

Ffynnu

Ar gyfer meibion a merched gofalwyr maeth

Bydd **Matt**
yn datrys eich
problemau

Rydych yn seren!

Deg o sgiliau syfrdanol
rydych eisoes wedi'u
meistroli

HANES BYWYD
GO IAWN GWEN

RHWYSTREDIGAETHAU,
CYFEILLGARWCH A HWYL

Sut beth yw maethu
mewn gwirionedd

The
Fostering
Network



Yr Holl Wybodaeth Ichi...

YN Y RHIFYN HWN O Ffynnu ...

- 3** Sut brofiad go iawn yw **bod yn rhan o deulu sy'n maethu?** Dyma'r holl wybodaeth ichi.
- 4** Mae teulu Gwen wedi maethu 40 o blant hyd yn hyn! **Dyma gipolwg ar ei bywyd.**
- 5** Peidiwch â cholli'ch tymer os yw plant eraill yn peri loes ichi. Cymrwch olwg ar ein **cyngorion gorau ar gyfer bod yn ddigyffro.**
- 6** Tronsiau? **Rhannu'ch pethau? Dim problem!** Mae Matt yma i ddatrys eich problemau.
- 8** **Deg o ddoniau maethu ardderchog** rydych eisoes wedi'u meistrolï. Gwrandewch i gyd! **Yr hyn mae ar eich rhieni angen ei wybod amdanoch CHI!**
- 9** Mae Evie ar ben ei digon pan fo baban newydd yn cyrraedd. **Dyma'i stori.**
- 10** Mae Ellie a Maisy yn dweud wrthym am **uchafbwyntiau - ac isafbwyntiau - maethu.**

Hei, bawb!

Mae'r rhifyn hwn o Ffynnu yn arbennig ar gyfer meibion a merched teuluoedd sy'n maethu. P'un a ydych ond yn dechrau ar eich taith yn maethu neu mae gennych eisoes lwythi o frodyr a chwiorydd maeth, mae yna ryw beth yn y cylchgrawn hwn i chi.

Gwyddom fod bywyd gartref weithiau yn gymhleth ac mai o bryd i'w gilydd, fe fyddwch yn teimlo'n ddi-clon neu wedi'ch cynhyrfu. Ac fe wyddom fod adegau eraill yn fendigedig pan ydych i gyd yn mwynhau pethau, yn chwerrthin ac yn gwybod eich bod yn gwneud rhywbeth gwirioneddol bwysig.

Nod y rhifyn hwn o Ffynnu yw'ch helpu i ddysgu mwy am fyd maethu - pan fo pethau'n wych a phan na fo pethau mor wych - i helpu i wneud maethu'n well i bawb.

Ac yn olaf, fe wyddom nad ydych, gyfeillion, yn cael eich gwerthfawrogi ddigon yn rhy aml, ac felly dyma DDIOLCH enfawr oddi wrthym i gyd am bopeth rydych yn ei wneud i groesawu plant a phobl ifanc i'ch cartrefi.

Gwyddom eich bod chi oll yn helpu i wneud bywydau plant eraill yn well - ardderchog!

Ysgrifennwyd y cylchgrawn hwn ar eich cyfer chi. Mwynhewch!



Cymeradwyaeth fawr...

...i'r holl bobl ifanc sydd wedi rhannu'u syniadau a'u profiadau â ni.

Pan ddaw hi'n fater o ysgrifennu Ffynnu, ein nod yw dweud hanesion bywyd go iawn ein darllenwyr a datgelu'ch atebion doeth chi i broblemau. Pwy'n well i ofyn iddynt? Rydych i gyd yn byw â'r realiti o faethu, ddydd ar ôl dydd. Heb eich cyfraniadau chi, ni allem greu'r cylchgrawn hwn. Diolch!

Gair o glod hefyd i'r tîm maethu yng Nghyngor Sir Gaerfyrddin ac i'r rhieni a'r teidiau a neiniau sydd wedi sgwrsio â ni am brofiadau teuluoedd sy'n maethu.



**CYSYLLT WCH
Â NI**

Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru
33 Heol y Gadeirlan,
Caerdydd, CF11 9HB.
029 2044 0940
Golygydd: Maria Boffey
maria.boffey@fostering.net

Delweddau: Daisy/Daisy/iStock/Getty Images Plus, dmbaker/iStock/Getty Images Plus, gustavofraza/iStock/Getty Images Plus, DuxX/iStock/Getty Images Plus, shironosov/iStock/Getty Images Plus, SeventyFour/iStock/Getty Images Plus, DenKuvaiev/iStock/Getty Images Plus, Andreka/iStock/Getty Images Plus, Paul Bradbury/QJO Images/Getty Images Plus, Adie Bush/Cultura/Getty Images Plus, monkeybusinessimages/iStock/Getty Images Plus

Beth am siarad

'Efallai y bydd yn rhaid ichi helpu mwy yn y tŷ a chyda'r plant maeth os ydynt yn ifanc.'

