**Diben**

Bwriad y teclyn hwn yw cefnogi Arweinwyr Gweithredol Ysgolion ar Faterion Gofalwyr Ifanc i sefydlu a chynnal grwpiau cymorth cyfoedion i ofalwyr ifanc. Mae'n darparu gwybodaeth allweddol am:

• Beth yw grwp cymorth cyfoedion i ofalwyr ifanc?

• Pa fudd gaiff gofalwyr ifanc o gymryd rhan?

• Beth sydd angen ei ystyried wrth sefydlu grŵp cymorth cyfoedion

• Awgrymiadau defnyddiol ar gyfer hwyluso'r sesiwn gyntaf

**Cam 6, Teclyn 2:**

Cynnal grŵp cymorth cyfoedion i ofalwyr ifanc

08

**Fal**

**Beth yw grŵp cymorth cyfoedion i ofalwyr ifanc?**

Mae grwpiau cymorth cyfoedion i ofalwyr ifanc yn galluogi disgyblion sydd â chyfrifoldebau gofalu i gyfarfod â’i gilydd yn rheolaidd er mwyn:

* Cymdeithasu
* Cael hoe
* Mwynhau
* Rhannu pryderon a llwyddiannau gydag eraill
* Cael cyngor a chefnogaeth gan eu cyfoedion a gan yr oedolyn sy’n hwyluso’r grŵp

Tra bydd angen aelod o staff i hwyluso’r grŵp, dylai’r oedolyn hwn annog y gofalwyr ifanc sy’n cymryd rhan i gymryd perchenogaeth ohono a phenderfynu beth maen nhw eisiau defnyddio’r cyfarfodydd ar ei gyfer. Gallai hyn olygu treulio amser yng nghwmni ei gilydd, chwarae gemau, gwneud gweithgareddau megis celf a chrefft neu chwaraeon, neu siarad am faterion gofalwyr ifanc. Mae’r grwpiau hefyd wedi cael eu defnyddio i ddarparu cymorth gwaith cartref ychwanegol neu i ddysgu sgiliau bywyd.

**Pam cynnal grŵp cymorth cyfoedion i ofalwyr ifanc?**

Mae gofalwyr ifanc yn aml yn teimlo’n wahanol i’w cyfoedion neu’n teimlo eu bod wedi cael eu hynysu oddi wrthynt. Cyfyngedig yw’r cyfle sydd ganddynt i gymdeithasu, ac mae chwarter gofalwyr ifanc y Deyrnas Unedig wedi dweud eu bod wedi cael eu bwlio yn yr ysgol oherwydd eu swyddogaeth ofalu (Ymddiriedolaeth Gofalwyr, 2013). Mae straen hefyd yn broblem gyffredinol i ofalwyr ifanc.

Bydd cynnal grŵp cymorth cyfoedion i ofalwyr ifanc yn helpu i sicrhau eu bod yn gallu:

* Dod i adnabod eraill sydd mewn sefyllfa debyg
* Cael lle ac amser i ymlacio
* Datblygu a defnyddio sgiliau rhyngbersonol o fewn terfynau diogel
* Dod o hyd i rywun sy’n gwrando ac yn deall
* Trafod y materion sy’n eu hwynebu a chael cefnogaeth i ddatrys y materion hynny
* Cynyddu eu hyder

Bydd modd hefyd i’r oedolyn sy’n hwyluso’r grŵp gyfeirio gofalwyr ifanc at sefydliadau perthnasol.

**Beth yw’r gwahaniaeth rhwng grwp cymorth cyfoedion i ofalwyr ifanc a fforwm gofalwyr ifanc?**

Mae fforwm gofalwyr ifanc yn dod â gofalwyr ifanc at ei gilydd yn benodol i drafod ac i roi cymorth i ddatblygu darpariaeth yr ysgol ar gyfer disgyblion sydd â chyfrifoldebau gofalu (gweler Cam 6 Teclyn 4: Sut i gynnal fforwm gofalwyr ifanc) yn hytrach na dod i ymlacio, cael hwyl a chael gafael ar gefnogaeth.

Efallai y bydd eich grŵp cymorth cyfoedion i ofalwyr ifanc yn dymuno defnyddio un o’u sesiynau fel cyfarfod “fforwm” i drafod, dylanwadu a gwella darpariaeth yr ysgol ond er mwyn gwireddu buddion posibl cynnal grŵp cymorth cyfoedion, mae’n bwysig bod gan ofalwyr ifanc gyfle hefyd i wneud pethau eraill yn ystod cyfarfodydd y grŵp cymorth cyfoedion.

