FOOTHOLD CYMRU

NEWID BYWYDAU CAM WRTH GAM
CHANGING LIVES STEP BY STEP

Volunteens: Be Heard. Be Helpful.

Adnodd i Athrawon

WcVA CGGC

Ariennir gan Lywodraeth Cymru
Funded by Welsh Government

Gwirfoddoli Cymru Volunteering Wales

Cynnwys

Beth yw hwn? 3

Beth yw gwirfoddoli? 4

Pam fod gwirfoddolwyr ifanc mor bwysig? 6

Manteision gwirfoddolwyr ifanc 7

Beth oedd Volunteens: Be Heard. Be Helpful. 9

Llwyddiannau 11

Pam fod hyn yn bwysig i'r sector addysg? 12

Sgiliau byw pwysig 13

Sut allwn ni wneud iddo weithio? Camau ymarferol 14

Adnoddau eraill gan Volunteens 16

Beth yw hwn?

Dros y flwyddyn ddiwethaf mae Foothold Cymru wedi bod yn rhedeg prosiect o'r enw Volunteens: Be Heard. Be Helpful a oedd yn seiliedig ar annog pobl ifanc i wirfoddoli.

Fel rhan o'r prosiect, roedd y bobl ifanc dan sylw wedi helpu i gydgynhyrchu nifer o adnoddau. Hwn yw ein Adnodd i Athrawon ar gyfer y Sector Addysg; bydd yn helpu i ddangos pwysigrwydd gwirfoddoli o fewn y cwricwlwm ysgol newydd.

Beth yw gwirfoddoli?

Mae Gwirfoddoli Cymru yn diffinio gwirfoddoli fel:

"Pan fyddwch yn dewis rhoi eich amser ac egni i fod o fudd i bobl eraill heb gael eich talu."

Pan ofynnon ni i bobl ifanc beth oedden nhw'n meddwl oedd gwirfoddoli, roedden nhw'n aml yn dweud eu bod wedi 'Clywed y gair' ond heb wybod beth oedd yn 'Cyfrif'. Roedd eu diffiniadau nhw'n cynnwys:

- Helpu eraill
- Gweithred anhunanol
- Symud allan o'ch parth cysur
- Rhoi i eraill
- Helpu pobl o garedigrwydd eich calon

At ddibenion yr adnodd hwn, a'r prosiect ehangach, byddwn yn defnyddio un o'r diffiniadau a ddaeth gan berson ifanc:

"Gwirfoddoli yw cynnig eich hun heb unrhyw gymhelliad ar wahân i helpu pobl heb ddisgwyl dim mwy na 'Diolch' – gwneud dim ond oherwydd y gallwch chi, nid oherwydd bod gofyn i chi neu fod yn rhaid i chi."

Pam fod gwirfoddolwyr ifanc mor bwysig?

Dywed Llywodraeth Cymru mai dim ond 24% o bobl ifanc sy'n ymwneud ag unrhyw fath o wirfoddoli yng Nghymru; nifer sy'n lleihau bob blwyddyn – nid dim ond ar gyfer pobl ifanc ond ar draws pob grŵp oedran.

Ac eto mae gwirfoddoli'n anhygoel o bwysig gan elwa:

- Pobl ifanc yn uniongyrchol
- Elusennau a sefydliadau sy'n defnyddio gwirfoddolwyr ifanc
- Y lleoliadau addysg y daw'r pobl ifanc ohonynt

Manteision gwirfoddolwyr ifanc

Lleoliadau addysg

- Cefnogi cyflwyno'r cwricwlwm cenedlaethol newydd
- Gwella enw da ysgolion
- Cysylltu ysgolion â sefydliadau eraill
- Cefnogi cynnal gweithgareddau allgyrsiol (e.e. Gwobr Dug Caeredin)
- Helpu i ddatblygu pobl ifanc ac oedolion ifanc mwy cyflawn a medrus
- Cefnogi pobl ifanc i ystyried eu dewisiadau ar ôl ysgol

