****

**Pecyn Gweithredu Grŵp Cymorth i Rieni**



Dechrau grŵp cymorth lleol i rieni

“Methais â chael unrhyw wybodaeth ddefnyddiol pan gafodd Hayley y diagnosis. Dechreuais grŵp lleol fel y byddai rhieni eraill yn gwybod nad ydynt ar eu pen eu hunain. Rydym ni’n wirioneddol yn gefn i’n gilydd drwy ein hadegau da a drwg, ac yn cael hwyl hefyd”.

Pam dechrau grŵp cymorth?

Mae rhieni sydd â phlant anabl yn aml yn dweud wrthym fod y cymorth a gânt gan rieni eraill yn amhrisiadwy. Mae grŵp cymorth yn rhoi cyfle i rieni rannu eu teimladau, eu problemau a’u syniadau efo eraill sydd mewn sefyllfa debyg, ac i eraill wrando arnynt heb iddynt deimlo eu bod yn cael eu barnu; yn rhywle i ymlacio a theimlo eu bod o ddefnydd i’r grŵp. Mae hyn yn gwneud i rieni deimlo’n llai ynysig.

Mae grwpiau lleol yn amrywio o ran y math o wasanaeth a gynigiant, a gallant fod yn agored i rieni a gofalwyr plant sydd ag unrhyw anabledd. Mae grwpiau eraill ar gyfer rhieni plant sydd â’r un cyflwr.

Yn gyffredinol, mae grwpiau yn cynnig:

* cyfeillgarwch
* cyfleoedd i gymdeithasu
* gwybodaeth a chyngor
* cymorth emosiynol a moesol
* clust i wrando
* lle rheolaidd i gyfarfod
* gweithgareddau fel meithrinfa i frodyr a chwiorydd neu ddyddiau allan i’r teulu.

Bwriad y canllaw hwn yw rhoi gwybodaeth sylfaenol i chi am yr hyn mae’n ei olygu i ffurfio grŵp fel hyn. Dylai eich helpu chi drwy’r camau cyntaf hynny. Bydd pob grŵp yn wahanol felly efallai y gwelwch fod rhai pethau a gaiff sylw yma yn fwy perthnasol nag eraill.

Mae Contact mewn cyswllt â channoedd o grwpiau cymorth i rieni. Mae ein canllaw wedi’i seilio ar brofiad helaeth rhieni plant anabl sydd wedi ffurfio grwpiau cymorth lleol ac sydd eisiau annog a chefnogi rhieni eraill yn eu menter nhw.

**Cyn i chi gychwyn arni**

Ar hyn o bryd, mae’n ddefnyddiol gofyn rhai cwestiynau i chi’ch hun:

**A oes grŵp yn eich ardal yn barod?**

Mae’n werth holi:

* rhieni eraill
* eich fforwm i rieni a gofalwyr
* eich Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd
* eich canolfan leol i ofalwyr
* y ganolfan blant leol
* gweithwyr cefnogi teuluoedd
* CADY (Cydgysylltydd Anghenion Dysgu Ychwanegol yn ysgol eich plentyn)
* ymwelwyr iechyd
* gwasanaeth Portage

Gallwch hefyd edrych ar ein gwefan am fwy o wybodaeth am ddod o hyd i grwpiau cymorth.

<https://contact.org.uk/advice-and-support/local-support/parent-support-groups/>

**A oes gennych chi’r amser a’r egni?**

Gall cefnogi eraill fod yn gryn faich emosiynol. Er bod grŵp cymorth i bawb yn golygu eich bod yn derbyn yn ogystal â rhoi, mae’n debyg mai arnoch chi y bydd y prif faich yn y dyddiau cynnar. Gall hyn effeithio ar eich bywyd teuluol. Os ydych chi dan straen neilltuol ar y pryd gyda’ch plentyn eich hun, ceisiwch bwyso a mesur a oes gennych chi’r egni emosiynol i’w sbario i gefnogi eraill.

**Adran 1: Y camau cyntaf wrth ffurfio eich grŵp**

Unwaith y byddwch chi wedi penderfynu bwrw ati, gofynnwch beth yw barn rhieni eraill am eich syniadau. Drwy wneud cyswllt â phobl eraill sydd â meddylfryd tebyg i chi, cewch gysur eich bod ar y trywydd iawn a gall danio posibiliadau newydd. Gall rhieni eraill helpu i rannu:

* profiadau
* syniadau
* sut i ddatblygu’r grŵp.

Po fwyaf y syniadau adeg yma, y mwyaf tebygol yw y bydd eich grŵp yn apelio at amrywiaeth fawr o rieni, a’r mwyaf o gymorth a gewch chi i gynnal y grŵp.

**Rhoi cynnig ar y syniadau cyntaf hynny**

Gall grwpiau cymorth lleol ddechrau wrth i ddau riant gyfarfod ac yna rhoi’r si ar led. Nid yw’n beth anghyffredin clywed am grwpiau sy’n dechrau yn ‘organig’ fel rhieni sydd eisiau cyfarfod ar ôl dod ar draws ei gilydd mewn parti pen blwydd plentyn er enghraifft.

Ond, os ydych chi’n dechrau o’r dechrau, bydd defnyddio eich gwybodaeth leol a siarad efo rhieni eraill yn ffordd dda i ddod i wybod ble a sut y bydd rhieni yn eich ardal chi yn clywed amdanoch chi. Mae ‘aderyn bach’ ym mhob cymdogaeth sydd â’i rwydweithiau a’i gysylltiadau. Cysylltwch â’ch canolfan leol i ofalwyr, sydd eisoes yn gwybod am grwpiau cymorth efallai ac yn gallu eich rhoi chi mewn cysylltiad â rhieni sydd eisiau ymuno â’ch grŵp chi. Efallai y byddant hefyd yn gallu rhoi cyhoeddusrwydd i’ch grŵp ar eich rhan:

Chwiliwch am eich canolfan leol i ofalwyr ar <https://www.carersuk.org/help-and-advice/get-support/local-support>

Fel arfer, bydd pobl yn fodlon dangos cerdyn yn gofyn i rieni gysylltu â chi mewn llefydd fel llyfrgelloedd, ysgolion a hysbysfyrddau cyhoeddus, a meddygfeydd teulu.

