Profiadau rhieni o raglenni Dechrau'n Deg Caerdydd

Am Nesta

Nesta, asiantaeth arloesedd y Deyrnas Unedig er lles cymdeithasol, ydym ni. Rydym yn dylunio, yn profi ac yn addasu datrysiadau i broblemau mwyaf cymdeithas. Ein tair cenhadaeth yw rhoi dechrau teg i bob plentyn, helpu pobl i fyw bywydau iach, a chreu dyfodol cynaliadwy lle mae'r economi'n gweithio i bobl ac i'r blaned.

Ers dros 20 mlynedd, rydym wedi gweithio i gefnogi, annog ac ysbrydoli arloesedd. Rydym yn gweithio mewn tair rôl: fel partner arloesi yn gweithio gyda sefydliadau rheng flaen i ddylunio a phrofi datrysiadau newydd, fel hyrwyddwr menter sy'n cefnogi busnesau newydd a chyfnod cynnar, ac fel lluniwr systemau gan greu'r amodau ar gyfer arloesi. Gan harneisio manwl gywirdeb gwyddoniaeth a chreadigedd dylunio, rydym yn gweithio'n ddiflino i newid miliynau o fywydau er gwell.

Dewch i wybod mwy yn nesta.org.uk

Os hoffech gael y cyhoeddiad hwn mewn fformat arall megis Braille neu brint bras, cysylltwch â ni yn information@nesta.org.uk

Awduron

Rosa Robinson (Frame Collective CIC)
Helen Wales

Cynnwys

Diolchiadau 3

Am yr ymchwil hon 3

Cyflwyniad 4

Cefndir 4

Cyd-destun ac amseriad yr ymchwil hon 4

Nodau ac ymagwedd 4

Canfyddiadau 7

Pryd a sut mae rhieni yn ymgysylltu? 7

Pam mae rhieni yn ymgysylltu â Dechrau'n Deg? 9

Beth sy'n dylanwadu ar sut mae rhieni'n ymgysylltu â Dechrau'n Deg? 10

Sut mae Dechrau'n Deg o fudd i deuluoedd? 15

Pa wahaniaeth mae Dechrau'n Deg yn ei wneud i rieni? 18

Disgwyliadau a phrofiadau 19

Cyfleoedd i wella'r ddarpariaeth 22

Meysydd i'w harchwilio ymhellach 23

Diolchiadau

Rydym yn ddiolchgar i'r rhieni a gymerodd ran yn yr ymchwil hon ac a rannodd yn hael eu profiadau o Dechrau'n Deg yng Nghaerdydd. Rydym hefyd am ddiolch i'r timau Dechrau'n Deg a gefnogodd ein gwaith drwy ein helpu i nodi rhieni a darparu lle i ni gael sgyrsiau preifat. Diolch!

Am yr ymchwil hon

Datblygwyd yr ymchwil hon mewn partneriaeth rhwng Nesta a Dechrau'n Deg Caerdydd (Cyngor Sir Caerdydd). Cafodd ei dylunio a'i chyflwyno gan Rosa Robinson a Helen Wales rhwng Mehefin ac Awst 2023.

Am Frame Collective CIC

Ymchwilydd a gwerthuswr cymdeithasol yw Rosa Robinson sy'n arbenigo mewn ymagweddau creadigol, cynhwysol, cyfranogol sy'n canolbwyntio ar bobl, yn aml gyda chymunedau 'na chlywir ganddynt cymaint'. Mae ei gwaith ar draws y Deyrnas Unedig yn canolbwyntio ar leihau anghydraddoldebau iechyd a chymdeithasol, gwella canlyniadau a dylanwadu ar bolisi ac ymarfer. Rosa yw cyfarwyddwr sefydlu Frame, sefydliad ymchwil annibynnol sydd wedi'i leoli yng Nghymru: www.framecollective.org.uk.

Cyflwyniad

Cefndir

Mae Dechrau'n Deg yn fenter gan Lywodraeth Cymru sy'n darparu rhaglen ymyrraeth gynnar gynhwysfawr wedi'i thargedu ar gyfer teuluoedd â babanod a phlant ifanc (0-4 oed) sy'n byw mewn cymunedau difreintiedig yn economaidd ac sydd angen cymorth. Mae Dechrau'n Deg yn cael ei ddarparu gan awdurdodau lleol, sy'n cael grant gan Lywodraeth Cymru. Mae timau Dechrau'n Deg yn gweithio'n agos gyda theuluoedd yn yr ardaloedd hyn i ddarparu cymorth rhianta, gofal plant o ansawdd uchel, a chymorth iechyd a datblygiad plant. Mae'r rhaglen yn canolbwyntio ar wella canlyniadau iechyd, addysg a lles cyffredinol. Mae'n rhad ac am ddim i deuluoedd cymwys (a bennir gan eu cod post). Er bod rhaglen Dechrau'n Deg wedi'i thargedu'n bennaf at ardaloedd daearyddol penodol, gall awdurdodau lleol hefyd gynnig allgymorth i ddarparu elfennau o'r rhaglen i nifer fach o deuluoedd agored i niwed sydd â phlant o dan bedair oed ar draws yr awdurdod lleol ehangach, lle mae angen wedi'i nodi gan ymwelydd iechyd y plentyn a'r sawl wedi'i atgyfeirio drwy Porth i Deuluoedd.

Fel rhan o'i genhadaeth Cychwyn Tecach, cydweithiodd Nesta â Dechrau'n Deg Caerdydd i archwilio profiad teuluoedd drwy wasanaethau blynyddoedd cynnar a nodi cyfleoedd ar gyfer arloesi. Cynhaliwyd ymchwil ansoddol gyda rhieni mewn dau safle Dechrau'n Deg i ddeall deinameg ymgysylltiad rhieni â'r gwasanaeth. Mae'r adroddiad hwn yn cyflwyno canfyddiadau'r ymchwil. Mae'n amlygu sut, pam a phryd y mae teuluoedd yn ymgysylltu â gwasanaethau Dechrau'n Deg, yr hyn sy'n ysgogi, yn helpu ac yn rhwystro eu profiadau, ac yn amlygu'r manteision a brofir gan blant a rhieni.

Cyd-destun ac amseriad yr ymchwil hon

Mae'n bwysig nodi bod rhai o'r rhieni a gymerodd ran yn yr ymchwil hon wedi cael babanod yn ystod pandemig Covid-19, a allai fod wedi effeithio ar eu rhyngweithio â darparwyr gofal iechyd, gweithwyr proffesiynol cymunedol a chyfoedion, gan effeithio ar eu profiad cyffredinol o Dechrau'n Deg.

Nodau ac ymagwedd

Roedd yr ymchwil yn canolbwyntio ar sawl maes allweddol i ddeall deinameg ymgysylltiad teuluoedd â Dechrau'n Deg:

- pryd, pam a sut mae rhieni yn ymgysylltu â Dechrau'n Deg
- ffactorau sy'n galluogi ac yn rhwystro ymgysylltiad teuluoedd
- rhwystrau mae teuluoedd yn eu hwynebu wrth gael mynediad at y rhaglen
- profiadau teuluoedd o ddefnyddio Dechrau'n Deg
- sut mae teuluoedd yn ystyried ac yn gwerthfawrogi Dechrau'n Deg.

Bu staff o dimau awdurdodau lleol Dechrau'n Deg a lleoliadau gofal plant dan gontract, yn helpu i recriwtio rhieni sydd eisoes yn defnyddio gofal plant ym mhob lleoliad, gan ddarparu gwybodaeth am yr ymchwil a'u gwahodd i gymryd rhan. Rhwng Gorffennaf ac Awst 2023, fe wnaethom gyfweld 13 o rieni (pob un yn fam) o ddau leoliad Dechrau'n Deg yn Greenway ac Adamsdown, Caerdydd (Greenway n=7, Adamsdown n=6). Dewiswyd y lleoliadau hyn oherwydd eu bod yn hwyluso cysylltiadau â rhieni sydd eisoes yn ymgysylltu â thimau ymwelwyr iechyd a gwasanaethau gofal plant. Yn ogystal, roedd y ddau leoliad hefyd yn cynnig rhaglenni a gweithgareddau grŵp amrywiol y gallai rhieni eu mynychu. O ganlyniad, y rhieni yn ein hastudiaeth oedd y rheini a oedd yn ymgysylltu â'r rhaglen Dechrau'n Deg yn un o'r lleoliadau hyn pan wnaethant gymryd rhan yn yr ymchwil.

