

Beth amdana i? - Cwrs datblygu personol i ofalwyr yng Nghymru



This publication forms part of the Open University module [module code and title]. [The complete list of texts which make up this module can be found at the back (where applicable)]. Details of this and other Open University modules can be obtained from the Student Registration and Enquiry Service, The Open University, PO Box 197, Milton Keynes MK7 6BJ, United Kingdom (tel. +44 (0)845 300 60 90; email general-enquiries@open.ac.uk).

Alternatively, you may visit the Open University website at www.open.ac.uk where you can learn more about the wide range of modules and packs offered at all levels by The Open University.

To purchase a selection of Open University materials visit www.ouw.co.uk, or contact Open University Worldwide, Walton Hall, Milton Keynes MK7 6AA, United Kingdom for a catalogue (tel. +44 (0)1908 858779; fax +44 (0)1908 858787; email ouw-customer-services@open.ac.uk).

The Open University,
Walton Hall, Milton Keynes
MK7 6AA

First published 200X. [Second edition 200Y. Third edition] [Reprinted 200Z]

Copyright © 200X, 200Y The Open University

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, transmitted or utilised in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without written permission from the publisher or a licence from the Copyright Licensing Agency Ltd. Details of such licences (for reprographic reproduction) may be obtained from the Copyright Licensing Agency Ltd, Saffron House, 6–10 Kirby Street, London EC1N 8TS (website www.cla.co.uk).

Open University materials may also be made available in electronic formats for use by students of the University. All rights, including copyright and related rights and database rights, in electronic materials and their contents are owned by or licensed to The Open University, or otherwise used by The Open University as permitted by applicable law.

In using electronic materials and their contents you agree that your use will be solely for the purposes of following an Open University course of study or otherwise as licensed by The Open University or its assigns.

Except as permitted above you undertake not to copy, store in any medium (including electronic storage or use in a website), distribute, transmit or retransmit, broadcast, modify or show in public such electronic materials in whole or in part without the prior written consent of The Open University or in accordance with the Copyright, Designs and Patents Act 1988.

Edited and designed by The Open University.

Typeset by [name and address of typesetter if applicable or The Open University].

Printed and bound in the United Kingdom by [name and address of printer].

Contents

Cyflwyniad 4

Cyflwyniad 8

Deilliannau dysgu	8
Beth sydd yn y cwrs a sut mae ei ddefnyddio?	9
Fy Nghofnod Myfyrio	10
Defnyddio'r cwrs	11

Sesiwn 1: Diffinio fy hun a'r ffordd rwy'n teimlo am fy sefyllfa bresennol 13

Beth yw myfyrdod?	13
Astudiaethau achos	14
Eich myfyrdod	19
Crynodeb	23

Sesiwn 2: Dysgu drwy edrych ar fy mywyd dros amser 25

Profiadau dros amser	25
Fy llinell amser	28
Dysgu o brofiad	29
Yr hyn rwyf wedi'i ddysgu o brofiad blaenorol	31
Edrych yn ôl, edrych ymlaen	32
Crynodeb	33

Sesiwn 3: Nodi fy sgiliau, rhinweddau a galluoedd 35

Sgiliau a rhinweddau gofalgwyr	35
Sgiliau a rhinweddau	36
Crynodeb	38

Sesiwn 4: Egluro fy nodau a chynllunio ar gyfer y dyfodol 40

Dewis proffil swydd	40
Egluro eich nodau	42
Ffactorau a all eich helpu neu eich rhwystro	45
Goresgyn anawsterau	47
Crynodeb	48

Sesiwn 5: Nodi fy nghamau nesaf a ble y gallaf ddod o hyd i wybodaeth a chymorth 50

Eich cymorth a'r camau nesaf	50
Adolygu eich tabl	52
Gweithgaredd olaf	54

Rhagor o wybodaeth - Dolenni adnoddau a chymorth 56

Sefydliadau cymorth i ofalgwyr	56
Cyfleoedd addysg a hyfforddiant	59
Acknowledgements	62

Cyflwyniad

Croeso i **Beth amdana i? Cwrs datblygiad personol ar gyfer gofalwyr yng Nghymru.**

Mae a wnelo hunanfyfrio â meddwl amdanoch chi'ch hun er mwyn meithrin mwy o hunanymwybyddiaeth a dealltwriaeth. Boed yn ymwybodol neu'n anymwybodol, mae'n ymwneud â'n meddyliau, syniadau, profiad a gwybodaeth. Gallai'r broses fyfrio fod yn bleserus neu'n anghysurus, neu'n gymysgedd o'r ddau.

Mae myfrio yn ffordd o weithio ar yr hyn rydym yn ei wybod eisoes er mwyn meithrin gwybodaeth a dealltwriaeth newydd. Drwy wneud hyn, gall ein helpu i gydnabod a gwerthfawrogi sgiliau a galluoedd sydd gennym ond a anwybyddir yn aml. Gallwn fyfrio ar unrhyw adeg yn ein bywydau er mwyn ein helpu i ystyried ein teimladau am ystod eang o brofiadau. Gall ein helpu i adolygu ein penderfyniadau a'n cymhelliant ac, am y rheswm hwnnw, fe'i defnyddir wrth ddysgu ac mewn gweithleoedd o ran datblygiad personol a chynllunio gyrfa.

Er y gall myfrio fod yn anghyfforddus gall hefyd fod yn rhyddhaol ac yn rymusol. Drwy feithrin gwell dealltwriaeth ohonom ni'n hunain a'n sefyllfa gallwn symud ymlaen.

Mae profiadau amrywiol gofalwyr wedi llywio'r gwaith o ddatblygu'r cwrs hwn. Mae rhai mewn sefyllfa lle mae eu rôl ofalu yn newid. Yn achos eraill, mae eu rôl yn aros yr un peth, ond maent yn dod o hyd i ffyrdd newydd o ymdopi.

Dyma James, gofalw sydd hefyd yn gweithio gyda gwasanaeth gofalwyr lleol yng Nghymru, yn crynhoi'r sgiliau a'r rhinweddau y mae wedi'u gweld mewn gofalwyr:

Video content is not available in this format.



Daw gofalwyr o bob cefndir a bydd rhai wedi bod yn gofalu ers yn ifanc tra gall eraill fod wedi dod yn ofalwr yn hwyrach mewn bywyd. Mae llawer o bobl yn dod â sgiliau sydd ganddynt eisoes i faes gofalu, ond gall bod yn ofalwr ddatblygu ac amlygu sgiliau a rhinweddau na chânt eu hadnabod yn aml. Yn aml, mae gofalwyr yn hynod drefnus,

dibynadwy ac yn dda iawn am ymdopi dan bwysau. Yn bur aml, gallant adnabod emosiynau pobl eraill, dim ond o edrych arnynt.

Nod y cwrs hwn yw helpu gofalwyr i fyfyrio ar eu sgiliau a'u cryfderau, eu nodau a sut y gallant eu cyflawni.

Contents

Cyflwyniad	4
Cyflwyniad	8
Deilliannau dysgu	8
Beth sydd yn y cwrs a sut mae ei ddefnyddio?	9
Fy Nghofnod Myfyrio	10
Defnyddio'r cwrs	11
Sesiwn 1: Diffinio fy hun a'r ffordd rwy'n teimlo am fy sefyllfa bresennol	13
Beth yw myfyrdod?	13
Astudiaethau achos	14
Eich myfyrdod	19
Crynodeb	23
Sesiwn 2: Dysgu drwy edrych ar fy mywyd dros amser	25
Profiadau dros amser	25
Fy llinell amser	28
Dysgu o brofiad	29
Yr hyn rwyf wedi'i ddysgu o brofiad blaenorol	31
Edrych yn ôl, edrych ymlaen	32
Crynodeb	33
Sesiwn 3: Nodi fy sgiliau, rhinweddau a galluoedd	35
Sgiliau a rhinweddau gofalwyr	35
Sgiliau a rhinweddau	36
Crynodeb	38
Sesiwn 4: Egluro fy nodau a chynllunio ar gyfer y dyfodol	40
Dewis proffil swydd	40
Egluro eich nodau	42
Ffactorau a all eich helpu neu eich rhwystro	45
Goresgyn anawsterau	47
Crynodeb	48
Sesiwn 5: Nodi fy nghamau nesaf a ble y gallaf ddod o hyd i wybodaeth a chymorth	50
Eich cymorth a'r camau nesaf	50
Adolygu eich tabl	52

Gweithgaredd olaf	54
Rhagor o wybodaeth - Dolenni adnoddau a chymorth	56
Sefydliadau cymorth i ofalwyr	56
Cyfleoedd addysg a hyfforddiant	59
Acknowledgements	62

Cyflwyniad

Deilliannau dysgu

Drwy weithio drwy **Beth amdana i?** byddwch yn cyflawni'r canlynol:

- gwell dealltwriaeth o'ch profiadau fel gofalwr a hefyd yn eich rolau ehangach
- dealltwriaeth o'r sgiliau amrywiol rydych wedi'u datblygu fel gofalwr ac yn eich rolau ehangach a sut y gellir eu trosglwyddo i sefyllfaoedd eraill
- gwerthfawrogiad o rinweddau personol a ddatblygwyd drwy eich rôl ofalu
- cyfle i feddwl am eich nodau a'ch dyheadau ar gyfer y dyfodol
- syniad o sut y gallech weithio tuag at y nodau hynny a ble y gallech gael help a chefnogaeth
- y gallu i ddefnyddio technoleg gwybodaeth (TG) er mwyn cyflawni gweithgareddau myfyriol o ran ysgrifennu a chyfathrebu
- y gallu i ddefnyddio'r we er mwyn dod o hyd i wybodaeth ddefnyddiol
- y gallu i archwilio a defnyddio ffyrdd newydd o fynegi syniadau.

Gobeithio y bydd y cwrs hwn yn eich helpu i fyfyrio ar brofiadau sy'n bwysig i chi ac y bydd yn eich helpu i wneud dewisiadau neu benderfyniadau yn y dyfodol.

Beth sydd yn y cwrs a sut mae ei ddefnyddio?



Ffigur 1

Mae **Beth amdana i?** yn cynnwys cymysgedd o fyfyrddod personol, syniadau am sut rydym yn dysgu o fyfyrddod a gweithgareddau i chi roi cynnig arnynt eich hun.

Mae'n cynnwys astudiaethau achos o ofalwyr â llawer o wahanol brofiadau o gyflogaeth, addysg a gofalu. Mae'r astudiaethau achos hyn yn tynnu sylw at amrywiaeth o deithiau personol ac yn ystyried yr amgylchiadau a'r problemau a wynebir o ganlyniad i'w rôl ofalu. Ceir pum sesiwn o fewn y cwrs sy'n cynnwys amrywiaeth o weithgareddau i'ch helpu i fyfyrddod ar y canlynol:

- [Sesiwn 1: Diffinio fy hun a'r ffordd rwy'n teimlo am fy sefyllfa bresennol](#)
- [Sesiwn 2: Dysgu drwy edrych ar fy mywyd dros amser](#)
- [Sesiwn 3: Nodi fy sgiliau, rhinweddau a galluoedd](#)
- [Sesiwn 4: Egluro fy nodau a chynllunio ar gyfer y dyfodol](#)
- [Sesiwn 5: Nodi fy nghamau nesaf a ble y gallaf ddod o hyd i wybodaeth a chymorth](#)

Ym mhob un o'r pum sesiwn, fe'ch gwahoddir i gymharu eich profiadau chi â'r rhai a ddangosir a rhoi cynnig ar y tasgau unigol. Bydd pob adran yn cymryd tua awr i'w chwblhau.

Hefyd, ceir adran [Rhagor o wybodaeth](#) ar ddiwedd y cwrs, sydd â dolenni gwybodaeth a manylion cyswllt ar gyfer rhagor o adnoddau a chymorth.

