

Paratoi Bod Yn Oedolyn



Cynllunio sy'n Canolbwyntio ar
Unigolion

Tabl Cynnwys

1. Cyflwyniad.....	2
2. Cynllunio sy'n Canolbwyntio ar Unigolion: y dulliau gweithio	3
3. Y Prif Adnoddau.....	6
4. Adnoddau eraill	22

1. Cyflwyniad

Mae cynllunio sy'n canolbwyntio ar unigolion wedi cael ei ddefnyddio yn y Deyrnas Unedig ers dechrau'r 1980au, yn bennaf ymhlith teuluoedd ond hefyd gan sefydliadau cymunedol ac academiaidd. Er enghraifft, yn 1983, dechreuodd Prifysgol Dwyrain Llundain gynnig rhaglenni arwain teuluol a oedd yn dysgu pwysigrwydd cynllunio sy'n canolbwyntio ar unigolion er mwyn cynnwys plant yn eu cymunedau lleol a rhoi'r un hawliau â phob plentyn arall iddyn nhw. Ar raglen hyfforddi athrawon addysg bellach Prifysgol Bolton, cyflwynwyd cynllunio sy'n canolbwyntio ar unigolion fel ffordd o roi'r hyder i raddedigion gynnwys myfyrwyr a oedd yn oedolion, ac a oedd ag anableddau dysgu, yn y dosbarthiadau prif ffrwd. Bydden nhw'n dysgu am gynllunio sy'n canolbwyntio ar unigolion yn ogystal ag am Gylchoedd Cyfeillion, model cymdeithasol anabledd, dulliau cadarnhaol o ddelio ag ymddygiad yn yr ystafell ddosbarth, cymorth gan gymheiriaid, a dysgu drwy berthnasau.

Yn y Deyrnas Unedig, fe ddysgon ni am gynllunio sy'n canolbwyntio ar unigolion gan bobl yn yr Unol Daleithiau a Chanada a oedd yn arloesi gyda dulliau sy'n canolbwyntio ar unigolion wrth gynorthwyo pobl ar gyrion cymdeithas a fyddai'n draddodiadol wedi cael eu cadw'n gaeth mewn sefydliadau. Byddai rhieni plant anabl hefyd yn defnyddio cynllunio sy'n canolbwyntio ar unigolion i baratoi at gynnwys eu plant mewn addysg brif ffrwd.

Yn 2004, cyhoeddodd Llywodraeth Cynulliad Cymru Ganllawiau Adran 7 am Egwyddorion Gwasanaethau ac Ymatebion Gwasanaethau. Dyma oedd y tro cyntaf i wasanaethau cyhoeddus orfod defnyddio dulliau sy'n canolbwyntio ar unigolion wrth gynorthwyo pobl sydd ag anabledd dysgu. Roedd y canllawiau hefyd yn ei gwneud hi'n ofynnol i wasanaethau gynllunio gyda'i gilydd i helpu i gynllunio'r broses bontio i bobl ifanc a fyddai'n symud o Wasanaethau Plant i Wasanaethau Oedolion. Datblygwyd ar hyn wrth gyflwyno Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant 2014. Mae egwyddorion y Ddeddf yn canolbwyntio ar yr hyn sy'n bwysig i bobl y mae angen cymorth arnyn nhw, gan roi lle canolog iddyn nhw yn y broses o wneud penderfyniadau am eu bywydau nhw'u hunain.

Aeth sefydliadau fel [Helen Sanderson Associates](#) ac [Inclusive Solutions](#) ati i ddatblygu adnoddau a chyfleoedd hyfforddiant i helpu pobl, teuluoedd a gweithwyr yn y system i ddysgu sut i gynnal sgysiau gwahanol sy'n galluogi pobl i gae mwy o ddewis a rheolaeth dros eu bywydau. Cafodd Helen Sanderson Associates eu comisiynu gan yr Adran Addysg rhwng 2004 a 2008 i roi hyfforddiant i bobl sy'n gweithio mewn ysgolion, colegau ac awdurdodau lleol.

2.Cynllunio sy'n Canolbwyntio ar Unigolion: y dulliau gweithio

Mae cynllunio sy'n canolbwyntio ar unigolion yn ddull cyfannol, cydgysylltiedig o ddatrys problemau, a hwnnw'n helpu pobl i gael y bywydau y maen nhw'n dymuno'u cael. Mae'n tybio bod gan bawb ddoniau a thalentau, a bod pawb yn gallu cyfrannu. Mae'n edrych ar y pethau sy'n bwysig i unigolyn o'i safbwynt ei hun, y pethau sy'n bwysig i gadw'r unigolyn yn iach ac yn ddiogel, a'r pethau y mae angen eu gwneud i alluogi'r unigolyn i wneud newidiadau sy'n arwain at gael y bywyd gorau. Mae hyn yn wahanol i'r mathau traddodiadol o gynllunio, sydd wedi'u seilio ar fodel meddygol anabledd. Mae'r rheini'n asesu'r angen, yn pennu pa wasanaethau i'w rhoi, ac yn gwneud penderfyniadau dros bobl.

Mae cynlluniau sy'n canolbwyntio ar unigolion gan amlaf yn cael eu datblygu gan ddefnyddio MAPS, PATH, neu Gynllunio Ffyrdd Hanfodol o Fyw. Mae gan bob un nodweddion sy'n eu gwneud nhw'n fwy perthnasol mewn sefyllfaoedd penodol, ond mae pob un yn ymwneud â'r un cwestiynau:

- Pwy yw'r unigolyn hwn?
- Beth sy'n wych am yr unigolyn?
- Beth sy'n bwysig i'r unigolyn?
- Pa gymorth y mae ei angen ar yr unigolyn i fyw'r bywyd y mae'n dymuno'i gael?

Mae'n debygol mai Cynllunio Hanfodol ar gyfer Ffyrdd o Fyw yw'r dull mwyaf hyblyg, ac mae hwn wedi'i ddefnyddio bellach ym maes gofal cymdeithasol oedolion ers blyneddau lawer. Yn fwy diweddar, mae wedi cael ei ddefnyddio i ddatblygu cynlluniau Addysg, Iechyd a Gofal yn Lloegr. Mae'n cael ei ddefnyddio i hwyluso sgysiau gan ddefnyddio'r gyfres ganlynol o gwestiynau:

- Beth mae pobl yn ei hoffi ac yn ei edmygu amdanat ti?
- Pwy yw'r bobl bwysig yn dy fywyd di?
- Beth sy'n bwysig i ti – nawr ac yn y dyfodol?
- Beth sy'n bwysig ar dy gyfer di – nawr ac yn y dyfodol?
- Beth sy'n gweithio'n dda i ti nawr?
- Beth sydd ddim yn gweithio cystal?

- Pa gamau y mae angen eu cymryd er mwyn i ti wireddu dy freuddwydion a dy ddyheadau?
- Pwy fydd yn gwneud beth i sicrhau bod y pethau hynny'n digwydd?

Mae'r sgwrs yn ddelfrydol i'w chynnal mewn cyfarfod cynllunio gyda'r unigolyn a'r bobl sydd agosaf ato.

Mae'r [Cod Ymarfer ADY](#), a gyhoeddwyd yn 2021, yn cyflwyno gofynion y [Ddeddf Anghenion Dysgu Ychwanegol a'r Tribiwnlys Addysg \(Cymru\)](#). Mae'r Cod yn cynnwys egwyddorion ymarfer clir, a'r rheini'n dangos sut y dylid cynnwys plant, pobl ifanc a rhieni yn y broses drwy ddefnyddio ymarfer sy'n canolbwyntio ar unigolion.

Mae [Pennod 4](#) y Cod yn disgrifio pwysigrwydd cynorthwyo plant, eu rhieni a phobl ifanc i gymryd rhan ystyrlon yn y broses, a fydd yn eu helpu i:

- deimlo'n hyderus bod pobl yn gwrando ar eu safbwyntiau, eu dymuniadau a'u teimladau ac yn eu gwerthfawrogi, hyd yn oed os yw'n anodd iddyn nhw fynegi'r rhain,
- bod yn ymwybodol o'u hawliau a'r cymorth a'r gwasanaethau sydd ar gael iddyn nhw, a
- datblygu ymdeimlad o gyfrifoldeb am eu dysgu a rheolaeth drosto.

Mae [Pennod 22](#) yn dangos sut y gellid cynnal cyfarfodydd am Gynlluniau Datblygu Unigol gan ddefnyddio dull sy'n canolbwyntio ar unigolion, a hynny o dan y penawdau canlynol:

- a) Beth rydych chi'n ei hoffi, yn ei edmygu neu'n ei werthfawrogi fwyaf am y dysgwr?
- b) Beth sydd wedi digwydd ers yr adolygiad diwethaf? (os yw'n briodol)
- c) Yn eich barn chi, ac o'ch safbwynt chi, beth yw dyheadau'r dysgwr ar gyfer y dyfodol?
- d) Yn eich barn chi, beth sydd bwysicaf ym mywyd y dysgwr ar hyn o bryd?
- e) Yn eich barn chi, beth sy'n bwysig i'r dysgwr i'w helpu i ddatblygu a gwneud cynnydd?
- f) Beth mae angen i bobl eraill ei wybod neu ei wneud er mwyn helpu'r dysgwr?
- g) Beth sy'n gweithio'n dda o'ch safbwynt chi ar hyn o bryd?
- h) Beth sydd ddim yn gweithio cystal o'ch safbwynt chi ar hyn o bryd?
- i) Oes gennych chi gwestiynau yr hoffech eu gofyn?

