Llywodraeth Cymru
Welsh Government

GIG CYMRU NHS WALES
Addysg a Gwella Iechyd Cymru (AaGIC)
Health Education and Improvement Wales (HEIW)

University of South Wales
Prifysgol De Cymru

NATIONAL COLLABORATING CENTRE FOR MENTAL HEALTH

Y Fframwaith Cymwyseddau i Ymarferwyr Rhagnodi Cymdeithasol yng Nghymru

2: Cymwyseddau

Rhagfyr 2023

GIG CYMRU NHS WALES
Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru
Health and Care Research Wales

Ysgol Ymchwil Rhagnodi Cymdeithasol Cymru
WSSPR
Wales School for Social Prescribing Research

WCVA
CGGC

Cynnwys

Pwysig: Cliciwch yma i agor y Ddogfen Ategol sydd i'w darllen cyn defnyddio'r Cymwyseddau.

Athroniaeth graidd rhagnodi cymdeithasol: 'Beth sy'n bwysig i mi' 1

1. Gwybodaeth.. 2

1.1. Gwybodaeth am ragnodi cymdeithasol a'r defnydd ohono yng Nghymru 2

1.2. a) Gwybodaeth am egwyddorion dull sy'n canolbwyntio ar unigolion 3

1.2. b) Gwybodaeth am benderfynu ar y cyd a chydgynhyrchu...4

1.2. c) Gwybodaeth am ddull ystyriol o drawma .6

1.3. Gwybodaeth am ffactorau sy'n cyfrannu at les cymdeithasol, corfforol a meddyliol 6

1.4. Gwybodaeth am effaith anghydraddoldebau cymdeithasol ar iechyd 7

1.5. Gwybodaeth am ymgyflwyniadau iechyd meddyliol a chorfforol a'u heffaith ar les 8

1.6. Gwybodaeth am fodelau newid ymddygiad a strategaethau i'w hyrwyddo 9

2. Cymwyseddau proffesiynol............................ 11

2.1. Gwybodaeth am fframweithiau proffesiynol, cyfreithiol a moesegol a'r gallu i weithio oddi mewn iddynt..11

2.2. Gwybodaeth am faterion cyfrinachedd a chydsyniad a'r gallu i weithio gyda nhw 12

2.3. Gallu gweithio gyda gwahaniaethau...........13

2.4. Gwybodaeth am weithdrefnau diogelu 15

2.5. Gallu gweithio fel rhan o dîm.....................16

2.6. Gallu datblygu achos busnes 17

2.7. a) Gallu myfyrio ar waith 18

2.7. b) Gallu gwneud defnydd effeithiol o oruchwyliaeth a chefnogaeth 19

3. Sefydlu rhwydweithiau a phartneriaethau...... 20

3.1. Gallu datblygu a chynnal llwybrau atgyfeirio i bresgripsiynu cymdeithasol 20

3.2. Gallu cadw a thynnu ar wybodaeth fanwl am asedau cymunedol..21

3.3. Gallu cyfrannu at adeiladu asedau cymunedol 22

4.1. Gallu arfer sgiliau cyfathrebu a gwrando gweithredol...24

4.2. Gallu meithrin a chynnal perthynas gilyddol a chydfuddiannol 25

5. Datblygu cynllun gweithredu a'i roi ar waith... 27

5.1. Gallu defnyddio dull seiliedig ar gryfderau a gweithio mewn partneriaeth............................27

5.2. a) Gallu defnyddio strategaethau sy'n deillio o gyf-weld ysgogiadol 28

5.2. b) Gallu defnyddio dull sy'n canolbwyntio ar atebion..29

5.2. c) Gallu helpu pobl i ddatblygu sgiliau ymdopi a datrys problemau..30

5.3. Gallu cyd-ddatblygu cynllun gweithredu sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn 31

5.4. Cyfeirio...32

5.5. Gallu cynorthwyo pobl i gael mynediad at wasanaethau a sefydliadau 32

6. Monitro 34

6.1. Gallu monitro cynnydd ar ymgysylltu â'r gymuned a chanfod a goresgyn unrhyw heriau.34

6.2. Gallu tracio effeithiau rhagnodi cymdeithasol 35

7. Metagymwyseddau (arfer eich barn eich hun) 37

7.1. Metagymwyseddau ar gyfer ymarferwyr rhagnodi cymdeithasol 37

Athroniaeth graidd rhagnodi cymdeithasol: ‘Beth sy’n bwysig i mi’

Gallu tynnu ar wybodaeth bod rhagnodi cymdeithasol yn ceisio cysylltu pobl â chymorth yn eu cymuned, gyda’r nod o’u helpu i reoli eu hiechyd a lles cymdeithasol, corfforol a meddyliol yn well

Gallu tynnu ar wybodaeth bod rhagnodi cymdeithasol wedi’i seilio ar berthynas sy’n canolbwyntio ar yr unigolyn ac yn seiliedig ar gryfderau, gan arwain at sgwrs sy’n ceisio grymuso pobl drwy:

- weithio gyda’r unigolyn i nodi’n glir ‘beth sy’n bwysig i mi’ (beth sy’n bwysig i’r unigolyn a beth mae am roi sylw iddo)
- rhoi lle canolog i flaenoriaethau’r unigolyn mewn unrhyw drafodaeth a chanolbwyntio ar ddeall y blaenoriaethau hynny
- rhoi cefnogaeth anfeirniadol i gyflawni nodau’r unigolyn
- meithrin gwydnwch yn yr unigolyn drwy ei gynorthwyo i ddatblygu’r sgiliau a hyder sydd eu hangen i ddelio â heriau yn y presennol a’r dyfodol

Gallu tynnu ar wybodaeth mai nod craidd rhagnodi cymdeithasol yw grymuso pobl i wneud penderfyniadau mewn meysydd sy’n bwysig ac ystyrlon iddynt, a bod y penderfyniadau hyn:

- wedi’u cydgynhyrchu’n wirioneddol gan yr unigolyn a’r ymarferydd rhagnodi cymdeithasol
- yn cydnabod ac yn tynnu ar arbenigedd a phrofiad yr unigolyn a’r ymarferydd rhagnodi cymdeithasol wrth wneud penderfyniadau ar y cyd

Gallu tynnu ar wybodaeth y dylai cynlluniau gweithredu gael eu seilio ar bartneriaeth deg a chyfartal rhwng yr unigolyn a’r ymarferydd rhagnodi cymdeithasol (cydgynhyrchu)

Gallu tynnu ar wybodaeth y dylai rhagnodi cymdeithasol fod yn gyfannol, gyda’r nod o wella iechyd a lles cymdeithasol, corfforol a meddyliol

1. Gwybodaeth

1.1. Gwybodaeth am ragnodi cymdeithasol a'r defnydd ohono yng Nghymru

Y cyd-destun deddfwriaethol a strategol

Gallu tynnu ar wybodaeth am y cyd-destun i rhagnodi cymdeithasol yng Nghymru, ac:

- ei fod yn ffordd i hyrwyddo nodau llesiant yn neddfwriaeth Llywodraeth Cymru (Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol [Cymru] 2015 a Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant [Cymru] 2014)
- ei fod yn hwyluso gweithio ar draws meysydd iechyd a gofal cymdeithasol yn sefydliadau'r sector cymunedol a gwirfoddol i ymdrin mewn ffordd ataliol a chyfannol ag iechyd a lles y boblogaeth a'r unigolyn (fel a amlinellwyd yn Cymru Iachach: ein Cynllun Iechyd a Gofal Cymdeithasol)

Gallu tynnu ar wybodaeth am y Fframwaith Cenedlaethol ar gyfer Rhagnodi Cymdeithasol yng Nghymru (i ddod)

Wrth weithio gyda phlant a phobl ifanc, gallu tynnu ar wybodaeth am:

- Ddeddf Plant 1989 a Deddf Plant a Theuluoedd 2014
- Fframwaith NEST (iechyd meddwl a lles)

Nodau ac egwyddorion rhagnodi cymdeithasol

Gallu tynnu ar wybodaeth bod rhagnodi cymdeithasol yn ceisio cysylltu pobl ag asedau cymunedol, gyda'r nod o'u helpu i wella eu hiechyd a lles cymdeithasol, corfforol a meddyliol a'u gallu i fyw'n dda, a:

- gallu tynnu ar wybodaeth bod ymarferwyr rhagnodi cymdeithasol yn rhannu'r un nodau fel arfer, er eu bod yn gweithio mewn nifer o wahanol leoliadau (er enghraifft, mewn awdurdodau lleol, yn y trydydd sector, ym maes tai, addysg a lleoliadau gofal sylfaenol), ac felly fod teitlau eu rolau'n amrywio

Gallu tynnu ar wybodaeth bod ystod eang o bobl yn gallu cael budd o bresgripsiynu cymdeithasol, yn cynnwys pobl sydd wedi'u hynysu'n gymdeithasol, sydd â chyflyrau iechyd corfforol hirdymor neu gyflyrau iechyd meddwl neu sydd ag anghenion cymdeithasol cymhleth sy'n effeithio ar eu lles, a:

- gallu tynnu ar wybodaeth mai prif nod rhagnodi cymdeithasol yw helpu pobl i ymgysylltu â'u cymuned
- gallu tynnu ar wybodaeth bod rhagnodi cymdeithasol yn ceisio sicrhau mynediad cyfartal at wasanaethau rhagnodi cymdeithasol a gwasanaethau eraill ar gyfer y boblogaeth gyfan, gan gynnwys pobl o bob cefndir a rhai â phob lefel o angen

Gallu tynnu ar wybodaeth y dylai rhagnodi cymdeithasol fod wedi'i seilio ar ddull sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn ac yn seiliedig ar gryfderau, sy'n grymuso pobl drwy:

- eu galluogi i roi gwybod am yr hyn sy'n bwysig iddynt mewn perthynas â'u hanghenion, dyheadau a nodau
- cydgynhyrchu cynllun gweithredu wedi'i seilio ar eu cryfderau a'u hanghenion
- cymryd camau i'w cysylltu â gwasanaethau, sefydliadau a grwpiau yn y gymuned leol
- cadw mewn cysylltiad â'r unigolyn, er mwyn casglu adborth ganddo a gweithredu ar sail hynny

Gallu tynnu ar wybodaeth y dylai rhagnodi cymdeithasol addasu asedau yn ôl anghenion yr unigolyn, mewn meysydd sy'n berthnasol i'r hyn sy'n bwysig i'r unigolyn

Gallu tynnu ar wybodaeth bod ymarferwyr rhagnodi cymdeithasol yn gallu cysylltu pobl â gweithgareddau o lawer math (fel gwirfoddoli, gweithgareddau celfyddydol, garddio, cyfeillio, coginio, cynghori ar fwyta'n iach a chwaraeon)

Trefnu a darparu rhagnodi cymdeithasol yng Nghymru

Gallu tynnu ar wybodaeth bod ymarferwyr rhagnodi cymdeithasol yng Nghymru yn cynnig ymyriadau o wahanol gymhlethdod ac am wahanol gyfnodau cyswllt (yn adlewyrchu'r adnoddau sydd ganddynt, eu cylch gwaith a'u lleoliad daearyddol), yn cynnwys:

- cyfeirio yn unig (cyfeirio'r unigolyn at sefydliadau a gwasanaethau perthnasol)
- cyfeirio sy'n cynnwys atgyfeirio i sefydliadau a gwasanaethau penodol i ymdrin ag angen penodol, o fewn cyfnod cyswllt penodedig
- cyfeirio mewn nifer o wahanol feysydd a darparu cymorth ar eu cyfer (a all gynnwys rheoli iechyd corfforol a lles seicolegol), o fewn cyfnod cyswllt penodedig
- rhoi gwahanol fathau o gymorth sy'n cysylltu'r unigolyn ag asedau cymunedol, o fewn cyfnod a benderfynir drwy asesiad o anghenion yr unigolyn

Gallu tynnu ar wybodaeth bod gwasanaethau cyhoeddus a sefydliadau'r sector cymunedol a gwirfoddol wedi ymrwymo i ddatblygu rhagnodi cymdeithasol yn bellach na chyfeirio, er mwyn cynnig dull sy'n gyfannol ac sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn a fydd wedi'i integreiddio â gwasanaethau cymunedol a statudol

Gallu tynnu ar wybodaeth bod cymorth i ddatblygu gwasanaethau a sefydliadau lleol (datblygu cymunedol) yn bwysig i gynnal rhwydweithiau rhagnodi cymdeithasol, gan wybod bod hyn yn cael ei weld yn estyniad i rôl yr ymarferydd rhagnodi cymdeithasol mewn rhai lleoliadau a'i gweld yn rôl ar wahân mewn lleoliadau eraill

Tystiolaeth o effaith rhagnodi cymdeithasol

Gallu tynnu ar wybodaeth mai canlyniadau arfaethedig rhagnodi cymdeithasol yn y tymor hir yw gwelliant mewn iechyd a lles cymdeithasol, corfforol a meddyliol, a gostyngiad mewn anghydraddoldebau cymdeithasol, corfforol a meddyliol

Gallu tynnu ar wybodaeth bod tystiolaeth ar gael am fuddion rhagnodi cymdeithasol ond bod y rhan fwyaf o'r adolygiadau o'r llenyddiaeth wedi nodi materion methodolegol sy'n cyfyngu'r gallu i ddod i gasgliadau, ac felly'n argymell cynnal rhagor o ymchwil

1.2. a) Gwybodaeth am egwyddorion dull sy'n canolbwyntio ar unigolion

Gallu tynnu ar wybodaeth bod dull sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn:

- yn ceisio rhoi dewis a rheolaeth i bobl ynghylch y dull o gynllunio a darparu rhagnodi cymdeithasol, ac ynghylch penderfyniadau a wneir am eu bywydau
- wedi'i seilio ar gamau i ganfod 'beth sy'n bwysig' i'r unigolyn, ac i hyrwyddo ei gryfderau a'i adnoddau er mwyn cwrdd â'i anghenion dynodedig
- yn ceisio datblygu newid yn y cydbwysedd grym rhwng pobl a gweithwyr proffesiynol yn y system iechyd a gofal drwy gydgynhyrchu (ac felly grymuso'r unigolyn)
- yn ceisio rhoi llais i bobl er mwyn iddynt gael eu clywed a chael eu cysylltu â'i gilydd a'u cymunedau
- yn gweithredu ar sail y system gyfan, drwy integreiddio gwasanaethau o amgylch yr unigolyn (yn cynnwys gwasanaethau iechyd, gofal cymdeithasol, iechyd cyhoeddus, y trydydd sector a gwasanaethau eraill sy'n cyfrannu at gynnal iechyd a lles, er enghraifft: tai; mynediad at y celfyddydau, treftadaeth a diwylliant; mynediad i fyd natur; cynhwysiant digidol)
- yn gymwys i bobl o bob oed a chefndir, ac yn cwmpasu iechyd a lles cymdeithasol, corfforol a meddyliol
- yn cydnabod y cyfraniad gan gymunedau a sefydliadau'r sector cymunedol a gwirfoddol at gefnogi pobl a datblygu gwydnwch yr unigolyn, y teulu a'r gymuned
- Gallu tynnu ar wybodaeth bod rhagnodi cymdeithasol yn rhan o ddull cymorth sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn

1.2. b) Gwybodaeth am benderfynu ar y cyd a chydgynhyrchu

Penderfynu ar y cyd a chydgynhyrchu

Mae penderfynu ar y cyd a chydgynhyrchu wedi'u seilio ar yr un egwyddorion: mae'r ddau'n berthnasol wrth gynllunio cymorth yr unigolyn, er bod cydgynhyrchu hefyd yn gallu bod â rhan mewn cynllunio i ddatblygu gwasanaethau. Gellir cael gorgyffwrdd rhwng penderfynu ar y cyd a chydgynhyrchu, ond maent yn cael eu trafod ar wahân yn y fframwaith cymwyseddau hwn er mwyn gwneud y strwythur yn gliriach.

