Y Rhwydwaith Maethu

Dyddiadur Aimee

Taith person ifanc maeth drwy ysgol uwchradd a choleg

Gyda nodiadau ar gyfer gofalwyr maeth, athrawon, gweithwyr cymdeithasol a gweithwyr proffesiynol eraill ym maes gofal plant

Cynnwys

Rhagair 3
Croeso 4
Ynglŷn â'r awdur a chydnabyddiaethau 5
Rhagymadrodd 6-7
Dyddiadur Aimee a nodiadau 8
Blwyddyn 7 8
- Pontio 8-9
- Gweithgareddau ychwanegol a hunaniaeth 10-11
- Gwaith cartref a chymorth ychwanegol 12-13
- Dillad, cyfarpar a hunanddelwedd 14-15
- Awdurdod dirprwyedig a gwibdeithiau 16-17
- Ffoi 18-19

Blwyddyn 8 20
- Cysylltiad â rhieni 20-21
- Cynlluniau addysg personol 22-23
- Didwylledd a thriniaeth deg 24-25
- Iechyd 26-27
- Targedau 28-29
- Gwaharddiadau 30-31

Blwyddyn 9 32
- Cyfryngau cymdeithasol 32-33
- Cysylltiad rhwng cartref ac ysgol 34-35
- Rheoli ymddygiadau niweidiol 36-37
- Meddwl am yrfaoedd 38-39
- Dewisiadau TGAU 40-41
- Addysg bellach ac addysg uwch 42-43

Blwyddyn 10 44
- Lleoliad newydd 44-45
- Symud ysgol 46-47
- Iechyd meddwl 48-49
- Herio rhagfarn 50-51
- Rheoli llwyddiant a chyfrinachedd 52-53
- Profiad gwaith 54-55

Blwyddyn 11 56
- Cynllunio llwybrau 56-57
- Ymddygiadau â risg 58-59
- Iechyd rhywiol a rhywioldeb 60-61
- Adolygu 62-63
- Arholiadau a hyder 64-65
- Pontio i annibyniaeth 66-67

Blwyddyn 12 68
- Addysg bellach a rhianta corfforaethol 68-69
- Pan Fydda i'n Barod 70-71

Blwyddyn 13 72
- Magu Annibyniaeth 72-73
- Yn barod neu beidio 74-75

Adnoddau gan Y Rhwydwaith Maethu 76

Rhagair

Mae Llywodraeth Cymru'n falch iawn o gefnogi'r Rhwydwaith Maethu yng Nghymru yn eu gwaith o gynhyrchu'r rhifyn hwn o Dyddiadur Aimee. Mae wedi'i anelu at y rheiny sy'n gofalu ac sydd â chyfrifoldeb am blant a phobl ifanc sy'n derbyn gofal. Mae hyn yn cynnwys gofalwyr maeth, aelodau etholedig, gweithwyr cymdeithasol, staff ysgol a gweithwyr addysgol proffesiynol eraill, gweithwyr iechyd proffesiynol ym maes iechyd ac ym maes cyfiawnder ieuenctid.

Nod y rhaglen Maethu Lles[1], a noddir gan Lywodraeth Cymru, yw gwella deilliannau i blant a phobl ifanc sy'n derbyn gofal drwy weithio amlasiantaethol ledled gwasanaethau cymdeithasol, iechyd ac addysg. Gweithredir y rhaglen fesul camau ledled Cymru o 2019, ac mae rhai o'i hegwyddorion yn hysbysu cynnwys Dyddiadur Aimee.

Ariennir gan **Lywodraeth Cymru**
Funded by **Welsh Government**

1 thefosteringnetwork.org.uk/fostering-wellbeing

Croeso

Yn Y Rhwydwaith Maethu, fe wyddom y gall plant a phobl ifanc maeth ffynnu yn yr ysgol pan gânt eu cefnogi'n dda gan yr holl weithwyr proffesiynol o'u hamgylch. Fel gofalwr maeth fy hun, rwyf wedi gweld sut y gall gweithio'n gydweithredol ag athrawon, gweithwyr cymdeithasol ac eraill wneud gwahaniaeth enfawr i brofiad person ifanc o addysg.

Mae'r fersiwn wreiddiol o Dyddiadur Amy, y gwnaethom ni yn Y Rhwydwaith Maethu ei chyhoeddi yn 2008, wedi dod yn un o'n hadnoddau addysg mwyaf poblogaidd a hygyrch. Mae edrych ar fywyd ysgol drwy lygaid plentyn maeth yn ffordd nerthol o ail-archwilio sut rydym ni, fel gweithwyr proffesiynol, yn cynorthwyo plant a phobl ifanc maeth drwy lawenydd ac anawsterau'u blynyddoedd yn y gyfundrefn addysg.

Fodd bynnag, mae'n bryd am ddiweddariad. Mae yna lawer o newidiadau wedi bod yn y ddarpariaeth addysg i blant sy'n derbyn gofal yng Nghymru dros y ddegawd ddiwethaf, yn cynnwys cyflwyno'r cynllun Pan Fydda i'n Barod, cwricwlwm ysgol newydd, newidiadau yn rolau staff, a datblygiadau mewn damcaniaeth ac ymarfer. Rydym felly'n hynod falch o gyhoeddi'r rhifyn diwygiedig ac adnewyddol hwn mewn partneriaeth â Llywodraeth Cymru. Mae'r rhifyn newydd yn ymgorffori'r newidiadau sylweddol hyn ac mae'n gweld Amy yn cael ei gweddnewid i fod yn Aimee, person ychydig yn wahanol, ond yn cadw gafael ar y nerth cymeriad a wnaeth ei gwneud hi mor arbennig yn y rhifyn cyntaf. Mae hefyd yn unol â strategaeth ddiweddar Llywodraeth Cymru ynghylch plant sy'n derbyn gofal ac mae'n cyd-redeg â'r rhaglen Maethu Lles a ariannir gan Lywodraeth Cymru y mae'r Rhwydwaith Maethu yn ei chyflenwi ledled Cymru.

Mae'r adnodd hwn yn cynnig gwybodaeth hanfodol am addysg i blant sy'n derbyn gofal yng Nghymru o 11 i 18 mlwydd oed. Bydd yn waith darllen hanfodol i ofalwyr maeth, athrawon, gweithwyr cymdeithasol a gweithwyr proffesiynol eraill yn y tîm o amgylch y plentyn, a'n nod ni yw iddo hyrwyddo diwylliant cydweithredol fel y gall pawb gynorthwyo plant a phobl ifanc fel Aimee i anelu'n uchel a chyrraedd eu breuddwydion addysgol.

Colin Turner
Cyfarwyddwr, Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru

Ynglŷn â'r Awdur

Hyfforddodd Trevor Guy fel athro ac fe weithiodd mewn addysg bellach ac mewn ysgolion uwchradd yng Nghymru a Lloegr am 17 o flynyddoedd cyn dechrau ar swyddi fel cynghorydd addysgol, yn gyntaf yng ngogledd Cymru ac wedyn yn Ne Cymru lle y daeth yn brif gynghorydd i awdurdodau lleol Pen-y-bont ar Ogwr, Caerffili, Merthyr Tudful a Rhondda Cynon Taf. Roedd Trevor wedyn yn bennaeth strategaeth, partneriaethau a chomisiynu mewn awdurdod lleol yn Ne Cymru, gan arwain at ystod o fentrau i hybu lles plant a phobl ifanc drwy well gweithio integredig.

Ers sefydlu fel ymgynghorydd annibynnol, mae Trevor wedi gweithio ar amrywiol gomisiynau, yn cynnwys rolau fel cyfarwyddwr addysg dros dro, ymgynghorydd ar raglen asesu athrawon Llywodraeth Cymru, ymgynghorydd i Teuluoedd yn Gyntaf, cynlluniwr rhaglen Maethu Lles Y Rhwydwaith Maethu (a ariannir gan Lywodraeth Cymru) ac awdur amryw o gyhoeddiadau, yn cynnwys Gweithio fel Un i'r Rhwydwaith Maethu.

Cydnabyddiaethau

Diolchiadau mawr i Lisa Lawrence, arweinydd dysgu sydd â chyfrifoldeb am blant sy'n derbyn gofal, a disgyblion eFSM yn Ysgol Uwchradd Yr Eglwys Newydd, Caerdydd; i Susan Soar, Kathleen Toner a Daniel Sinclair yn Y Rhwydwaith Maethu; ac i Alun Richards yn Llinell Faethu Cymru.

Rhagymadrodd

Dyma ddyddiadur ffuglennol Aimee a ddaeth yn blentyn sy'n derbyn gofal yn ystod ei blwyddyn olaf mewn ysgol gynradd, o ganlyniad i esgeulustod a chamdriniaeth gorfforol yn y teulu. Fe ddaeth Jennie yn ofalwr maeth iddi ar ôl i Aimee dreulio ychydig wythnosau mewn lleoliad brys. Fe wnaeth athro Blwyddyn 6 Aimee ei chynorthwyo yn ystod ei misoedd diwethaf yn yr ysgol gynradd ac fe ofynnodd i Aimee gadw mewn cysylltiad drwy ysgrifennu dyddiadur a'i rannu gyda hi.

Mae'r cynnwys yn gwneud defnydd o sefyllfaoedd go iawn y gallech yn wir eu hadnabod ond nid oes yr un o'r bobl yn y dyddiadur wedi'i seilio ar unrhyw berson byw. Mae gan bob cofnod yn y dyddiadur brif thema, er bod yna edafedd ar waith drwy'r dyddiadur cyfan sy'n ymddangos ar wahanol adegau ym mywyd Aimee. Mae pob plentyn sy'n derbyn gofal yn unigryw, ac mae'n bwysig cydnabod na fydd pob plentyn sy'n derbyn gofal yn profi'r holl faterion hyn. Bydd llawer o blant yn gorfod ymdrin â llai o faterion nag a gofnodir yma, ac eto fe all ychydig brofi mwy ohonynt.

Mae yna ar hyn o bryd fwy na 6,800 o blant a phobl ifanc sy'n derbyn gofal ledled Cymru gyda chyfanswm o thua 96,000 yn derbyn gofal ledled y Deyrnas Unedig, a phob un gyda'i stori bywyd ei hun. Mae lles plentyn yn dibynnu i ba raddau y mae'u hanghenion cymdeithasol, corfforol, emosiynol, diwylliannol ac addysgol sylfaenol yn cael eu diwallu ar unrhyw un adeg neilltuol a beth sy'n digwydd pan na ddiwallir unrhyw un o'r anghenion hynny. Os na chaiff un o'u hanghenion ei ddiwallu, mae hi bron yn anochel y bydd anghenion eraill yn mynd yn fwy cymhleth hefyd gan fod yr anghenion hyn yn rhyng-ddibynnol.

Mae'r dyddiadur hwn yn canolbwyntio ar anghenion dysgu Aimee, ond pan gaiff ei hamddifadu o gyfeillion, mae'n dioddef niwed corfforol, mae hi'n orbryderus ac yn isel ei hysbryd ac mae'n colli'i hymdeimlad o berthyn, yna yn anochel mae'i haddysg yn dioddef.

Mae'r dyddiadur yn mynd â'r darllenydd drwodd o'r amser y mae Aimee yn dechrau yn yr ysgol uwchradd i'r adeg pan fo hi'n 18 oed, ac ar fin ymadael â gofal a pharatoi ar gyfer bywyd oedolyn. A fydd hi'n gwireddu'u huchelgais ac yn tyfu i fod yn wraig ifanc ddedwydd a llwyddiannus? Mae gwneud yn dda mewn addysg nid yn unig yn golygu llwyddo mewn arholiadau, ond hefyd datblygu hunanhyder, ffurfio cyfeillgarwch, dysgu cyfathrebu a datblygu sgiliau bywyd. Er gwaethaf yr heriau y mae'n eu hwynebu, fe fydd y gefnogaeth gan ei hathrawon – yn gweithio ochr yn ochr â'i gofalwyr maeth a'r holl weithwyr proffesiynol eraill yn y tîm o amgylch y plentyn – yn ei galluogi i wneud y mwyaf o'r cyfleoedd y mae'i blynyddoedd yn yr ysgol uwchradd yn eu cynnig.

Y rhieni corfforaethol

Pan fo awdurdod lleol yn dod â phlentyn neu berson ifanc i ofal, mae'r awdurdod lleol hwnnw wedyn yn derbyn rhywfaint, neu ar adegau y cyfan, o'r rôl rianta. Mae'n rhaid iddo wedyn sicrhau'i fod yn darparu rhianta o safon sy'n addas o uchel. Gelwir hyn yn 'rhianta corfforaethol'.

Mewn damcaniaeth, mae gan Aimee dîm cyfan o oedolion yn gweithio gyda'i gilydd i'w rhianta a'i chefnogi. Yn ymarferol, fe all hyn yn aml olygu bod gan Aimee ystod o oedolion i gyd yn edrych ar wahanol rannau o'i bywyd, gydag ond ychydig o ymdeimlad o fod yn dîm. Yng ngeiriau un gofalwr maeth: 'Nid oes gan fy mhlentyn dîm o amgylch y plentyn, mae ganddo DIMAU o amgylch y plentyn'. Gellir esgeuluso rhannau pwysig o fywyd Aimee oherwydd bod pawb yn credu bod rhywun arall yn ymdrin ag ef. Dyma pam mae'n bwysig bod athrawon, gofalwyr maeth ac eraill yn y tîm o amgylch y plentyn yn cydweithio'n agos.

Nodiadau i bawb sydd â diddordeb yn lles Aimee, ac eraill tebyg iddi

Yn y rhifyn cyntaf o Dyddiadur Amy, y gwnaeth Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru ei gyhoeddi yn 2008, roedd yna nodiadau'n benodol ar gyfer athrawon ac ar gyfer gweithwyr cymdeithasol. Er y cydnabyddir yn awr bod yn rhaid glynu wrth uniondeb proffesiynol, mae hefyd angen ailedrych ar ffiniau proffesiynol fel bod y rheiny sy'n gofalu am Aimee yn eu gwahanol broffesiynau i gyd yn rhannu'r un gwerthoedd a bod ganddynt ddealltwriaeth gyffredin o anghenion Aimee a sut i'w diwallu.

Mae'r nodiadau yn y rhifyn hwn ar gyfer pawb ac maent yn mynd law yn llaw ag adrannau gyda'r pennawd 'Gofynnwch i'ch hun' a 'Pwyntiau gweithredu'. Mae yna lawer mwy i feddwl amdano ac i weithredu arno nag a awgrymir yma, ond dyma'r mathau o ysgogiadau a all gymell unigolion a grwpiau i fyfyrio ar ac i ystyried eu gwerthoedd, eu hagweddau a'u harferion fydd yn gwella cyfleoedd bywyd y bobl ifanc yn eu gofal.

Nodyn am Aimee

Bydd y darllenwyr hynny sy'n gweithio'n agos â phlant a phobl ifanc sy'n derbyn gofal yn gwybod bod eu personoliaethau'n tywynnu drwy bopeth y maent yn ei ysgrifennu. Yn y cyhoeddiad hwn, rydym wedi gwneud ymdrech daer i ddatblygu Aimee i fod yn gymeriad credadwy a diddorol. Ar yr un pryd, fodd bynnag, am resymau yn ymwneud â rhwyddineb darllen a hygyrchedd, rydym yn cydnabod nad yw'r iaith a ddefnyddiwn yma o angenrheidrwydd yn adlewyrchu'r iaith y byddai llawer o blant a phobl ifanc yn ei gwirioneddol ddefnyddio yn eu dyddiaduron personol.

Blwyddyn 7, Tymor yr Hydref

21ain o Fedi

Cadwch ddyddiadur, dyna a ddywedoch chi, pan wnes i adael yr ysgol iau, oherwydd bod arnoch eisiau gwybod sut rwy'n dod ymlaen. Ac felly dyma fo, Miss. Os darllenwch chi o, peidiwch â rhoi marciau drosto i gyd. Rwy'n cael digon gan fy athrawon newydd.

Rwy'n dal i fynd ar goll ac wedyn rwy'n hwyr i'r gwersi. Mae'r wisg ysgol yn iawn, ond 'dydy un y fi ddim yn newydd fel y lleill. Mae'r rhan fwyaf o'r plant yn iawn ac rwy'n eistedd wrth ymyl fy nghyfeilles Kate am rai pethau. Ond mae hi yn y set uchaf ar gyfer Saesneg a Maths, ac rwyf i'n set 3 am y ddau. Mae arnaf wir eisiau gwneud yn dda yma ond pan maen nhw'n dweud nad wy'n ddigon da, mae o'n brifo.

A ydy athrawon yn gwybod fy mod i'n derbyn gofal? Roedd yn rhaid inni sgwennu am ein teuluoedd a beth ydan ni'n hoffi'i wneud. Nid oeddwn am ddweud bod dad yn cymryd drygs ac yn taro mam – a minnau, yn nac oeddwn? Mae yna blant eraill gydag ond un rhiant, ac felly fe sgwennais am Jennie – fy mam faeth.

Mae'n cymryd oesoedd i fynd i'r ysgol ar y bws. Nid ydan ni'n byw wrth ymyl y plant eraill yn fy ysgol newydd.

Pwyntiau allweddol

Mewn ysgol gynradd, fe fydd plentyn yn cael y rhan fwyaf o wersi gydag un athro, ond mewn ysgol uwchradd fe fyddant yn rheolaidd yn cyfarfod ag o leiaf 10 o wahanol staff. Bydd llawer o blant sy'n derbyn gofal eisoes yn dioddef o hunanhyder isel ac yn ei chael hi'n anodd ymddiried mewn oedolion, ac fe fydd materion ymlyniad yn aml yn arwain at fethiant i ddiwallu'u hanghenion emosiynol, sydd, yn ei dro, yn effeithio ar eu gallu i ddysgu'n effeithiol. Y math mwyaf cyffredin o angen dysgu ychwanegol ymysg plant sy'n derbyn gofal yw anawsterau ymddygiadol, emosiynol a chymdeithasol, yn hytrach na materion penodol eraill megis dyslecsia, Anhwylder Diffyg Canolbwyntio a Gorfywiogrwydd neu anhwylderau ar y sbectrwm awtistig.

Dylai'r ysgol uwchradd sy'n derbyn y plentyn asesu'n ofalus yr ystod lawn o anghenion plentyn maeth, sy'n golygu ymgysylltu'n agos â'u hysgol gynradd, gofalwyr maeth, gweithwyr cymdeithasol ac, yn bwysicach na dim, y plentyn ei hun. Dylid rhoi dewisiadau i blant ynglŷn â faint o wybodaeth bersonol y maent yn ei rhannu â'u cyfeillion ystafell ddosbarth.

Gwnaeth athro Blwyddyn 6 Aimee o'r ysgol gynradd ei hannog i ysgrifennu'r dyddiadur hwn, ac mae'n ffordd fuddiol i gynorthwyo wrth iddi bontio i ysgol uwchradd. Er y bydd yr athro yn oedolyn yr ymddiriedir ynddo ac wedi cael gwiriad gan Y Gwasanaeth Datgelu a Gwahardd, fe all ddibynnu beth mae Aimee yn ei ysgrifennu p'un a yw hyn yn dod yn fater dichonol o ddiogelu – am y rheswm hwn, mae'n bwysig nad yw'r athro'n addo'i gadw'n gyfrinachol. Dylai'r athro hefyd sicrhau bod gweithiwr cymdeithasol Aimee yn gwybod am hyn.

Mae'n ofynnol i bob ysgol gael person dynodedig ar gyfer plant sy'n derbyn gofal, ac fe fydd gan yr aelod hwn o'r staff rôl allweddol mewn bod ar gael i Aimee a'i gofalwr maeth, yn ogystal â chydgysylltu'r cymorth yn yr ysgol.

Mae'n syniad da i ysgolion uwchradd neilltuo man diogel i blant sy'n agored i niwed lle y gallant ymddiried mewn oedolyn a chael eu cynorthwyo ganddo/ganddi, neu le y gallant ond ymlacio a myfyrio.

Gofynnwch i'ch hun

- Sut y gallaf ymgysylltu orau â'r plentyn sy'n derbyn gofal, y mae gennyf gyfrifoldeb amdano?
- A ydwyf yn deall eu gobeithion, eu breuddwydion a'u hofnau pan maent yn symud ysgol?
- Beth arall y gallaf ei wneud i wneud profiad y plentyn o symud ysgol mor llyfn a phleserus â phosibl?

Pwyntiau gweithredu

- Cyflwynodd awdurdodau lleol Rhondda Cynon Taf a Merthyr Tudful gysyniad o'r enw'r Ysgol sy'n Ystyriol o Blant sy'n Derbyn Gofal[2]. Canfyddwch beth yw hyn ac wedyn ei ddefnyddio fel meincnod.
- Ymdrechwch i helpu plant sy'n derbyn gofal i deimlo'n rhan o'r gymuned ysgol drwy weithgareddau ychwanegol, trefniadau cludiant llawn cymorth a chysylltu agos rhwng cartref ac ysgol.
- Aseswch anghenion a photensial plant sy'n derbyn gofal, a defnyddiwch yr wybodaeth i deilwra'u profiad o ddysgu.

2 docs.wixstatic.com/ugd/7516f3_1c19c56aa1f749d4a6fa40ac73756238.pdf

Blwyddyn 7, Tymor yr Hydref

7fed o Hydref

Mae'r athrawes Saesneg, Ms Kitchen, yn dweud fy mod yn siarad yn well nag ydw i'n sgwennu, ac felly rwy'n mynd i'r clwb drama heddiw. Roedd yn wych oherwydd fe allwn golli'r darn sâl ynof i a bod yn berson arall am ychydig.

14eg o Hydref

Rhoddais gynnig ar y recorder a'r sax – METHIANT, go iawn!!! Rhoddais gynnig ar yr allweddellau ac fe ddywedwyd wrtha i nad oeddwn yn ddrwg ac y dylwn gael gwersi ychwanegol. Angen dewis yr amser gorau i ofyn i Jennie am hyn, serch hynny, oherwydd eu bod yn costio llawer. Yr unig beth ydy, mae clybiau yn ystod amser cinio neu ar ôl ysgol. Ni all Jennie fy nôl i bob amser ac nid oes 'na fysiau hwyr. Mae ciniawau'n boen, yn gorfod dangos fy mhas cinio am ddim a'r plant eraill yn ei weld o. Pam na wnân' nhw lynu label ar fy nghefn? Rydym yn cael cardiau clyfar newydd ar ôl hanner tymor – efallai y byddan' nhw'n well.

15fed o Hydref

Dywedodd yr athrawes dosbarth, Jinksy, wrtha i eu bod wedi cael adolygiad PEP amdana i ddoe ac y byddent yn sgwennu at Jennie. Am beth mae hynny, tybed?

Pwyntiau allweddol

Gwnewch yn sicr bod plentyn yn gwybod beth y mae'n gallu ei wneud, a bod adeiladu arno cyn bwysiced, ond nad yn bwysicach, â gadael iddynt wybod beth nad ydynt yn ei wneud yn iawn. Gall cael dewisiadau helpu plentyn fel Aimee i deimlo bod ganddynt rywfaint o reolaeth yn eu bywydau. Mae cael gweithgaredd y gallant uniaethu ag o ac y maent yn ei fwynhau yn helpu i fagu ymdeimlad o bwy rydynt a'u hunan-barch. Gall plentyn sy'n derbyn gofal feio'i hun, yn annheg, am yr hyn a aeth o chwith yn eu gorffennol ac efallai na fyddant yn hoffi'r person y maent yn ei gredu yr ydynt. Mae cael diddordebau y tu allan i weithgareddau arferol yr ysgol yn datblygu persbectif ac yn cynnig cyfleoedd am gyfeillgarwch newydd. Mae hyn hefyd yn helpu plant i brofi ac i ddathlu llwyddiant ag eraill.

Gall materion hunaniaeth ymddangos yn llawer pwysicach i blant sy'n derbyn gofal nag i'r rheiny nad ydynt yn derbyn gofal. I reoli talu am brydau bwyd ysgol, mae gan lawer o ysgolion systemau electronig sy'n golygu ei bod yn ymddangos nad yw'r rheiny sy'n derbyn prydau bwyd ysgol am ddim yn cael eu trin yn wahanol. Fodd bynnag, nid yw'r cyfryw systemau'n sicrhau cyfrinachedd gan y gall myfyrwyr eraill weld y gall plentyn sy'n derbyn prydau bwyd ysgol am ddim ond gwario hyn a hyn bob dydd, fel arfer i gael y pryd bwyd penodedig.

Mae rhai plant sy'n derbyn gofal yn byw ymhell o'u hysgol gyfredol – efallai oherwydd nad oes yna ddigon o ofalwyr maeth neu oherwydd bod y gofalwyr maeth mwyaf priodol ar gyfer eu hanghenion neilltuol nhw mewn ardal wahanol, neu i'w cadw'n ddiogel rhag niwed neu ddylanwadau peryglus. Mae ar y cyfryw blant wedyn angen cludiant gan fws ysgol neu wasanaethau tacsi neu fws dan gontract. Weithiau, mae hyn yn golygu y gall mynychu gweithgareddau ar ôl ysgol fod yn anodd, gan nad oes yna drafnidiaeth ar gael y tu allan i oriau arferol ysgol. Gall hyn hefyd wneud magu cyfeillgarwch ac ymweld â chyfeillion yn fwy cymhleth.

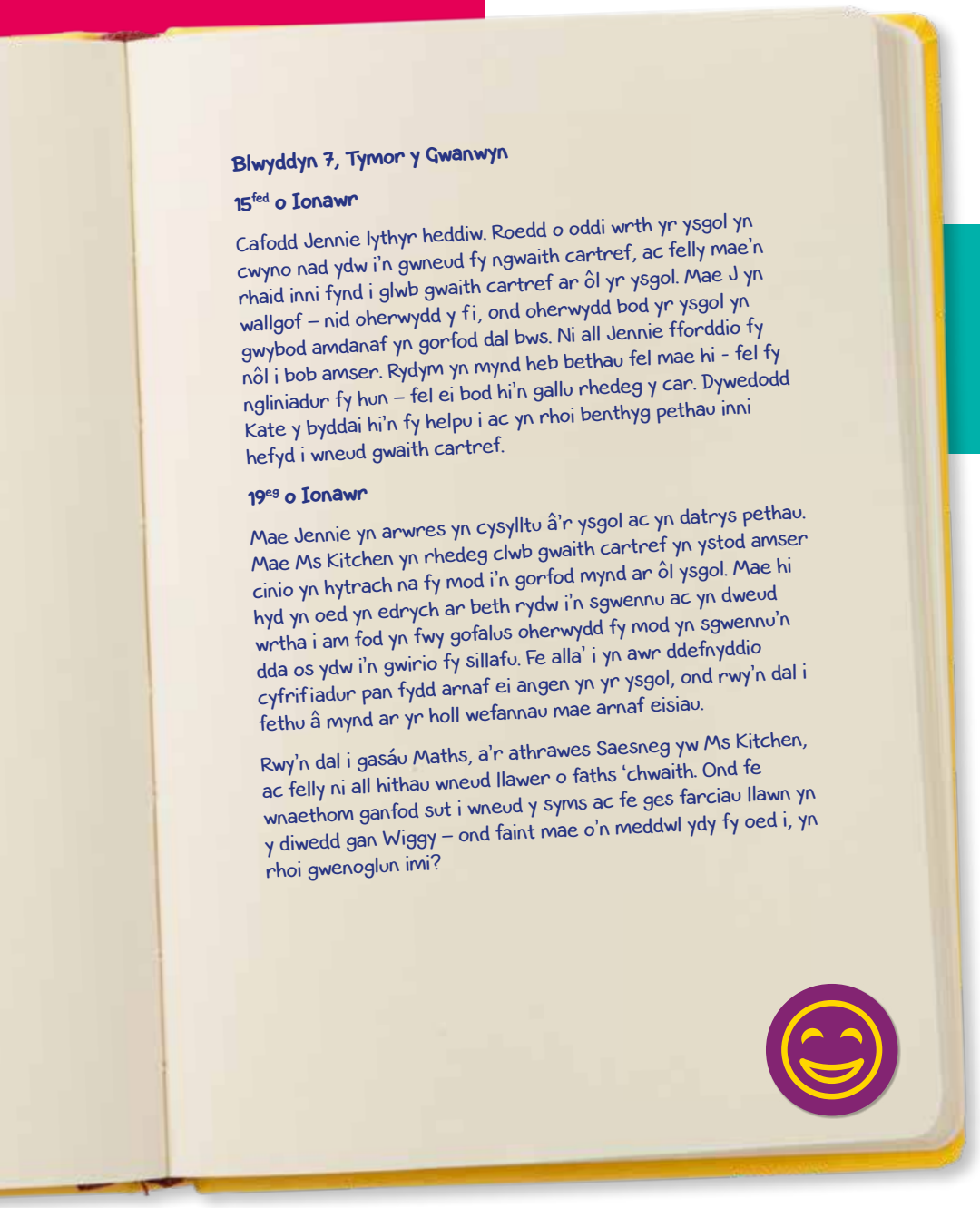
Mae'n rhaid i bob plentyn sy'n derbyn gofal gael cynllun addysg personol (PEP), fydd yn rhan annatod o'u cynllun gofal a chymorth cyffredinol, ac fe drafodir hyn yn fanylach yn ddiweddarach.

Gofynnwch i'ch hun

- Sut y gallaf annog plant maeth yn dyner i roi cynnig ar bethau newydd?
- A ydwyf yn barod i ddysgu rhywbeth newydd ochr yn ochr â'r plentyn? Mae hyn yn aml yn ffordd dda o fagu perthynas gryfach.
- Sut y gellid goresgyn yr anawsterau ymarferol ac ariannol o fod yn gallu ymuno â'r gweithgareddau hwyl gartref ac yn yr ysgol?

Pwyntiau gweithredu

- Os oes costau yn gysylltiedig â gweithgareddau ar ôl ysgol, byddwch yn sicr pwy sy'n talu a bod y cyllid sydd ar gael yn ddigonol.
- Byddwch yn onest ynglŷn â'r ymrwymiad sydd ei angen ar gyfer unrhyw weithgaredd allgyrsiol newydd a hefyd ynglŷn â'r tâl a all ddeillio o hynny.
- Ceisiwch hybu cryfderau'r plentyn, gan y bydd hyn yn gwella'i deimladau o les cadarnhaol ac yn cynorthwyo'i wytnwch yn ystod adegau mwy heriol.



