
Cymorth ar gyfer iechyd meddwl a lles emosiynol dysgwyr

Gwaith darparwyr addysg bellach, dysgu yn y gwaith a dysgu oedolion yn y gymuned yn ystod y pandemig COVID-19

Mawrth 2021



Diben Estyn yw arolygu ansawdd a safonau mewn addysg a hyfforddiant yng Nghymru. Mae Estyn yn gyfrifol am arolygu:

- ▲ ysgolion a lleoliadau meithrin a gynhelir gan, neu sy'n cael arian gan awdurdodau lleol
- ▲ ysgolion cynradd
- ▲ ysgolion uwchradd
- ▲ ysgolion arbennig
- ▲ unedau cyfeirio disgyblion
- ▲ ysgolion pob oed
- ▲ ysgolion annibynnol
- ▲ addysg bellach
- ▲ colegau arbenigol annibynnol
- ▲ dysgu oedolion yn y gymuned
- ▲ gwasanaethau awdurdod addysg lleol ar gyfer plant a phobl ifanc
- ▲ addysg a hyfforddiant athrawon
- ▲ Cymraeg i oedolion
- ▲ dysgu yn y gwaith
- ▲ dysgu yn y sector cyfiawnder

Mae Estyn hefyd:

- ▲ yn adrodd i Senedd Cymru ac yn rhoi cyngor ar ansawdd a safonau mewn addysg a hyfforddiant yng Nghymru i Lywodraeth Cymru ac eraill
- ▲ yn cyhoeddi arfer dda yn seiliedig ar dystiolaeth arolygu

Cymerwyd pob rhagofal posibl i sicrhau bod y wybodaeth yn y ddogfen hon yn gywir adeg ei chyhoeddi. Dylid cyfeirio unrhyw ymholiadau neu sylwadau ynglŷn â'r ddogfen hon/cyhoeddiad hwn at:

Yr Adran Gyhoeddiadau

Estyn

Llys Angor

Heol Keen

Caerdydd

CF24 5JW neu drwy anfon e-bost at cyhoeddiadau@estyn.llyw.cymru

Mae'r cyhoeddiad hwn a chyhoeddiadau eraill gan Estyn ar gael ar ein gwefan:

www.estyn.llyw.cymru

Cyfieithwyd y ddogfen hon gan Trosol (Saesneg i Gymraeg).

® Hawlfraint y Goron 2021: Gellir aildefnyddio'r adroddiad hwn yn ddi-dâl mewn unrhyw fformat neu gyfrwng ar yr amod y caiff ei aildefnyddio'n gywir ac na chaiff ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol. Rhaid cydnabod y deunydd fel hawlfraint y Goron a rhaid nodi teitl y ddogfen benodol/cyhoeddiad penodol.

Cyflwyniad	1
Cefndir ac ymchwil	1
Prif ganfyddiadau	6
Argymhellion	8
1 Effaith COVID-19 ar iechyd meddwl a lles emosiynol dysgwyr ôl-16	9
2 Strategaethau a dulliau i gefnogi iechyd meddwl a lles emosiynol dysgwyr ôl-16 yn ystod y pandemig	11
Mwy o ffocws ar iechyd meddwl a lles emosiynol	11
Dysgu proffesiynol	14
Asesu a blaenoriaethu cymorth	16
Cydweithio ag asiantaethau allanol	18
Dychwelyd i ddarparu ar y safle	19
Cefnogi dysgwyr difreintiedig a dysgwyr bregus	20
Diogelu	20
Gwasanaethau cwnsela	22
3 Dysgu at y dyfodol a'r camau nesaf	24
Atodiad 1: Sail y dystiolaeth	27
Atodiad 2: Adnoddau ychwanegol, ffynonellau cymorth a manylion cyswllt	28
Atodiad 3: Llinell amser digwyddiadau arwyddocaol o Fawrth 2020 i Chwefror 2021	35
Geirfa	40
Cyfeiriadau	42

Cyflwyniad

Ysgrifennwyd yr adroddiad hwn i ymateb i gais am gyngor gan y Gweinidog Addysg yn Nhachwedd 2020. Mae'n rhoi trosolwg o sut mae colegau addysg bellach, darparwyr dysgu yn y gwaith a phartneriaethau dysgu oedolion yn y gymuned wedi cefnogi iechyd meddwl a lles emosiynol dysgwyr yn ystod cyfnod COVID-19, rhwng mis Mawrth 2020 a mis Ionawr 2021. Mae hyn yn cynnwys y cyfnodau clo, yn ogystal â phan ailagorodd darparwyr. Mae'n cipio sut mae colegau addysg bellach, darparwyr dysgu yn y gwaith a phartneriaethau dysgu oedolion yn y gymuned wedi addasu eu cymorth i iechyd meddwl a lles emosiynol dysgwyr wrth ymateb i'r heriau'n deillio o COVID-19.

Y gynulleidfa fwriadedig ar gyfer yr adroddiad hwn yw Llywodraeth Cymru, awdurdodau lleol a staff mewn colegau addysg bellach, darparwyr dysgu yn y gwaith a phartneriaethau dysgu oedolion yn y gymuned. Mae'n defnyddio sail y dystiolaeth yn atodiad 1, gan gynnwys cyfweiliadau o bell drwy fideo neu dros y ffôn, tystiolaeth ddogfennol ac adborth o arolwg dysgwyr Llywodraeth Cymru. Oherwydd y cyfyngiadau sy'n gysylltiedig â COVID-19, nid oeddem yn gallu ymweld â darparwyr i gasglu tystiolaeth uniongyrchol ynghylch effeithiolrwydd cymorth i iechyd meddwl a lles emosiynol dysgwyr. Mae'r adroddiad yn rhan o gyfres o gyhoeddiadau gan Estyn i rannu dysgu a chefnogi ymateb ac adferiad parhaus y system addysg yn sgil COVID-19.

