

DEDDF GWASANAETHAU CYMDEITHASOL A LLESIANT (CYMRU)

Pecyn adnoddau sgiliau:

**‘Sgyrsiau Gwell’ mewn Gwasanaethau Gwybodaeth, Cyngor a Chymorth**



[**#Deallyddeddf**](http://www.twitter.com/gettheact)

<https://gofalcymdeithasol.cymru/hyb/hafan>

**Manylion Cyswllt**

Gofal Cymdeithasol Cymru
Tŷ South Gate
Wood Street

Caerdydd CF10 1EW

Ffôn: 0300 3033 444

Ffacs: 029 2038 4764

Minicom: 029 2078 0680

E-bost: Hyb@gofalcymdeithasol.cymru

www.gofalcymdeithasol.cymru/hyb/hafan

 [deallyddeddf](https://www.facebook.com/gettheact) [@DeallyDdeddf](https://twitter.com/GetTheAct)

© 2017 Gofal Cymdeithasol Cymru

Cedwir pob hawl. Ni cheir atgynhyrchu unrhyw ran o’r cyhoeddiad hwn na’i gadw mewn system adalw na’i drosglwyddo mewn unrhyw ddull na thrwy unrhyw gyfrwng heb ganiatâd ysgrifenedig Gofal Cymdeithasol Cymru ymlaen llaw. Dylai ymholiadau am atgynhyrchu y tu hwnt i’r hyn a ganiateir yn benodol gan y gyfraith gael eu hanfon at Brif Weithredwr Gofal Cymdeithasol Cymru yn y cyfeiriad a roddir uchod.

Diolch yn arbennig i Achieving Sustainable Change ASC Ltd

am eu cymorth wrth ddatblygu’r pecyn hwn.

Copïau pellach a fformatau eraill:

Mae'r cyhoeddiad hwn ar gael mewn fersiynau eraill hefyd.

Mae copïau pellach o'r ddogfen hon a phob adnodd arall gan Gofal Cymdeithasol Cymru ar gael i’w lawrlwytho o'n gwefan [**www.gofalcymdeithasol.cymru**](http://www.gofalcymdeithasol.cymru)

Mynegai o adnoddau hyfforddi

**ADRAN 01 – CYD-DESTUN A CHYFLWYNIAD**

Trosolwg o’r adnoddau: ar gyfer pwy y maent, nodau ac amcanion, ac awgrymiadau ar gyfer gwneud y defnydd gorau ohonynt.

**ADRAN 02 – AWGRYM O RAGLEN A CHYNLLUN GWEITHDY**

Awgrym o raglen gweithdy a chynllun hyfforddwr ar gyfer gweithdy tair awr a hanner.

**ADRAN 03 – CYFLWYNIAD**

Cyflwyniad â’r nod o gyflawni sgyrsiau gwell gyda phobl sy’n defnyddio’r gwasanaeth Gwybodaeth, Cyngor a Chymorth, gan gynnwys nodiadau hwylusydd ar gyfer arwain a pharatoi. Gellir argraffu hwn hefyd fel taflen gyda lle i’r cyfranogwyr wneud nodiadau.

**ADRAN 04 – TAFLENNI**

Detholiad o daflenni i’w defnyddio. Gall yr hyfforddwr ddethol taflenni ychwanegol hefyd.

**ADRAN 05 – ASTUDIAETHAU ACHOS AC YMARFER TRAFOD**

Astudiaethau achos ac ymarfer trafod i’w defnyddio yn ystod y gweithdy. Ychwanegwyd tair astudiaeth achos ychwanegol ar ddiwedd yr adran.

**ADRAN 06 – GWERTHUSO A CHYNLLUN GWEITHREDU PERSONOL**

I’w defnyddio ar ddiwedd y gweithdy.

**ADRAN 07 – DEUNYDDIAU YCHWANEGOL**

Amrywiaeth o daflenni ac adnoddau ychwanegol y gellir eu cynnwys ym mhecyn y cyfranogwyr neu eu cyflwyno fel rhan o’r gweithdy.

**Gellir lawrlwytho’r adnoddau hyn o’r Hyb Gwybodaeth a Dysgu:** [www.gofalcymdeithasol.cymru/hyb/hafan](http://www.gofalcymdeithasol.cymru/hyb/hafan)**. Gwaherddir defnyddio unrhyw ran, neu’r cyfan, o’r adnodd hyfforddi hwn er budd masnachol.**

**ADRAN 01**

CYD-DESTUN A CHYFLWYNIAD

Cyd-destun a chyflwyniad

Cyd-destun

Roedd Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yn darparu sylfaen ar gyfer fframwaith statudol newydd i ofal cymdeithasol yng Nghymru. Mae egwyddorion y Ddeddf yn cynnwys:

* pwyslais ar hyrwyddo llesiant;
* dull ataliol;
* mwy o lais a rheolaeth i’r unigolyn; a
* gweithio’n gydgynhyrchiol gydag unigolion a’u teuluoedd a’u ffrindiau.

Mae'r gwasanaeth Gwybodaeth, Cynghori a Chymorth yn gyfraniad pwysig tuag at gyflawni’r egwyddorion hyn. Yn benodol, mae'r 'sgwrs ynglŷn â beth sy'n bwysig' yn cyflwyno’r cefndir a chyfres o egwyddorion er mwyn sicrhau perthynas gadarnhaol a chynhyrchiol gydag unigolion sy'n gofyn am gymorth.

Nod y pecyn adnoddau hwn yw cynorthwyo hyfforddwyr i ddarparu gweithdy hanner diwrnod cychwynnol i weithwyr mewn gwasanaethau Gwybodaeth, Cynghori a Chymorth yn canolbwyntio ar 'sgyrsiau gwell'. Mae profiad yn dangos bod y gweithdy cychwynnol hwn yn galw am nifer penodol o sesiynau dilynol i ganiatáu i dimau a rheolwyr ymarfer trafod a datblygu er mwyn ymgorffori'r dull yn effeithiol, ac yn hollbwysig, i helpu sefydliadau i ddeall y materion sy'n codi mewn perthynas â newid systemig sy’n cefnogi ac yn rhoi caniatâd i weithredu yn y ffordd hon.

Noder na fwriadwyd i’r pecyn ymateb i holl anghenion dysgu'r gweithlu hwn; er enghraifft, darperir deunyddiau ychwanegol i alluogi'r hyfforddwr i ymestyn neu addasu eu gweithdy neu i amrywio’r dulliau o gyflwyno.

Er mwyn manteisio i'r eithaf ar yr adnoddau hyn, bydd angen i'r hyfforddwr ddeall Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) a rôl gwasanaethau Gwybodaeth, Cynghori a Chymorth yn arbennig, a gallu darparu dysgu drwy brofiad mewn sgiliau cyfathrebu. Bydd o gymorth os yw'r hyfforddwr yn gwybod am strategaethau a strwythurau lleol sy'n ymwneud â'r gwasanaeth Gwybodaeth, Cyngor a Chymorth. Yn ddelfrydol, bydd y gweithdy hwn yn cael ei gyflwyno yn dilyn gweithdy cyfochrog ar gyfer rheolwyr. Lle mae hyn yn digwydd, bydd angen i'r hyfforddwr gael gwybodaeth am y canlyniadau, yn enwedig y weledigaeth y cytunwyd arni ar gyfer y gwasanaeth Gwybodaeth, Cyngor a Chymorth.

Yn yr un modd, bydd defnyddio ac addasu'r adnoddau yn caniatáu i reolwyr timau Gwybodaeth, Cyngor a Chymorth gyflwyno neu gynnal egwyddorion y dull gyda'u timau hefyd.

Nod yr hyfforddiant

• Cefnogi sgyrsiau gwell.

Amcanion yr hyfforddiant

• Gwybod pam fod sgiliau sgwrsio effeithiol yn hanfodol i’r gwasanaeth hwn.

• Archwilio'r sgiliau sgwrsio hanfodol.

• Trafod a rhoi cynnig ar y canlyniadau’n seiliedig ar gryfderau y gallwch eu cael drwy ddefnyddio sgyrsiau effeithiol.

Grŵp targed

Bwriedir y pecyn adnoddau hwn ar gyfer y gweithlu rheng flaen sy'n gweithio yn y gwasanaeth Gwybodaeth, Cyngor a Chymorth. Yn dibynnu ar y trefniadau lleol, gellir cynnal yr hyfforddiant cychwynnol drwy gymorth allanol neu gan reolwyr o fewn y gwasanaeth ei hun. Rydym yn credu y bydd cyfoeth y wybodaeth a gyflwynir yn ddefnyddiol i gefnogi gweithwyr eraill yn y sector hefyd.

Yr adnoddau hyfforddi

Mae’r adnoddau hyfforddi hyn yn cynnwys:

• Awgrym o raglen gweithdy

• Cynllun gweithdy’r hyfforddwr

• Cyflwyniad PowerPoint gyda nodiadau hyfforddwr

• Detholiad o daflenni

• Gweithgareddau ac ymarferion

Hefyd, gall yr hyfforddwr ddethol taflenni a deunyddiau dysgu ychwanegol, er enghraifft, gwybodaeth leol am y gwasanaeth Gwybodaeth, Cyngor a Chymorth a gwybodaeth gan Hyb Gwybodaeth a Dysgu Gofal Cymdeithasol Cymru.

<https://gofalcymdeithasol.cymru/hyb/hafan>

Gwerthuso

Dylai'r hyfforddwr ganiatáu digon o amser i werthuso'r gweithdy gan ganolbwyntio ar y canlynol:

• A yw'r nodau a'r amcanion wedi'u cyflawni.

• Y camau gweithredu y mae’r cyfranogwr yn bwriadu eu rhoi ar waith er mwyn datblygu eu dysgu.

Gall fod yn briodol annog / gofyn i'r cyfranogwr rannu cynllun gweithredu gyda'u rheolwr. Gall cynllun gweithredu ymrwymo ar y cychwyn i sut mae defnyddio'r sgiliau’n ymarferol a sut fydd y sefydliad yn dechrau caniatáu ar gyfer sesiynau cefnogaeth gan gymheiriaid i adolygu profiadau gan gydweithwyr.

Diolchiadau

Diolch i'r sefydliadau canlynol am ddeunyddiau, enghreifftiau, amser ac arbenigedd wrth ddatblygu'r pecyn hwn:

Achieving Sustainable Change ASC Ltd

Cyngor Bwrdeistref Sirol Blaenau Gwent

Cyngor Dinas Caerdydd

Cyngor Bwrdeistref Sirol Caerffili

Cyngor Bwrdeistref Sirol Castell-nedd Port Talbot

Gofal Cymdeithasol Cymru

Asiantaeth Gwella’r Gwasanaethau Cymdeithasol

Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam

**ADRAN 02**

**SECTION 02**

AWGRYM O RAGLEN A CHYNLLUN GWEITHDY

Awgrym o raglen gweithdy

**Cyflwyniad i’r gweithdy (30 munud)**

**Ein profiad ni (40 munud)**

**Dechrau’n dda (20 munud)**

**Egwyl (15 munud)**

**Sgyrsiau da (90 munud)**

**Camau nesaf a gwerthuso (20 munud)**

Cynllun gweithdy’r hyfforddwr

*Noder: Amlinelliad o gynllun yw hwn ac mae’r deunyddiau wedi’u cynllunio i’w defnyddio’n hyblyg fel y mae’r amserlenni a awgrymir.*

**Paratoi .**

Gallai gwaith paratoi ar gyfer y gweithdy gynnwys cysylltu â’r cyfranogwyr ymlaen llaw a gofyn iddynt ddod ag enghreifftiau o sgyrsiau go iawn i’w trafod (yn ddienw a chan gynnal cyfrinachedd yn briodol).

**Cyflwyniad i’r gweithdy (30 munud)**

Mae'r rhan hon o'r gweithdy yn cynnwys croeso, cyflwyniadau, trefniadau cadw tŷ, nodau ac amcanion. Efallai hefyd y bydd yr hyfforddwr am awgrymu rheolau sylfaenol, gan gynnwys cyfrinachedd mewn perthynas ag achosion unigol. Caiff y cyd-destun ei ddisgrifio hefyd - dyheadau Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru), cyd-destun y gwasanaeth Gwybodaeth, Cyngor a Chymorth. Yn ogystal, dylai'r cyflwyniad gynnwys y weledigaeth ar gyfer y gwasanaeth Gwybodaeth, Cyngor a Chymorth lleol. Gweler sleidiau 1 - 6.

**Ein profiad ni (40 munud)**

Mae'r adran hon yn annog cyfranogwyr i fyfyrio ar eu profiadau eu hunain o gyfathrebu da a sgyrsiau defnyddiol. Cyflwynir elfennau allweddol cyfathrebu. Gweler sleidiau 7 - 10.

**Dechrau’n dda (20 munud)**

Mae'r adran hon yn mynd i'r afael â phwysigrwydd y cyswllt cyntaf gydag unigolion sy’n cysylltu â’r gwasanaeth Gwybodaeth, Cyngor a Chymorth, sut all canfyddiadau negyddol fod yn rhwystr i sgyrsiau da ac mae’n cyflwyno'r sgiliau sydd eu hangen i reoli sgyrsiau’n dda. Gweler sleidiau 11 - 18.

**Egwyl (15 munud)**

**Sgyrsiau da (90 munud)**

Yr adran hon yw’r rhan hiraf o’r gweithdy a bydd yn cymryd **o** **leiaf** 1½ awr er mwyn sicrhau digon o ymarfer, myfyrio a thrafodaeth ar bum cam sgyrsiau da. Gweler sleidiau 19 - 35 a’r ymarferion dysgu drwy brofiad a nodwyd. DS Nid yw siarad drwy'r sleidiau'n ddigonol - rhaid i'r cyfranogwyr gael cyfle i ymarfer y camau ac i fyfyrio. Mae taflenni 1 - 5 yn darparu deunydd ychwanegol ar gyfer yr adran allweddol hon o'r hyfforddiant, er enghraifft archwilio materion sy’n codi, megis gweithio gyda gofalwyr.

**Camau nesaf a gwerthuso (20 munud)**

Dyma gyfle i fyfyrio ar bwyntiau dysgu allweddol a chytuno ar gamau gweithredu. Dylid gwerthuso’r gweithdy hefyd. Gweler sleid 37.

