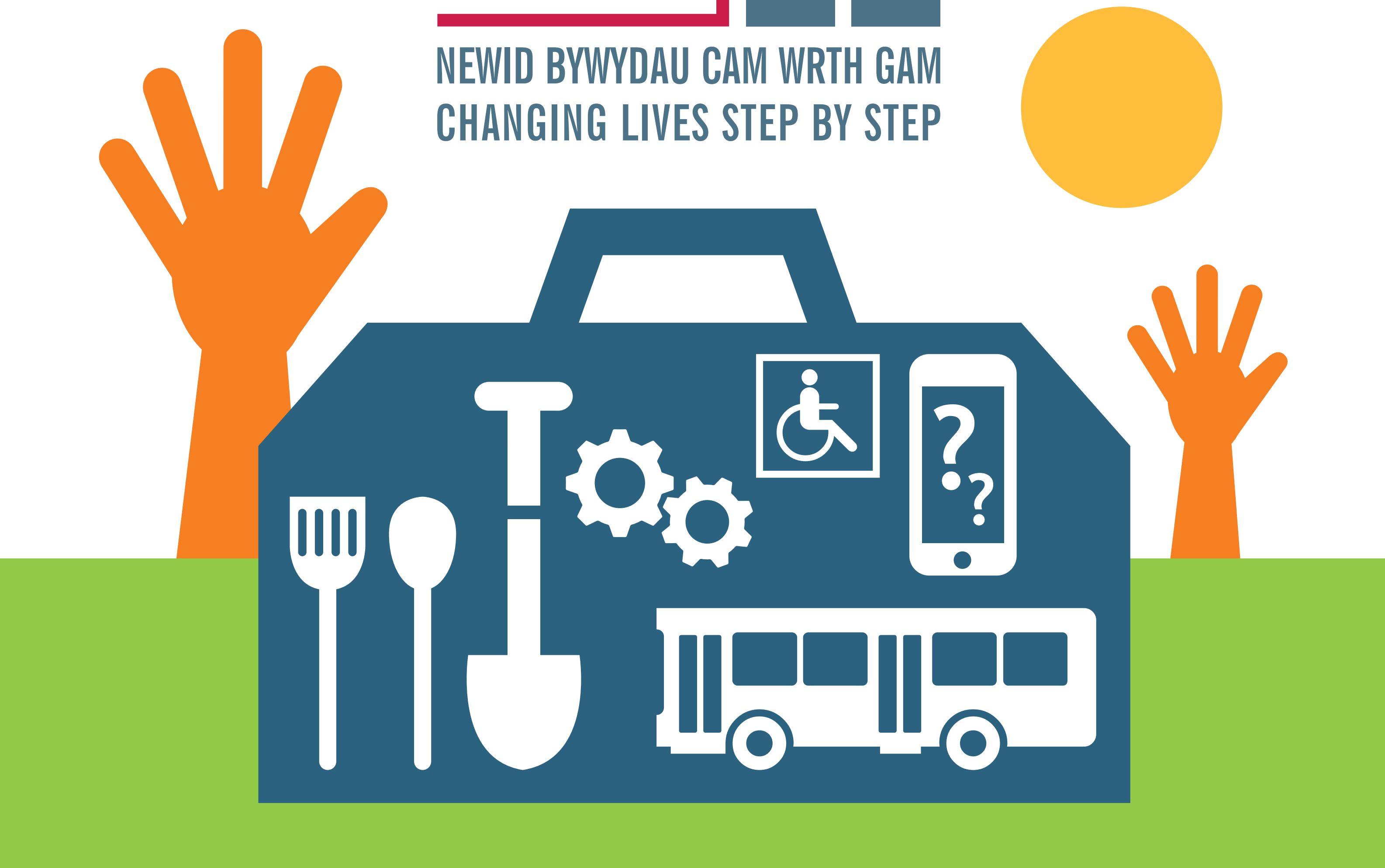
FOOTHOLD CYMRU

NEWID BYWYDAU CAM WRTH GAM
CHANGING LIVES STEP BY STEP



Gwirfoddoli Ieuenctid: Pecyn Cymorth i'r Trydydd Sector

WCVA CGGC

Ariennir gan Llywodraeth Cymru
Funded by Welsh Government

Gwirfoddoli Cymru
Volunteering Wales

Cynnwys

Cyflwyniad	3
Cefndir	4
Beth yw ‘Gwirfoddoli’?	5
Pam fod gwirfoddolwyr ifanc yn bwysig?	6
Holi’r arbenigwyr: sut allwn ni eich cael CHI i gymryd rhan?	7
Recriwtio	8
Datblygu	13
Cydnabyddiaeth	15
Casgliad	16
Adnoddau eraill sydd ar gael	17

Ambell waith, rydym wedi defnyddio ffotograffau stoc ac wedi newid manylion adnabod er mwyn diogelu preifatrwydd ein buddiolwyr.

Cyflwyniad

Crëwyd y Pecyn Cymorth hwn i helpu i gefnogi'r trydydd sector i ymgysylltu â gwirfoddolwyr ifanc (11 – 18 oed). Mae wedi cael ei gydgynhyrchu gyda phobl ifanc sydd wedi ymwneud â Volunteens: Be Heard. Be Helpful. Foothold Cymru. Mae cydgynhyrchu yn hynod bwysig gan ei fod yn defnyddio gwybodaeth, sgiliau a dealltwriaeth eraill i helpu i gynhyrchu newid ystyrlon, go iawn. O'r herwydd, mae'r Pecyn Cymorth hwn yn adlewyrchu'r meddyliau, a'r gwaith, mae cannoedd o bobl ifanc, yn ardal Sir Gâr, wedi ei rannu dros y 12 mis diwethaf.

Mae gwaith arall a gydgynhyrchwyd ar gyfer y prosiect hwn yn cynnwys ffilm ac adnodd athrawon.

Rhowch wybod i ni beth yw eich barn drwy gysylltu â: **kelly@footholdcymru.org.uk**