Gallu tynnu ar wybodaeth bod penderfynu ar y cyd yn galw am gydweithio rhwng yr unigolyn a'r ymarferydd rhagnodi cymdeithasol, i'w helpu i benderfynu ar y nodau ystyrlon y maent am geisio eu cyflawni, a'i fod:

- yn cydnabod arbenigedd a phrofiad yr unigolyn yn ogystal â'r ymarferydd ac yn tynnu ar y rhain wrth wneud penderfyniadau
- yn golygu cydweithio gwirioneddol rhwng yr unigolyn a'r ymarferydd rhagnodi cymdeithasol
- wedi'i seilio ar berthynas sy'n bartneriaeth deg a chyfartal rhwng yr unigolyn a'r ymarferydd rhagnodi cymdeithasol

Gallu gofyn i'r unigolyn:

- sut byddai'n hoffi cymryd rhan mewn penderfynu ar y cyd
- pa wybodaeth a chymorth sydd eu hangen arno i gymryd rhan yn effeithiol

Gallu cydnabod, gan y bydd cydbwysedd y cyfrifoldeb dros benderfynu a ddewisir gan yr unigolyn yn gallu newid dros amser, ac mewn perthynas â'r materion sy'n cael eu hystyried, fod angen cyflawni penderfynu ar y cyd mewn ffordd hyblyg

Gallu tynnu ar wybodaeth bod penderfynu ar y cyd hefyd yn gallu:

- cymell pobl i deimlo eu bod wedi'u cynnwys a'u grymuso i fwy o raddau
- cymell yr ymarferydd rhagnodi cymdeithasol i fod yn fwy agored a thryloyw yn ei farn am yr hyn a allai helpu
- hyrwyddo sgyrsiau gonest, agored, hyd yn oed mewn cyd-destunau llawn straen
- cynyddu cydweithio drwy wella'r berthynas rhwng yr ymarferydd rhagnodi cymdeithasol a'r unigolyn y mae'n gweithio gydag ef

Gallu tynnu ar wybodaeth mai rhai heriau cyffredin i'r gallu i benderfynu ar y cyd yw:

- defnyddio iaith gymhleth gan yr ymarferydd rhagnodi cymdeithasol a all fod yn anodd ei deall gan yr unigolyn (methu ag addasu ei iaith er mwyn bod yn glir i'r unigolyn)
- sylweddoli bod profiadau, arbenigedd a rhagdybiaethau'r ymarferydd rhagnodi cymdeithasol yn tueddbennu ei ddull o benderfynu ar y cyd ac, am fod credoau a gwerthoedd yr unigolyn yn gallu bod yn wahanol i rai'r ymarferydd, ei bod yn debygol y bydd hyn yn dylanwadu ar benderfynu
- yr angen i wneud mwy nag un penderfyniad yn ystod ymyriad (am nad yw penderfynu ar y cyd yn digwydd unwaith yn unig)

Gallu cymryd yr angen i reoli risg i ystyriaeth, ac ystyried cyfrifoldebau sy'n ymwneud â diogelu a'r ddyletswydd gofal (a all gyfyngu ar y graddau y mae'r ymarferydd rhagnodi cymdeithasol yn gallu bod yn barod i ddefnyddio penderfynu ar y cyd, ac i gyd-fynd â'r dymuniadau a fynegwyd gan yr unigolyn y mae'n gweithio gydag ef)

- gallu barnu pryd y bydd yn briodol wynebu risg (wynebu risg ar ôl ei hystyried yn ofalus er mwyn sicrhau budd pendant)

Cydgynhyrchu

Gallu tynnu ar wybodaeth bod cydgynhyrchu:

- yn ceisio datblygu partneriaethau mwy teg a chyfartal rhwng pobl sy'n ddefnyddio gwasanaethau ac ymarferwyr rhagnodi cymdeithasol
- yn canolbwyntio ar wella ansawdd y dull o ddarparu gwasanaethau drwy gynnwys rhai sy'n arbenigwyr ar sail eu profiad o gomisiynu, dylunio, darparu a gwerthuso gwasanaethau sy'n cwrdd â'u hanghenion
- yn dod â phobl, ymarferwyr rhagnodi cymdeithasol a phenderfynwyr mewn sefydliadau at ei gilydd
- yn digwydd pan fydd ymarferwyr ac arbenigwyr drwy brofiad yn rhannu pŵer i siapio a darparu gwasanaethau gyda'i gilydd, gan gydnabod cyfraniad pawb
- wrth weithio gyda phlant a phobl ifanc, yn galw am gydbwyso angen y plentyn ac angen y rhiant neu warcheidwad

Gallu tynnu ar wybodaeth bod cydgynhyrchu yn cydnabod bod 'asedau' ac adnoddau gan bobl ar sail eu profiad bywyd, ac felly:

- ei fod yn adeiladu ar sail gwybodaeth, profiad a galluoedd arbenigwyr drwy brofiad
- ei fod yn datblygu perthnasoedd dwyffordd (cilyddol)

Gallu tynnu ar wybodaeth am y gwerthoedd ac egwyddorion sy'n sail i gydgynhyrchu:

- cydraddoldeb – nad yw'r un grŵp nac unigolyn yn bwysicach na'i gilydd, a bod gan bawb sgiliau a galluoedd i'w cyfrannu
- amrywiaeth – sicrhau bod cydgynhyrchu mor gynhwysol ac amrywiol â phosibl, a bod grwpiau na chlywir ganddynt yn aml yn cael eu cynnwys
- tegwch a hygyrchedd – ceisio rhoi cyfle cyfartal i bawb gymryd rhan yn llawn, yn y ffordd sy'n fwyaf addas iddynt
- cilyddiaeth – cydnabod gwerth y cyfraniad gan gyfranogwyr, a'r amser a'r egni y maent wedi'u rhoi at y broses (er enghraifft, drwy gredydau amser, talebau, tâl neu dreuliau teithio)

Gallu tynnu ar wybodaeth am y perthnasoedd sy'n gysylltiedig â chyflawni cydgynhyrchu:

- canolbwyntio ar yr hyn sy'n bwysig i'r bobl sy'n cymryd rhan
- meithrin ymddiriedaeth drwy ddatblygu perthnasoedd dwyffordd (cilyddol)
- adeiladu perthnasoedd sy'n croesi ffiniau traddodiadol
- hyrwyddo cymorth gan gymheiriaid
- cydnabod bod gan bawb sgiliau a galluoedd i'w cyfrannu a sicrhau na fydd yr un grŵp neu unigolyn yn cael ei drin fel pe bai'n bwysicach na neb arall
- cydnabod, os yw pobl wedi cael eu dadrymuso, y gall hynny achosi i rai ohonynt ymatal rhag mynegi eu barn, a'u helpu i drechu hyn
- galluogi pawb i gymryd rhan mewn penderfyniadau sy'n creu newid cadarnhaol

1.2. c) Gwybodaeth am ddull ystyriol o drawma

Gweler Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma (Hyb ACE Cymru/ ACE Hub Wales, 2022) am ddisgrifiad manwl o'r defnydd o'r dull ystyriol o drawma yng Nghymru.

Gallu tynnu ar wybodaeth bod y profiad o drawma yn rhan o stori bywyd nifer o bobl sydd ag anawsterau o ran iechyd a lles corfforol a meddyliol

Gallu tynnu ar wybodaeth bod pobl yn gallu cael ail drawma o ganlyniad i brofiadau negyddol o wasanaethau, er enghraifft drwy beri iddynt deimlo:

- eu bod yn cael eu gweld yng nghyd-destun diagnosis neu label yn unig
- nad oes ganddynt ddewis o ran eu triniaeth
- bod pethau'n cael eu gwneud 'iddyn nhw' yn hytrach na 'gyda nhw'
- nad oes ganddynt gyfle i roi adborth am y gofal y maent yn ei gael
- bod eu hymddiriedaeth wedi'i thanseilio
- eu bod wedi profi arferion gorfodaethol

Gallu tynnu ar wybodaeth bod profi trawma a thrallod yn gallu effeithio ar yr ymdeimlad o'r hunan sydd gan yr unigolyn, ei deimlad am bobl eraill a'i gredoau am y byd, a bod y credoau hyn yn gallu effeithio'n uniongyrchol ar ei allu neu gymhelliad i gysylltu â gwasanaethau a'u defnyddio

Gallu tynnu ar wybodaeth bod gofal ystyriol o drawma yn golygu sicrhau na fydd pobl sy'n defnyddio gwasanaethau yn profi trawma ac y byddant yn gallu teimlo:

- bod eu diogelwch corfforol ac emosiynol yn cael sylw
- bod ganddynt ddewis a rheolaeth ynghylch eu triniaeth
- eu bod yn rhan o ofal cydweithredol (bod penderfyniadau am eu gofal yn cael eu gwneud ar y cyd)
- bod darparwyr gofal yn ddibynadwy
- bod pob cyswllt yn eu dilysu a'u cadarnhau fel unigolion, ac felly'n eu grymuso

Gallu tynnu ar wybodaeth bod dull ystyriol o drawma yn galw am feithrin a chynnal perthnasoedd sy'n helpu pobl i deimlo'n ddiogel wrth ddweud eu stori ac i gyfleu naratif sy'n canolbwyntio ar 'beth sydd wedi digwydd i mi'

1.3. Gwybodaeth am ffactorau sy'n cyfrannu at les cymdeithasol, corfforol a meddyliol

Diffiniad o les cymdeithasol

Gellir gweld bod dwy ran i les cymdeithasol: ymdeimlad yr unigolyn o'i les ei hun, a'i allu i gael mynediad at yr adnoddau cymdeithasol sydd ar gael iddo a'u mwynhau. Felly gellir ei ddiffinio'n fras fel y gallu sydd gan bobl i gymryd rhan yn gymdeithasol yn eu hamgylcheddau, mewn ffyrdd sy'n eu helpu i ffynnu a gweithredu.

Gallu tynnu ar wybodaeth bod lles cymdeithasol, corfforol a meddyliol wedi'i seilio ar allu'r unigolyn i feithrin a chynnal perthnasoedd ystyrlon ag eraill, a bod hyn yn cyfrannu at:

- ymdeimlad o ddilysrwydd a pharch
- ymdeimlad o gysylltiad a pherthyn
- mynediad at adnoddau cymunedol a chymorth gan y gymuned a'r teulu

Gallu tynnu ar wybodaeth bod cynnal a gwella lles yn nod pwysig mewn rhagnodi cymdeithasol

Gallu tynnu ar wybodaeth bod anawsterau wrth ddatblygu a chynnal lles cymdeithasol, corfforol a meddyliol yn gallu arwain at ynysu cymdeithasol, a bod tynnu'n ôl oddi wrth gysylltiad ag eraill yn gallu troi'n droell dieflig lle mae:

- ynysu'n arwain at deimladau negyddol (fel ofn neu ymdeimlad o fygythiad)
- ymddygiad anfuddiol at cynyddu ynysu
- ynysu cymdeithasol yn arwain at unigrwydd

Gallu tynnu ar wybodaeth bod gwahanol agweddau ar fywyd yr unigolyn yn cyfrannu at ei fyd cymdeithasol, ac felly at ei iechyd a'i les cymdeithasol, er enghraifft:

- lles meddyliol:
- teimlo'n ddiogel wrth fynegi neu reoli emosiynau a phrofi emosiynau cadarnhaol
- cysylltu ag eraill (fel aelodau o'r teulu a ffrindiau) a chael perthnasoedd ystyrlon â nhw
- gallu ffurfio a chynnal perthnasoedd
- osgoi negyddoldeb ac eithafion anrhagweladwy sy'n ei gwneud yn fwy anodd ffurfio a chynnal perthnasoedd agos
- cael diddordebau a gweithgareddau pob dydd sy'n rhoi boddhad
- lles corfforol:
- teimlad o fod yn gorfforol iach yn ei gwneud yn fwy tebygol y bydd pobl yn ymddwyn yn fwy agored tuag at eraill
- os yw pobl yn teimlo'n gorfforol wael, gall hynny beri iddynt ymgolli'n fwy ynddynt eu hunain neu gyfyngu ar eu symudiadau, fel eu bod yn fwy tebygol o dynnu'n ôl o gymdeithas
- lles cymdeithasol a chymunedol:
- mae'n fwy tebygol os yw'r lleoliad yn un sy'n ysgogi, yn cefnogi ac yn cyfoethogi'r unigolyn, o ran yr amgylchedd ffisegol, cymdeithasol a gwaith, ac os yw pobl yn teimlo eu bod yn cael eu parchu, eu derbyn a'u gwerthfawrogi
- wedi'i seilio ar y gallu a'r cyfle sydd gan yr unigolyn i gymryd rhan yn gymdeithasol (teimlo ei fod yn cael ei barchu gan ei gymuned leol a chymdeithas yn gyffredinol a bod ganddo gysylltiad â hi a rhan i'w chwarae ynddi)

1.4. Gwybodaeth am effaith anghydraddoldebau cymdeithasol ar iechyd

Dull seiliedig ar asedau o drafod iechyd a lles

Mae'r dull hwn wedi'i seilio ar y rhagdybiaeth bod gan bawb asedau, ond bod anghydraddoldeb ac annhegwch yn effeithio ar ansawdd a maint yr asedau hyn.

Gallu tynnu ar wybodaeth am y berthynas rhwng iechyd meddyliol a chorfforol gwael ac:

- anghydraddoldebau cymdeithasol
- dosbarth cymdeithasol galwedigaethol 'is'
- mwy o amddifadedd economaidd-gymdeithasol
- lefelau is o gyrhaeddiad addysgol

Gallu tynnu ar wybodaeth bod pobl sydd o dan anfantais economaidd-gymdeithasol yn wynebu mwy o risg o brofi iechyd gwael am eu bod yn fwy tebygol o gael profiadau llawn straen a digwyddiadau bywyd negyddol yn gyson, fel:

- trallod
- anghenion iechyd meddwl
- chwalfa mewn perthynas

- ynysu cymdeithasol
- profiad o stigma
- gofid emosiynol
- ansicrwydd ariannol (fel anawsterau wrth gael gafael ar gymorth ariannol neu dderbyn budd-daliadau)
- amodau tai gwael
- ffactorau amgylcheddol (fel llygredd, sŵn parhaus, neu'r canlyniadau i newid yn yr hinsawdd)

Gallu tynnu ar wybodaeth bod rhai grwpiau o bobl yn gallu wynebu mwy o risg o brofi iechyd gwael, er enghraifft:

- pobl sydd neu a fu yn y system cyfiawnder troseddol
- pobl o gymunedau Sipsiwn, Roma a Theithwyr
- pobl sydd wedi'u masnachu, neu sydd yn ffoaduriaid neu'n geiswyr lloches
- pobl sydd ag anawsterau dysgu
- pobl a gafodd brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod

Gallu tynnu ar wybodaeth bod rhai grwpiau ethnig leiafrifol (ond nid pob un) yn wynebu mwy o risg o brofi iechyd gwael

- gallu tynnu ar wybodaeth am y posibilrwydd bod gwahaniaeth o ran bod yn agored i niwed rhwng dynion a menywod mewn rhai grwpiau ethnig leiafrifol

1.5. Gwybodaeth am ymgyflwyniadau iechyd meddyliol a chorfforol a'u heffaith ar les

Gwybodaeth am ymgyflwyniadau iechyd meddyliol a chorfforol

Gallu tynnu ar wybodaeth sylfaenol am ystod debygol o anawsterau iechyd meddyliol a chorfforol ymysg pobl y bydd ymarferwyr rhagnodi cymdeithasol yn gweithio gyda nhw, ac am y ffyrdd y mae'r rhain yn ymgyflwyno fel arfer

Gallu tynnu ar wybodaeth am y ffordd y mae anawsterau iechyd meddyliol a chorfforol (yn enwedig rhai a brofir dros y tymor hir) yn gallu amharu ar feddyliau a theimladau'r unigolyn, ei hwyliau, ei allu i ymwneud ag eraill, ei weithrediadau dyddiol a'i ansawdd bywyd

Gallu tynnu ar wybodaeth am bwysigrwydd teuluoedd, gofalwyr a rhwydweithiau cymdeithasol mewn perthynas â chynorthwyo a rheoli anawsterau iechyd meddyliol a chorfforol

Gwybodaeth am effaith iechyd meddwl ar les

Gallu tynnu ar wybodaeth am y ffordd y mae iechyd meddwl yn gallu effeithio ar les, ar weithrediadau o ddydd i ddydd ac ar ddatblygiad yr unigolyn, er enghraifft drwy:

- yr effaith ar weithrediadau'r teulu
- anhawster wrth feithrin a chynnal perthnasoedd agos, teuluol a chymdeithasol
- anhawster wrth ddod o hyd i gyflogaeth ac addysg/hyfforddiant a'u cadw

Gallu tynnu ar wybodaeth am ffactorau sy'n hyrwyddo lles a gwydnwch emosiynol (er enghraifft, bod mewn addysg, hyfforddiant neu gyflogaeth; bod â lefel dda o hunan-barch; cael lefelau uwch o gymorth cymdeithasol; bod mewn iechyd corfforol da)

