Perthnasoedd rhwng gweithwyr proffesiynol a phlant sy’n byw mewn cartrefi gofal plant preswyl

Cyhoeddwyd gyntaf: 13 Mawrth 2019

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/plant-syn-derbyn-gofal/perthnasoedd-rhwng-gweithwyr-proffesiynol-a-phlant-syn-byw-mewn-cartrefi-gofal-plant-preswyl am y fersiwn diweddaraf.

Dysgwch fwy am y perthnasoedd rhwng gweithwyr proffesiynol a phlant sy’n byw mewn cartrefi gofal plant preswyl

Pam fod perthnasoedd proffesiynol yn bwysig i blant sy'n byw mewn gofal preswyl?

Mae’r perthnasoedd sydd rhyngoch chi a phlant a phobl ifanc sy’n byw yn y cartref gofal plant preswyl yn bwysig iawn. Gall hyn effeithio ar y ffordd y maent yn byw o ddydd i ddydd a dylanwadu ar eu huchelgais a’u gobeithion.

Rydym yn gwybod bod cael perthynas ddiogel sefydlog ag un oedolyn dibynadwy (er enghraifft, gweithiwr gofal plant preswyl) yn gallu bod yn hanfodol bwysig i blant sydd wedi’u cam-drin ac wedi profi trawma.

Mae gweithwyr gofal plant preswyl hefyd yn dweud wrthym mai un o’r pethau gorau am eu swydd yw:

> Y bond a’r perthnasoedd y gallwch chi eu ffurfio gyda’r bobl ifanc dros amser drwy feithrin ymddiriedaeth

Adborth o weithdai Gofal Cymdeithasol Cymru ar ofal plant preswyl, Hydref 2018.

Bydd yn bwysig bod y berthynas rhyngoch chi a’r bobl ifanc sydd dan eich gofal yn aros o fewn ffiniau proffesiynol.

Cyfathrebu da â’r plant sydd dan eich gofal

Mae’n bosibl y bydd y plant sydd dan eich gofal wedi cael eu cam-drin neu wedi profi trawma ac na fyddant erioed wedi profi cyfathrebu cadarnhaol, diogel ag oedolion. Bydd y profiadau hyn yn peri i rai plant ymateb mewn ffordd na fyddwch yn ei disgwyl. Dyma pam y mae cyfathrebu clir, cyson a sefydlog yn bwysig.

Bydd eich tîm yn defnyddio model ar gyfer cyfathrebu, er enghraifft PACE, a dylech ddilyn y model hwnnw.

Dysgwch fwy am ddull ‘PACE’. (Saesneg yn unig)

Bydd angen i chi ddatblygu dull cyson o ddefnyddio iaith gyda’r plant rydych yn gofalu amdanynt:

- gofynnwch gwestiynau penagored, er enghraifft “Beth sy’n bwysig i chi?”, yn lle “Ydy hyn yn bwysig?”
- defnyddiwch y dull ‘tebyg ond gwahanol’, fel na fyddwch yn cyfeirio at y plentyn yn uniongyrchol os yw’n ei chael yn anodd siarad am rywbeth
- defnyddiwch iaith oedran-briodol
- cofiwch pa mor bwysig yw cyfathrebu dieiriau.

Iaith i’w hosgoi:

- peidiwch â defnyddio iaith broffesiynol pan na fo angen, er enghraifft, termau fel ‘uned’, ‘lleoliad’, ‘chwilio’, ‘cyswllt’

Dylech feddwl yn ofalus am yr iaith a ddefnyddiwch a sicrhau bod eich iaith corff yn agored ac ymatebol. Mae hyn yn bwysig iawn er mwyn cyfathrebu’n dda â’r plant sydd dan eich gofal.

Delio â’ch emosiynau’ch hun

Wrth i chi ddod i ddeall y plant rydych yn gofalu amdanynt a dysgu rhagor amdanynt fel unigolion, mae’n anochel y byddwch yn teimlo’n emosiynol o bryd i’w gilydd. Bydd adegau pan fydd yn anodd bod yn gyson a thawel wrth geisio gweld y plentyn sydd y tu ôl i ymddygiad sy’n heriol i chi.

