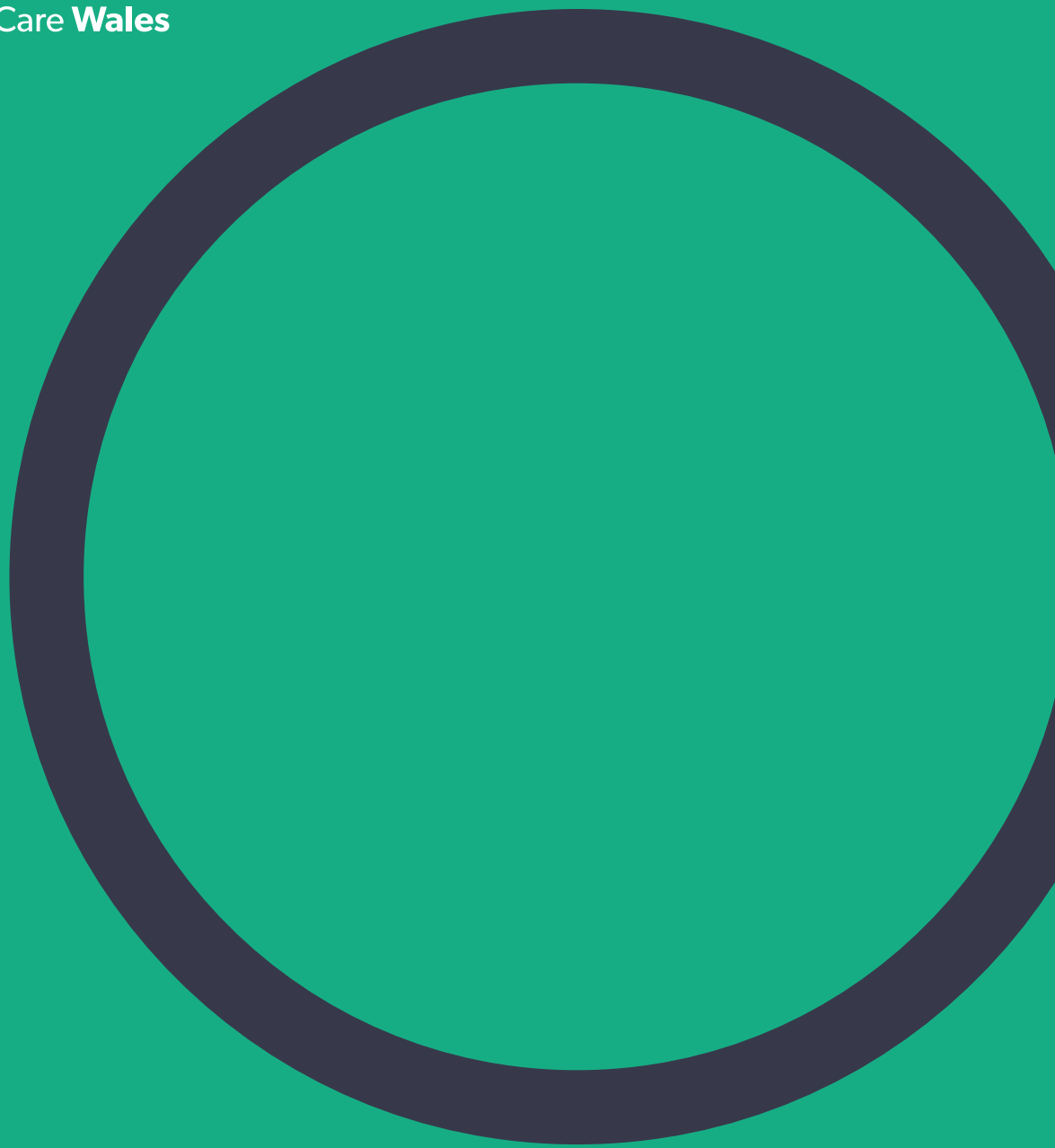




Gofal Cymdeithasol **Cymru**  
Social Care **Wales**



Fframwaith sefydlu Cymru  
gyfan ar gyfer iechyd a  
gofal cymdeithasol  
**Llyfr gwaith dau**

Egwyddorion a gwerthoedd iechyd a  
gofal cymdeithasol (plant a phobl ifanc)

Rhagfyr 2017



Noddir gan  
**Lywodraeth Cymru**  
Sponsored by  
**Welsh Government**

# Cynnwys

---

## Gofal Cymdeithasol Cymru

South Gate House  
Wood Street  
Caerdydd  
CF10 1EW

Ffôn: 0300 3033 444

Minicom: 029 2078 0680

E-bost: [gwybodaeth@gofalcymdeithasol.cymru](mailto:gwybodaeth@gofalcymdeithasol.cymru)

**[gofalcymdeithasol.cymru](http://gofalcymdeithasol.cymru)**



@GofCymdeithasol

© 2018 Gofal Cymdeithasol Cymru

Cedwir pob hawl. Ni cheir atgynhychu unrhyw ran o'r cyhoeddiad hwn na'i gadw mewn system adferadwy na'i drosglwyddo mewn unrhyw ddull na thrwy unrhyw gyfrwng heb ganiatad ysgrifenedig Gofal Cymdeithasol Cymru ymlaen llaw. Dylai ymholiadau am atgynhychu 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.

### Fformatau eraill:

Mae'r ddogfen hon hefyd ar gael yn Saesneg.

