Image not found or type unknown

Deall dull sy’n canolbwyntio ar ganlyniadau

Dysgu sut mae’r dull sy’n canolbwyntio ar ganlyniadau yn ffocysu ar wella llesiant drwy ddeall yr hyn sy’n bwysig i bobl a datblygu canlyniadau personol.

Cyhoeddwyd gyntaf: 28 Ionawr 2020

Diweddariad olaf: 28 Hydref 2024

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

Dysgu sut mae’r dull sy’n canolbwyntio ar ganlyniadau yn ffocysu ar wella llesiant drwy ddeall yr hyn sy’n bwysig i bobl a datblygu canlyniadau personol.

Beth yw canlyniadau personol?

Mae canlyniadau personol yn disgrifio’r hyn y mae unigolyn eisiau ei gyflawni. Nodau realistig yw’r rhain y gall y sawl sy’n cael gofal a chymorth, a’u gweithiwr gofal neu’u gofalwr weithio tuag atynt. Maent fel arfer yn seiliedig ar gynnal lles yr unigolyn.

Bydd canlyniadau’n amrywio o un unigolyn i’r llall ac o blentyn i blentyn oherwydd maent yn ymwneud a’r hyn sy’n bwysig i'r unigolyn hwnnw.

Dyma rai esiamplau o ganlyniadau personol:

- “Rwyf eisiau cyrraedd yr ysgol ar amser fel plant eraill a chael gwisg ysgol lân.
- “Bod yn gallu mynd yn ôl adre, magu hyder a byw ar fy mhen fy hun fel o’r blaen”
- “Rwyf eisiau gweld fy mrawd, siarad ag ef a threulio amser ag ef a pheidio â cholli cysylltiad nawr ein bod yn byw ar wahân”
- “Hoffwn fynd i wersi nofio, ond rwyf angen gwybod y bydd fy ngŵr yn iawn ac y bydd yna rywun yno iddo pan wyf fi allan.”

Dylai canlyniadau personol:

- gael eu hysgogi gan ddyheadau’r unigolyn – maent yn unigryw i'r unigolyn a’u bywyd
- bod yn realistig - ni all pethau fod fel o’r blaen, felly sut gallaf fi addasu, ymdopi, bod yn obeithiol a theimlo bod gennyf fi reolaeth?

- bod yn gyraeddadwy – pa gryfderau sydd gennyf i ddelio â’r dyfodol? Pa adnoddau sydd gennyf fi ynof fi fy hun, yn fy nheulu, fy ffrindiau ac yn y gymuned?
- bod yn ystyrlon – gan roi sylw i ddilema a phryder gwirioneddol yr unigolyn
- datblygu a newid – gan dderbyn nad oes dim yn aros yr un fath.

Nid gwasanaethau nac adnoddau yw canlyniadau personol.

Dyma rai esiamplau o wasanaethau ac adnoddau:

- Gallai unigolyn fynychu grŵp magu plant
- cael cawod mynedfa isel wedi’i gosod
- cael gwasanaeth gofal cartref.

Y pethau a wna unigolyn neu a roddir iddo yw’r rhain (y mewnbynnau) i helpu’r unigolyn gyflawni ei ganlyniadau, ond nid ydynt yn ganlyniadau ynddynt eu hunain.

Rhowch gynnig ar yr ymarferiad hwn i weld a allwch adnabod y datganiadau canlyniadau personol.

> Datganiadau canlyniadau personol
>
> PDF 89KB

Mae’r llyfryn hwn yn cynnwys crynodeb o sut i ddefnyddio canlyniadau personol:

> Llyfryn canlyniadau personol
>
> PDF 598KB

Gwyliwch y fideo hwn lle mae’r hyfforddwr Rhoda Emlyn-Jones yn esbonio’r cefndir ac egwyddorion defnyddio dull sy’n canolbwyntio ar ganlyniadau:

Gweld trawsgrifiad

00:00

Mae'r Ddeddf yma yn rhoi cyfle i ni i wneud pethau'n wahanol

00:06

ac mae'n rhywbeth y mae pawb yn croesawi,

00:12

roedd y gweithwyr cymdeithasol i gyd yn gweithio gyda'r awdurdodau lleol,

00:16

ond mae'n rhaid iddyn nhw wneud ymdrech i wneud y newid yma. Mae'n nhw'n croesawi'r cyfle i'w wneud

00:21

achos mae pobl yn teimlo eu bod nhw wedi cael ei rwystro'n ormodol yn eu hymarfer gan y

00:27

prosesau sydd wedi atal ymgysylltu gyda'r pobl. Dros yr 18 mis diwethaf,

00:33

fel rwyf wedi dweud, mae fy nghefndir i yn waith cymdeithasol ardraws ledled -

00:38

amddiffyn plant, gwasanaethau oedolion, iechyd meddyliol, yr henoed,

00:43

ond dros y 2 blwyddyn ddiwethaf rwy wedi bod yn gweithio gyda Gofal Cymdeithasol Cymru

00:48

ar eu hegenda gwella yn helpu awdurdodau lleol nid dim ond beth

00:52

mae'r Ddeddf yn ei ddweud ond os yr ydym yn medru newid yn unol â'r Ddeddf

00:57

beth mae ein gwaith yn edrych fel, mae'n rhaid i ni nid dim ond cael synnwyr o'r weledigaeth ond hefyd sut

01:01

yr ydym ni'n effeithio'r gwaith, felly rydym wedi gweithio gyda phob awdurdod lleol,

01:06

gwasanaethau oedolion a phlant, ar draws Cymru ac maent yn gweithio gyda'i gilydd i geisio gwneud

01:10

y newid felly bydde'n diddorol iawn i glywed os ydych chi wedi

01:14

sylwi ar ansawdd gwahanol yn y cynlluniau gofal rydych wedi cael,

01:18

trafodaethau gwahanol, falle na ond bydde'n dda i glywed.

01:25

Un o'r pethau fel rwyf eisioes wedi sôn am yw bod penaethiaid llywodraeth

01:32

a gwleidyddion ar bob lefel yn cydnabod ein bod wedi dod yn dros ragnodol

01:38

yn ein steil a'n ymagwedd. Chi'n gwybod mae dogfen asesiad nawr i weithwyr cymdeithasol

01:46

wedi dod yn mor gynhwysfawr bod nhw'n diweddi lan cael trafodaethau anghywir

01:51

gyda phobl yn y man cyntaf, yn gofyn pob math o gwestiynau ac

01:54

am wybodaeth sydd yn amerthnasol i'r person maent yn siarad gyda.

01:58

Nid yw hyn yn helpu adeiladu ymddiriaeth yn ein sustem, felly mae meddwl

02:07

am yr holl bethau hyn i gyd yn rhan bwysig o'r symudiad. Chi'n gwybod,

02:11

pe bawn i adref yn aros i rywun ddod allan i'm hasesu i beth bynnag yw'r sefyllfa bydde'n i yn nerfus.

02:16

Os ydw i yn mynd i gael fy asesu, gallaf fethu, a pe bawn i yn methu

02:21

beth bydde hyn yn golygu i mi, pe bydde nhw ddim yn rhoi gwasanaeth i mi neu

02:25

yn gwneud rhywbeth i mi nid wyf eisiau, felly hyd yn oed yn y man cyntaf rydym wedi creu rhyw

02:29

deimlad o anghysur ac mae sawl person sy'n defnyddio ein gwasanaethau

02:34

yn mynd drwy sawl asesiad i geisio derbyn gwasanaethau,

02:39

felly mae'n rhaid newid cymaint o hyn. Mae sawl awdurdod yn ceisio osgoi defnyddio'r gair nawr

02:44

pan maent yn siarad â'r cyhoedd ac mae hyn mae'n siŵr yn

02:49

rhywbeth sy'n agos at eich calonnau chi hefyd. Y peth arall am

02:54

y sgyrsiau hyn yw eu bod wedi bod yn canolbwyntio ar ddarganfod os yw unigolion yn cwrdd

02:59

â meini prawf neu drothwy neu yn cael hawl i wasanaeth, a beth

03:06

mae hyn wedi gwneud dros amser yw sicrhau fod pobl wedi bod yn cael sgyrsiau negyddol iawn

03:10

gan fod y sgyrsiau wedi bod ynglŷn â diffygion a beth na all pobl ei wneud,

03:15

fel gall y gweithiwr cymdeithasol mynd yn ôl i'r swyddfa a gwthio'r achos hwn trwy drothwyon y panel

03:19

i sicrhau ei bod yn derbyn gwasanaeth. A beth mae hyn yn golygu i'r defnyddiwr gwasanaeth

03:24

yw teimlad o gael sgwrs ar ôl sgwrs ynglûn â beth na allant ei wneud ac mae hyn yn creu

03:29

anhapusrwydd, felly pan rydym yn siarad â'r awdurdodau

03:34

lleol ynglûn â dod yn ôl i ymagwedd yn seiliedig ar gryfderau, mae'n

03:37

rhaid i lawer o bethau newid - sut maent yn nodi'r wybodaeth,

03:43

bath maen nhw'n meddwl sy'n bwysig, sut maent yn gwneud penderfyniadau ynglŷn â

03:48

dyrannu darpariaeth, ac mae rhaid i bopeth newid. Felly maen nhw'n

03:53

gwneud ymdrech ac yn ceisio sicrhau bod y sustem yn cydymffurfio gyda theimlad y Ddeddf ar bob lefel.

