

Ffynnu

MAG
Godidog
a Gwych!

LUKE

'Mae fy ngweithiwr
cymdeithasol yn
dweud y gall fy
ngofalwr maeth
fynd â'm ffôn
oddi arnaf'

PEIDIWCH Â GOFIDIO...
Byddwch yn hapus! ~

*Mae'n amser troi'r hen wg
'na wyneb i waered gyda'n
cynghorion i'ch ysgogi chi.*

DYMA
FFYNNU
ICHI!

ODIARM! RHYBUDD!

FE ALL Y CYLCHGRAWN

HWN FOD YN DDA

DDIFRIFOL ICHI!

Cynghorion
CYFRWYS

i gael y mwyaf
allan o'ch
adolygiadau

FY MYWYD I YDI O
Y CANLLAW EITHAF O RAN
CAEL LLAIS, CAEL DEWIS

CYFWELIADAU
UNIGRYW

.....
A yw'r rhai wrth y llyw
ar y trywydd iawn?

Y tu mewn...

Y 10 uchaf i ymlacio!

Sarah (a adwaenir
hefyd fel yr eiriolwr)

Problemau wedi'u datrys!

Ynghyd â...
Gwnewch o'n

AD-DA!



Siarad Melys

Helô, Bawb

Boed chi'n eu caru nhw neu'n eu casáu nhw, mae adolygiadau'n ffordd wych o gael pobl i glywed eich teimladau a'ch barn.

Mae'r rhifyn hwn o *Ffynnu* yn gyforiog o gynghorion a syniadau i'ch helpu chi i gyfleu'ch barn i bobl. Fe fydd yn helpu i wneud eich adolygiadau'n fwy diddorol, yn cael y bobl y mae arnoch eu heisiau yno, ac yn gwneud yn sicr eich bod chi'n cymryd rhan yn y ffordd y mae arnoch eisiau.

Mae'r canllaw hwn wedi'i sgwennu i chi!

Mwynhewch!

Ffynnu &&&



DEWCHI GYSYLLTIAD

Ysgrifennwch at:

Ffynnu

Rhwydwaith Maethu Cymru,
1 Caspian Point, Stryd Pierhead,
Bae Caerdydd CF10 4DQ

✉ thrive@fostering.net

☎ 029 2044 0940

rhwydwaith maethu
llais gofal maeth
the fostering network
the voice of foster care



AD-OLWG!

EI HANELU HI AM EICH ADOLYGIAD?

Fe fydd arnoch angen fwy nag ond pawb yn mynychu er mwyn ei wneud o weithio. Cymerwch olwg ar y cynghorion hyn ynghylch sut i'w wneud i weithio i chi...

- 1 Paratowch eich hun ac eraill.
- 2 Rhestrwch eich blaenoriaethau uchaf ar gyfer trafodaeth.
- 3 Ewch a rhestr wirio gyflym i'ch adolygiad.
- 4 Rhowch resymau a byddwch yn eglur.
- 5 Os nad ydych yn sicr – Gofynnwch.
- 6 Ewch am Gymorth – Fe all eiriolwyr siarad ar eich rhan
- 7 CADWCH YN HAMDDENOL – siaradwch gyda rhywun 'rydych yn ymddiried ynddo.
- 8 Darllenwch lyfr neu gwrandewch ar gerddoriaeth cyn ac wedyn.
- 9 Glynwch wrth y pwynt
- 10 Ymlaciwch!



Wwh, ylwch!

Mae yna rifyn hy arall o *Ffynnu*!

Dwylo i fyny, pwy sydd wedi'i ddarllen o?

'Rydym yn siarad am:

- ✓ Gwneud i'ch eiriolwr weithio drosoch chi.
- ✓ Ein tudalen broblemau anhygoel.
- ✓ Dywedwch chi wrthym ni – A ydych chi yn wir yn cael gwneud y penderfyniadau yn eich bywyd?
- ✓ 10 ffordd i gael pobl i glywed eich llais.

A mwyl!



DIOLCH YN FAWR I...

Pawb o bob cwr o Gymru a rannodd eu syniadau gwych gyda ni, (yn enwedig grp SHOUT Caerffili). Heboch chi, ni allwn ni'i wneud o.

Pan ddaw hi'n fater o sgwennu *Ffynnu*, 'rydym wedi ceisio rhannu'r syniadau sydd gennych chi ar gyfer gwneud eich adolygiadau yn well. 'Rydych chi i gyd yn byw gyda realtioedd gofal maeth, o ddiwrnod i ddiwrnod. Pwy'n well i ymgynghori â nhw ynghylch beth sy'n gweithio'n dda?

DIOLCH

PEIDIWCH Â GOFIDIO...

