

Codi Ymwybyddiaeth am Ofalwyr Ifanc

Syniadau ar gyfer gweithgareddau a gwersi

Canlyniadau i ddisgyblion

- Bydd disgyblion yn deall os ydynt yn 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 y 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 maent yn cael eu derbyn am bwy ydynt 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>.
- **Y Cwis 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 detholiad o broblemau gofalwyr ifanc.
- **Gêm fwrdd 'Rwy'n becco...ydych chi?':** gêm ryngweithiol llawn hwyl a sbri a grëwyd gan ofalwyr ifanc i godi ymwybyddiaeth o'r heriau dyddiol maen nhw'n eu hwynebu. Mae copïau ar gael o'ch clwstwr ysgolion.

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

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



Gweithgareddau 30 munud!

- Defnyddio un o'r astudiaethau achos fel sail ar gyfer chwarae rhan mewn senarios byr mewn gwersi ABCh neu wersi drama.
- Chwaraewch y Gêm Fwrdd 'Rwy'n becco...ydych chi?' i ofalwyr ifanc
- Creu eich cwis Gwir/Gau eich hun yn defnyddio'r adnoddau yr ydym ni wedi eu darparu a'r we.
- Darllen yr astudiaethau achos ac/neu adnoddau eraill ac ysgrifennu 'Diwrnod 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!

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



Gwybodaeth a chefnogaeth Carers.org