Yn 2015, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru dair dogfen ategol i helpu ysgolion a cholegau i ddefnyddio ymarfer sy'n canolbwyntio ar unigolion.

https://www.llyw.cymru/datblygu-fel-sefydliad-syn-canolbwyntio-ar-yr-unigolyn?_gl=1*4i0ipe*_ga*NTM4MjgxMjU1LjE2ODc3NjA0Njl.*_ga_L1471V4N02*MTY5NTI4OTU1MC43LjEuMTY5NTI5MTE2OS4wLjAuMA..&_ga=2.257450955.1781394118.1695289550-538281255.1687760462

https://www.llyw.cymru/arferion-syn-canolbwyntio-ar-yr-unigolyn-mewn-addysg?_gl=1*zxa60s*_ga*NTM4MjgxMjU1LjE2ODc3NjA0Njl.*_ga_L1471V4N02*MTY5NTI4OTU1MC43LjEuMTY5NTI5MTE5My4wLjAuMA..&_ga=2.244551493.1781394118.1695289550-538281255.1687760462

https://www.llyw.cymru/pecyn-cymorth-adolygiadau-syn-canolbwyntio-ar-unigolion-canllawiau-ar-gyfer-darparwyr-addysg?_gl=1*nnms64*_ga*NTM4MjgxMjU1LjE2ODc3NjA0Njl.*_ga_L1471V4N02*MTY5NTI4OTU1MC43LjEuMTY5NTI5MTIzMS4wLjAuMA..&_ga=2.244551493.1781394118.1695289550-538281255.1687760462

Mae NDTi wedi diweddarau cyfres o ddeunyddiau am gynllunio sy'n canolbwyntio ar unigolion, ac mae modd defnyddio'r rhain wrth gynllunio gyda phlant, pobl ifanc a'u teuluoedd. Mae'r adnoddau hyn wedi'u dylunio'n benodol i ganfod beth sy'n bwysig i unigolyn ifanc a pha gymorth y mae ei angen arno. Mewn gwirionedd, mae modd defnyddio'r adnoddau mewn unrhyw sefyllfa gynllunio, ac ers blynnyddoedd lawer maen nhw wedi cael eu defnyddio gyda phobl o bob oed a gydag amrywiaeth o labeli ac anghenion.

Rydyn ni'n gobeithio y bydd y deunyddiau'n ddefnyddiol ac yn eich helpu i gefnogi plant, pobl ifanc a theuluoedd i gael mwy o ddewis a rheolaeth yn eu bywydau.

3.Y Prif Adnoddau

Ynys yr Hyn sy'n Bwysig

Nod y templed hwn yw helpu pobl ifanc i sgwrsio â'u teuluoedd, eu gofalwyr ac unrhyw gefnogwyr cyflogedig sy'n eu helpu, a hynny i gyd-greu crynodeb o gynllun sy'n eu paratoi ar gyfer bod yn oedolyn.

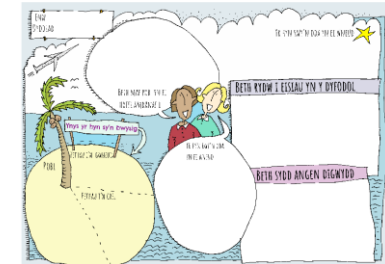
Cyflwyniad

Nod y templed hwn yw helpu pobl ifanc i sgwrsio â'u teuluoedd, eu ffrindiau ac unrhyw gefnogwyr cyflogedig sy'n eu helpu, a hynny i gyd-greu crynodeb o gynllun sy'n eu paratoi ar gyfer bod yn oedolyn. Nid proffil un dudalen mohono, er y gallai helpu i greu proffil o'r fath neu gyd-fynd â phroffil sy'n bodoli'n barod.

Mae Ynys yr Hyn sy'n Bwysig yn ymwneud yn llwyr â'r unigolyn ifanc. Mae'n hynod o bwysig bod yr unigolyn ifanc yn ganolog i'r gwaith o gynllunio'i ddyfodol ei hun. Mae modd defnyddio'r templed hwn gartref gyda'r teulu, yn yr ysgol, yn y coleg, neu mewn lleoliadau eraill. Y peth pwysicaf yw bod yr unigolyn ifanc yno, a bod meddyliau a syniadau'r unigolyn yn cael eu cofnodi. Efallai y bydd pobl ifanc eisiau gofyn i'r bobl sy'n bwysig iddyn nhw eu helpu i greu eu hynys, fel teulu neu ffrindiau. Neu efallai hefyd y byddan nhw am i bobl eraill sy'n bwysig iddyn nhw fod yn bresennol, fel cefnogwyr cyflogedig, y CADY, neu weithiwr pontio, er enghraifft.

Mae'n bwysig bod modd i bawb ddeall Ynys yr Hyn sy'n Bwysig os bydd yr unigolyn ifanc yn rhannu'r ynys â nhw maes o law. Efallai y bydd pobl ifanc am ysgrifennu neu dynnu llun ar eu hynys – beth bynnag sy'n gwneud synnwyr iddyn nhw. Bydd rhai pobl ifanc yn gofyn am help gan rywun arall i ysgrifennu. Mae fersiwn hefyd y mae modd teipio arni, ac mae hon ar gael i'w lawrlwytho.



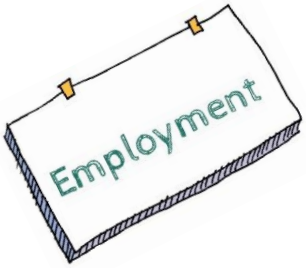


Sut i ddefnyddio Ynys yr Hyn sy'n Bwysig

Mae templed Ynys yr Hyn sy'n Bwysig yn gweithio orau yn y drefn ganlynol:

1. Enw a dyddiad
2. Pwy fyddai'n dod yn gwmni i ti i'r ynys? Teulu, ffrindiau, anifeiliaid anwes?
3. Beth fyddet ti'n mynd gyda ti? Rydyn ni hefyd yn meddwl am y pethau sy'n dy gadw di'n hapus ac yn ddiogel. Er enghraifft, dy hoff ddarn o dechnoleg efallai, ond mae angen i ti gymryd dy feddyginiaeth hefyd.
4. Beth fyddet ti'n hoffi'i wneud pan fyddi di yno? Sut fyddi di'n cael hwyl ac yn mwynhau dy hun? Sut fyddi di'n ymlacio?
5. Rhestra'r holl bethau rwyt ti'n dda am eu gwneud. Ar ôl cael dy dro di, efallai y byddi di am ofyn i'r bobl eraill yn yr ystafell beth rwyt ti'n dda am eu gwneud yn eu barn nhw.
6. Nesaf, rhestra'r holl bethau mae pobl yn eu hoffi amdanat ti. Fe gaiff y bobl sy'n dy helpu i rannu'r holl bethau maen nhw'n eu hoffi amdanat ti hefyd. Gofynna iddyn nhw - beth rydych chi'n ei werthfawrogi amdana' i? Neu efallai, pam eich bod chi'n credu fy mod i'n anhygoel?
7. Pe bawn i'n gallu, byddwn i'n... Cyn bod gennyn ni ffonau clyfar a systemau llywio â lloeren i'n harwain o fan i fan, byddai pobl yn defnyddio seren y gogledd. Cyn belled â'u bod nhw'n gwybod pa seren yn yr awyr oedd seren y gogledd, fe allen nhw wastad gyrraedd pen draw'r daith. Os bydden nhw'n mynd ar goll ac angen canfod y llwybr eto, bydden nhw'n chwilio am seren y gogledd. Felly, beth yw seren y gogledd dy fywyd di? Dy ddyhead neu dy freuddwyd at y dyfodol? Pa gallet ti wneud a bod yn unrhyw beth dan haul yn y dyfodol, beth fyddai hwnnw? Dyweda wrthyti di hun, "pe bawn i'n gallu, byddwn i'n...." Os nad wyt ti'n gwybod neu'n rhy

siŵr, fe all edrych ar Ynys yr Hyn syn Bwysig helpu, efallai, wrth i ti feddwl am y bobl a'r pethau sy'n bwysig i ti. Yna edrycha ar y pethau rwyt ti'n dda am eu gwneud a'r pethau y mae pobl yn eu hoffi amdanat ti. All di ganfod a gwneud unrhyw gysylltiadau? A yw hyn yn rhoi unrhyw syniadau i ti?