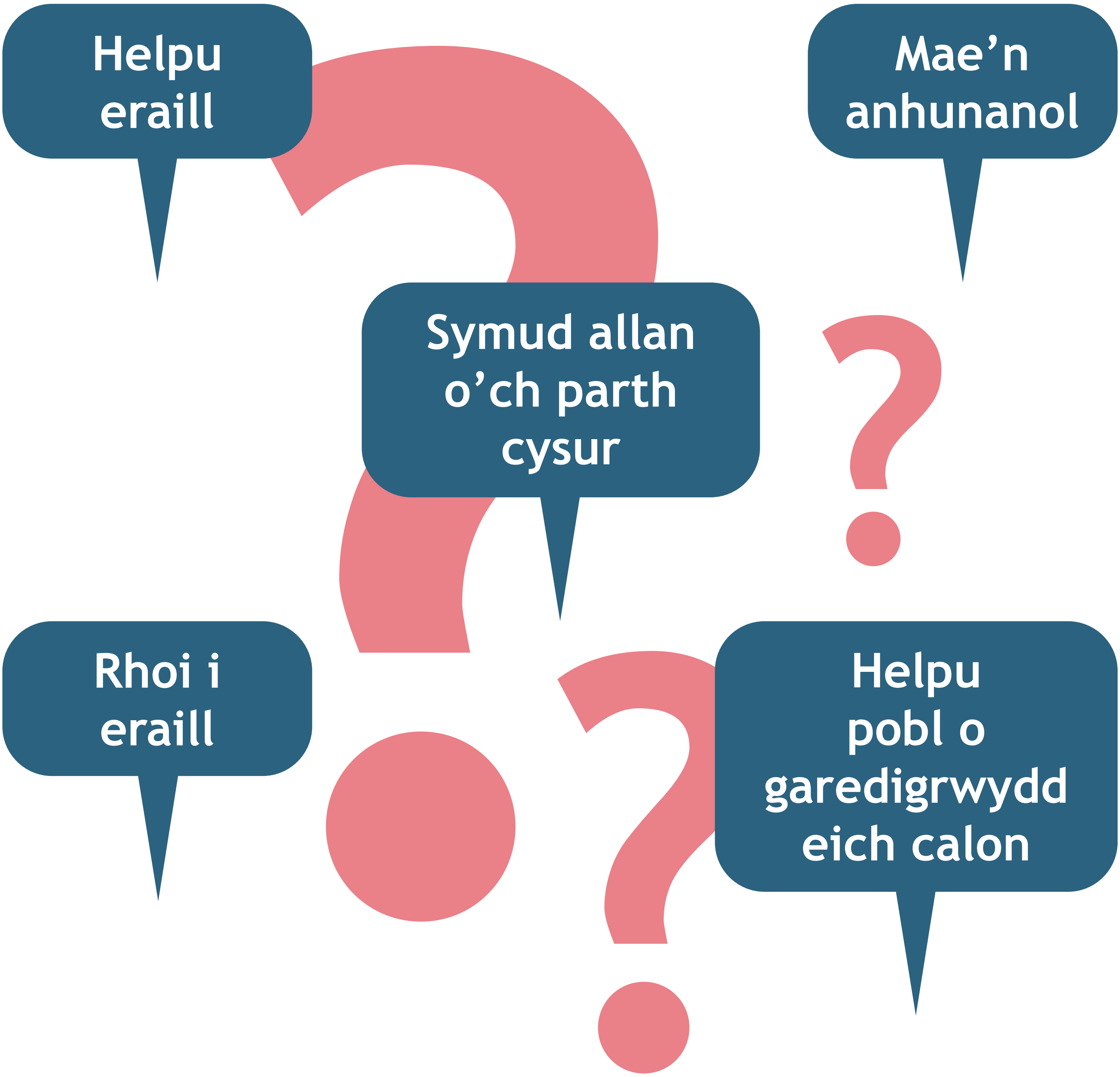
Cefndir

Mae’r Pecyn Cymorth hwn yn un o sawl adnodd a grëwyd drwy Volunteens: Be Heard. Be Helpful. Foothold Cymru.

Roedd Volunteens yn brosiect strategol blwyddyn o hyd a ariannwyd gan Lywodraeth Cymru ac a weinyddwyd gan CGGC a Gwirfoddoli Cymru. Nod y prosiect oedd ymgysylltu â phobl ifanc o oedran ysgol mewn sgyrsiau a gweithgareddau yn ymwneud â gwirfoddoli. Cymerodd dros 200 o bobl ifanc ran ac mae’r pecyn cymorth hwn yn adlewyrchu eu barn ar ffyrdd y gallai’r trydydd sector annog mwy o wirfoddolwyr ifanc i gefnogi eu gwaith.

Beth yw ‘Gwirfoddoli’?

Roedd llawer o bobl ifanc wedi ‘clywed y gair’ ond yn ansicr iawn beth oedd yn ei olygu ac a oedd yn rhywbeth roedden nhw wedi ei wneud. Daeth egluro’r term hwn yn dasg gyntaf i ni ac awgrymwyd llawer o ddiffiniadau defnyddiol.



Er bod llawer o ddiffiniadau wedi’u hawgrymu, at ddibenion y Pecyn Cymorth hwn, byddwn yn defnyddio’r datganiad canlynol:

“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.”

