

Gweithredu Gwirfoddol Merthyr

Tudful

Eich cyngor gwirfoddol sirol lleol

4. Gwirfoddolwyr

4.30 Cefnogi Gwirfoddolwyr ag anghenion dysgu ychwanegol



Beth yw Anghenion Dysgu Ychwanegol?

Mae Anghenion Dysgu Ychwanegol fel arfer yn cyfeirio at rywun sydd â llai o allu deallusol (a hefyd anabledd corfforol) ac sy'n cael anhawster wrth wneud pethau bob dydd. Gall hyn gynnwys delio gyda thasgau yn y cartref, cymdeithasu neu reoli arian – sy'n effeithio ar rywun am ei fywyd cyfan.

Mae pobl ag Anghenion Dysgu Ychwanegol yn dueddol o gymryd mwy o amser i ddysgu a gall fod angen cymorth arnynt i ddatblygu sgiliau newydd, deall gwybodaeth gymhleth ac ymwneud â phobl eraill.

Gall gwirfoddoli fod yn brofiad gwerthfawr, sy'n rhoi llawer o foddhad i unigolion ag Anghenion Dysgu Ychwanegol, gall fod o fudd i iechyd a llesiant unigolyn, darparu strwythur a theimlad o 'werth' i'r rheini sydd heb gael llawer o brofiadau positif yn eu bywydau.

Bydd angen ystyried gofynion penodol llawer o unigolion sydd â diddordeb mewn gwirfoddoli ac sydd ag Anghenion Dysgu Ychwanegol, anabledd corfforol, nam neu anhawster iechyd.

Bydd lefel y cymorth sydd ei angen ar rywun sydd ag Anghenion Dysgu Ychwanegol yn dibynnu ar y cyflwr/cyflyrau dan sylw a beth yr hoffent ei wneud. Er enghraifft, ar gyfer rhywun sydd â mân Anghenion Dysgu Ychwanegol ac sydd â diddordeb mewn gwirfoddoli efallai mai ychydig iawn o gymorth fydd ei angen i'w helpu i ddysgu'r tasgau a chynefino. Efallai y bydd ar rywun sydd ag Anghenion Dysgu Ychwanegol mwy difrifol angen cymorth llawn amser a gweithiwr cymorth. Gall unigolion sydd â chyflyrau penodol fod ag anabledd corfforol hefyd a/neu anhawster dysgu.

Mae rhai anabledau'n weladwy, ond mae llawer yn gudd, a gallent gynnwys:

- anhwylder diffyg canolbwyntio a gorfywiogrwydd,
- dyscalcwlia,
- dyslecsia,
- dyspracsia,
- anabledau dysgu (gan gynnwys awtistiaeth a syndrom Asperger, parlys yr ymennydd, ymddygiad heriol, syndrom Down, syndrom X frau, oedi datblygiadol, syndrom Williams)

Beth mae hyn yn ei olygu?

Gall unigolion ei chael yn anodd cyfathrebu, cymdeithasu a chynnal perthynas ag eraill a gall fod ganddynt ymddygiad, diddordebau a gweithgareddau penodol. Efallai y byddant yn cael trafferth prosesu gwybodaeth ac anawsterau o ran eu hymatebion synhwyrdd. Mae'n bosib y bydd gan rai unigolion drafferthion penodol iawn nad ydynt ond yn dod i'r amlwg mewn cyfnodau o ofid neu bryder.

Arfer da

Pan wneir pethau yn y ffordd briodol, gall pobl ag Anghenion Dysgu Ychwanegol ffynnu wrth wirfoddoli. Pan wneir pethau'n wael, gwastraffir llawer o botensial a dawn.

Dyma gyngor ar arfer da wrth gefnogi pobl ag Anghenion Dysgu Ychwanegol.

- Darparu hyfforddiant ymwybyddiaeth i'r tîm a fydd yn gweithio ochr yn ochr â rhywun sydd ag Anghenion Dysgu Ychwanegol. Gall hyn helpu i sicrhau bod y person yn dod i amgylchedd croesawgar a goleuedig.
- Dewis rôl – y person cywir i'r rôl gywir, cofiwch ystyried unrhyw gyflyrau rydych yn gwybod amdanynt a gweithio gyda'r unigolyn i edrych ar unrhyw rwystrau posib. Efallai y bydd y Cynllun Gweithredu ar Les o gymorth (gweler Atodiad 1). Wrth gwblhau Cynllun Gweithredu ar Les, neu rywbeth tebyg, efallai y bydd angen cyfraniad gweithiwr cymorth yr unigolyn a/neu aelod o'i deulu.
- Cynnig cymorth ychwanegol neu wneud addasiadau rhesymol.
- Enwi un pwynt cyswllt, sef rhywun y mae'r person yn teimlo'n gyfforddus yn ei gwmni. Gall fod yn rheolwr neu'n oruchwyliwr gwirfoddoli, yn fentor neu'n gyfaill.
- Os na allwch gefnogi'r gwirfoddolwr, am ba reswm bynnag, awgrymwch i'r gwirfoddolwr siarad â'r ganolfan wirfoddoli leol i chwilio am gyfleoedd eraill.