8. Beth hoffwn i yn y dyfodol | Wrth feddwl am baratoi ar gyfer bod yn oedolyn, fe all meddwl am bedwar peth pwysig a allai ddigwydd helpu. Pethau sy'n gadarnhaol ac yn bosibl:
 - Pa swydd wyt ti eisiau'i gwneud pan fyddi di'n oedolyn?
 - Sut wyt ti am fod mor annibynnol â phosibl? Efallai yr hoffet ti feddwl am dy gartref, ble'r hoffet ti fyw, a gyda phwy y byddet ti'n hoffi byw, os byddet ti'n hoffi byw gydag unrhyw un? Sut wyt ti am deithio a chyrraedd y llefydd rwyt ti eisiau mynd iddyn nhw?
 - Pa ffrindiau a pherthnasau y byddet ti'n hoffi'u cael? Sut all di fod yn rhan o'r gymuned ble rwyt ti'n byw?
 - Sut wyt ti am fod mor iach ag y galli di fod? Mae hyn yn cynnwys bod yn iach yn gorfforol ac yn feddyliol. Dy les yw'r gair y byddwn ni'n ei ddefnyddio'n aml am hyn.
9. Beth arall y mae angen ei wneud? Beth yw'r camau cyntaf tuag at yr hyn rwyt ti'i eisiau yn y dyfodol? Gwna restr o'r pethau y mae angen iddyn nhw ddigwydd nesaf. Efallai y bydd angen i ti wneud rhai pethau ac y gallai fod angen i bobl eraill yn yr ystafell helpu hefyd. Efallai y byddai'n ddefnyddiol meddwl pwy sy'n mynd i wneud beth, ac erbyn pryd. Gall rhannu Ynys yr Hyn sy'n Bwysig fod yn gymorth mawr. Os bydd gennyt ti gyfarfod adolygu lle bydd grŵp o bobl yn cwrdd i drafod dy gynllun, galli di rannu dy ynys â nhw.

Cyngor wrth greu Ynys yr Hyn sy'n Bwysig

1. Gwahodd pobl sy'n bwysig i ti ac ar dy gyfer di, er mwyn dy helpu wrth i ti greu Ynys yr Hyn sy'n Bwysig
2. Pan fyddwch chi'n gwrdd, gall fod yn ddefnyddiol rhoi swyddi pwysig i bobl: -
 - Rhywun i hwyluso. Rhywun sy'n sicrhau bod pawb yn dilyn trefn Ynys yr Hyn sy'n Bwysig uchod a bod pawb yn cael tro i ddweud ei ddweud. Efallai y byddi di dy hun am wneud hyn, neu am ofyn i rywun arall wneud.
 - Rhywun i gadw amser. Rhywun i gadw llygad ar y cloc a sicrhau eich bod chi'n symud drwy Ynys yr Hyn sy'n Bwysig ar amser. Efallai y byddi di am wneud yr holl ynys mewn un eisteddiad, neu rannu'r gwaith yn nifer o sgysiau llai.
 - Rhywun i gymryd nodiadau neu artist. Gallet ti dy hun wneud hyn, neu ofyn i rywun helpu.
3. Cofnoda dy feddyliau a dy syniadau ar Ynys yr Hyn sy'n Bwysig ym mha bynnag ffordd sy'n gweithio orau i ti. Efallai y byddi di am ysgrifennu â llaw, tynnu llun, neu ddefnyddio'r cyfrifiadur. Efallai y byddi di am ofyn am rywfaifaint o help gan rywun arall yn yr ystafell hefyd.
4. Cofia gael hwyl – beth am roi dy hoff gerddoriaeth i chwarae yn y cefndir? Cymera egwyl hanner ffordd drwy'r gwaith. Efallai y byddwch chi i gyd am rannu rhywfaint o fwyd i ddathlu ar ôl i chi orffen Ynys yr Hyn sy'n Bwysig.
5. Rhanna dy ynys â'r bobl sy'n bwysig i ti a'r bobl sy'n bwysig ar dy gyfer di.

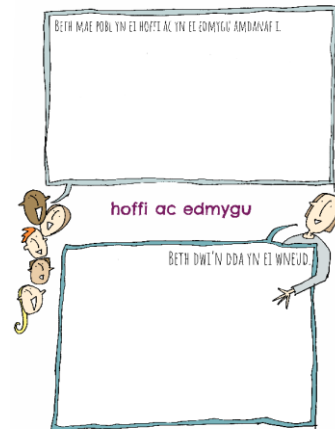
Chwe mis wedyn, sgwrsia â'r bobl hynny sy'n bwysig i ti ac ar dy gyfer di. Efallai mai yn dy adolygiad nesaf fydd hyn, os oes gennyt ti un. A wnaeth pawb wneud y pethau y gwnaethon nhw ddweud y bydden nhw'n eu gwneud, er mwyn dy helpu i wireddu dy ddyheadau at y dyfodol? Beth arall y mae angen ei wneud?

Gobeithio dy fod yn teimlo bod Ynys yr Hyn sy'n Bwysig yn ddefnyddiol, a dy fod yn mwynhau ei defnyddio.



Hoffi ac Edmygu

Mae'n bwysig dechrau sgwrs am gynllunio drwy gyflwyno'r cynllun i'r sawl sy'n cael cymorth. Mae'r adnodd hwn yn helpu i ofyn am rinweddau'r unigolyn, gan barchu a chadarnhau ei unigolyddiaeth a gwerthfawrogi sut y mae'r unigolyn yn cyfrannu at y



cymunedau y mae'n rhan ohonyn nhw.

Mae hyn yn ymwneud â chryfderau a galluoedd, gan gydnabod, er gwaethaf unrhyw anabledd, fod gan bawb rinweddau y gallwn ni'u cydnabod a'u dathlu.

Mae defnyddio'r adnodd hwn yn ffordd wych o ddechrau cyfarfod adolygu. Mae'n rhoi'r ffocws ar yr unigolyn, gan atgoffa pawb pam eu bod nhw yno a chadw'r unigolyn yn ganolog i'r drafodaeth.

Mae'n wych pan fydd y cwestiwn hwn yn cael ei ofyn i ffrindiau pobl. Bydd pobl eraill yn aml yn dweud pethau gwahanol i deuluoedd a staff cyflogedig, a gall hyn fod yn dipyn o agoriad llygad. Bydd rhieni a gofalwyr yn aml yn teimlo bod y dull cadarnhaol hwn o sgwrsio am rinweddau'r unigolyn ifanc yn newid braf, yn lle canolbwyntio ar broblemau neu anawsterau wrth roi gwasanaethau neu ddiwallu anghenion.

Mae'r adnodd hwn hefyd yn effeithiol wrth drafod rhywun a allai fod yn mynd drwy gyfnod anodd. Mae'n atgoffa pobl bod gan bawb rinweddau, a hyd yn oed os yw ymddygiad rhywun yn achosi pryder, nid dyna pwy yw'r unigolyn go iawn.

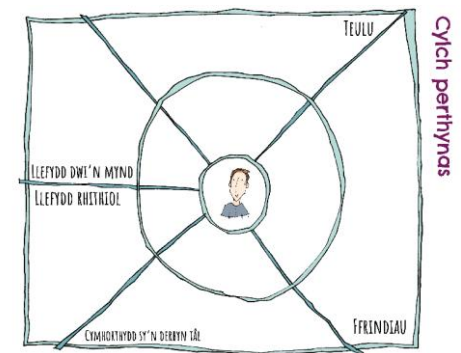
Mae gofyn beth rydyn ni'n ei hoffi a'i edmygu am rywun yn gwestiwn cynhwysol i'w ofyn. Mae gennyn ni i gyd rinweddau y mae pobl yn eu hoffi a'u hedmygu. Hyd yn oed os nad ydyn ni'n sylweddoli hynny, mae rhannu'r hyn rydyn ni'n ei werthfawrogi, ei barchu a'i fwynhau am bobl eraill ar ddechrau sgwrs yn dylanwadu ar y math o drafodaeth a geir wedyn.

Cylch Perthynas

Gallwn ni ddysgu am y bobl bwysig ym mywyd rhywun, a chofnodi'r rheini, drwy gael sgysiau a thrwy ddefnyddio'r Cylch Perthynas.

Mae un o'r llwybrau ar gyfer paratoi i fod yn oedolyn yn ymwneud â ffrindiau, perthnasau a'r gymuned. Byddwn ni'n aml yn gweithio gyda phobl ifanc anabl sy'n awyddus i gael gwell bywydau cymdeithasol, ac sydd am gael ffrindiau i wneud pethau yn eu cwmni. Yn aml, bydd pobl ifanc yn breuddwydio am gael cariadon, ac am briodi neu fyw gyda phartner rhyw ddydd.

Wrth ddatblygu cynllun sy'n canolbwyntio ar unigolion, y nod yw canfod beth sy'n bwysig i rywun, ac mae hyn bron wastad yn cynnwys y bobl bwysig ym mywyd yr unigolyn hwnnw. Gallwn ni ddysgu am y bobl bwysig ym mywyd rhywun, a chofnodi'r rheini, drwy gael sgysiau a thrwy ddefnyddio'r cylch perthynas; mae'n ffordd dda o ddechrau meddwl am bwy sydd eisoes ym mywyd rhywun, a sut y gellid hybu'r perthnasau hyn a datblygu perthnasau newydd.

