

# Arferion creadigol ar gyfer llesiant - canllawiau ymarfer eing

2020



Lapidus International yw'r gymdeithas fyd-eang ar gyfer hyrwyddo geiriau ar gyfer lles a chefnogi ymarferwyr sy'n gweithio mewn sectorau addysg, iechyd, cymunedol, gwirfoddol, preifat a chyhoeddus.

Credwn y gall yr arweiniad canlynol fod yn ddefnyddiol i ategu eich ymarfer myfyriol, barn proffesiynol, ymwybyddiaeth o ofynion lleol a'r gyfraith, i ddatblygu diogelwch ac effeithiolrwydd eich ymarfer.

Ynghyd â'r canllawiau hyn, rydym hefyd yn ymrwymo i greu cyfleoedd newydd ar gyfer hyfforddiant, cofrestr hunanardystiedig o ymarferwyr, cyfleoedd datblygu goruchwylwyr a chynhadledd rhyngwladol.

Ewch i'n gwefan am y datblygiadau diweddaraf: [www.lapidus.org.uk](http://www.lapidus.org.uk).

## **Mae creadigrwydd ar gyfer lles yn ffynnu**

Mae defnyddio creadigrwydd ar gyfer lles wedi cynyddu'n sylweddol dros y blynyddoedd ac mae bellach yn dod yn gyffredin mewn llawer o gyd-destunau a lleoliadau gwahanol, megis ystafelloedd dosbarth, gweithleoedd, ysbytai, hosbisau, manau cymunedol, gwyliau, a hyd yn oed y Llywodraeth.

Mae tystiolaeth ar gyfer defnyddio arferion creadigol fel barddoniaeth, adrodd straeon, neu ysgrifennu bywgraffyddol i gefnogi adferiad neu hyrwyddo datblygiad personol yn hen sefydledig ac yn tyfu, ac mae'n dangos pŵer a photensial anhygoel.

Yng nghanol y lleoliad hwn, a chyda chymorth sefydliad TS Eliot, Ymddiriedolaeth ymarferol Old Possum, a Phrifysgol Caer, datblygwyd y canllawiau hyn i gynorthwyo ymarferwyr i gyflwyno arferion effeithiol a diogel.

## **Sut y datblygwyd y canllawiau hyn**

Datblygwyd y canllawiau hyn rhwng 2017-2019 gan (1) dadansoddi'r themâu allweddol sy'n rhedeg drwy 100 o fframweithiau proffesiynol o bob rhan o'r byd (gan gynnwys y Deyrnas Unedig, yr Unol Daleithiau, Awstralia a fframweithiau byd-eang), (2) sy'n crynhoi'r themâu allweddol wedi'u saernïo'n ofalus i 20 o datganiadau, ac yna (3) gan ddefnyddio'r datganiadau hyn fel sail ar gyfer trafod a datblygu'r datganiadau mewn

cyfarfodydd cyfranogol wyneb yn wyneb ac ymgynghori ar-lein gydag ystod o ymarferwyr.

Mae'r canllawiau hyn felly wedi cael eu cynhyrchu drwy ymgynghori â dros 50 o rolau gwahanol gan y celfyddydau, iechyd, busnes, elusennau a sefydliadau trydydd sector, a Llywodraeth (e.e. athrawon ysgol a Phrifysgol, ystod eang o therapyddion (e.e. celf, dawn, cerddoriaeth, galwedigaethol), awduron cymunedol, beirdd, cerddorion, artistiaid, ymgyrchwyr, ymgynghorwyr polisi, gweithwyr proffesiynol ym maes datblygu cymunedol, cwyselwyr, seicolegwyr, nyrsys, gweithwyr proffesiynol ym maes iechyd y cyhoedd, ymchwilwyr, a gweithwyr busnes proffesiynol).

## Ar gyfer pwy mae'r canllawiau hyn?

Mae'r canllawiau hyn i ymarferwyr sy'n defnyddio arferion creadigol er lles. Fe'i cynlluniwyd i helpu ystod eang o ymarferwyr ar draws gwahanol gyd-destunau a lleoliadau, ac felly mae wedi'i gynllunio i fod yn hyblyg yn hytrach na rhagnodol. Gall ymarferwyr profiadol ei ddefnyddio fel teclyn i ddyfnhau eu myfyrdodau, tra gall ymarferwyr newydd ei ddefnyddio i nodi cyfleoedd dysgu a datblygu newydd.

