweithredu Seiliedig ar Hawliau Plant yma](https://www.childcomwales.org.uk/wp-content/uploads/2022/04/Dull-Gweithredu-Seiliedig-ar-Hawliau-Plant-yng-Nghymru.pdf).[[6]](#footnote-6)

**Eiriolaeth**

Mae eiriolaeth yn sail i holl egwyddorion Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 ac mae'n adnodd pwysig i gefnogi llais a rheolaeth a llesiant plant a phobl ifanc. Gall eiriolaeth helpu plant a phobl ifanc i gael gafael ar wybodaeth am wasanaethau, eu helpu i wneud penderfyniadau am eu bywydau, archwilio dewisiadau ac opsiynau, a chyfleu eu hanghenion, eu safbwyntiau a’u dymuniadau. Mae eiriolaeth yn cynnal hawliau ac yn herio gwahaniaethu.

Mae eiriolaeth yn ymwneud â:

* siarad ar ran plant a phobl ifanc
* grymuso plant a phobl ifanc i wneud yn siŵr bod eu hawliau yn cael eu parchu a bod eu barn, eu dymuniadau a'u teimladau'n cael eu clywed bob amser
* mynegi barn, dymuniadau a theimladau plant a phobl ifanc wrth y rhai sy'n gwneud penderfyniadau.
* eu helpu i fynd drwy'r system[[7]](#footnote-7)·.

Mae sawl math o eiriolaeth:

· **hunaneirioli** **-** pan fydd plant a phobl ifanc yn cynrychioli eu hunain ac yn siarad drostynt eu hunain

· **eiriolaeth anffurfiol** **–** pan fydd aelodau’r teulu, ffrindiau neu gymdogion yn cynorthwyo plentyn neu berson ifanc i sicrhau bod ei safbwyntiau, ei ddymuniadau a'i deimladau'n cael eu clywed

· **eiriolaeth gyfunol** **–** yn ymwneud â grymuso grwpiau o blant a phobl ifanc sydd â phrofiadau cyffredin i fynegi barn, dylanwadu ar newid a hyrwyddo cyfiawnder cymdeithasol

· **eiriolaeth cymheiriaid** **–** unigolyn sy’n rhannu profiad neu gefndir cyffredin yn eirioli ar ran unigolyn arall

· **eiriolaeth ffurfiol –** mae’n gallu cyfeirio at rôl eirioli gweithwyr ym meysydd iechyd, gofal cymdeithasol a lleoliadau eraill, lle y bo’n ofynnol i weithwyr proffesiynol ystyried ac ymdrin â dymuniadau a theimladau'r unigolyn a helpu i sicrhau eu bod yn cael sylw priodol

· **eiriolaeth dinesydd** **–** partneriaeth un i un hirdymor rhwng plentyn neu berson ifanc ac eiriolwr sy’n ddinesydd sydd wedi’i hyfforddi neu sy’n derbyn cymorth

· **eiriolaeth wirfoddol annibynnol** **–** eiriolwr annibynnol a gwirfoddol sy'n gweithio am gyfnod byr neu ar bwnc penodol gydag un neu fwy o blant a phobl ifanc

· **eiriolaeth** **broffesiynol annibynnol –** eiriolwr proffesiynol, hyfforddedig yn gweithio mewn partneriaeth un-i-un gyda phlentyn neu berson ifanc i sicrhau bod ei farn yn cael ei chyfleu'n gywir a bod ei hawliau'n cael eu cynnal. Gallai hyn ymwneud ag un pwnc neu â nifer o bynciau.

Mae'r gyfraith yn dweud bod gan blant a phobl ifanc yr hawl i ddweud beth ddylai ddigwydd yn eu barn nhw pan fydd oedolion yn gwneud penderfyniadau sy'n effeithio arnyn nhw.

Yn ymarferol, nid yw hyn mor hawdd ag y mae'n swnio bob amser. Mae angen cymorth ar lawer o blant a phobl ifanc i godi eu llais neu, weithiau, hyd yn oed rhywun i siarad ar eu rhan. Bydd rhai plant a phobl ifanc yn troi at eu rhieni, ffrindiau neu aelodau eraill y teulu am y cymorth yma, ond i eraill, nid yw hyn yn bosibl a bydd angen cymorth proffesiynol arnyn nhw.

Bydd eiriolwr proffesiynol annibynnol yn cefnogi person ifanc ac yn gwneud yn siŵr bod ei lais yn cael ei glywed am benderfyniadau sy'n effeithio arno'n cael eu gwneud.

Bydd y gefnogaeth i blant neu bobl ifanc yn cynnwys:

· gwrando arnyn nhw

· eu helpu nhw i edrych ar eu hopsiynau

· eu cefnogi i wneud penderfyniad

· gwneud yn siŵr eu bod yn gwybod eu hawliau

· eu helpu i ddweud eu dweud.

Ni fydd eiriolwr:

· yn barnu'r person ifanc

· yn dweud wrth y person ifanc beth i'w wneud

· yn siarad â rhywun arall heb ei ganiatâd.

Ym mha sefyllfaoedd all eiriolwr gynnig cefnogaeth?

Mae eiriolwyr annibynnol yn gallu helpu pobl ifanc i sicrhau bod eu llais yn cael ei glywed:

· yn yr ysgol

· gartref

· mewn gofal

· mewn ysbyty

· mewn tai

· yn y llys.

Mae gan awdurdodau lleol rwymedigaeth gyfreithiol o dan Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 i ddarparu 'llais' proffesiynol annibynnol neu eiriolwr i bob plentyn a pherson ifanc sy'n derbyn gofal neu sy'n gadael gofal, a phlant sydd angen gofal a chymorth, sy'n dymuno cymryd rhan neu wneud sylwadau am benderfyniadau am eu bywydau. Hefyd, dylid darparu eiriolwr proffesiynol annibynnol os bydd plentyn neu berson ifanc yn dymuno cwyno.

Mae Cynnig Rhagweithiol Eiriolaeth yn un elfen o'r ddarpariaeth eiriolaeth statudol newydd, sy'n cynnwys cyfarfod rhwng plentyn neu berson ifanc ac eiriolwr pan ddaw'r plentyn i ofal neu pan fo'r plentyn neu'r person ifanc yn destun gweithdrefnau amddiffyn plant.

Yn y cyfarfod hwn, dywedir wrth y plentyn neu'r person ifanc am ei hawliau dan CCUHP, am wahanol fathau o eiriolaeth, a gwybodaeth am y Gwasanaeth Eiriolaeth Broffesiynol Annibynnol lleol, y Comisiynydd Plant, Llinell Gymorth Meic (y gwasanaeth llinell gymorth i blant a phobl ifanc hyd at 25 oed yng Nghymru) a'r hawl i gwyno.

Mae Llywodraeth Cymru wedi cyhoeddi Fframwaith Safonau a Chanlyniadau Cenedlaethol ar gyfer eiriolaeth broffesiynol annibynnol ar gyfer plant a phobl ifanc yng Nghymru[[8]](#footnote-8). Mae’n egluro'r canlyniadau y gall plant a phobl ifanc eu disgwyl mewn perthynas ag eiriolaeth plant a phobl ifanc.

Mae'n pennu fframwaith er mwyn i ddarparwyr gwasanaethau eiriolaeth a'r rhai sy'n eu comisiynu fod yn sicr bod y safonau hynny'n cael eu cyflawni, gan eu galluogi i ddangos eu bod yn gwneud gwahaniaeth cadarnhaol i fywydau plant a phobl ifanc.

**Gweithgaredd dysgu**

Darllenwch yr astudiaeth achos gan TGP Cymru **[[9]](#footnote-9)** ac ateb y cwestiynau.

Cafodd Linda, sy'n 14 oed, ei rhoi mewn uned ddiogel a oedd dros 200 milltir o'i chartref. Bu yno am bedair wythnos ac roedd yn colli ei rhieni a'i theulu. Roedd y rhan fwyaf o'r trigolion eraill yn wrywaidd ac roedden nhw'n ei phrofocio am fod yn ferch.

Doedd rhieni Linda ddim yn gallu ymweld gan nad oedden nhw'n gallu fforddio'r costau teithio. Roedd y gweithiwr cymdeithasol wedi dweud y byddai'r awdurdod lleol yn ad-dalu unrhyw gostau teithio, ond doedd rhieni Linda ddim yn gallu fforddio talu am y trên ymlaen llaw. Nid oedd Linda yn gallu cysylltu â'i gweithiwr cymdeithasol gan ei fod ar absenoldeb salwch. Doedd neb o’i hawdurdod gosod wedi ymweld â Linda a doedd hi ddim yn gwybod beth oedd yn digwydd, beth oedd y cynlluniau a phryd y byddai’n gallu mynd adref. Dywedodd Linda ei bod yn teimlo’n ofnus iawn ac yn drist iawn erbyn hynny. Roedd hi’n teimlo nad oedd neb yn poeni a’i bod wedi cael ei hanghofio.

Gwelodd Linda’r wybodaeth am yr Eiriolwr Ymweld Preswyl (RVA) a gwybodaeth am ei hawliau ar yr hysbysfwrdd. Dywedodd y bobl ifanc eraill yn yr uned wrth Linda fod yr RVA yn ddymunol, yn annibynnol ac yn hawdd siarad â hi. Gofynnodd Linda i’r RVA ei helpu. Siaradodd yr RVA â staff yr uned a gofyn am fanylion awdurdod lleol gosod Linda.

Yna, aeth yr RVA ati i ddarganfod pwy oedd y darparwr eiriolaeth annibynnol dan gontract ar gyfer yr awdurdod hwnnw gan lwyddo i gael cymorth gan y darparwr hwnnw i gael gwarant teithio a threuliau fel y gallai rhieni a chwaer fach Linda ymweld â hi. Roedd yr eiriolwr proffesiynol annibynnol wedi gallu sicrhau hefyd bod Linda yn gallu gweld ei chynllun gofal ac yn deall y rhesymau yr oedd hi yn yr uned, ac yn bwysicach fyth, am faint yn fwy o amser y gallai ddisgwyl bod yno.

Cytunwyd y byddai'r RVA yn helpu Linda i baratoi ar gyfer unrhyw gyfarfodydd adolygu cynllunio tra'r oedd hi yn yr uned a'i chefnogi yn ystod y cyfarfodydd hynny. Bu darparwr eiriolaeth yr awdurdod lleol a'r darparwr eiriolaeth ymweld preswyl yn trafod trefniant i dalu am y gwasanaeth hwn.

Roedd yr RVA yn gallu cydweithio â gweithiwr allweddol Linda yn yr uned hefyd i drefnu cyfarfod adferol gyda'r bobl ifanc eraill i siarad am y profocio, a oedd yn peri gofid i Linda. Dywedodd y preswylwyr eraill nad oedden nhw'n sylweddoli eu bod yn peri cymaint o ofid a'u bod yn ymddiheuro'n fawr gan ddweud eu bod wedi’i fwriadu mewn ffordd gyfeillgar a chynhwysol.

Roedd rhieni a chwaer Linda yn parhau i ymweld â hi bob pythefnos. Dywedodd Linda wrth yr RVA ei bod hi'n teimlo'n hapusach ac yn fwy diogel yn yr uned ac roedd bod yno wedi ei helpu i fod mewn gwell lle ac achub ei bywyd mewn gwirionedd.

Atebwch y cwestiynau hyn:

1. Beth oedd hawliau Linda o ran cymorth gan eiriolwr annibynnol?
2. Sut wnaeth yr eiriolwr ymweld preswyl a'r eiriolwr annibynnol helpu Linda?
3. Pam yn eich barn chi y gallai'r Cynnig Rhagweithiol Eiriolaeth fod yn bwysig i blant a phobl ifanc sy'n ymuno â'r system ofal?

Mae yna ddeddfwriaeth neu ddeddfau eraill sy'n cefnogi hawliau plant a phobl ifanc hefyd. Maen nhw'n cynnwys:

**Deddfwriaeth digonolrwydd chwarae**

Nod Llywodraeth Cymru yw creu amgylchedd yng Nghymru lle mae pob plentyn a pherson ifanc yn cael y cyfleoedd gorau i chwarae a mwynhau ei amser hamdden. Mae'n credu y gallai cyfleoedd chwarae o ansawdd uchel i bob plentyn a pherson ifanc helpu i leddfu effeithiau negyddol tlodi ar fywydau plant a phobl ifanc a meithrin eu gwydnwch.

Er mwyn helpu i gyflawni'r newid hwn, cymeradwyodd Cynulliad Cenedlaethol Cymru Fesur Plant a Theuluoedd (Cymru) 2010, sy'n ymwneud â'r ymrwymiad i fynd i'r afael â thlodi plant. Mae adran 11 y Mesur yn gosod dyletswydd ar awdurdodau lleol i asesu a sicrhau cyfleoedd chwarae digonol i blant yn eu hardal.

**Deddf Galluedd Meddyliol**

Nod Deddf Galluedd Meddyliol 2005 a'r Cod Ymarfer cysylltiedig yw amddiffyn a grymuso pobl agored i niwed a allai fod â diffyg gallu i wneud rhai penderfyniadau oherwydd eu hiechyd meddwl. Mae hyn yn cynnwys pobl ifanc dros 16 oed. Mae fersiwn hawdd ei ddeall o'r Ddeddf Galluedd Meddyliol [yma](https://www.local.gov.uk/sites/default/files/documents/easy-read-guide-pdf-16-pa-2cc.pdf)[[10]](#footnote-10).

Mae gan y Sefydliad Gofal Cymdeithasol er Rhagoriaeth [wybodaeth](https://www.scie.org.uk/mca/introduction/mental-capacity-act-2005-at-a-glance" \l ":~:text=The%20Mental%20Capacity%20Act%20%28MCA%29%202005%20applies%20to,power%20to%20those%20vulnerable%20people%20who%20lack%20capacity.)[[11]](#footnote-11) am y Ddeddf Galluedd Meddyliol hefyd os hoffech chi wybod mwy.

**Gweithgaredd dysgu – pryderon a chwynion**

Gofynnwch i'ch rheolwr am gopi o bolisi eich gweithle ynghylch pryderon a chwynion er mwyn sicrhau eich bod yn gwybod sut allwch chi gynorthwyo plant a phobl ifanc a'u teuluoedd neu ofalwyr os nad ydynt yn hapus â'u gwasanaeth.

**Sylwadau'r rheolwr ar gyfer adran 2.2**

|  |
| --- |
|  |

**Log cynnydd – i'w gwblhau gan y rheolwr**

**2.2** **Sut mae dulliau gweithredu seiliedig ar hawliau’n berthnasol i iechyd a gofal cymdeithasol**

**Sut mae dulliau gweithredu seiliedig ar hawliau’n berthnasol i iechyd a gofal cymdeithasol**

|  |  |
| --- | --- |
| **Drwy gwblhau gweithgareddau'r llyfr gwaith yn yr adran hon, mae'r gweithiwr wedi dangos ei fod yn gwybod y canlynol** | **Llofnod a dyddiad** |
| Ystyr dull sy'n seiliedig ar hawliau |  |
| Sut mae **deddfwriaeth a pholisïau** **cenedlaethol** yn sail i ddull gweithredu seiliedig ar hawliau. |  |
| Beth mae'r ddeddfwriaeth hon yn ei olygu yn ymarferol |  |
| Beth yw ystyr eiriolaeth a sut all hyn gefnogi dull gweithredu seiliedig ar hawliau |  |
| Sut gellir cefnogi plant a phobl ifanc a'u teuluoedd neu **ofalwyr** i gwyno neu fynegi pryder am eu gwasanaeth |  |

## 2.3 Sut i ddefnyddio dulliau sy'n canolbwyntio ar y plentyn

Mae dulliau sy'n canolbwyntio ar y plentyn yn ganolog i ofal a chymorth ar gyfer plant a phobl ifanc. Mae canolbwyntio ar y plentyn yn golygu gweld y plentyn neu’r person ifanc yn gyntaf, ei gynorthwyo fel unigolyn drwy wybod beth sy'n bwysig iddo a sut mae am gael ei gynorthwyo. Mae'n ymwneud â sicrhau bod gan y plentyn neu'r person ifanc gymaint o lais a rheolaeth dros ei fywyd a'i wasanaethau â phosib. Bydd yr adran hon yn adeiladu ar yr hyn rydych chi wedi'i ddysgu hyd yn hyn ac yn eich helpu i feddwl sut y gellir ei ddefnyddio yn eich ymarfer.

**Gweithgaredd dysgu – dulliau sy'n canolbwyntio ar y plentyn**

Disgrifiwch yr hyn rydych chi'n credu y mae'r term 'dulliau sy'n canolbwyntio ar y plentyn' yn ei olygu, a pham eu bod yn bwysig a'r ffyrdd o weithio sy'n eu cefnogi.

|  |
| --- |
|  |

**Cydgynhyrchu, llais, dewis a rheolaeth**

Mae cyd-gynhyrchu a llais a rheolaeth wrth wraidd Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru). Mae cymryd rhan lawn mewn penderfyniadau am ein bywydau, cael dewis am yr hyn rydyn ni'n ei wneud a gallu cyflawni 'yr hyn sy'n bwysig' yn hollbwysig i ni i gyd beth bynnag ein hoed.

Yn aml mae gan blant a phobl ifanc sydd ag anghenion gofal a chymorth lawer mwy o bobl yn rhan o'u bywydau na phlant eraill. Gall gweithwyr proffesiynol gynnwys:

· gweithwyr cymdeithasol

· eiriolwyr annibynnol

· gweithwyr gofal cymdeithasol

· gweithwyr cymorth i deuluoedd

· swyddogion llesiant yr ysgol

· timau iechyd meddwl plant a phobl ifanc

· gweithwyr iechyd proffesiynol amrywiol.