Blwyddyn 7, Tymor y Gwanwyn

15fed o Ionawr

Cafodd Jennie lythyr heddiw. Roedd o oddi wrth yr ysgol yn cwyno nad ydw i'n gwneud fy ngwaith cartref, ac felly mae'n rhaid inni fynd i glwb gwaith cartref ar ôl yr ysgol. Mae J yn wallgof – nid oherwydd y fi, ond oherwydd bod yr ysgol yn gwybod amdanaf yn gorfod dal bws. Ni all Jennie fforddio fy nôl i bob amser. Rydym yn mynd heb bethau fel mae hi - fel fy ngliniadur fy hun – fel ei bod hi'n gallu rhedeg y car. Dywedodd Kate y byddai hi'n fy helpu i ac yn rhoi benthyg pethau inni hefyd i wneud gwaith cartref.

19eg o Ionawr

Mae Jennie yn arwres yn cysylltu â'r ysgol ac yn datrys pethau. Mae Ms Kitchen yn rhedeg clwb gwaith cartref yn ystod amser cinio yn hytrach na fy mod i'n gorfod mynd ar ôl ysgol. Mae hi hyd yn oed yn edrych ar beth rydw i'n sgwennu ac yn dweud wrtha i am fod yn fwy gofalus oherwydd fy mod yn sgwennu'n dda os ydw i'n gwirio fy sillafu. Fe alla' i yn awr ddefnyddio cyfrifiadur pan fydd arnaf ei angen yn yr ysgol, ond rwy'n dal i fethu â mynd ar yr holl wefannau mae arnaf eisiau.

Rwy'n dal i gasáu Maths, a'r athrawes Saesneg yw Ms Kitchen, ac felly ni all hithau wneud llawer o faths 'chwaith. Ond fe wnaethom ganfod sut i wneud y syms ac fe ges farciau llawn yn y diwedd gan Wiggy – ond faint mae o'n meddwl ydy fy oed i, yn rhoi gwenoglun imi?

Pwyntiau allweddol

Mae'n rhaid i anghenion Aimee gael eu cydnabod yn llawn, nid dim ond ei hanghenion emosiynol a dysgu, ond ei hamgylchiadau sy'n gwneud ei hamser yn yr ysgol a'r tu allan iddi cymaint â hynny'n anos nag i ran fwyaf o blant. Mae ar Aimee eisiau dysgu, ond mae hi yn aml yn esgeulus ac yn ei chanfod hi'n anodd canolbwyntio. Dylai disgwyliadau o blant sy'n derbyn gofal fod yn uchel, gan ei bod hi'n rhy hawdd caniatáu i botensial y plentyn gael ei guddio gan eu cyraeddiadau addysgol cymharol isel hyd hynny.

Os oedd athrawon yn pryderu am gofnodion cwblhau gwaith cartref Aimee, efallai y byddai hi wedi bod yn well trafod y materion ag Aimee a'i gofalwr maeth, Jennie, cyn anfon y llythyr. Mae cynnig unrhyw ddarpariaeth ychwanegol, fel clwb gwaith cartref, yn gostus o ran adnoddau i ysgol ac fe all orfod dibynnu ar ewyllys da staff. Fodd bynnag, fe all gofalwr maeth fod yn gefnogol mewn llawer o ffyrdd drwy greu'r amgylchiadau cywir ar gyfer dysgu yn y cartref a gweithio â'r plentyn i greu trefn arferion sy'n dderbyniol i bawb i allu cwblhau'r gwaith cartref. Fe all ysgolion hefyd gynnig cyngor i ofalwyr maeth ynglŷn â sut i helpu gyda gwaith cartref.

Fe all cyfeillion ac oedolion eraill hefyd fod o gymorth i gynorthwyo addysg plentyn, cyn belled â bod y plentyn yn dysgu'n ddiffuant ac nid dim ond yn atgynhyrchu gwaith rhywun arall. Mae gallu cyrchu'r rhyngrwyd yn bwysig, ond fe ddylid cyfyngu ar gyrchu i wefannau diogel a chyfryngau cymdeithasol priodol.

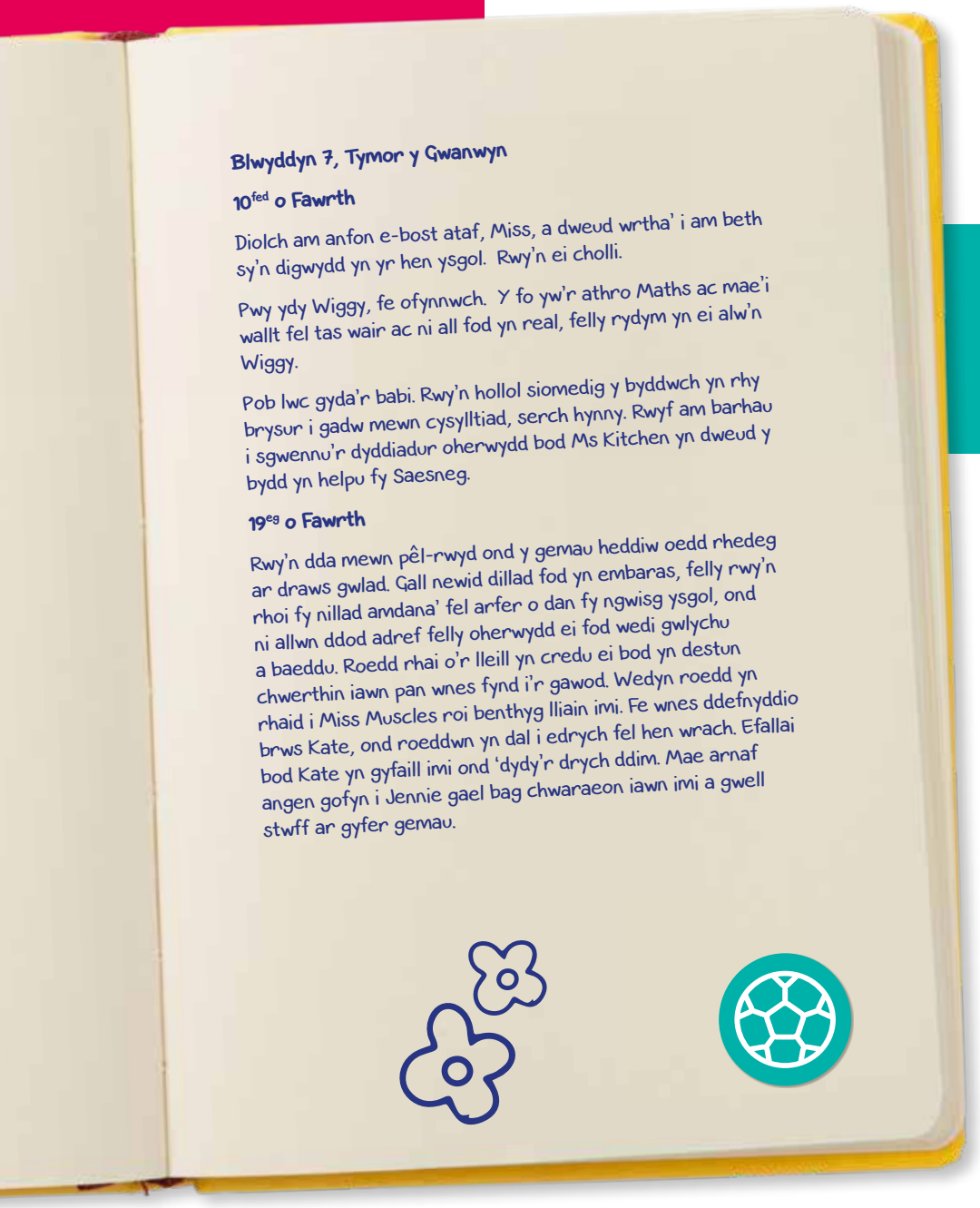
Mae cymorth adeiladol yn golygu canmoliaeth am yr hyn sydd wedi'i wneud yn dda, ac yn bwysicach na hynny, disgrifio beth sy'n gwneud darn o waith da. Nid ydyw'n ddigon dim ond dweud bod rhywbeth yn 'ardderchog', heb ddisgrifio pam. Er enghraifft, dyfalbarhau i sillafu'n gywir ac i ysgrifennu'n fanwl. Mae angen gweld tynnu sylw at wallau a chanfod datrysiadau gyda'ch gilydd fel profiad dysgu cadarnhaol.

Gofynnwch i'ch hun

- Sut y gallaf ddeall potensial y plentyn yn well a pha gymorth y mae arno'i angen i wireddu'r potensial hwnnw?
- Sut y gallaf wneud y cyfathrebu rhwng y cartref a'r ysgol mor eglur a hawdd ag y mae arnynt angen bod?

Pwyntiau gweithredu

- Yr ysgol a'r cartref i gytuno i hysbysu'r naill a'r llall yn gynnar os yw gwaith cartref yn peri problemau.
- Crëwch yr amgylchiadau cywir, yn gorfforol ac yn emosiynol, i'r plentyn ddysgu yn yr ysgol a gartref.
- Canfyddwch sut mae'r plentyn yn dysgu orau drwy archwilio, er enghraifft, y cyfnodau y gallant ganolbwyntio orau, eu harddull o ddysgu a'r math o amgylchedd y mae'n amgenach ganddynt. Gellir gwneud hyn drwy wrando ar farn y plentyn ac arsylwi arnynt tra eu bod yn gweithio.



Pwyntiau allweddol

Nid yw plentyn sy'n derbyn gofal yn hyderus yn ei berthnasau yn aml. Nid yw'r athrawes ysgol gynradd oedd wedi parhau i gadw llygad ar Aimee pan symudodd Aimee i ysgol uwchradd yn awr yn dymuno ymestyn ei diddordeb proffesiynol i'w bywyd personol ei hun gan ei bod hi'n gadael addysgu pan gaiff faban. Efallai hefyd bod yr athrawes yn sylweddoli bod beth mae Aimee yn ei ysgrifennu yn mynd yn rhy bersonol a'i fod yn ymwneud â gweithwyr proffesiynol eraill. O safbwynt Aimee, fodd bynnag, mae hi wedi colli ffynhonnell parhad a sicrwydd.

Mae athro Saesneg newydd Aimee yn darparu hwb pwysig drwy'i hannog nid yn unig i weithio ar ei hysgrifennu ond yn anuniongyrchol i ddefnyddio'r dyddiadur fel cyfrwng ar gyfer datblygu stori'i bywyd a mynegi sut mae'n teimlo amdani ei hun a beth sy'n digwydd iddi.

Mae'n amlwg nad yw Aimee yn gyfforddus â'i hymddangosiad. Ond mae'n atgoffa'i hun o'r hyn y mae'n gallu'i wneud yn dda ac mae hi wedi sefydlu rhai o'i threfnau ei hun, sy'n bwysig i'w hymdeimlad o annibyniaeth. Fodd bynnag, fel llawer o blant a phobl ifanc, nid dim ond y rheiny mewn gofal, fe all hi fod yn hunanymwybodol iawn. Pan fo plant sy'n derbyn gofal yn amlwg wahanol mewn unrhyw ffordd, maent yn fwy tebygol o fod yn destun sylwadau angharedig a mathau eraill o fwlio.

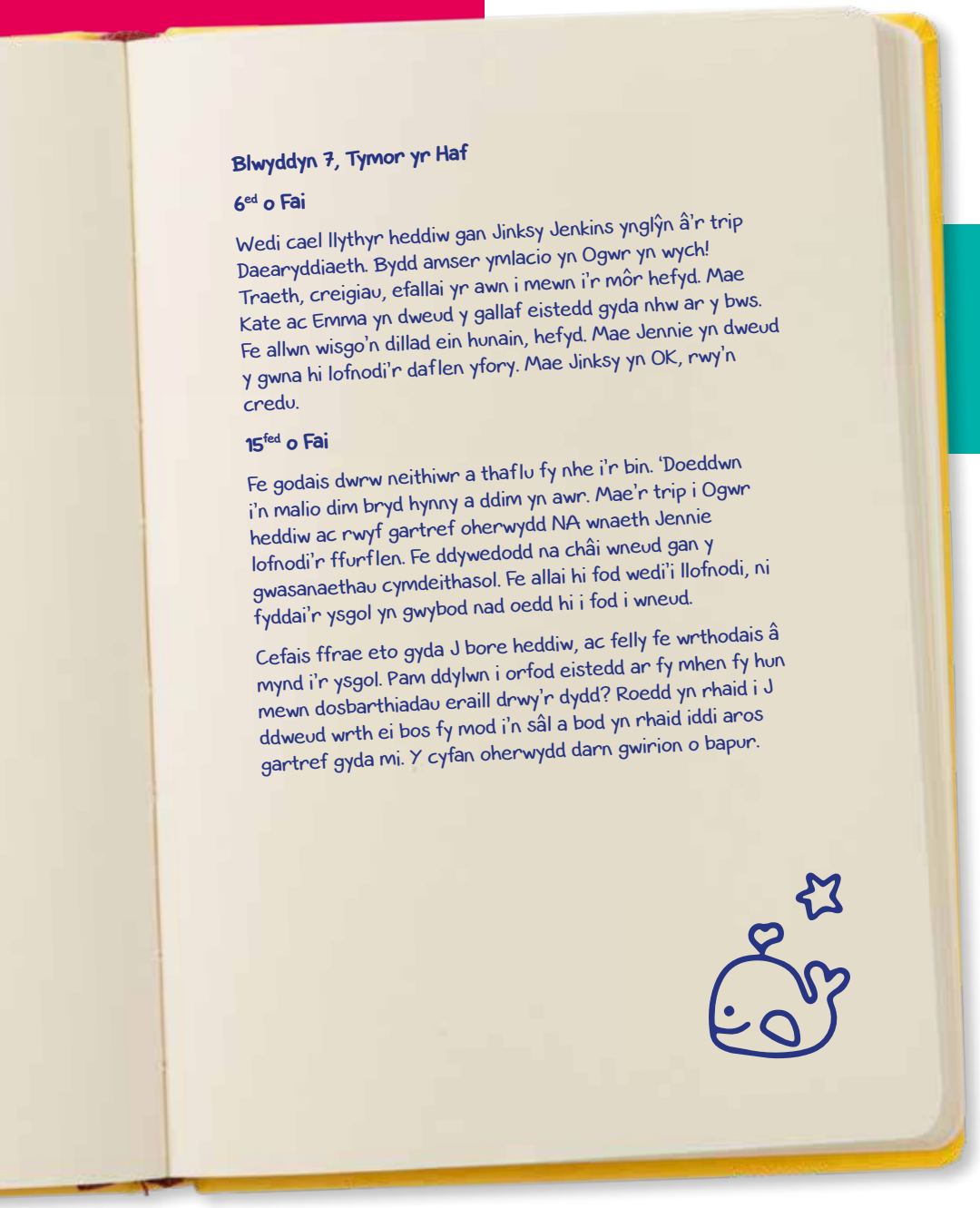
Mae'n hawdd cael gwared â rhai o'r ffynonellau posibl o loes a gwrthdaro dichonol drwy sicrhau bod gan y plentyn ddigon o'r dillad a'r cyfarpar cywir. Efallai nad yw labeli dylunwyr enwog yn hanfodol, ond i berson ifanc sydd â'i lygad ar ei hygrededd yn yr ystafell ddosbarth, fe ddylid cael sgwrs â nhw am reoli'r gyllideb sydd ar gael a chael dewisiadau.

Gofynnwch i'ch hun

- A yw'n bwysig sut mae plant a phobl ifanc yn cyfeirio at oedolion cyn belled â nad yw'n amharchus, er enghraifft, drwy ddefnyddio enwau cyntaf neu lysenwau?

Pwyntiau gweithredu

- Gweithiwch â'r plentyn i'w alluogi i integreiddio'n gyfforddus i drefnau yn yr ysgol a gartref; fe all hyn olygu gwneud cyfaddawdau, ac nid bob amser gan y plentyn.
- Eglurwch werthoedd yn bendant, megis parchu eraill a bod yn barod i ddeall gwahaniaethau. Gall y rhain helpu i greu'r hinsawdd gywir yn yr ysgol, gartref ac yn y gwasanaethau cyhoeddus sy'n cefnogi plant a phobl ifanc sy'n derbyn gofal.



Blwyddyn 7, Tymor yr Haf

6ed o Fai

Wedi cael llythyr heddiw gan Jinksy Jenkins ynglŷn â'r trip Daearyddiaeth. Bydd amser ymlacio yn Ogwr yn wych! Traeth, creigiau, efallai yr awn i mewn i'r môr hefyd. Mae Kate ac Emma yn dweud y gallaf eistedd gyda nhw ar y bws. Fe allwn wisgo'n dillad ein hunain, hefyd. Mae Jennie yn dweud y gwna hi lofnodi'r daflen yfory. Mae Jinksy yn OK, rwy'n credu.

15fed o Fai

Fe godais dwrw neithiwr a thaflu fy nhe i'r bin. 'Doeddwn i'n malio dim bryd hynny a ddim yn awr. Mae'r trip i Ogwr heddiw ac rwyf gartref oherwydd NA wnaeth Jennie lofnodi'r ffurflen. Fe ddywedodd na châi wneud gan y gwasanaethau cymdeithasol. Fe allai hi fod wedi'i llofnodi, ni fyddai'r ysgol yn gwybod nad oedd hi i fod i wneud.

Cefais ffrae eto gyda J bore heddiw, ac felly fe wrthodais â mynd i'r ysgol. Pam ddylwn i orfod eistedd ar fy mhen fy hun mewn dosbarthiadau eraill drwy'r dydd? Roedd yn rhaid i J ddweud wrth ei bos fy mod i'n sâl a bod yn rhaid iddi aros gartref gyda mi. Y cyfan oherwydd darn gwirion o bapur.

Pwyntiau allweddol

Mae gan Aimee bob hawl i deimlo'i bod wedi cael ei thrin yn annheg, gan y gall trefniadau ar gyfer digwyddiadau fel tripiau ysgol gael eu trefnu ymhell o flaen llaw fel nad yw athrawon, gweithwyr cymdeithasol a gofalwyr maeth yn anfwriadol yn amddifadu plentyn sy'n derbyn gofal o brofiadau addysgol a chymdeithasol gwerthfawr.

Gall sefyllfa gyfreithiol gofalwr maeth fod yn gymhleth ac nid oes gan bob un yr un raddfa o gyfrifoldeb pan ddaw hi'n fater o bethau fel llofnodi llythyrau sy'n rhoi caniatâd rhieni. Cyfrifoldeb cyfreithiol y rhiant corfforaethol, sef yr awdurdod lleol, yw'r plentyn sy'n derbyn gofal. Awdurdod dirprwyedig yw'r broses sy'n galluogi gofalwyr maeth i wneud penderfyniadau synnwyr cyffredin, beunyddiol ynglŷn â'r plant a'r bobl ifanc y maent yn gofalu amdanynt, megis caniatáu iddynt fynd i dai cyfeillion i gysgu dros nos, llofnodi ffurflenni caniatâd ar gyfer tripiau ysgol a hyd yn oed drefnu torri gwallt.

Gall y rheiny sydd â chyfrifoldeb rhieni ddirprwyo awdurdod i ofalwyr maeth ymgymryd â'r cyfryw orchwylion a phenderfyniadau. Nid oes gan ofalwyr maeth byth gyfrifoldeb rhieni am blentyn maeth, ac felly fe allant ond gwneud penderfyniadau am y plentyn maeth lle mae'r awdurdod hwnnw wedi'i ddirprwyo iddynt gan yr awdurdod lleol a/neu'r rhieni.

Gofynnwch i'ch hun

- A ydwyf yn sicr ynglŷn â pha awdurdod dirprwyedig sydd ar waith ar gyfer y plant a'r bobl ifanc y mae gennyf rywfaint o gyfrifoldeb amdanynt?
- Sut y gellir rheoli disgwyliadau plant a phobl ifanc sy'n derbyn gofal, a siomedigaethau pan fônt yn digwydd, orau?
- A ydych yn gallu rhagweld digwyddiadau â'r potensial i fod yn anodd, yn gwrando ar y plentyn ac yn ei annog i drafod ei deimladau? Mae siarad am deimladau yn hytrach na gweithredu arnynt yn sgil bywyd pwysig.

Pwyntiau gweithredu

- Dylai'r broses ar gyfer cael caniatâd rhieni gael ei chynnwys ym mholisi'r ysgol a chael ei ddeall yn iawn gan bawb sy'n gysylltiedig, gyda digonedd o amser yn cael ei ganiatáu i lwyr ddeall y broses honno.
- Os nad oes yna lefel briodol o awdurdod wedi'i ddirprwyo ar waith, ystyriwch beth y gellid ei wneud i osgoi cynyrfiadau diangen.

Pwyntiau allweddol

Mae plant sy'n derbyn gofal yn fwy tebygol o ffoi na'r rheiny nad ydynt yn derbyn gofal. Mae'r sbardunau i'r plant hyn sy'n agored i niwed fynd ar goll yn gymhleth, ac fe allant gynnwys profi'r ffiniau, problemau gyda chysylltiad â'u teuluoedd, ac anawsterau ymlyniad sydd â'r potensial i wneud iddynt fod yn fwy tebygol o wrthod eu gofalwyr. Pan nad yw o dan ofal yr ysgol neu'r gofalwyr maeth, fe ddaw plentyn sy'n derbyn gofal wedyn hyd yn oed yn fwy agored i'r peryglon o gael ei gam-drin yn gorfforol, o gael ei baratoi i ddiben rhyw a chamfanteisio rhywiol, o gamddefnyddio alcohol a sylweddau neu hyd yn oed o ymddygiad troseddol.

Yn achos Aimee, fe deimlai ei bod hi'n cael ei thargedu'n unigol a'i thrin yn annheg oherwydd y trip ysgol. Er y gallai'i hymateb fod yn ddigwyddiad untro yn unig, fe allai ddod yn batrwm o ymddygiad, yn enwedig os daw hi'n ddioddefwr i'r rheiny sy'n fodlon camfanteisio arni.

Gyda'r arwydd cyntaf o blentyn yn mynd ar goll, megis peidio â mynychu'r ysgol, mae'n rhaid gwerthuso'r risg i'r plentyn. Mae'n ofynnol i bob awdurdod lleol weithredu protocol lleol, yn seiliedig ar ganllawiau'r llywodraeth, ynglŷn â phlant sy'n ffoi neu sydd ar goll o'u cartref neu'u lleoliad.

Dychweliad diogel a lles y plentyn yn y dyfodol yw'r ystyriaeth bennaf ac ni ddylid eu beio na'u cosbi am eu hymddygiad. Mae achosion pam mae plentyn yn ffoi wedi'u harchwilio mewn ffordd sy'n gadael y plentyn â theimlad y gwrandawyd arnynt a'u bod wedi cael eu cymryd o ddifri' – fe fydd ar rai awdurdodau lleol eisiau cynnal 'ôl-drafodaethau' neu 'gyfweliadau dychwelyd' i helpu i hysbysu'r ffyrdd gorau o roi sylw i anghenion y plentyn. Gall unrhyw newidiadau a gynlluniwyd wedyn gael eu hymgorffori i'r cynllun gofal a chymorth.

Roedd Ms Kitchen, yr athrawes Saesneg, yn deall nad oedd ar Aimee angen cael ei barnu ond fe ddylid cynnig ffordd yn ôl iddi fod yn rhan o'r gymuned ysgol drwy ymuno â sioe gerdd yr ysgol, gan roi ymdeimlad o berthyn a chyflawni iddi.

Gofynnwch i'ch hun

- Mae yna lawr o ffyrdd i fyfyrio ar ddigwyddiadau pan fo pethau wedi mynd o'r chwith, yn cynnwys beio chi'ch hun a gweithio tuag at ddealltwriaeth o beth a aeth o'r chwith i osgoi unrhyw ailadrodd. Pa un yw'r gorau, a pham?

Pwyntiau gweithredu

- Byddwch yn sicr ar bwy y mae pa gyfrifoldebau o dan Brotocol Cymru Cyfan ar gyfer Plant Coll[3].

3 www.childreninwales.org.uk/wp-content/uploads/2015/09/All-Wales-Protocol-Missing-Children.pdf

Blwyddyn 8, Tymor yr Hydref

28ain o Fedi

Ar ôl gweld mam yn y sioe ar ddiwedd Blwyddyn 7, fe feddyliais ei bod hi'n ymdrechu'n galetach. Yna, fe gawsom ddiwrnod allan yn yr haf ac aros yn ei lle hi. Yn awr gan fod fy nhad wedi mynd, mae hi'n well. Rwy'n dal i'w golli – er nad oedd o fawr o les imi.

Heddiw, yn drewi, a bai pwy oedd hynny? Dyma'r tro cyntaf imi aros dros nos yn ystod adeg ysgol gyda fy mam, fe gysgodd hi'n hwyr – ni ches i ddim i'w fwyta i frecwast ac fe gollais y bws. Y marc hwyr cyntaf y tymor hwn, roedd gennyf y llyfrau anghywir a dim dillad gemau.

'Dydy'r athrawon ddim yn gwrando – maent yn boen yn y pen ôl. Mor llwglyd, ni allwn ganolbwyntio. Rhoddodd Kate hanner ei bar ffig a chnau imi – sut y gall hi fwyta peth fel 'na? Rhowch bitsa a sglodion imi bob diwrnod fel a gawsom yn lle mam neithiwr.

'Dwi ddim yn pryderu am fy mam oherwydd 'dydi hi ddim mewn lle da ac rwy'n teimlo y dylwn fod yno iddi drwy'r adeg. Ac wedyn rwy'n dychryn pan fyddaf yno oherwydd nid ydych byth yn gwybod beth mae'n mynd i'w wneud nesaf.

30ain o Fedi

Yn y wers Saesneg heddiw fe ddangosais fy nyddiadur i Ms K.

Pwyntiau allweddol

Bydd plant a phobl ifanc sy'n derbyn gofal yn aml yn teimlo'n euog drwy feddwl yn anghywir eu bod wedi cyfrannu tuag at broblemau'u rhieni ac mai bod mewn gofal yw, yn rhannol o leiaf, eu bai nhw. Gall ymweliadau cysylltiad o unrhyw fath fod yn emosiynol anodd gan y gallant darfu ar drefnau ac ailgynnau teimladau o golled a gwrthodiad. Mae gofalwyr maeth ac athrawon yn aml yn siarad am ymddygiad plant yn dirywio cyn ac ar ôl ymweliad cysylltiad, ac mae ar yr holl weithwyr proffesiynol angen cydnabod y materion heriol sy'n ymwneud â'r plentyn.

Caiff trefniadau cysylltiad ei ddatgan yng nghynllun gofal a chymorth y plentyn. Er y gallant weithiau ymddangos yn drafferthus, maent yn rhan hanfodol o gynnal cysylltiadau teuluol, p'un a fydd y plentyn yn dychwelyd at eu teulu biolegol yn y diwedd ai peidio.

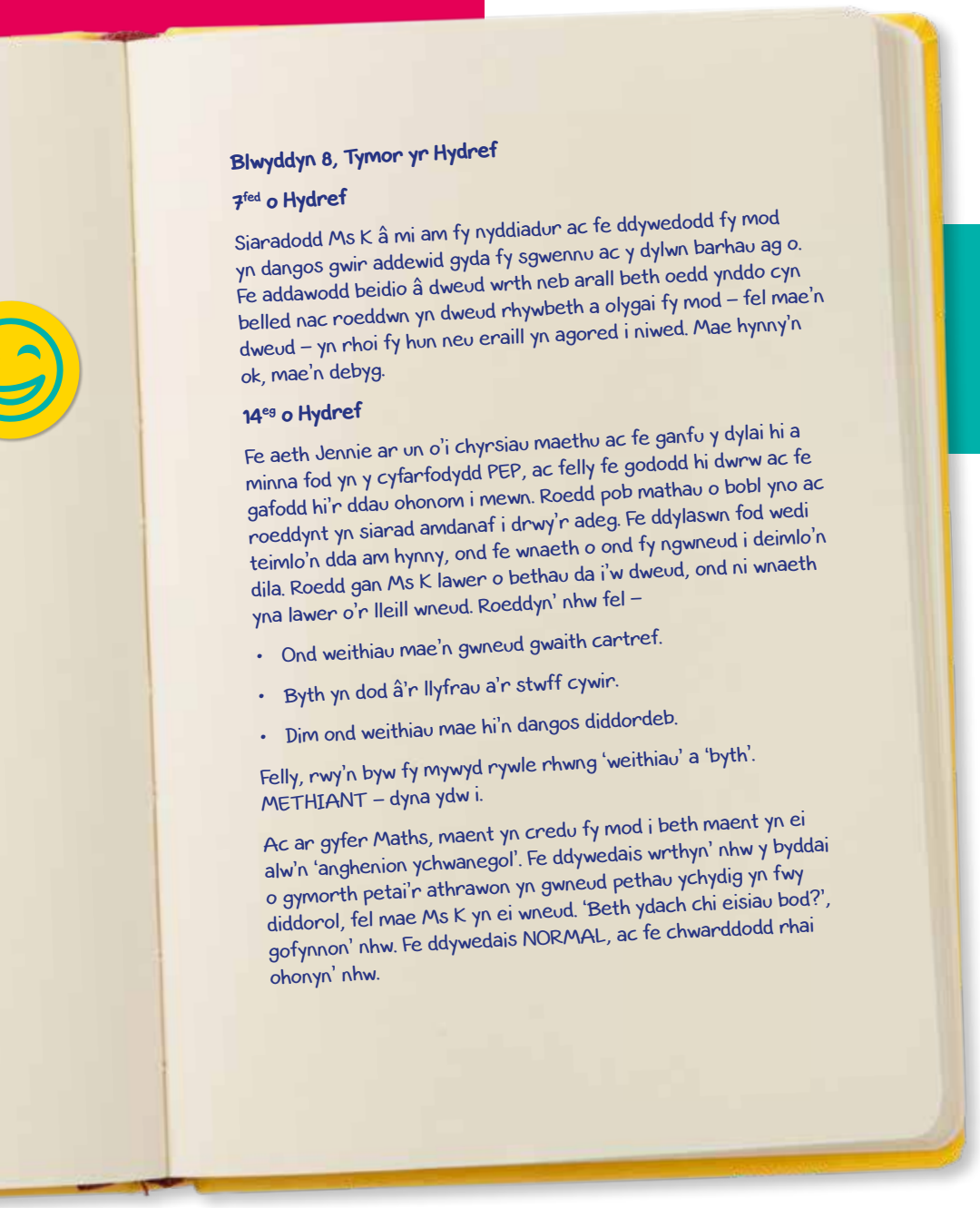
Gall bod yn ddiffygiol mewn cyfarpar ar gyfer yr ysgol, lefel wael o ganolbwyntio, bod yn hwyr i'r ysgol a gwaith cartref heb ei orffen oll fod yn ganlyniad amgylchiadau sydd y tu hwnt i reolaeth y plentyn. Gellir rhoi mesurau ymarferol ar waith i liniaru rhai o'r anawsterau hyn, ond mae angen rhagwelediad a chydweithredu rhwng y teulu, y teulu maeth a gweithwyr proffesiynol eraill sy'n gysylltiedig.