Lleoliadau gwirfoddol / cymunedol

- Syniadau a safbwyntiau newydd
- Cynyddu creadigrwydd, egni a brwdfrydedd
- Codi ymwybyddiaeth a hyrwyddo gwaith ymysg eu cyfoedion
- Helpu i recriwtio mwy o wirfoddolwyr
- Cynnig cymorth gydag elfennau digidol neu wedi'u seilio ar gyfryngau cymdeithasol
- Helpu i addasu dulliau cyfathrebu ac adnoddau i fod yn fwy cyfeillgar i bobl ifanc

Pobl ifanc

- Datblygu sgiliau
- Adeiladu cymeriad
- Datblygu perthynas a all 'agor y drws' i gyfleoedd hirdymor yn y dyfodol
- Cyfle i ‘Flasu’ neu 'Roi cynnig' ar rôl neu sector cyn penderfynu
- Adeiladu eu CV ac yn cefnogi cais prifysgol neu goleg
- Teimlo'n dda amdanyn nhw eu hunain – "... Mae'n rhoi teimlad cynnes, braf i chi"
- Cefnogi iechyd meddwl drwy dynnu sylw, eu cysylltu ag eraill a chefnogi eraill a’u hanghenion eu hanghenion
- Mwy o werthfawrogiad o'u cymuned
- Teimlad o falchder yn eu cyflawniad ac yn eu cymuned

Beth oedd Volunteens: Be Heard. Be Helpful?

Roedd y prosiect hwn yn rhan o Rownd 2 y Grant Gwirfoddoli Strategol. Fe'i ariannwyd am flwyddyn gan Lywodraeth Cymru a’i weinyddu drwy CGGC a Gwirfoddoli yng Nghymru. Cynhaliwyd y prosiect rhwng Hydref 2022 a Medi 2023.

Cymerodd pobl ifanc yr awenau o'r cychwyn cyntaf, gan roi'r enw 'Volunteens' ar y prosiect.

Nod Volunteens oedd:

- Ymgysylltu â phobl ifanc mewn sgyrsiau yn ymwneud â gwirfoddoli
- Nodi sut i ymgysylltu, datblygu ac adnabod gwirfoddolwyr ifanc
- Sut y gallai'r trydydd sector recriwtio gwirfoddolwyr ifanc
- Dangos sut y gellir ymgorffori gwirfoddoli a chyfoethogi'r cwricwlwm cenedlaethol newydd

Yn ystod y flwyddyn:

Cymerodd dros 200 o bobl ifanc o bob rhan o Sir Gâr ran yn Volunteens, gan gynnwys:

- Ymgynghoriadau
- Sesiynau blasu i ddeall yn well beth yw gwirfoddoli a beth nad yw e
- Creu adnoddau: ffilmiau, pecyn cymorth dwyieithog ar gyfer y trydydd sector; darn ffasiwn gweledol a'r adnodd hwn i athrawon

Roedd y prosiect hefyd yn cynnwys grŵp llywio o weithwyr proffesiynol gan gynnwys cynrychiolwyr ysgolion, sefydliadau'r trydydd sector, sefydliadau statudol a grwpiau ffydd.

Llwyddiannau

Llwyddiannau hunangofnodedig:

- Dywedodd 99% o bobl ifanc eu bod wedi dysgu o leiaf un sgil yn y prosiect (ar gyfartaledd, nododd pobl ifanc naw sgil)
- Dywedodd 88% eu bod wedi cynnal neu wella lefel eu ymwybyddiaeth am faterion lleol
- Dywedodd 85% eu bod yn teimlo gwell pwrpas
- 73% yn awyddus i wirfoddoli eto

Adborth anecdotaidd:

Darparodd staff ysgol yr adborth canlynol:

- Roedd rhai pobl ifanc wedi mynd ati i chwilio am ragor o gyfleoedd gwirfoddoli ac wedi nodi Volunteens fel eu cymhelliant
- Mae pobl ifanc eraill wedi bod yn amlwg yn fwy hyderus nag o'r blaen
- Mae llawer o bobl ifanc yn fwy gwybodus am wirfoddoli
- Mae llawer o bobl ifanc wedi bod yn cynnig eu hunain fwy mewn timau ac ar gyfer rolau arwain
- Mae rhai pobl ifanc wedi dod yn fwy pendant, yn enwedig wrth gyfathrebu

Pam fod hyn yn bwysig i'r sector addysg?