**Pobl broffesiynol**

Ni all pobl broffesiynol rannu manylion rhieni, ond maent yn adnodd pwysig; drwy ddefnyddio eu rhwydweithiau, gallant eich helpu chi i roi cyhoeddusrwydd i’ch grŵp ymysg eich cynulleidfa darged. Efallai y byddant yn fodlon rhannu llythyr neu daflen am eich grŵp.

**Bod yn ddiogel**

Mae angen i chi ddiogelu eich cyfrinachedd eich hun drwy ddatgelu dim ond eich enwau cyntaf a’ch rhifau ffôn, heb eich cyfeiriad. Anfonwch lythyr yn cyflwyno a rhai taflenni at weithwyr proffesiynol mewn lleoliadau iechyd, gofal a chymdeithasol, yn gofyn iddynt roi gwybod i rieni am y grŵp. Gallech hefyd ofyn am gael ychwanegu manylion eich grŵp at wefannau’r gymuned leol a’r awdurdod lleol.

**Cofiwch!**

Y peth pwysicaf wrth gynllunio eich cyfarfod cyntaf yw penderfynu beth fydd eich nodau/bwriadau, a beth rydych chi eisiau ei gyflawni.

**Gosod nodau eich grŵp**

Un o’r pethau pwysicaf wrth ffurfio grŵp newydd yw bod yn glir beth mae’r grŵp yn ceisio ei gyflawni. Gall fod yn help gwneud rhestr fer o’r nodau. Fel hyn, gallwch weld yn glir pam bod y grŵp yn cael ei ffurfio a datblygu oddi ar hyn. Bydd hyn hefyd yn rhoi fframwaith i chi benderfynu beth sydd angen ei wneud i symud y grŵp ymlaen. Cadwch eich nodau yn fyr ac yn syml.

***Nod Grŵp Cymorth \*\*\*\*\****

Cynnig cymorth i deuluoedd eraill sydd wedi’u heffeithio gan \*\*\*\*\*

Codi ymwybyddiaeth o \*\*\*\*\*  ymysg gweithwyr proffesiynol ac unigolion eraill sydd â diddordeb

Codi ymwybyddiaeth Grŵp Cymorth \*\*\*\*\*

Drwy osod nodau’r grŵp, byddwch yn gallu osgoi unrhyw broblemau neu gamddealltwriaeth ymysg eich gilydd. Bydd hyn hefyd yn helpu chi greu darlun clir o’r grŵp a’i rôl, a gallwch gyflwyno hyn i’r byd tu allan, gan gynnwys darpar aelodau. Mae rhai grwpiau yn cychwyn efo nod penodol iawn; mae nod eraill yn fwy eang. Mae gan fwyafrif y grwpiau rai o’r nodau hyn, neu’r cyfan ohonynt:

* cefnogi rhieni mewn sefyllfaoedd tebyg
* rhannu gwybodaeth a chyfnewid syniadau
* codi ymwybyddiaeth o anghenion plant a’u teuluoedd
* ymgyrchu dros wella gwasanaethau i blant a theuluoedd.

“Ein nod yw rhoi gwybodaeth i rieni, eu hannog a’u cefnogi, a gadael iddynt ddod yn gryfach a mwy gwybodus fel eu bod nhw mewn gwell sefyllfa i roi’r help gorau posibl i’w plant.”

Grŵp aml-anabledd

“Cefnogi a rhoi gwybodaeth i ferched Asiaidd sydd â phlant, ac sy’n gofalu am blant sydd ag ystod o anghenion arbennig. Trefnu gweithgareddau addysg a hamdden i’r merched hyn a’u plant.

Cyfarfod pob wythnos, ac yn ystod gwyliau’r ysgol hefyd.

Aros yn annibynnol a chynrychioli safbwyntiau rhieni plant sydd ag anghenion arbennig.”

Grŵp aml-anabledd

Mae eich nodau yn eich atgoffa o’r hyn sy’n glynu eich grŵp at ei gilydd, ac yn sylfaen ar gyfer creu cyhoeddusrwydd. Nid oes angen iddynt fod yn haearnaidd ond efallai y byddwch eisiau gwneud newidiadau wrth i’r grŵp ddatblygu. Unwaith y byddwch chi wedi penderfynu ar eich nodau, yna gallwch feddwl sut yr ewch chi ati i gyflawni eich nodau mewn ffordd ymarferol - gall y rhain ffurfio eich amcanion. Unwaith eto, nid oes angen i’r rhain fod yn haearnaidd a gellir eu datblygu wrth i chi dyfu.

**NOD ENGHREIFFTIOL Y GRŴP**

Cefnogi teuluoedd sydd â phlant anabl.

**AMCANION ENGHREIFFTIOL**

• Cynnal cyfarfod misol a digwyddiadau cymdeithasol gyda’r nos.

• Dod â gofalwyr at ei gilydd i rannu profiadau a lleihau unigedd.

• Cael rhestr gyswllt fel bod modd i’r aelodau gefnogi ei gilydd rhwng y cyfarfodydd.

• Gwella gwybodaeth o wasanaethau lleol a chenedlaethol.

• Darparu gweithgareddau yn ystod gwyliau ysgol.

• Datblygu sgiliau personol gofalwyr.