(Person Ifanc - Volunteens)

Pam fod gwirfoddolwyr ifanc yn 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 ar draws pob grŵp oedran. Fodd bynnag, gall pobl ifanc chwarae rhan bwysig wrth wirfoddoli. Mae gwirfoddolwyr ifanc yn bwysig am lawer o resymau:

- Gall pobl ifanc ddod â phersbectif newydd a syniadau newydd.
- Gall gwirfoddolwyr ifanc ddod â chreadigrwydd, egni a brwdfrydedd.
- Gall pobl ifanc godi ymwybyddiaeth a hyrwyddo eich gwaith ymhlith eu cyfoedion, athrawon, rhieni a'r gymuned ehangach.
- Gall gwirfoddolwyr ifanc eich cynghori sut i gynnwys a recriwtio pobl ifanc eraill ar lafar neu drwy ddefnyddio'r cyfryngau cymdeithasol.
- Gall pobl ifanc eich cynghori ar sut i roi'r wybodaeth ddiweddaraf i'ch sefydliad am gyfryngau newydd a gwella eich proffil â chynulleidfaoedd iau.
- Mae gwirfoddolwyr ifanc yn aml yn ymrwymedig iawn.
- Gallai'r cyfle hwn eu helpu i benderfynu ar alwedigaeth neu lwybr dysgu.

At hynny, bydd eich sefydliad yn cyfrannu'n rhagweithiol at yr holl fanteision a ddaw yn sgil gwirfoddoli i bobl ifanc. Hefyd, gall ddod â sylw cadarnhaol yn y cyfryngau i'r gwaith a wneir gan eich sefydliad.

Holi'r arbenigwyr: sut allwn ni eich cael CHI i gymryd rhan?

Roedd pobl ifanc yn awyddus i ddweud wrthym beth fyddai'n eu hannog i wirfoddoli.

Recriwtio

Datblygu

Cydnabyddiaeth

Recriwtio

Roedd pobl ifanc yn glir iawn – maen nhw eisiau gwirfoddoli, ond ‘dydyn nhw ddim bob amser yn siŵr sut i gymryd rhan. Mae’r broses recriwtio yn hynod bwysig o ran denu pobl ifanc a’u paru â rolau addas.

Dylai’r broses recriwtio gynnwys y canlynol i’w hannog i wirfoddoli.

- **Cyfleoedd**
- **Penodol**
- **Dealltwriaeth**
- **Uniondeb**
- **Cyfathrebu**

Cyfleoedd

Mae cyfleoedd sy'n lleol, hygyrch ac amrywiol yn hanfodol i wirfoddolwyr ifanc.

Lleol

Mae llawer o bobl ifanc yn cael trafferth gyda teithio neu'n dibynnu ar deulu neu ffrindiau i'w helpu i fynychu lleoliadau gwirfoddoli. Gall hyn olygu bod eu hamser yn cael ei gyfyngu ymhellach os ydynt yn dibynnu ar drafnidiaeth gyhoeddus, felly mae cyfleoedd gwirfoddoli lleol yn hynod bwysig.

Hygyrch

Mae angen i gyfleoedd ystyried natur unigryw gwirfoddolwyr ifanc. Mae hygyrchedd yn cynnwys mynediad i'r lleoliad gwirfoddoli; addasiadau ar gyfer unrhyw anabledd ac eglurder o ran disgwyliadau a chyfrifoldebau'r darparwr a'r gwirfoddolwr.

Amrywiol

Mae llawer o bobl ifanc eisiau cyfleoedd sy'n eu galluogi i newid tasgau'n rheolaidd; mae tasgau byr, niferus yn fwy deniadol na rhai tymor hir unigol.

Penodol

Amlygwyd hefyd bod angen cael rolau sy'n benodol i bobl ifanc. Yn hytrach na rolau gwirfoddoli cyffredinol sy'n digwydd cael eu llenwi gan bobl ifanc, roeddent yn awgrymu rolau sy'n fuddiol ac yn briodol iddynt.

Un awgrym oedd y cyfle i gael sesiwn neu ddiwrnod blasu cyn ymrwymo i sefydliad. Mae sesiynau blasu yn rhoi cyfle i roi cynnig ar leoliad, gweld a yw'n addas ac yn ddeniadol ac yn caniatáu i'r bobl ifanc a'r sefydliad ddod i adnabod ei gilydd cyn creu cynllun ffurfiol ar gyfer cymryd rhan mewn gwirfoddoli.