03:58

Maen nhw'n dreial symud i sicrhau bod pob gweithiwr, pob gweithiwr medrus ardraws Cymru

04:05

yn cael cyfle i fod yn rhan o'r sgyrsiau grymuso

04:09

yna yn uno ni yn y ffaith ein bod yn delio gyda phobl

04:16

sydd yn wynebu sefyllfaoedd anodd ac mae'n rhaid i gael sgyrsiau sensitif

04:20

gyda phobl i alluogi nhw i ddechrau gwneud synnwyr

04:23

o beth sy'n digwydd iddyn nhw yn eu bywydau felly sgyrsiau cydweithredol

04:27

ar draws y darn ydy beth ydym ni'n ceisio hybu.

04:33

Falle eich bod chi'n sylwi ar newidiadau yn gynlluniau gofal, falle eich bod chi'n

04:38

dechrau sylwi ar a dechrau gweld mwy o gynlluniau sy'n canolbwyntio ar ganlyniadau yn dod trwyddo i chi.

04:43

Falle eich bod chi'n sylwi ar fwy o asesiadau lle mae cryfder yn seiliedig, felly rydych chi'n cael mwy

04:47

o lun o fywyd y person a stori ei bywyd nhw a'i hanes, beth maent yn medru gwneud ynghyd â beth

04:53

na allant ei wneud. Felly mae eich man cychwyn yn llawer mwy cytbwys a mwy agored, mae

05:00

yna deimlad ein bod ni ynddo gydag ein gilydd. Y gallwn gyfathrebu ar y cyd o gwmpas

05:04

y defnyddiwr gwasanaeth i'r canlyniad sy'n golygu sgyrsiau hyblyg

05:07

nid yw'n golygu derbyn cynllun gofal gyda chyfarwyddiadau lleiaf posibl

05:13

am dasgau ac yna adolygiad chwe mis i lawr y llinell yn gwirio a yw'r

05:18

gwasanaeth yn dal i fod yn digwydd. Dylai teimlad yr adolygiadau yn newid, ni

05:22

ddylai fod yn ymwneud ag adolygu'r gwasanaeth y dylai fod yn ymwneud ag adolygu'r

05:26

person a'u gobeithion a'u dyheadau. Cyfle go iawn i ddarparwyr

05:31

ddweud bod pethau'n wahanol i sut oeddent pan gyfarfuom â'r person hwn

05:36

ac mae angen i ni fynd â hynny ar ffwrdd fel bod y math hwnnw o sgwrs gwrando,

05:41

cyfathrebu'n rheolaidd gyda'n gilydd, rydym yn gweithio gyda'n gilydd dealltwriaeth gyffredin

05:46

o'r hyn y mae ein holl waith yn arwain at i ddefnyddiwr y gwasanaeth. Felly'r hyn y mae'r Ddeddf yn gofyn amdano,

05:53

yn gofyn i weithwyr i ganfod barn a dymuniadau pobl a'u hystyried,

06:02

nid ydym yn dod o hyd i farn ac anghenion pobl oni bai ein bod

06:08

ni'n cael sgyrsiau sensitif lle rydym yn gwrando'n astud i beth sydd yn mynd ymlaen.

06:12

Un o'r pethau sy'n cael eu dal pobl o gwmpas y wlad yw'r syniad hwn o'r hyn sy'n bwysig

06:17

ydy pawb wedi clywed yr ymadrodd hwnnw, beth sy'n bwysig i bobl ac mewn rhai ardaloedd

06:24

mae hyn wedi'i cymryd yn llythrennol felly yn eu sgyrsiau cynnar maent yn rhoi'r cwestiwn,

06:29

beth sy'n bwysig i chi? Mae'r holl gysyniad o'r hyn sy'n bwysig

06:35

yn gofyn am egwyddor sy'n sail i'n gwaith dim cwestiwn yr ydym yn gofyn i bobl os ydw i'n,

06:39

ymddiheuriadau Andrew am daro fy meic, os oeddwn i'n cerdded i lawr y stryd

06:45

heddiw a bydde rhywun yn gofyn beth sy'n bwysig i mi,

06:47

byddwn i yn cael trafferth i ateb y cwestiwn, felly oni bai fy mod mewn sgwrs dan arweiniad gofalus

06:55

ni fyddaf yn cael y cyfle i ateb yn iawn, a meddwl am beth sy'n digwydd

06:59

sydd yn bwysig i mi. Ond rydym wedi cael rhai dehongliadau lle mae

07:04

gweithwyr cymdeithasol wedi derbyn atgyfeiriadau o ysbytai sy'n dweud wel rwy wedi cael y

07:07

sgwrs beth sy'n bwysig ac mae'n cawod-cerdded-i-mewn, diwedd y sgwrs.

07:12

Felly mae angen i ni gael proses a dealltwriaeth llawer mwy hyblyg o beth mae ceisio

07:19

dod at y pethau pwysig i bobl mewn gwirionedd yn ei olygu ac mae hynny'n golygu

07:24

meddwl sut i ganfod barn a dymuniadau a theimladau pobl ac o hynny gallwn gyrraedd pobl

07:32

yn dechrau mynegi beth fyddai canlyniad, yn yr un modd

07:37

pe bawn yn dweud beth yw eich canlyniad, ni fyddech hyn yn oed yn gwybod

07:42

beth mae unrhyw un yn ei olygu, y bydd yn dod allan o'n sgyrsiau gyda phobl.

Gwyliwch y fideo hwn lle mae’r gweithiwr cymdeithasol Tina yn disgrifio’r gwerthoedd y tu ôl i ddull sy’n canolbwyntio ar ganlyniadau:

Gweld trawsgrifiad

00:00

Beth ydyn ni'n ei olygu wrth ganlyniadau personol?

00:03

Mae ymchwil yn dangos i ni

00:04

fod pobl yn arbenigwyr yn eu bywydau eu hunain.

00:06

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

00:09

a beth sydd yn rhoi ymdeimlad o les iddyn nhw.

00:12

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

00:15

yn enwedig pan mae teuluoedd i mewn argyfwng,

00:18

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

00:21

Mae canlyniadau personol yn golygu cydnabod cryfderau pobl,

00:24

a gweithio gyda'r unigolyn i gynllun y cytunwyd arno

00:27

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

00:32

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

00:35

gofalwyr, aelodau'r gymuned a gweithwyr proffesiynol.

00:39

Mae'n ymwneud â gweithredu gwerthoedd craidd,

00:42

gwrando'n weithredol,

00:44

caniatáu i bobl adrodd eu stori yn eu ffordd

00:47

heb farn.

00:49

Trin pobl â pharch,

00:52

a bod yn ddibynadwy.

00:54

Atal dyfarniad a gofyn cwestiynau agored,

00:57

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

01:02

a'n bod ni'n deall.

01:04

Gan ofyn cwestiynau archwiliadol,

01:06

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

01:09

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

01:11

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

01:14

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

01:19

Helpu pobl i nodi eu cryfderau eu hunain,

01:22

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

01:25

eu pryderon a'u dyheadau.

01:29

Mae'r dull yn cyfyngu ar amddiffynnol naturiol,

01:32

ac mae'n osgoi dadleuon a gwrthdaro.