• Datblygu cysylltiadau â grwpiau cymorth eraill i ofalwyr yn y ddinas a’r ardal gyfagos.

• Cynnal amgylchedd diogel i’n plant – Cynllun Amddiffyn Plant ar waith.

Gall gwahaniaethau o ran dull gweithredu ddod i’r amlwg wrth i chi drafod nodau ac amcanion y grŵp. Er enghraifft, efallai bydd rhai rhieni yn dymuno i’r grŵp ganolbwyntio ar rieni unigol, tra bydd eraill eisiau pwysleisio gwella gwasanaethau.

Gall grŵp wneud y ddeubeth, cyn belled â bod pawb yn glir beth yw eich nodau a’ch bod yn gallu cadw cydbwysedd y mae pawb yn gyfforddus ag ef. Er hynny, peidiwch â bod yn rhy uchelgeisiol ar y cychwyn er mwyn rhoi amser i’r grŵp ddatblygu. Gall camau bach arwain at grŵp mwy parhaol a sefydlog.

**Cynllunio eich cyfarfod cyntaf**

Gall eich cyfarfod cyntaf deimlo yn go frawychus, waeth pa fath o grŵp rydych chi’n ei gynnal. Er hynny, mae rhai ffyrdd dibynadwy i hwyluso cyfarfodydd. Drwy baratoi’n dda, cael syniad da o’r pwrpas, a bod yn bositif ar y diwrnod, mae gennych siawns lawer gwell o gynnal cyfarfod llwyddiannus. Y rhan bwysicaf o gynllunio yw penderfynu ar beth rydych chi eisiau ei gyflawni yn y cyfarfod. Yng nghyfarfod cyntaf y grŵp, mae’n debyg y bydd y nodau yn fyr ac yn syml, er enghraifft:

* rhannu eich syniadau am gychwyn grŵp a chlywed gan rieni eraill
* cael enwau a chyfeiriadau y rheiny sydd â diddordeb mewn ffurfio grŵp
* gosod dyddiad ail gyfarfod.

Gallech hefyd baratoi agenda syml, er enghraifft:

|  |
| --- |
| **Agenda**'r cyfarfod ar ...........1. Croeso2. Cyflwyniadau3. Dechrau grŵp• eich syniadau hyd yma• a oes gan bobl ddiddordeb mewn grŵp? • beth hoffent i’r grŵp wneud?4. Lluniaeth5. Cyfarfod nesaf• dyddiad• testun trafod6. Unrhyw fater arall7. Cymryd enwau a chyfeiriadau8. Cloi’r cyfarfod |

Yn nes ymlaen, gall eich agenda gynnwys eitemau ar ddatblygu eich grŵp, amser i gefnogi a rhannu efo’r naill a’r llall, a siaradwyr gwadd.

Os ydych chi’n cynnal cyfarfodydd anffurfiol i ddarparu cymorth i bawb, mae’n annhebygol y bydd angen agenda, ond gall fod yn ddefnyddiol cael strwythur sylfaenol yn barod fel eich bod yn gwybod beth sydd angen digwydd pryd, er enghraifft, cyfarch pobl, cyflwyno eich hun, egwyl, cloi a dyddiad y cyfarfod nesaf.

**Beth i’w wneud cyn eich cyfarfod cyntaf – y pethau ymarferol**

**Ystyried lleoliadau**

Cofiwch y pwyntiau hyn wrth ddewis lleoliad:

* lleoliad canolog, os yn bosibl gyda thrafnidiaeth gyhoeddus yn mynd yno, a gyda maes parcio sy’n hawdd mynd ato’n gorfforol
* lle digon hyblyg i’w ddefnyddio ar gyfer eich amrywiol anghenion - cyfarfodydd ffurfiol ac anffurfiol, sgwrs breifat, meithrinfa ac ati
* cyfforddus o ran seddi, gwres a lefelau sŵn
* ar gael ar amser sy’n siwtio anghenion y grŵp
* cegin ar gael os byddwch chi’n darparu lluniaeth
* lle storio i’ch offer neu lyfrau os oes angen.

Cofiwch ofyn a oes unrhyw gost am ddefnyddio’r lleoliad, ac a oes unrhyw gonsesiwn neu gymorth efo cyllid.

Mae llawer o grwpiau yn teimlo bod annibyniaeth, a rhywle y mae rhieni yn teimlo eu bod yn gallu siarad yn rhydd, yn un o’r ystyriaethau pwysicaf wrth ddewis ble i gyfarfod.

**Tasgau ymarferol**

Penderfynwch o flaen llaw sut i rannu’r tasgau ymarferol – gall hyn osgoi dryswch ar y diwrnod. Os mai un rhiant ydych chi sydd eisiau gweld a fyddai gan bobl ddiddordeb mewn grŵp, beth am ofyn i ffrind neu berthynas eich helpu chi gyda rhai o’r trefniadau ymarferol?

Dyma rai manylion ymarferol i’w hystyried:

* pwy fydd yn croesawu’r rhieni wrth iddynt gyrraedd
* meddyliwch am yn drefn eistedd yn y math o ystafell sydd gennych chi – beth sydd fwyaf cyfeillgar? Gall siâp cylch neu bedol fod yn fwy cyfeillgar na rhesi o gadeiriau, ac mae’n annog trafodaeth
* pwy fydd yn rhoi hysbysiadau ar y drws i gyfeirio pobl
* pwy fydd yn delio gyda lluniaeth
* pwy fydd yn cadeirio’r cyfarfod
* pwy fydd yn cymryd enwau a chyfeiriadau’r rhieni sydd â diddordeb
* pa nodiadau ydych chi eisiau eu cymryd a phwy fydd yn eu cymryd nhw?

