

Ffynnu

Rhifyn Arbennig

**BOD MEWN
GOFAL**
YSGOLA'CH
ADDYSG

Y 1af
I BOBL
IFANC MEWN
GOFAL

Haenen o Gyngor

Bwlio, Cyfeillgarwch,
Adolygiadau a Gwewyr Ysgol

Eich Bloedd Chi!

Dywedwch CHI wrthym
ni beth rydych yn ei feddwl
go iawn am eich addysg

5 o Ffyrdd
o Gael
Cyfeillion

Hei, chdi!
Beth sy'n dda
am yr ysgol?

A DYMA ICHI
Ffynnu
OMG! RHYBUDD!
GALLY MAG
HWN WNEUD LLES
MAWR ICHI

BYNYD GO IAWN gyda Jesy -
'Ewch am yr hyn y mae arnoch
ei eisiau a pheidwch â gadael i
neb ddweud wrthyf na allwch ei
wneud o, oherwydd fe allwch!'

'Rwyf wedi cael 15 o weithwyr
cymdeithasol mewn ychydig llai
na 5 mlynedd. Roedd gen i un
am ond pythefnos ac ni wnes
hyd yn oed ei chyfarfod hi!'

Siarad Melys

Hei, Gyfeillion

Wel, taflwch ni ar ein hyd â phluen, mae'r rhifyn newydd yma a chredwn ei fod o'n neilltuol o ardderchog.

Dywedwch 'helô' wrth ein Colofnydd Gofidiau ANHYGOEL, Matt. Darllenwch ein cyfweiliadau gwych â Jesy a Deano. Mae hefyd yn cynnwys ein cyngor perffaith ar gyfer cyfeillgarwch cyfeillion gorau am byth. Heb anghofio llwyth mawr o erthyglau #YSBRYDOLEDIG, *Problem a Rannwyd ac Eich Bloedd Chi!*

Pam y rhifyn arbennig hwn? P'un ai eich bod yn ei charu neu'i chasáu, mae'r ysgol yn bwysig. Os gwnewch yn dda yn yr ysgol, byddwch yn cynyddu'ch siawnsis o gael beth mae arnoch CHI ei eisiau o fywyd. Ond weithiau, os ydych mewn gofal, gall ysgol fod yn galed. Efallai y teimlwch eich bod yn cael eich trin yn wahanol i bawb arall. Nad oes gan rai athrawon obeithion uchel y byddwch yn llwyddo. Efallai eich bod yn cael eich bwlio neu'ch bod yn ei chanfod hi'n anodd gwneud cyfeillion mewn ysgol newydd?

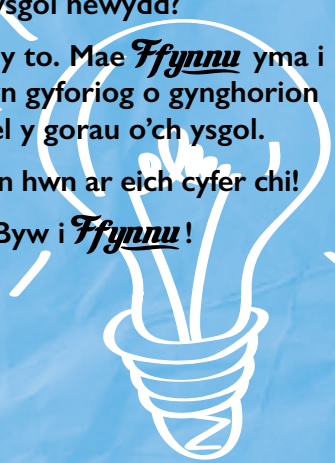
Peidiwch â rhoi'r ffidil yn y to. Mae *Ffynnu* yma i helpu. Mae'r rhifyn hwn yn gyfuriog o gynghorion a syniadau i'ch helpu i gael y gorau o'ch ysgol.

Ysgrifennwyd y cylchgrawn hwn ar eich cyfer chi!

Beth a allwn ei ddweud? Byw i *Ffynnu*!

Mwynhewch!

Ffynnu xxx



Wwh, ylwch!

Mae yna ffilm ddigywilydd am beth rydych yn ei feddwl o fod yn yr ysgol a gofal maeth.

Dwyllo i fyny - pwy sydd wedi i gwyllo?!

Enwch i:

www.youtube.com/c/fosteringnetwork

YouTube



DIOLCH YN'FAWR I...

Holl bobl ifanc ledled Cymru a ranodd eu syniadau praff a'u profiadau â ni yn ystod haf 2015.

Dywedoch wrthym am rai o'r rhwystrau a wynebwn wrth geisio cyrraedd eich nod. Dywedoch wrthym beth sy'n gweithio... a beth sydd ddim yn gweithio. Rhannoch eich syniadau gwych ynglŷn â sut i wneud pethau'n well. Dywedoch wrthym am eich cynlluniau ar gyfer y dyfodol.

Heboch chi, ni fyddai gennym y ddealltwriaeth - ni allem byth fod wedi'i wneud o. Pan ddaw hi'n fater o ysgrifennu, rydym wedi ceisio rhannu'r syniadau sydd gennych chi i wneud addysg weithio i chi. Rydych i gyd yn byw â realitïoedd gofal maeth ac ysgol o ddiwrnod i ddiwrnod. Pwy well i ymgynghori â nhw ar yr hyn sy'n gweithio'n dda?

DIOLCH!