**Cyfrifoldeb rhiant**

Yn ogystal â hyn, mae gan y rhan fwyaf o rieni hawliau a chyfrifoldebau cyfreithiol, sy'n cael eu galw ar y cyd yn 'gyfrifoldeb rhiant'. Mae cyfrifoldeb rhiant yn cynnwys darparu cartref i blentyn neu berson ifanc, yn ogystal ag amddiffyn y plentyn neu'r person ifanc. Mae cyfrifoldeb rhiant hefyd yn cynnwys hawliau a dyletswyddau cyfreithiol, pwerau, cyfrifoldebau ac unrhyw awdurdod sydd gan riant ar gyfer plentyn neu berson ifanc a'i eiddo.

Mae cyfrifoldeb rhiant yn statws cyfreithiol a ategir gan Ddeddf Plant 1989. Gall eraill, ar wahân i rieni, fod â chyfrifoldeb rhiant dros blentyn neu berson ifanc. Er enghraifft, bydd awdurdod lleol ar gyfer plant a phobl ifanc dan ei ofal, gwarcheidwad plentyn neu berson ifanc, ei lystad neu berthnasau eraill yn gallu cael cyfrifoldeb rhiant mewn amgylchiadau penodol.

Mae gan unigolyn sydd â chyfrifoldeb rhiant dros blentyn neu berson ifanc yr hawl i wneud penderfyniadau ynglŷn â'i ofal a'i fagwraeth.

Drwy hyn i gyd, mae'n rhaid i lais y plentyn neu'r person ifanc gael ei glywed ac mae'n rhaid i'w farn, ei ddymuniadau a'i hoffterau lywio unrhyw benderfyniadau.

**Sicrhau cydsyniad**

Mae cael cydsyniad y plant a'r bobl ifanc rydych chi'n eu cynorthwyo ar gyfer unrhyw dasgau neu weithgareddau rydych chi'n eu helpu gyda nhw yn bwysig. Mae hyn yn helpu i sicrhau bod ganddyn nhw lais a rheolaeth dros yr hyn sy'n digwydd, a'ch bod chi’n ystyried yr hyn sy'n bwysig iddyn nhw. Gallai hyn fod yn unrhyw beth o gynorthwyo gyda'r defnydd o feddyginiaeth, gofal personol, cnocio drws a gofyn a allwch chi fynd i mewn i ystafell neu roi cydsyniad i rannu gwybodaeth.

**Parch ac urddas**

Mae'r egwyddor o urddas a pharch yn ganolog i gynorthwyo a gweithio gyda phlant a phobl ifanc a'u teuluoedd neu ofalwyr. Mae'n bwysig bod gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol yn deall beth mae urddas yn ei olygu a sut gellir ei gynnwys mewn ymarfer.

**Gweithgaredd dysgu - urddas a pharch**

Ysgrifennwch:

a) Beth yn eich barn chi yw ystyr y term 'trin plant a phobl ifanc ag urddas a pharch’?

b) Pam mae hyn yn ganolog i rôl y sector iechyd a gofal cymdeithasol?

c) Tair enghraifft o'r ffordd y gallwch chi drin plant a phobl ifanc ag urddas a pharch yn eich gwaith o ddydd i ddydd.

**Cyfranogiad gweithredol**

Diffinnir cyfranogiad gweithredol fel ffordd o weithio sy'n ystyried unigolion fel partneriaid gweithredol yn eu gofal eu hunain yn hytrach na derbynwyr goddefol’[[12]](#footnote-12). Mae cyfranogiad gweithredol yn cydnabod hawl pob plentyn neu berson ifanc i gymryd rhan mewn gweithgareddau a chysylltiadau bywyd bob dydd, mor annibynnol â phosib.

**Gweithgaredd dysgu - cyfranogiad gweithredol**

Ysgrifennwch pam rydych chi’n meddwl bod 'cyfranogiad gweithredol' yn bwysig

|  |
| --- |
|  |

**Gweithgaredd dysgu - sut i ddefnyddio dulliau sy'n canolbwyntio ar y plentyn**

Darllenwch yr astudiaeth achos

**Astudiaeth achos – Gethin**

Mae Gethin yn 13 oed. Mae ei fam, Nia, wedi dioddef ymosodiad treisgar gan ei phartner Graham ac mae hi yn yr ysbyty gydag anafiadau i'w phen.

Mae Nia wedi profi cyfnodau o salwch meddwl ac yn cael ei chefnogi gan y tîm iechyd meddwl. Dyw hi ddim wedi cael cyswllt â thad Gethin ers 10 mlynedd. Mae gan Nia ddwy ferch arall gan bartner blaenorol, Caitlin, sy'n naw oed, a Bethan, sy'n wyth oed. Maen nhw'n dal i gael cyswllt rheolaidd â'u tad.

Mae Nia wedi dweud wrth ei gweithiwr cymorth iechyd meddwl nad yw hi’n gallu edrych ar ôl y plant bellach, ac mae'n gwrthod gadael Graham sydd wedi dweud wrthi ei fod yn flin am golli ei dymer, ond bai Gethin am ateb yn ôl drwy'r adeg oedd hynny. Mae Nia’n credu Graham pan mae’n dweud na fydd hynny byth yn digwydd eto.

Mae Caitlin a Bethan yn mynd i fyw gyda'u tad ac mae Gethin yn symud i gartref gofal preswyl i blant ar ôl cael derbyniad brys. Mae'r cartref 30 milltir o Lanelli, ei dref enedigol. Does gan yr aelodau staff ddim llawer o wybodaeth am Gethin eto. Maen nhw'n aros am gopi o'i gynllun gofal a chymorth. Mae ei fam, Nia, wedi cael diagnosis o iselder clinigol, ac yn gwrthod siarad â'r gweithiwr cymdeithasol, y tîm staff na Gethin.

Cymraeg yw iaith gyntaf Gethin. Mae tri pherson ifanc arall yn byw yn y cartref, a does dim un ohonyn nhw’n siarad Cymraeg. Pan fo Gethin yn y cartref, mae'n aros yn ei ystafell am y rhan fwyaf o'r amser.

Mae Gethin yn rhedeg i ffwrdd chwe gwaith yn ystod ei wythnos gyntaf ac maen nhw'n dod o hyd iddo’n ceisio dychwelyd i Lanelli bob tro.

Atebwch y cwestiynau hyn:

a) Beth ydych chi'n feddwl y gall ymddygiad Gethin fod yn ei ddweud?

b) Ydych chi'n meddwl fod gan Gethin lais a rheolaeth dros ei sefyllfa? Pam ydych chi'n credu hyn?

c) Sut allai Gethin gael ei gynorthwyo i ddweud beth sy'n bwysig iddo ef a'r canlyniadau y mae'n eu dymuno?

d) Sut allai cynllun personol helpu Gethin a'r gweithwyr?

Mae'r gweithwyr yn ceisio dod i adnabod Gethin a'i helpu i setlo yn ei gartref newydd. Maen nhw wedi cysylltu â thad ei chwiorydd drwy'r gweithiwr cymdeithasol ac wedi trefnu ei fod yn eu gweld nhw ar y penwythnos. Mae ganddyn nhw un gweithiwr sy'n siarad Cymraeg, sef Ceri, sydd wedi ysgwyddo rôl gweithiwr allweddol dros Gethin ac mae'n dechrau dod i'w adnabod.

Mae gweithiwr cymdeithasol Gethin yn galw i ymweld ac mae hi'n dweud wrtho ei bod hi wedi bod mewn cysylltiad â'i dad i ddarganfod a oes ganddo gyfrifoldebau rhiant. Mae Gethin yn flin ac yn ofidus. Dyw e ddim wedi gweld ei dad ers iddo fod yn ifanc iawn a dyw e ddim eisiau dim byd i'w wneud ag ef. Mae'n rhedeg i ffwrdd eto’r noson honno.

Atebwch y cwestiynau hyn:

a) Beth allai'r gweithiwr cymdeithasol fod wedi ei wneud yn wahanol?

b) Ydych chi'n credu y dylid fod wedi gofyn i Gethin cyn cysylltu â'i dad? Pam?

c) Pa gymorth arall a ddylid fod wedi'i gynnig i Gethin fel person ifanc sy'n mynd i mewn i'r system ofal?

d) Sut ydych chi'n meddwl y gallai hyn fod wedi ei helpu?

Mae Ceri’n siarad â gweithiwr cymdeithasol Gethin ynghylch cynnig cefnogaeth i Gethin gan eiriolwr annibynnol, a chaiff hyn ei drefnu. Mae'r eiriolwr yn ei helpu i fynegi'r hyn y mae'n ei ddymuno wrth ei weithiwr cymdeithasol. Mae'r gweithiwr cymdeithasol yn treulio amser gyda Gethin, yn dod i'w adnabod, ac ar ôl ei hasesiad, yn datblygu cynllun gofal a chymorth. Mae Gethin wedi dweud wrthi nad yw'n hoffi byw yn y cartref gofal gan ei fod yn rhy bell oddi wrth ei ffrindiau a'i chwiorydd, a'i fod yn cael trafferth yn ei ysgol newydd sy'n addysgu drwy gyfrwng y Saesneg. Dim ond Saesneg mae'r plant ifanc eraill sy'n byw yn y cartref yn ei siarad ac mae'n teimlo'n ddiflas ac yn unig. Roedd yn arfer bod â bywyd cymdeithasol llawn gan fynd i glwb ieuenctid ac yn chwarae pêl-droed i'r tîm ieuenctid lleol.

Gwneir trefniadau i Gethin fyw gyda gofalwyr maeth Cymraeg eu hiaith yn Llanelli, sy'n golygu ei fod yn agosach at ei chwiorydd a'i ffrindiau, ac yn gallu mynd yn ôl i'w hen ysgol. Ond mae wedi colli llawer o amser ysgol ac mae ei athrawon yn poeni am ei fod cymaint ar ei hôl hi.

Mae ei ofalwyr maeth yn ei helpu i dreulio amser gyda'i chwiorydd bob penwythnos ac i ddechrau chwarae pêl-droed unwaith eto. Maen nhw'n siarad â Gethin am bwysigrwydd dal i fyny ar ei waith ysgol ac yn cytuno y gall fynd i glwb ieuenctid gyda'r nos cyn belled â'i fod wedi treulio awr yn dal i fyny ar y gwaith ysgol y mae wedi'i golli yn gyntaf.

Mae gofalwyr maeth Gethin yn ei annog i siarad am sut mae'n teimlo – yn arbennig am ei fam. Mae Gethin yn dweud ei fod yn teimlo ei fod wedi'i siomi ganddi. Mae'n teimlo loes, yn ddig ac yn ofidus ei bod hi wedi dewis Graham drosto ef a'i chwiorydd. Mae'n dweud ei fod am ei gweld hi pan ddaw hi allan o'r ysbyty, ond nid gyda Graham gan ei fod yn ei gasáu. Mae'r gofalwyr maeth yn gofyn i Gethin a hoffai iddyn nhw ei gynorthwyo i godi'r mater gyda'i weithiwr cymdeithasol ac mae'n cytuno.

Atebwch y cwestiynau hyn:

Sut mae'r gofalwyr maeth:

a) wedi cefnogi cyfranogiad a chynhwysiant Gethin?

b) wedi trin Gethin ag urddas a pharch?

c) wedi gweithio mewn ffordd gyd-gynhyrchiol ac wedi cefnogi llais a rheolaeth Gethin?

**Gweithgaredd dysgu – dulliau sy'n canolbwyntio ar y plentyn**

Fel gweithiwr iechyd a gofal cymdeithasol, byddwch yn gyfrifol am ddatblygu perthynas gadarnhaol gyda'r plant yn eich gofal. Bydd angen i chi ddeall eu dewisiadau a'u cefndiroedd, yr hyn sy'n bwysig iddyn nhw a'r canlyniadau maen nhw am eu cael.

Rydych chi wedi dysgu am bwysigrwydd defnyddio dulliau sy'n canolbwyntio ar y plentyn. Gofynnwch i unigolyn rydych chi'n gweithio gydag ef/hi, gweithiwr arall neu eich rheolwr i roi adborth i chi am y ffordd y mae eich dulliau’n helpu i ddiwallu dymuniadau, anghenion a dewisiadau pobl ifanc. Ysgrifennwch y prif bwyntiau yma:

|  |
| --- |
|  |

**Gweithgaredd dysgu – Cod Ymarfer Proffesiynol**

Dewiswch un o'r safonau o adran 1 y Cod ac ysgrifennwch sut rydych chi’n ei defnyddio yn eich gwaith o ddydd i ddydd. Os nad oes gennych gopi, gallwch gael mynediad i'r Cod [[13]](#footnote-13) yma. Rhowch wybod i'ch rheolwr os ydych chi angen cymorth i weld y Cod.

**Beth am adolygu'r hyn rydyn ni wedi'i ddysgu yn yr adran hon:**

1.Pa un o'r datganiadau canlynol sy'n disgrifio trin rhywun ag urddas a pharch?

a) Trin rhywun fel byddech chi am gael eich trin eich hun

b) Gwybod beth sy'n bwysig i blentyn neu berson ifanc, parchu ei farn a pheidio â gwneud rhagdybiaethau ynglŷn â'r ffordd maen nhw am gael eu trin

2.Pa un o'r datganiadau canlynol sy'n disgrifio cydgynhyrchu?

a) Cael adborth gan blant a phobl ifanc am eu gwasanaeth

b) Gweithio gyda phlant a phobl ifanc i gynllunio a darparu eu gwasanaeth o amgylch yr hyn sy'n bwysig iddyn nhw

c) Gwrando ar farn plant a phobl ifanc am y gwasanaeth

3. Cywir neu anghywir? Cyfranogiad gweithredol yw:

a) Gweithwyr yn cymryd rhan mewn gweithgareddau bob dydd gyda phlant a phobl ifanc

**Sylwadau'r rheolwr ar gyfer adran 2.3**

|  |
| --- |
|  |

**Log cynnydd – i'w gwblhau gan y rheolwr**

**2.3 Sut i ddefnyddio dulliau sy'n canolbwyntio ar y plentyn**

**Sut i ddefnyddio dulliau sy'n canolbwyntio ar y plentyn**

|  |  |
| --- | --- |
| **Drwy gwblhau gweithgareddau'r llyfr gwaith yn yr adran hon, mae'r gweithiwr wedi dangos ei fod yn gwybod y canlynol** | **Llofnod a dyddiad** |
| Beth yw ystyr y term 'dulliau sy'n canolbwyntio ar y plentyn' a pham maen nhw’n bwysig |  |
| Beth yw ystyr y termau 'cydgynhyrchu' a 'llais, dewis a rheolaeth’ |  |
| Pwysigrwydd gwybod dewisiadau a chefndir plentyn neu berson ifanc (y gymysgedd unigryw o brofiad plentyn, hanes, diwylliant, credoau, dewisiadau, perthnasoedd teuluol, rhwydweithiau anffurfiol a chymuned) |  |
| Ffyrdd o weithio i sefydlu dewisiadau a chefndir plant a phobl ifanc, yr hyn sy'n bwysig iddyn nhw a'r canlyniadau maen nhw am eu cael |  |
| Beth yw ystyr y term 'ymddwyn tuag at blant ag urddas a pharch' a pham mae hyn yn ganolog i rôl y gweithiwr iechyd a gofal cymdeithasol |  |
| Ffyrdd o weithio sy'n cefnogi dulliau sy'n canolbwyntio ar y plentyn |  |
| Beth yw ystyr y term '**cyfranogiad gweithredol’** |  |
| Pam mae'n bwysig cefnogi pobl i gymryd rhan mewn gweithgareddau sy'n ystyrlon ac yn bleserus |  |
| Sut defnyddir dulliau sy'n canolbwyntio ar y plentyn i gefnogi cyfranogiad gweithredol a chynhwysiant |  |
| Beth yw ystyr sefydlu cydsyniad gyda phlentyn neu berson ifanc wrth ddarparu gofal neu gymorth a pham mae hyn yn bwysig |  |
| Yr hyn mae 'cyfrifoldeb rhiant’ yn ei olygu |  |
| Diben **cynlluniau personol** |  |

## 2.4 Cydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant

Ystyr 'cydraddoldeb' yw bod gan bawb yr un cyfleoedd ac yn cael eu trin â'r un parch. Mae cydraddoldeb yn herio gwahaniaethu.

Mae 'amrywiaeth' yn ymwneud â chymysgedd o wahanol fathau o bobl. Er enghraifft, dynion a menywod, pobl ifanc a hen bobl, pobl o wahanol hil, pobl anabl a phobl nad ydyn nhw’n anabl. Mae amrywiaeth yn dathlu gwahaniaethau, ac yn cydnabod ac yn gwerthfawrogi elfennau unigryw pobl.

‘Mae 'cynhwysiant' yn golygu bod pawb yn cael cyfle i gymryd rhan ac nad ydyn nhw’n cael eu heithrio oherwydd eu gwahaniaethau.

‘Gwahaniaethu' yw pan fo pobl yn cael eu trin yn annheg oherwydd eu gwahaniaethau.

**Deddf Cydraddoldeb 2010**

Mae Deddf Cydraddoldeb 2010 ('y Ddeddf') yn ddeddfwriaeth sy'n berthnasol yng Nghymru, yr Alban a Lloegr. Mae'n amddiffyn pobl rhag gwahaniaethu, aflonyddu neu erledigaeth. Mae’n gwneud hyn drwy nodi nifer o 'nodweddion gwarchodedig’. Mae yn erbyn y gyfraith i wahaniaethu yn erbyn unrhyw un oherwydd:

· oedran (dim ond wedi'u diogelu rhag gwahaniaethu ar sail oedran mewn perthynas â gwaith y mae pobl ifanc o dan 18 oed)

· anabledd

· ailbennu rhywedd

· priodas a phartneriaeth sifil

· beichiogrwydd a mamolaeth

· hil

· crefydd neu gredo

· rhywedd

· cyfeiriadedd rhywiol.

**Gwahaniaethu uniongyrchol**

Dyma pryd rydych chi’n cael eich trin yn waeth na pherson arall neu bobl eraill oherwydd:

· bod gennych chi nodwedd warchodedig

· mae rhywun yn meddwl bod y nodwedd warchodedig honno gennych chi (a elwir yn wahaniaethu ar sail canfyddiad)

· rydych chi’n gysylltiedig â rhywun â'r nodwedd warchodedig honno (a elwir yn wahaniaethu drwy gysylltiad).