Trefnwyd cyfweliadau yn ôl argaeledd y rhieni ac fe'u cynhaliwyd mewn ystafelloedd preifat yn y lleoliadau Dechrau'n Deg. Mewn un achos, cynhaliwyd cyfweliad dros y ffôn oherwydd bod y plentyn yn sâl. Gwnaeth pob cyfweliad bara rhwng 35 a 50 munud, a gwnaethom ddefnyddio canllaw pwnc lled-strwythuredig i sicrhau sgyrsiau cynhwysfawr ond â ffocws. Cyn pob cyfweliad darparwyd taflen wybodaeth i'r rhieni a oedd yn egluro pwrpas y prosiect a sut y byddai eu gwybodaeth yn cael ei diogelu, ei defnyddio a'i storio. Gwnaethom hefyd ailadrodd yr wybodaeth hon ar lafar ar ddechrau pob cyfweliad ac annog y rhieni i ofyn unrhyw gwestiynau a allai fod ganddynt. Darparodd pob rhiant ganiatâd ysgrifenedig i gymryd rhan yn y cyfweliadau, a recordiwyd ar dâp gyda'u caniatâd a'u trawsgrifio'n ddiweddarach. I werthfawrogi eu hamser, rhoesom daleb stryd fawr gwerth £30 i bob person a gyfwelwyd.

Ar ôl cwblhau'r cyfweliadau, fe wnaethom ddadansoddi'r data (recordiad y cyfweliad a nodiadau ysgrifenedig) gan ddefnyddio Miro ac Excel. Fe wnaethom ni greu map gweledol o brofiad pob rhiant i nodi a chategoreiddio data'r cyfweliad yn themâu gweledol. Yn ddiweddarach defnyddiwyd y trawsgrifiadau i groeswirio'r cyd-destun ac i nodi dyfyniadau gair am air a phortreadau i ddarlunio themâu. Mae allbynnau ein hymchwil yn gwbl ddienw: mae enwau pobl wedi'u newid, ac mae

unrhyw wybodaeth bersonol adnabyddadwy wedi'i dileu. Lle rydym wedi defnyddio dyfyniadau, rydym wedi defnyddio enwau ffug. Rydym wedi crynhoi themâu allweddol ac wedi rhoi rhifau i'r cyfranogwyr (er enghraifft, P1 a P3) i adael i'r darllenydd weld faint o bobl yr oedd y canfyddiad yn berthnasol iddynt. Yn Nhabl 1 isod, rydym wedi paru dynodwyr a ffugenwau'r cyfranogwyr.

Tabl 1. Dynodwyr a ffugenwau cyfranogwyr

Dynodydd	**Ffugenw**	**Dynodydd**	**Ffugenw**
P1	Jo	P8	Megan
P2	Katie	P9	Aisha
P3	Yasmine	P10	Zoe
P4	Mariam	P11	Claire
P5	Yara	P12	Olivia
P6	Dd/B (ni chymerodd ran yn yr ymchwil)	P13	Morgan
P7	Ceri	P14	Fatima

Canfyddiadau

Pryd a sut mae rhieni yn ymgysylltu?

Mae ein sgyrsiau â rhieni'n awgrymu, er nad oes profiad 'nodweddiadol' unigol drwy raglen Dechrau'n Deg (Caerdydd), mae llwybrau a phwyntiau cysylltu cyffredin ar draws ymgysylltiad teuluoedd. Mae rhieni'n ymgysylltu â gwasanaethau Dechrau'n Deg ar wahanol lefelau, gan ddibynnu ar sawl ffactor: eu hymwybyddiaeth o'r hyn a gynigir gan y rhaglen, eu hanghenion teuluol penodol, oedran eu plant, eu sgiliau magu plant a'u hyder, a'u systemau cymorth presennol.

Pan fydd rhieni'n ymgysylltu

Mae pob profiad Dechrau'n Deg wedi'i deilwra i anghenion unigol, ac mae lefel yr ymgysylltiad yn aml yn esblygu wrth i'w plant dyfu neu wrth i amgylchiadau teuluol newid. Roedd ymgysylltiad cyntaf rhiant â Dechrau'n Deg fel arfer drwy ymwelydd iechyd Dechrau'n Deg, a'u rhyngweithio cyntaf â'r rhaglen Dechrau'n Deg ehangach fel arfer yn weithgaredd gofal plant neu riant a phlentyn (fel aros a chwarae). Unwaith y byddent yn y system, roedd rhai rhieni'n cyrchu'r holl gymorth a oedd ar gael tra bod eraill yn blaenoriaethu'r hyn yr oedd ei angen arnynt ar adegau penodol ac nid oeddent yn defnyddio gwasanaethau, rhaglenni na gweithgareddau a oedd yn amherthnasol i'w hanghenion. Er enghraifft, mae Yasmine, a oedd yn pryderu am ddatblygiad ei phlentyn, wedi ceisio cymorth arbenigol yn bennaf: *"Pan oedden nhw tua blwydd oed, dechreuais sylwi [nad oedden nhw] yn cyrraedd cerrig milltir mewn gwirionedd…rydym ar y rhestr aros nawr ar gyfer niwroddatblygiad, ac rydym o derbyn therapi lleferydd ac iaith."* Denwyd Mariam, a oedd yn ceisio cysylltiadau cymdeithasol, i sesiynau Aros a Chwarae a dechreuodd eu mynychu pan oedd ei phlentyn yn dri mis oed: *"Yn y dechrau, doedd gen i ddim llawer o ffrindiau yma [yng Nghaerdydd], felly fe helpodd fi lawer i weld mamau...mae gen i ffrindiau o fan hyn nawr, o Dechrau'n Deg."*

Mae rhieni tro cyntaf a'r rhai sydd â mwy o brofiad o rianta fel arfer angen lefelau gwahanol o gefnogaeth ac yn ymgysylltu â gwahanol wasanaethau, rhaglenni a gweithgareddau ar wahanol gamau. Mae rhieni profiadol sydd wedi defnyddio Dechrau'n Deg o'r blaen, yn enwedig y rheini sydd â mynediad at gymorth teuluol lleol, fel arfer angen llai o arweiniad a chymorth i gael mynediad i'r rhaglen (P1, P8). Mae Jo yn esbonio: *"Rwy'n meddwl yr ail dro, rydych chi'n fwy ymwybodol, onid ydych chi?... Rwy'n ymwybodol iawn o'r hyn sydd ar gael yn fy ardal i."*

Sut mae rhieni yn ymgysylltu: pwyntiau cyswllt a galluogwyr gwasanaethau allweddol

Mae ymgysylltiad rhieni â Dechrau'n Deg yn cael ei hwyluso trwy dri phrif bwynt cyswllt: ymwelwyr iechyd, staff lleoliadau gofal plant a chyfoedion. Mae ymwelwyr iechyd yn cyflwyno rhieni i'r ystod o wasanaethau gofal plant, rhaglenni rhianta, grwpiau a chymorth 1:1, a chymorth mwy arbenigol fel gwasanaethau lleferydd, iaith a chyfathrebu, gan gynorthwyo yn ystod cyfnodau hollbwysig o rianta cynnar. Mae staff gofal plant yn chwarae rhan hanfodol wrth sefydlu ymddiriedaeth rhwng rhieni a'r rhaglen, rhannu gwybodaeth am wasanaethau, rhaglenni a gweithgareddau rhianta a gwneud iddynt deimlo fel rhan o gymuned Dechrau'n Deg. Mae rhieni cymheiriaid hefyd yn ffurfio cymuned sy'n rhannu gwybodaeth a phrofiadau, gan annog cyfranogiad mewn amrywiol weithgareddau, rhaglenni magu plant a grwpiau o fewn y rhaglen.

Fel y pwynt cyswllt cychwynnol gyda'r rhaglen Dechrau'n Deg, mae ymwelwyr iechyd yn chwarae rhan hanfodol wrth wneud teuluoedd yn ymwybodol o'u cymhwysedd a chael gwared ar rwystrau i ymgysylltu. Er enghraifft, trefnodd ymwelydd iechyd Yara ddehonglydd i'w galluogi i gyfathrebu ac i Yara gael mynediad at wasanaethau Dechrau'n Deg eraill nes bod ei sgiliau iaith yn gwella. Dywedodd Yara: *"Pan roes i enedigaeth i fy mabi cyntaf, daeth yr ymwelydd [iechyd] cyntaf…â'r cyfieithydd Arabeg gyda hi…daeth fy Saesneg yn dda iawn…dwi'n annibynnol nawr i siarad ar fy mhen fy hun."*

Mae rhyngweithio cyntaf rhieni â rhaglen Dechrau'n Deg fel arfer yn cynnwys mynychu gweithgareddau grŵp fel tylino babanod neu aros a chwarae. Mae'r rhyngweithiadau hyn yn aml yn cael eu hwyluso gan atgyfeiriad anffurfiol neu argymhelliad gan ymwelydd iechyd. Os oedd gan y rhiant neu'r ymwelydd iechyd bryderon am ddatblygiad y plentyn, efallai y byddai atgyfeiriad ffurfiol hefyd wedi'i wneud at wasanaethau arbenigol a rhaglenni cymorth rhianta. Er enghraifft, dechreuodd Megan, rhiant sengl a mam am y tro cyntaf, ei phrofiad Dechrau'n Deg drwy fynychu sesiynau Aros a Chwarae gyda'i babi newydd-anedig ar ôl i'w hymwelydd iechyd awgrymu hynny fel ffordd dda o gwrdd â phobl newydd. Yn yr un modd, cysylltodd Fatima, mam i dri o blant, â Dechrau'n Deg am y tro cyntaf pan argymhellodd ei hymwelydd iechyd y gallai manteisio ar ofal plant Dechrau'n Deg fod o fudd i ddatblygiad lleferydd ac iaith ei phlentyn dwy oed.