Gwybodaeth am gysylltiadau rhwng iechyd meddwl ac iechyd corfforol

Gallu tynnu ar wybodaeth bod pobl sydd ag anghenion iechyd meddwl yn fwy agored i niwed o nifer o wahanol gyflyrau iechyd corfforol (er enghraifft, gordewdra, diabetes a chlefyd cardiofasgwlaidd)

Gallu tynnu ar wybodaeth bod salwch corfforol (yn enwedig cyflyrau hirdymor) yn ffactor risg sylweddol ar gyfer iechyd meddwl, yn enwedig gorbryder ac iselder

Ceisio help

Gallu tynnu ar wybodaeth bod ofn a/neu brofiad o stigma a gwahaniaethu yn gallu atal pobl rhag ceisio cymorth iechyd meddwl, a:

- gallu tynnu ar wybodaeth mai dim ond oddeutu un ym mhob pedwar o bobl sydd â phroblemau iechyd meddwl sydd yn derbyn triniaeth weithredol

1.6. Gwybodaeth am fodelau newid ymddygiad a strategaethau i'w hyrwyddo

Gallu tynnu ar wybodaeth mai proses yw sicrhau newid mewn ymddygiad sy'n cael ei hysgogi gan nifer o ffactorau, y gall pob un ohonynt fod yn berthnasol wrth gydgynhyrchu cynllun gweithredu, yn cynnwys:

- galluedd yr unigolyn i gyflawni'r ymddygiad (er enghraifft, ei alluedd corfforol ac emosiynol)
- ymdeimlad yr unigolyn o hunaneffeithiolrwydd (ei hyder yn ei allu i gyflawni a pharhau'r ymddygiad)
- cymhelliant yr unigolyn dros gyflawni'r ymddygiad
- bwriad yr unigolyn i gyflawni'r ymddygiad, wedi'i ffurfio gan:
- ei ymagwedd at yr ymddygiad (er enghraifft, ei ddisgwyliadau o ran ei fudd tebygol)
- ei ganfyddiad o'i allu i gyflawni'r ymddygiad
- y cyfleoedd sydd gan yr unigolyn i gyflawni'r ymddygiad
- dylanwad y cyd-destun cymdeithasol ar yr unigolyn (sy'n ffurfio ei ymdeimlad o beth sydd neu nad yw'n 'normal', a lle mae'r ymddygiad yn cael ei ddysgu a'i gyflawni)
- y cymorth y mae'r unigolyn yn ei gael o'r tu allan/ yn ei amgylchedd (gan ei deulu, ffrindiau a'r gymuned)

Gallu tynnu ar wybodaeth mai proses yw newid ymddygiad, ac:

- y gellir ei ddisgrifio fel cyfres o gamau (sicrhau'r cymhelliant a'r bwriad i newid, cyflawni'r newid a pharhau'r newid)
- y gellir dychwelyd at bob cam wrth i'r broses newid ddigwydd
- bod pob cam yn galw am gynllunio ac am nodi'r heriau posibl i'r broses newid
- y gall newid alw am ailadrodd camau (gan gydnabod bod llithro'n ôl yn rhan naturiol o'r broses newid)

Hyrwyddo newid mewn ymddygiad

Cynllunio camau gweithredu (gosod nodau a phennu ymddygiadau i'w cyflawni)

Gallu gweithio gyda'r unigolyn i osod nodau tymor byr a thymor hir sy'n berthnasol i'w bryderon a'i werthoedd

Gallu gweithio gyda'r unigolyn i bennu ymddygiadau i'w cyflawni sy'n ymwneud â'r nodau sydd wedi'u cytuno a'u gosod, ac:

- sydd yn rhai y gellir eu newid
- sydd yn ystyrlon a pherthnasol i'r unigolyn
- bod yr unigolyn mewn sefyllfa i sicrhau newid mewn ymddygiad yn nhermau:
- ei alluedd corfforol a seicolegol i wneud y newidiadau
- yr amgylchedd ffisegol, economaidd a chymdeithasol lle mae'n byw ac yn gweithio
- ei gymhelliant dros newid yr ymddygiadau penodol

Adolygu cynnydd – cefnogi a chynnal newid

Gallu cynnal trafodaeth â'r unigolyn am effaith unrhyw newidiadau mewn ymddygiad, ei deimladau o ganlyniad i'r newidiadau ac unrhyw effeithiau eraill y mae wedi sylwi arnynt

Gallu adolygu nodau gyda'r unigolyn (er enghraifft, gosod nodau newydd ac adolygu nodau presennol i weld a ydynt yn rhy ymestynnol), a:

- nodi newidiadau yn yr amgylchedd a allai hwyluso newid
- nodi ffactorau a all ysgogi'r ymddygiad (ac felly ei hybu), er enghraifft:
- cefnogaeth gymdeithasol gan ffrindiau neu'r teulu
- nodi'r hyn sydd i'w ennill drwy newid ymddygiad
- nodi ffactorau a all herio neu atal yr ymddygiadau newydd

2. Cymwyseddau proffesiynol

2.1. Gwybodaeth am fframweithiau proffesiynol, cyfreithiol a moesegol a’r gallu i weithio oddi mewn iddynt

Safonau ymddygiad a chyfrinachedd/cydsyniad

Y safonau ymddygiad sydd wedi’u hamlinellu yn yr adran hon yw’r rhai a ddisgwylir gan yr holl ymarferwyr rhagnodi cymdeithasol, pa un a oes ganddynt broffesiwn craidd neu beidio.

Mae’r adran hon yn cynnwys cyfeiriadau at gyfrinachedd a chydsyniad, meysydd ymarfer sydd wedi’u disgrifio’n fwy manwl yn adran 2.2.

Gallu tynnu ar wybodaeth bod canllawiau moesegol a phroffesiynol yn set o egwyddorion y mae angen eu dehongli a’u cymhwyso mewn sefyllfaoedd unigryw

Gallu tynnu ar wybodaeth am ddeddfwriaeth genedlaethol a chytundebau lleol sy’n gymwys i’r holl ymarferwyr rhagnodi cymdeithasol yn y gwasanaeth, a’r ffordd y mae’r rhain yn cael eu gweithredu mewn perthynas â’r canlynol:

- galluedd a chydsyniad
- cyfrinachedd
- diogelu data
- rhannu gwybodaeth

Gallu cynnal safonau ymddygiad priodol

Gallu ymarferwyr rhagnodi cymdeithasol i gadw at ffiniau, er enghraifft drwy:

- sicrhau nad ydynt yn manteisio ar eu sefyllfa a/neu eu rôl mewn perthynas â’r unigolyn a gefnogir er mwyn hyrwyddo eu dibenion eu hunain
- peidio â derbyn rhoddion, lletygarwch neu fenthyciadau y gellid eu dehongli fel ymgais i gael ffafriaeth
- cadw ffiniau personol a rhywiol clir a phriodol
- Gallu ymarferwyr rhagnodi cymdeithasol i gydnabod a gweithio oddi mewn i derfynau eu cymwysterau, gwybodaeth, sgiliau a phrofiad

Gallu cynnal safonau cymhwysedd

Gallu cynnal a diweddaru sgiliau a gwybodaeth drwy gymryd rhan mewn datblygiad parhaus

Gallu chwilio am gyfleoedd i gynyddu gwybodaeth a sgiliau o ran rhagnodi cymdeithasol

Rhannu gwybodaeth er mwyn cynnal diogelwch

Gallu tynnu ar wybodaeth ei bod yn briodol torri cyfrinachedd lle byddai cadw gwybodaeth yn ôl yn gallu rhoi’r unigolyn neu bobl eraill (fel aelodau o’r teulu, pobl eraill sy’n bwysig iddo, gweithwyr proffesiynol neu aelodau o’r cyhoedd) mewn perygl o gael niwed sylweddol

Gallu barnu lle mae er y budd pennaf i’r unigolyn i wybodaeth gael ei datgelu, gan gymryd i ystyriaeth ei ddymuniadau a’i farn am rannu gwybodaeth a chan ddal mewn cof:

- bod datgelu’n briodol os yw’n atal niwed difrifol i unigolyn sydd heb alluedd
- agosrwydd unrhyw risg (er enghraifft, os oes tystiolaeth bendant o fwriad i’w ladd ei hun, fel cynllun)

Gallu trafod pryderon am ddatgelu â chydweithwyr (heb ddatgelu pwy yw’r unigolyn)

Wrth weithio gyda phobl o bob oed, gallu tynnu ar wybodaeth am ddiogelu, yn cynnwys wrth benderfynu rhannu gwybodaeth mewn perthynas â’u hanghenion

2.2. Gwybodaeth am faterion cyfrinachedd a chydsyniad a'r gallu i weithio gyda nhw

Cyfrinachedd, cydsyniad a galluedd

Mae barn am alluedd yr unigolyn yn gallu dylanwadu ar benderfyniadau ynghylch materion cyfrinachedd a chydsyniad.

Gwybodaeth am bolisïau a deddfwriaeth

Gallu tynnu ar wybodaeth am bolisïau lleol ar gyfrinachedd a rhannu gwybodaeth, oddi mewn a rhwng timau neu asiantaethau

Cael cydsyniad

Gallu rhoi i bobl y wybodaeth sydd ei hangen arnynt i benderfynu a ydynt am barhau â chyfarfodydd ag ymarferydd rhagnodi cymdeithasol, er enghraifft:

- beth fyddai'r cyfarfodydd yn ei gynnwys
- y buddion posibl o gael y cyfarfodydd

Gallu gofyn am gwestiynau ynghylch rhagnodi cymdeithasol ac ymateb yn weithredol iddynt

Gallu tynnu ar wybodaeth bod hawl gan bobl i dynnu'n ôl neu gyfyngu cydsyniad ar unrhyw adeg, ac:

- os gwrthodir rhoi cydsyniad neu os caiff ei dynnu'n ôl, y gallu i barchu hawl yr unigolyn i wneud y penderfyniad hwn

Gallu tynnu ar wybodaeth am gyfrinachedd a rhannu gwybodaeth

Gallu tynnu ar wybodaeth bod dyletswydd cyfrinachedd tuag at:

- yr unigolyn y mae'r wybodaeth yn ymwneud ag ef
- unrhyw bobl sydd wedi darparu gwybodaeth berthnasol ar y dealltwriaeth ei bod i'w chadw'n gyfrinachol

Gallu trafod materion cyfrinachedd â'r unigolyn:

- ynghylch rhannu gwybodaeth rhwng asiantaethau
- er mwyn sicrhau a chofnodi ei ganiatâd i rannu gwybodaeth

Gallu tynnu ar wybodaeth bod cyfrinachedd yn cael ei dorri os na chafwyd awdurdod i rannu gwybodaeth gyfrinachol gan yr unigolyn sydd wedi'i darparu neu'r unigolyn y mae'n ymwneud ag ef

Gallu tynnu ar wybodaeth na thorrwyd cyfrinachedd:

- os darparwyd y wybodaeth ar y dealltwriaeth y byddai'n cael ei rhannu ag ystod gyfyngedig o bobl neu i ddibenion cyfyngedig, a bod y wybodaeth wedi'i rhannu'n unol â'r dealltwriaeth hwnnw
- os rhoddwyd caniatâd penodol i rannu gwybodaeth

Gallu tynnu ar wybodaeth ei bod yn briodol torri cyfrinachedd lle byddai cadw gwybodaeth yn ôl yn gallu:

- rhoi unrhyw un (er enghraifft, yr unigolyn sy'n derbyn rhagnodi cymdeithasol, aelodau o'i deulu neu ei ofalwyr, yr ymarferydd rhagnodi cymdeithasol, gweithwyr proffesiynol eraill neu aelodau o'r cyhoedd) mewn perygl o gael niwed sylweddol
- amharu ar y gallu i atal, darganfod neu erlyn am drosedd ddifrifol
- arwain at oedi digyfiawnhad wrth wneud ymholiadau am honiadau o niwed sylweddol i eraill

Gallu tynnu ar wybodaeth bod angen rhoi blaenoriaeth i ddiogelu fel arfer dros faterion cydsyniad a chyfrinachedd

Gallu rhannu gwybodaeth yn briodol a diogel

Gallu sicrhau pan benderfynir rhannu gwybodaeth fod yr ymarferydd rhagnodi cymdeithasol:

- yn ei rhannu â'r person neu bobl sydd ag angen gwybod yn unig
- yn sicrhau ei bod yn angenrheidiol i'r dibenion y mae'n cael ei rhannu
- yn gwirio ei bod yn gywir ac wedi'i diweddaru
- yn gwahaniaethu rhwng ffaith a barn
- yn sicrhau, os yw'r derbynnydd yn bwriadu trosglwyddo gwybodaeth i bobl eraill, ei fod yn deall terfynau unrhyw ganiatâd sydd wedi'i roi
- yn sicrhau bod yr unigolyn y mae'r wybodaeth yn ymwneud ag ef (neu'r unigolyn a ddarparodd y wybodaeth) yn cael ei hysbysu ei bod yn cael ei rhannu, os yw'n ddiogel gwneud hynny

Gallu sicrhau bod gwybodaeth yn cael ei rhannu'n ddiogel ac yn unol â pholisïau lleol

2.3. Gallu gweithio gyda gwahaniaethau

Cymhwysedd diwylliannol

Ystyr gweithio mewn ffordd ddiwylliannol gymwys yw gweld bod amrywiaeth, cydraddoldeb a chynhwysiant yn werthfawr, parchu credoau, arferion a ffyrdd o fyw pobl sy'n defnyddio gwasanaethau rhagnodi cymdeithasol, ac ystyried sut byddai'r ffactorau hyn yn gall effeithio ar eu profiad o'r gwasanaeth.

Agwedd

Gallu gweithio mewn ffordd sy'n canolbwyntio ar unigolion (sicrhau mai'r unigolyn sydd ar ganol penderfyniadau sy'n ymwneud â'i fywyd)

Gallu trin pawb gydag urddas, tosturi a pharch

Gallu sicrhau bod pobl yn cael eu trin yn ystyriol a chydag urddas, parch, caredigrwydd a thosturi

Gallu:

- parchu pob unigolyn i'r un graddau ar sail ei nodweddion unigryw
- cynorthwyo pobl sy'n dod o wahanol gefndiroedd cymdeithasol neu ddiwylliannol
- bod yn ymwybodol o agweddau ac ymddygiadau sy'n gwahaniaethu ac yn stigmateiddio sydd ganddyn nhw a phobl eraill (a gallu herio'r rhain)

Gwybodaeth am berthnasedd ac effaith credoau pobl, eu harferion, ffactorau demograffig, hunaniaethau a ffyrdd o fyw

Gallu tynnu ar wybodaeth bod y bobl sy'n destun trafodaeth am gredoau, arferion a ffyrdd o fyw gwahanol fel arfer yn rhai sydd neu a fu o dan anfantais, yn profi gwahaniaethu neu wedi'u hallgáu

Gallu tynnu ar wybodaeth bod pobl yn gallu bod yn rhan o fwy nag un grŵp neu gymuned, a bod angen cadw mewn cof y goblygiadau o wahanol gyfuniadau o ffactorau hunaniaeth a ffordd o fyw

Gallu tynnu ar wybodaeth am y gwahanol fathau o ffactorau cymdeithasol a diwylliannol y gallai fod angen eu cymryd i ystyriaeth wrth ymarfer, er enghraifft:

- ethnigrwydd, hil a diwylliant
- rhyw, hunaniaeth ryweddol a rhywioldeb
- credoau crefyddol ac ysbrydol
- statws economaidd-gymdeithasol
- oed
- anabledd
- cyfathrebu ac iaith

Gallu tynnu ar wybodaeth am berthnasedd ac effaith bosibl ffactorau cymdeithasol a diwylliannol ar effeithiolrwydd, priodoldeb a derbynioldeb ymyriadau penodol

Gwybodaeth am ffactorau cymdeithasol a diwylliannol sy'n gallu effeithio ar fynediad at gymorth

Gallu tynnu ar wybodaeth am faterion cymdeithasol a diwylliannol sy'n gallu lleihau mynediad at gymorth, er enghraifft:

- iaith a chyfathrebu
- allgáu cymdeithasol ac ynysigrwydd
- diffyg ymddiriedaeth mewn gwasanaethau statudol
- diffyg gwybodaeth am y gwasanaethau sydd ar gael a sut i gael mynediad atynt
- y gwahanol gysyniadau, amgyffrediadau ac agweddau diwylliannol sy'n effeithio ar farn am geisio help, triniaeth a chymorth, ac atal afiechyd
- stigma, cywilydd neu ofn sy'n gysylltiedig ag anawsterau neu ddiagnosisau iechyd meddwl