***Yr hyfforddwr i ddewis taflenni priodol o blith y rhai a ddarperir a deunydd perthnasol arall i ffurfio'r Pecyn Cyfranogwyr.***

**ADRAN 03**

CYFLWYNIAD

**SLEID 2:** Nodau ac amcanion

Nod

• Cefnogi sgyrsiau gwell

Amcanion

• Gwybod pam fod sgiliau sgwrsio effeithiol yn hanfodol i’r gwasanaeth hwn

• Archwilio’r sgiliau sgwrsio hanfodol

• Trafod a rhoi cynnig ar y canlyniadau y gallwch eu cael drwy ddefnyddio sgyrsiau effeithiol

**Nodiadau hwylusydd**

Cyflwynwch y nod a’r amcanion ar gyfer y sesiwn. Lle bo'n briodol, soniwch y byddwch yn gwneud defnydd o sesiwn a gynhaliwyd eisoes gyda'u rheolwyr.

Dyma'r nodau a'r amcanion - y canlyniad a ddymunir yw sgyrsiau gwell gyda phobl sy'n defnyddio'r gwasanaeth Gwybodaeth, Cyngor a Chymorth.

Gweithio mewn parau i nodi beth y gobeithiwch ei gael o'r sesiwn hon?

Cyfranogwyr - cyflwynwch eich hunan a dywedwch wrth y grŵp beth y gobeithiwch ei gael o'r sesiwn.

Neu defnyddiwch ymarfer cynhesu arall sy'n addas ar gyfer y cyfranogwyr sy'n mynychu'r sesiwn.

**SLEID 3:** Cyd-destun Gwybodaeth, Cyngor a Chymorth

• Ymateb i ystod eang o geisiadau

• Galw cynyddol ac amser cyfyngedig

• Gorfod nodi'r hyn sydd bwysicaf i'r unigolyn yng nghyd-destun yr ymyrraeth gofal cymdeithasol

• Rhoi'r ymateb cywir

• Teimlo’n ddiogel

• Teimlo'n dda ynglŷn â pha mor dda rydych yn gwneud eich gwaith

• Darparu Gwybodaeth, Cyngor a Chymorth wyneb yn wyneb neu dros y ffôn

**Nodiadau hwylusydd**

Mae staff y gwasanaeth Gwybodaeth, Cyngor a Chymorth yn ymateb i ystod eang o geisiadau gan y cyhoedd. Yn aml, maent yn ymateb i bobl sy’n wynebu straen a her. Maent yn chwarae rhan allweddol wrth gyflawni Rhan 2 o’r Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru).

Mae'r staff yn ymateb i ystod eang o geisiadau, mae’r galw’n gynyddol ac amser yn gyfyngedig. Sut allwn ni helpu staff i wneud y gorau o'r potensial ar gyfer pob sgwrs sy'n mynd i wneud yr aelod o’r cyhoedd neu’r gweithiwr proffesiynol sy’n gwneud ymholiad i deimlo'n gliriach ynglŷn â’r mater pwysicaf iddynt hwy ac yn gliriach ynglŷn â’u llwybr gweithredu?

Pa un a oes gennym 5 munud neu 5 awr, mae gwrando medrus yn hanfodol, ac mae staff medrus yn galluogi pobl i egluro eu meddyliau a mynegi beth sydd bwysicaf iddynt hwy.

**SLEID 4:** Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014

• Llais a Rheolaeth

• Osgoi creu dibyniaeth ddiangen

• Cynaliadwyedd - gyda llai o wasanaethau

• Cymorth ‘yr hyn sydd bwysicaf’

• Atal drwy ymyrraeth gynharach

• Mynediad at wybodaeth am amrywiaeth o opsiynau drwy gyfeirio

• Diwedd y diwylliant blwch ticio

• Canlyniad - cynnal neu adfer cymaint o annibyniaeth â phosibl

• **Mae'n rhoi caniatâd i wneud pethau'n wahanol**

**Nodiadau hwylusydd**

* Mae Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yn rhoi’r unigolyn wrth wraidd ei huchelgais ar gyfer gofal cymdeithasol yng Nghymru. Mae angen i ni adeiladu gwytnwch pobl er mwyn iddynt reoli amgylchiadau a materion sy’n newid ac sy’n aml yn heriol yn fwy llwyddiannus.
* Mae ymchwil a thystiolaeth yn dangos i ni fod gormod o gymorth (sgaffaldiau o amgylch unigolyn) yn lleihau eu gallu i reoli achosion o risg ac yn creu dibyniaeth sy’n aml yn ddiangen...yn enwedig os ydym eisiau i'r ateb y cytunwyd arno fod yn gynaliadwy.
* Mae angen i ni weithio gyda phobl i'w helpu i ddeall eu blaenoriaethau a beth sydd bwysicaf iddynt cyn i ni ymateb gyda chynnig neu ddweud dim mwy na 'Mae’n ddrwg gennyf, ni allwn eich helpu'.
* Gwnawn hyn o sgwrs yn seiliedig ar gryfderau yn hytrach nag un sy'n seiliedig ar ddiffygion, gan ddatblygu a chydnabod yr hyn y mae pobl yn ei wneud neu’r hyn y gallent ei wneud drostynt eu hunain neu gyda chymorth gan deulu, ffrindiau neu gymuned.
* Yn yr un modd os bydd gennym lai o wasanaethau i'w cynnig i bobl, mae angen iddynt fod wedi cael 'sgwrs dda' gyda ni; sgwrs sy'n caniatáu myfyrio a dadansoddi ganddynt hwy gyda rhywun a oedd ag empathi â'u hamgylchiadau/problemau. Mae hyn ynddo’i hun yn wasanaeth gwerthfawr.
* Mae newidiadau demograffig, yn enwedig poblogaeth sy’n heneiddio a thoriadau i fudd-daliadau lles ar gyfer teuluoedd ac oedolion ifanc, yn golygu mwy o bwysau a llai o gapasiti.
* Ni ddylem roi dim mwy na dim llai i bobl nag sydd ei angen arnynt i gynnal neu adfer cymaint o annibyniaeth ag y bo modd.

**SLEID 5:** Beth yw’r gobeithion ar gyfer y Ddeddf?

"Yn y bôn, rydym am gael system a fydd yn symlach, lle bydd pobl yn cael eu holi am yr hyn sy'n bwysig iddynt hwy ac sy'n cyfleu'r hyn y gallant ei gyfrannu at eu llesiant eu hunain"

Mark Drakeford

Ffilm fer i'n helpu i ddeall

<https://www.youtube.com/watch?v=a2KiTnsv5ZM&feature=youtu.be>

**Nodiadau hwylusydd**

Mark Drakeford oedd y Gweinidog Iechyd a Gofal Cymdeithasol.

Gweithiodd Gwasanaeth Gwella’r Gwasanaethau Cymdeithasol gydag awdurdodau lleol i greu ffilm fer i ddangos y newid hwn yn y dull o weithredu a’r diwylliant fel y'u diffinnir gan y Ddeddf.

Gadewch i ni dreulio 5 munud yn ei gwylio. **Clic ar y dde ar y ddolen, agor hyperddolen.**

Gwahoddwch unrhyw sylwadau y gallai cyfranogwyr fod eisiau eu gwneud mewn perthynas â'u gwaith.

**SLEID 6:** Beth yw’r weledigaeth ar gyfer ein gwasanaeth Gwybodaeth, Cyngor a Chymorth?

**Nodiadau hwylusydd**

Dylid cynnwys y weledigaeth leol ar gyfer y gwasanaeth ar y sleid hon - yn ddelfrydol, byddai sesiwn y rheolwyr yn digwydd cyn cyflwyno’r sesiwn hon er mwyn ychwanegu cynnwys at y sleid hon.

Mae angen i bawb yn y sefydliad wybod i ble maent yn mynd gyda’r gwasanaeth hwn a pham.

**SLEID 7:**

**Adran 2: Ein profiad ni SLEID 8:** Meddyliwch am enghraifft dda

Yn eich sgyrsiau prysur, meddyliwch am enghraifft o sgwrs dda a gawsoch gyda rhywun a ffoniodd.

Beth oeddech chi’n fwyaf bodlon yn ei gylch?

Beth a gyflawnwyd gennych?

**Nodiadau hwylusydd**

Ymarfer grŵp cyfan - gwahoddwch adborth, gan gydnabod dyheadau a gafodd eu mynegi, neu na chafodd eu mynegi, gan y cyfranogwyr i wneud yn dda er eu mwyn eu hunain ac er mwyn yr unigolion sy'n defnyddio'r gwasanaeth. Agorwch y sgwrs drwy wahodd eraill i wneud sylwadau neu adeiladu ar yr hyn a ddywedwyd.

Defnyddiwch daflen gweithgaredd rhif 1 - Enghreifftiau o lwyddiant a'r hyn a wnaethom yn dda.

A / neu defnyddiwch daflen gweithgarwch 2 - Vicky ac Adil.

**SLEID 9:** Elfennau allweddol

Beth yw elfennau pwysicaf cyfathrebu effeithiol yn eich profiad chi?

**Nodiadau hwylusydd**

Archwiliwch y cwestiwn hwn yng ngoleuni profiad. Gwahoddwch sylwadau cyffredinol a symudwch ymlaen i'r sleid nesaf i grynhoi.

**SLEID 10:** Elfennau allweddol cyfathrebu

• Dangos eich bod yn gwrando

• Mynegi empathi a chynhesrwydd

• Gofyn y cwestiynau iawn fel bod eglurder ynglŷn â’r pryderon

• Dangos cefnogaeth drwy gydnabod cryfderau unigolion

• Dangos amynedd

• Ymddangos yn wybodus ac yn effeithiol

**Nodiadau hwylusydd**

Gwirio bod pobl yn meddwl yn gyffredinol mai’r rhain yw'r elfennau allweddol a gwerthfawrogi cyfraniadau eraill at y rhestr.

**SLEID 11:**

**Adran 3: Dechrau’n dda**

**SLEID 12:** Pwysigrwydd cyswllt cyntaf

• Mae pobl yn ffonio ar adeg pan fyddant yn wynebu straen a her

• Efallai y byddant yn teimlo eu bod yn glir iawn ynglŷn â’r hyn sydd ei angen arnynt, a pham

**ond**

• Efallai eu bod yn ddryslyd, yn bryderus, yn ofnus, yn rhwystredig, yn ddig

• Mae angen amser arnynt i fyfyrio, i glywed eu hunain yn siarad a chlywed eu hunain yn dod yn fwy eglur.

**Nodiadau hwylusydd**

A yw hyn yn rhywbeth y gall pobl ei ddeall / ei wneud?

Er enghraifft, efallai y bydd pobl yn meddwl eu bod yn gwybod beth maent ei eisiau ar y dechrau am nad oes neb wedi rhoi amser iddynt feddwl yn iawn am bethau a myfyrio ar eu hanghenion a'u / neu hymddygiad eu hunain. Yn aml, nid yw pobl yn gwybod y gall fod ganddynt opsiynau.

**SLEID 13:** Enghreifftiau o feddwl yn negyddol

Pa fath o sylwadau y clywch eich gilydd yn eu gwneud ynglŷn â rhai o'r pethau rydych yn teimlo bod yn rhaid i chi eu goddef?

**Nodiadau hwylusydd**

Pa fath o sylwadau y clywch eich gilydd yn eu gwneud ynglŷn â rhai o’r pethau rydych yn teimlo bod yn rhaid i chi eu goddef? Er enghraifft, ffonio i gwyno’n unig y mae'r person hwnnw’n ei wneud.

Cyflwynwch y senarios sy’n meithrin meddyliau negyddol (dealladwy).

Awgrymiadau i’w defnyddio:

* Maent yn ffonio o hyd
* Maent yn dechrau drwy weiddi
* Nid ydynt yn gwrando ac yn derbyn atebion
* Maent yn disgwyl i mi ddatrys y broblem
* Maent eisiau’r un gwasanaeth â'r cymydog
* Maent yn fy nefnyddio i fwrw’u llid
* Rwy'n gorfod dweud yr un peth dro ar ôl tro
* Mae sefydliadau eraill yn disgwyl gormod
* Mae gweithwyr proffesiynol yn meddwl y gallaf ddatrys pethau’n syth
* Maent yn dal i ffonio am bum munud i bump**SLEID 14:** Ffocysu eich sgiliau

• Gwrando a mynegi empathi

• Archwilio pryderon a dyheadau

• Disgwyl ymateb amddiffynnol naturiol

• Helpu pobl i ddeall a gwerthfawrogi eu cryfderau

• Osgoi dadleuon a gwrthdaro

I’ch galluogi i:

• Sylwi ar bobl o ran y problemau y maent yn eu hwynebu, nid dim ond y problemau y maent yn eu hachosi

• Sylwi ar alluoedd pobl i newid eu llwybr eu hunain ac i wrthbwyso eu risg a'u pryderon eu hunain

• Canolbwyntio ar eu gobeithion a’u dyheadau

• Sylwi ar gryfderau teuluoedd / grwpiau / unedau a chefnogi'r hyn sy'n bwysig iddynt, gan adeiladu ar eu gwytnwch

• Gwneud penderfyniadau gwell (gyda'r unigolyn) yn seiliedig ar y wybodaeth gywir

• Cyfeirio at y gwasanaethau mwyaf priodol os oes angen

**Nodiadau hwylusydd**

Felly, sut ydych chi'n defnyddio sgiliau sgwrsio i reoli'r heriau?

1. Ceisiwch beidio â neidio i gasgliadau am unigolion; er enghraifft, am eu bod yn bryderus neu am fod cydweithwyr eisoes wedi ymdrin â hwy a'u cael yn anodd.
2. Yn aml bydd pobl yn ffonio dro ar ôl tro. Yn yr achosion hyn, yn aml rydym yn gweld yr ymddygiad yn hytrach na'r person rydym yn siarad â hwy. Rhaid cyfaddef fod hyn yn anodd yn aml, ond ni allwn fynd i gystadleuaeth neu ymrafael am y llaw uchaf.
3. Adroddwch yn ôl wrth bobl trwy ddweud pa mor dda y maent wedi rheoli sefyllfaoedd yn flaenorol os yn bosibl, a’r hyn sydd i’w weld bwysicaf iddynt.

Rydym yn ceisio cael darlun cyflawn (cyfannol) o'r unigolyn a sut rai yw eu rhwydweithiau cymorth cyn canolbwyntio ar ateb.

Rydym yn tueddu i feddwl mai'r gweithiwr yw'r un sy'n dysgu drwy ofyn cwestiynau a chael gwybodaeth.

Ond gall gweithiwr medrus helpu'r unigolyn i ddysgu amdano’i hun ar yr un pryd h.y. mae 2 berson yn dysgu.