01:35

Mae'n caniatáu i bobl feddwl am

01:38

yr hyn sydd angen digwydd,

01:40

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

01:43

Mae'r dull yn cynghori yn erbyn telerau diswyddo fel

01:46

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

01:49

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

01:53

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

01:57

gyda gweithwyr proffesiynol yn symud i ffwrdd

01:59

o rôl atgyweiriwr ac achubwr

02:02

tuag at un o hwylusydd.

02:05

Mae ymchwil yn dweud wrthym gall problemau na ddeellir yn ddigonol

02:09

arwain at roi cyngor anghywir

02:11

a gwneud dewisiadau anghywir.

02:13

Y nod yw defnyddio sgiliau cydgysylltiedig

02:16

i ddeall yr unigolyn yn gyfannol.

02:20

Felly pam newid ein ffordd o weithio?

02:22

Fel y soniwyd, mae pobl a chymunedau

02:25

yn ganolog i ddeddfwriaeth ddiweddar yng Nghymru

02:27

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

02:31

yn pwysleisio cydgynhyrchu a chynnwys,

02:34

atal, ymyrraeth gynnar a

02:37

rôl cymunedau.

02:38

Mae angen cynyddol

02:40

i gefnogi a gwella cydnerth cymunedol

02:43

wrth i lymder barhau i daro gwasanaethau cyhoeddus

02:46

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

02:50

Mae tystiolaeth a wnaed gan Gofal Cymdeithasol Cymru

02:53

wedi dangos bod angen i ddiwylliant newid mewn cymunedau

02:56

a gwasanaethau cyhoeddus,

02:58

er mwyn i ni weithio gyda'n gilydd

03:00

i ddod drosodd diwylliant o ddibyniaeth.

03:04

Mae hyn yn dechrau gyda phartneriaeth wirioneddol weithio rhwng

03:07

teuluoedd, gweithwyr proffesiynol a chymunedau,

03:10

er mwyn gwneud gwahaniaeth.

03:12

Adeiladu ymddiriedaeth a cydnerth

03:16

ym mywydau pobl,

03:19

a rhoi hyder iddynt y gall pethau newid.

03:23

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

03:27

mae'n rhaid cael gweledigaeth a rennir

03:29

gyda sefydliadau preifat a gwirfoddol,

03:32

yn ogystal ag addysg.

03:34

Mae tystiolaeth o ymarfer yn dweud wrthym

03:37

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

03:42

Yn ddiweddar darllenais stori gan ymadawr gofal ifanc

03:45

Jenny Maloy, yn y cylchgrawn Gofal Cymunedol.

03:48

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

03:52

wedi ei helpu i oresgyn trawma plentyndod

03:54

ac adeiladu ei cydnerth.

03:56

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

04:01

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

04:03

fel plant, ei dderbyn fel gweithredoedd o garedigrwydd".

04:07

Derbyniodd gymaint o weithredoedd o garedigrwydd,

04:10

gormod o lawer i'w sôn amdanynt,

04:12

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

04:15

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

04:19

gellir anwybyddu'r pethau syml.

04:21

Mae gwytnwch yn cael ei adeiladu mewn sawl ffordd,

04:24

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

04:27

Ychwanegodd,

04:28

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

04:31

pan deimlais golled y gweithwyr proffesiynol pwysig hynny,

04:34

nid oedd y golled yn ddim gwahanol i golli perthynas,

04:38

nid oedd y groes yn haws i'w chario.

04:40

Mae'r colledion yn aros gyda chi am byth.

04:43

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

04:51

Ond yn fy achos i,

04:53

trwy'r gweithredoedd niferus o garedigrwydd a gefais,

04:56

ni wnaethant dorri fi.

04:58

Felly faint mae hyn yn ei gostio?

05:02

Arfer sy'n canolbwyntio ar ganlyniadau,

05:05

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

05:08

Unrhyw un?

05:11

Dim byd, ie. Gweithio mewn ffordd anfeirniadol.

05:16

Trin pobl â pharch.

05:18

Bod yn garedig.

05:20

Gwrando'n weithredol.

05:22

Bod ar gael ac yn ddibynadwy.

05:24

Dangos tosturi a bod yn empathetig.

05:27

Rhoi'r person yn y canol,

05:29

gofyn iddyn nhw beth sy'n bwysig iddyn nhw

05:32

ac archwilio eu canlyniadau personol.

05:35

Dim cost, dim tâl.

Welsh

Pam fod dull sy’n canolbwyntio ar ganlyniadau yn bwysig?

Drwy ganolbwyntio ar yr hyn sydd bwysicaf i bobl, gallwn wella’u hiechyd a’u lles. Gelwir gweithio â phobl fel hyn yn ddull sy’n canolbwyntio ar ganlyniadau oherwydd dyma sut rydyn ni’n helpu pobl i ddeall a chyflawni eu canlyniadau personol.

Nod ddull sy’n canolbwyntio ar ganlyniadau yw sicrhau bod pobl sy’n cael gofal a chymorth a’u teulu neu ofalwyr digyflog yn cael eu helpu i fyw’r bywydau gorau posibl, gan ddatblygu eu cryfderau a’u galluoedd. Mae hefyd yn gofyn i

sefydliadau ganolbwyntio eu hadnoddau ar yr effaith a gânt, yn ogystal â’r gweithgareddau a gyflawnant.

Mae Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yn mynnu ein bod yn canolbwyntio ar les pobl gan roi lle canolog iddynt yn y broses o greu cynllun gofal a chymorth ar eu cyfer.

Mae dull sy’n canolbwyntio ar ganlyniadau yn seiliedig ar yr egwyddorion hyn:

- Mae pobl yn arbenigwyr yn eu bywydau eu hunain
- Nhw sydd yn y sefyllfa orau i ddweud wrthych beth sy’n bwysig iddyn nhw a beth sy’n rhoi ymdeimlad o lesiant iddynt, ond mae’n bosibl y bydd arnynt angen help i wneud hyn
- Mae pobl eisiau gwneud y pethau sydd bwysicaf iddyn nhw, yn eu ffordd eu hunain
- Mae cryfderau pobl yn bwysig ac mae angen eu cydnabod
- Rydyn ni’n dechrau drwy ganfod beth mae’r unigolyn eisiau ei gyflawni, ac yna’n trafod sut i gyflawni’r canlyniad hwnnw a chytuno ar gynllun i'w helpu i wneud hyn.
- Gall teulu’r unigolyn, ei ofalwyr a’r gymuned leol hefyd gyfrannu at y cynllun hwn
- Mae sgyrsiau ystyrlon yn ganolog i ddeall canlyniadau unigolyn
- Canlyniad personol yw’r darlun mae’r sawl yn ei beintio o'r hyn maent eisiau ei gyflawni.

Daw ymdeimlad o lesiant drwy bethau fel:

- perthnasoedd
- cael eich caru
- cael eich parchu
- cael ymdeimlad o bwrpas
- gwneud cyfraniad defnyddiol

- y pethau bach…sy’n gwneud i fywyd deimlo’n werth chweil.

Mae’r un egwyddor yn wir ar gyfer plant, pobl ifanc ac oedolion, pa un a ydynt yn cael gofal a chymorth ai peidio.