Mae staff gofal plant Dechrau'n Deg yn hanfodol wrth wella ymgysylltiad rhieni â'r rhaglen. Maent yn bwynt cyswllt hanfodol ar gyfer darparu gwybodaeth am y

gwasanaethau sydd ar gael, ac mae rhieni'n gwerthfawrogi eu hargymhellion a'u cyngor yn fawr. Yn ystod ein hymchwil, dywedodd llawer o rieni eu bod wedi dysgu am y rhaglenni a fynychwyd ganddynt drwy staff gofal plant. Roeddent yn gwerthfawrogi derbyn argymhellion personol a gallu holi cwestiynau wyneb yn wyneb â rhywun yr oeddent yn ei adnabod ac yn ymddiried ynddo.

Mae rhieni sy'n gyfoedion hefyd yn hwyluswyr hanfodol ar daith Dechrau'n Deg. Unwaith y byddant yn y system, mae teuluoedd yn aml yn clywed am yr hyn sydd ar gael gan rieni y maent yn eu gweld mewn gweithgareddau a sesiynau gofal plant lle maent yn gadael y plant. Mae rhieni'n gwerthfawrogi adborth ac argymhellion cyfoedion. Mewn rhai achosion, cyfoedion yw'r pwynt cyswllt cyntaf ar gyfer Dechrau'n Deg. Dywedodd nifer o rieni eu bod wedi cael gwybod am Dechrau'n Deg gan deulu, ffrindiau a chymdogion.

Pam mae rhieni yn ymgysylltu â Dechrau'n Deg?

Mae rhieni'n ymgysylltu â rhaglen Dechrau'n Deg am amrywiaeth o resymau. Eu nod yw gwella eu sgiliau magu plant, cefnogi twf eu plant, cysylltu â rhieni eraill a theimlo'n rhan o gymuned. Caiff rhieni eu hysgogi gan y strwythur y mae Dechrau'n Deg yn ei roi i'w bywydau bob dydd, ansawdd y gofal plant a'r staff a'r ymdeimlad o gymuned y mae'r rhaglen yn ei gynnig. Mae cyfleoedd i ennill cymwysterau a gwasanaethau dwyieithog yn gymhellion ychwanegol.

Gwneud eu gorau fel rhiant: roedd rhieni yn aml yn mynegi cymhelliant cryf i fod y rhieni gorau y gallent fod ar gyfer eu plant ac yn cydnabod y cyfleoedd yr oedd y rhaglen yn eu cynnig i ddatblygu eu sgiliau a'u gwybodaeth a chaffael technegau i gefnogi datblygiad eu plentyn (P4, P5, P14). Fel yr eglurodd Yasmine: "*Roeddwn i eisiau gwneud popeth o fewn fy ngallu i wneud fy ngorau dros [fy mhlentyn], ac un o'r pethau hynny oedd dod â [hwy] i'r feithrinfa hon oherwydd y cyfan y gallai ei wneud fyddai bod o fudd iddo…" [Yasmine]*

Cysylltiadau cymdeithasol ac ymdeimlad o gymuned: roedd rhieni'n ystyried grwpiau a rhaglenni Dechrau'n Deg fel ffyrdd da o fynd i'r afael ag unigrwydd ac arwahanrwydd trwy gwrdd â rhieni eraill, gwneud ffrindiau newydd a dod yn rhan o gymuned. Roedd hyn yn sbardun sylweddol o ran ymgysylltu ar gyfer rhieni sengl a rhieni newydd i'r wlad (P1, P2, P4, P5, P7, P9, P11).

Gwella canlyniadau plant a pharodrwydd ar gyfer yr ysgol: roedd gwella hyder, sgiliau iaith, sgiliau cymdeithasol a pha mor barod oedd eu plentyn ar gyfer yr ysgol

yn gymhellion allweddol i rieni. Dywedasant fod y cyfle i ryngweithio â phlant eraill (ac oedolion) a gwneud ffrindiau yn y feithrinfa a sesiynau Aros a Chwarae yn sbardun hollbwysig ar gyfer ymgysylltu ag opsiynau gofal plant a chymorth arbenigol lle y bo angen (P2, P3, P7, P9, P13).

Strwythur a threfn arferol: cymhellwyd rhieni i fynychu rhaglenni, grwpiau a gweithgareddau chwarae i ddarparu strwythur a threfn arferol i'w diwrnod, gan lenwi eu hamser a rhoi rheswm iddynt adael y tŷ (P1, P4, P7, P9).

Ystyriaethau ariannol: mae rhai rhieni wedi'u cymell gan y gwerth ariannol a gynigir gan Dechrau'n Deg. Maent yn cydnabod bod llawer o weithgareddau lleol yn rhy ddrud, yn gwerthfawrogi bod Dechrau'n Deg yn cael ei ariannu (am ddim i rieni) ac yn darparu bwyd i'w plant. Maent yn cael eu cymell i wneud y mwyaf o'r budd y gallant ei gael o'r cynnig (P9, P13).

Lleoliad diogel a staff cyfeillgar: mae lleoliadau gofal plant glân, diogel a dibynadwy yn sbardunau allweddol i ymgysylltiad rhieni â lleoliadau. Mae rhieni hefyd yn cael eu cymell i ymgysylltu (a dyfnhau eu hymgysylltiad) gan gyfeillgarwch staff y lleoliad. Mae rhai rhieni hefyd yn cael eu cymell gan leoliadau gyda staff sydd â phrofiad o fynd i'r afael ag anghenion ychwanegol (P3, P8, P14).

Ennill cymwysterau: mae rhai rhieni yn cael eu cymell i gymryd rhan mewn rhaglenni gan y posibilrwydd o ennill cymhwyster y gallant ei ddefnyddio i'w helpu i ddatblygu eu CVs a chael cyflogaeth yn y dyfodol (P12).

Cynnig dwyieithog: i un rhiant, roedd agwedd ddwyieithog gofal plant Dechrau'n Deg yn sbardun allweddol i'w hymgysylltiad â'r lleoliad. Roeddent yn ddwyieithog ac eisiau i'w plentyn ddysgu Cymraeg (T10).

Beth sy'n dylanwadu ar sut mae rhieni'n ymgysylltu â Dechrau'n Deg?

Mae ymgysylltu â Dechrau'n Deg (Caerdydd) yn hanfodol i gefnogi teuluoedd a phlant ifanc yn eu blynyddoedd cynnar. Er mwyn deall y ffactorau sy'n annog rhieni i gymryd rhan weithredol yn y rhaglen Dechrau'n Deg, rydym wedi nodi nifer o alluogwyr a rhwystrau allweddol sy'n dylanwadu ar y ffordd y mae rhieni'n ymgysylltu â Dechrau'n Deg.

Perthnasoedd cefnogol a chefnogaeth gyson: mae ymwelwyr iechyd a staff lleoliadau gofal plant yn ganolog wrth atgyfeirio rhieni at wasanaethau Dechrau'n Deg a darparu gwybodaeth ar wahanol adegau, yn enwedig yn ystod cyfnod y babanod. Pan fydd y personél allweddol hyn yn dod i adnabod rhieni ac yn meithrin ymddiriedaeth, dywed rhieni eu bod yn fwy tebygol o ymgysylltu â'r gwasanaethau, grwpiau neu raglenni y maent yn eu hawgrymu neu'n dweud wrthynt amdanynt.