Fy Nghofnod Myfyrio

Gallwch gwblhau'r gweithgareddau mewn ambell i ffordd:

- Wrth i chi weithio drwy **Beth amdana i?** Cliciwch ar y taflenni a ddarparwyd gennym. Gellir eu llawrlwytho.
- Neu
- Defnyddiwch **Fy Nghofnod Myfyrio**, adnodd personol sy'n cofnodi eich hynt ar y cwrs wrth i chi gyflawni'r gweithgareddau a'r tasgau amrywiol. Gallwch ychwanegu nodiadau a sylwadau pellach ato ar unrhyw bryd. Ar ôl i chi gwblhau'r cwrs, gobeithio y bydd y Cofnod hwn yn ffynhonnell gyfeirio bwysig ac yn sail i'ch camau nesaf mewn bywyd neu wrth astudio neu weithio.

Cynlluniwyd **Fy Nghofnod Myfyrio** i'w lawrlwytho a'i arbed i'ch cyfrifiadur neu gofbin. Efallai y byddai'n ddefnyddiol gwneud hynny nawr. Yna, gellir ei agor ac ychwanegu ato fel sydd angen - ond **cofiwch ei arbed** bob tro rydych yn ei ddefnyddio. Os yw'n well gennych, gallwch argraffu'r Cofnod a'i ddefnyddio i nodi eich meddyliau.

Sut bynnag rydych yn ei ddefnyddio, bydd yn ddefnyddiol gwneud nodiadau naill ai yn eich Cofnod neu mewn llyfr nodiadau wrth i chi weithio drwy'r cwrs.

Defnyddio'r cwrs



Ffigur 2

Gallwch ddefnyddio'r cwrs hwn mewn sawl ffordd. Er enghraifft, gallwch gyflawni'r gweithgareddau hyn ar eich pen eich hun neu gyda mentor, neu mewn grŵp gyda hwylusydd. Os ydych yn gweithio mewn grŵp wyneb yn wyneb, er enghraifft, gallech weithio ar un sesiwn ar y tro dros nifer o wythnosau. Gallwch hefyd rannu eich sylwadau a'ch syniadau ag eraill ar-lein, drwy Facebook er enghraifft.

Os byddwch, ar unrhyw adeg, yn teimlo bod y cwrs wedi esgor ar emosiynau anodd yna gallwch ymweld â [Carers.org](https://www.carers.org) i ddod o hyd i'ch gwasanaeth cymorth lleol agosaf neu siarad â rhywun ar-lein.

Datganiad am gyfrinachedd

Pan fydd pobl yn myfrio gyda'i gilydd, gall hyn ei gwneud yn haws i drafod pethau a gallwch gael syniadau oddi wrth eich gilydd. Eto i gyd, mae angen i aelodau'r grŵp ymddiried yn ei gilydd ac ymrwmo i barchu syniadau, credoau a phrofiadau'r naill a'r llall. Rhaid iddynt gytuno i wneud hyn a hefyd beidio â thrafod unrhyw beth a ddywedir gan y grŵp y tu allan i'r grŵp. Nid oes byth angen i aelod drafod unrhyw beth nad yw am siarad amdano. Mae pawb yn dewis yr hyn maent am ei gyfrannu.

Os ydych yn dilyn y cwrs hwn mewn grŵp, naill ai ar-lein neu wyneb yn wyneb, treuliwch ychydig amser yn cytuno ar y rheolau a ddilynir gennych er mwyn parchu eich gilydd a sicrhau cyfrinachedd.

Sesiwn 1: Diffinio fy hun a'r ffordd rwy'n teimlo am fy sefyllfa bresennol

Beth yw myfyrddod?



Ffigur 1.1

Mae a wnelo myfyrddod â meddwl a deall - ystyried ac archwilio'n onest ein profiadau blaenorol. Meddwl am bethau rydych wedi'u gwneud a'u profi yn eich bywyd, a gweithio allan beth rydych wedi'i ddysgu er mwyn i chi ddeall yn well y person rydych chi nawr, eich rhinweddau, beth sydd o fewn eich gallu a beth yr hoffech ei wneud. Gall meddwl fel hyn fod o fudd i unrhyw un, ar unrhyw adeg o fywyd, pwy bynnag ydych a pha bynnag sefyllfa rydych ynddi.

Gall cwmplas eich myfyrddod amrywio. Er enghraifft, efallai y byddwch am fyfyrio ar yr hyn rydych wedi'i ddysgu o leoliad gwaith diweddar, cyfrifoldebau gofalu neu brofiad astudio, neu efallai eich bod am gael trosolwg o'ch bywyd yn gyffredinol.

Gall myfyrddod fod yn anghysurus, yn dibynnu ar brofiadau blaenorol, ond gall hefyd fod yn rhyddhaol wrth i ni feithrin gwell dealltwriaeth ohonom ni'n hunain a'n sefyllfa, ac wedyn gallwn symud ymlaen.

Os byddwch, ar unrhyw adeg, yn teimlo bod y cwrs wedi esgor ar emosiynau anodd yna gallwch ymweld â [Carers.org](https://www.carers.org) i ddod o hyd i'ch gwasanaeth cymorth lleol agosaf neu siarad â rhywun ar-lein. Hefyd, ceir cysylltiadau defnyddiol yn yr adran

[Rhagor o wybodaeth](#) o'r cwrs hwn.

Astudiaethau achos

Gwrandewch ar y bobl ganlynol yn sôn am eu profiadau o ofalu, eu rolau a'u cyfrifoldebau a sut maent yn teimlo am eu sefyllfa bresennol.

Os hoffech ddarllen geiriau siaradwr wrth wrando, cliciwch ar y ddolen 'Trawsgrifiad' o dan y chwaraewr.

Alana

Video content is not available in this format.



Cerdyn 'Access to Action' yw A2A. Mae rhai Awdurdodau Lleol yng Nghymru yn rhoi'r rhain i ofalwyr ifanc. Mae'n helpu pobl ifanc i ddweud wrth athrawon/tiwtoriaid eu bod yn ofalwyr.

Lwfans Cynhaliaeth Addysg yw EMA. Mae'n daliad wythnosol i bobl ifanc o gartrefi incwm isel, er mwyn helpu i dalu costau aros mewn addysg.

James

Video content is not available in this format.



Mae James yn 45 oed ac yn gofalu am ei fam sydd â chlefyd Alzheimer's. Yn ddiweddar, aeth mam James i mewn i ofal preswyl gan fod ei chlefyd wedi cyrraedd pwynt lle'r oedd angen iddi fod mewn amgylchedd mwy diogel.

Newidiodd bywyd James yn sylweddol pan ddaeth yn ofalwr. Roedd ganddo yrfa brysur a llwyddiannus ond wrth i salwch ei fam ddatblygu, symudodd yn agosach ato ac roedd angen iddo dreulio mwy a mwy o amser yn gofalu amdani. Er mwyn gallu gwneud hyn, cymerodd James ddiswyddiad gwirfoddol a chafodd waith rhan-amser gyda gwasanaeth gofalwyr lleol.

Ar ôl gadael ei swydd lawn-amser, bu'n bosibl iddo ddechrau MSc mewn Seicoleg un diwrnod yr wythnos. Mae astudio yn beth braf i James ac yn ffordd bwysig o dynnu ei sylw.

Suzanne



Ffigur 1.2 (Defnyddiwyd llun model at ddibenion enghreifftiol yn unig)

Audio content is not available in this format.

Mae Suzanne yn helpu i ofalu am ei brawd sydd â sgitsoffrenia. Mae Suzanne yn teimlo bod ei rôl ofalu yn golygu mwy na gofalu am ei brawd ond hefyd helpu aelodau eraill o'r teulu, gan gynnwys ei thad.

Pan ddechreuodd ofalu am ei brawd, roedd Suzanne yn ei chael hi'n anodd ac roedd yn teimlo'n eithaf unig yn dod i delerau â newidiadau i bersonoliaeth ei brawd.

Fel gofawlwr, cred Suzanne ei bod wedi meithrin gwell ymwybyddiaeth o'i greddfau a'i theimladau ei hun, yn ogystal â datblygu sgiliau ymchwil annibynnol. Mae hefyd yn teimlo bod gofalu wedi ei helpu i gwestiynu a herio pobl mewn rolau arbenigol neu awdurdodol. Bum mlynedd ar ôl diagnosis ei brawd, mae Suzanne wedi gweld ei fod wedi cael effaith gadarnhaol mewn sawl ffordd a bod ei theulu yn agosach.

Roedd cefnogaeth y gwasanaeth gofawlwr lleol yn bwysig i Suzanne, gan gynnwys yr elfennau cwnsela a hyfforddiant.

Mae Suzanne yn awdur ac yn weithiwr cymunedol sy'n gweld ei hun, yn y dyfodol, yn treulio mwy o amser yn ysgrifennu ac yn cyhoeddi mwy o waith.

Christine



Figur 1.3 (Defnyddiwyd llun model at ddibenion enghreifftiol yn unig)

Audio content is not available in this format.

Mae Christine yn gofalu am ei mab sy'n 19 oed ac sydd ag anableddau lluosog a chymhleth.

Mae Christine yn ystyried ei bod yn berson gofalgarn yn naturiol; mae'n nyrs meithrinfa gymwysedig ac mae'n mwynhau gofalu am blant. Mae'n ei chael hi'n anodd galw ei hun yn ofalwr ei mab am mai hi yw ei fam.

Y peth gwaethaf am ofalu i Christine yw'r unigrwydd a'r ynyswch, nid dim ond iddi hi ei hun ond hefyd i'w mab. Mae Christine yn teimlo'n rhwystredig am y diffyg darpariaeth i'w mab yn lleol.

Mae Christine o'r farn ei bod wedi dysgu cryn dipyn drwy ofalu am ei mab; amdani hi ei hun a phawb arall yn y byd. Ymhlith y sgiliau a nodir gan Christine mae empathi, pendantrwydd, anhunanoldeb a'r gallu i fod yn flaengar yn enwedig wrth gynorthwyo ei mab.

Mae Christine a'i mab yn mynd drwy gyfnod o newid oherwydd bydd ei mab yn mynd i goleg preswyl yn fuan. Mae Christine yn gwybod y bydd y cyfnod hwn yn anodd ond mae'n dal i fod yn gadarnhaol ac yn obeithiol y gall ddod drwyddi gyda chefnogaeth ei gŵr.

Claire

Video content is not available in this format.



Mae Claire yn 32 oed ac yn gofalu am ei phartner sydd â Dystroffi Cyhyrol Becker. Hi hefyd oedd gofaluwr hirdymor ei mam a fu farw yn 2012. Ni chafodd ei mam ddiagnosis ond roedd ganddi lawer o nodweddion Asperger/Awtistaidd.

Mae Claire o'r farn ei bod yn fwy deallgar a'i bod wedi meithrin sgiliau datrys problemau ac addasu drwy fod yn ofalwr. Roedd gofalu am ei mam yn brofiad emosiynol iawn tra bod gofalu am ei phartner yn fwy corfforol.

Nid oedd yr ysgol yn brofiad da i Claire oherwydd bwllo a'i hamgylchedd gartref. Ar ôl gadael yr ysgol, cwblhaodd gyrsiau gofal plant ond yna fe'i cafodd yn anodd ymdopi â'i phroblemau iechyd meddwl ei hun.

Mae Claire wedi bod yn dysgu iaith arwyddion. Roedd yn anodd iddi gyrraedd y pwynt lle'r oedd yn teimlo'n ddigon hyderus i fynd i mewn i amgylchedd dysgu, ond mae bellach yn astudio Lefel 1 Sefydliad Iaith Arwyddion Prydain ac mae'n gobeithio symud ymlaen i Lefel 2.