Dealltwriaeth

Mae hyblygrwydd a dealltwriaeth yn hanfodol i bobl ifanc o ran dewis sefydliad i wirfoddoli ag ef. Roedd hyn yn arbennig o bwysig o ran materion fel:

- Iechyd Meddwl
- Ymrwymiadau Ysgol
- Ymrwymiadau Adref
- Trafnidiaeth
- Gofynion amser
- Hygyrchedd

Nododd pobl ifanc lawer o rwystrau rhag cael mynediad i rolau gwirfoddoli, ac roedd llawer ohonynt oherwydd diffyg dealltwriaeth gan ddarparwyr lleoliadau. Dywedodd rhai eu bod yn ofni y byddent yn ***"...gwneud i chi deimlo fel chi nad ydych chi'n perthyn"*** neu y gallai gwirfoddoli ***"...roi straen ar eich iechyd emosiynol, meddyliol a chorfforol."*** Felly, roedd cael darparwyr sy'n deall gofynion pobl ifanc yn hanfodol.

Uniondeb

Mae uniondeb, neu ddilyn addewidion, yn elfen y mae mawr ei hangen gan ddarparwyr gwirfoddoli. Nododd pobl ifanc di-rif adegau pan oedd addewidion wedi'u torri a'r effaith a gafodd hyn arnynt gan gynnwys:

"Nid yw pobl yn gwrando arnat ti"

"Nid yw pobl yn credu ynot ti"

"Rwyt ti'n teimlo fel nad wyt ti'n ddigon da... mae'n dy ddal di'n ôl."

I lawer o bobl ifanc, roedd diffyg uniondeb yn adlewyrchu stereoteipiau a rhagfarnau negyddol oedd gan eraill amdanynt, gan gredu bod eraill yn eu gweld fel ***"...diog, twp neu'n achoswyr trwbl."***

Cyfathrebu

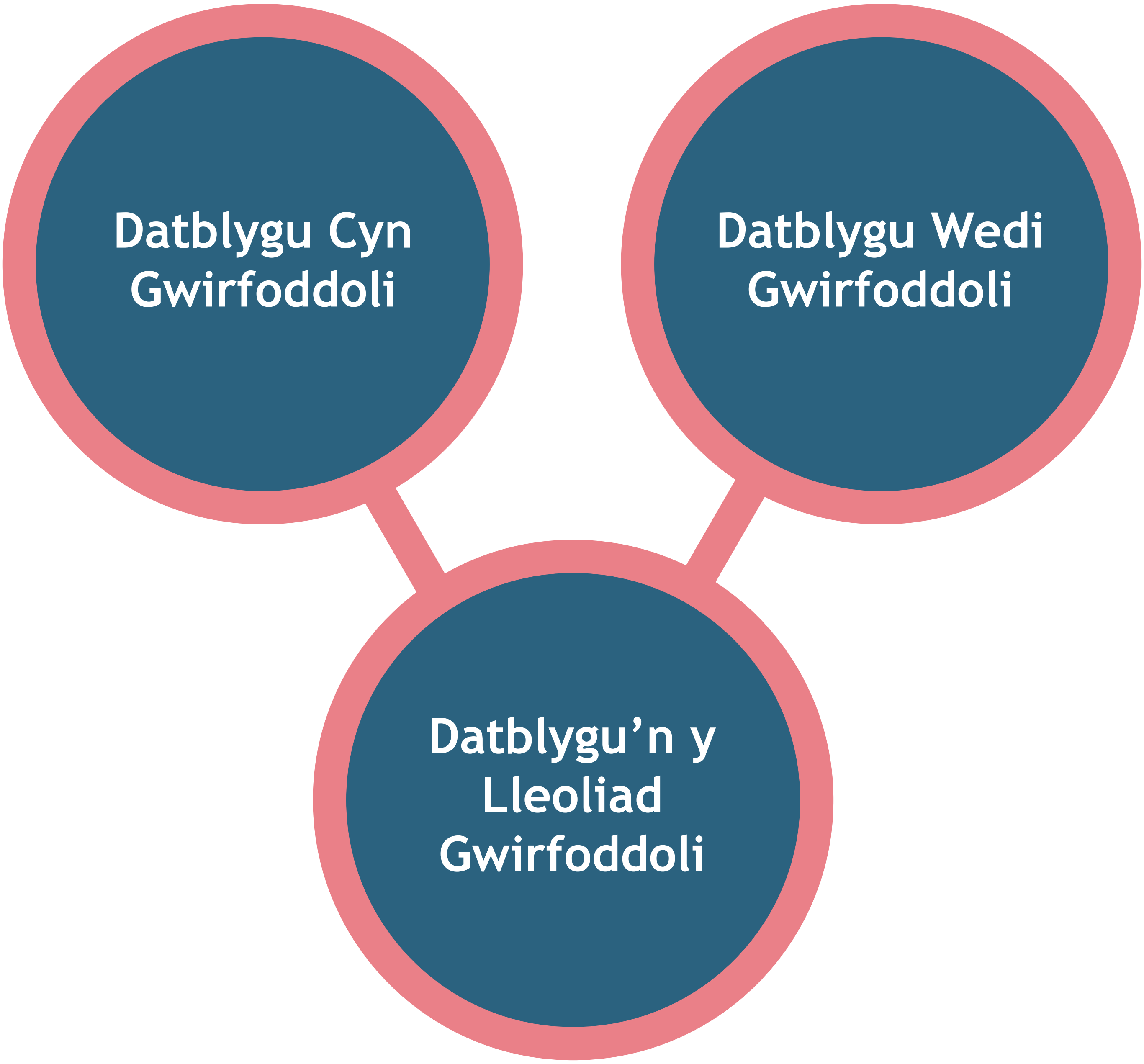
Mae cyfathrebu yn allweddol ar gyfer pob agwedd ar wirfoddoli ond roedd pobl ifanc yn teimlo bod hyn yn arbennig o wir ar gyfer rhan gychwynnol y broses wirfoddoli gydag un person ifanc yn nodi:

"...gall canllawiau datganoledig fod yn broblem, fel os nad oes un person y gallwch siarad â nhw. Os nad ydych chi'n gwybod pwy sydd yno neu pwy sy'n gallu helpu, fyddwch chi ddim eisiau mynd..."

Awgrymwyd nifer o ddulliau cyfathrebu ond roedd y mwyafrif yn teimlo mai WhatsApp fyddai'r gorau i'w ddefnyddio. Waeth pa ddull a ddefnyddiwyd, yr agwedd bwysicaf oedd bod cyfathrebu yn glir ac yn effeithlon gyda llawer yn ofni y gallent golli rhywbeth neu gael eu hanwybyddu pe na bai gwybodaeth yn cael ei throsglwyddo mewn modd cywir ac amserol.

Datblygu

Roedd cyfleoedd datblygu yn bwysig iawn i wirfoddolwyr ifanc ac roeddent yn gyflym i nodi tri math gwahanol o ddatblygiad yr hoffent eu cael:



Cyn Gwirfoddoli

I lawer o bobl ifanc, roedd eu lleoliad gwirfoddoli'n cychwyn cyn iddyn nhw hyd yn oed gyrraedd y sefydliad.

Dywedodd un person ifanc ***"Mae'n anodd cychwyn os nad oes gennych y sgiliau neu'r hyfforddiant angenrheidiol eto."*** Roedd cael cyfleoedd datblygu cyn dechrau lleoliad gwirfoddoli yn helpu pobl ifanc i fagu hyder, datblygu sgiliau allweddol a dysgu mwy am y rôl neu'r sefydliad cyn dechrau. Gellid hwyluso llawer o'r cyfleoedd hyn trwy ysgolion a lleoliadau addysgol.

Lleoliad Gwirfoddoli

Mae lleoliadau gwirfoddoli yn cynnig cyfle i wella sgiliau ymarferol yn ogystal â datblygu cymeriad.