Gofynnwch i'ch hun

- A ydwyf yn deall y stori wrth wraidd ymddygiadau plentyn sy'n derbyn gofal sy'n ymddangos i mi i fod yn heriol?
- Pa gonsesiynau, os o gwbl, y dylid eu gwneud wrth ymdrin ag ymddygiad annerbyniol yn yr ysgol?
- Sut y byddai ystyried y plentyn yn OK, ond nid ei ymddygiad, yn effeithio ar sut rwyf yn ymddwyn tuag atynt?

Pwyntiau gweithredu

- Gallai aelod allweddol o staff roi amser y peth cyntaf yn y bore i blant a phobl ifanc sy'n derbyn gofal drwy, er enghraifft, eu cyfarch neu wneud man diogel o'r ysgol ar gael – er bod hyn yn golygu llawer o waith, fe all dalu ar ei ganfed ar gyfer gweddill y dydd.
- Gall gofalwyr maeth a gweithwyr cymdeithasol gynllunio o flaen llaw ar gyfer ymweliadau cysylltiad a sicrhau bod ysgolion yn ymwybodol, fel y gellir rhoi sylw i faterion ymarferol ac nad ydynt yn arwain at wrthdaro emosiynol.
- Caniatáu amser a lle i blant siarad am unrhyw orbryderon a all fod ganddynt am ymweliadau cysylltiad sydd ar y gweill neu ymweliadau yn y gorffennol. Helpwch nhw i ganfod ffyrdd i ymdopi â hyn.



Blwyddyn 8, Tymor yr Hydref

7fed o Hydref

Siaradodd Ms K â mi am fy nyddiadur ac fe ddywedodd fy mod yn dangos gwir addewid gyda fy sgwennu ac y dylwn barhau ag o. Fe addawodd beidio â dweud wrth neb arall beth oedd ynddo cyn belled nac roeddwn yn dweud rhywbeth a olygai fy mod – fel mae'n dweud – yn rhoi fy hun neu eraill yn agored i niwed. Mae hynny'n ok, mae'n debyg.

14eg o Hydref

Fe aeth Jennie ar un o'i chyrsiau maethu ac fe ganfu y dylai hi a minna fod yn y cyfarfodydd PEP, ac felly fe gododd hi dwrw ac fe gafodd hi'r ddau ohonom i mewn. Roedd pob mathau o bobl yno ac roeddynt yn siarad amdanaf i drwy'r adeg. Fe ddylaswn fod wedi teimlo'n dda am hynny, ond fe wnaeth o ond fy ngwneud i deimlo'n dila. Roedd gan Ms K lawer o bethau da i'w dweud, ond ni wnaeth yna lawer o'r lleill wneud. Roeddyn' nhw fel –

- Ond weithiau mae'n gwneud gwaith cartref.
- Byth yn dod â'r llyfrau a'r stwff cywir.
- Dim ond weithiau mae hi'n dangos diddordeb.

Felly, rwy'n byw fy mywyd rywle rhwng 'weithiau' a 'byth'. METHIANT – dyna ydw i.

Ac ar gyfer Maths, maent yn credu fy mod i beth maent yn ei alw'n 'anghenion ychwanegol'. Fe ddywedais wrthyn' nhw y byddai o gymorth petai'r athrawon yn gwneud pethau ychydig yn fwy diddorol, fel mae Ms K yn ei wneud. 'Beth ydach chi eisiau bod?', gofynnon' nhw. Fe ddywedais NORMAL, ac fe chwarddodd rhai ohonyn' nhw.

Pwyntiau allweddol

Mae cynllun addysg personol (PEP) yn rhan annatod o'r cynllun gofal a chymorth cyffredinol ar gyfer y plentyn. Ni ddylid gweld y PEP ar ei ben ei hun ac wedi'i wahanu oddi wrth rannau eraill o'r cynllun gofal a chymorth ond fe ddylai ymwneud yn neilltuol â'r elfennau hynny sy'n ymdrin ag iechyd, datblygiad emosiynol ac ymddygiadol, hunaniaeth a pherthnasau teuluol a chymdeithasol.

Bydd PEP da yn cynnwys:

- Llais y plentyn a nodiadau am eu cryfderau a'u dyheadau.
- Manylion y trefniadau ar gyfer sut y caiff eu haddysg ei darparu yn y cyfnod byr a'r cyfnod hwy.
- Sut y caiff y plentyn ei gefnogi, yn academaidd, yn gymdeithasol ac yn emosiynol.
- Manylion gweithgareddau dysgu eraill y tu hwnt i'r diwrnod ysgol arferol.
- Unrhyw faterion neilltuol eraill sydd angen sylw, megis presenoldeb.
- Manylion aelodau'r tîm o amgylch y plentyn a'u cyfrifoldebau.

Bydd gan unrhyw blentyn oed ysgol ag anghenion dysgu ychwanegol (ALN) gynllun datblygu unigol (IDP). Dylai Aimee gael cynllun ar gyfer Mathemateg, ac fe ddaw hyn yn rhan o'i PEP.

Mae athrawes Aimee, Ms K, yn egluro wrth Aimee pam na chaiff hi gadw pethau'n gyfrinachol os oes yna berygl y caiff plentyn ei niweidio. Dylai unrhyw weithiwr gofal plant proffesiynol sy'n dysgu rhywbeth oddi wrth blentyn a allai fod yn fater diogelu plant hysbysu'r person perthnasol, yn ôl Gweithdrefnau Diogelu Cymru[4].

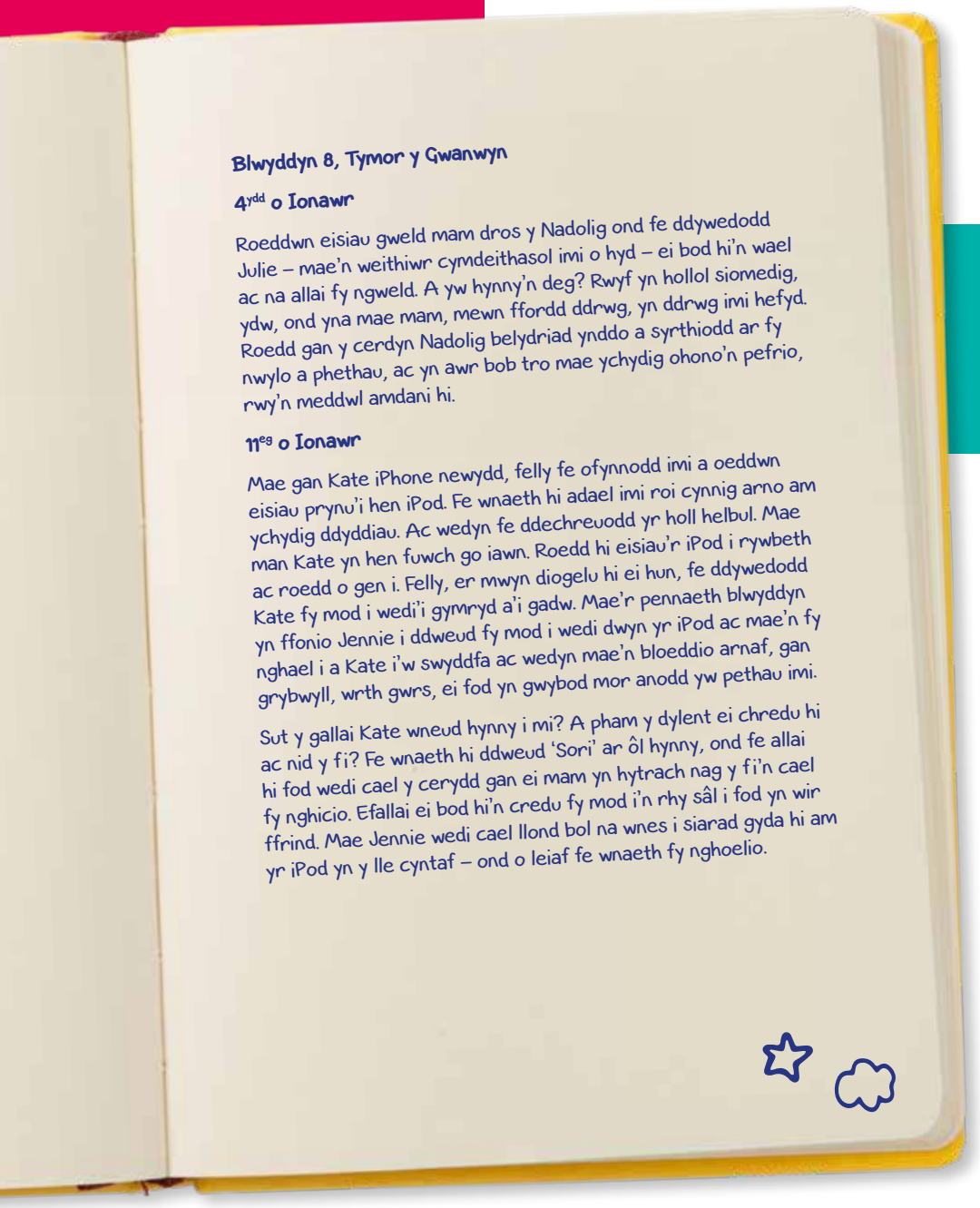
Gofynnwch i'ch hun

- A yw lleisiau'r holl dîm o amgylch y plentyn – yn cynnwys y gofalwyr maeth, y teulu biolegol a'r plentyn ei hun – yn cael eu clywed ac yn cael sylw mewn cyfarfodydd sy'n canolbwyntio ar addysg?
- A oes yna gefnogaeth emosiynol ar waith yn yr ysgol ac yn y cartref maeth sy'n galluogi'r plentyn i ymgysylltu'n llawn â'i addysg?
- Sut y gallaf sicrhau y caiff gobeithion a breuddwydion y plentyn eu cymryd o ddifri' gan yr holl oedolion o'i amgylch?

Pwyntiau Gweithredu

- Mae gan ofalwyr maeth a'r plentyn hawl i fynychu cyfarfod adolygu PEP. Cefnogwch y plentyn i allu cyfrannu tuag at ei PEP.
- Mae'n rhaid cydgysylltu'r cynllun gofal a chymorth, PEP ac IDP (cynllun datblygu unigol) fel eu bod yn adrodd yr un hanes ac yn rhannu'r un deilliannau a gynlluniwyd.
- Gall proffil un dudalen o'r plentyn neu'r person ifanc ateb llawer o ddibenion a bod yn rhan o unrhyw gynllun. (Gweler cyhoeddiad Gweithio fel Un[5] gan Y Rhwydwaith Maethu i gael mwy o wybodaeth am y rhain.)

4 https://gov.wales/safeguarding-guidance
5 thefosteringnetwork.org.uk/sites/www.fostering.net/files/content/workingasonewelsh.pdf



Blwyddyn 8, Tymor y Gwanwyn

4ydd o Ionawr

Roeddwn eisiau gweld mam dros y Nadolig ond fe ddywedodd Julie – mae'n weithiwr cymdeithasol imi o hyd – ei bod hi'n wael ac na allai fy ngweld. A yw hynny'n deg? Rwyf yn hollol siomedig, ydw, ond yna mae mam, mewn ffordd ddrwg, yn ddrwg imi hefyd. Roedd gan y cerdyn Nadolig belydriad ynddo a syrthiodd ar fy nwylo a phethau, ac yn awr bob tro mae ychydig ohono'n pefrio, rwy'n meddwl amdani hi.

11eg o Ionawr

Mae gan Kate iPhone newydd, felly fe ofynnodd imi a oeddwn eisiau prynu'i hen iPod. Fe wnaeth hi adael imi roi cynnig arno am ychydig ddyddiau. Ac wedyn fe ddechreuodd yr holl helbul. Mae man Kate yn hen fuwch go iawn. Roedd hi eisiau'r iPod i rywbeth ac roedd o gen i. Felly, er mwyn diogelu hi ei hun, fe ddywedodd Kate fy mod i wedi'i gymryd a'i gadw. Mae'r pennaeth blwyddyn yn ffonio Jennie i ddweud fy mod i wedi dwyn yr iPod ac mae'n fy nghael i a Kate i'w swyddfa ac wedyn mae'n bloeddio arnaf, gan grybwyll, wrth gwrs, ei fod yn gwybod mor anodd yw pethau imi.

Sut y gallai Kate wneud hynny i mi? A pham y dylent ei chredu hi ac nid y fi? Fe wnaeth hi ddweud 'Sori' ar ôl hynny, ond fe allai hi fod wedi cael y cerydd gan ei mam yn hytrach nag y fi'n cael fy nghicio. Efallai ei bod hi'n credu fy mod i'n rhy sâl i fod yn wir ffrind. Mae Jennie wedi cael llond bol na wnes i siarad gyda hi am yr iPod yn y lle cyntaf – ond o leiaf fe wnaeth fy nghoelio.

Pwyntiau Allweddol

Gall bywyd i blant a phobl ifanc sy'n derbyn gofal yn aml ymddangos yn annheg; yn aml, nid oes ganddynt yr un dewisiadau ag eraill ac fe allant deimlo mai ond ychydig o reolaeth sydd ganddynt dros beth sy'n digwydd iddynt. Gall sbardunau emosiynol olygu ei bod hi'n anos cymryd siomedigaethau'n hamddenol, ac nid ydynt yn wahanol i neb arall pan ddaw hi'n fater o deimlo ymdeimlad o anghyfiawnder.

Mewn addysg, gwasanaethau cymdeithasol a gofal maeth, mae'n rhaid barnu ynglŷn â'r hyn y mae pobl yn ei ddweud ac a ydynt yn dweud y gwir. Mae'n hawdd rhagdybio pethau, fel y gwnaeth pennaeth blwyddyn Aimee. Gall effaith seicolegol o beidio â chael eich credu pan ydych yn dweud y gwir fod yn ddifrifol, ac yn achos plentyn fel Aimee, fe all arwain at hyn yn oed fwy o ddrwgdybiaeth o eraill, o oedolion yn neilltuol. Efallai, oherwydd profiadau yn y gorffennol, bod y plentyn yn disgwyl cael ei drin yn annheg ac felly nid ydynt yn herio cyhuddiadau ffug.

Gall plentyn ymddangos ei fod yn rheoli anghyfiawnderau ac yn ymddangos yn ddigyffro yn allanol, ond eu bod wedi mewnoli'u teimladau negyddol. Gall trais corfforol neu eiriol gynnig allfa i rai plant, ond ni fydd hyn yn datrys problem nac yn caniatáu iddynt symud ymlaen heb niwed neu ddicter.

Gofynnwch i'ch hun

- Sut mae fy ymdeimlad o'r hyn sy'n deg yn wahanol i ymdeimlad plant a phobl ifanc o'r hyn sy'n deg?
- A ydwyf yn barnu ymlaen llaw ynteu'n aros yn wrthrychol wrth wynebu gwrthdaro?

Pwyntiau gweithredu

- Pan fo'n rhaid cymryd safbwynt ynglŷn â phwy sy'n iawn mewn sefyllfa neilltuol, ystyriwch dystiolaeth yn wrthrychol, eglurwch y rhesymau dros benderfyniadau a gwahoddwch sylwadau.
- Pan fo pethau'n mynd o'r chwith, ystyriwch ddefnyddio ymagwedd adferol sy'n canolbwyntio ar atgyweirio'r niwed a wnaed ac ailadeiladu perthnasau.
- Os yw sefydliad cyhoeddus rydych yn gysylltiedig ag ef, megis gwasanaethau cymdeithasol, addysg neu iechyd, yn gweithio i gyfres o werthoedd neu egwyddorion, sicrhewch eich bod yn gwybod beth rydynt.

Blwyddyn 8, Tymor y Gwanwyn

14eg o Fawrth

Fe gawsom sgwrs gan y nyrs ysgol ar bigiad rydym i fod i'w gael. Os na chewch bigiad, fe allwch gael llwyth o bethau dychrynllyd pan gewch ryw, hyd yn oed ond drwy gyffwrdd. Bu bron i Rhian wlychu'i hun gan chwerthin, ond roedd pawb arall yn gwrando o ddifri'. Fe roddodd nyrs ffurflen inni – dyma ni eto, meddwn i, yn union fel y trip Daearyddiaeth. Dywedodd Jennie ei bod hi wedi'i ddatrys.

24ain o Fawrth

Chwarae teg, fe wnaeth J lofnodi'r ffurflen, a heddiw fe gawsom y pigiad. Ond ni allaf gofio pa bryd y gwelais ddoc neu ddeintydd ddiwethaf. Fe welais rywun o'r enw nyrs LAC pan wnaeth Jennie fy maethu gyntaf. Roedd Jennie yn wych pan gyrhaeddodd fy misglwyf ac fe deimlai fel petai fy mherfedd yn cael ei daro gan gorila. Ffliw genethod yw beth mae Jennie yn ei alw. Ar wahân i hynny, nid oes neb yn gwirioneddol falio am sut rwyf GO IAWN – y tu mewn. Nid yw poenladdwyr a phlasteri glynu'n cyrraedd y briwiau eraill rwy'n eu teimlo.

Pwyntiau allweddol

Firws papiloma dynol (HPV) yw'r enw a roddir i grŵp cyffredin o firysau, y mae rhai ohonynt yn gysylltiedig â magu canserau. Yng Nghymru, fe gynigir y brechiad HPV cyntaf i enethod a bechgyn 12 i 13 mlwydd oed pan fônt ym Mlwyddyn 8. Fel arfer, fe gynigir yr ail frechiad chwech i 12 mis ar ôl y cyntaf. Mae angen gwneud yn eglur drwy weithdrefnau'r awdurdod dirprwyedig p'un a oes gan ofalwr maeth y plentyn y caniatâd cywir i lofnodi'r ffurflen ganiatâd.

Efallai bod gan blant a phobl ifanc sy'n derbyn gofal niferoedd uwch o broblemau iechyd corfforol megis anawsterau â'r golwg, anawsterau lleferydd ac iaith, asthma ac ecsema na'r rheiny nad ydynt yn derbyn gofal. Yn ychwanegol, yn aml mae arnynt fwy o anghenion emosiynol a meddyliol cyffredin a difrifol. Mae'r problemau corfforol a meddyliol hyn yn aml yn gysylltiedig ac fe allant fod o ganlyniad i esgeulustod a brofwyd cyn dod i ofal. Efallai na fydd plentyn sydd newydd ddod i ofal wedi cael y brechiadau diweddaraf, wedi cael diet gwael, wedi byw mewn amgylchiadau aflan a heb fod wedi mwynhau amgylchedd sy'n gyfoethog mewn iaith a chwarae.

Mae'n ddefnyddiol nodi bod ymchwil yn awgrymu bod plant a phobl ifanc sy'n derbyn gofal yn tueddu i enwi problemau emosiynol mewnol pan ofynnir iddynt am eu hiechyd, tra bod oedolion gan mwyaf yn canolbwyntio ar yr ymddygiadau gweledol, megis archwaeth gwael.

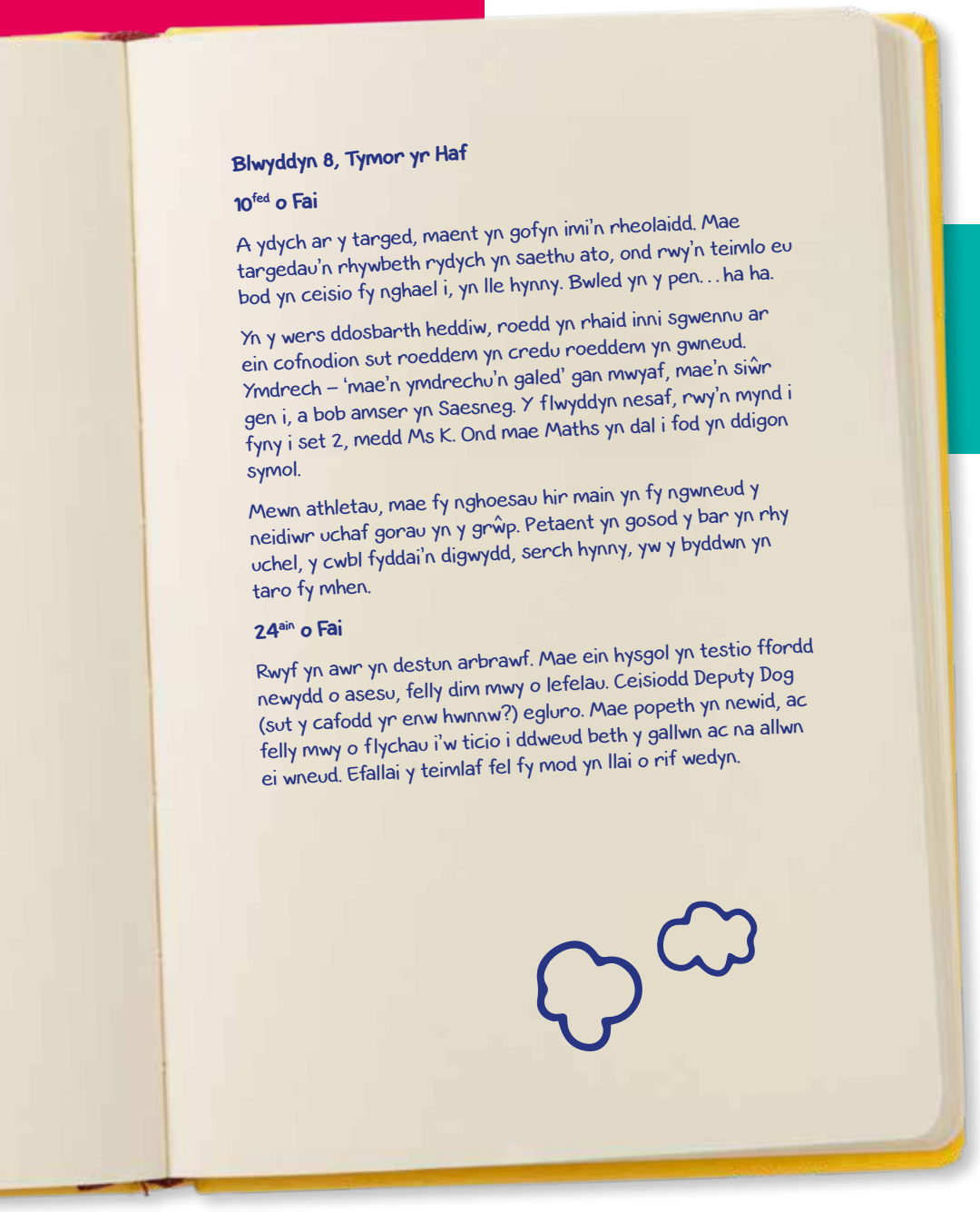
Dylai plant a phobl ifanc sy'n derbyn gofal yng Nghymru gael ymweliad rheolaidd gan nyrs benodol eu bwrdd iechyd lleol sydd â chyfrifoldeb am blant sy'n derbyn gofal bob chwe mis. Mae gwiriadau rheolaidd gyda deintydd yn hanfodol, fel y mae bod wedi'u cofrestru â Meddyg Teulu ac, os bosibl, parhau ag unrhyw driniaeth feddygol. Dylid hefyd trafod y materion iechyd hyn mewn cyfarfodydd adolygu plant sy'n derbyn gofal.

Gofynnwch i'ch hun

- Pan ofynnaf i berson ifanc sut maent, sut y gallaf sicrhau eu bod yn gwybod fy mod yn golygu'u hiechyd corfforol ac emosiynol, y ddau?

Pwyntiau gweithredu

- Sicrhewch fod plant a phobl ifanc sy'n derbyn gofal yn derbyn eu holl hawliau, monitro a thriniaethau meddygol.
- Gofynnwch i blant a phobl ifanc am eu hiechyd personol gyda sensitifrwydd ac eglurwch y ffeithiau gan beidio â barnu.



Blwyddyn 8, Tymor yr Haf

10fed o Fai

A ydych ar y targed, maent yn gofyn imi'n rheolaidd. Mae targedau'n rhywbeth rydych yn saethu ato, ond rwy'n teimlo eu bod yn ceisio fy nghael i, yn lle hynny. Bwled yn y pen. . . ha ha.

Yn y wers ddosbarth heddiw, roedd yn rhaid inni sgwennu ar ein cofnodion sut roeddem yn credu roeddem yn gwneud. Ymdrech – 'mae'n ymdrechu'n galed' gan mwyaf, mae'n siŵr gen i, a bob amser yn Saesneg. Y flwyddyn nesaf, rwy'n mynd i fyny i set 2, medd Ms K. Ond mae Maths yn dal i fod yn ddigon symol.

Mewn athletau, mae fy nghoesau hir main yn fy ngwneud y neidiwr uchaf gorau yn y grŵp. Petaent yn gosod y bar yn rhy uchel, y cwbl fyddai'n digwydd, serch hynny, yw y byddwn yn taro fy mhen.

24ain o Fai

Rwyf yn awr yn destun arbrawf. Mae ein hysgol yn testio ffordd newydd o asesu, felly dim mwy o lefelau. Ceisiodd Deputy Dog (sut y cafodd yr enw hwnnw?) egluro. Mae popeth yn newid, ac felly mwy o flychau i'w ticio i ddweud beth y gallwn ac na allwn ei wneud. Efallai y teimlaf fel fy mod yn llai o rif wedyn.

Pwyntiau allweddol

Mae targedau'n gleddyf miniog ar y ddwy ochr; fe allant ysgogi rhai a digalonni eraill. Gallant fod yn achos dathlu os cânt eu cyrraedd, neu roi ymdeimlad o fethiant os na lwyddwch. Fodd bynnag, mae gosod targedau a nodau, a nodi'r camau nesaf mewn dysgu, yn rhan o fywyd ysgol i fyfyrwyr a staff.

Dylai fod gan fyfyrwyr, athrawon a gofalwyr ddealltwriaeth gyffredin o beth yw targedau a beth maent i fod i'w wneud. Ni fwriadwyd iddynt fod yn felysion nac yn bastwn, hynny yw, yn achos gwobr os cânt eu cyrraedd neu gosb os methir â'u cyrraedd. Maent yn bodoli i gynorthwyo myfyrwyr i ganfod lle maent yn eu dysg, beth mae arnynt angen ei wneud nesaf, a sut i gyrraedd y cam nesaf.

Cyflwynir y Cwricwlwm i Gymru[6] mewn ysgolion o fis Medi 2022. Byddwn yn dechrau ymadael â'n system gyfredol, lle y gwneir penderfyniadau ar gyrhaeddiad cyffredinol myfyriwr mewn pwnc ar adeg benodol mewn amser, drwy ddyrannu lefel ar sail 'y mwyaf addas'. Bydd ysgolion yn cynllunio'u cwricwlwm eu hunain, sy'n briodol ar gyfer eu myfyrwyr a'r cyd-destun. Fel rhan o'r broses hon, fe fyddant hefyd yn datblygu trefniadau asesu priodol, gan ganolbwyntio ar y diben o asesu, sydd i gynorthwyo cynnydd pob myfyriwr unigol yn ymwneud â'r continwwm 3 -16 oed.

Caiff plant a phobl ifanc hefyd eu hasesu drwy'r asesiadau personol ar-lein mewn darllen a rhifedd. Mae adborth ar gael ar ôl i'r asesiadau gael eu gwneud, ac fe all athrawon drafod hyn â'u myfyrwyr, a chynllunio'r camau nesaf. Dylai ofalwyr allu cael at adroddiadau ynglŷn â sgiliau a chynnydd y plentyn y maent yn gofalu amdano.

Gofynnwch i'ch hun

- Sut y gallaf gynnwys myfyrwyr yn y broses ddysgu, gan eu hannog i gymryd perchnogaeth ar eu cynnydd eu hunain?
- Sut y gallaf greu'r hinsawdd gywir lle y gall plant gael yr hyder i dreialu pethau newydd, i wneud camgymeriadau ac i ddysgu oddi wrthynt mewn amgylchedd diogel?

Pwyntiau gweithredu

- Wrth inni baratoi ar gyfer y Cwricwlwm i Gymru 2022, fe ddylai pawb sydd â buddiant, nid dim ond athrawon, gael eu hysbysu am beth yw'r newidiadau a sut y gallant gynorthwyo myfyrwyr.
- Dylai unrhyw dargedau mewn unrhyw gynlluniau ar gyfer plant sy'n derbyn gofal (megis y Cynllun Addysg Personol, a'r cynllun gofal a chymorth) gydategu'r naill a'r llall, a pheidio â bod yn agenda orlethol ar y plentyn neu'r gweithwyr proffesiynol sy'n gysylltiedig.
- Cynhwyswch blant a phobl ifanc i ddatblygu'u targedau'u hunain ac i nodi'r camau nesaf yn eu haddysg er mwyn sicrhau ymgysylltiad, a'u bod yn cymryd rheolaeth dros weithredoedd a'u canlyniadau.

6 llyw.cymru/cwricwlwm-i-gymru-trosolwg?_ga=2.183051750.1169977658.1585592788-1164198674.1585592788

Pwyntiau allweddol

Dylai gwahardd myfyriwr o'r ysgol fod yn ddewis olaf un. Gall gwahardd, am gyfnod penodol neu'n barhaol, fod ar sail tramgwydd difrifol yn erbyn polisi ymddygiad yr ysgol neu am fod yn berygl i lesiant neu addysg dysgwyr eraill.

Mae'n rhaid i ysgol fynd drwy broses ffurfiol cyn y gellir gwahardd. Dim ond y pennaeth (neu gynrychiolydd y cytunwyd arno) a all awdurdodi gwaharddiad. Mae'n rhaid hysbysu rhieni neu ofalwr y plentyn yn syth. Lle mae plentyn sy'n derbyn gofal yn cael ei wahardd, mae gan y person sy'n gweithredu fel eu rhiant neu'u gofalwr yr hawl i apelio. Gall pwyllgor disgyblu o lywodraethwyr ysgol wyrdroi penderfyniad i wahardd.

Ni ddylai ysgol ofyn i ofalwr neu riant symud eu plentyn o'r ysgol am ychydig ddyddiau; nid yw'r math hwn o wahardd 'anffurfiol' yn gyfreithiol. Gall nifer gormodol o waharddiadau a gofnodwyd godi cwestiynau am mor effeithiol y mae ysgol yn ymdrin â phroblemau ymddygiad, sef y rheswm pam y gallai rhai ysgolion geisio ochrgamu'r gweithdrefnau priodol.

Ar ôl gwaharddiad cyfnod penodol, mae cyfarfod dychwelyd i'r ysgol yn ymarfer da i drafod mesurau y gellir eu rhoi ar waith i atal yr ymddygiad rhag cael ei ailadrodd.