DEWCHI GYSYLLTIAD

Rhwydwaith Maethu *Ffynnu*

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

☎ 029 2044 0940

Golygydd: maria.boffey@fostering.net



Comisiynydd Canolfan Ymchwil a Datblygu Gofal Cymdeithasol Plant (CASCAD) gan Lywodraeth Cymru i gynnal y prosiect ymchwil mewn partneriaeth â'r Rhwydwaith Maethu, Voices from Care Cymru a Spice Innovations. Mae'r rhifyn hwn o *Ffynnu* yn gwneud defnydd o ganfyddiadau'r ymchwil hwn, ac mae'r adroddiad llawn ar gael yn: <http://gov.wales/statistics-and-research/understanding-educational-experiences-opinions-attainment-achievement-aspirations-looked-after-children-wales/?lang=en>

EICH BLOEDD CHI!

Rydym i gyd yn gwybod bod hen begors yn cael cipolwg ar *Ffynnu*, a dyna'ch cyfle chi i ddweud wrthynt beth rydych yn ei feddwl go iawn o...

Cefnogaeth Ysgol...

> **Dywed Tay:** 'Mae athrawon yn fy nhrin i'n wahanol oherwydd fy mod mewn gofal. Gwnaethant fy symud i set is. Roeddwn i'n fwy na digon galluog i fod yn y setiau uchaf ond credent na allwn ymdopi. Hynod o siomedig'.

> **Dywed Luke:** 'Cael fy ngwneud i deimlo fel alltud oherwydd fy mod mewn gofal. Ddim yn cael digon o gymorth un i un. Ac mae hynny'n fy ngwneud i deimlo'n rhwystredig, yn unig ac yn ddiymgeledd'.



Croeso i'r Dyfodol...

> **Dywed Shelby:** 'Rwy'n dewis Gofal Plant ar gyfer coleg. Mae arnaf eisiau gweithio â phlant mewn gofal pan fyddaf yn hŷn oherwydd gwn sut beth ydi o. Gallaf fod yn un o'r bobl hynny sy'n troi rownd ac yn dweud, 'Rwyf i yn deall', ac mewn gwirionedd rwyf yn deall'.



> **Dywed Jasper:** 'Beth mae arnaf ei eisiau yw rhywun i fod efo hi am byth pan fyddaf yn hŷn, dim ond rhywun i fod â hi. Rhywun fydd yn gofalu amdanaf, rhywun... a hefyd mae arnaf eisiau teulu. Mae arnaf jyst eisiau teulu'.

Symud Ysgol...

> **Dywed Dani:** 'Nid yw ysgolion yn astudio'r un testunau yr un pryd. Fe es i ysgol lle gwnaethom orffen testun, ac wedyn fe es i'r ysgol nesaf ac roeddynt ond newydd ddechrau'i wneud o! Ac ni allwn gael fy esgusodi, siomiant garw'. Grrrr!



Gofalwyr Maeth...

> **Dywed Leah:** 'Mae fy ngofalwr maeth yn credu ynof. Dywedai wrthyf yn wastad y gallwn ei wneud o. Pan ddywedai fy athro nad oeddwn yn mynd i lwyddo, arferai hi ddweud, 'NA, MI ELLI!' Roedd hi'n hynod o gefnogol'.



Adolygiadau...

> **Dywed Lewis:** 'Dylid cynnal cyfarfodydd y tu allan i'r ysgol, nid dim ond pan fo'n gyfleus i'r gweithwyr proffesiynol. Nid wyf yn cael fy nghynnwys mewn unrhyw ffordd. Nid ydynt byth yn gwrandao arnaf i'.



Cludiant Ysgol...

> **Dywed Eddie:** 'Gyda phethau ar ôl ysgol, yn aml ni all gofalwyr maeth roi liffi ichi. Dylai fod yna gymorth ychwanegol â thrafnidiaeth – gweithwyr cymorth sydd â'r gwaith o wneud yn sicr eich bod yn cyrraedd ble mae arnoch eisiau mynd'.



> **Dywed Carly:** 'Maent yn cael fy adolygiad LAC yn ystod amser ysgol. Roedd arnaf eisiau bod yn rhan ohono oherwydd bod arnaf eisiau canfod beth maent yn ei ddweud amdanaf. Felly, byddwn yn cael diwrnod i ffwrdd ac roedd fy ysgol yn fendigedig. Byddai'r gweithiwr cymdeithasol yn ffonio cwpl o ddyddiau o flaen llaw ac yn dweud: 'Dydi Carly ddim yma oherwydd bod ganddi Adolygiad LAC'.





Problem a rannwyd...

Gofynnwch i Matt...

A oes gennych **BROBLEM?**

Gofynnwch am ateb y gallwch ymddiried ynddo, yma.



MAE BWLISYN FY ERLID

C Rwy'n cael fy mwlio oherwydd fy mod mewn gofal. Mae arnaf ormod o ofn mynd i'r ysgol. Rwyf wedi rhedeg allan o esgusodion dros beidio â mynd. Helpwch fi, os gwelwch yn dda, Matt.



