A ydych chi'n dysgu gofalwr ifanc?

Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government

‘Gofalwr ifanc’ yw rhywun o dan 18 oed y mae’r angen i fod yn gyfrifol am aelod o’r teulu o ganlyniad i salwch, anabledd, iechyd meddwl, a phroblemau alcohol neu gyffuriau yn cyfyngu ar eu bywyd.

Gall gofalwyr ifanc fod ar ei hôl hi yn yr ysgol. Bydd yn rhaid iddynt gymryd amser i ffwrdd yn aml a gallant arddangos ymddygiad trafferthus. Bydd athrawon nad ydynt yn ymwybodol o sefyllfa gartref eu disgyblion yn aml yn ymateb i’r ymddygiad yn hytrach na chwilio am y rhesymau y tu ôl iddo.

Gallwch helpu drwy ddod i wybod pwy yw’r gofalwyr ifanc a’u cefnogi

Yr arwyddion i chwilio amdanynt

Bydd llawer o ofalwyr ifanc:

- yn hwyr i’r ysgol yn rheolaidd;
- yn colli ysgol oherwydd ymrwymiadau gartref;
- yn methu cwblhau gwaith cartref oherwydd ymrwymiadau gofalu;
- yn dangos arwyddion o salwch, blinder neu iselder oherwydd y straen corfforol ac emosiynol o ddarparu gofal gartref;
- yn methu canolbwyntio;
- yn swil neu’n unig;
- yn arddangos patrymau ymddygiad annerbyniol;
- yn meddu ar sgiliau cymdeithasol cyfyngedig gyda nifer fach o ffrindiau;
- yn hynod aeddfed a chyfrifol am eu hoed, oherwydd bod ganddynt rôl oedolyn gartref;
- yn colli gweithgareddau allgyrsiol;
- yn tangyflawni;
- yn dioddef o ddiffyg hyder;
- yn cael eu bwlio gan fod eu rolau gofalu yn eu gwneud yn ‘wahanol’;
- a chanddynt rieni nad ydynt byth yn mynychu nosweithiau rhieni.

Profiad gofalwyr ifanc yn yr ysgol

- Problemau yn yr ysgol, gyda chwblhau gwaith cartref, canolbwyntio yn y dosbarth ac ennill cymwysterau am eu bod wedi colli cyfnodau yn yr ysgol.

  "Dw i ddim yn teimlo bob tro bod fy ngwaith cartref yn ddigon da. Mae'n rhaid i mi ruthro i'w gwblhau."

- Wedi'u hynysu o'u cyfoedion.

  "Ni ddylai unrhyw blentyn fyth orfod byw fel 'dw i wedi byw."

- Diffyg cydnabyddiaeth, clod neu barch am eu cyfraniad.

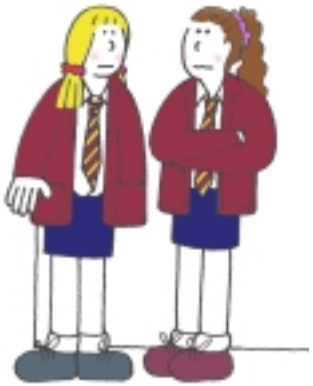
  "Does neb byth yn gofyn sut ydw i, maen nhw ond yn gofyn, sut mae Mam?"

- Ymdeimlad o fod yn wahanol i blant eraill a methiant i fod yn rhan o grŵp.

  "Weithiau rydych chi'n teimlo fel na all unrhyw un eich helpu chi, mai chi yw'r unig un y mae hyn yn digwydd iddo."

- Problemau gyda bwlio gan blant eraill oherwydd bod eu sefyllfa fel gofalwyr yn golygu nad ydynt yn ffitio i mewn.

  "Maen nhw'n dweud pethau fel 'mae dy fam di'n ystlum mae'n hedfan o gwmpas ac yn taro polion lampau' oherwydd eu bod nhw'n gwybod ei bod hi'n hanner dall."



Y tasgau y mae'n rhaid i ofalwyr ifanc eu cyflawni yn aml

Gofal personol trylwyr – ymolchi, gwisgo, mynd â nhw i'r toiled, rhoi meddyginiaeth ac ati.