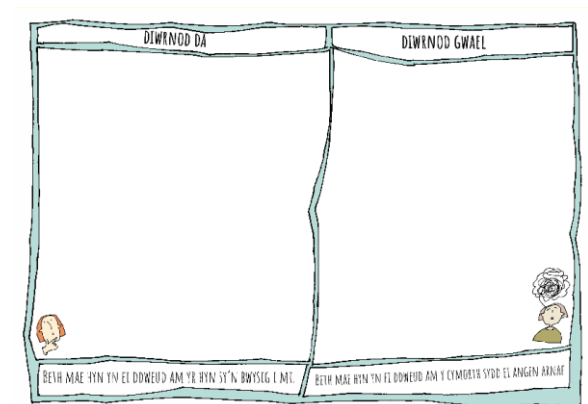


Yn bwysig i / Yn bwysig ar gyfer

Mae gweithio mewn ffordd sy'n canolbwyntio ar unigolion yn golygu bod angen gweld yr unigolyn ei hun yn gyntaf – y pethau sy'n bwysig iddo, ac nid y pethau sy'n bod arno'n unig.

Yn hanesyddol, mae gwasanaethau sy'n cefnogi pobl sydd ag anableddau a phobl sydd ag anghenion ychwanegol wedi canolbwyntio'n llwyr ar y pethau sy'n bwysig ar eu cyfer nhw, i'w cadw nhw'n iach ac yn ddiogel. Fodd bynnag, mae gennyn ni bellach ddigonedd o dystiolaeth i ddangos nad yw'r dull hwn o weithio yn helpu pobl i gael y bywydau y bydden nhw'n dymuno'u cael. Mae angen i ni ddysgu beth sy'n bwysig i'r unigolyn, yn ogystal â beth sy'n bwysig ar ei gyfer, gan ganfod cydbwysedd sy'n addas i'r unigolyn hwnnw. Y pethau sy'n bwysig i'r rhan fwyaf o bobl yw'r pethau bach nad ydyn ni hyd yn oed yn ymwybodol ohonyn nhw ein hunain. Ond byddai bod heb y pethau hyn yn cael effaith aruthrol ar ein bywydau. Yn y pen draw, mae'r pethau sy'n wirioneddol bwysig i ni, ar wahân i'r bobl rydyn ni'n eu caru, yn ymwneud â phatrwm byw o ddydd i ddydd, ein dillad, ein bwyd, a'n hoff raglenni teledu neu gerddoriaeth.



Ar ôl canfod beth sy'n wir bwysig i bobl nawr ac yn y dyfodol, mae modd bwrw ati i sicrhau ein bod ni'n helpu'r unigolyn i gyflawni ei ddyheadau, yn ogystal ag ystyried beth sy'n bwysig ar gyfer yr unigolyn hwnnw o gyfeiriadau eraill.



Beth sy'n gweithio / Beth sydd ddim yn gweithio

Mae'r adnodd hwn yn helpu pobl i ganfod beth sy'n gweithio a beth sydd ddim yn gweithio o wahanol safbwyntiau, ac i ganfod ffyrdd o ddatblygu ar y pethau sy'n gweithio ac o leihau neu stopio'r pethau nad ydyn nhw'n gweithio.

I ddatblygu canlyniadau a champau gweithredu, rhaid i ni ddechrau drwy ganfod beth sy'n gweithio'n dda ym mywyd unigolyn, a pha bethau y byddai'n eu newid pe gallai – gan edrych ar bethau o safbwynt yr unigolyn ac o safbwynt pobl eraill ill dau. Mae'r adnodd hwn yn helpu pobl i ganfod beth sy'n gweithio a beth sydd ddim yn gweithio o wahanol safbwyntiau, ac i ganfod ffyrdd o ddatblygu ar y pethau sy'n gweithio ac o leihau neu stopio'r pethau nad ydyn nhw'n gweithio. Mae'n ffordd syml iawn o ganfod beth sy'n digwydd ym mywyd rhywun o fwy nag un safbwynt; mae'n gallu helpu i ganfod a yw'r pethau sy'n bwysig i'r unigolyn yn bresennol yn ei fywyd; ac mae'n fodd o ganfod a yw'r unigolyn yn cael cymorth mewn ffordd sy'n gwneud synnwyr i'r unigolyn ei hun. Bydd problemau'n dod i'r amlwg pan fydd meysydd lle ceir anghytuno ym mywydau pobl. Drwy edrych ar y pethau sy'n gweithio a'r pethau sydd ddim yn gweithio o wahanol safbwyntiau, fe ddaw'n amlwg ble mae cytuno a ble mae gwahaniaethau barn. Mae canfod beth sy'n gweithio a beth sydd ddim yn gweithio o wahanol safbwyntiau yn rhan hollbwysig o adolygiadau sy'n canolbwyntio ar unigolion, ac mae'n fodd o sicrhau bod llinyn euraid yn arwain o ddyheadau unigolyn at y canlyniadau a geir yn ei gynllun.

Beth sy'n gweithio?	Beth sydd ddim yn gweithio?
BETH YDYCH CHI' N AMYSO I'W GADOL, EY DDARFODDLO? AIF I'G EL 2019/20?	BETH YDYCH CHI' N MYNDO I'WEDDIO FELD DULLENG LAFARL BOND?
	

Pan fyddwn ni'n gwybod beth sy'n bwysig i'r unigolyn ac ar ei gyfer, ac yn gwybod beth sy'n gweithio a ddim yn gweithio i'r unigolyn, gallwn ni ddechrau meddwl am y canlyniadau a fydd yn arwain yr unigolyn at ei ddyheadau. Mae cynllunio traddodiadol wedi golygu cynllunio **AR GYFER** unigolyn, ac yn aml wedi canolbwyntio ar "dargedau gwasanaethau" yn hytrach nag ar y pethau sy'n bwysig i'r unigolyn dan sylw. Mae dull o gynllunio sy'n canolbwyntio ar unigolion yn ein galluogi i ganfod beth sy'n bwysig go iawn i'r unigolyn ifanc nawr ac yn y dyfodol.

Bydd nifer o bobl ifanc yn dweud eu bod nhw eisiau cael hwyl gyda ffrindiau y tu allan i'r ysgol neu'r coleg, ond nad oes ganddyn nhw ffrindiau mewn gwirionedd. Pan fyddwn ni'n gwybod beth mae'r unigolyn ifanc eisiau ei gyflawni, ac wedi edrych ar y pethau sy'n gweithio ar hyn o bryd, ac ar y rhwystrau, gallwn ni gytuno y byddwn ni'n gweithio tuag at ryw beth fel: "Erbyn yr haf nesaf bydda' i'n mynd allan i fwyta unwaith yr wythnos gyda ffrind."

Gallwn ni wedyn edrych ar beth y mae angen ei wneud i gyflawni'r nod hwn, gan gynnwys pa gymorth fydd ei angen ar yr unigolyn. Canlyniad "holistig" yw'r enw ar hyn, gan na fydd y canlyniad yn cael ei gyflawni drwy un math o ddarpariaeth neu wasanaeth, ond yn hytrach drwy sicrhau bod pawb yn cydweithio. Er enghraifft, efallai y bydd yr ysgol, y coleg neu'r teulu yn gallu canfod pobl ifanc eraill sydd â diddordebau tebyg, gan helpu'r unigolyn a'r bobl hyn i gynllunio'r math o bethau y gallen nhw fwynhau eu gwneud. Os bydd yr unigolyn ifanc yn cael cymorth gofal cymdeithasol, bydd modd ei helpu i recriwtio cynorthwyydd personol sydd â diddordeb tebyg. Gall therapydd lleferydd helpu i ddatblygu proffil cyfathrebu, fel bod gan y cynorthwyydd personol newydd y wybodaeth angenrheidiol i roi dechrau da i'r berthynas. Efallai y bydd angen i weithwyr iechyd eraill roi cyngor hefyd i sicrhau bod modd diwallu anghenion iechyd yr unigolyn ifanc pan fyddan nhw allan.



Proffil Un Dudalen

Gall proffil un dudalen fod naill ai'n grynodeb sy'n ymddangos ar ddechrau cynllun, neu'n adnodd ynddo'i hun. Adnodd yw hwn sy'n helpu'r bobl sy'n cefnogi pobl ifanc i ddeall yn well beth sy'n bwysig iddyn nhw, beth maen nhw'n dda am ei wneud, a sut i roi cymorth gwych.

Y proffil un dudalen yw sylfaen y cymorth personol. Mae'n casglu gwybodaeth hollbwysig am unigolyn ynghyd er mwyn gallu rhannu a deall y wybodaeth hon yn gyflym. Bydd proffil un dudalen yn disgrifio cymeriad, doniau a thalentau'r unigolyn ifanc; beth sy'n bwysig iddo; a'r ffordd orau o'i gefnogi. Dylai'r bobl sy'n adnabod yr unigolyn ifanc yn dda ddatblygu a helpu i ddatblygu'r proffil un dudalen. Gellid defnyddio adnoddau eraill sy'n helpu i ganolbwyntio ar unigolion i gasglu gwybodaeth i'w rhoi yn y proffil un dudalen.