Dywed Matt: Dyna erchyll ichi. 'Does gan neb yr hawl i'ch atal rhag mynd i'r ysgol. Cofiwch fod bwllis yn dibynnu ar eich ofn yn eich rhwystro rhag achwyn amdanynt. Mae bwllis yn aml yn gallu canfod anniogelwch, gan ganfod beth rydych chi'n ei deimlo'n llai hyderus amdano, yna'ch pryfocio amdano... un rheswm ei bod hi mor boenus yw ei fod mor bersonol.

Mae'n RHAID ichi siarad â rhywun - p'un ai ei fod yn ofalwr maeth neu'n athro ichi. Eich penderfyniad chi ydi o, ond cofiwch beidio â chadw'ch teimladau dan glo. Fe wnânt ganfod ffordd i'ch helpu chi. Gallaf ddeall fod arnoch ofn ond coeliwch chi fi, ni chewch eich hun mewn trafferthion - gwnânt wrando arnoch. Mae yna ddyletswydd ar eich ysgol i'ch amddiffyn ac mae gan bob ysgol drefn gwrth-fwlio ar waith, ac felly cofiwch beidio â phryderu gan fod ganddynt y drefn i ymdrin â sefyllfaoedd fel hyn.

Os ydych yn teimlo o ddifri' yn rhy ofnus i gymryd y cam cyntaf hwnnw, yna ffoniwch Llinell Plant (ChildLine) ar 0800 1111 am gefnogaeth gyfrinachol ac am ddim. Nid oes angen dioddef yn ddistaw bach - pob hwyl ichi.

MAE PAWB YN GWYBOD FY MUSNES

C Rwy'n casáu bod yn wahanol ac nid yw'r ysgol o gymorth. Mae o'n deimlad hynod o embaras. Mae'r athrawon yn gwybod pethau gwirioneddol bersonol amdanaf - pethau na fyddent yn ei wybod am blant eraill. Nid ydynt yn fy nhrin i fel normal. Rwy'n cael tosturi a ffug gydymdeimlad. Yr wythnos diwethaf, cerddodd fy nosbarth heibio a gallent fy ngweld gyda fy ngweithiwr cymdeithasol. Yn awr maen' nhw i gyd yn gofyn cwestiynau - beth a allaf ei wneud?

#ymgreinio



Dywed Matt: Er mor anodd ei gredu ydi o, mae ar weithwyr cymdeithasol eisiau gwneud penderfyniadau ynglŷn â'ch bywyd gyda'ch cymorth chi. Ar adegau, efallai yr anghytunwch â nhw ond mae'n RHAID iddynt ystyried eich dymuniadau a'ch teimladau, a rhoi'ch lles chi o flaen popeth arall.

Yr holl ddiben o gael adolygiad yw y dylai fod yn cael ei 'gymell' gennych chi. Y chi ddylai fod yn dewis yr agenda adolygu, yr amser a'r lleoliad.

Gallech roi cynnig ar:

- 1** Siarad ag eiriolwr ynglŷn â chysylltu â'r Swyddog Adolygu Annibynnol (sef yr IRO) i ddweud yr hoffech ddewis amser, dyddiad a lleoliad eich adolygiad nesaf.
- 2** Atgoffa'ch gweithiwr cymdeithasol bod yna rwymedigaeth ar bob aelod cyflogedig o'r staff o dan y Ddeddf Diogelu Data i gadw'ch gwybodaeth yn gyfrinachol. Gofynnwch i'ch gweithiwr cymdeithasol atgoffa pawb, yn cynnwys yr athrawon yn eich ysgol.
- 3** Os ydych yn dal i deimlo nad yw staff Gwasanaethau Cymdeithasol yn gwrandao arnoch, ystyriwch wneud cŵyn swyddogol i'r Gwasanaethau Cymdeithasol (I gael manylion, edrychwch ar wefan eich Cyngor).

Tudalen Broblemau *Ffynnu*

NID YW FY NGHYFEILLION YN FY NEALL I

HELBULON ALLAN O'R SIR

C Rwyf beth rydych i gyd yn ei alw'n 'allan o'r sir'. Roedd fy Adolygiad diwethaf yn ofnadwy. Roeddynt i gyd yn eistedd yno yn dadlau am bwy sy'n talu am fy nghludiant, pwy sy'n talu am fy addysg, ac yn y blaen. Rwy'n teimlo fy mod yn broblem aruthrol i bawb. Rwy'n casáu teimlo fel hyn.



Dywed Matt: Ni ddylech gael eich gwneud i deimlo eich bod yn broblem. Rwy'n drist o glywed eich bod yn teimlo fel hyn. Mae'ch Adolygiad Plant sy'n Derbyn Gofal amdanoch chi, eich anghenion a'r cynllunio sydd ei angen i gymorth eich uchelgeisiau ar gyfer y dyfodol. Mae arian yn wybodaeth 'ystafell gefn' sydd angen ei drafod AR ÔL ichi gymryd rhan yn eich adolygiad.