Gallu tynnu ar wybodaeth am yr effaith bosibl o anghydraddoldebau ac allgáu cymdeithasol ar ddatblygiad anawsterau iechyd meddwl, ac ar fynediad at wasanaethau, adnoddau, cymorth a chyfleoedd iechyd meddwl a'r profiad ohonynt

Gallu tynnu ar wybodaeth am effaith ffactorau fel anfantais economaidd-gymdeithasol neu anabledd ar drefniadau ymarferol sy'n dylanwadu ar bresenoldeb ac ymgysylltu (er enghraifft, anawsterau trafnidiaeth, iechyd gwael)

Gallu cyfleu parch at unigolyn a'i deulu neu ofalwyr

Lle mae pobl o grŵp cymdeithasol-ddemograffig penodol yn cael eu gweld yn gyson gan wasanaeth, gallu tynnu ar wybodaeth am gredoau, arferion a ffyrdd o fyw perthnasol

Gallu adnabod ffactorau amddiffynnol a geir drwy fod yn aelod o grŵp cymdeithasol-ddemograffig penodol (er enghraifft, y cymorth ychwanegol a gynigir gan y teulu estynedig neu aelodau o'u cymuned)

Gallu cael dealltwriaeth o brofiad yr unigolyn o gredoau, arferion a ffyrdd o fyw penodol

Gallu cydweithio â phobl i feithrin dealltwriaeth o'u diwylliant a bydolwg, a goblygiadau unrhyw arferion neu ddisgwyliadau diwylliannol benodol o ran y ffordd o ddisgrifio a chyflwyno heriau neu anawsterau, a:

- gallu cymhwyso'r wybodaeth hon wrth weithio gyda'r unigolyn mewn ffordd sy'n ddiwylliannol sensitif, yn ddiwylliannol gyson a pherthnasol (ac sy'n ymatal rhag stereoteipio diwylliannol)

Gallu ymddiddori yng nghefndir cymdeithasol a diwylliannol yr unigolyn, a dangos parodrwydd i ddysgu am ei bersbectifau cymdeithasol a diwylliannol a'i fydolwg (i'ch helpu i feithrin perthynas ymddiriedus ag ef)

Gallu ymddiddori yn ysbrydolrwydd yr unigolyn a'i gredoau, ac felly deall ym mha ffordd:

- y mae ei ysbrydolrwydd a'i gredoau yn dylanwadu ar ei ganfyddiadau o'i sefyllfa a'r adnoddau sydd ar gael iddo
- y mae arfer ei ysbrydolrwydd a'i gredoau yn gysylltiedig â'i ymdeimlad o ymgysylltu â'r gymuned

Gallu dangos ymwybyddiaeth o ddylanwad cefndir yr ymarferydd rhagnodi cymdeithasol ei hun

Gallu'r ymarferydd rhagnodi cymdeithasol i dynnu ar ymwybyddiaeth o'i gefndir, ei aelodaeth o grwpiau a'i werthoedd ei hun, a sut byddai'r rhain yn gallu effeithio ar y ffordd y mae'n edrych ar yr unigolyn y mae'n ei gynorthwyo, yr heriau neu anawsterau y mae'n eu dangos, a'r berthynas rhwng yr unigolyn a'r ymarferydd rhagnodi cymdeithasol

Gallu'r ymarferydd rhagnodi cymdeithasol i fyfyrio ar y gwahaniaethau grym rhyngddo a'r bobl y mae'n eu cynorthwyo, ac i weithio i'w lleihau er mwyn hyrwyddo perthnasoedd cilyddol a chyfartal

2.4. Gwybodaeth am weithdrefnau diogelu

Gallu tynnu ar wybodaeth bod dyletswydd ar bob ymarferydd o dan Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant [Cymru] 2014 i adrodd a gweithredu ar bryderon diogelu

Gallu tynnu ar wybodaeth am bolisïau a gweithdrefnau lleol a chenedlaethol ar gyfer diogelu

Gallu tynnu ar wybodaeth bod pryderon diogelu yn gallu codi ar unrhyw adeg yn ystod oes yr unigolyn, o fabandod i henaint

Gallu tynnu ar wybodaeth am y math o gam-drin ac esgeuluso a allai sbarduno pryder diogelu, fel:

- cam-drin corfforol
- trais domestig
- cam-drin seicolegol
- camddefnyddio sylweddau
- cam-drin neu gamfanteisio ariannol neu faterol
- cam-drin neu gamfanteisio rhywiol
- esgeulustod
- cam-drin mewn cyd-destun sefydliadol

Gallu adnabod arwyddion neu ddangosyddion a allai ddangos bod angen cychwyn gweithdrefnau diogelu

Wrth weithio gyda phlant a phobl ifanc, y gallu i dynnu ar wybodaeth am ddeddfwriaeth sy'n ymwneud yn benodol â diogelu plant

Cymhwyso

Pan fo amheuaeth o esgeuluso, cam-drin neu gamfanteisio, y gallu i ymateb yn briodol a chodi ac uwchgyfeirio pryderon yn unol â gweithdrefnau diogelu lleol

Gallu rhoi blaenoriaeth i hawliau a budd pennaf yr unigolyn, ac

- ystyried ei farn, dymuniadau a theimladau
- hyrwyddo a pharchu ei urddas
- parchu ei nodweddion, diwylliant a chredoau
- ei gynnwys mewn unrhyw benderfyniadau sy'n effeithio arno

2.5. Gallu gweithio fel rhan o dîm

Gallu tynnu ar wybodaeth bod cydweithio effeithiol fel tîm yn bwysig gan ei fod yn gallu cael effaith gadarnhaol ar brofiad pobl sy'n defnyddio gwasanaethau

Gallu tynnu ar wybodaeth am gylch gwaith, cydnodau, gwerthoedd, diwylliant ac ymarfer y tîm

Gallu tynnu ar wybodaeth am rolau a chyfrifoldebau aelodau eraill o'r tîm

Gallu gweithio yn rhan o wasanaeth neu sefydliad gan gadw persbectif ac ethos rhagnodi cymdeithasol

Gallu gweithio o fewn prosesau a gweithdrefnau sefydliadau (er enghraifft, lleoliadau cleifion mewnol neu leoliadau addysgol)

Gallu cydweithio'n effeithiol â chydweithwyr er mwyn:

- gwella gwasanaethau a'r cymorth y maent yn ei gynnig
- canfod a datrys gwrthdaro neu anghytuno ynghylch y cymorth a roddir i unigolyn
- gwella eu gwybodaeth a'u dealltwriaeth o rôl ymarferwyr rhagnodi cymdeithasol a:
- sut maent yn ffitio o fewn y tîm
- y gwerthoedd ac egwyddorion sy'n sail i bresgripsiynu cymdeithasol

Gallu bod yn ymwybodol o ddynameg tîm sy'n her i weithio effeithiol o fewn y tîm, er enghraifft:

- lle ceir perthnasoedd grym anfuddiol
- lle nad yw rôl ymarferwyr rhagnodi cymdeithasol wedi'i chydnabod yn swydd benodol a gwerthfawr
- lle nad yw ymarferwyr rhagnodi cymdeithasol yn cael statws sy'n gyfartal â'r un sydd gan aelodau eraill y tîm

Gallu ystyried pa ffordd sydd orau i ymateb i'r heriau hyn, fel arfer drwy drafodaethau cychwynnol a pharhaus â goruchwylydd (a chymorth ganddo), a dal mewn cof strategaethau syml i ddatrys gwrthdaro, fel:

- cyflwyno'r achos yn glir ac yn dawel
- canfod pa bryd y dylid (ac na ddylid) herio ymddygiad problemus yn y tîm
- canolbwyntio ar y broblem (yn hytrach nag ar faterion personol)
- gwrando ar safbwynt aelodau eraill o'r tîm
- nodi strategaethau posibl ar gyfer datrys materion

Gallu codi pryderon am ymarfer anniogel gan staff drwy ddilyn polisïau a gweithdrefnau'r gwasanaeth

Cyfathrebu ag eraill yn y tîm

Gallu cyfathrebu'n effeithiol â'r tîm (ar lafar a thrwy ysgrifennu) am y cymorth y maent yn ei ddarparu i bobl (ar sail 'yr angen i wybod'), a:

- chofnodi pa wybodaeth a rannwyd, â phwy y mae wedi cael ei rhannu ac i ba bwrpas
- gofyn am gyngor (er enghraifft, gan oruchwylydd) os nad yw'n sicr a ddylid rhannu gwybodaeth

Dogfennu

Gallu deall sut mae gwaith yn cael ei ddogfennu yn y lleoliad lle mae'r ymarferydd rhagnodi cymdeithasol yn gweithio, a chadw cofnod o gyfarfodydd a mathau eraill o gyswllt â'r bobl y mae'n eu cynorthwyo (yn unol â chanllawiau a pholisïau'r gwasanaeth)

Gallu deall y dylid cofnodi'r cynnydd diweddaraf yn achos pob unigolyn sy'n cael cymorth mewn lleoliadau statudol (a nifer o fathau eraill o leoliad) yn ei gofnod clinigol (fel arfer, ar ôl pob cyswllt â'r unigolyn sy'n cael cymorth)

Gallu ysgrifennu cofnod o gynnydd sydd:

- yn canolbwyntio ar yr unigolyn, gan gyfleu dealltwriaeth o'r unigolyn neu ei brofiad
- yn myfyrio ar les yr unigolyn
- yn rhoi sylw i'r nodau ac amcanion a osodwyd yng nghynllun yr unigolyn (lle bo modd)
- yn gryno, yn ddarllenadwy, yn ddealladwy gan bobl eraill, ac wedi'i lofnodi a'i ddyddio
- yn crynhoi'r cynllunio a'r nodau a gafwyd hyd yn hyn
- yn nodi unrhyw faterion neu bryderon sylweddol sydd wedi codi

Cynllunio cyfarfodydd

Gallu cyfrannu i gyfarfodydd ar gynllunio, cydgysylltu, cynnal a gwerthuso'r cymorth i'r unigolyn

2.6. Gallu datblygu achos busnes

Datblygu achos busnes fel ymarferydd rhagnodi cymdeithasol

Gall y broses o ddatblygu achos busnes fod yn un heriol, a bydd y gofyniad i wneud hyn gan ymarferydd rhagnodi cymdeithasol yn dibynnu ar ei hynafedd a'i brofiad. Fodd bynnag, bydd y wybodaeth am yr hyn sydd i'w gynnwys fel arfer mewn achos busnes (sydd wedi'i amlinellu yn yr adran hon) yn gymorth i'r holl ymarferwyr rhagnodi cymdeithasol.

Paratoi at lunio achos busnes

Gallu casglu gwybodaeth am y sefydliad/corff cyllido/comisiynydd y cyflwynir yr achos iddo, yn cynnwys (er enghraifft):

- ei gylch gwaith
- ei adnoddau
- ei flaenoriaethau presennol
- ei weithdrefnau a fformatiau ar gyfer cymryd achos busnes
- y bobl y byddai'r achos busnes yn cael ei anfon atynt

Gallu gofyn am gyngor a chymorth gan ymarferwyr mwy profiadol ynghylch strwythur a chynnwys achos busnes

Llunio'r achos busnes

Gallu amlinellu achos o blaid cadw neu ddatblygu gwasanaeth rhagnodi cymdeithasol sydd wedi'i addasu i'r cyd-destun lleol a chylch gwaith yr ymarferydd rhagnodi cymdeithasol ac i ofynion y comisiynydd, ac a fyddai fel arfer yn cynnwys:

y sail resymegol dros bresgripsiynu cymdeithasol, disgrifiad o beth mae'r gwasanaeth yn ei wneud neu beth fyddai'n ei gynnig a disgrifiad o'r ffordd y byddai gwasanaethau yn cael eu darparu

- y poblogaethau y mae'r gwasanaeth yn bwriadu gweithio gyda nhw ac sydd ag anghenion (heb eu diwallu ar hyn o bryd) neu anghenion a fyddai'n cael eu diwallu
- y gwasanaethau a/neu sefydliadau y byddai'r gwasanaeth rhagnodi cymdeithasol yn cydweithio â nhw
- nodi ym mha ffordd y mae'r gwasanaeth yn cyd-fynd â pholisïau a sbardunau newid cenedlaethol, rhanbarthol a lleol (er enghraifft, drwy ddelio ag anghydraddoldebau iechyd neu roi sylw i bobl nad yw eu hanghenion yn cael eu diwallu'n foddhaol gan wasanaethau presennol)
- disgrifiad o'r sylfaen dystiolaeth ar gyfer buddion rhagnodi cymdeithasol, er enghraifft:
  - ei effaith ar les
  - ei effaith ar leihau'r defnydd o wasanaethau statudol
  - amcangyfrifon (ar sail astudiaethau ymchwil) o'r enillion net tebygol o fuddsoddi mewn rhagnodi

cymdeithasol, er enghraifft drwy:

- leihau nifer yr ymweliadau â meddygon teulu
- lleihau nifer yr ymweliadau ag Adrannau Damweiniau ac Achosion Brys

- disgrifiad manwl o gostau'r gwasanaeth presennol neu arfaethedig (a chyfiawnhad drostynt), wedi'i seilio ar y ffordd y mae'r gwasanaeth rhagnodi cymdeithasol wedi'i drefnu (er enghraifft, nifer y staff, graddfeydd y staff, lleoliadau ffisegol, yr adnoddau sydd eu hangen)
- rhagolwg o'r canlyniadau disgwyliedig i'r poblogaethau y byddai eu hanghenion yn cael sylw neu (os yw'r gwasanaeth eisoes yn gweithredu) crynodeb o'r dystiolaeth dros ei effaith
- Disgrifiad o'r ffordd y byddai'r gwasanaeth yn cael ei fonitro a'i ansawdd yn cael ei sicrhau

Gweithredu ar adborth

Os bydd cais yn llwyddiannus, y gallu i weithredu ar adborth gan y corff cyllido, a/neu i ofyn am gyngor gan ymarferwyr rhagnodi cymdeithasol sydd â phrofiad o ddatblygu achosion busnes

2.7. a) Gallu myfyrio ar waith

Hunanofal ar gyfer yr ymarferydd rhagnodi cymdeithasol

Nid yw hunanofal yn gallu digwydd mewn gwagle: mae angen i sefydliadau roi systemau ar waith sy'n ymateb i anghenion yr unigolyn ac yn galluogi staff i gytuno ar addasiadau priodol a'u cyflawni er mwyn diwallu'r anghenion hynny.

Felly mae'n bwysig bod ymarferwyr rhagnodi cymdeithasol yn gallu canfod pwy yw'r rheini y mae angen siarad â nhw er mwyn cael y gefnogaeth briodol.

Bod yr ymarferydd rhagnodi cymdeithasol yn gallu parhau i ganolbwyntio ar hunanreoli, hunanofal a'i iechyd a'i les ei hun drwy:

- weithio ar sail ei gryfderau
- rhag-weld heriau drwy ymateb i brofiadau a'u rheoli os ydynt yn achosi cynnwrf a/neu os ydynt yn arwyddion rhybudd cynnar

Gallu adnabod a rheoli unrhyw rwystrau i hunanreoli neu hunanofal, neu ofyn am gefnogaeth gan eraill

Bod yr ymarferydd rhagnodi cymdeithasol yn gallu barnu pa bryd:

- y mae ei waith yn creu lefelau anfuddiol o ofid emosiynol a rhoi mesurau hunanofal priodol ar waith
- y byddai straen cysylltiedig â gwaith yn gallu effeithio ar ei effeithiolrwydd, ar ei ffordd o ymddwyn yn y gwaith ac ar aelodau eraill o'r tîm
- y mae wedi cyrraedd terfyn ei gyfrifoldeb neu gymhwysedd, a pha bryd i ofyn am gyngor, am gefnogaeth gan reolwr neu oruchwylydd, neu am gynhorthwy gan eraill

Bod yr ymarferydd rhagnodi cymdeithasol yn gallu monitro a myfyrio ar deimladau neu heriau personol sy'n codi o ganlyniad i'w waith a'i rôl, er enghraifft:

- materion sy'n codi'n uniongyrchol o'i waith gyda'r bobl y mae'n eu cynorthwyo
- gwrthdaro o fewn y tîm, neu bwysau anfuddiol gan y sefydliad

Gallu monitro a myfyrio ar effaith unrhyw heriau, a barnu pa bryd y mae angen cael cefnogaeth neu oruchwyliaeth, er mwyn:

- helpu'r unigolyn i gynnal ei les ei hun
- canfod atebion posibl
- sicrhau bod penderfyniadau am y ffordd orau ymlaen yn cael eu seilio ar fyfyrdod pwyllog (er enghraifft, a ddylid parhau, addasu neu atal camau gweithredu)
- parhau i weithio'n effeithiol a dal ati â gweithgareddau a chyfrifoldebau pob dydd

2.7. b) Gallu gwneud defnydd effeithiol o oruchwyliaeth a chefnogaeth

Diffiniad o oruchwyliaeth

Gall goruchwyliaeth olygu gwahanol bethau mewn gwahanol leoliadau. Yn yr achos hwn, mae'n golygu cyfle (cyfarfod mewn llawer achos) i'r ymarferydd rhagnodi cymdeithasol adolygu a myfyrio ar ei waith. Mae hyn yn cynnwys siarad am feysydd y mae ymarferwyr rhagnodi cymdeithasol yn eu cael yn anodd neu'n profi gofid o'u herwydd. Mae goruchwyliaeth yn wahanol i reolaeth linell neu reoli achosion.