**Gwahaniaethu anuniongyrchol**

Mae gwahaniaethu anuniongyrchol yn digwydd pan fydd polisi sy'n berthnasol yn yr un ffordd i bawb yn peri anfantais i grŵp o bobl sy'n rhannu nodwedd warchodedig, ac rydych chi’n wynebu anfantais fel rhan o'r grŵp hwn. Os bydd hyn yn digwydd, mae'n rhaid i'r person neu'r sefydliad sy'n cymhwyso'r polisi ddangos bod rheswm da amdano.

· Gall 'polisi' gynnwys arfer, rheol neu drefniant.

· Nid yw'n gwneud unrhyw wahaniaeth a oedd unrhyw un yn bwriadu i'r polisi beri anfantais i chi ai peidio.

**Gweithgaredd dysgu**

**Enghraifft o wahaniaethu uniongyrchol ar sail anabledd**

Mae ysgol yn darganfod bod disgybl wedi cael diagnosis o awtistiaeth ac yn ei wahardd o'r ddrama ysgol yn syth gan eu bod nhw'n amau na fydd 'yn gallu ymdopi’. Mae hyn yn debygol o fod yn wahaniaethu uniongyrchol anghyfreithlon ar sail anabledd.

**Enghraifft o wahaniaethu anuniongyrchol ar sail anabledd**

Dywedir wrth ddisgybl sydd â pharlys yr ymennydd sy'n ddefnyddiwr cadair olwyn nad yw'n gallu mynd ar daith ysgol i theatr leol i wylio drama mae hi'n ei hastudio ar gyfer ei chwrs Saesneg, gan nad yw'r adeilad yn hygyrch i gadeiriau olwyn. Mae'r disgybl a'i rhieni’n ymwybodol bod y ddrama ymlaen mewn theatr mewn dinas gyfagos hefyd, sy'n hygyrch, ond dyw'r ysgol ddim yn ymchwilio i'r opsiwn hwn. Mae hyn yn debygol o fod yn wahaniaethu uniongyrchol oherwydd anabledd.

**Enghraifft o wahaniaethu uniongyrchol ar sail rhyw**

Mae ysgol rhyw cymysg yn ceisio cadw cydbwysedd rhwng y rhywiau yn yr ysgol drwy dderbyn un rhyw ac nid un arall pan mae llefydd yn gyfyngedig. Mae hyn yn debygol o fod yn wahaniaethu uniongyrchol ac anghyfreithlon ar sail rhyw.

**Enghraifft o wahaniaethu uniongyrchol ar sail hil**

Ar ôl achos o ymladd ar faes chwarae’r ysgol rhwng disgyblion Asiaidd a Gwyn, mae ysgol annibynnol yn cyfyngu ar yr amser y gall y disgyblion Asiaidd a fu’n ymladd ei dreulio ar y maes chwarae yn ystod yr awr ginio, ond nid yw’n gosod cyfyngiad tebyg ar y disgyblion Gwyn. Os yw ethnigrwydd yn un o achosion triniaeth ddifreintiedig y grŵp hwn o ddisgyblion, mae hyn yn debygol o fod yn wahaniaethu uniongyrchol ar sail hil.

Darllenwch yr astudiaethau achos hyn gan y Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol[[14]](#footnote-14). Maen nhw'n ymwneud â lleoliadau addysg ond gallent fod yr un mor berthnasol i'r plant a'r bobl ifanc rydych chi'n gofalu amdanyn nhw.

**Enghraifft o wahaniaethu anuniongyrchol ar sail hil**

Mae ysgol yn gwahardd steiliau gwallt 'cornrow' fel rhan o'i pholisi ar ymddangosiad disgyblion. Mae'r steiliau gwallt hyn yn fwy tebygol o gael eu mabwysiadu gan grwpiau hiliol penodol, felly mae gwaharddiad cyffredinol yn debygol o fod yn wahaniaethu anuniongyrchol oherwydd hil, ac mae'n annhebygol y gellir ei gyfiawnhau'n wrthrychol na’i ystyried yn gymesur. Er bod hyn yn cael ei ystyried yn wahaniaethu anuniongyrchol, mae'r meini prawf, yn enwedig lle nad yw ond yn berthnasol i grŵp bach o bobl, yn agos at wahaniaethu uniongyrchol.

**Enghraifft o wahaniaethu anuniongyrchol ar sail crefydd neu gred**

Mae ysgol yn cyflwyno polisi na ddylid gwisgo unrhyw emwaith. Gofynnir i ferch ifanc o’r grefydd Sikh i dynnu ei breichled Kara yn unol â’r polisi hwn, er bod y fenyw ifanc yn egluro bod ei chrefydd yn ei gwneud yn ofynnol iddi wisgo’r freichled. Gallai hyn fod yn wahaniaethu anuniongyrchol anghyfreithlon ar sail crefydd a chred.

**Enghraifft o wahaniaethu uniongyrchol ar sail cyfeiriadedd rhywiol**

Mae disgybl chweched dosbarth yn cael ei fwlio am fod yn ddeurywiol ac er ei fod yn dweud wrth athro am y bwlio, does dim camau'n cael eu cymryd am fod yr athro o'r farn mai dim ond ychydig o dynnu coes yw e ac mae'n haeddu 'rhywfaint o brofocio' os yw'n mynd i ddweud ei fod yn ddeurywiol. Mae hyn yn debygol o fod yn wahaniaethu uniongyrchol anghyfreithlon oherwydd cyfeiriadedd rhywiol, yn hytrach nag aflonyddu.

**Enghraifft o wahaniaethu uniongyrchol trawsryweddol**

Dywedir wrth ddisgybl sydd wrthi’n cael ailbennu rhywedd nad yw'n gallu mynychu gwersyll yr ysgol am nad oes ganddyn nhw gyfleusterau toiled addas. Mae hyn yn debygol o fod yn driniaeth llai ffafriol oherwydd ailbennu rhywedd, a fyddai'n gyfystyr â gwahaniaethu uniongyrchol.

**Gweithgaredd dysgu - dulliau sy'n canolbwyntio ar y plentyn a chydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant**

Myfyriwch ar eich dealltwriaeth o ddulliau sy'n canolbwyntio ar y plentyn ac ysgrifennwch sut rydych chi'n meddwl eu bod yn hyrwyddo cydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant.

**Gweithgaredd dysgu - herio gwahaniaethu**

Darllenwch yr astudiaeth achos

**Astudiaeth achos – Jarek**

Rydych chi'n cynorthwyo Jarek i fynychu sesiwn celf a chrefft yn y neuad gymunedol leol ar foreau Sadwrn. Mae gwaith adeiladu'n digwydd yn y neuadd gymunedol ac mae'r brif fynedfa ar gau. Yr unig ffordd i mewn ac allan o'r adeilad yw drwy'r fynedfa ar ochr yr adeilad, sydd â chwe gris.

Rydych chi'n siarad â threfnydd y sesiwn celf a chrefft sy'n dweud wrthych y bydd y gwaith yn para am o leiaf wyth wythnos ac na fydd Jarek yn gallu mynychu tan i’r gwaith gael ei gwblhau, gan fod angen iddo ddefnyddio cadair olwyn i gael mynediad i’r adeilad.

Atebwch y cwestiynau hyn:

|  |
| --- |
| a) Pa fath o wahaniaethu allai hyn fod?  b) Pa gamau allech chi eu cymryd?  c) Pa adran o'r [Cod](https://socialcare.wales/cms_assets/file-uploads/Code-of-Professional-Practice-for-Social-Care-web-version.pdf) fyddai'n eich helpu i wybod beth yw eich cyfrifoldebau yma? |

**Gweithgaredd dysgu – herio gwahaniaethu**

Pan fyddwch chi'n gweithio ym maes iechyd a gofal cymdeithasol, efallai y bydd adegau pan fydd gwahaniaethu'n digwydd, ac mae'n rhaid i chi ei herio. Rhowch enghraifft o sut all plentyn neu berson ifanc rydych chi'n gweithio ag ef/hi wynebu gwahaniaethu a sut allech chi herio hyn.

|  |
| --- |
|  |

**Gweithgaredd dysgu – cydraddoldeb ac amrywiaeth**

Siaradwch â'ch rheolwr am yr hyn y mae cydraddoldeb ac amrywiaeth yn ei olygu i chi a ffyrdd mae eich ymarfer yn parchu ac yn hyrwyddo hyn. Ysgrifennwch y prif bwyntiau yma:

|  |
| --- |
|  |

**Cwis**

**Beth am adolygu'r hyn rydyn ni wedi'i ddysgu yn yr adran hon:**

1. Pa rai o'r canlynol yw'r naw nodwedd warchodedig dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010?

1. Hil

2. Crefydd/credo

3. Rhyw (rhywedd)

4. Cyfeiriadedd rhywiol

5. Oedran

6. Anabledd

7. Iechyd

8. Beichiogrwydd a mamolaeth

9. Ailbennu rhywedd

10. Priodas neu bartneriaeth sifil

2. Cywir neu anghywir?

Mae cydraddoldeb yn golygu trin pawb yr un fath

3. Cywir neu anghywir?

‘Gwahaniaethu' yw pan fo plant neu bobl ifanc yn cael eu trin yn annheg oherwydd eu gwahaniaethau

**Sylwadau'r rheolwr ar gyfer adran 2.4**

|  |
| --- |
|  |

**Log cynnydd – i'w gwblhau gan y rheolwr**

**2.4 Cydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant**

**Sut i hyrwyddo cydraddoldeb ac amrywiaeth a chynhwysiant**

|  |  |
| --- | --- |
| **Drwy gwblhau gweithgareddau'r llyfr gwaith yn yr adran hon, mae'r gweithiwr wedi dangos ei fod yn gwybod y canlynol** | **Llofnod a dyddiad** |
| Beth yw ystyr y termau 'cydraddoldeb, amrywiaeth, cynhwysiant a gwahaniaethu’ |  |
| Sut mae dulliau sy'n canolbwyntio ar y plentyn yn hyrwyddo cydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant |  |
| Sut gellir gweld gwerth yng nghefndiroedd diwylliannol, crefyddol ac ieithyddol plant a phobl ifanc |  |
| Ffyrdd o herio gwahaniaethu neu arfer nad yw'n cefnogi cydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant |  |

## 2.5 Cymryd risgiau cadarnhaol

Bydd yr adran hon yn canolbwyntio ar sut y gall cymryd risg gadarnhaol gefnogi llesiant, llais, dewis a rheolaeth. Fodd bynnag, er ei bod hi'n bwysig cefnogi plant a phobl ifanc i wneud eu dewisiadau eu hunain, mae yna adegau pan allai hynny gynnwys rhoi eu hunain mewn perygl. Mae'n bwysig bod gweithwyr yn gwybod sut i gefnogi plant a phobl ifanc i sicrhau cydbwysedd rhwng eu hawliau, risgiau a chyfrifoldebau.

**Cymryd risgiau**

Mae cymryd risgiau’n rhan bwysig o ddatblygiad plant. Rydyn ni i gyd wedi cael y profiad mewn bywyd lle mae gwefr y 'broses' yn bwysicach na'r 'risgiau' cysylltiedig. Fel gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol, bydd angen i chi gynorthwyo plant a phobl ifanc i ddysgu sut i gymryd risgiau diogel.

Mae ymddygiad sy'n ymwneud â chymryd risgiau yn ddisgrifiad eang sy'n cael ei gamgymryd weithiau am ymddygiad negyddol. Mae'n bwysig deall nad yw pob risg yn ddrwg. Er enghraifft, mae risgiau fel cymryd rhan mewn chwaraeon, dysgu reidio beic neu deithio i'r ysgol yn annibynnol yn risgiau rydyn ni am annog plant a phobl ifanc i'w cymryd. Ond mae risgiau fel defnyddio cyffuriau, rhyw heb ddiogelwch neu reidio beic yn beryglus yn risgiau dydyn ni ddim eisiau i blant a phobl ifanc gymryd rhan ynddyn nhw wrth iddyn nhw dyfu i fyny.

Mae cymryd risgiau’n rhan bwysig o ddatblygiad pobl ifanc. Wrth iddyn nhw dyfu drwy eu harddegau, maen nhw eisiau dod o hyd i'w hunaniaeth eu hunain. Maen nhw'n gwneud hyn drwy archwilio'r terfynau o'u cwmpas, gan wthio ffiniau a phrofi eu galluoedd i drin gwahanol sefyllfaoedd yn annibynnol. Mae cymryd risgiau fel person ifanc yn rhan bwysig o'r daith hon ac yn rhan o fod yn oedolyn ifanc annibynnol. Fodd bynnag, nid yw ein hymennydd yn aeddfedu'n llawn tan ein bod yn 25 oed fel arfer, sy'n golygu bod pobl ifanc yn eu harddegau yn fwy tebygol nag oedolion o wneud penderfyniadau cyflym a pheryglus. Mae plant a phobl ifanc angen cymorth gan oedolion i ddatblygu eu gallu i werthuso risgiau a chanlyniadau, a dysgu sut i reoli eu mympwyon er mwyn cadw'n ddiogel.

Mae gan bwysau gan gyfoedion ran bwysig yn y ffordd y mae plant a phobl ifanc yn ymateb i gymryd risg. Mae'r awydd i gael eu derbyn gan eraill a theimlo'n rhan o grŵp i gyd yn gysylltiedig â datblygiad pobl ifanc a'r broses o chwilio am hunaniaeth bersonol a lle rhywun yn y byd.

Mae cymryd risgiau’n awydd naturiol ac yn rhan o ddatblygiad pobl ifanc, felly yn syml, dyw rhwystro person ifanc rhag mentro ddim yn debygol o fod yn llwyddiannus. Yn hytrach, mae angen i weithwyr iechyd a gofal cymdeithasol fod yn greadigol yn y ffordd maen nhw'n cynorthwyo pobl ifanc i gymryd risgiau diogel.

**Cymryd risgiau cadarnhaol**

Diben cymryd risgiau cadarnhaol yw cynorthwyo plant a phobl ifanc i gymryd risgiau sy'n eu cynorthwyo i gyflawni 'yr hyn sy'n bwysig' ac i dyfu a datblygu i fod yn oedolion ifanc annibynnol.

Ar gyfer dull cadarnhaol o gymryd risg, dylai'r broses o wneud penderfyniadau fod fel a ganlyn:

· **yn gytbwys**, gan gydnabod y potensial ar gyfer budd yn ogystal â'r risg o niwed, ac ystyried effaith emosiynol, seicolegol a chymdeithasol bosibl pob opsiwn, yn ogystal â'r corfforol

· **yn amddiffynadwy**, yn ddilys, yn gyfiawnadwy ac wedi'i chofnodi'n gymesur, ac nid yn amddiffynnol (hynny yw wedi ei ysgogi gan yr angen i warchod ein hunain a'n hasiantaethau)

· **yn gydweithredol** gyda phlant a phobl ifanc sy'n defnyddio gwasanaethau, eu teuluoedd a gweithwyr proffesiynol eraill, gan ddefnyddio'r holl adnoddau sydd ar gael i gyflawni'r canlyniadau sydd fwyaf pwysig.

**Asesiad o'r risgiau a'r manteision**

Mae'n bwysig cydnabod, er bod gennym ddyletswydd gyfreithiol i leihau'r risg o anafiadau difrifol i blant a phobl ifanc, mae cymryd risgiau’n hybu iechyd corfforol, hunanhyder, datblygiad cymdeithasol a gwydnwch, ac mae gan hyn rôl bwysig o ran cefnogi iechyd, llesiant a datblygiad. Drwy gymryd risgiau, bydd plant a phobl ifanc yn dysgu dod o hyd i'w cyfyngiadau a'u ffiniau eu hunain, a sut i gadw eu hunain yn ddiogel. Mae'r rhain yn sgiliau bywyd gwerthfawr a fydd yn parhau pan fyddant yn oedolion.

Gall plant a phobl ifanc sydd heb ddysgu rheoli risg drwy chwarae fod yn fwy agored i niwed yn y tymor hir neu fod yn bryderus iawn am sefyllfaoedd newydd.

Mae'n bwysig bod gweithwyr a theuluoedd neu ofalwyr yn cynorthwyo unigolion i gymryd risgiau, er bod yn rhaid iddyn nhw fod yn gytbwys a chanolbwyntio ar y plentyn. Mae defnyddio dull o asesu'r risgiau a'r manteision gyda phlant a phobl ifanc yn darparu dull cytbwys sy'n canolbwyntio ar y plentyn.

Mae asesiad o'r risgiau a'r manteision yn cyfeirio at y broses ysgrifenedig o bwyso a mesur risgiau a manteision [[15]](#footnote-15). Mae Datganiad Lefel Uchel y Gweithgor Iechyd a Diogelwch (HSE)[[16]](#footnote-16) yn hyrwyddo dull cytbwys o reoli risg mewn chwarae a hamdden plant. Mae'r datganiad yn pwysleisio, wrth gynllunio a darparu cyfleoedd chwarae a hamdden, nad cael gwared â risg yw'r nod, ond pwyso a mesur y risgiau a'r manteision - fydd plant ddim yn dysgu am risg os ydyn nhw'n cael eu lapio mewn gwlân cotwm.

**Gweithgaredd dysgu – cymryd risgiau cadarnhaol**

Darllenwch yr astudiaethau achos ac ateb y cwestiynau.

**Astudiaeth achos 1 – Sara**

Mae Sara’n 14 oed ac yn byw gartref gyda'i rhieni. Mae hi'n cael cwrdd â'i ffrindiau ar ddydd Llun, dydd Mercher a dydd Gwener cyn belled â'i bod wedi gorffen ei gwaith cartref i gyd. Mae'n rhaid iddi ddweud wrth ei rhieni i ble mae hi'n mynd, mynd â'i ffôn symudol gyda hi a bod adref erbyn 9pm. Gall aros allan tan 10pm ar y penwythnos. Ddeufis yn ôl, meddwodd gyda phump o'i ffrindiau a bu'n rhaid i'w rhieni ei chasglu. Roedd yn rhaid i Sara aros adref am wythnos oherwydd hyn, a siaradodd ei rhieni â hi am beryglon yfed gan ofyn iddi feddwl am ei hymddygiad. Dywedwyd wrth Sara pe bai'n digwydd eto y byddai'n gorfod aros adref am bythefnos ac y byddai angen iddi fod adref awr yn gynharach gyda'r nos am fis.