Byddwch yn hapus!

Tynnwch y straen allan o'r meysydd trafferthus hynny yn eich adolygiad. Mae'n amser i droi'r gwg 'na wyneb i waered gyda'n cyngorion cymhellant.

WEDI'CH LLWYR DDIFLASU!

BETH SY'N GWNEUD ICHI WGU?

'Mae adolygiadau moooooor ddiflas! 'Rwyf yn cael llond fy mol ac yn blino.'

TROWCH O WYNEB I WAERED

Hei, eich adolygiad chi ydi o, rhowch dipyn o gyffro ynddo! Beth am ofyn am fwyd a diodydd 'rydych yn eu hoffi? Beth am gael egwyliau? Pam na ofynnwch i bawb wisgo dillad segura? Efallai chwarae gêm gynhesu ar y dechrau?

A beth am hyn – ewch am ffon siarad! Mae'n rhaid i'r "ffon" hon (fe allai fod yn feiro, pêl neu degan meddal) gael ei phasio o amgylch gan bawb yn y cyfarfod. Os yw rhywun yn dal y ffon, eu tro nhw ydi o i siarad. Wedi'i ddatrys!

NID OES NEB YN GWRANDO!

BETH SY'N GWNEUD ICHI WGU?

'Nid oes neb yn gwrando arnoch chi ac maen' nhw i gyd yn siarad dros eich pen chi. Beth yw'r diben?'

TROWCH O WYNEB I WAERED

Er cyn galeted ag y gall o fod i'w gredu, mae ar weithwyr cymdeithasol eisiau gwneud y penderfyniadau ynglŷn â'ch bywyd gyda'ch cymorth chi. Ar adegau, efallai'ch bod yn anghytuno â nhw. Mae'n RHAIID iddyn' nhw ystyried eich dymuniadau a'ch teimladau chi, a rhoi'ch lles chi o flaen popeth arall. Os ydych chi'n anhapus am rywbeth, siaradwch gyda'ch gweithiwr cymdeithasol neu gyda'ch Swyddog Adolygu Annibynnol. Os ydych chi'n dal anhapus, cysylltwch â Swyddog Hawliau Plant.

GORMOD O BOBL FUSNESLYD!

BETH SY'N GWNEUD ICHI WGU?

'Rwyf yn ei gasáu o, mae'n rhaid imi siarad am bethau gwirioneddol bersonol wrth bawb.'

TROWCH O WYNEB I WAERED

Nid yw pawb sy'n dod i'r adolygiad yn gorfod aros drwy'r holl gyfarfod. Os oes yna bethau preifat yr hoffech chi siarad amdanynt, mae'n iawn gofyn am i rai ohonynt adael yr ystafell tra eich bod yn siarad am y pethau hyn. Fe allant ddod yn ôl i mewn i siarad am weddill eich gofal wedi ichi orffen.

Fy Mywyd I Ydi O!

'Rydym yn mynd ati i ofyn i'r sawl sy'n rheoli sut maent yn meddwl y mae hi ar berson ifanc sydd dan ofal. A ydyn' nhw wedi'i wneud o'n iawn?

Fe wnaethom dreulio amser gyda Chomisiynydd Plant Cymru, Keith Towler, a Chyfarwyddwr Gwasanaethau Plant yng Nghastell Nedd Port Talbot, Andrew Jarrett. Fe wnaethom eu holi nhw am fanylion ac fe wnaethant wynebu'r cwestiynau caletaf, mwyaf swnllyd. Er, sori am hynny, bobl...



“

Mae plant dan ofal yr un fath ag unrhyw blant eraill – mae arnyn' nhw i gyd angen perthnasoedd cryfion gydag oedolion.

Keith

”

PETHAU CYNTAF GYNTAF! IAWN, A YDYCH CHI'N CREDU BOD PLANT A PHOBL IFANC SY'N DERBYN GOFAL YN CAEL EU TRIN YN WAHANOL?

Andrew: Ydw. Maent yn cael adolygiadau. Nid yw plant eraill yn cael adolygiadau lle mae'r holl weithwyr proffesiynol yn cyfarfod gyda'r person ifanc. Mae o'n lle mae pethau preifat a phersonol iawn yn cael eu trafod ynghylch ymddygiad a sut maen' nhw'n ymdopi yn yr ysgol. Fe all o fod yn anodd os nad ydi o'n cael ei wneud yn iawn.