**Beth sydd angen ei ystyried wrth sefydlu grŵp cymorth cyfoedion**

* Amseru: Dylid cynnal grwpiau cymorth cyfoedion yn aml er mwyn i’r disgyblion ddod i adnabod ei gilydd a sefydlu perthynas â’i gilydd ac felly dylid eu cynnal yn wythnosol neu bob pythefnos. Cofiwch y gall gofalwyr ifanc ei chael yn anodd mynychu sesiynau sy’n cael eu cynnal ar ôl ysgol gan y gallai fod ganddynt gyfrifoldebau gofalu gartref.
* Ystafell gyfarfod: Dylid cynnal y cyfarfodydd mewn ystafell sy’n galluogi gofalwyr ifanc i siarad mewn preifatrwydd. Gan fod y grŵp hefyd yn cyfarfod i gael hwyl ac i ymlacio, byddai cael dodrefn cyfforddus a digon o le i wneud gweithgareddau, megis celf a chrefft, ac/neu chwarae cerddoriaeth yn ddelfrydol.
* Cyllid: Efallai y bydd angen cyllid ar gyfer lluniaeth ac/neu gostau gweithgareddau. Mae llawer o ofalwyr ifanc yn gymwys i gael prydau ysgol am ddim a chyllid y grant amddifadedd disgyblion. Dylech siarad ag Arweinydd yr Uwch Dîm Arweinyddiaeth ar Faterion Gofalwyr Ifanc i gael gwybod sut y gallech ddefnyddio’r cyllid hwn.
* Creu’r diwylliant cywir: Mae’r rhan fwyaf o’r cynlluniau cymorth cyfoedion sy’n llwyddo yn digwydd mewn ysgolion lle mae diwylliant o siarad am faterion trwy gyfrwng e.e. gwersi ABCh, y cwricwlwm, gwasanaethau. Mae angen bod gofalwyr ifanc wedi arfer ceisio cymorth o fewn yr ysgol neu byddant yn gweld cymorth cyfoedion yn gysyniad anghyfarwydd.

**Awgrymiadau defnyddiol ar gyfer hwyluso'r sesiwn gyntaf**

* Gwneud gweithgaredd torri’r ias er mwyn cael y disgyblion i gyflwyno eu hunain i’w gilydd.
* Cyflwyno nod y grŵp, pryd y bydd y grŵp yn cyfarfod a sefydlu y bydd y disgyblion yn cael penderfynu beth y byddant yn siarad amdano ac yn ei wneud yn y sesiwn.
* Sefydlu rheolau ar gyfer y grŵp. Dylid annog y disgyblion i ddefnyddio mwy o ddatganiadau “byddwn yn” a dim ond ambell i ddatganiad “ni fyddwn yn” er mwyn sicrhau bod y contract, yn ogystal ag agwedd y grŵp, yn cychwyn ar nodyn cadarnhaol. Gwnewch yn siŵr eich bod yn cytuno sut i gadw cyfrinachedd.
* Cael y disgyblion i lunio rhestr o’r pethau yr hoffent ei wneud yn y grŵp cymorth cyfoedion.
* Cloi – cael y disgyblion i ddweud beth maen nhw wedi ei ddysgu neu ei fwynhau, a beth yw eu gobeithion ar gyfer y grŵp.

**Ffyrdd eraill o gynnig cymorth cyfoedion**

Gwnewch yn siŵr fod y gofalwyr ifanc yn gwybod am:

**Babble**

Cafodd Babble ei greu gan yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr fel man ar-lein lle gall pobl ifanc o dan 18 oed sy'n gofalu am aelod o'r teulu neu ffrind sgwrsio, rhannu eu profiadau a chael gafael ar wybodaeth a chyngor. Nod y safle yw dod â gofalwyr ifanc o bob rhan o’r Deyrnas Unedig at ei gilydd mewn man ar-lein sydd yn ddiogel, yn llawn hwyl ac yn gefnogol. Mae'r tîm ar-lein wrth law i ateb unrhyw gwestiynau sydd gan ofalwyr ifanc, ac i gynnig cefnogaeth a chyngor trwy e-bost neu sgyrsiau un-i-un ar y we.

<https://babble.carers.org/>

**Matter**

Gwefan gan yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr yw hon yn benodol ar gyfer gofalwyr sy’n oedolion ifanc, rhwng 16 a 25 oed, sy’n darparu gwybodaeth, cyngor, cefnogaeth dros e-bost a bwrdd negeseuon wedi ei oruchwylio a sesiynau sgwrsio.

<https://matter.carers.org>

**Young Carers in Focus**

Rhwydwaith ar-lein sy’n darparu man diogel, wedi ei gymedroli, i ofalwyr ifanc ei ddefnyddio – i gyfathrebu, i rannu eu straeon ac i ymgyrchu dros yr hyn sydd fwyaf pwysig iddynt. Gall unrhyw ysgol ymuno â rhwydwaith Young Carers in Focus a gwahodd y gofalwyr ifanc y maent yn gweithio â nhw i greu eu cyfrifon defnyddwyr eu hunain, y gallant eu defnyddio wedyn i flogio, i uwchlwytho deunyddiau ac i gyfathrebu â gofalwyr ifanc eraill ledled y Deyrnas Unedig.

<https://www.makewav.es/joinycif>