Bydd nifer o bobl ifanc sydd ag anghenion dysgu ychwanegol yn defnyddio eu proffil un dudalen i'w helpu i gyfathrebu â phobl newydd. Er enghraifft, byddan nhw'n mynd â'r proffil i apwyntiadau meddygol neu i gyfweiliadau yn y coleg. Maen nhw'n teimlo ei fod yn ffordd effeithiol o gyfathrebu â phobl newydd amdany'n nhw'u hunain.

Mae modd defnyddio'r proffil yn ystod gwahanol gyfnodau pontio er mwyn helpu lleoliadau newydd i ddatblygu darlun clir o'r plentyn neu'r unigolyn ifanc.

Ynys yr Hyn sy'n Bwysig

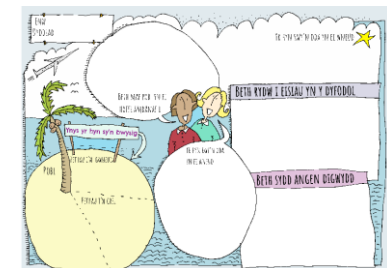
Nod y templed hwn yw helpu pobl ifanc i sgwrsio â'u teuluoedd, eu gofalwyr ac unrhyw gefnogwyr cyflogedig sy'n eu helpu, a hynny i gyd-greu crynodeb o gynllun sy'n eu paratoi ar gyfer bod yn oedolyn.

Cyflwyniad

Nod y templed hwn yw helpu pobl ifanc i sgwrsio â'u teuluoedd, eu ffrindiau ac unrhyw gefnogwyr cyflogedig sy'n eu helpu, a hynny i gyd-greu crynodeb o gynllun sy'n eu paratoi ar gyfer bod yn oedolyn. Nid proffil un dudalen mohono, er y gallai helpu i greu proffil o'r fath neu gyd-fynd â phroffil sy'n bodoli'n barod.

Mae Ynys yr Hyn sy'n Bwysig yn ymwneud yn llwyr â'r unigolyn ifanc. Mae'n hynod o bwysig bod yr unigolyn ifanc yn ganolog i'r gwaith o gynllunio'i ddyfodol ei hun. Mae modd defnyddio'r templed hwn gartref gyda'r teulu, yn yr ysgol, yn y coleg, neu mewn lleoliadau eraill. Y peth pwysicaf yw bod yr unigolyn ifanc yno, a bod meddyliau a syniadau'r unigolyn yn cael eu cofnodi. Efallai y bydd pobl ifanc eisiau gofyn i'r bobl sy'n bwysig iddyn nhw eu helpu i greu eu hynys, fel teulu neu ffrindiau. Neu efallai hefyd y byddan nhw am i bobl eraill sy'n bwysig iddyn nhw fod yn bresennol, fel cefnogwyr cyflogedig, y CADY, neu weithiwr pontio, er enghraifft.

Mae'n bwysig bod modd i bawb ddeall Ynys yr Hyn sy'n Bwysig os bydd yr unigolyn ifanc yn rhannu'r ynys â nhw maes o law. Efallai y bydd pobl ifanc am ysgrifennu neu dynnu llun ar eu hynys – beth bynnag sy'n gwneud synnwyr iddyn nhw. Bydd rhai pobl ifanc yn gofyn am help gan rywun arall i ysgrifennu. Mae fersiwn hefyd y mae modd teipio arni, ac mae hon ar gael i'w lawrlwytho.





Sut i ddefnyddio Ynys yr Hyn sy'n Bwysig

Mae templed Ynys yr Hyn sy'n Bwysig yn gweithio orau yn y drefn ganlynol:

1. Enw a dyddiad
2. Pwy fyddai'n dod yn gwmni i ti i'r ynys? Teulu, ffrindiau, anifeiliaid anwes?
3. Beth fyddet ti'n mynd gyda ti? Rydyn ni hefyd yn meddwl am y pethau sy'n dy gadw di'n hapus ac yn ddiogel. Er enghraifft, dy hoff ddarn o dechnoleg efallai, ond mae angen i ti gymryd dy feddyginiaeth hefyd.
4. Beth fyddet ti'n hoffi'i wneud pan fyddi di yno? Sut fyddi di'n cael hwyl ac yn mwynhau dy hun? Sut fyddi di'n ymlacio?
5. Rhestra'r holl bethau rwy't ti'n dda am eu gwneud. Ar ôl cael dy dro di, efallai y byddi di am ofyn i'r bobl eraill yn yr ystafell beth rwy't ti'n dda am eu gwneud yn eu barn nhw.
6. Nesaf, rhestra'r holl bethau mae pobl yn eu hoffi amdanat ti. Fe gaiff y bobl sy'n dy helpu i rannu'r holl bethau maen nhw'n eu hoffi amdanat ti hefyd. Gofynna iddyn nhw - beth rydych chi'n ei werthfawrogi amdana' i? Neu efallai, pam eich bod chi'n credu fy mod i'n anhygoel?
7. Pe bawn i'n gallu, byddwn i'n... Cyn bod gennyn ni ffonau clyfar a systemau llywio â lloeren i'n harwain o fan i fan, byddai pobl yn defnyddio seren y gogledd. Cyn belled â'u bod nhw'n gwybod pa seren yn yr awyr oedd seren y gogledd, fe allen nhw wastad gyrraedd pen draw'r daith. Os bydden nhw'n mynd ar goll ac angen canfod y llwybr eto, bydden nhw'n chwilio am seren y gogledd. Felly, beth yw seren y gogledd dy fywyd di? Dy ddyhead neu dy freuddwyd at y dyfodol? Pa gallet ti wneud a bod yn unrhyw beth dan haul yn y dyfodol, beth fyddai hwnnw? Dyweda wrthy't ti dy hun, "pe bawn i'n gallu, byddwn i'n...." Os nad wyt ti'n gwybod neu'n rhy siŵr, fe all edrych ar [Ynys yr Hyn syn Bwysig](#) helpu, efallai, wrth i ti feddwl am y bobl a'r pethau sy'n bwysig i ti. Yna edrycha ar y pethau rwy't ti'n dda am eu gwneud a'r pethau y mae pobl yn eu hoffi amdanat ti. Alli di ganfod a gwneud unrhyw gysylltiadau? A yw hyn yn rhoi unrhyw syniadau i ti?
8. Beth hoffwn i yn y dyfodol | Wrth feddwl am baratoi ar gyfer bod yn oedolyn, fe all meddwl am bedwar peth pwysig a allai ddigwydd helpu. Pethau sy'n gadarnhaol ac yn bosibl:



- Pa swydd wyt ti eisiau'i gwneud pan fyddi di'n oedolyn?
 - Sut wyt ti am fod mor annibynnol â phosibl? Efallai yr hoffet ti feddwl am dy gartref, ble'r hoffet ti fyw, a gyda phwy y byddet ti'n hoffi byw, os byddet ti'n hoffi byw gydag unrhyw un? Sut wyt ti am deithio a chyrraedd y llefydd rwyt ti eisiau mynd iddyn nhw?
 - Pa ffrindiau a pherthnasau y byddet ti'n hoffi'u cael? Sut allai di fod yn rhan o'r gymuned ble rwyt ti'n byw?
 - Sut wyt ti am fod mor iach ag y galli di fod? Mae hyn yn cynnwys bod yn iach yn gorfforol ac yn feddyliol. Dy les yw'r gair y byddwn ni'n ei ddefnyddio'n aml am hyn.
9. Beth arall y mae angen ei wneud? Beth yw'r camau cyntaf tuag at yr hyn rwyt ti'i eisiau yn y dyfodol? Gwna restr o'r pethau y mae angen iddyn nhw ddigwydd nesaf. Efallai y bydd angen i ti wneud rhai pethau ac y gallai fod angen i bobl eraill yn yr ystafell helpu hefyd. Efallai y byddai'n ddefnyddiol meddwl pwy sy'n mynd i wneud beth, ac erbyn pryd. Gall rhannu Ynys yr Hyn sy'n Bwysig fod yn gymorth mawr. Os bydd gennyt ti gyfarfod adolygu lle bydd grŵp o bobl yn cwrdd i drafod dy gynllun, galli di rannu dy ynys â nhw.

Cyngor wrth greu Ynys yr Hyn sy'n Bwysig

1. Gwahodd pobl sy'n bwysig i ti ac ar dy gyfer di, er mwyn dy helpu wrth i ti greu Ynys yr Hyn sy'n Bwysig
2. Pan fyddwch chi'n gwrdd, gall fod yn ddefnyddiol rhoi swyddi pwysig i bobl: -
 - Rhywun i hwyluso. Rhywun sy'n sicrhau bod pawb yn dilyn trefn Ynys yr Hyn sy'n Bwysig uchod a bod pawb yn cael tro i ddweud ei ddweud. Efallai y byddi di dy hun am wneud hyn, neu am ofyn i rywun arall wneud.
 - Rhywun i gadw amser. Rhywun i gadw llygad ar y cloc a sicrhau eich bod chi'n symud drwy Ynys yr Hyn sy'n Bwysig ar amser. Efallai y byddi di am wneud yr holl ynys mewn un eisteddiad, neu rannu'r gwaith yn nifer o sgysiau llai.
 - Rhywun i gymryd nodiadau neu artist. Gallet ti dy hun wneud hyn, neu ofyn i rywun helpu.
3. Cofnoda dy feddyliau a dy syniadau ar Ynys yr Hyn sy'n Bwysig ym mha bynnag ffordd sy'n gweithio orau i ti. Efallai y byddi di am ysgrifennu â llaw, tynnu llun, neu ddefnyddio'r cyfrifiadur. Efallai y byddi di am ofyn am rywfaifaint o help gan rywun arall yn yr ystafell hefyd.

