Arolygiaeth Gofal **Cymru**
Care Inspectorate **Wales**

First Friends

Rheoli 'teimladau mawr' plant gan ddefnyddio dull sy'n seiliedig ar les a iechyd meddwl.

Cefndir

Mae First Friends yn lleoliad Dechrau'n Deg ym Mlaenau Gwent ac mae wedi bod yn weithredol ers 2010. Gwnaeth arolygwyr AGC gydnabod eu harweinyddiaeth eithriadol, gan ganmol y dull cadarn ac arloesol o ysgogi gwelliant parhaus ar draws y lleoliad.

Beth maen nhw'n ei wneud?

Dechreuodd gyda hyfforddiant i staff, gan ganolbwyntio ar wella ymlyniadau a pherthnasoedd gyda'r plant.

Dysgodd y staff i ddeall gwerth, a sut i weithio mewn ffordd sy'n seiliedig ar drawma ac ymlyniad. Roedd staff bob amser wedi mynd ati i ddod i adnabod y plant a ffurfio perthnasoedd, ond roedd y dull newydd yn adeiladu ar hynny, gan gefnogi'r plant i reoli eu hemosiynau a'u 'teimladau mawr'.

Mae'r staff bellach yn ymatebol i'r plant ac yn eu cefnogi gyda'r teimladau mawr neu anodd hyn, yn hytrach na cheisio tynnu sylw oddi wrthynt neu leihau'r teimladau.

Mae staff hefyd yn annog plant i archwilio ac yn gwybod pryd i ymyrryd neu beidio. Maen nhw'n aros yn agos fel y gallan nhw gefnogi os oes angen, ac mae plant yn gwybod y gallan nhw droi at yr oedolion am help.

Effaith ...

- Trawsnewid eiliadau heriol yn gyfleoedd ar gyfer twf trwy helpu plant i lywio eu taith emosiynol.
- Mae staff bellach yn cydnabod pan fydd plant yn estyn allan am gysylltiad, gan drawsnewid sut maen nhw'n ymateb. Maent hefyd yn fwy ymatebol ac yn barod i dderbyn ciwiau plant ac mewn sefyllfa well i'w cefnogi.
- Nid yw staff bellach yn ceisio tynnu sylw neu leihau'r teimladau mawr
- Mae plant yn hapusach, yn fwy hamddenol ac wrth eu bodd yn dod i'r lleoliad

> *"Mae wedi cael effaith arna i fel rhiant yn ogystal â chynorthwyydd gofal plant. Dwi'n ymateb yn wahanol, yn hytrach na dweud "byddwch chi'n iawn" Rwy'n cymryd yr amser i adael i'r plentyn fynegi sut mae'n teimlo a bod gyda nhw yn yr eiliad honno."*