Keith: Ydw. Llynedd, pan oeddwn yn ymweld ag ysgol, 'roeddynt yn dal i fy nghyflwyno i blant dan ofal fel pe bae'n rhaid imi'u gweld nhw. Fe wnaeth rhai ohonynt fynd yn eitha' blin oherwydd eu bod wedi cael eu hadnabod. 'Roedd pobl yn ceisio â gwneud y peth iawn ond mewn gwirionedd, 'roeddynt yn gwneud i rai o'r plant hyn deimlo ychydig yn wirion. Weithiau, pan fo ar rai gweithwyr proffesiynol eisiau gwneud y pethau iawn, maent yn mynd braidd yn ddryslyd ynglŷn â sut i fynd ati i wneud o. Y ffordd orau i wneud o yw eistedd i lawr gyda phobl ifanc a siarad gyda nhw am sut maen' nhw'n teimlo am bethau, a sut y byddent yn hoffi i bethau weithio. Triniwch nhw'n gyfartal.



Ydych, 'rydych yn cael eich trin yn wahanol. Pan ydych dan ofal, mae pobl yn dweud eich bod chi yno oherwydd eich bod wedi gwneud rhywbeth anghywir. Maen' nhw'n credu eich bod yn ddrwg oherwydd eich bod dan ofal. Mae pobl yn gofyn yr holl gwestiynau hyn ichi. Nid yw person ifanc normal yn cael hynny.

Faye, 15

A YDYCH YN CREDU BOD YNA DDIGON O WYBODAETH AR GYFER PLANT A PHOBL IFANC?

Andrew: Mae yna lawer o wybodaeth allan yn fanna i blant dan ofal ond nid ydi o'n ddiddorol i bobl ifanc. Llauer o adroddiadau, llauer o ysgrifennu a llauer o dudalennau – nid ydi o'n rhywbeth 'rwyf i yn ei ganfod yn ddiddorol! 'Rwyf yn credu bod arnom wirioneddol angen meddwl am ffyrdd eraill o roi gwybodaeth ichi, fel storïau digidol, cylchgronau, Facebook a negeseuon testun. Mae arnom angen gwella yn hyn.

Keith: Mae plant dan ofal yr un fath ag unrhyw blant eraill – mae arnyn' nhw i gyd angen perthnasoedd cryfion gydag oedolion. Oedolyn maent yn ei adnabod ac yn ymddiried ynddo i roi gwybodaeth dda iddyn' nhw. Weithiau, nid yw hynny'n digwydd. Mae'n rhaid inni i gyd wneud llauer o waith i wneud yn sicr bod pobl ifanc yn cael y wybodaeth y mae arnynt ei hangen.



Digon o wybodaeth? Oes ac nac oes. Oes, oherwydd pan ydych yn dod dan ofal gyntaf, fe gewch lyfr, ac nac oes, oherwydd nid yw rhai o'r cwestiynau yno y mae arnoch angen ateb iddynt.

Luke, 14

BETH YDYCH YN CREDU Y GELLID EI WELLA I BLANT A PHOBL IFANC SY'N DERBYN GOFAL?

Andrew: Mae arnom angen gwella'r cyfathrebu rhwng sefydliadau, gweithwyr cymdeithasol, gweithwyr proffesiynol eraill a phlant dan ofal. Mae'n bwysig iawn bod barn person ifanc ei hun yng nghanol eu cynllun gofal. Ni ddylai fod o ddim ond yn cael ei ysgrifennu, ac ond wedyn y gofynnir i'r person ifanc am ei farn amdano.

Keith: Fe wnaethom ysgrifennu adroddiad o'r enw 'Ar Goll Ar Ôl Gofal' sy'n edrych ar adael gofal. Fe darodd fi'n galed iawn cymaint y mae plant yn gwirioneddol ofni gadael gofal ac nad yw rhai pobl sydd wedi gadael gofal wedi cael y profiadau gorau. Un o'r pethau yr hoffwn eu gweld yn cael eu gwella yw cynllunio dyfodol plant mewn ffordd sy'n gwneud yn sicr eu bod yn cael eu cefnogi'n dda pan fônt yn gadael gofal.



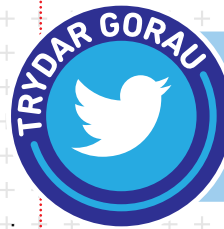
Beth y gellid ei wella? – Mwy o wybodaeth pan ddowch dan ofal fel eich bod yn gwybod beth sy'n cael ei ddisgwyl o'r gofalwyr maeth a'r gwasanaethau cymdeithasol.

Harri, 14

BETH YDYCH YN CREDU SY'N DDA AM BLENTYN NEU BERSON IFANC YN DERBYN GOFAL?