4. Cofia gael hwyl – beth am roi dy hoff gerddoriaeth i chwarae yn y cefndir? Cymera egwyl hanner ffordd drwy'r gwaith. Efallai y byddwch chi i gyd am rannu rhywfaint o fwyd i ddathlu ar ôl i chi orffen Ynys yr Hyn sy'n Bwysig.
5. Rhanna dy ynys â'r bobl sy'n bwysig i ti a'r bobl sy'n bwysig ar dy gyfer di.

Chwe mis wedyn, sgwrsia â'r bobl hynny sy'n bwysig i ti ac ar dy gyfer di. Efallai mai yn dy adolygiad nesaf fydd hyn, os oes gennyt ti un. A wnaeth pawb wneud y pethau y gwnaethon nhw ddweud y bydden nhw'n eu gwneud, er mwyn dy helpu i wireddu dy ddyheadau at y dyfodol? Beth arall y mae angen ei wneud?

Gobeithio dy fod yn teimlo bod Ynys yr Hyn sy'n Bwysig yn ddefnyddiol, a dy fod yn mwynhau ei defnyddio.

Proffil Galwedigaethol



Mae [proffil galwedigaethol](#) yn ffordd o gasglu gwybodaeth. Dogfen i ddarganfod pethau yw hi, a honno'n ymwneud yn benodol â gwaith a helpu pobl i ddod o hyd i swydd. Mae'n defnyddio dull sy'n canolbwyntio ar unigolion o ganfod beth mae unigolyn ifanc eisiau'i wneud, ac yn rhoi cyfle i ddeall beth yw diddordebau unigolyn a chanfod pam. Os na fyddwn ni'n cwblhau'r proffil galwedigaethol, yna fyddwn ni ddim yn gwybod digon am unigolyn ifanc mewn perthynas â'i ddyheadau i gael gwaith ac i gael y swydd sy'n cyfateb orau iddo.

Nid y bwriad yw bod pobl ifanc yn cwblhau'r proffil eu hunain. Yn hytrach, bydd rhywun yn eu helpu i weithio drwy'r proffil tan y bydd yn gyflawn. Dylid gwneud hyn drwy sgwrs neu gyfres o sgysiau byr, yn ddelfrydol gyda hyfforddwr swydd neu rywun arall sy'n mynd i helpu'r unigolyn ifanc pan fydd ar brofiad gwaith, mewn lleoliad gwaith, ar interniaeth gefnogol neu'n chwilio am swydd. Bydd hyfforddwyr swyddi gan amlaf yn cael eu cyflogi gan sefydliadau cyflogaeth gefnogol, ond maen nhw'n gweithio'n gynyddol mewn colegau ac awdurdodau lleol hefyd.

Dylai'r proffil galwedigaethol fod yn ddogfen fyw, ac os yw hynny'n bosibl, dylid cadw'r proffil ar-lein a'i ddiweddarau ar ôl unrhyw fath o brofiad gwaith neu leoliad gwaith.

Gellir ei ddefnyddio o flwyddyn 8 neu 9 yn yr ysgol fel rhan o gwricwlwm yr ysgol. Gallai hyfforddwr swyddi ei ddefnyddio hefyd mewn sefydliad cyflogaeth gefnogol.

Bydd y proffil galwedigaethol yn cofnodi manylion ble mae rhywun yn byw a gyda phwy maen nhw'n byw, gwybodaeth sy'n ein helpu i ddeall pa gymorth a allai fod ar yr unigolyn ei angen er mwyn cael swydd. Mae'n helpu i ganfod meysydd i'w datblygu, fel dysgu sut i deithio'n annibynnol, dweud yr amser, a defnyddio arian. Yn y proffil galwedigaethol newydd ar gyfer paratoi at fod yn oedolyn, mae'r cwestiynau yn adran 4 wedi'u llunio'n benodol i ganfod pa gymorth y gallai fod ar rywun ei angen yn y gweithle.

Mae creu proffil galwedigaethol yn gyfle i ganfod beth yw diddordebau, sgiliau a doniau pobl ifanc, ac mae'n fodd o agor drysau i'r hyn sy'n bwysig. Dylai fod yn sgwrs i ysbrydoli, yn hytrach nag yn sgwrs sy'n gwneud i'r bobl ifanc deimlo na allan nhw lwyddo.

Cyngor defnyddiol ar gyfer cwblhau Proffil Galwedigaethol

- Gofalwch fod y pwyslais ar lais yr unigolyn ifanc ac ar ei ddiddordebau a'r pethau sy'n ei gymell, ond hefyd cofiwch gynnwys rhieni a/neu aelodau eraill y teulu.
- Wrth gwblhau'r proffil, mae'n bwysig cymryd un cam ar y tro.

- Ystyriwch beth fyddai'r amgylchedd gorau i ddechrau creu'r proffil, e.e. faint o'r gloch yw hi, a rhowch gyfarwyddiadau clir y bydd modd i'r unigolyn ifanc eu deall.

Wrth gwrs, gellid defnyddio proffil galwedigaethol ar gyfer paratoi at fod yn oedolyn yn sail i ddatblygu fersiwn benodol ar gyfer eich ardal leol. Yn ogystal â'r proffil galwedigaethol, rydyn ni hefyd wedi creu taflen grynodedb a allai gyd-fynd â'r Cynllun Datblygu Unigol neu gynllun arall.

4. Adnoddau eraill

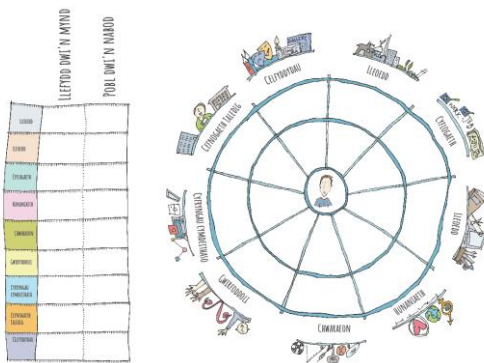
Weithiau bydd pobl yn ei chael hi'n anodd mynegi eu dyheadau, beth sy'n bwysig iddyn nhw, a pha gymorth y mae ei angen arnyh nhw. Gall eu ffrindiau a'u cefnogwyr ddefnyddio nifer o adnoddau sy'n helpu i ddarganfod mwy.

Y We Cynhwysiant

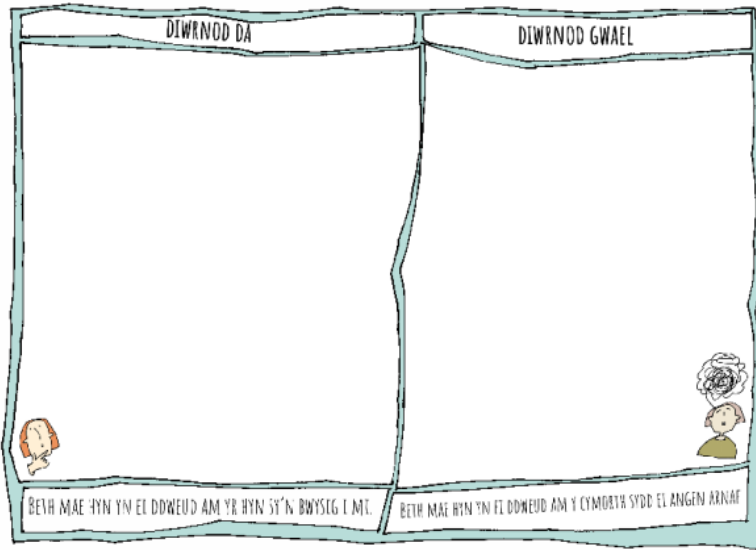
Mae'r We Cynhwysiant yn datblygu ar yr adnodd Cylch Perthynas.

Mae modd defnyddio'r We Cynhwysiant:

- i helpu unigolyn i ddod i adnabod unigolyn arall drwy ofyn cwestiynau da a chofnodi beth mae'n ei ddysgu ar siart.
- i helpu i gynllunio a datblygu bywyd cynhwysol sy'n llawn rolau a pherthnasau cadarnhaol yn y gymuned ehangach, y tu hwnt i'r system iechyd a gofal cymdeithasol.
- gweld ar unwaith sut y mae pethau wedi newid dros gyfnod o amser, drwy ailadrodd yr ymarfer a chymharu'r siartiau.
- creu rhifau a defnyddio ystadegau i ganfod a yw'ch ymdrechion wedi bod yn effeithiol.