Gall fod yn help gofyn i wasanaethau lleol i deuluoedd sydd â phlant anabl anfon gwybodaeth atoch am eu gwasanaethau. Gallwch fynd â thaflenni efo chi i’r lleoliad i rieni bori drwyddynt – efallai bod rhai rhieni eisoes yn eu defnyddio ac felly yn gallu eu hargymell (neu beidio!) i eraill.

**Adran 2: Cyfarfod cyntaf y grŵp cymorth i rieni**

**Croesawu pobl**

Mae cael awyrgylch cyfeillgar a chroesawgar yn hanfodol i les yr aelodau. Mae angen i’r grŵp fod yn hafan i’r aelodau, felly mae’n syniad da ffurfio rhai rheolau sylfaenol i’ch aelodau a’u dangos nhw yn ystod pob sesiwn. Dyma rai enghreifftiau y gallech chi eu rhestru:

* bod yn sensitif i anghenion emosiynol y naill a’r llall
* gwrando ar safbwynt pawb
* caniatáu amser i rannu teimladau
* cefnogi’r naill a’r llall drwy argyfyngau
* peidio â ffurfio clic.

**Yr un newydd yn y grŵp**

Yn ogystal â bod yn ‘ddieithryn’, wrth ffurfio grŵp, mae’n debyg y bydd y rhieni a fydd yn dod i’r grŵp yn teimlo:

* yn ddihyder/ddiwerth

“’Does dim teimlad mwy unig na bod efo grŵp o bobl a chael neb i siarad efo.”

* bod eu sgiliau rhiantu yn cael eu beirniadu
* nad yw eu gwybodaeth o’u plentyn o unrhyw werth
* pryder am eu plentyn
* yr angen am gymorth a gwybodaeth
* gobaith y gall y grŵp helpu
* pryder am gerdded i mewn i ystafell o bobl ddieithr
* allan ohoni oherwydd bod aelodau’r grŵp i gyd yn adnabod ei gilydd.

Gofalwch eich bod yn cyfarch pawb, yn cynnig diod iddynt (os allwch chi) ac yn cyflwyno unrhyw rieni eraill yna yn anffurfiol. Mae’n ddefnyddiol cael rhywfaint o wybodaeth wrth law allai fod o ddefnydd iddynt – er enghraifft gwybodaeth yr ydych chi wedi’i chasglu am wasanaethau lleol a chymorth.

**Cyngor**

* Allwch chi gynnig cyfarfod ag aelodau newydd o flaen llaw, neu fynd â nhw i’w cyfarfod cyntaf?
* Ystyriwch gael map o’r lleoliad, amseroedd cyfarfod a gwybodaeth am drafnidiaeth gyhoeddus i’w hanfon allan.

Wrth i’ch grŵp ddatblygu, gall fod yn ddefnyddiol cael un neu ddau o aelodau a fydd yn:

* croesawu rhieni newydd
* cyflwyno rhieni newydd i’r aelodau eraill
* gweld beth yr hoffai rhieni newydd ei gael gan y grŵp
* annog trafodaeth.

**Agor y cyfarfod**

Wrth agor y cyfarfod, gofynnwch i bawb gyflwyno’u hunain yn fyr. Os byddai’n well gan rywun beidio â siarad am y tro, yna byddai’n werth dweud bod hynny’n iawn.

Meddyliwch faint o bobl sy’n bresennol. Os oes nifer mawr, gallai gymryd amser i bawb gyflwyno’u hunain yn unigol; yn yr achos hwnnw, gallech ddechrau drwy gadw eich cyflwyniad yn fyr a symud ymlaen at rywun arall a fydd yn dilyn eich patrwm chi.

Bydd yr agenda yn nodi beth rydych yn gobeithio ei gyflawni yn y cyfarfod hwn. Byddwch yn glir pam bod y cyfarfod wedi’i alw. Bydd hyn yn helpu i bobl gyfrannu’n bwrpasol. Efallai yr hoffech ofyn a oes unrhyw beth arall yr hoffai pobl drafod ar yr adeg yma, a’i ychwanegu at ddiwedd yr agenda o dan ‘Unrhyw fater arall’ (UFA).

**Dod i adnabod y naill a’r llall**

Pan ddaw rhieni i’ch grŵp am y tro cyntaf, mae’n debyg y byddant yn treulio amser yn siarad am eu plant, eu profiadau, yr anawsterau y maent wedi’u goresgyn a’r anawsterau sydd i ddod.

Rhowch amser i rieni ddod i adnabod ei gilydd a gwrando ar hanesion personol ei gilydd. Efallai bod un ohonoch chi wedi llwyddo i gael Datganiad Anghenion Addysgol Arbennig neu gytundeb Gweithredu Ysgol a Mwy yn ddiweddar. Efallai bod gan rywun arall blentyn sydd angen gofal meddygol yn aml yn yr ysbyty sydd hanner can milltir i ffwrdd. Gall rhywun arall fod yn poeni am sut i rannu’r amser rhwng eu plentyn anabl a’u plant eraill.

Dyma rai ffyrdd i annog pobl i ymuno:

* gofalu eich bod yn gwneud cyswllt llygad â phawb
* cyfarch pobl wrth eu henw
* cyfeirio yn ôl at beth ddywedodd rhywun yn gynharach, fel, “Pan oeddech chi’n cyflwyno eich hun, fe ddwedasoch chi…”
* cysylltu gwahanol syniadau, er enghraifft, “Wrth ddweud hyn, mi rydych chi newydd fy atgoffa o’r hyn ddywedodd Jill yn gynharach. A oes unrhyw un arall wedi gweld...?”

**Ar ôl pob sesiwn**

Diolchwch i bawb am ddod a chydnabod cyfraniad pawb.

