

Codi Ymwybyddiaeth am Ofalwyr Ifanc

Syniadau ar gyfer gweithgareddau a gwersi

Canlyniadau i ddisgyblion

- Bydd disgyblion yn deall os ydyn nhw'n ofalwr ifanc ac yn gwybod sut i gael cymorth.
- Bydd disgyblion yn dysgu pwy yw gofalwyr ifanc a'r mathau o gyfrifoldebau gofalu sydd ganddynt.
- Bydd y disgyblion yn dysgu am y rhwystrau a'r heriau y mae gofalwyr ifanc yn eu hwynebu ac yn dysgu am effeithiau cadarnhaol a negyddol bod yn ofalwr ifanc.
- Bydd disgyblion yn cael cipolwg ar sut gall gofalwyr ifanc deimlo.

Nodiadau i athrawon

- Gall codi ymwybyddiaeth am ofalwyr ifanc ymhlith y disgyblion annog rhai disgyblion i ystyried rhai materion sy'n berthnasol iddyn nhw eu hunain am y tro cyntaf. Mae'r Ymddiriedolaeth Gofalwyr yn argymhell bod cymorth ar gael ac yn ei hyrwyddo ar gyfer disgyblion os oes angen.
- Trwy drafod y materion hyn fel rhan o'r cwricwlwm, y nod yw creu amgylchedd lle mae pawb yn derbyn ac yn deall yn well a lle gall gofalwyr ifanc deimlo'n ddiogel ac yn hyderus i rannu eu straeon a lle maen nhw'n cael eu derbyn am bwy ydyn nhw ac yn cael eu cefnogi gan eu cyfoedion.
- Mae'r neges mai pobl ifanc yw gofalwyr ifanc yn anad dim yn holl bwysig, ac y gallai unrhyw un ddod yn ofalwr.
- Mae Gofalwyr Ifanc mewn Ysgolion yn fenter rad ac am ddim yn Lloegr ac yng Nghymru sy'n ei gwneud mor hawdd â phosib i ysgolion roi cymorth i ofalwyr ifanc ac sy'n gwobrwyo arfer da. Gweler www.youngcarersinschools.com.

Adnoddau i'w defnyddio yn yr ystafell ddosbarth

- **Gêm Life in a Spin:** Ein gêm ar-lein newydd i annog disgyblion i feddwl am fod yn esgidiau gofalwr ifanc. Yn addas i ddisgyblion ei chwarae ar eu pennau eu hunain. <http://lifeinaspin.org/intro>.
- **Cwis y Gofalwyr Ifanc!** Faint mae disgyblion yn ei wybod am ofalwyr ifanc?
- **Astudiaethau Achos am Ofalwyr Ifanc:** Straeon gwir am ofalwyr ifanc i ysgogi trafodaeth.
- **Rhowch gyngor i Ofalwr Ifanc!:** Gall y disgyblion ddarllen ac ymateb i ddetholiad o broblemau gofalwyr ifanc.

Gweithgareddau deg munud! Syniadau ar gyfer gwasanaeth boreol neu unrhyw gyfnod o ddeg munud!

- Chwarae'r gêm Life in a Spin ar-lein.
- Cynnal Cwis y Gofalwyr Ifanc.
- Gwahodd y Gwasanaeth Gofalwyr Ifanc Lleol i gynnal gwasanaeth boreol neu i gynnal sgwrs fer.



Gweithgareddau 30 munud!

- Defnyddwch un o'r astudiaethau achos fel sail ar gyfer chwarae rhan mewn senarios byr mewn gwersi ABCh neu wersi drama.
- Crëwch eich cwis Gwir/Gau eich hun yn defnyddio'r adnoddau rydyn ni wedi eu darparu a'r we.
- Darllenwch yr astudiaethau achos ac/neu adnoddau eraill ac ysgrifennwch 'Ddiwrnod ym Mywyd Gofalwr Ifanc' ar ffurf dyddiadur neu ddefnyddio fformat amserlen (06:00 Codi a gwneud brechwast i Mam). Dylech gynnwys cyfrifoldebau, meddyliau a theimladau'r gofalwr ifanc.



Gweithgareddau 50 munud!

- Rhowch wahoddiad i'ch gwasanaeth gofalwyr ifanc lleol i gynnal gwers am ofalwyr ifanc (efallai bydd rhai gwasanaethau yn gallu dod â gofalwr sy'n oedolyn ifanc i siarad am fod yn ofalwr ifanc).
- Crëwch ffeithlun neu boster am ofalwyr ifanc. Defnyddiwch ein ffeithlun, ein hastudiaethau achos, ein ffilm a'r we i ymchwilio.
- Dewiswch astudiaeth achos, yna tynnwch fap meddwl o deulu'r gofalwr ifanc yng nghanol y dudalen. Ar ffurf map meddwl, ysgrifennwch wahanol sialensiau gall gofalwr ifanc a'i deulu fod yn eu hwynebu. Ychwanegwch at y map sut rydych chi'n meddwl y gellid cefnogi pob aelod o'r teulu.
- Gweithgaredd ymchwil. Defnyddiwch yr adnoddau a'r rhyngwyd i ymchwilio a chyflwyno deg ffaith am ofalwyr ifanc. Dylech gynnwys y canlynol: Beth mae gofalwyr ifanc yn ei wneud? Sut gallai bod yn ofalwr effeithio ar berson ifanc? Pa gymorth sydd ar gael i ofalwyr ifanc?
- Rhowch gyngor i Ofalwr Ifanc! Dewiswch un broblem ac ysgrifennwch ymateb i'r gofalwr ifanc.



Gwybodaeth

Gwylwch y ffilm a chefnogwch Ofalwyr Ifanc mewn Ysgolion youngcarersinschools.com