Gallu cadw mewn cof mai prif bwrpas goruchwyliaeth yw:

- gwella ansawdd y gwasanaeth a gaiff defnyddwyr y gwasanaeth
- cynnig cefnogaeth ac anogaeth i'r ymarferydd rhagnodi cymdeithasol
- cymell myfyrio ar effaith y gwaith a'r rôl rhagnodi cymdeithasol ac, os oes effeithiau negyddol, nodi atebion posibl i'r heriau hyn

Gallu cydweithredu â'r goruchwylydd

Gallu cydweithio â'r goruchwylydd i gytuno ar ffiniau'r oruchwyliaeth (er enghraifft, cytuno ar y meysydd y mae angen eu trafod, bod yn glir am briod rolau'r goruchwylydd a'r un a oruchwylir, nodau'r oruchwyliaeth ac unrhyw gontractau sy'n pennu'r ffactorau hyn)

Bod yr ymarferydd rhagnodi cymdeithasol yn gallu:

- rhoi gwybod i'r goruchwylydd am ei ddysgu a'i brofiad a nodi unrhyw anghenion hyfforddi
- rhoi disgrifiad gonest ac agored o'r gwaith a gyflawnir (yn cynnwys myfyrio ar ei effaith emosiynol)
- ymgysylltu â'r goruchwylydd fel cyfranogwr gweithredol
- trafod ei waith â'r goruchwylydd mewn ffordd bwrpasol gan geisio dewis (a chanolbwyntio ar) y materion sy'n ymddangos yn fwyaf pwysig a pherthnasol

Galluedd o ran hunanarfarnu a myfyrio

Bod yr ymarferydd rhagnodi cymdeithasol yn gallu:

- myfyrio ar yr adborth y mae'n ei gael gan y goruchwylydd a'i gymhwyso at ei waith yn y dyfodol
- bod yn agored a synhwyrol ynghylch beth all ac na all ei wneud, a rhannu hyn â'r goruchwylydd
- gwneud defnydd o'r adborth gan y goruchwylydd i feithrin ei alluedd i hunanarfarnu yn gywir

Galluedd o ran dysgu gweithredol

Gallu dilyn awgrymiadau'r goruchwylydd o ran deunydd darllen neu hyfforddiant perthnasol, a chynnwys yr hyn y mae wedi'i ddysgu yn ei ymarfer

Gallu gwneud defnydd o oruchwyliaeth i fyfyrio ar rolau personol a phroffesiynol sy'n datblygu

Gallu gwneud defnydd o oruchwyliaeth i drafod effaith bersonol y gwaith, yn enwedig lle mae myfyrio o'r math hwn yn berthnasol i'r tebygolrwydd o allu parhau i weithio'n effeithiol

Gallu gwneud defnydd o oruchwyliaeth i fyfyrio ar effaith y gwaith mewn perthynas â datblygu fel ymarferydd rhagnodi cymdeithasol

3. Sefydlu rhwydweithiau a phartneriaethau

3.1. Gallu datblygu a chynnal llwybrau atgyfeirio i bresgripsiynu cymdeithasol

Rôl yr ymarferydd rhagnodi cymdeithasol wrth ddatblygu a chynnal llwybrau atgyfeirio

Mae datblygu a diweddaru llwybrau atgyfeirio yn rhan allweddol o bresgripsiynu cymdeithasol, ond bydd graddau'r rhagnodi cymdeithasol y bydd disgwyl i'r ymarferydd ei wneud ar ben gweddill ei rôl yn amrywio. Bydd yn dibynnu ar drefniadau lleol, fel llwybrau atgyfeirio sydd wedi'u sefydlu eisoes, a strwythurau gwasanaethau.

Gan fod rhai o'r sgiliau ar gyfer datblygu llwybrau atgyfeirio yn eithaf arbenigol, ni fyddai disgwyl i bob ymarferydd rhagnodi cymdeithasol ddangos yr holl gymwyseddau sydd yn yr adran hon. Felly, mae'n bosibl y bydd angen sicrhau gwaith tîm a chydgysylltu ag ymarferwyr eraill er mwyn gofalu bod yr holl feysydd cymhwysedd wedi'u cynnwys.

Gallu cyfrannu at ddatblygu ac adolygu llwybrau atgyfeirio ar gyfer rhagnodi cymdeithasol sy'n cyfateb i leoliad, cylch gwaith ac ethos y gwasanaeth lle mae'r ymarferydd rhagnodi cymdeithasol yn gweithio:

- llwybrau hunanatgyfeirio – eu hybu drwy hyrwyddo rhagnodi cymdeithasol mewn lleoliadau cymunedol fel canolfannau cymuned, llyfrgelloedd, clybiau chwaraeon a chanolfannau hamdden, marchnadoedd lleol a digwyddiadau cymunedol
- llwybrau atgyfeirio gofal iechyd – eu cychwyn drwy gydgysylltu ag ymarferwyr a lleoliadau gofal iechyd o lawer math, a lle gellir cynnig rhagnodi cymdeithasol ochr yn ochr ag ymyriad gofal iechyd
- llwybrau atgyfeirio'r sector statudol – eu cychwyn drwy gydgysylltu â gwahanol wasanaethau yn y sector statudol (er enghraifft, yr heddlu, y gwasanaeth tân, tai, gwasanaethau cymdeithasol)
- llwybrau atgyfeirio'r trydydd sector – eu cychwyn drwy gydgysylltu ag ymarferwyr yn y trydydd sector sy'n nodi angen sydd y tu allan i gylch gwaith eu gwasanaeth

Gallu cyfrannu at ddatblygu ac adolygu llwybrau atgyfeirio sy'n addas i'r cyd-destun lleol, gan gadw mewn cof:

- anghenion y boblogaeth leol
- cylch gwaith, adnoddau a threfniadaeth y gwasanaeth lle mae'r ymarferydd rhagnodi cymdeithasol yn gweithio, yn cynnwys:
- ei amodau cyflogaeth
- y boblogaeth/poblogaethau y mae'r gwasanaeth yn darparu ar ei chyfer

Helpu atgyfeirwyr i wneud atgyfeiriadau priodol

Gallu cyfrannu at ddatblygu ac adolygu strategaethau i helpu atgyfeirwyr i wneud atgyfeiriadau priodol, er enghraifft drwy:

- ddatblygu ffurflen atgyfeirio sy'n cynnwys gwybodaeth am feini prawf atgyfeirio
- ysgrifennu astudiaethau achos sy'n disgrifio'r cymorth a gynigir i bobl fel arfer a'r canlyniadau disgwyliedig
- hyrwyddo rôl yr ymarferydd rhagnodi cymdeithasol
- cwrdd ag atgyfeirwyr

Gallu barnu lle mae atgyfeirio yn amhriodol a rhoi gwybod am y rhesymau i'r atgyfeirydd, er enghraifft:

- am fod cymhlethdod anghenion yr unigolyn yn golygu bod arno angen cymorth amlasiantaethol
- gan y byddai diwallu anghenion yr unigolyn yn galw am arfer sgiliau nad yw'r ymarferydd rhagnodi cymdeithasol wedi cael ei hyfforddi ynddynt

Hysbysu atgyfeirwyr am y canlyniadau i'w hatgyfeiriadau

Gallu cyfathrebu ag atgyfeirwyr i sicrhau eu bod yn cael gwybod am gynnydd ar yr atgyfeiriad a wnaethant ac am y canlyniadau i gyfarfodydd â'r bobl sydd wedi cael eu hatgyfeirio, a:

- gallu sicrhau bod cyfathrebu yn cael ei gyflawni'n unol â pholisïau a gweithdrefnau lleol, ac ar ôl cael caniatâd gan yr unigolyn

3.2. Gallu cadw a thynnu ar wybodaeth fanwl am asedau cymunedol

Rôl yr ymarferydd rhagnodi cymdeithasol wrth gadw gwybodaeth am asedau cymunedol

Mae cadw gwybodaeth fanwl am asedau cymunedol yn agwedd hollbwysig ar bresgripsiynu cymdeithasol, ond bydd y graddau y mae disgwyl i'r ymarferydd rhagnodi cymdeithasol wneud hyn ochr yn ochr â'i swyddogaethau eraill yn amrywio yn ôl yr amgylchiadau lleol (er enghraifft, a oes rhestrau o asedau ar gael eisoes).

Gan fod rhai o'r sgiliau sy'n gysylltiedig â hyn yn eithaf arbenigol, mae'n bosibl na fydd yn ymarferol disgwyl i bob ymarferydd rhagnodi cymdeithasol ddangos yr holl gymwyseddau sydd yn yr adran hon. Felly, mae'n bosibl y bydd angen cydgysylltu a gweithio fel tîm er mwyn sicrhau bod yr holl feysydd cymhwysedd dan sylw wedi cael eu cynnwys.

Gallu tynnu ar nifer o ffynonellau gwybodaeth er mwyn canfod asedau a chyfleoedd cymunedol lleol a chenedlaethol

Gallu cadw mewn cysylltiad ag asedau lleol

Gallu datblygu a chadw gwybodaeth fanwl am asedau a gwasanaethau cymunedol penodol, er enghraifft drwy:

- adolygu gwybodaeth a chronfeydd data ar-lein, cyfryngau cymdeithasol a phapurau newydd lleol
- gwneud ymholiadau uniongyrchol gydag adnoddau posibl
- gwneud defnydd o rwydweithiau personol a phroffesiynol
- ymweld â safleoedd
- cael gwybod pwy yw'r gweithredwyr allweddol yn yr adnodd neu wasanaeth a chwrdd â nhw
- cael gwybod pwy yw'r rhai y mae angen gwneud atgyfeiriadau iddynt a chwrdd â nhw
- cwrdd â thimau perthnasol
- meithrin dealltwriaeth o'r asedau cymunedol sydd ar gael i grwpiau poblogaeth penodol (er enghraifft, plant a phobl ifanc, ar sail rhyw, grwpiau ethnig leiafrifol)

Gallu ymgynefino â'r ystod o brofiadau a ddarperir gan yr ased cymunedol, er enghraifft:

- math ac amrywiaeth y gweithgareddau sydd ar gael
- nifer y bobl y gellir eu cynnwys ar adeg benodol (fel na fydd angen creu rhestr aros)
- i ba raddau y gellir addasu profiadau yn ôl angen yr unigolyn

Gallu datblygu gwybodaeth fanwl am unrhyw gyfyngiadau yn yr asedau cymunedol, er enghraifft:

- mynediad cyfyngedig oherwydd meini prawf atgyfeirio cyfyng neu drothwyon caeth
- cyfyngiadau ffisegol, er enghraifft:
- adeiladau sydd heb eu haddasu'n dda i gwrdd ag anghenion pobl sydd ag anableddau corfforol
- amgylchedd swnllyd a allai beri anhawster i bobl sydd â nam ar y clyw neu sensitifedd i sŵn
- amserlenni anhyblyg sy'n cyfyngu ar yr oriau pan fydd pobl yn gallu eu mynychu
- rhestrau aros hir

Gallu cydweithio ag asedau cymunedol i ganfod sut y gellir gwneud addasiadau rhesymol, os oes modd, i wella mynediad ar gyfer pobl sydd â nodweddion gwarchodedig

Gallu cofnodi gwybodaeth am asedau cymunedol mewn cronfeydd data y bydd ymarferwyr rhagnodi cymdeithasol ac aelodau eraill o'r tîm yn gallu cael atynt yn rhwydd

3.3. Gallu cyfrannu at adeiladu asedau cymunedol

Rôl yr ymarferydd rhagnodi cymdeithasol wrth adeiladu asedau cymunedol

Mae adeiladu asedau cymunedol yn agwedd hollbwysig ar bresgripsiynu cymdeithasol, ond bydd y graddau y mae disgwyl i'r ymarferydd rhagnodi cymdeithasol wneud hyn ochr yn ochr â'i swyddogaethau eraill yn amrywio yn ôl trefniadau a strwythurau gwasanaethau lleol.

Gan fod rhai o'r sgiliau yn eithaf arbenigol, mae'n bosibl na fydd yn ymarferol disgwyl i bob ymarferydd rhagnodi cymdeithasol ddangos yr holl gymwyseddau sydd yn yr adran hon. Felly, mae'n bosibl y bydd angen cydgysylltu a gweithio fel tîm er mwyn sicrhau bod yr holl feysydd cymhwysedd dan sylw wedi cael eu cynnwys.

Mewn ardaloedd lle mae asedau cymunedol eisoes wedi'u datblygu'n helaeth, bydd mwy o sylw yn cael ei roi i gynnal a gwella cyfleusterau lleol, a delio â bylchau sydd wedi'u nodi.

- Gallu tynnu ar wybodaeth bod adeiladu asedau cymunedol yn cynnwys nifer o fathau o weithredu, er enghraifft:
- gweithio yn y gymdogaeth leol (er enghraifft, ymweld â grwpiau, gwasanaethau a sefydliadau'n rheolaidd, a meithrin cysylltiadau â nhw)
- mapio asedau cymunedol lleol drwy:
- dynnu ar nifer o ffynonellau gwybodaeth (er enghraifft, y rhyngrwyd, cronfeydd data a phobl sydd â gwybodaeth leol)
- datblygu mapiau manwl o asedau cymunedol, pobl, mannau, grwpiau a gweithgareddau
- rhoi pobl mewn cysylltiad ag asedau cymunedol lleol
- canfod cyfleoedd i ddatblygu asedau cymunedol, er enghraifft:
- cefnogi grwpiau a gweithgareddau newydd dan arweiniad defnyddwyr
- canfod bylchau yn y ddarpariaeth y byddai gwasanaethau/sefydliadau presennol yn gallu eu llenwi
- cydnabod effaith rhagnodi cymdeithasol ar yr amgylchedd

Materion cyfreithiol a llywodraethu

Gallu tynnu ar wybodaeth am faterion cyfreithiol a llywodraethu sydd angen eu hystyried wrth sefydlu a strwythuro asedau cymunedol, er enghraifft bod yn ymwybodol o:

- atebolrwydd y cyflogwr
- cyfrifoldebau o dan ddeddfwriaeth iechyd a diogelwch
- cydymffurfio â chyfraith elusennau
- strwythurau cyfreithiol sy'n llywodraethu mentrau cymdeithasol, a:
- gallu cydweithio ag asedau cymunedol i gymryd y wybodaeth hon i ystyriaeth wrth gynllunio

Canfod bylchau yn y ddarpariaeth

Gallu canfod bylchau yn y ddarpariaeth o asedau cymunedol, ar sail meysydd lle mae anghenion sydd heb eu diwallu a ddynodir wrth ddatblygu llwybrau atgyfeirio i bresgripsiynu cymdeithasol

Gallu canfod a yw bylchau yn y ddarpariaeth yn debygol o gael eu llenwi drwy ddefnyddio asedau presennol neu a oes angen datblygu gwasanaethau newydd

Gallu cael gwybod pwy yw'r sefydliadau a/neu bobl berthnasol a allai gyfrannu at ddatblygu asedau cymunedol newydd neu addasu rhai presennol a chydgysylltu â'r rhain

Cydgynhyrchu newid a datblygu

Gallu parchu cyfraniad y bobl sydd â rhan mewn cynnig asedau cymunedol fel arbenigwyr drwy brofiad, gan ofyn am eu harbenigedd a'u mewnwelediadau a chynnwys hyn ym mhob agwedd ar ddatblygu

Gallu tynnu ar sgyrsiau â phobl sydd â rhan mewn darparu asedau cymunedol (ac yn gyfrifol am hynny), er mwyn deall:

- eu nodau wrth gynnig y gwasanaeth
- hanes y gwasanaeth
- sut mae'r gwasanaeth yn cael ei gyllido
- nodweddion y bobl y cynigir y gwasanaeth iddynt
- unrhyw gyfyngiadau ar gynnig y gwasanaeth
- beth sy'n gweithio'n dda ac unrhyw feysydd nad ydynt yn gweithio cystal
- eu syniadau am y ffordd y byddai'r gwasanaeth yn gallu newid neu ddatblygu
- gallu tynnu ar y sgyrsiau hyn er mwyn sicrhau bod unrhyw gynigion ar gyfer newid yn cael eu cydgynhyrchu

Cefnogi datblygu a newid

Gallu rhoi cymorth i ddatblygu asedau cymunedol, er enghraifft:

- cynorthwyo gwirfoddolwyr i sefydlu grŵp neu weithgaredd
- rhoi sylw i rwystrau i fynediad (fel rhestrau aros hir)
- rhoi sylw i rwystrau ffisegol sy'n cyfyngu mynediad i bobl sydd ag anableddau
- rhoi sylw i bryderon ynghylch cynorthwyo grwpiau penodol (er enghraifft, pobl sydd ag anawsterau neu anableddau meddwl difrifol) i ddilyn hyfforddiant neu ddatblygu sgiliau

Gallu rhoi cymorth yn ystod cyfnodau o newid yn y ffordd o gynnig a darparu gwasanaethau

Gallu monitro (ac felly canfod) unrhyw anawsterau sy'n codi wrth adeiladu gwasanaeth neu sicrhau newid, er enghraifft:

- drwy gydgysylltu a thrwy gyswllt uniongyrchol ag asedau cymunedol
- drwy gael adborth gan bobl sy'n defnyddio gwasanaethau

Gallu cydweithio ag asedau cymunedol i oresgyn rhwystrau i ddatblygu a/neu newid

Gallu cyfeirio pobl a sefydliadau sy'n ystyried datblygu asedau cymunedol at y bobl a sefydliadau priodol a fydd yn gallu eu helpu i wneud hynny

4.1. Gallu arfer sgiliau cyfathrebu a gwrando gweithredol

Gwybodaeth

Gallu tynnu ar wybodaeth y bydd sgiliau cyfathrebu agored, cadarnhaol yn helpu ymarferwyr rhagnodi cymdeithasol i gael dealltwriaeth gywir o gryfderau, pryderon, anghenion a dyheadau'r bobl y maent yn gweithio gyda nhw, gan neu helpu:

- i deimlo eu bod yn cael eu parchu, eu clywed a'u deall
- i deimlo bod ganddynt gysylltiad â phobl eraill (a theimlo felly eu bod yn llai unig ac ynysig)
- i deimlo eu bod yn gallu eu mynegi eu hunain a gwneud synnwyr o'u profiad
- i fyfyrio ynghylch a gofyn am y cymorth y maent yn teimlo ei fod yn ystyrlon iddynt ac yn briodol i'w hanghenion ar y pryd
- i deimlo y gellir dibynnu arnynt i wneud penderfyniadau am eu bywyd eu hunain

Gwrando gweithredol

Gallu cyfleu eich bod yn gwrando'n astud drwy iaith y corff, er enghraifft:

- eistedd yn agos (ond nid yn rhy agos) i'r unigolyn
- eistedd ar ongl sgwâr i'r unigolyn neu nesaf ato (yn hytrach nag ar draws desg)
- eistedd mewn ystum agored
- cadw lefel briodol o gyswllt llygaid

Gallu gwrando'n astud ar yr unigolyn a dangos dealltwriaeth drwy:

- wrando'n weithredol ar yr hyn y mae'n ei ddweud a cheisio gwneud synnwyr o'i brofiadau, ymddygiadau, teimladau a'r cyd-destun cymdeithasol
- sylwi wrth wrando ar dôn a chyflymder yr hyn a ddywedir yn ogystal â'i gynnwys
- defnyddio seibiau'n effeithiol os yw'n ymddangos bod hyn yn helpu'r unigolyn i'w fynegi ei hun wrth ei bwysau

Gallu helpu'r unigolyn i ymhelaethu neu edrych ar faterion perthnasol drwy:

- wneud datganiadau (er enghraifft, crynodeb byr o beth sydd newydd ei ddweud)
- gofyn cwestiynau
- defnyddio ysgogiadau aneiriol
- Gallu gofyn:
  - cwestiynau 'caeedig' (sydd fel arfer yn cymell ateb penodol ac sydd orau i gadarnhau gwybodaeth ffeithiol)
  - cwestiynau 'penagored' (a fyddai'n cymell ateb heblaw un cadarnhaol neu negyddol ac a fyddai'n hybu trafodaeth)

Gallu barnu pa bryd y mae holi'n cael ei brofi fel peth buddiol neu lai buddiol (er enghraifft, bod yr unigolyn yn teimlo ei fod yn cael ei groesholi)

Gallu gwrando ar yr unigolyn gydag empathi, drwy:

- geisio deall ei bersbectif a'r ffordd y mae'n deall ei sefyllfa
- ceisio gweld y byd o'i safbwynt ef
- cymryd ei deimladau i ystyriaeth (ond gofalu peidio ag adlewyrchu'r teimladau hyn)

Bod yr ymarferydd rhagnodi cymdeithasol yn gallu aros yn ymwybodol o'i bersbectif a'i safbwynt ei hun, fel na fydd yn eu gorfodi ar yr unigolyn

Gallu cyfleu dealltwriaeth sylfaenol ac empathig o'r hyn a ddywedwyd neu a gyflëwyd, er enghraifft drwy:

- aralleirio'r hyn a ddywedwyd (nid ei ailadrodd air am air)
- gwneud crynodebau byr sy'n ceisio cysylltu gwahanol agweddau ar yr hyn a ddywedwyd

Gallu cadarnhau beth yw safbwynt yr unigolyn drwy ofyn iddo grynhoi'r drafodaeth a/neu unrhyw benderfyniadau a gytunwyd

Gallu gofyn i'r unigolyn a yw'r holl faterion roedd am eu codi wedi cael eu trafod

Gallu aros yn ddigynnwrf a pharhau i gyfathrebu mewn ffordd agored, gadarnhaol a sensitif â phobl sy'n profi gofid

Goresgyn rhwystrau i gyfathrebu

Gallu tynnu ar wybodaeth, os yw unigolyn yn profi anhawster wrth gyfathrebu'n eiriol, fod mathau eraill o gyfathrebu (fel ysgrifennu neu dynnu llun) yn gallu bod yn ddewis effeithiol

Gallu canfod rhwystrau ymarferol i gyfathrebu, a dod o hyd i ffyrdd i leihau eu heffaith, er enghraifft:

- os oes nam ar glyw'r unigolyn, defnyddio cymhorthion cyfathrebu
- os yw oed neu lefel datblygiad yr unigolyn yn codi cwestiynau am ei allu i ddeall, defnyddio iaith lai cymhleth
- os yw'r unigolyn yn niwroamrywiol, sylweddoli y gallai ei arddulliau cyfathrebu fod yn wahanol
- os oes angen mwy o breifatrwydd ar yr unigolyn, symud i le gwahanol

Gallu rhoi sylw i unrhyw anawsterau y mae'r unigolyn yn eu hwynebu wrth gyfathrebu neu ei fynegi ei hun drwy wneud addasiadau priodol, er enghraifft:

- gofyn i'r unigolyn egluro neu ailadrodd gwybodaeth os yw'n anodd deall beth a ddywedwyd
- rhoi digon o amser i'r unigolyn ymateb
- defnyddio iaith glir
- cyfyngu ar nifer y syniadau neu gysyniadau allweddol ym mhob brawddeg
- rhoi enghreifftiau mewn bywyd go iawn (nid syniadau haniaethol)

Er mwyn cael dealltwriaeth cywir o'r hyn y mae'r unigolyn yn ei ddisgrifio, bod yr ymarferydd rhagnodi cymdeithasol yn gallu bod yn ymwybodol o unrhyw 'hidlyddion' y gallai eu gosod ac ymatal rhag gwneud hynny, er enghraifft:

- gwrando mewn ffordd feirniadol
- ffurfio rhagdybiaethau neu neidio i gasgliadau yn lle gwrando'n astud

4.2. Gallu meithrin a chynnal perthynas gilyddol a chydfuddiannol

Gwybodaeth am ffactorau sy'n gysylltiedig â meithrin perthynas

Gallu tynnu ar wybodaeth am ffactorau sy'n ei gwneud yn fwy tebygol y bydd perthynas gadarnhaol yn cael ei ffurfio, sy'n cynnwys:

- bod yn hyblyg a gadael i'r unigolyn drafod materion sy'n bwysig iddo
- dangos parch
- bod yn gynnes, yn gyfeillgar ac yn gadarnhaol
- bod yn agored
- bod yn effro a gweithredol
- gallu dangos gonestrwydd drwy fyfyrio amdano'i hun
- bod yn ddibynadwy

Gwybodaeth am ffactorau sy'n ei gwneud yn llai tebygol y bydd perthynas gadarnhaol yn cael ei ffurfio, er enghraifft drwy fod:

- yn anhyblyg
- yn feirniadol
- yn bell neu oeraidd
- yn absennol eich meddwl

Gallu datblygu'r berthynas

Gallu gwrando ar bryderon yr unigolyn mewn ffordd sy'n sbarduno cydgynhyrchu drwy fod yn anfeirniadol, yn dosturiol, yn gefnogol ac yn sensitif, ac sy'n cyfleu agwedd meddwl agored pan fydd yr unigolyn yn disgrifio ei brofiadau a'i gredoau

Gallu dilysu profiadau a phryderon yr unigolyn

Gallu helpu'r unigolyn i fynegi unrhyw bryderon neu amheuon sydd ganddo am y gwasanaethau a gynigir iddo

Gallu amgyffred persbectif a bydolwg yr unigolyn

Gallu deall sut mae'r unigolyn yn arfer ei ddeall ei hun a'r byd o'i gwmpas

Gallu dal bydolwg yr unigolyn mewn cof a chyfleu'r dealltwriaeth o hyn drwy ryngweithio â'r unigolyn, mewn ffordd sy'n gadael iddo gywiro unrhyw gamsyniadau

Gallu dal bydolwg yr unigolyn mewn cof gan gadw persbectif annibynnol

Gallu adnabod a rhoi sylw i fygythiadau i'r berthynas

Gallu sylwi os oes straen ar y berthynas, er enghraifft:

- siarad â'r unigolyn am ei ddealltwriaeth o rôl yr ymarferydd rhagnodi cymdeithasol a datrys unrhyw gamsyniadau
- rhoi a gofyn am adborth am yr hyn sy'n digwydd wrth ryngweithio, mewn ffordd sy'n cymell mwy o ystyriaeth
- cydnabod a derbyn cyfrifoldeb am unrhyw gyfraniad sy'n rhoi straen ar y berthynas
- gadael i'r unigolyn siarad am unrhyw deimladau negyddol sydd ganddo am y berthynas

5. Datblygu cynllun gweithredu a'i roi ar waith

5.1. Gallu defnyddio dull seiliedig ar gryfderau a gweithio mewn partneriaeth

Gallu tynnu ar wybodaeth bod dull seiliedig ar gryfderau:

- yn canolbwyntio ar agweddau cadarnhaol ar yr unigolyn, yn cynnwys (er enghraifft) ei wybodaeth, sgiliau, diddordebau, cysylltiadau cymdeithasol a theuluol a rhwydweithiau cymorth, a beth sy'n rhoi ymdeimlad o bwrpas iddo
- yn edrych yn rhesymegol ar sefyllfa'r unigolyn, ond yn chwilio am gyfleoedd i ategu ac ychwanegu at ei gryfderau a'i alluoedd yn hytrach na chanolbwyntio ar broblemau neu bryderon

Gallu tynnu ar wybodaeth am y gwerth sydd mewn mabwysiadu dull seiliedig ar gryfderau, ei fod yn helpu'r unigolyn i:

- feithrin gwydnwch
- canolbwyntio ar agweddau cadarnhaol ar ei fywyd
- datblygu cryfderau newydd
- derbyn cyfrifoldeb dros ei les a'i fywyd
- teimlo ei fod wedi'i rymuso i wneud newidiadau cadarnhaol

Gallu tynnu ar wybodaeth nad yw canolbwyntio ar gryfderau yn golygu anwybyddu heriau ond yn hytrach cynyddu'r defnydd o gryfderau i'w goresgyn

Gallu parhau i ganolbwyntio ar faterion sy'n bwysig i'r unigolyn ac sydd felly'n ystyrlon iddo, yn cynnwys:

- helpu'r unigolyn i fynegi'n glir 'beth sy'n bwysig i mi' (beth sy'n bwysig ac ystyrlon iddo a beth mae am roi sylw iddo)
- ei roi ar ganol unrhyw drafodaeth a chanolbwyntio ar ddeall ei flaenoriaethau
- rhoi cefnogaeth anfeirniadol i nodau'r unigolyn

Gallu parhau â dull seiliedig ar gryfderau drwy ofyn cwestiynau penagored sy'n canolbwyntio ar gryfderau'r unigolyn yn ogystal â'r adnoddau sydd ganddo o'i gwmpas, er enghraifft:

- beth sy'n gweithio'n dda
- beth yw ei ddiddordebau a hobïau
- beth sydd wedi gweithio'n dda o'r blaen
- beth mae wedi rhoi cynnig arno sydd wedi'i helpu
- pwy sydd wedi bod yn gefnogol
- pa gamau bach a allai wneud gwahaniaeth
- pa adnoddau sydd ar gael iddo
- pa help fyddai'n gadael iddo ddychwelyd at fath o gymorth a oedd wedi gweithio iddo o'r blaen

Gallu canolbwyntio nid yn unig ar yr hyn sy'n anodd i'r unigolyn (er enghraifft, teimladau negyddol, problemau neu rwystrau i newid)

5.2. a) Gallu defnyddio strategaethau sy'n deillio o gyf-weld ysgogiadol

Defnyddio dulliau cyf-weld ysgogiadol mewn rhagnodi cymdeithasol

Er bod modd defnyddio cyf-weld ysgogiadol fel ymyriad ar ei ben ei hun, bydd ymarferwyr rhagnodi cymdeithasol yn ei ddefnyddio fel arfer yn rhan o set o strategaethau yng nghyd-destun ymyriad ehangach, pan fydd y cwestiwn o gymhelliant i newid ymddygiad yn codi.