# Gweithlyfr 2 Fframwaith Sefydlu Cymru Gyfan ar gyfer Iechyd a Gofal Cymdeithasol: Egwyddorion a gwerthoedd iechyd a gofal cymdeithasol (plant a phobl ifanc)

---

Bydd y gweithlyfr hwn yn eich helpu i ystyried yr egwyddorion a'r gwerthoedd sy'n sail i ymarfer **gweithwyr** iechyd a gofal cymdeithasol. Gallwch ddefnyddio'r gweithgareddau rydych wedi'u cwblhau yn y gweithlyfr fel tystiolaeth tuag at gyflawni Fframwaith Sefydlu Cymru Gyfan ar gyfer Iechyd a Gofal Cymdeithasol (Fframwaith Sefydlu). Gellir ei gyfrif hefyd tuag at y cymhwyster y byddwch angen ei gwblhau'n ddiweddarach ar gyfer ymarfer.

# Contents:

---

2.1	Deddfwriaeth, polisiau cenedlaethol a chodau ymddygiad ac ymarfer proffesiynol . . .	5
2.2	Sut mae dulliau seiliedig ar hawliau'n berthnasol i iechyd a gofal cymdeithasol? . . .	6
2.3	Sut i ddefnyddio dulliau sy'n canolbwyntio ar y plentyn? . . . . .	9
2.4	Cydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant . . . . .	13
2.5	Cymryd risg cadarnhaol . . . . .	15
2.6	Perthnasoedd cadarnhaol a ffiniau proffesiynol . . . . .	17
2.7	Cyfathrebu . . . . .	20
2.8	Y Gymraeg a diwylliant Cymreig . . . . .	23
2.9	Dulliau cadarnhaol o leihau arferion cyfyngol ym maes iechyd a gofal cymdeithasol	25
2.10	Newid a chyfnodau pontio ym maes iechyd a gofal cymdeithasol . . . . .	27
2.11	Myfyrio . . . . .	28
2.12	Workbook reflection . . . . .	29
2.13	Myfyrio ar y gweithlyfr . . . . .	30
2.14	Polisiau a gweithdrefnau . . . . .	31

# 2.1 Deddfwriaeth, polisiau cenedlaethol a chodau ymddygiad ac ymarfer proffesiynol

Bydd yr adran hon yn eich helpu i ddatblygu ymwybyddiaeth o egwyddorion a gwerthoedd iechyd a gofal cymdeithasol sydd i'w gweld mewn **deddfwriaeth, polisiau cenedlaethol a chodau ymddygiad ac ymarfer proffesiynol**. Bydd yn eich helpu i feddwl am sut i'w defnyddio yn eich gwaith bob dydd hefyd. Byddwn yn edrych ar agweddau gwahanol ar **ddeddfwriaeth a pholisi cenedlaethol** drwy'r gweithlyfrau gan eu bod yn sail ac yn arweiniad i'r ffordd y dylem weithio i gefnogi plant, pobl ifanc ac oedolion mewn modd diogel a pharchus.

*I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster*

## Geithgaredd dysgu

Mae Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yn ddarn pwysig o ddeddfwriaeth yn ymwneud â sut y dylem ddarparu gofal a chymorth i'r rhai sydd ei angen ledled Cymru. Edrychwch ar weithlyfr Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 'Beth mae'r Ddeddf yn ei olygu i mi?'<sup>1</sup> ar gyfer gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol. Bydd hyn yn eich helpu i ddeall egwyddorion a gwerthoedd iechyd a gofal cymdeithasol. Mae'n rhoi enghreifftiau ymarferol o sut y gellir rhoi'r egwyddorion a gwerthoedd ar waith wrth weithio gyda phlant a phobl ifanc.

Mae gweithlyfr y Ddeddf wedi'i rannu'n bum adran, un ar gyfer pob egwyddor. Dylech gwblhau o leiaf dau weithgaredd dysgu ar gyfer pob egwyddor - mae'r rhain yn amrywio o astudiaethau achos i wrando ar glipiau sain byr neu wyllo clipiau ffilm byr.

Gallwch ddefnyddio'r dystiolaeth rydych yn ei chofnodi yng ngweithlyfr y Ddeddf fel tystiolaeth tuag at ganlyniadau dysgu'r adran hon. Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n cwblhau'r cynllun gweithredu datblygiad personol ar y diwedd hefyd gan y bydd hyn yn eich helpu i feddwl am beth rydych wedi'i ddysgu a sut y gallwch ei roi ar waith.

Defnyddiwch y lle isod i wneud nodiadau am unrhyw beth pwysig arall a ddysgoch o weithlyfr y Ddeddf.

## Workbook notes

## Manager feedback

<sup>1</sup> [https://gofalcymdeithasol.cymru/cms\\_assets/hub-downloads/Gweithlyfr-Beth-maer-ddeddf-yn-ei-olygu-i-mi.pdf](https://gofalcymdeithasol.cymru/cms_assets/hub-downloads/Gweithlyfr-Beth-maer-ddeddf-yn-ei-olygu-i-mi.pdf)

## 2.2 Sut mae dulliau seiliedig ar hawliau'n berthnasol i iechyd a gofal cymdeithasol?

Yn eich gwaith fel gweithiwr iechyd a gofal cymdeithasol byddwch yn cefnogi plant a phobl ifanc sy'n dod o gefndiroedd, crefyddau a diwylliannau gwahanol. Mae'r gwaith hwn yn seiliedig ar yr egwyddorion a'r gwerthoedd y dysgoch amdanynt yn yr adran flaenorol, ynghyd â hawliau:

- i gael eu trin fel unigolyn
- i gael eu trin yn gyfartal a pheidio ag wynebu gwahaniaethu
- 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 dulliau cyfathrebu ac iaith o'u dewis
- i allu cael gafael ar wybodaeth amdanynt hwy eu hunain

Bydd yr hawliau hyn yn cael eu hystyried drwy'r gweithlyfr hwn a bydd yr adran hon yn eich helpu i ddysgu am sut mae dulliau seiliedig ar hawliau'n berthnasol i iechyd a gofal cymdeithasol.