**SLEID 15:** Dychmygwch

Rywbeth rydych chi'n teimlo bod angen i chi fynd i'r afael ag ef...

• Cydbwysedd gwaith / bywyd

• Bwyta

• Ymarfer corff

• Rhianta

• Cynorthwyo rhieni oedrannus

• Yfed llai o win

Gwnewch ymrwymiad i weithredu nawr!

**Nodiadau hwylusydd**

Gofynnwch i bobl roi munud i feddwl am rywbeth y maent o ddifrif am ei newid ac y maent yn meddwl am ei wneud yn aml. Cadarnhewch nad oes unrhyw ddiben meddwl am rywbeth nad yw’n wir! Felly, rhowch funud i feddwl ac yna sicrhewch fod pawb wedi meddwl am rywbeth.

Gofynnwch iddynt ymrwymo nawr i wneud rhywbeth o ddifrif ynglŷn â’u problem y penwythnos hwn.

Dychmygwch ein bod wedi dod yn ôl at ein gilydd ymhen wythnos. Faint ohonom na fydd wedi gallu cadw at ein haddewid yn eich barn chi?

Pam felly? Diwrnod gwael, blaenoriaethau eraill, gohirio am wythnos arall?

Yr hyn sydd ei angen yw dealltwriaeth ein bod, fel pobl o gael ein rhoi dan bwysau i ymateb i gyfarwyddyd neu awgrymiadau gan rywun arall, yn annhebygol iawn o’u dilyn.

DS Felly, yn ein pennau, mae'r broblem yn dod yn llai pwysig am ein bod yn llai hyderus y gallwn wneud rhywbeth yn ei chylch ac nid ydym yn barod i newid. Gwnawn hyn er ei bod yn dal i fod yn bwysig iawn gwneud neu fynd i'r afael â'r newid ymddygiad sydd ei angen.**SLEID 16:** Cael profiad o newid ymddygiad

• Unigolion **NID** gwybodaeth sy’n gwneud penderfyniadau ac yn cadw pobl yn ddiogel.

• Os ydym yn penderfynu gweithredu, oni bai ein bod wedi gwneud y penderfyniad a’r ymrwymiad ein hunain, efallai y byddwn yn annhebygol o ddal ati gydag ef.

**Nodiadau hwylusydd**

Pan fyddwn yn dangos empathi tuag at rywun - nid cydymdeimlo neu feirniadu, ond dangos empathi - mae ymchwil yn dangos inni fod pobl yn fwy tebygol o ddweud y gwir wrthym am yr hyn sy'n digwydd go iawn. Efallai na fyddwn yn cytuno â hwy, ond mae bod yn ofalus i beidio â mynegi ymateb beirniadol yn bwysig iawn a bydd yn rhoi'r wybodaeth i ni sydd ei hangen arnom i'w helpu (a dechrau mynd i'r afael â mater osgoi niwed cudd).

**SLEID 17:** Rheoli’r sgwrs

 **Rydych chi’n**

• Gwneud ymrwymiad i wrando

• Bod yn ddigyffro ac yn bwrpasol

• Canolbwyntio ar y materion pwysicaf

• Cydnabod yr her

• Adeiladu ar gryfderau

• Archwilio gobeithion a dyheadau’r unigolyn

• Parchu sgiliau, gwybodaeth ac arbenigedd yr unigolyn

 **Ac rydych chi’n ceisio osgoi**

• Achub, cynghori, dweud wrth, neu 'wneud i' yn hytrach na 'gyda'

**Nodiadau hwylusydd**

Mae gwneud ymrwymiad yn ymwneud â bod yno ar gyfer yr unigolyn. Mae'n golygu rhoi eich sylw llawn iddynt a rhoi gwybod iddynt eich bod yn gwrando'n ofalus ar eu pryderon. *(Mae sut i fynd i’r afael â mater cefnogi'r rheng flaen sydd wedi treulio amser yn ymateb i alwadau neu ymwelwyr arbennig o heriol yn fater i reolwyr y gwasanaeth ei gytuno gyda swyddogion)*

Helpu pobl i gredu mwy yn eu galluoedd – gan barchu eu sefyllfa a’r ffaith mai hwy sy’n adnabod eu hunain orau.

Gofynnwch i’r cyfranogwyr feddwl am y pwynt bwled 'Ceisio osgoi' - a yw pobl yn teimlo mai dyma sut mae'r gwasanaeth hwn wedi'i strwythuro ar hyn o bryd? Ai dyma a wnawn yn ein bywydau ein hunain?

**SLEID 18:** 5 cam sgwrs dda

1. Cwestiynau agored sy’n creu cysylltiad

2. Gwrando gweithredol

3. Cwestiynau agored sy’n archwilio

4. Cyfnewid gwybodaeth

5. Crynodeb a chamau gweithredu

**Nodiadau hwylusydd**

Felly, i grynhoi ac i'n harwain at ran nesaf ein sesiwn:-

Byddai'n deg dweud y gallwn feddwl am y rhain fel 5 cam sgwrs dda.

Yn Adran 4, byddwn yn edrych ar bob un o'r camau hyn yn fanwl.

*DS: Byddai hwn yn amser da i gynnwys egwyl.*

**SLEID 19:**

**Adran 4: Sgyrsiau da**

**SLEID 20:** 5 cam sgwrs dda

1. Cwestiynau agored sy’n creu cysylltiad

2. Gwrando gweithredol

3. Cwestiynau agored sy’n archwilio

4. Cyfnewid gwybodaeth

5. Crynodeb a chamau gweithredu

**Nodiadau hwylusydd**

Felly, i ailadrodd ar ôl yr egwyl, dyma bum cam sgwrs dda. Mae adlewyrchu priodol (y byddwn yn sôn amdano’n fanylach) yn rhedeg drwy'r holl gamau pan fo angen.

**SLEID 21:** Cam 1 Cwestiynau agored (nid arweiniol) sy’n creu cysylltiad

Er enghraifft:-

"Dywedwch rywfaint wrthyf am yr hyn sy'n digwydd"

Yn hytrach na'u **harwain:** -

"Beth yw'r broblem a sut allaf fi helpu?"

**Nodiadau hwylusydd**

Mae angen inni ddeall a gwerthfawrogi gwerth a chryfder cwestiynau 'agored'. (Gwiriwch ddealltwriaeth o 'gwestiwn agored').

Beth yw manteision cwestiynau agored?

A allwch roi enghreifftiau o'r mathau o gwestiynau agored y byddwch yn eu gofyn fel rhan o'ch swydd?

Sut allech chi ddechrau'r sgwrs er enghraifft?

Sut allech chi ymateb i rywun sy'n rhoi gwybodaeth i chi sy’n peri gofid?

***Bydd angen i’r hwylusydd gael:***

Taflenni o bapur A4 plaen a dau neu dri o binnau ffelt ar gyfer hanner y cyfranogwyr.

***Ymarfer:***

Mewn parau - mae un person yn gofyn cwestiynau i'w partner sy'n caniatáu iddynt dynnu llun eu tŷ a'u gardd.

Ni ddylai’r person sy'n disgrifio fynd y tu hwnt i'r cwestiwn a ofynnwyd iddynt.

Gallwch gael 6 cwestiwn.

***Pwynt dysgu.*** 'Sawl llawr sydd yn eich tŷ?' (cwestiwn caeëdig) neu 'Sut fyddech chi'n disgrifio'ch tŷ a'ch gardd?' (cwestiwn agored)

Po fwyaf agored yw’r cwestiwn, y mwyaf o wybodaeth yr ydych yn debygol o’i chael. Gallwch ganolbwyntio ar wrando.

**SLEID 22:** Cam 2 Gwrando gweithredol

• Ymatebwch drwy adael i bobl wybod eich bod yn gwrando ac yn deall.

• Ymatebwch â datganiadau adlewyrchol byr sy'n mynd at wraidd y mater.

**Nodiadau hwylusydd**

**Byr** yw'r gair allweddol. Ceisiwch osgoi ailadrodd popeth a ddywedwyd. Wrth i chi fagu hyder, bydd eich greddf yn gwella.

**SLEID 23:** Pŵer adlewyrchu

• Os ydych yn adlewyrchu, rydych yn canolbwyntio ar fyd yr unigolyn, eu meddyliau, eu problemau

 yn hytrach na…

• Dim ond gofyn y cwestiynau sydd eu hangen ar y system a all, neu a all beidio â bod yn berthnasol neu'n ystyrlon

 neu

• Wneud awgrymiadau neu gynnig cyngor yn rhy fuan

***Cofiwch - datganiadau adlewyrchol yw eich ffordd o sicrhau dealltwriaeth reddfol***

**Nodiadau hwylusydd**

Mae datganiadau adlewyrchol da yn helpu’r ddau berson mewn sgwrs i egluro'r hyn a ddywedwyd.

Mae adrodd rhywbeth yn ôl i rywun yn eich helpu i wirio eich bod wedi deall eu pryderon **ac yn eu helpu nhw i egluro drostynt eu hunain beth sydd bwysicaf iddynt.**

Mewn parau rhowch 5 munud yr un i’r naill a’r llall yn eu tro.

Disgrifiwch rywbeth sy'n digwydd i chi yn eich bywyd sy'n broblem drafferthus i chi ac un y credwch y byddech yn hoffi dod o hyd i ffordd o’i symud ymlaen.

Eich partner i ymateb drwy adlewyrchu'r hyn a glywant yn cael ei ddweud.

* Beth y credwch y maent yn ei olygu?
* Beth y credwch y maent yn ei deimlo?
* Beth yw eu gwerthoedd a'r pethau sy’n eu cymell?
* Sut beth yw bod yn hi / fe?

Gwahoddwch adborth byr o'r ymarfer. Sut oedd yn teimlo?

Cofiwch nad yw adlewyrchu ac aralleirio’n ymwneud â gofyn rhagor o gwestiynau – cadwch y peth yn fyr ac i’r pwynt mewn ffordd a fydd yn ddealladwy i’r sawl a siaradodd â chi.

*Dyma'ch greddf broffesiynol ar waith.* *Dylai eich dealltwriaeth ddyfnhau wrth i'r sgwrs ddatblygu.*

**SLEID 24:** Mae staff medrus yn gweithio gyda’r teimladau a all fod yn sail i ymddygiad

|  |  |
| --- | --- |
| **Am fod unigolyn yn teimlo** | **Gallant (ymddygiad)** |
| Cywilydd | Wrthod cydweithredu |
| Euogrwydd | Osgoi apwyntiadau |
| Ofn cael eu barnu  | Bychanu’r problemau |
| Ofn canlyniadau | Dweud celwydd |
| Ofn bod yn agored i niwed  | Dadlau |
| Panig | Cytuno’n oddefol |

**Nodiadau hwylusydd**

Mae gan bawb ohonom ffyrdd naturiol a dealladwy o ymdrin â theimladau a sefyllfaoedd anodd.

Gall adlewyrchu ein helpu i ddatgelu ystyr yr hyn sy'n cael ei ddweud - yn aml ni chaiff ei fynegi’n glir gan nad ydym yn siŵr weithiau beth a olygwn.

Nid ydym yn dweud bod yn rhaid i chi dderbyn unrhyw beth y bydd unrhyw un eisiau ei ddweud wrthych yn oddefol...

* Pam y gallai rhywun fod yn ddig?
* A yw eu dicter yn gyfiawn?
* Sut allech chi geisio lleddfu rhywfaint ar eu dicter?

Os ydym yn deall pam y bydd pobl yn ymddwyn fel y maent, efallai y gallwn ddechrau magu mwy o empathi ac amynedd.

**SLEID 25:** Ymarfer datganiadau adlewyrchol

**Mewn grwpiau o 3**

• **Un** person i fod yn siaradwr sy’n siarad am fater sy’n peri pryder i chi

• **Ail** berson i gadw llygad ar yr amser a hwyluso trafodaeth ar y cyd ar ôl 5 munud

• **Trydydd** person i wrando ar, ac adlewyrchu sefyllfa’r siaradwr, gan ystyried:-

• **Beth sy’n bwysig iddynt** *(e.e. rydych yn ceisio helpu eich mam i aros yn ei chartref)*

**Nodiadau hwylusydd**

Ymarfer – cyfarwyddiadau fel y’u rhoddir ar y sleid.

Mae angen i bawb gael tro ar adlewyrchu.

Cyn dechrau, defnyddiwch y sleid nesaf i helpu i egluro’r ymarfer ac i roi rhai awgrymiadau.

**SLEID 26:** Ymarfer datganiadau adlewyrchol

• **Pa deimladau a allai fod yn sail i’r geiriau?** ***(****E.e. rydych yn pryderu’n fawr, nid yw hyn erioed wedi digwydd o’r blaen****)***

• **Beth wyf fi wedi sylwi arno ynglŷn â’r her y maent yn ei hwynebu*? (****Mae’n anodd i chi gyda chymaint o gyfrifoldebau sy’n gwrthdaro****)***

• **Beth wyf fi wedi sylwi arno ynglŷn â’u cryfderau / gwerthoedd? (***Rydych eisiau’r gorau i’ch mam ac rydych yn gwneud eich gorau glas****)***

**Nodiadau hwylusydd**

Ymarfer - cyfarwyddiadau fel y’u rhoddir ar y sleid. Atgoffwch y cyfranogwyr nad ydynt yn rhoi cyngor nac yn gwneud datganiadau beirniadol.

***Gwahoddwch adborth:-***

* Dechreuwch gyda’r **siaradwr** – sut deimlad oedd cael rhywun yn adlewyrchu’r hyn y credant eich bod wedi’i ddweud; os oedd yn codi eich gwrychyn – pam? Os oedd yn ddefnyddiol – pam?
* **Gwrandäwr** – beth oeddech chi’n ei deimlo am yr ymarfer? Beth oedd yn teimlo’n ddefnyddiol a beth oedd yn fwy o her?
* **Sylwedydd** - beth wnaethoch chi sylwi arno am y berthynas rhwng y ddau berson. Beth oedd i’w weld yn gweithio'n dda? A oedd unrhyw beth yn achosi tensiwn / rhwystredigaeth?

**SLEID 27:** Cam 3 Gofyn cwestiynau sy’n archwilio

• Agored, nid caeëdig

• Syml, nid lluosog

• Nid cwestiynau arweiniol

• Osgoi 'Pam'

• Cwestiynau allweddol

**Nodiadau hwylusydd**

Ailadrodd yr elfennau a gafodd sylw hyd yn hyn.