Ymagwedd y therapydd

Gallu cadw ymagwedd empathig, anwrthwynebol, gydweithredol ac anfeirniadol

Gallu cyfleu parodrwydd gwirioneddol i dderbyn safbwynt yr unigolyn, gan osgoi'r defnydd o berswâd a gwrthdaro uniongyrchol

Gallu gweithio o safbwynt sy'n parchu ymreolaeth yr unigolyn a'i gyfrifoldeb dros newid

Gwybodaeth

Gallu tynnu ar wybodaeth sylfaenol am seicoleg newid ymddygiad a chymhelliant, sef:

- bod cymhelliant yn cael ei ffurfio gan ganfyddiad yr unigolyn o'i allu i gyflawni ymddygiad a'r cyfle iddo wneud hynny
- bod cymhelliant i gyflawni ymddygiad penodol yn amrywio yn aml mewn ymateb i alwadau mewnol (seicolegol) ac allanol sy'n cystadlu â'i gilydd
- nad yw deuoliaeth agwedd ynghylch newid ymddygiad yn nodwedd batholegol ond yn hytrach yn agwedd sy'n gyffredin cyn newid ymddygiad
- bod gwrthdaro sydd â'r nod o orfodi newid mewn ymddygiad yn arwain yn aml at wrthodiad ac amddiffyn y sefyllfa fel y mae

Technegau cyf-weld ysgogiadol

Gallu barnu pa bryd a sut i gynnwys cyf-weld ysgogiadol er mwyn ei ddefnyddio pan ddaw cyfle (fel ei fod yn berthnasol i'r drafodaeth, wedi'i integreiddio yn y sesiwn, ac wedi'i anelu at ddatrys deuoliaeth agwedd ynghylch newid ymddygiad)

Nodi anghysonderau

Gallu cael gwybod gan yr unigolyn beth yw ei

- syniadau, teimladau a dyheadau
- cymhelliant cynhenid dros newid

Gallu helpu'r unigolyn i drafod unrhyw wahaniaethau (ac anghysondeb) rhwng ei sefyllfa bresennol ac:

- y graddau y mae'n cyfateb i sefyllfa lle mae'n byw yn ôl ei werthoedd
- ei nodau ar gyfer y dyfodol

Gallu helpu'r unigolyn i ystyried a datrys ei ddeuoliaeth agwedd fel y bydd o blaid newid

Gallu cymell yr unigolyn i edrych ar ddeuoliaeth agwedd drwy ofyn cwestiynau penagored i'w helpu i ganfod y manteision o newid a'r rhwystrau i sicrhau'r newid hwn

Gallu miniogi canfyddiad yr unigolyn o bwysigrwydd newid a chynyddu ei hyder a'i barodrwydd i gyflawni'r newid hwn, drwy drafod deuoliaeth agwedd a thynnu sylw at y rhesymau dros newid

Arddull rhyngweithio

Gallu defnyddio datganiadau cadarnhaol sy'n cydnabod ymdrechion a chryfderau'r unigolyn

Gallu gofyn cwestiynau penagored i gymell yr unigolyn i fyfyrio am newid ymddygiad

Bod yr ymarferydd rhagnodi cymdeithasol yn gallu osgoi gosod 'maglau', er enghraifft:

- maglau holi ac ateb (gofyn cwestiynau dro ar ôl tro sy'n cymell atebion unsill)
- maglau canolbwyntio'n rhy gynnar (canolbwyntio ar un maes problemus heb edrych yn llawn ar feysydd eraill sy'n peri pryder i'r unigolyn a chanfod ei flaenoriaethau)
- maglau cymryd ochr (dadlau'n groes i farn yr unigolyn am y broblem)
- maglau taflu bai (rhoi'r bai am y sefyllfa ar yr unigolyn neu bobl eraill)

Gallu cadw at arddull gwrando ailadroddol drwy:

- dalu sylw i ddatganiadau sy'n dangos awydd neu allu i newid ac adrodd y rhain yn ôl i'r unigolyn mewn datganiadau crynodeb
- defnyddio gwahanol fathau o ddatganiadau ailadroddol, yn cynnwys:
- ailadrodd syml (aralleirio beth mae'r unigolyn wedi'i ddweud)
- ailadrodd sy'n ymhelaethu (tynnu sylw at rywbeth a ddywedodd yr unigolyn er mwyn ei gymell i'w ystyried yn fwy manwl)
- ailadrodd dwyochrog (tynnu sylw at ddeuoliaeth agwedd ynghylch newid)

Gallu cynnig crynodebau yn ystod sesiynau, er mwyn dangos dealltwriaeth o safbwynt yr unigolyn

Gallu aileirio trafodaeth mewn ffordd gadarnhaol sy'n canolbwyntio ar newid ymddygiad

Gallu helpu'r unigolyn i ystyried persbectifau newydd, gan sicrhau bod hyn yn digwydd heb wrthdaro

Gallu helpu'r unigolyn i deimlo hunaneffeithiolrwydd drwy siarad yn gadarnhaol a chryfhau'r cymhelliant i newid

Gallu datblygu cynllun newid ymddygiad ar y cyd â'r unigolyn

5.2. b) Gallu defnyddio dull sy'n canolbwyntio ar atebion

Gallu tynnu ar wybodaeth bod dull sy'n canolbwyntio ar atebion yn un sydd:

- yn canolbwyntio ar y dyfodol ac wedi'i seilio ar nodau
- yn canolbwyntio ar gryfderau'r unigolyn (yn hytrach na diffygion) ac ar sgiliau, adnoddau a galluoedd i ymdopi a fyddai'n ei helpu i gyrraedd ei nodau

Gallu tynnu ar wybodaeth bod y camau mewn dull sy'n canolbwyntio ar atebion yn cynnwys:

- nodi'r math o ddyfodol y mae'r unigolyn yn dymuno ei gael
- nodi beth mae'r unigolyn yn ei wneud yn barod i gyrraedd y nod hwnnw
- nodi'r camau penodol y gall yr unigolyn eu cymryd
- pennu a chytuno ar gynllun gweithredu

Bod â'r gallu i ofyn yr hyn a elwir yn 'gwestiwn gwyrthiol' i'r unigolyn (gofyn iddo ddychmygu bod ei broblemau wedi diflannu, a gofyn sut byddai'n gwybod bod y problemau wedi peidio a beth, yn benodol, sy'n wahanol nawr), er mwyn:

- cael gwybod beth yw'r broblem a'i deall yn well
- deall sut mae'n effeithio ar yr unigolyn
- annog yr unigolyn i deimlo cymhelliant i ddatrys y broblem

Bod â'r gallu i ofyn 'cwestiynau ymdopi' sy'n gofyn i'r unigolyn ystyried yr adnoddau y mae'n eu defnyddio, i helpu i dynnu ei sylw at ffyrdd o ymdopi sydd ganddo eisoes

Bod â'r gallu i ofyn 'cwestiynau am eithriadau' sy'n helpu'r unigolyn i nodi'r adnoddau y mae'n eu

defnyddio ar adegau pan fydd yn delio'n fwy effeithiol â phroblemau neu faterion sy'n codi

Bod â'r gallu i gydnabod cryfderau'r unigolyn a'i ddefnydd o adnoddau drwy ailadrodd hyn iddo ac felly ei ganmol

Bod â'r gallu i ddefnyddio cwestiynau graddio sy'n canolbwyntio ar atebion, i ofyn i'r unigolyn asesu ei safbwynt presennol ar fater penodol (ar raddfa o 1 i 10), a chychwyn trafodaeth am atebion a allai helpu i newid ei safbwynt, er enghraifft:

- pa mor hyderus y mae'n teimlo ynghylch cyflawni newid
- faint o gymhelliant y mae'n ei deimlo i gymryd camau tuag at newid

Bod â'r gallu i helpu'r unigolyn i nodi'r arwyddion ei fod yn symud tuag at gyflawni ei nodau, i'w helpu i nodi newidiadau a'u hangori

5.2. c) Gallu helpu pobl i ddatblygu sgiliau ymdopi a datrys problemau

Strategaethau ymdopi

Bod â'r gallu i weithio gyda'r unigolyn sy'n cael cymorth er mwyn:

- trafod ei strategaethau ymdopi a nodi'r adnoddau allanol sydd ar gael iddo (fel y teulu a ffrindiau)
- nodi (a chadarnhau gwerth) strategaethau ymdopi y mae'r unigolyn yn teimlo eu bod yn gweithio'n dda
- nodi pa bryd (a thrafod pam) mae strategaethau ymdopi a ddefnyddir ganddo yn gweithio'n dda
- nodi strategaethau ymdopi gwahanol a all fod yn fwy effeithiol
- ystyried sut i roi sgiliau a strategaethau ar waith a all fod yn ffyrdd mwy effeithiol i ymdopi â sefyllfaoedd anodd
- nodi rhwystrau posibl i'r gallu i gyflawni strategaethau ymdopi newydd

Bod â'r gallu i helpu pobl i ddatblygu'r sgiliau sydd eu hangen i fyfyrio ar eu strategaethau ymdopi a'u hadolygu dros amser

Datrys problemau

Bod â'r gallu i egluro'r rhesymau dros ymarfer datrys problemau

Bod â'r gallu i helpu'r unigolyn i ddewis problemau (sy'n berthnasol ac yn bwysig iddo) a gweld bod modd gosod nodau cyraeddadwy iddo

Bod â'r gallu i helpu'r unigolyn i bennu'r broblem/problemau, a'u rhannu'n elfennau llai (a haws eu trafod)

Bod â'r gallu i bennu nodau cyraeddadwy gyda'r unigolyn, gan ystyried yr adnoddau sydd ganddo a'r rhwystrau y mae'n debygol o'u hwynebu

Bod â'r gallu i helpu'r unigolyn i:

- feddwl am atebion posibl ('taflu syniadau' am atebion)
- dewis yr ateb sydd orau ganddo
- cynllunio a gweithredu ar atebion a ffefrir
- gwerthuso'r canlyniad i weithredu ar yr atebion a ffefrir, boed yn gadarnhaol neu'n negyddol
- rhoi prawf ar gredoau a rhagdybiaethau a allai rwystro'r gallu i ddatrys problemau

Bod gallu gan yr ymarferydd rhagnodi cymdeithasol i barhau i ganolbwyntio ar annog yr unigolyn i ddod o hyd i atebion drosto'i hun (yn hytrach nag awgrymu atebion, gan greu'r perygl o'u gorfodi ar yr unigolyn)

5.3. Gallu cyd-ddatblygu cynllun gweithredu sy’n canolbwyntio ar yr unigolyn

Bod â’r gallu i gyd-ddatblygu cynllun gweithredu sy’n canolbwyntio ar yr unigolyn ar sail trafodaeth am ‘beth sy’n bwysig’ i’r unigolyn

Bod â’r gallu i bennu nodau clir gyda’r unigolyn sy’n adlewyrchu’r hyn y mae am ei gyflawni

Bod â’r gallu i sicrhau bod yr unigolyn yn ‘berchen’ ar y cynllun gweithredu a’i fod yn ei weld yn ddefnyddiol

Bod â’r gallu i helpu’r unigolyn i ystyried y camau sydd angen eu cymryd neu’r math o gymorth sy’n briodol i’w anghenion a’i sefyllfa, er enghraifft ar sail:

- ei nodau
- y dewisiadau y mae’n eu ffafrio
- natur a difrifoldeb ei ofid
- ei barodrwydd i dderbyn gwasanaethau

Bod â’r gallu i helpu i ddatblygu’r cynllun drwy:

- ddarparu gwybodaeth glir am y dewisiadau sydd ar gael, a sicrhau bod yr unigolyn yn eu deall
- helpu’r unigolyn i benderfynu pa fath o gymorth y mae am gael ei roi mewn cysylltiad ag ef
- nodi lefel y cymorth sydd ei angen ar yr unigolyn a faint o gymhelliant sydd ganddo i reoli ei iechyd a lles
- nodi ystyriaethau ymarferol a allai ddylanwadu ar y ffordd o roi’r cynllun ar waith (er enghraifft, anawsterau ynghylch teithio, pryder am gwrdd â phobl newydd)
- nodi beth mae’r unigolyn yn teimlo ei fod yn gallu ei wneud drosto’i hun ac ym mha feysydd y gallai fod angen cymorth arno

Bod â’r gallu i helpu i sicrhau bod disgwyliadau rhesymol gan yr unigolyn ynghylch y cymorth y bydd yn ei gael gan wasanaeth neu weithgaredd penodol, a bod yn agored am gyfyngiadau fel:

- rhestrau aros ac amseroedd aros
- bylchau yn y ddarpariaeth yn y gymuned

Bod â’r gallu i gael trafodaeth â’r unigolyn am gyfrifoldebau sefydliadau a gwasanaethau a’r cyfyngiadau sydd arnynt, er mwyn nodi’r rheini sy’n addas i’w anghenion ac yn dderbyniol ganddo

Bod â’r gallu i gyfleu gwybodaeth i’r unigolyn am sefydliadau a gwasanaethau, er mwyn ei helpu i wneud dewisiadau ar sail gwybodaeth am yr opsiynau y mae am eu dilyn

Bod â’r gallu i enwi sefydliadau a gwasanaethau sy’n hygyrch i’r unigolyn (gan ystyried unrhyw anghenion sydd gan yr unigolyn sy’n ei gwneud yn anodd teithio i dderbyn y gwasanaeth neu ei ddefnyddio)

Cytuno ar gynllun gweithredu/cymorth sy’n canolbwyntio ar yr unigolyn

Bod â’r gallu i weithio gyda’r unigolyn i lunio a chytuno ar gynllun mewn fformat priodol, a fydd yn cynnwys:

- beth sy’n bwysig i’r unigolyn
- ei nodau
- y ffordd orau i’w hyrwyddo
- beth mae angen i bobl wybod amdano (er enghraifft, unrhyw gyflyrau iechyd y mae angen i asiantaethau wybod amdanynt)
- crynodeb o’r cymorth y bydd yn cael ei roi mewn cysylltiad ag ef, yn cynnwys beth all ei ddisgwyl gan y cymorth

- beth mae'n gallu ei wneud i'w helpu ei hun i gyrraedd ei nodau
- dyddiad ar gyfer adolygu cynnydd ar gyflawni'r cynllun

Bod â'r gallu i lunio'r cynllun fel ei fod yn adlewyrchu cynnwys a thôn y drafodaeth sydd wedi arwain at ei ddatblygu

5.4. Cyfeirio

Gallu tynnu ar wybodaeth mai'r nod wrth gyfeirio yw helpu'r unigolyn i gael mynediad annibynnol at ffynonellau cymorth sy'n berthnasol i'w amgylchiadau a'i nodau, ac y gallai fod heb wybod amdanynt

Bod â'r gallu i drosglwyddo gwybodaeth ar gyfer cysylltu mewn ffordd sy'n ei gwneud yn debygol y bydd yn cael ei chofio a'i defnyddio, er enghraifft:

- mewn ysgrifen yn hytrach nag ar lafar
- mewn fformat sydd fwyaf tebygol o gael ei ddefnyddio gan yr unigolyn (er enghraifft, drwy'r e-bost, drwy gyfryngau cymdeithasol neu ap, neu ddeunydd printiedig)

Bod â'r gallu i sefydlu bod person yn fodlon ac yn gallu cael mynediad at y sefydliad, gwasanaeth neu gymorth

Bod â'r gallu i ddilyn i fyny gyda'r person i ddarganfod a yw wedi cyrchu'r sefydliad, gwasanaeth, grŵp, gweithgaredd neu raglen - neu a oes angen math neu lefel wahanol o gefnogaeth arno

Bod â'r gallu i farnu lle mae cyfeirio'n ddigon ar ei ben ei hun i alluogi'r unigolyn i gysylltu â gwasanaethau neu sefydliadau a lle mae cymorth mwy helaeth yn briodol, ar sail (er enghraifft):

- y galluedd, adnoddau a pharodrwydd sydd gan yr unigolyn i ymgysylltu â'r gwasanaeth neu sefydliad
- y graddau y mae'r gwasanaeth neu sefydliad sy'n ei dderbyn yn debygol o fod â'r gallu i groesawu ac ymgysylltu â'r unigolyn

5.5. Gallu cynorthwyo pobl i gael mynediad at wasanaethau a sefydliadau

Gwneud atgyfeiriad

Gallu tynnu ar wybodaeth fanwl (a'i diweddaru'n rheolaidd) am y ffynonellau cymorth sydd ar gael, yn cynnwys ffactorau fel:

- y math o sefydliad neu wasanaeth (er enghraifft, yn y sector statudol neu wedi'i arwain gan wirfoddolwyr)
- pa mor addas yw'r sefydliad neu wasanaeth i gynorthwyo'r unigolyn sy'n cael ei atgyfeirio iddo a chwrdd â'i anghenion
- yr adnoddau sydd ar gael i'r gwasanaeth neu sefydliad

Bod â'r gallu i nodi sefydliadau a gwasanaethau sy'n hygyrch i'r unigolyn (er enghraifft, wrth gymryd anghenion am deithio i ystyriaeth)

Bod â'r gallu i rannu gwybodaeth â'r unigolyn am sefydliadau a gwasanaethau er mwyn ei helpu i wneud dewisiadau ar sail gwybodaeth am yr opsiynau y mae am eu dilyn

Bod â'r gallu i helpu'r unigolyn i ystyried y math o gymorth sy'n cyfateb i'w anghenion a'i sefyllfa, ar sail (er enghraifft):

- ei nodau
- y dewisiadau y mae wedi'u mynegi
- natur a difrifoldeb ei ofid
- ei barodrwydd i fynd at wasanaethau

Bod â'r gallu i gael trafodaeth â'r unigolyn am gyrhaeddiad a chyfrifoldebau sefydliadau a gwasanaethau, a'r cyfyngiadau sydd arnynt, i'w helpu i ganfod y rheini sy'n addas i'w anghenion ac yn dderbyniol ganddo

Bod â'r gallu i atgyfeirio'r unigolyn i sefydliadau neu wasanaethau drwy gyfathrebu â nhw mewn ffyrdd sy'n unol â'u gweithdrefnau (er enghraifft, drwy alwad ffôn, ysgrifennu llythyr atgyfeirio neu lenwi ffurflen)

Bod â'r gallu i gymhwyso egwyddorion cyfrinachedd wrth farnu ynghylch lefel y wybodaeth i'w chynnwys mewn atgyfeiriad, gan gadw mewn cof:

- y math o wasanaeth neu sefydliad y mae'r atgyfeiriad yn cael ei wneud iddo
- egwyddor 'yr angen i wybod' mewn perthynas â'r sefydliad fel y bydd yn gallu cwrdd ag anghenion yr unigolyn

Hwyluso mynediad at sefydliadau a gwasanaethau

Bod â'r gallu i hwyluso mynediad gan yr unigolyn at sefydliadau a gwasanaethau drwy roi help ymarferol iddo (er enghraifft, mynd gyda'r unigolyn i'r apwyntiad neu gyfarfod cyntaf)

Gallu tynnu ar wybodaeth am yr heriau y gall pobl eu hwynebu wrth geisio cael mynediad at sefydliad neu wasanaeth, er enghraifft:

- heriau ymarferol, fel rhwystrau i ddod i apwyntiadau
- y posibilrwydd bod yr unigolyn yn teimlo stigma neu'n profi gwahaniaethu yn ei erbyn

Bod â'r gallu i helpu pobl i ddelio â heriau wrth gael mynediad at wasanaethau neu sefydliadau drwy ddefnyddio strategaethau priodol, fel dulliau datrys problemau neu eu hannog i godi materion y maent yn pryderu amdanynt

6. Monitro

6.1. Gallu monitro cynnydd ar ymgysylltu â'r gymuned a chanfod a goresgyn unrhyw heriau

Bod â'r gallu i fonitro'r cynnydd ar atgyfeiriadau i asedau cymunedol, er mwyn cael gwybod a oes cynnydd ar yr atgyfeiriad, a dechrau cymryd camau adferol os nad yw'r unigolyn wedi ymgysylltu, er enghraifft:

- cysylltu â'r sefydliad neu wasanaeth i gael gwybod sut mae'r unigolyn wedi ymwneud ag ef
- trefnu sesiwn ddilynol gyda'r unigolyn i drafod ei brofiad o'r broses o ymgysylltu, ac i gael gwybod:
  - a yw'n gwneud cynnydd da wrth ymgysylltu ac a yw'n unol â'r cynllun gweithredu
  - a yw wedi cael unrhyw anawsterau a beth yw'r anawsterau hynny, er enghraifft:
    - nad yw'r ased cymunedol yn cynnig beth roedd wedi disgwyl neu obeithio ei gael
    - bod yr unigolyn yn ei chael yn fwy anodd mynd at yr ased cymunedol nag roedd wedi'i ddisgwyl
    - bod ei sefyllfa wedi newid neu waethygu, gan beri iddo dynnu'n ôl
    - ystyriaethau ymarferol (fel problemau ariannol, neu broblemau wrth gyrraedd y gwasanaeth ar drafnidiaeth leol) sy'n ei wneud yn llai galluog i gymryd rhan

Hwyluso mynediad at sefydliadau a gwasanaethau

Bod â'r gallu i farnu ai'r ffordd orau i gynorthwyo'r unigolyn i gael mynediad at wasanaethau yw drwy weithio gydag ef neu gydweithio â'r ased (neu'r ddau)

Gweithio gyda'r unigolyn

Bod â'r gallu i helpu pobl i ddelio â heriau drwy ddefnyddio strategaethau sy'n briodol i'r her (er enghraifft, dulliau datrys problemau, strategaethau cyf-weld ysgogiadol neu eu grymuso i deimlo'n fwy hyderus am godi materion sy'n peri pryder yn uniongyrchol)

Bod â'r gallu i farnu lle byddai help ymarferol yn gallu bod yn fuddiol (er enghraifft, cynnig mynd gyda'r unigolyn i'r cyfarfod cyntaf)

Cydweithio ag asedau cymunedol

Bod â'r gallu i ganfod heriau posibl i bobl sy'n ceisio cael mynediad at sefydliad neu wasanaeth, er enghraifft:

- heriau ymarferol (fel diffyg cyfleusterau hygyrch)
- rhestrau aros hir
- meini prawf mynediad sy'n rhy gaeth
- tystiolaeth o stigmateiddio neu brofiad o wahaniaethu yn eu herbyn

Ar y cyd â'r sefydliad/ased, bod â'r gallu i negodi a cheisio cyd-ddylunio newidiadau i oresgyn rhwystrau i fynediad

Adolygu'r cynllun gweithredu

Os bydd problemau wedi codi wrth gyflawni'r cynllun gweithredu gwreiddiol, bod â'r gallu i dynnu ar brofiadau'r unigolyn a chydgynhyrchu cynllun gweithredu diwygiedig sy'n fwy cyson â'i ddyheadau ac adnoddau

Parhau i hysbysu atgyfeirwyr i bresgripsiynu cymdeithasol am gynnydd

Bod â'r gallu i gydgysylltu ag atgyfeirwyr i bresgripsiynu cymdeithasol i roi gwybod iddynt drwy'r amser am y cynnydd a gafwyd ar gyflawni cynlluniau gweithredu

6.2. Gallu tracio effeithiau rhagnodi cymdeithasol

Gwerthuso effaith rhagnodi cymdeithasol

Bydd cwmpas a graddau'r gwerthusiadau a gyflawnir gan ymarferwyr rhagnodi cymdeithasol yn amrywio yn ôl lefel eu sgiliau ymchwilio a'r adnoddau sydd ar gael iddynt. Yn yr adran hon, disgrifir beth allai fod yn bosibl, yn hytrach na phennu disgwyliad ar gyfer yr holl ymarferwyr rhagnodi cymdeithasol.

Gallu tynnu ar wybodaeth bod tri maes lle gellir monitro effeithiau rhagnodi cymdeithasol:

- effeithiau ar yr unigolyn
- effeithiau ar grwpiau/sefydliadau cymunedol
- effeithiau ar y system iechyd a gofal

Bod â'r gallu i farnu pa ganlyniadau y gellir eu monitro'n ystyrlon drwy ddefnyddio'r adnoddau sydd ar gael ac addasu'r strategaeth gwerthuso yn unol â hynny, a:

- bod â'r gallu i bennu strategaethau ar gyfer casglu gwerthusiadau sy'n fwyaf addas i gwrdd ag anghenion yr ymarferydd rhagnodi cymdeithasol, y bobl sy'n cael cymorth a chyllidwyr y gwasanaeth

Bod â'r gallu i gydgynhyrchu (ac felly cyd-ddylunio) gwerthusiadau â phobl sydd wedi derbyn ymyriad rhagnodi cymdeithasol a sefydliadau/gwasanaethau y mae'r ymarferydd rhagnodi cymdeithasol yn ymgysylltu â nhw

Bod â'r gallu i ddefnyddio dulliau ansoddol a meintiol i dracio canlyniadau

Bod â'r gallu i ddewis strategaethau ac offer mesur sy'n berthnasol i nodau'r gwasanaeth rhagnodi cymdeithasol ac sydd â'r amcan o ganfod newidiadau yn yr agweddau ar weithrediadau sy'n cael eu targedu drwy'r ymyriad

Bod â'r gallu i gynnwys dulliau mesur yn yr ymyriad fel y gellir casglu data dros amser (er enghraifft, cyn ac ar ôl yr ymyriad rhagnodi cymdeithasol)

Effeithiau ar yr unigolyn

Bod â'r gallu i ofyn yn rheolaidd (ac yn gyson) i bawb a atgyfeirir i'r gwasanaeth rhagnodi cymdeithasol am adborth heb ei strwythuro am ei effaith ar eu lles, er enghraifft:

Bod â'r gallu i fonitro effeithiau rhagnodi cymdeithasol ar yr unigolyn gan ddefnyddio dulliau cymysg (dulliau meintiol ac ansoddol) sy'n ymdrin â nodau'r gwasanaeth ac anghenion yr unigolyn, mewn meysydd fel:

- y cymorth y mae wedi cael ei roi mewn cysylltiad ag ef
- unrhyw newidiadau yn lefelau ei les neu symbyliad
- a yw'n teimlo bod ganddo fwy o reolaeth a gallu i reoli ei iechyd a lles
- a yw'n fwy corfforol weithgar
- a yw'n gallu delio'n well â materion ymarferol (fel dyled, tai, symudedd ac allgáu digidol)
- a yw'n teimlo bod ganddo fwy o gysylltiad â phobl eraill a'i fod yn llai ynysig neu unig
- ei fodlonrwydd â'r gwasanaeth

Bod â'r gallu i ddefnyddio a dehongli graddfeydd safonedig sydd mewn defnydd yn gyffredinol i asesu lles, er enghraifft:

- Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scales (WEMHS)
- Office of National Statistics wellbeing scale (Personal Well-being ONS4 measures)
- Patient Activation Measure (PAM)
- neu General Self-Efficacy Scale (GSE) sydd ar gael am ddim
- Well-being Star

Bod â'r gallu i weinyddu dulliau mesur neu raddfeydd drwy gydweithio, a:

- chynnwys yr unigolyn wrth ddefnyddio'r dulliau mesur neu raddfeydd drwy egluro sut mae'r mesurau'n gallu bod o ddefnydd a thrafod ystyr ac arwyddocâd y canlyniadau
- rhoi gwybodaeth glir am y ffordd y bydd y wybodaeth o'r dulliau mesur neu raddfeydd yn cael ei defnyddio ac â phwy y bydd yn cael ei rhannu
- barnu lle mae angen help ar yr unigolyn i gwblhau graddfa

Effeithiau ar grwpiau/sefydliadau cymunedol

Bod â'r gallu i fonitro effaith rhagnodi cymdeithasol ar grwpiau/sefydliadau cymunedol, yn unol â'r set ddata graidd a gytunwyd ar lefel genedlaethol (i ddod)

Effeithiau ar y system iechyd a gofal

Bod â'r gallu i fonitro effaith rhagnodi cymdeithasol ar y system iechyd a gofal drwy ddefnyddio dulliau sy'n ymdrin â nodau'r gwasanaeth ac anghenion y bobl y mae'n eu gwasanaethu, yn unol â'r set ddata graidd a gytunwyd ar lefel genedlaethol (i ddod)

7. Metagymwyseddau (arfer eich barn eich hun)

7.1. Metagymwyseddau ar gyfer ymarferwyr rhagnodi cymdeithasol

Beth yw metagymwyseddau?

Y gallu i arfer barn mewn sefyllfa benodol yw ystyr metagymhwysedd gan amlaf. Mae ymarferwyr rhagnodi cymdeithasol yn defnyddio metagymwyseddau er mwyn cymhwyso eu hymarfer, i'w wneud yn berthnasol a phriodol i'r unigolyn y maent yn gweithio gydag ef. Mae'r elfen 'meta' yn dangos bod y cymwyseddau hyn yn rhai lle mae penderfyniadau'n cael eu gwneud ynghylch sut i ddefnyddio cymhwysedd penodol.

Bod â'r gallu i gyflawni rhagnodi cymdeithasol mewn ffordd sy'n gyson â'i athroniaeth graidd

Bod â'r gallu i gydbwyso gwahanol rolau'r ymarferydd rhagnodi cymdeithasol (er enghraifft, darparu cymorth, hyrwyddo hawliau pobl, gweithredu fel hwylusydd, cydgysylltu ag asedau cymunedol)

Bod â'r gallu i farnu beth yw'r ffordd orau i integreiddio rhagnodi cymdeithasol ag ymyriadau cyfredol neu ddichonol eraill y mae'r unigolyn yn eu cael, ac felly cymryd i ystyriaeth y gwahanol anghenion sydd ganddo

Agweddau, gwerthoedd ac arddulliau rhyngweithio

Bod yr ymarferydd rhagnodi cymdeithasol yn gallu bod yn ymwybodol o'i werthoedd a'i brofiadau ei hun, a myfyrio ar y ffordd y gallent gael effaith (yn gadarnhaol ac yn negyddol) ar ei agweddau tuag at y bobl y mae'n gweithio gyda nhw ac ar ei arddulliau rhyngweithio

Ymgysylltu ac ymyrryd

Bod â'r gallu i farnu beth yw'r ffordd orau i ganolbwyntio ar gryfderau ac adnoddau'r unigolyn gan roi cyfle i'r unigolyn yr un pryd i drafod meysydd sy'n peri pryder neu anhawster

Bod â'r gallu i farnu lle byddai rhwystrau cymdeithasol a diwylliannol i ymgysylltu yn gallu bod yn berthnasol a galw am sylw

Bod â'r gallu i farnu lle mae arwyddion bod yr unigolyn yn wynebu risg o dynnu'n ôl o ymyriad ac ymateb i hynny drwy (er enghraifft):

- cael trafodaeth agored am adborth clir sy'n mynegi pryder am agweddau pwysig ar y sgwrs neu'r cwrs gweithredu arfaethedig
- ymateb i adborth goblygedig sy'n dangos bod pryderon am agweddau pwysig ar y drafodaeth (er enghraifft, adborth drwy sylwadau, ymddygiad aneiriol neu newid sylweddol yn y parodrwydd i ymateb)
- canfod lle mae'n ymddangos ei bod yn anodd i bobl roi adborth 'dilys' (hynny yw, ymateb drwy ddweud beth mae'n credu y mae'r ymarferydd rhagnodi cymdeithasol am ei glywed, yn hytrach na mynegi ei farn ei hun) a thrafod hyn â'r unigolyn

Bod â'r gallu i gadw cydbwysedd rhwng hyblygrwydd a chysondeb wrth ddarparu cymorth

Bod â'r gallu i farnu pryd i gynnig hunanddatgelu a phenderfynu beth fyddai'n fuddiol ei ddatgelu a beth ddylid ei ddal yn ôl

Gwneud atgyfeiriad

Bod â'r gallu i gymhwyso egwyddorion cyfrinachedd wrth farnu ynghylch lefel y wybodaeth i'w chynnwys mewn atgyfeiriad, gan gadw mewn cof

- y math o wasanaeth neu sefydliad y mae'r atgyfeiriad yn cael ei wneud iddo
- egwyddor 'yr angen i wybod' mewn perthynas â'r sefydliad fel y bydd yn gallu cwrdd ag anghenion yr unigolyn

Cyfeirio

Bod â'r gallu i farnu lle mae cyfeirio'n ddigon ar ei ben ei hun i alluogi'r unigolyn i gysylltu â gwasanaethau neu sefydliadau a lle mae cymorth mwy helaeth yn briodol, ar sail (er enghraifft):

- y galluedd, adnoddau a pharodrwydd sydd gan yr unigolyn i ymgysylltu â'r gwasanaeth neu sefydliad
- y graddau y mae'r gwasanaeth neu sefydliad sy'n derbyn yr unigolyn yn debygol o fod â'r gallu i'w groesawu ac ymgysylltu ag ef

Cymorth

Bod â'r gallu i gysoni dwysedd ac amseriad y cymorth ag anghenion yr unigolyn, a barnu a ddylid a pha bryd y dylid cynyddu neu ostwng lefel yr ymateb

Bod â'r gallu i farnu lle dylid cynnig cymorth i'r unigolyn neu lle dylid meithrin annibyniaeth a'r gallu i hunanreoli

Bod â'r gallu i asesu lefel y cymorth sydd ei angen ar yr unigolyn er mwyn iddo allu ymgysylltu ag asedau cymunedol (er enghraifft, barnu a yw cyfeirio'n ddigon ar ei ben ei hun a lle mae angen rhoi mwy o gymorth)

Ymateb i adborth

Bod â'r gallu i drafod unrhyw adborth gan bobl yn mynegi pryderon am y cymorth neu'r ymyriadau y maent yn eu cael

Bod â'r gallu i ganfod ac ymateb i adborth goblygedig sy'n dangos bod yr unigolyn yn pryderu am y cymorth neu'r ymyriadau y mae'n eu cael (er enghraifft, ymddygiadau aneiriol, sylwadau geiriol, neu newidiadau mewn ymddygiad neu barodrwydd i ymateb)

Gosod terfynau

Bod gallu gan yr ymarferydd rhagnodi cymdeithasol i farnu pa bryd y mae'n cael ei dynnu i gynnig help mewn meysydd lle nad yw wedi cael hyfforddiant ffurfiol neu lle nad oes ganddo arbenigedd, ac ymateb i hyn, er enghraifft, drwy osod terfynau ar gwmpas ei waith, gofyn am gyngor a goruchwyliaeth neu atgyfeirio'r unigolyn i wasanaethau arbenigol

Hunanofal

Bod gallu gan yr ymarferydd rhagnodi cymdeithasol i ddangos cymhwysedd ar gyfer ymarfer myfyriol a barnu pa bryd y mae'n profi lefelau straen anfanteisiol, a rhoi blaenoriaeth i gymryd camau priodol i leddfu straen