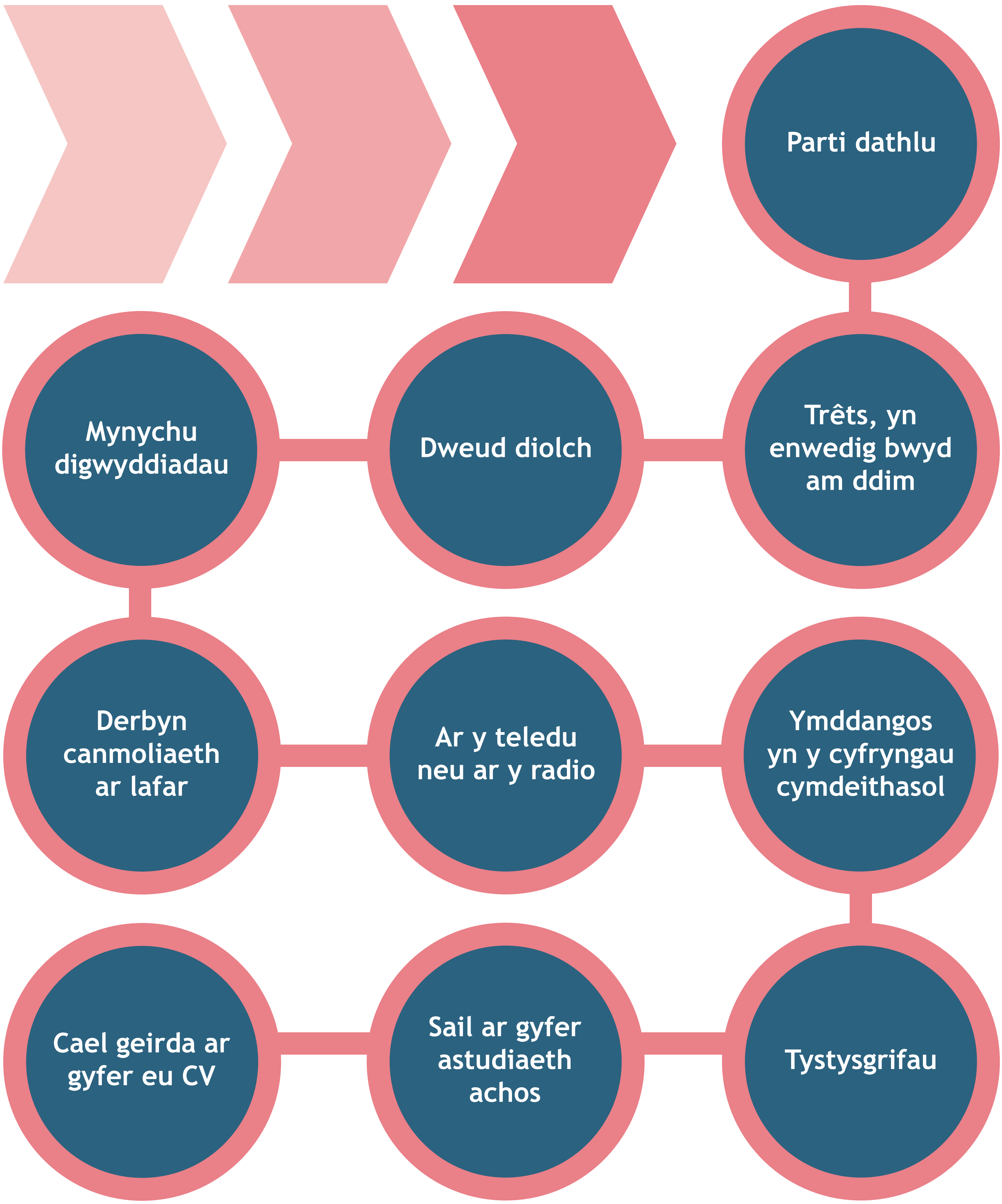
Wedi Gwirfoddoli

Nodwyd ystod o sgiliau caled a meddal yn ogystal â darparu cymwysterau mwy ffurfiol. Mae hyn yn rhoi cyfleoedd niferus i'r trydydd sector gefnogi datblygiad pobl ifanc drwy wirfoddoli. Roedd rhai o'r sgiliau hyn yn cynnwys: cyfathrebu, goddefgarwch, gwydnwch emosiynol, rhwydweithio, rheoli ac arwain. Yn olaf, roedd pobl ifanc yn teimlo y gallai eu lleoliad gwirfoddoli gynnig cyfleoedd datblygu pellach iddyn nhw, gan effeithio'n gadarnhaol ar eu dyfodol.

I lawer o bobl ifanc, y cyfle datblygu mwyaf oedd sefydliad yn darparu llythyr geirda pan maen nhw'n gwneud cais am swyddi. Roedd hyn yn syml ac yn effeithiol. Roedd awgrymiadau eraill yn cynnwys cael eu crybwyll neu eu diolch yn y cyfryngau cymdeithasol pan ddaw'r lleoliad i ben neu bod y sefydliad yn eu 'Cymeradwyo' neu 'Argymell' nhw trwy gyfrifon fel LinkedIn a fyddai eto'n cefnogi eu rhagolygon cyflogaeth yn y dyfodol.

Cydnabyddiaeth

Nid oedd pob gwirfoddolwr ifanc eisiau cydnabyddiaeth am y gwaith roedden nhw wedi'i wneud, gyda llawer yn ffafrio aros yn ddienw; fodd bynnag, awgrymodd y rhai a oedd am gael cydnabyddiaeth wahanol ffyrdd ymarferol y gallai hyn ddigwydd.



Casgliad