*I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster*

## Gweithgaredd dysgu

Mae Confensiwn y Cenedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn 1989 yn sail i ddeddfwriaeth a pholisi cenedlaethol ym maes plant a phobl ifanc. Mae'r rhain yn cynnwys sicrhau bod plant a phobl ifanc yn ddiogel, bod ganddynt yr hyn sydd ei angen arnynt i ddatblygu a'u bod yn cael llais mewn penderfyniadau sy'n effeithio ar eu bywydau. Mae gwybodaeth ddefnyddiol ar wefan Comisiynydd Plant Cymru.<sup>2</sup>

Atebwch y cwestiynau am ddulliau seiliedig ar hawliau yn y lle isod.

## Nodiadau o'r gweithlyfr

1. Rhestrwch bum hawl o Gonfensiwn y Cenedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn.
2. Dewiswch un o'r hawliau a nodwyd uchod a rhowch enghraifft o sut fyddai hyn yn edrych fel 'dull seiliedig ar hawliau' wrth weithio gyda phlant a phobl ifanc.
3. Nodwch dri darn arall o ddeddfwriaeth neu bolisi cenedlaethol a fyddai'n cefnogi dull seiliedig ar hawliau.

*I'w defnyddio  
gan aseswyr  
cymhwyster*

<sup>2</sup> <https://www.complantcymru.org.uk/ccuhp-hawliau-plant/ccuhp-hawliau-plant>

## Gweithgaredd dysgu

Mae **eiriolaeth** yn sail i holl egwyddorion Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) ac yn 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, bod yn rhan o benderfyniadau am eu bywydau, ystyried dewisiadau ac opsiynau a rhoi gwybod beth yw eu hanghenion a'u dymuniadau.

Yn y lle isod, disgrifiwch yn fyr sut y byddech chi'n cefnogi plant, pobl ifanc, eu teuluoedd neu ofalwyr i wneud cwyn neu fynegi pryderon am wasanaeth a sut y gallai eiriolaeth helpu.

## Nodiadau'r gweithlyfr

*I'w defnyddio  
gan aseswyr  
cymhwyster*

## Gweithgaredd dysgu

Siaradwch â'ch rheolwr llinell neu'ch mentor am sut y gallwch ddefnyddio dulliau seiliedig ar hawliau yn eich gwaith bob dydd a chofnodi'r pwyntiau pwysig yn y lle isod. Os nad ydych wedi'ch cyflogi eto, gadewch hwn yn wag a dychwelwch ato eto.

## Nodiadau'r gweithlyfr



## 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. Bydd yr adran hon yn adeiladu ar yr hyn rydych wedi'i ddysgu hyd yn hyn ac yn eich helpu i feddwl sut y gallwch ddefnyddio'r rhain wrth weithio.

*I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster*

### Gweithgaredd dysgu

Yn y lle isod, disgrifiwch beth yw ystyr y term 'dulliau sy'n canolbwyntio ar y plentyn', pam mae'r rhain yn bwysig a ffyrdd o weithio sy'n eu cefnogi.

### Nodiadau'r gweithlyfr

### Gweithgaredd dysgu

Darllenwch yr astudiaeth achos isod a meddyliwch pam ei bod hi'n bwysig gwybod am ddymuniadau a chefnidir plentyn a sut fydddech chi'n cael gwybod am ddymuniadau a chefnidiroedd plant a phobl ifanc a beth sy'n bwysig iddyn nhw.

#### Astudiaeth achos - Daniel

Mae gan Daniel, 12 oed, nam ar ei olwg ac fe'i lleolwyd mewn cartref plant yn dilyn ymosodiad treisgar ar ei fam gan ei chyn bartner. Mae'r adran iechyd a gwasanaethau cymdeithasol yn gyfarwydd â'r teulu ers y dyddiau pan oedd ei fam, Donna, yn dioddef o iselder clinigol ac yn cael trafferth gofalu am Daniel a'i chwiorydd iau. Ar y pryd, derbyniodd gymorth gan ganolfan leol i deuluoedd ac ymwelydd iechyd. Yn dilyn yr ymosodiad treisgar aethpwyd â mam Daniel i'r ysbyty gydag anafiadau difrifol i'w phen. Mae hi wedi dweud na all ymdopi â gofalu am y plant mwyach ac mae'n gwrthod gadael ei phartner. Mae ei nain yn gofalu am ei chwiorydd iau. Tŷ bychan iawn sydd ganddi ac mae ganddi sawl problem iechyd ac nid oedd yn teimlo ei bod hi'n gallu gofalu am y tri phlentyn. Mae'n byw 20 milltir i ffwrdd o'r cartref plant ac nid yw'n gyrru.

Mae Daniel yn dod o gartref Cymraeg ac yn mynd i ysgol Gymraeg; ond nid oes yr un plentyn arall yn y cartref plant yn siarad Cymraeg. Mae'n dadedog iawn, ac mae'r staff yn poeni am ei les. Mae gweithiwr allweddol Daniel wedi ceisio ei gael i gymryd rhan drwy chwarae gemau bwrdd a mynd am dro, ond mae wedi mynd yn fwy i'w gragen. Cysylltwyd â thad Daniel i weld a oes ganddo gyfrifoldeb rhiant. Roedd Daniel yn flin pan glywodd eu bod nhw wedi cysylltu â'i dad gan nad yw wedi bod yn rhan o'i fywyd ers pan oedd yn dair oed. Mae Daniel yn poeni y bydd yn gorfod mynd i fyw at ei dad.