I Aimee, mae colli unrhyw ran o'i haddysg yn ergyd y gall hi brin ei fforddio. Mae hefyd yn ychwanegu at deimladau cryfion o wrthodiad, a allai fod wedi bod yn rhan annatod o'i chefndir. Mae gan ysgolion benderfyniad anodd ei wneud gydag ymddygiad annerbyniol unrhyw blentyn, ond i blentyn sy'n derbyn gofal, fe fydd yna yn wastad hanes cefndirol i'w hymddygiad sydd angen ei ddeall a'i ragweld drwy gynnig rhaglen o gymorth emosiynol, megis Cynorthwywyr Cymorth Llythrennedd Emosiynol[7], y Model PERMA[8] neu'r Dull Ffynnu[9].

Mae darparu man diogel, i gael ysbaid mewn ysgol, nas gwelir fel lleoliad cadw, yn aml yn effeithiol i helpu plentyn i fyfyrio ac i deimlo'i fod yn cael cymorth yn hytrach na'i fychanu a'i wahardd.

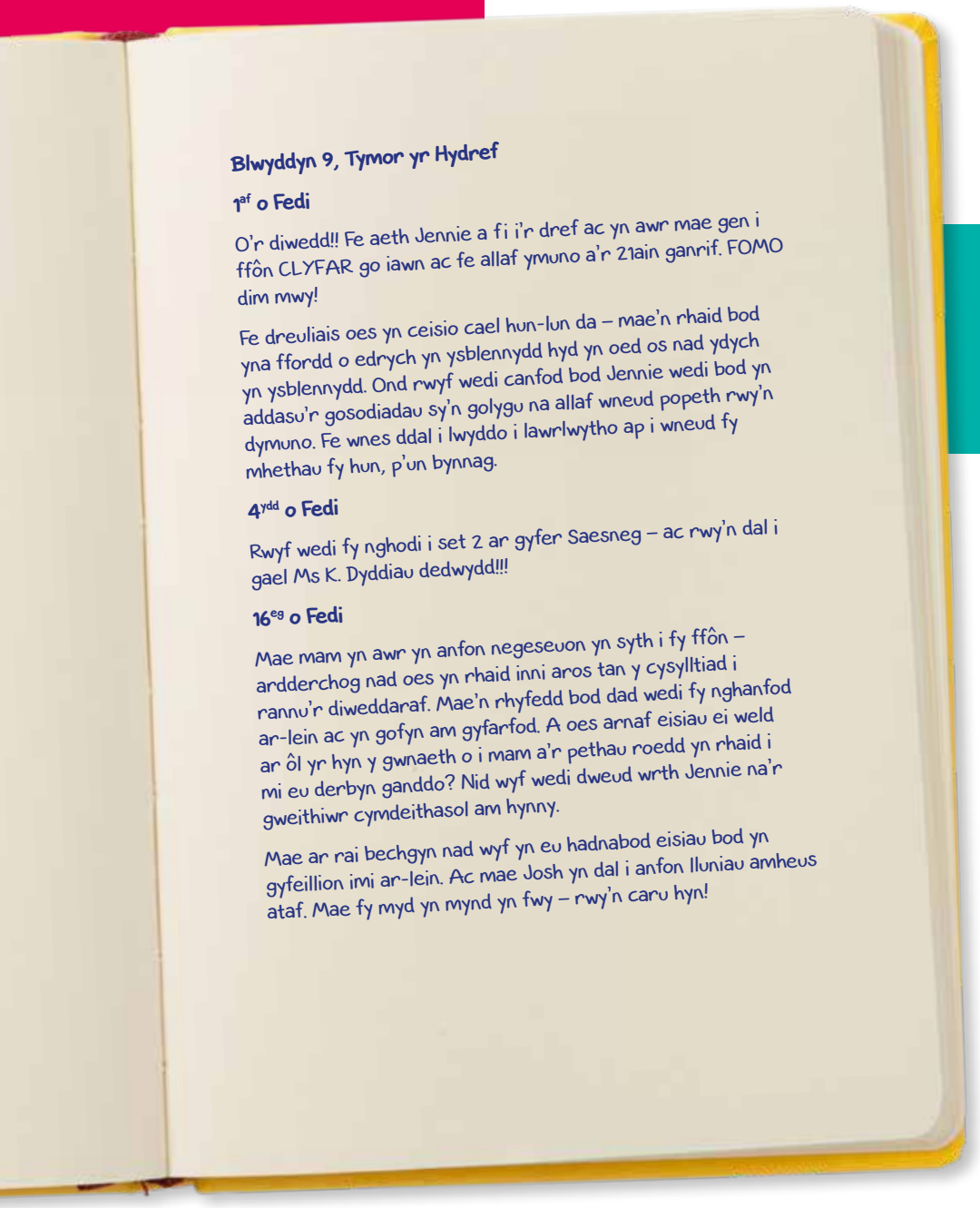
Gofynnwch i'ch hun

- A yw gwaharddiad yn addefiad o fethiant? Yn y sefyllfa hon, gan bwy y mae'r mwyaf i'w golli, yr ysgol ynteu'r plentyn?

Pwyntiau Gweithredu

- Os ydych yn ofalwr maeth neu'n weithiwr cymdeithasol, canfyddwch sut y gallwch herio unrhyw waharddiadau 'anffurfiol' yn eich awdurdod lleol.
- Ymchwiliwch i beth sydd wedi bod yn llwyddiannus i leihau neu i ddileu gwaharddiadau.
- Dylai ysgolion roi mesurau ataliol ar waith i osgoi'r angen am waharddiadau. O ystyried bod gwaharddiad yn golygu bod perthynas waith rhwng plentyn ac ysgol wedi chwalu, ystyriwch sut y gellid adfer hyn.
- Ystyriwch sut y gellir adfer perthnasau rhwng yr ysgol a'r plentyn ar ôl gwaharddiad.

7 elsa-support.co.uk
8 positivepsychology.com/perma-model
9 thriveapproach.com



Blwyddyn 9, Tymor yr Hydref

1af o Fedi

O'r diwedd!! Fe aeth Jennie a fi i'r dref ac yn awr mae gen i ffôn CLYFAR go iawn ac fe allaf ymuno a'r 21ain ganrif. FOMO dim mwy!

Fe dreuliais oes yn ceisio cael hun-lun da – mae'n rhaid bod yna ffordd o edrych yn ysblennydd hyd yn oed os nad ydych yn ysblennydd. Ond rwyf wedi canfod bod Jennie wedi bod yn addasu'r gosodiadau sy'n golygu na allaf wneud popeth rwy'n dymuno. Fe wnes ddal i lwyddo i lawrlwytho ap i wneud fy mhethau fy hun, p'un bynnag.

4ydd o Fedi

Rwyf wedi fy nghodi i set 2 ar gyfer Saesneg – ac rwy'n dal i gael Ms K. Dyddiau dedwydd!!!

16eg o Fedi

Mae mam yn awr yn anfon negeseuon yn syth i fy ffôn – ardderchog nad oes yn rhaid inni aros tan y cysylltiad i rannu'r diweddaraf. Mae'n rhyfedd bod dad wedi fy nghanfod ar-lein ac yn gofyn am gyfarfod. A oes arnaf eisiau ei weld ar ôl yr hyn y gwnaeth o i mam a'r pethau roedd yn rhaid i mi eu derbyn ganddo? Nid wyf wedi dweud wrth Jennie na'r gweithiwr cymdeithasol am hynny.

Mae ar rai bechgyn nad wyf yn eu hadnabod eisiau bod yn gyfeillion imi ar-lein. Ac mae Josh yn dal i anfon lluniau amheus ataf. Mae fy myd yn mynd yn fwy – rwy'n caru hyn!

Pwyntiau allweddol

Mae defnyddio cyfryngau cymdeithasol yn rhan feunyddiol o fywyd person yn ei arddegau. Tra bod datblygu 'ymreolaeth ddigidol' pobl ifanc yn rhan bwysig o'r pontio i fyd oedolion, mae'n rhaid taro cydbwysedd gofalus rhwng annibyniaeth a bod yn agored i risg. Mae datblygu 'gwytnwch digidol' a grymuso pobl ifanc i we-lywio risgiau ar-lein, yn hytrach na dim ond ceisio cyfyngu ar gyrchu ar-lein, yn fwy tebygol o gael y canlyniad a ddymunir ac o beri llai o ddrwgdeimlad.

Canfu ymchwil y gall pobl ifanc mewn gofal elwa o'r cymorth seicolegol, emosiynol a chymdeithasol a ddarperir gan rwydweithiau cyfryngau cymdeithasol (Prifysgol East Anglia, 2018).

Fodd bynnag, yn ogystal â buddion, mae gan y byd ar-lein beryglon i blant a phobl ifanc sy'n derbyn gofal, yn enwedig y rheiny sy'n agored i niwed oherwydd profiadau cynnar neu'r ansefydlogrwydd o fod mewn gofal. Gall peryglon penodol sy'n wynebu plant mewn gofal ar-lein gynnwys:

- cysylltiad amhriodol gan rieni neu berthnasau
- anogaeth i gymryd rhan mewn ymddygiad o gymryd risgiau
- bwlio
- mynediad rhwydd at gynnwys a all fod yn niweidiol.

Ni fydd pawb y maent yn cysylltu â nhw yn meddwl am eu buddiannau gorau ac efallai y bydd ar blentyn angen cael ei atgoffa'n dyner o hyn. Os na chaniateir cysylltiad â rhieni a pherthnasau yn y byd all-lein, ni ddylai ddigwydd ar-lein oni bai y cytunwyd yn ffurfiol ar hyn mewn cyfarfod adolygu.

Yn achos Aimee, mae ar Jennie angen dod i gytundeb â hi ynglŷn â'r hyn sy'n fynediad priodol, faint o amser gerbron cyfrifiadur i'w ganiatáu a sut y caiff defnydd Aimee o'i ffôn clyfar ei fonitro.

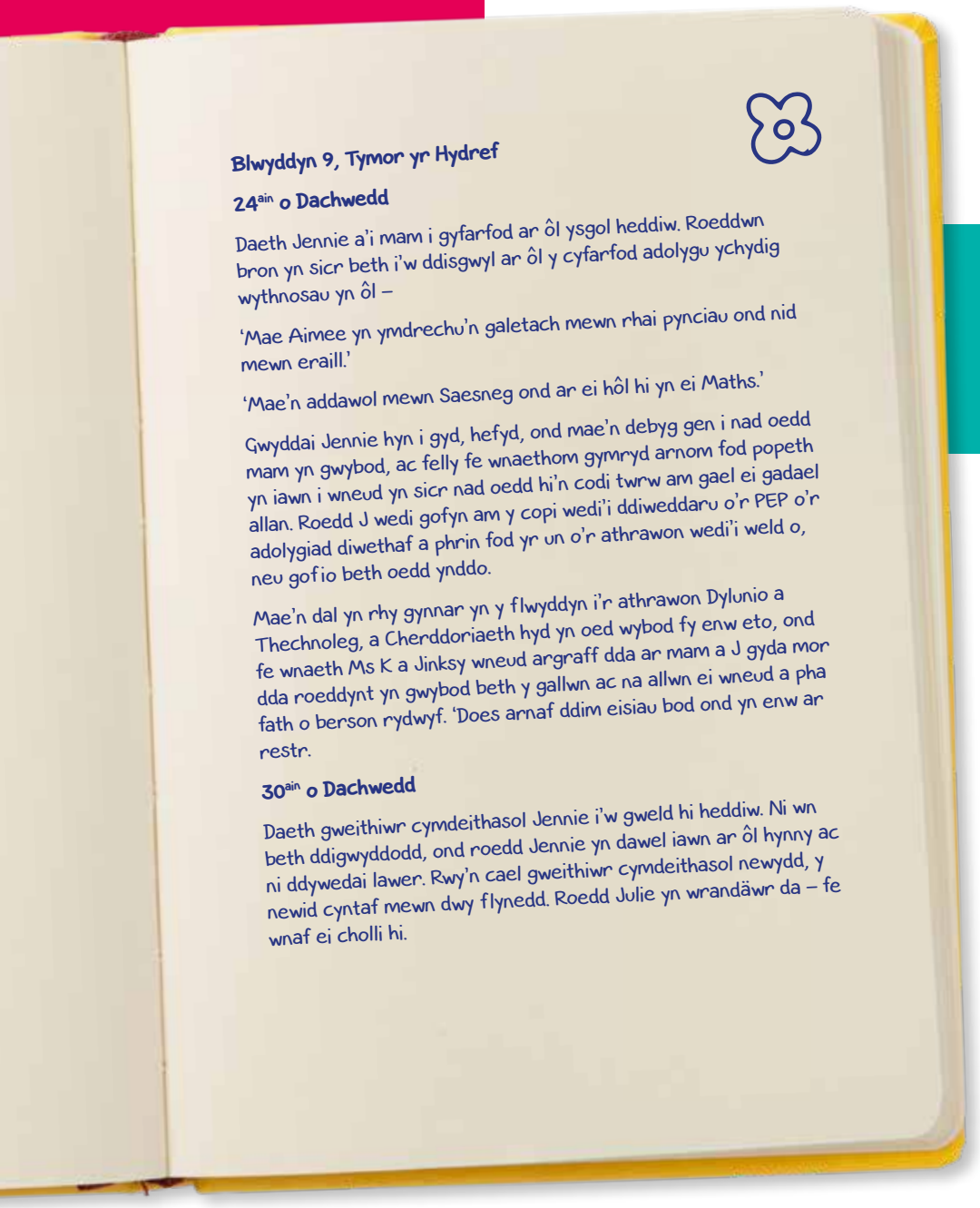
(Nodwch: Mae yna lawer o adnoddau ar gael sy'n canolbwyntio ar ddiogelwch ar-lein. Gweler yr adran Rhagor o Adnoddau ar ddiwedd y cyhoeddiad hwn.)

Gofynnwch i'ch hun

- A ydwyf yn gwybod digon fy hun i gynorthwyo'r plant a'r bobl ifanc rwyf yn gweithio â nhw drwy'r ddrysfa dechnolegol, foesol ac o ran gwybodaeth sy'n bodoli ar-lein, yn cynnwys risgiau a pheryglon y rhyngrwyd a chyfryngau cymdeithasol?

Pwyntiau gweithredu

- Sicrhewch fod gosodiadau preifatrwydd ar gyfryngau cymdeithasol plant a phobl ifanc sy'n derbyn gofal wedi'u gosod i 'preifat'.
- Gallai ysgolion ystyried sut y gall yr hyn a addysgir yn yr ysgol am ddiogelwch ar-lein gael ei rannu â chyfryngau cymdeithasol a gofalwyr maeth.
- Gwnewch eich hun yn ymwybodol o'r gweithgareddau uchaf eu risg y gallai pobl ifanc gymryd rhan ynddynt, megis betio ar-lein, ffrydio byw ac anfon negeseuon rhywiol.



Blwyddyn 9, Tymor yr Hydref

24ain o Dachwedd

Daeth Jennie a'i mam i gyfarfod ar ôl ysgol heddiw. Roeddwn bron yn sicr beth i'w ddisgwyl ar ôl y cyfarfod adolygu ychydig wythnosau yn ôl –

'Mae Aimee yn ymdrechu'n galetach mewn rhai pynciau ond nid mewn eraill.'

'Mae'n addawol mewn Saesneg ond ar ei hôl hi yn ei Maths.'

Gwyddai Jennie hyn i gyd, hefyd, ond mae'n debyg gen i nad oedd mam yn gwybod, ac felly fe wnaethom gymryd arnom fod popeth yn iawn i wneud yn sicr nad oedd hi'n codi twrw am gael ei gadael allan. Roedd J wedi gofyn am y copi wedi'i ddiweddaru o'r PEP o'r adolygiad diwethaf a phrin fod yr un o'r athrawon wedi'i weld o, neu gofio beth oedd ynddo.

Mae'n dal yn rhy gynnar yn y flwyddyn i'r athrawon Dylunio a Thechnoleg, a Cherddoriaeth hyd yn oed wybod fy enw eto, ond fe wnaeth Ms K a Jinksy wneud argraff dda ar mam a J gyda mor dda roeddynt yn gwybod beth y gallwn ac na allwn ei wneud a pha fath o berson rydwyf. 'Does arnaf ddim eisiau bod ond yn enw ar restr.

30ain o Dachwedd

Daeth gweithiwr cymdeithasol Jennie i'w gweld hi heddiw. Ni wn beth ddigwyddodd, ond roedd Jennie yn dawel iawn ar ôl hynny ac ni ddywedai lawer. Rwy'n cael gweithiwr cymdeithasol newydd, y newid cyntaf mewn dwy flynedd. Roedd Julie yn wrandäwr da – fe wnaf ei cholli hi.

Pwyntiau allweddol

Mae'n ofynnol i ysgolion roi adroddiad o leiaf unwaith y flwyddyn i ofalwyr a rhieni. Mae'n rhaid i'r adroddiad gynnwys manylion cryno am gynnydd ym mhob pwnc, canlyniadau arholiadau neu asesiadau athrawon ar ddiwedd cyfnod allweddol, cofnod presenoldeb yn yr ysgol a manylion sut y gall gofalwyr neu rieni drafod yr adroddiad ag athrawon.

Gall y cwestiwn o rôl y gofalwr maeth mewn cysylltiad cartref ac ysgol gael ei bennu gan awdurdod dirprwyedig. Mae angen trafod pwy sy'n mynychu unrhyw gyfarfodydd a chael cytundeb arno rhwng gofalwyr maeth, gweithiwr cymdeithasol a rhieni biolegol plentyn gan fod ar yr ysgol angen gwybod pwy i'w wahodd. P'un a yw'r plentyn yn bresennol yn y cyfarfod ai peidio, fe ddylid fod yna drafodaeth â nhw o flaen llaw ynglŷn â'r hyn y maent yn gyfforddus i'w rannu ag athrawon.

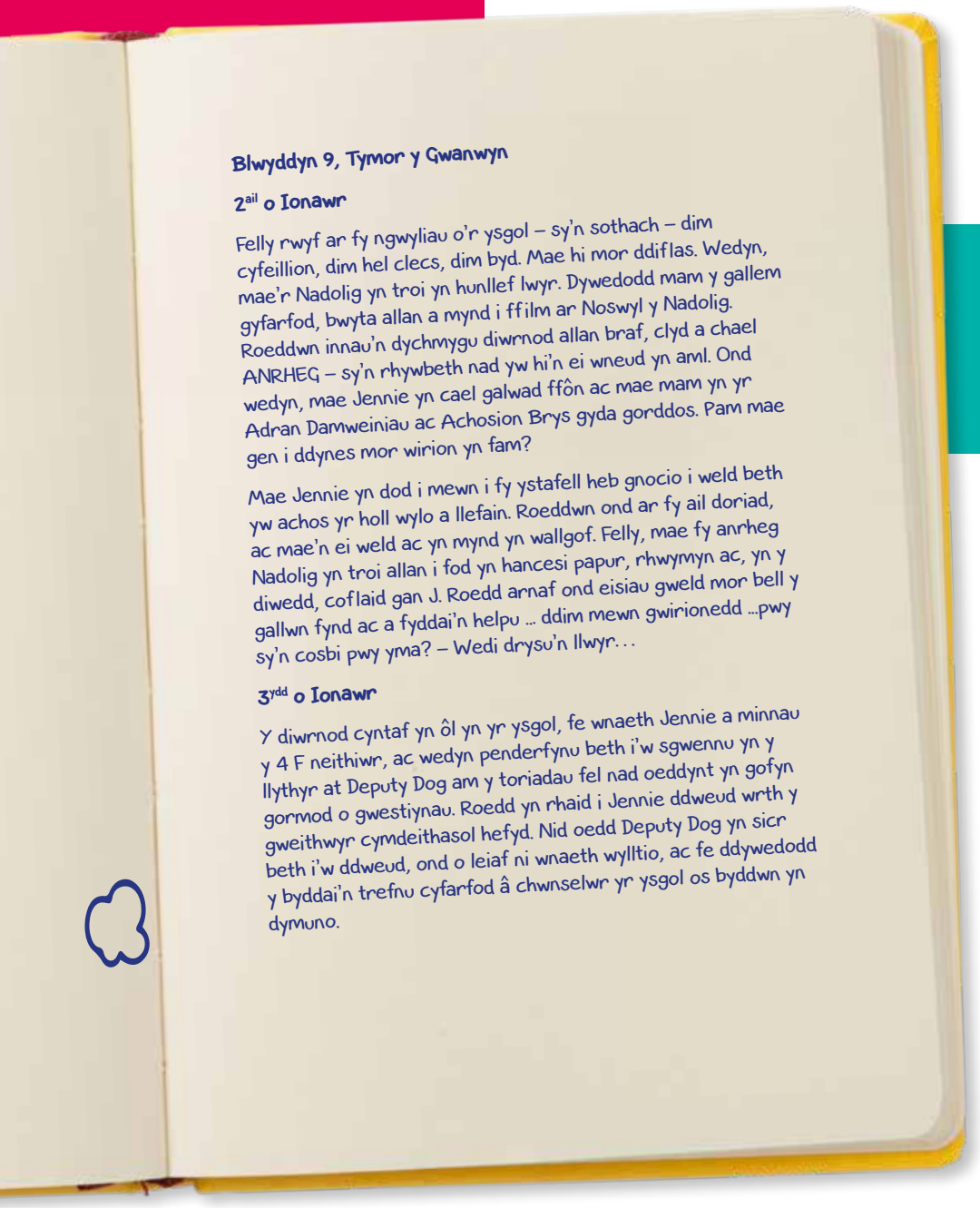
Yn ychwanegol at yr achlysuron ffurfiol hyn, mae ar ofalwyr maeth, staff ysgol a gweithwyr cymdeithasol angen sicrhau bod yna bob amser sianelau cyfathrebu agored. Ym mhob ysgol, mae yna aelod dirprwyedig o'r staff i oruchwylio llesiant a chynnydd plant a phobl ifanc sy'n derbyn gofal, ac fe ddylai gofalwyr maeth a gweithwyr cymdeithasol wybod pwy yw hwnnw a sut i gysylltu â'r person hwnnw. Yn ddelfrydol, mae cyfarfod rhwng gofalwyr maeth, gweithwyr cymdeithasol a'r aelod hwn o'r staff yn digwydd yn fuan ar ôl, neu hyd yn oed cyn i'r plentyn ddechrau yn yr ysgol. Bydd gan ysgolion sy'n cadw at gynghorion Llywodraeth Cymru ar arferion da hefyd lywodraethwr penodol ar gyfer plant a phobl ifanc sy'n derbyn gofal.

Gofynnwch i'ch hun

- Beth yw'r pwyntiau allweddol y mae ar y plentyn a'i ofalwr maeth angen eu gwybod os yw cynnydd mewn dysgu i'w wneud?
- Sut y gallaf sicrhau fy mod yn rhannu o leiaf cynifer o bethau cadarnhaol â phethau negyddol am blentyn sy'n derbyn gofal?

Pwyntiau gweithredu

- Sefydlwch linellau cyfathrebu eglur ac y cytunir arnynt rhwng yr holl bartion sy'n gysylltiedig, heb anghofio cynnwys y plentyn ei hun.
- Gallai ysgolion ystyried trefnu digwyddiadau cymdeithasol a digwyddiadau rhoi gwybodaeth ar gyfer gofalwyr maeth a'r plant yn eu gofal. Mae'r rhain yn werthfawr ar gyfer datblygu cysylltiadau cartref ac ysgol.



Blwyddyn 9, Tymor y Gwanwyn

2ail o Ionawr

Felly rwyf ar fy ngwyliau o'r ysgol – sy'n sothach – dim cyfeillion, dim hel clecs, dim byd. Mae hi mor ddiflas. Wedyn, mae'r Nadolig yn troi yn hunllef lwyr. Dywedodd mam y gallem gyfarfod, bwyta allan a mynd i ffilm ar Noswyl y Nadolig. Roeddwn innau'n dychmygu diwrnod allan braf, clyd a chael ANRHEG – sy'n rhywbeth nad yw hi'n ei wneud yn aml. Ond wedyn, mae Jennie yn cael galwad ffôn ac mae mam yn yr Adran Damweiniau ac Achosion Brys gyda gorddos. Pam mae gen i ddynes mor wirion yn fam?

Mae Jennie yn dod i mewn i fy ystafell heb gnocio i weld beth yw achos yr holl wylo a llefain. Roeddwn ond ar fy ail doriad, ac mae'n ei weld ac yn mynd yn wallgof. Felly, mae fy anrheg Nadolig yn troi allan i fod yn hancesi papur, rhwymyn ac, yn y diwedd, coflaid gan J. Roedd arnaf ond eisiau gweld mor bell y gallwn fynd ac a fyddai'n helpu ... ddim mewn gwirionedd ...pwy sy'n cosbi pwy yma? – Wedi drysu'n llwyr...

3ydd o Ionawr

Y diwrnod cyntaf yn ôl yn yr ysgol, fe wnaeth Jennie a minnau y 4 F neithiwr, ac wedyn penderfynu beth i'w sgwennu yn y llythyr at Deputy Dog am y toriadau fel nad oeddynt yn gofyn gormod o gwestiynau. Roedd yn rhaid i Jennie ddweud wrth y gweithwyr cymdeithasol hefyd. Nid oedd Deputy Dog yn sicr beth i'w ddweud, ond o leiaf ni wnaeth wylltio, ac fe ddywedodd y byddai'n trefnu cyfarfod â chwnselwr yr ysgol os byddwn yn dymuno.

Pwyntiau allweddol

Gall amgylchedd a threfn ysgol fod yn lle diogel ac sy'n sefydlogi i blant sy'n derbyn gofal, ac felly nid yw gwyliau ysgol o angenrheidrwydd yn gyfnod o ymlacio a hamddena y gallai rhai pobl feddwl. Gall y Nadolig hefyd ddwyn i gof atgofion poenus i blant sydd wedi'u gwahanu oddi wrth eu rhieni a'u brodyr a'u chwiorydd. Dioddefodd Aimee nifer o sbardunau emosiynol yn ystod y gwyliau a arweiniodd ati i arbrofi â ffurf o hunan-niweidio corfforol.

Mae hunan-niweidio yn aml yn ffordd o ymdopi â loes emosiynol neu o gyfathrebu trallod. Gall gymryd llawer o ffurfiau, yn cynnwys camddefnyddio cyffuriau ac alcohol, anhwylderau bwyta a hunan-niweidio, megis torri bwriadol.

Mae ymddygiadau o'r fath yn aml yn anodd eu deall ac ymdopi â nhw. Mae angen ymateb sensitif ac nad yw'n barnu. Efallai mai adwaith cyntaf Jennie oedd cael braw ac anghymeradwyo, ond yn dangos bod arni o hyd eisiau i Aimee deimlo'i bod yn cael ei charu a bod hynny'n bwysig. Mae hefyd yn bwysig iawn bod Jennie yn hysbysu'r tîm maethu a gweithiwr cymdeithasol Aimee i gytuno ar ddull gweithredu tuag at hunan-niweidio gan Aimee. Yn aml, mae angen cymorth proffesiynol ac fe ddylid cael hyn drwy'r Meddyg Teulu, neu'r ysgol neu wasanaethau cymdeithasol. Roedd ymyrraeth gychwynnol y dirprwy bennaeth drwy gynnig cwnsela yn ymateb cyntaf priodol.

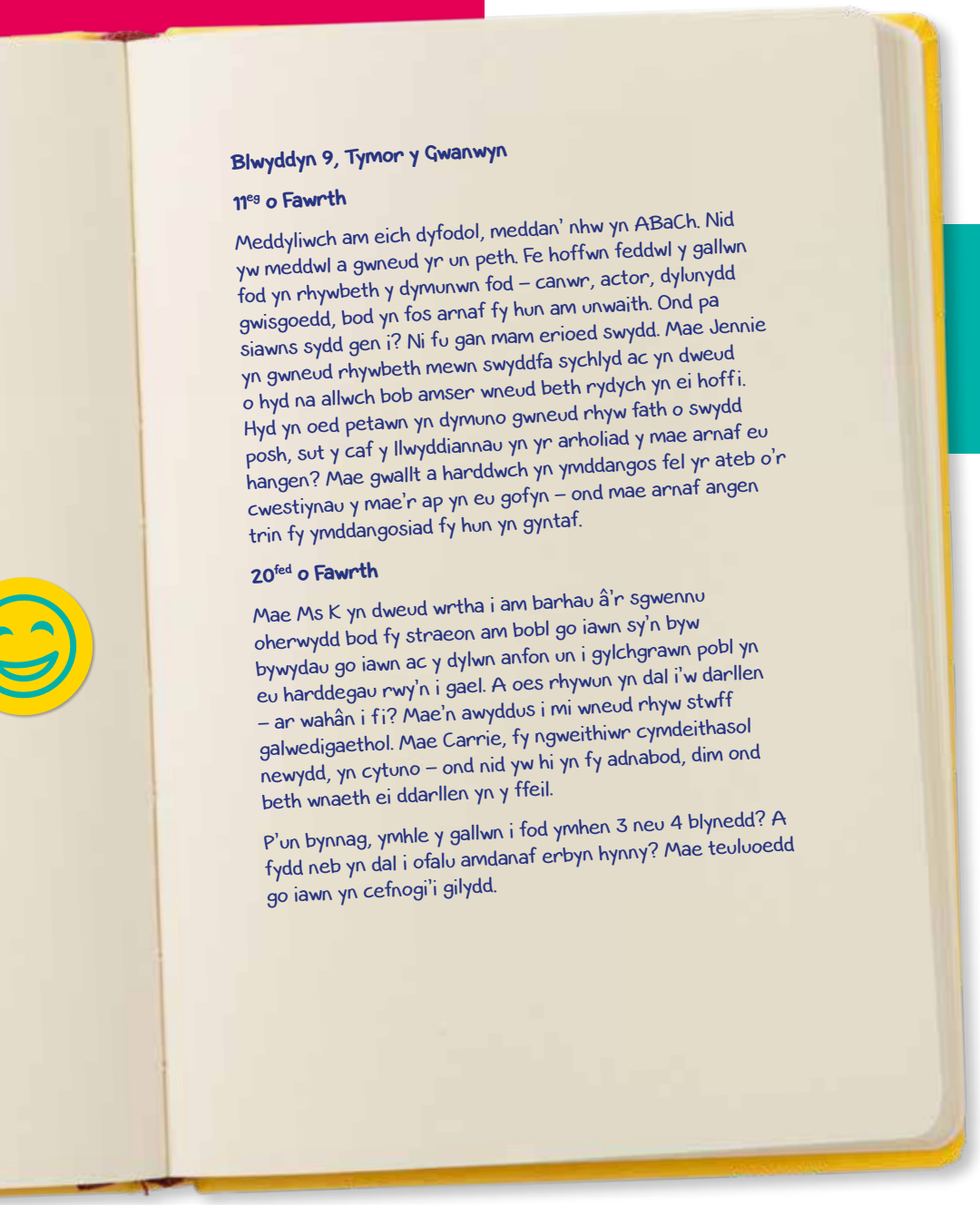
Mae cael person ifanc hynod emosiynol i gael rhyw bersbectif ar ddigwyddiadau ac ar eu hymateb yn anodd ond nid yn afrealistig. Gall y strategaeth 4 F Saesneg o siarad ac ysgrifennu am sefyllfa sy'n trawmateiddio helpu drwy drafod: Ffeithiau/Facts (beth ddigwyddodd?), Teimladau/Feelings (ym mhob cam), Canfyddiadau/Findings (beth y gellir ei ddysgu?) a'r Dyfodol/Future (sut y gallai'r ymateb fod yn wahanol ac yn well rhyw dro arall?).