Mae Claire yn bwriadu gwneud rhywfaint o waith gwirfoddol gyda phobl fyddar fel y gall ymarfer iaith arwyddion a dysgu mwy. Teimla ei bod wedi dysgu fwyaf gan y bobl mae'n cwrdd â hwy sydd wedi wynebu rhwystrau.

Dengys yr enghreifftiau hyn lawer o'r heriau a wynebwr gan ofalwyr ond hefyd y cyfleoedd sydd ar gael i ofalwyr feithrin eu sgiliau ac achub ar gyfleoedd sy'n bwysig iddynt - fel MSc mewn Seicoleg James a chwrs hyfforddi trin gwallt Alana. Efallai fod rhai agweddau ar y straeon uchod yn adlewyrchu eich profiadau chi?

Nid yw bob amser yn hawdd myfyrio - a gall meddwl am eich profiadau gofalu fod yn boenus ac yn anodd, am sawl rheswm. Ar yr un pryd, nid yw bob amser yn hawdd deall beth rydych wedi'i ddysgu o'ch profiadau blaenorol na'r penderfyniadau a wnaed.

Felly, weithiau, mae'n eithaf defnyddiol myfyrio gyda chymorth ychwanegol os yw ar gael i chi - cyfaill neu fentor neu weithiwr cymorth o wasanaeth gofaluwr lleol, er enghraifft. Os byddwch, ar unrhyw adeg, yn teimlo bod y cwrs wedi esgor ar emosiynau anodd yna gallwch ymweld â [Carers.org](https://www.carers.org) i ddod o hyd i'ch gwasanaeth cymorth lleol agosaf neu siarad â rhywun ar-lein. Hefyd, ceir cysylltiadau defnyddiol yn yr adran

[Rhagor o wybodaeth](#) o'r cwrs hwn.

Eich myfyrdod

Gweithgaredd 1.1 Meddwl amdanaf fy hun

Dylech dreulio tua 20 munud ar y gweithgaredd hwn

I ddechrau arni, meddyliwch am y pedwar cwestiwn canlynol:

- Sut wyf yn gweld fy hun nawr?
- Beth ydw i'n fwyaf balch ohono?
- Beth sy'n fy ngwneud i'n hapus?
- Sut hoffwn i weld fy hun yn y dyfodol?

Cyn ceisio ateb y cwestiynau hyn, edrychwch ar yr enghreifftiau canlynol, sy'n dangos sut y gwnaeth Alana a James eu hateb.

Enghraifft 1: Alana

Gwyddom fod Alana wedi cwblhau Lefel 1 mewn Trin Gwallt a'i bod yn symud ymlaen i Lefel 2. Edrychwch ar dabl Alana er mwyn gweld beth mae Alana yn ei obeithio am y dyfodol a sut mae'n gweld ei hun nawr.

Tabl 1.1

Sut wyf yn gweld fy hun nawr?	Beth sy'n fy ngwneud yn hapus?
• Triniwr Gwallt • Tawel ond pan ddewch i'm hadnabod yn hyderus • Penderfynol • Siaradus • Gwirfoddoli • Weithiau rwy'n galw fy hun yn dwp	• Dilyn fy mreuddwyd • Ffrindiau • Teulu • Dod i'r grŵp Gofalwyr Oedolion Ifanc • Chwarae gyda gwallt • Gwyliau
Beth ydw i'n fwyaf balch ohono?	Sut hoffwn i weld fy hun yn y dyfodol?
• Llwyddo mewn gwallt ar Lefel 1 • Gwirfoddoli • Goresgyn ofnau	• Llwyddiannus • Triniwr Gwallt • Gwirfoddoli

Meddyliwch am y cwestiynau canlynol:

- A allwch uniaethu ag unrhyw beth mae Alana yn ei ddweud?
- A oes gennych unrhyw beth yn gyffredin?
- Beth sy'n wahanol am eich sefyllfa chi a'r ffordd rydych yn teimlo?

Enghraifft 2: James

Nawr edrychwch ar dabl James a gwrandewch arno'n disgrifio ei brofiadau.

Tabl 1.2

Sut wyf yn gweld fy hun nawr?	Beth sy'n fy ngwneud yn hapus?
• Canol oed • Mewn cyfnod o newid • Yn gadael fynd o'r gorffennol	• Pobl • Chwerthin • Anifeiliaid • Cariad • Heddwch • Astudio • Bwyd da • Gwlad Thai
Beth ydw i'n fwyaf balch ohono?	Sut hoffwn i weld fy hun yn y dyfodol?
Wynebu caledi gyda gwlân	• Seicolegydd cymwysedig • Gweithio ym myd academia efallai • Hapus

Video content is not available in this format.



Eich tabl

Nawr llenwch y blychau eich hun ar [daflen Gweithgaredd 1.1](#) a roddwyd i chi. Byddwn yn dychwelyd i'r gweithgaredd hwn yn Sesiwn 5 felly efallai y byddwch am gadw copi o'ch tabl.

NEU

Agorwch eich [Cofnod Myfyrio](#)

ac ewch i Weithgaredd 1.1. Pan fyddwch wedi cwblhau'r gweithgaredd, **gwnewch yn siŵr eich bod yn arbed y ddogfen eto.**

Os ydych yn gweithio mewn grŵp ac yr hoffech rannu eich atebion, gwnewch hynny nawr

Gweithgaredd 1.2 Diffinio fy hun

Dylech dreulio tua 20 munud ar y gweithgaredd hwn.

Mae'r gweithgaredd hwn yn gofyn i chi feddwl am y rolau amrywiol sydd gennych yn eich bywyd a beth maent yn ei olygu.

Yn yr adran flaenorol, clywsom am brofiadau Christine o ofalu am ei mab, beth mae wedi'i ddysgu iddi a sut mae'n teimlo amdano. Edrychwch ar y rhestr o rolau sydd gan Christine yn ei bywyd bellach ac yna gwrandewch arni'n siarad amdanynt yn y clip sain.

Tabl 1.3

Fy mhrif rolau mewn bywyd	Beth rwyf yn ei wneud
- Gwraig - Mam - Merch a merch yng nghyfraith - Modryb a hen fodryb - Gwrandawr - i fy ngŵr, mab, teulu - Swyddog Cymorth Cyntaf - Adferwr hiwmor - Cefnogi'r gwannaf yn well na fi fy hun	- Caru a gofalu am fy mab a'm gŵr. - Gwneud beth y gallaf a dysgu gadael yr hyn rwyf am ei wneud ond na allaf ei wneud. - I ymlacio rwy'n mwynhau crefft papur ac rwyf hefyd wedi dechrau cyfryngau cymysg a thecstilau. - Meistroli'r peiriant gwnïo



Ffigur 4

Audio content is not available in this format.

Mae'r enghraifft uchod yn dangos y rolau gwahanol sydd gennym mewn bywyd. Mae gan bob un ohonom lawer o rolau lle defnyddiwn amrywiaeth o sgiliau a galluoedd. Meddyliwch am y cwestiynau canlynol:

- A oes gennych unrhyw beth yn gyffredin â Christine?
- A ydych wedi gorfod ymdopi â rhai o'r un anawsterau?
- A oes gennych nodau yr hoffech eu cyflawni?

Yn yr adran flaenorol gwnaethom hefyd ddarllen am Claire a'i rôl yn gofalu am ei mam a'i phartner. Edrychwch ar dabl Claire lle mae'n disgrifio'r amrywiaeth o rolau sydd ganddi a'r hyn mae'n ei wneud.

Tabl 1.4

Fy mhrif rolau mewn bywyd	Beth rwy'n ei wneud
• Gofalwr • Partner • Merch • Chwaer • Modryb • Myfyriwr • Gwirfoddoli • Bardd • Ffrind	• Gofalu am fy mhartner ◦ Helpu gyda gweithgareddau beunyddiol ◦ Helpu i drosglwyddo ◦ Cymorth emosiynol • Gofalu am fy nithoedd • Cadw mewn cysylltiad a gweld teulu a ffrindiau • Cefnogi menywod â phroblemau iechyd meddwl • Helpu i redeg a threfnu canolfan galw heibio • Ysgrifennu barddoniaeth a cheisio cael cyhoeddi fy ngwaith • Dysgu Iaith Arwyddion Prydain (British Sign Language)

Nawr diffiniwch eich hun ar hyn o bryd, a'r rolau rydych yn eu cyflawni, [ar daflen Gweithgaredd 1.2](#)

NEU

Agorwch eich cofnod myfyrio ac ewch i Weithgaredd 1.2. (Os gwnaethoch anghofio arbed eich Cofnod Myfyrio, gallwch agor dogfen newydd.) Pan fyddwch wedi cwblhau'r gweithgaredd, **gwnewch yn siŵr eich bod yn arbed y ddogfen eto.**

Os ydych yn gweithio mewn grŵp, efallai yr hoffech rannu eich atebion a thrafod eich rolau gyda'ch gilydd. Yn yr un modd, os ydych yn gweithio un i un gyda mentor, defnyddiwch yr amser hwn i weithio ar rai o'r syniadau uchod.

Crynodeb

Nod Sesiwn 1 oedd eich helpu i ddechrau meddwl amdanoch chi'ch hun ac fe'i cynlluniwyd i'ch helpu i ddeall sut rydych yn teimlo am eich sefyllfa bresennol.

Mae'n siŵr y gwnaethoch ddarganfod eich bod yn gwneud llawer o bethau gan ddefnyddio amrywiaeth o sgiliau a galluoedd - efallai eich bod wedi darganfod rhai ohonynt drwy ofalu ac efallai fod gennych rai eraill cyn dechrau gofalu. Efallai na wnaethoch sylweddoli pa mor fedrus ydych mewn gwirionedd, na pha rinweddau sydd gennych? Un o nodau myfyrio yw eich helpu i gydnabod eich sgiliau a'ch doniau eich hun.

Rydych bellach wedi cwblhau Sesiwn 1. Yn Sesiwn 2 byddwch yn ystyried sut mae'r sgiliau, y galluoedd a'r rhinweddau hyn wedi datblygu dros amser.

Sesiwn 2: Dysgu drwy edrych ar fy mywyd dros amser

Profiadau dros amser

Yn yr adran hon gofynnir i chi dynnu llinell amser er mwyn olrhain eich profiad mewn bywyd. Chi fydd yn dewis y cyfnod dan sylw - gall gynnwys eich bywyd cyfan ers plentyndod, neu efallai y byddwch am ganolbwyntio ar brofiad gwaith neu astudio diweddar, neu ar rolau penodol a allai fod gennych (fel gofalwr, gwirfoddolwr neu fyfyrwr er enghraifft).

Mae'r llinell amser yn creu darlun graffig o'ch bywyd - neu gyfnod o'ch bywyd - a fydd yn eich helpu i nodi'r pethau da a drwg, a hefyd unrhyw batrymau neu themâu rheolaidd nad oeddech yn ymwybodol ohonynt efallai.

Gall fod yn anodd iawn edrych yn ôl dros ein bywyd neu ein profiadau; i rai pobl, gall hyn ddwyn i'r cof rai materion neu atgofion y byddai'n well ganddynt eu hanghofio. Os bydd y gweithgaredd hwn yn peri gofid i chi, efallai y byddwch am ei ddileu neu ei drafod â rhywun rydych yn ymddiried ynddo. Cofiwch, gallwch hefyd ddewis pa feysydd o'ch bywyd rydych am ganolbwyntio arnynt.

Os byddwch, ar unrhyw adeg, yn teimlo bod y cwrs wedi esgor ar emosiynau anodd yna gallwch ymweld â [Carers.org](https://www.carers.org) i ddod o hyd i'ch gwasanaeth cymorth lleol agosaf neu siarad â rhywun ar-lein.

Cyn i chi geisio creu llinell amser o'ch bywyd eich hun, hoffem i chi edrych ar rai enghreifftiau ac ystyried sut y gallent ymwneud â'ch bywyd a'ch profiadau chi.