Mae Eleri'n gweithio yn y cartref plant ar benwythnosau, ac er nad yw'n hyderus yn ei sgiliau iaith mae'n siarad Cymraeg gyda Daniel ac mae'n ymateb yn gadarnhaol ac yn dechrau siarad gyda hi o dipyn i beth. Mae'n dweud wrthi ei fod yn colli ei fam a'i chwiorydd yn ogystal â'i ffrindiau gan mai dim ond yn yr ysgol mae'n eu gweld bellach. Nid yw wedi gwneud ffrindiau gyda'r plant eraill yn y cartref. Mae'n ei chael hi'n anodd eu deall nhw weithiau ac maen nhw'n ei alw'n 'stupid four eyes' o hyd gan ei fod yn gwisgo sbectol drwchus. Mae'n poeni am ei fam hefyd a beth fydd yn digwydd iddi hi. Mae'n dweud nad yw'n ymddiried yn ei weithiwr cymdeithasol gan iddi gysylltu â'i dad y tu ôl i'w gefn.

*I'w defnyddio  
gan aseswyr  
cymhwyster*

## Gweithgaredd dysgu

### Nodiadau'r gweithlyfr

1. Beth yw hawliau Daniel fan hyn?
2. Sut allai Daniel fod yn teimlo?
3. Beth fyddai wedi helpu'r sefyllfa?
4. Beth fyddai cyd-gynhyrchu a llais a rheolaeth yn ei olygu yn y sefyllfa hon?
5. Sut fyddai'r gweithwyr wedi gallu cael gwybod beth oedd yn bwysig i Daniel?

6. Sut allai **cynllun personol** helpu Daniel a'r gweithwyr sicrhau bod ei anghenion yn cael eu diwallu a'i fod yn cael ei gefnogi i gyflawni'r hyn sy'n bwysig iddo?

*I'w defnyddio  
gan aseswyr  
cymhwyster*

7. Beth yw ystyr y term '**cyfranogiad gweithredol**'?

8. Sut y gellid helpu Daniel i gymryd rhan weithredol a chael ei gynnwys ym mywyd y cartref a'r gweithgareddau sy'n bwysig iddo?

9. Pam fyddai hyn yn bwysig?

10. Beth yw ystyr y term 'cyfrifoldeb rhiant' a pham ei bod hi'n bwysig gwybod a yw hyn gan dad Daniel?

11. Beth yw ystyr 'sefydlu caniatâd gyda phlentyn neu berson ifanc wrth ddarparu gofal a chymorth'?

12. Pam ei bod hi'n bwysig cynnwys Daniel mewn unrhyw benderfyniadau am gyswllt gyda'i dad?

## Gweithgaredd dysgu

Mae egwyddor urddas yn ganolog i gefnogi a gweithio gydag unrhyw blentyn neu berson ifanc. Mae'n bwysig bod gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol yn deall beth yw urddas a sut y gellir cynnwys hyn mewn ymarfer.

Atebwch y cwestiynau am urddas a pharch yn y lle isod.

### Nodiadau'r gweithlyfr

1. Beth yw ystyr 'ymddwyn tuag at blant a phobl ifanc gydag urddas a pharch'?
2. Pam mae hyn yn y ganolog i swydd gweithiwr iechyd a gofal cymdeithasol?

## Gweithgaredd dysgu

Yn yr adran hon rydych wedi dysgu am bwysigrwydd defnyddio dulliau sy'n canolbwyntio ar y plentyn. Gofynnwch i rywun sy'n gweithio gyda chi, gweithiwr arall neu eich rheolwr, i roi rhywfaint o adborth ar:

- sut i gynnwys dulliau sy'n canolbwyntio ar y plentyn yn eich gwaith
- sut i gefnogi plant a phobl ifanc i gymryd rhan mewn gweithgareddau a phrofiadau sy'n adlewyrchu eu dymuniadau ac sy'n ystyrlon a phleserus
- sut i sicrhau y rhoddir y pwys mwyaf ar fuddiannau gorau plant a phobl ifanc.

Os nad ydych wedi'ch cyflogi eto, gadewch hwn yn wag a dychwelwch ato eto.

### Nodiadau o'r gweithlyfr

*I'w defnyddio  
gan aseswyr  
cymhwyster*

# 2.4 Cydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant

Rydych wedi meddwl am ddull seiliedig ar hawliau a rhai agweddau ar gydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant yn adrannau 1 - 3, bydd yr adran hon yn eich helpu i ystyried sut i hyrwyddo cydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant yn eich gwaith bob dydd.

*I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster*

## Gweithgaredd dysgu

Yn y lle isod atebwch y cwestiynau i ddangos eich dealltwriaeth o gydraddoldeb, amrywiaeth, cynhwysiant a gwahaniaethu.

### Nodiadau'r gweithlyfr

#### 1. Beth yw ystyr y termau canlynol:

- cydraddoldeb
- amrywiaeth
- cynhwysiant
- gwahaniaethu

#### 2. Rhowch enghraifft o sut mae gweithio mewn ffordd sy'n canolbwyntio ar y plentyn yn hyrwyddo:

- cydraddoldeb
- amrywiaeth
- cynhwysiant

3. Gan feddwl am yr astudiaeth achos am Daniel neu blentyn rydych chi'n ei gefnogi, ystyriwch sut y dylid gwerthfawrogi ei ddymuniadau diwylliannol ac/neu iaith.

*I'w defnyddio  
gan aseswyr  
cymhwyster*

4. Sut allwch chi ddysgu o hyn ar gyfer eich ymarfer eich hun?

5. Wrth weithio ym maes iechyd a gofal cymdeithasol efallai y bydd gwahaniaethu'n digwydd ac y bydd rhaid i chi herio hyn. Rhowch enghraifft o achos o wahaniaethu yn erbyn plentyn a sut y gallech herio hyn.