Gofynnwch i'ch hun

- A ydwyf yn barod i ymateb mewn ffordd gefnogol a chadarnhaol os canfyddaf fod plentyn neu berson ifanc yn fy ngofal yn dymuno niweidio'i hun?
- Os yw plentyn neu berson ifanc wedi hunan-niweidio, myfyriwch ar p'un a ellid fod wedi gwneud mwy i atal hyn heb feio'ch hun na neb arall.

Pwyntiau gweithredu

- Rhowch strategaethau ar waith a all ostwng tyndra mewn sefyllfaoedd sydd â'r potensial i fod yn ffrwydrol yn yr ysgol a gartref.
- Dowch yn gyfarwydd â'r llwybrau i gymorth sydd ar gael i'r rheiny sy'n hunan-niweidio neu'n meddwl am ladd eu hunain.
- Ceisiwch achub y blaen ar ddigwyddiadau difrifol o'r fath drwy siarad, gwrando ac adeiladu technegau ymdopi ymysg plant a phobl ifanc.



Blwyddyn 9, Tymor y Gwanwyn

11eg o Fawrth

Meddyliwch am eich dyfodol, meddan' nhw yn ABaCh. Nid yw meddwl a gwneud yr un peth. Fe hoffwn feddwl y gallwn fod yn rhywbeth y dymunwn fod – canwr, actor, dylunydd gwisgoedd, bod yn fos arnaf fy hun am unwaith. Ond pa siawns sydd gen i? Ni fu gan mam erioed swydd. Mae Jennie yn gwneud rhywbeth mewn swyddfa sychlyd ac yn dweud o hyd na allwch bob amser wneud beth rydych yn ei hoffi. Hyd yn oed petawn yn dymuno gwneud rhyw fath o swydd posh, sut y caf y llwyddiannau yn yr arholiad y mae arnaf eu hangen? Mae gwallt a harddwch yn ymddangos fel yr ateb o'r cwestiynau y mae'r ap yn eu gofyn – ond mae arnaf angen trin fy ymddangosiad fy hun yn gyntaf.

20fed o Fawrth

Mae Ms K yn dweud wrtha i am barhau â'r sgwennu oherwydd bod fy straeon am bobl go iawn sy'n byw bywydau go iawn ac y dylwn anfon un i gylchgrawn pobl yn eu harddegau rwy'n i gael. A oes rhywun yn dal i'w darllen – ar wahân i fi? Mae'n awyddus i mi wneud rhyw stwff galwedigaethol. Mae Carrie, fy ngweithiwr cymdeithasol newydd, yn cytuno – ond nid yw hi yn fy adnabod, dim ond beth wnaeth ei ddarllen yn y ffeil.

P'un bynnag, ymhle y gallwn i fod ymhen 3 neu 4 blynedd? A fydd neb yn dal i ofalu amdanaf erbyn hynny? Mae teuluoedd go iawn yn cefnogi'i gilydd.

Pwyntiau allweddol

Mae'r cwricwlwm ehangach yn yr ysgol, yn enwedig ar ôl 2022, yn ymwneud â pharatoi pobl ifanc ar gyfer byd sy'n gofyn am amrywiaeth o sgiliau, hyblygrwydd ac annibyniaeth barn. Yn 14 mlwydd oed, ychydig iawn o bobl ifanc fydd â syniad eglur o beth maent yn dymuno'i wneud yn ddiweddarach mewn bywyd. Fodd bynnag, mae ganddynt hawl i gael dyheadau a all ymddangos, i rai, eisoes allan o'u cyrraedd.

Mae'r rheiny sydd mewn gofal yn aml yn tangyflawni, ac fe all y ffordd iddynt wneud y defnydd llawn o'u doniau a'u potensial fod yn llawer anos nag i eraill. Mae ymchwil yn dynodi bod plant a phobl ifanc sy'n derbyn gofal mor uchelgeisiol â phawb arall, ond eto ni allant weld ffyrdd i wireddu'r uchelgais honno. Gall disgwyliadau isel, felly, fynd ochr yn ochr â gobeithion uchel.

Bydd y mwyafrif o bobl ifanc yn parhau ag addysg neu hyfforddiant ar ôl 16 mlwydd oed. Mae ar weithiwr cymdeithasol person ifanc angen trafod â'r gofalwr maeth eu parodrwydd i ofalu am y person ifanc hyd at a thu hwnt i'w pen-blwydd yn 18 oed o dan drefniant a adwaenir fel 'Pan Fydda i'n Barod'. Bydd y fath gymorth dros y cyfnod hwy yn cynyddu cyfleoedd person ifanc i wneud llwyddiant o'u llwybr gyrfa dewisol ac yn eu helpu i addasu fel a phan fyddant yn cyrraedd rhwystrau ar hyd y daith.

Gofynnwch i'ch hun

- Sut y gwnaf annog plant a phobl ifanc i gael dyheadau ac i herio'r ddelwedd negyddol a all fod ganddynt o'u hunain?
- Sut y gallai plentyn neu berson ifanc gael ei gysuro ac nid ei ddychryn wrth ystyried y newidiadau sylweddol iddynt yn 16 neu'n 18 oed?
- I ba raddau y bydd penderfyniadau a wnaed yn 14, 16 ac yn 18 oed fod yn benderfyniadau ganddynt hwy yn unig? Mae'n bwysig bod pobl ifanc yn teimlo eu bod yn gallu bod yn berchennog ar benderfyniadau ynglŷn â'u dyfodol.

Pwyntiau gweithredu

- Dylai pob person proffesiynol sicrhau eu bod yn ymwybodol o'r ddarpariaeth sydd ar gael i bobl sy'n ymadael â gofal yn 16 a 18 oed.
- Mae trafod a chynllunio cynnar ar gyfer dyfodol person ifanc yn caniatáu ar gyfer archwilio mwy o opsiynau.
- Sicrhewch y cynigir sesiynau ychwanegol i berson ifanc gyda chynghorydd gyrfa, os oes angen.

Blwyddyn 9, Tymor yr Haf

26ain o Ebrill

Mae gen i'r teimlad annifyr hwn. Mae Jennie wedi bod braidd yn ddistaw dros yr ychydig fisoedd diwethaf, ac mae fy ngweithiwr cymdeithasol diweddaraf, Carrie, wedi bod yn fy ngweld yn fwy nag a wnaeth Julie erioed. Maen' nhw'n dal i ddweud bod gen i benderfyniadau mawr ar y gweill, ond nid oes yna gymaint â hynny o ddewis ynglŷn â pha bynciau i'w cymryd.

Mae Daearyddiaeth a Drama yn yr un grŵp dewis – a ddylwn aros gyda Jinksy ar gyfer Daearyddiaeth, neu fod yn GWÎN DRAMA? Sy'n rhywbeth y mae llawer yn ei gredu rydw i, p'un bynnag.

Mae Kate yn gwneud Astudiaethau Crefyddol a TG&Ch, ac felly fe allwn innau'u gwneud, hefyd – pam lai? Fe ffoniais mam ac fe wnaeth hi ond gofyn a ydw i am fod yn 'geek' ac yn drafferthwr Duw. Nid yw hi'n deall nad yw TGAUau yn docynnau unffordd i swydd.

5ed o Fai

Mae Josh yn dweud bod y Bacc yn cŵl, ond fod TGAU yn hawdd o'u cymharu â Safon Uwch – pa obaith sydd yna i mi felly yn y chweched dosbarth? Dywedodd wrtha i heddiw ei fod wedi gadael ei gariad. Pam ddywedodd o hynny wrtha i? Mae'n dair blynedd yn hŷn ac yn mynd i Flwyddyn 13 flwyddyn nesaf. Beth mae o'n ei feddwl?? Beth rydw i'n ei feddwl???

Anfonodd y cylchgrawn e-bost. ☹ – ni wnânt argraffu fy erthygl. ☺ – fe wnaethant ddweud wrtha i am anfon mwy gan eu bod yn hoffi fy 'steil ryfedd a fy mhrofiad anarferol o fywyd'. Dylent geisio'i fyw o.

Pwyntiau allweddol

Yn lefel TGAU, fe gyfyngir ar ddewisiadau gan fod yn rhaid i bob myfyriwr ddilyn y pynciau craidd, sef Saesneg, Cymraeg, Mathemateg a Gwyddoniaeth. Bydd gan wahanol ysgolion wahanol ffyrdd o drefnu'r dewisiadau, fel arfer mewn grwpiau o dri neu bedwar. Mae'r Dystysgrif Her Sgiliau yn gymhwyster y bydd myfyrwyr yn ei astudio yn ystod Blynyddoedd 9, 10 ac 11 ac, ar y cyd â llwyddiannau TGAU, fe allant arwain ar ddyfarnu Bagloriaeth Cymru.

Nid oes yr un pwnc yn y cyfnod hwn yn arwain at yrfa, ond mae datblygu ystod o sgiliau yn bwysig i ganiatáu hyblygrwydd yn ddiweddarach. Efallai y dylanwadir ar ddewisiadau pobl ifanc gan uchelgais gyrfa, pynciau y maent yn eu mwynhau, pynciau y maent yn dda ynddynt a beth maent yn ei feddwl o athro neilltuol. Gall beth y mae'u cyfeillion yn bwriadu'i wneud hefyd fod yn ffactor, ond ni ddylai fod yn ffactor sy'n pennu'u dewis.

Gall ystod a manylion y dewisiadau fod yn ddychrynllyd ac yn heriol i hyder a phenderfyniad pobl ifanc sy'n derbyn gofal, yn enwedig i'w teuluoedd nad oes ganddynt hanes o lwyddo yn y gyfundrefn addysg. Ar ôl trafod yr opsiynau, a'u rhagoriaethau a'u gwendidau, yn y pen draw, y person ifanc a ddylai benderfynu.

Gofynnwch i'ch hun

- A gaiff y person ifanc hwn ddewisiadau diffuant yn y cyfnod hwn o'u bywyd?
- Beth y gellir ei wneud yn ychwanegol i helpu i oresgyn y rhwystrau a godwyd gan eu profiadau yn y gorffennol?

Pwyntiau gweithredu

- Osgowch osod eich blaenoriaethau'ch hun ar berson ifanc, gan fod yn rhaid iddynt gael eu cymell a bod yn alluog i astudio pwnc y maent yn ei ganfod yn ddiddorol.
- Ewch at berson dynodedig yr ysgol ar gyfer plant sy'n derbyn gofal, y cynghorydd gyrfaoedd a/neu Gydgysylltydd Addysg Plant sy'n Derbyn Gofal (LACE) yr awdurdod lleol i gael cyngor a chymorth ychwanegol.

Blwyddyn 9, Tymor yr Haf

12fed o Orffennaf

Mae fy adolygiad PEP ac adroddiad diwedd blwyddyn yn FENDIGEDIG! I mi, hynny yw. Gyda fy opsiynau wedi'u datrys a Blwyddyn 10 ar y gorwel, mae gorfod meddwl ymlaen yn dda... er ei fod yn rhywbeth rwyf yn wastad wedi ofni'i wneud – mae gen i fel arfer ddigon i bryderu amdano yn y fan a'r lle.

Dywedodd Carrie wrtha i fod yn rhaid i'r gwasanaethau cymdeithasol siarad â dad ynghylch ei fod yn anfon negeseuon ataf. Rwy'n bendant DDIM eisiau ei weld eto. Mae'n teimlo fel fy mod yn cael fy nhynnu ym mhob cyfeiriad gan mam, gan dad, gan Jennie a Carrie – efallai y bydda' i'n cael fy rhwygo yn y diwedd.

14eg o Orffennaf

Mae Jennie yn dechrau poeni am ei thad gan nad ydy o'n dda ac mae'n byw yn rhywle yng Ngogledd Cymru. Cawsom un o'i 'sgyrsiau difrifol' neithiwr, ac mae hi'n credu bod yn rhaid imi feddwl am goleg neu hyd yn oed brifysgol, yn enwedig oherwydd y gallaf fynd i fyny i set 1 yn Saesneg ym mis Medi.

Ymhen dwy flynedd, fe allwn fod yn berson sy'n ymadael â gofal. Ond os daliaf i astudio ar ôl 16 oed, pwy fydd yn talu, ble y bydd hynny'n arwain? Ac wedyn fe allaf aros gyda Jennie, mae'n debyg, os af i'r coleg wedyn, ond os af i'r brifysgol, mae hynny'n codi ofn.

Pwyntiau allweddol

Mae gan y profiad tonnog i blant a phobl ifanc sy'n derbyn gofal ei uchafbwyntiau weithiau ond hefyd lawer o isafbwyntiau. Mae angen dathlu newyddion da, megis cyflawni'n dda yn yr ysgol. Gall newyddion drwg danseilio person ifanc yn gyflym, ac fe all weithiau yn anfwriadol gael ei weld fel cerydd, ac felly mae amseriad yn bwysig.

Bydd llawer o bobl ifanc sy'n derbyn gofal yn tangyflawni yn yr ysgol a bydd ganddynt, ar gyfartaledd, ddeilliannau llawer is o'u cymharu â'u cyfoedion ar ddiwedd Cyfnodau Allweddol 3 a 4 (14 ac 16 oed). Bydd lleiafrif o bobl sy'n gadael gofal yn mynd ymlaen i addysg bellach a llai byth yn mynd ymlaen i addysg uwch. Pan fydd person ifanc yn dangos addewid, fel yn achos Aimee, mae'n bwysig codi disgwyliadau iddynt os nad ydynt yn gweld eu potensial eu hunain. Dylai'r disgwyliadau hynny fod yn realistig ac fe ddylid gweithio i fagu gwytnwch y person ifanc, petaent yn methu.

Gall y gweithwyr proffesiynol yn y tîm o amgylch y plentyn gynnig digon o gymorth emosiynol i'r person ifanc ond mae hefyd angen cael cysondeb mewn darparu gwybodaeth gadarn a pheidio â gwneud addewidion na ellir eu cadw.

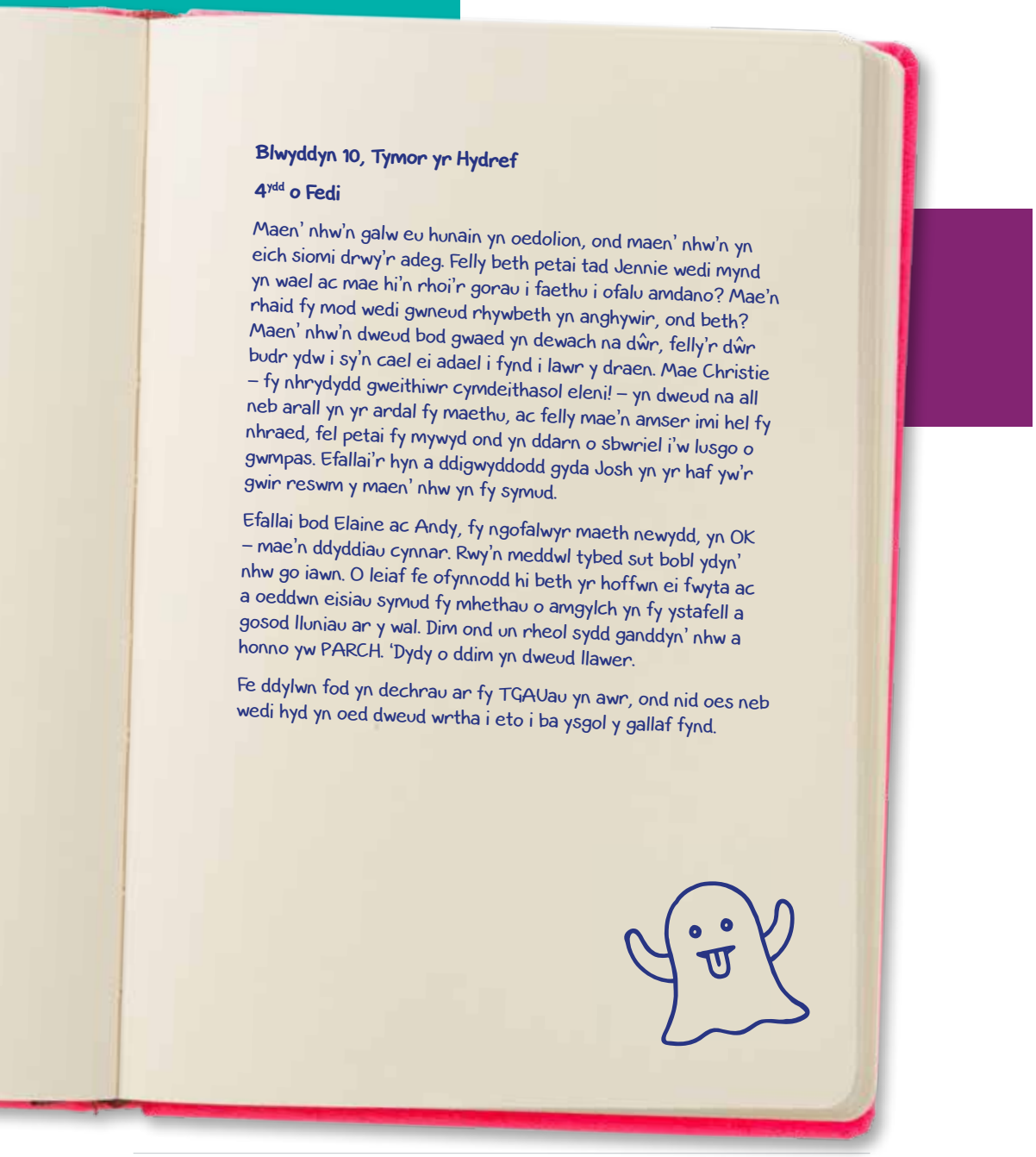
Mae cyfathrebu a chydweithredu rhwng gwasanaethau yn hanfodol yn y cyfnod hwn. Mae ar y person ifanc angen gwybod pa gymorth fydd ar gael iddynt ac fe ddylent allu dibynnu ar y cymorth hwnnw'n dod i'r golwg pan fo'i angen.

Gofynnwch i'ch hun

- A all y person ifanc ymddiried ynof? Os na all, pam? Os gall, pam?
- Sut y gallaf helpu pobl ifanc orau i gael disgwyliadau ac uchelgais uchel, ond realistig?

Pwyntiau gweithredu

- Dechreuwch ar drafodaethau â phobl sy'n gadael gofal yn y dyfodol mewn cyfnod cynnar i ddangos bod yna, er y bydd problemau iddynt, hefyd ystod o opsiynau ar gyfer eu datrys nhw.
- Blaenoriaethwch bobl sy'n gadael gofal yn y dyfodol ar gyfer sesiynau blasu mewn colegau a phrifysgolion.



Blwyddyn 10, Tymor yr Hydref

4ydd o Fedi

Maen' nhw'n galw eu hunain yn oedolion, ond maen' nhw'n yn eich siomi drwy'r adeg. Felly beth petai tad Jennie wedi mynd yn wael ac mae hi'n rhoi'r gorau i faethu i ofalu amdano? Mae'n rhaid fy mod wedi gwneud rhywbeth yn anghywir, ond beth? Maen' nhw'n dweud bod gwaed yn dewach na dŵr, felly'r dŵr budr ydw i sy'n cael ei adael i fynd i lawr y draen. Mae Christie – fy nhrydydd gweithiwr cymdeithasol eleni! – yn dweud na all neb arall yn yr ardal fy maethu, ac felly mae'n amser imi hel fy nhraed, fel petai fy mywyd ond yn ddarn o sbwriel i'w lusgo o gwmpas. Efallai'r hyn a ddigwyddodd gyda Josh yn yr haf yw'r gwir reswm y maen' nhw yn fy symud.

Efallai bod Elaine ac Andy, fy ngofalwyr maeth newydd, yn OK – mae'n ddyddiau cynnar. Rwy'n meddwl tybed sut bobl ydyn' nhw go iawn. O leiaf fe ofynnodd hi beth yr hoffwn ei fwyta ac a oeddwn eisiau symud fy mhethau o amgylch yn fy ystafell a gosod lluniau ar y wal. Dim ond un rheol sydd ganddyn' nhw a honno yw PARCH. 'Dydy o ddim yn dweud llawer.

Fe ddylwn fod yn dechrau ar fy TGAUau yn awr, ond nid oes neb wedi hyd yn oed dweud wrtha i eto i ba ysgol y gallaf fynd.

Pwyntiau allweddol

Mae newid lleoliad yn llawer mwy na newid cyfeiriad i blant a phobl ifanc. Maent yn colli sicrwydd trefnau, amgylchedd a pherthnasau'r teulu, sut bynnag dda neu ddrwg y gallant fod wedi bod. Os oes yn rhaid iddynt symud ardal, mae yna hefyd golli diogelwch yr ysgol, cyfeillion, y lleoedd y maent yn eu hadnabod a'r gymuned leol. Gallant deimlo ymdeimlad o wrthodiad a beio'u hunain.

Mae newid ar y raddfa hon yn drawmatig, ac fe fydd pobl ifanc yn ymateb mewn gwahanol ffyrdd megis ffrwydradau treisgar, mynd yn ôl i'w cragen, ymddygiad afresymol, ymddygiad gwrthryfelgar, ffoi neu hyd yn oed yn ymddangos yn arwynebol hamddenol.

Os yw'n bosibl o gwbl, fe ddylai parhad yn yr un ysgol ar hyn o bryd fod yn flaenoriaeth. Mae yna dystiolaeth i awgrymu y bydd perfformiad academaidd yn dioddef ar ôl symud yn ystod ysgol uwchradd ac y bydd graddau TGAU yn is. Fodd bynnag, os yw'r person ifanc am fod allan o'r ysgol am beth amser, fel a allai ddigwydd mewn lleoliad brys, fe all yr ysgol helpu drwy ddarparu gwaith. Os oes yn rhaid i blentyn symud ysgol, fe all dathliad o'u cyflawniadau cyn iddynt adael roi hwb i'w hymdeimlad o hunanwerth. Mae dweud ffarwél wrth y rheiny sydd wedi bod yn bwysig yn eu bywydau yn hanfodol i fod yn gallu symud ymlaen.

Bydd angen gwneud ystod eang o drefniadau newydd, yn cynnwys teithio, gyda'r person ifanc yn cael ei gynnwys yn llawn yn y penderfyniadau.

Yn achos Aimee, roedd Jennie wedi rhoi hysbysiad o'i bwriad i roi'r gorau i faethu ac felly fe ddylai fod yna amser wedi bod i wneud yr holl drefniadau angenrheidiol iddi barhau â'i haddysg.

Gofynnwch i'ch hun

- Pa agweddau o fy mywyd a ydwyf yn hoffi'i deimlo fy mod yn eu rheoli? Sut effaith a gaiff arnaf pan nad wyf mewn rheolaeth?
- Beth arall a allaf ei gynnig ar wahân i gydymdeimlad pan fo'n rhaid i bobl ifanc symud cartrefi?
- Mae ymdeimlad o asiantaeth, bod â rhywfaint o reolaeth, yn bwysig i bob person ifanc, yn enwedig wrth iddynt ddynesu at oedolaeth. Sut y gellir eu helpu i deimlo bod ganddynt rywfaint o reolaeth ar eu bywydau?

Pwyntiau gweithredu

- Magwch sgiliau ymdopi pobl ifanc drwy'u helpu i ddysgu oddi wrth ddigwyddiadau anffafriol, eu calonogi ynglŷn â'u rhinweddau cadarnhaol a bod yn optimistaidd am y potensial i newid.
- Gwnewch yn sicr y caiff cysylltiadau ag oedolyn yr ymddiriedir ynddo, megis gweithiwr cymdeithasol, athro neu ymwelydd annibynnol, eu cynnal cyn belled â phosibl yn ystod symud lleoliad.
- Helpwch y person ifanc i ffarwelio ac i gadw mewn cysylltiad yn briodol â chyfeillion ac oedolion allweddol.

Pwyntiau allweddol

Mae symud ysgol ar unrhyw adeg yn anodd iawn i'r rhan fwyaf o blant a phobl ifanc. Ynghyd â newid lleoliad, mae ar Aimee angen cydymdeimlad a'i chysuro i liniaru'r effeithiau sydd â'r potensial i fod yn negyddol iawn.

Mae'r awdurdod lleol yn gyfrifol am ganfod lle mewn ysgol i blant a phobl ifanc sy'n derbyn gofal, ond, yn ymarferol, y gofalwr maeth yn aml sy'n gorfod ysgwyddo'r gorchwyl hwn. Ni all ysgol wrthod lle i blentyn sy'n derbyn gofal, hyd yn oed os yw eu dosbarthiadau'n llawn, ond nid yw'n anghyffredin i rai ysgolion wrthsefyll derbyn y lleoliad.

Cyn bod y plentyn neu'r person ifanc yn dechrau, mae ar yr ysgol newydd angen eu cofnod llawn oddi wrth yr ysgol flaenorol a chyfarwyddiadau am eu hamgylchiadau.

Yng Nghymru, y siawnsis yw y bydd myfyriwr yn dilyn yr un maes llafur yn y mwyafrif o bynciau. Fodd bynnag, y tu hwnt i'r pynciau craidd, efallai na fydd y dewisiadau opsiwn sydd ar gael yr un fath. Gallai asesiadau di-arholiad, sy'n cynnwys gwaith cwrs, asesu llafar, gwaith maes, gwaith portffolio ac asesu ymarferol, gael eu trosglwyddo i'r ysgol newydd ond fe fydd angen trafod hyn â'r athrawon pynciau unigol.

Mae gan yr aelodau staff dynodedig ar gyfer plant sy'n derbyn gofal yn yr hen ysgol a'r ysgol newydd rôl hanfodol yn ystod pontio drwy rannu gwybodaeth am y person ifanc. Dylai aelod staff dynodedig yr ysgol newydd hefyd ddechrau ar drefniadau dal i fyny os oes yna unrhyw fylchau yng ngwybodaeth neu addysg y person ifanc.

Gofynnwch i'ch hun

- Sut y byddwn i'n teimlo petai bron i bopeth yn fy mywyd a wnaeth imi deimlo'n ddiogel ac yn cael fy nerbyn yn cael eu tynnu i ffwrdd?
- Sut y gallaf gael darlun llawn o anghenion plant a phobl ifanc sydd newydd symud ysgolion?
- A ydwyf yn helpu neu'n rhwystro wrth geisio diwallu'r anghenion hynny?

Pwyntiau gweithredu

- Os yw plentyn neu berson ifanc sy'n derbyn gofal yn symud lleoliad, byddwch yn eglur ar bwy y mae cyfrifoldeb am eu haddysg a sicrhewch nad ydynt yn colli ysgol o gwbl.
- Sefydlwch gysylltiad rhwng yr ysgol flaenorol a'r ysgol newydd, er enghraifft, drwy'r aelodau staff dynodedig, i gynnig parhad a chymorth.
- Sefydlwch gymorth ychwanegol yn yr ysgol a gartref – yn gymdeithasol, yn emosiynol ac yn academaidd – ar ôl symud ysgol.

Blwyddyn 10, Tymor y Gwanwyn

6ed o Ionawr

Felly, mae Nadolig arall yn mynd ar fy nerfau . . . pam na all pethau fod fel rwyf i eisiau iddynt fod, fel y gallaf gael llonydd?

Ysgol newydd: 'Rydym ond eisiau ichi fod yn hapus, Aimee.'

Gofalwyr newydd: 'Galwch ni'n beth bynnag yr hoffech, Aimee.'

Christie, y gweithiwr cymdeithasol MOR CŴL: 'Os na wnewch siarad â ni, Aimee, ni allwn eich helpu chi.'

Ac yna dyna ichi Josh, y TWYLLWR MAWR, yn fy nghamarwain yn yr haf, gan wneud imi deimlo ei fod yn malio, ac yna dyna'r trywydd negeseuon yn dechrau oeri ar ôl imi symud. Ac ar Noswyl y Nadolig, fe wnaeth gyfaddef o'r diwedd mai ond ychydig o hwyl iddo roeddwn. Diolch yn fawr iawn.

Mae Andy ac Elaine yn gwneud ymdrech, mae'n siŵr gen i, ond nid ydynt yn fy adnabod, nid oes neb yn fy adnabod i go iawn, ac eithrio Ms K ac mae hi yn yr hen ysgol.

Ddim yn teimlo fel bwyta. Dim diben siarad â neb. Ddim yn gwneud fy ngwaith cartref. Methu â chysgu. Nid wyf yn perthyn i unlle.

'Dwi ddim yn gadael iddynt weld y dagrau...efallai fy mod ar goll yn y cwmwl du ond o leiaf fy nghwmwl du i ydy o.

9fed o Ionawr

Sgwennais 'Fy stori'r Nadolig' a'i hanfon at Ms K. Roeddwn yn teimlo ychydig yn well wedyn, ei gweld hi i gyd wedi'i sgwennu.

Pwyntiau allweddol

Mae materion iechyd meddwl yn effeithio'n gynyddol ar blant a phobl ifanc, gyda phlant a phobl ifanc sy'n derbyn gofal yn fwy tebygol o'u profi.

Dylai plentyn sydd wedi profi camdriniaeth neu esgeulustod gael y cyfle i ddechrau ar broses o iachâd unwaith yr eir â nhw i ofal ac y rhoddir cariad a gofal iddynt gan oedolion y gallant ymddiried ynddynt. Mae angen diwallu holl anghenion sylfaenol y plentyn os yw eu hiechyd a'u lles meddwl i gael eu meithrin yn llwyddiannus. Mae'r rhyng-gysylltiad rhwng eu hanghenion cymdeithasol, corfforol, emosiynol, diwylliannol a dysgu yn golygu y gall unrhyw angen nas diwallwyd arwain at broblemau iechyd meddwl. Mae ymdeimlad nerthol o golled, y cefnu fu arni a cholli'i hymdeimlad o hunaniaeth y mae Aimee wedi'u profi wrth symud cartref ac ysgol wedi creu cylch troellog â'r potensial i fod yn beryglus, iselhaol.