Mae'r adroddiad yn cynnwys cameos o arfer ddiddorol o golegau addysg bellach, darparwyr dysgu yn y gwaith a phartneriaethau dysgu oedolion yn y gymuned. Nid astudiaethau achos yw'r rhan, gan na allwn werthuso effaith y gwaith yn llawn oherwydd cyfyngiadau ar ein gweithgarwch o ganlyniad i COVID-19. Mae'r cameos wedi'u cynnwys i enghreifftio pwyntiau sy'n cael eu codi yn yr adroddiad ac i roi blas ar y gwaith a wnaed ledled Cymru.

Mae'r adroddiad hefyd yn cynnwys manylion am adnoddau ychwanegol, ffynonellau cymorth a manylion cyswllt ystod o sefydliadau allanol sy'n cynnig cymorth i bobl â'u hiechyd meddwl a'u lles emosiynol.

Cefndir

Yn y rhagair i'w Adroddiad Blynyddol 2019-2020, dywedodd Meilyr Rowlands PAEM (Estyn, 2020e, t.4), 'daeth misoedd olaf blwyddyn academaidd 2019-2020 â heriau i addysg yng Nghymru nas gwelom mo'u tebyg mewn cenedlaethau. Cafwyd nifer o heriau, a'r rheiny'n rhai cymhleth ac annisgwyl. Newidiodd pandemig y COVID-19 fywydau pobl, cafodd effaith aruthrol ar economïau, ac amharwyd yn fawr ar systemau addysg ledled y byd ac yng Nghymru'. Mae ei ragair a'r adroddiad yn adrodd ar sut bu i ddarparwyr addysg a hyfforddiant yng Nghymru ymdopi â'r cyfnod clo cyntaf, ac ymdrechu i gefnogi dysgwyr wrth ddarparu parhad dysgu iddynt o bell.

Am ragor o wybodaeth am y cyfnod clo cyntaf hwn, gweler Adroddiad Blynyddol 2019-2020 (Estyn, 2020e).

Ar 20 Mai 2020, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru (2020b) ei Gynllun Cadernid COVID-19 ar gyfer y sector ôl-16 <https://llyw.cymru/cynllun-cadernid-ar-gyfer-y-sector-ol-16-coronafeirws>. Mae'r cynllun wedi'i drefnu'n dri cham:

- (i) **Achub** – sicrhau bod sicrwydd cyllid gan ddarparwyr a bod trefniadau parod ar gyfer parhad dysgu ar waith (Mawrth – Gorffennaf 2020)
- (ii) **Adolygu** – cynllunio ar gyfer newidiadau posibl i ddarparu, cyllido a chyflwyno dysgu ar gyfer hydref 2020 a thu hwnt (Mai – Medi 2020)
- (iii) **Adnewyddu** – rhoi trefniadau diwygiedig ar waith ar gyfer blwyddyn academaidd 2020-2021, a gwerthuso effeithiau COVID-19 (Medi 2020 – Mawrth 2021)

Nododd Llywodraeth Cymru les ac ymgysylltiad dysgwyr a staff yn un o'r chwe ffrwd waith i ategu'r gwaith o gyflwyno'r cynllun cadernid. Roedd y cynllun yn cynnwys ymrwymiad gan Lywodraeth Cymru i gydweithio â'i phartneriaid a'i rhwydwaith darparwyr i sicrhau dull cynhwysfawr o fynd i'r afael ar y cyd. Mae'r cydweithio hwn yn digwydd drwy rwydweithiau presennol, grwpiau gorchwyl a gorffen newydd a Grŵp Llywio'r Cynllun Cadernid.

Yn rhan o'r dull hwn, sefydlodd Llywodraeth Cymru Grŵp Gorchwyl a Gorffen Llesiant ac Ymgysylltiad Dysgwyr a Staff, â chynrychiolwyr ar draws y sectorau addysg bellach, dysgu yn y gwaith a dysgu oedolion, gan gynnwys Estyn. Rôl gyffredinol y grŵp yw cefnogi iechyd meddwl a lles dysgwyr a staff, yn enwedig y rhai y mae'r pandemig COVID-19 wedi effeithio arnynt yn uniongyrchol. Mae hyn yn cynnwys datblygu arweiniad priodol ac adolygu systemau cymorth.

Yn ystod tymor yr haf 2020, siaradodd arolygwyr Estyn ag arweinwyr a rheolwyr mewn colegau addysg bellach, darparwyr dysgu yn y gwaith a phartneriaethau dysgu oedolion yn y gymuned drwy alwadau ymgysylltu misol. Roedd y pynciau a drafodwyd yn y galwadau hyn yn canolbwyntio ar gefnogi lles dysgwyr, parhad dysgu, cefnogi dysgwyr bregus, arweinyddiaeth, partneriaethau a chyfathrebu. Cyhoeddwyd canfyddiadau'r cyfarfodydd o bell hyn fel rhan o adran thematig Adroddiad Blynyddol 2019-2020 (Estyn, 2020e).

Cyhoeddodd Estyn gameos o arfer ddiddorol i roi cipolwg ar y gwaith roedd darparwyr a phartneriaethau yn ei wneud yn ystod y cyfnod clo cyntaf, o fis Mawrth i fis Gorffennaf 2020, i gefnogi lles emosiynol dysgwyr a staff, a chynnig parhad dysgu. Rhoddwyd diweddariadau ar wahân ar gyfer colegau addysg bellach <https://www.estyn.llyw.cymru/cefnogi-dysgu/cefnogi-lles-dysgu-yn-ystod-covid-19-dulliau-o-golegau-addysg-bellach> (Estyn 2020c), darparwyr dysgu yn y gwaith <https://www.estyn.llyw.cymru/cefnogi-dysgu/cefnogi-lles-dysgu-yn-ystod-covid-19-dulliau-o-ddarparwyr-dysgu-yn-y-gwaith> (Estyn 2020d) a phartneriaethau dysgu oedolion yn y gymuned <https://www.estyn.llyw.cymru/cefnogi-dysgu/cefnogi-lles-dysgu-yn-ystod-covid-19-dulliau-o-bartneriaethau-dysgu-oedolion-yn-y> (Estyn 2020b).