Mae cyfleustra yn bwysig: un o'r ffactorau amlwg yw'r cyfleustra a gynigir gan y rhaglen Dechrau'n Deg. Mae teuluoedd yn gymwys ar gyfer Dechrau'n Deg o enedigaeth a gallant gael mynediad at ofal plant mor gynnar â dwy flwydd oed (hyd nes y bydd y plentyn yn dair oed), ac mae teuluoedd yn gwerthfawrogi hyn yn fawr. Mae pwyso eu babanod mewn sesiynau galw heibio heb y drafferth o gael apwyntiadau meddyg teulu yn gyfleustra sylweddol arall, ac mae'r hyblygrwydd hwn yn cyd-fynd ag anghenion llawer o deuluoedd. Ystyrir hunan-atgyfeirio i grwpiau a rhaglenni hefyd yn bwysig, yn enwedig i rieni â nifer o blant. Mae'n gweithio'n well iddynt, gan ddileu'r angen am atgyfeiriadau ffurfiol a chaniatáu iddynt ddewis yn seiliedig ar beth sydd orau iddynt. Yn yr un modd, mae hyblygrwydd y rhaglen a'i staff o ran derbyn babanod yn y creche wedi bod yn allweddol i alluogi rhieni i fynychu rhaglenni rhianta, gan eu bod yn gwybod bod eu plant yn derbyn gofal da. Mae rhieni hefyd yn gwerthfawrogi'n fawr ddewis ac hyblygrwydd y grwpiau a'r rhaglenni a gynigir gan Dechrau'n Deg (P1, P4, P5, P11).

Ansawdd ac enw da: mae enw da safleoedd Greenway ac Adamsdown yn chwarae rhan hanfodol wrth ddenu rhieni i ofal plant, grwpiau a rhaglenni Dechrau'n Deg (P8). Mae rhieni'n cydnabod ansawdd uchel y gofal plant – maent yn gweld staff gofal plant yn gyfeillgar ac yn wybodus ac yn ymddiried ynddynt – ac mae'n alluogwr hanfodol ar gyfer eu hymgysylltiad ag elfennau eraill o gynnig Dechrau'n Deg, megis rhaglenni a grwpiau magu plant. Mae profiadau cadarnhaol rhieni ag agweddau ehangach ar y rhaglen yn cynnal ac yn dyfnhau eu hymgysylltiad â Dechrau'n Deg, gan eu hannog i ddarganfod beth sydd ar gael a'u harwain i argymell gweithgareddau a rhaglenni Dechrau'n Deg i rieni eraill. Mynegodd rhai rhieni awydd i ailadrodd rhaglenni rhianta yr oeddent wedi'u mynychu o'r blaen (P11) a nodi gwerth rhaglenni achrededig ar gyfer datblygiad gyrfa a phersonol (P12), gan amlygu eu gwerth canfyddedig i rieni. Yn ôl adborth rhieni, mae enw da am ansawdd uchel safleoedd Greenway ac Adamsdown, yn enwedig o ran gofal plant, yn cael effaith gadarnhaol ar ymgysylltiad rhieni â rhaglen Dechrau'n Deg.

Y cyfarwydd ac ymddiriedaeth: perthnasoedd llawn ymddiriedaeth â staff wnaeth feithrin ymgysylltiad rhai rhieni. Unwaith yr oedd rhieni'n ymwneud â Dechrau'n Deg, roedd llif gwybodaeth yn aml yn gwella, er bod heriau'n parhau o ran cydgysylltu rhwng gwahanol raglenni. Mae bod yn gyfarwydd ac ymddiried yn y lleoliad a'i staff hefyd yn alluogwyr pwerus ar gyfer ymgysylltu. Mae rhieni'n gyfforddus yn gadael eu plant mewn cyfleusterau gofal plant o fewn y system Dechrau'n Deg oherwydd eu bod yn gyfarwydd â'r lleoliad ac yn ymddiried yn y staff (P12). Mae'r ymddiriedaeth hon hefyd yn ymestyn i allu'r staff i ddarparu gofal o ansawdd uchel sydd wedi'i deilwra i anghenion eu plentyn, gan hyrwyddo ymgysylltiad ymhellach. Mae rhai rhieni hyd yn oed yn dewis parhau i ddefnyddio lleoliad gofal plant Dechrau'n Deg penodol, hyd yn oed pan fydd dewis arall agosach ar gael, a hynny'n unig oherwydd ymddiriedaeth a'u bod yn gyfarwydd â staff y lleoliad a chyfleusterau'r lleoliad (P7). *"Rwy'n ymddiried yn y menywod sy'n gweithio yno, ac rwy'n gwybod y bydd [plentyn] yn cael amser da [ac] yn gyfforddus yno. Mae'n golygu popeth i mi."*

Pryder cymdeithasol ac ymdeimlad o feirniadaeth: dywedodd sawl rhiant fod ganddynt bryderon cychwynnol ynghylch mynd i grwpiau rhianta. Nid oedd ganddynt lawer o wybodaeth am y sesiynau, nid oeddent yn gwybod beth i'w ddisgwyl ac roeddent yn teimlo'n nerfus am fynd y tu hwnt i'w cylch cysurus. Roedd y pryderon hyn fel arfer yn cael eu lleddfu ar ôl cymryd rhan mewn gweithgareddau (P7, P9, P10, P11). Mae rhieni hefyd yn poeni am gael eu beirniadu gan staff neu rieni eraill. Eglurodd Aisha,*"Roedd gen i ofn cael fy meirniadu…dyma'r tro cyntaf i mi fynd i rywle gyda mamau eraill."* I Yasmine, roedd y pryder ynghylch mynychu sesiynau yn deillio o ddiffyg gwybodaeth am y sesiwn a beth i'w ddisgwyl: *"Dw i'n credu bod meddwl sut mae'n mynd i fod yn gwneud i mi feddwl braidd yn bryderus, ydw i'n mynd i droi lan a wedyn byddwn mewn cylch o bobol i gyd yn mynd o gwmpas yn dweud pethau, dwi ddim yn gwybod beth i'w ddisgwyl. Rwyf wedi cael taflen amser yn dweud y gallwch fynd i'r ganolfan hon ar y diwrnod hwn ar yr adeg yma, ond dyna'r unig wybodaeth sydd gennyf mewn gwirionedd. Ie, does dim llawer o wybodaeth ar-lein chwaith o be dwi wedi'i weld."* Roedd Olivia hefyd yn teimlo'n bryderus ynghylch sut y byddai'n ymdopi â'i dau blentyn mewn sesiynau chwarae ond roedd y staff mor gefnogol fel bod hynny yn ei hannog i fynychu'n rheolaidd. Dywedodd hi: *"Fydden nhw ddim yn edrych i lawr arnoch chi os oedd eich dau blentyn yn crio neu unrhyw beth. Roedden nhw'n gefnogol iawn, dim ond yno i helpu."*

Gwybodaeth a chyfathrebu: mae hygyrchedd gwybodaeth ar-lein, wyneb yn wyneb, y tu mewn a'r tu allan i leoliadau Dechrau'n Deg, yn chwarae rhan

hanfodol mewn ymgysylltiad rhieni. Mae rhieni'n aml eisiau gwybodaeth wyneb yn wyneb gan staff o fewn y system Dechrau'n Deg – yn enwedig staff gofal plant a staff sy'n arwain grwpiau Aros a Chwarae. Maent yn gwerthfawrogi eu hawgrymiadau ac yn teimlo eu bod yn cael eu 'gweld' fel rhieni. Mae eraill eisiau dod o hyd i'w ffordd o gwmpas y system yn annibynnol, gan ymgysylltu â gwybodaeth yn ôl yr angen. Fe wnaeth y pecynnau gwybodaeth, manylion y cyrsiau ac amserlenni gweithgareddau a rennir gan ymwelwyr iechyd wella ymwybyddiaeth rhieni o wasanaethau, rhaglenni a gweithgareddau Dechrau'n Deg yn sylweddol. Fodd bynnag, roedd teimladau cymysg gan rieni ynghylch argaeledd gwybodaeth am Dechrau'n Deg, gan gynnwys sut a phryd y caiff ei rhannu â rhieni. Dywedodd rhai rhieni eu bod wedi cael llawer iawn o wybodaeth pan gafodd eu babi ei eni, ond roedd bwlch gwybodaeth wrth i'w plentyn fynd yn hŷn (P1, P10, P11, P4). Dywedodd sawl rhiant fod y pecyn gwybodaeth a roddwyd iddynt gan ymwelwyr iechyd yn gynhwysfawr ac yn ddefnyddiol. Er enghraifft, dywedodd Jo: *"Pan ddaeth yr ymwelydd iechyd allan… yn llythrennol roedd ganddi ffolder fel hyn [ystumio pentwr mawr] gyda llawer o daflenni. I mi, mae hynny'n dda. Nid yw rhai pobl yn hoffi hynny oherwydd nid ydynt yn hoffi popeth, ond i mi, roedd y cyfan mewn un lle. Nid oes diben dweud wrtha i, 'Mae hyn ymlaen ddydd Mawrth wythnos nesaf'. Byddai hynny'n mynd i mewn i'm mhen ac allan."* Roedd eraill, fel Zoe, yn gweld yr wybodaeth a roddwyd yn fuan ar ôl genedigaeth yn ddefnyddiol ond yn llethol: *"Mae yna wasanaethau sy'n ceisio'ch helpu chi, ond rydw i'n meddwl 'mod i wedi teimlo ei fod yn llawer o wybodaeth...dwi'n meddwl...mae'n ormod yn rhy fuan."*