Tra bydd y cyfarfod yn dal yn fyw yn eich cof, mae’n werth trafod efo’r grŵp craidd sut roeddech chi’n teimlo amdano, ac i ba raddau y cyflawnwyd eich nodau. Ar y dechrau fel hyn, gall fod yn help osgoi glynu at rolau pendant. Er enghraifft, mae rhai grwpiau yn penderfynu cylchdroi’r Cadeirydd, neu gael rota gwneud paned. Fel hyn, mae pawb yn cael cyfle i roi cynnig ar rywbeth newydd a magu hyder a theimlo’n rhan o’r grŵp.

Gallwch gofnodi cynnwys a chasgliadau’r cyfarfod mor ffurfiol neu anffurfiol ag y dymunwch. Bydd yn ddefnyddiol, er hynny, cadw rhyw gofnod ysgrifenedig i gyfeirio ato maes o law.

 **A oes angen pwyllgor?**

Adeg yma yn hanes y grŵp, efallai y byddwch eisiau cadw’r busnes mor syml ac mor anffurfiol â phosibl a pheidio â defnyddio’r holl deitlau arferol sy’n gysylltiedig â phwyllgor – cadeirydd, ysgrifennydd, trysorydd.

Er hynny, gall fod yn ddefnyddiol edrych ar ba dasgau sydd angen eu gwneud. Yn y dyddiau cynnar hyn, byddwch eisiau gwneud rhai o’r canlynol, neu’r rhain i gyd:

* creu a dosbarthu taflenni cyhoeddusrwydd
* siarad â rhieni newydd
* gwneud trefniadau ymarferol, e.e. trefnu lle cyfarfod
* casglu gwybodaeth
* gofalu am unrhyw gyllid
* codi arian
* siarad â gweithwyr proffesiynol am y grŵp
* gwneud cyswllt a rhwydweithio â mudiadau defnyddiol sy’n benodol i’ch grŵp chi.

Gellir gwneud y tasgau hyn yn ffurfiol neu’n anffurfiol. Mae’n bwysig rhannu cyfrifoldebau fel bod rhieni yn teimlo’n rhan o’r grŵp, ac nad yw’r gwaith yn cael ei ysgwyddo gan un neu ddau o bobl.

Gall holl aelodau’r grŵp wneud rhai o’r tasgau hyn, fel tynnu sylw at y grŵp. Ond gall fod yn fwy effeithiol cael un person i fod yn gyfrifol am rai tasgau, fel gofalu am gyllid. Gall nifer o aelodau gymryd tro i wneud gweithgareddau eraill, fel gwneud trefniadau ymarferol, neu arwain y grŵp.

Drwy rannu’r tasgau, gall hyn helpu i chi benderfynu a oes angen strwythur ffurfiol i gynnal y grŵp, fel pwyllgor, neu beidio. Os byddwch chi’n penderfynu yr hoffech ffurfio pwyllgor, edrychwch ar ein canllaw [Strwythurau cyfreithiol grwpiau cymorth i rieni](7%20Strwythurau%20cyfreithiol%20ar%20gyfer%20grwpiau%20cymorth_Cymru.docx)

## Cadw mewn cysylltiad â phawb

Yn y cyfnod cynnar hwn, mae’n werth meddwl sut fyddwch chi’n gwneud i deuluoedd deimlo’n rhan o’r grŵp. Drwy gysylltu’n rheolaidd ag aelodau’r grŵp, gall hyn wneud iddynt deimlo’n rhan o bethau, ac yn agos atoch chi. Mae nifer o ffyrdd sy’n ei gwneud hi’n haws cadw mewn cysylltiad â phobl:

* cadw cronfa ddata o’r aelodau, fel bod manylion cyswllt pawb yn yr un lle. Nid oes rhaid i’r gronfa ddata fod yn un ffansi, byddai taenlen yn gweithio’n dda hefyd.
* Holi rhieni pa wybodaeth yr hoffent ei chael - er enghraifft, efallai y cewch wybodaeth o’ch ardal leol allai fod o ddiddordeb ac y gallwch ei rhannu – gallai hyn sbarduno cylchlythyr!
* Meddwl am drefnu i bawb ddod at ei gilydd yn lleol
* Ystyried y gwahanol ffyrdd o gyfathrebu e.e. Facebook, Twitter, gwefan, testun, e-bost – a gweld beth sy’n gweithio orau i’ch grŵp chi.

**Cyllid**

Yn aml, y sawl sy’n cychwyn y grŵp sy’n ysgwyddo’r gost gychwynnol o’u poced eu hunain. Er mwyn dod dros hyn, mae llawer o grwpiau i rieni yn hoffi cael rhywfaint o arian wrth gefn fel bod pob aelod yn gallu cymryd rhan yn llawn, heb effeithio gormod ar gyllideb y teulu.

Gall cost cynnal grŵp yn y cyfnod hwn gynnwys y canlynol:

* defnyddiau ysgrifennu
* galwadau ffôn
* llungopïo/argraffu
* llogi ystafelloedd
* lluniaeth

**Ffynonellau cyllid**

Gall grantiau gan y sector cyhoeddus gynnwys ‘grantiau cychwyn’ gan y cynghorau lleol ac ardal, a grantiau gan ymddiriedolaethau neu gwmnïau preifat. Bydd hyn yn dibynnu ar ba sector o’r gymuned y dymunant gefnogi.

Bydd eich Corff Isadeiledd Lleol, sefydliad trydydd sector sy’n cefnogi grwpiau lleol (e.e. Cyngor Gwasanaethau Gwirfoddol), yn gallu helpu. Dylent allu rhoi gwybodaeth am ffynonellau cyllid lleol, a bydd ganddynt fanylion cyrff sy’n gwneud grantiau mawr a bach, yn ogystal ag adnoddau ar gael i grwpiau bach am gost resymol. Os byddwch yn penderfynu gwneud cais am grant, efallai bydd y staff yno yn gallu eich helpu i baratoi eich cais. Mae llawer o gyrff gwirfoddol, fel y Ford Gron a’r Rotari, yn hoffi cefnogi achosion da lleol, gan gynnwys rhai llai fel eich grŵp newydd chi.