Gallech geisio siarad ag eiriolwr ynglŷn â mynd at y Swyddog Adolygu Annibynnol a rhannu'ch anhapusrwydd am 'fusnes' eich lleoliad yn ymyrryd â'ch adolygiad. Dywedwch wrthynt fod arnoch eisiau eich adolygiad nesaf mewn dwy ran. Mae'n rhaid i'r rhan gyntaf fod amdanoch chi, eich anghenion a'ch dyfodol. Dywedwch wrthynt y byddwch yn gadael am yr ail ran o'r Adolygiad sy'n ymdrin ag ochr 'fusnes' eich lleoliad maethu. Os ydych yn dal i deimlo'n anfodlon, yna cwynwch wrth y Gwasanaethau Cymdeithasol.

C Helô, Matt. Gallwn wirioneddol ddefnyddio cymorth gennych. Mae fy nghyfeillion gorau wedi newid ers imi fod mewn gofal maeth. Arferom fod mor gyfforddus yn siarad am unrhyw beth â'n gilydd. Siaradom drwy'r adeg, hyd yn oed ar Facebook. Yn awr, maent ond yn sgwrsio â mi os gofynnaf gwestiwn iddyn' nhw. Mae fy nghyfeillion yn golygu popeth imi ond mae'n ymddangos nad ydyn' nhw'n teimlo'r un fath. Maent yn fy ngadael allan o bethau dro ar ôl tro.



Dywed Matt: A yw hi'n bosibl fod eich cyfeillion yn lled-deimlo'u bod wedi'u gadael allan o'r hyn sydd wedi bod yn digwydd yn eich bywyd? Efallai bod arnynt eisiau helpu ond nad oes arnynt eisiau ymddangos yn fusneslyd? Ceisiwch gadw cysylltiad â nhw - ond dim ond dywedwch wrthynt' nhw beth rydych yn ei deimlo'n gyfforddus i'w ddweud. Dim ond gadewch iddynt wybod pwy ydych chi. Byddai gwneud yn sicr eu bod yn gwybod eich bod yn gwerthfawrogi'u cefnogaeth a faint y mae eu cyfeillgarwch yn ei olygu ichi yn lle da i ddechrau cael pethau yn eu holau ar y llwybr iawn.

Efallai nad ydynt yn gwybod sut beth yw maethu? A ydych wedi ceisio dweud wrthynt' nhw eich bod yn dal i fod yr un cyfaill gwych yr oeddech ac mai'r unig wahaniaeth yw eich bod yn byw â theulu arall am y tro yn hytrach na gyda'ch teulu biolegol? Efallai bod gan eich gweithiwr cymdeithasol daflen am faethu y gallech ei rhoi iddynt? A ydych wedi meddwl am rannu hyn gyda'ch gofalwyr maeth? Gofynnwch iddyn' nhw a allech wahodd eich cyfeillion i aros fwrwr nos fel eu bod yn gallu gweld drostynt eu hunain nad yw cartref maeth yn ddim gwahanol i'w cartref nhw.

FY NGHYNIG OLAF

C Rwyf yn nhîm rygbi'r ysgol ac maen' nhw'n bwriadu cael taith rygbi. Y tro diwethaf, ni lofnodwyd fy nalen ganiatâd mewn pryd ac ni allwn fynd. Ac mae yna hyfforddiant bob wythnos ar ôl ysgol. Mae fy ngofalwr maeth yn dweud na allaf fynd gan fod yn rhaid iddi wneud gormod o dripiâu yn ôl i'r ysgol fel ag y mae hi. Rwy'n credu na fydd neb yn talu imi fynd, p'r un bynnag. Dwi ddim eisiau rhoi'r gorau i fy rygbi. Dyna'r unig beth rwy'n dda ynddo. Helpwch fi, os gwelwch yn dda.



Dywed Matt: Mae yna ddyletswydd gyfreithiol ar y Gwasanaethau Cymdeithasol i'ch cefnogi mewn ystod lawn o weithgareddau cymdeithasol, chwaraeon a chymunedol.

Os eich uchelgais yw cymryd rhan mewn chwaraeon megis rygbi, yna dylid amlinellu hynny'n eglur yn eich Adolygiad Plant sy'n Derbyn Gofal. Dylai hefyd gynnwys y gost o gymryd rhan, megis prynu dillad chwaraeon newydd a mynychu hyfforddiant a gemau. Wrth baratoi ar gyfer eich Adolygiad Plant sy'n Derbyn Gofal, gwnewch yn sicr eich bod chi a'ch gweithiwr cymdeithasol yn rhoi'r costau hyn at ei gilydd i'w cyflwyno gerbron y cyfarfod. Unwaith y bydd wedi'i gadarnhau yn yr Adolygiad, dyletswydd eich gweithiwr cymdeithasol fydd gofyn i ddeiliad y gyllideb yn y gwasanaethau cymdeithasol gadarnhau swm yr arian sydd ei angen i'ch cymorth.