## Gweithgaredd dysgu

Siaradwch â'ch rheolwr llinell am beth mae cydraddoldeb ac amrywiaeth yn ei olygu i chi a sut mae'ch ymarfer yn parchu a hyrwyddo hyn. Cofnodwch bwyntiau pwysig yn y lle isod. Os nad ydych wedi'ch cyflogi eto, gadewch hwn yn wag a dychwelwch ato eto.

### Nodiadau o'r gweithlyfr

## 2.5 Cymryd risg cadarnhaol

Bydd yr adran hon yn canolbwyntio ar sut y gall cymryd risg cadarnhaol 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 hyn gynnwys rhoi eu hunain mewn perygl wrth wneud hyn. Mae'n hanfodol felly bod gweithwyr yn gwybod sut i weithio gyda phlant a phobl ifanc i sicrhau cydbwysedd rhwng eu hawliau, risgiau a'u cyfrifoldebau.

*I'w defnyddio  
gan aseswyr  
cymhwyster*

### Gweithgaredd dysgu

Darllenwch yr astudiaeth achos isod am Sara ac atebwch y cwestiynau.

Merch 14 oed yw Sara sydd wedi bod mewn gofal maeth ers 3 mis. Nid yw'n gallu byw gartref gyda'i mam gan fod ei mam yn byw bywyd mor anhrefnus yn sgil dibyniaeth ar alcohol a chyffuriau. Mae brawd 18 oed Sara yn defnyddio sylweddau hefyd ac yn ymddwyn yn dreisgar tuag at ei fam a'i chwaer yn aml. Ers dod i'r cartref maeth mae Sara wedi bod yn niweidio ei hun ac yn ymddwyn yn heriol ac **ymosodol** weithiau. Mae'n ei chael hi'n anodd i fyw gyda ffiniau, yn cynnwys bod disgwyl iddi fynd i'r ysgol neu amser penodol i ddod gartref min nos.

Yn ystod y mis diwethaf mae wedi dechrau niweidio'i hun ac wedi defnyddio ei harian poced i brynu llafnau i dorri ei hun. Mae ei gofalwyr maeth yn bryderus iawn ac yn teimlo y dylai gael ei goruchwyllo pan mae allan yn y gymuned, yn cynnwys sut mae'n gwario ei harian poced. Mae Sara'n anghytuno ac eisiau mynd allan, cyfarfod ffrindiau a gwario ei harian fel mae'n dymuno.

### Nodiadau'r gweithlyfr

1. Beth ddylai ei gofalwyr maeth ei ystyried wrth wneud penderfyniadau am Sara?

2. Beth yw hawliau Sara o ran ei chyfnod datblygu a'i phrofiadau?

3. Pwy ddylai fod yn rhan o'r penderfyniad ynglŷn â sut i gefnogi Sara i gadw ei hun yn ddiogel a lleihau'r risgiau?

*I'w defnyddio  
gan aseswyr  
cymhwyster*

4. Eglurwch bwysigrwydd gallu cymryd risgiau cadarnhaol ar les plant a phobl ifanc.

5. Rhowch dair enghraifft arall o gymryd risgiau cadarnhaol.

## Gweithgaredd dysgu

Trafodwch gyda'ch rheolwr a gofyn iddo gofnodi sut mae wedi arsylwi arnoch chi'n defnyddio asesiadau risg i gefnogi plant a phobl ifanc i gymryd risgiau cadarnhaol. Os nad ydych wedi'ch cyflogi eto, gadewch hwn yn wag a dychwelwch ato eto.

## Nodiadau'r gweithlyfr



## 2.6 Perthnasoedd cadarnhaol a ffiniau proffesiynol

Bydd angen i chi weithio mewn partneriaeth gyda'r plant a'r bobl ifanc rydych chi'n eu cynorthwyo a'u teuluoedd a gofalwyr yn eich swydd. Rhan o berthynas waith lwyddiannus yw cynnal ffiniau proffesiynol wrth ddatblygu perthynas ofalgar.

*For use by  
qualification  
assessors*

### Gweithgaredd dysgu

Beth yw gweithio 'sy'n canolbwyntio ar berthynas' a pham mae hyn yn bwysig?

#### Nodiadau'r gweithlyfr

### Gweithgaredd dysgu

Darllenwch dudalennau 1 a 2 o gyhoeddiad Gofal Cymdeithasol Cymru '**Ffiniau proffesiynol: adnodd i reolwyr**'<sup>3</sup> ac ateb y cwestiynau yn y lle isod.

#### Nodiadau'r gweithlyfr

1. Eglurwch beth yw ystyr 'ffiniau proffesiynol' a pham mae'r rhain yn bwysig i weithwyr iechyd a gofal cymdeithasol.

<sup>3</sup> <https://gofalcymdeithasol.cymru/dysgu-a-datblygu/professional-boundaries-a-resource-for-managers>

2. Edrychwch ar y rhestr isod a thicio pa rai o'r rhain fyddai'n **arferion annerbyniol**.

A. Gwyllo plentyn ag anableddau corfforol yn dadwisgo cyn cael bath er nad yw angen unrhyw gymorth gyda hyn, dim ond cymorth i fynd i mewn ac allan o'r bath

---

B. Gofyn i berson ifanc a fyddai'n hoffi cwtsh gan ei fod yn ofidus iawn ac yn crio ar ôl cael cyswllt dan oruchwyliaeth gyda'i rieni

---

C. Derbyd cerdyn pen-blwydd gyda £20 ynddo gan riant plentyn rydych chi'n ei gefnogi

---

D. Aros yn yr ystafell pan fo plentyn ag anableddau corfforol yn dadwisgo gan ei fod angen cymorth gyda rhywfaint o hyn cyn cael bath