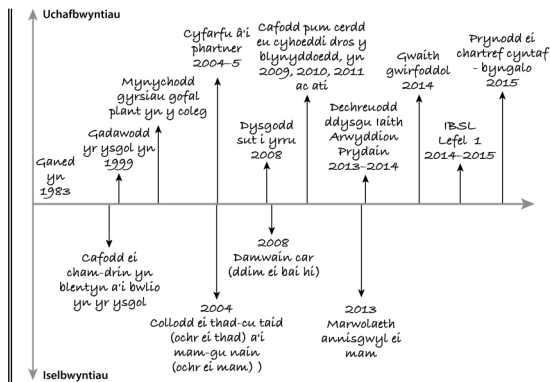
Gweithgaredd 2.1 Ystyried fy mhrofiadau dros amser

Dylech dreulio tua 10 munud ar y gweithgaredd hwn.

Edrychwch ar y llinellau amser enghreifftiol. Yna ceisiwch ateb y cwestiynau sy'n dilyn.

Enghraifft 1: Llinell amser Claire

Edrychwch ar sut allai llinell amser Claire edrych.

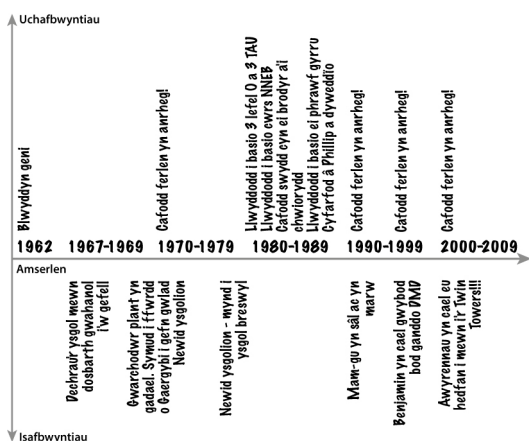


Ffigur 2.2

Mae'r darlun hwn yn dangos llinell amser Claire ar draws canol y dudalen gyda saethau yn pwyntio i fyny sy'n nodi uchafbwyntiau yn ei bywyd a saethau yn pwyntio i lawr sy'n nodi isafbwyntiau yn ei bywyd.

Enghraifft 2: Llinell amser Christine

Edrychwch ar linell amser Christine.



Ffigur 2.3

Mae'r darlun hwn yn dangos llinell amser Christine ar draws canol y dudalen. Mae wedi rhestru uchafbwyntiau ei bywyd uwchlaw'r llinell ac isafbwyntiau ei bywyd islaw'r llinell.

Myfyrio a thrafod

Ystyriwch y cwestiynau canlynol:

- A ydych wedi cael unrhyw brofiadau sy'n debyg i Claire neu Christine?
- A oes gennych unrhyw beth yn gyffredin?
- Beth sy'n wahanol am eich profiad chi o fywyd?

Gwnewch nodiadau ar [daflen Gweithgaredd 2.1](#) a ddarparwyd

NEU

Ewch i Weithgaredd 2.1 o'ch [Cofnod Myfyrio](#). Pan fyddwch wedi cwblhau'r gweithgaredd, **gwnewch yn siŵr eich bod yn arbed y ddogfen eto.**

Os ydych yn gweithio mewn grŵp, efallai yr hoffech rannu eich atebion a thrafod eich nodiadau gyda'ch gilydd, neu eu trafod â ffrind neu fentor.

Fy llinell amser



Ffigur 2.4

Gweithgaredd 2.2 Fy llinell amser

Dylech dreulio tua 15 munud ar y gweithgaredd hwn.

Ar ôl edrych ar enghreifftiau Claire a Christine, rhowch gynnig ar dynnu eich llinell amser eich hun.

Defnyddiwch [daflen gweithgaredd 2.2](#) a ddarparwyd

NEU

Ewch i Weithgaredd 2.2 yn eich [Cofnod Myfyrio](#). Pan fyddwch wedi cwblhau eich gweithgaredd, **gwnewch yn siŵr eich bod yn arbed y ddogfen eto.**

Cofiwch mai chi sy'n dewis beth i'w gynnwys a'r llinell amser rydych am ganolbwyntio arni - eich bywyd cyfan, neu gyfnod penodol. Nid oes angen i hyn fod yn or-fanwl . Rhoddir pethau drwg yn hanner waelod y dudalen a phethau da yn yr hanner uchaf, fel y mae Claire a Christine wedi'i wneud.

Os ydych yn astudio mewn grŵp, efallai y byddwch am rannu eich llinell amser ag eraill.

Dysgu o brofiad

Rydym i gyd yn cael profiadau cyfnewidiol mewn bywyd - pethau da a drwg. Beth bynnag fo'n profiad, rydym yn dysgu wrth fynd yn ein blaenau. Nid ydym yn rhoi'r gorau i ddysgu pan drown yn oedolyn. Mae dysgu yn beth gydol oes. Mae peth o'r dysgu amdanom ni'n hunain: y math o berson ydym a'n cryfderau a'n rhinweddau. Mae a wnelo mathau eraill o ddysgu â sgiliau, cymwysterau, deall syniadau a chysyniadau, neu'r gymdeithas rydym yn byw ynddi.

Nawr, hoffem i chi roi'r gorau i ystyried ***beth ddigwyddodd, pryd*** a meddwl am yr hyn rydych wedi'i ddysgu o'r gwahanol rolau a phrofiadau hyn, a sut rydych wedi datblygu fel unigolyn dros amser.

Gwyliwch James, gofawr a gweithiwr cymorth sy'n gweithio gyda gofawyr, yn siarad am werth myfyrio.

Video content is not available in this format.



Nawr, meddylwch am Claire eto. Mae wedi cael cryn dipyn o brofiadau cyfnewidiol. Beth a ddysgodd o'r profiadau hyn?

Enghraifft 1: Dysgu o Brofiad Claire

Edrychwch ar beth mae Claire yn dweud iddi ei ddysgu o'i phrofiad:

- Wedi ei chael hi'n anodd nodi amseroedd penodol ar gyfer rhai pwyntiau.
- Do, fe wnes i ddwyn teimladau ac atgofion i gof.
- Rwyf wedi dysgu, ni waeth pa mor negyddol yw sefyllfa, gallwch ddysgu ohono.
- Rhywbeth cadarnhaol ym mhopeth negyddol.
- Ar ôl colli mam, peidio â phoeni am fân bethau, croesawu pawb a phopeth - mae bywyd yn rhy fyr.

- Rwy'n gryfach nag oeddwn i'n ei feddwl gan fy mod wedi profi a chyflawni cymaint.
- Rwy'n mynd i'r cyfeiriad cywir nawr, hyd yn oed os nad oeddwn i gynt.

Mae Claire yn myfyrio ar y ffaith, er iddi wynebu cyfnodau anodd, ei bod wedi sylweddoli ei bod yn gryfach nag a feddylodd a, pha mor negyddol bynnag y mae sefyllfa, rydych yn dysgu ohoni.

Dyma rai ymadroddion allweddol o sylwadau Claire:

- cryfach, dysgu, anodd, cyflawni, cyfeiriad cywir

Drwy fyfyrir ar ei phrofiad blaenorol, mae Claire wedi dysgu ei bod yn unigolyn cryf a all ddysgu hyd yn oed o sefyllfaoedd negyddol ac anodd, a'i bod o'r farn ei bod yn symud i'r cyfeiriad cywir.

Myfyrio

Cymerwch funud i feddwl am y cwestiynau canlynol:

- A oedd unrhyw beth a ddysgodd Claire yn annisgwyl?
- A wnaeth Claire ddysgu o brofiadau gwael yn ogystal â rhai da?

Yr hyn rwyf wedi'i ddysgu o brofiad blaenorol

Yn y gweithgaredd nesaf, hoffem i chi feddwl am eich profiadau blaenorol a cheisio nodi beth rydych wedi'i ddysgu ohonynt.

Gweithgaredd 2.3 Dysgu o brofiad

Dylech dreulio tua 15 munud ar y gweithgaredd hwn.

Edrychwch ar eich llinell amser eich hun eto a meddyliwch am yr hyn rydych wedi'i ddysgu o'ch profiad. Wrth edrych ar y pethau da a'r pethau drwg, a yw'n eich helpu i gofio sut roeddech yn teimlo ar bob adeg? Beth a ddysgoch o bob sefyllfa? Efallai y gwnaethoch ddysgu mwy am eich rhinweddau unigol a'r math o waith sy'n gweddu i chi: rhinweddau fel 'gweithio'n galed', 'bod yn addfwyn' neu'n 'wydn', efallai? Neu efallai y gwnaethoch ddarganfod bod angen i chi newid cyfeiriad?

Bydd profiad pawb yn wahanol. Nid oes ateb cywir nac anghywir.

Gallwn weld bod dysgu yn digwydd yn barhaus drwy gydol ein bywydau, drwy'r da a'r drwg.

Ychwanegwch eich barn ar hyn at eich llinell amser mewn lliw gwahanol neu defnyddiwch [daflen gweithgaredd 2.3](#)

NEU

Ewch i Weithgaredd 2.3 yn eich [Cofnod Myfyrio](#). Pan fyddwch wedi cwblhau eich gweithgaredd, **gnewch yn siŵr eich bod yn arbed y ddogfen eto.**

Os ydych yn gweithio mewn grŵp, naill ai ar-lein neu wyneb yn wyneb, efallai y byddwch am rannu hyn.

Edrych yn ôl, edrych ymlaen

Yn Sesiwn 1 gwnaethoch ddechrau edrych ar eich rolau, sgiliau a rhinweddau eich hun. Y pwynt allweddol yma oedd, drwy fyfyrio ar ein profiadau, ein bod yn dysgu rhywbeth sy'n ein helpu i symud ymlaen.

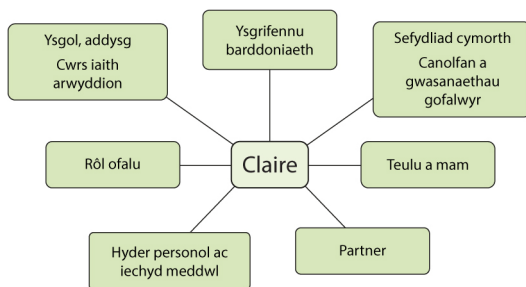
Mae Sesiwn 2 wedi dangos sut mae tynnu llinell amser o fudd wrth olrhain **beth ddigwyddodd a phryd**, a sut rydym yn teimlo am y profiadau hyn; beth rydym wedi'i ddysgu ohonynt a sut maent wedi helpu i'n llunio fel unigolion.

Rydych wedi bod yn edrych yn ôl ar eich profiadau mewn bywyd, neu gyfnod o'ch bywyd. Dangosodd llinellau amser Claire a Christine fod profiadau da a drwg a bod ffactorau eraill wedi dylanwadu ar eu llinellau amser.

Gweithgaredd 2.4 Dylanwadau a dewisiadau

Dylech dreulio tua 15 munud ar y gweithgaredd hwn.

Yn y sesiwn nesaf byddwch yn edrych ymlaen ac yn ystyried y ffactorau sy'n dylanwadu ar y dewisiadau rydych yn eu gwneud am eich dyfodol. I ddechrau arni, edrychwch ar Ffigur 2.7. Mae'r diagram gwe pry cop hwn yn ffordd graffig o ddangos cysylltiadau.