Yn ystod mis Medi ac yn gynnar ym mis Hydref 2020, cynhaliodd arolygwyr Estyn gyfres pellach o alwadau ymgysylltu â phob darparwr addysg bellach, dysgu yn y gwaith a dysgu oedolion yn y gymuned. Canolbwyntiodd pob galwad ymgysylltu ar ymagweddau'r darparwr tuag at barhad dysgu, gan gynnwys dysgu cyfunol, a chefnogaeth i les ac ymgysylltiad dysgwyr. Cyhoeddwyd canfyddiadau'r gweithgareddau hyn ym mis Rhagfyr, fel diweddariad i gyd-fynd â'r Adroddiad Blynyddol (Estyn, 2020a, 2020e) <https://www.estyn.llyw.cymru/learning-support/gwaith-ymgysylltu-diweddariad-ar-y-sector-ol-16-hydref-2020>.

Rhwng mis Tachwedd 2020 a mis Ionawr 2021, cynhaliodd arolygwyr Estyn ragor o alwadau ymgysylltu â sampl gynrychioliadol o ddarparwr i archwilio'n fanylach yr heriau parhaus yn ymwneud ag iechyd meddwl a lles emosiynol dysgwyr, a nodi arfer ddiddorol neu arloesol. Ystyriwyd tystiolaeth gychwynnol o arolwg dysgwyr ôl-16 Llywodraeth Cymru (2021), a gynhaliwyd rhwng 16 Tachwedd a 20 Rhagfyr, fel rhan o'r gwaith hwn hefyd.

Yn ymarferol, mae blwyddyn academiaidd 2020-2021 wedi parhau i gael ei haflonyddu'n fawr i ddysgwyr. Dychwelodd y rhan fwyaf o ddysgwyr ôl-16 i rywfaint o ddysgu wyneb-yn-wyneb ym mis Medi 2020, ond ailgydiodd y rhan fwyaf ohonynt mewn dysgu gartref yr wythnos ar ôl y gwyliau hanner tymor ym mis Tachwedd fel rhan o'r cyfnod atal byr yng Nghymru. Eto, dychwelwyd i rywfaint o ddysgu wyneb-yn-wyneb ym mis Tachwedd ac ar ddechrau mis Rhagfyr, cyn dychwelyd i gyfnod clo cyn y Nadolig. Yn ystod yr hydref, roedd rhagor o darfu lleol yn rheolaidd oherwydd y gofynion i unigolion a grwpiau o ddysgwyr a staff hunanynysu ar adegau gwahanol. Mae dysgwyr wedi parhau i ddysgu gartref yn ystod tymor y gwanwyn 2021. Wrth i gyfradd yr heintiau COVID-19 ddirywio, ac yn unol â chynllun Llywodraeth Cymru i ddychwelyd yn raddol, dychwelodd dysgwyr galwedigaethol y mae angen iddynt fynychu dysgu ar y safle i gwblhau dysgu ymarferol ac asesiadau, gan gynnwys prentisiaid a'r rhai sy'n ymgymryd ag asesiadau i ddangos cymhwysedd galwedigaethol neu broffesiynol, i ddysgu ar y safle drwy gadw pellter cymdeithasol o 22 Chwefror 2021.

Nodwyd bod iechyd meddwl a lles emosiynol yn bryder cynyddol ledled y DU, hyd yn oed cyn y pandemig COVID-19. Mae'r pandemig wedi creu nifer o heriau ychwanegol i gymdeithas, ac wedi rhoi mwy o bwysau ar iechyd meddwl a lles emosiynol unigolion.

Canfu ymchwil ddiweddar gan y Sefydliad Iechyd Meddwl a Phrifysgol Abertawe (Sefydliad Iechyd Meddwl, 2021b) fod iechyd meddwl pobl ifanc 13 i 19 oed ym Mhrydain dan bwysau difrifol ar draws ystod o ddangosyddion, a'i fod wedi gwaethygu yn ystod y pandemig. Mewn arolwg ar ddiwedd haf 2020, dywedodd tuag un o bob deg o bobl ifanc yn eu harddegau bod eu hiechyd meddwl yn 'wael' cyn y cyfnod clo. Pan ofynnwyd y cwestiwn eto ym mis Tachwedd 2020, roedd y gyfran a oedd yn disgrifio eu hiechyd meddwl yn 'wael' wedi cynyddu bron i un o bob chwech.

Amlygodd yr astudiaeth fod pobl ifanc yn eu harddegau o gefndiroedd llai breintiedig, gan gynnwys y rhai y mae eu rhieni'n ddi-waith, i'w gweld mewn perygl arbennig o uchel o brofi symptomau gorbryder ac iselder. Mae'r symptomau'n cynnwys teimlo'n nerfus, yn bryderus neu ar bigau'r drain; cael trafferth canolbwyntio ar bethau, fel eu hastudiaethau, a chael trafferth cysgu.

Mae'r astudiaeth yn codi pryderon pwysig yn ymwneud â'r cysylltiadau rhwng tlodi a bylchau cynyddol mewn cyfraddau anawsterau iechyd meddwl a chyrhaeddiad addysgol, gan gynnwys y perygl y bydd yr anghydraddoldebau hyn yn gwaethygu o ganlyniad i'r pandemig. Mae hefyd yn amlygu pwysigrwydd cynnig cymorth targedig i'r rhai sydd â'r risg fwyaf o ddatblygu problemau iechyd meddwl, o ystyried cyd-destun eu hamgylchiadau economaidd a chymdeithasol.