Mae llawer o grwpiau yn defnyddio eu hadnoddau, eu cysylltiadau a’u syniadau eu hunain i godi arian. Gall y rhain gynnwys sêl cist car, gweithgareddau cymdeithasol, a digwyddiadau wedi’u noddi. Cyn i chi roi llawer o egni ac adnoddau i godi arian, byddwch yn glir ar gyfer beth rydych chi eisiau’r arian, fel nad codi arian yn ei hun yw’r diben, os nad yw hynny yn un o brif nodau eich grŵp.

Am fwy o syniadau am godi arian, edrychwch ar ein canllaw [Codi arian ar gyfer grwpiau cymorth i rieni](4%20Cyllid%20a%20chodi%20arian%20i%20grwpiau%20cymorth%20i%20rieni%20.docx).

**Help drwy garedigrwydd**

Efallai bydd aelodau neu ffrindiau yn gallu helpu drwy garedigrwydd yn hytrach nag ar ffurf arian, fel darparu llungopïo, offer ysgrifennu, neu wobr raffl. Weithiau, gall cyhoeddusrwydd lleol arwain at help yn cael ei gynnig, felly wrth siarad am y grŵp, bachwch ar y cyfle i sôn am ffyrdd y gall pobl helpu.

**Gofalu am eich arian**

Mae gan eich grŵp gyfrifoldeb i’r aelodau a rhoddwyr i gadw cofnod manwl gywir a chyfredol o’r cyllid. Nid oes rhaid i hyn fod yn ymarferiad trafferthus na chymhleth, dim ond cofnod clir a syml o’r arian sy’n dod i mewn ac allan.

|  |
| --- |
| Os ydych chi’n rhagweld codi swm mawr o arian pob blwyddyn, mae’n werth cysylltu â’r Comisiwn Elusennau. Dyma eu manylion cyswllt: [http://www.charity-commission.gov.uk](http://www.charitycommission.gov.uk)  |

Os oes gennych gyfrif banc yn enw eich grŵp, gofalwch fod gennych ddau lofnodwr, nad ydynt yn perthyn i’w gilydd.

**Creu delwedd**

Unwaith y byddwch wedi penderfynu ffurfio eich grŵp, mae angen i chi gael delwedd drwy ddewis enw ac, o bosibl, logo neu lun. Gall dewis enw fod yn hwyl. Gallai enw godi wrth i chi drafod rôl a nodau’r grŵp. Er enghraifft, gall y grŵp benderfynu ar enw sy’n dynodi:

**Pwy ydynt**

Teulu a Ffrindiau

Jawaan Aur Azaad (‘ifanc a rhydd, grŵp i blant ifanc anabl)

Teuluoedd yng Nghymru â phlant sydd â nam golwg

**Yr ardal maen nhw’n ei wasanaethu**

Grŵp Mam a’i Phlentyn Edgbaston

Grŵp Integreiddio Pen-y-bont ar Ogwr, ble maen nhw’n cyfarfod

Rhieni ‘93

Grŵp Rhieni'r Drenewydd

**Pryd maen nhw’n cyfarfod**

Grŵp Dydd Iau Cyntaf

**Eu nodau**

Rhieni i Rieni

*SCOL: Supporting Children in Ordinary Living*

Gofalu am blant

Grŵp Cymdeithasol Amser Allan

**Yr awyrgylch maen nhw eisiau ei greu**

Pontydd

Rhieni Positif

Cysylltu

Drws Agored

*Oasis*

Wrth i chi drafod enwau, efallai y gwelwch fod rhieni yn ymateb yn wahanol i eiriau sy’n cael eu defnyddio’n gyffredin amdanoch chi a’ch plentyn, er enghraifft:

* anabledd dysgu
* dioddef
* hunangymorth
* anghenion arbennig
* anghenion ychwanegol
* anabl
* cymorth
* gofalwr
* problem

Os ydych chi yn anghytuno am dermau, dylech ddod â’ch holl syniadau i’r amlwg a gwrando ar deimladau eich gilydd. Ceisiwch gael enw:

* sy’n dangos beth ydych chi fel grŵp
* y mae pawb yn gyfforddus ag ef
* nad yw’n tramgwyddo eraill, nac yn eu gyrru i ffwrdd
* sy’n weddol ‘fachog’ ac yn hawdd i’w gofio.

Rhai pwyntiau i’w cofio wrth ddewis enw:

1. Osgoi enw y mae grŵp arall adnabyddus yn ei ddefnyddio (os mai elusen ydynt, ni fyddech yn cael defnyddio’r un enw).
2. Os ydych chi’n gysylltiedig â grŵp cenedlaethol, ac eisiau cymryd yr enw, byddwch yn glir beth mae hynny’n ei olygu i annibyniaeth eich grŵp, codi arian ac ymrwymiadau eraill i’r mudiad cenedlaethol.

Yn ogystal ag enw, efallai y byddwch yn dymuno penderfynu ar logo – delwedd weledol – i’ch grŵp. Gall hyn amrywio o’r dewis o brint ac/neu liw ar gyfer eith llythyrau/posteri ac ati, hyd at ddelwedd neu ‘fasgot’ y gallwch ei roi yn eich deunyddiau cyhoeddusrwydd. Efallai bod gan un o’ch aelodau sgiliau TG neu ddylunio allai fod yn fanteisiol yma. Mae rhai grwpiau yn defnyddio cipluniau oddi ar y cyfrifiadur.