Facebook, gwefan a negeseuon testun: Daeth Facebook a nesgeseua testun (neu WhatsApp) i'r amlwg fel sianel amlwg ar gyfer cyfathrebu a chyfnewid gwybodaeth ynghylch rhaglenni a gweithgareddau. Roedd rhieni'n aml yn sôn am hwylustod anfon neges destun at eu hymwelwyr iechyd. Roedd gwahoddiadau testun i fynychu gweithgareddau hefyd yn alluogwyr pwysig i rai rhieni. Mae gwefan Dechrau'n Deg yn cael ei gwerthfawrogi am bod yn hawdd ei defnyddio wrth geisio gwybodaeth am wasanaethau, rhaglenni a gweithgareddau. Mae'n well gan rai rhieni dderbyn gwybodaeth trwy Facebook, gan amlygu arwyddocâd y platfform hwn (T12). Fodd bynnag, sylwodd sawl rhiant nad oedd tudalennau Facebook yr ardaloedd Dechrau'n Deg (yn hytrach na'r gosodiad) yn cael eu diweddaru'n aml. Nid oedd rhieni eraill yn ymwybodol mai grŵp Facebook oedd un o brif ddulliau cyfathrebu'r lleoliad â rhieni, ac roeddent yn colli allan ar wybodaeth allweddol. Dywedodd Olivia: *"Fe fyddan nhw'n rhoi [gwybodaeth] ar eu tudalen Facebook, ond doeddwn i ddim hyd yn oed yn gwybod bod ganddyn nhw dudalen Facebook*

nes bod diwrnod HMS... wnes i droi lan, a meddwl, lle uffern ma' pawb, ac yna'r diwrnod wedyn, roedden nhw fel, 'O, mae angen i chi fynd ar ein tudalen Facebook', ond roedd hynny'n rhywbeth y gellid bod wedi'i gyfathrebu ymlaen llaw" (P2, P8, P10, P11, P12, P13, P14).

Pwyntiau cyswllt cyfoedion: mae cysylltiadau personol yn alluogwyr cryf ar gyfer ymgysylltu. Mae rhieni'n aml yn clywed am grwpiau, rhaglenni a gweithgareddau Dechrau'n Deg trwy eu cyfoedion, megis teulu, cymdogion a ffrindiau (P8, P12, P10). Mae argymhellion gan bobl y maent yn eu hadnabod ac yn ymddiried ynddynt yn bwysig ym mhroses gwneud penderfyniadau rhieni. Roedd nifer o rieni, gan gynnwys Morgan ac Olivia, yn wynebu anhawster cael at wybodaeth. Dywedodd y ddwy mai drwy ofyn i staff y lleoliad yn unig y byddent yn clywed am grwpiau, gweithgareddau a rhaglenni. Roeddent hefyd yn dibynnu ar gymdogion a ffrindiau i'w helpu i ganfod cymorth a gweithgareddau lleol. Dywedodd Olivia: *"Roeddwn i'n siarad â fy nghymydog dros y wal ac yn dweud nad ydw i'n gwybod ble i fynd â hi. Ac yna dywedodd hi, 'Fe wnaf i anfon neges destun gyda'ch manylion at ddynes Dechrau'n Deg y Dwyrain…a bydd hi'n anfon neges atoch chi amdano.' Felly dyna pryd dechreuon ni fynd i'r cylchoedd chwarae rydyn ni'n mynd iddyn nhw... dwi'n meddwl bod angen i'r ymwelwyr iechyd fod yn fwy ymwybodol o'r hyn sy'n digwydd a'ch gwneud chi ychydig yn fwy ymwybodol."*

Lleoliad a thrafnidiaeth: *gyrrodd rhai rhieni o Greenway ac roeddent yn fodlon mynychu rhaglenni a grwpiau Dechrau'n Deg mewn gwahanol rannau o Gaerdydd yn y car, mewn cyferbyniad â rhieni Adamsdown, gyda rhai yn ystyried lleoliadau canol Caerdydd hyd yn oed yn rhy bell. Mae'n llawer gwell gan rieni nad ydynt yn gyrru aros yn eu cymdogaeth leol ac weithiau maent yn teimlo eu bod yn colli allan ar weithgareddau sydd ar gael mewn ardaloedd eraill. Roedd rhieni weithiau'n cael trafferth cael mynediad at weithgareddau a gwasanaethau y tu allan i'w hardal leol, gan gynnwys atgyfeiriadau i apwyntiadau'r GIG a chanfod trafnidiaeth gyhoeddus yn amhosib os oedd ganddynt fwy nag un plentyn (P2, P14). Esboniodd Katie fod cyrraedd canol y ddinas hyd yn oed yn broblem: "Mae trafnidiaeth yn dipyn o broblem i mi...dwi'n ceisio cael lleoedd y gallaf eu cyrraedd. Rwy'n cerdded i gyrsiau yn yr ardal, yn Adamsdown neu Sblot…mae ardaloedd eraill ychydig yn bell i mi…mae braidd yn anodd…ar fy mhen fy hun hefyd, ac ni allaf yrru."*

Amseriad a hyblygrwydd: roedd amseriad rhai gweithgareddau, grwpiau a rhaglenni'n gwrthdaro â phatrymau gwaith rhai rhieni ac ag amseroedd casglu o'r ysgol, a oedd yn ei gwneud hi'n amhosibl eu mynychu (P3, P7, P10, P13). Er

enghraifft, roedd Yasmine yn gobeithio mynychu sesiwn Aros a Chwarae: *"Dywedodd fy ymwelydd iechyd wrtha i eu bod nhw'n cynnal cylchoedd chwarae lleol mewn rhai canolfannau y gallwn ni gyrraedd…dim ond ar ddydd Mawrth, ond rydw i yn y gwaith ar ddydd Llun a dydd Mawrth, felly roedd yn amhosib i mi fynd iddyn nhw."* Yn yr un modd, roedd Zoe eisiau mynd i ddosbarth coginio, ond ni allai am ei bod yn casglu ei phlentyn hynaf: *"Bu bron i mi fynd i'r dosbarth coginio, ond es i ddim; Rwy'n meddwl ei fod yr un pryd ag amser codi [plentyn] o'r ysgol."*

Cyfieithu: roedd y gwasanaethau cyfieithu a drefnwyd gan ymwelydd iechyd yn alluogwr sylweddol i un rhiant. Roeddent yn ei galluogi i ddeall beth oedd ar gael iddi, adeiladu perthynas â'i hymwelydd iechyd a magu'r hyder i ymgysylltu â'r lleoliad wrth iddi ddatblygu rhugldеr Saesneg.

Cyfleusterau creche: i rieni â babanod a phlant bach, roedd cyfleuster creche yn galluogi rhieni i gymryd rhan mewn rhaglenni a grwpiau, ond cymysg oedd y mynediad i'r ddarpariaeth creche. Roedd hyn yn arbennig o heriol i rieni â dau o blant o dan ddwy oed. Mewn rhai achosion, nid oedd cyfleusterau creche ar gael. Eglurodd Olivia: *"Roeddwn i eisiau gwneud y cwrs coginio…doedd ganddyn nhw ddim creche, felly fe wnaethon nhw ofyn i ni ddod o hyd i ofal plant, rhywbeth na allwn i ei wneud mewn gwirionedd."* Mewn achosion eraill, nid oedd rhieni'n ymwybodol y gallent gael mynediad atynt neu roeddent yn teimlo'n anghyfforddus yn gadael eu babi. Dywedodd Fatima: *"Roedd rhieni'n siarad am ryw ddosbarth coginio [rhiant a phlentyn]…mae gen i fabi arall nawr, felly mae'n anodd imi nawr wneud rhywbeth gyda [fy mhlentyn arall] yn unig, gan adael yr un bach, oherwydd mae hi'n bwydo ar y fron hefyd, felly mae hi fy angen i."*

Sut mae Dechrau'n Deg o fudd i deuluoedd?

Plant yn teimlo'n hapus, yn ddiogel ac yn mwynhau eu hunain: dywed rhieni fod gofal plant a gweithgareddau Dechrau'n Deg o fudd i'w plant mewn sawl ffordd: maent yn teimlo'n gyfforddus yn y lleoliad gofal plant, yn cael cyfle i wneud ffrindiau gyda phlant yn y gymuned, yn mwynhau amser o ansawdd gydag oedolion eraill (staff gofal plant), ac yn mwynhau'r gweithgareddau mewn amgylchedd lle maent yn teimlo'n hapus ac yn ddiogel.