Gwrandewch ar riant yn egluro sut wnaeth ymarferydd a fu’n gweithredu drwy ganolbwyntio ar ganlyniadau ei helpu i newid y ffordd roedd hi’n cyfathrebu â’i phlant

> Gweld trawsgrifiad
>
> 00:00
>
> Roeddwn i wedi fy nifetha
>
> 00:02
>
> Rwy mynd i golli fy mhlant
>
> 00:05
>
> Pobl yn dweud wrthaf, ti ddim yn digon da...
>
> 00:08
>
> Nid oes gennych gefnogaeth deuluol y tu ôl i chi ...
>
> 00:10
>
> ac maen nhw'n mynd i fynd â'ch plant i ffwrdd
>
> 00:12
>
> oherwydd eich bod ar eich pen eich hun

00:16

Felly roeddwn i'n poeni i ddechrau

00:19

Roeddwn yn amharod iawn i wrando

00:22

Oherwydd roedd gen i'r lleisiau tywyll hynny yn fy mhen

00:24

yn dweud byddai'n colli fy mhlant

00:26

Fy nghyn-bartner...dinistriodd bopeth

00:29

Roeddwn i'n ei chael hi'n anodd, roeddwn i ar incwm isel iawn

00:33

Roedd presenoldeb fy mab tua 63%

00:35

Roedd yn ofnadwy

00:36

Roedd yn hwyr trwy'r amser

00:38

Nid oedd nad oedd yn mwynhau'r ysgol, oherwydd ei fod yn caru'r ysgol

00:41

Roedd yn yr arfer hwnnw

00:42

o bigo a dewis

00:45

Oherwydd

00:46

Roedd diffyg anogaeth i wneud iddo eisiau mynd

00:50

Roedd yna lawer o frwydro gydag ef bryd hynny

00:54

Oherwydd diffyg trefn a disgyblaeth,

00:57

Roedd popeth yn anhrefn yn ei fywyd

01:00

Ar y pryd

01:02

Byddaf yn onest, rwy'n credu roeddwn i'n berson hunanol

01:04

Roedd y cyfan yn fi, fi, fi

01:07

Heb sylweddoli mai'r plant oedd yn bwysig

01:10

Y cyfan roeddwn i eisiau ei wneud oedd dianc

01:13

Roeddwn i eisiau dianc rhag y bywyd roeddwn i ynddo

01:16

Roeddwn i'n gwylio fy mhlant yn dioddef

01:19

Fy mhlant, roeddent yn haeddu gwell

01:23

Roedden nhw'n haeddu mwy na fi

01:26

Roeddwn i'n meddwl na allaf roi'r hyn maen nhw ei eisiau iddyn nhw

01:30

Cariad teulu

01:32

Felly ar y pryd, fi, fi, fi oedd e

01:35

Pan ddaeth Tina draw,

01:37

gofynnodd imi beth ydych chi wir eisiau

01:39

beth yw'r canlyniadau rydych chi eu heisiau i chi'ch hun

01:42

Fe wnaeth i mi sylweddoli mewn gwirionedd,

01:44

Doeddwn i ddim eisiau i'm plant fod yn y sefyllfa yr oeddent ynddi

01:46

Doeddwn i ddim eisiau bod yn y sefyllfa roeddwn i yn

01:48

Roeddwn i'n edrych ar fy mhlant

01:51

ac roeddwn i'n gallu gweld fy mhlentyndod ynddyn nhw

01:53

Roeddent yn ynysig, yn ansicr

01:57

Ni chawsant eu curo,

02:00

Fe'u curwyd yn feddyliol,

02:03

Ni allent siarad allan

02:05

Fi oedd y ferch fach ddychrynllyd ofnus honno

02:09

lle nad oeddwn i'n gallu siarad fel plentyn

02:11

Roedd y sylweddoliad hwnnw ...

02:14

Doeddwn i ddim eisiau i'm plant gael eu dinistrio'n feddyliol

02:17

Mae angen wythnos lawn arnyn nhw yn yr ysgol

02:20

Ond hefyd yr un-i-un hwnnw gyda'u rhieni

02:23

Dyna wnaeth yr ysgol i mi

02:26

Fe wnaethant agor y drws hwnnw

02:29

Am y gwasanaeth un i un hwnnw gyda fy mab, er mwyn i mi allu ei ddeall,

02:33

Gweld trwy lygaid plentyn

02:35

Ei weld trwy ei lygaid ei hun

02:37

Yn y sesiynau un i un

02:40

Fe wnaethant ddysgu i mi sut i siarad â fy mab

02:45

A chael iddo agor lan

02:47

Dylai ysgolion allu gwneud hynny

02:50

Cydnabu Coad Frank fod

02:53

angen i blant weithio gyda chyfoedion a rhieni

02:59

Yn y bôn, yr hyn rwy'n credu yw

03:02

Os yw pawb sydd mewn cyfarfod Cynhadledd

03:07

yn barod i wrando ar ei gilydd

03:10

...a gwrando ar y rhieni

03:13

gallant ddeall y trallod i'r rhieni

03:18

Oherwydd roeddech chi i gyd yn fy neall i

03:21

oherwydd ichi gymryd yr amser i wrando ac edrych

03:26

Gall unrhyw un gyfarth archebion arnoch chi

03:29

Gallwch chi fod yn robot ar hyd eich oes

03:32

Ond nid yw'n llenwi'r tywyllwch hwnnw a'r gwacter hwnnw y tu mewn i chi,

03:36

Hyd nes y bydd rhywun yn gofyn ichi

03:39

Beth ydych chi ei eisiau ar gyfer eich dyfodol,

03:41

ar gyfer dyfodol eich plant

03:44

Rydych chi'n camu o'r cam hwnnw o fod yn robot

03:47

Rydych chi'n dod yn berson

03:50

Fe'ch cydnabyddir fel bod dynol nid robot

03:55

Pan fyddwch chi'n cael eich cydnabod fel person

04:01

Mae pethau'n dod ychydig yn fwy disglair

04:05

Oherwydd dydw i ddim yn gysgod anweledig

04:10

Dydw i ddim yn fat drws

04:13

Rwy'n berson

04:14

Mae gen i lais a barn

04:17

ac mae gan rywun ddiddordeb yn fy marn i

04:22

mae hynny'n bywiogi fy niwrnod

04:24

Mae'n bopeth ...

04:26

Mae'r ffordd maen nhw'n bwyta yn wahanol,

04:29

Ni fyddai fy mab yn bwyta unrhyw ffrwythau na llysiau,

04:34

Mae'n bwyta pob llysieuyn sy'n cael ei roi o'i flaen nawr

04:37

Arferai gael dychrynfeydd nos,

04:39

45 munud yn sgrechian ac yn crio

04:43

Yn ffitio yn ei gwsg

04:46

Gwlychu ei hun,

04:49

Nid yw wedi gwneud hynny dros flwyddyn

04:54

Anghofiais sut brofiad oedd se fy mab mewn ofn llwyr,

04:58

mae meddwl amdano yn fy nychryn yn awr

05:06

Ond nid yw'n gwneud hynny bellach

05:10

Mae e'n gwrtais,

05:13

Mae'n garedig ac yn ofalgar i'w chwaer

05:15

Fy merch,

05:17

mae hi'n hynod iawn, mae ganddi gymeriad, mae ganddi garisma,

05:24

Mae'r ddau ohonyn nhw'n awyddus i ddysgu

05:26

nid oes ofn arnyn nhw,

05:29

maen nhw'n blant hyderus iawn nawr

05:32

Ni allwn fod wedi gwneud hynny ar fy mhen fy hun.

Yn y fideo hwn, mae Mr Britton a’i weithiwr yn datgelu sut wnaethant weithio â’i gilydd drwy ganolbwyntio ar ganlyniadau i ganfod beth oedd yn bwysig iddo ef.

Gweld trawsgrifiad

Fy enw fi yw Mr David Stanbury Britton a dyma fy stori.

Flynyddoedd maith yn ôl, bues i'n gynghorydd lleol. Gwnes i hynny am dros bedwar deg o flynyddoedd. Mae pobl yn edrych arna' i nawr a gweld dim ond hyn (mae Mr Britton yn amneidio tuag at ei ddwylo tyn) – ond mae llawer mwy i fi na hynny.

Roedd hi'n drychinebus dysgu bod Clefyd Parkinson arnaf. Roedd hi'n anoddach fyth pryd cafodd fy mab ddiagnosis hefyd. Dyw bywyd ddim yn deg weithiau. Rhaid i chi wneud y gorau ohono. Pryd bu farw'r wraig, o'n i ar fy mhen fy hunan. Roedd salwch fy mab yn waeth na fy un fi, ac o'n i yn y tywyllwch. Cassie oedd llygaid fy ngwraig. Mae'r gath fach 'na'n arwydd o obaith; mae hi'n fwy nac anifail.

Ar ôl iddi farw, triodd pobl fy helpu – ond dywedon nhw o hyd, "David, rhaid i chi feddwl o'ch iechyd a chael gwared ar y gath 'na". Ond beth oedden nhw'n methu deall oedd nad yw Cassie'n anifail; hon yw fy unig ffrind. Hon sy'n fy atgoffa fi o fy ngwraig bob dydd. O'n i eisiau gwneud ffrindiau newydd a gwneud mwy o bethau ond doedd dim modd i fi symud allan o'r byngalo 'na os nad oedd Cassie'n cael dod hefyd. Doedd neb yn deall hynny. O'n i mewn ac allan o'r ysbyty drwy'r amser, ac o'n i'n poeni pwy fyddai'n gofalu am Cassie pryd nad o'n i yno. Roedd y gofid wedi gwneud i fi'n fwy sâl fyth, ac doedd neb yn deall pam nad o'n i eisiau triniaeth. Y gwir yw – 'na gyd o'n i eisiau oedd bod gyda fy nghath. Ond pam fod hynny mor anodd?