Pam fod cwestiynau'n gwestiynau agored? - ond gallant ymddangos yn ymosodol ac mae’n well eu hosgoi.

**SLEID 28:** Cwestiynau agored sy’n archwilio (darganfod beth sy’n bwysig)

• Beth sy’n peri fwyaf o bryder i chi?

• Beth fyddai’n peri pryder i chi pe na bai dim yn newid?

• Beth ydych chi wedi sylwi arno pan fo pethau ychydig yn well?

• Beth ydych chi’n gobeithio amdano os gall pethau wella?

• Beth fyddai’n digwydd i chi fod ychydig yn llai pryderus?

**Nodiadau hwylusydd**

Ail edrych i weld a oedd pobl yn teimlo bod ganddynt gwestiynau agored da a ddefnyddiwyd ganddynt yn gynharach yn y sesiwn. Os oedd, ailadroddwch y rhain.

**SLEID 29:** Ymgysylltu â gweithwyr proffesiynol eraill pan fyddant am atgyfeirio atoch

• A gaf fi wirio rhai pethau gyda chi er mwyn i mi fod yn glir ynglŷn â’r hyn a allai fod ei angen gennym?

• Beth yn benodol am eu sefyllfa sy'n peri pryder i chi?

• Beth ydych chi wedi sylwi arno am y teulu pan fydd pethau'n mynd yn dda?

• Beth fyddai'n digwydd ymhen 3 mis pe bai pethau'n gwella?

• Beth allech chi fod ei eisiau gennym yn benodol i'w helpu i gyflawni hyn?

• Beth fyddai eich rôl o hyn ymlaen a sut allwn ni gadw mewn cysylltiad?

**Nodiadau hwylusydd**

Mae Llywodraeth Cymru yn disgwyl yn arbennig i bob gweithiwr proffesiynol ymateb i lesiant - ond yn enwedig yr heddlu, darparwyr gwasanaethau, a gweithwyr proffesiynol ym maes addysg, iechyd, tai a gwasanaethau cymdeithasol.

Mae angen i ni fod yn llawer mwy eglur ynglŷn â’r hyn yr hoffem i eraill ei ystyried a beth allai ein rôl barhaus fod, hyd yn oed os yw'n fater o ddarparu gwell gwybodaeth cyn gwneud atgyfeiriad.

Lle bo'n berthnasol, byddai'r cwestiynau hyn o gymorth sylweddol wrth dderbyn atgyfeiriadau gan weithwyr proffesiynol eraill.

Cofiwch adlewyrchu a chrynhoi **ar ôl pob ymateb** - gan gadw eich ymateb eich hun yn fyr ac i’r pwynt a cheisio peidio â swnio fel pe baech yn darllen o sgript.

**SLEID 30:** Cam 4 Cyfnewid gwybodaeth

 Er enghraifft:-

• A hoffech chi i mi roi ychydig mwy o wybodaeth i chi?

• A gaf fi ofyn i chi am ychydig mwy o wybodaeth?

**Nodiadau hwylusydd**

Yn gyffredinol, mae pobl yn deall bod angen i chi ofyn cwestiynau iddynt. Cyfnewid gwybodaeth yw calon y sgwrs, ond bydd lle mae’r drafodaeth yn dechrau yn dylanwadu ar y wybodaeth y byddwch ei hangen ac yn ei chael. Dylai fod wedi canolbwyntio ar yr hyn a oedd wrth wraidd y broblem i'r unigolyn.

Fodd bynnag – mae gofyn am y wybodaeth y mae'r gwasanaeth a / neu'r system ei hangen heb fod wedi ceisio cael darlun cyfannol da (pan fo angen) yn gallu swnio fel pe baem yn darllen o sgript. Ac fel y mae pawb ohonom yn gwybod - gall hynny godi gwrychyn a gwneud pobl yn ddig.

Mae'r ffordd y gofynnwn y cwestiwn yn wirioneddol bwysig. Rhowch amser i bobl ateb yn iawn cyn symud ymlaen.

**SLEID 31:** Cam 5Crynodeb a chamau gweithredu

• Ffocws ar faterion allweddol

• Beth yw’r cryfderau / sgiliau a’r ysgogiadau rydych wedi sylwi arnynt?

• Pa gamau gweithredu y maent wedi penderfynu eu rhoi ar waith?

• Crynodebau sy’n grymuso

**Nodiadau hwylusydd**

Bydd angen i chi grynhoi’r wybodaeth a glywsoch. Ystyriwch sut ydych chi'n canolbwyntio ar y materion allweddol yn yr hyn a glywsoch.

Cofiwch adlewyrchu a chyfleu’r hyn a ddywedodd yr unigolyn sy’n bwysig iddynt. Lle bynnag y bo modd, rhowch adborth cadarnhaol; cydnabyddwch pa mor anodd oedd y sefyllfa y gallent fod wedi bod yn ei hwynebu a beth maent wedi'i reoli'n dda.

Yn aml bydd angen i bobl fynd ati i ystyried neu wneud rhywbeth o ganlyniad i’ch sgwrs â hwy.

**SLEID 32:** Enghraifft o grynodeb o sgwrs gyda merch sy’n bryderus

***“****Rydych yn bryderus iawn y gallai eich mam fod yn colli prydau bwyd yn ystod y dydd gan fod paratoi bwyd yn boenus iddi.*

*Mae ei ffrindiau neu gymydog yn galw dair gwaith yr wythnos ac rydych chi'n galw ar y penwythnos ond mae yna rai adegau pan fydd hi ar ei phen ei hun.*

*Hoffech ystyried opsiynau gyda'ch mam ynglŷn â sut y gallai hi ymdopi ar y dyddiau hyn.*

*Mae hon yn sefyllfa newydd a dieithr i chi a'ch m**am, sy'n fenyw gref ac annibynnol."*

***Cwestiwn ar gyfer y gweithiwr a’r ferch:***

*"Beth yw eich meddyliau chi ynglŷn â’r camau nesaf?"*

**Nodiadau hwylusydd**

Dyma beth y gallech ei roi’n adborth i’r ferch.

A yw hynny’n swnio’n rhesymol?

**SLEID 33:** Meddwl am ba gam(au) y gallech chi’ch dau fod eu heisiau o’ch sgwrs...

Yr hyn y mae’r unigolyn yn mynd i'w wneud nesaf a'r hyn y mae’r gweithiwr yn mynd i'w wneud nesaf - enghreifftiau

• Bydd yr unigolyn yn trafod mwy gydag aelodau o'r teulu

• Bydd yr unigolyn yn casglu rhagor o wybodaeth ac yn ffonio eto

• Bydd yr unigolyn yn meddwl ychydig mwy am bethau cyn penderfynu ar unrhyw gamau gweithredu

• Bydd yr unigolyn yn cysylltu â gwasanaeth a awgrymwyd yn dilyn cyfeirio gan staff rheng flaen

• Bydd y gweithiwr yn cynnig cyswllt pellach

• Bydd y gweithiwr yn cynnig / yn cael cyngor mwy arbenigol

• Bydd y gweithiwr yn atgyfeirio i mewn i'r sefydliad neu at wasanaeth arall i gael cymorth arbenigol

**Nodiadau hwylusydd**

Dyma restr enghreifftiol o bethau y byddwch wedi'u cytuno rhyngoch chi.

Pa fecanwaith ydych chi'n ei ddefnyddio ar hyn o bryd i wirio bod yr hyn sydd ei angen arnoch gennych chi?

Beth allech chi ei gofnodi ar eich system?

A yw eich system gyfredol yn caniatáu i chi gofnodi'r math o gynnwys a gafodd sylw gennym heddiw?

Pa newidiadau yr hoffech eu gweld gan y rhai sy'n gallu dylanwadu ar systemau a ffurflenni?

**SLEID 34:** Strategaethau ar gyfer lleddfu sgyrsiau heriol

• Beth a wnewch pan na fydd yr unigolyn yn cael diwrnod da?

• Pa dactegau a ddefnyddiwch i geisio atal eich hun rhag cael eich sugno i mewn i emosiynau megis pryder neu ddicter?

**Nodiadau hwylusydd**

Gofynnwch i’r cyfranogwyr sut maent yn rheoli ac yn rhannu eu hymatebion i emosiynau cryf neu ymddygiad anodd.

Beth sy'n gweithio'n dda? A oes yna ymadroddion penodol y maent yn gweld eu hunain yn eu defnyddio?

Pryd ydych chi’n gwybod eich bod wedi colli rheolaeth ar y sgwrs? Beth allai’r unigolyn fod wedi’i wneud a/neu beth allech chi fod wedi’i wneud?

Sut y gwyddoch eich bod wedi ‘lladd’ y sgwrs? A yw’n ymwneud â’r angen i ennill neu fecanwaith amddiffyn (y ddau yn ymatebion dynol iawn)?

***Awgrymiadau***

* Osgoi ei daro yn ei dalcen neu ei gymryd yn bersonol
* Cydnabod y teimladau sy’n sail i'r geiriau e.e. pryder, rhwystredigaeth, ofn ac ati.
* Dangos empathi, Derbyn, Adlewyrchu ac Archwilio
* Newid i sgwrs yn seiliedig ar gryfderau
* Pwysleisio dewis a rheolaeth bersonol
* Osgoi dadleuon

**SLEID 35:** Senarios achos

Mewn grwpiau o 3

• Un person i fod yn unigolyn

• Ail berson i ddilyn y camau, gan gofio adlewyrchu a chadarnhau drwy’r amser

• Trydydd person i gadw llygad ar yr amser, arsylwi a hwyluso’r broses o adrodd yn ôl

• Dowch â’r ymarfer i ben ar ôl 10 munud ac adroddwch yn ôl

**Nodiadau hwylusydd**

I ddod â’r holl gamau at ei gilydd, defnyddiwch daflen 3 y senarios achos.

Cofiwch fod angen i chi adlewyrchu a gwneud synau cadarnhaol drwy gydol yr alwad pan allwch chi.

Weithiau mae'n bosibl y bydd yn briodol i chi newid trefn y camau neu efallai bydd y sawl sy’n ffonio’n canolbwyntio'n naturiol ar unwaith ar faes neu broblem.

Cofiwch hefyd fod gennych arddull unigol nad oes angen i chi ei newid yn ôl pob tebyg ac sy'n eich cynorthwyo i fod yn gyfforddus yn eich sgyrsiau gyda phobl.

**SLEID 36:** Adborth o ymarfer

**Nodiadau hwylusydd**

Dechrau gyda’r ***unigolyn*** – sut oedd yn teimlo? A oedd unrhyw beth yn codi eich gwrychyn?

***Gweithiwr*** – sut oedd yn teimlo; a oedd unrhyw agweddau y teimlwch eu bod yn fwy anodd nag eraill? A ydych yn teimlo eich hun yn llithro’n ôl i ddefnyddio hen ddulliau ar adegau penodol?

***Sylwedydd*** – pwyntiau cyffredinol – ond dylai’r rhan fwyaf o’r adborth fod ynglŷn â’r hyn a welsant yn digwydd YN OGYSTAL AG a yw’r gweithiwr wedi methu sylwi ar unrhyw deimladau neu wybodaeth bwysig.

**SLEID 37:** Camau nesaf

• Gwaith dilynol mewn cyfarfodydd tîm

• Trafod achosion

• Adolygu eich cynnydd…

Beth fyddaf yn sylwi arnaf fy hun yn ei wneud?

Beth fyddaf yn sylwi ar eraill yn ei wneud?

**Nodiadau hwylusydd**

Myfyrio’n gryno gan ofyn a yw’r cyfranogwyr wedi cyflawni'r amcanion a'u gobeithion ar gyfer y sesiwn.

Cytuno ar y camau nesaf gan ddefnyddio'r sleid fel awgrym.

Gwerthuso’r sesiwn.

**ADRAN 04**

TAFLENNI

Taflen 1

****

Taflen 2

**Awgrymiadau ar gyfer trafod – cynghorion**

• Mae ymddygiad yn magu ymddygiad. Mae hwn yn ymadrodd pwysig i'w gofio. Os yw unigolyn yn anghwrtais ac yn defnyddio iaith ddifrïol, mae'n 'betrol ar y tân' i wahodd anghwrteisi ac iaith ddifrïol yn ôl. Ar y llaw arall, mae ymateb yn ddigyffro ac yn hynaws yn rhoi cyfle i unigolyn ymdawelu ac ymateb mewn ffordd debyg.

• Weithiau gallwn orgymhlethu pethau pan fo ateb syml o'n blaenau.

• Mae ein gobeithion, ein dyheadau a’n hofnau yr un fath â rhai'r bobl y siaradwn â hwy, nid oes dim sy’n arbennig neu’n wahanol amdanynt hwy na chithau.

• Mae adrodd "straeon" yn ffurf bwerus ar gyfathrebu a ddefnyddiwyd ar hyd yr oesoedd.

Taflen 3

**Sgyrsiau Gofalgar**

• Byddwch yn ddewr

• Crëwch gysylltiad emosiynol

• Byddwch yn chwilfrydig

• Ystyriwchsafbwyntiau eraill

• Cydweithredwch

• Cyfaddawdwch

• Dathlwch

Taflen 4

**Rhai o’r heriau sy’n wynebu gofalwyr**

• Amhosibl cael gwyliau.

• Jyglo gwaith ac ymrwymiadau teuluol.

• Teimlo nad oes golau ym mhen draw’r twnnel.

• Diffyg cefnogaeth gan eraill, er enghraifft aelodau eraill o'r teulu.

• Bob dydd/wythnos yr un fath.

• Cadw rhag colli tymer.

• Nid oes dim a wnewch yn ddigon.

• Diffyg diolch gan y person sy'n derbyn gofal.

• Euogrwydd.

Taflen 5

**Crynodeb – Dwsin da**

• Gwrando er mwyn gwybod lle mae unigolion arni, a dod ochr yn ochr â hwy.

• Adlewyrchu teimladau ac ystyron.

• Lleihau ymddygiad amddiffynnol - drwy adlewyrchu a dangos empathi.

• Defnyddio cwestiynau agored i helpu pobl i archwilio eu sefyllfa.

• Sylwi ar gryfderau, gwerthoedd, credoau pobl ac adlewyrchu'r rhain.

• Gochel rhag cymryd ochr benodol ar farn neu safbwyntiau gwahanol.

• Gwrando am gyfle i ddechrau cyfnewid gwybodaeth.

• Adlewyrchu teimladau, ystyron, gwerthoedd a chryfderau.

• Cydnabod eu heriau ac archwilio dewisiadau.