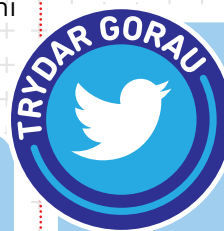
Andrew: Bod yna lawer o bobl sydd â diddordeb gwirioneddol mewn rhoi'r cyfleoedd gorau ichi. Er enghraifft, gofalwyr maeth sy'n eich caru ac yn gofalu amdanoch chi, ac sydd wedi ymrwymo i'ch datblygiad. Peth da arall yw amgylchedd diogel a llawn gofal, lle ble y gallwch dyfu i fyny a theimlo'ch bod yn perthyn.

Keith: 'Rwyf wedi cyfarfod â phobl ifanc sydd wedi dweud pethau eitha' bendigedig am eu gofalwyr maeth neu'u gweithiwr cymdeithasol. Pethau fel: 'Mae fy ngofalwr maeth wedi achub fy mywyd.' Ac 'Mae fy ngweithiwr cymdeithasol wedi fy helpu i weddnewid fy mywyd.' Mae'n wir fraint clywed y pethau hynny.



Cefnogaeth ar gyfer fy nyfodol a rhywun i siarad â fo/hi. Mae o'n eich gwneud chi'r person 'rydych chi.

Ben, 16



Mae'n beth drwg cael eich gwahanu oddi wrth deulu. Os oes angen, yna digon teg, ond os nad oes angen, fe ddylem allu aros a chael dweud ein dweud. A phan fônt yn gwahanu brodyr a chwiorydd, nid yw hynny'n dda.

Leah, 15



'Rydym wedi bod i lawer o adolygiadau. Credwch ni, maen' nhw'n ffordd wych o ddweud beth mae arnoch eisiau i ddigwydd yn eich bywyd.

Dyma'r holl wybodaeth i'ch cael chi i ddechrau...

BETH YW ADOLYGIAD?

Mae adolygiad yn gyfle i chi fod yn rhan o drafodaeth am y cynlluniau a wnaed am sut 'rydych chi yn derbyn gofal, **YN AWR** ac yn y **DYFODOL**.

Y CHI yw'r person pwysicaf yn eich adolygiad. Maent yn ymwneud â rhoi'r cyfle i chi ddweud beth mae arnoch CHI eisiau i ddigwydd yn eich bywyd.

Mewn adolygiad, mae'n rhaid ichi siarad am eich iechyd, addysg, cysylltiad, statws cyfreithiol a'r dyfodol. Pan ydych chi'n 16, mae'n rhaid ichi gael cynllun llwybr.



A OEDDECH CHI'N GWYBOD?

Fe ddylech gael adolygiad pob chwe mis. Fe allwch ofyn i'ch Swyddog Adolygu Annibynnol (a adwaenir hefyd fel yr IRO) am gael adolygiad cynharach os ydych yn credu bod yna bethau y mae angen eu datrys.

EICH PENDERFYNIAID CHI YDI O...

Oherwydd mai'ch adolygiad chi ydi o, y person pwysicaf yno yw y **CHI**, ac 'rydych chi'n cael dweud:

- ✓ Pwy sy'n dod i'ch adolygiad.
- ✓ Sut mae arnoch eisiau cymryd rhan.
- ✓ Ble a pha bryd mae o'n digwydd.
- ✓ Sut ydych chi'n paratoui ar gyfer yr adolygiad a sut ydych chi'n cael yr adborth.
- ✓ Y math o bethau fydd yn digwydd yn yr adolygiad.

A DDYLAI POBL SY'N LLYGADRYTHU FOD YN EICH ADOLYGIAD?

Y chi, eich gweithiwr cymdeithasol, eich Swyddog Adolygu Annibynnol, eich gofalwr maeth, eich eiriolwr ac efallai'ch rhieni (os yw hyn yn anodd ichi, fe allwch ofyn iddynt beidio â dod i'r cyfarfod ar yr un adeg â chi).

Fe allwch wahodd unrhyw un arall 'rydych yn credu sydd â rhan bwysig mewn gofalu amdanoch chi. Siaradwch gyda'ch gweithiwr cymdeithasol am y bobl sy'n aros ond am y rhannau o'ch adolygiad sydd i wneud â'u rolau nhw yn eich gofal.



CYN EICH ADOLYGIAD...

Fe ddylai'ch gweithiwr cymdeithasol siarad gyda chi am:

- ✓ Pam eich bod yn cael yr adolygiad.
- ✓ Pwy fydd yno, pwy sy'n gorfod bod yno ac yn gofyn ichi pwy yr hoffech chi'i wahodd.
- ✓ Beth fydd yn cael ei drafod.
- ✓ Sut y gwnewch chi gyfleu'ch barn i bobl, a chymorth gyda rhestr o gwestiynau y gallwch chi'u gofyn.
- ✓ Os oes arnoch chi angen eiriolwr a threfnu amser i fod gyda nhw cyn yr adolygiad.
- ✓ Unrhyw ffurflenni neu waith papur.
Fe ddylai'ch gweithiwr cymdeithasol eu hegluro nhw a'ch helpu chi i'w cwblhau.