Diwrnod Da / Diwrnod Gwael



Mae'r adnodd hwn yn helpu i ddeall beth sy'n bwysig i bobl ac ar gyfer pobl er mwyn cael y bywyd maen nhw'n dymuno'i gael.

Mae'r adnodd sy'n canolbwyntio ar unigolion, Diwrnod Da / Diwrnod Gwael yn ein helpu i roi trefn ar elfennau bywyd dydd i ddydd rhywun, ac i ddeall y rheini. Mae'r adnodd hwn yn helpu i ddeall beth sy'n bwysig i bobl ac ar gyfer pobl er mwyn cael y bywyd maen nhw'n dymuno'i gael. Mae'n arbennig o ddefnyddiol os yw unigolyn rydych chi'n ei adnabod yn cael mwy o ddiwrnodau gwael na rhai da, neu'n symud i leoliad newydd lle na fydd pobl yn gwybod sut beth yw diwrnod da iddo.

Drwy ofyn i bobl ddisgrifio beth sy'n digwydd ar ddiwrnod da neu wael, pa batrymau byw sy'n helpu i greu diwrnod da, a pha ddigwyddiadau sy'n gallu arwain at ddiwrnod gwael, gallwn ni wedyn ddeall beth sy'n bwysig ac yn ystyrlon i'r unigolyn.

Yn aml, bydd pethau gweddol yn gwneud diwrnod yn un da, a ninnau heb feddwl am y rheini. Er enghraifft, efallai y bydd diwrnod yn dda i rywun os bydd yn cael y sedd y mae'n ei hoffi ar y bws, neu'n ddiwrnod gwael os na fydd sos coch yn y cantîn. Efallai y byddai rhywun yn tybio mai pethau bach neu ddibwys yw'r rhain, ond mewn gwirionedd maen nhw'n bwysig iawn i'r unigolyn.

Gallai fod sefyllfaoedd mwy cymhleth sy'n arwain at ddiwrnodau gwael, fel cynnydd mewn anghenion iechyd meddwl neu beidio â chael y cymorth iawn ar yr adeg iawn. Gall yr adnodd syml hwn amlygu ble mae'r rhwystrau rhag cael diwrnodau da, ac mae angen i'r bobl sy'n cefnogi'r unigolyn feddwl am hyn yn ofalus a chynllunio o amgylch hynny.

Wythnos Berffaith

Mae'r adnodd hwn yn ein helpu i weld pa agweddau gwahanol ar fywyd sy'n gwneud wythnos yn un wych i unigolyn.

Wythnos berffaith

	BORE	PRYNHAWN	GYDA'R NOS
DYDD LIUN			
DYDD MANKU			
DYDD MECHER			
DYDD IAU			
DYDD GWENER			
DYDD SADWEN			
DYDD SUL			

Mae'r adnodd sy'n canolbwyntio ar unigolion, Wythnos Berffaith, yn arwain o'r adnodd Diwrnod Da / Diwrnod Gwael. Mae'n ein helpu i weld pa agweddau gwahanol ar fywyd sy'n gwneud wythnos yn un wych i unigolyn. Mae modd ei ddefnyddio i ddisgrifio beth sy'n digwydd nawr yn wythnos unigolyn, neu sut y bydden nhw'n hoffi i'w hwythnos edrych yn y dyfodol.

Mae adnodd yr Wythnos Berffaith yn ddefnyddiol mewn cyfarfodydd adolygu cyfnodau pontio, lle gall fod pobl yn bresennol nad ydyn nhw'n adnabod yr unigolyn yn dda neu sy'n cwrdd â'r unigolyn am y tro cyntaf. Mae modd defnyddio'r Wythnos Berffaith i ddangos amrywiaeth y gweithgareddau y gallai'r unigolyn fod yn eu gwneud ar ôl gadael ei leoliad presennol.

Gall treulio amser yn cwblhau'r templed hwn cyn cyfarfod adolygu helpu'r unigolyn i eirioli drosto'i hun ac i'w baratoi at y drafodaeth hon. Os bydd y templed hwn wedi'i baratoi ymlaen llaw, gall hynny hefyd helpu staff cymorth i eirioli ar ran unigolyn.

Gall y drafodaeth ynghylch yr 'wythnos berffaith' wedyn arwain at gamau gweithredu a fydd yn helpu i sicrhau bod y gweithgareddau hyn yn digwydd yn y dyfodol. Gallai'r rhain ymwneud ag addysg neu hyfforddiant, teithio, gweithgareddau hamdden a chwaraeon, treulio amser gyda'r teulu, a byw'n fwy annibynnol.

Mae'r wythnos berffaith yn helpu i ddatblygu dyheadau at y dyfodol, gan wneud y pethau mae unigolyn y mwynhau eu gwneud gyda phobl y mae eisiau bod yn eu cwmni – gan gael y bywyd y mae'n dymuno'i gael.

Proffil Gwneud Penderfyniadau

Mae'r proffil gwneud penderfyniadau yn creu darlun clir ynghylch sut y bydd unigolyn yn gwneud penderfyniadau a sut y mae am gael cymorth i wneud penderfyniadau.

Mae'r adnodd hwn yn disgrifio sut i roi gwybodaeth mewn ffordd sy'n gwneud synnwyr i'r unigolyn dan sylw. Gallai hyn ymwneud â sut y mae'r unigolyn am i chi strwythuro'ch iaith – a yw'r unigolyn am gael geiriau ysgrifenedig, symbolau, lluniau neu efallai fformat sain.

Mae'n rhannu'r broses o wneud penderfyniadau yn bum rhan:

- Sut dwi'n hoffi cael gwybodaeth
- Sut i gyflwyno'r dewisiadau i mi
- Ffyrdd y gallwch fy helpu i ddeall
- Yr amser gorau i mi wneud penderfyniadau
- Yr amser gwaethaf i mi wneud penderfyniadau

Proffil gwneud penderfyniadau

SUT DWI'N HOFFI CAEL GWYBODAETH	SUT I GYELWYNÔR DEWISIADAU I MI	FFYRDD Y GALLWCH FY HELPŴ I DDEALL	YR AMSEB GORAU I MI GWNEUD PENDERFYNIAU	YR AMSEB GWATHAF I MI GWNEUD PENDERFYNIAU

Wrth gwblhau proffil gwneud penderfyniadau gydag unigolyn, edrychwch ar ei broffil un dudalen a'r siart cyfathrebu. Edrychwch i weld beth mae'r rhain yn ei ddweud am yr amseroedd a'r ffyrdd gorau i helpu'r unigolyn i wneud penderfyniad. Sgwrsiwch â'r unigolyn a'r rheini sy'n ei adnabod i gadarnhau bod y wybodaeth hon yn gywir, ac ychwanegwch ati. Efallai y gallai fod yn fuddiol meddwl am benderfyniad y mae'r unigolyn wedi gorfod ei wneud yn y gorffennol ac yna meddwl am y pethau a weithiodd yn dda a'r pethau na weithiodd cystal wrth roi cymorth i'r unigolyn yn hyn o beth.

Bydd hyn yn fodd o helpu unigolyn i ddeall y dewisiadau sydd ar gael iddo ac i wneud penderfyniadau doeth. Mae hyn yn amhrisiadwy wrth feddwl am gydsynio a chapasiti.

Pan fydd y proffil gwneud penderfyniadau wedi'i gwblhau, gall fod yn ddefnyddiol ystyried y cymorth y mae ei angen ar unigolyn i wneud penderfyniadau penodol, a gall y cwestiynau canlynol fod yn ddefnyddiol:

- A ydw i'n deall yn llawn beth sy'n bwysig i'r unigolyn ac i'w ffordd o gyfathrebu?
- Ai fi sydd yn y sefyllfa orau i helpu'r unigolyn i wneud y penderfyniadau hyn?
- A yw'r wybodaeth sydd gennyf i ac rwy'n ei rhoi i'r unigolyn yn berthnasol i'r penderfyniad?
- A ydw i'n cyflwyno'r wybodaeth mewn ffordd y gall yr unigolyn ei deall?
- A ydw i'n rhoi'r wybodaeth yn y lle iawn ac ar yr amser iawn?
- A ydw i wedi rhoi'r cyfle gorau i'r unigolyn wneud y penderfyniad drosto'i hun?

Gallwch chi wedyn weithio gyda'r unigolyn i drafod: 'penderfyniadau pwysig yn fy mywyd' / 'sut y mae'n rhaid i mi gyfrannu' / 'pwy sy'n gwneud y penderfyniad terfynol?'

Mae hyn wedyn yn ein helpu i gnoi cil am sut y mae penderfyniadau'n cael eu gwneud a phwy sy'n eu gwneud nhw, ac i feddwl am faint o ddewis a rheolaeth sydd gan unigolyn yn ei fywyd. Os yw'r cydbwysedd yn anghywir, bydd yn fodd o wneud newidiadau cadarnhaol.

Pasbort Cyfathrebu

Mae hwn yn adnodd defnyddiol ac mae'n hanfodol ei ddefnyddio pan na fydd pobl yn defnyddio llawer o eiriau wrth siarad.