Dinasyddion moesegol, gwybodus:

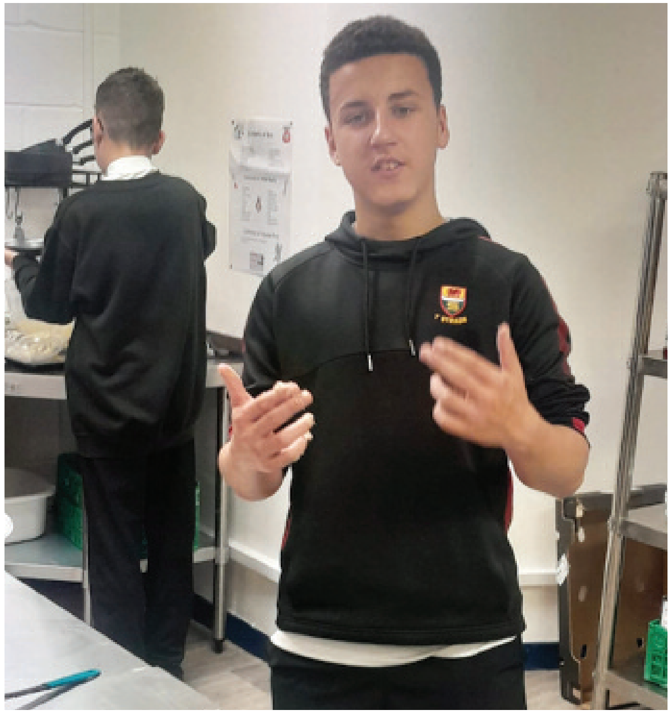
Trwy Volunteens roedd pobl ifanc yn gallu:

- Nodi a gwerthuso materion yn ymwneud â gwirfoddoli
- Llunio safbwyntiau mwy cadarnhaol am eu dyfodol
- Archwilio'r effaith y mae eu gwirfoddoli yn ei gael ar raddfa ehangach
- Gwella enw da a lleihau'r stigma o amgylch pobl ifanc
- Cynyddu eu dealltwriaeth a'u gwybodaeth eu hunain am eu diwylliant, cymuned a chymdeithas

Unigolion iach, gwybodus:

Trwy Volunteens, cafodd pobl ifanc gyfle i:

- Wella eu lles meddyliol ac emosiynol
- Datblygu hyder
- Adeiladu ymddiriedaeth a pharch ar draws cenedlaethau
- Nodi a goresgyn heriau
- Datblygu sgiliau
- Gwella eu opsiynau am y dyfodol a'u dyheadau gyrfa



Sgiliau bywyd pwysig

Sgiliau creadigrwydd ac arloesi:

Mae'r sgil bywyd hwn yn cynnwys y cyfle i "Archwilio, cyfathrebu, creu cynlluniau a dod o hyd i atebion".

O fewn Volunteens, gallai pobl ifanc:

- Archwilio gwirfoddoli drwy ddiwrnodau blasu
- Creu cynlluniau ar gyfer gwirfoddoli eu hunain nawr ac yn y dyfodol
- Dod o hyd i atebion i broblemau a gododd yn ystod y sesiynau blasu

Effeithiolrwydd personol:

Mae'r sgil bywyd hwn yn cynnwys y cyfle i “fagu hyder, dod yn ymwybodol o wahanol safbwyntiau cymdeithasol, diwylliannol a moesegol a dysgu o'u camgymeriadau".

Trwy Volunteens, roedd pobl ifanc yn gallu:

- Cwrdd a rhyngweithio â phobl newydd o wahanol gefndiroedd, cynyddu eu hyder, a’u hymwybyddiaeth cymdeithasol a diwylliannol
- Dysgu am faterion cymdeithasol amrywiol yn eu hardal leol drwy'r sesiynau blasu
- Datblygu a dysgu o gamgymeriadau yn ystod y diwrnod blasu

Sgiliau meddwl beirniadol a datrys problemau:

Mae'r sgil bywyd hwn yn cynnwys y cyfle i “holi cwestiynau am y dystiolaeth, gwneud penderfyniadau a datrys problemau".