Mae Kelly yn un o ffrindiau Sara. Mae Kelly’n 14 oed hefyd ac yn byw mewn cartref gofal preswyl i blant. Mae Kelly wedi rhedeg i ffwrdd o'r cartref yn y gorffennol. Mae Kelly’n mynd allan gyda'r un grŵp o ffrindiau â Sara hefyd, ond mae'n rhaid iddi ddweud wrth ei gweithwyr gofal cymdeithasol yn union â phwy mae hi'n cwrdd a ble mae hi'n mynd. Mae disgwyl i Kelly roi rhifau ffôn ei ffrindiau i'w gweithwyr gofal cymdeithasol hefyd. Mae hi'n cael aros allan tan 9pm ond mae'n rhaid iddi gael ei chasglu gan ei gweithwyr gofal cymdeithasol am eu bod yn poeni na fydd hi'n dod adref.

Roedd Kelly yn un o'r ffrindiau a oedd wedi meddwi gyda Sara. Pan aeth ei gweithwyr gofal cymdeithasol i'w chyfarfod, doedd hi ddim yn y lle a drefnwyd ymlaen llaw, a bu'n rhaid iddyn nhw roi gwybod i'r heddlu ei bod ar goll. Daeth Kelly adref am 11pm ac roedd yn gwrthod dweud wrth ei gweithwyr gofal cymdeithasol lle'r oedd hi wedi bod. Roedd yn rhaid i Kelly aros adref am wythnos fel cosb a gofynnwyd iddi gwblhau ffurflen 'meddwl am fy ymddygiad', ac atodwyd y ffurflen hon i ffurflen y digwyddiad gan y gweithwyr. Bellach mae'n rhaid i Kelly fod adref erbyn 8pm ac mae'n rhaid iddi ymateb i negeseuon testun gan ei gweithwyr gofal cymdeithasol bob awr. Mae Kelly wedi dechrau dweud celwyddau am ble mae hi'n mynd a gyda phwy fydd hi. Mae'n dweud ei bod hi'n teimlo cywilydd am orfod rhoi enwau a rhifau ffôn ei ffrindiau, cael negeseuon testun gan y gweithwyr drwy'r amser a chael ei thrin fel plentyn. Mae'n casáu cael ei chasglu gan ei gweithwyr gofal cymdeithasol a dyw hi ddim yn gweld pam bod yn rhaid iddi fod adref awr cyn ei holl ffrindiau. Mae'n dweud ei fod yn gwneud iddi deimlo'n wahanol i bawb arall.

Atebwch y cwestiynau hyn:

|  |
| --- |
| a) Beth yw'r gwahaniaeth yn y dulliau a ddefnyddir gyda Sara a Kelly?  b) Pam ydych chi'n meddwl bod y dulliau gwahanol hyn wedi cael eu defnyddio?  c) Beth ydych chi'n meddwl y gallai'r effaith fod ar Kelly?  d) Pa ddulliau eraill y gallai'r gweithwyr gofal cymdeithasol fod wedi'u rhoi ar waith i gefnogi Kelly gyda'i hawliau, ei chyfrifoldebau a'r risgiau?  e) Beth, yn eich barn chi, fyddai'n ddull 'rhesymol' yma? |

**Astudiaeth achos 2 – Eddie**

Mae Eddie’n 13 oed. Mae'n aros mewn gwasanaeth seibiant byr i blant a phobl ifanc anabl yn y Drenewydd am un noson bob yn ail wythnos. Mae Eddie wrth ei fodd gydag offer electronig ac yn manteisio ar bob cyfle i gydio mewn ffonau, gliniaduron, cyfrifianellau neu iPads. Yna mae e naill ai'n ceisio eu rhoi i lawr y tŷ bach neu eu rhoi yn y microdon.

Mae’r tîm staff yn datblygu cynllun i helpu Eddie i ddefnyddio'r iPad yn briodol pan fydd yn aros. Maen nhw'n asesu ei ymddygiad, a chyn belled nad yw'n camymddwyn, maen nhw’n dweud wrtho y gall gael yr iPad i'w ddefnyddio yn y lolfa am 30 munud. Maen nhw'n eistedd yn y lolfa gydag ef ac yn defnyddio amserydd y gall Eddie ei weld ac maen nhw'n rhoi gwybod iddo pan mae deng munud, pum munud, dwy funud a munud ar ôl.

Mae Eddie’n treulio ei amser ar yr iPad/llechen naill ai'n tynnu lluniau neu'n edrych ar luniau o'r bobl ifanc eraill sy'n defnyddio’r gwasanaeth. Mae Eddie’n mynd i'r un ysgol â'r holl bobl ifanc sy'n aros yn y gwasanaeth seibiant byr ac mae'n hoffi eu henwi a siarad amdanyn nhw wrth iddo edrych drwy eu lluniau. Mae Eddie’n hapus i roi'r iPad yn ôl i'r gweithwyr ar ddiwedd y 30 munud. Maen nhw'n ei ganmol ac yn addo mwy o amser iPad ar ôl te neu ar ôl ymolchi a pharatoi ar gyfer mynd i'r gwely.

Erbyn hyn, maen nhw'n bwriadu cynyddu’r amser y mae Eddie’n ei gael ar yr iPad a threulio llai a llai o amser yn yr ystafell gydag Eddie. Mae Eddie’n hoffi siarad am ei ffrindiau ysgol ac mae'r gweithwyr yn teimlo bod hyn yn ei helpu gyda'i ymdeimlad o berthyn a’i le yn y byd.

Atebwch y cwestiynau hyn:

|  |
| --- |
| a) Pa ddull y mae'r gweithwyr gofal cymdeithasol wedi ei ddefnyddio gyda'r risgiau hyn?  b) Sut mae'r gweithwyr wedi cael cydbwysedd rhwng hawliau, risgiau a chyfrifoldebau ar gyfer Eddie?  c) Beth yn eich barn chi allai'r manteision fod i Eddie? |

**Gweithgaredd dysgu – cymryd risgiau cadarnhaol**

Siaradwch â'ch rheolwr neu eich mentor am gymryd risgiau cadarnhaol a sut allwch chi ddefnyddio asesiadau o'r risgiau a'r manteision yn eich gweithle i gefnogi canlyniadau cadarnhaol. Ysgrifennwch y prif bwyntiau yma:

|  |
| --- |
|  |

**Sylwadau'r rheolwr ar gyfer adran 2.5**

|  |
| --- |
|  |

**Log cynnydd – i'w gwblhau gan y rheolwr**

**2.5 Cymryd risgiau cadarnhaol**

**Sut mae cymryd risgiau cadarnhaol yn gallu cefnogi llesiant, llais, dewis a rheolaeth**

|  |  |
| --- | --- |
| **Drwy gwblhau gweithgareddau'r llyfr gwaith yn yr adran hon, mae'r gweithiwr wedi dangos ei fod yn gwybod y canlynol** | **Llofnod a dyddiad** |
| Beth yw ystyr y term 'cymryd risgiau cadarnhaol' a phwysigrwydd gallu cymryd risgiau cadarnhaol i lesiant plant a phobl ifanc |  |
| Hawliau plant i wneud dewisiadau a chymryd risgiau |  |
| Sut mae cael cydbwysedd o ran hawliau, risgiau a chyfrifoldebau’n cyfrannu at ddulliau sy'n canolbwyntio ar y plentyn |  |
| Beth i'w ystyried wrth gynorthwyo plant a phobl ifanc i gymryd risgiau cadarnhaol gan gynnwys eu cam datblygiad a’u profiadau bywyd |  |

## 2.6 Cysylltiadau cadarnhaol a ffiniau proffesiynol

Yn eich swydd, bydd angen i chi weithio mewn partneriaeth â'r plant a’r bobl ifanc rydych chi’n eu cynorthwyo a'u teuluoedd a'u gofalwyr. Rhan o bartneriaeth weithio lwyddiannus yw cynnal ffiniau proffesiynol wrth i chi ddatblygu perthynas ofalgar.

Mae'r *Fframwaith Synhwyrau’n* fframwaith ar gyfer gwella gofal drwy hyrwyddo cysylltiadau cadarnhaol. Mae'n tynnu sylw at bwysigrwydd nid yn unig diwallu anghenion plant a phobl ifanc sy'n defnyddio gwasanaethau, ond o fynd i'r afael hefyd ag anghenion eu teuluoedd a'u ffrindiau, yn ogystal â'r rhai sy'n gweithio mewn lleoliadau gofal. Er mwyn sicrhau cysylltiadau ac ansawdd bywyd da i bawb dan sylw, mae'n awgrymu bod angen i ni feddwl am yr hyn sy'n ysgogi'r teimladau canlynol ym mhob unigolyn:

· ymdeimlad o ddiogelwch (teimlo'n ddiogel)

· ymdeimlad o berthyn (teimlo'n rhan o bethau)

· ymdeimlad o barhad (gwneud cysylltiadau rhwng y gorffennol, y presennol a'r dyfodol)

· ymdeimlad o bwrpas (cael nodau)

· ymdeimlad o gyflawni (symud tuag at eu nodau)

· ymdeimlad o arwyddocâd (ei fod o bwys fel unigolyn).

Gall rhoi sylw i'r teimladau hyn ein helpu ni i nodi'r anghenion a’r deilliannau personol i blant a phobl ifanc sy'n defnyddio gwasanaethau, yn ogystal â rhai teuluoedd a gweithwyr, a chreu amgylchedd gofalgar sy'n cynnwys pawb.

**Gweithgaredd dysgu – cysylltiadau cadarnhaol a ffiniau proffesiynol**

Sut allwch chi ddatblygu cysylltiadau sy'n helpu pobl i deimlo'r canlynol:

|  |
| --- |
| a) ymdeimlad o ddiogelwch  b) ymdeimlad o berthyn  c) ymdeimlad o barhad  d) ymdeimlad o bwrpas  e) ymdeimlad o gyflawni  f) ymdeimlad o arwyddocâd |

Mae gennym ni ganllawiau ymarfer ar gyfer gweithwyr gofal preswyl i blant[[17]](#footnote-17), sy'n nodi gwybodaeth bwysig am ffiniau proffesiynol:

“Mae ansawdd eich perthynas â phlant a phobl ifanc yn hollbwysig. Mae'n hanfodol creu amgylchedd cynnes, caredig a chyfeillgar. Weithiau, fodd bynnag, gall yr 'agosrwydd' hwn bylu'r ffiniau proffesiynol a chreu anawsterau. Mae enghreifftiau'n cynnwys pethau fel rhannu gormod o wybodaeth bersonol neu ymgymryd â thasgau y tu allan i'ch rôl.

“Dylech weithio gyda'ch rheolwr i sicrhau'r canlynol:

1. eich bod yn deall eich rôl broffesiynol a'ch terfynau
2. eich bod yn deall a chadw at bolisi eich sefydliad ar ffiniau proffesiynol
3. arfer ffiniau proffesiynol mewn modd teg a chyson
4. gofyn am gymorth a gweithredu mewn modd sensitif pan fydd plentyn neu berson ifanc yn camddarllen y berthynas neu'n drysu am berthynas
5. eich bod yn mynd i'r afael ag unrhyw bosibilrwydd o groesi ffiniau proffesiynol.

"Rhaid i chi wneud yn siŵr bod eich holl weithredoedd gydag phlant a phobl ifanc a'u teuluoedd yn gwbl agored i'w trafod gyda'ch rheolwr.

“Mae ffiniau proffesiynol yn berthnasol i bob math o gyfathrebu rhwng gweithwyr, plant a phobl ifanc a'u teuluoedd. Mae hyn yn cynnwys unrhyw ddefnydd o ffonau symudol a chyfryngau cymdeithasol.

“Mae rhai pethau'n amlwg yn torri ffiniau derbyniol. Er nad yw'n rhestr gyflawn, mae pethau annerbyniol yn cynnwys:

1. cael perthynas rywiol neu berthynas amhriodol arall gyda pherson ifanc sydd yn defnyddio'r gwasanaeth neu rywun sy'n agos atynt
2. cael benthyg arian gan unigolyn neu roi benthyg arian i blentyn neu berson ifanc
3. rhoi breintiau arbennig i 'hoff' unigolion
4. methu â darparu'r gofal a'r cymorth a gytunwyd, er enghraifft, oherwydd teimladau negyddol am unigolyn
5. ceisio gorfodi'ch credoau crefyddol, moesol neu wleidyddol eich hun ar unigolyn
6. gweithredu mewn unrhyw ffordd sy'n niweidio unigolyn
7. unrhyw arfer sydd wedi'i wahardd yn benodol mewn cyfraith neu reoliadau statudol.

“Nid yw cytundeb ymddangosiadol plentyn neu berson ifanc neu ei deulu byth yn amddiffyniad ar gyfer y pethau hyn.”

**Gweithgaredd dysgu – cysylltiadau cadarnhaol a ffiniau proffesiynol**

Darllenwch y rhestr hon a rhoi tic ar y rhai a fyddai'n **arferion annerbyniol**:

☐ Gwylio plentyn sydd â nam corfforol yn dadwisgo cyn ymolchi er nad yw angen unrhyw gymorth gyda hyn, dim ond cymorth i fynd i mewn ac allan o'r bath

☐ Gofyn i berson ifanc os yw eisiau cwtsh oherwydd ei fod yn ofidus iawn ac yn crio ar ôl cyswllt dan oruchwyliaeth gyda'i rieni

☐ Derbyn cerdyn pen-blwydd gyda £20 ynddo gan riant plentyn rydych chi'n ei gynorthwyo

☐ Aros yn yr ystafell gyda phlentyn sydd â nam corfforol wrth iddo ddadwisgo am ei fod angen cymorth gyda rhan o hyn cyn ymolchi

☐ Gorwedd ar y soffa i gael cwtsh gyda pherson ifanc tra'n gwylio’r teledu

☐ Gwrthod mynd â phlentyn i'r eglwys ar ddydd Sul gan nad ydych chi’n credu yn Nuw

☐ Derbyn cerdyn Nadolig gan aelod o'r teulu sy'n diolch i chi am eich gofal o'i blentyn

☐ Perswadio plentyn i fynd i eglwys Byddin yr Iachawdwriaeth oherwydd dyma'r un rydych chi'n mynd iddi, er ei fod wedi arfer mynd i'r capel

**Gweithgaredd dysgu – ffiniau proffesiynol**

Darllenwch yr astudiaeth achos ac ateb y cwestiynau:

**Astudiaeth achos – Rebecca**

Mae Rebecca yn ei harddegau ac yn byw mewn lleoliad gofal preswyl i blant. Fe wnaeth un o'i ffrindiau ysgol gyflawni hunanladdiad ychydig fisoedd yn ôl ac mae Rebecca wedi bod yn dawedog iawn ers hynny.

Mae Rebecca wedidechrau siarad â Paul, un o'r gweithwyr cymorth, am farwolaeth ei ffrind a sut mae hyn wedi gwneud iddi deimlo. Mae hi'n dweud bod Paul yn un hawdd siarad ag e a wir yn gwrando arni. Mae'n anfon cais 'ffrind' i Paul ar Facebook. Mae'r ddau’n ymddiddori mewn cerddoriaeth ac mae Rebecca'n dweud ei bod am iddyn nhw rannu'r diddordeb. Mae hi'n gofyn i Paul am ei rif ffôn symudol hefyd. Os yw hi'n teimlo'n isel, mae hi'n meddwly bydd Paul yn ei helpu. Dyma'r tro cyntaf iddi ddangos unrhyw ddiddordeb gwirioneddol mewn bwrw ymlaen â bywyd ers marwolaeth eiffrind.

Atebwch y cwestiynau hyn:

|  |
| --- |
| a) Beth yw'r risgiau yn y sefyllfa hon?  b) Pa gyngor fyddech chi'n ei roi i Paul ynglŷn â ffiniau proffesiynol?  c) Pwy arall allai gymryd rhan yn y trafodaethau hyn? |

**Gweithgaredd dysgu - cysylltiadau cadarnhaol a ffiniau proffesiynol**

Pa safon yn adran pump o'r Cod sy'n ymwneud â ffiniau proffesiynol?

**Cwis**

**Beth am adolygu'r hyn rydym wedi'i ddysgu yn yr adran hon:**

1.Gorffennwch y geiriau. Mae'r Fframwaith Synhwyrau’n helpu pobl i gael ymdeimlad o:

a) Ddio…..

b) Bar….

c) Gyfl…..

d) Berth….

e) Bwr….

f) Arwy….

2. Cywir neu anghywir?

Mae'n dderbyniol i weithiwr fenthyg arian i berson ifanc i dalu ei fil ffôn symudol.

**Sylwadau'r rheolwr ar gyfer adran 2.6**

|  |
| --- |
|  |

**Log cynnydd – i'w gwblhau gan y rheolwr**

**2.6 Cysylltiadau cadarnhaol a ffiniau proffesiynol**

**Sut i ddatblygu cysylltiadau cadarnhaol gyda phlant a phobl ifanc a'u teuluoedd a'u gofalwyr yng nghyd-destun 'ffiniau proffesiynol’**

|  |  |
| --- | --- |
| **Drwy gwblhau gweithgareddau'r llyfr gwaith yn yr adran hon, mae'r gweithiwr wedi dangos ei fod yn gwybod y canlynol** | **Llofnod a dyddiad** |
| Beth yw ystyr 'gwaith sy'n canolbwyntio ar berthnasoedd' |  |
| Pwysigrwydd datblygu perthynas gadarnhaol gyda phlant a phobl ifanc a'u teuluoedd a’u gofalwyr |  |
| Ystyr y term 'ffiniau proffesiynol' a sut i gynnal cydbwysedd mewn gwaith sy'n canolbwyntio ar berthnasoedd |  |
| **Arferion** **annerbyniol** mewn perthynas gyda phlant a phobl ifanc, eu teuluoedd a'u gofalwyr |  |

## 2.7 Cyfathrebu

Fel gweithiwr iechyd a gofal cymdeithasol, bydd angen sgiliau cyfathrebu da arnoch chi i ddatblygu cysylltiadau cadarnhaol a rhannu gwybodaeth gyda phlant a phobl ifanc a'u teuluoedd neu ofalwyr.