Holodd astudiaeth debyg gan y Sefydliad Iechyd Meddwl â'i brifysgolion partner (Sefydliad Iechyd Meddwl, 2021a) oedolion yn y DU yn rheolaidd ers y cyfnod clo cyntaf ym mis Mawrth 2020. Canfu'r astudiaeth fod dangosyddion allweddol o drallod ymhlith oedolion yn y DU, gan gynnwys unigrwydd, meddyliau a theimladau hunanladdol a pheidio ag ymdopi'n dda â straen, wedi gwaethygu ers dechrau'r pandemig.

Yn benodol, canfu'r astudiaeth er mis Mawrth 2020, fod cyfran yr oedolion yn y DU sy'n dweud eu bod yn profi unigrwydd wedi cynyddu o un o bob deg i un o bob pedwar erbyn mis Tachwedd 2020. Dros yr un cyfnod, cynyddodd canran yr oedolion yn y DU a grybwyllodd eu bod wedi cael meddyliau a theimladau hunanladdol o 8% ym mis Ebrill 2020 i 13% ym mis Tachwedd 2020.

Dengys canfyddiadau arolwg dysgwyr ôl-16 Llywodraeth Cymru (2021) ar effaith COVID-19 ar ddysgwyr dros 16 oed, mewn perthynas ag iechyd meddwl a lles emosiynol dysgwyr, bod 96% o ddysgwyr yn teimlo'n ddiogel lle maent yn byw, a bod 91% ohonynt yn teimlo'n ddiogel ar-lein. At ei gilydd, mae 82% o ddysgwyr yn hyderus ynghylch yr hyn y mae eu darparwyr yn ei wneud i'w cadw'n ddiogel. Fodd bynnag, mae gan 61% o ddysgwyr bryderon ynghylch dyfodol eu dewisiadau addysg a hyfforddiant o ganlyniad i COVID-19.

Canfu'r arolwg hefyd fod 58% o ddysgwyr yn cael trafferth canolbwyntio ar eu gwaith wrth astudio gartref, ac nad yw 26% o ddysgwyr yn fodlon â'r cymorth a gânt gan eu darparwr ar gyfer eu hiechyd meddwl a'u lles emosiynol. At ei gilydd, roedd 58% o ddysgwyr yn poeni am ddychwelyd i'w lleoliadau dysgu ym mis Medi 2020, ac roedd 46% o ddysgwyr yn teimlo eu bod wirioneddol ar ei hôl hi o ran ailgydio yn eu dysgu neu hyfforddiant.

Mae natur a graddau rolau darparwyr mewn perthynas ag iechyd meddwl a lles emosiynol dysgwyr yn amrywio rhwng sectorau, mathau o ddysgwyr a dulliau mynychu. Mae gan bob darparwr ddyletswydd statudol i arfer ei swyddogaethau, gyda'r bwriad o ddiogelu a hyrwyddo lles plant ac oedolion bregus. Er mwyn helpu i sicrhau bod dysgwyr ifanc ac oedolion bregus yn cael eu cefnogi a'u hamddiffyn yn briodol, mae darparwyr fel arfer yn enwi staff cymorth bugeiliol penodedig mewn rolau fel tiwtoriaid personol i weithio gyda'r dysgwyr hyn. Mae gan y rhan fwyaf o ddysgwyr ar gyfer coleg amser llawn, rhaglenni hyfforddeiaeth a chyrsgiau amser llawn i oedolion gymorth bugeiliol penodedig wedi'i glustnodi yn eu hamserlen. Ar raglenni eraill, mae trefniadau ar gyfer cymorth bugeiliol yn llai ffurfiol. Er enghraifft, mae llawer o diwtoriaid ar raglenni dysgu rhan-amser a rhaglenni dysgu i oedolion yn aml yn cynnig cymorth a chynghor anffurfiol i ddysgwyr fel rhan o'u rôl addysgu, ac yn cyfeirio dysgwyr at gymorth arbenigol mewnol neu allanol, yn ôl yr angen. Fel arfer, gall dysgwyr prentisiaethau fanteisio ar gymorth lles drwy eu cyflogwr, yn ogystal â gallu trafod materion â'u haseswyr. Er enghraifft, gall llawer o ddysgwyr fod â'r hawl i

fanteisio ar gymorth cwnsela drwy raglenni cymorth i gyflogeion sy'n cael eu cynnig gan lawer o gyflogwyr.

Mae Fframwaith Colegau a Phrifysgolion Iach Cymru yn darparu [safonau arfer orau mewn chwe phwnc iechyd](#), gan gynnwys iechyd meddwl ac emosiynol, a lles (Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2017). Wrth wraidd y fframwaith hwn y mae pwysigrwydd mabwysiadu ymagwedd gyfannol, system-gyfan tuag at iechyd meddwl a lles emosiynol.

Cymeradwyodd y Gweinidog Addysg ddyraniad o £2m i gefnogi mentrau iechyd meddwl a lles yn y sector addysg bellach ar gyfer blwyddyn ariannol 2020-2021. Dyrannwyd y cyllid hwn ar draws tri maes: gwaith cenedlaethol, gwaith cydweithredol a gwaith sefydliadol. Mae gwaith cenedlaethol wedi cynnwys datblygu adnoddau yn ymwneud â chamddefnyddio sylweddau a phrofiadau niweidiol yn ystod plentyndod (ACEau). Disgwylir i'r adnoddau hyn gael eu cyhoeddi yng ngwanwyn 2021.