Dylai fod gan blant a phobl ifanc sy'n derbyn gofal gynllun gofal iechyd fel rhan o'u cynllun gofal a chymorth. Bydd hyn yn cynnwys manylion y meddyg a'r nyrs benodol ar gyfer plant sy'n derbyn gofal yn eu hardal. Dylai gofalwyr maeth a gweithwyr cymdeithasol wybod sut i gyrchu'r gwasanaethau sydd ar gael. Mae cymorth ar gael mewn ysgolion, yn ogystal â thrwy'r Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed; mae gan bob ysgol uwchradd gwnselydd ac mae rhai'n gweithredu rhaglenni cymorth emosiynol. Gall y Gwasanaeth Seicoleg Addysg (EPS) asesu plentyn neu berson ifanc a chynnig strategaethau neu therapïau i helpu i ddiwallu'u hanghenion.

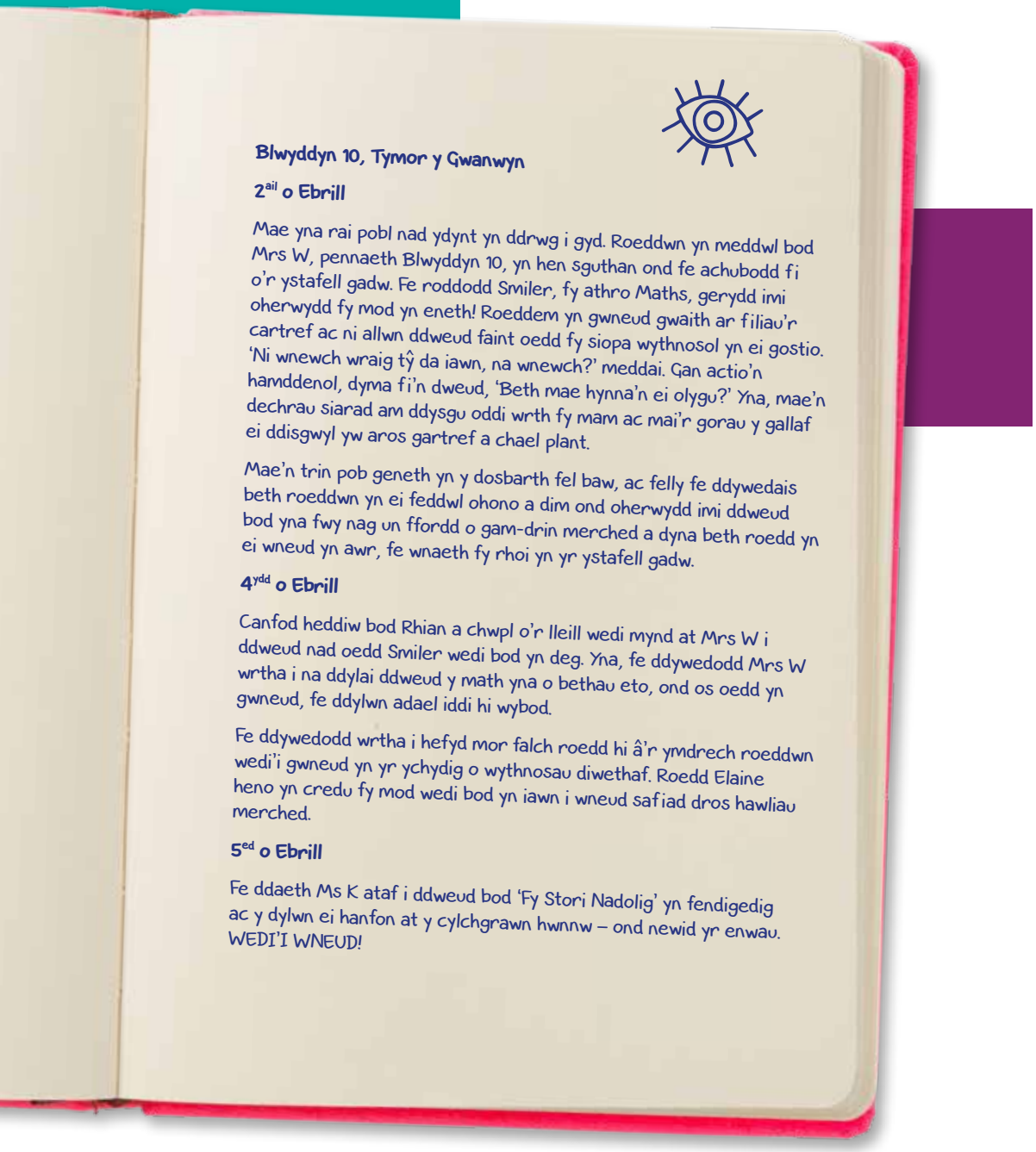
Gofynnwch i'ch hun

- A ydwyf yn wrandäwr da gyda digon o wybodaeth ac empathi i sylwi ar yr arwyddion pan fo plentyn neu berson ifanc yn dechrau dioddef o broblem iechyd meddwl?
- A ydwyf yn gofalu amdanaf fy hun yn ddigon da fel fy mod yn gallu cynorthwyo plentyn neu berson ifanc â'u problemau'u hunain?

Pwyntiau gweithredu

- Sicrhewch fod plant a phobl ifanc yn derbyn negeseuon sy'n gyson gadarnhaol oddi wrth bob oedolyn sy'n gysylltiedig â'u bywydau. Mae hyn yn eu helpu i'w hatgoffa o'u priodweddau cadarnhaol ac i'w cynorthwyo i ganolbwyntio ar eu dyfodol.
- Canfyddwch fwy o wybodaeth am, a dysgwch ddefnyddio model PACE, sy'n ffordd o feddwl, teimlo, cyfathrebu ac ymddwyn sydd â'r nod o wneud i blant deimlo'n ddiogel. (Gweler y Rhwydwaith Arferion Datblygiadol Dyadig / the Dyadic Developmental Practice Network[10], a sefydlwyd gan Dan Hughes).

10 https://ddpnetwork.org/about-ddp/meant-pace/



Blwyddyn 10, Tymor y Gwanwyn

2ail o Ebrill

Mae yna rai pobl nad ydynt yn ddrwg i gyd. Roeddwn yn meddwl bod Mrs W, pennaeth Blwyddyn 10, yn hen sguthan ond fe achubodd fi o'r ystafell gadw. Fe roddodd Smiler, fy athro Maths, gerydd imi oherwydd fy mod yn eneth! Roeddem yn gwneud gwaith ar filiau'r cartref ac ni allwn ddweud faint oedd fy siopa wythnosol yn ei gostio. 'Ni wnewch wraig tŷ da iawn, na wnewch?' meddai. Gan actio'n hamddenol, dyma fi'n dweud, 'Beth mae hynna'n ei olygu?' Yna, mae'n dechrau siarad am ddysgu oddi wrth fy mam ac mai'r gorau y gallaf ei ddisgwyl yw aros gartref a chael plant.

Mae'n trin pob geneth yn y dosbarth fel baw, ac felly fe ddywedais beth roeddwn yn ei feddwl ohono a dim ond oherwydd imi ddweud bod yna fwy nag un ffordd o gam-drin merched a dyna beth roedd yn ei wneud yn awr, fe wnaeth fy rhoi yn yr ystafell gadw.

4ydd o Ebrill

Canfod heddiw bod Rhian a chwpl o'r lleill wedi mynd at Mrs W i ddweud nad oedd Smiler wedi bod yn deg. Yna, fe ddywedodd Mrs W wrtha i na ddylai ddweud y math yna o bethau eto, ond os oedd yn gwneud, fe ddylwn adael iddi hi wybod.

Fe ddywedodd wrtha i hefyd mor falch roedd hi â'r ymdrech roeddwn wedi'i gwneud yn yr ychydig o wythnosau diwethaf. Roedd Elaine heno yn credu fy mod wedi bod yn iawn i wneud safiad dros hawliau merched.

5ed o Ebrill

Fe ddaeth Ms K ataf i ddweud bod 'Fy Stori Nadolig' yn fendigedig ac y dylwn ei hanfon at y cylchgrawn hwnnw – ond newid yr enwau. WEDI'I WNEUD!

Pwyntiau allweddol

Mae gennym i gyd ein rhagfarnau, ond nid ydym bob amser yn sylweddoli ein bod wedi ffurfio barn am rywbeth neu rywun heb gael tystiolaeth briodol – fel y gwnaeth Aimee gyda Mrs W ac mae'n gwneud amdani ei hun pan mae'n methu â gweld ei hochr dda ei hun.

I bobl ifanc, yn enwedig y rheiny sydd â rhyw reswm dros deimlo bod y byd yn eu herbyn, mae'n hawdd neidio i gasgliadau. Fodd bynnag, mae yna adegau pan fo'n rhaid amddiffyn barn neu egwyddor y credir ynddi'n gryf, ac mae gwneud hynny yn ddiplomyddol ac yn effeithiol yn sgil anodd ei gaffael. Efallai nad yw Aimee wedi gweld ei hymateb i ragfarn ar sail rhywedd yr athro yn ymosodol, ond fe welodd ef ei hymateb fel bygythiad. Os yw person ifanc sy'n derbyn gofal yn teimlo dro ar ôl tro eu bod yn cael eu trin yn annheg, fe all yr ymdeimlad ychwanegol o anghyfiawnder pan fônt yn profi rhagfarn a chamwahaniaethu arwain at adweithiau a datgysylltiad mwy eithafol.

Mae'n rhaid i weithwyr proffesiynol gymryd gofal i osgoi tanseilio sefyllfa cyd-weithiwr proffesiynol. Byddai'r digwyddiad hwn wedi'i gofnodi a'i ystyried i weld p'un a oedd camau disgyblu yn erbyn yr athro i'w cyfiawnhau ai peidio. Disgwylir i weithwyr proffesiynol ym maes addysg drin pob dysgwr â pharch a dangos ymrwymiad i gydraddoldeb ac amrywiaeth. Pan gaiff gwerthoedd sylfaenol eu herio, megis cydraddoldeb rhywedd, mae ymagwedd agored a didwyll, gan bwysleisio mai cynnal gwerthoedd yw'r prif nod, yn fwy tebygol o arwain at well agweddau ac ymddygiadau ar bob ochr.

Gofynnwch i'ch hun

- Mae 'teg' ac 'annheg' yn dermau a orddefnyddir ac yn aml yn dermau a gamddefnyddir. Beth rwyf yn ei olygu gan 'teg'?
- Sut y gallaf wrthwynebu rhagfarn a chamwahaniaethu, hyd yn oed pan fo gwneud hynny'n gwneud bywyd yn anodd?

Pwyntiau gweithredu

- Dylai set o werthoedd craidd a rannir rhwng sefydliadau a chyda'r cyhoedd hysbysu pob gweithgaredd proffesiynol. Gwiriwch yn erbyn *Cod Ymddygiad ac Ymarfer Proffesiynol* Cyngor y Gweithlu Addysg[11].
- Canfyddwch p'un a yw prosesau cwyno ar gyfer pob proffesiwn perthnasol yn y tîm o amgylch y plentyn ar gael yn rhwydd ac yn hawdd eu deall.

11 ewc.wales/site/index.php/en/fitness-to-practise/code-of-professional-conduct-and-practice-pdf.html

Blwyddyn 10, Tymor yr Haf

26ain o Fai

Rwy'n dal i geisio tynnu'r wên oddi ar fy wyneb. Cefais e-bost oddi wrth y cylchgrawn ac mae arnynt eisiau printio fy stori (heb fy enw fel nad oes neb yn gwybod pwy ydw i) a thalu £50 imi!!! Bydd Ms K mor falch ohonof – ac y hi oedd yr un a gredai ynof ac a'i gwnaeth yn bosibl. Mae Elaine a hyd yn oed Andy yn falch drosof – nid ydynt byth wedi'i darllen, cofiwch. Mae'n ymddangos bod ar Christie angen gwybod ac felly rwy'n aros iddo gysylltu â mi amdano.

Os ydw i'n sgwennwr ac yn sgwennu llyfrau, fe allaf ennill miliynau ac wedyn fe fyddant yn gwneud ffilmiau a sioeau teledu... nid y math o seren y breuddwydiais amdani ond yn dal yn enwog – Y FI!

Ni allaf gael digon o Saesneg, ac mae Mrs Rees wedi gofyn a fyddwn yn darllen fy stori yn gyhoeddus yn ei gwers Saesneg a chael cyhoeddiad yn y gwasanaeth boreol amdani. OND wedyn fe fydd pawb yn gwybod amdanaf ac a ydw i eisiau hynny? Sut y byddai mam yn teimlo, petai hi byth yn ei darllen hi a hithau'n gwybod mai y fi a'i sgwennodd?

Pwyntiau allweddol

Mae cyflawniadau'n werth eu dathlu. Fodd bynnag, mae'n rhaid i natur a maint y dathliadau fod yn briodol ac yn gymesur â'r unigolyn a'u hamgylchiadau, gan nad yw cyflawniadau bob amser yn arwain at well pethau.

I Aimee, fe fyddai'n syniad da atgyfnerthu'r ffactorau a arweiniodd at y cyflawniad. Er enghraifft, fe wrandawodd ar gyngor Ms K, gan ddyfalbarhau â'i Saesneg ac fe ysgrifennodd yn onest am ei phrofiadau go iawn. Mae Aimee i'w chyfiawnhau yn ei theimladau o hunan werth a chymhelliant i fynd ymhellach.

Fodd bynnag, mae'r risgiau yn ei llwyddiant yn cynnwys disgwyliadau afrealistig o uchel y mae ganddi hi ohoni ei hun a allai arwain at siomiant mawr yn ddiweddarach, yn methu â delio â chenfigen bosibl gan ei chyfoedion a cholli golwg o'r anghenion niferus sydd ganddi o hyd. Gall canmoliaeth ormodol yn aml arwain at bobl ifanc nad ydynt wedi arfer â llwyddiant yn mynd yn afrealistig ynglŷn â'u gwir alluoedd.

I bobl ifanc sy'n derbyn gofal, fel arfer nid yw'n briodol cyhoeddi'u hamgylchiadau personol, ac felly mae cael Aimee i ddarllen ei stori yn gyhoeddus yn y dosbarth yn annhebygol o fod yn syniad da. Wrth i berson ifanc fynd yn hŷn, fe allant wneud penderfyniadau am beth i'w ddatgelu amdanynt eu hunain ond tra bydd y rôl o riant corfforaethol ar ysgwyddau'r awdurdod lleol, mae gofyn bod yn ofalus ynglŷn â faint o wybodaeth bersonol fydd yn mynd ymhellach na'r rheiny sydd angen gwybod. Ar yr un pryd, mae'n rhaid i weithdrefnau cyfrinachedd fod yn eglur fel bod gan yr holl weithwyr proffesiynol sy'n gysylltiedig â'r tîm o amgylch y plentyn, yn cynnwys gofalwyr maeth, yr holl wybodaeth y mae arnynt ei hangen i ddarparu gofal priodol.

Gofynnwch i'ch hun

- A ydwyf bob amser yn rhoi canmoliaeth pan fo'n ddyledus?
- A ydwyf yn rhoi'r math iawn o ganmoliaeth fel bod y person yn gwybod nid yn unig bod yr hyn a wnaethant yn rhagorol ond hefyd pam roedd mor dda?

Pwyntiau gweithredu

- Byddwch yn eglur ynglŷn â chyfrifoldebau corfforaethol ac unigol mewn sefyllfaoedd lle y gallai bywydau preifat plentyn neu berson ifanc sy'n derbyn gofal gael eu datgelu'n gyhoeddus.

Blwyddyn 10, Tymor yr Haf

9fed o Orffennaf

Dyma'r pedwerydd ddiwrnod o brofiad gwaith yn yr Echo. Fe wnaeth Mrs W 'dynnu gwifrau', fel maent yn dweud, i fy nghael i yno i weld sut fath o beth yw gyrfa ysgrifennu. Nid yw'n glam roc yn union! Y peth gorau oedd mynd allan gyda newyddiadurwr o'r enw Faye i adrodd ar brotest argyfwng hinsawdd mewn ysgol leol. 'Adroddwch y ffeithiau' yw beth maent yn ei ddweud, ond ffeithiau pwy sy'n gywir a pha rai a ydych yn eu gadael allan? Dyrys.

P'un bynnag, mae'n well na dim ond gwneud coffi a the – ni allwn gredu eu bod wedi gofyn imi wneud hynny ar y diwrnod cyntaf – efallai mai jôc ydoedd.

10fed o Orffennaf

Ar fy niwrnod olaf yn yr Echo, ac fe wnaethant ofyn imi sgwennu erthygl fer fy hun – 100 o eiriau am bwysau arholiad. Ond pan wnaeth yr is-olygydd ei hanfon yn ôl, nid oedd yn edrych yn ddim byd tebyg i'r hyn roeddwn wedi'i sgwennu. Dywedodd Elaine y bydd hi'n prynu'r papur 'fory i weld a ydynt wedi'i hargraffu.

Pwyntiau allweddol

Nid yw canfod lleoliadau profiad gwaith addas yn hawdd i bobl ifanc. I berson ifanc sy'n derbyn gofal, efallai y bydd angen ymdrech ychwanegol gan y gweithiwr cymdeithasol, gofalwyr maeth a'r ysgol i ganfod profiad gwaith ystyrlon. Ni ddylai'r un person ifanc sy'n mynychu profiad gwaith gael ei roi mewn perygl mewn unrhyw ffordd, ac i bobl ifanc sy'n derbyn gofal fe all fod yna risgiau ychwanegol y mae'n rhaid eu rheoli.

Bydd gwerth y profiad gwaith yn amrywio gyda pherthnasedd y lleoliad i fuddiannau a dyheadau'r person ifanc. Yn ddelfrydol, fe roddir rhywfaint o gyfrifoldeb iddynt ac fe fyddant yn dysgu rhai sgiliau newydd yn hytrach na dim ond bod yn bâr ychwanegol o ddwylo i wneud swyddi isel neu i fod yn arsylwr goddefol o'r gweithle.

Gall profiad da annog mwy o uchelgais a chynyddu cymhelliad person ifanc i gyflawni canlyniadau arholiad da. Mae profiadau negyddol yn digwydd, serch hynny, ac mae angen eu gwrthweithio i osgoi dadrithiad â'r byd gwaith.

Gofynnwch i'ch hun

- A ydwyf yn realistig a didwyll yn y ffordd rwyf yn portreadu'r byd gwaith i bobl ifanc?

Pwyntiau gweithredu

- Dylai awdurdodau lleol ystyried sut y gallant wneud lleoliadau profiad gwaith yn eu gweithlu eu hunain ar gael i bobl ifanc sy'n derbyn gofal.
- Dylai athrawon, cynghorwyr gyrfa a chydgysylltwyr LACE yr awdurdod lleol helpu i ganfod ac i gynorthwyo lleoliadau gwaith addas i bobl ifanc sy'n derbyn gofal.
- Sicrhewch fod gan bobl ifanc y cyfle i drafod eu profiad gwaith wedyn, fel bod ganddo werth fel profiad dysgu, hyd yn oed os na wnaethant ei fwynhau.

Blwyddyn 11, Tymor yr Hydref

18fed o Fedi

Mae bywyd a phethau newydd fynd yn fwy dryslyd. Mae gen i eisoes PEP, cynllun datblygu unigol, cynllun cymorth a gofal, ac yn fwy na thebyg gynllun iechyd yn rhywle, ac yn awr mae Christie yn siarad am gael cynllun llwybr. Bydd arnaf angen cynllun i ganfod fy ffordd drwy'r holl gynlluniau!

PEIDIWCH Â PHRYDERU, meddai – Y fi yw'ch gweithiwr cymdeithasol! Ie, ac wedyn mae'n siarad am ei arweinydd tîm yn cael dweud ei ddweud, a'r SWYDDOG ADOLYGU ANNIBYNNOL ac wedyn fe fydd gen i GYNGHORYDD PERSONOL ac eiriolwr yn ogystal, os dymunaf – beth bynnag y maent yn ei wneud.

Fe sgwennaf ar bapur yr holl stwff hwn am y math o ddyfodol mae arna ei eisiau a sut mae'n mynd i ddigwydd, wedyn pwy sydd am godi'r ffon hud fel y bydd fy mywyd i gyd yn ddedwydd? Fel petai'r holl amseroedd drwg hynny yn toddi ac yn fy ngadael gyda gwedd rosynnaidd. Pwy yw'r bos yma mewn gwirionedd? Pwy sy'n rhedeg y sioe os nad y fi ydy o?

27ain o Fedi

Fe weithiodd yr ymweliad â'r coleg yn iawn. Mae yna gynifer o gyrsiau ac mae'r cyfleusterau yn llawer gwell nag yn yr ysgol lle nad oes yna chweched dosbarth, p'un bynnag. Gallaf ddal i wneud Saesneg ac mae'n cynnwys ysgrifennu creadigol. Fe allai'r cwrs gofal cymdeithasol fod yn OK, ond nid oes yna unrhyw gyrsiau newyddiaduraeth.

Pwyntiau allweddol

Pan fo person ifanc sy'n derbyn gofal yn 15 oed, mae'n rhaid i'r awdurdod lleol ddechrau paratoi cynllun llwybr i'w cynorthwyo i bontio i fyd oedolion a gadael gofal. Bydd y cynllun yn cwmpasu'r cyfnod o 16 oed i o leiaf 21 oed ac fe all ddal i fod yn berthnasol hyd at 25 oed. Bydd y cynllun llwybr yn adeiladu ar gynllun gofal a chymorth presennol y person ifanc, fydd wedyn yn dod yn rhan o'r cynllun llwybr ynghyd â chynlluniau eraill megis y cynllun addysg personol.

Dylai fod gweithredoedd wedi'u cynnwys yn y cynllun llwybr sydd angen eu cymryd gan amrywiol aelodau o'r tîm o amgylch y plentyn, yn ogystal â theulu'r person ifanc a'r person ifanc ei hun.

Agwedd bwysig o'r cynllun llwybr yw ei ffocws ar addysg, hyfforddiant a chyflogaeth. Dylid rhoi cyngor ar gael a phenodi cynghorydd personol i dywys y person ifanc drwy'r ddrysfa o opsiynau sy'n agored iddynt. Bydd y cynllun yn cynnwys pethau fel lle y bydd y person ifanc yn byw, yr addysg neu'r hyfforddiant y byddant yn ei ddilyn, gwybodaeth am swyddi, arian, unrhyw anghenion diwylliannol, iechyd a ffordd o fyw. Dylid ei adolygu o leiaf bob chwe mis. Mae ar y person ifanc angen cymryd rhan weithredol wrth greu'r cynllun ac fe ddylai esblygu wrth i anghenion, amgylchiadau a dyheadau newid.

Efallai nad yw rolau'r gwahanol oedolion ym mywyd Aimee yn eglur iddi ac mae hi'n iawn i holi i ba raddau y mae hi'n gallu dylanwadu ar benderfyniadau a phwy sydd yn y pen draw yn gyfrifol am yr hyn sy'n digwydd iddi. Bydd cymaint yn ymddangos y tu allan i'w phrofiad a'i rheolaeth.

Mae unrhyw gyfnod pontio yn gyfnod o risg uwch, ac mae'n rhaid i bobl ifanc gael eu calonogi y gwrandewir ar eu llais a'u dymuniadau.

Gofynnwch i'ch hun

- Pwy a beth a ganfûm yn werthfawr pan oeddwn yn paratoi i ddechrau ar fyd oedolion?
- Beth yw'r risgiau o annog person ifanc i ystyried sut y gallant gynllunio o flaen llaw pan nad ydynt yn gwybod lle y byddant yn byw pan fônt yn cyrraedd 18 oed?
- Sut y gellid rheoli'r ofn, y disgwyliad a'r cyffro o gynllunio ar gyfer dyfodol ansicr orau?

Pwyntiau gweithredu

- Sicrhewch fod y person ifanc nid yn unig yn llwyr gysylltiedig â phenderfyniadau am ei fywyd, ond ei fod hefyd yn deall y rhesymau dros rai penderfyniadau neilltuol nad ydynt efallai yn unol â'u gobeithion neu'u disgwyliadau.
- Mae'n rhaid i hawliau person ifanc i gymorth ar wahanol gyfnodau gael eu hegluro wrth bawb.
- Gwnewch yn sicr bod y person ifanc yn derbyn negeseuon cyson gan yr holl weithwyr proffesiynol o'u hamgylch.

Blwyddyn 11, Tymor yr Hydref

18fed o Ragfyr

Fe wn beth maent yn ei olygu yn awr gan y dywediad 'y dydd a'r ôl y noson cynt'. Mae fy mhen yn troi'n rhyfedd heb imi orfod hyd yn oed ymdrechu. Mae Rhian wedi addo y gallwn fynd i'w pharti ar ôl imi adrodd fy storïau wrthi am fy nhrafferthion Nadolig. Felly, fe gollais gof ar faint roeddwn wedi'i yfed ond roedd y genethod yn dal i wthio mwy ataf, ac roeddwn yn cael HWYL, ac roedd Carl yn fwy o hwyl byth. Fe ddylwn gofio beth wnaethom wedyn, ond roeddwn yn wirioneddol allan ohoni erbyn hynny, yn GOBEITHIO nad aethom dros ben llestri!!

'Doedd taflu i fyny yn ôl yn y tŷ ddim yn un o'r syniadau gorau. Ond roedd Elaine mor hamddenol bore heddiw – fe aroglodd y sigaréts, fe wyddai am y diota, fe ofynnodd ynglŷn â chyffuriau, ond ni roddodd unrhyw gerydd. Fe ddywedais wrthi ei bod hi'n ddrwg gennyf – efallai mai dyna'r tro cyntaf i hynny ddigwydd, ac efallai y bydd arnaf ei hangen ar fy ochr yn ddiweddarach. Mae Andy wedi cadw draw oddi wrtha i drwy'r dydd, sy'n dda ar ei ran gan ei fod yn gwybod pa bryd i gamu yn ôl.

Pwyntiau allweddol

Bydd llawer o bobl ifanc iau nag 16 yn arbrofi â sigaréts ac alcohol; fe allant hefyd gael eu temtio i roi cynnig ar sylweddau eraill ac arbrofi'n rhywiol.

Mae ysgolion yn ymdrin â'r materion hyn fel rhan o'r cwricwlwm drwy ddarparu'r ffeithiau, egluro'r sefyllfa gyfreithiol ac archwilio'r agweddau moesol. Ond nid yw hyn yn golygu y bydd pob person ifanc wedi'i baratoi'n ddigonol ar gyfer sefyllfaoedd bywyd go iawn, gyda'r cyffro a'r rhuthr adrenalin o barti, ynghyd â phwysau gan gyfoedion a sylweddau sy'n newid ymddygiad.

Gall ysgolion, gweithwyr cymdeithasol a gofalwyr maeth helpu person ifanc i sylweddoli'r risgiau y gallant fod yn agored iddynt mewn sefyllfaoedd o'r fath a gwneud hynny heb naill ai eu gwahardd byth rhag cymdeithasu nac ymddangos fel rhywun hen-ffasiwn sy'n difetha hwyl. Os yw'n ymddangos bod person ifanc o dan ddylanwad unrhyw sylweddau niweidiol, y flaenoriaeth fydd sicrhau nad ydynt mewn perygl uniongyrchol. Os bydd yn rhaid eu hanfon adref o'r ysgol, fe ddylid gwneud hyn drwy ddilyn y broses ffurfiol.

Dylid trafod materion penodol yn ymwneud ag alcohol yn llawn ac yn ddidwyll rhwng y gofalwr maeth, eu gweithiwr cymdeithasol goruchwyliol, gweithiwr cymdeithasol y person ifanc a'r person ifanc, fel y bo'n briodol i'w hoed a'u dealltwriaeth. Dylid cofnodi canlyniadau'r trafodaethau yn y cynllun gofal a chymorth a'r cytundeb gofal maeth.

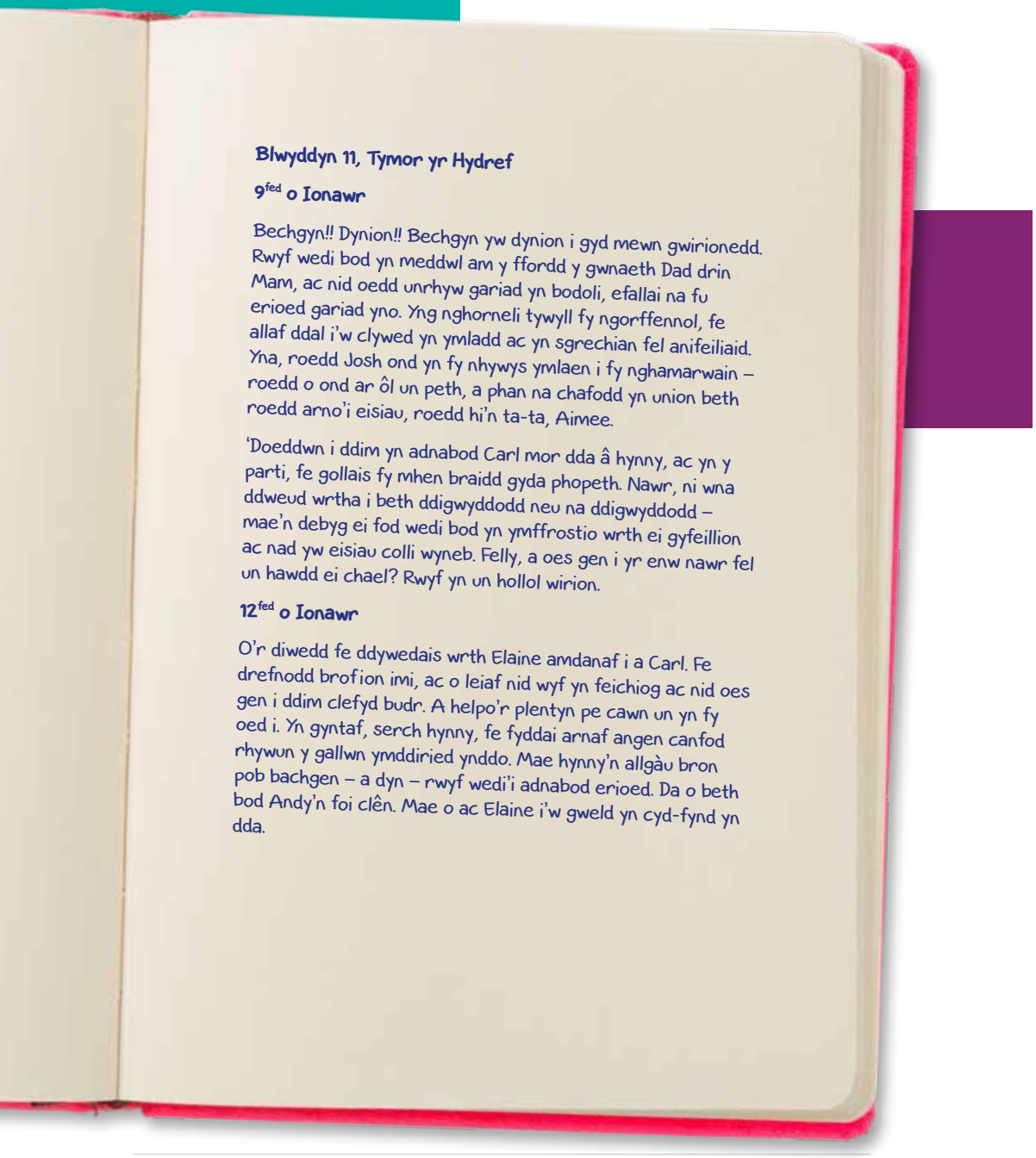
Gall newidiadau sy'n peri gofid gartref neu yn yr ysgol, megis methu â chwblhau gwaith cartref, mwy o haerllugrwydd neu falio llai am hylendid personol, fod yn symptomau patrwm sy'n datblygu o ymddygiadau llawn risg. Mae angen nodi'r rhain a'u rhannu â'r tîm o amgylch y plentyn.