Mae cyfathrebu'n broses ddwyffordd lle mae’r naill unigolyn a’r llall yn ceisio deall beth mae'r unigolyn arall yn ei ddweud. Rydyn ni’n cyfathrebu am lawer o resymau, er enghraifft i wneud y canlynol:

· mynegi ein barn neu ein teimladau

· rhannu gwybodaeth

· canfod gwybodaeth

· dysgu

· bodloni ein hanghenion a'n dymuniadau

· cael cyswllt ystyrlon â phobl

· datblygu a chynnal perthnasoedd.

Bydd plant yn dechrau datblygu sgiliau cyfathrebu o'u genedigaeth. Mae pedwar maes eang yng nghamau datblygiad lleferydd ac iaith:

· gwrando a sylw

· dealltwriaeth

· synau lleferydd a siarad

· sgiliau cymdeithasol.

Gall plant sydd ag oedi datblygiadol symud ymlaen drwy bob un o'r camau ar gyfradd arafach. Os ydych chi'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc sydd ag oedi datblygiadol, bydd ganddyn nhw gynllun cyfathrebu.

Weithiau, efallai y bydd angen i chi addasu eich dull o gyfathrebu er mwyn diwallu anghenion plant a phobl ifanc, er enghraifft, drwy newid yr amgylchedd neu ddefnyddio dulliau fel Makaton.

I helpu gyda chyfathrebu, dylem siarad yn glir bob amser ac osgoi defnyddio jargon neu eiriau a allai fod yn anodd i'r plentyn neu'r person ifanc eu deall. Ni ddylai cyfathrebu gael ei ruthro, gan y gallai hyn wneud i rywun deimlo nad ydyn nhw’n bwysig, neu nad oes llawer o barch tuag atyn nhw.

Mae gwrando gweithredol yn helpu i ddangos eich bod chi’n gwrando ac wedi clywed a deall yr hyn a ddywedwyd. Gallai hyn gynnwys defnyddio gwên galonogol a chyswllt llygaid, iaith y corff sy'n gadarnhaol a defnyddio ystumiau. Mae dangos diddordeb yn yr hyn sy'n cael ei ddweud yn annog plant a phobl ifanc i gyfathrebu mwy ac yn gallu eich helpu chi i feithrin perthynas gadarnhaol.

Mae'r iaith a ddefnyddiwn yn bwysig iawn a dylem ofalu ein bod ni’n meddwl am effaith ein dewis o eiriau ar y ffordd y caiff plant a'u teuluoedd neu ofalwyr eu gweld a'u trin. Fel gweithiwr iechyd a gofal cymdeithasol, ni ddylech byth ddefnyddio unrhyw iaith sy'n peri stigma neu'n atgyfnerthu canfyddiadau negyddol am blant a phobl ifanc a’u teuluoedd a'u gofalwyr. Gall jargon, fel 'lleoliad' neu 'gyswllt', gyfrannu at ymdeimlad plant a phobl ifanc o deimlo'n wahanol.

**Gweithgaredd dysgu – cyfathrebu**

Darllenwch yr astudiaeth achos ac ateb y cwestiynau:

**Astudiaeth achos – Dafydd**

Mae sgiliau cyfathrebu Dafydd yn gyfyngedig iawn. Mae'n anodd deall ei leferydd ac nid oes ganddo eirfa eang. Rydych chi'n mynd â Dafydd i gaffi'n aml ac mae'n hoffi archebu a thalu am ei bryd bwyd ei hun. Mae hyn wedi gweithio'n dda bob amser gan fod yr un aelod staff yn gweini fel arfer, ac mae wedi dod i ddeall Dafydd dros amser. Pan fyddwch chi’n mynd i’r caffi y tro hwn, nid yw'r aelod staff arferol yn gweithio ac mae rhywun newydd yn gweini arnoch. Mae Dafydd yn ceisio archebu ei fwyd ond nid yw'n deall Dafydd. Mae Dafydd yn teimlo'n rhwystredig a gofidus ac mae gweithiwr y caffi'n ceisio siarad â chi yn hytrach na Dafydd.

|  |
| --- |
| a) Pa bethau sy'n rhwystro cyfathrebu yn yr achos hwn?  b) Beth allech chi ei wneud i helpu Dafydd a gweithiwr y caffi i gyfathrebu'n effeithiol?  c) Pam mae'n bwysig gwneud hyn? |

**Gweithgaredd dysgu – cyfathrebu**

Atebwch y cwestiynau hyn i ddangos eich dealltwriaeth o bwysigrwydd cyfathrebu da.

|  |
| --- |
| a) Beth yw ystyr y term 'cyfathrebu effeithiol' a beth yw'r nodweddion allweddol? Er enghraifft, gwrando’n astud a pheidio â thorri ar draws rhywun.  b) Pa sgiliau sydd eu hangen ar weithiwr iechyd a gofal cymdeithasol i gynorthwyo cyfathrebu effeithiol? Er enghraifft, siarad yn glir a ddim yn rhy gyflym.  c) Pam mae cyfathrebu effeithiol yn bwysig ar gyfer cysylltiadau cadarnhaol â'r canlynol:   * plant a phobl ifanc * teuluoedd a gofalwyr? |

**Gweithgaredd dysgu – cyfathrebu**

Gofynnwch i'ch rheolwr arsylwi ar sut rydych chi'n cyfathrebu â phlentyn neu berson ifanc neu ei deulu neu ofalwyr rydych chi'n gweithio gyda nhw, gan roi adborth i chi ar eich ymarfer. Ysgrifennwch nodiadau byr am eu hadborth yma:

|  |
| --- |
|  |

Sut mae'r arsylwi a'r adborth hwn wedi eich helpu chi i feddwl am eich ymarfer? Beth wnaethoch chi ei ddysgu am y ffordd rydych chi'n cyfathrebu?

|  |
| --- |
|  |

Beth mae'r [Cod](https://gofalcymdeithasol.cymru/cms_assets/file-uploads/Cod-Ymarfer-Argraffiadwy.pdf) yn ei ddweud am gyfathrebu?

|  |
| --- |
|  |

**Cwis**

**Beth am adolygu'r hyn rydym wedi'i ddysgu yn yr adran hon:**

1. Rhestrwch dri rheswm pam rydym ni’n cyfathrebu

a)

b)

c)

2. Rhestrwch dri pheth sy'n rhwystro cyfathrebu

a)

b)

c)

3. Cywir neu anghywir?

Mae gwrando gweithredol yn golygu ailadrodd popeth mae rhywun yn ei ddweud

**Sylwadau'r rheolwr ar gyfer adran 2.7**

|  |
| --- |
|  |

**Log cynnydd – i'w gwblhau gan y rheolwr**

**2.7 Cyfathrebu**

**Pwysigrwydd cyfathrebu effeithiol ym maes iechyd a gofal cymdeithasol**

|  |  |
| --- | --- |
| **Drwy gwblhau gweithgareddau'r llyfr gwaith yn yr adran hon, mae'r gweithiwr wedi dangos ei fod yn gwybod y canlynol** | **Llofnod a dyddiad** |
| Beth yw ystyr y term 'cyfathrebu effeithiol' a pham bod hyn yn bwysig i lesiant plant a phobl ifanc a pherthnasoedd cadarnhaol |  |
| Nodweddion allweddol cyfathrebu effeithiol |  |
| Y sgiliau sydd eu hangen i gyfathrebu'n effeithiol |  |
| Sut i gael gwybod beth yw anghenion, dymuniadau a dewisiadau cyfathrebu ac iaith plentyn |  |
| Sut bydd cam datblygu plentyn neu berson ifanc yn effeithio ar ei sgiliau cyfathrebu |  |
| Rhwystrau i gyfathrebu effeithiol a sut i fynd i'r afael â nhw |  |

## 2.8 Y Gymraeg a diwylliant Cymru

Bydd y plant a'r bobl ifanc rydych chi'n gweithio gyda nhw yn dod o gefndiroedd gwahanol. Mae cydnabod a diwallu eu hanghenion iaith yn gysylltiedig â gofal a chymorth o ansawdd da ar gyfer deilliannau cadarnhaol.

**Y Gymraeg**

Mae Deddf yr Iaith Gymraeg 1993, Mesur y Gymraeg (2011) a Mwy na geriau'n:

* rhoi statws swyddogol i'r Gymraeg yng Nghymru
* cyflwyno safonau i egluro sut mae disgwyl i sefydliadau ddefnyddio'r Gymraeg.

Yng Nghymru, na ddylid trin y Gymraeg yn llai ffafriol na’r Saesneg, a dylai pobl yng Nghymru allu byw eu bywydau drwy gyfrwng y Gymraeg os ydyn nhw’n dymuno. *Fframwaith Strategol Llywodraeth Cymru ar gyfer y Gymraeg mewn Iechyd a Gofal Cymdeithasol* (2013) yw ymrwymiad Llywodraeth Cymru i gryfhau gwasanaethau yn y Gymraeg i bobl sy'n cael mynediad at iechyd a gofal cymdeithasol a'u teuluoedd a'u gofalwyr.

Mae Mwy na geiriau yn cynnwys egwyddorion er mwyn sicrhau bod anghenion iaith yr unigolyn yn cael eu diwallu. Mae'n rhoi dyletswydd ar ddarparwyr gofal i wneud yn siŵr bod ganddyn nhw weithwyr sydd â'r sgiliau iaith i ofalu am blant a phobl ifanc sy'n siarad Cymraeg a'u teuluoedd neu ofalwyr.

Mae egwyddor y ‘Cynnig Rhagweithiol’ wrth wraidd Mwy na geiriau. Yn ôl y Cynnig Rhagweithiol, ni ddylai darparwyr gofal ddisgwyl i blant a phobl ifanc a'u teuluoedd neu ofalwyr ofyn am wasanaeth Cymraeg. Yn hytrach, dylent fynd ati i nodi eu hanghenion iaith. Mae'r strategaeth yn nodi os ydych yn siaradwr Cymraeg, mae'n rhaid ystyried bod gallu defnyddio eich iaith eich hun yn rhan greiddiol o'ch gofal ac nid yn ychwanegiad dewisol.

**Gweithgaredd dysgu - pwysigrwydd iaith**

Darllenwch yr astudiaeth achos ac ateb y cwestiynau

**Astudiaeth achos – Dyfan**

Mae Dyfan yn 18 oed. Symudodd i'w fflat ei hun yng Nghaerfyrddin chwe mis yn ôl ar ôl byw gyda gofalwyr maeth am bedair blynedd. Mae Dyfan yn siaradwr Cymraeg iaith gyntaf. Dim ond Saesneg mae ei weithwyr cymorth yn siarad a dyw e ddim wedi cael cynnig unrhyw wasanaethau yn y Gymraeg.

Mae Dyfan yn bryderus gan nad yw'n credu ei fod yn cyllidebu'n dda iawn ac mae'n mynd i ddyled gyda rhai o'i filiau. Mae wedi gofyn am gymorth ond mae'n cael trafferth deall Carl, ei weithiwr cymorth, pan maen nhw'n ceisio cyfrifo faint mae angen iddo’i gadw bob wythnos i dalu ei filiau. Mae'n teimlo gormod o gywilydd i ofyn i Carl am fwy o gymorth ac mae'n mynd yn fwy pryderus.

|  |
| --- |
| a) Beth, yn eich barn chi, allai fod yn digwydd yma?  b) Pam efallai nad yw Dyfan am ofyn am fwy o gymorth?  c) Sut allai'r Cynnig Rhagweithiol fod wedi helpu? |

**Cwis**

**Beth am adolygu'r hyn rydym wedi'i ddysgu yn yr adran hon:**

1. Cywir neu anghywir?

Dim ond os ydych chi’n gwybod i sicrwydd bod rhywun yn siarad Cymraeg y dylid gwneud y Cynnig Rhagweithiol

2. Dyddiad Deddf yr Iaith Gymraeg yw:

a) 1983

b) 1993

c) 2003

**Sylwadau'r rheolwr ar gyfer adran 2.8**

|  |
| --- |
|  |

**Log cynnydd – i'w gwblhau gan y rheolwr**

**2.8 Y Gymraeg a diwylliant Cymru**

**Pwysigrwydd iaith a diwylliant Cymru i blant a phobl ifanc**

|  |  |
| --- | --- |
| **Drwy gwblhau gweithgareddau'r llyfr gwaith yn yr adran hon, mae'r gweithiwr wedi dangos ei fod yn gwybod y canlynol** | **Llofnod a dyddiad** |
| Pwysigrwydd cydnabod a chefnogi iaith a diwylliant Cymru |  |
| Deddfwriaeth a strategaethau cenedlaethol ar gyfer y Gymraeg |  |
| Egwyddorion Mwy na geiriau |  |
| Ystyr y Cynnig Rhagweithiol |  |

## 2.9 Ymagweddau cadarnhaol i leihau arferion cyfyngol ym maes gofal cymdeithasol

Bydd yr adran hon yn eich helpu i ddatblygu ymwybyddiaeth o sut y gall ymagweddau cadarnhaol leihau arferion cyfyngol ym maes iechyd a gofal cymdeithasol.

Mae teimlo bod yr hyn rydym yn ei ddweud wedi cael ei glywed a'i ddeall, a gallu rheoli'ch bywyd yn cael effaith enfawr ar ein hymddygiad. Os nad felly y mae, rydym ni’n fwy tebygol o deimlo'n ddi-rym a gofidus ac ymddwyn mewn ffordd sy'n herio pobl eraill.

Bydd hyn yn wir hefyd am y plant a'r bobl ifanc rydych chi’n cynnig gofal a chymorth iddyn nhw. Oherwydd eu hamgylchiadau, efallai y byddan nhw hefyd yn teimlo'n ddi-rym ar adegau i wneud newidiadau yn eu bywydau a byddant yn dweud ac yn gwneud pethau sy'n herio pobl eraill. Mae'n bwysig trin plant a phobl ifanc gyda thosturi, urddas a charedigrwydd bob amser, a cheisio deall achos unrhyw ymddygiad heriol.

**Beth yw ystyr ymagweddau cadarnhaol a rhagweithiol?**

Mae ymagweddau cadarnhaol a rhagweithiol (neu ataliol) yn seiliedig ar egwyddorion gofal sy'n canolbwyntio ar y plentyn:

· dod i adnabod plentyn neu berson ifanc, parchu a gwerthfawrogi ei hanes a'i gefndir, a deall:

o ei hoff bethau a'i gas bethau

o ei sgiliau a’i alluoedd

o y dull cyfathrebu o'i ddewis

· deall effaith ei amgylchedd arno a defnyddio hyn i nodi ffyrdd cadarnhaol a chyson o gynorthwyo

· dilyn a chyfrannu at gynlluniau gofal sy'n nodi anghenion plentyn neu berson ifanc, ei ddeilliannau o ran llesiant a sut y bydd yn cael ei gynorthwyo i'w cyflawni.

Mae datblygu perthynas dda yn bwysig, a dylid defnyddio ymagweddau cadarnhaol a rhagweithiol bob amser. Maent yn hanfodol pan fydd rhywun:

· dan straen

· yn ofidus

· yn ofnus

· yn bryderus neu'n ddig

ac mewn perygl o ymddwyn mewn ffordd sy'n heriol i'w ddiogelwch a/neu i ddiogelwch pobl eraill.

Mae ymagweddau cadarnhaol yn cynnwys gweithio gyda'r plentyn neu'r person ifanc a phobl allweddol yn ei fywyd i wneud y canlynol:

· ceisio deall beth mae rhywun yn ei deimlo a pham mae'n ymateb fel y mae

· lle bo modd, gwneud newidiadau ac ymyrryd yn gynnar er mwyn ceisio atal sefyllfaoedd anodd

· deall yr hyn sydd angen ei gynllunio a'i roi ar waith i gynorthwyo'r plentyn neu'r person ifanc i reoli teimladau gofidus a dig mewn ffordd sy'n lleihau'r angen am ymddygiad heriol a gosod cyfyngiadau arnyn nhw.

**Beth yw ystyr ymddygiad sy'n ein herio?**

Mae sawl diffiniad o'r term 'ymddygiad sy'n ein herio' neu 'ymddygiad heriol’. Mae rhai yn canolbwyntio ar ddifrifoldeb yr ymddygiad, am ba hyd y mae'n para, a risgiau hynny i'r plentyn neu'r person ifanc, ei deulu a'i ofalwyr, gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol neu eraill.

Mae'r ffordd rydyn ni’n adnabod ymddygiad heriol yn gallu amrywio yn dibynnu ar amlder, difrifoldeb, dwyster a risgiau'r ymddygiad hwnnw. Gall ddibynnu hefyd ar y ffordd y mae'r ymddygiad yn effeithio arnom ni a/neu eraill o'n cwmpas. Gall hyn amrywio, er enghraifft, efallai nad oes ots gan un gweithiwr gofal cymdeithasol bod unigolyn yn gofyn yr un cwestiwn iddo dro ar ôl tro, tra gall hyn fod yn anodd a pheri straen i weithiwr arall, ac felly efallai bydd yn ceisio osgoi treulio amser gyda'r unigolyn dan sylw.

Gall ymddygiad sy'n herio gynnwys ymddygiad sy’n:

· ymosodol

· gwrthgymdeithasol

· tarfu ar eraill

· ynysu, er enghraifft unigolyn yn mynd i'w gragen

· ailadroddus

· obsesiynol

· cam-drin yn eiriol

· rhoi diogelwch corfforol y plentyn neu'r person ifanc neu eraill mewn perygl difrifol, neu'n debygol o gyfyngu'n ddifrifol ar ddefnydd y plentyn neu'r person ifanc o gyfleusterau cymunedol cyffredin.