Addasiadau rhesymol

Mae Deddf Cydraddoldeb 2010 yn ei gwneud yn ofynnol i 'gyflogwyr' wneud addasiadau rhesymol a fydd yn dymchwel rhwystrau i bobl anabl sydd am ganfod a chadw 'swydd'. Er nad yw'r ddeddf hon yn cynnwys gwirfoddolwyr yn benodol, dylai pob mudiad drin pobl yn deg a sicrhau bod gan unigolion fynediad cyfartal at gyfleoedd. Mae'n bwysig bod mudiadau sy'n cynnwys gwirfoddolwyr yn mynd ati'n rhagweithiol i leihau rhwystrau i wirfoddoli ac osgoi ymddygiad y gellid ei ystyried yn wahaniaethol. Mae croesawu ystod amrywiol o wirfoddolwyr hefyd yn dangos bod mudiad yn rhan o'r gymuned y mae ar waith ynddi ac yn croesawu pawb.

Gall fod ar bobl ag Anghenion Dysgu Ychwanegol angen addasiadau ymarferol, ond nid bob tro, yn wir yn aml ni fydd llawer o'r addasiadau angenrheidiol yn costio dim byd o gwbl. Trwy addasu polisïau a gweithdrefnau'ch mudiad byddwch yn dymchwel rhwystrau i'r grŵp hwn o ddarpar wirfoddolwyr ac efallai y bydd o fudd i eraill hefyd.

Dylai rheolwyr gwirfoddoli gymryd y cam cyntaf drwy ofyn i wirfoddolwr sydd ag Anghenion Dysgu Ychwanegol a oes unrhyw beth a allai ei helpu i gyflawni'r rôl.

Gallai addasiadau gynnwys:

- cynnig hyblygrwydd, gan gynnwys newid amseroedd dechrau / gorffen a'r oriau gofynnol
- newid y rôl neu'r amgylchedd gwirfoddoli, er enghraifft, darparu man tawel
- gweithio gyda'r gwirfoddolwr i greu cynllun gweithredu i'w helpu i reoli ei gyflwr/cyflyrau wrth wirfoddoli
- darparu hyfforddiant neu fentora (i'r gwirfoddolwr/gwirfoddolwyr eraill/staff)
- darparu cymhellwr (*coach*), cyfaill neu fentor i'r gwirfoddolwr
- addasu'r adeilad
- sicrhau y darperir gwybodaeth mewn fformat hygyrch megis hawdd ei ddeall neu gymhorthion gweledol
- addasu neu brynu cyfarpar (efallai y gallwch sicrhau cyllid ychwanegol ar gyfer cyfarpar)
- caniatáu amser ychwanegol i gwblhau tasgau
- efallai y bydd hefyd angen i chi ystyried pethau ymarferol yn ymwneud â mynediad, lles a hylendid.

I lawer o bobl gall cyrraedd rhywle ar amser a cherdded drwy'r drws fod yn gam mawr iawn; gall delio gydag unigolion fesul achos fod o gymorth i ddymchwel y mwyafrif o rwystrau.

Efallai na all eich mudiad gefnogi pob unigolyn gyda'u holl faterion. Os gall eich mudiad gynnig unrhyw gymorth, gwnewch hi'n glir beth allwch ei ddarparu.

Mae cefnogi gwirfoddolwyr yn rhan annatod o recriwtio a rheoli gwirfoddolwyr, serch hynny, ni ddisgwylir i chi fod yn arbenigwr mewn popeth – ac nid ydych yn feddyg, yn weithiwr cymdeithasol nac yn arbenigwr mewn tai neu fudd-daliadau.

Cysylltwch â'ch Cyngor Gwirfoddol Sirol lleol a all eich helpu i gyfeirio'ch gwirfoddolwyr at y cymorth neu'r gwasanaethau y gall fod arnynt eu hangen yn eich cymuned leol, efallai y bydd y dolenni isod o gymorth hefyd.

Gair i gall

- Byddwch mor glir â phosib wrth gyfathrebu ar lafar; mae'n bosib na fydd rhai unigolion yn gallu adnabod cyfathrebu dieiriau neu fynegiant wynebol. Efallai y byddant yn cymryd cyfarwyddiadau'n llythrennol iawn neu'n methu eu deall o gwbl. Gall hiwmor fod yn drafferthus hefyd gan y gall unigolion gymryd 'jôc' yn llythrennol.