Gofynnwch i'ch hun

- A yw'r person yn deall y terfynau a osodwyd gan eu gofalwyr maeth a'r ysgol?
- Beth yw cydbwysedd da rhwng cymorth a her pan fo ymddygiad person ifanc yn eu rhoi mewn perygl?
- Sut y gall person ifanc ymateb yn adferol am unrhyw ofid y maent wedi'i beri, gyda'r nod o ddadwneud unrhyw niwed a wnaed ac ailadeiladu perthnasau?

Pwyntiau gweithredu

- Dylai'r gofalwr maeth, gweithiwr cymdeithasol y plentyn a'r person ifanc ei hun, drafod gyda'i gilydd beth sy'n gwneud bywyd cymdeithasol priodol.
- Sicrhewch fod y cyfathrebu da rhwng y cartref a'r ysgol yn parhau, gan fod y plentyn yn elwa pan fo pryderon yn cael eu rhannu'n brydlon.



Blwyddyn 11, Tymor yr Hydref

9fed o Ionawr

Bechgyn!! Dynion!! Bechgyn yw dynion i gyd mewn gwirionedd. Rwyf wedi bod yn meddwl am y ffordd y gwnaeth Dad drin Mam, ac nid oedd unrhyw gariad yn bodoli, efallai na fu erioed gariad yno. Yng nghorneli tywyll fy ngorffennol, fe allaf ddal i'w clywed yn ymladd ac yn sgrechian fel anifeiliaid. Yna, roedd Josh ond yn fy nhywys ymlaen i fy nghamarwain – roedd o ond ar ôl un peth, a phan na chafodd yn union beth roedd arno'i eisiau, roedd hi'n ta-ta, Aimee.

'Doeddwn i ddim yn adnabod Carl mor dda â hynny, ac yn y parti, fe gollais fy mhen braidd gyda phopeth. Nawr, ni wna ddweud wrtha i beth ddigwyddodd neu na ddigwyddodd – mae'n debyg ei fod wedi bod yn ymffrostio wrth ei gyfeillion ac nad yw eisiau colli wyneb. Felly, a oes gen i yr enw nawr fel un hawdd ei chael? Rwyf yn un hollol wirion.

12fed o Ionawr

O'r diwedd fe ddywedais wrth Elaine amdanaf i a Carl. Fe drefnodd brofion imi, ac o leiaf nid wyf yn feichiog ac nid oes gen i ddim clefyd budr. A helpo'r plentyn pe cawn un yn fy oed i. Yn gyntaf, serch hynny, fe fyddai arnaf angen canfod rhywun y gallwn ymddiried ynddo. Mae hynny'n allgàu bron pob bachgen – a dyn – rwyf wedi'i adnabod erioed. Da o beth bod Andy'n foi clên. Mae o ac Elaine i'w gweld yn cyd-fynd yn dda.

Pwyntiau allweddol

I blentyn fod yn dyst i'w fam gael ei cham-drin, heblaw ei fod yn trawmateiddio ynddo'i hun, fe all fod yna risg y bydd y plentyn wedyn yn gweld y math hwn o driniaeth gan gymar fel rhywbeth arferol. Os y tad yw'r drwgweithredwr, fe all y syniad o'r dyn fel camdriniwr a dynes fel dioddefwr ddod yn batrwm a dderbynnir yn rhy hawdd ac a ailadroddir yn ddiweddarach mewn bywyd.

Mae ymwybyddiaeth rywiol gynyddol i unrhyw berson yn eu harddegau yn codi cwestiynau a gorbryderon. Efallai nad yw rhywun â hanes Aimee yn deall dynameg oedolion mewn perthynas gariadus a sut mae hyn yn magu ymddiriedaeth a diogelwch lle y gall y ddau fwynhau perthynas rywiol sy'n parhau. Mae Aimee eisoes yn meddwl y gwaethaf o bob dyn.

Mae Aimee yn sylweddoli sut mae hi wedi gwneud ei hun yn agored i niwed mewn amrywiol ffyrdd: i'r posibilrwydd o fynd yn feichiog, i ddal haint a drosglwyddir yn rhywiol ac o gael enw y mae arni gywilydd ohono.

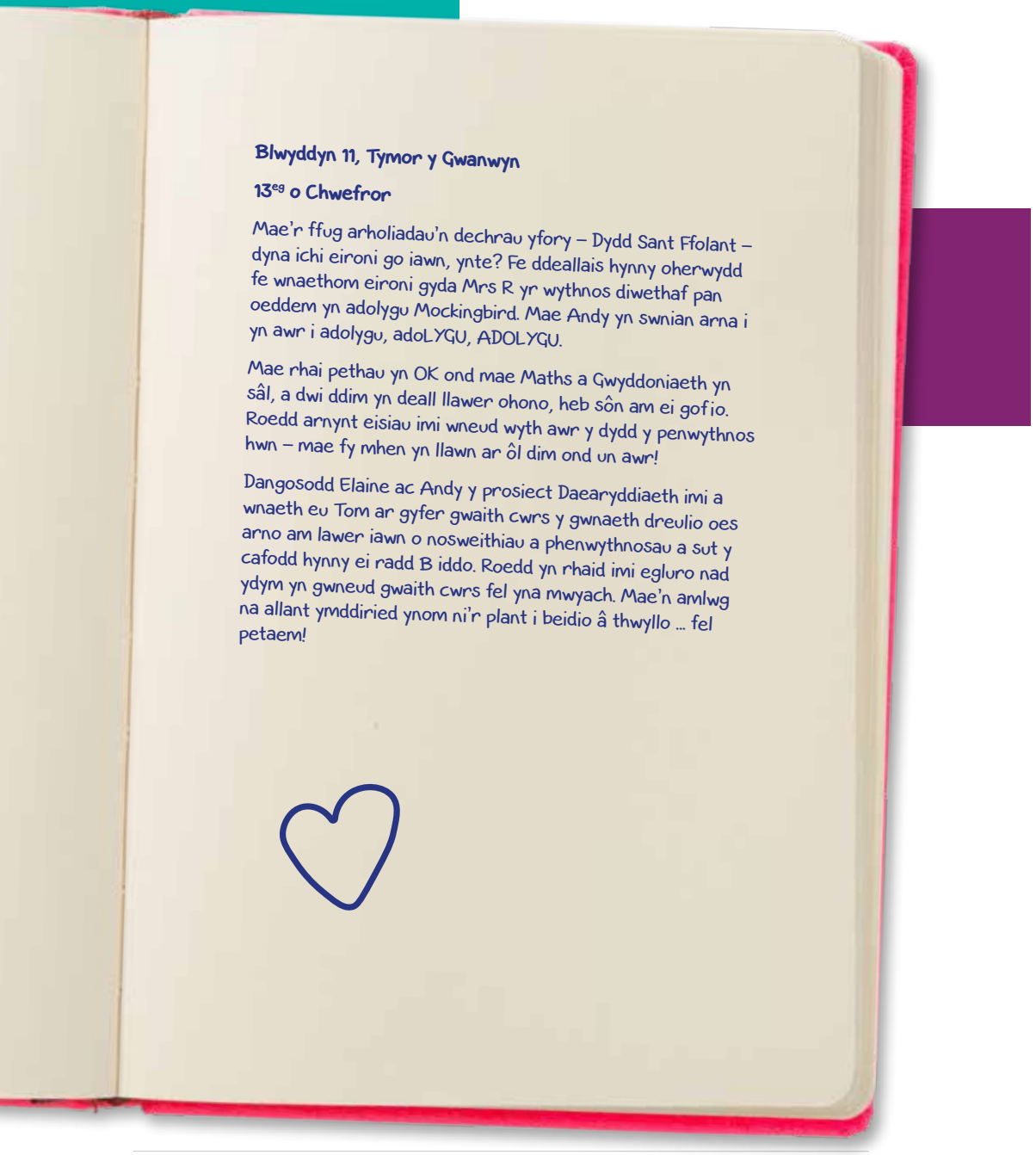
Mae'n bwysig i ofalwyr maeth wybod digon o hanes plant a phobl ifanc sy'n dod i'w gofal fel eu bod yn barod am ymddygiadau sydd eisoes wedi'u rhywioli neu a allant fynd felly yn y dyfodol. Yn yr achos hwn, fe ddylai gofalwyr maeth Aimee gymryd y cyfle i siarad â hi am ryw diogel ac am oedran cydsynio.

Gofynnwch i'ch hun

- Ystyriwch beth ddylanwadodd ar ymddygiad Aimee o gymryd risgiau yn y parti. I ba raddau y mae'i blynyddoedd cynnar trawmatig yn effeithio ar ei chredoau yn awr? Sut y gall y bobl sydd o'i hamgylch heddiw ei helpu i oresgyn y profiad anodd hwn?
- A allaf rannu rhywfaint o fy mhrofiadau a'm teimladau personol i helpu rhywun fel Aimee i ddeall bod yna lawer o syniadau am yr hyn sy'n normal ac yn dderbyniol?

Pwyntiau gweithredu

- Sicrhewch fod gan bobl ifanc sy'n derbyn gofal berthynas ymddiriedus ag oedolyn a all gynnig cyngor call ynglŷn â gwneud dewisiadau da yn eu hymddygiad rhywiol.
- Helpwch bobl ifanc i ddeall ac i ynganu'u teimladau'u hunain i roi mwy o reolaeth iddynt dros eu hymddygiad. Mae hyfforddiant emosiynau yn un strategaeth y gallech ei harchwilio.



Pwyntiau allweddol

Mae gwahanol bobl yn ymateb yn wahanol i bwysau arholiadau. Mae paratoi ar gyfer cyfres o arholiadau yn brosiect hirdymor ac ond ychydig iawn sy'n llwyddo drwy wneud ymdrech munud olaf. Mae hon yn aml yn adeg neilltuol o anodd i bobl ifanc sy'n derbyn gofal a all fod yn pryderu am le maent am fynd i fyw a sut y byddant yn cynnal eu hunain wrth iddynt ddod yn bobl sy'n ymadael â gofal dros yr ychydig flynyddoedd nesaf.

Rôl yr athrawon yw paratoi'u myfyrwyr ar gyfer yr arholiadau ac fe fydd hyn yn cynnwys addysgu mewn techneg arholiad a hefyd cael gweld papurau'r gorffennol, deunyddiau adolygu a chyfeiriadau gwefannau lle y gall myfyrwyr gael rhagor o gymorth. Dylai gofalwyr a rhieni dderbyn gwybodaeth gan yr ysgol am sut y gallant gynorthwyo'u plentyn.

Gall adolygu â gofalwr maeth fod yn fwy adeiladol na gyda chyfaill. Dylai gwersi adolygu a gynigir mewn ysgolion gael eu rhoi i lenwi'r bylchau mewn dealltwriaeth ac i ddatblygu sgiliau ar gyfer arholiadau ar gyfer rhai pynciau neilltuol ymhellach.

Os yw person ifanc wedi colli gwersi, mae'n hanfodol bod staff yr ysgol a gofalwyr maeth yn gwirio bod y gwaith wedi'i wneud ar ôl hynny.

Mae ar weithwyr cymdeithasol a gofalwyr maeth angen bod yn ymwybodol o'r pwysau ychwanegol ar bobl ifanc ar yr adeg hon, a chynorthwyo'u hanghenion. Gartref, fe all gofalwyr maeth helpu pobl ifanc i amseru'u hunain gydag adolygu, cymryd seibiannau rheolaidd a chael noson dda o gwsg yn ystod y cyfnod adolygu a'r arholiadau, fel ei gilydd.

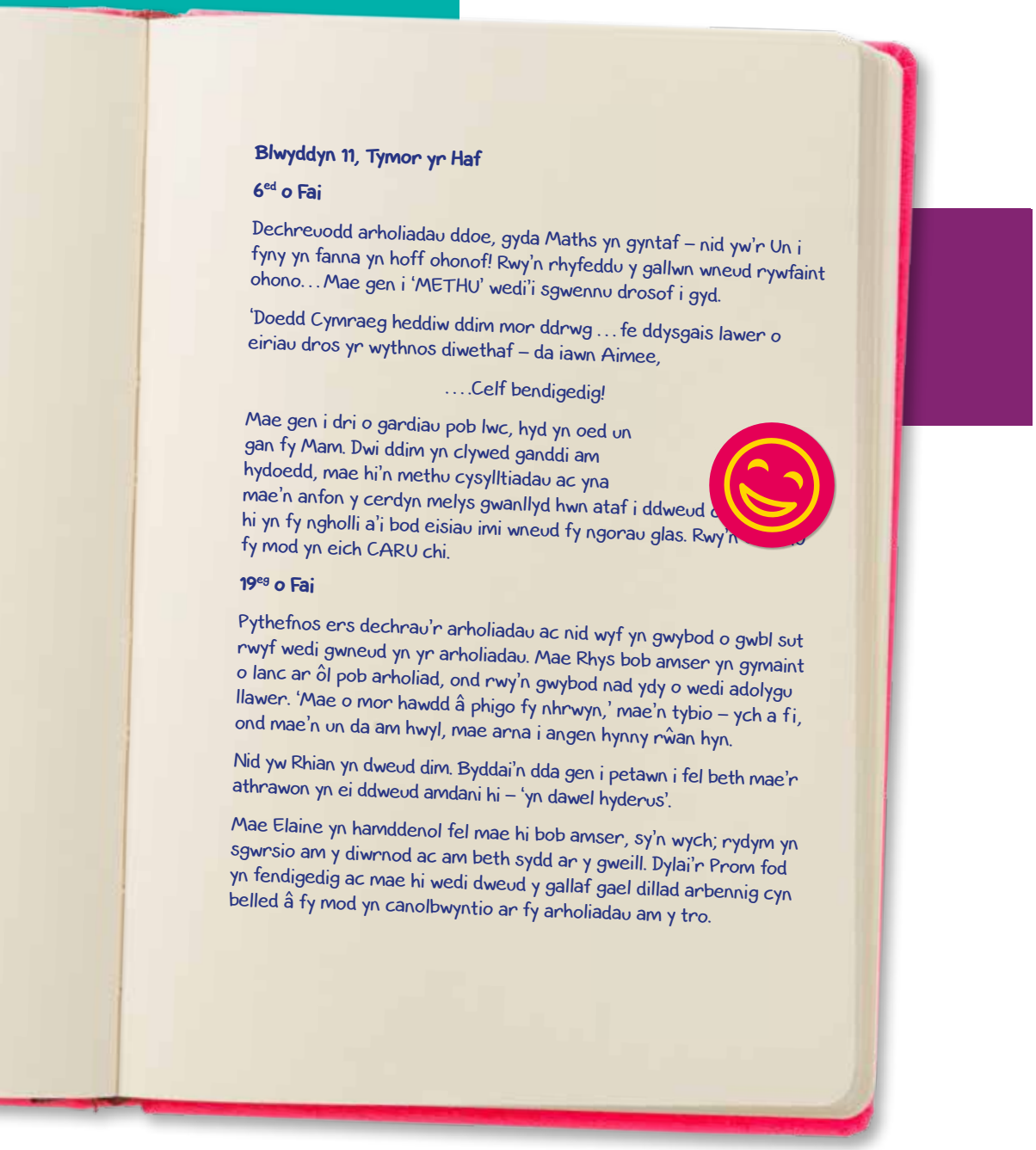
Mae yna, yn gyffredinol, lai o waith cwrs nag ychydig flynyddoedd yn ôl. Mae'n rhaid i fyfyrwyr yn aml ymgymryd ag 'asesiadau dan reolaeth' a wneir yn ystod amser y myfyriwr y tu allan i wersi. Mae gan bynciau megis Celf a Dylunio waith cwrs ymarferol i'w cwblhau ond fe fydd hyd yn oed hyn yn cael ei wneud o dan oruchwyliaeth neu'n cael ei fonitro, bron bob amser yn amser yr ysgol.

Gofynnwch i'ch hun

- Beth yw'r cydbwysedd cywir rhwng annog a hud-ddenu i baratoi rhywun yn dda ar gyfer arholiadau?
- A ydwyf yn gwybod digon am amgylchiadau addysgol a phersonol person ifanc sy'n derbyn gofal i'w helpu i lwyddo pan fônt dan bwysau?

Pwyntiau gweithredu

- Sicrhewch fod gan bobl ifanc daflenni amser adolygu ar waith.
- Sicrhewch fod pobl ifanc yn gwybod yr amseroedd cywir ar gyfer pob arholiad, eu bod wedi'u cyfarparu'n briodol a'u bod wedi bwyta yn iawn ac wedi yfed digon o ddŵr cyn iddynt fynd i mewn i arholiad.
- Anogwch bobl ifanc i sgwrsio am sut maent yn teimlo am eu harholiadau, gyda beth y mae arnynt angen cymorth a sut y maent yn credu y gallwch chi ddarparu'r cymorth hwnnw orau.
- Sut bynnag dda neu wael y mae person ifanc yn ei wneud mewn arholiadau ffug, helpwch nhw i ddysgu o'u profiadau fel eu bod wedi paratoi'n well ar gyfer yr arholiadau go iawn.



Blwyddyn 11, Tymor yr Haf

6ed o Fai

Dechreuodd arholiadau ddoe, gyda Maths yn gyntaf – nid yw'r Un i fyny yn fanna yn hoff ohonof! Rwy'n rhyfeddu y gallwn wneud rywfaint ohono... Mae gen i 'METHU' wedi'i sgwennu drosof i gyd.

'Doedd Cymraeg heddiw ddim mor ddrwg ... fe ddysgais lawer o eiriau dros yr wythnos diwethaf – da iawn Aimee,

....Celf bendigedig!

Mae gen i dri o gardiau pob lwc, hyd yn oed un gan fy Mam. Dwi ddim yn clywed ganddi am hydoedd, mae hi'n methu cysylltiadau ac yna mae'n anfon y cerdyn melys gwanllyd hwn ataf i ddweud [illegible] hi yn fy ngholli a'i bod eisiau imi wneud fy ngorau glas. Rwy'n [illegible] fy mod yn eich CARU chi.

19eg o Fai

Pythefnos ers dechrau'r arholiadau ac nid wyf yn gwybod o gwbl sut rwyf wedi gwneud yn yr arholiadau. Mae Rhys bob amser yn gymaint o lanc ar ôl pob arholiad, ond rwy'n gwybod nad ydy o wedi adolygu llawer. 'Mae o mor hawdd â phigo fy nhrwyn,' mae'n tybio – ych a fi, ond mae'n un da am hwyl, mae arna i angen hynny rŵan hyn.

Nid yw Rhian yn dweud dim. Byddai'n dda gen i petawn i fel beth mae'r athrawon yn ei ddweud amdani hi – 'yn dawel hyderus'.

Mae Elaine yn hamddenol fel mae hi bob amser, sy'n wych; rydym yn sgwrsio am y diwrnod ac am beth sydd ar y gweill. Dylai'r Prom fod yn fendigedig ac mae hi wedi dweud y gallaf gael dillad arbennig cyn belled â fy mod yn canolbwyntio ar fy arholiadau am y tro.

Pwyntiau allweddol

Mae yna lawer wedi'i drafod am fagu hyder a hunan-barch plant a phobl ifanc sy'n derbyn gofal, ac yn iawn felly. Fodd bynnag, haws dweud na gwneud. Man cychwyn yw ystyried eu hunan-gysyniad – sut maent yn gweld eu hunain.

Yn aml, fe fydd rhywun sydd wedi profi'r trawma a'r golled sy'n gysylltiedig â bod wedi'i roi mewn gofal yn dirnad eu hunain mewn goleuni negyddol, efallai'n teimlo'n euog eu bod yn gyfrifol mewn rhyw ffordd. Efallai nad oes ganddynt fawr o ymdeimlad o hunanwerth, gan deimlo eu bod rywsut neu'i gilydd yn haeddu'u tynged.

Ar adeg dyngedfennol o fywyd, megis sefyll arholiadau, fe all teimladau o annigonolrwydd ddod i'r amlwg. Mae'n rhaid i baratoi'r person ifanc ar gyfer amseroedd tyngedfennol o'r fath gynnwys rhoi sylw i'w hanghenion emosiynol a'u helpu i gadw'u bywydau mewn persbectif. Bydd yna bethau cadarnhaol y bydd angen eu hatgoffa ohonynt – llwyddiannau yn yr ysgol, doniau y maent wedi'u dangos, cyfnodau da pan wnaethant i eraill deimlo'n hapus, neu rwystrau y maent wedi'u goresgyn drwy'u hymdrechion eu hunain.

Gall myfyrwyr fod yn afrealistig ynglŷn â pha mor dda y maent wedi'i wneud mewn arholiadau, naill ai'n gor-ddweud neu'n diraddio'u llwyddiant. Bydd ddim yn gwybod pa mor dda y maent wedi'i wneud yn ychwanegu at orbryder y profiad arholiadau. I berson ifanc sy'n derbyn gofal, fe all yr ansicrwydd ychwanegol ynglŷn â'r hyn sy'n digwydd iddynt ar ôl iddynt gyrraedd 16 neu 18 oed waethygu'r gorbryder hwn.

Mae Aimee wedi sylweddoli bod yna rai pethau neilltuol y gall hi eu gwneud yn dda a bod rhai pobl yn ei bywyd yn cyflawni daioni. Ond mae hi'n dal i deimlo'r cnociadau; fe all ei barn am rai pobl a digwyddiadau fod yn amheuaeth ac fe all ei hyder fod yn fregus. Nid yw'r berthynas ymfflamychol gyda'i mam yn gwneud lles, ond mae Elaine, ei gofalwr maeth, yn ymdrechu i beidio â barnu ac i gefnogi Aimee drwy fod yn fyfyriol a thrwy edrych tuag at y dyfodol.

Gofynnych i'ch hun

- Beth rwyf yn ei werthfawrogi gan eraill ar adegau tyngedfennol yn fy mywyd?
- A yw rhoi canmoliaeth ormodol yn arwain at ddisgwyliadau afrealistig ar ran y derbynnydd? A yw rhoi canmoliaeth orfodol yn well na pheidio â chydnabod cyflawniadau?

Pwyntiau gweithredu

- Cyn i arholiadau TGAU ddechrau, sicrhewch y cynigir cymaint o sicrwydd â phosibl i bobl ifanc ynglŷn â'r hyn y byddant yn ei wneud, lle y byddant yn byw a phwy fydd yn eu cynnal ar ôl 16 mlwydd oed.
- Ystyriwch gynnig gwobrau sy'n cydnabod yr ymdrech y mae pobl ifanc yn ei gwneud ar gyfer eu harholiadau, yn ogystal ag unrhyw lwyddiant a gawsant.

Blwyddyn 11, Gwyliau'r Haf

17eg o Awst

Mae'r cyfan wedi'i danio yn awr – mae'n amser y PENDERFYNIAD. Roedd Elaine wedi gwneud teisen siocled flasus yn barod ar gyfer yr adeg y cyrhaeddwn adref gyda'r canlyniadau. Nid oedd Andy yn rhy hapus â'r D mewn Mathemateg ond roeddwn i wrth fy modd gyda phum llwyddiant o fan leiaf C ac A mewn Saesneg!!! Naw wfft iddyn' nhw am fy ngalw'n dwp!

Daeth Christie heibio heddiw, chware teg i'r dyn. Fe aethom drwy'r cynllun llwybr, ac yn yr adolygiad diwethaf, fe ddywedodd Elaine ac Andy y dylwn fod yn gallu aros gyda nhw wedi imi gyrraedd 18 oed, os oes arnaf eisiau. Nawr eu bod wedi cadarnhau, mae hynny'n dda. Fe arferwn â meddwl ohonynt fel bod fel Adran Damweiniau ac Achosion Brys, yn trwsio'r darnau a fy nglynu yn ôl bob tro yr aeth rhywbeth o'r chwith, ond nawr mae yna gyfle y gallaf gadw draw o'r holl helyntion hynny.

26ain o Awst

Fe es draw i'r coleg ac fe wnânt fy nerbyn ar gyfer Safon Uwch mewn Saesneg a BTEC mewn Iechyd a Gofal Cymdeithasol. Mae'n rhaid imi sefyll yr hen arholiad Maths annifyr 'na eto, serch hynny. Brysied mis Medi...

Pwyntiau allweddol

Er mis Ebrill 2016, mae pobl ifanc yng Nghymru wedi cael yr hawl i aros â'u teuluoedd maeth y tu hwnt i 18 oed, o dan y Cynllun Pan Fydda i'n Barod[12]. Y bwriad wrth wraidd hwn yw sicrhau nad yw person ifanc sy'n derbyn gofal yn profi unrhyw darfu sydyn ar eu bywydau, yn cynnwys trefniadau byw, addysg, hyfforddiant, cyflogaeth a datblygu sgiliau i fyw'n annibynnol.

Dylai cynllunio ar gyfer bywyd y person ifanc yn ystod oedrannau 16 i 18 eisoes fod wedi digwydd, ymhell cyn eu penblwydd yn 16 oed, fel rhan o'r broses o gynllunio llwybr, ac fe ddylai roi ystyriaeth o le y gallai'r person ifanc fod yn byw yn 18 oed a beth maent yn gobeithio'i wneud. Nid ymarfer untro yn unig yw cynllunio llwybr ac mae'n rhaid adolygu'r cynllun yn rheolaidd, gan y gall pobl ifanc yn aml newid eu meddwl yn ystod y cyfnod hwn.

Gall diwrnod canlyniadau TGAU helpu i grisialu syniad person ifanc am y dyfodol. Mae yna bob amser opsiynau ar gyfer parhau ag addysg, sut bynnag siomedig yw graddau'r person ifanc. Mae trafod yr opsiynau hynny â chynghorwr Gyrfa Cymru neu rywun yn yr ysgol yn fannau dechrau da.

Bydd Aimee yn mynd ymlaen i'r coleg lleol sy'n cynnig yr ystod lawn o gymwysterau academaidd a galwedigaethol. Mae'i BTEC lefel tri mewn Iechyd a Gofal Cymdeithasol yn gyfwerth â dwy Safon Uwch, ac felly fe fydd ei hopsiynau'n parhau'n eitha' agored yn 18 oed.

Er ei bod yn symud i wahanol sefydliad, y tro hwn fe fydd wedi'i gynllunio. Bydd hi'n aros gyda'i chyfeillion, fe fydd yn dilyn cyrsiau o'i dewis hi ac nid oes arni angen newid lleoliad. Mae lleihau nifer y newidiadau sydd yn rhaid eu gwneud ar unrhyw adeg benodol yn rhoi mwy o barhad a sicrwydd i bobl ifanc.

Gofynnwch i'ch hun

- Beth a ddymunwn ei gael ar waith ar gyfer fy mhlentyn , neu unrhyw blentyn, pan maent yn cymryd y cam nesaf mewn bywyd yn 16 oed?

Pwyntiau gweithredu

- Sicrhewch fod pobl ifanc sy'n derbyn gofal yn gwybod cyn ac ar ôl derbyn canlyniadau TGAU pa opsiynau sydd ar gael iddynt ar gyfer parhau â'u haddysg.
- Sicrhewch fod y cynllun llwybr yn ddogfen ddynamig sy'n eiddo i'r holl unigolion a chyrff sy'n gysylltiedig, yn enwedig i'r person ifanc.

12 thefosteringnetwork.org.uk/policy-practice/practice-information/when-I-am-ready

Blwyddyn 12, Tymor yr Hydref

24ain o Fedi

Nid athrawon erbyn hyn, 'darlithwyr' ydyn' nhw yn awr. Dim gwisg ysgol – IEI! Ond wedyn, nid oes gen i gymaint â hynny o ddillad ac fe fydd yn rhaid imi wisgo'r un dillad i fynd i'r coleg bob dydd. Mae'r caffi a'r siop goffi yn golygu ein bod yn cael ein trin fel oedolion ac mae'r bwyd yn fwy na derbyniol. OND roedd Elaine wedi cael prydau bwyd am ddim yn yr ysgol imi, ac yn awr yn y coleg ni allwch eu cael. Nid wyf yn hoffi mynd ar fy mhedwar at wasanaethau cymorth myfyrwyr i erfyn am gymorth dim ond oherwydd fy mod mewn gofal.

Rwyf wedi penderfynu sgwennu Saesneg IAWN yn fy nyddiadur, gan fy mod yn awr yn ei wneud ar gyfer Safon Uwch. Dysgu am lais a chofrestru a'r holl bethau yna nad oeddwn hyd yn oed yn gwybod fy mod yn eu defnyddio! Mae'r cylchgrawn yn dal am imi anfon erthyglau atynt, er nad ydynt wedi argraffu'r un o'r lleill eto.

30ain o Fedi

Mae Christie wedi gofyn imi sgwennu rhywbeth am fynd i'r coleg ar gyfer cylchgrawn y cyngor. Syrthiodd ei wyneb pan ofynnais iddo beth oedd yna ynddi i mi. Yna, fe fwydrodd rywbeth bod y cyngor yn rhieni corfforaethol imi a bod arnynt eisiau rhoi'r mathau o gyfleoedd imi y byddai ar unrhyw riant eu heisiau i'w plant. Fe allwn ddefnyddio ychydig bunnoedd, hefyd, onid dyna beth mae rhieni hefyd yn ei wneud?

Pwyntiau allweddol

Pan fo plentyn mewn gofal, mae ar holl aelodau etholedig a swyddogion yr awdurdod lleol, fel eu rhieni corfforaethol, angen bod â chonsyrn am y plentyn hwnnw a pharhau i fod â chonsyrn tan eu bod ymhell i oedolaeth – mewn llawer o achosion, hyd at 25 mlwydd oed. Mae hyn yn cynnwys gofalu am addysg ac iechyd y person ifanc, yn ogystal â beth maent yn ei wneud yn eu hamser hamdden a'u gwyliau, eu diddordebau diwylliannol a sut maent yn bwrw ymlaen â chynlluniau ar gyfer eu dyfodol.