---

E. Gorwedd ar y sofa i gael cwtsh gyda pherson ifanc wrth wyllo'r teledu

---

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

---

G. Derbyd cerdyn Nadolig gan aelod o'r teulu'n diolch am yr holl ofal rydych chi'n ei roi i'w plentyn

---

H. Perswadio plentyn i fynd i eglwys Byddin yr Iachawdwriaeth gan mai i'r eglwys honno rydych chi'n mynd er bod y plentyn yn mynd i'r capel fel arfer

---

Rhowch dair enghraifft o '**arferion annerbyniol**' eraill gyda phlant a phobl ifanc, eu teuluoedd a gofalwyr

*I'w defnyddio  
gan aseswyr  
cymhwyster*

## Gweithgaredd dysgu

Darllenwch yr astudiaeth achos ac ateb y cwestiynau:

### Astudiaeth achos

Mae Rebecca yn ei harddegau ac yn byw yn y cartref gofal i blant lle rydych chi'n gweithio. Yn ddiweddar, gofynnodd i un o'r gweithwyr cymorth, Paul, fod yn ffrind iddi ar Facebook. Mae Rebecca wedi bod yn siarad gyda Paul am ei theimladau ers i'w ffrind farw ac yn dweud fod Paul yn gwranddo arni o ddifrif. Mae'r ddau yn rhannu diddordeb mewn cerddoriaeth a byddai Rebecca'n hoffi rhannu'r diddordeb hwn drwy Facebook, gan ei bod yn credu y byddai'n ei helpu i deimlo'n well ar ôl marwolaeth ei ffrind. Mae'n awgrymu cyfnewid rhifau ffôn symudol hefyd; os oes ganddi broblem gyda'i gofal mae'n credu y bydd Paul yn ei datrys yn gynt nag unrhyw un arall. Dyma'r tro cyntaf iddi ddangos unrhyw ddiddordeb mewn symud ymlaen gyda'i bywyd ers marwolaeth ei ffrind.

### Nodiadau'r gweithlyfr

1. Beth yw'r risgiau yn y sefyllfa hon?
2. Beth yw'r manteision posibl?
3. Pa gyngor fydddech chi'n ei roi i Paul ynghylch ffiniau proffesiynol?
4. Pwy arall ddylai fod yn rhan o'r trafodaethau hyn?

*I'w defnyddio  
gan aseswyr  
cymhwyster*

## 2.7 Cyfathrebu

Bydd angen sgiliau cyfathrebu da arnoch fel gweithiwr iechyd a gofal cymdeithasol i ddatblygu perthnasoedd cadarnhaol a rhannu gwybodaeth gyda phlant a phobl ifanc sy'n defnyddio gwasanaethau.

*I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster*

### Gweithgaredd dysgu

Atebwch y cwestiynau isod i ddangos eich bod yn deall pwysigrwydd cyfathrebu da.

### Nodiadau'r gweithlyfr

1. Beth yw ystyr y term 'cyfathrebu effeithiol' a beth yw'r prif nodweddion? e.e. gwrando'n ofalus a pheidio â thorri ar draws rhywun
  
2. Pa sgiliau fyddwch chi eu hangen fel gweithiwr iechyd a gofal cymdeithasol i gefnogi cyfathrebu effeithiol? e.e. siarad yn glir a ddim rhy gyflym
  
3. Pam mae cyfathrebu effeithiol yn bwysig i berthnasoedd cadarnhaol gyda: • phlant a phobl ifanc • teuluoedd a gofalwyr
  
4. Nodwch dri rhwystr i gyfathrebu effeithiol a ffyrdd o fynd i'r afael â hyn.  
Rhwystr  
e.e. amgylchedd swmlyd      Ffyrdd o fynd i'r afael â hyn  
e.e. dod o hyd i le tawel

## Gweithgaredd dysgu

Darllenwch yr astudiaeth achos am Dafydd ac atebwch y cwestiynau.

### Astudiaeth achos

Ychydig o sgiliau cyfathrebu llafar sydd gan Dafydd. Mae'n anodd ei ddeall yn siarad ac nid oes ganddo eirfa eang. Rydych chi'n mynd â Dafydd i gaffi i gael te yn aml ac mae'n hoffi archebu a thalu am ei bryd ei hun. Mae hyn wedi gweithio'n dda bob tro gan fod yr un aelod o staff wedi bod yn gweini yn y caffi ac wedi dod i ddeall Dafydd dros amser. Ond nid yw'r aelod o staff yn gweithio y tro hwn ac mae yna rywun newydd yn gweini. Pan mae Dafydd yn ceisio archebu ei fwyd nid yw'r gweithiwr yn gallu ei ddeall. Mae Dafydd yn mynd yn rhwystredig a gofidus ac mae'r gweithiwr caffi yn ceisio siarad â chi yn lle Dafydd.

### Nodiadau'r gweithlyfr

1. Beth allech chi ei wneud i helpu Dafydd a'r gweithiwr caffi i gyfathrebu'n effeithiol?
2. Pam mae hyn yn bwysig?
3. Sut fydddech chi'n mynd ati i gael gwybod am anghenion, dymuniadau a hoffterau cyfathrebu ac iaith plentyn neu berson ifanc?
4. Rhowch dair enghraifft o sut y bydd cyfnod datblygu plentyn neu berson ifanc yn effeithio ar ei sgiliau cyfathrebu.