A ADWAENIR HEFYD FEL YR IRO

Mae'r Swyddog Adolygu Annibynnol (a adwaenir hefyd fel yr IRO) yn cynnal eich adolygiadau i wneud yn sicr bod pawb yn deall eich barn ac yn eu cymryd nhw i ystyriaeth. Maent yn cadw llygad ar eich cynllun gofal ac yn gwneud yn sicr bod pawb yn gwneud beth maent i fod i wneud.

CYMERADWYAETH GYNNES I'R IRO!

Fe allwch fynegi'ch teimladau preifat ond wrth y Swyddog Adolygu Annibynnol yn hytrach nag wrth bawb yn y cyfarfod. Fe allant eich helpu chi i leisio barn, i ddeall beth sy'n cael ei drafod ac i'ch helpu i wneud cŵyn os ydych yn anhapus gyda'r ffyrdd y mae pethau yn mynd.

A ADWAENIR HEFYD FEL YR EIRIOLWR

Eiriolwr yw rhywun a all eich helpu chi i gyfleu'ch barn i bobl ac i gymryd rhan mewn penderfyniadau sy'n effeithio ar eich bywyd.

YN EICH ADOLYGIAD...

Ni ddylai pethau newydd nad ydych wedi siarad amdanynt gael eu trafod yn yr adolygiad. Os ydych yn teimlo fel petai hyn yn digwydd, gofynnwch am seibiant, ac fe wna'r Swyddog Adolygu Annibynnol atgoffa pawb i beidio â'i wneud o.

WEDYN...

Phew! Da iawn!

Mae'n bwysig eich bod yn deall yr holl benderfyniadau sydd wedi'u gwneud yn eich adolygiad. Mae'r gyfraith yn dweud bod yn rhaid ichi gael gwybod am unrhyw newidiadau a allai effeithio arnoch chi ar ôl yr adolygiad.

Rhoi adborth ichi yw gwaith eich gweithiwr cymdeithasol. Fe allant eich helpu chi i ddeall y penderfyniadau drwy ysgrifennu nodiadau o'r enw *cofnodion*, ysgrifennu cardiau post gyda'r penderfyniadau wedi'u hysgrifennu arnynt neu roi pwyntiau gweithredu ichi ynghylch beth mae pawb wedi cytuno i wneud.

COFIWCH... GWNEWCH Y MWYAF O'CH ADOLYGIAD!

Mae'n gyfle ichi fod yn rhan o'r drafodaeth am y cynlluniau a wnaed am sut 'rydych chi yn derbyn gofal, yn awr ac yn y dyfodol.

Problem wedi'i datrys...

→ **LAWRLWYTHWCH**
eich gofidiau
ar *Ffynnu*!

Pobl ifanc yn eu
harddegau dan ofal,
ac mae'n hewythr
gofidiau Matt yn
ateb eich
problemau

BOL I FYNY

C Mae pawb yn fy nosbarth wedi cael ei fotwm bol wedi'i dyllu ond ni wna fy ngweithiwr cymdeithasol adael imi gael o wedi'i wneud tan y byddaf yn 16. Pam y dylwn i gael fy nhrin yn wahanol oherwydd fy mod dan ofal?

Abi, 14

Fe ddywed Taz: "Gofynnwch i'ch gweithiwr cymdeithasol pam na fedrwch chi gael o wedi'i wneud. Efallai'u bod yn meddwl y bydd rhywbeth yn mynd o chwith. Fe allai heintio. Siaradwch gyda phobl eraill sydd wedi'i gael o wedi'i wneud a gweld beth maen' nhw'n ei ddweud."

Fe ddywed Lee: "Fe ddylech ofyn i chi'ch hun a oes arnoch ei wirioneddol eisiau neu a ydi o ond oherwydd bod eich cyfeillion yn ei wneud o?"

Fe ddywed Kate: "Mae ar Abi angen siarad gyda'i gweithiwr cymdeithasol. Dywedwch wrthy'n' nhw nad ydych yn credu'i fod yn deg gan fod eich cyfeillion wedi'i gael o wedi'i wneud. Os yw Abi yn teimlo nad oes neb yn gwrandao arni, fe ddylai hi gael eiriolwr."