Mae’n bwysig cofio gofalu amdanoch chi’ch hun, yn gorfforol ac yn emosiynol, er mwyn gwneud eich swydd yn dda. Er enghraifft, os byddwch wedi blino ac o dan straen, bydd yn fwy anodd i chi ymateb yn dawel os bydd rhywun yn gweiddi neu’n poeri arnoch chi. Fe ddylai’ch cyflogwr eich helpu i drafod eich emosiynau mewn man diogel, fel cyfarfodydd tîm neu gyfarfodydd goruchwylio. Bydd hyn yn eich helpu i ddelio â’ch emosiynau a pharhau i fod yn gyson a thawel wrth gyfathrebu â phlant a phobl ifanc.

Efallai y byddwch yn cael bod technegau tawelu fel Ymwybyddiaeth Ofalgar yn ddefnyddiol i gynnal a meithrin cydnerthedd. Gallwch gael rhagor o wybodaeth am hyn drwy ddefnyddio’r dolenni ar waelod y dudalen.

Mae cyfathrebu yn cyflawni nifer o swyddogaethau ond un o’r rhai pwysicaf yw meithrin hunan-barch a helpu pobl ifanc i ddeall eu hymddygiad a’i effaith arnyn nhw ac ar eraill.

Bod yn esiampl

Er mwyn helpu’r plant a phobl ifanc sydd dan eich gofal i feithrin sgiliau cyfathrebu cadarnhaol, mae’n bwysig eich bod chi’ch hun yn dangos cyfathrebu ac ymddygiad cadarnhaol.

Bydd pawb ohonom yn dysgu oddi wrth ein gilydd beth sy’n dderbyniol ac yn cael ei weld yn ymddygiad da. Felly pan fydd gweithiwr newydd yn dechrau

mewn swydd yn y cartref, bydd yn ceisio dysgu gan weithwyr eraill sut i ofalu am y plant. Mae bod yn sicr a sefydlog yr un mor bwysig i weithwyr ag yw hi i blant: os nad ydych yn teimlo'n iawn fel gweithiwr, yna ni fydd y gofal a ddarparwch yn iawn, a gall diwylliant negyddol ddatblygu yn y cartref. Bydd hyn yn ei gwneud yn llawer mwy anodd gofalu am y plant.

Mae plant hefyd yn dysgu drwy ddilyn esiampl ac, os bydd yr oedolion o'u hamgylch yn cyfathrebu'n dda, byddant yn derbyn rhianta gofalgar a chadarnhaol.

Fodd bynnag, gall plant ddysgu ymddygiad negyddol yn yr un ffordd. Er enghraifft, bydd rhai plant sydd wedi byw ar aelwydydd treisgar yn ymddwyn yn dreisgar eu hunain, am eu bod wedi dysgu bod ymddygiad o'r fath yn normal.

Mae'n bosibl y bydd plant sydd wedi profi trawma yn ymddangos yn ifancach na'u hoed yn emosiynol oherwydd effeithiau'r cam-drin y maent wedi'i brofi. Gall gymryd amser i ddad-wneud ymddygiad o'r fath a dysgu ffyrdd newydd o ymddwyn. Dyma reswm arall dros yr angen i fod yn gyson a thawel wrth weithio gyda phlant sydd wedi profi cam-drin neu drawma.

Mae angen i blant wylio, cofio a chael eu cymell i ailadrodd ymddygiad ac rydych chi mewn sefyllfa unigryw i allu dylanwadu'n gadarnhaol ar bobl ifanc drwy 'fodelu' neu ddangos ymddygiad a chyfathrebu cadarnhaol. Po fwyaf y bydd yr oedolion o'u hamgylch yn gwneud hyn, mwyaf tebygol yw hi y bydd y plant dan eich gofal yn dangos yr un ymddygiad.

Mae rhagor o wybodaeth am ddysgu drwy ddilyn modelau rôl yn namcaniaeth dysgu cymdeithasol Albert Bandura (Saesneg yn unig).

Ennill ymddiriedaeth pobl ifanc

Bydd plant a phobl ifanc yn llwyddo orau pan fydd ganddynt oedolyn dibynadwy y gallant ddibynnu arno. Rydym yn gwybod bod hyn yn eu gwneud yn fwy cydnerth ac yn fwy tebygol o lwyddo yn y dyfodol. Un agwedd ar eu hymddiriedaeth ynoch chi yw gwybod y gallant ddweud unrhyw beth wrthych heb i chi ddigio neu eu barnu.