Mae'r tri phrosiect cydweithredol yn cynnwys adeiladu cymunedau cydnerth; datblygu ymateb graddedig a chyfannol i nodi a chefnogi anghenion iechyd meddwl a lles emosiynol dysgwyr a staff; a mesur a gwerthuso effaith ymyriadau iechyd meddwl a lles emosiynol. Mae meysydd cyffredin ar gyfer gwaith sefydliadol sy'n cael ei gefnogi drwy'r cyllid iechyd meddwl hwn yn cynnwys datblygu a gweithredu strategaethau lles coleg cyfan, rolau lles gweithredol, hyfforddiant iechyd meddwl a gwydnwch i staff, a diwrnodau lles cymunedol.

Mae Llywodraeth Cymru wedi darparu cyllid ar gyfer ystod o brosiectau sy'n cefnogi iechyd meddwl a lles emosiynol mewn partneriaethau dysgu oedolion yn y gymuned ac, yn fwy diweddar, yn y sector dysgu yn y gwaith.

Prif ganfyddiadau

- 1 Mae effaith cyfnodau clo a'r pandemig ar iechyd meddwl a lles emosiynol dysgwyr yn cael ei dylanwadu gan eu hamgylchiadau personol. Mae ffactorau cyfrannol allweddol a nodwyd yn ein trafodaethau â darparwyr yn cynnwys profedigaeth, ynysigrwydd cymdeithasol, ansicrwydd ynghylch trefniadau asesu cymwysterau, pryderon am ragolygon yn y dyfodol, pwysau gweithio oriau hir mewn galwedigaethau ar y rheng flaen, fel iechyd a gofal cymdeithasol, ac effaith cael eu rhoi ar ffyrlo neu eu diswyddo.
- 2 Mae'r newid i ddysgu o bell a dysgu cyfunol wedi bod yn haws i rai dysgwyr na dysgwyr eraill. Yn gyffredinol, roedd yn haws i ddysgwyr a oedd eisoes yn gallu manteisio'n rhwydd ar dechnoleg a chysylltedd band eang dibynadwy addasu i ffyrdd newydd o weithio. Yn aml, mae dysgwyr difreintiedig, fel gofawyr ifanc a llawer o ddysgwyr hyfforddeiaethau, wedi wynebu pwysau ychwanegol sylweddol wrth geisio cadw i fyny â'u dysgu o ystyried eu hamgylchiadau personol anodd.
- 3 Ers y cyfnod clo cyntaf a ddechreuodd ym mis Mawrth 2020, mae pob darparwr wedi gwneud newidiadau sylweddol i'r ffyrdd y maent yn cefnogi iechyd meddwl a lles emosiynol dysgwyr. Er y bu cyfnodau byr pan mae lleiafrif o ddarparwyr wedi dychwelyd i rai mathau o gymorth wyneb-yn-wyneb oherwydd llacio cyfyngiadau'r cyfnod clo, mae'r rhan fwyaf o gymorth wedi parhau i gael ei gynnig o bell. Dros gyfnod llawn y pandemig, mae bron pob darparwr wedi sicrhau mai lles dysgwyr a staff oedd y brif flaenoriaeth, ac wedi gweithio'n galed i gynnal parhad o ran cymorth, yn ogystal â pharhad addysgu, dysgu ac asesu.
- 4 Gellid disgrifio'r hyn sydd wedi esblygu hyd yn hyn yn ystod y pandemig yn fodel 'cymorth cyfunol', lle caiff cymorth ei roi mewn ffyrdd amrywiol. Mae'r ffyrdd hyn yn cynnwys cymorth o bell drwy alwadau ffôn neu negeseuon testun, galwadau fideo ar-lein ac, mewn ychydig o achosion, cyfleusterau sgwrsio ar-lein, yn ogystal â chymorth wyneb-yn-wyneb mwy traddodiadol. Yn ystod cyfnodau pan gafodd y cyfyngiadau eu llacio, parhaodd bron pob un o'r darparwyr i gynnig y rhan fwyaf o'u cymorth o bell, yn hytrach nag ailgydio'n llawn â dulliau a ddefnyddiwyd cyn y pandemig, oherwydd pryderon parhaus yn ymwneud â throsglwyddo'r feirws.
- 5 Mae effeithiolrwydd cyffredinol y cymorth ar gyfer iechyd meddwl a lles emosiynol dysgwyr yn amrywio'n sylweddol rhwng ac, mewn llawer o achosion, o fewn colegau addysgu bellach, consortia dysgu yn y gwaith a phartneriaethau dysgu oedolion yn y gymuned. Yn yr achosion gorau, mae darparwyr wedi cynnal neu gyflwyno dulliau brysbennu gofalus a thra ystyriol i adnabod a blaenoriaethu dysgwyr sydd naill ai mewn perygl neu sydd angen y cymorth fwyaf. Lle mae cymorth yn llai effeithiol, nid yw darparwyr yn nodi ac yn cynnal cysylltiad rheolaidd â'r rhai sydd â'r perygl mwyaf o ymddieithrio rhag dysgu neu brofi anawsterau â'u hiechyd meddwl a'u lles emosiynol. Caiff cymorth ei ddarparu ar sail 'y cyntaf i'r felin', gan mwyaf, ac mae dysgwyr yn aml yn wynebu rhestrau aros hir am gymorth arbenigol, fel darpariaeth cwnsela fewnol neu allanol.