Fe ddywed Matt: "Mae gan y Gwasanaethau Cymdeithasol gyfrifoldeb cyfreithiol drosoch chi, ac mae gan yr Awdurdod Lleol gyfrifoldebau 'rhianta corfforaethol' dros bob Plentyn sy'n Derbyn Gofal. Ond fe allwch:

- Mynd i www.info4carekids.org.uk i ganfod eich 'hawliau'. Cysylltwch â Chomisiynydd Plant Cymru www.childcom.org.uk, gan ofyn iddo ymchwilio iddo.
- Ysgrifennwch ddatganiad (gyda llythyr oddi wrth aelod o'r teulu neu oddi wrth eich gofalfwyr maeth) yn dweud pam y dylech gael eich caniatáu i wneud o. Siaradwch amdano yn eich Adolygiad Plant sy'n Derbyn Gofal ac eglurwch eich rhesymau wrth y Swyddog Adolygu Annibynnol. Mae'n bwysig egluro eich bod yn deall y materion iechyd sy'n gysylltiedig â thyllu'r corff.
- Fe allech ddefnyddio Trefn Gwyno'r Gwasanaethau Cymdeithasol (mae gwybodaeth ar wefan y Cyngor Sir) i gyflwyno cŵyn.

"Mae'n bwysig egluro eich bod yn deall y materion iechyd sy'n gysylltiedig â thyllu'r corff"



HUNLLEF SYMUD

C 'Rwyf wedi byw gyda'm gofalwyr maeth ers pan oeddwn yn 14. 'Rwyf yn hoffi bod yma, mae o yr unig le 'rwyf wedi'i alw'n gartref. Yn awr, mae fy ngweithiwr cymdeithasol wedi dweud bod yn rhaid imi symud allan pan fyddaf yn 18. Pan oeddwn yn iau, fe arferwn ofyn iddyn' nhw fy symud i, ac ni wnaethant. Yn awr, nad oes arnaf eisiau symud, maen' nhw yn fy ngorfodi i. Mae'n wallgo'!



Jen, 16

Fe ddywed Zoe: "Fe ddylai Jen siarad gyda'i gweithiwr gadael gofal, eiriolwr a swyddog hawliau plant i ganfod beth yw ei hawliau hi."

Fe ddywed Claire: "Os yw hi'n mynd i symud allan, fe ddylai hi ganfod pa gefnogaeth a gaiff hi. Ni ddylai i gyd ddod i ben. Fe gaiff Jen fwy o gefnogaeth os bydd hi'n parhau mewn addysg. Nid oes yn rhaid iddi fynd i'r Brifysgol, serch hynny. Fe all hi astudio cyrsiau ymarferol yn y coleg."

Fe ddywed Lee: "Mae'n galed, ond pan ydych dan ofal, mae'n syniad da gwybod beth mae arnoch eisiau'i wneud yn y dyfodol. Fe ddylid ei sgwennu yn eich cynllun. Os nad ydych yn dweud wrth neb beth mae arnoch eisiau'i wneud, efallai na chewch chi mo'r cyfle i wneud o."

Fe ddywed Matt: 'Fe fydd yn rhaid ichi 'symud ymlaen' o fod yn Blentyn sy'n Derbyn Gofal i berson 18 mlwydd oed gyda sgiliau annibynnol. Fe ddylai symud i annibyniaeth yn bendant iawn fod wedi bod ar eich 'agenda' ac ar agenda'ch gofalwyr maeth am y cwpwl o flynyddoedd diwethaf, ac wedi'i gadarnhau yn eich Cynllun Llwybr. Cofiwch, ar eich 18fed penblwydd, nid ydych mwyach yn Blentyn Sy'n Derbyn Gofal ac felly ni fydd eich gofalwyr maeth cyfredol mwyach yn maethu rhywun 18+.

Ewch i www.inform4carekids.org.uk

Fodd bynnag, nid oes yn rhaid ichi symud 'yn gorfforol' o le 'rydych yn byw yn awr. Mae yna amryw o opsiynau 'llety / symud ymlaen' y dylai'ch gweithiwr cymdeithasol fod wedi'u harchwilio o fewn eich Cynllun Llwybr. Fe ddylent hefyd fod wedi cael eu trafod yn eich Adolygiadau Plentyn sy'n Derbyn Gofal.

Gofynnwch i'ch gweithiwr cymdeithasol am i'ch Adolygiad Plentyn sy'n Derbyn Gofal gael ei ddwyn ymlaen fel bod yr holl fater o'ch lletya pan gyrhaeddych 18 yn cael ei archwilio'n llwyr. Un opsiwn yw cynllun 'llety â chymorth' sy'n caniatáu i'r person ifanc aros gyda'u cyn - ofalwyr maeth gyda chytundeb ynghylch faint mae'r awdurdod lleol yn ei 'dal' iddynt am y llety â chymorth a faint y mae'r person ifanc yn ei gyfrannu at ei gadw. Yn ychwanegol, fel rhan o'r gwasanaeth Cynllun Llwybr ac Ôl-Ofal, fe ddylai fod yna gytundeb cyffredinol am ba gyhyd y bydd y 'llety â chymorth' a pha fath o lety y bydd y person ifanc yn 'symud ymlaen' iddo. Pob lwc.'