*I'w defnyddio  
gan aseswyr  
cymhwyster*

Gofynnwch i'ch rheolwr arsylwi ar eich ffordd o gyfathrebu gyda phlentyn rydych chi'n ei gefnogi a rhoi adborth ar eich ymarfer. Gofynnwch i'r rheolwr gofnodi'r adborth hwn yn y lle isod. Os nad ydych wedi'ch cyflogi eto, gadewch hwn yn wag a dychwelwch ato eto.

### Nodiadau'r gweithlyfr

*I'w defnyddio  
gan aseswyr  
cymhwyster*

## Gweithgaredd dysgu

Sut mae'r arsylwi a'r adborth hwn wedi'ch helpu chi i feddwl am eich ymarfer? Beth ddysgoch chi am y ffordd rydych chi'n cyfathrebu? Os nad ydych wedi'ch cyflogi eto, gadewch hwn yn wag a dychwelwch ato eto.

### Nodiadau'r gweithlyfr

## 2.8 Y Gymraeg a diwylliant Cymreig

Bydd y plant a'r bobl ifanc rydych chi'n gweithio gyda nhw yn dod o lawer o gefndiroedd amrywiol. Mae cydnabod a diwallu eu hanghenion ieithyddol yn gysylltiedig â chanlyniadau gofal a chymorth o ansawdd da. Mae yna amrywiaeth o adnoddau ar gael i'ch helpu chi i ddatblygu eich gwybodaeth a'ch dealltwriaeth o hyn mewn perthynas â'r Gymraeg a diwylliant Cymreig.

*I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster*

### Gweithgaredd dysgu

Gwylwch y clipiau ffilm "'fideos gwireddu'r cynnig rhagweithiol'<sup>4</sup> ar dudalennau Gweithio yn Gymraeg ar wefan Gofal Cymdeithasol Cymru. Edrychwch ar rai o'r adnoddau eraill sydd gennym cyn ateb y cwestiynau yn y lle isod.

### Nodiadau'r gweithlyfr

1. Pam ei bod hi'n bwysig cydnabod a chefnogi'r Gymraeg a diwylliant Cymreig ym maes iechyd a gofal cymdeithasol? Gallwch gyfeirio at yr astudiaeth achos flaenorol ar Daniel.
2. Pa ddeddfwriaeth a strategaethau cenedlaethol sy'n ceisio cefnogi hyn?
3. Amlinellwch egwyddorion Mwy na Geiriau.
4. Amlinellwch ystyr y Cynnig Gweithredol.

<sup>4</sup> <https://gofalcymdeithasol.cymru/dysgu-a-datblygu/mwy-na-geiriau-ar-cynnig-rhagweithiol>

## Gweithgaredd dysgu

Siaradwch â'ch rheolwr am sut y gallwch chi ddefnyddio egwyddorion Mwy na Geiriau yn eich gwaith a chofnodwch y pwyntiau pwysig yn y lle isod. Os nad ydych wedi'ch cyflogi eto, gadewch hwn yn wag a dychwelwch ato eto.

## Nodiadau'r gweithlyfr

*I'w defnyddio  
gan aseswyr  
cymhwyster*



## 2.9 Dulliau cadarnhaol o leihau arferion cyfyngol ym maes gofal cymdeithasol

Gall gweithio ym maes iechyd a gofal cymdeithasol roi boddhad mawr. Fodd bynnag, fel unrhyw swydd, gall fod yn anodd a gofyn llawer ar adegau. Gall cynnig gofal a chymorth i bobl agored i niwed, a all fod yn ofidus, ofnus, blin, dan straen, dryslyd neu sy'n ymddwyn mewn ffordd heriol, wneud i ni deimlo'n ddiymadferth, ofnus, blin, pryderus ac allan o'n dyfnder. Mae'n bwysig myfyrio ar beth sy'n digwydd o'ch cwmpas ar adegau fel hyn, sut rydych chi'n teimlo a pha gymorth rydych chi ei angen.

Bydd teimlo bod rhywun wedi gwrandao a deall yr hyn rydych chi wedi'i ddweud, a bod gennych reolaeth ar eich bywyd yn cael effaith sylweddol ar eich ymddygiad. Ar adegau pan na fydd hyn yn wir byddwch yn fwy tebygol o deimlo'n ddiymadferth a gofidus ac o ymddwyn mewn ffordd heriol.

Bydd hyn yn adlewyrchu teimladau y rhai rydych chi'n cynnig gofal a chymorth iddynt. Oherwydd eu hamgylchiadau unigol fe allan nhw hefyd deimlo'n ddiymadferth ar adegau ac nad ydyn nhw'n gallu gwneud newidiadau i'w bywydau. Mae'n bwysig felly eich bod yn trin plant a phobl ifanc gyda'r un tosturi, urddas, caredigrwydd a dealltwriaeth y byddech chi'n ei ddisgwyl ar gyfer eich teulu eich hun a chi eich hun.

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

### Gweithgaredd dysgu

Darllenwch adran 1.3 a 1.4 'Dulliau Cadarnhaol: Lleihau Arferion Cyfyngol ym maes Gofal Cymdeithasol'<sup>5</sup> ac atebwch y cwestiynau yn y lle isod.

### Nodiadau'r gweithlyfr

#### 1. Amlinellwch beth yw ystyr y termau 'dulliau cadarnhaol' ac 'arferion cyfyngol'.

*For use by  
qualification  
assessors*

<sup>5</sup> <https://gofalcymdeithasol.cymru/dysgu-a-datblygu/dulliau-cadarnhaol-lleihau-arferion-cyfyngol-mewn-gofal-cymdeithasol>

2. Rhowch dair enghraifft o **achosion sylfaenol** a allai effeithio ar ymddygiad plant a phobl ifanc.

*I'w defnyddio  
gan aseswyr  
cymhwyster*

3. Amlinellwch sut y gellir defnyddio dulliau cadarnhaol i leihau arferion cyfyngol.

## Gweithgaredd dysgu

Siaradwch â'ch rheolwr am sut i ddefnyddio dulliau cadarnhaol yn eich ymarfer, gofynnwch iddo roi adborth a chofnodwch y prif bwyntiau yn y lle isod. Os nad ydych wedi'ch cyflogi eto, gadewch hwn yn wag a dychwelwch ato eto.