- 6 Caiff cymorth ei ddarparu'n fwy effeithlon ac effeithiol pan fydd darparwyr yn cydweithio'n agos â phartneriaid mewnol ac allanol, ac asiantaethau arbenigol. Mae trefniadau cymorth amlasiantaeth yn fwyaf effeithiol pan fydd dysgwyr yn cael un man cyswllt. Fodd bynnag, nid yw'r trefniadau i'r dysgwyr hynny sy'n astudio â darparwyr partner ac isgcontractwyr fanteisio ar gymorth arbenigol ar gyfer iechyd meddwl a lles emosiynol yn cael eu gwneud yn ddigon clir bob tro mewn gwybodaeth sydd ar gael gan ddarparwyr arweiniol.
- 7 Yn ogystal â darparu cymorth uniongyrchol, targedig i ddysgwyr y nodwyd bod angen cymorth penodol arnynt â'u hiechyd meddwl a'u lles emosiynol, mae darparwyr hefyd yn hyrwyddo iechyd meddwl a lles emosiynol cadarnhaol, er enghraifft drwy gynnal wythnosau lles a chynnig ystod o weithgareddau sy'n ymwneud â lles. Mae angen i bob darparwr ganolbwyntio mwy ar ddatblygu gwydnwch dysgwyr i oresgyn heriau a'u paratoi ar gyfer y byd gwaith ar ôl y pandemig.
- 8 Yn rhan o'u hymdrechion i annog a helpu dysgwyr â hunanofal a hunanddisgyblaeth er mwyn cynnal a gwella lles, mae llawer o ddarparwyr wedi sicrhau bod ystod eang o adnoddau ar gael i ddysgwyr a staff. Caiff llawer o'r adnoddau hyn eu darparu ar-lein drwy byrth dysgwyr a staff. Yn yr achosion gorau, caiff adnoddau eu dewis yn ofalus a'u hadolygu, yn hytrach nag ychwanegu at dudalennau gwe ar-lein yn unig. Mae hyn yn osgoi gorlwytho defnyddwyr â gormod o wybodaeth y mae'n anodd llywio drwyddi.
- 9 Mae'r rhan fwyaf o ddarparwyr wedi codi ymwybyddiaeth staff o faterion yn ymwneud ag iechyd meddwl a lles emosiynol. Mae darparwyr yn crybwyll bod hyn wedi arwain at roi staff mewn sefyllfa well i adnabod a chefnogi dysgwyr sy'n cael trafferth, yn ogystal â helpu'r staff i gynnal eu lles emosiynol eu hunain. Mae llawer o ddarparwyr, yn enwedig mewn colegau addysg bellach a darparwyr dysgu yn y gwaith, wedi buddsoddi mewn rolau cymorth ychwanegol ar y rheng flaen hefyd, fel swyddogion lles, hyfforddwyr gwydnwch a dysgu, staff lles gweithredol a swyddogion ymgysylltu â dysgwyr yn rhan o'u darpariaeth cefnogi dysgwyr. Hefyd, bu twf sylweddol mewn hyfforddi a defnyddio swyddogion cymorth cyntaf iechyd meddwl, yn enwedig mewn colegau addysg bellach a darparwyr dysgu yn y gwaith.
- 10 Mae darparwyr wedi adrodd am ddarlun cymysg o ran nifer yr adroddiadau a'r atgyfeiriadau diogelu ers dechrau'r pandemig. Mae mwyafrif y darparwyr wedi gweld cynnydd yn nifer y dysgwyr sydd wedi ceisio cymorth ar gyfer materion cymhleth, fel hunan-niweidio a meddyliau a theimladau hunanladdol. Hefyd, mae'r rhan fwyaf o ddarparwyr wedi cryfhau eu dulliau o hybu a sicrhau diogelwch ar-lein cyhyd ag y bo modd, o fewn y cyd-destun heriol bod bron i bob dysgwr yn treulio mwy o amser ar-lein gartref, yn aml drwy eu hoffer eu hunain a rhwydweithiau Wi-Fi y cartref.
- 11 Mae'r rhan fwyaf o ddarparwyr wedi crybwyll y bu ymchwydd yn y galw am wasanaethau cwnsela i ddysgwyr yn ystod y pandemig. Erbyn hyn, mae'r rhan fwyaf o'r cymorth hwn yn cael ei ddarparu o bell. Er bod lleiafrif y staff cwnsela wedi ymgymryd â hyfforddiant penodol erbyn hyn ar sut i ddarparu cwnsela o bell yn effeithiol, nid yw hyn yn digwydd bob tro. Yn yr un modd, er bod bron pob aelod staff cwnsela yn cael goruchwyliaeth glinigol reolaidd i gefnogi eu datblygiad a'u lles meddyliol eu hunain, nid oes cymorth tebyg ar gael i lawer o staff mewn rolau

cymorth rheng flaen eraill, a all fod yn ymdrin ag achosion cymhleth a thrallodus fel rhan o'u gwaith.

- 12 Mae'r rhan fwyaf o ddarparwyr wedi manteisio ar gyllid ychwanegol i helpu dysgwyr â gofynion technoleg ar gyfer astudio gartref a chefnogaeth o bell. Nid yw ychydig o ddarparwyr yn gwneud defnydd digonol o gategorïau eraill o gyllid cymorth a all helpu eu dysgwyr i fanteisio ar fathau eraill o gymorth ar gyfer anghenion dysgu ychwanegol.
- 13 Er bod llawer o'r materion sy'n gysylltiedig â'r pandemig wedi creu heriau ychwanegol i ddysgwyr a darparwyr, mae llawer o ddarparwyr hefyd yn cydnabod y gall yr addasiadau i'r ddarpariaeth cymorth, a'r dulliau a fu'n angenrheidiol oherwydd cyfyngiadau'r cyfnod clo, gyflwyno cyfleoedd i wella yn y tymor hwy. Er enghraifft, gallai cynnig mwy o ddewis i ddysgwyr o ran sut gallant fanteisio ar gymorth yn dyfodol wella hygyrchedd, effeithlonrwydd ac effeithiolrwydd cyffredinol cymorth iechyd meddwl a lles emosiynol.