Ffigur 2.5 Diagram gwe pry cop o brif ffactorau posibl bywyd Claire

Gan feddwl am yr amrywiaeth o ffactorau yn eich bywyd sy'n dylanwadu ar eich dewisiadau am y dyfodol, ceisiwch dynnu diagram gwe pry cop i chi'ch hun ar [daflen Gweithgaredd 2.4](#) a ddarparwyd [link to asset 60]

NEU

Ewch i Weithgaredd 2.4 o'ch [Cofnod Myfyrio](#). Pan fyddwch wedi cwblhau'r gweithgaredd, **gwnewch yn siŵr eich bod yn arbed y ddogfen eto.**

Crynodeb

Nod y sesiwn hon oedd eich annog i feddwl am eich bywyd a phopeth rydych wedi'i ddysgu o'ch profiad hyd yma. Drwy feddwl am eich gorffennol, rydych yn darganfod sut mae eich profiadau, boed yn dda neu'n ddrwg, wedi eich helpu i dyfu a faint rydych wedi'i ddysgu ohonynt. A fu'r gweithgareddau hyn yn ddefnyddiol? A wnaethoch ddysgu unrhyw beth newydd o hyn nad oeddech wedi sylwi arno o'r blaen?

Rydych bellach wedi cwblhau Sesiwn 2; byddwch yn ystyried y syniadau hyn ymhellach yn Sesiwn 3.

Os hoffech gael rhagor o ganllawiau ar unrhyw faterion a godwyd yn sgil y gweithgareddau hyn, efallai y bydd rhai cysylltiadau defnyddiol yn yr adran [Rhagor o wybodaeth](#) ar ddiwedd y cwrs neu ewch i [Carers.org](https://www.carers.org) i ddod o hyd i'ch gwasanaeth cymorth lleol agosaf neu i siarad â rhywun ar-lein.

...

Sesiwn 3: Nodi fy sgiliau, rhinweddau a galluoedd

Sgiliau a rhinweddau gofalwyr

Dechreuwn drwy wylïo Claire yn siarad am y sgiliau a'r rhinweddau y mae wedi'u datblygu fel gofalwr.

Video content is not available in this format.



Defnyddiodd Claire rai o'r geiriau a'r ymadroddion allweddol canlynol i ddisgrifio'r sgiliau a'r rhinweddau y mae wedi'u datblygu wrth ofalu:

- deall, addasu, datrys problemau, darllen rhwng y llinellau, cefnogol, cadarnhaol

Beth yw eich barn chi am sylwadau Claire? A dybiwch fod gennych chi rai o'r sgiliau a'r rhinweddau hyn?

Sgiliau a rhinweddau

Suzanne

Gwrandewch ar Suzanne yn siarad am y sgiliau a'r rhinweddau y mae wedi'u datblygu drwy ei rôl fel gofalwr.



Ffigur 3.2

Audio content is not available in this format.

Felly sgiliau a rhinweddau Suzanne yw:

- ymchwilio
- casglu gwybodaeth
- cefnogi
- peidio â bod ofn anghytuno.

Gweithgaredd 3.1 Meddwl am fy sgiliau a rhinweddau i

Dylech dreulio tua 15 munud ar y gweithgaredd hwn.

Beth yw eich barn ar restr o sgiliau a rhinweddau Claire a Suzanne?

A ydych wedi meddwl am y rhinweddau personol sydd gennych chi a sut y gallech eu defnyddio? Pa sgiliau a rhinweddau ydych chi wedi'u datblygu drwy eich profiadau gofalu? Pa sgiliau eraill sydd gennych, er enghraifft o'ch addysg neu yrfa?

Dewiswch ddigwyddiad neu bwynt ar eich llinell amser pan fu'n rhaid i chi weithredu er mwyn datrys rhywbeth. Gallai ymwneud â theulu, gwaith neu faterion ymarferol fel y cartref ac arian.

Edrychwch ar dabl James lle mae'n disgrifio penderfyniad anodd a wnaeth, y sgiliau a ddefnyddiodd a'r rhinweddau a ddangosodd.

Tabl 3.1

Y digwyddiad yn fy mywyd
Gwrthod swydd y gweithiais yn galed amdani oherwydd cyfrifoldebau gofalu
Yr hyn a wnes
Cael cyfweiliad a chysgodi fy mos a oedd yn ymddeol am chwe wythnos ac yna wrthod y rôl - anodd iawn
Pa sgiliau a ddefnyddiwyd gennyf
Bod yn agored, eglurder, rhesymeg, cyfathrebu
Pa rinweddau a ddangosais
Cadw fy emosiynau dan reolaeth
Aros yn benderfynol

Nawr gwnewch restr o'r hyn wnaethoch chi ac yna meddylwch am y sgiliau a ddefnyddioch a'r rhinweddau sydd gennych, a allai fod wedi eich helpu. Ysgrifennwch eich nodiadau ar [daflen Gweithgaredd 3.1](#)

NEU

Ewch i Weithgaredd 3.1 o'ch [Cofnod Myfyrio](#). Pan fyddwch wedi cwblhau'r gweithgaredd, **gwnewch yn siŵr eich bod yn arbed y ddogfen eto.**

Os ydych yn gweithio fel grŵp, efallai y byddwch am drafod gyda'ch gilydd. Neu efallai y byddwch am drafod â ffrind.

Myfyrio

Meddylwch am y cwestiynau canlynol a gwnewch rai nodiadau yn eich Cofnod Myfyrio neu lyfr nodiadau:

- A oeddech yn defnyddio rhai o'r un sgiliau â Claire, Suzanne neu James?
- A wnaethoch ddarganfod unrhyw sgiliau eraill, nad oeddech efallai yn ymwybodol ohonynt?
- A ydych nawr yn ymwybodol o rinweddau sydd gennych ond nad oeddech wedi'u hystyried o'r blaen?

Crynodeb

Nod y sesiwn hon oedd eich cael i feddwl am sut mae eich profiadau, gan gynnwys y rhai rydych wedi'u cael fel gofalwr, wedi eich helpu i ddatblygu sgiliau a rhinweddau.

A ydych wedi gallu adnabod y sgiliau a'r galluoedd rydych wedi'u datblygu fel gofalwr? A ydych yn rhannu'r rhai a danlinellwyd gan y gofalwyr yn y sesiwn hon? A oes gennych rinweddau eraill y mae eich rôl ofalu wedi eich helpu i'w datblygu?

Yn y sesiwn nesaf, byddwch yn ystyried sut y gallai'r sgiliau, y rhinweddau a'r galluoedd hyn fod yn berthnasol i'ch nodau yn y dyfodol - datblygiad personol, astudiaethau neu yrfa.

Sesiwn 4: Egluro fy nodau a chynllunio ar gyfer y dyfodol

Dewis proffil swydd



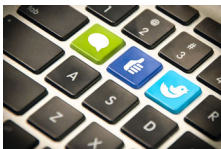
Ffigur 4.2

Mae llawer o'r sgiliau a'r galluoedd y gwnaethoch edrych arnynt yn Sesiwn 3 yn drosglwyddadwy - sgiliau rydych wedi'u datblygu mewn un rhan o'ch bywyd a all gael eu trosglwyddo i ran arall. Yn y sesiwn hon gofynnir i chi feddwl am y dyfodol - er enghraifft, pa yrfa neu faes a allai fod o ddiddordeb i chi - ac yna ystyried y posibilïadau a'r opsiynau i chi.

Rhoddir rhestr o'r prif feysydd gyrfa yng Ngweithgaredd 4.1. Gallwch weld bod y rhestr hon yn hir iawn - felly sut rydych yn dewis?

Gweithgaredd 4.1 Defnyddio'r cyfrifiadur i archwilio syniadau

Dylech dreulio tua 30 munud ar y gweithgaredd hwn.



Ffigur 4.3

Os mai eich prif nod drwy gwblhau **Beth amdana i?** yw eich helpu i benderfynu ar yrfa yn y dyfodol neu i newid gyrfa, efallai y byddwch am dreulio mwy o amser ar y gweithgaredd hwn er mwyn archwilio eich syniadau'n llawn. Bydd hyn yn helpu i sicrhau eich bod yn gwneud penderfyniad hyddysg a realistig drosoch chi'ch hun.

Gall sgiliau TG eich helpu i ymchwilio i'ch syniadau neu eu harchwilio. Cliciwch ar o leiaf un o'r gyrfaeod neu feysydd a restrir yn Nhabl 4.1 sydd o ddiddordeb i chi, neu nad ydych yn gyfarwydd â hwy efallai. Mae'r meysydd gyrfaeod a roddir yma yn ddolenni a fydd yn mynd â chi i wybodaeth proffil swydd yn y meysydd hyn. (Pwyswch 'Ctrl' ar eich cyfrifiadur a chwith-gliciwch â'r llygoden.)

Edrychwch ar y wybodaeth a roddir ar gyfer dau broffil swydd, fel y gallwch ymateb i'r pwyntiau canlynol:

- Beth yw gofynion mynediad y proffiliau swydd rydych wedi'u dewis?
- Enwch ddwy sgil sydd eu hangen ar gyfer y proffiliau swydd rydych wedi'u dewis.
- Nodwch unrhyw bwynt sydd o ddiddordeb arbennig i chi neu sy'n eich synnu.

Gallwch gwblhau'r gweithgaredd hwn ar eich pen eich hun neu mewn parau os ydych mewn grŵp. Cofiwch arbed eich atebion oherwydd byddwch yn dychwelyd i'r rhain mewn gweithgareddau yn y dyfodol.

Defnyddiwch naill ai [daflen Gweithgaredd 4.1](#) neu eich llyfr nodiadau i gofnodi eich atebion.

NEU

Ewch i Weithgaredd 4.1 o'ch [Cofnod Myfyrio](#). Pan fyddwch wedi cwblhau'r gweithgaredd, **gwnewch yn siŵr eich bod yn arbed y ddogfen eto.**

Os hoffech weld gwybodaeth am yrfaeodd yn Gymraeg neu archwilio cyfleoedd sy'n benodol i Gymru, efallai y byddwch am fynd i [wefan Gyrfa Cymru](#)

Tabl 4.1 Meysydd gyrfa

Gweinyddol a chlercol	Gweithgynhyrchu a pheirianeg	
Therapiau amgen	Marchnata, gwerthu a hysbysebu	
Anifeiliaid, planhigion a thir	Technoleg feddygol	
Celfyddydau, crefftau a dylunio	Meddygaeth a nyrsio	
Gwasanaethau arlwy	Celfyddydau perfformio, darlledu a'r cyfryngau	
Adeiladu	Cyhoeddi a newyddiaduraeth	
Addysg a hyfforddiant	Manwerthu a gwasanaeth cwsmeriaid	
Gwyddorau amgylcheddol	Gwyddoniaeth ac ymchwil	
Gwasanaethau ariannol	Gwasanaethau diogelwch a gwasanaethau mewn lifrai	
Gwasanaethau cyffredinol a phersonol	Gwasanaethau cymdeithasol	
Technoleg gwybodaeth a rheoli gwybodaeth	Chwaraeon, hamdden a thwristiaeth	
Gwasanaethau cyfreithiol	Storio, dosbarthu a chyflenwi	
Cynnal a chadw, gwasanaethu ac atgyweirio	Trafnidiaeth	
Rheoli a chynllunio		

(Ffynhonnell: [Directgov/Gwasanaeth Gyrfaoedd Cenedlaethol: proffiliau swydd](#))

Sut hwyl cawsoch chi? A oeddech yn gallu ateb y cwestiynau? A wnaeth unrhyw wybodaeth eich synnu?

Bydd y wybodaeth rydych newydd ymchwilio iddi yn eich helpu gyda'r gweithgaredd nesaf yn y sesiwn hon.

Efallai y byddwch am ddychwelyd i Weithgaredd 4.1 yn ddiweddarach er mwyn archwilio eich syniadau ymhellach, yn enwedig os mai eich prif nod yw penderfynu ar yrfa yn y dyfodol neu newid gyrfa.