Mae o hefyd yn werth cofio y bydd llawer o deuluoedd eich cyfeillion rygbi hefyd yn ei chael hi'n anodd talu'r costau o gymryd rhan mewn chwaraeon neu ddifyrrwch. Felly, po fwyaf y gallwch chi a'ch cyfeillion gydweithio, po fwyaf y mae'n arbed costau i bawb. Siaradwch â'ch tîm a'ch hyfforddwr am rannu lifftiau ar ôl hyfforddi neu efallai cael benthycu bysiau mini i fynychu gemau.

SGWRS Â DEANO!

Enw: Deano

Oed: 15

Ffaith: **Mae'n hoffi trwsio ceir gyda'i frawd maeth.**
Ffaith Arall: **'Rwyf wedi cael 15 o weithwyr cymdeithasol mewn ychydig llai na phum mlynedd. Roedd gen i un am ond pythefnos ac ni wnes hyd yn oed ei chyfarfod hi!'**

Felly, dywedwch wrthym, Deano - Sut ydych chi'n gwneud yn yr ysgol?

'Rwy'n hoffi fy ysgol, er bod pawb yn dweud ei bod mor ddiffas! Yn sicr ddigon, ond mae'n rhaid ichi fynd i'r ysgol i gael yr hyn mae arnoch ei angen ar gyfer y dyfodol, onide?'

A oes gennych arholiadau yn go fuan?

'Oes, mae gen i fy TGAU cyntaf erioed yn go fuan, ac felly rwy'n brysur yn adolygu. Ew! Rwy'n gwneud fy arholiadau TGAU yn yr ysgol ond rwy'n mynd i'r coleg un diwrnod yr wythnos, hefyd.'

Felly, pa gwrs rydych yn ei wneud yn y coleg?

'Cerbydau modur. Mae'n wych, mae'n rhoi'r un peth imi â phedair TGAU yn ychwanegol! Mae arnaf eisiau bod yn beiriannydd pan fyddaf yn hŷn, ac felly mae'n fy helpu i wneud beth mae arnaf eisiau'i wneud.'

Mae arnoch eisiau bod yn beiriannydd mewn modurdy?

'Oes. Rwy'n helpu llawer ar fy mrawd maeth gyda'i gar. Dysgwn y naill a'r llall. Digon o hwyl.'

Felly, ai trwy'ch brawd maeth y daethoch i ymddiddori go iawn yn y ceir hyn?

'Ie, er fy mod yn wastad wedi hoffi ceir byth er pan oeddwn i'n fach. Felly, pan ddechreuodd cyrsiau'r coleg agor imi, meddyliais, "Beth am fynd a gwneud rhywbeth rwy'n ei fwynhau." Roeddwn yn bur nerfus cyn y cyfweiliad ond wnes ei gwblhau, ac fe gefais fy nerbyn ar y cwrs.'

A yw coleg yn well nag ysgol?

'Yndi, mae o - cewch eich trin yn wahanol. Yn yr ysgol, mae'n rhaid ichi fod mewn rhai lleoedd penodol ar adegau penodol, ond yn y coleg mae gennych fwy o ryddid. Cewch eich trin fel oedolyn.'

Cawn olwg fach ddigywilydd ar fywyd Deano wrth iddo ddweud ei ddweud am yr ysgol ac am bethau eraill. Yr Ysgol, Coleg, Ceir a gofalwyr maeth. Mae o i gyd yma!

A oes gennych bopeth y mae arnoch ei angen ar gyfer ysgol a choleg?

'Wel, mae gen i liniadur o'r diwedd, lol. Rwyf wedi bod yn gofyn am liniadur ers hydoedd. Roedd y Gwasanaethau Cymdeithasol yn dweud dro ar ôl tro, 'Na'. Mae fy ngofalwyr maeth wedi bod yn cysylltu â'r awdurdodau yn ei gylch. Yn y diwedd, gwnaethant roi gliniadur imi ychydig cyn hanner tymor.'

Ffynnu ar Ofalwyr Maeth...

Siaradwch am bethau beunyddiol â'ch gofalwyr maeth - A GWNEWCH O BOB DYDD. Mae'n magu rhwymyn a all lyfnhau'r ffordd ar gyfer adegau pan fydd arnoch angen gofyn rhywbeth anodd iddynt. Pan fônt yn teimlo'u bod yn gysylltiedig â'ch bywyd dyddiol, gallant fod yno ichi pan gwyd rhywbeth gwirioneddol fawr ei ben.



Mae'n swnio fel petai'ch gofalwyr maeth yn gefnogol iawn?

'Ydyn', maen' nhw go iawn. Rwyf ond wedi bod gyda nhw ers chwe mis, ond gwnânt bopeth y gallant i fy helpu â phethau ysgol a chyda gweld fy mam.

Pan nad oedd dim yn cael ei wneud gan y gweithwyr cymdeithasol, dywedodd fy ngofalwr maeth: 'O, bydd yn rhaid imi wneud rhywbeth i ddatrys hyn.' A dyna a wnaeth hi!'