Cymorth emosiynol – mae'r rhiant yn aml yn troi at y gofalwr ifanc am gysur.

Gofalu am frodyr a chwiorydd iau.

Gwaith tŷ sylfaenol.

Siopa.

Coginio.

Cymerwyd y pigion isod o gyfweliadau personol mewn arolwg o ofalwyr ifanc ar gyfer Strategaeth Gofalwyr Cymru Llywodraeth Cynulliad Cymru. (Newidiwyd pob enw.)

Mae Paul yn 15 oed.
Ef yn unig sy'n gyfrifol am ei dad sy'n dioddef o ddibyniaeth ar gyffuriau ac alcohol. Mae Paul yn gwneud popeth bron ar gyfer ei Dad.

Mae Aliyah yn 17 oed, Raj yn 15 oed a Nadia yn 14 oed.
Maent yn gofalu am eu mam anabl. Mae'n dioddef o glefyd siwgr a thybir ei bod wedi dioddef strôc. Mae ei Saesneg yn wael ac felly maent yn gyfieithwyr iddi hefyd.

Mae Gary yn 12 oed.
Mae gan ei ddau frawd broblemau dysgu a phroblemau ymddygiad difrifol. Mae'n helpu cymaint â phosibl.

Sut y gall ysgolion helpu?

- Bod yn ymwybodol o'r arwyddion sy'n dangos y gallai plentyn fod yn ofalwr ifanc.

- Gwybod pa strwythurau a gwasanaethau cymorth sydd ar gael – fel Prosiectau Gofalwyr Ifanc, Swyddogion Lles Addysg, Swyddogion Cynhwysiant Cymdeithasol a gwasanaethau cymdeithasol lleol.

- Gwrando ar ofalwyr ifanc a bod yn sensitif i'w hanghenion. Bydd hyn yn cynnwys parchu eu dymuniad i gyfrinachedd gan fod llawer o bobl ifanc yn gweld eu sefyllfaoedd teuluol fel mater preifat iawn.

- Enwebu athro cyswllt a allai helpu drwy: annog cymorth cyfoedion, darparu cyfleoedd yn ystod yr amser ysgol er mwyn i ofalwyr ifanc allu cwblhau gwaith ysgol a darparu mynediad i ffôn.

- Cynnig cymorth bugeiliol drwy'r Gwasanaeth Lles Addysg o fewn ysgolion.

- Parchu dymuniadau gofalwyr ifanc drwy beidio â'u gwahanu neu dynnu sylw atynt drwy eu trin yn wahanol.

- Deall a pharchu'r ffaith bod anghenion a gofynion pob unigolyn yn wahanol.

Effaith Gofalu

Mae gofalu yn cael effaith negyddol yn aml ar iechyd a lles person ifanc, yn ogystal â'u datblygiad cymdeithasol ac addysgol. Mae nifer sylweddol yn dioddef o iselder, pryder a hyder isel, ac maent yn ei chael yn anodd ffurfio cyd-berthnasau.

Ledled y DU, mae tua 51,000 o bobl ifanc mewn sefyllfa fel hon, gyda thua 3,000 ohonynt yn byw yng Nghymru. Fodd bynnag, ar y cyfan mae gofalu yn broblem gudd. Mae rhai pobl ifanc yn ofni y byddant yn cael eu rhoi mewn gofal os caiff eu problemau teuluol eu gwneud yn gyhoeddus. Maent hefyd yn poeni am ymddangos yn 'wahanol' i'w cyfoedion. Gall cywilydd fod yn ffactor hefyd o ran datgelu bod gan riant broblemau iechyd meddwl neu eu bod yn camddefnyddio sylweddau megis cyffuriau neu alcohol.

Gofalwyr ifanc mewn ysgolion

- Bydd llawer o blant a phobl ifanc sydd wedi gofalu am riant sydd â salwch cronig neu sy'n anabl yn profi problemau hir dymor yn eu bywydau eu hunain. Bydd hyn yn aml yn deillio o golli cyfnodau yn yr ysgol, a all arwain at ddiffyg cymwysterau a chyfleoedd gwaith.