"Rhaid i chi fynd i'r ysbyty, David."

"Mae'r hen gath ddiawl 'na'n creu llanast ymhob man. Pam eich bod chi ddim yn cael cartref newydd iddi?"

"David, fe fyddwch chi llawer mwy diogel mewn cartref gofal. Oni fyddech chi'n teimlo'n well gyda mwy o bobl o gwmpas?"

Onid yw hi’n ddoniol bod pobl yn meddwl y gallan nhw ddweud wrthych chi am beth i’w wneud?

Mae pethau llawer yn well nawr. Dwi’n mynd i foreau coffi dairgwaith yr wythnos, a nosweithiau ffilm bob nos Iau. Nid ffrindiau’n unig sydd gennyf fi ond ffrind gorau. Dwi’n mynd i’w fflat bob wythnos am joch o chwisgi. Pryd dwi’n mynd i’r ysbyty mae’r gofalwyr dal yn dod i fwydo Cassie. Mae un ohonon nhw hyd yn oed yn chwarae gyda hi fel nad yw hi’n diflasu. Mae hyn yn meddwl y gallwn i wella heb boeni.

Dwi hyd yn oed yn rhan o’r pwyllgor yn y ganolfan. Mae fy nghefndir o fod yn ymgynghorydd lleol yn meddwl fy mod i’n nabod yr ardal yn dda iawn, ac dwi’n dda o ran trefnu pethau. Dwi wedi cael fy llais nôl, ac mae’n deimlad da.

Gweld trawsgrifiad

00:12

so mr. B was actually my first ever case

00:15

as a qualified social worker initially

00:19

we had a referral from various agencies

00:22

raised in different concerns

00:24

Varian in nature concerns around his

00:28

deteriorating health his accommodation

00:31

he was described as quite unkempt a

00:34

poorly man he was struggling to look

00:37

after his cat and the pressure was on

00:41

really to say that he needed alternative

00:44

common accommodation and people felt

00:46

that he needed to be in a care home as

00:49

opposed to his own home the first time I

00:52

met mr. B he looked quite deflated he

00:56

didn't really speak much he looked quite

01:00

sad if I'm honest he had quite a long

01:03

beard he had long hey he initially was

01:07

quite reluctant to engage with me he had

01:10

a lot of support in the past from

01:12

various services when I sat down I

01:16

simply said how are you you simple

01:19

language make it about the person

01:23

strength based practice is key really in

01:26

achieving positive outcomes for people

01:28

just just having that simple

01:30

conversation how were you what's going

01:33

on tell me what's going on

01:34

how do you see things at the moment what

01:37

does a good life look like to you tell

01:39

me a bit about yourself just to start

01:42

that conversation so even even though I

01:44

had all of the information from previous

01:47

agencies and I was mindful of that

01:49

information you need to start with the

01:52

positives you need to start with what

01:54

the person feels what the person wants

01:57

and he simply told me that he loved his

02:01

cat he didn't care about his health he

02:04

was refused in hospital admissions he

02:07

didn't like where he lived but he didn't

02:09

want to go anywhere else because he

02:10

didn't want to leave the cat and soon

02:12

then you could see that his whole life

02:15

revolved around Cathy the cat and when

02:19

you focused on what mattered to him and

02:22

he focused on the cat

02:23

everything else around him almost solved

02:26

itself because he felt better his

02:28

well-being was improving and I think at

02:31

that point in time he was very much

02:34

saying to me

02:35

isn't it funny laughs that people can

02:37

fit people people think that they can

02:39

say to you what you need why are people

02:42

telling me what I need why isn't anybody

02:45

asking me what I want or how I see

02:48

things or how I feel about things and I

02:51

think when you make that shift it's it

02:54

just creates positive outcomes for

02:55

people and that's what it's all about

02:57

really isn't it it's about empowerment

02:59

if we go in and we have that

03:01

preconceived idea of what people need

03:03

that won't achieve positive outcomes and

03:07

that's actually disempowering people

03:08

what we need to be doing is going in and

03:10

having simple conversations with people

03:12

about what matters to them but he was a

03:15

counsellor for 40 years very intelligent

03:18

man very very dry sense of humor

03:21

had full mental capacity regarding the

03:24

risks of the situation that he was in

03:27

and obviously we have to respect

03:28

people's rights to make and why his

03:30

decisions in those circumstances and I

03:33

think giving him all the information

03:34

that he needed and the advice and the

03:37

advocacy if you like allowed him that

03:39

and to think outside of the box and

03:42

think actually there's other options

03:43

here what else can I do

03:45

where else can I go and giving him those

03:48

options of moving with the cat just

03:51

opened new possibilities for him and I

03:53

think now that he's achieved the outcome

03:55

of seeking alternative accommodation

03:58

with the cat that's now opened up new

04:02

outcomes SWE's he's evolved in he's his

04:05

life is improving in a way that he

04:08

wouldn't have seen at the beginning of

04:10

my involvement it's been a long journey

04:13

it wasn't so easy in the beginning I

04:16

think the biggest barrier for me was the

04:18

cat simply because the cat absolutely

04:21

hated me so that was quite difficult in

04:24

the beginning home visits were tricky

04:26

the cat didn't like anybody being around

04:29

him especially the paramedics

04:33

but especially me as well so I did have

04:35

many scratches and scrapes from the cat

04:38

at the time I think moving him was was

04:41

quite tricky as well with the cat

04:44

David was no issue whatsoever but

04:47

transporting the cat in my car was was

04:50

quite tricky and I think David did say

04:53

I've it's quite strange I've never seen

04:55

a social worker we're in heaven gloves

04:57

before so that was a new one for both of

05:00

us good the time we have come a long way

05:04

and I think the biggest part of this is

05:07

that trust in relationship it's just

05:09

about spending time with people getting

05:11

to know them and if you go in thinking

05:14

you know what they need it just creates

05:17

that barrier straightaway they don't

05:19

want to engage with you and with David I

05:21

think investing that time in him in the

05:23

beginning just created a really positive

05:26

relationship

05:35

you

Mae'r stori yma yn tynnu sylw at daith Andy sydd wedi bod yn un anodd a hir ar brydiau ond sy'n dangos positifrwydd gweithio ar y cyd. Yma byddwch yn clywed gan Andy a'r tîm o weithwyr proffesiynol a weithiodd gydag ef i gyflawni ei ganlyniadau.

Sut i ganfod beth sy’n bwysig i bobl a chytuno ar eu canlyniadau personol

Mae dull sy’n canolbwyntio ar ganlyniadau yn rhoi blaenoriaeth i gael sgyrsiau da â phobl am yr hyn sy’n bwysig iddynt yn hytrach nag i gasglu data at ddibenion y sefydliad. Mae’r ffocws ar ganlyniadau personol yn rhoi cyfleoedd i’r unigolyn fyfyrio ar ei fywyd, yn rhoi llai o gyfle i bobl eraill wneud tybiaethau a gwella’r ddealltwriaeth rhwng pawb dan sylw.

Y sgyrsiau mwyaf gwerthfawr yw’r sgyrsiau lle mae pobl yn teimlo eu bod yn cael gwrandawiad. Drwy fod rhywun yn gwrando arnynt, mae pob yn aml yn dechrau gwneud synnwyr o’u sefyllfa eu hunain oherwydd eu bod yn gallu cael amser i fyfyrio am y peth.

Un ffordd dda o gofio’r sgiliau craidd ar gyfer cael sgwrs dda â phobl yw’r gair **OARS** yn Saesneg:

- **O**pen ended questions – cwestiynau penagored
- **A**ffirm – notice strengths. Cadarnhau – sylwi ar gryfderau.
- Listen **R**eflectively – Gwrando'n Fyfyriol
- **S**ummarise in an empowering way – Crynhoi mewn ffordd sy'n grymuso'r unigolyn.

