



Awgrymiadau a syniadau ar gyfer cael sgysiau da a deall beth sy'n bwysig i bobl

Rhaid symud o ddull sy'n cael ei arwain gan wasanaethau i ddull sy'n canolbwyntio ar ganlyniadau er mwyn rhoi'r unigolyn yng nghanol yr hyn rydym ni'n ei wneud.

Mae hyn yn golygu:

- Symud i ffwrdd oddi wrth edrych ar yr asesiad fel cyfres o gwestiynau sydd wedi'u pennu ymlaen llaw. Symud tuag at gael sgysiau lled-strwythuredig sy'n defnyddio cwestiynau agored
- Symud i ffwrdd oddi wrth gael yr wybodaeth a'i hidlo ar gyfer llenwi ffurflen. Symud tuag at ryngweithio medrus sy'n cynnwys gwrando gweithredol ac ystyried pethau
- Symud i ffwrdd oddi wrth adnabod problemau a diffygion, a sicrhau bod atebion yn cyfateb i restr o wasanaethau. Symud tuag at adeiladu ar gryfderau a galluoedd, a dod o hyd i atebion creadigol a luniwyd ar y cyd
- Symud i ffwrdd oddi wrth edrych ar yr ymarferydd fel arbenigwr. Symud tuag at edrych ar yr ymarferydd fel partner a galluogwr
- Symud i ffwrdd oddi wrth ystyried mai ymarfer ticio blychau yw cofnodi. Symud tuag at edrych ar gofnodi fel cyfle i greu darlun clir o gynllun ar gyfer cyflawni canlyniadau

Beth ddylem ni adeiladu arno wrth baratoi i ymgysylltu a chydweithio â phobl i ddeall beth sy'n bwysig iddyn nhw?

- Gwrando'n ystyriol – deall y teimladau sydd y tu ôl i eiriau ac ymddygiad unigolyn
- Gwrando ar deuluoedd cyfan – deall dynameg y teulu a gallu rhannu gwybodaeth a dealltwriaeth gydag aelodau'r teulu
- Peidio â gofyn gormod o gwestiynau na rhoi cyngor – ond yn hytrach helpu pobl i feddwl a siarad oherwydd byddan nhw wedyn yn gallu dod o hyd i'w hatebion eu hunain yn well
- Meithrin hyder mewn pobl eraill – defnyddio'r un egwyddorion gwrando medrus
- Derbyn – deall bod pethau'n newid dros amser neu oherwydd amgylchiadau

Cyn cynllunio sgwrs, ystyriwch y canlynol:

- Sut i wneud yn siŵr bod yr unigolyn yn cael ei gynnwys yn y sgwrs gymaint ag y mae'n ei ddymuno a/neu'n gallu. Er enghraifft, a oes angen cefnogaeth fel eiriolaeth?
- A yw'r unigolyn wedi gwneud cais i rywun arall fod yn bresennol – pwy sydd angen bod yn rhan o'r sgwrs, a phwy sydd ddim?
- Unrhyw anghenion cyfathrebu – a oes angen cyfieithydd? Ydych chi angen unrhyw ddogfennau mewn fformatau neu ieithoedd eraill?
- Unrhyw ystyriaethau diwylliannol/crefyddol
- Unrhyw risgiau y gwyddoch chi amdanyn nhw, i chi neu i'r unigolyn, a sut i'w lliniaru
- Beth allai'r unigolyn ddisgwyl ei gael o'r broses

Cofiwch

- Gwrandewch ar bawb yn yr ystafell, mae pob safbwynt yn werthfawr
- Mae'n ddefnyddiol deall y manylion o'u safbwynt nhw, does dim atebion cywir ac anghywir
- Rhowch fymryn o gymorth i bobl ddisgrifio'r eithriadau i'r problemau a'r anawsterau
- Wrth i'r rhain ddod i'r golwg gallant fod yn rhan o'r ateb, gall pobl ddechrau sylwi ac adeiladu ar eu cryfderau
- Helpwch pobl i archwilio darlun gwell
- Ceisiwch osgoi gwrthio'n rhy galed na chynnig awgrymiadau ynghylch sut y gallai pethau wella
- Gwrandewch yn astud ac ystyriwch yr hyn mae pobl yn ei ddweud
- Wrth iddyn nhw siarad am eu dyheadau, daw'n fwy clir beth sydd angen newid, cefnogwch ymdeimlad yr unigolyn o'i allu
- Osgowch ddadlau a gwrthdaro

Pum cam sgwrs dda

1. Cwestiynau agored sy'n creu cysylltiad:

Dywedwch rywfaint wrthyf am yr hyn sy'n digwydd? NID beth yw'r broblem a sut allaf fi helpu?