Argymhellion

Dylai colegau addysg bellach, darparwyr dysgu yn y gwaith a phartneriaethau dysgu oedolion yn y gymuned:

- A1 Dargeddu adnoddau i hybu iechyd meddwl a lles emosiynol cadarnhaol yn ofalus er mwyn osgoi gorlwytho dysgwyr a staff â gormod o wybodaeth
- A2 Nodi'n ofalus y dysgwyr hynny sydd â'r risg fwyaf o ymddieithrio rhag dysgu neu gael profiad o broblemau iechyd meddwl a lles emosiynol, a monitro eu lles yn rheolaidd
- A3 Blaenoriaethu darparu cymorth yn ôl yr angen i sicrhau bod pob un o'r dysgwyr y mae angen cymorth brys arnynt â'u hiechyd meddwl a'u lles emosiynol yn cael cymorth cyn gynted ag y bo modd
- A4 Cydweithio mor agos ag y bodd modd ag asiantaethau allanol i sicrhau bod cymorth cyffredinol ar gyfer iechyd meddwl a lles emosiynol mor ddi-dor ag y bo modd a lleihau, neu osgoi yn ddelfrydol, yr angen am nifer o fannau cyswllt
- A5 Ei gwneud yn glir sut y gall pob dysgwr fanteisio ar gymorth ar gyfer iechyd meddwl a lles meddyliol, gan gynnwys y rhai sy'n astudio ag isgcontractwyr neu ddarparwyr partner
- A6 Sicrhau bod yr holl staff cwnsela, ac aelodau staff eraill mewn rolau tebyg, yn cael goruchwyliaeth neu fentora priodol, ac yn ymgymryd â dysgu proffesiynol penodol ar sut i ddarparu cymorth o bell yn effeithiol

Dylai Llywodraeth Cymru:

- A7 Sicrhau y caiff deilliannau prosiectau iechyd meddwl a ariennir gan Lywodraeth Cymru eu gwerthuso'n llawn, a rhannu'r canfyddiadau ar draws pob sector ôl-16

1 Effaith COVID-19 ar iechyd meddwl a lles emosiynol dysgwyr ôl-16

- 14 Dywedodd darparwyr wrthym am yr ystod o ffactorau sy'n cael effaith niweidiol ar iechyd meddwl a lles emosiynol dysgwyr ôl-16. Mae dysgwyr mewn colegau addysg bellach, yn enwedig rhai 16 i 19 oed ar gyrsiau amser llawn, wedi profi sicrwydd sylweddol o ran trefniadau arholiadau ac asesu, yn ogystal â'u rhagolygon addysg a chyflogaeth yn y dyfodol. Wrth i fusnesau dianghenraid gau yn ystod y cyfnodau clo, nid yw llawer o ddysgwyr wedi cael cyfle i ddatblygu eu medrau yn gysylltiedig â gwaith, yn enwedig dysgwyr hyfforddeiaeth sydd yn aml â rhwystrau ychwanegol rhag dysgu a chyflogaeth. Mae llawer o ddysgwyr wedi dweud wrth eu darparwyr eu bod yn gweld eisiau'r cyfle i gyfarfod a chymdeithasu â ffrindiau y tu mewn a'r tu allan i'w hamgylchedd dysgu, yn benodol.
- 15 Wynebodd dysgwyr prentisiaethau bwysau cyferbyniol, yn amrywio o lwythi gwaith trwm mewn galwedigaethau 'gweithwyr allweddol' rheng flaen, fel rolau iechyd a gofal cymdeithasol, i drefniadau ffyrlo a diswyddo yn eang yn y galwedigaethau hynny y mae'r cyfnodau clo a'r cyfnod atal byr wedi effeithio arnynt fwyaf. Mae hyn yn arbennig o gyffredin mewn lletygarwch, trin gwallt, therapi harddwch a meysydd peirianeg ac adeiladu, fel peirianeg awyrennol.
- 16 Wynebodd llawer o ddysgwyr ar raglenni dysgu oedolion, yn enwedig y rhai sy'n fregus yn glinigol, fwy o ynysigrwydd cymdeithasol gan nad oeddent yn gallu mynychu dosbarthiadau wyneb-yn-wyneb. Mae oedolion eraill sy'n dysgu, fel y rhai ar gyrsiau Saesneg i siaradwyr ieithoedd eraill, yn enwedig ar lefel mynediad, neu'r rhan nad oes ganddynt y dechnoleg na'r cysylltedd sydd eu hangen i ddysgu o bell ar-lein, wedi cael trafferth benodol parhau i ymgysylltu â'u dysgu lle caiff ei gyflwyno o bell.
- 17 Dywedodd darparwyr wrthym fod lleiafrif o ddysgwyr a staff hefyd yn dweud eu bod yn teimlo dan fwy o straen ac yn fwy pryderus na'r arfer, oherwydd pwysau cyfunol darparu dysgu gartref i'w plant a gweithio gartref, yn ogystal â cheisio dal ati i astudio. Mae gan lawer ohonynt gyfrifoldebau gofalu a chymorth hefyd dros berthnasau sy'n fregus yn glinigol neu aelodau eraill o'u teulu neu ffrindiau sydd yn eu swigen gefnogaeth.
- 18 Mae llawer o ddarparwyr yn crybwyll bod nifer a chyfran y dysgwyr a'r staff y mae profedigaeth aelodau teulu neu ffrindiau agos a achoswyd gan COVID-19 wedi effeithio arnynt wedi cynyddu yn ystod ail don y feirws. Yn yr un modd, mae nifer a chyfran y dysgwyr a'r staff sydd wedi dal y feirws wedi cynyddu hefyd. Er y bu llawer o ddysgwyr a staff yn awyddus i ddychwelyd i ddysgu ar y safle, dywed llawer o ddarparwyr bod lleiafrif o ddysgwyr a staff yn arbennig o bryderus ynghylch y risgiau sy'n gysylltiedig â dychwelyd i astudio a gweithio ar y safle.
- 19 Mae'n amlwg bod effaith gronnus y pandemig a chyfnodau clo mynych wedi gwneud niwed mawr i iechyd meddwl a lles emosiynol ar draws y gymdeithas. Mae hyn yn arwain at bryderon cyffredinol ynghylch effeithiau iechyd meddwl tymor canolig a