Mae canolbwyntio ar gryfderau pobl yn rhan allweddol o'r dull sy'n canolbwyntio ar ganlyniadau, ond mae hyn yn golygu gofyn y math iawn o gwestiynau a gadael i'r sgwrs lifo:

- ymgysylltu â phobl a'u helpu i bwyso a mesur eu gobeithion a'u hofnau cyn rhoi cynllun ar waith
- trafod y manteision a'r anfanteision – helpu pobl i feddwl a siarad
- helpu pobl i ddatblygu eu cryfderau a chryfderau eu teulu a'u cymuned
- helpu pobl i sylwi ar eu cyflawniadau a rhagweld bygythiadau.

Cofiwch:

- wrando'n ofalus a dangos empathi
- trafod pryderon a dyheadau
- disgwyl ymddygiad amddiffynnol naturiol
- ategu ymdeimlad yr unigolyn o'i alluoedd ei hun
- osgoi dadleuon a gwrthdaro.

Dyma adnodd sy'n rhoi esiamplau o gwestiynau seiliedig ar gryfderau y gallwch eu defnyddio ar wahanol adeg yn y sgwrs. Gall yr awgrymiadau hyn eich helpu i gael sgwrs dda, osgoi maglau a helpu pobl i ganolbwyntio ar yr hyn sy'n dda, nid ar yr hyn sydd o'i le:

> Awgrymiadau a syniadau ar gyfer cael sgyrsiau da a deall beth sy'n bwysig i bobl
>
> PDF 94KB

Mae’r fideo canlynol yn dangos gweithiwr yn cael sgwrs â rhiant. Dyma’u sgwrs gyntaf – cafodd ei chychwyn drwy atgyfeiriad a ddaeth drwy law’r gwasanaethau cymdeithasol.

Dengys y fideo cyntaf y gweithiwr yn canolbwyntio ar waith papur a risg. Nid yw’n defnyddio dull sy’n seiliedig ar ganlyniadau yma:

Gweld trawsgrifiad

00:06

Haia, Deb?

00:09

Ie, pam?

00:10

Dawn, o wasanaethau cymdeithasol.

00:11

Be ti am?

00:13

Ga i ddod mewn a gewn ni trafod.

00:17

Dweud beth ti am yn gynta.

00:19

Rydyn ni wedi derbyn adroddiad heddlu sy'n ymwneud â phryderon amddiffyn plant,

00:25

felly bydde fe'n well taswn i'n dod i mewn.

00:28

A beth os fi ddim am i ti ddod i mewn?

00:30

Mae o yn ymwneud â chi a'ch gŵr yn yfed drwy'r dydd , a chi ddim yn gwybod lle mae'r plant,

00:35

felly yn wir, bydde fe'n well se ni'n trafod y tu fewn.

00:42

Diolch.

00:46

Mi a'i drwy rhai o'r pryderon amddiffyn plant oedd yn yr adroddiad heddlu.

00:49

Mae'n dweud fan hyn bod Peter, eich gŵr, a chi wedi bod yn yfed drwy'r dydd.

00:55

A bod y plant wedi gadael y tŷ, ar ôl i chi ffraeo. Ydych chi eisiau dweud wrtha'i i le aeth y plant?

01:01

Na dim rili.

01:03

Mi fasa fe yn help i gael ochr chi o'r stori.

01:05

Wel os yw'r heddlu wedi gweud wrtho ti, ti'n gwybod yn barod yn dwyt ti?

01:11

Aeth Llŷr mas i rywle ar ei ben ei hun ac aeth Megan i dŷ John.

01:16

Mae'n dweud yma bod John yn droseddwr rhyw, a bod chi'n gwybod hynny.

01:20

Un o'n pryderon ni ydy

01:23

eich bod chi wedi gadael Megan i fynd i dŷ John. A da ni ddim yn meddwl bod hynny'n addas.

01:29

Ie ond bydde fe ddim yn wneud dim byd i Megan, ni'n nabod e.

01:31

Wel, mae yna pryder rwan am ddiogelwch Megan.

01:34

Wel y peth yw, o ni ddim yn gwybod bod hi ddim yma, a mae yna gwahaniaeth mawr yndoes e.

01:38

Ga'i ofyn pam doeddech chi ddim yn gwybod bod hi ddim yma?

01:40

Achos aeth hi mas heb ofyn! Y peth gyntaf oeddwn i'n gwybod

01:46

oeddwn i'n mynd i weud wrthi hi bod bwyd yn barod, a doedd hi ddim yna.

01:49

A dyna pan ffoniais i'r heddlu.

01:51

Pryder arall sydd gennym ni ydy bod chi a'ch gŵr yn yfed a bod hyn yn achosi problemau ariannol i chi?

01:56

Beth?

01:58

Gwnaethoch chi sôn wrth yr heddlu am effaith ariannol arno chi fel tŷ a theulu.

02:04

Na.

02:06

Wel dyna sydd yn yr adroddiad heddlu.

02:09

Wel mae nhw'n dweud celwyddau.

02:11

Pan ddaeth yr heddlu yma, fe welson nhw bod yna dyllau mewn drysau.

02:16

Beth sydd gyda hwna i wneud gyda hyn?

02:19

Wel mae hyn yn fflagio i fyny rhyw fath o broblemau.

02:23

Sdim tyllau yn y drws ffrynt oes e. Twll mewn ambell ddrws y tu fewn, dyna gyd.

02:32

Ond Llyr gwnaeth hwna un noson, fe wnaeth 'na.

02:35

Felly mae'n dweud fan hyn, drws llofft a 'stafell ymolchi. Pam oedd Llyr yn cicio tyllau?

02:41

Beth sydd gyda hwna i wneud gyda hyn? Mae plant yn cicio!

02:46

Wel fel arfer, dim cymaint a hyna.

02:47

Reit, fine, rhowch e mewn gofal te.

02:50

Wel dydyn ni ddim yn mynd i wneud hynny.

02:53

Achos dwi wedi cael llond bol o hyn, gallwn i wneud heb hyn.

02:57

Dim dyna ydy bwriad heddiw. Nid dyna fydde'r canlyniad gorau.

03:01

So ti wedi dod fan hyn i ddweud y drefn wrtha i achos bod twll yn drws ei 'stafell wely?

03:06

Bwriad heddiw ydy dwi wedi dod fan hyn i wneud contract o ddisgwyliadau efo chi.

03:12

Contract sy'n egluro beth rydyn ni'n disgwyl i chi a Peter i wneud i gadw y plant yn ddiogel fel rhieni.

03:20

Sut wyt ti'n gallu wneud 'na? Ti ddim hyd yn oed yn gwybod beth sydd wedi digwydd.

03:24

'Na gyd sydd gyda ti yw adroddiad heddlu, ac mae hwna'n anghywir.

03:28

Pam rydych chi'n meddwl bod hyn yn anghywir?

03:29

Achos mae e'n anghywir!

03:31

Ond mae'r adroddiad wedi cael ei ysgrifennu gan plismon, fe oedd yma ac roedd yna gamera ar ei gorff o.

03:37

Ac mi fydda i ar hwna, achos bues i'n chwilio am Megan.

03:39

Wel i fynd yn ôl at y matter dan sylw, mae angen i chi weithio gyda fi nawr Debs.

03:45

Ti ddim yn gwrando arno fi. Sut fi fod i weithio gyda ti os na wyt ti'n gwrando arno fi?

03:48

Wel gad i mi egluro. Beth fyddwn ni'n disgwyl o dan y contract disgwyliadau, oherwydd mae yna pryderon yn ymwneud â chi'n yfed,

03:55

a bod yr yfed yn achosi broblemau.

03:59

Wyt ti'n yfed?

04:01

Dydyn ni ddim yn sôn amdana i fan hyn Deb.

04:04

Wel sdim ots gyda fi. Ti ddim yn gwybod beth sydd angen trafod yn tŷ fi chwaith.

04:09

Mae angen i ni fynd nôl at hyn nawr Deb, a mae angen i chi weithio gyda ni.

04:12

Go on te. Achos ti amlwg ddim yn gwrando arna i.

04:15

Oherwydd y pryder ynglŷn â'r digwyddiad domestig rhyngoch chi a Peter, yr eitem gyntaf ydy

04:22

bod Peter ddim yn gallu dod gytre gyda'r nôs. Felly geith e fod yma yn y dydd.

04:26

Beth?