**Cyhoeddusrwydd**

Bydd angen i chi dynnu sylw at eich grŵp, rhywsut neu’i gilydd – efallai y byddwch chi’n penderfynu cael poster wedi’i ysgrifennu â llaw gan un o’ch plant, neu greu poster ar y cyfrifiadur.

**Pum Rheol Cyhoeddusrwydd Da**

Os yw eich poster neu eich taflen yn cynnwys y rhain – Beth, pam, pryd, ble, pwy – yna rydych chi wedi cynnwys popeth sydd ei angen ar gyfer tynnu sylw at y grŵp.

|  |
| --- |
| **BETH:** Grŵp Rhieni Wrecsam**PAM:** Cymorth, cyfeillgarwch a gwybodaeth i rieni plant ag anableddau dysgu **PRYD:** Rydym yn cyfarfod ar ail ddydd Mawrth y mis o 10.00am – Hanner dydd**BLE:** Canolfan Gymunedol Acton **PWY:** Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â Sue ar 12345 neu Judy ar 12346Croeso i blant: meithrinfa ar gael.Edrychwn ymlaen at eich gweld!  |

Bydd angen i chi hefyd fod wedi llungopïo neu argraffu’r rhain. Holwch rhag ofn fod gan rywun yn y grŵp y sgiliau, y profiad neu’r cysylltiadau perthnasol. Efallai y bydd rhywun yn y gymuned leol yn fodlon rhoi cymorth drwy garedigrwydd i’r grŵp drwy argraffu eich posteri a’ch taflenni, fel:

* yr ysgolion ble mae eich plant yn mynd
* cwmni argraffu lleol neu siop copi
* elusennau lleol
* gweithiwr proffesiynol cefnogol
* busnes neu gwmni lleol sy’n dymuno cefnogi mentrau cymunedol

Gall eich Corff Isadeiledd Lleol ddweud wrthych ble gallwch argraffu yn rhad, ac efallai bod ganddynt rywun all eich helpu efo gosod a dylunio.

Unwaith y bydd eich posteri fyny, eich taflenni wedi’u rhannu, a’r ‘si’ ar led, holwch ba mor effeithiol ydynt drwy ofyn i’r aelodau newydd ble clywon nhw amdanoch chi. Gall yr wybodaeth honno fod yn fuddiol wrth i chi gynllunio ar gyfer gweithgareddau neu gyfarfodydd sydd i ddod. Cofiwch addasu eich posteri pan fydd angen, yn enwedig os bydd yr enw cyswllt neu’r dyddiadau a’r amseroedd yn newid. Mae’n ddefnyddiol cadw cofnod o ble rydych chi’n eu rhoi nhw i gyd!

Cofiwch fod cyhoeddusrwydd yn golygu mwy na dim ond posteri a thaflenni. Bydd llawer o aelodau newydd wedi clywed amdanoch gan rywun arall wrth i chi hyrwyddo’r grŵp wrth siarad efo ffrindiau, rhieni eraill wrth giât yr ysgol a gweithwyr proffesiynol. Bydd defnyddio’r cyfryngau cymdeithasol, fel Facebook, hefyd yn eich helpu chi i gyrraedd aelodau newydd.

Am fwy o wybodaeth am sut i gynnal eich cyfarfodydd, annog trafodaeth, cadeirio cyfarfodydd a delio gydag unrhyw broblemau, darllenwch ein canllaw [Cadw eich grŵp i fynd](3%20Cadw%20Eich%20Grwp%20I%20Fynd.docx)

**Rôl gweithwyr proffesiynol**

Mae’r berthynas rhwng grwpiau cymorth i rieni a gweithwyr proffesiynol yn bwysig iawn, er bydd cryfder y cysylltiadau a lefel y cyfathrebu yn amrywio, yn dibynnu ar y grŵp a’r gweithiwr.

O’r cychwyn cyntaf, mae’n bwysig meddwl pa mor agos y dylai’r berthynas fod rhwng y gweithiwr proffesiynol a’ch grŵp cymorth i rieni. Bydd yr hyn sy’n teimlo’n iawn i un grŵp ddim yn teimlo’n iawn i grŵp arall. Os yw gweithiwr proffesiynol yn rhan o gychwyn a chynnal grŵp i rieni, mae’n well i’r gweithiwr a’r grŵp feddwl am hyn ar y cychwyn ac felly gallu ei reoli.

**Cryfder grwpiau sy’n cael eu harwain gan rieni**

Mae grŵp cymorth i rieni sy’n cael ei arwain gan y rhieni eu hunain yn tueddu i fod yn wahanol iawn i un sy’n cael ei arwain gan weithiwr proffesiynol. Mewn grŵp dan arweiniad rhiant, gall yr ymrwymiad fod yn fwy gan rieni; maent yn fwy o ran o’r grŵp ac maent yn teimlo perchnogaeth. Yn ei dro, gall hyn ddod â mwy o fanteision i rieni.

O gymharu, mewn grŵp sy’n cael ei arwain gan weithiwr proffesiynol, gall fod yn anodd i rieni deimlo’n gyfrifol am lwyddiant y grŵp. Bydd yr aelodau yn colli cyfleoedd pwysig i ennill sgiliau. Gall fod yn anoddach codi hyder mewn grŵp sy’n cael ei gynnal gan weithiwr proffesiynol medrus ac effeithlon, ble mae rhieni yn teimlo nad oes angen iddynt wneud dim byd mwy na dod i’r cyfarfodydd.