Annibyniaeth a hyder plant yn cynyddu: mae rhieni'n dweud bod gofal plant yn cynnig seibiant i blant oddi wrth eu mamau, y mae rhieni'n teimlo sy'n hanfodol ar gyfer hyder ac annibyniaeth eu plant (P1, P2, P7, P10, P13). Mae rhieni hefyd yn cydnabod bod tîm gofal plant Dechrau'n Deg yn rhoi hwb i hyder eu plant i ddod

yn annibynnol a datblygu sgiliau newydd. Mae Morgan yn gweld sut mae gofal plant wedi bod o fudd i'w merch: *"[Mae [gofal plant Dechrau'n Deg] yn rhoi amser iddi hi ei hun ac i wneud ffrindiau…a'r hyder hwnnw oherwydd pe na bai Dechrau'n Deg ganddi, dwi'n ofni meddwl sut byddai hi…dwi'n gwybod sut oedd y pryder gwahanu… babi Covid; roedd hi'n nerfus iawn…mae llawer o bobl sy'n gwybod sut oedd [fy merch] wedi dweud ei bod hi wedi dod ymlaen gymaint."* Mae Ceri hefyd yn teimlo bod gofal plant Dechrau'n Deg wedi gwneud ei phlentyn yn fwy hyderus, annibynnol a phenderfynol: *"Mae wedi cael hwb yn ei hyder, mae hi'n fwy annibynnol...o'r blaen, ni allai [fy merch] gau ei chot ... dechreuodd ei wneud ei hun ar ôl iddi ddechrau [gofal plant]...mae hi'n benderfynol o wneud rhywbeth ei hun nawr, hyd yn oed yn gwisgo ei hesgidiau ei hun."*

Sgiliau lleferydd, iaith a chymdeithasol plant yn gwella: mae rhieni hefyd yn nodi gwelliannau sylweddol yn sgiliau lleferydd, iaith a chymdeithasol eu plant ar ôl mynychu gofal plant Dechrau'n Deg. Maent hefyd yn cydnabod sut mae cyfleoedd i wneud ffrindiau a chwarae gyda phlant eraill mewn gofal plant yn gwella sgiliau a datblygiad cymdeithasol eu plentyn (P1, P7, P8, P9, P10, P11, P12). Dywedodd Jo ei fod wedi gwneud gwahaniaeth mawr i'w dau blentyn a fynychodd: *"Pan aeth [fy ail ferch i ofal plant], roedd yr hyder a'r iaith, a phopeth arall a ddaeth allan o hynny, roedd dim ond bod yn y feithrinfa am ddwy awr a hanner y dydd mor fuddiol...Ac wedyn, gyda fy nhrydydd...mae hi wrth ei bodd, ac mae hi wedi datblygu gymaint dim ond o fod mewn lleoliad gyda phlant eraill."* Mae Aisha hefyd yn meddwl bod gofal plant Dechrau'n Deg wedi bod o fudd i'w phlentyn: *"Mae [fy merch] yn fwy parod i chwarae ar ei phen ei hun, i wneud pethau gyda phobl eraill. Mae ei lleferydd wedi dod ymlaen yn rhyfeddol, ac fe wnaethant gynorthwyo i'w hyfforddi i ddefnyddio'r toiled."*

Manteision iechyd meddwl a lles i rieni: Mae Dechrau'n Deg yn cynnig buddion iechyd meddwl a lles amrywiol i rieni trwy ei wasanaethau gofal plant, grwpiau, gweithgareddau a rhaglenni. Mae'r opsiynau hyn yn galluogi rhieni i gymryd peth amser iddynt eu hunain, sefydlu strwythur a threfn arferol, gadael y tŷ a rhyngweithio ag oedolion eraill. Yn ôl rhieni, mae'r manteision hyn yn cyfrannu at well iechyd meddwl ac emosiynol. At hynny, mae rhieni'n gweld llawer o'r gweithgareddau'n bleserus, yn enwedig rhaglenni coginio, ac maent yn gwerthfawrogi'r gofal a'r cymorth a ddarperir gan staff gofal plant a staff y rhaglenni, sy'n ychwanegu at eu lles cyffredinol (P1, P2, P4, P7, P12).

Amser iddyn nhw eu hunain, amser gyda'i gilydd: mae rhieni yn teimlo bod y rhaglen Dechrau'n Deg yn cydnabod yr angen i rieni gael "amser i'w hunain" ac "amser i ni". Mae ei gynnig amrywiol a hyblyg, gan gynnwys gofal plant, aros a chwarae, a rhaglenni rhianta gyda chyfleusterau creche, yn darparu cyfleoedd gwerthfawr i rieni dreulio amser gwerthfawr gyda'u plant, neu gymryd hoe o rianta heb eu plant a chyfle i wneud rhywbeth drostynt eu hunain. Mae rhieni'n gwerthfawrogi'r hoe hwn, a all fod yn hanfodol i gynnal cydbwysedd iach (P1, P2, P4, P5, P10, P13).

Manteision i amgylchedd y cartref: mae dealltwriaeth a gafwyd trwy raglenni magu plant a chyngor a geir drwy adborth staff gofal plant yn cyfrannu at amgylcheddau cartref mwy iach. Dywed rhieni fod y strategaethau rheoli ymddygiad a'r wybodaeth am faeth y maent wedi'u dysgu, ynghyd â syniadau i gadw diddordeb plant y tu allan i ofal plant, yn eu cefnogi i greu amgylchedd cartref iach ar gyfer eu plant. Dywedodd Katie: "*Ers i mi dorri'r cyfan [byrbrydau a phop] yn ôl a dwi wedi dechrau bod yn iachach, mae wedi ei helpu gyda'i ymddygiad; mae wedi newid ei ymddygiad*" (P2, P5, P8, P10, P14).

Cyfarfod â rhieni eraill: Mae Dechrau'n Deg yn chwarae rhan arwyddocaol wrth ddod â rhieni at ei gilydd a lliniaru'r ynysigrwydd mae rhieni sengl yn ei brofi. Mae'r staff yn mynd ati i hyrwyddo rhyngweithio ymhlith rhieni a chynnig cymorth. Mae'r ymdeimlad hwn o gymuned yn ymestyn i feithrin perthnasoedd, rhannu profiadau a meithrin ymdeimlad o fod yn rhan o 'deulu' cefnogol' (P1, P2, P5, P8, P9, P10, P11, P12, P13).

Teimlo eich bod yn cael cefnogaeth fel rhiant: mae rhieni'n teimlo y gwrandewir arnynt a'u cefnogir trwy eu hymwneud â Dechrau'n Deg. Mae'r rhaglen yn cynnig mynediad i weithwyr proffesiynol dibynadwy y mae rhieni yn eu hystyried yn gynnes, yn gefnogol ac yn feithringar. Mae rhaglenni wedi'u teilwra sy'n cyd-fynd ag oedran a cham datblygu plentyn, a chymorth i fynegi anghenion plentyn, yn amhrisiadwy. Mae'r gwasanaeth yn hybu ymddiriedaeth ac yn helpu rhieni i ddeall ymddygiad eu plentyn (P9, P11, P12, P13, P14).

Elfennau ychwanegol: mae rhieni'n gwerthfawrogi'r cynigion ychwanegol, megis brecwast a byrbrydau i blant a ddarperir gan y creche a'r cynnig gofal plant. Mae Dechrau'n Deg yn trefnu teithiau i blant a rhieni, y mae rhieni yn eu hystyried yn bleserus ac a werthfawrogir yn eang (P5, P12).

Pa wahaniaeth mae Dechrau'n Deg yn ei wneud i rieni?

Canlyniadau i blant

Ymddygiad gwell: dywed rhieni fod eu plant wedi dangos gwelliant amlwg yn eu hymddygiad ers ymgysylltu â gofal plant Dechrau'n Deg. Fel eglurodd Katie *"Rwyf wedi gweld newid sylweddol yn y ffordd y mae fy mhlentyn yn ymddwyn. Mae'n ymddwyn yn llawer gwell nawr, er bod yna ambell her...mae'n chwarae mwy, mae'n rhannu mwy, ac mae'n nhw wedi gweld gwahaniaeth enfawr ynddo ers iddo fynd."* (P2, P8).

Hapusrwydd plentyn: mae'r effaith gadarnhaol ar hapusrwydd plant hefyd wedi bod yn nodedig, fel yr amlygwyd gan rieni. Dywedodd Megan wrthym, *"Mae [fy mhlentyn] yn ei fwynhau'n fawr .... a thrwy gydol y chwe wythnos [gwyliau'r haf] nawr bydd yn holi, "Ydyn ni'n mynd i'r ysgol heddiw?"* (P8, P12).