04:27

Ond gyda'r nôs bydd rhaid iddo ffeindio rhywle arall oherwydd yr yfed.

04:31

Aros, ti'n dweud wrtha i bod Peter ddim yn cael ddod adref?

04:34

Ydw. Ar hyn o bryd rydyn ni'n disgwyl iddo ffeindio rhywle arall i aros, tra bod ni'n gweithio gyda'n gilydd.

04:40

Aros nawr, beth os byddwn i'n dod i'ch tŷ chi a dweud "O sori dydy'ch gŵr ddim yn cael dod adref ar ôl gwaith"?

04:47

Deb rydyn ni'n crwydro nawr, mae rhaid i chi weithio efo ni yn fan hyn. Felly bydd angen iddo ffeindio rhywle arall.

04:53

Wel na! Ma fe'n byw man hyn!

04:55

Ie ond mae angen i fe ffeindio rhywle i aros.

04:58

Pam?

04:59

A ble mae e i fod i fynd? Y YMCA? Bocs ar y stryd?

05:03

Ffrindiau. Teulu.

05:05

Na.

05:06

Mae'n dwued ar y system, nain Ceri, taid Vaughn?

05:08

Ie, mam a dad.

05:10

Ydy e'n gallu aros gyda nhw?

05:13

Na.

05:15

Mae rhaid i sortio rhywbeth fel teulu felly. Bydd rhaid iddo ffeindio rhywle arall.

05:18

Deb gad i mi fynd drwy'r contract disgwyliadau efo chi. Beth rydyn ni'n disgwyl i chi wneud, achos os ydych chi ddim yn cydymffurfio-

05:27

Pwy sy'n dweud?

05:31

Wel mi fyddai'n gorfod trafod y matter gyda fy rheolwr.

05:34

A wedyn efallai byddwn ni'n gorfod ei hystyried fel achos amddiffyn plant, a chynhadledd achos.

05:39

So ti'n mynd i fynd â'r plant oddi wrtha i?

05:44

Gad i mi orffen fynd drwy'r contract yma yn gyntaf.

05:48

Yr ail peth ydy, bydd Peter a Debs ddim yn yfed gyda'r nôs.

05:52

Ti'n methu dweud wrthyn ni bod ni'n methu cael drink, neu mynd mas i yfed.

05:57

Ie ond alcohol ydy beth sy'n achosi chi i ffraeo.

06:01

Na, mae pawb yn ffraeo.

06:04

Gad i mi orffen. Peth arall byddwn ni yn hoffi i chi wneud

06:07

ydy bod chi a Peter yn mynd ar gwrs cyllid a chwrs rhianta.

06:11

Cwrs? Ar sut i fod yn rhiant? Fi yn edrych ar ôl y plant.

06:17

Mae gyda nhw tô uwch eu pennau, mae gyda nhw digon o fwyd, mae digon o gariad gyda nhw.

06:23

Gad i mi orffen yn gyntaf. Dyma'r contract disgwyliadau.

06:26

Y peth arall mae rhaid i chi wneud ydy gofalu bod Megan ddim yn mynd i dŷ John a bod Llyr ddim o gwmpas y stâd.

06:33

Oce so geith hi ddim tad o gwmpas y lle, geith hi ddim fynd at ei wncwl. Ydy hi'n cael mynd i'r ysgol?

06:39

Dwi wedi egluro beth rydyn ni'n digwyl ganddoch chi. A byddwn ni yn monitro'r sefyllfa.

06:42

I wneud yn siwr bod y plant yn ddiogel a'ch bod chi yn cydymffurfio.

06:46

A sut chi'n mynd i fonitro hyn? Rhoi plismon wrth y drws i wneud yn siwr bod Pete ddim yn dod adref?

06:54

Na, mae gyda ni dîm tu allan i oriau. Mi fydda nhw'n gallu ddod yma ar benwythnos, gyda'r nôs, i wneud yn siwr eich bod chi yn cydymffurfio.

07:00

Rwy methu credu hyn.

07:03

Reit, mi wnaf i adael gopi o hyn iddo chi. Gwnewch chi arwyddo?

07:07

Na.

07:09

Wel hyd yn oed os wnewch chi ddim arwyddo, rydyn ni yn disgwyl i chi cydymffurfio.

07:13

Na ti methu gwneud i mi arwyddo fe. Cer mas.

07:16

Wel mi fydda i yn dod yn ôl i wneud yn siwr eich bod chi yn gweithio gyda ni.

07:19

So beth wyt ti yn mynd i wneud ydy plismona, nage helpu.

07:23

Mae angen cadw'r plant yn ddiogel.

07:25

Fi yn cadw'r plant yn ddiogel!

07:29

Dwi yn mynd yn ôl i'r swyddfa, ac mi wnaf i drafod gyda fy rheolwr.

07:32

> Dyma copi i chi, a dyna beth rydyn ni yn disgwyl i chi wneud ac i gydymffurfio.
>
> 07:38
>
> Mae hyn yn ridiculous.

Mae’r ail fideo yn dangos y gweithiwr yn defnyddio dull sy’n canolbwyntio ar ganlyniadau, gan feithrin ymddiriedaeth a helpu mam i siarad am beth sydd wedi digwydd:

> Gweld trawsgrifiad
>
> 00:07
>
> Haia, Deb?
>
> 00:08
>
> Ie.
>
> 00:08
>
> Dawn ydw i. Wnaethom ni trafod ar y ffôn yn gynharach.
>
> 00:13
>
> O ie, helo. Dewch i mewn.
>
> 00:14
>
> Diolch. Wnaf i ddangos fy I.D i chi y tu mewn.

00:21

Fel dywedais i ar y ffôn, 'da ni wedi cael adroddiad heddlu am beth ddigwyddodd diwrnod o'r blaen.

00:26

Hoffech chi ddweud wrtha i beth ddigwyddodd?

00:30

Wel fe ddigwyddodd rhywbeth yn y tŷ, oedd Peter a fi wedi cwympo mas. A wedyn pan es i i weud wrth y plant fod bwyd yn barod,

00:44

doedden nhw ddim yna. Roedden nhw wedi mynd mas heb ofyn, sy'n anarferol.

00:48

So es i lawr i'r parc i edrych amdanyn nhw, ag oedd Llyr yna,

00:52

gyda gang o fois sai'n lico fe'n botheran gyda, ond stori arall yw hyna.

00:56

Wedodd e doedd e ddim yn gwybod ble oedd Megan, a doeddwn i methu ffeindio hi,

01:01

felly wnes i ffonio'r heddlu wedyn.

01:04

Daeth yr heddlu mas, a ffeindio hi yn nhŷ John. Felly doedd pethau ddim mor drwg â oeddwn i'n meddwl.

01:12

Felly yn nhŷ John oedd Megan. Pa mor aml ydy hi'n mynd at John?

01:17

Braidd byth. Ond roeddwn i'n grac achos bod hi wedi mynd mas heb ofyn.

01:23

Dim ond wyth ydy hi, mae'n gwybod bod hi ddim yn cael mynd mas heb ofyn.

01:28

Pam ydych chi'n meddwl bod y plant wedi mynd allan heb ofyn?

01:32

Wel roedden nhw'n upset achos bod ni'n ffraeo.

01:39

Felly y ffrae oedd wedi achosi i'r plant adael y tŷ.

01:44

Ga i ofyn, am beth oedd y ffrae?

01:50

Dim byd i wneud gyda'r plant. Arian.

01:53

Does byth digon o arian gyda ni, ond dyna beth sy'n achosi i'r rhan fwya o bobl i ffraeo onid yw e?

01:58

Ie. Ga i ofyn, beth sydd yn eich poeni fwyaf o safbwynt ariannol?

02:04

Lot o bethau. Ond mae hwna yn breifat onid yw e.

02:10

Dwi'n deall hynny. Ni ond wedi siarad ar y ffôn unwaith, ac mae'n lot i ddisgwyl i chi agor i fyny gyda fi.

02:17

Dyma'r tro cyntaf i ni cyfarfod fel hyn. Felly dwi'n deall hynny yn iawn.

02:25

Dwi yma heddiw i'ch helpu chi ffeindio allan beth ydych chi'n meddwl sydd wedi bod yn digwydd.

02:31

Beth sydd yn fuddiol i chi fel teulu ac fel rhieni, a dwi yma i ffeindio ffordd

02:39

i'ch helpu chi edrych ar eich cryfderau chi, eto fel rhieni ac fel teulu, a gweithio ar rain.

