

Ynglŷn ag ymarfer sy'n seiliedig ar gryfderau

Esbonio beth yw ymarfer sy'n seiliedig ar gryfderau, pam rydyn ni'n ei ddefnyddio a ble i gael mwy o wybodaeth.

Cyhoeddwyd gyntaf: 28 January 2020

Diweddariad olaf: 11 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/ymarfer-syn-seiliedig-ar-gryfderau/ynglŷn-ag-ymarfer-syn-seiliedig-ar-gryfderau> am y fersiwn diweddaraf.

Esbonio beth yw ymarfer sy'n seiliedig ar gryfderau, pam rydyn ni'n ei ddefnyddio a ble i gael mwy o wybodaeth.

Beth yw ymarfer sy'n seiliedig ar gryfderau?

Mae ymarfer sy'n seiliedig ar gryfderau yn ffordd o weithio lle rydyn ni'n archwilio, mewn ffordd gydweithredol, gryfderau, galluoedd ac amgylchiadau rhywun – yn hytrach na chanolbwyntio ar yr hyn na allant ei wneud.

Gan weithio gyda'n gilydd, rydyn ni'n datblygu dealltwriaeth gyffredin o'r hyn sy'n bwysig a'r hyn sydd angen digwydd i helpu'r unigolyn i fyw'r bywyd gorau posibl, gan ganolbwyntio ar ei llesiant cyffredinol.

I wneud hyn, rydyn ni'n cytuno ar dri amcan, a elwir yn 'ganlyniadau personol', ac yn datblygu cynllun sy'n adeiladu ar yr hyn y gall y person ei wneud, ei deulu, ei ffrindiau a'i rwydweithiau cymunedol.

Rydyn ni hefyd yn siarad am yr hyn rydyn ni i gyd yn poeni amdano (risgiau) ac yn gweithio gyda'n gilydd i sicrhau bod y cynllun yn ein helpu i reoli unrhyw ups a drwg, gan gadw pawb yn ddiogel lle bo hynny'n bosibl.

Gall unrhyw un ddefnyddio dull sy'n seiliedig ar gryfderau, ar unrhyw adeg, i gefnogi plant neu oedolion.

Weithiau rydyn ni'n defnyddio termau eraill i siarad am ymarfer sy'n seiliedig ar gryfderau:

- ymarfer sy'n canolbwyntio ar ganlyniadau
- cydbwysu hawliau a chyfrifoldebau (BRR)
- sgiliau cyfathrebu cydweithredol (CCS)
- ymagwedd sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn

- cael sgwrs 'beth sy'n bwysig'.

Yn y fideo hwn, mae'r gweithiwr cymdeithasol Tina yn disgrifio'r hyn y mae'n ei olygu i weithio mewn ffordd sy'n canolbwyntio ar ganlyniadau:

Gweld trawsgrifiad

00:00

Beth ydyn ni'n ei olygu wrth ganlyniadau personol?

00:03

Mae ymchwil yn dangos i ni

00:04

fod pobl yn arbenigwyr yn eu bywydau eu hunain.

00:06

Maen nhw yn y sefyllfa orau i ddweud wrthym beth sy'n bwysig iddyn nhw,

00:09

a beth sydd yn rhoi ymdeimlad o les iddyn nhw.

00:12

Ond yn aml mae angen help arnyn nhw i wneud hyn,

00:15

yn enwedig pan mae teuluoedd i mewn argyfwng,

00:18

ac mae hyn yn gyffredinol pan maen nhw angen ymyrraeth gennym ni.

00:21

Mae canlyniadau personol yn golygu cydnabod cryfderau pobl,

00:24

a gweithio gyda'r unigolyn i gynllun y cytunwyd arno

00:27

i'w helpu i wneud y pethau sy'n bwysig iddynt.

00:32

Gall eraill gyfrannu at y cynllun hwn, gan gynnwys y teulu,

00:35

gofalwyr, aelodau'r gymuned a gweithwyr proffesiynol.

00:39

Mae'n ymwneud â gweithredu gwerthoedd craidd,

00:42

gwrando'n weithredol,

00:44

caniatáu i bobl adrodd eu stori yn eu ffordd

00:47

heb farn.