## Sut i ddefnyddio'r canllawiau hyn

Mae'r canllawiau hyn wedi'u cynllunio i helpu ymarferwyr ar draws gwahanol gyd-destunau a lleoliadau, ac felly mae wedi'i gynllunio i fod yn hyblyg yn hytrach nag yn rhagnodol. Gallwch ei ddefnyddio i'ch helpu i:

- **Cynllunio eich gweithgareddau creadigol neu raglenni, byr neu tymor hir**
- **Penderfynu a ddylid defnyddio gweithgareddau creadigol ai peidio mewn rhai cyd-destunau neu leoliadau**
- **Penderfynu pa gymorth neu drefniadau ychwanegol y gallech eu trefnu er mwyn sicrhau arfer effeithiol a diogel**
- **Myfyrto ar eich arferion eich hun neu rai pobl eraill neu eu gwerthuso**
- **Penderfynwch sut i wella'r hyn rydych yn ei wneud ar hyn o bryd**
- **Penderfynu sut i adnabod, gwobrwyo neu gydnabod arferion da ac addawol yn eich cyd-destun.**

<p><b>Canllawiau</b></p>	<p>Gofyn pam bod hyn yn bwysig.</p>	<p>Engreifftiau o gwestiynau myfyriol i helpu i archwilio'r canllawiau</p>	<p>Enghreifftiau o'r hyn y gallech ei wneud</p>
<p><b>Ystyried arbenigedd, profiad a chymwysterau ei hun mewn gwaith cwmpasu, a threfnu cymorth ychwanegol y gallai fod ei angen.</b></p>	<p>Yn galluogi hyder (eich un chi ac eraill) yn eich gallu presennol i allu delio'n effeithiol ac yn ddiogel â'r gweithgaredd/gwaith h penodol.</p>	<p>Sut ydw i'n gwybod bod gen i'r hyn sydd ei angen arnaf i gyflawni'r gweithgaredd/gwaith hwn yn effeithiol ac yn ddiogel? Sut galla i gael gwybod cyn i mi gytuno i ddarparu'r gweithgaredd/gwaith? Pwy a allai wybod mwy na mi am y gweithgaredd/gwaith hwn? Sut y gallaf ddysgu oddi wrthynt?</p>	<p><b>Cyd-gyflwyno'r</b> gweithgaredd/gwaith gydag eraill sy'n fwy profiadol a chymwysedig na chi.</p> <p><b>Cysgodi</b> eraill mewn meysydd ymarfer penodol er mwyn datblygu ymwybyddiaeth.</p> <p>Cymryd rhan mewn <b>goruchwyliaeth</b> gyda goruchwylydd profiadol i'ch helpu i asesu parodrwydd, unrhyw risgiau, a sut y gallech liniaru risg.</p>
<p><b>Sefydlu a chynnal perthynas briodol.</b></p>	<p>Hanfodol ar gyfer creu'r ymddiriedaeth sydd ei hangen i ymwneud â chreadigrwydd ar gyfer gweithgaredd lles.</p>	<p>Beth allai fod yn ffurflenni defnyddiol, sianeli, neu amseru'r cyfathrebu?</p> <p>Beth allai fod yn ffurfiau, sianelau neu amserau cyfathrebu di-fudd?</p> <p>Sut allaf i ddod ag ymwybyddiaeth i ffurfiau, sianeli, neu amseroedd cyfathrebu di-fudd?</p>	<p><b>Fframio</b>, ar gyfer gweithgareddau byrion, beth allai ddigwydd a pham, a <b>chyfeirio</b> gwasanaethau ar gael os bydd pobl yn profi anghysur neu straen y tu allan i'r gweithgaredd.</p> <p>Defnyddio neu gyd-greu <b>contractau/cytundebau</b> i egluro disgwyliadau a pharamedrau ar y cyd gan gynnwys: cwmpas y gwaith, manteision posibl, risgiau posibl, pris, hyd gwaith, lleoedd/ffyrdd derbynol o gyfathrebu y tu allan i'r gweithgareddau.</p> <p>Defnyddio neu gyd-greu <b>rheolau sylfaenol</b> i egluro disgwyliadau mewn lleoliadau grŵp.</p> <p>Diffinio ffyrdd derbynol o <b>ddelio â 'thori'</b> contractau a rheolau, gan gynnwys mewn sgysiau grŵp a sgws un-i-un.</p>

**Datblygu pecyn cymorth ' arferion creadigol ' ar gyfer lles y gellir ei addasu yn ôl yr angen.**

Yn eich galluogi i wella effeithiolrwydd a diogelwch eich gweithgareddau/gwaith dros amser.