• Cynorthwyo i fireinio opsiynau a dewisiadau y sawl sy’n ffonio.

• Sylwi ar eu cryfderau, eu cyflawniadau, a’u hymreolaeth.

• Crynhoi camau gweithredu a gwybod sut a phryd i gloi.

**ADRAN 05**

ASTUDIAETHAU ACHOS AC YMARFER TRAFOD

**Gweithgaredd 1**

**Enghreifftiau o lwyddiant a'r hyn a wnaed yn dda**

Ymarfer da fyddai i'r cyfranogwyr gyflwyno ymyriadau / sgyrsiau sydd wedi gweithio'n dda iddynt yn eu gwaith. Er enghraifft, gallai fod yn rhywun sy’n ffonio’n fynych nad yw’n ffonio mwyach yn sgil ymyrraeth. Gallai fod yn berson dig a rhwystredig a newidiodd eu barn am y gwasanaeth ac a fynegodd eu diolch yn y pen draw.

Cyn y gweithdy byddai'n rhaid i staff feddwl am achosion o'r fath ac yn ddelfrydol, eu cyflwyno ymlaen llaw; gallent feddwl am enghreifftiau mewn cyfarfod tîm. Efallai y bydd pobl yn ei chael hi'n anodd meddwl am y rhain ar y diwrnod.

Gellid defnyddio'r awgrymiadau canlynol i ofyn iddynt ddadelfennu un o'r achosion hyn a sut allent ddysgu ohono.

• Beth oedd yn mynd o’i le yn y sefyllfa hon?

• Beth oedd angen rhoi sylw iddo er mwyn gwella'r sefyllfa?

• Pa gryfderau oedd yna y gellid adeiladu arnynt?

• Pa elfennau cadarnhaol oedd yna yn y sefyllfa?

• Pa opsiynau oedd ar gael?

• Beth fyddai canlyniadau tebygol pob opsiwn?

• Sut fyddwch chi'n gwybod a yw'r cynllun yn gweithio?

• Sut fyddech chi'n defnyddio profiadau'r achos hwn i helpu gwaith yn y dyfodol?

Wrth wrando ar adborth ar hyn efallai y bydd hi'n bosibl siarad hefyd ynglŷn ag adegau pan nad yw pethau’n mynd yn dda a thynnu sylw at unrhyw bethau / enghreifftiau achos lle gallent fod wedi gwneud yn well.

**Gweithgaredd 2**

**Argyhoeddi eraill ynglŷn â’r Ddeddf.**

Mae hyn yn ddefnyddiol er mwyn i bobl ymarfer gwerthu manteision y Ddeddf i eraill sy'n amheus. Gellid gwneud yr ymarfer fel grŵp safonol sy'n meddwl am faterion neu mewn grwpiau o dri gyda rhywun sy’n ffonio, ymatebydd a sylwedydd. Mae'n debyg y byddwn i’n ei wneud fel un grŵp gan fod yna ymarferion chwarae rôl eraill i’w cael.

1. **Mae Vicky, sef rheolwr newydd cyfadeilad tai gwarchod, yn ffonio.** **Mae hi wedi symud o awdurdod arall yn ddiweddar.** **Mae hi'n gwrtais ond yn dweud yn bendant ei bod wedi cael gwybod bod yna lawer o doriadau yn eich awdurdod, ond nad oedd yn eu credu mewn gwirionedd tan nawr.** **Mae hi'n gresynu nad oes llawer o help ffurfiol ar gael i lawer o'r preswylwyr ac mae hi bellach yn mynd i atgyfeirio pob un ohonynt gyda chopi o'r atgyfeiriad yn mynd at y cynghorydd lleol.** **Mae hi wedi cael rhywfaint o hyfforddiant ynglŷn â’r Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant ac er ei bod** **"yn swnio'n dda ar bapur"** **mae hi’n credu mai nonsens yw siarad am gryfderau i lawer o'i phreswylwyr a bod y cyfan yn ymwneud â thoriadau.**

**Sut fyddech chi'n ymateb i Vicky?**

Yn yr adborth byddai'n ddefnyddiol nodi a yw pobl yn sôn wrth Vicky am ddefnyddio enghreifftiau o arferion da.

Nodwch sut y gallai **"Adrodd Straeon"** fod yn ffordd wych o gael sylw rhywun, ond dim ond os byddwch yn dweud y ***math* iawn o stori.** Dengys ymchwil fod bodau dynol yn tueddu i dalu sylw i bethau sydd â **nodweddion allweddol:**

Un o'r rhain yw ein bod yn talu sylw i bethau sy'n ***berthnasol*** i ni. Mae **straeon** sy'n cael sylw yn tueddu i fod am y pethau **sydd eisoes yn bwysig i ni.** A oes gennym enghraifft o sefyllfa debyg y gallem sôn amdani wrth Vicky a **phaentio stori** yn ei chylch? A allai Vicky gysylltu â rhywun mewn rôl debyg a allai fod â barn wahanol?

Mae rhywbeth yn arwyddocaol yn y modd y cyfathrebwn ac y paentiwn luniau i bobl yn eu meddyliau.

1. **Rydych yn cael galwad ffôn gan Adil.** **Mae'n gweithio fel dylunydd graffig, ond mae hefyd wedi dechrau gwirfoddoli’n ddiweddar mewn** **grŵp gweithgareddau gofalwyr** **ifanc sy'n cael ei redeg gan ei ewyrth sy'n noddi'r gweithgareddau fel rhan o Glwb Rotari lleol.** **Mae'r gofalwyr ifanc rhwng 11 a 18 oed ac yn cael cyfle i gymryd rhan a dysgu pethau newydd drwy ymgymryd â gweithgareddau, er enghraifft hwylio, drama.**

**Mae Adil wedi dod i adnabod rhai o'r gofalwyr ifanc yn ddiweddar ac mae'n bryderus ac yn ddig ynglŷn â’r hyn y mae'n rhaid iddynt ei wneud a'r pwysau y mae'n teimlo sydd arnynt.** **Mae'n bryderus nad yw'n ymddangos bod y Gwasanaethau Cymdeithasol yn gwneud llawer ar eu cyfer ac mae’n ofidus ynglŷn â hyn.**

**Mae Adil yn cydnabod yr anawsterau y mae'r gwasanaethau cymdeithasol yn eu hwynebu gan gynnwys y pwysau ariannol ac yn cydnabod bod llawer o'i rwystredigaeth yn deillio o’r ffaith nad yw'n gwybod sut y gall helpu mwy.** **Mae Adil wedi bod ar-lein ac wedi darllen ychydig am y Ddeddf ond mae’n ymddangos fel pe bai’r cyfan yn ymwneud â phobl yn cael eu gadael i wneud pethau drostynt eu hunain, ac mae'n credu nad yw hynny’n iawn i blant.**

**Sut fyddech chi'n cynghori Adil?**

Yn yr adborth gallai fod rhywbeth am helpu i gyflawni canlyniadau realistig a digon da ac am gydnabod gwahanol fywydau a rolau.

Gallai ymateb ymwneud â **rhoi** **gwybodaeth** **dda**. Gall fod yn enghraifft o **nodwedd** arall o gael mwy o sylw gan bobl wrth roi gwybodaeth nad yw'r sawl sy’n ffonio yn gwybod amdani. Bydd angen i'ch ymateb gynnwys rhywbeth **newydd iddynt** a all ennyn ymateb, megis **"Doeddwn i ddim yn gwybod hynny!"** ac emnnyn agwedd gadarnhaol tuag at sefyllfa.

Drwy sgwrs dda mae cyfle i Adil fod yn fwy gwybodus ac yn fwy cadarnhaol ynglŷn â sut y gall gyfrannu ymhellach.

**Gweithgaredd 3**

**Senarios achos**

**Mae Diana yn eich ffonio.** **Mae hi'n byw yn Swydd Henffordd;** **mae ei mam Dorothy yn byw yng Nghastell-nedd.** **Mae Dorothy yn fwyfwy bregus ac yn cael anawsterterau wrth symud a chofio pethau.** **Mae hi'n bendant nad yw hi am i bobl ddod i mewn i'w thŷ i'w helpu ond erbyn hyn mae'n cydnabod nad yw hi'n ymdopi.**

**Mae Dorothy yn byw gyda'i llysfab Colin, sydd â rhyw fath o awtistiaeth, Syndrom Asperger o bosibl yn nhyb Diana, er nad yw wedi cael diagnosis ffurfiol.** **Mae Diana'n siarad â'i mam ar y ffôn bob dydd ac yn ymweld am hanner diwrnod bob wythnos, a phe na bai’n gwneud hynny, byddai’n anhrefn llwyr.** **Yn ddiweddar, mae ei Mam wedi dod allan o'r ysbyty ac ym marn Diana, dylai fod wedi bod yno’n hirach a chafodd ei hel allan er mwyn rhyddhau gwely.**

**Ar ôl llawer o drafod, mae Diana a'i mam wedi penderfynu y dylai Mam symud i gartref gofal lleol ond mae hi'n poeni ynglŷn ag a fydd Colin yn parhau i fyw yn yr eiddo ac y bydd yr awdurdod lleol yn ei gorfodi i werthu’r eiddo gan ei adael ef yn ddigartref.** **Yna, mae'n mynd ati i egluro’n fanwl ei bod wedi siarad â chyfaill iddi sy’n gyfreithiwr ac sy’n dweud y gall yr awdurdod lleol arfer eu disgresiwn yn yr achosion hyn.** **Hoffai gael manylion ysgrifenedig o bolisi'r Cyngor mewn perthynas ag ystyried eiddo.** **Nid yw Diana yn anghwrtais ar y ffôn o reidrwydd ond mae’n eithaf pendant yn enwedig pan fydd hi'n dechrau siarad am faterion yn ymwneud â’r eiddo.** **Mae hi'n dweud ei bod hi'n brysur iawn ac eisiau'r wybodaeth hon yn brydlon.** **Mae hi a'i Mam wedi dod i benderfyniad.**

**Sut ydych chi'n ymateb i Diana?**

Yn yr adborth byddai'n ddiddorol gweld faint sy’n canolbwyntio llawer ar **ystyried y mater eiddo sy'n dipyn o ysgyfarnog.**

Wrth hwyluso'r adborth byddai'n werth nodi y gall gwybod beth sy’n cymell pobl helpu i ddangos empathi. Yn nodweddiadol, mae gofalwyr yn crybwyll rhai o'r materion canlynol fel y pethau mwyaf anodd ynglŷn â gofalu:

• Amhosibl cael gwyliau.

• Jyglo gwaith ac ymrwymiadau teuluol.

• Teimlo nad oes golau ym mhen draw’r twnnel.

• Diffyg cefnogaeth gan eraill, er enghraifft aelodau eraill o'r teulu.

• Bob dydd/wythnos yr un fath.

• Cadw rhag colli tymer.

• Nid oes dim a wnewch yn ddigon.

• Diffyg diolch gan y person sy'n derbyn gofal.

• Euogrwydd.

Cofiwch y 7 pwynt o’r Sgyrsiau am Ofalu. Mae hon yn enghraifft dda o sgwrs a allai alw am rywfaint o fargeinio a negodi.

**Sut ydych chi'n negodi gyda rhywun sydd ag agenda / canlyniad penodol yn eu meddwl?**

Yn aml gyda phobl brysur, un awgrym da yw ffonio pobl yn ôl gyda gwybodaeth ar amser penodol iawn ac yna ei wneud. Yn ystod ein sgwrs gyntaf â Diana, gallem gyfaddawdu drwy ofyn iddi ystyried pethau eraill a siarad amdanynt gyda'i theulu, a ninnau’n canfod peth o'r wybodaeth y mae hi wedi gofyn amdani. Os ydych chi'n dweud y byddwch yn ei ffonio am 10.30 ddydd Mercher er enghraifft, mae'n ymddangos bod Diana y math o berson a fydd wrth y ffôn ar yr amser hwnnw ac y bydd yn creu argraff arni pan fyddwch yn ffonio ar yr union adeg honno. Mae hyn yn sicrhau bod y sgwrs nesaf yn dechrau’n well.

**Rhagor o senarios achos**

Gellid defnyddio'r 3 senario canlynol i ymarfer y 5 cam i sgyrsiau a ddangosir ar y sleidiau. Gellid newid y gwahanol rolau rhwng y tri mewn grŵp sy’n cynnwys sylwedydd, y sawl sy’n ffonio ac ymatebwr fel bod pawb yn cael cyfle ym mhob rôl.

**Senario Achos 1**

Mae **Claire,** sy’n nyrs iechyd mewn ysgol, yn ffonio i ddweud ei bod ar ben ei thennyn ynglŷn â sut i helpu teulu, yn enwedig **Sonia** sy’n ffrind i ffrind ac sydd, yn ei barn hi, yn cynnal sefyllfa sy’n beryglus.

Mae **Julie** yn fam sengl i bedwar bachgen a dwy ferch: Tom, Ricky, Leo, Charlotte. Kia a Donna, a Sonia yw modryb y plant.

Mae **Claire** yn meddwl bod yn rhaid bod y teulu’n hysbys i'r gwasanaethau cymdeithasol. Mae **Julie** wedi bod yn absennol o'r cartref teuluol yn ddiweddar ac mae **Claire** wedi clywed ei bod wedi cymryd rhan mewn ymddygiad troseddol a than amheuaeth o buteindra i ariannu ei harfer heroin.

**Sonia** yw prif ofalwr y pedwar bachgen a’r ddwy ferch.

Ers mis Hydref diwethaf, nid oes yr un o'r plant yn mynychu'r ysgol yn rheolaidd.

Mae'r plentyn ieuengaf yn mynychu meithrinfa 10 y cant o'r amser yn unig, ac roedd ar ôl gyda’i frechiadau, mater sydd wedi dod i sylw **Claire**.

Mae **Clare** wedi siarad â **Sonia** sy'n dweud bod problemau gyda'r cymdogion. Mae'r gymuned leol wedi cael digon ar ymddygiad problemus yn enwedig gan y bechgyn hŷn ac mae rhai o’r bobl leol wedi penderfynu mynd i’r afael â phethau drostynt eu hunain, a cheisio hel y teulu allan o'r ardal drwy dorri ffenestri yn eu heiddo.

Mae gan **Claire** bryderon yn ymwneud ag esgeulustod y plant yn gyffredinol ond mae’n ffonio i ofyn a allai’r gwasanaethau cymdeithasol ysgrifennu llythyr o gefnogaeth i helpu i ailgartrefu’r teulu.