Egluro eich nodau

Mae cynllunio gyrfa yn cymryd amser! Os ydych yn ystyried gyrfa newydd, neu efallai am wybod i ba gyfeiriad y gallai astudiaethau pellach a chymwysterau eich arwain, efallai y byddwch am ymchwilio i adnoddau eraill cyn nodi nodau posibl ar gyfer y dyfodol. Gallwch gael rhagor o wybodaeth a chynghor gan [Gyrfa Cymru](#) neu [Wasanaeth Cyngor Gyrfaoedd Y Brifysgol Agored](#).

Hefyd, ceir adran **Rhagor o wybodaeth** ar ddiwedd y cwrs, sydd â dolenni gwybodaeth a manylion cyswllt ar gyfer rhagor o adnoddau a chymorth.

Efallai mai eich nod yw dechrau gyrfa newydd, dilyn cwrs astudio, dysgu sgil newydd neu wella eich sefyllfa - beth bynnag sy'n teimlo'n iawn i chi ar hyn o bryd. Nodwch unrhyw bwyntiau lle mae angen rhagor o wybodaeth arnoch yn eich barn chi, fel sgiliau astudio, cyllid a ffioedd neu ddewis o gyrsiau, er enghraifft - bydd y dolenni uchod yn eich helpu. Cadwch eich nodiadau'n ddiogel oherwydd bydd y rhain yn eich helpu gyda'ch cynlluniau ac wrth gwblhau'r cwrs.

Rydych wedi clywed gan James drwy gydol y cwrs. Nawr gwrandewch ar James yn siarad am ei brofiad o astudio'n rhan-amser tra'n gofalu.

James: bywyd, gwaith ac astudio

Video content is not available in this format.



Claire: bywyd, gwaith ac astudio

Video content is not available in this format.



Wrth i chi wrando ar James a Claire, a wnaethoch sylwi a oeddent bob amser yn siŵr o'r hyn roeddent am ei wneud? Er bod James am wneud gradd Meistr, nid oedd wedi bwriadu dilyn cwrs ôl-raddedig yn wreiddiol. Roedd Claire wedi rhoi cynnig ar wahanol lwybrau addysg cyn iddi ddarganfod ei bod yn mwynhau iaith arwyddion ac mae bellach yn gweithio tuag at gymhwyster yn y maes hwnnw.

Weithiau ni fydd dewis gennym ond newid cyfeiriad neu gyflawni nod. Clywsom yn gynharach sut bu'n rhaid i James adael ei swydd lawn-amser er mwyn gofalu. Gwneir newidiadau neu ddewisiadau eraill yn wirfoddol, er enghraifft os byddwn yn mwynhau pwnc penodol neu fod gennym sgiliau mewn maes arall.

Myfyrto

A ydych eisoes yn gwybod beth rydych am ei wneud? A ydych wedi ystyried gwahanol bosibiliadau?

Gweithgaredd 4.2 Egluro fy nodau drwy ddelweddu

Efallai fod gennych ryw fath o syniad o'r cyfeiriad yr hoffech fynd iddo neu efallai eich bod yn dal i ystyried y peth. Pan fyddwn wedi cael profiadau anodd neu siomedig yn ein bywydau, gall y rhain effeithio ar ein hyder a sut rydym yn teimlo am y dyfodol.

Rydych wedi edrych ar eich sgiliau, rhinweddau a galluoedd ac mae gennych ryw fath o syniad o'r hyn sydd gennych i'w gynnig. Nawr gofynnwch i chi'ch hun:

- Ble ydw i nawr?

Beth ydw i'n ei wneud?

Treuliwch beth amser yn dychmygu eich hun yn y dyfodol. Gadewch i'ch hun feddwl bod posibiliadau ar gael i chi.

Ysgrifennwch frawddeg yn sôn am eich gobeithion ar gyfer y dyfodol. Efallai y bydd yn ddefnyddiol edrych dros y nodiadau a wnaethoch ar gyfer Gweithgaredd 4.1.

Gallwch ddefnyddio [taflen Gweithgaredd 4.2](#) neu gadw hyn yn eich llyfr nodiadau NEU

Ewch i Weithgaredd 4.2 o'ch [Cofnod Myfyrto](#).

Gallwch rannu hyn neu ei gadw i chi'ch hun. Pan fyddwch wedi cwblhau'r gweithgaredd, **gwnewch yn siŵr eich bod yn arbed y ddogfen eto.**

Ffactorau a all eich helpu neu eich rhwystro

Trwy eu clipiau fideo a sain a'u taflenni gwaith, rydych wedi clywed Claire, Christine, Suzanne, James ac Alana yn siarad am y ffaith y bu'n anodd iddynt wneud yr hyn roeddent am ei wneud oherwydd rhai o'r anawsterau a wynebwyd ganddynt. Gwnaethant hefyd siarad am y cymorth a'r gefnogaeth a gawsant; er enghraifft, dod o hyd i swydd, gallu cwblhau cymhwyster neu fynd ar brofiad gwaith.

Myfyrio a thrafod

- A allwch gofio unrhyw beth yn benodol a wnaeth helpu'r unigolion hyn i gyflawni eu nodau?
- A allwch feddwl am unrhyw anawsterau y bu'n rhaid iddynt eu goresgyn?

Trafodwch hyn yn eich grŵp neu gwnewch nodiadau os ydych yn gweithio'n unigol. Gan feddwl am eich bywyd nawr, beth allai eich helpu i gyflawni eich nodau? Pa bethau a allai ei wneud yn anodd?

Hefyd, gall fod yn ddefnyddiol ystyried sut y gwnaethoch benderfyniadau a dewisiadau yn y gorffennol, neu sut y gwnaethoch ymdopi mewn sefyllfaoedd anodd. Mae hyn yn arbennig o bwysig os ydych wedi cymryd rhai 'camau gweigion' neu nad yw pethau wedi mynd gystal ag y byddech wedi gobeithio.

Sut ydych chi'n gwneud penderfyniadau a dewisiadau? Er enghraifft, a ydych yn ymchwilio ar y we, yn siarad â chynghorydd, ffrind neu gydweithiwr, neu'n cysylltu â cholegau lleol neu sefydliadau hyfforddi? Neu a ydych yn penderfynu'n gyflym ar ôl gweld neu glywed rhywbeth? Efallai fod eich llinell amser wedi eich helpu i weld rhai adegau lle, ar ôl myfyrio arnynt, y gallech fod wedi dewis yn wahanol o fod yn fwy gwybodus.

Edrychwch ar yr hyn y mae Alana wedi'i nodi'n ffactorau a all ei helpu i gyflawni ei nod a goresgyn anawsterau posibl.

Tabl 4.2

Fy nodau	Ffactorau a wnaiff fy helpu i'w cyflawni	Ffactorau a allai ei gwneud yn anodd i mi
• Trin gwallt	• Coleg • Fy mhendantwydd	• Rôl ofalu • Anawsterau dysgu • Arian • Teithio • Hunanamheuaeth

A nawr edrychwch ar yr hyn y mae Christine wedi'i nodi'n ffactorau cadarnhaol ac anawsterau posibl.

Tabl 4.3

Fy nodau	Ffactorau a wnaiff fy helpu i'w cyflawni	Ffactorau a allai ei gwneud yn anodd i mi
• Helpu fy mab i setlo yn y coleg a chael fy hun yn y sefyllfa iawn i symud ymlaen • Stondin grefftau • Gwirfoddoli • Swydd ran-amser i ar-iannu'r stondin grefftau • Coleg neu brifysgol	• Natur benderfynol • Cymwysterau a phrofiad blaenorol • Dyhead a'r angen i wella fy hun	• Ffactorau a allai ei gwneud yn anodd i mi • Fy iechyd • Cyllid • Teithio • Cynnal cymhelliant os ydw i'n astudio ar fy mhen fy hun

Gweithgaredd 4.3 Ystyried fy nodau:ffactorau a all fy helpu neu fy rhwystro

Dylech dreulio tua 30 munud ar y gweithgaredd hwn.

Defnyddiwch [daflen Gweithgaredd 4.3](#), gan restru eich nodau a'r ffactorau a all eich helpu neu eich rhwystro i'w cyflawni

NEU

Ewch i Weithgaredd 4.3 o'ch [Cofnod Myfyrio](#). Pan fyddwch wedi cwblhau'r gweithgaredd, **gwnewch yn siŵr eich bod yn arbed y ddogfen eto.**

Bydd angen y nodiadau a wnaethoch ar gyfer Gweithgaredd 4.2 ynglŷn â'ch nodau. Ysgrifennwch y rhain yn y blwch cyntaf; yna rhestrwch y ffactorau a wnaiff eich helpu a'r rhai a allai ei gwneud yn anodd i chi gyflawni eich nodau. Efallai mai eich nod yw dechrau gyrfa newydd, dilyn cwrs astudio, dysgu sgil newydd neu wella eich sefyllfa - beth bynnag sy'n teimlo'n iawn i chi ar hyn o bryd.

Efallai y bydd rhai o'r ffactorau a allai eich helpu i gyflawni eich nod, neu'r rhai a allai beri anawsterau, yn debyg i'r rhai a ddisgrifiwyd gan Christine ac Alana yn eu tablau. Er enghraifft, mae Christine ac Alana yn nodi bod arian yn anhawster a bod pendantrwydd yn ffactor cadarnhaol.

Goresgyn anawsterau

Mae sawl ffordd o gael help i oresgyn anawsterau a dod o hyd i'r ffordd orau o gyflawni eich nodau. Gallwch fynd i wefannau a chwilio am yr help sydd ei angen arnoch ar-lein, neu gallwch gael cyngor wyneb yn wyneb gan rai o'r sefydliadau a restrir yn yr adran [Rhagor o wybodaeth](#) ar ddiwedd y cwrs.

Edrychwch ar yr help y mae Christine yn ei gael er mwyn goresgyn anawsterau.

Fy ffynonellau o gymorth

- NEWCIS (canolfan gofalmwr leol)
- Rhieni - cyllid
- Gŵr - dealltwriaeth a chefnogaeth
- Cwrs busnes - os byddaf yn sefydlu stondin neu siop grefftai
- Trefnydd y digwyddiad crefftai
- FLVC – (cyngor gwirfoddol lleol)
- Fitfish – (encil)

Dywed Christine fod ei gwasanaeth gofalmwr lleol ac aelodau o'r teulu yn ffynonellau pwysig o gymorth, yn ogystal â chyfleoedd eraill a fyddai'n helpu gan gynnwys dilyn cwrs astudio a gwirfoddoli.

Gweithgaredd 4.4 Help i oresgyn anawsterau

Dylech dreulio tua 30 munud ar y gweithgaredd hwn.

Rydych wedi gweld y ffynonellau o gymorth a nodwyd gan Christine. Nawr meddyliwch am eich amgylchiadau chi. Os ydych yn credu y bydd angen help arnoch:

- Dysgwch pwy all eich helpu.
- Siaradwch am eich syniadau a'ch cynlluniau a'u trafod â'r bobl bwysig yn eich bywyd.
- Edrychwch ar y rhestr o sefydliadau a roddir yn yr adran [Rhagor o wybodaeth](#) ar ddiwedd y cwrs.
- Nodwch fanylion unrhyw sefydliad rydych yn ystyried gofyn iddo am help.

Defnyddiwch [daflen Gweithgaredd 4.4](#) i fyfyrio ar bwy y gallwch ofyn iddynt neu ble y gallwch droi am help a'u rhestru

NEU

Ewch i Weithgaredd 4.4 o'ch [Cofnod Myfyrio](#). Pan fyddwch wedi cwblhau'r gweithgaredd, **gwnewch yn siŵr eich bod yn arbed y ddogfen eto.**

Os ydych yn gweithio mewn grŵp, gallwch drafod hyn gyda thiwtor y grŵp ac eraill yn eich grŵp.

Crynodeb

Rydych bellach wedi cwblhau Sesiwn 4. Canolbwyntiodd y sesiwn hon ar sut i ddechrau gweithio tuag at eich nodau, sut i ymchwilio a chynllunio, sut y gallwch helpu eich hun, a sut i gydnabod bod angen i ni gael help eraill weithiau a gwybod ble i gael yr help hwnnw.

