Ymarfer sy'n seiliedig ar gryfderau: gwerthoedd

Esbonio'r gwerthoedd sydd eu hangen ar bobl i weithio mewn ffordd sy'n seiliedig ar gryfderau.

Cyhoeddwyd gyntaf: 29 January 2025

Diweddariad olaf: 4 February 2025

> Lawrlwythwyd y ddogfen hon o gofalcymdeithasol.cymru ac efallai nid hwn yw'r fersiwn diweddaraf.
> Ewch i https://gofalcymdeithasol.cymru/adnoddau-canllawiau/gwella-gofal-a-chymorth/canlyniadau-personol/defnyddior-dull-syn-canolbwyntio-ar-ganlyniadau/ymarfer-syn-seiliedig-ar-gryfderau-gwerthoedd am y fersiwn diweddaraf.

Esbonio'r gwerthoedd sydd eu hangen ar bobl i weithio mewn ffordd sy'n seiliedig ar gryfderau.

Ein gwerthoedd ni yw'r pethau rydyn ni'n teimlo sy'n bwysig, a dylai'r ffordd rydyn ni'n ymddwyn adlewyrchu ein gwerthoedd.

Rydyn ni i gyd yn gweld pethau'n wahanol, ond dylai pawb mewn sefydliad geisio cael – a gweithio at - rai gwerthoedd a rennir.

Os ydych chi'n weithiwr gofal cymdeithasol, er enghraifft, rhaid i chi ddilyn y Cod Ymarfer Proffesiynol.

Dyma rai gwerthoedd cyffredin wrth weithio mewn ffordd sy'n seiliedig ar gryfderau:

- cydweithio
- canolbwyntio ar y person arall
- dangos empathi
- bod yn agored
- parchu pobl eraill
- bod yn chwilfrydig
- hyrwyddo ymreolaeth.

Adlewyrchir y gwerthoedd hyn yn Neddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014. Nod y Ddeddf yw gwella llesiant pobl drwy roi llais, dewis a rheolaeth iddynt.

Cydweithio

Mae'n bwysig gweithio gyda'r bobl rydych chi'n eu cefnogi, er mwyn deall yn well beth sy'n bwysig iddynt.

Gall pobl eraill - gan gynnwys teulu'r person a chydweithwyr - eich helpu i ddysgu mwy am y person, a rhoi cyfle i chi rannu gwybodaeth, sgiliau ac adnoddau i gyflawni'r hyn sy'n bwysig.

Canolbwyntio ar y person

Pan fyddwn yn gweithio mewn ffordd sy'n seiliedig ar gryfderau, rydym yn ceisio deall, parchu a chynnwys anghenion, gwerthoedd a dewisiadau unigryw rhywun.

Byddwch yn empathetig a thosturiol

Mae ymarfer sy'n seiliedig ar gryfderau yn dibynnu ar gysylltiad da â'r person rydych chi'n ei gefnogi.

Trwy fod yn empathetig – a dychmygu sut beth yw bod yn eu sefyllfa nhw – gallwch ddeall eu teimladau a'u profiadau yn well.

Pan fydd y person arall yn teimlo eich bod chi'n eu deall, maen nhw'n teimlo'n ddiogel i rannu gyda chi sut maen nhw'n teimlo go iawn am eu dewisiadau a'u sefyllfa.

Bod yn agored, yn onest ac yn glir

Os ydyn ni’n agored, yn onest ac yn glir pan fyddwn yn cyfathrebu, gallwn feithrin gwell perthynas â'r bobl rydym yn gweithio gyda nhw a'r bobl rydym yn eu cefnogi.

Dylen ni wir yn gwrando ar syniadau, pryderon ac adborth pobl eraill – mae'n ein helpu ni i ddarganfod beth sy'n **wirioneddol bwysig** a meithrin ymddiriedaeth. Mae hefyd yn golygu ein bod yn trin pawb ag urddas, ac yn gwerthfawrogi eu barn a'u dewisiadau.

Chwilfrydedd

Dylen ni bob amser fod yn ceisio dysgu mwy am brofiadau, anghenion a meddyliau unigryw unigolyn. Gall ein helpu i feithrin perthynas gryfach â'r bobl rydym yn eu cefnogi, a dod o hyd i atebion creadigol i'w helpu i gyflawni'r hyn sy'n bwysig iddynt.

Hyrwyddo llais a dewis pobl eraill

Dylen ni gweithio mewn ffordd sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn sy'n cefnogi pobl i wneud eu penderfyniadau eu hunain a chymryd rheolaeth dros eu bywydau.

Mae hyn yn cynnwys cefnogi eu hawl i ddewis:

- sut maen nhw'n byw
- y gofal y maent yn ei gael
- sut y mae eu hanghenion yn cael eu diwallu

a sicrhau bod ganddyn nhw'r wybodaeth, yr adnoddau a'r cymorth sydd eu hangen arnynt i wneud y penderfyniadau hynny.