2. Gwrando gweithredol:

Gadewch i bobl wybod eich bod yn gwrando ac yn deall
Datganiadau adlewyrchol, ail-fframio, crynhoi

3. Cwestiynau agored sy'n archwilio:

Beth sy'n peri fwyaf o bryder i chi? Beth ydych chi wedi sylwi arno pan fo pethau ychydig yn well? Beth fyddai'n digwydd i'ch gwneud ychydig yn llai pryderus?

4. Cyfnewid gwybodaeth - os yw hynny'n briodol:

A hoffech chi i mi roi ychydig mwy o wybodaeth i chi?
A gaf fi ofyn i chi am ychydig mwy o wybodaeth?

5. Crynodeb a chymau gweithredu - canolbwyntio ar y prif faterion

Beth yw'r cryfderau/sgiliau/ysgogiadau rydych chi wedi sylwi arnynt?
Pa gamau gweithredu maen nhw wedi penderfynu eu cymryd?
Crynodebau sy'n grymuso

Mae rhai trapiau sgysiol y dylem eu hosgoi pan fyddwn yn ceisio darganfod beth sy'n wirioneddol bwysig i unigolyn:

Trap arbenigwr – Fi sy'n gwybod orau: "Am dy fod ti wedi blino gymaint, dw i'n meddwl y dylet..."

Trap pŵer – Fi sy'n gwneud y penderfyniadau: "Dw i'n meddwl y dylai dy fam symud i gartref gofal"

Trap datrys problemau – Mi fedra i ddatrys dy broblemau: "Dylem... bydd hyn yn gwneud i ti deimlo'n well"

Trap holi ac ateb – Dw i'n holi, ti'n ateb: "Sut? Pam? Beth? Pryd? Pwy? Beth? Pam?"

Trap ie, ond – Fi sy'n gwybod yn well: "Dw i'n gweld dy safbwynt, ond..."

Trap labelu – Dw i'n dy nabod di: "Dw i'n deall pam dy fod ti'n ymosodol yn eiriol... mae gen ti ddiffyg dirnadaeth"

Trap gwrthdaro – Ti'n anghywir: "Os wyt ti'n dal ati fel hyn, dim ond mynd yn waeth fydd y sefyllfa"

Cwestiynau sy'n seiliedig ar gryfderau: Helpu i greu sgwrs 'beth sy'n bwysig' dda

- Gall pobl ei chael hi'n anodd siarad am gryfderau, ond gall cwestiynu gofalus a gwrando gweithredol helpu unigolyn i ddisgrifio ei amgylchiadau ac adnabod potensial.
- Mae dull sy'n seiliedig ar gryfderau ac sy'n canolbwyntio ar ganlyniadau yn rhoi mwy o bwyslais ar yr hyn y gall y gweithiwr a'i deulu ei gyflawni pan fyddan nhw'n gweithio gyda'i gilydd.
- Mae'n edrych llai ar yr hyn dydi pobl ddim yn gallu ei wneud ac mae'n rhoi mwy o bwyslais ar yr hyn maen nhw am ei wneud.
- Mae'n gofyn "beth sy'n gryf?" yn hytrach na "beth sy'n bod?"

Dyma rai enghreifftiau o gwestiynau sy'n seiliedig ar gryfderau y gallwch chi eu defnyddio ar wahanol adegau ar y daith:

Dod i adnabod rhywun:

- Dywedwch wrthyf beth yw diwrnod da i chi
- Beth ydych chi fwyaf balch ohono yn eich bywyd?
- Beth sy'n eich ysbrydoli chi? Beth sy'n rhoi egni i chi?
- Beth ydych chi'n hoffi ei wneud? Beth sy'n peri i chi ei fwynhau?
- Pan fydd pethau'n mynd yn dda yn eich bywyd, dywedwch wrthyf beth sy'n digwydd
- Sut allai/mae eich cryfderau yn eich helpu i fod yn rhan o'r gymuned?
- Pa ran o'ch bywyd sy'n rhoi'r boddhad mwyaf i chi?
- Pryd nawr, neu yn y gorffennol, ydych chi wedi teimlo eich bod yn gwneud gwahaniaeth/cyfraniad? Sut gwnaethoch chi hynny?
- Sut ydych chi wedi gallu datblygu eich sgiliau?
- Pa fath o gymorth ydych chi wedi'i ddefnyddio a fu'n ddefnyddiol i chi? Sut wnaeth y cymorth wella pethau i chi?
- Dywedwch wrthyf am unrhyw atebion creadigol gwahanol rydych chi wedi rhoi cynnig arnyn nhw. Beth oedd y canlyniad?
- Ydych chi'n gallu meddwl am un cam bach a fyddai'n gwella X i chi?

Canfod cryfderau:

- Allech chi feddwl am bethau rydych chi wedi'u gwneud i helpu pethau i fynd yn dda?
- Pa beth bach y gallech chi ei wneud a fyddai'n gwneud gwahaniaeth?
- Pa gyflawniadau ydych chi wedi'u sicrhau? Sut gwnaethoch chi hynny?
- Beth sy'n dod yn rhwydd i chi?
- Beth fyddai pobl eraill sy'n eich adnabod yn dweud eich bod chi'n ei wneud yn dda?
- Rydych chi'n gryf – beth ydych chi'n meddwl sy'n eich helpu i osgoi rhoi'r ffidil yn y to?
- Sut ydych chi wedi wynebu/goresgyn yr heriau a gawsoch?
- Heb fod yn wylaidd, beth ydych chi'n ei werthfawrogi amdanoch chi eich hun? Beth yw eich cryfderau mwyaf?
- Dywedwch un (neu dri, pump, 10) peth y gallwch chi ei wneud.
- Dywedwch wrthyf am adeg pan oeddech chi wedi ymateb i her mewn ffordd a oedd yn gwneud i chi deimlo eich bod yn cadw ar y blaen.

Canfod beth sy'n digwydd:

- Beth sy'n gweithio'n dda?
- Beth ydych chi wedi rhoi cynnig arno - beth sydd wedi bod yn ddefnyddiol?
- Beth fyddai'n gallu mynd yn well?
- Ar sgôr o 1-10, sut fydddech chi'n graddio X? Beth allai wneud y sgôr honno fymryn yn uwch?
- Beth yw'r pethau yn eich bywyd sy'n helpu i'ch cadw'n gryf?
- Beth yw'r ffactorau cadarnhaol yn eich bywyd ar hyn o bryd?

Gadewch i bobl wybod eich bod yn gwranddo ac yn deall:

- Rydych chi o dan lawer o straen ar hyn o bryd
- Mae gennych rai gofidiau a phryderon go iawn
- Rydych chi i gyd yn gofalu yn fawr ac eisiau helpu
- Felly, rydych chi'n teimlo y gallwch chi / eich mam yn rheoli'r pethau hyn yn iawn... ond weithiau mae'r pethau eraill hyn yn teimlo'n rhy anodd?

Dysgu am deulu a ffrindiau:

- Dywedwch wrthyf sut mae pobl eraill yn cyfrannu at bethau'n mynd yn dda i chi
- Sut mae pobl o'ch cwmpas wedi eich helpu i oresgyn heriau?
- Pwy sydd yn eich bywyd? Pwy sy'n bwysig yn eich bywyd?
- Beth allech chi ofyn i bobl eraill ei wneud a fyddai'n helpu i greu darlun gwell i chi?
- Pa adnoddau – fel pobl, cymhorthion, cyfarpar, pethau yn eich cymuned – sydd gennych chi nawr? Ydych chi'n gwybod am unrhyw adnoddau eraill a allai fod o ddefnydd i chi?

Dysgu am rwystrau:

- Beth sy'n rhwystro pethau rhag gweithio'n well i chi?
- Pan fyddwch chi'n meddwl am X (beth bynnag sy'n rhwystro pethau rhag mynd yn dda) a oes unrhyw beth y gallwch chi feddwl amdano a fyddai'n helpu mewn unrhyw ffordd?

Dysgu am obeithion:

- Beth fyddai'n digwydd os oedd pethau'n gweithio'n well i chi?
- Beth ydych chi am ei gyflawni yn eich bywyd?
- Beth ydych chi am gael mwy ohono? Beth hoffech chi weld yn aros yr un fath?