Yn sesiwn olaf ***Beth amdana i?*** byddwch yn edrych yn agosach ar y rhwydweithiau cymorth yn eich bywyd eich hun a all eich helpu wrth i chi weithio tuag at eich nodau. Byddwch hefyd yn nodi ffynonellau eraill o wybodaeth, cyngor ac arweiniad sydd ar gael i chi wrth i gynllunio eich camau nesaf.

Sesiwn 5: Nodi fy nghamau nesaf a ble y gallaf ddod o hyd i wybodaeth a chymorth

Eich cymorth a'r camau nesaf

- A oeddech yn defnyddio rhai o'r un sgiliau â Claire, Suzanne neu Alana?
- A wnaethoch ddarganfod unrhyw sgiliau eraill, nad oeddech efallai yn ymwybodol ohonynt?
- A ydych nawr yn ymwybodol o rinweddau sydd gennych ond nad oeddech wedi'u hystyried o'r blaen?
- A yw eich rhwydwaith cymorth yn debyg i rai Claire, Alana a Suzanne o gwbl?

Soniwyd am deulu a ffrindiau ond hefyd sefydliadau a allai eu helpu. Yn y gweithgaredd nesaf byddwch yn meddwl am y bobl a'r sefydliadau a allai eich helpu i gyflawni eich nodau yn eich barn chi.

Gweithgaredd 5.1 Fy rhwydweithiau cymorth

Dylech dreulio tua 15 munud ar y gweithgaredd hwn.

Meddyliwch am y bobl sydd wedi eich helpu neu a allai eich helpu yn y dyfodol gydag unrhyw gynlluniau sydd gennych.

Nawr gwnewch ddiagram gwe pry cop fel yr un ar gyfer Claire a Suzanne ar [daflen Gweithgaredd 5.1](#) a ddarparwyd.

NEU

Ewch i Weithgaredd 5.1 o'ch [Cofnod Myfyrio](#). Pan fyddwch wedi cwblhau'r gweithgaredd, **gwnewch yn siŵr eich bod yn arbed y ddogfen eto.**

Rydych bron wedi cyrraedd diwedd y cwrs hwn. Mae a wnelo Gweithgaredd 5.2 â chynllunio'r cam nesaf tuag at eich nodau - mae angen i chi feddwl yn ofalus am ble rydych yn ceisio ei gyrraedd.

Mae llawer o wybodaeth a chyngor ar gael os hoffech gael rhagor o arweiniad neu gymorth. Gallwch ymweld ag [Ymddiriedolaeth y Gofalwyr](#), [Gwasanaeth Cyngor Gyrfaedd Y Brifysgol Agored](#),

Gallwch hefyd ddefnyddio'r adran [Rhagor o wybodaeth](#) ar ddiwedd y cwrs am ddolenni gwybodaeth a manylion cyswllt ar gyfer rhagor o adnoddau a chymorth.

Gweithgaredd 5.2 Fy nod hirdymor a 'cham nesaf' cyntaf

Dylech dreulio tua 15 munud ar y gweithgaredd hwn.

Gan ddechrau gyda nawr a'ch sefyllfa bresennol, meddyliwch yn ofalus iawn am yr hyn y mae angen i chi ei wneud er mwyn cyflawni eich nod. Ystyriwch y gweithgareddau rydych wedi'u gwneud a'r hyn rydych wedi'i ddysgu ohonynt:

- eich profiadau blaenorol (Gweithgaredd 2.3)
- y sgiliau, y rhinweddau a'r galluoedd sydd gennych (Gweithgaredd 3.2)
- unrhyw beth a wnaiff eich helpu, yn ogystal ag unrhyw anawsterau y gallai fod angen i chi eu goresgyn (Gweithgareddau 4.3 a 4.4)
- unrhyw bobl a fydd yno i'ch helpu (Gweithgaredd 5.1).

Rydym wedi clywed gan Suzanne drwy gydol y cwrs - a dyma'r nodau hirdymor a'r camau nesaf cyntaf a nododd.

Tabl 5.1

Fy nod hirdymor
• Byw rhwng Cymru ac UDA • Helpu dad gyda gofalu • Gwaith â thâl gydag ysgrifennu
Beth rwy'n mynd i'w wneud?
• Treulio amser gyda Dad yr haf hwn ac ymchwilio i opsiynau yn UDA
O ble y caf help a chynghor?
• Fy nhad • Asiantau tai • Swyddfa dreth ac ati
Pryd y gwnaf hyn?
• Yr haf hwn

Defnyddiwch [daflen Gweithgaredd 5.2](#) i fyfrio ar eich nod hirdymor a'r camau y byddwch yn eu cymryd i'w gyflawni. Defnyddiwch y wybodaeth hon i ysgrifennu brawddeg sy'n dechrau: 'Y cam cyntaf rwyf am ei gymryd ...'

NEU

Ewch i Weithgaredd 5.2 yn eich [Cofnod Myfyrio](#). Pan fyddwch wedi cwblhau'r gweithgaredd, **gwnewch yn siŵr eich bod yn arbed y ddogfen eto.**

Adolygu eich tabl

Er mwyn eich helpu i grynhoi'r hyn rydych wedi'i ddysgu o'ch myfyrdodau, hoffem i chi ddychwelyd i'r tabl y gwnaethoch ei lunio yn Sesiwn 1.

Gweithgaredd 5.3 Adolygu fy nhabl

Dylech dreulio tua 15 munud ar y gweithgaredd hwn.



Ffigur 5.4

Yn y cyflwyniad i'r cwrs hwn gwnaethom ddweud bod myfyrio yn ffordd o weithio ar yr hyn rydym yn ei wybod eisoes a'i fod yn cynhyrchu gwybodaeth newydd. Drwy ailedrych ar y tabl a gwblhawyd gennych yn Sesiwn 1 gallwch asesu'r broses fyfyrio hon. Os gwnaethoch arbed copi o'r tabl, cadwch ef wrth law oherwydd bydd ei angen arnoch ar ddiwedd y gweithgaredd hwn.

Edrychwch ar dabl Alana eto er mwyn eich atgoffa.

Tabl 5.2

Sut wyf yn gweld fy hun nawr?	Beth sy'n fy ngwneud yn hapus?
• Triniwr Gwallt • Tawel ond pan ddewch i'm hadnabod yn hyderus • Penderfynol • Siaradus • Gwirfoddoli • Weithiau rwy'n galw fy hun yn dwp	• Dilyn fy mreuddwyd • Ffrindiau • Teulu • Dod i'r grŵp Gofalwyr Oedolion Ifanc • Chwarae gyda gwallt • Gwyliau
Beth ydw i'n fwyaf balch ohono?	Sut hoffwn i weld fy hun yn y dyfodol?
• Llwyddo mewn gwallt ar Lefel 1 • Gwirfoddoli • Goresgyn ofnau	• Llwyddiannus • Triniwr Gwallt • Gwirfoddoli

Fel gyda Sesiwn 1, llenwch y blychau eich yng [Ngweithgaredd 5.3](#)

NEU

Ewch i Weithgaredd 5.3 o'ch [Cofnod Myfyrio](#). Pan fyddwch wedi cwblhau'r gweithgaredd, **gwnewch yn siŵr eich bod yn arbed y ddogfen eto.**

Os ydych yn gweithio mewn grŵp a'ch bod am rannu eich atebion, pan fyddwch wedi cwblhau eich tabl, dylech ei gymharu â'r un a gwblhawyd gennych yn Sesiwn 1.

- A yw'r un peth?
- Oes unrhyw newidiadau?

Gall fod yn debyg iawn neu'n wahanol iawn. Mae myfyrio yn broses barhaus na fydd, o reidrwydd, yn esgor ar newidiadau yn syth, ond gall arwain at wahaniaethau bach yn y ffordd rydym yn meddwl amdanom ni'n hunain, ein cynlluniau a'n nodau a ddaw i'r amlwg dros amser.

Gweithgaredd olaf

Eich gweithgaredd olaf yw crynhoi'r hyn rydych wedi'i ddysgu o'r cwrs hwn.

Gweithgaredd 5.4 Beth rwyf wedi'i ddysgu?

Dylech dreulio tua 10 munud ar y gweithgaredd hwn.



Ffigur 5.5

Dyma'r **deilliannau dysgu** a restrwyd gennym yn y cyflwyniad i'r cwrs hwn:

- gwell dealltwriaeth o'ch profiadau fel gofalwr a hefyd yn eich rolau ehangach
- dealltwriaeth o'r sgiliau amrywiol rydych wedi'u datblygu fel gofalwr ac yn eich rolau ehangach a sut y gellir eu trosglwyddo i sefyllfaoedd eraill
- gwerthfawrogiad o rinweddau personol a ddatblygwyd drwy eich rôl ofalu
- cyfle i feddwl am eich nodau a'ch dyheadau ar gyfer y dyfodol
- syniad o sut y gallech weithio tuag at y nodau hynny a ble y gallech gael help a chefnogaeth
- y gallu i ddefnyddio technoleg gwybodaeth (TG) er mwyn cyflawni gweithgareddau myfyriol o ran ysgrifennu a chyfathrebu
- y gallu i ddefnyddio'r we er mwyn dod o hyd i wybodaeth ddefnyddiol
- y gallu i archwilio a defnyddio ffyrdd newydd o fynegi syniadau.

Nodwch y **deilliannau dysgu** rydych yn meddwl eich bod wedi'u cyflawni, naill ai'n llawn neu'n rhannol. Hefyd nodwch unrhyw beth arall a gyflawnwyd gennych yn eich barn chi nad oedd ynddynt, fel gwneud ffrindiau newydd, dysgu bod pawb yn wynebu anawsterau o ryw fath ac ati.

Gallwch ddefnyddio [taflen Gweithgaredd 5.4](#) i gwblhau'r gweithgaredd hwn
NEU

Ewch i Weithgaredd 5.4 yn eich [Cofnod Myfyrio](#) Pan fyddwch wedi cwblhau'r gweithgaredd, **gwnewch yn siŵr eich bod yn arbed y ddogfen eto.**

Gobeithio eich bod wedi mwynhau astudio'r cwrs. Gobeithio eich bod wedi dysgu rhywfaint amdanoch eich hun: faint y gallwch ei wneud a beth yr hoffech ei wneud yn y dyfodol. Mae gan bawb gryfderau, rhinweddau a galluoedd ac weithiau mae angen help arnom i'w hadnabod a'u defnyddio. Gobeithio y byddwch yn mynd ymlaen i gyflawni pethau gwych gyda'ch doniau!

Os nad ydych wedi gwneud yn barod, efallai y byddwch am edrych ar yr adran [Rhagor o wybodaeth](#) ar ddiwedd y cwrs. Mae'n cynnwys dolenni gwybodaeth a manylion cyswllt ar gyfer adnoddau a chymorth pellach gan gynnwys gwasanaethau cymorth i ofalwyr, gyrfaoedd, addysg a hyfforddiant.