'Mae maethu'n ingol, yn llafurus ac yn codi gwrychyn, ond rwyf wedi ennill llawer.'

Sut brofiad go iawn yw bod yn rhan o deulu sy'n maethu? Mae meibion a merched gofalwyr maeth yn rhoi'r holl wybodaeth inni...

'Ar ôl ichi fod yn maethu am gyfnod, mae tai pobl eraill morrrrrr ddistaw!'

'Mae'n cymryd chwarter awr i gael pawb i mewn i'r car.'

siarad

'Nid oes gan rai plant gefndiroedd cariadus, cefnogol fel y ni ac rwy'n hoffi gallu rhannu fy nheulu.'

'Mae'r plant maeth yn fy ngwneud i chwerrthin. Rwy'n hoffi cael llawer o frodyr a chwiorydd oherwydd eu bod nhw'n gwmni imi.'

'Mae'n rhyfedd ar y dechrau, ond fe ddowch i arfer ag o.'

Mae gan Gwen, 16, ddwy chwaer iau ac mae'i theulu ar hyn o bryd yn maethu dau fachgen sy'n chwech ac yn saith mlwydd oed. Mae hi'n rhoi cipolwg inni ar ei bywyd gartref...

Hanesion bywyd go iawn!

Beth ydych yn ei feddwl o faethu?

Rwy'n ei garu. Rydym wedi bod yn maethu er 14 o flynyddoedd - ers i fy chwaer Ella gael ei geni. Rydym wedi cael 40 o blant yn ymuno â'n teulu hyd yn hyn. Mae'n wych i blentyn nad yw wedi cael yr un fagwraeth â ni gael ei fagu mewn teulu mawr fel y gall ddysgu am rannu ac ennill cyfeillion.

Beth mae'ch cyfeillion yn ei feddwl ohono?

Mae fy nghyfeillion yn bobl wirioneddol garedig ac maent yn wirioneddol gefnogol. Nid wyf yn dweud pethau cyfrinachol wrthynt, ond maent yn deall ein bod yn deulu maethu.

Beth yw rhai o heriau maethu?

Weithiau, pan fo gennych blentyn a chanddo ymddygiad heriol, fe fydd eich rhieni weithiau'n canolbwyntio arno'n fwy, ac rydych chithau'n teimlo eich bod yn cael eich anwybyddu. Ond os cewch sgwrs â'ch rhieni, fe wnânt ddeall y bydd arnynt angen rhoi rhywfaint o sylw yn ôl i chi.

Os yw'n peri loes ichi, beth rydych yn ei wneud?

Mae gennym ddigon o le yn ein tŷ, ac felly fe awn i eistedd yn ein hystafelloedd gwely a chlirio'n meddyliau.

A oes gennych unrhyw gyngor i bobl ifanc eraill y mae'u teuluoedd yn meddwl am faethu?

Rwy'n credu bod arnynt angen ei drafod fel teulu cyfan. Nid dim ond y rhieni sy'n maethu, mae'r plant yn rhan fawr ohono hefyd. Ond fe ddywedwn wrthynt am fynd amdani oherwydd eich bod yn helpu cynifer o fywydau. Mae pob plentyn rydym wedi'i gael yn ein tŷ wedi mynd ag ychydig bach o'n calonnau gyda nhw pan wnaethant adael a symud ymlaen.

'Fe allwn fynd i eistedd yn ein hystafelloedd gwely a chlirio'n meddyliau'



PEIDIWCH AG ARSWYDO!

Weithiau, mae'n anodd rhannu'ch cartref gyda phlentyn neu laslanc arall. Ond peidiwch â gwylltio. Yn hytrach, dyma beth y gallwch ei wneud...