00:49

Trin pobl â pharch,

00:52

a bod yn ddibynadwy.

00:54

Atal dyfarniad a gofyn cwestiynau agored,

00:57

cymryd agwedd sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn sy'n caniatáu i bobl wybod ein bod yn gwrando,

01:02

a'n bod ni'n deall.

01:04

Gan ofyn cwestiynau archwiliadol,

01:06

fel "beth sy'n eich poeni fwyaf?",

01:09

"beth ydych chi'n sylwi arno pan fydd pethau ychydig yn well?"

01:11

"dywedwch ychydig mwy wrthyf am yr hyn sy'n digwydd",

01:14

a "beth allai fod yn digwydd i'ch gwneud chi neu eraill yn llai pryderus?"

01:19

Helpu pobl i nodi eu cryfderau eu hunain,

01:22

eu sgiliau, a'u cymhelliant eu hunain i wneud newid,

01:25

eu pryderon a'u dyheadau.

01:29

Mae'r dull yn cyfyngu ar amddiffynnol naturiol,

01:32

ac mae'n osgoi dadleuon a gwrthdaro.

01:35

Mae'n caniatáu i bobl feddwl am

01:38

yr hyn sydd angen digwydd,

01:40

Ile maen nhw nawr, a lle maen nhw eisiau neu angen bod.

01:43

Mae'r dull yn cynghori yn erbyn telerau diswyddo fel

01:46

"rwy'n gwybod orau", "fi yw'r penderfynwr",

01:49

"mae'n rhaid i chi wneud fel dwi'n dweud".

01:53

Mae'n caniatáu i bobl gymryd perchnogaeth o'u hamgylchiadau bywyd eu hunain,

01:57

gyda gweithwyr proffesiynol yn symud i ffwrdd

01:59

o rôl atgyweiriwr ac achubwr

02:02

tuag at un o hwylusydd.

02:05

Mae ymchwil yn dweud wrthym gall problemau na ddeallir yn ddigonol

02:09

arwain at roi cyngor anghywir

02:11

a gwneud dewisiadau anghywir.

02:13

Y nod yw defnyddio sgiliau cydgysylltiedig

02:16

i ddeall yr unigolyn yn gyfannol.

02:20

Felly pam newid ein ffordd o weithio?

02:22

Fel y soniwyd, mae pobl a chymunedau

02:25

yn ganolog i ddeddfwriaeth ddiweddar yng Nghymru

02:27

Mae'r Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Lles a Chenedlaethau'r Dyfodol

02:31

yn pwysleisio cydgynhyrchu a chynnwys,

02:34

atal, ymyrraeth gynnar a

02:37

rôl cymunedau.

02:38

Mae angen cynyddol

02:40

i gefnogi a gwella cydnerth cymunedol

02:43

wrth i lymder barhau i daro gwasanaethau cyhoeddus

02:46

ac mae angen inni ddod o hyd i ffyrdd cynaliadwy i gefnogi pobl.

02:50

Mae tystiolaeth a wnaed gan Gofal Cymdeithasol Cymru

02:53

wedi dangos bod angen i ddiwylliant newid mewn cymunedau

02:56

a gwasanaethau cyhoeddus,

02:58

er mwyn i ni weithio gyda'n gilydd

03:00

i ddod drosodd diwylliant o ddibyniaeth.

03:04

Mae hyn yn dechrau gyda phartneriaeth wirioneddol weithio rhwng

03:07

teuluoedd, gweithwyr proffesiynol a chymunedau,

03:10

er mwyn gwneud gwahaniaeth.

03:12

Adeiladu ymddiriedaeth a cydnerth

03:16

ym mywydau pobl,

03:19

a rhoi hyder iddynt y gall pethau newid.

03:23

Ni ellir cyfyngu'r ffocws i iechyd a gofal cymdeithasol yn unig,

03:27

mae'n rhaid cael gweledigaeth a rennir

03:29

gyda sefydliadau preifat a gwirfoddol,

03:32

yn ogystal ag addysg.