Gall y rhieni hefyd deimlo bod ganddynt fwy o siawns o ddylanwadu ar ddarpariaeth gwasanaeth yn eu grŵp ‘eu hunain’. Po fwyaf yr hyder y gall rhieni ei fagu mewn grŵp dan arweiniad rhieni, y mwyaf y gallant ddatblygu’r agwedd gydlynol a phenderfynol sydd ei hangen i ddylanwadu ar wasanaethau lleol. Ac, wrth gwrs, gall fod yn anodd i aelodau fod yn agored ac yn onest wrth leisio eu barn am wasanaethau lleol os yw darparwr gwasanaeth lleol yn cynnal y grŵp, neu’n rhan agos ohono.

**Rôl bositif**

Gall gweithwyr proffesiynol gefnogi a helpu grwpiau heb fod yn uniongyrchol gysylltiedig â chynnal y grŵp. Maent yn chwarae rhan allweddol drwy helpu i gyrraedd rhieni a denu aelodau, cynnig cymorth ymarferol a bod wrth law i’r grŵp.

Mae grwpiau wastad yn chwilio am weithdrefnau sy’n gadael i fudiadau roi rhieni mewn cysylltiad â nhw. Mae gweithdrefnau fel hyn yn golygu nad yw rhieni yn dibynnu ar arfer dda gweithiwr proffesiynol, allai symud ymlaen wrth gwrs. Er enghraifft, gellid gweithredu system ble byddai pob rhiant sy’n mynd i glinig am y tro cyntaf yn cael gwybodaeth, fel mater o drefn, am grwpiau cymorth, ac yna’n gallu dewis a ydynt eisiau gwneud cyswllt a phryd.

**Dod ynghyd**

Bydd perthynas dda rhwng eich grŵp cymorth a’r gweithwyr proffesiynol yn datblygu drwy ddealltwriaeth dda. Felly, mae angen i chi gael rhywfaint o wybodaeth am y naill a’r llall, a’r ffordd orau i gyflawni hyn yw drwy gyfarfod â’ch gilydd o dro i dro. Gall fod yn anodd i weithwyr proffesiynol ddweud wrthi rieni am grŵp os nad ydynt yn gwybod llawer amdano.

Yn yr un modd, mae’n anodd i rieni leisio eu barn wrth weithwyr proffesiynol os ydynt yn teimlo’n bryderus am siarad efo nhw.

Gall fod yn help cael rhestr o syniadau i weithwyr proffesiynol ar sut y gallant helpu eich grŵp ffynnu. Dyma rai - efallai bydd gan eich aelodau ragor o syniadau.

**Cyngor i weithwyr proffesiynol**

Ar helpu i gyrraedd rhieni:

* gosod trefn rhwng eich mudiad a’r grŵp i rieni
* bod yn bendant am sut y bydd hyn yn gweithio
* dweud wrth rieni am grwpiau a rhwydweithiau cymorth yn fuan
* rhoi gwybodaeth ysgrifenedig, yn ogystal ag ar lafar, i rieni
* cefnogi’r rhiant i wneud y dewis
* gofalu bod gennych ddigon o wybodaeth am y grŵp, a gwybodaeth gyfredol
* gwneud cyflwyniadau ar ran y rhiant, os gofynnir
* rhoi gwybodaeth i’r grŵp
* dweud wrth gydweithwyr am y grŵp fel y gallant hwythau hefyd ddweud wrth rieni.

Ar helpu gyda’r ochr ymarferol:

* darparu ystafell gyfarfod
* arddangos posteri
* rhoi gwybodaeth i rieni eraill
* cynnig cymorth ariannol, ble’n bosibl
* darparu neu drefnu cludiant
* cymorth efo llungopïo
* cynnig cyngor ar lenwi ffurflenni ac ysgrifennu llythyrau
* rhoi grwpiau mewn cysylltiad ag unrhyw weithwyr proffesiynol, sefydliadau eraill neu ffynonellau cymorth.

Ar fod wrth law:

* awgrymu amser da i gysylltu
* awgrymu’r ffordd orau i gysylltu
* rhoi gwybod i grwpiau am unrhyw newidiadau.

Helpu efo morâl:

* awgrymu i rieni ddod â ffrind neu berthynas pan fyddant yn dod am y tro cyntaf
* bod yn glust i wrando mewn grwpiau
* bod yno i rannu syniadau
* gwneud awgrymiadau a rhoi cyngor
* rhoi anogaeth
* rhoi sylwadau gonest.

Mae’n helpu i adnabod y naill a’r llall:

* cael cyfarfodydd agored i rieni a gweithwyr proffesiynol
* cynnig siarad efo gweithwyr proffesiynol neu dderbyn gwahoddiadau i wneud hynny
* gwahodd gweithwyr proffesiynol i siarad â chi
* eistedd ar bwyllgorau neu fforymau
* peidio â defnyddio jargon proffesiynol.

**Pawb ar eu hennill**

Mae amryw o fanteision i weithwyr proffesiynol sydd yn annog eich grŵp i ffynnu, sef:

* deall yn well anghenion rhieni sy’n gofalu am blentyn anabl
* cael clywed barn rhieni
* cael barn ar wasanaethau
* cael ffynhonnell ychwanegol o gymorth sydd ar gael i rieni
* lleihau gofynion amhriodol gan rieni
* ymestyn sgiliau a phrofiad.

Gobeithio bod hyn wedi rhoi blas i chi o bethau i feddwl amdanynt wrth gychwyn grŵp cymorth i rieni.

Darllenwch y canllaw [Cadw eich grŵp i fynd](3%20Cadw%20Eich%20Grwp%20I%20Fynd.docx)

 

Contact 209 - 211 City Road London EC1V 1JN T: 020 7608 8700 E: info@contact.org.uk contact.org.uk

Mae Contact yn enw masnachu Contact. Elusen wedi’i chofrestru yn Lloegr a Chymru (284912) a’r Alban (SC039169). Cwmni cyfyngedig drwy warant wedi’I gofrestru yn Lloegr a Chymru (1633333). Rhif cofrestru TAW GB 749 3846 82. s