- ✓ Os oes rhywbeth yn digwydd sy'n codi'ch gwrychyn, byddwch yn ddigyffro. Gwnewch eich gorau glas i beidio â cholli'ch tymer a bloeddio.
- ✓ Ewch i mewn i ystafell arall a thrafodwch y mater gyda'ch rhieni.
- ✓ Gallwch siarad â gweithiwr cymdeithasol eich teulu ar wahân, hefyd.
- ✓ Ceisiwch gadw dyddiadur neu ysgrifennwch restr o'r pethau rydych yn eu canfod yn dda ac yn ddrwg am faethu. Os dangoswch o i'ch rhieni, fe fydd yn eu helpu nhw i ddeall sut fywyd sydd gennych ac fe allant eich helpu chi i ymdopi â'r pethau rydych chi'n eu canfod yn anodd.
- ✓ Canfyddwch a oes yna grŵp ar gyfer meibion a merched gofalwyr maeth yn eich ymyl - mae'n dda cael cyfeillion sydd â phethau'n gyffredin â chi.
- ✓ Ceisiwch ddeall pam mae ar rai plant angen sylw ychwanegol - fe allai hyn eich helpu i ymdopi'n well
- ✓ Sicrhewch fod gennych amser i chi'ch hun wneud y pethau y mae arnoch chi eisiau'u gwneud.
- ✓ Gofynnwch i'ch rhieni a allwch chi gael rhywfaint o amser un i un gyda nhw.
- ✓ Mae rhai pethau'n hynod ddifrifol, fel bwlio. Mae'n iawn dweud eich bod wedi'ch cynhyrfu neu wedi dychryn - peidiwch ag ymdrin â'r materion caled hyn ar eich pen eich hun. Dywedwch wrth rywun!



Mae'n amser gorchuddio!

Q Yn y boreau, rwyf fel arfer yn dod i lawr y grisiau i gael brecwast yn fy nhrôns bocsiwr a fy nghrys T. Ond mae fy mam yn dweud y bydd yn rhaid imi wisgo gŵn llofft pan ddechreuwn faethu. Pam mae'n rhaid imi wneud hynny? Wedi'r cyfan, fy nghartref i ydy o.

Dywed Matt: Mae'n rhaid i rai pethau newid pan ydych yn dechrau maethu. Fe fydd yna bobl newydd yn byw yn eich tŷ, **ac mae ar bawb angen bod yn ddiogel a**

theimlo'n gyfforddus yng nghwmni'r naill a'r llall. Gyda'ch gilydd, fe fydd eich teulu'n gwneud 'cynllun gofalu diogelach', sy'n amlinellu rhai rheolau a chanllawiau ynglŷn â phethau fel cadw rhai lleoedd yn y tŷ yn breifat - megis eich ystafell wely - a gwisgo fel nad yw neb yn teimlo embaras neu'n teimlo'n lletchwith. Os nad ydych yn hoffi gwisgo gŵn llofft, efallai y bydd pâr o siorts neu jogys yn ddigon da.



Ddim am rannu, rhag eu malu

Q Rwy'n gwybod mai da o beth yw rhannu'ch pethau gyda phlant maeth sydd wedi dod i aros, ond a oes yn wir rhaid imi rannu popeth?

Dywed Matt: Rydych yn fendigedig am rannu cynifer o'ch pethau gyda'r plant maeth yn eich teulu. Ond fe wn fod rhai pethau'n wirioneddol werthfawr ichi.

Siaradwch â'ch mam a'ch tad ynglŷn â chael man diogel i gadw rhai o'ch eiddo gwerthfawr, a gofynnwch iddynt eich helpu i egluro pam maent mewn man diogel. Yna, fe allwch rannu rhai o'ch pethau, ond nid popeth.

Ewch am ateb y gallwch ymddiried ynddo, yn y fan hon.



PROBLEM A RANNWYD **Gofynnwch i Matt...**

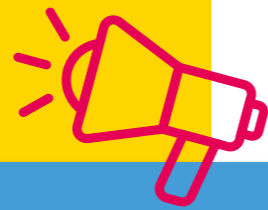
Q Fe gawsom eneth fach o'r enw Alice yn byw gyda'n teulu ers pan oedd hi'n flwydd oed. Bydd hi'n symud ymlaen cyn bo hir i gael ei mabwysiadu. Y ni oedd ei theulu go iawn cyntaf ac mae'n fy nghynhyrfu wrth feddwl na wnaif byth ei gweld hi eto - mae arnom eisiau bod yn chwiorydd am byth.