Ni all y berthynas rhwng y plentyn neu'r person ifanc a'r awdurdod lleol fel eu rhiant corfforaethol fod y berthynas agos a phersonol fel sy'n bodoli mewn sefyllfaoedd teuluoedd eraill. Ond nid yw ychwaith yn berthynas fusnes neu drafodiadol. Mae yna ddyletswydd gofal ar holl swyddogion, aelodau etholedig a staff rheng flaen yr awdurdod lleol i'r plentyn neu'r person ifanc. Mae yna gyfrifoldeb ar y rheiny i gyd sydd mewn cysylltiad uniongyrchol â'r plentyn neu'r person ifanc, boed hynny'n weithiwr cymdeithasol, yn athro, yn gynorthwyydd ystafell ddosbarth, ac yn y blaen i ddiwallu'u hanghenion sylfaenol ac i greu amgylchedd gofalgar iddynt.

Er nad yw lle mae Aimee yn byw na'i gweithiwr cymdeithasol wedi newid, mae ei lle addysg wedi newid a chyda hynny fe ddaw problemau newydd iddi. Bydd rhieni maeth Aimee yn parhau i dderbyn eu lwfans maethu gan ei bod hi'n dal yn blentyn sy'n derbyn gofal. Fodd bynnag, nid yw'n debygol y bydd yr arian yn mynd cyn belled. Efallai bod gan berson ifanc sy'n derbyn gofal sy'n aros yn chweched dosbarth yr ysgol yr hawl o hyd i brydau bwyd ysgol am ddim, yn dibynnu ar amgylchiadau'r gofalwr maeth, ond unwaith y bydd mewn addysg bellach – fel Aimee – nid oes yna hawl. Efallai bod costau yn y coleg yn uwch am eitemau megis teithio, dillad a chyfarpar.

Efallai bod gan rai colegau ac awdurdodau lleol gymorth ariannol y gallant ei gynnig yn y sefyllfa hon. Ni ddylid gwneud i'r person ifanc deimlo eu bod yn 'achos elusennol', ond bod ganddynt hawliau yn union fel unrhyw berson arall.

Gofynnwch i'ch hun

- A ydwyf yn deall fy rôl o ran cyfrifoldebau'r awdurdod lleol fel rhiant corfforaethol?

Pwyntiau gweithredu

- Canfyddwch pa gostau ychwanegol a all fod yn gysylltiedig pan fo person ifanc sy'n derbyn gofal yn mynd i goleg addysg bellach neu i'r chweched dosbarth. Ni ddylai cyllid fod yn ffactor ataliol i berson ifanc rhag parhau â'u haddysg.
- Sicrhewch fod pawb sydd â chyfrifoldeb fel rhieni corfforaethol yn llwyr ymwybodol o'r goblygiadau i fywyd beunyddiol person ifanc sy'n ddibynnydd ar yr awdurdod lleol.

Blwyddyn 12, Tymor y Gwanwyn

18fed o Ionawr

Mae'r gwersi astudio hyn yn wych, rydych yn cael amser i ffwrdd o fod yn yr ystafell ddosbarth, ac fe allwch ddilyn hynt beth rydych yn ei ddysgu. O leiaf, dyna beth ydy'r bwriad wrth eu gwraidd. Fe wnes gyfarfod â Jamie bythefnos yn ôl – mae o hefyd mewn gofal ac nid ydym wedi stopio siarad ers hynny.

29ain o Ionawr

Cefais sesiwn gyda Christie heddiw ar fy nghynllun llwybr. Mae'n dal i ddweud, 'Pan Fydda i'n Barod', pan fo'n golygu mewn gwirionedd mai y fi sy'n gorfod bod yn barod, nid y fo.

Nid wyf fawr iawn callach nawr nag roeddwn pan wnaethom ddechrau gyntaf ar hyn 'llynedd. Ydw. Rwy'n cael fy maethu ar hyn o bryd, ac wedyn fe all y cynllun Pan Fydda i'n Barod hwn gymryd trosodd pan fyddaf yn 18 oed neu fe allaf gael fy nghynnal os oes gen i fy lle fy hun.

Beth bynnag – fe fyddaf ar fy mhen fy hun, ond nid ar fy mhen fy hun. Fe fyddaf yn oedolyn yn 18 oed ('dydy hynny ddim yn rhywbeth i feddwl amdano'n rhy fanwl!) ond yn dal yn rhyw fath o dderbyn gofal. Fe all plant eraill bob amser ddibynnu ar mam a dad, ac o leiaf bod â rhywle i gael gwely. Ond, er bod Elaine ac Andy wedi dweud y gallaf aros, fe fydd yn rhaid imi lofnodi cytundeb gyda nhw.

Rwy'n mynd allan gyda Jamie heno!

Pwyntiau allweddol

Bydd trefniadau Pan Fydda i'n Barod yn cael eu trafod mewn cyfarfod cynllunio a gynullir gan yr awdurdod lleol i sicrhau bod person ifanc a'i ofalwyr maeth yn deall beth a ddisgwylir ohonynt unwaith y mae'r person ifanc yn 18 oed. Er y rhoddir cyngor a chymorth am drefniadau ymarferol ac ariannol, fe all hi fod yn gyfnod neilltuol o bryderus i unrhyw berson ifanc sy'n derbyn gofal. Mae'n rhaid i'r gofalwyr maeth gytuno i'r person ifanc barhau i fyw gyda nhw, ond mae statws y ddau yn newid.

O dan y cynllun Pan Fydda i'n Barod, mae'r person ifanc dros 18 oed ac mae'n cael ei gategoreiddio fel oedolyn a pherson sy'n ymadael â gofal. Bydd ganddynt 'cytundeb byw gyda'i gilydd' â'u cyn-ofalwyr maeth, ac fe ddisgwylir iddynt gyfrannu at eu cadw. Efallai y gallant hawlio rhai budd-daliadau, megis lwfans tai.

Mae'r newid hwn mewn statws yn cyflymu'r symudiad i fywyd mwy annibynnol nag y mae'r rhan fwyaf o bobl ifanc o'r oed hwnnw yn ei brofi, ac fe fydd arnynt angen cymorth emosiynol ac ymarferol.

Os nad oes ar y person ifanc eisiau dilyn y cynllun Pan Fydda i'n Barod, yna mae yna opsiynau eraill, megis Lletyau â Chymorth. O dan y trefniant hwn, mae'r person ifanc sy'n 16 oed neu drosodd yn rhentu ystafell wely mewn cartref preifat a reolir gan ddarparwr Lletyau â Chymorth, ac fe ddisgwylir iddo gyfrannu tuag at eu cadw. Eto, efallai bod budd-daliadau ar gael, ac fe roddir cymorth gan y darparwr Lletyau â Chymorth a'r gwasanaethau cymdeithasol.

Rhan o ddysgu byw'n annibynnol yw cydbwyso'ch bywyd gwaith â'ch bywyd cymdeithasol a bywyd cartref. Mae ysgol neu goleg ôl-16 yn cynnig mwy o gyfleoedd i gymdeithasu a rhoi prawf ar ddiddordebau newydd. Gall diddordebau rhamantaidd yn neilltuol fod yn atyniad cryf ac sy'n mynd â llawer o amser, a all hudo pobl ifanc i ffwrdd o'u hastudiaethau.

Gofynnwch i'ch hun

- A oes yna ddigon o ymddiriedaeth yn yr amrywiol berthnasau o amgylch y person ifanc sy'n derbyn gofal i wneud trefniant Pan Fydda i'n Barod weithio?
- A yw pawb yn ymwybodol o'r buddion a'r risgiau o'r gwahanol opsiynau sydd ar gael i'r person ifanc sy'n derbyn gofal pan fo'n cyrraedd 18 oed?

Pwyntiau gweithredu

- Sicrhewch fod yna gysylltu cynnar ac agos rhwng gweithiwr cymdeithasol y plentyn a'r gweithiwr cymdeithasol sy'n goruchwylio; mae hyn yn hanfodol i lwyddiant y cynllun Pan Fydda i'n Barod.
- Trafodwch â phobl ifanc beth yw'r ymddygiadau priodol wrth iddynt nesáu at oedolaeth.

Blwyddyn 13, Tymor yr Hydref

18fed o Hydref

NID yw gwneud eich penderfyniadau'ch hun yn hawdd! Onid oes 'na ap sy'n ei wneud i gyd ichi?

Mae Rhian, Stace a TC eisoes yn gweithio ar eu ffurflenni UCAS. Mae Jamie ond eisiau cael swydd – nid ydy o wedi dweud y bydd yn gofalu amdanaf, serch hynny, ond wedyn mae'n rhy gynnar i hynny, onid ydyw?

Mae'r brifysgol yn cynnal cwrs newyddiaduraeth, popeth am 'ganfod ac adrodd stori'au', sy'n wych, gan fod y stori'au yn fy nghanfod i bob tro. Ond yna maent yn dweud ei fod yn 'addysg academaidd gadarn', ac nid yw hynny'n swnio rhyw lawer fel y fi. Mae'n rhaid imi ganfod pa swyddi y gallaf eu gwneud gyda fy BTEC Iechyd a Gofal Cymdeithasol.

Llwyddodd Rhian yn ei phrawf gyrru ddoe... CENFIGEN. Byddai'n dda gen i petawn yn cael gwersi, ond rwy'n gwybod nad oes gan Elaine ac Andy yr arian.

Mae gen i gyfle i gael gwaith mewn siop ar benwythnosau dros y Nadolig. Fe fydd yn dda ar gyfer fy CV, medd Christie, ond rwyf i'n dweud ei fod yn well i'r boced.

27ain o Hydref

Roedd y diwrnod agored yn y brifysgol yn arbennig. Ai dyma'r lle i mi? Nid oedd Jamie yno gyda ni, felly pan welais fod yna stondin ar gyfer 'myfyrwyr annibynnol', oedd yn cynnwys pobl sy'n ymadael â gofal, roedd yn rhaid imi fynd yno ar fy mhen fy hun. Roedd ganddynt lwyth o gyngor ac fe wnaethant hyd yn oed ddweud efallai y gallwn gael fy nghyllido.

Pwyntiau allweddol

Mae'r ystod o opsiynau'n 18 oed yn enfawr – yn cynnwys addysg uwch, addysg bellach, prentisiaethau, hyfforddeiaeth, cyflogaeth, cyrsiau rhyngosod a gwirfoddoli.

I'r rheiny sydd â dyheadau i barhau i addysg uwch, mae arnynt angen cwblhau cais UCAS[13] y mae'n rhaid ei gyflwyno erbyn mis Ionawr yr un flwyddyn y mae arnynt eisiau dechrau ar y cwrs. Mae'n bwysig iawn bod y person ifanc yn ticio'r blwch profiad o ofal ar eu ffurflen UCAS, gan y bydd hyn yn caniatáu iddynt gael at ystod o gymorth ychwanegol a hyd yn oed, gan rai prifysgolion, cynnig is ar gyfer y graddau y mae arnynt eu hangen.

Mae'n rhaid i'r person ifanc hefyd benderfynu a ydynt yn barod i symud i ffwrdd o gartref eu gofalwyr maeth a byw mewn llety myfyrwyr neu'n annibynnol i ddilyn eu huchelgais.

Wrth iddynt symud tuag at fywyd oedolyn, mae'n rhaid i bobl ifanc yn gynyddol wneud eu penderfyniadau eu hunain, ond fe fyddant fel arfer yn gwerthfawrogi canllawiau a gynigir yn yr ysbryd o'u helpu nhw i wneud eu penderfyniadau yn hytrach na'u cyfeirio nhw tuag at ddeilliant neilltuol. Gall eu gweithiwr cymdeithasol, cynghorydd personol, staff ysgol/coleg a gofalwyr maeth i gyd gyfrannu, ond mae'n rhaid iddynt ymdrechu i gynorthwyo'r person ifanc yn hytrach na'u drysu nhw.

Gallai dechrau ar waith rhan amser fod yn dda i roi hwb i annibyniaeth Aimee ac i'w hymdeimlad o gyfrifoldeb personol. Os nad oes yna waith â thâl ar gael, mae yna gynlluniau sy'n rhoi cyfleoedd i bobl ifanc wirfoddoli'u gwasanaethau a all helpu i ehangu'u profiad.

Gofynnwch i'ch hun

- Pa mor o ddifri' y gallaf gymryd deisyfiad person ifanc am annibyniaeth gan wneud yn sicr eu bod yn cadw'n ddiogel ac y caiff eu hanghenion sylfaenol eu diwallu?
- Os yw person ifanc sy'n derbyn gofal ar fin ymadael â gofal ac yn gwneud rhywbeth rwyf yn ei gredu yw'r penderfyniad anghywir, a ydwyf yn dweud hynny?

Pwyntiau gweithredu

- Rhowch yr adnoddau a'r amser ar gael i berson ifanc sydd ar fin ymadael â gofal i archwilio'i opsiynau'n llawn. Gweler skillssupport.org.uk i gael gwybodaeth unswydd bwrpasol i bobl sy'n ymadael â gofal.
- Gall sesiynau blasu, ar gyfer pa gam nesaf bynnag a ystyrir, fod yn fwy addysgiadol na llawer o wybodaeth.

13 ucas.com

Pwyntiau allweddol

Mae meddu ar y gwrhydri i gamu i'r tywyllwch ymhell o fod yn hawdd pan ydych yn teimlo eich bod wedi cael eich siomi gan bobl gynifer o weithiau ac rydych yn dal i fod yn ddrwgdybus, efallai ohonoch chi'ch hun ac o eraill i wneud y peth iawn. Mae cyrraedd 18 oed i bawb yn ddefod newid byd i fyd oedolion, ac i berson sy'n ymadael â gofal, mae'n debygol o fod yn fwy dychrynllyd, gyda hyd yn oed fwy o ansicrwydd.

Mae cefnogaeth emosiynol yn hanfodol, ac yn ddelfrydol, fe fydd yna o leiaf un oedolyn ymddiriedus y gall y person ifanc ymddiried ynddo. Mater â chryn bwysau ar bobl fydd yr heriau o ymdrin â'r agweddau ymarferol, p'un ai optio am lwybr Pan Fydda i'n Barod ac aros gyda'r un teulu neu fentro ar lwybr mwy annibynnol sydd angen hyd yn oed mwy o sgiliau ar gyfer bywyd oedolyn – coginio, cyllidebu, disgyblaeth trefn waith, cynnal perthnasau, ac yn y blaen.

Dylai pobl sy'n ymadael â gofal a'r gweithwyr proffesiynol sydd yn eu cefnogi archwilio'r cymorth ymarferol ac ariannol sydd ar gael iddynt. Er enghraifft, mae rhai sefydliadau addysg bellach ac addysg uwch yn cynnig cymorth ychwanegol i bobl sy'n ymadael â gofal. Mae Cronfa Dydd Gŵyl Dewi Llywodraeth Cymru hefyd yn cynnig grantiau bychain i gynorthwyo pobl sy'n ymadael â gofal wrth iddynt bontio i fyd oedolion.

Mae ar berson ifanc sydd ar drothwy ymadael â gofal angen y sicrwydd bod gwneud camgymeriadau a mynd ar y llwybr anghywir yn iawn, cyn belled â'u bod yn dysgu o'r profiad ac yn ailgyfeirio cwmpawd eu bywyd. Mae'n rhaid i'r dyfodol iddyn' nhw, fel ag i unrhyw berson ifanc, fod mor addawol a chyffrous ag ydyw'n heriol..

Gofynnwch i'ch hun

- Gall petruster ac ofn methu fod yn rhwystrau mawrion i berson sy'n ymadael â gofal i'w goresgyn. Pa gymorth y gallaf ei roi i wneud eu pontio i fyd oedolion yn gam llawn gobaith a chyfle?

Pwyntiau gweithredu

- Canfyddwch wybodaeth am Gronfa Dydd Gŵyl Dewi[14] yn eich ardal. Os ydych yn rhan o fwrdd rhianta corfforaethol neu'n dîm ymadael â gofal, sicrhewch y caiff ei hyrwyddo i bobl ifanc 16 i 25 mlwydd oed perthnasol ac yr anogir ceisiadau.

14 thefosteringnetwork.org.uk/sites/www.fostering.net/files/content/stdavidsdayfundfactsheet.pdf

Adnoddau – sut y gall Y Rhwydwaith Maethu helpu

Gwefan Y Rhwydwaith Maethu

Mae gwefan Y Rhwydwaith Maethu yn thefosteringnetwork.org.uk yn ffynhonnell hanfodol o wybodaeth, tra bod ein cymuned ar-lein yn dod â gofalwyr maeth ynghyd i gael cymorth a chyngor gan eu cymheiriaid. Gallwch fewngofnodi i rannu'ch profiad a chael cyngor gan ofalwyr maeth eraill. Mae ein cymuned ar-lein yn fan diogel a sicr i drafod materion gofal maeth.

Adnoddau oddi wrth Y Rhwydwaith Maethu

Gweithio fel Un: Sut y gall gofalwyr maeth ac ysgolion gydweithio i gyflawni'r deilliannau gorau i blant sy'n derbyn gofal.[15]

Mae yna ormod o blant a phobl ifanc maeth yn methu â chael y fantais fwyaf o'u haddysg. Erys gwahaniaeth sylweddol rhwng deilliannau i blant sy'n derbyn gofal a phlant eraill, gyda llai o bobl sy'n ymadael â gofal yn dilyn addysg uwch a mwy'n wynebu rhagolygon gwaith salach a dyfodol ansicr. Mae'r canllaw am ddim hwn yn archwilio sut y gall gweithwyr addysg proffesiynol a gofalwyr maeth gydweithio i helpu mwy o blant maeth i adeiladu'r sylfeini addysgol y mae arnynt eu hangen i ddatblygu i fod yn oedolion dedwydd ac iach.

Gofalu Diogelach: Ymagwedd newydd[16]

Mae'r llyfr hwn yn herio gofalwyr maeth a gwasanaethau plant i rannu cyfrifoldeb am ofalu diogelach a thuag at ffocws ar anghenion ac amgylchiadau bythol newidiol plant a phobl ifanc. Mae'n cynnwys canllawiau ymarferol, astudiaethau achos bywyd go iawn a thrafodaeth i danio'r meddwl. Caiff cysyniadau allweddol eu harchwilio, yn cynnwys awdurdod dirprwyedig ac ymlyniad, yn ogystal â rôl y tîm o amgylch y plentyn.

Maethu mewn Byd Digidol: Canllaw synnwyr cyffredin[17]

Mae'r llyfr hwn yn helpu gofalwyr maeth i ddatblygu gwell dealltwriaeth o beth mae maethu yn yr oes ddigidol yn ei olygu. Mae'n ymdrin â'r meysydd a ganlyn:

- ffeithiau yn erbyn chwedlau: rhoi'r materion mewn persbectif
- helpu plant a phobl ifanc i gadw'n ddiogel – yr egwyddorion cyffredinol
- beth mae plant a phobl ifanc yn ei wirioneddol wneud ar-lein
- beth i'w wneud os yw pethau'n mynd o'r chwith: rhoi gwybod am gamdriniaeth ar-lein a deunydd amhriodol.

Ffynnu – Cylchgrawn Y Rhwydwaith Maethu i bobl ifanc mewn gofal[18]

Mae'r cylchgrawn am ddim hwn, a gyhoeddir gan Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru, yn darparu gwybodaeth a chanllawiau i bobl ifanc mewn gofal maeth. Mae rhifyn arbennig yn rhannu canfyddiadau ymchwil a wnaed gan CASCADE (Canolfan Ymchwil a Datblygu Gofal Cymdeithasol Plant) sy'n canolbwyntio ar eu profiadau addysgol.

Canllaw Gofalwr Maeth i Addysg yng Nghymru[19]

Canllaw am ddim i helpu gofalwyr maeth i ddeall sut mae'r gyfundrefn addysg yn gweithio yng Nghymru, fel eu bod wedi'u cyfarparu'n well i gynorthwyo'r plant a'r bobl ifanc yn eu gofal.

Gwneud iddo Ddigwydd[20]

Mae'r cylchgrawn am ddim hwn yn cydategu Canllaw Gofalwr Maeth i Addysg yng Nghymru (gweler uchod) a'i nod yw ysbrydoli gofalwyr maeth i helpu'r plant a'r bobl ifanc yn eu gofal i godi'u huchelgais ac i wireddu'u potensial mewn addysg. Mae hefyd yn cynorthwyo gofalwyr maeth i ymgynghori, i herio ac i gydweithredu ag ysgolion fel rhan annatod o'r tîm o amgylch y plentyn.

Disgwyliadau Mwy[21]

Mae'r cylchgrawn hwn yn gwneud defnydd o'r gwersi o ymchwil i brofiadau plant a phobl ifanc o addysg, a'i nod yw helpu gofalwyr maeth i ddeall mwy am yr heriau sy'n wynebu plant maeth yn yr ysgol. Mae hefyd yn rhoi syniadau ymarferol i ofalwyr maeth ar gyfer camau i'w cymryd i helpu plant mewn gofal i anelu'n uchel ac i wireddu'u potensial.

Gweithio Law yn Llaw[22]

Gwnaeth Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru uno â'r Ganolfan Ymchwil a Datblygu Gofal Cymdeithasol Plant (CASCADE) i gynhyrchu cylchgrawn addysg am ddim i ofalwyr maeth, Gweithio Law yn Llaw. Mae'r cylchgrawn hwn yn gwneud defnydd o leisiau pobl ifanc a gofalwyr maeth, a'i nod yw darparu trosolwg ar rai o'r prif heriau sy'n wynebu plant maeth yn yr ysgol. Mae hefyd yn cynnig syniadau ar gyfer sut i gynorthwyo plant a phobl ifanc maeth i wneud yn dda ac i fwynhau'u haddysg.

*Gellir lawrlwytho'r pedwar adnodd uchod oddi ar **dudalen Addysg**[23] Y Rhwydwaith Maethu.*

Cwestiynau Cyffredin am Pan Fydda i'n Barod[24]

Mae'r Rhwydwaith Maethu yng Nghymru wedi datblygu canllaw am ddim ar Gwestiynau Cyffredin am Pan Fydda i'n Barod, y cynllun sy'n rhoi'r hawl i bob person ifanc sy'n byw â theuluoedd maeth yng Nghymru aros â'u gofalwyr maeth ar ôl iddynt gyrraedd 18 oed. Bydd yr adnodd am ddim hwn – sydd ond ar gael i aelodau'r Rhwydwaith Maethu – yn galluogi gweithwyr proffesiynol i ddeall beth a ddisgwylir ohonynt yn ymwneud â Pan Fydda i'n Barod.

15 www.thefosteringnetwork.org.uk/sites/www.fostering.net/files/content/workinghandinhand-welsh-singles.pdf
16 www.fosteringresources.co.uk/?pid=497
17 www.fosteringresources.co.uk/?cid=1&sid=8&pid=499
18 www.thefosteringnetwork.org.uk/all-about-fostering/resources/newsletters/thrive-newsletter-young-people
19 www.thefosteringnetwork.org.uk/sites/www.fostering.net/files/content/tfnaimeesdiarywelsh2020.pdf
20 www.thefosteringnetwork.org.uk/sites/www.fostering.net/files/content/tfnmakingithappenmagazinew.pdf
21 www.thefosteringnetwork.org.uk/sites/www.fostering.net/files/content/greaterexpectationwebwelsh.pdf
22 www.thefosteringnetwork.org.uk/sites/www.fostering.net/files/content/workinghandinhand-welsh-singles.pdf
23 thefosteringnetwork.org.uk/advice-information/looking-after-fostered-child/education
24 www.thefosteringnetwork.org.uk/system/files/content/wir-faq-final-version.pdf

Y rhaglen Maethu Lles

Mae Maethu Lles[25] yn rhaglen arloesol, a ariannir gan Lywodraeth Cymru ac a gyflenwir gan Y Rhwydwaith Maethu, wedi'i chynllunio'n benodol ar gyfer gweithwyr proffesiynol yng Nghymru sy'n gweithio â phlant a phobl ifanc sy'n derbyn gofal. Mae hyn yn cynnwys cydnabyddiaeth bod gofalwyr maeth yn rhan allweddol o'r tîm o amgylch y plentyn, ochr yn ochr ag athrawon a gweithwyr cymdeithasol, wrth iddynt fod â rôl bwysig fel 'addysgwyr cyntaf'.

Mae Maethu Lles yn creu iaith gyffredin i weithwyr proffesiynol amlasiantaethol, fframwaith ar y cyd o le i weithredu, ac mae'n cyfrannu tuag at ddatblygu gweithlu. Mae'r rhaglen yn gweithredu ar lefel ranbarthol i gyflenwi dysg, gan ddod â phobl ynghyd, a rhannu arferion gorau ledled ffiniau gwasanaethau, gyda'r nod o wreiddio ymagwedd gyffredin ledled y rhanbarth. Mae hyn yn ei dro yn arwain at ofalwyr maeth yn datblygu mwy o wybodaeth a hyder wrth eiriol dros eu plentyn a chael at wasanaethau cymorth addysg.

Llinell Faethu Cymru

Mae'r Rhwydwaith Maethu yn darparu gwybodaeth, cyngor a chymorth sydd heb eu hail i ofalwyr maeth a gweithwyr proffesiynol eraill drwy'r llinell gymorth ddwyieithog am ddim, sef Llinell Faethu Cymru, sy'n agored o 9.30yb tan 12.30yp, o ddydd Llun i ddydd Gwener. Ffoniwch 0800 316 7664.

Hyfforddiant a gwasanaeth ymgynghori gan Y Rhwydwaith Maethu

Mae hyfforddiant Y Rhwydwaith Maethu wedi'i gynllunio i ddiwallu anghenion canfyddadwy'r tîm o amgylch y plentyn, gan gynorthwyo plant a phobl ifanc sy'n derbyn gofal yng Nghymru i gyflawni'u deilliannau gorau posibl. Rydym yn gyson yn diweddaru ac yn ychwanegu at ein portffolio o gyrsiau i ofalwyr maeth, gweithwyr cymdeithasol sy'n goruchwylio a gweithwyr proffesiynol yn y sectorau addysg ac iechyd.

Gellir cyflenwi'n holl hyfforddiant yn fewnol ar gyfer eich sefydliad a'i gomisiynu ar y cyd neu'n rhanbarthol, tra bod ein pynciau mwyaf poblogaidd wedi'u cynnwys yn ein rhaglen flynyddol o gyrsiau agored.

Bydd ein hyfforddwyr cyswllt hynod fedrus a phrofiadol hefyd yn datblygu rhaglenni hyfforddiant a gwasanaethau ymgynghori penodedig ar gyfer eich sefydliad.

I gael mwy o wybodaeth, edrychwch ar ein tudalennau hyfforddi[26] neu anfonwch e-bost at wales@fostering.net, neu ffoniwch 029 2044 0940.

25 thefosteringnetwork.org.uk/fostering-wellbeing
26 thefosteringnetwork.org.uk/get-involved/training-consultancy

Adnoddau ychwanegol

Protocol Cymru Gyfan ar Blant Coll[27]

Ysgolion sy'n Ystyriol o Blant sy'n Derbyn Gofal[28]
Awdurdodau Lleol Rhondda Cynon Taf a Merthyr Tudful

Cwricwlwm i Gymru[29]
Llywodraeth Cymru, 2020

Cod Ymddygiad ac Ymarfer Proffesiynol Cyngor y Gweithlu Addysg[30]
2018

Gwneud Gwahaniaeth: Canllaw i'r person dynodedig ar gyfer plant sy'n derbyn gofal mewn ysgolion yng Nghymru[31]
Llywodraeth Cymru, 2017

Cymorth Sgiliau ar gyfer Pobl sy'n Ymadael â Gofal[32]
Y Sefydliad Dysgu a Gwaith

Gweithdrefnau Diogelu Cymru[33]
Bwrdd Diogelu Rhanbarthol Caerdydd a Bro Morgannwg, gyda'r Athro Emeritws Jan Horwath

Gwybodaeth am arferion Pan Fydda i'n Barod[34]
Y Rhwydwaith Maethu

Cymorth emosiynol mewn addysg

Adnoddau ar gyfer Cynorthwywyr Cymorth Llythrennedd Emosiynol[35]

Model PERMA[36]

Ymagwedd Ffynnu[37]

Model PACE[38]

27 myguideapps.com/projects/wales_safeguarding_procedures/default/chi/?nocache=0.6480025297479324
28 www.elsa-support.co.uk
29 gov.wales/curriculum-for-wales
30 ewc.wales/site/index.php/en/fitness-to-practise/code-of-professional-conduct-and-practice-pdf.html
31 gov.wales/sites/default/files/publications/2018-11/making-a-difference-a-guide-for-the-designated-person-for-looked-after-children-in-schools.pdf
32 skillssupport.org.uk
33 www.childreninwales.org.uk/wp-content/uploads/2015/09/All-Wales-Protocol-Missing-Children.pdf
34 thefosteringnetwork.org.uk/policy-practice/practice-information/when-I-am-ready
35 elsa-support.co.uk
36 positivepsychology.com/perma-model
37 thriveapproach.com
38 ddpnetwork.org/about-ddp/meant-pace

Ynglŷn â'r Rhwydwaith Maethu

Y Rhwydwaith Maethu yw prif elusen faethu'r Deyrnas Unedig. Y ni yw'r rhwydwaith hanfodol ar gyfer maethu, gan ddod â phawb ynghyd sy'n gysylltiedig â bywydau plant maeth. Rydym yn cynorthwyo gofalwyr maeth i weddnewid bywydau plant, ac rydym yn gweithio â gwasanaethau maethu a'r sector ehangach i ddatblygu a rhannu arferion gorau.

Rydym yn gweithio i sicrhau bod pob plentyn a pherson ifanc maeth yn profi bywyd teuluol sefydlog, ac rydym yn angerddol dros y gwahaniaeth y mae gofal maeth yn ei wneud. Rydym yn hyrwyddo maethu ac yn ceisio creu newid hanfodol fel bod gofal maeth y gorau un y gall fod.

thefosteringnetwork.org.uk

/thefosteringnetwork

@fosteringnet

@fosteringnetwork

I ganfod mwy o wybodaeth am ein gwaith yng Nghymru, cysylltwch, os gwelwch yn dda, â:

Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru
33 Heol y Gadeirlan
Caerdydd
CF11 9HB
029 2044 0940
wales@fostering.net

Swyddfa gofrestredig: 87, Blackfriars Road, Llundain SE1 8HA
Elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr 280852 ac yn yr Alban SC039338
Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr fel cwmni cyfyngedig
rhif 1507277 Cofrestru TAW 231 6335 90

Cyhoeddwyd yn gyntaf gan Y Rhwydwaith Maethu 2020

© The Fostering Network 2020 Cedwir pob hawl.

Golygydd comisiynu: Maria Boffey
Golygydd a chyfrannwr: Julie Pybus