**Sut fyddech chi'n cynghori Claire?**

Yn yr ymateb, mater allweddol fydd deall pa newidiadau sydd wedi digwydd, beth sydd wedi gweithio'n dda yn y gorffennol, pa ran a chwaraewyd gan asiantaethau eraill? Mae yna rywbeth hefyd ynglŷn â neidio i gasgliadau a rôl asiantaethau eraill yn cefnogi'r teulu.

**Senario achos 2**

Mae **Gary (62 oed)** a **Helen (56 oed)** yn byw gyda'i gilydd. Mae **Helen** yn ffonio. Mae hi'n dweud wrthych fod **Gary** yn ddyn gweithgar sy'n arddwr brwd ac yn ddeiliad tocyn tymor yng Nghlwb Pêl-droed Dinas Abertawe. Yn ystod y blynyddoedd diwethaf mae wedi datblygu rhai problemau symudedd ac mae wedi dod yn fwyfwy rhwystredig oherwydd ei anallu i wneud pethau y mae’n eu gwneud fel arfer. Mae'n cymryd meddyginiaeth i leddfu poen yn ei gymalau. Mae ganddo sgwter symudedd ond mae cymaint o dyllau a phonciau yn y dreif a'r palmant gerllaw fel na all yrru drostynt rhagor.

Mae **Helen** yn dweud wrthych nad yw wedi bod yn yfed ers 10 mlynedd ers iddi fygwth ei adael os nad oedd yn cael help ond yn ddiweddar, mae wedi dechrau yfed gwirodydd yn drwm gyda’r nos at ddibenion 'meddyginiaethol' ac yn gwylltio gyda hi pan fydd hi'n sôn am y peth. Yn ystod y mis diwethaf mae hi wedi dod o hyd iddo’n cysgu ar y llawr o flaen y tân sawl tro yn y nos a phan fydd yn ei ddihuno, mae'n ei cham-drin yn eiriol. Pan fydd hi’n llwyddo i siarad â **Gary** am y peth mae yntau'n mynd yn ddagreuol ac yn dweud nad yw am iddi ei adael, ond nid yw’n ymdopi. Mae **Gary**'n poeni ei fod yn mynd o’i gof ac yn ofni ei anableddau cynyddol. Mae **Helen** mewn dybryd angen am rywfaint o gymorth ac nid yw'n gwybod beth i'w wneud. Yn ystod y sgwrs ffôn, rydych yn clywed llais gwrywaidd yn y cefndir yn gwneud y sylwadau canlynol: "Pam mae’n rhaid i ti ffysian drwy'r amser", “pam wyt ti'n eu ffonio nhw?" a "blydi typical".

**Sut ydych chi'n rheoli'r sgwrs?**

O ran ymateb, mae yna broblemau gyda’r hyn a weithiodd yn dda yn y gorffennol, a’r hyn sydd wedi newid. Drwy'r **dreif** ceir enghraifft hefyd sy’n dangos y gellid datrys llawer o bethau’n syml mewn mannau eraill yn hytrach na’u bod yn broblemau i’r gwasanaethau cymdeithasol. Bydd yn ddiddorol gweld a yw pobl yn ceisio tynnu **Gary** i mewn i'r sgwrs.

**Senario achos 3**

Mae **Donna’n** ffonio. **Mae ganddi dri phlentyn, Anna sy'n 16 mlwydd oed, Josh sy’n 13 oed ac Emily sy'n naw.** Mae gan Josh awtistiaeth a rhai anawsterau ymddygiadol. Mae'n mynychu'r ysgol gyfun leol ac mae'r staff wedi sylwi sut y mae wedi mynd i’w gragen fwyfwy yn ystod y misoedd diwethaf ac mae ei hyder a’i ddiddordebau’n ymddangos fel pe baent wedi lleihau.

**Mam Josh yw prif ofalwr ei mab.** **Mae ei gŵr** yn gweithio i ffwrdd gryn dipyn ac yng ngeiriau **Donna,** nid yw erioed wedi gwybod yn iawn beth i'w wneud gyda **Josh.** Yr unig gymorth o fath yw bod **Anna yn aros i mewn gyda Josh** sy'n caniatáu rhywfaint o amser i **Donna** fynd allan i wneud pethau ac mae **Emily**'n aml yn mynd gyda hi**.** Mae hi ei hun wedi sylwi dros y flwyddyn ddiwethaf fod **Josh** wedi cilio i’w gragen fwy nag arfer ond mae hi wedi credu mai rhan o fod yn ei arddegau yw hyn. Roedd **Josh** yn arfer bod wrth ei fodd yn mynd allan gyda'i **fam** ac roedd ganddo ddiddordeb arbennig mewn chwaraeon modur a cheir yn gyffredinol. Mae’n well ganddo aros gartref bellach. Mae **Donna**’n teimlo bod ei merched yn dioddef am ei bod yn defnyddio’i hegni i geisio gwneud Josh yn hapusach byth a hefyd. Mae **Donna’n** cyfaddef ei bod hi ei hun wedi cael problemau gydag "anhwylderau deubegynnol" a gorbryder yn y gorffennol. Mae’n dweud wrthych mai ei phrif reswm dros ffonio, a bod yn onest, oedd ei bod yn credu na fyddai'n edrych yn dda pe na bai wedi gwneud hynny, yn enwedig os oedd yr ysgol wedi cysylltu â chi.

Dylai adborth gadarnhau **meysydd dysgu a nodwyd yn flaenorol.** Mae yna rywbeth hefyd ynglŷn ag osgoi brysio i ddatrys y sefyllfa.

**ADRAN 06**

GWERTHUSO A CHYNLLUN GWEITHREDU PERSONOL

Gwerthuso a chynllun gweithredu personol

Beth yw’r tri pheth pwysicaf rydych wedi’u dysgu heddiw?

1.

2.

3.

Sut ydych chi’n mynd i roi’r dysgu hwn ar waith?

Pa gymorth pellach fydd ei angen arnoch?

Enw:. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . Gweithle: . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .

Teitl swydd:. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . E-bost: . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .

Cynlluniwch i ddechrau arni yfory drwy rannu a chytuno ar y cynllun hwn gyda’ch rheolwr neu eich goruchwyliwr.

**ADRAN 07**

DEUNYDDIAU YCHWANEGOL

Dolenni defnyddiol

**Hyb Gwybodaeth a Dysgu**

<https://gofalcymdeithasol.cymru/hyb/hafan>

**Y Ddeddf**

<https://gofalcymdeithasol.cymru/hyb/deddf-sswb>

**Codau ymarfer a chanllawiau statudol**

<https://gofalcymdeithasol.cymru/hyb/deddf-sswb-codau>

**Rheoliadau**

<https://gofalcymdeithasol.cymru/hyb/deddf-sswb-rheoliadau>

**Cwestiynau cyffredin**

<https://gofalcymdeithasol.cymru/hyb/deddf-sswb-cwestiynau>

**Adnoddau dysgu**

<https://gofalcymdeithasol.cymru/hyb/adnoddau>

Gwybodaeth i staff

**Cefndir**

Daeth y Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) i rym ym mis Ebrill 2016. Mae’n fframwaith newydd sy’n dwyn deddfau gwasanaethau cymdeithasol ynghyd ac yn eu moderneiddio.

**Yn y gorffennol,** darparwyd gwasanaethau cymdeithasol o dan wahanol ddarnau digyswllt o ddeddfwriaeth, e.e.

• Adran 47 o Ddeddf y Gwasanaeth Iechyd Genedlaethol a Gofal Cymunedol 1990

• Adran 17 o Ddeddf Plant 1989

• Adran 2 o Ddeddf Cleifion Cronig a Phersonau Anabl 1970

• Adran 21 o Ddeddf Cymorth Gwladol 1948

**Nawr,** mae Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yn dwyn y rhain ynghyd mewn un lle.

**Egwyddorion sylfaenol**

• **Pobl:** Rhoi unigolion a’u hanghenion wrth wraidd eu gofal drwy roi llais cryfach iddynt

• **Llesiant:** Cefnogi pobl i gyflawni eu canlyniadau llesiant eu hunain, a mesur pa mor llwyddiannus yw hyn

• **Ymyrryd yn gynnar:** Gwasanaethau ataliol yn y gymuned rhag i anghenion ddwysáu

• **Cydweithio:** Gwaith partneriaeth cryfach rhwng asiantaethau a sefydliadau, yn enwedig gwasanaethau
 cymdeithasol ac iechyd

**Sut mae’n gweithio**

**Mae’r fframwaith cyfreithiol newydd wedi’i rannu’n dair rhan:**

**1.** **Y Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014:** Un ddeddf yn pennu pwerau a dyletswyddau awdurdodau lleol a chyrff eraill

**2.** **Rheoliadau:** Is-ddeddfwriaeth, lle mae’r Ddeddf angen mwy o fanylder

**3.** **Codau ymarfer:** Canllawiau gyda grym y gyfraith, sy’n egluro sut y dylai pobl a sefydliadau weithio o fewn y fframwaith newydd

**Cynnwys y Ddeddf**

Mae Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yn cynnwys 11 rhan:

**1** Cyflwyniad

**2**  Swyddogaethau Cyffredinol

**3** Asesu Anghenion Unigolion

**4** Diwallu Anghenion

**5** Codi Ffioedd ac Asesiadau Ariannol

**6** Plant sy’n Derbyn Gofal a Phlant sy’n cael eu Lletya

**7** Diogelu

**8** Swyddogaethau Gwasanaethau Cymdeithasol

**9** Cydweithrediad a Phartneriaeth

**10** Cwynion, Sylwadau a Gwasanaethau Eirioli

**11** Amrywiol a Chyffredinol

Mae’r canlynol yn rhoi trosolwg byr o beth mae pob rhan yn ei gynnwys.

RHAN 1: CYFLWYNIAD

Mae rhai o’r diffiniadau’n debyg i’r hyn oedd yn bodoli cynt, e.e.:

• Oedolyn: unrhyw un sy’n 18 oed neu drosodd

• Plentyn: person dan 18 oed

• Gofalwr: person sy’n darparu neu’n bwriadu darparu gofal i oedolyn neu blentyn anabl

• Anabl: fel y’i diffiniwyd o dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010 (rheoliadau i ddarparu manylion)

Mae rhai diffiniadau’n newydd i raddau helaeth, e.e. “llesiant”:

• Iechyd corfforol, iechyd meddwl a llesiant emosiynol

• Amddiffyn rhag camdriniaeth ac esgeulustod

• Addysg, hyfforddiant a gweithgareddau hamdden

• Perthnasoedd domestig, teuluol a phersonol

• Cyfraniad a wneir at y gymdeithas

• Sicrhau hawliau a hawlogaethau

• Llesiant cymdeithasol ac economaidd

• Addasrwydd llety preswyl

RHAN 2: SWYDDOGAETHAU CYFFREDINOL

Mae’r rhan hon yn nodi’n fras beth mae’r Ddeddf yn ceisio ei wneud. Mae’n grwpio’r rhain o dan dri label:

**Dyletswyddau hollgyffredinol**

Mae’r rhain yn cwmpasu tri maes:

• Dyletswydd llesiant. Rhaid i unrhyw un sy’n gweithio o dan y Ddeddf hyrwyddo llesiant pobl y mae arnynt angen gofal a chymorth, a gofalwyr y mae arnynt angen cymorth

• Dyletswyddau hollgyffredinol eraill (cyffredinol). Rhaid i unrhyw un sy’n gweithio o dan y Ddeddf ganfod dymuniadau a theimladau’r unigolyn; parchu ei urddas; rhoi sylw i nodweddion, diwylliant a chredoau’r unigolyn; ei helpu i wneud ei benderfyniadau ei hun; hyrwyddo ei annibyniaeth; ac, wrth weithio gyda phlant, hyrwyddo magwraeth y plentyn gan deulu’r plentyn, pan fo gwneud hynny’n ddiogel

• Dyletswyddau hollgyffredinol eraill (Egwyddorion a Chonfensiwn y Cenhedloedd Unedig). Rhaid i unrhyw un sy’n gweithio o dan y Ddeddf roi sylw dyladwy i Egwyddorion y Cenhedloedd Unedig ar gyfer Personau Hŷn, a Chonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau’r Plentyn

**Canlyniadau llesiant**

Mae’r rhan hon yn dweud fod gan Lywodraeth Cymru dair blynedd i ddiffinio union ystyr “sicrhau canlyniadau llesiant” a sut mae’n mynd i wirio bod hynny’n digwydd.

**Trefniadau lleol**

Mae’r rhan hon yn dweud fod rhaid i awdurdodau lleol a byrddau iechyd lleol gydweithio i fapio anghenion yn eu hardaloedd ac i asesu pa wasanaethau sydd eu hangen i’w diwallu. Dywed fod gan awdurdodau lleol ddyletswydd i sicrhau gwasanaethau ataliol effeithiol; hyrwyddo’r sectorau gwirfoddol ac annibynnol; a darparu gwybodaeth a chyngor. Mae’n rhaid iddynt hefyd gadw cofrestrau o bobl anabl neu bobl sydd â nam ar eu synhwyrau.

RHAN 3: ASESU ANGHENION UNIGOLION

Mae’r rhan hon yn datgan pryd mae’n rhaid i’r awdurdod lleol gynnig asesiad o angen, a beth sy’n digwydd os yw’r unigolyn yn gwrthod cael asesiad. Mae’n grwpio’r rhain o dan bedwar label:

**Asesu oedolion**

Mae’r ffocws ar yr angen am ofal, cymorth, gwasanaethau ataliol neu wybodaeth.

**Asesu plant**

Mae’n gwahaniaethu rhwng asesiadau i blant o dan a thros 16 oed.

**Asesu gofalwyr**

Mae’n cynnwys pa anghenion a allai fod gan y gofalwr yn y dyfodol.

**Materion atodol**

Mae’r rhan hon yn ymwneud yn bennaf â sut y gellir cyfuno gwahanol fathau o asesiadau.

RHAN 4: DIWALLU ANGHENION

Mae’r rhan hon wedi’i grwpio dan wyth label:

**Penderfynu beth i’w wneud ar ôl asesiad o anghenion**

Trafodaeth fras ar feini prawf cymhwystra a beth sy’n rhaid ei ddarparu.

**Diwallu anghenion gofal a chymorth oedolion**

Mae’n nodi tri amod, yn seiliedig ar ble maent yn byw; a ydynt yn gymwys; a ellir codi tâl arnynt am y gwasanaethau.