Beth am eich cyfeillion?

'Rwyf ond yn dweud wrth fy nghyfeillion agosaf fy mod wedi fy maethu. Rydym yn dweud popeth wrth ein gilydd, fel ar yr adegau pan fyddwn yn pryderu am bethau. Felly, mae hynny'n dda.'

Ffynnu ar siarad amdanoch...

Mae pobl yn negyddol ynglŷn â chael eu maethu - nid ydyn' nhw'n gwybod sut brofiad ydi o. Gallech ganfod bod siarad amdano yn ei wneud o'n llai o ffwddan. Ond... eich penderfyniad **CHI** ydi o'n llwyr wrth bwy rydych yn dweud a pha bryd. Os byddai'n well gennych nad yw pobl eraill yn gwybod, gwnewch hyn yn eglur wrth eich athro dynodedig. Eich penderfyniad chi ydi o.



Gwych. Wel, diolch am siarad â ni, Deano - gadawn ichi fynd yn ôl at eich adolygu yn awr!

'Ha Ha! - credaf y caf noson o seibiant heno!'

Beth sy'n dda am yr ysgol?

Cymerwch olwg ar ein HYSGOL-OMEDR!



Gall ysgol eich helpu i anghofio eich bod mewn gofal.

'Rwyf yn wastad yn cael diwrnodau da yn yr ysgol... jyst cael gwneud gwersi arferol a bod efo fy nghyfeillion. Melys'.



Pan fo rhywun yn dangos ichi eu bod yn caru'ch lles.

'Arhosodd fy mhennaeth blwyddyn gyda mi am dair awr ar ôl i'r ysgol orffen pan oedd gwasanaethau cymdeithasol yn ceisio canfod lleoliad imi. Golygai lawer imi ei fod o wedi mynd o'i ffordd ddim ond i fy helpu i'.



Pan fo'r ysgol a gofaluwr maeth yn dod ynghyd ac yn eich helpu.

'Rwy'n ei hoffi pan fydd athrawon yn fy nghanmol ac yn dweud wrth fy ngofalwr maeth ar noswaith rhieni.

Fel yr athro: 'O, da, rydych yn gwneud eich gorau bob amser'. **Fy ngofalwr maeth:** 'Rwyf mor falch ohonoch oherwydd eich bod wedi gwneud holl ymdrech i'ch ysgol'.



Cael popeth y mae arnoch ei angen i fynd i'r ysgol.

'Prynodd fy ngofalwr maeth bopeth. Sach cefn, llyfrau, beiros – popeth roedd arnaf ei angen'.



Mae pawb yn disgwyl cyn lleied oddi wrthym.

'Mae rhai pobl yn edrych arnom ac yn dweud: 'Maen' nhw mewn gofal, maen' nhw'n mynd i fethu'.

Mynd â chi allan o'r dosbarth.

'Byddai fy ngweithiwr cymdeithasol yn fy nhynnu allan o ddosbarth o flaen pawb. Byddai hi'n aros tan fy hoff wers, gan y gwyddai y byddwn i yno. GRRRRRR!'.

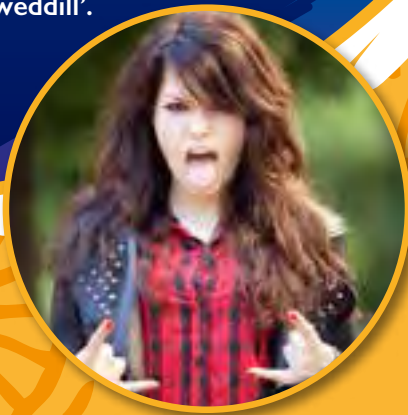


Teimlo'n wahanol.

'Cael fy ngwneud i deimlo fel fy mod yn wrthodedig. Dim ond oherwydd eich bod mewn gofal maeth, nid yw'n golygu eich bod yn ryw blentyn truenus!'

Bod ar eich colled ac nid eich bai chi ydi o.

'Mi wnes ganfod bod symud o amgylch ysgolion yn anodd. Roeddwn yn wastad yn ceisio ennill tir ar y gweddill!'





5

Peth Nad yw Neb yn ei Ddweud Wrthyich am Wneud a Chadw Cyfeillion... Mae o! Gyd Yma!

P'un ai ei fod yn ysgol newydd, dosbarth newydd neu'n deulu maeth newydd, bydd yn rhaid inni yn wastad ymdrin â diwrnodau cyntaf lletchwith a llawn dychryn wrth wneud cyfeillion - ond unwaith y byddwch dros y glwyd gyntaf, byddwch yn gyfforddus ar eich ffordd i Friendsville (nid lle go iawn yw hwn, gyda llaw - gol). **#wedi'iddatrys**

#1

Wedi symud lleoliad. Wedi dechrau mewn ysgol newydd. Ni wn ddim mwy.

lawn – mae pawb yn newydd ar ryw adeg yn eu bywyd, ac felly peidiwch â chynhyrfu. Efallai'ch bod yn hoffi nofio, gwneud Tae Kwondo, drama neu gerddoriaeth?