02:45

Dwi yn deall ei fod yn anodd iawn i siarad gyda rhywun chi newydd cyfarfod,

02:48

ac yn y sefyllfa yma. Ond dwi wir yma i'ch helpu chi.

02:53

Bydde fe'n syniad da i ni drafod beth sy'n gweithio pan rydych chi yn y sefyllfa yna, a beth sydd ddim yn gweithio.

03:03

Ac fe gewn ni drafod pam. Ydy hyna yn iawn efo chi?

03:08

Wel i fod yn onest, fi ddim yn deall pam fod y gwasanaethau cymdeithasol yma o gwbl.

03:13

Fi'n deall pam oeddech chi'n poeni am Megan pan aeth hi ar goll, ond mae popeth yn iawn nawr.

03:20

Gwneith e ddim digwydd eto, so fi jest ddim yn deall pam bod chi yma.

03:24

Dwi'n deall bod Megan adre ac mae hi'n ddiogel ar hyn o bryd.

03:28

Ond mi oedd yr heddlu wedi codi'r ffaith eich bod chi ddim yn gwybod lle oedd y plant ar y pryd.

03:34

Ac rydyn ni wir eisiau gwneud yn siwr bod hyn ddim yn digwydd eto.

03:38

Ac rydyn ni eisiau meddwl am beth sy'n mynd i ddigwydd os gewch chi ffrae arall.

03:42

Felly bydde fe wir yn help os allwch chi ddweud wrtha i am beth wnaethoch chi ffraeo?

03:46

Jest ffrae am arian oedd e, 'na gyd. Dim byd i wneud gyda'r plant.

03:55

Beth sydd wedi arwain at y problemau ariannol yma? Ydy e'n rhywbeth newydd?

04:02

Na. Sai'n gweithio ar hyn o bryd, so mae llai o arian yn dod i mewn.

04:08

Sdim digon o arian gyda ni i wneud unrhyw beth. Ac wedyn mae Pete yn mynd yn flin.

04:13

A ni am fynd ar wyliau hefyd, ond ti methu gwneud popeth ar incwm isel.

04:17

Fi sydd fel arfer yn trefnu'r arian,

04:20

ond, mae Pete jest yn claddu'i ben yn y tywod.

04:27

Oeddech chi'n sôn am wyliau, bydde chi'n hoffi dweud mwy am hynny?

04:31

Wel dim ond gwyliau byr ni am,

04:34

ac wedyn ni'n talu'r deposit, a ni'n dechrau cynilo

04:38

ond wedyn mae rhaid i fi ddefnyddio'r savings yna i brynu pethau fel bwyd.

04:42

Felly os ydw i wedi deall yn iawn, rydych chi'n teimlo fod y straen ariannol arnoch chi yn bennaf,

04:48

ac eich bod chi yn trio cynilo i wneud rhywbeth neis,

04:54

ond bod yr arian yn gorfod mynd ar bethau pob-dydd a bod hyn yn achosi llai o amser teulu?

05:01

Ydy. Achos ni methu wneud pethau neis gyda'n gilydd,

05:05

ac mae Pete yn gweithio oriau hir yn y ffactori felly duw e ddim yn gweld y plant.

05:09

Bydde fe'n rili neis iddyn nhw wneud rhywbeth neis gyda'i gilydd hefyd.

05:14

Ond, mae'n swnio'n hawdd fi'n gwybod, ond

05:15

duw e ddim. Ac fi'n gwybod fod lot o bobl yn yr un sefyllfa.

05:21

Felly ydy o'n iawn i mi ddweud fod eich sefyllfa ariannol chi yn achosi straen ar eich perthynas chi?

05:28

Fel cwpwl ac fel teulu?

05:31

Ar hyn o bryd mae Llyr yn llond llaw hefyd.

05:35

Os yw e am dynnu yn groes, mi wneith.

05:38

Mae o'n swnio'n anodd iawn.

05:41

Mae e'n casáu fi.

05:44

Oes yna adegau pan mae Llyr yn ymddwyn yn wahanol?

05:49

Ma fe'n iawn gyda phawb arall. Ma fe'n iawn yn yr ysgol.

05:53

Felly ydych chi'n teimlo mae atoch chi mae'r ymddygiad yn cael ei chyfeirio, fel mam?

05:59

O yn bendant. Bendant. Mae e'n ofnadwy ar hyn o bryd.

06:06

Sut mae e hefo aelodau eraill o'r teulu, eich mam a'ch tad er enghraifft?

06:11

Iawn. Jest bod e ddim yn gweld nhw yn aml.

06:15

Y peth yw, ma fe am fod mas gyda'i ffrindiau onid yw e. Ac os ydw i'n dweud nad yw e'n cael mynd,

06:20

mae o'n colli ei dymer, felly, mae e jest yn rhwyddach i adael iddo fe fynd. Mae o'n hunllef.

06:28

Ydych chi'n gallu sôn am ryw adeg lle oedd eich perthynas chi a Llyr yn wahanol?

06:34

Cyn yr arddegau.

06:36

Beth oedd yn digwydd pryd hynny?

06:39

Wel oedd e'n gwneud unrhyw beth oeddwn i'n gofin iddo fe wneud. Ond nawr mae e jest yn colli ei dymer.

06:46

Duw plant pawb ddim fel hyn. Weithiau rwy'n meddwl fod rhywbeth yn bod arno fe.

06:52

Falle bydde fe'n well i bawb 'se chi jest yn ei roi e mewn gofal.

06:56

O beth rydyn ni wedi bod yn trafod heddiw, dwi ddim yn meddwl eich bod chi wir eisiau iddo fe fynd mewn i ofal.

07:02

Ond dwi'n deall eich bod chi am i'r ffraeo stopio, a bod e ddim yn colli ei dymer yn enwedig o flaen Megan.

07:07

A hefyd bod e yn stopio torri pethau o gwmpas y tŷ. Ydw i'n iawn?

07:12

Ie. Fi wedi trio popeth i stopio fe, ond fi wedi methu. Ti ddim yma pan ei fod yn gwneud e.

07:20

Fi jest wedi cael digon.

07:24

Dwi'n deall fod hyn wedi bod yn anodd iawn i chi.

07:29

Felly dwi'n meddwl fasa fe'n syniad da i chi a fi greu rhyw fath o gynllun diogelwch, gyda'n gilydd.

07:36

Felly dyma'r cynllun mi fyddwn ni yn edrych ar, gyda'n gilydd.

07:42

Beth sy'n digwydd pan mae pethau'n dda i chi fel teulu?

07:46

A beth sy'n digwydd pan dydy pethau ddim yn mynd cweit mor dda?

07:52

A'r gobaith fydd bod mwy o bethau da yn digwydd, a llai o gyfnodau anodd.

07:57

Iawn?

Sut mae canlyniadau personol yn cysylltu â’r Fframwaith Canlyniadau Cenedlaethol?

Mae Llywodraeth Cymru wedi gwneud addewid pendant i wella llesiant pobl yng Nghymru ac mae’n egwyddor ganolog yn ei holl bolisïau.

Bwriedir y Fframwaith Canlyniadau Cenedlaetholar gyfer:

- unrhyw unigolyn sydd angen gofal a chymorth
- gofalwyr, ffrindiau a theulu sydd angen cymorth
- unrhyw wasanaethau sy’n cyflawni swyddogaethau gwasanaethau cymdeithasol dan y Ddeddf, megis awdurdodau lleol, mentrau cymdeithasol, cydweithfeydd, gwasanaethau sydd dan ofal defnyddwyr, y trydydd sector a’r sector annibynnol.

Mae’r Fframwaith yn disgrifio llesiant ac yn rhoi ffordd gyson o’i fesur. Bydd pobl eisiau cael canlyniadau sy’n bersonol iddyn nhw yn eu hamgylchiadau eu hunain. Fodd bynnag, bydd angen i awdurdodau adrodd ar y canlyniadau hyn yn erbyn dangosyddion cenedlaethol sy’n cael eu hesbonio yn y Fframwaith Canlyniadau Cenedlaethol.

Cysylltu â ni

Os oes gennych gwestiwn neu os na allwch ddod o hyd i'r hyn yr ydych yn edrych amdano, cysylltwch â ni.