Bydd gennych eich enghreifftiau eich hun ond gallai rhai mathau o ymddygiad gynnwys:

· rhegi

· bygwth

· gwthio, gafael, crafu, brathu a phinsio

· poeri

· gweiddi neu sgrechian am gyfnodau hir

· ymddygiad dadataliedig rhywiol fel datgelu organau cenhedlu, tynnu dillad a gwneud sylwadau ac ystumiau rhywiol

· symud o gwmpas yn barhaus

· taro'r pen

· gofyn cwestiynau ailadroddus

· anwybyddu.

Mae'n bwysig ceisio deall ystyr yr ymddygiad hwn a'r hyn y mae'r unigolyn yn ceisio ei gyfathrebu. Efallai na fydd hyn yn bosib yn syth bob amser oherwydd gallai fod angen gweithredu brys ar y sefyllfa i gadw'r plentyn neu'r person ifanc neu eraill yn ddiogel.

Gallai achosion sylfaenol gynnwys:

· poen cronig neu acíwt

· haint neu broblemau iechyd corfforol eraill

· colli’r synhwyrau

· anaf i'r ymennydd neu gyflwr niwrolegol arall

· anawsterau cyfathrebu

· yr amgylchedd

· ofn a gorbryder

· anhapusrwydd

· diflastod

· unigrwydd

· anghenion heb eu diwallu

· gofynion

· newid

· pontio

· digwyddiadau arwyddocaol diweddar, fel marwolaeth aelod o'r teulu neu gael ei symud oddi wrth rieni

· digwyddiadau neu brofiadau blaenorol

· anhwylder ymlyniad

· cam-drin neu drawma

· bwlio

· gofal sy'n gor-reoli

· cael ei anwybyddu.

Fodd bynnag, bydd myfyrio a thrafod ag aelodau o'r teulu, cydweithwyr agos ac aelodau o'r tîm amlddisgyblaethol ar ôl y digwyddiad yn ein helpu i ddatblygu gwell dealltwriaeth.

**Beth yw ystyr 'arferion cyfyngol’?**

Mae arferion cyfyngol yn amrywiaeth o weithgareddau sy’n atal plant neu bobl ifanc rhag gwneud pethau maen nhw am eu gwneud neu’n eu hannog i wneud pethau nad ydyn nhw am eu gwneud. Gallant fod yn amlwg iawn neu’n gynnil iawn. Dylid eu deall fel rhan o amrediad, o gyfyngu dewis, i ymateb adweithiol i ddigwyddiad neu argyfwng, neu os yw plentyn neu berson ifanc yn mynd i niweidio ei hun neu eraill yn ddifrifol.

Er mwyn lleihau'r defnydd o arferion cyfyngol, mae angen i ni ddeall sut i ddefnyddio ymagweddau cadarnhaol a rhagweithiol.

**Gweithgaredd dysgu – defnyddio ymagweddau cadarnhaol a rhagweithiol**

Darllenwch yr astudiaeth achos ac ateb y cwestiynau:

**Astudiaeth achos – Lucy**

Mae Lucy yn 16 oed. Mae hi'n cael seibiannau byr preswyl ym Mhort Talbot ddeuddydd y mis, ganol yr wythnos fel arfer.

Mae Lucy yn awtistig a dyw hi ddim yn cyfathrebu'n eiriol o gwbl. Mae hi wedi troi’n fwy cythryblus dros y tri mis diwethaf ac ar yr ymweliad diweddaraf, arweiniodd hyn at ddigwyddiad lle cafodd Grace, person ifanc arall, a gweithiwr gofal cymdeithasol eu hanafu.

Mae'r gweithwyr gofal cymdeithasol wedi sylwi bod Lucy fel petai yn fwy sensitif i synau uchel ac yn fwy cythryblus pan fo plant swnllyd yn aros yno yr un pryd â hi.

Gwnaed adroddiad am y digwyddiad, a galwyd cyfarfod rhwng y gwasanaeth seibiant byr, yr ysgol a rhieni Lucy. Mae ei rhieni wedi gwahanu, ac mae'r gweithwyr gofal cymdeithasol wedi ei chael hi'n anodd eu cael i ymgysylltu yn y gorffennol. Gan fod Lucy yn aros ganol yr wythnos fel arfer, mae hi'n cael ei chasglu o'r ysgol a'i danfon yn ôl i'r ysgol felly does fawr ddim cysylltiad uniongyrchol gyda'i rhieni.

Yn y cyfarfod, mae'r gweithwyr yn darganfod bod tad Lucy a'i bartner wedi cael babi newydd chwe mis yn ôl. Mae Lucy wedi parhau i aros gyda'i thad dros y penwythnos, ond mae'n mynd yn fwy cythryblus bob tro mae ei brawd bach yn crïo. Mae'n gysgwr gwael felly weithiau mae'n crïo sawl gwaith yn y nos. Mae ei rhieni'n cytuno i roi'r gorau i’r ymweliadau penwythnos am gyfnod, a bellach mae ei thad yn mynd â hi allan am ychydig oriau ar ddydd Sadwrn a dydd Sul. Mae'r gweithwyr yn cytuno i wneud yn siŵr bod plant a phobl ifanc tawel eraill sydd fel arfer yn cysgu drwy'r nos yn cael seibiannau canol wythnos hefyd.

Mae Lucy yn fwy bodlon ei byd oherwydd y newidiadau a wnaed, ac mae ei thad yn gobeithio symud yn raddol tuag at ei chael i dreulio mwy o amser gyda'i brawd wrth iddo ddatblygu, cysgu'n well a chrïo llai.

Mae hyn wedi gweithio i Lucy gan nad yw sŵn ei brawd bach yn crïo drwy'r nos yn peri gofid iddi, ond mae'n dal i allu treulio amser gyda'i thad. Mae hyn yn adlewyrchu dull cadarnhaol o gefnogi Lucy.

Roedd yr arfer cyfyngol yn y senario hwn yn cyfyngu ar aros dros nos gyda'i thad. Mae'r senario hefyd yn dangos pwysigrwydd gweithwyr gofal cymdeithasol a theuluoedd a gofalwyr sy'n gweithio mewn partneriaeth i ddeall ystyr ymddygiad a chanfod atebion i leihau unrhyw ofid y mae'r plentyn neu'r person ifanc yn ei brofi.

Gallai arferion cyfyngol gynnwys camau mwy amlwg hefyd fel y rhai a restrir yn [Fframwaith ar gyfer Lleihau Arferion Cyfyngol](https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2021-07/fframwaith-ar-gyfer-lleihau-arferion-cyfyngol.pdf)[[18]](#footnote-18) Llywodraeth Cymru:

* ataliaeth gorfforol
* ataliaeth gemegol
* ataliaeth amgylcheddol
* ataliaeth fecanyddol
* arwahaniad neu ynysu gorfodol
* gwahanu hirdymor
* gorfodaeth.

Dim ond fel rhan o gynllun cymorth ymddygiad y cytunwyd arno y dylid eu defnyddio, a dim ond fel ymateb ar unwaith wedi'i gynllunio i ymddygiad sy'n herio, neu i reoli sefyllfa lle mae posibilrwydd gwirioneddol o niwed os nad oes camau'n cael eu cymryd.

Mae gan unrhyw weithred sy'n arfer cyfyngol botensial i ymyrryd â hawliau dynol plentyn neu berson ifanc. Felly mae’n rhaid i unrhyw weithred sy'n arfer cyfyngol fod yn gyfreithlon, yn gymesur a’r opsiwn lleiaf cyfyngol sydd ar gael.

Ni ddylid defnyddio arferion cyfyngol ar unrhyw gyfrif i gosbi neu gyda'r unig fwriad o achosi poen, dioddefaint, sarhad neu i sicrhau cydymffurfiaeth. Nid yw defnyddio ataliaeth i sarhau, diraddio neu gosbi plant neu bobl ifanc byth yn gyfreithlon.

**Pwynt allweddol**

Dylai arferion cyfyngol, ar wahân i'r rhai a ddefnyddir mewn argyfwng, gael eu cynllunio ymlaen llaw a'u cytuno gan dîm amlddisgyblaethol bob amser a, lle bynnag y bo'n bosibl, y plentyn neu'r person ifanc. Dylid eu cynnwys yn eu cynllun personol, eu cynllun cymorth ymddygiad neu eu cynllun rheoli ymddygiad. Dylid eu cofnodi yng nghynllun gofal y plentyn neu'r person ifanc.

**Gweithgaredd dysgu – ymagweddau cadarnhaol i leihau arferion cyfyngol ym maes gofal cymdeithasol**

Mae'r senarios canlynol yn dangos sefyllfaoedd y gallai gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol eu hwynebu. Mae'r senarios yn cwmpasu amrywiaeth eang o arferion cyfyngol.

Mae rhai o'r senarios yn fwy amlwg nag eraill, ond wrth i chi fynd drwyddynt cofiwch, mewn bywyd go iawn, nad ydym yn gweithio ar ein pennau ein hunain. Dylai unrhyw benderfyniad i gyfyngu ar blentyn neu berson ifanc fod yn seiliedig ar drafodaethau ag eraill, gan gynnwys y plentyn neu'r person ifanc, ei deulu neu ofalwyr a'r rhai sy'n ei adnabod yn dda.

Wrth ddarllen y senarios, meddyliwch am y cwestiynau canlynol (does dim angen i chi gofnodi eich atebion):

* pa fath o arfer cyfyngol ydych chi'n credu sydd wedi cael ei ddefnyddio?
* ydych chi’n credu bod defnyddio'r arfer cyfyngol yn fwriadol neu'n anfwriadol?
* ydych chi’n credu mai dyma'r opsiwn lleiaf cyfyngol?
* oedd yr arfer yn groes i hawliau'r person?
* oedd modd cyfiawnhau'r arfer yn foesegol neu'n gyfreithiol?
* pwy ddylai fod yn rhan o wneud y penderfyniad ynglŷn â'r arfer cyfyngol a ddefnyddiwyd?
* pa ddulliau eraill o weithio ellid fod wedi'u defnyddio i leihau'r angen am arfer cyfyngol?
* pa gamau ellid eu cymryd i leihau'r defnydd o arfer cyfyngol yn y dyfodol?

**Senario 1:** Mae Maddie, merch ifanc sy'n byw mewn gofal maeth, yn cael gwybod nad yw hi’n gallu cael pas gan ei gofalwr maeth i gwrdd â'i ffrind sy'n byw wyth milltir i ffwrdd nes iddi gwblhau ei thasgau. Does gan Maddie ddim arian i ddal bws.

**Senario 2**: Mae Zac, dyn ifanc sydd ag anableddau dysgu ysgafn/cymedrol ar daith grŵp i Barc Thorpe. Mae hanes achos Zac yn dangos ffitiau babandod a chyn-ysgol, er nad yw wedi cael rhai yn ddiweddar. Mae arweinydd y grŵp yn penderfynu nad yw Zac yn cael mynd ar unrhyw un o'r reidiau.

**Senario 3:** Mae John, person ifanc, yn gwylio cartwnau ar y teledu yn y lolfa. Mae gweithiwr gofal cymdeithasol yn mynd i mewn i'r ystafell ac yn newid y sianel gan ddweud, "John, beth am i ni wylio Eastenders?”

Mae John yn defnyddio symbolau i gyfathrebu a dyw e ddim yn deall y cwestiwn geiriol. Mae John yn dechrau mynd yn ofidus a chythryblus, ac yn dechrau hunan-niweidio.

**Senario 4:** Mae Tanya, person ifanc sy'n byw mewn cartref gofal preswyl i blant wedi cael presgripsiwn am bilsen atal cenhedlu newydd. Mae hi wedi bod yn cael perthynas rywiol gyda bechgyn lleol ac mewn perygl o gael beichiogrwydd digroeso. Mae ei gweithiwr cymdeithasol yn dweud nad yw hi’n cael mynd allan nes ei bod hi'n cytuno i'w gymryd.

**Senario 5:** Mae Kalam, person ifanc ag awtistiaeth, yn cael ei atal yn gorfforol gan dri gweithiwr iechyd a gofal cymdeithasol yn dilyn digwyddiad lle brathodd a chrafodd aelod o'i dîm gofal.

**Senario 6:** Mae Emil, person ifanc, yn dangos ymddygiad gwrthdrawiadol tuag at berson ifanc arall yn y cartref maen nhw'n ei rannu. Mae'r gweithiwr gofal cymdeithasol yn camu rhyngddyn nhw ac yn gofyn i Emil adael yr ystafell. Mae'n gwrthod ac yn parhau â'r ymddygiad gwrthdrawiadol.

Mae'r gweithiwr gofal cymdeithasol yn tywys Emil allan o'r ystafell gan ddefnyddio ymyrraeth gorfforol a gytunwyd, sef cydio yn ei fraich.

Gall gweithio ym maes iechyd a gofal cymdeithasol fod yn waith gwerth chweil, ond fel unrhyw swydd, gall fod yn anodd a heriol ar adegau. Gall cynnig gofal a chymorth i blant a phobl ifanc a allai fod yn ofidus, yn ofnus, yn flin, dan straen, yn ddryslyd ac a all arddangos ymddygiad sy'n ein herio wneud i ni deimlo'n ddi-rym, yn ofnus, yn flin, yn bryderus a thu hwnt i'n gallu. Ar yr adegau hyn, mae'n bwysig myfyrio ar yr hyn sy'n digwydd o'ch cwmpas, sut rydych chi’n teimlo a'r gefnogaeth sydd ei hangen arnoch chi.

**Gweithgaredd dysgu – ymagweddau cadarnhaol i leihau arferion cyfyngol**

Pa adran o'r [Cod](https://gofalcymdeithasol.cymru/cms_assets/file-uploads/Cod-Ymarfer-Argraffiadwy.pdf)[[[19]](#footnote-19)](https://gofalcymdeithasol.cymru/cms_assets/file-uploads/Cod-Ymarfer-Argraffiadwy.pdf) sy'n ymwneud ag ymddygiad a allai achosi niwed?

**Cwis**

**Beth am adolygu'r hyn rydym wedi'i ddysgu yn yr adran hon:**

1. Pa un o'r datganiadau hyn sy'n gywir?

a) Mae dulliau cadarnhaol yn rheoli ymddygiad plant a phobl ifanc

b) Mae dulliau cadarnhaol yn helpu plant a phobl ifanc i reoli eu hymddygiad

2. Rhestrwch bum achos sylfaenol posibl ymddygiad sy'n herio:

a)

b)

c)

d)

e)

3. Cywir neu anghywir?

Mae'n rhaid i arferion cyfyngol gael eu cytuno a'u cofnodi yng nghynllun gofal / cynllun personol / cynllun cymorth ymddygiad y plentyn neu berson ifanc bob amser.

**Sylwadau'r rheolwr ar gyfer adran 2.9**

|  |
| --- |
|  |

**Log cynnydd – i'w gwblhau gan y rheolwr**

**2.9 Ymagweddau cadarnhaol i leihau arferion cyfyngol ym maes iechyd a gofal cymdeithasol**

**Sut y gellir defnyddio ymagweddau cadarnhaol i leihau arferion cyfyngol ym maes gofal cymdeithasol**

|  |  |
| --- | --- |
| **Drwy gwblhau gweithgareddau'r llyfr gwaith yn yr adran hon, mae'r gweithiwr wedi dangos ei fod yn gwybod y canlynol** | **Llofnod a dyddiad** |
| Ystyr y termau **'ymagweddau cadarnhaol'** ac '**arferion cyfyngol’** |  |
| **Achosion** **sylfaenol** a all effeithio ar ymddygiad plant a phobl ifanc |  |
| Sut y gellir defnyddio ymagweddu cadarnhaol i leihau arferion cyfyngol a hyrwyddo ymddygiad cadarnhaol |  |

## 2.10 Newid a phontio ym maes iechyd a gofal cymdeithasol

Mae pontio’n gyfnod o newid o un cam o fywyd i gam arall. Mae'r newidiadau hyn yn digwydd i bawb gydol eu hoes. Gallant ddigwydd yn sydyn neu'n raddol a gallant bara am wahanol gyfnodau o amser. Gall pontio olygu symud o un gweithgaredd i un arall hefyd, fel o ganolfan ddydd i gartref. I rai plant a phobl ifanc, gall unrhyw darfu ar eu trefn arferol wneud iddyn nhw deimlo'n ansefydlog a/neu achosi gofid.

Rydym ni i gyd yn wynebu digwyddiadau arwyddocaol mewn bywyd ar rai adegau yn ystod ein bywydau. Gallant gynnwys:

· cael brodyr a chwiorydd newydd

· gadael y cartref

· priodi

· symud tŷ

· dechrau ysgol neu swydd newydd

· cael plant ac wyrion

· ymddeol

· afiechyd

· marwolaeth rhieni neu aelod agos arall o’r teulu.

Gallai’r plant a’r bobl ifanc rydych chi’n eu cynorthwyo wynebu cyfnodau ychwanegol o newid fel:

· symud o gartref y rhieni i leoliad gofal preswyl neu i fyw gyda gofalwyr maeth

· symud rhwng lleoliadau gofal, er enghraifft, o ofal maeth i ofal preswyl

· symud o ofal maeth i leoliad oedolion neu gysylltu bywydau

· gadael gofal

· cyflwr dirywiol i blant ag anghenion iechyd cymhleth

· glasoed a symud drwy lencyndod i fod yn oedolyn.

Ac wrth gwrs, maen nhw’n pontio o fod yn blentyn i fod yn oedolyn hefyd.