Canfyddwch a oes gan eich ysgol unrhyw glybiau yn ystod amser cinio ac ymunwch â nhw. Mae'n ffordd dda o wneud cyfeillion yn gyflym oherwydd y bydd gennych i gyd rywbeth yn gyffredin. Ewch amdani!

#2

Ni welaf ddiben mewn ceisio gwneud cyfeillion. Rwyf yn wastad yn symud o gwmpas. Rwyf yn cael fy siomi yn wastad. Rwyf yn iawn ar fy mhen fy hun.

Wel, os yw hynny'n wirioneddol wir, yna digon teg. Ond mae'r rhan fwyaf ohonom yn dibynnu ar ein cyfeillion i'n cefnogi. Gallant fod yno ichi pan fo amserau'n anodd a hyd yn oed eich diogelu rhag pethau drwg, fel bwlio.

A gallant fod yn hwyl! Mae un cyfaill da mewn bywyd go iawn yn werth mwy na miliwn o 'likes' ar Facebook. Ac yn werth yr ymdrech hefyd, oni chytunwch?



#3

Ni wn sut i ddechrau siarad â rhywun newydd.

Wel... cofiwch eich bod chithau'n newydd i hwythau hefyd. Edrychwch i'w llygaid a Gwenwch. ☺ Gofynnwch eu henw iddynt. Edrychwch fel petai gennych ddi-ddordeb a gwrandewch ar yr hyn sydd ganddynt i'w ddweud. Byddant yn hoffi bod gennych ddi-ddordeb ynddynt. Gwnewch addewid i chi eich hun y byddwch yn siarad ag o leiaf un person newydd yr wythnos am ddeg wythnos. Cewch eich synnu gan bwy y gallech ganfod rydych yn ei hoffi... a phwy sydd yn eich hoffi chi. Melys.



#4

Dwi ddim yn ddigon cŵl i fod yn gyfaill i'r plant cŵl.

Mae'r busnes 'cŵl' 'ma i gyd braidd yn wallgof mewn gwirionedd. Dydi'r plant 'cŵl' bondigrybwyll ddim bob amser yn gwneud y cyfeillion gorau oherwydd eu bod mor brysur yn ymdrechu i fod yn 'cŵl' nad oes ganddynt mewn gwirionedd yr amser i feddwl am bobl eraill.

Ac os canfyddwch y cyfeillion iawn, mae yna gyfle da y byddan' nhw yn credu eich bod chi'n eitha' cŵl. A dyna be sy'n cyfri', ynte?

Felly, stopiwch bryderu am bwy sydd ac nad sydd yn cŵl a chanfyddwch yr un neu ddau o bobl rydych yn eu hoffi. **#wedi'iddatrys**



#5

Mae fy ngofalwyr maeth yn byw ymhell o'r ysgol ac felly nid wyf yn gweld unrhyw gyfeillion ysgol gyda'r nosau neu ar benwythnosau.

Yna, gwnewch fwy o gyfeillion y tu allan i'r ysgol. Mae yna ddigonedd o weithgareddau y gallwch ymuno â nhw nad ydynt yn gysylltiedig ag ysgol, fel clybiau ieuentid, grwpiau drama neu glybiau chwaraeon. Gallwch hefyd feddwl am helpu elusennau lleol - maen' nhw yn wastad yn awyddus i ganfod mwy o wirfoddolwyr ifainc. Gofynnwch i'ch gofalwr maeth neu i'ch gweithiwr cymdeithasol ganfod beth sydd yn eich ardal. Mae gwirfoddoli'n ffordd wych o gyfarfod â phobl newydd a gall o fod yn hwyl iawn, hefyd. Rhowch gynnig arno! YOLO.



Bywyd Go lawn - Hei, Jesy!

Tro Jesy yw hi i gael ei chroesholi yn y rhifyn hwn.

Tyfodd Jesy, 19, yn oedolyn mewn gofal. Mae hi'n dweud wrthym pam aeth pethau cynddrwg yn yr ysgol a sut mae prifysgol wedi gweddnewid ei bywyd yn llwyr...

Ysgol a bod mewn gofal - Sut brofiad yw hynny?

'Mi es i ysgol eitha' erchyll. Roedd hi'n galed. Roedd gen i lwyth o addurn-dyllau wedi'u gwneud ac felly treuliais lawer o amser wedi fy ngwahardd am y ffordd yr edrychwn. Ni wnaeth fy ngweithiwr cymdeithasol helpu rhyw lawer ychwaith. Gwnaeth hi'r peth mor amlwg fy mod i mewn gofal drwy ddod a fy nghael i allan o wersi.

Beth oedd yn dda am ysgol?