03:34

Mae tystiolaeth o ymarfer yn dweud wrthym

03:37

gall sut rydyn ni'n ei wneud fod yn bwysicach na'r hyn rydyn ni'n ei wneud.

03:42

Yn ddiweddar darllenais stori gan ymadawr gofal ifanc

03:45

Jenny Maloy, yn y cylchgrawn Gofal Cymunedol.

03:48

Mae Jenny yn siarad am sut oedd caredigrwydd Gweithwyr Cymdeithasol a gofalwyr

03:52

wedi ei helpu i oresgyn trawma plentyndod

03:54

ac adeiladu ei cydnerth.

03:56

Mae hi'n ysgrifennu "Mae Gweithwyr Cymdeithasol a gofalwyr yn y sefyllfa anrhydeddus

04:01

i greu lle i ni ddysgu'r hyn y dylem ni,

04:03

fel plant, ei dderbyn fel gweithredoedd o garedigrwydd".

04:07

Derbyniodd gymaint o weithredoedd o garedigrwydd,

04:10

gormod o lawer i'w sôn amdanynt,

04:12

ac mae hynny ynddo'i hun yn weithred o garedigrwydd.

04:15

Gyda bywyd cymhleth o edrych ar ôl plant sy'n agored i niwed,

04:19

gellir anwybyddu'r pethau syml.

04:21

Mae gwytnwch yn cael ei adeiladu mewn sawl ffordd,

04:24

ac mae teimlo'n arbennig trwy dderbyn caredigrwydd yn un ohonyn nhw.

04:27

Ychwanegodd,

04:28

"mae'r sgwrs yn aml yn ymddangos yn fy mhen,

04:31

pan deimlais golled y gweithwyr proffesiynol pwysig hynny,

04:34

nid oedd y golled yn ddim gwahanol i golli perthynas,

04:38

nid oedd y groes yn haws i'w chario.

04:40

Mae'r colledion yn aros gyda chi am byth.

04:43

Ac maen nhw, yn rhannol, yn eich siapio chi fel oedolyn.

04:51

Ond yn fy achos i,

04:53

trwy'r gweithredoedd niferus o garedigrwydd a gefais,

04:56

ni wnaethant dorri fi.

04:58

Felly faint mae hyn yn ei gostio?

05:02

Arfer sy'n canolbwyntio ar ganlyniadau,

05:05

faint rydyn ni'n meddwl y mae'n ei gostio?

05:08

Unrhyw un?

05:11

Dim byd, ie. Gweithio mewn ffordd anfeirniadol.

05:16

Trin pobl â pharch.

05:18

Bod yn garedig.

05:20

Gwranddo'n weithredol.

05:22

Bod ar gael ac yn ddibynadwy.

05:24

Dangos tosturi a bod yn empathetig.

05:27

Rhoi'r person yn y canol,

05:29

gofyn iddyn nhw beth sy'n bwysig iddyn nhw

05:32

ac archwilio eu canlyniadau personol.

05:35

Dim cost, dim tâl.

Welsh

Beth yw canlyniadau personol?

Mae canlyniadau personol yn disgrifio'r hyn y mae person eisiau ei gyflawni. Mae'r rhain yn nodau realistig y gall y sawl sy'n derbyn gofal a chymorth, a'u gweithiwr gofal neu eu gofalwr, weithio tuag atynt. Maen nhw'n seiliedig ar gefnogi llesiant yr unigolyn.

Bydd y canlyniadau yn amrywio o berson i berson ac o blentyn i blentyn, oherwydd eu bod yn ymwneud â'r hyn sy'n bwysig i'r unigolyn hwnnw.

Dyma rai enghreifftiau o ganlyniadau personol:

- "rydw i eisiau mynd i'r ysgol ar amser fel y plant eraill a chael gwisg lân"
- "gallu mynd yn ôl adref, magu fy hyder a byw ar fy mhen fy hun fel yr oeddwn i o'r blaen"
- "rydw i eisiau gweld fy mrawd, siarad ag e a threulio amser gydag ef a pheidio colli cysylltiad nawr dydyn ni ddim yn byw gyda'n gilydd"
- "rydw i eisiau mynd i ddosbarthiadau nofio, ond dwi angen gwybod bydd fy ngŵr yn iawn ac y bydd rhywun yna iddo fo pan dwi ddim".