Rhagor o wybodaeth - Dolenni adnoddau a chymorth

Sefydliadau cymorth i ofalwyr

Name of organisation	Information	Contact details
Ymddiriedolaeth y Gofalwyr ac Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru	Cymorth ar-lein 24 awr y dydd; ble i ddod o hyd i'ch gwasanaethau gofalwyr lleol; help a chynghor penodol gan gynnwys hawl i fudd-daliadau, asesu anghenion gofalwyr a llawer mwy.	www.carers.org

Canolfannau a gwasanaethau gofalwyr lleol	Mae canolfannau gofalwyr yn elusennau annibynnol sy'n darparu ystod eang o wasanaethau cymorth lleol sy'n diwallu anghenion gofalwyr yn eu cymunedau eu hunain. Mae pob canolfan gofalwyr yn darparu'r gwasanaethau craidd canlynol, naill ai dros y ffôn neu mewn cyngorfeydd galw heibio neu allgymorth: • cymorth emosiynol • gwybodaeth a chynghor; • llais gofalwyr.	I ddod o hyd i'ch canolfan gofalwyr leol ewch i: www.carers.org
Cynlluniau Gofal Croesffyrdd	Mae cynlluniau Gofal Croesffyrdd yn rhwydwaith o elusennau annibynnol lleol sy'n darparu gwasanaethau seibiant yn y cartref gan alluogi gofalwyr i gymryd seibiant. Gellir eu darparu naill ai fel rhan o becyn gofal wedi'i ariannu gan yr awdurdod lleol neu telir amdanynt yn breifat.	I ddod o hyd i'ch cynllun Gofal Croesffyrdd agosaf ewch i: www.carers.org

Beth mae eich Bwrdd Iechyd Lleol a'ch Awdurdod Lleol yn ei gynnig i ofalwyr

Byrddau Iechyd Lleol yng Nghymru	O dan Fesur Strategaeth Gofalwyr (Cymru) 2010 mae'n ofynnol i bob Bwrdd Iechyd gyhoeddi a gweithredu Strategaeth Ymgynghori a Gwybodaeth Gofalwyr leol sy'n hysbysu gofalwyr am y wybodaeth a'r cymorth y mae ganddynt hawl i'w cael er mwyn eu helpu i gyflawni eu rôl ofalu.	Er mwyn gweld beth mae eich Bwrdd Iechyd Lleol yn ei wneud, ewch i wefan 'GIG Cymru' a theipiwch 'gofalwyr' neu 'carers' yn y bar chwilio: www.wales.nhs.uk/
Cymorth a ddarperir gan eich Awdurdod Lleol	Hefyd, bydd gan eich Awdurdod Lleol fanylion am gymorth i ofalwyr a'r hyn a ddarperir ganddynt.	Rhestrir pob un yn y ddolen isod. Cliciwch ar eich rhanbarth a theipiwch 'gofalwyr' neu 'carers' yn y peiriant chwilio. http://gov.wales/topics/localgovernment/unitary-authorities/?skip=1&lang=cy
Canolfannau Cyngor ar Bopeth	Cyngor am ddim ar ystod eang o faterion - yn agored i bawb yng Nghymru a ledled y DU.	https://www.citizensadvice.org.uk/cymraeg/

Cyfleoedd addysg a hyfforddiant

Mae llawer o gyfleoedd ar gael i ddatblygu eich dysgu, naill ai'n anffurfiol gydag adnoddau ar-lein am ddim, fel y cwrs hwn neu drwy gyrsiau lleol a sesiynau rhagflas a all gael eu rhedeg drwy eich canolfan gofawrwr leol neu ddarparwr addysg i oedolion. Mae colegau lleol hefyd yn cynnig rhaglen o ddosbarthiadau addysg i oedolion.

OpenLearn (Y Brifysgol Agored)	Gwefan â 10,000 awr o gynnwys dysgu am ddim sy'n cynnwys clipiau fideo a sain a chysiau byr.	www.open.edu/openlearn
OpenLearn Cymru (Y Brifysgol Agored yng Nghymru)	Gwefan ddwyieithog sy'n cynnwys cyrsiau am ddim yn Gymraeg ac yn Saesneg gan gynnwys y cwrs Beth amdana i?	www.open.edu/openlearncymru
FutureLearn	Gwefan ag amrywiaeth o gyrsiau a gynigir am ddim gan wahanol brifysgolion.	www.futurelearn.com
BBC Skillswise	Gwefan am ddim sydd â chysiau a gweithgareddau i wella eich sgiliau ysgrifennu, mathemateg a TG.	www.bbc.co.uk/skillswise
Cymdeithas Addysg y Gweithwyr Cymru	Darparwr mwyaf dysgu oedolion yn y gymuned yng Nghymru. Yn darparu cyrsiau mewn lleoliadau cymunedol lleol.	www.weacymru.org.uk
Colegau addysg bellach lleol	Mae llawer o golegau addysg bellach lleol yn cynnig cyrsiau dysgu yn y gymuned.	Mae'r wefan hon yn rhestru'r holl golegau yng Nghymru a thrwyddi gallwch fynd i'w gwefannau. Mae'r colegau yn y Gogledd a'r Canolbarth yn cwmpasu ardaloedd mawr ac mae ganddynt lawer o ganolfannau lleol www.collegeswales.ac.uk/wales_colleges-42.aspx

Learn Direct Wales / Cymru	Amrywiaeth o gyrsiau ar-lein y mae rhai ohonynt am ddim	http://www.learndirect.co.uk/wales-cym/
----------------------------------	---	---

Gwybodaeth gyffredinol am astudiaethau prifysgol ac addysg uwch

UCAS	Gwybodaeth gyffredinol am astudiaethau prifysgol ac addysg uwch. Er bod hon yn wefan ddefnyddiol mae'n ym-drin ag astudiaethau addysg uwch llawn-amser. Os hoffech astudio'n rhan-amser mewn prifysgol, dylech gysylltu â'r brifysgol benodol yn uniongyrchol.	www.ucas.com
------	--	--

Astudio'n ffurfiol gyda'r Brifysgol Agored

Gallwch astudio ar lefel israddedig ac ôl-raddedig gyda'r Brifysgol Agored. Hefyd, cynigiwn gyrsiau Mynediad i ddysgwyr sydd am feithrin eu hyder a'u sgiliau cyn iddynt ddechrau dilyn cwrs israddedig.

Mae astudiaethau'r Brifysgol Agored yn rhan-amser ac yn hyblyg felly gallant weddu i'ch rôl gofalu a'ch cyfrifoldebau eraill. Gall myfyrwyr hefyd gymryd saib rhwng modiwlau ac ennill cymhwyster ar eu cyflymdra eu hunain.

Y Brifysgol Agored	Dyma brif wefan Y Brifysgol Agored. Edrychwch ar ein cyrsiau a'n cymwysterau, cyllid a chymorth ariannol a sut brofiad yw astudio gyda'r Brifysgol Agored.	www.open.ac.uk/study Cyswllt: 029 2047 1170 E-bost: Wales@open.ac.uk
Gwasanaeth Cyngor Gyrfaedd Y Brifysgol Agored	Mae hon yn wefan ddefnyddiol o ran gyrfaedd posibl sy'n gysylltiedig â chysiau a chymwysterau'r Brifysgol Agored.	www.open.ac.uk/careers

Gwybodaeth gyrfaoedd

Gyrfa Cymru	Gwefan gynhwysfawr ar yrfaoedd i bobl sy'n byw yng Nghymru. Mae'n addas i bob oedran a gallu ac mae'n cynnwys gwybodaeth am swyddi, cyrsiau, prentisiaethau. Mae'n safle rhyngweithiol dwyieithog sy'n cynnwys gwybodaeth benodol sy'n berthnasol i yrfaoedd a chyfleoedd yng Nghymru.	http://www.careerswales.com/cy/
Directgov: Gwasanaeth gyrfaoedd cenedlaethol	Gwefan ar gyfer y DU gyfan sy'n cynnig gwybodaeth a chymorth gyda gyrfaoedd. Mae'n cynnig: • help i dde-wis neu newid gyrfa • profion sgiliau, chwilio am gyr-siau, cyngor chwilio am swydd • cymorth personol gan gyn-ghorwyr gyrfaoedd.	https://nationalcareersservice.direct.gov.uk/Pages/Home.aspx

Directgov: addysg a dysgu	Tudalennau gwe helaeth sy'n cwrmpasu: • gwybo- daeth am brentisiae- thau a hyf- forddi ar gyfer gwaith • derbynia- dau ysgo- lion a chlu- diant • ysgolion a'r cwrwclwm • cyllid my- fyrwyr • prifysgol ac addysg uwch.	!Warning! Calibri not supported Directgov: addysg a dysgu
Cyfleoedd gwirfoddoli		
Gwirfoddoli Cymru	Y brif wefan sy'n rhestru cyfleoedd gwirfoddol ledled Cymru.	www.volunteering-wales.net

Acknowledgements

Datblygwyd **Beth amdana i?** gan Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru a'r Brifysgol Agored yng Nghymru. Mae'n seiliedig ar ac wedi'i addasu o gynnwys a ddatblygwyd gan Lindsay Hewitt a Christine McConnell o'r [Brifysgol Agored yn yr Alban](#) mewn cydweithrediad â [Rhaglenni Bridges](#).

Rydym yn hynod ddiolchgar i ofalwyr a staff o Wasanaeth Gwybodaeth Gofalwyr Gogledd Ddwyrain Cymru (NEWCIS) am rannu eu straeon a phrofi gweithgareddau'r cwrs. Gobeithio bod rhywbeth yn eu profiadau sy'n siarad â chi hefyd.

Heblaw am ddeunyddiau trydydd parti a lle nodir yn wahanol (gweler y telerau ac amodau), mae'r cynnwys hwn ar gael o dan [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 Licence](#).

Mae'r deunydd a gydnabyddir isod yn Berchenogol a chaiff ei ddefnyddio o dan drwydded (nid yw'n amodol ar Drwydded Creative Commons). Hoffem ddiolch yn garedig i'r ffynonellau canlynol am roi caniatâd i atgynhyrchu deunydd yn yr uned hon:

Delweddau

Image cwrs: © mbolina/iStockphoto.com

Ffigur 1: © benimage/iStockphoto.com

Ffigur 2: © Chris Schmidt/iStockphoto.com

Ffigur 1.1: © nico-blue/iStockphoto.com

Ffigur 1.2: © Juanmonino/iStockphoto.com (model photo used for illustrative purposes only)

Ffigur 1.3 and 1.4: © frikadella/iStockphoto.com (model photo used for illustrative purposes only)

Ffigur 2.1: © Ivan Bastien/iStockphoto.com

Ffigur 2.2: © Open University

Ffigur 2.3: © Open University

Ffigur 2.4: © Ivo Gretener/iStockphoto.com

Ffigur 3.1: Richard Learoyd for © The Open University

Ffigur 3.2: © Juanmonino/iStockphoto.com (model photo used for illustrative purposes only)

Ffigur 4.1: © pablographix/iStockphoto.com

Ffigur 4.2: © RyanKing999/iStockphoto.com

Ffigur 4.3: © Logorilla/iStockphoto.com

Ffigur 5.1: © Christopher Fletcher/iStockphoto.com

Ffigur 5.2: © The Open University

Ffigur 5.3: © The Open University

Ffigur 5.4: © Moncherie/iStockphoto.com

Ffigur 5.5: © Gwetterkind/iStockphoto.com

tablau

Tabl 4.1 adapted from:

<https://nationalcareersservice.direct.gov.uk/advice/planning/jobfamily/Pages/default.aspx>

Video/audio: © The Open University

Gwnaed pob ymdrech i gysylltu â pherchenogion hawlfraint. Os ydym wedi anwybyddu unrhyw un mewn camgymeriad, bydd y cyhoeddwyr yn fwy na pharod i wneud y trefniadau angenrheidiol ar y cyfle cyntaf.

[Datblygu eich dysgu ymhellach](#)

Cliciwch y ddolen uchod i gael rhagor o wybodaeth am:

- astudiaethau pellach yn Gymraeg mewn perthynas â'r pwnc hwn
- cynnwys astudio cysylltiedig gan Y Brifysgol Agored
- y pwnc hwn a deunyddiau cwrs am ddim ar OpenLearn
- **astudio o'r tu allan i'r DU?** Mae gennym fyfyrwyr mewn dros gant o wledydd sy'n astudio ar gyfer cymwysterau ar-lein.

nesaf: [Sesiwn 1: Diffinio fy hun a'r ffordd rwy'n teimlo am fy sefyllfa bresennol](#)