Mae'n debygol y bydd y plant rydych yn gweithio gyda nhw wedi cael cam gan oedolion yn y gorffennol ac mae'n bosibl y byddant wedi datblygu strategaethau cyfathrebu sydd heb wneud synnwyr i chi. Er enghraifft, er i chi fod yn ddibynadwy bob amser a chadw'ch addewidion, mae'n bosibl eu bod yn disgwyl i chi eu siomi o hyd. Oherwydd hyn, ni fyddant yn dibynnu arnoch nac yn dweud wrthych beth yw eu teimladau.

Er bod hyn yn gallu brifo a blino rhywun, mae'n bwysig peidio â theimlo pethau fel hyn i'r byw. Efallai y bydd y person ifanc wedi dysgu nad oes modd ymddiried mewn oedolion felly, yn nwfn ei galon, mae'n teimlo'r angen i ymwrthod ag oedolion a chodi muriau o'i gwmpas. Efallai y bydd yn eich gwthio i'w siomi, gan ei fod yn 'gwybod' y byddwch chi'n gwneud hynny yn y pen draw. Yn y gorffennol, bydd wedi dysgu bod hyn yn ei gadw'n ddiogel.

Cofiwch am y mynydd iâ enwog: yr ymddygiad rydych yn ei weld yw copa'r mynydd iâ, ac mae swm anferth o brofiadau, credoau a gwerthoedd o'r golwg o dan yr wyneb.

Dyma'n union pam y mae mor bwysig bod yn gyson a dibynadwy a dangos 'agwedd gadarnhaol ddiamod' at blant (Saesneg yn unig).

Mae hyn yn golygu, beth bynnag y bydd y person ifanc yn ei ddweud neu ei wneud, y bydd gennych chi feddwl ohono ac yn hoffi rhywbeth amdano. Os na fyddwch yn gallu gweld rhywbeth i'w hoffi mewn plentyn, ni fydd yn teimlo'n

ddiogel a bydd yn fwy anodd gofalu amdano. Gallwch ddangos eich bod yn ei hoffi drwy:

- ddangos hoffter mewn ffordd sy'n addas i'r plentyn (gan ddilyn polisïau'ch sefydliad a'r Côd Ymarfer Proffesiynol Gofal Cymdeithasol a luniwyd gan Gofal Cymdeithasol Cymru)
- cael hwyl a rhannu jôcs â'r plentyn
- dod o hyd i ddiddordebau cyffredin.

Mae'r sianel Social Pedagogy yn cynnwys fideo am gyfathrebu a pherthnasoedd (Saesneg yn unig).

Dylech fod yn agored, yn onest, yn gyson ac yn ddibynadwy bob amser wrth ymwneud â phlant, gan roi gwybodaeth iddynt ar lefel briodol. Mae hon yn hawl gyfreithiol i blant ac, yn raddol iawn, wrth i blant sylweddoli bod eu bywyd wedi newid a'u bod yn ddiogel, bydd eu meddyliau, eu teimladau a'u ffyrdd o ymddwyn yn newid.

Adnoddau defnyddiol

Ein gwaith i gefnogi plant sy'n derbyn gofal

Ymchwil ein bod ni wedi'u dewis neu 'guradu'

Mae cyngor ar gael am hunanofal gan Mind(Saesneg yn unig)

Mae'r Sefydliad Iechyd Meddwl yn cynnig cwrs ar-lein ar Ymwybyddiaeth Ofalgar (Saesneg yn unig)

Saith techneg ar gyfer ymdawelu'n gyflym (Saesneg yn unig)

Beth yw damcaniaeth hunan-effeithlonrwydd yn seicoleg? - cyngor am sut y gallwch ddefnyddio hunan-effeithlonrwydd yn eich perthnasoedd gyda'r bobl ifanc rydych yn eu cefnogi

Gallai'r gwefannau canlynol ar hunangymorth fod yn ddefnyddiol i chi hefyd:

Tiny Buddha (Saesneg yn unig)

Psychology Today (Saesneg yn unig)

Eisiau eich adborth

Helpwch ni i wella'r Adnodd gweithwyr gofal preswyl i blant drwy gael dweud eich dweud amdano yn ein harolwg pedair cwestiwn byr.