**Diwallu anghenion plant am ofal a chymorth**

Mae’n nodi dau amod: ble maent yn byw; ac a ydynt yn bodloni’r meini prawf cymhwystra (neu angen cael eu hamddiffyn).

**Diwallu anghenion gofalwr am gymorth**

Yn ogystal â gosod amodau, mae’r rhan hon yn sôn yn fanylach am amgylchiadau ariannol (oedolyn sy’n gofalu); a phryd mae angen darparu cymorth i blentyn sy’n gofalu.

**Diwallu anghenion: eithriadau a chyfyngiadau**

Mae’r rhan hon yn amlinellu rhai amgylchiadau arbennig, fel rheoli mewnfudo, cyfrifoldebau iechyd, anghenion tai, ac achosion lle na all awdurdodau lleol wneud taliadau.

**Taliadau uniongyrchol**

Mae’r rhan hon yn nodi’n fras sut mae gwneud taliadau i unigolyn fel y gall brynu ei wasanaethau ei hun, a sut y gellir defnyddio hyn i dalu am wasanaethau ar gyfer plenty neu ofalwr.

**Cynlluniau**

Mae’r rhan hon yn dweud bod rhaid i unigolyn sy’n derbyn gwasanaethau gael cynllun cymorth.

**Materion atodol**

Mae’r rhan hon yn disgrifio sut mae cynlluniau gofal unigolyn yn ei ddilyn os yw’n symud i awdurdod arall; beth i’w wneud os yw am gael math penodol o lety; a sut i ddiogelu ei eiddo os yw’n derbyn gofal oddi cartref.

RHAN 5: CODI FFIOEDD AC ASESIAD ARIANNOL

Mae’r rhan hon wedi’i grwpio o dan bedwar label:

**Codi ffioedd am ddiwallu anghenion**Nodi amgylchiadau a rheoliadau sy’n ymwneud â phŵer awdurdod lleol i godi ffioedd am wasanaethau.

**Codi ffi am wasanaethau ataliol a chynhorthwy**Gellir codi ffi am rai gwasanaethau ataliol. Ond ni ellir codi ffi am eraill (e.e. ffi ar blant).

**Gorfodi dyledion**Disgrifio sut y gall yr awdurdod lleol adennill dyledion a ffioedd.

**Adolygiadau**Mae’n rhaid cael proses adolygu ar gyfer rheoliadau sy’n ymwneud â ffioedd, ac achosion unigol.

RHAN 6: PLANT SY’N DERBYN GOFAL A PHLANT SY’N CAEL EU LLETYA

Mae’r rhan hon yn disgrifio’r dyletswyddau cyffredinol sydd gan awdurdod lleol tuag at blant sydd yn ei ofal, ac yn braenaru’r ffordd ar gyfer set newydd o reoliadau ynglŷn â’i gyfrifoldebau.

RHAN 7: DIOGELU

Mae’r rhan hon wedi’i grwpio o dan bum label:

**Oedolion sy’n wynebu risg**

Term newydd sy’n disodli oedolyn agored i niwed. Mae hyn yn cyflwyno’r pŷer i ddefnyddio gorchmynion amddiffyn a chynorthwyo newydd i oedolion.

**Plant sy’n wynebu risg**

Mae’r rhan hon yn cyflwyno gofyniad i hysbysu am blant sy’n wynebu risg ac yn cyfeirio at adran gyfredol Deddf Plant 1989, nad yw wedi’i diddymu.

**Canllawiau**

Cyhoeddwyd canllawiau newydd ar ddiogelu ac mae’n rhaid dilyn y rhain.

**Y Bwrdd Diogelu Annibynnol Cenedlaethol**

Cyhoeddwyd rheoliadau sy’n nodi sut y bydd y bwrdd cenedlaethol yn cael ei sefydlu.

**Byrddau Diogelu Plant a Byrddau Diogelu Oedolion**

Mae rheoliadau newydd yn egluro sut y bydd y rhain yn gweithredu o hyn allan.

RHAN 8: SWYDDOGAETHAU GWASANAETHAU CYMDEITHASOL

Mae’r rhan hon wedi’i grwpio o dan dri label:

**Awdurdodau lleol**Mae’r rhan hon yn cyfeirio at atodlen ar wahân (Atodlen 2), sy’n dangos sut mae deddfau cyfredol yn dal i ddweud wrth awdurdodau lleol beth mae’n rhaid iddynt ei wneud.

**Codau**Mae’r rhan hon yn cyhoeddi bod Llywodraeth Cymru’n dyroddi gwahanol godau ymarfer ar gyfer gwasanaethau cymdeithasol.

**Ymyriadau gan Lywodraeth Cymru**Mae’r rhan hon yn rhybuddio y gall Llywodraeth Cymru ymyrryd os yw awdurdod lleol yn cael ei weld yn methu.

RHAN 9: CYDWEITHREDIAD A PHARTNERIAETH

Mae’r rhan hon wedi’i grwpio o dan dri label:

**Cydweithrediad**

Ei gwneud hi’n ofynnol i awdurdodau lleol “hyrwyddo” trefniadau cydweithredu gyda chyrff penodol (e.e. yr heddlu, awdurdodau lleol eraill, y gwasanaeth prawf, iechyd) er mwyn cynorthwyo oedolion a phlant cymwys.

**Trefniadau partneriaeth**

Mae’r rhan hon yn datgan bod rheoliadau’n egluro pa drefniadau partneriaeth sydd eu hangen.

**Mabwysiadu**

Mae’r rhan hon yn mewnosod adran newydd “trefniadau ar y cyd” yn Neddf Mabwysiadu a Phlant 2002.

RHAN 10: CWYNION, SYLWADAU A GWASANAETHAU EIRIOLI

Mae’r rhan hon ychydig yn wahanol gan ei bod wedi’i threfnu’n dair “pennod”:

**Pennod 1**

Nodi y bydd rheoliadau’n cael eu cyhoeddi ar gwynion ynghylch gwasanaethau cymdeithasol.

**Pennod 2**

Diwygio’r ddeddfwriaeth gyfredol ar gwynion ynghylch gofal cymdeithasol preifat a gofal lliniarol.

**Pennod 3**

Nodi y bydd rheoliadau’n datgan pryd mae’n rhaid i awdurdod ddarparu gwasanaethau eirioli, pryd na ddylent, a sut y dylent roi cyhoeddusrwydd iddynt.

RHAN 11: AMRYWIOL A CHYFFREDINOL

Mae’r rhan hon yn ychwanegu at, ac yn egluro adrannau amrywiol mewn rhannau eraill o’r Ddeddf.

ATODLENNI

Mae yna dair “atodlen”, sy’n atodiadau y cyfeiriwyd atynt yn gynharach yn y Ddeddf gyda mwy o fanylion am faterion penodol.

Gwybodaeth, Cyngor
a Chymorth



**Beth yw’r gwasanaethau Gwybodaeth, Cyngor a Chymorth (IAA) newydd?**

O dan y Ddeddf rhaid i bob awdurdod lleol – gyda chymorth ei bartneriaid yn y bwrdd iechyd lleol – sicrhau
y darperir gwasanaeth sy’n rhoi gwybodaeth a chyngor i bobl yn ymwneud â gofal a chymorth yn eu hardal (gan gynnwys cymorth i ofalwyr) a (lle y bo’n briodol) gymorth i gael gafael arnynt.

Cael y wybodaeth a’r cyngor iawn yw’r cam cyntaf i bobl sy’n chwilio am lefel benodol o ofal a chymorth i’w helpu i sicrhau’r lles gorau posibl. Mae ansawdd y gwasanaeth hwn a pha mor hawdd ydyw i’w ddefnyddio
yn hanfodol.

Rhaid i’r gwasanaeth IAA alluogi dinasyddion (oedolion, plant a gofalwyr) i gynllunio ar gyfer diwallu eu hanghenion gofal a chymorth nawr, ac yn y dyfodol.

**Beth fydd y gwasanaeth yn ei gynnig?**

Er y bydd pob awdurdod lleol (gyda chymorth gan ei BILl a sefydliadau lleol yn y trydydd sector) yn datblygu ei ddarpariaeth IAA ei hun i wasanaethu ei ardal, bydd sawl elfen gyffredin:

**•** Bydd yn gweithredu fel y **pwynt mynediad cyntaf** a bydd yn ddigon hyblyg ac ymatebol i ddelio ag ymholiadau yn uniongyrchol gan y dinesydd ac ymholiadau / atgyfeiriadau gan weithwyr proffesiynol.

**•** Bydd yn rhoi **gwybodaeth** er mwyn helpu pobl i ddeall sut mae’r system gofal a chymorth yn gweithredu yn eu hardal; y mathau o gymorth / gwasanaethau sydd ar gael; sut y gallant fanteisio ar y rhain; a sut i godi pryderon am lesiant pobl yr ymddengys bod ganddynt anghenion gofal a chymorth.

**•** Bydd y gwasanaeth hwn ar **gael i bob dinesydd** p’un a ydynt yn debygol o fod yn ariannu eu hunain neu’n dibynnu ar rywfaint o arian gan yr awdurdod lleol am eu gofal a’u cymorth.

**•** Bydd yn galluogi dinasyddion i ddechrau **trafodaeth ar eu hanghenion gofal a chymorth** eu hunain a nodi’r hyn y maent am ei gyflawni (o ran eu lles). Bydd yn cynnig asesiad llinell gyntaf ac ymateb sy’n gymesur ag anghenion y dinesydd.

**•** Bydd yn **cyflwyno opsiynau ac yn cyfeirio dinasyddion** at ofal a chymorth priodol, gan gynnwys cyngor ar yr amrywiaeth o wasanaethau ataliol sydd ar gael yn y gymuned.

**•** Lle y bo’n briodol, bydd yr IAA hefyd yn **helpu pobl mewn ffordd weithredol** i gael gafael ar wasanaethau e.e. trefnu apwyntiadau neu gomisiynu gwasanaethau ar eu rhan. Gall hyn ymestyn hefyd i ddarparu rhywfaint o reolaeth dros y pecyn gofal.

**•** Bydd yn cael ei ddarparu mewn ffordd hygyrch / dealladwy i unigolion h.y. print bras, sain, hawdd ei
 ddarllen, ay yb.

**Sut y caiff y gwasanaeth hwn ei ddarparu?**

Bydd angen i ddarpariaeth yr IAA fod yn ddigon hyblyg a chynhwysfawr i roi gwybodaeth a chyngor integredig i ystod eang o grwpiau o gleientiaid, o bob oedran a gallu.

Yn ymarferol bydd hyn yn golygu bod modd manteisio ar yr IAA drwy nifer o gyfryngau, a all gynnwys:

**•** ymgynghori wyneb yn wyneb

**•** sgwrs dros y ffôn

**•** gwasanaeth ar-lein pwrpasol

a chan amrywiaeth o bobl gan gynnwys:

**•** Plant / eu teuluoedd

**•** Oedolion

**•** Gofalwyr; neu

**•** weithiwr proffesiynol priodol, sy’n gweithredu ar ran ei gleient

Asesu a Diwallu Anghenion



**Beth mae’r Ddeddf yn ei wneud?**

Mae’n creu hawl i asesiad i bobl – oedolion, plant (a’u teuluoedd) a gofalwyr – lle yr ymddengys i’r awdurdod lleol fod gan yr unigolyn anghenion ar gyfer gofal a chymorth (neu anghenion cymorth yn achos gofalwr). Mae’r hawl hwn yn bodoli waeth beth fo lefel yr angen ac adnoddau ariannol yr unigolyn.

O dan y Ddeddf, rhaid i asesiad geisio nodi’r canlyniadau y mae’r unigolyn am eu cyflawni ac asesu a all y ddarpariaeth o ofal a chymorth (neu gymorth yn achos gofalwyr); gwasanaethau ataliol; gwybodaeth, cymorth neu gyngor; neu faterion eraill gyfrannu at gyflawni’r canlyniadau hynny, ac os felly, i ba raddau.

**Os yw’r unigolyn yn blentyn** rhaid i’r asesiad hefyd gynnwys ystyriaeth o’i anghenion datblygiadol; y canlyniadau y mae ei rieni am iddynt gael eu cyflawni; ac unrhyw amgylchiadau eraill sy’n effeithio ar ei les.

*(Noder: Nid yw hyn yn berthnasol i blentyn sy’n derbyn gofal gan yr awdurdod lleol – bydd dyletswyddau ar wahân yn gymwys i’r rhain: fel y nodir yn Rhan 6 o’r Ddeddf),*

**Os yw’r unigolyn yn ofalwr,** mae gan yr awdurdod lleol ddyletswydd i asesu ei anghenion o ran cymorth os yw’n darparu neu’n bwriadu darparu gofal i oedolyn neu blentyn anabl yn ei ardal.

Yn achos asesiad gofalwr, rhaid i’r awdurdod lleol wneud y canlynol hefyd:

• asesu i ba raddau y mae’r gofalwr yn fodlon ac yn gallu gofalu am yr unigolyn, ac y bydd yn parhau
i fod yn fodlon ac yn gallu gwneud hynny.

At hynny, rhaid i’r awdurdod lleol hefyd ystyried a yw’r gofalwr yn gweithio (neu’n dymuno gwneud hynny) ac ystyried unrhyw hyfforddiant, addysg neu weithgareddau hamdden y mae’n cymryd rhan ynddynt neu’n dymuno cymryd rhan ynddynt. Yn achos gofalwr ifanc, mae hefyd yn rhaid i’r awdurdod lleol ystyried y canlyniadau y mae ei rieni yn dymuno eu cyflawni ar ei gyfer, ei anghenion datblygu ac a yw’n briodol iddynt ddarparu gofal yng ngoleuni’r anghenion hyn.

Rhaid i **bob asesiad** gael ei gynnal mewn ffordd sy’n gymesur ym marn yr awdurdod lleol, o dan yr amgylchiadau. Rhaid i asesiadau gynnwys yr unigolyn ei hun (ac unrhyw un sydd â chyfrifoldeb rhiant drosto) a lle y bo’n ymarferol, ei ofalwr; neu yn achos asesiad o ofalwr, yr unigolyn y mae’n darparu gofal ar ei gyfer neu’n bwriadu gwneud hynny.

Mae’r Ddeddf hefyd yn darparu ar gyfer cyfuno asesiadau; i bobl a’u gofalwyr (lle y bo’n briodol); ac i bobl y mae angen asesiadau lluosog arnynt (e.e. iechyd meddwl, camddefnyddio sylweddau, anghenion addysgol arbennig).