Wel, roeddwn yn hoffi'r gwersi cerddoriaeth a thripiâu. Lol. Roedd fy athro Addysg Grefyddol yn wych - gallwn fynd ati hi i siarad â hi. Teimlai fel ei bod hi'n gwrando arnaf.

Felly, sut aeth pethau cynddrwg?

Dechreuodd gyda'r addurn-dyllau. Ni wnaeth neb wirioneddol drafferthu gwrando arnaf i. Yn y diwedd, meddyliais, "Wel, rwyf am wneud beth rwyf eisiau, ynte!" Felly, es ati i godi twrw. Cyn bo hir, cefais gic allan o'r ysgol. Gwnaethant adael imi ddychwelyd, serch hynny, i wneud fy arholiadau TGAU."

Beth ddigwyddodd wedyn?

Dechreuais mewn coleg chweched dosbarth, ond roedd y pynciau'n wirioneddol anodd. Aeth pethau'n drech na mi. Gwnes hefyd symud i fyw'n hanner annibynnol. Roedd pobl yn yfed ac yn gwneud pethau eraill o fy amgylch i gyd. Felly, mi wnes i ryw fath o ddarfod, cymerais seibiant am weddill y flwyddyn a dechrau yfed, hefyd.

Mae hynny'n wirioneddol galed. Ond rydych mewn prifysgol yn awr ac yn wirioneddol hapus. Sut lwyddoch chi i wneud trefn ar bethau?

Dychwelais i'r coleg a gwneud cwrs BTEC Theatr ardderchog. Es i ond yn ôl i gael teithio ar y bws am ddim, ond erbyn imi wneud wythnos yno, penderfynais fod arnaf eisiau aros!

Roedd fy nhiwtor yn anhygoel ac roeddwn yn byw â chyfaill erbyn hynny oedd yn mynd i'r un coleg. Roeddwn yn meddwl y gallwn efallai fynd i brifysgol, ac felly mi es i wahanol goleg wedyn i wneud fy arholiadau Safon UG.



'Roedd fy ysgol yn casáu fy addurn-dyllau a gwnaethant fy nghicio allan. Roedd hi'n galed am gyfnod, ond fe gefais fy hun yn ôl ar fy nhraed... Ac yn awr mae bywyd yn felys!'

Beth sydd mor dda am brifysgol felly?

Rwyf wedi bod yn y brifysgol ers dwy flynedd bellach ac mae'r tiwtoriaid yn wirioneddol garedig wrth bobl sy'n gadael gofal. Rwyf yn llysgennad o fyfyrwr ac rwyf yn gwirfoddoli. Mae hi mor dda bod mewn awyrgylch sy'n llawn o bobl sy'n ceisio gwneud rhywbeth â'u bywydau.

A gredwch fod pobl ifanc mewn gofal yn cael eu darbwyllo i beidio â mynd i brifysgol?

Ydyn'. Roedd pawb yn dal i ddweud, "Dydi plant mewn gofal ddim yn mynd i brifysgol." Byddai hyd yn oed eraill sy'n gadael gofal yn dweud, "Pam wyt ti hyd yn oed yn trafferthu? Mae pawb yn gwybod nad ydym byth yn gwneud dim ohoni."

Unrhyw gynghorion da?

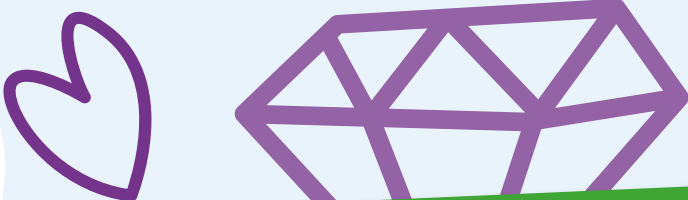
Oes... Peidiwch â rhoi'r gorau i'r ysgol, daliwch ymlaen er gwaethaf popeth. Mae pethau wedi newid ers fy nyddiau ysgol i - mae o yn awr yn llawer haws cael cefnogaeth, ac mae prifysgolion yn fwy gwybodus am helpu pobl sy'n gadael gofal. Felly, siaradwch â'ch gofalwr maeth am eich cynlluniau a gwnewch yn sicr eich bod yn gadael i bawb yn eich adolygiad wybod, hefyd.

Pwy oedd y person diwethaf ichi'i WhatsApped?

Fy BFF o fy nghartref. Siaradwn bob un diwrnod â'n gilydd. Mae hi'n anfon cymaint o luniau ac rwy'n ei garu o! ❤️

Y gair olaf?

Ewch am yr hyn y mae arnoch ei eisiau a pheidiwch â gadael i neb ddweud wrthyfych na allwch ei wneud o, oherwydd fe allwch!



'Roedd fy ngofalwr maeth blaenorol fel 'rydych yn mynd i fod yr 1% hynny' sy'n mynd i brifysgol. A dwi ddim yn gwybod, mae o ryw fath o roi ychydig bach mwy o gred yn of ac roedd o'n gwneud imi eisiau 'ei wneud o ychydig bach yn fwy'.