Mwy o hyder a sgiliau: dywed rhieni fod eu plant wedi profi hwb i'w hyder, wedi gwneud cynnydd datblygiadol eraill ac wedi ennill sgiliau gwerthfawr ers mynychu gofal plant Dechrau'n Deg. Dywedodd rhieni wrthym fod eu plant wedi dod yn fwy hunanhyderus ac yn fwy annibynnol. Maent yn fwy parod i roi cynnig ar fwydydd newydd a bwyta amrywiaeth ehangach gartref ac yn y lleoliad gofal plant (P1, P4, P5, P7, P13).

Datblygiad cyffredinol a pha mor barod ydynt ar gyfer yr ysgol: nododd rhieni gynnydd sylweddol yn sgiliau a datblygiad eu plant. Maent yn sylwi bod eu plant yn chwarae mwy ac yn dod yn fwy creadigol a medrus yn eu chwarae (P8, P12, a P13). Mae eu plant wedi dod yn fwy cymdeithasol a hyderus – maent yn gwneud ffrindiau'n hawdd ac yn rhyngweithio'n dda â chyfoedion (P2, P4, P5, P10, P12). Mae rhieni hefyd yn nodi bod sgiliau lleferydd, iaith a chyfathrebu eu plant wedi gwella'n sylweddol (P1, P7, P8, P9, P10, P11, P12).

Canlyniadau i rieni

Galluogi dychwelyd i'r gwaith: mae argaeledd a hyblygrwydd gofal plant Dechrau'n Deg (a gofal dechrau a diwedd dydd) yn cefnogi rhieni i gyflawni ymrwymiadau gwaith ac yn eu galluogi i ddychwelyd i'r gwaith. Mae Jo yn esbonio: *"Mae fy [mhlentyn]...yn mynd i Dechrau'n Deg yn y bore, ac yna'n aros i'r clwb cinio, felly rydw i'n talu mwy bob dydd iddi aros. Gan fy mod i'n gweithio o gartref ac yn gweithio'n llawn amser, mae'r 45 munud ychwanegol yna yn fy helpu"* (T1, P10).

Sgiliau magu plant a lles gwell: mae'r rhieni wedi profi llawer o welliant yn eu sgiliau magu plant a'u lles cyffredinol. Mae rhaglenni rhianta Dechrau'n Deg a'r cymorth a gynigir i rieni wedi rhoi gwell dealltwriaeth iddynt o ddatblygiad plant, maeth a thechnegau chwarae. Mae Dechrau'n Deg wedi cynyddu hyder rhieni i reoli ymddygiad eu plant gartref ac wedi gwella'r rhyngweithio rhwng rhiant a phlentyn, sydd, yn ei dro, wedi gwella lles rhieni a phlant. Dywedodd Yara am y cwrs Magu Plant: "*Mae'n ddiddorol iawn. Felly, maen nhw'n dangos i ni .... sut gallwch chi drin eich plant ... heb ddweud na*" (P2, P5, P7, P9, P14).

Rhwydweithiau cymdeithasol cryfach: Mae Dechrau'n Deg wedi galluogi rhieni i ehangu eu cylchoedd cymdeithasol, gan gynyddu eu hyder cymdeithasol a'u helpu i greu rhwydwaith cymorth cryfach (P12 a P9).

Disgwyliadau a phrofiadau

Mae profiadau rhieni gyda Dechrau'n Deg yn cwmpasu ystod o agweddau cadarnhaol a heriau, gan adlewyrchu anghenion a disgwyliadau amrywiol y teuluoedd sy'n cymryd rhan. Er bod rhai rhieni, fel Jo a Ceri, wedi cael profiadau cadarnhaol ar y cyfan, roedd eraill, fel Katie, Zoe a Yasmine, wedi wynebu heriau a olygai nad oedd rhai o wasanaethau Dechrau'n Deg wedi bodloni eu disgwyliadau.

Cefnogi disgwyliadau

Roedd gan y rhieni a ymunodd â rhaglen Dechrau'n Deg ystod eang o ddisgwyliadau. Roedd rhai o'r farn bod y cymorth sydd ar gael yn anhygoel, gan ganmol pa mor hawdd oedd defnyddio'r system a'i heffeithiolrwydd o ran bodloni anghenion eu teulu. Roeddent yn teimlo eu bod yn cael eu cefnogi'n llawn ar bob cam o'u taith ac yn teimlo'n rhan o gymuned yr oeddent yn ei gwerthfawrogi'n fawr. Ar y llaw arall, roedd gan rieni fel Yasmine a Morgan ddisgwyliadau uwch o ran cymorth. Cawsant siom pan nad oedd ymatebolrwydd ymwelwyr iechyd yn bodloni eu disgwyliadau. Roedd rhieni â'r disgwyliadau uchaf yn aml yn pryderu am ddatblygiad eu plentyn. Teimlai Yasmine ei bod wedi'i hamddifadu pan nad oedd ei hymwelydd iechyd yn ymateb yn brydlon i'w chwestiynau am ddarpariaeth gofal plant, atgyfeiriadau a thriniaethau ar gyfer ei phlentyn, gan amlygu bwlch rhwng ei disgwyliadau a'r cymorth a gafodd. Dywedodd Yasmine,"*Doeddwn i ddim wir yn gwybod at bwy arall i droi.*" Nid oedd y teimlad hwn yn unigryw i Yasmine; mae'n crynhoi teimladau nifer o rieni a oedd yn disgwyl dull mwy ymarferol ac ymatebol gan raglen Dechrau'n Deg.

Heriau profiadau Dechrau'n Deg

Cyrchu gwybodaeth: mewn cyferbyniad â disgwyliadau rhai rhieni o dderbyn gwybodaeth hygyrch, canfu sawl un y dasg o ddod o hyd i fanylion ar-lein am weithgareddau a rhaglenni yn heriol. Roedd y bwlch hwn rhwng disgwyliad a realiti yn aml yn arwain at golli cyfleoedd a mwy o rwystredigaeth. Er enghraifft, soniodd Mariam,*"Doeddwn i ddim yn gwybod am y cymorth bwydo ar y fron. Pe bawn i'n gwybod, byddwn yn bendant wedi ei ddefnyddio."*

Teimlo eich bod yn cael eich beirniadu a'ch anwybyddu: Mae taith Yasmine gyda Dechrau'n Deg yn datgelu rhai o gyfyngiadau'r rhaglen o ran bodloni anghenion a disgwyliadau rhieni sy'n poeni am ddatblygiad eu plentyn. Teimlai fod ei phryderon am ddatblygiad ei phlentyn wedi'u "gwthio o'r neilltu" oherwydd ei bod yn "fam newydd bryderus" a'i bod yn wynebu heriau o ran cael gafael ar wybodaeth unedig am y cymorth sydd ar gael, gan effeithio ar ei gallu i ddefnyddio'r rhaglen yn llawn ar gyfer anghenion datblygiadol ei phlentyn. Cafodd Morgan brofiad cadarnhaol gyda'i phlentyn cyntaf ond teimlai lai o gefnogaeth gan yr ymwelydd iechyd a neilltuwyd iddi gyda'i hail blentyn: *"Dydw i ddim wedi cael cymaint o gefnogaeth ag y byddwn wedi hoffi. Rwy'n teimlo fy mod wedi cael fy meirniadu'n fwy pan gefais [ail blentyn] nag chefais gyda [fy mhlentyn cyntaf]."* Roedd teimlo diffyg cefnogaeth yn effeithio ar ymgysylltiad rhieni yn y dyfodol â rhaglen Dechrau'n Deg. Er enghraifft, esboniodd Aisha sut y gwnaeth diffyg cefnogaeth yn ystod y pandemig ei hatal rhag gofyn am gymorth wrth i'w babi dyfu'n hŷn: *"Roedd gen i un nyrs yn dod i mewn i ddechrau pan gafodd [fy mhlentyn] ei eni yn ystod y dyddiau cyntaf oherwydd roeddwn i'n cael trafferth bwydo ar y fron. Ni chefais yr help yr oeddwn yn ei ddisgwyl mewn gwirionedd.... Wnes i ddim ceisio llawer o help ar ôl hynny."*

Newid heb gyfathrebu yn rhwystredig: fel y mynegwyd gan rieni fel Zoe, mae'r rhwystredigaeth ynghylch peidio â gweld yr un ymwelydd iechyd bob tro yn amlygu gwahaniaeth pellach rhwng be gawsant a'u disgwyliadau o gefnogaeth sefydlog a chyson. Mae profiad Zoe o orfod addasu i wahanol ymwelwyr iechyd a'r diffyg cyfathrebu am y newidiadau hyn yn enghraifft o'r her: *"Mae'n gallu bod ychydig yn rhwystredig... dwi wedi cael efallai tri neu bedwar ymwelydd iechyd gwahanol ers roedd [fy mhlentyn] yn fabi...Wnaeth neb roi gwybod i mi ymlaen llaw."*

Gwerth canfyddedig Dechrau'n Deg

Mae rhieni'n dangos gwerthfawrogiad dwfn o'r rhaglen Dechrau'n Deg, gan amlygu yn benodol ei rôl o ran gwella datblygiad eu plant, hybu eu sgiliau magu plant, a gwella lles cyffredinol eu teulu. Mae rhieni yn hynod fodlon a diolchgar am y rhaglen er gwaethaf rhai heriau. Mae diolch am argaeledd y rhaglen yn eu cymuned yn thema gyffredin ymhlith rhieni sy'n credu bod Dechrau'n Deg yn "gaffaeliad cymunedol".