GOFIDIAU FACEBOOK

C Mae fy ngweithiwr cymdeithasol wedi dweud wrth fy ngofalwr maeth y gall hi gymryd fy ffôn i oddi arnaf yn y nos. Ni allaf gysgu, 'rwyf yn defnyddio fy ffôn i siarad gyda'm cyfeillion ar Facebook. Fy ffôn i ydi hi, mae o mor annheg'.



Luke, 14

Fe ddywed Jessie: "Siaradwch gydag eiriolwr neu swyddog hawliau plant."

Fe ddywed Cai: "Efallai'u bod wedi'i chymryd hi oddi arnoch chi fel eich bod yn gallu cysgu. Os na allwch chi gysgu, mae'n rhaid ichi wneud rhywbeth i gau'ch meddwl. Darllenwch lyfr neu gwrandewch ar gerddoriaeth. Efallai y dylech siarad gyda'ch gofalwr maeth, eich cyfeillion neu feddyg."

Fe ddywed Claire: "Os yw rhywun yn cymryd eich ffôn oddi arnoch, efallai'i fod o oherwydd eu bod yn gwybod y gallwch fod mewn perygl."

Fe ddywed Matt: 'Dowch, gadewch inni fod yn gadarnhaol. 'Roedd eich gweithiwr cymdeithasol yn meddwl am eich diogelwch ar-lein, eich iechyd (o ran cael digon o gwsg) a chostau'r ffôn.

Mae arnoch angen dangos i bawb eich bod yn ymwybodol o beryglon rhwydweithio cymdeithasol. Eich bod chi'n ddigon gwybodus ac aeddfed i fod yn gallu gwneud defnydd cadarnhaol ohoni a bod yn ddiogelach.

Unwaith 'rydych wedi gwneud hynny, ysgrifennwch gynllun i drafod gyda'ch gofalwyr maeth ynghylch sut y byddech chi'n defnyddio'ch ffôn yn y nos (a hefyd ynghylch sut na fyddych yn ei defnyddio hi i gadw'n ddiogel)? Unwaith 'rydych wedi cytuno ar ddatganiad 'defnydd nos o'm ffôn symudol', fe allwch wedyn ei rannu gyda'ch gweithiwr cymdeithasol i gael ef/hi i gytuno. Wrth gytuno â'ch datganiad gyda nhw, cofiwch fod arnynt angen gwrandao ar eich dymuniadau a'ch teimladau ond mae arnoch chi hefyd angen bod yn hyblyg wrth gyfarfod â nhw hanner ffordd i drafod eu pryderon. Rhwch dro ar ddull gwahanol o weithredu; fe allai weithio!'



IE...

dyma fy ngwaith I!

Fel eiriolwr, mae Sarah yn gwrando, yn hyrwyddo ac yn ymladd yn ddifflino dros bobl ifanc dan ofal. Yma, mae hi'n rhoi cipolwg y tu ôl i'r llenni inni ar yr hyn mae hi'n ei wneud!



9.00 Mae fy niwrnod yn dechrau mewn swyddfa, yn gwirio e-byst. O'r diwedd, mae ymateb hir-ddisgwyliedig i gŵyn wedi cyrraedd. Mae'n newyddion penigamp i Leanne, sydd wedi cael caniatâd i ddefnyddio'i ffôn ddeallus a Facebook. Mae hi yn yr ysgol heddiw; 'rwyf mor gyffrous ynghylch rhannu'r newyddion gyda hi bawn heddiw. Mae hi wedi bod yn isel ei hysbryd ynglŷn â gadael ei chyfeillion, ac felly 'rwyf yn gobeithio y bydd y newyddion hyn yn ei helpu hi i gadw mewn cysylltiad â nhw.

9.30 Mae gen i adolygiad Plentyn sy'n Derbyn Gofal bawn heddiw, ac felly 'rwyf yn ffonio i Tom i ganfod pa faterion mae arno eisiau imi'u codi iddo. Mae arno eisiau mwy o gysylltiad gyda'i chwaer, sy'n byw hanner can milltir i ffwrdd. Er bod ei weithiwr cymdeithasol yn dal i addo siarad gyda gweithiwr cymdeithasol ei chwaer am hyn, mae Tom yn dweud wrthyf nad oes dim byth yn digwydd. Mae o wedi cael hen lond ei fol.