Dylai canlyniadau personol fod:

- yn cael eu gyrru gan ddyheadau y person – maen nhw'n unigryw i'r person a'u bywyd
- yn realistig – ni all fod yr un peth ag yr oedd, felly sut alla i addasu, rheoli, aros yn obeithiol a theimlo mewn rheolaeth?
- yn gyraeddadwy – pa gryfderau sydd gen i i ddelio â'r dyfodol? Pa adnoddau sydd gen i o fewn fy hun, fy nheulu, ffrindiau a chymuned?
- yn ystyrlon – mynd i'r afael â phryderon a chyfyng-gyngor go iawn y person
- yn esblygu a newid – derbyn nad oes dim yn aros yr un fath.

Cofiwch

Nid yw canlyniadau personol yn wasanaethau nac yn adnoddau.

Dyma rai enghreifftiau o wasanaethau ac adnoddau:

- person sy'n mynychu grŵp rhianta
- cael cawod cerdded i mewn
- derbyn gwasanaeth gofal cartref.

Dyma'r pethau y mae'r person yn eu gwneud neu'n cael eu darparu (y mewnbynau) i'w helpu i gyflawni eu canlyniadau, ond dydyn nhw ddim yn ganlyniad.

Pam defnyddio ymarfer sy'n seiliedig ar gryfderau?

Mae [Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant \(Cymru\) 2014](#) dweud wrthyn ni am ganolbwyntio ar lesiant pobl a'u rhoi yng nghanol eu cynllunio gofal a chymorth.

Mae ymarfer sy'n seiliedig ar gryfderau yn ffordd i ni wneud hynny. Mae'n ein helpu i:

- gynllunio gofal a chymorth realistig, cyraeddadwy oherwydd ein bod yn deall yr adnoddau sydd ar gael a'r heriau i'r person rydyn ni'n ei gefnogi
- gefnogi teuluoedd i reoli risgiau (a elwir weithiau'n 'gynllunio diogelwch' neu 'gynllunio wrth gefn') a gweld risgiau o'u safbwynt nhw
- ddefnyddio deunyddiau a gwasanaethau yn fwy effeithlon, gan ein bod ond yn defnyddio'r hyn sydd ei angen i gyflawni'r canlyniad

- feithrin gwell cysylltiad â'r person rydyn ni'n ei gefnogi – os ydyn ni'n defnyddio gwrando gweithredol a myfyriol, rydyn ni'n gallu mynd at wraidd yr hyn sy'n digwydd i bobl a chael sgwrs fwy agored
- ddeall beth sydd wir ei hangen ar y person oherwydd ein bod yn gwrando arnynt
- ddeall yr anghydraddoldebau strwythurol sy'n effeithio ar y bobl rydyn ni'n eu cefnogi, fel y gallwn herio'r rhwystrau hynny a chefnogi pobl yn dosturiol
- sicrhau bod gan yr unigolyn rydyn ni'n ei gefnogi lais, dewis a rheolaeth mewn penderfyniadau a chynlluniau ar gyfer eu gofal a'u cefnogaeth eu hunain
- gefnogi pobl i wneud y pethau sydd bwysicaf iddyn nhw, yn eu ffordd eu hunain [fel eu bod nhw'n gallu byw bywyd fel maen nhw eisiau.](#)

Y Fframwaith canlyniadau cenedlaethol

Mae Llywodraeth Cymru'n mesur sut mae awdurdodau lleol yn diwallu anghenion llesiant y bobl y maent yn gofalu amdanynt ac yn eu cefnogi. Gallwch ddarganfod mwy am ei [adroddiad fframwaith canlyniadau cenedlaethol](#)

Y camau nesaf

Gallwch ddod o hyd i offer, adnoddau a dolenni i leoedd i gael hyfforddiant ar ein tudalen adnoddau.