Mae'n bwysig ei ddefnyddio hefyd pan fydd pobl yn cyfathrebu'n gliriach drwy'u hymddygiad yn hytrach na thrwy'r geiriau y maen nhw'n eu defnyddio, neu pan fydd yr hyn y bydd pobl yn ei ddweud a'r hyn y maen nhw'n ei olygu yn wahanol. Yn ein profiad ni, gallai'r rhan fwyaf o bobl elwa o gael siart cyfathrebu. Mae'n ein helpu i ganolbwyntio ar beth y mae rhywun yn ceisio'i gyfathrebu, boed yn defnyddio geiriau neu beidio. Mae'n hawdd tybio nad oes gan rywun lawer i'w ddweud os mai prin y mae'n siarad, ond nid yw hynny'n wir. Mae'r adnodd hwn sy'n canolbwyntio ar unigolion yn ein helpu i ganfod ffyrdd eraill o gyfathrebu yn dda gyda'n gilydd. Mae'n sicrhau bod pobl yn cael eu deall. Mae hyn yn bwysig iawn, yn enwedig i bobl sy'n dibynnu ar bobl eraill am gymorth. Mae meddu ar y grym i gyfathrebu a chael eich deall yn ganolog i roi dewis a rheolaeth i bobl yn eu bywydau.

Mae'n ein helpu i ganolbwyntio ar beth y mae rhywun yn ceisio'i gyfathrebu, boed yn defnyddio geiriau neu beidio. Mae'n hawdd tybio nad oes gan rywun lawer i'w ddweud os mai prin y mae'n siarad, ond nid yw hynny'n wir. Mae'r adnodd hwn sy'n canolbwyntio ar unigolion yn ein helpu i ganfod ffyrdd eraill o gyfathrebu yn dda gyda'n gilydd.

Pasbort cyfathrebu

YR AMSER HYN	RWY'N GWNEUD HYN	MAE'N GOLYGU	MAE ANGEN I CHI

Cymorth Cyfatebol

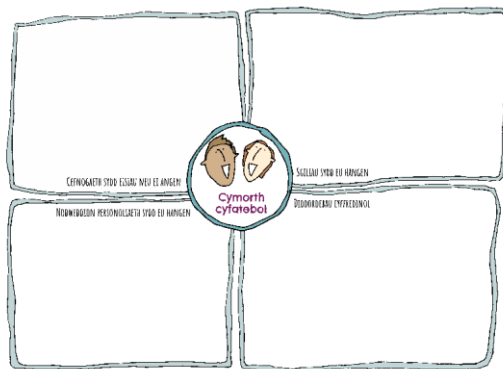
Mae'r adnodd cymorth cyfatebol yn ffordd syml o gofnodi beth y mae angen ei wneud er mwyn creu'r gyfatebiaeth orau.

Mae cael cyfatebiaeth dda rhwng y sawl sy'n rhoi cymorth a'r sawl sy'n cael cymorth – boed gyda chyflog neu beidio – yn hollbwysig. Mae'r adnodd cymorth cyfatebol yn ffordd syml o gofnodi beth y mae angen ei wneud er mwyn creu'r gyfatebiaeth orau.

Mae'n rhoi strwythur ar gyfer edrych ar ba sgiliau a pha gymorth, a pha bobl a pha nodweddion, sy'n cyfateb yn dda i'w gilydd. Mae pedair rhan i'r adnodd cymorth cyfatebol. Y cyntaf yw'r cymorth y mae ar yr unigolyn ei angen a'i eisiau. Y nesaf yw'r sgiliau angenrheidiol i roi cymorth i'r unigolyn, ac yna nodweddion cymeriad a diddordebau cyffredin. Y rhan bwysicaf o hyn yw nodweddion cymeriad.

Mae'n eich helpu i feddwl am y cymorth cyflogedig y mae ar bobl ei angen a'i eisiau, i gyfateb naill ai i staff sy'n bodoli'n barod, neu wrth greu manyleb ar gyfer recriwtio staff neu wirfoddolwyr.

I lawer o bobl, mae cael cymorth gan wahanol bobl at wahanol ddibenion yn gweithio'n well. Er enghraifft, os bydd rhywun yn chwilio am swydd, bydd angen cymorth hyfforddwr swyddi arno, sy'n wahanol iawn i fod eisiau mynd i'r theatr neu i ddawnsio, ac yn wahanol eto i'r cymorth y bydd ei angen arno i baratoi prydau bwyd neu i ofalu amdano'i hun yn bersonol.



Yn Bresennol i Gyfrannu

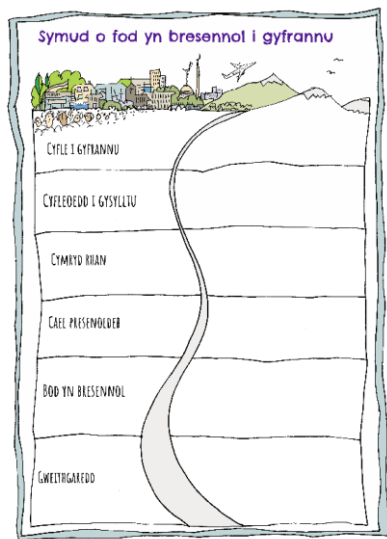
Mae'r adnodd hwn yn ffordd o gael sgwrs â rhywun i ganfod ffyrdd o'i alluogi i fod yn rhan o'i gymuned.

Mae'n bwysig helpu pobl i wneud y pethau y maen nhw'n awyddus i'w gwneud, ac mae rhan o hyn yn golygu eu helpu i fod yn rhan o'u cymunedau, beth bynnag y mae hynny'n ei olygu iddyn nhw.

Mae'r adnodd hwn yn ffordd o gael sgwrs â rhywun i ganfod ffyrdd o'i alluogi i fod yn rhan o'i gymuned. Mae'n eich galluogi i gofnodi beth yw diddordebau'r unigolyn (neu gallwch chi weld hyn o'r proffil un dudalen), beth mae'n ei olygu i fod yn bresennol mewn gweithgaredd, a beth y gall yr unigolyn ei wneud i gyfrannu'n llawnach at y gweithgaredd hwnnw. Mae'n gofyn i bobl feddwl am y llyfdd sy'n bwysig iddyn nhw, ble maen nhw'n mynd ar hyn o bryd, a sut y gallan nhw ddatblygu'r diddordebau hyn ymhellach. Mae hyn yn ein helpu i feddwl am y posibilïadau yn y dyfodol, a chynllunio camau gweithredu i wneud newid cadarnhaol, gan helpu pobl i gyfrannu at eu cymunedau.

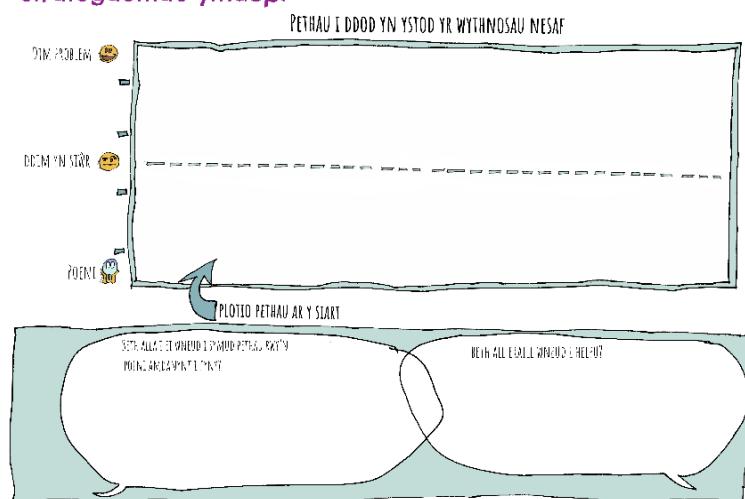
Mae'n rhoi strwythur ar gyfer meddwl am beth y mae unigolyn yn ei wneud o ddydd i ddydd, fel y gallwn ni weld cyfleoedd iddo greu cysylltiadau newydd, cyfarfod pobl newydd, a chyfrannu at y gymuned.

Man cychwyn posibl yw defnyddio'r adnodd ar gyfer cynnwys pobl yn y cyfarfodydd cynllunio. Yn aml, ni fydd pobl ifanc yn mynychu eu cyfarfodydd cynllunio ac adolygu, ac mae hyn yn golygu colli cyfle. Os nad yw'r unigolyn ifanc yn bresennol, mae'n anodd canfod sut i symud at sefyllfa lle mae ganddo bresenoldeb, lle mae'n cyfrannu'n weithgar, lle mae'n meithrin cyfleoedd i gyfathrebu ac yna'n cyfrannu. Mae'r adnodd hwn yn rhoi'r fframwaith i helpu pobl i gael eu cynnwys mwy yn y pethau y maen nhw'n eu mwynhau.



Strategaethau Ymdopi

Strategaethau ymdopi



Adnodd sy'n canolbwyntio ar unigolion i helpu plant a phobl ifanc i fynegi eu pryderon a'u gofidiau.

Paratoi Bod Yn Oedolyn: Adnoddau Cymraeg