11.00 'Rwyf yn gwneud galwadau ffôn ac yn anfon e-byst i'r Gwasanaethau Plant ar ran rhai o'r bobl ifanc eraill 'rwyf yn gweithio gyda nhw. Y peth gwyf am y swydd hon yw fy mod yn annibynnol ar y gwasanaethau cymdeithasol, ac felly 'rwyf ond yn canolbwyntio ar farn fy nghleient. 'Rwyf hefyd yn anfon e-byst at y sawl na allwn eu cyrraedd ar y ffôn. 'Rwyf yn diweddar fy nghleientiaid fel 'rwyf yn mynd ymlaen neu'n gwneud nodyn i'w ffonio ar ôl ysgol. Mae hi mor bwysig rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf iddynt yn rheolaidd.

11.30 'Rwyf yn cyfarfod â Nia, sy'n 16 ac yn fam i Rose. Nid oedd y gwasanaethau cymdeithasol yn sicr a oedd hi'n gallu gofalu am Rose. 'Rwyf wedi helpu Nia drwy egluro'i hawliau hi, canfod cyfreithiwr iddi a'i helpu hi i gyfleu'i barn ar gyfer datganiadau llys. Ar ôl amryw o ymddangosiadau yn y llys, fe gytunodd y barnwr y gallai Nia fynd â Rose i uned asesu mamau a babanod i brofi'i bod hi'n gallu gofalu amdani. Ar ôl y gwrandawriad terfynol, fe ddywedodd y barnwr cymaint o argraff dda a wnaed arno gan ymrwymiad Nia, ac fe ganiatawyd iddi gadw Rose.

1.30 Ar ôl cinio canol dydd, 'rwyf yn paratoi i adael y swyddfa ar gyfer adolygiad Tom. Ond ychydig bach cyn imi adael, fe gaf alwad gan weithiwr cymdeithasol ar ddyletswydd i ddweud wrthyf fod ei weithiwr cymdeithasol wedi mynd yn wael, ac felly mae'r adolygiad wedi'i ohirio. Tom druan!

'Rwyf yn ffonio Tom; mae o'n gandryll, gan ei fod yn gwybod y bydd hyn yn golygu y bydd yna oedi cyn y caiff weld ei chwaer. Mae o'n dweud wrthyf pa mor flin mae o gyda'i weithiwr cymdeithasol, ac mae'n gofyn a gaiff o un newydd. 'Rwyf yn ei gysuro fo y byddaf yn sgwrsio gyda'r rheolwr ond y gallai hi fod yn well gofyn am gyfarfod, gan y gall hyn fod yn well ffordd iddo gael ei glywed. Mae Tom yn cytuno ac mae'n gofyn i mi drefnu cyfarfod ar frys. 'Rwyf yn ffonio'r rheolwr ac yn gadael neges iddi.

4.00 'Rwyf yn derbyn galwad oddi wrth weithiwr cymdeithasol am Hannah, sydd wedi byw gyda naw gwahanol ofalwyr maeth, ac mae hi'n ffoi o hyd i aros gyda'i chyfeillion hŷn. Mae'i gweithiwr cymdeithasol yn awyddus i ganfod gofalwyr maeth addas iddi ond mae Hannah yn gwrthod siarad na rhannu'i theimladau. 'Rwyf yn gobeithio siarad gyda Hannah yn go fuan i'w helpu hi deimlo'n ddiogel ac yn gartrefol. Mae hi'n rhoi'i hun mewn perygl drwy redeg i ffwrdd. Fe wnafe egluro wrthi nad wyf yno i wneud penderfyniadau amdani ond dim ond yno i helpu i wneud yn sicr bod ei llais yn cael ei glywed.

4.30 Yn ôl i ddiweddar fy holl gleientiaid sydd yn ôl o'r ysgol. Nid oes yna newyddion da i Jade, sydd wedi'i hysbysu bod yn rhaid iddi symud o'i lleoliad er ei bod hi'n wirioneddol hapus. Ni allaf bob amser wneud pethau'n well i bawb, ond 'rwyf wedi gwneud pawb sy'n gyfrifol am ofal Jade ddeall sut mae hi'n teimlo. Yn awr mae'n rhaid imi helpu Jade ddeall pam bod y penderfyniadau hynny wedi'u gwneud.

Datblygiad cadarnhaol i Sol ynglŷn â'i arian poced. Dim newyddion eto i Dylan sydd eisiau gweld mwy ar ei fam, ac mae Leanne wrth ei bodd yn lân!

6.30 Ew! – Mae o wedi bod yn ddiwrnod prysur arall, mae'n amser ei hanelu hi am adref ac ymlacio gyda'm cath, Oscar!



Sarah x

Oscar