Mae cynnydd datblygiadol plant sy'n cymryd rhan yn Dechrau'n Deg yn arbennig o nodedig, gyda rhieni'n sylwi ar ddatblygiadau sylweddol ar draws ystod o gerrig milltir datblygiadol. Mae'r ymdeimlad o gymuned a pherthyn y mae Dechrau'n Deg yn ei feithrin yn agwedd hollbwysig arall a grybwyllir yn aml gan rieni, fel Aisha, a ddywedodd: *"Mae fel bod yn rhan o gymuned neu deulu... Rydw i'n mynd i'w golli'n barod".* Mae'r teimlad hwn o gysylltedd a chefnogaeth yn arwydd hanfodol o lwyddiant y rhaglen a'i gwerth i deuluoedd.

Cafodd sesiynau aros a chwarae, gofal plant a rhaglenni rhianta eu canmol yn benodol gan rieni am roi dealltwriaeth werthfawr iddynt o ymddygiad eu plant y tu allan i gartref y teulu a gwybodaeth am gamau datblygiadol. Yn ogystal, mae'r cymorth wedi'i deilwra a gynigir gan Dechrau'n Deg, sy'n cynnwys cyfeirio teuluoedd at therapi lleferydd ac iaith a chymorth niwroddatblygiad blynyddoedd cynnar pan fo ei angen, yn werthfawr. Mae atgyfeiriadau cyflym yn rhoi sicrwydd i rieni neu ofal arbenigol ar gyfer eu plentyn pan fyddant yn pryderu am ddatblygiad eu plentyn.

Er bod llawer yn teimlo'n ffodus i gael budd o'r rhaglen, tynnodd sawl rhiant sylw at yr hyn a oedd yn eu barn hwy yn ddull mympwyol o gymhwyso. Symudwyd un rhiant a oedd yn byw mewn llety cyngor sir yn ddiweddar ac roedd yn poeni y byddai'n cael ei dyrannu i gartref y tu allan i ardal Dechrau'n Deg. Nid oedd rhiant arall yn gymwys ond canfuwyd bod ei chyn bartner (tad ei phlentyn) yn gymwys. Mae rhieni'n gwerthfawrogi'r rhaglen ac yn cydnabod bod y gofal a'r gwasanaethau a gânt o ansawdd uchel. Dywedodd dau riant a oedd wedi defnyddio meithrinfeydd preifat yn flaenorol fod y gofal yr oedd eu plant yn ei dderbyn drwy Dechrau'n Deg yn llawer gwell. Roedd rhieni hefyd yn cydnabod ansawdd y rhaglenni a'r grwpiau rhianta ac yn gwerthfawrogi'r gymuned o amgylch Dechrau'n Deg a grëwyd gan staff. Mae'r profiadau cadarnhaol hyn yn tanlinellu manteision amrywiol y rhaglen, sy'n cynnwys cymorth uniongyrchol gyda datblygiad plant, meithrin cyfranogiad cymunedol, a gwella boddhad a hyder rhieni.

nesta

Cyfleoedd i wella'r ddarpariaeth

Gwella cyfathrebu: gwella argaeledd, hygyrchedd a chysondeb gwybodaeth am y rhaglen. Gallai hyn gynnwys diweddariadau mwy rheolaidd ar gyfryngau cymdeithasol, gwefan haws ei defnyddio a chyfathrebu cliriach trwy ymwelwyr iechyd a rhwydweithiau cymunedol.

Gwella cefnogaeth i deuluoedd amrywiol: ymgysylltu â gofalwyr mwy amrywiol yn y rhaglen, fel tadau ac aelodau eraill o'r teulu. Gall hyn ddarparu dealltwriaeth fwy cynhwysfawr o anghenion y teulu.

Lleihau rhwystrau i ymgysylltu: mynd i'r afael â phryder cymdeithasol a phryderon ynghylch beirniadaeth sy'n atal rhieni rhag cymryd rhan. Gallai hyn gynnwys cynnig gwybodaeth gliriach am y fformat a beth i'w ddisgwyl.

Gwella hyblygrwydd a chyfleustra: addasu amseriad rhaglenni a chynnig mwy o opsiynau hyblyg i weddu i amserlenni rhieni, yn enwedig ar gyfer rhieni sy'n gweithio neu'r rhai sydd â llawer o blant.

Mynd i'r afael â bylchau mewn gwybodaeth: roedd rhai rhieni'n teimlo eu bod wedi'u llethu gan wybodaeth i ddechrau ond heb gael digon o wybodaeth yn ddiweddarach. Gallai dull strwythuredig, graddol o ledaenu gwybodaeth fod yn fwy effeithiol.

Egluro disgwyliadau cymorth: gallai amlinellu hyd a lled y cymorth yn glir reoli disgwyliadau rhieni a lleihau anfodlonrwydd gyda gwasanaethau a chyfathrebu.

Gwella (ymwybyddiaeth o) argaeledd cyfleusterau creche: sicrhau bod digon o gyfleusterau creche ar gael ac yn cael eu cyfathrebu i rieni, yn enwedig ar gyfer y rhai sydd â phlant ifanc iawn neu lawer o blant.

Gallai mynd i'r afael â'r meysydd hyn gynyddu effeithiolrwydd Dechrau'n Deg ymhellach a gwella profiadau a chanlyniadau i deuluoedd sy'n defnyddio'r rhaglen.

Meysydd i'w harchwilio ymhellach

Cymhariaeth traws-safle: canolbwyntiodd yr ymchwil hon ar sampl fechan o rieni yn defnyddio Dechrau'n Deg mewn dwy ardal o Gaerdydd ac nid oedd yn ceisio deall y gwahaniaethau wrth gyflwyno. Yn y dyfodol, bydd yn ddefnyddiol cynnwys safleoedd Dechrau'n Deg eraill i alluogi cymharu ar draws meysydd i ddeall y gwahaniaethau a sut y gall y rhain effeithio ar ymgysylltiad a phrofiadau rhieni.

Rhieni nad ydynt yn ymgysylltu: roedd y rhieni a gymerodd ran yn yr ymchwil hon wedi arfer defnyddio Dechrau'n Deg, felly dim ond ychydig o fanylion y mae eu profiadau'n eu dweud wrthym am y rhwystrau i ymgysylltiad. Dylai ymchwil yn y dyfodol archwilio beth sy'n atal neu'n gwneud i deuluoedd, sy'n gymwys i ddefnyddio Dechrau'n Deg, benderfynu peidio â gwneud hynny.

Tadau a gofalwyr eraill: roedd yr holl rieni a gymerodd ran yn yr ymchwil hon yn famau, ac mae ein canfyddiadau'n awgrymu mai mamau'n bennaf sy'n ymgysylltu â Dechrau'n Deg. Byddai'n ddiddorol archwilio deinameg ymgysylltu â theuluoedd a deall y rhwystrau a'r ffactorau sy'n galluogi ymgysylltu gan dadau a gofalwyr eraill.

Galluogwyr pontio i waith: mae ein canfyddiadau'n awgrymu bod Dechrau'n Deg wedi galluogi a chefnogi nifer o rieni i ddychwelyd i'r gwaith. Byddai archwilio sut mae Dechrau'n Deg yn cefnogi rhieni wrth bontio i'r gwaith yn faes gwerthfawr i'w ymchwilio ymhellach.

nesta

58 Victoria Embankment
London EC4Y 0DS
+44 (0)20 7438 2500
information@nesta.org.uk
@nesta_uk
nesta.uk
www.nesta.org.uk
ISBN: 978-1-916699-18-2

Nesta is a registered charity in England and Wales with company number 7706036 and charity number 1144091. Registered as a charity in Scotland number SCO42833. Registered office: 58 Victoria Embankment, London EC4Y 0DS.

BY NC SA