- Mae bod yn absennol o'r ysgol a pherfformiad gwael yn broblemau cyffredin sy'n effeithio ar ofalwyr ifanc yn fawr. Mae un gofalwr ifanc ym mhob tri rhwng 11-15 oed yn colli rhywfaint o ysgol neu'n profi anawsterau yn yr ysgol naill ai am eu bod wedi blino, yn gofidio neu efallai'n cael eu bwlio.

- Mae gofalwyr ifanc hefyd yn debygol o golli allan ar gyfleoedd addysgol y tu allan i'r ysgol, fel clybiau ar ôl ysgol, ymweliadau a gwyliau oherwydd eu cyfrifoldebau gartref.

Sut y gall athrawon helpu?

- Gyda mwy o ymwybyddiaeth a dealltwriaeth, efallai y bydd gofalwyr ifanc yn gallu ymdopi â' cyfrifoldebau gartref ac yn yr ysgol yn well. Efallai y bydd hyn, yn ei dro, yn eu helpu i ddatblygu cyfeillgarwch a bywyd cymdeithasol sy'n briodol i blant o'u hoedran. Bydd cymorth ychwanegol hefyd yn eu helpu i wireddu eu potensial addysgol.

- Mae angen cymorth a dealltwriaeth gan eu hathrawon ar y rhan fwyaf o ofalwyr ifanc. Gall athrawon helpu drwy nodi'r systemau cymorth priodol sydd ar gael. Mae gan athrawon rôl i'w chwarae hefyd er mwyn sicrhau gofalwyr ifanc na fydd eu cyfeirio at asiantaethau sy'n cynnig gwasanaethau cymorth o reidrwydd yn arwain at gael eu rhoi mewn gofal.

- Mae angen i athrawon weithio'n agos gyda Swyddogion Lles Addysg a/neu Swyddogion Cynhwysiant Cymdeithasol er mwyn datblygu amgylchedd o fewn ysgolion lle mae plant yn teimlo y gallant siarad â hwy drwy eu hathro/hathrawes cyswllt. Mae angen i blant fod yn hyderus y caiff eu hamgylchiadau eu cydnabod a'u deall.

Mae'r rhan fwyaf o ofalwyr ifanc yn cytuno y byddai pethau'n haws iddynt pe byddai athrawon yn deall eu hamgylchiadau yn well.

- Mae angen i athrawon fod yn ymwybodol bod gofalu yn cyflwyno elfennau cadarnhaol yn ogystal â pheri anawsterau. Nid yw llawer o ofalwyr ifanc am roi'r gorai i'w rôl fel gofalwyr, y cyfan sydd ei angen arnynt yw cymorth a dealltwriaeth i'w wneud.

- Gall athrawon ddod yn ymwybodol o brosiectau gofalwyr ifanc a gwasanaethau cymorth pobl ifanc o fewn yr ardal. Drwy wneud hynny gallant weithredu fel yr asiant cyfeirio cyntaf.

- Gall athrawon gysylltu â'u 'Canolfan Prosiect Gofalwyr Ifanc' lleol i drafod cymorth ar gyfer gofalwyr ifanc.

Canllawiau

Ar gyfer gweithdrefnau am gyfeiriadau a systemau cymorth ar ofalwyr ifanc gall athrawon gyfeirio at:

- Pupil Support and Social Inclusion– Cylchlythyr 3/99 (Pupils at Risk).

  Mae'r ddogfen yn nodi amrywiaeth o weithrediadau wedi'u lleoli yn yr ysgol er mwyn mynd i'r afael ag ymddieithrio ymhlith disgyblion a herio anawsterau ymddygiad sy'n arwain yn aml at fethiant pobl ifanc i fanteisio ar eu cyfleoedd addysgol i'r eithaf.

Hawliau plant a gofalwyr ifanc

Er mwyn mynd i'r afael ag anghenion gofalwyr ifanc mae angen cydweithio o ansawdd da rhwng y gwasanaethau cymdeithasol, ysgolion a gweithwyr gofal iechyd.