Beth sydd yn fy Mhecyn Cymorth ar hyn o bryd? Pryd y cafodd ei ddiweddarau ddiwethaf?

Sut rydw i wedi addasu fy offer yn y flwyddyn ddiwethaf?

Beth sydd wedi digwydd yn ystod y flwyddyn ddiwethaf a allai roi clw i mi ar sut y gallaf addasu fy Mhecyn Cymorth?

**Datblygu a phrofi gweithgareddau newydd** i ehangu eich pecyn cymorth eich hun, a chofnodi ffyrdd y gallech ei newid neu ei addasu ar gyfer gwahanol leoliadau.

Defnyddio **ymarfer myfyriol** i helpu i nodi ffyrdd o ddatblygu eich pecyn cymorth eich hun.

Cymryd rhan mewn **goruchwyliaeth** er mwyn helpu i nodi ffyrdd o ddatblygu eich pecyn cymorth eich hun.

Mynychu **hyfforddiant** ar gyfer offer neu gyd-destunau penodol.

**Hwyluso amgylchedd sy'n ffafriol i les pawb sy'n cymryd rhan (gan gynnwys yr ymarferwr).**

Hanfodol i'ch gallu i ymateb yn effeithiol ac yn ddiogel i anghenion gwahanol ac annisgwyl eich cyfranogwyr.

Sut mae'r ffyrdd Rwy'n gosod, fframio a chau'r gweithgaredd/gwaith yn cefnogi lles?

Sut galla i drefnu cynllun y gofod ffisegol [lle bydd y gweithgareddau/gwaith yn digwydd] i gefnogi'r teimlad o ddiogelwch a lles?

Sut gallaf drefnu cynllun y gofod ffisegol [lle bydd y gweithgareddau/gwaith yn digwydd] fel bod pobl yn ddiogel yn gorfforol, yn enwedig os oes angen iddynt adael yn gyflym?

**Arsylwi cyfoedion**-Mae arsylwi ar ymarfer yn ddull defnyddiol o gefnogi ac archwilio ymwybyddiaeth a myfyrdod yng nghyd-destun gweithredu amser real.

Gall cymryd rhan mewn **cymorth cyfoedion**, mentora a goruchwyllo hefyd gefnogi myfyrio a gwerthuso.

Gall gofyn am **adborth** anffurfiol/ymddygiadol gan gyfranogwyr yn ystod ac ar ôl y sesiwn helpu i fesur sut mae pobl wedi ymateb i'r amgylchedd.

**Rhagweld ac ymateb i risgiau, anghenion, a chyflwyno heriau i gefnogi lles pawb sy'n cymryd rhan (gan gynnwys yr ymarferwr).**

Hanfodol i'ch gallu i ymateb yn effeithiol ac yn ddiogel i anghenion gwahanol ac annisgwyl eich cyfranogwyr..

Beth rwy'n ei wybod am y cyfranogwyr a fydd yn cymryd rhan yn y gweithgaredd/gwaith, a pha risgiau, anghenion a heriau allai fod yn eu hwynebu eu hunain?

Beth alla i'n ymarferol ei wneud i liniaru neu reoli unrhyw risgiau neu heriau sylweddol?

Pwy y gallai fod angen i mi eu hysbysu i'm helpu i wneud hyn?

Beth alla i ei wneud i reoli fy lles fy hun yn ystod unrhyw heriau a gyflwynir?

Gall cymryd rhan mewn cymorth, **mentora** a **goruchwyliaeth gan gyfoedion** cyn y gweithgaredd/gwaith eich cynorthwyo i asesu risgiau posibl a ffyrdd o ymdrin â heriau a gyflwynir.