**A all unigolyn wrthod asesiad?**

Gall oedolion, plant (a’u rhieni) a gofalwyr (waeth beth yw eu hoedran) wrthod asesiad o anghenion os mai dyna yw eu dymuniad. Fodd bynnag, mae’r Ddeddf hefyd yn nodi’n glir o dan ba amgylchiadau y mae’n rhaid i’r awdurdod lleol asesu anghenion rhywun waeth a yw’r person yn dymuno gwrthod yr asesiad.

Fodd bynnag, os bydd y person a wrthododd yr asesiad yn newid ei feddwl neu os yw’r anghenion neu’r amgylchiadau’n newid, mae dyletswydd unwaith eto ar yr awdurdod lleol i asesu ei anghenion.

**Beth sy’n digwydd ar ôl asesiad?**

Ar ôl cynnal asesiad, os bydd gan unigolyn anghenion gofal a chymorth, bydd yn ofynnol i’r awdurdod lleol ystyried beth y gellid ei wneud i’w diwallu.

Mae’r Ddeddf yn darparu ar gyfer rheoliadau a fydd yn pennu meini prawf cenedlaethol ar gyfer yr amgylchiadau lle y caiff unigolyn ei ystyried yn rhywun sydd ag anghenion cymwys ar gyfer cael cymorth gan yr awdurdod lleol. Yma, bydd dyletswydd ar awdurdodau lleol i helpu pobl i gael y gwasanaethau sy’n iawn iddyn nhw.

Hefyd, gellid diwallu anghenion unigolyn drwy ddarparu gwasanaeth i’w ofalwr.

Nid oes dyletswydd ar yr awdurdod lleol i ddiwallu’r anghenion gofal a chymorth hynny y mae gofalwr yn eu diwallu, neu yn achos plentyn, y mae teulu’r plentyn yn eu diwallu. Os na fydd y gofalwr bellach yn diwallu’r anghenion, mae’n rhaid i’r awdurdod lleol adolygu anghenion y person, a allai olygu bod yn rhaid i’r awdurdod lleol ddechrau ddiwallu’r anghenion hynny.

**Beth am y rhai nad oes ganddynt ‘anghenion cymwys’?**

Ni waeth a yw anghenion unigolyn yn bodloni’r meini prawf cymhwysedd, bydd dyletswydd ar awdurdodau lleol i ddarparu gofal a chymorth:

• os oes ei angen er mwyn diogelu oedolyn rhag cael ei gam-drin neu ei esgeuluso; neu

• os oes ei angen er mwyn diogelu’r plentyn rhag cael ei gam-drin, ei esgeuluso neu ei niweidio.

Mae gan yr awdurdod lleol bwerau hefyd i ddiwallu anghenion gofal a chymorth os nad oes dyletswydd arno i wneud hynny, p’un a yw wedi cynnal asesiad o anghenion ai peidio.

Asesiad a Chymorth i Ofalwyr

Bydd y Ddeddf yn dwyn ynghyd ddyletswyddau a swyddogaethau awdurdodau lleol
mewn perthynas â gwella lles pobl y mae angen gofal a chymorth arnynt, a gofalwyr y mae angen cymorth arnynt. Mae’n symleiddio ac yn atgyfnerthu’r gyfraith sy’n ymwneud â gofalwyr ac am y tro cyntaf, yn rhoi hawliau cyfatebol i’r rhai y maent yn gofalu amdanynt.

Mae’r Ddeddf hefyd yn gwahaniaethu rhwng gofalwyr sy’n oedolion a rhai sy’n blant er mwyn ystyried problemau penodol a wynebir gan blant sy’n ofalwyr.

**Gwybodaeth, Cyngor a Chymorth (IAA)**

Cynlluniwyd y Ddeddf er mwyn sicrhau y gall gofalwyr fanteisio ar ystod ehangach o wasanaethau priodol mewn ffordd fwy hyblyg; gan gynnwys cael gafael ar wybodaeth gynhwysfawr yn ymwneud â phob math o wasanaethau cymorth a seibiant.

Bydd gwasanaethau IAA yn chwarae rhan bwysig yn y gwaith o gyfeirio gofalwyr ac eraill at wasanaethau gofal a chymorth ataliol yn eu cymuned heb yr angen am asesiadau ffurfiol.

**Asesiad Cymesur**

Mae’r Ddeddf yn creu dyletswydd ar awdurdodau lleol i gynnal asesiad gofalwr lle yr ymddengys fod gan y gofalwr anghenion cymorth. Nid oes angen i’r gofalwr mwyach ddarparu llawer iawn o ofal yn rheolaidd, fel oedd yn ofynnol yn ôl y ddeddfwriaeth flaenorol. At hynny, mae’r Ddeddf yn ei gwneud yn ofynnol i asesiadau fod yn gymesur er mwyn sicrhau bod mwy o ffocws ar ddarparu cymorth.

Mae hyn yn golygu y gellir trefnu sefyllfaoedd syml fel darparu help tymor byr i rywun ar ôl iddo gael ei ryddhau o’r ysbyty, gwasanaeth pryd ar glud, help yn y cartref, siopa â chymorth, garddio, cludiant, mynediad at wasanaethau hamdden ac ati, o ganlyniad i asesiad cymesur. I bobl ag anghenion mwy cymhleth, lle mae angen cymorth gan ystod eang o wasanaethau, bydd angen asesiad mwy cynhwysfawr.

**Gwasanaethau Ataliol yn y Gymuned**

Mae’r trefniadau newydd ar gyfer cymorth yn golygu y caiff y rhan fwyaf o ofalwyr gymorth drwy wasanaethau IAA a / neu drwy wasanaethau ataliol yn y gymuned heb yr angen am asesiad cynhwysfawr. Mae’r Ddeddf hefyd yn ceisio annog twf ac ystod y gwasanaethau hyn yn y sector statudol a’r trydydd sector.

**Ar ôl asesiad**

Caiff ‘fframwaith cymhwysedd’ cenedlaethol ei ddatblygu a chaiff y manylion am sut y bydd hwn yn gweithredu eu nodi yn y Rheoliadau. Yn yr un modd ag y caiff y rhai sydd ag anghenion gofal a chymorth eu hasesu er mwyn penderfynu a oes ganddynt ‘anghenion cymwys’, felly hefyd y caiff gofalwyr eu hasesu fel rhai sydd ag ‘anghenion cymwys’ am gymorth yn erbyn y meini prawf cymhwysedd i ofalwyr o fewn y fframwaith cenedlaethol.

**Cynlluniau Cymorth**

Os caiff gofalwr ei asesu a’i gadarnhau fel rhywun sydd ag ‘angen cymwys’ am gymorth, bydd yr awdurdod lleol yn rhoi cynllun cymorth ar waith i’r gofalwr. Bydd y cymorth hwn yn canolbwyntio ar yr unigolyn ac yn helpu gofalwyr i gyflawni’r canlyniadau a nodwyd ganddynt eu hunain. Bydd yn nodi’r cymorth a fydd yn eu helpu i gyflawni’r canlyniadau hyn a rhoi cymorth neu drefnu ar gyfer darparu’r cymorth hwn.

Caiff cynlluniau cymorth eu hadolygu’n gyson, a bydd gan yr awdurdod lleol hefyd ddyletswydd i gynnal asesiadau pellach a diwygio’r cynllun os bydd newid wedi bod yn amgylchiadau’r gofalwr.

**Beth sy’n digwydd os bydd y gofalwr a’r unigolyn y gofelir amdano yn symud o un ardal awdurdod yng Nghymru i un wahanol?**

Caiff y ddyletswydd ar awdurdod lleol i gynnal asesiad o anghenion gofalwr ei rhoi ar waith pan fydd yr unigolyn y mae’n gofalu amdano yn symud i ardal yr awdurdod lleol hwnnw ac yn dechrau preswylio yno. Bydd dyletswyddau eraill hefyd yn ei gwneud yn ofynnol i awdurdodau lleol rannu gwybodaeth yn ymwneud
â gofalwr unigolyn pan fydd yr unigolyn hwnnw’n symud ar draws ardaloedd awdurdodau lleol.

Mae’n ofynnol hefyd i awdurdodau lleol sicrhau, lle bo gofalwr (a’r rhai y mae’n gofalu amdanynt), yn symud dros dro i’r ardal honno, y caiff anghenion y gofalwr am gymorth eu hasesu ynghyd ag anghenion gofal a chymorth yr unigolyn sy’n derbyn gofal.

**Taliadau Uniongyrchol**

Bydd gan ofalwyr a asesir gan eu hawdurdod lleol fel rhai sydd ag angen cymwys am gymorth yr hawl, fel sydd ganddynt ar hyn o bryd, i gael taliadau uniongyrchol (yn amodol ar asesiad ariannol) fel y gallant drefnu eu cymorth eu hunain. Bydd rheoliadau a chod ymarfer newydd yn hyrwyddo taliadau uniongyrchol ac yn ei gwneud yn haws i ofalwyr gael gafael arnynt a’u defnyddio.

Cynlluniau Gofal a Chymorth

**Pryd fydd angen cynllun gofal a chymorth ar rywun?**

Os oes gan rywun ‘anghenion cymwys’ yn dilyn asesiad, mae’n rhaid i’r awdurdod lleol baratoi cynllun gofal a chymorth sy’n amlinellu:

**•** ym mha ffyrdd y gellir cefnogi’r unigolyn i gyflawni’r canlyniadau y mae am eu cyflawni;

**•** y mathau o ofal a chymorth sy’n fwyaf addas ac ar gael iddynt;

**•** sut mae cael mynediad at y rhain.

**Beth yw cynllun gofal a chymorth?**

Cynllunio gofal a chymorth yw’r broses lle mae awdurdod lleol yn helpu unigolyn (ac unrhyw ofalwr sydd ganddo) i benderfynu pa wasanaethau neu gymorth ehangach a fydd yn diwallu ei anghenion asesedig orau.

Mae’n cofnodi anghenion asesedig ac ‘anghenion cymwys’ unigolyn ac yn disgrifio sut mae awdurdod lleol yn bwriadu diwallu’r anghenion hynny, neu wneud trefniadau i’w diwallu. Adolygir cynlluniau yn rheolaidd er mwyn sicrhau eu bod yn parhau i fod yn effeithiol ac yn gyfredol.

**At beth y mae’r Bil yn ei ddarparu?**

*Bydd gan bawb ag anghenion cymwys gynllun gofal a chymorth.*

Wrth baratoi, adolygu neu ddiwygio cynllun gofal a chymorth, mae’n rhaid i’r awdurdod lleol gynnwys yr unigolyn y mae’r cynllun ar ei gyfer, a lle bo’n ymarferol, unrhyw ofalwr sydd gan yr unigolyn hwnnw. Os yw’r unigolyn yn blentyn, mae’n rhaid i’r awdurdod lleol gynnwys y plentyn ag unrhyw unigolyn â chyfrifoldeb rhiant dros y plentyn.

Os yw’r awdurdod lleol yn credu bod amgylchiadau unigolyn ag ‘angen cymwys’ wedi newid, mae’n rhaid iddo gynnal asesiad cymesur newydd a diwygio’r cynllun yn unol â hynny.

Gall y rheoliadau ddarparu manylion pellach am y canlynol:

• Y gwaith o baratoi cynlluniau a’u cynnwys

• Unrhyw fformat penodol o ran y cynlluniau

• Trefniadau adolygu neu ddiwygio a’r amgylchiadau

• Pobl i’w cynnwys / ymgynghori â hwy wrth ddatblygu / adolygu cynlluniau a’r rhai a all baratoi’r cynlluniau

• Pobl y gellir rhannu’r cynlluniau â hwy

• Cyfuno’r gwaith o baratoi ac adolygu cynlluniau â chynlluniau statudol eraill e.e. y rhai o dan Fesur Iechyd Meddwl (Cymru) 2010

Mae’n ofynnol hefyd i blant sy’n derbyn gofal a phlant eraill sy’n cael eu lletya gael cynllun gofal a chymorth a rhaid paratoi cynllun llwybr i oedolion ifanc sy’n gadael gofal.

**Hygludedd gofal a chymorth**

Mae’r Ddeddf yn cyflwyno hygludedd cynlluniau gofal a chymorth i oedolion a phlant sydd ag ‘anghenion cymwys’ ar draws ffiniau awdurdodau lleol Cymru.

• Os yw unigolyn ag anghenion gofal a chymorth wedi hysbysu awdurdod lleol y bydd yn symud i ardal newydd, bydd yn rhaid i’r awdurdod hwnnw hysbysu’r awdurdod y mae’r unigolyn yn symud iddo a rhannu copi o gynllun gofal a chymorth yr unigolyn ag ef.

• Os yw awdurdod lleol yn fodlon bod rhywun ag anghenion gofal a chymorth yn symud i’w ardal o ran arall o Gymru, mae’n rhaid i’r awdurdod hwnnw roi trefniadau ar waith ar gyfer gofal a chymorth a fydd yn parhau nes ei fod yn cynnal adolygiad / ailasesiad o anghenion yr unigolyn.

Mae hyn yn golygu os bydd oedolion neu blant sydd ag ‘anghenion cymwys’ yn adleoli o fewn Cymru, gan symud o bosibl yn agosach at eu teuluoedd, fod gan yr awdurdod ‘newydd’ ddyletswydd i gynnal y gofal a’r cymorth a nodir yn eu cynllun, o leiaf nes ei fod wedi cael y cyfle i adolygu eu hanghenion. Os cynhelir yr adolygiad hwn cyn i’r unigolyn ddechrau preswylio yn yr ardal, yna cyn gynted ag y bydd wedi symud caiff ei gefnogi o dan y cynllun newydd. Mae’n bwysig cydnabod nad yw diwallu anghenion yr unigolyn o reidrwydd yn golygu cynnig yr un gwasanaethau yn union ag yr oedd yr unigolyn yn eu derbyn cyn symud.

Nid yw’r trefniadau hygludedd hyn yn gymwys mewn perthynas â chynlluniau gofal i ofalwyr. Felly, mewn achosion o’r fath, ni fydd dyletswydd ar yr awdurdod newydd i roi trefniadau trosiannol ar waith.

Fodd bynnag, gan fod y Bil yn creu dyletswydd ar awdurdodau lleol i gynnal asesiad o anghenion gofalwyr drwy eu hawl eu hunain, bydd hyn yn digwydd bellach, fel y gall gofalwyr sy’n byw o fewn ardal yr awdurdod lleol newydd arfer yr hawl hon.