- Rhowch gynnig ar ffyrdd gwahanol o roi cyfarwyddiadau, er enghraifft, ar lafar, ysgrifenedig, gweledol/delweddu. Mae pobl yn ymateb yn wahanol i bob un o'r rhain. Efallai y byddwch yn credu nad yw rhywun yn gwrando arnoch pan fydd yn gwrando mewn gwirionedd, ond ei fod yn ei chael yn anodd edrych i fyw llygaid pobl. Gallech ofyn iddynt ailadrodd cyfarwyddiadau neu ddangos i chi eu bod wedi deall.
- Byddwch yn amyneddgar, mae'n bosib y bydd angen i chi fynd dros gyfarwyddiadau neu dasgau sawl gwaith a'u hailadrodd yn rheolaidd.
- Ceisiwch osgoi gorlwytho'r synhwyrau, megis sŵn, gormod o bobl a goleuadau llachar. Gall hyn gynyddu pryder a'i gwneud yn anos i rywun weithredu.
- Mae newid yn anochel, ond mae'n bwysig ystyried sut rydych yn cyfathrebu unrhyw newidiadau; gallai newidiadau mewn arferion rheolaidd beri cryn ofid. Rhowch ddigonedd o amser i'r gwirfoddolwr brosesu'r newid a thrafodwch unrhyw opsiynau neu strategaethau ymdopi i ddelio gyda'r amgylchiadau newydd.
- Cofiwch drin pobl fel unigolion, ni fydd yr hyn sy'n gweithio i'r naill wirfoddolwr o reidrwydd yn gweithio i'r llall.
- Ystyriwch y logisteg a'r pethau ymarferol, a oes gan eich rheolwr gwirfoddoli neu'r mentor/cyfaill y gallu i gefnogi mwy nag un person ar y tro? Efallai y bydd yn fwy ymarferol i drefnu bod gwahanol bobl yn gwirfoddoli ar wahanol ddiwrnodau. Cofiwch hefyd nad yw unigolion weithiau'n gyrru ymlaen yn dda â'i gilydd, yn enwedig os oes ganddynt anghenion cymorth gwahanol.
- Ymestynnwch y cyfnod prawf os oes angen a gofyn am adborth gan y gwirfoddolwr yn rheolaidd.
- Os ydych yn penderfynu defnyddio Cynllun Gweithredu ar Les efallai y bydd angen i chi wahodd rhywun y mae'r gwirfoddolwr yn teimlo'n gyfforddus yn ei gwmni. Canllaw yn unig yw'r Cynllun Gweithredu ar Les. Gallwch ei addasu, a'r iaith a ddefnyddir, at eich anghenion chi.

Gwybodaeth bellach

Mae gan Mencap gyfoeth o wybodaeth ddefnyddiol gan gynnwys:

[rhagor o wybodaeth am Anghenion Dysgu Ychwanegol](#) a [Gwybodaeth i unigolion sydd â diddordeb mewn gwirfoddoli ac sydd ag Anghenion Dysgu Ychwanegol](#). Ceir [canllaw hawdd ei ddeall i wirfoddolwyr](#) ac [adnoddau i gyflogwyr](#)

Mae cyhoeddiad Mencap o'r enw '[Good for business – the benefit of employing people with a learning disability](#)' yn gwneud achos busnes effeithiol.

Mae [Pobl yn Gyntaf](#) yn cynnal grwpiau hunaneirioli i bobl ag anabledau dysgu yng Nghymru

['Health and safety for disabled workers and people who work with them'](#) Yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch (hawdd ei ddeall).

['Valued in public – Helping people with a learning disability to work in public bodies'](#) Yr Adran Gwaith a Phensiynau.

['Employing disabled people and people with health conditions'](#) Arweiniad gan yr Adran Gwaith a Phensiynau.

Cronfa ddata arlein yw [Infoengine](#) lle gallwch chwilio am wasanaethau lleol

Gweler hefyd y taflenni gwybodaeth canlynol gan y Cynghorau Gwirfoddol Sirol/WCVA

4.6 [Cydraddoldeb ac amrywiaeth mewn gwirfoddoli](#)

4.12 [Gwirfoddolwyr a budd-daliadau lles](#)

4.15 [Cefnogi gwirfoddolwyr anodd eu lleoli](#)

4.17 [Deall iechyd meddwl a gwirfoddoli](#)

4.22 [Rheoli ymadawiadau gwirfoddolwyr](#)

Ymwadiad

Mae'r wybodaeth a ddarperir yn y daflen hon ar gyfer cyfarwyddyd yn unig. Nid yw'n amnewid am gyngor proffesiynol ac ni allwn dderbyn unrhyw gyfrifoldeb am golled o ganlyniad i unrhyw berson weithredu neu wrthod gweithredu arno.