Deddf Plant 1989

Ni ddylid disgwyl i ofalwyr ifanc gyflawni lefelau amhriodol o ofal sy'n cael effaith andwyol ar eu datblygiad a'u cyfleoedd mewn bywyd yn y dyfodol.

Dan adran 17 Deddf Plant 1989 ystyrir bod plentyn mewn angen os bydd ef neu hi yn annhebygol o gyflawni safon resymol o ran iechyd neu ddatblygiad, neu os bydd eu hiechyd neu ddatblygiad yn debygol o gael ei niweidio'n sylweddol, os na ddarperir cymorth ychwanegol ar gyfer y plentyn neu'r teulu.

Lle bo pryder fod gofalwr ifanc mewn angen, gallai fod yn briodol, yn unol â chaniatâd y rhieni, i drafod pryderon o'r fath ag Adran y Gwasanaethau Cymdeithasol. Gallan nhw asesu anghenion y plentyn a'r teulu ac efallai cynnig cymorth.

Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn 1989

Mabwysiadwyd Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn yn unfrydol gan y Cenhedloedd Unedig ym mis Tachwedd 1989 a chan Lywodraeth y DU ym mis Rhagfyr 1991. Mae Llywodraeth Cynulliad Cymru o'r farn y dylai'r Confensiwn ddarparu'r sail ar gyfer pob cyswllt â phlant a phobl ifanc.

Gwybodaeth

- Taflen Gofalwyr Ifanc: Gofalwr Ifanc Gwych (Llywodraeth Cynulliad Cymru; 2001)

  Cynhyrchwyd y daflen hon ar gyfer gofalwyr ifanc ac mae'n cynnwys gwybodaeth am brosiectau gofalwyr ifanc lleol a sefydliadau cymorth yng Nghymru. Mae hefyd yn adnodd gwybodaeth defnyddiol ar gyfer athrawon.

- Supporting Young Carers in School. Carers Lewisham

  Mae hwn ar gael gan Brosiect Ysgolion Gofalwyr Ifanc ar 020 8699 8686. Mae'r pecyn hwn yn adnodd defnyddiol ar gyfer y rhai hynny sy'n gyfrifol am ddarparu cymorth bugeiliol i ddisgyblion sy'n ofalwyr ifanc.

Gellir dod o hyd i'r manylion llawn ar wefan UNICEF

Rhai ffeithiau

- Oedran gofalwr ifanc ar gyfartaledd yw 12 oed.
- Bydd un gofalwr ifanc ym mhob tri yn colli ysgol yn rheolaidd neu'n dioddef problemau addysgol oherwydd eu rôl fel gofalwyr.
- Mae tua 70% o ofalwyr ifanc a phobl ifanc yn gyffredinol yn honni eu bod wedi'u bwlio o leiaf unwaith[1].
- Nid oedd gan un gofalwr ifanc ym mhob pedwar unrhyw un i ymddiried ynddynt ynglŷn â'u rôl fel gofalwyr
- Nid yw un gofalwr ifanc ymhob pedwar yn derbyn unrhyw gymorth allanol heblaw am y cyswllt gyda Phrosiect Gofalwyr Ifanc.

Gwefannau defnyddiol

- **www.wales.gov.uk/subisocialcarers**
  – yn cynnwys rhestr o Brosiectau Gofalwyr Ifanc yng Nghymru
- **www.youthinformation.com/education**
- **www.youthinformation.com/health**
- **www.youthinformation.com/justice**
- **www.childrenfirst.wales.gov.uk**
- **www.unicef.org.uk**
  – manylion ar gael ar Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn 1989

[1]Too much to take on – Adroddiad ar ofalwyr ifanc a bwlio, Cronfa'r Dywysoges Frenhinol ar gyfer Gofalwyr, 1999. Kidscape Survey – The long term effects of bullying. Kidscape, 1998

© Hawlfraint y Goron. Adran Polisi Gofal Cymdeithasol, Llywodraeth Cynulliad Cymru, Parc Cathays, Caerdydd CF10 3NQ