Trwy Volunteens, roedd pobl ifanc yn gallu:

- Holi cwestiynau yn ystod y sesiynau blasu
- Goresgyn anawsterau amrywiol a gododd yn ystod y diwrnod blasu megis cynhwysion cyfyngedig, gweithio mewn tîm a datrys gwrthdaro
- Gwneud penderfyniadau am gyfleoedd gwirfoddoli pellach

Sgiliau cynllunio a threfnu:

Mae'r sgil bywyd hwn yn cynnwys y cyfle i "Reoli eu hamser, gosod nodau, gwneud penderfyniadau a gwirio eu gwaith".

Trwy Volunteens, roedd pobl ifanc yn gallu:

- Ystyried gwirfoddoli annibynnol
- Rheoli eu hamser i gyrraedd yn brydlon a chyflawni tasgau yn gywir.
- Gosod a rhagori ar nodau ar y sesiwn flasu

Sut allwn ni wneud iddo weithio? Camau ymarferol

Nawr eich bod wedi cael gwybod am y prosiect; clywed lleisiau pobl ifanc a gweld sut mae'n cysylltu â'r Cwricwlwm Cenedlaethol, dyma rai camau ymarferol y gallwch eu cymryd i gefnogi mwy o bobl ifanc i wirfoddoli.

Cefnogaeth cyn gwirfoddoli:

- Adeiladu hyder drwy gefnogaeth fugeiliol ac anogaeth parhaus
- Datblygu sgiliau allweddol fel cyfathrebu ac arwain drwy weithgareddau ysgol bob dydd
- Cefnogaeth i adnabod cyfleoedd gwirfoddoli a dysgu am y rolau yn fanwl
- Cysylltu â sefydliadau sydd ar gael yn lleol a chysylltu â Chydlynwyr Gwirfoddoli (lle bo'n bosibl)
- Ymarfer cyfweliad gyda phobl ifanc, i'w helpu i ddatblygu sgiliau a magu hyder
- Cysylltu pobl ifanc â lleoliadau gwirfoddoli posibl a chynorthwyo gyda sgyrsiau cychwynnol â darparwyr

Cefnogaeth yn ystod y gwirfoddoli:

- Helpu gyda chyfathrebu
- Darparu lle diogel i drafod unrhyw faterion

Camau ychwanegol:

- Cymryd pobl ifanc o ddifrif
- Cefnogaeth fugeiliol barhaus o'r dechrau i'r diwedd
- Ystyriwch yr ymrwymiadau amser ar gyfer gwirfoddoli a'r effaith ar feysydd eraill (gwaith cartref / mynychu clybiau ar ôl ysgol ayb)
- Os yn bosibl, cymorth gyda chostau cludo a bwyd (darpariaeth prydau ysgol am ddim)
- Siaradwch â sefydliadau lleol i gael gwybod beth maen nhw'n ei wneud a'i ddarparu

Cefnogaeth wedi gwirfoddoli:

- Gweithdai ysgrifennu CV
- Nodi opsiynau gwirfoddoli pellach
- Cydnabod llwyddiant pobl ifanc

Adnoddau eraill gan Volunteens:

Mae'r adnodd i athrawon hwn yn un o'r adnoddau a grëwyd i gefnogi pobl ifanc i gyfleoedd gwirfoddoli.

Yn ystod y prosiect mae pobl ifanc wedi helpu i gydgynhyrchu adnoddau eraill sydd ar gael gan gynnwys:

- Ffilm fer wedi'i chyd-ddylunio gan bobl ifanc ar gyfer pobl ifanc, wedi'i hanelu at ddarparu mwy o wybodaeth ar wirfoddoli
- Pecyn cymorth ar gyfer y Trydydd Sector, yn eu cynorthwyo i wella eu gallu i recriwtio a chefnogi gwirfoddolwyr ifanc

Rydym hefyd wedi cael y prosiect cyfan Adolygwyd y prosiect cyfan yn allanol hefyd gan Strategic Research and Insight Ltd sydd wedi darparu adborth pwysig fydd yn cefnogi ac yn llywio ein prosiectau yn y dyfodol.

Os yw hwn, neu unrhyw un o'n hadnoddau wedi bod yn ddefnyddiol, rhowch wybod i ni!

kelly@footholdcymru.org.uk