Dywed Matt: Fe wn ei fod yn amser gwirioneddol anodd ichi ill dau, ond ceisiwch gofio bod eich chwaer maeth yn mynd at deulu newydd lle y caiff hi'i charu a lle y gofali amdani yn yr un ffordd ag y gwnaeth eich teulu chi ei charu a gofalu amdani. **Dywedwch wrth eich rhieni sut rydych ill dau'n teimlo.** Gall gweithiwr cymdeithasol Alice wneud yn sicr eich bod chi a'ch teulu'n cymryd rhan i helpu Alice i ymgartrefu yn ei chartref newydd. Ac yn y rhan fwyaf o achosion, nid oes yna reswm pam na ddylech weld y plant sydd wedi bod yn byw gyda chi eto - mewn gwirionedd, fel arfer mae'n wirioneddol bwysig eich bod yn gwneud hynny - fel y gallwch i gyd wneud cynlluniau ar gyfer sut y gallwch gadw mewn cysylltiad ag Alice ar ôl iddi gael ei symud.

Gyda'ch gilydd ond nid am byth?



Mae gennyh sgiliau bywyd!



Byddwch yn falch o'r ddeg dawn ddymunol hyn rydych wedi'u datblygu fel rhan o deulu sy'n maethu

- 1 Amynedd:** a ydych yn cofio'r amser a dreulioch yn gwranddo ar yr un gân dro ar ôl tro gyda'r glaslanc hwnnw yn ei arddegau? Fe wnaeth ei wneud yn hynod hapus, serch hynny!
- 2 Empathi:** nid oes gan eich cyfeillion syniad sut fywydau sydd gan rai plant a phobl ifanc, ond rydych chi'n gwybod.
- 3 Hunan-reolaeth:** rydych yn wirioneddol dda am frathu'ch tafod pan fo arnoch eisiau SGRECHIAN mewn rhwystredigaeth.
- 4 Rhannu a thrin a thrafod:** y chi yw'r gorau am roi benthyc eich cwyr gwallt i'ch brawd maeth a gwneud yn sicr nad yw'r efeilliaid yn eu cael eu hunain yn ffraeo eto dros y gêm Xbox.
- 5 Goddefgarwch:** mae rhai pobl yn ymddwyn yn wahanol - dyna'r cyfan.
- 6 Gwranddo:** rydych wedi clywed storïau gwallgof gan eich brodyr a'ch chwirydd maeth, a'r rhan fwyaf o'r amser, rydych wedi llwyddo i beidio ag edrych fel petaech wedi'ch brawychu o gwbl!
- 7 Myfyrio:** pan ydych yn sgwrsio ag oedolyn neu gyfaill ynglŷn â'r hyn a ddigwyddodd dros yr ychydig wythnosau diwethaf a sut y gwnaeth ichi deimlo.
- 8 Gofalu:** fe allwch fwydo baban gan ganu hwiangerdd - rydych yn rocio!
- 9 Creadigrwydd:** fe allwch droi gwng unrhyw blentyn yn wên gydag 'olion tatws', origami neu adeiladu cestyll tywod.
- 10 Deall technoleg:** ni all y plant bach gael yr iPad i weithio ac nid oes gan eich tad glem sut i'w weithio. Ffodus eich bod chi wrth law i helpu!



GWRANDEWCH

Hei, y chi! Rydym yn dal yma! Yr hyn y mae ar rieni angen ei gofio am eu plant eu hunain pan fônt yn maethu...

- ✓ Cofiwch ein trin ni i gyd yn gyfartal - byddwch yn deg!
- ✓ Peidiwch â disgwyl inni fod yn Gyfaill Gorau Am Byth i bob plentyn maeth. Fe wnawn ymdrechu, ond efallai na fydd yn gweithio fel cydberthynas.
- ✓ O sylw ychwanegol oddi wrthyh chi, ond gwnewch amser hamddena i ddim ond y ni gael bod gyda'n gilydd, hefyd.
- ✓ Gwnewch yn sicr bod gennym rywle diogel i gadw'n pethau mwyaf gwerthfawr.

Trowynt o hwyl!

Pan gyrhaeddodd baban maeth newydd yn sydyn yn ei chartref un nos Wener, roedd Evie yn llawn cyffro. Mae hi'n ysgrifennu am ei phrofiadau'r diwrnod hwnnw...

Roeddwn yn fy nosbarth drama ryw ddydd Gwener yn yr ysgol. Siodd fy ffôn symudol o dan fy nghôt, ac fe benderfynais gael cipolwg brysiog i weld pwy ydoedd.

Fy mam oedd yna, gyda newyddion ardderchog: mae yna faban newydd ar y ffordd! Roeddwn yn llawn cyffro. Nid oeddem wedi cael plentyn maeth byrdymor ers amser maith, ac roedd yn chwith garw gen i fod heb blentyn bach yn y tŷ.