**Arsylwi cyfoedion** - Mae arsylwi ar ymarfer yn ddull defnyddiol o gefnogi ac archwilio ymwybyddiaeth a myfyrdod yng nghyd-destun gweithredu amser real.

Gall cymryd rhan mewn **sesiynau goruchwyllo** neu **fentora** ar ôl gweithgareddau/gwaith helpu i wneud synnwyr o sut y gwnaethoch chi ymdrin â'r heriau a gyflwynwyd ac unrhyw gamau ychwanegol y gallai fod eu hangen.

**Datblygu dealltwriaeth ar y cyd o gydweithio wrth weithio gyda/mewn sefydliadau, ac addasu neu herio lle bo hynny'n briodol.**

Mae'n galluogi ymarferwyr i weithio'n effeithiol ac yn ddiogel gyda chyfranogwyr yn enwedig wrth weithio gyda nifer o rolau proffesiynol.

Pa gydb berthnasau y mae angen i mi eu datblygu er mwyn darparu arfer sy'n fwy effeithiol neu ddiogel hyd yn oed?

Pa arferion sefydliadol y gellid eu gwella er budd cydweithwyr a/neu gyfranogwyr?

Sut y gallaf helpu i hyrwyddo'r newid hwnnw?

**Archwilio ffyrdd o weithio** gyda rhanddeiliaid amrywiol lle bo hynny'n bosibl ac yn briodol, a chytuno ar unrhyw brotocolau penodol y mae angen eu dilyn.

**Cynnwys** eraill yn y cam contractio cyfranogwyr lle y bo'n bosibl ac yn briodol.

**Briffio** eraill yn y cam contractio cyfranogwyr lle y bo'n bosibl ac yn briodol.

**Trefnu yswiriant priodol wrth weithio'n annibynnol, y tu allan i gyflogaeth.**

Hanfodol i gynnal unrhyw ymarfer ar draws lleoliadau.

Pa yswiriant sydd gen I ar hyn o bryd? A yw'n fy nghyflenwi ar gyfer fy ngweithgarwch/gwaith y tu mewn a'r tu allan?

Pa sicrwydd yswiriant sydd gan y sefydliad? A yw'n fy nghyflenwi ar gyfer fy ngweithgarwch/gwaith y tu mewn a'r tu allan?

A oes unrhyw amwysedd? Sut y gallaf ddatrys neu liniaru'r amwysedd hwnnw?

**Trefnu** indemniad personol ac yswiriant atebolrwydd cyhoeddus pan fyddant ar gael.

**Ymuno** â sefydliad arall sydd eisoes wedi trefnu yswiriant priodol i gyflwyno'r gwaith (ond bod yn glir am delerau ac amodau eu darpariaeth).

**Sicrhau cydsyniad gwybodus a dilys gan gyfranogwyr pan fo hynny'n briodol.**

Hanfodol i gynnal arfer moesegol – a chyfreithiol – ar draws lleoliadau

Sut ydw i'n gwybod bod gen i ganiatâd i rannu gwaith neu brofiadau cyfranogwyr o'm hymarfer fy hun?

Sut y gallai cyfranogwr ymateb rywbryd yn y dyfodol, dan ei amgylchiadau gwahanol ei hun?

Sut y gallaf roi gwybod i gyfranogwyr am oblygiadau a risgiau posibl rhoi caniatâd?

Ceisio **cyngor** ar y ffyrdd nodweddiadol o gael **caniatâd dilys** ar gyfer plant neu'r rhai nad ystyrir yn gallu rhoi caniatâd. Mae'n bosibl bod y sefydliad comisiynu eisoes wedi sefydlu ffyrdd o wneud hyn.

Gofyn i gyfranogwyr lofnodi **ffurflenni gwymbodaeth a chaniatâd** cyn defnyddio eu gwaith mewn cyd-destunau eraill neu mewn unrhyw ymchwil.

Yn adeiladu'r uchod i mewn i'ch **ffyrdd safonol o weithio** ar y cam comisiynu neu contractio gyda chyfranogwyr.