## Nodiadau'r gweithlyfr

# 2.10 Newid a chyfnodau pontio ym maes iechyd a gofal cymdeithasol

Bydd yr adran hon yn eich helpu i feddwl am sut mae newid a chyfnodau pontio'n effeithio ar blant a phobl ifanc.

## Gweithgaredd dysgu

Meddylwch am astudiaeth achos Daniel a Sara, ac am sut y gallai'r newidiadau roeddynt yn eu profi fod yn effeithio arnynt. Cofnodwch rai pwyntiau pwysig yn y lle isod.

### Nodiadau'r gweithlyfr

*I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster*

## Gweithgaredd dysgu

Amlinellwch y mathau o newid a all ddigwydd ym mywyd plentyn neu berson ifanc o ganlyniad i **ddigwyddiadau mawr** neu **gyfnodau pontio mewn bywyd**. Rhwch dair enghraifft o ffactorau a fyddai'n gwneud y newidiadau hyn yn gadarnhaol neu'n negyddol.

### Nodiadau'r gweithlyfr

## Gweithgaredd dysgu

Amlinellwch sut fydddech chi'n cefnogi pobl ifanc i ddatblygu'r sgiliau, yr hyder a'r wybodaeth a fydd yn eu paratoi at fywyd fel oedolion yn y lle isod.

### Nodiadau'r gweithlyfr

## 2.11 Myfyrio

---

Bydd yr adran hon yn eich helpu i feddwl am sut y gall eich credoau, gwerthoedd a'ch profiadau chi mewn bywyd effeithio ar eich agwedd a'ch ymddygiad tuag at blant a phobl ifanc.

### Gweithgaredd dysgu

Mae'n naturiol ein bod ni'n ymateb i'r ffordd mae pobl yn ymddwyn tuag atom, er enghraifft, os oes rhywun yn gwenu arnom ni, rydym yn gwenu'n ôl fel arfer ond os yw rhywun yn anghwrtais wrthym ni, gallwn wyllio neu droi'n flin. Pa effaith allai'ch agwedd a'ch ymddygiad chi fod yn ei chael ar blant a phobl ifanc? Myfyriwch ar hyn a chofnodi'ch meddyliau yn y lle isod.

### Nodiadau'r gweithlyfr

*I'w defnyddio  
gan aseswyr  
cymhwyster*

# 2.12 Myfyrio ar y gweithlyfr

---

## Gweithgaredd dysgu

Mae myfyrio yn rhan hanfodol o ymarfer iechyd a gofal cymdeithasol. Yn y lle isod nodwch dri pheth rydych wedi'i ddysgu wrth gwblhau'r gweithlyfr hwn a sut y byddwch yn rhoi hyn ar waith:

## Nodiadau'r gweithlyfr

*I'w defnyddio  
gan aseswyr  
cymhwyster*

## 2.13 Polisiau a gweithdrefnau

---

Os ydych yn gweithio i sefydliad bydd gan eich **cyflogwr** rai **polisiau** a **gweithdrefnau** sy'n berthnasol i'r adran hon. Rhestrwch y rhain yn y lle isod.

**Nodiadau'r gweithlyfr**

*I'w defnyddio  
gan aseswyr  
cymhwyster*

## 2.14 Myfyrio ar leoliad ymarfer

Siaradwch â rheolwr yn eich lleoliad gwaith ynglŷn â sut rydych chi wedi rhoi gwerthoedd ac egwyddorion iechyd a gofal cymdeithasol ar waith. Ysgrifennwch gofnod myfyriol byr a gofynnwch i'r rheolwr gofnodi crynodeb yn y lle isod.

### Nodiadau'r gweithlyfr

*I'w defnyddio gan aseswyr cymhwyster*

### Adborth y rheolwr

Defnyddiwch y lle isod i gofnodi unrhyw drafodaethau rhyngoch chi a'ch asesydd cymwysterau.

### **Nodiadau trafodaeth gyda'r asesydd cymwysterau**

*I'w defnyddio  
gan aseswyr  
cymhwyster*



Os yw tystiolaeth o'r gweithlyfr yn cael ei defnyddio tuag at y cymhwyster mae'n rhaid i'r asesydd gwblhau'r datganiad isod.

*I'w defnyddio  
gan aseswyr  
cymhwyster*

### **Datganiad gweithiwr newydd**

Rwy'n cadarnhau bod y dystiolaeth a roddwyd ar gyfer y gweithlyfr yn ddilys ac yn cynrychioli fy ngwaith i'n gywir.

Llofnod y dysgwyr

Dyddiad

### **Datganiad y rheolwr**

Rwy'n cadarnhau bod y gweithiwr newydd wedi cyflawni holl ofynion y gweithlyfr gyda'r dystiolaeth a gyflwynwyd.

Llofnod y rheolwr

Dyddiad

### **Datganiad asesydd cymwysterau**

Rwy'n cadarnhau bod y dysgwyr wedi cyflawni holl ofynion y gweithlyfr gyda'r dystiolaeth a gyflwynwyd. Cynhaliwyd asesiad o dan yr amodau penodedig ac mae'r dystiolaeth yn ddilys, gwir, dibynadwy, cyfredol a digonol.

Llofnod asesydd cymwysterau

Dyddiad