Mae rhai o’r newidiadau hyn neu’r cyfnodau hyn o bontio’n cael effaith gadarnhaol ar ein bywydau, tra bod eraill yn gallu cael effaith negyddol. Gallwn brofi llu o emosiynau wrth wynebu newidiadau arwyddocaol. Gallant amrywio o hapusrwydd a chyffro i boeni, ofn, dicter ac iselder. Gall y ffordd rydyn ni’n ymateb gael ei dylanwadu gan natur y newid o ran a yw'n ddewis fel symud tŷ, neu'n cael ei orfodi arnom, er enghraifft, symud i gartref gofal preswyl. Mae faint o reolaeth rydyn ni’n teimlo sydd gennym yn ffactor pwysig yn y ffordd rydyn ni’n ymateb. Efallai y bydd llawer o'r plant a'r bobl ifanc sy'n cael gofal a chymorth yn teimlo nad oes ganddyn nhw lawer neu ddim rheolaeth dros yr hyn sy'n digwydd iddyn nhw, a gall hynny achosi gofid a phryder.

Gall cynllunio a pharatoi cymaint â phosib ar gyfer newid neu bontio helpu plant a phobl ifanc i ymdopi'n well. Mae'r canlynol yn bwysig i blant a phobl ifanc:

· eu bod yn cymryd rhan lawn ym mhob agwedd ar y cynllunio

· eu bod yn cael gwybod beth sy'n digwydd a pham

· eu bod yn cael eu cynorthwyo i fynegi'r hyn sy'n bwysig iddyn nhw a'u bod yn gwybod sut y byddant yn cael cymorth i gyflawni hyn

**Paratoi ar gyfer bod yn oedolyn**

Mae'r cyfnod o newid drwy lencyndod i fod yn oedolyn yn heriol ac yn gythryblus i'r rhan fwyaf ohonom. Mae helpu pobl ifanc i baratoi ar gyfer bod yn oedolion yn rhan bwysig o'ch rôl. I'r rhai a fydd yn gadael gofal, mae yna rai sgiliau ymarferol ac emosiynol pwysig y bydd angen iddyn nhw eu datblygu fel:

· cyllidebu

· coginio

· arferion yr aelwyd

· cytundebau tai/tenantiaeth/trefniadau byw

· archwiliadau a chymorth gofal iechyd

· byw’n iach

· asesu risgiau

· cysyniad o ddinasyddiaeth (hawliau, cyfrifoldebau ac ymddygiad)

· perthnasoedd iach a diogel

· rhyw diogel

· sut i fod yn bendant a gwrthsefyll cyfoedion digroeso a dylanwadau negyddol eraill

· strategaethau i gadw'n ddiogel

· ymdrin ag adleoli

· cymryd rhan mewn addysg

· hyfforddiant neu gyflogaeth

· cael mynediad at gymorth, gwybodaeth, cyngor a chefnogaeth os oes angen.

Mae'n bwysig bod pobl ifanc yn gwybod beth i'w ddisgwyl ac yn cael y cyfleoedd a'r gefnogaeth sydd eu hangen arnynt i ddatblygu'r sgiliau hyn, rhoi cynnig ar bethau a dysgu o'u llwyddiannau a'u camgymeriadau.

**Gweithgaredd dysgu - pontio**

Mae llawer o'r astudiaethau achos rydych chi wedi edrych arnynt yn y llyfr gwaith hwn yn cynnwys enghreifftiau o gyfnodau o newid, ond dyma un arall i'ch helpu i feddwl am effaith pontio lluosog ar blant a phobl ifanc.

Darllenwch yr astudiaeth achos ac ateb y cwestiynau.

**Astudiaeth achos – Lowri**

Roedd Lowri’n byw adref gyda'i mam tan iddi fod yn bump oed pan symudodd i fyw gyda'i nain a'i thaid gan nad oedd ei mam yn gallu gofalu amdani. Roedd mam Lowri ‘n camddefnyddio alcohol yn ystod ei beichiogrwydd ac wedi i Lowri gael ei geni. Mae ymddygiad Lowri wedi bod yn bryder i'w theulu a phobl broffesiynol ers yn ifanc ac roedd Lowri’n ei chael hi’n anodd yn yr ysgol. Rhoddwyd Gorchymyn Gwarchodaeth Arbennig i'w nain a'i thaid, ond pan oedd hi'n saith oed, bu farw ei thaid ac aeth ei hymddygiad yn fwy problemus. Cafodd Lowri ei symud i fyw gyda theulu maeth am flwyddyn yna dychwelodd i fyw gyda'i nain.

Cafodd Lowri ddiagnosis o anhwylder diffyg canolbwyntio a gorfywiogrwydd (ADHD), anhwylder ymddygiad ac anhwylder perthynas deuluol, cafodd feddyginiaeth ‘Concerta’ ar bresgripsiwn.

Pan oedd Lowri’n 10 oed, cafodd ei symud i fyw i gartref gofal preswyl gyda thri o blant eraill gan bod ei nain yn cael trafferth edrych ar ei hôl. Fe ddechreuodd Lowri ddifrodi eiddo gan ymosod yn gorfforol ar weithwyr yn y cartref. Cafodd Lowri gymorth 1:1 gan weithwyr a chymorth seicolegol wythnosol ond dywedodd nad oedd hi'n teimlo'n ddiogel. Yn ôl asesiad, roedd angen mwy o strwythur a chefnogaeth ar Lowri, a lleoliad diogel. Dywedodd Lowri ei bod hi’n teimlo'n ddig ac yn drist bob amser, a doedd hi ddim am deimlo fel hyn. Doedd hi ddim yn deall pam ei bod yn ymateb yn fyrbwyll a dinistrio pethau.

Cafwyd gorchymyn llys, ac roedd yn rhaid i weinidogion Cymru ei gymeradwyo gan fod Lowri o dan 13 oed. Datblygwyd cynllun pontio i ddiwallu anghenion Lowri a chefnogi'r symud i leoliad therapiwtig arbenigol gydag addysg. Tra roedd Lowri’n byw yn y lleoliad diogel, roedd ganddi weithiwr allweddol a rheolwr achos a oedd yn cydweithio’n agos â’r awdurdod lleol. Gyda chymorth, dechreuodd Lowri fynychu addysg. Cymerodd Lowri beth amser i setlo yn ei chartref newydd ac ar y cychwn, fe waethygodd ei hymddygiad corfforol ymosodol a dinistriol. Cafodd y gorchymyn llys ei ymestyn ac yn raddol daeth Lowri’n fwy sefydlog. Roedd llai o achosion o ymddygiad corfforol ymosodol a dinistriol a dechreuodd Lowri ffurfio perthnasoedd gyda gweithwyr a phobl ifanc eraill a oedd yn byw yn y lleoliad diogel. Roedd mam a nain Lowri’n ymweld bob wythnos.

Ar ôl 18 mis, ar ddiwedd y gorchymyn llys, cafodd Lowri ei symud i gartref gofal preswyl, ond aeth yn gynyddol bryderus a dywedodd wrth weithwyr ei bod am anafu ei hun. Roedd yna achosion o hyd o weithwyr yn dioddef ymosodiadau ac eiddo'n cael ei ddinistrio. Chwalodd y trefniant i gadw Lowri’n ddiogel a bodloni ei anghenion a symudwyd hi unwaith eto i fyw yn y lleoliad diogel.

Setlodd Lowri yn ôl i'r trefniadau a'r ffiniau a oedd ar waith yn y lleoliad diogel a lleihaodd y digwyddiadau o ymddygiad ymosodol corfforol a dinistriol unwaith eto. Erbyn hyn mae cartref gofal preswyl arall wedi ei nodi ar gyfer Lowri ac mae ei gweithiwr allweddol yn ei chefnogi, ac yn cydweithio â'r tîm staff yn ei chartref newydd i baratoi ar gyfer ei symud yno. Mae Lowri wedi cael sawl ymweliad ac yn dod i adnabod y tîm staff a'r bobl ifanc eraill sy'n byw yno. Mae hi wedi dewis sut i addurno ei hystafell wely newydd ac mae hi'n cynllunio'r ymweliad nesaf gyda'i gweithiwr allweddol a'i nain.

Atebwch y cwestiynau hyn:

a) Beth ydych chi'n meddwl oedd effaith y cyfnodau hyn o newid ar iechyd a llesiant Lowri?

b) Beth allai fod wedi digwydd yn wahanol?

c) Pam oedd cynlluniau pontio clir yn bwysig yma?

d) Beth arall allai gweithwyr ei wneud yn y lleoliad diogel a chartref newydd Lowri i'w helpu i setlo?

**Sylwadau'r rheolwr ar gyfer adran 2.10**

|  |
| --- |
|  |

**Log cynnydd – i'w gwblhau gan y rheolwr**

**2.10 Newid a phontio ym maes iechyd a gofal cymdeithasol**

**Sut mae newid a phontio yn effeithio ar blant a phobl ifanc**

|  |  |
| --- | --- |
| **Drwy gwblhau gweithgareddau'r llyfr gwaith yn yr adran hon, mae'r gweithiwr wedi dangos ei fod yn gwybod y canlynol** | **Llofnod a dyddiad** |
| Mathau o newid a all ddigwydd yn ystod bywyd plentyn neu berson ifanc o ganlyniad i **ddigwyddiadau mawr bywyd** neu **bontio** |  |
| Ffactorau sy'n gwneud y newidiadau hyn naill ai'n gadarnhaol neu'n negyddol |  |
| Sut i gynorthwyo pobl ifanc i ddatblygu'r sgiliau, yr hyder a'r wybodaeth a fydd yn eu paratoi ar gyfer bywyd fel oedolyn |  |

## 2.11 Myfyrio

Bydd yr adran hon yn eich helpu i ystyried sut all eich credoau, eich gwerthoedd a'ch profiadau bywyd effeithio ar eich agweddau ac ymddygiad tuag at blant a phobl ifanc a'u teuluoedd a’u gofalwyr.

**Gweithgaredd dysgu**

Mae'n natur ddynol i ymateb i'r ffordd mae pobl yn ymddwyn tuag atom ni, er enghraifft, os yw rhywun yn gwenu arnom ni, rydyn ni’n gwenu’n ôl fel arfer ond os yw rhywun yn ddigywilydd, rydyn ni'n gallu bod yn flin neu'n ddig.

Mae gan bob un ohonom wahanol gredoau, gwerthoedd a phrofiadau bywyd, ond wrth gynorthwyo plant a phobl ifanc yn y sector iechyd a gofal cymdeithasol, mae'n bwysig nad ydyn nhw’n effeithio'n negyddol ar y ffordd rydych chi'n gweithio.

**Gweithgaredd dysgu - meddwl sut allai ein credoau ein hunain effeithio ar ein hymarfer**

**Astudiaeth achos** **– Alun**

Mae Alun yn weithiwr gofal preswyl i blant. Mae wedi cael magwraeth lym iawn a dyw e ddim yn yfed alcohol, yn ysmygu nac yn rhegi. Mae'n casáu clywed iaith wael, yn enwedig o flaen menyw, gan ei fod yn credu bod hyn yn amharchus.

Yn ddiweddar mae Siôn wedi symud i fyw i'r cartref gofal preswyl lle mae Alun yn gweithio. Mae Siôn yn defnyddio iaith wael ym mhob brawddeg bron. Mae'r gweithwyr gofal cymdeithasol wedi bod yn herio Siôn ynghylch ei regi ond yn cydnabod mai newydd symud i fyw yno y mae e, ac y bydd yn cymryd peth amser i setlo. Mae'n cydnabod hefyd ei fod wedi tyfu i fyny ar aelwyd lle mae'r math hon o iaith yn normal.

Daw Alun ar ddyletswydd ac mae'n rhoi rhybudd i Siôn yn syth am ei iaith. Dyw Siôn ddim yn cymryd unrhyw sylw ac mae’n parhau i regi, gan fynd ymlaen i alw un o'r bobl eraill yn y ganolfan ddydd "yn f...... bitch” pan mae hi’n pinsio’i fraich wrth iddi gerdded heibio iddo.

Mae Alun yn dweud wrth Siôn na fydd yn cael mynd i unman am wythnos ac mae angen iddo roi ei ffôn a'i iPad i Alun gan y byddan nhw yn cael eu cymryd oddi arno oherwydd ei iaith wael.

Atebwch y cwestiynau hyn:

|  |
| --- |
| a) Sut ydych yn meddwl bod credoau Alun wedi effeithio ar ei ymarfer yma?  b) Ydych yn meddwl y bydd y ffordd mae Alun wedi ymddwyn yn cael effaith gadarnhaol neu negyddol ar Siôn?  c) Pa ddulliau eraill allai Alun fod wedi’u defnyddio? |

**Gweithgaredd dysgu – myfyrio**

Beth, yn eich barn chi, allai effaith eich agwedd a'ch ymddygiad eich hun fod ar bobl? Myfyriwch ar hyn ac ysgrifennwch eich meddyliau yma:

|  |
| --- |
|  |

**Gweithgaredd dysgu - Cod Ymarfer Proffesiynol**

Sut gellir defnyddio'r [Cod](https://gofalcymdeithasol.cymru/cms_assets/file-uploads/Cod-Ymarfer-Argraffiadwy.pdf)[[20]](#footnote-20) i'ch helpu i feddwl am eich rôl a'ch cyfrifoldebau, y camau rydych chi’n eu cymryd a sut dylech ymddwyn?

**Sylwadau'r rheolwr ar gyfer adran 2.11**

|  |
| --- |
|  |

**Log cynnydd – i'w gwblhau gan y rheolwr**

**2.11 Myfyrio**

**Sut all ein credoau, ein gwerthoedd a'n profiadau bywyd effeithio ar agweddau ac ymddygiadau tuag at blant a phobl ifanc**

|  |  |
| --- | --- |
| **Drwy gwblhau gweithgareddau'r llyfr gwaith yn yr adran hon, mae'r gweithiwr wedi dangos ei fod yn gwybod y canlynol** | **Llofnod a dyddiad** |
| Effaith eich agwedd a'ch ymddygiad eich hun ar blant a phobl ifanc |  |

## 2.12 Myfyrio ar y llyfr gwaith

**Gweithgaredd dysgu**

Mae myfyrio yn rhan hanfodol o ymarfer iechyd a gofal cymdeithasol. Yn y gofod isod, nodwch dri pheth rydych wedi'u dysgu o gwblhau'r llyfr gwaith hwn a sut y byddwch yn rhoi hyn ar waith.

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
| **Datganiad gweithiwr newydd**  Rydw i'n cadarnhau bod y dystiolaeth a restrir ar gyfer y llyfr gwaith yn ddilys ac yn gynrychiolaeth wir o’m gwaith fy hun.  Llofnod y dysgwr:  Dyddiad:  **Datganiad y rheolwr**  Rydw i'n cadarnhau bod y gweithiwr newydd wedi cyflawni holl ofynion y llyfr gwaith gyda'r dystiolaeth a gyflwynwyd.  Llofnod y rheolwr:  Dyddiad: |

## Deilliannau dysgu ymarfer

Dyma’r deilliannau dysgu ymarfer ar gyfer Fframwaith Sefydlu Cymru Gyfan (FfSCG). Gallai fod yn ddefnyddiol gofyn i'ch rheolwr eu cwblhau yma yn hytrach na chael dogfen ar wahân i gofnodi tystiolaeth o sut rydych chi’n defnyddio eich gwybodaeth yn eich gwaith o ddydd i ddydd.

**2.1 Deddfwriaeth, polisïau cenedlaethol a chodau ymddygiad ac ymarfer proffesiynol**

**Sut mae deddfwriaeth, polisïau cenedlaethol a chodau ymddygiad ac ymarfer yn sail i iechyd a gofal cymdeithasol a chymorth i blant a phobl ifanc**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **2.1b Deilliannau dysgu ymarfer FfSCG: Rydych chi'n gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:** | **Tystiolaeth a ddefnyddiwyd** | **Llofnod a dyddiad** |
| Cysylltu egwyddorion a gwerthoedd Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 â'ch ymarfer |  |  |
| Cynnal y codau ymddygiad ac ymarfer proffesiynol yn eich gwaith |  |  |

**2.2 Sut mae dulliau gweithredu seiliedig ar hawliau’n berthnasol i iechyd a gofal cymdeithasol**

**Sut mae dulliau gweithredu seiliedig ar hawliau’n berthnasol i iechyd a gofal cymdeithasol**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **2.2b: Deilliannau dysgu ymarfer FfSCG: Rydych chi'n gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:** | **Tystiolaeth a ddefnyddiwyd** | **Llofnod a dyddiad** |
| Ymgorffori dull sy'n seiliedig ar hawliau yn eich gwaith |  |  |

**2.3 Sut i ddefnyddio dulliau sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn**

**Sut i ddefnyddio dulliau sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **2.3b Deilliannau dysgu ymarfer FfSCG:** **Rydych chi'n gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:** | **Tystiolaeth a ddefnyddiwyd** | **Llofnod a dyddiad** |
| Ymgorffori dulliau sy'n canolbwyntio ar y plentyn yn eich ymarfer |  |  |
| Cynorthwyo plant a phobl ifanc i gymryd rhan mewn gweithgareddau a phrofiadau sy'n adlewyrchu eu hoffterau ac sy'n ystyrlon a difyr |  |  |
| Sicrhau mai buddiannau gorau'r plentyn yw’r brif flaenoriaeth |  |  |

**2.4 Cydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant**

**Sut i hyrwyddo cydraddoldeb ac amrywiaeth a chynhwysiant**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **2.4b Deilliannau dysgu ymarfer FfSCG:** **Rydych chi'n gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:** | **Tystiolaeth a ddefnyddiwyd** | **Llofnod a dyddiad** |
| Parchu a hyrwyddo cydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant |  |  |

**2.5 Cymryd risgiau cadarnhaol**

**Sut mae cymryd risgiau cadarnhaol yn gallu cefnogi llesiant, llais, dewis a rheolaeth**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **2.5b Deilliannau dysgu ymarfer FfSCG:** **Rydych chi’n gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:** | **Tystiolaeth a ddefnyddiwyd** | **Llofnod a dyddiad** |
| Dilyn polisïau a gweithdrefnau'r gweithle ar gyfer defnyddio asesiadau risg i gynorthwyo plant a phobl ifanc i gymryd risgiau cadarnhaol |  |  |
| Sicrhau cydbwysedd rhwng angen arferol plentyn neu berson ifanc i arbrofi a chymryd rhai risgiau â'ch dyletswydd i'w gadw'n ddiogel |  |  |

**2.6 Cysylltiadau cadarnhaol a ffiniau proffesiynol**

Nid oes unrhyw ddeilliannau dysgu ymarfer ar gyfer yr adran hon.