Trwy gydol prosiect Volunteens mae'r ymateb gan bobl ifanc wedi bod yn anhygoel. Mae eu brwdfrydedd, eu parodrwydd a'u cymhelliant i gymryd rhan a gweithio'n galed mewn gwahanol ffyrdd wedi bod yn fuddiol iawn. Y neges allweddol yw bod pobl ifanc eisiau gwirfoddoli a gweld y broses gyfan yn ddefnyddiol ac yn gadarnhaol. Fel trydydd sector, mae angen i ni wrando ar y lleisiau hyn ac addasu ein cyfleoedd gwirfoddoli ni i'w gwneud yn fwy apelgar a hygyrch i bobl ifanc ein cymunedau.

Mae gan bobl ifanc lawer i'w gynnig a po fwyaf o gyfleoedd gwirfoddoli y byddwn yn eu cynnig, y mwyaf y byddwn ni'n gallu ymgysylltu a bydd pawb yn elwa. I gloi'r pecyn cymorth yma, dyma ymateb un person ifanc i'w chyfle i wirfoddoli:

"Roeddwn i wrth fy modd yn cymryd rhan! Byddwn i wrth fy modd yn gwneud hyn eto, neu rywbeth tebyg! Efallai y gallem gael mwy o bobl i gymryd rhan oherwydd mae'n gyfle gwych."

Adnoddau eraill ar gael

Mae'r pecyn cymorth hwn yn un o nifer o adnoddau a gydgynhyrchwyd ar y prosiect hwn; ymhlith yr adnoddau eraill mae dwy ffilm a chyflwyniad i athrawon. Cysylltwch â ni os hoffech gael mynediad i'r rhain.

FOOTHOLD CYMRU

NEWID BYWYDAU CAM WRTH GAM
CHANGING LIVES STEP BY STEP

Canolfan yr Arglwydd Arthur Rank,
Heol Trostre,
Llanelli,
SA14 9RA

Ffon: 01554 779910

Elusen wedi'i chofrestru yng Nghymru
a Lloegr yw Foothold Cymru rhif:: 1188696

Cwmni Cyfyngrdig drwy warant: 02633128

Facebook: Foothold Cymru

Twitter: @FootholdCymru

Instagram: Foothold Cymru

Linkedin: Foothold Cymru