Pan ganodd y gloch i ddiweddu'r diwrnod, fe wnes i hedfan allan o giatau'r ysgol. Drwy gydol yr holl daith gerdded adref, ni allwn beidio â dychmygu sut roedd y baban newydd yn mynd i fod. Bachgen neu eneth? Gwallt tywyll neu olau?

Fe gyrhaeddais adref i ganfod pedwar oedolyn yn eistedd o amgylch ein bwrdd bwyd. Ni wnes i hyd yn oed adnabod yr un ohonynt. Ni wnaf ddweud celwydd, roedd y cyfan ychydig yn llethol. Roedd arnaf ond eisiau gweld y baban. Ond roedd yn rhaid llenwi ffurflenni a'u llofnodi, ac felly fe benderfynais ei heglu hi o'r golwg. Diflannais am fy ystafell wely tan roeddynt wedi mynd.

Pan oedd y tŷ wedi ymdawelu, fe es i lawr y grisiau. Ac yno roedd o. Y baban lleiaf, mwyaf ciwt, mwyaf siriol roeddwn wedi'i weld erioed. Fe wnes ei godi yn fy mreichiau a'i gofleidio'n dynn. Gwyddwn fod gofalu amdano'n mynd i fod yn drowynt o hwyl.



'Dyna le roedd o. Y baban lleiaf, mwyaf ciwt, mwyaf siriol roeddwn erioed wedi'i weld!'

Hanesion bywyd go iawn: Newid bywydau plant

Mae gan Ellie, 18, a Maisy, 17, dri o frodyr hŷn a LLWYTHI o frodyr a chwirydd maeth. Ar hyn o bryd, maent yn maethu plentyn dwyflwydd oed, plentyn 11 mlwydd oed a grŵp o frodyr a chwirydd sy'n bump, saith ac wyth oed

Ellie:

Fe gawsom bawb ynghyd yn y teulu ac fe gawsom drafodaeth i ganfod beth roedd pawb yn ei deimlo am faethu. **Roeddwn yn rhyw fath o lawn cyffro ynglŷn â rhywbeth gwahanol yn digwydd**, ac rydym wedi bod yn maethu ers saith mlynedd bellach.

Maisy:

Os yw teulu'n meddwl am faethu, **mae arnoch angen gadael i'r plant ddeall yr hyn sydd ynghlwm wrth hynny**. Mae gan rai plant sy'n dod i fyw atom wahanol heriau a phroblemau iechyd.

Ellie:

Mae'n mynd i effeithio ar y plant yn y teulu, ond mae'n hyfryd gweld sut y gallwch newid bywyd rhywun.

Maisy:

Rwyf wedi cael fy addysg ysgol gartref, ac rwy'n chwarae llawer gyda'r plant iau. Mae rhai ohonynt ar ei hôl hi gyda'u haddysg, ac felly **rwy'n eu helpu nhw gyda lliwiau a chyfrif a chanu**.



Ellie:

Mae fy nghyfeillion yn hoffi dod draw a chwarae gyda'r plant bach, hefyd. Rwy'n tynnu lluniau del ohonom ni a'r plant, ac fe fyddai'n hyfryd eu postio nhw ar gyfryngau cymdeithasol, ond ni allwn, **mae'n rhaid ichi fod yn ofalus ynglŷn â'r math hynny o beth** rhag ofn ichi roi rhywun mewn perygl.

Maisy:

Oherwydd fy mod yn treulio llawer o amser gartref, **rwy'n cyfarfod yn aml â mamau a thadau'r plant maeth**. Ac rwy'n hoffi gwybod i le y maent yn mynd pan fyddant yn symud ymlaen i rywle arall. Os ydynt yn cael eu mabwysiadu, fe allaf weithiau ymweld â chartref y mabwysiadwyr, sy'n golygu fy mod yn gallu gwybod sut olwg sydd ar eu hystafell wely a pha fath o fywyd y maent yn mynd i'w gael.

Ellie:

Fe wnaethom faethu un eneth fach a adawodd i gael ei mabwysiadu, ac fe ddywedodd ei theulu newydd y byddent yn cadw mewn cysylltiad â ni, ond ni wnaethant. Roedd hynny'n anodd. **Roeddem yn aros am newyddion drwy'r amser, ac ni ddaeth o byth**. Mae llawer yn cadw mewn cysylltiad, serch hynny - fe anfonodd un teulu gerdyn pen-blwydd yn 18 oed imi'n ddiweddar.

Maisy:

Mae'n wirioneddol werth chweil pan ânt at deuluoedd newydd. Ac rydych yn gwybod ein bod wedi'u helpu nhw i newid.