**2.7 Cyfathrebu**

**Pwysigrwydd cyfathrebu effeithiol ym maes iechyd a gofal cymdeithasol**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **2.7b Deilliannau dysgu ymarfer FfSCG:** **Rydych chi'n gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:** | **Tystiolaeth a ddefnyddiwyd** | **Llofnod a dyddiad** |
| Adnabod a defnyddio amrywiaeth o ddulliau cyfathrebu er mwyn diwallu anghenion a dewisiadau'r unigolyn/ion rydych chi’n eu cynorthwyo |  |  |

**2.8 Y Gymraeg a diwylliant Cymru**

**Pwysigrwydd iaith a diwylliant Cymru i blant a phobl ifanc**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **2.8b Deilliannau dysgu ymarfer FfSCG:** **Rydych chi'n gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:** | **Tystiolaeth a ddefnyddiwyd** | **Llofnod a dyddiad** |
| Gweithredu egwyddorion Mwy na geiriau yn eich gwaith |  |  |

**2.9 Ymagweddau cadarnhaol i leihau arferion cyfyngol ym maes iechyd a gofal cymdeithasol**

**Sut gellir defnyddio ymagweddau cadarnhaol i leihau arferion cyfyngol ym maes gofal cymdeithasol**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **2.9b Deilliannau dysgu ymarfer FfSCG:** **Rydych chi'n gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:** | **Tystiolaeth a ddefnyddiwyd** | **Llofnod a dyddiad** |
| Ymgorffori'r defnydd o ymagweddau cadarnhaol yn eich gwaith |  |  |
| Dilyn polisïau a gweithdrefnau’r **gweithle** sydd ar waith ar gyfer cefnogi ymddygiad |  |  |

**2.10 Sut mae newid a phontio yn effeithio ar blant a phobl ifanc**

Nid oes unrhyw ddeilliannau dysgu ymarfer ar gyfer yr adran hon.

**2.11 Myfyrio**

**Sut all ein credoau, ein gwerthoedd a'n profiadau bywyd effeithio ar agweddau ac ymddygiadau tuag at blant a phobl ifanc**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **2.11b Deilliannau dysgu ymarfer FfSCG:** **Rydych chi'n gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:** | **Tystiolaeth a ddefnyddiwyd** | **Llofnod a dyddiad** |
| Myfyrio ar y ffordd y mae eich agwedd a'ch ymddygiad yn effeithio ar y plant a'r bobl ifanc rydych chi’n ei/eu g/cefnogi |  |  |

## Rhestr wirio ar gyfer polisïau a gweithdrefnau perthnasol i'r gweithle

☐ Cyfathrebu effeithiol

☐ Cydraddoldeb ac amrywiaeth

☐ Canmoliaeth, pryderon a chwynion

☐ Dulliau sy'n canolbwyntio ar blant / ar ganlyniadau

☐ Cymryd risgiau cadarnhaol

☐ Ffiniau proffesiynol

☐ Arferion cyfyngol

☐ Dulliau gweithredu seiliedig ar hawliau

☐ Cymryd risgiau

☐ Y Gymraeg

## Geirfa:

**Cyfranogiad gweithredol** – Ffordd o weithio sy'n edrych ar unigolion neu blant a phobl ifanc fel partneriaid gweithredol yn eu gofal neu eu cymorth eu hunain, yn hytrach nag yn dderbynwyr goddefol. Mae cyfranogiad gweithredol yn cydnabod hawl pob unigolyn neu berson ifanc i gymryd rhan mewn gweithgareddau a chysylltiadau ag eraill sy’n rhan o fywyd bob dydd, mor annibynnol â phosib. I blant a phobl ifanc, bydd hyn yn dibynnu ar eu hoedran a'u cam datblygu.

**Eiriolaeth** – Mae Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yn diffinio gwasanaethau eirioli fel:

“gwasanaethau sy'n darparu cynhorthwy (ar ffurf cynrychiolaeth neu fel arall) i bersonau at ddibenion sy'n ymwneud â'u gofal a chymorth”.

Mae eiriolaeth yn cynorthwyo ac yn galluogi pobl sy’n cael anhawster cynrychioli eu buddiannau i arfer eu hawliau, mynegi eu barn, ac archwilio a gwneud dewisiadau gwybodus. Gallai gynnwys:

* hunaneirioli
* eiriolaeth anffurfiol
* eiriolaeth gyfunol
* eiriolaeth cymheiriaid
* eiriolaeth dinasyddion
* eiriolaeth wirfoddol annibynnol
* eiriolaeth ffurfiol
* eiriolaeth broffesiynol annibynnol.

Dylai'r **codau ymddygiad ac ymarfer** **proffesiynol** gynnwys:

· Cod Ymarfer Proffesiynol Gofal Cymdeithasol

· Cod Ymddygiad i Weithwyr Cynnal Gofal Iechyd yng Nghymru GIG Cymru

· Cod Ymarfer ar gyfer Cyflogwyr GIG Cymru

· unrhyw ganllawiau ymarfer ychwanegol a gyhoeddwyd gan GIG Cymru neu reoleiddwyr iechyd neu ofal cymdeithasol yng Nghymru, fel y canllawiau ymarfer ar gyfer gweithwyr gofal preswyl i blant sydd wedi cofrestru gyda Gofal Cymdeithasol Cymru.

Yr **unigolyn** yw'r person rydych chi'n darparu gofal neu gymorth iddo yn eich gwaith. Gallai fod yn blentyn neu'n oedolyn.

**Deddfwriaeth a pholisïau** **cenedlaethol** i gynnwys:

· Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014

· Deddf Plant (1989 a 2004)

· Deddf Cydraddoldeb 2010

· Deddf Hawliau Dynol 1998, a chonfensiynau a phrotocolau cysylltiedig fel:

o Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau Pobl ag Anableddau

o Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (1989)

· Saith Nod Craidd Llywodraeth Cynulliad Cymru ar gyfer plant a phobl ifanc (2000)

· Deddf Galluedd Meddyliol 2005 a'r Cod Ymarfer cysylltiedig

· Deddf yr Iaith Gymraeg 1993, Mesur y Gymraeg (Cymru) 2011 a Mwy na geiriau: Y Fframwaith Strategol ar gyfer Gwasanaethau Cymraeg mewn Iechyd, Gwasanaethau Cymdeithasol a Gofal Cymdeithasol (Llywodraeth Cymru, 2012).

Mae **cynlluniau** **personol** yn amlinellu sut y darperir gofal unigolyn. Maen nhw'n seiliedig ar wybodaeth a geir mewn asesiad, a chynlluniau gofal a chymorth. Byddant yn rhoi sylw i ddymuniadau personol, dyheadau ac anghenion gofal a chymorth yr unigolyn.

Maen nhw'n darparu:

· gwybodaeth i unigolion a'u cynrychiolwyr am y gofal a'r cymorth y cytunwyd arnynt, a sut y byddant yn cael eu darparu

· canllaw clir ac adeiladol i aelodau staff am yr unigolyn, ei anghenion gofal a chymorth, a'r canlyniadau yr hoffai eu cyflawni

· sail ar gyfer adolygiad parhaus

· dull y gall unigolion, eu cynrychiolwyr a gweithwyr ei ddefnyddio i fesur cynnydd ac a yw canlyniadau personol yr unigolyn yn cael eu cyflawni.

Mae **ymagweddau** **cadarnhaol** yn seiliedig ar egwyddorion gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn:

· dod i adnabod unigolyn

· parchu a gwerthfawrogi ei hanes a'i gefndir, a deall:

o ei hoff bethau a'i gas bethau

o ei sgiliau a’i alluoedd

o yr arddull gyfathrebu a'r strwythurau cymorth a ffefrir ganddyn nhw

· deall effaith ei amgylchedd ar yr unigolyn a defnyddio hyn i ganfod ffyrdd o gynorthwyo pobl yn gyson ym mhob agwedd ar y gofal y maent yn ei dderbyn

· mae datblygu cysylltiadau da yn hollbwysig, a dylid defnyddio ymagweddau cadarnhaol bob amser. Maen nhw’n hanfodol pan fo rhywun o dan straen, mewn trallod, yn ofnus, yn bryderus neu'n ddig, ac yn wynebu risg o ymddwyn mewn ffordd a fydd yn peryglu ei ddiogelwch a/neu ddiogelwch eraill.

Mae **ymagweddau cadarnhaol** yn cynnwys gweithio gydag unigolyn a'i systemau cymorth i:

· geisio deall beth mae rhywun yn ei deimlo a pham mae'n ymateb fel y mae

· gwneud unrhyw newidiadau gofynnol, ac ymyrryd yn gynnar i geisio atal sefyllfaoedd anodd rhag codi, lle bo hynny'n bosib

· deall beth sydd angen ei drefnu a'i roi ar waith i helpu'r unigolyn i reoli teimladau o drallod a dicter mewn ffordd sy'n lleihau'r angen am ymddygiad sy'n herio unrhyw gyfyngiadau.

**Arferion cyfyngol** yw amrywiaeth o weithgareddau sy’n atal unigolion rhag gwneud pethau maen nhw'n dymuno eu gwneud neu’n eu hannog i wneud pethau dydyn nhw ddim yn dymuno eu gwneud. Gall y pethau hyn fod yn amlwg neu'n gynnil. Dylid eu deall fel rhan o gontinwwm, o gyfyngu ar ddewisiadau i ymateb adweithiol i ddigwyddiad neu argyfwng, neu os yw unigolyn yn mynd i niweidio'i hun neu rywun arall yn ddifrifol.

Byddai **digwyddiadau** **mawr bywyd** yn cynnwys newidiadau pwysig ym mywyd unigolyn neu blentyn neu berson ifanc, boed yn gadarnhaol neu'n negyddol.

I unigolion â rhai cyflyrau, gallant fod yn newidiadau i'w harferion neu gallant amharu arnynt. I rai, gallant fod yn gychwyn cyflwr dirywiol fel nam ar y synhwyrau neu ddementia. I rai, gall fod yn newid sydyn yn eu bywyd fel strôc, damwain, colled a galar. I eraill, gall fod yn argyfwng sy'n effeithio arnyn nhw.

Gallai **pontio** gynnwys:

· plant neu bobl ifanc yn gadael neu'n ymuno â'r ddarpariaeth gwasanaeth

· genedigaethau

· marwolaethau

· pontio rhwng blynyddoedd mewn ysgolion neu golegau

· pontio rhwng sefydliadau addysg

· newidiadau corfforol fel dechrau glasoed

· symud i fod yn oedolyn.

Byddai **arferion** **annerbyniol** yn cynnwys:

· cysylltiad rhywiol gydag unigolyn neu blentyn sy'n defnyddio'r gwasanaeth, neu aelod o'r teulu

· achosi niwed corfforol neu anaf i unigolion

· gwneud sylwadau, ystumiau neu awgrymiadau ymosodol neu sarhaus

· gofyn am wybodaeth am hanes personol, lle nad yw'n angenrheidiol nac yn berthnasol

· gwylio unigolyn neu blentyn neu berson ifanc yn dadwisgo, lle nad yw hynny'n angenrheidiol

· rhannu gwybodaeth bersonol y gweithiwr, lle nad yw hynny'n angenrheidiol

· cyffwrdd, cofleidio neu fwytho amhriodol

· celu gwybodaeth am unigolion neu blant a phobl ifanc oddi wrth gydweithwyr. Er enghraifft, peidio â chwblhau cofnodion, cydgynllwynio â gweithredoedd troseddol

· derbyn rhoddion a lletygarwch yn gyfnewid am well triniaeth

· lledaenu sïon neu adroddiadau ail-law am unigolyn neu blentyn a pherson ifanc, neu eraill sy'n agos atynt

· camddefnyddio arian neu eiddo unigolyn, plentyn neu berson ifanc

· annog unigolion neu blant a phobl ifanc i ddod yn ddibynnol er budd y gweithiwr

· rhoi breintiau arbennig i 'hoff unigolion neu blant a phobl ifanc'. Er enghraifft, treulio gormod o amser gyda rhywun, dod yn rhy agos ato neu ddefnyddio dylanwad i sicrhau mwy o fudd i un unigolyn nag eraill

· darparu mathau o ofal na fyddant yn cyflawni'r canlyniad bwriedig

· darparu cyngor neu gwnsela arbenigol, lle nad yw'r gweithiwr yn gymwys i wneud hynny

· methu â darparu'r gofal a'r cymorth y cytunwyd arnynt ar gyfer unigolyn neu blentyn neu berson ifanc, neu ei wrthod. Er enghraifft, oherwydd teimladau negyddol am unigolyn neu blentyn neu berson ifanc

· ceisio gorfodi credoau crefyddol, moesol neu wleidyddol y gweithiwr ar unigolyn neu blentyn neu berson ifanc

· methu â hyrwyddo urddas a pharch

* unrhyw arferion a waherddir yn benodol mewn deddfwriaeth, rheoliadau statudol, safonau a chanllawiau perthnasol.[[21]](#footnote-21)

Gallai **achosion** **sylfaenol** gynnwys:

* poen cronig neu acíwt
* haint neu broblemau iechyd corfforol eraill
* nam ar y synhwyrau
* anaf i'r ymennydd neu gyflwr niwrolegol arall
* anawsterau cyfathrebu
* yr amgylchedd
* ofn a gorbryder
* anhapusrwydd
* diflastod
* unigrwydd
* anghenion heb eu diwallu
* gofynion
* newid
* pontio
* digwyddiadau arwyddocaol diweddar, fel marwolaeth aelod o'r teulu
* digwyddiadau neu brofiadau blaenorol
* cam-drin neu drawma
* bwlio
* gofal sy'n gor-reoli
* cael eich anwybyddu.

1. <https://socialcare.wales/cms_assets/file-uploads/Code-of-Professional-Practice-for-Social-Care-web-version.pdf> [↑](#footnote-ref-1)
2. [https://www.wales.nhs.uk/codymddygiadachodymarfergigcymru](https://www.wales.nhs.uk/nhswalescodeofconductandcodeofpractice) [↑](#footnote-ref-2)
3. <https://www.youtube.com/watch?v=-Ci5WByP6Gw> [↑](#footnote-ref-3)
4. <https://creativelearning.arts.wales/cy/node/587> [↑](#footnote-ref-4)
5. <https://www.complantcymru.org.uk/ccuhp-hawliau-plant/> [↑](#footnote-ref-5)
6. <https://www.childcomwales.org.uk/wp-content/uploads/2022/04/Dull-Gweithredu-Seiliedig-ar-Hawliau-Plant-yng-Nghymru.pdf> [↑](#footnote-ref-6)
7. Fframwaith Safonau a Chanlyniadau Cenedlaethol Eiriolaeth Broffesiynol Annibynnol ar gyfer Plant a Phobl Ifanc yng Nghymru (Llywodraeth Cymru, 2019) [↑](#footnote-ref-7)
8. [Fframwaith safonau a chanlyniadau eiriolaeth ar gyfer plant a phobl ifanc | LLYW. CYMRU](https://llyw.cymru/fframwaith-safonau-chanlyniadau-cenedlaethol-ar-gyfer-plant-phobl-ifanc) [↑](#footnote-ref-8)
9. elusen annibynnol i blant yng Nghymru sy'n gweithio gyda rhai o'r plant, y bobl ifanc a'r teuluoedd mwyaf agored i niwed ac ar y cyrion yng Nghymru [↑](#footnote-ref-9)
10. <https://www.local.gov.uk/sites/default/files/documents/easy-read-guide-pdf-16-pa-2cc.pdf> [↑](#footnote-ref-10)
11. <https://www.scie.org.uk/mca/introduction/mental-capacity-act-2005-at-a-glance#:~:text=The%20Mental%20Capacity%20Act%20%28MCA%29%202005%20applies%20to,power%20to%20those%20vulnerable%20people%20who%20lack%20capacity>. [↑](#footnote-ref-11)
12. <https://gofalcymdeithasol.cymru/cms-assets/documents/Cod-Ymarfer-Proffesiynol-2017.pdf> [↑](#footnote-ref-12)
13. [https://gofalcymdeithasol.cymru/delio-a-phryderon/codau-ymarfer-a-chanllawiau](https://socialcare.wales/dealing-with-concerns/codes-of-practice-and-guidance) [↑](#footnote-ref-13)
14. <https://www.equalityhumanrights.com/en/secondary-education-resources/useful-information/equality-case-studies> [↑](#footnote-ref-14)
15. [*Children’s Play and Leisure:* *promoting a balanced approach*](https://urlsand.esvalabs.com/?u=http%3A%2F%2Fwww.hse.gov.uk%2Fentertainment%2Fchildrens-play-july-2012.pdf&e=0bf0fcf4&h=233a1b2d&f=y&p=n) (2012) [↑](#footnote-ref-15)
16. [Microsoft Word - Dogfen2 (hse.gov.uk)](https://www.hse.gov.uk/entertainment/childrens-play-july-2012.pdf) [↑](#footnote-ref-16)
17. <https://gofalcymdeithasol.cymru/cms_assets/file-uploads/SCW-Residential-child-care-Mar19-CYM-V01.pdf> [↑](#footnote-ref-17)
18. <https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2021-07/fframwaith-ar-gyfer-lleihau-arferion-cyfyngol.pdf> [↑](#footnote-ref-18)
19. <https://gofalcymdeithasol.cymru/cms_assets/file-uploads/Cod-Ymarfer-Argraffiadwy.pdf> [↑](#footnote-ref-19)
20. <https://gofalcymdeithasol.cymru/cms_assets/file-uploads/Cod-Ymarfer-Argraffiadwy.pdf> [↑](#footnote-ref-20)
21. Ffiniau proffesiynol: Adnodd i reolwyr (2016) [↑](#footnote-ref-21)