<p><b>Parchu'r holl ofynion cyfreithiol.</b></p>	<p>Hanfodol i gynnal unrhyw ymarfer ar draws lleoliadau.</p>	<p>Beth yw'r gofynion cyfreithiol penodol sy'n gweithredu yn yr ystod o gyd-destunau rwy'n gweithio? Sut ydw i'n cael gwybod?</p> <p>Sut ydw i'n cael y wybodaeth ddiweddaraf? Sut mae adeiladu'r gwiriadau hyn yn fy ffyrdd safonol fy hun o weithio?</p> <p>Sut y gallaf ddysgu am fy rhagfarnau anymwybodol fy hun?</p>	<p>Geisio <b>cyngor</b> gan y sefydliad comisiynu (e.e. unrhyw wiriadau gofynnol sy'n gysylltiedig ag amgylchiadau personol).</p> <p>Mynychu <b>cyrsiau cyfredol ar gydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant</b> mewn lleoliadau penodol (e.e. gwasanaethau cyhoeddus).</p> <p>Mynychu <b>cyrsiau cyfredol ar gyfrinachedd a diogelu</b> os yw'n berthnasol.</p>
<p><b>Ymrwymo i ddatblygu eich arferion eich hun drwy ddulliau priodol.</b></p>	<p>Hanfodol ar gyfer gallu addasu a gwella eich gwaith eich hun, ar gyfer datblygu empathi â chyfranogwyr, ac ar gyfer ymwybyddiaeth o newidiadau mewn disgwyliadau moesegol a chyfreithiol.</p>	<p>Pa feysydd o'm hymarfer a gymerodd fy sylw? Pam? Beth y gallaf ei ddysgu o hynny?</p> <p>Pa effaith ydw i'n ei greu? Sut ydw i'n gwybod? Beth ddylwn i ei gollu? Beth y gallaf ei ddysgu o ddadgadarnhau tystiolaeth?</p> <p>Pa fathau o dystiolaeth a mewnwelediad y byddaf yn eu tynnu? Pa un ydw i'n ei osgoi? Beth fyddai ar goll?</p> <p>Beth sydd wedi digwydd yn ystod y flwyddyn ddiwethaf a allai roi clw i mi o ran sut y gallem ddatblygu dros y flwyddyn nesaf?</p>	<p>Yn ymgymryd ag <b>ymarfer creadigol a myfyriol</b> rheolaidd i fesur ei effeithiolrwydd.</p> <p>Cymryd rhan mewn <b>goruchwyliaeth</b> i gefnogi'r myfyrio ar ymarfer ac ymchwilio iddo, er enghraifft, mewn perthynas â hyblygrwydd a chynwysoldeb eich gweithgareddau.</p> <p>Cadw i fyny gyda'r <b>erthyglau neu'r llyfrau diweddaraf</b>.</p> <p>Cael <b>adborth</b> gan gyfranogwyr, neu <b>gynnal asesiadau gwerthuso neu effaith</b>.</p> <p><b>Arsylwi-cymheiriaid</b> o ymarfer.</p>

Ymwadiad: Casglwyd y wybodaeth yn y ddogfen hon gan ymarferwyr sy'n gweithio mewn ystod o gyd-destunau ac fel y cyfryw, fe'i cynigir fel gwybodaeth yn unig i ategu eich ymarfer myfyriol presennol, barn, ymwybyddiaeth o ofynion lleol a'r gyfraith, ac unrhyw fater perthnasol arall. Nid yw'n cael ei ystyried yn gyngor neu gyfarwyddyd proffesiynol, ac ni ddylai ddisodli unrhyw hyfforddiant, cymwysterau neu yswiriant ffurfiol neu ofynnol. Dylai ymarferwyr geisio cyngor, hyfforddiant a/neu gyfarwyddyd proffesiynol ardystiedig neu gydnabyddedig, i ganfod priodoldeb unrhyw wybodaeth yn yr adroddiad hwn mewn perthynas â'u cyd-destun penodol. Fel y cyfryw, ni all unrhyw un o'r awduron, cyfranwyr, neu gyrrff sy'n gysylltiedig â'r adroddiad hwn fod yn gyfrifol am eich cais, defnydd, neu addasiad o'r wybodaeth sydd wedi'i chynnwys, neu unrhyw ganlyniadau cysylltiedig.





Awduron yr Athro Tony Wall, Richard Axtell, a Dr Jessica Clapham (Prifysgol Bangor)

© 2020, Lapidus International, Bristol, United Kingdom | [www.lapidus.org.uk](http://www.lapidus.org.uk)