Atodiad 1. Cynllun Gweithredu ar Les

Mae Cynllun Gweithredu ar Les yn ein hatgoffa o'r hyn y mae angen i ni ei wneud i aros yn iach wrth wirfoddoli ac yn nodi'r hyn y gall ein goruchwylwyr ei wneud i'n cefnogi'n well.

Bydd y wybodaeth ar y ffurflen hon yn cael ei chadw'n gyfrinachol a'i hadolygu'n rheolaidd gennych chi a'ch goruchwylwr ar y cyd. Dim ond gwybodaeth rydych yn hapus i'w rhannu ac sy'n ymwneud â'ch rôl wirfoddoli a'ch cyd-destun y mae angen i chi ei nodi.

Nid yw'r ffurflen hon yn ddogfen gyfreithiol, ond gall fod o gymorth i ni gytuno, gyda'n gilydd, sut i'ch cefnogi'n ymarferol yn eich rôl a mynd i'r afael ag unrhyw anghenion iechyd.

1. Beth sy'n eich helpu i aros yn iach/hapus wrth wirfoddoli? (Er enghraifft: cael saib digonol, bod yn glir ynglŷn â thasgau)
2. Beth allwn ni ei wneud i'ch helpu i aros yn iach/hapus wrth wirfoddoli? (Er enghraifft: rhoi adborth a goruchwyllo'n rheolaidd, esbonio datblygiadau ehangach, cyfyngu newidiadau mewn arferion)
3. A all unrhyw sefyllfaoedd wrth wirfoddoli wneud i chi deimlo'n wael neu'n anhapus? (Er enghraifft: gwrthdaro, rhywbeth yn mynd o chwith, synnau uchel, gormod o bobl)
4. Sut y gallai straen neu anawsterau iechyd effeithio arnoch wrth wirfoddoli? (Er enghraifft: ei chael yn anodd gwneud penderfyniadau, anodd canolbwyntio ar dasgau)
5. A allai unrhyw arwyddion cynnar ddod i'r amlwg pan fyddwch yn dechrau teimlo dan bwysau neu'n wael? (Er enghraifft: newidiadau mewn patrymau ymddwyn arferol, mynd i'ch cragen)
6. Pa gymorth y gellid ei roi i atal yr achosion neu i'ch helpu i reoli symptomau? (Er enghraifft: mwy o amser i ddal i fyny gyda'ch goruchwylwr, man tawel i ffwrdd oddi wrth wirfoddolwyr eraill)

7. Os gwelwn arwyddion cynnar eich bod dan bwysau neu'n wael – beth ddylem ei wneud? (Er enghraifft: siarad â mi'n dawel am y peth, cysylltu â'r unigolyn rwyf wedi gofyn i chi gysylltu ag ef).

8. Pa gamau y gallwch eu cymryd os byddwch yn dechrau teimlo'n wael neu'n anhapus wrth wirfoddoli? A oes angen i ni wneud unrhyw beth i'ch helpu i gymryd y camau hyn? (Er enghraifft: cymryd saib a mynd am dro bach, siarad â gweithiwr cymorth neu gyfaill, gofyn i'ch goruchwyliwr am gymorth, addasu rhai o'r tasgau)


9. A ydych yn hapus i siarad â rhywun pan fydd rhywbeth yn mynd o chwith? Os felly, rhowch wybod â phwy y byddech hapusaf i siarad... (e.e. Rheolwr/goruchwyliwr, mentor, cyfaill, aelod o'ch teulu, gweithiwr cymdeithasol)

Dylech gynnwys enwau a rhifau cyswllt os hoffech i'ch goruchwyliwr gysylltu â rhywun os ydych yn dechrau teimlo'n wael.

Llofnod y gwirfoddolwr..... Dyddiad.....
 Llofnod y goruchwyliwr..... Dyddiad.....
 Dyddiad adolygu:.....

Addaswyd y cynllun hwn o Gynllun Gweithredu ar Les Mind Cymru

Am rhagor o wybodaeth cysylltwch â

<p>Gweithredu Gwirfoddol Merthyr Tudful <i>Canolfan Gweithredu Gwirfoddol, 89-90 Stryd Fawr, Merthyr Tudful, CF47 8UH</i> Elusen Gofrestredig: 1060242</p> <p>Ffôn: 01685 353900 enquiries@vamt.net Ffacs: 01685 353909 www.vamt.net</p>	 <p>Ffôn: 0300 111 0124 www.wcva.cymru</p>
<p>Cynhyrwyd gan CGGC, Cynghorau Gwirfoddol Sirol a Chanolfannau Gwirfoddoli Wedi ei ddiweddaru: 18/03/2019</p>	