thymor hwy posibl y pandemig COVID-19. Mae darparwyr yn crybwyll pryder penodol ynghylch lefelau gorbryder dysgwyr, ac mae mwyafrif y darparwyr yn crybwyll bod meddyliau hunanladdol yn fwy cyffredin ymhlith dysgwyr o gymharu â'r lefelau cyn y pandemig. Dywedasant wrthym hefyd y bu cynnydd yn nifer y dysgwyr sydd ag anhwylderau bwyta, yn enwedig ymhlith oedolion ifanc sy'n dysgu. Mae pryderon ynghylch rhagolygon cyflogaeth, gan gynnwys y posibilrwydd o ddiswyddo, yn arbennig o amlwg ymhlith dysgwyr dysgu yn y gwaith. Mae darparwyr hefyd yn crybwyll bod dysgwyr sy'n fregus yn glinigol a dysgwyr ar raglenni medrau byw'n annibynnol yn wynebu heriau penodol, o ran parhau i ymgysylltu â'u dysgu a chael profiad o orbryder ynghylch y risgiau sy'n gysylltiedig â dal COVID-19. Dywed y mwyafrif ohonynt fod cyfran y dysgwyr nad ydynt yn ymgysylltu â'u dysgu yn rheolaidd yn gyffredinol uwch na'r lefelau a welwyd cyn y pandemig hefyd, ac y disgwylir i gyfraddau'r dysgwyr sy'n ymadael neu'n peidio â chwblhau eu cyrsiau fod yn uwch o ganlyniad i'r pandemig.

- 20 Mae darparwyr wedi canolbwyntio ar adnabod a chefnogi dysgwyr y mae angen cymorth arnynt, er eu bod wedi rhoi llai o sylw i ddatblygu deunyddiau ac arferion a fyddai'n gwella gwydnwch dysgwyr, yn enwedig o ran cefnogi cynnydd a chyflawniad dysgwyr. Fodd bynnag, mae lleiafrif o ddarparwyr hefyd wedi dweud wrthym fod rhai dysgwyr a staff wedi nodi effeithiau cadarnhaol cyfyngiadau'r cyfnod clo, yn ogystal â'r effeithiau negyddol. Er enghraifft, gall astudio neu weithio gartref gynnig amser ychwanegol i'w dreulio gyda'r teulu, neu lai o bwysau o ran teithio i fannau astudio neu waith. Mae dysgwyr eraill hefyd yn cydnabod ymdeimlad o gyflawniad wrth ymdopi â mwy o gyfrifoldeb dros eu dysgu eu hunain, a dod i arfer â ffyrdd newydd o astudio a gweithio. Lle mae hyn yn wir, dywedodd darparwyr wrthym fod dysgwyr a staff bellach yn teimlo'n fwy cadarnhaol o ran eu gwydnwch a'u gallu i ymdopi ag ansicrwydd a newid yn y dyfodol.
- 21 Dywedodd bron pob un o'r darparwyr wrthym y gall astudio gartref fod yn anodd iawn i ychydig o ddysgwyr, yn enwedig os ydynt yn teimlo'n anniogel neu nad ydynt yn cael cymorth gan aelodau eraill o'r teulu. Mae anawsterau ariannol hefyd yn golygu bod ychydig o ddysgwyr yn poeni am allu fforddio digon o fwyd ar gyfer prydau neu eitemau hanfodol eraill.

2 Strategaethau a dulliau i gefnogi iechyd meddwl a lles emosiynol dysgwyr ôl-16 yn ystod y pandemig

Mwy o ffocws ar iechyd meddwl a lles emosiynol

- 22 At ei gilydd, mae darparwyr yn crybwyll eu bod wedi cynyddu eu ffocws ar les dysgwyr a staff ers dechrau'n pandemig. Mae llawer o arweinwyr yn disgrifio fel y maent wedi sicrhau bod ystod ehangach o adnoddau lles ar gael i ddysgwyr a staff, yn enwedig drwy blatfformau ar-lein. Mae'r rhain yn cynnwys gwybodaeth a gweithgareddau yn ymwneud ag ystod eang o faterion iechyd meddwl a lles emosiynol, fel ymdopi â straen a gorbryder, gwydnwch, meddylgarwch, cadw'n heini, anhwylderau bwyta, problemau cysgu, camddefnyddio alcohol a sylweddau, a chadw'n ddiogel ar-lein.

Cameo: Datblygu a gweithredu ymagwedd sefydliad-cyfan tuag at iechyd meddwl a lles emosiynol

Mae Coleg Penybont wedi datblygu ymagwedd coleg-cyfan tuag at iechyd meddwl a lles emosiynol, sydd wedi'i seilio ar yr egwyddor syml 'ar ein cyfer ni, gennym ni'. Mae uwch arweinwyr wedi ymgysylltu'n helaeth â dysgwyr, staff, cynrychiolwyr undebau llafur a llywodraethwyr i nodi bylchau penodol yn y ddarpariaeth cymorth bresennol. Mae hyn wedi'i alluogi i ddatblygu strategaeth glir a chydlynol sy'n canolbwyntio ar 'wneud y pethau bychain yn arbennig o dda'.

Daeth y coleg â thrawstoriad o'i randdeiliaid allweddol ynghyd mewn diwrnod darlunio iechyd meddwl. Trwy fyfyrion ar yr hyn a oedd yn gweithio'n dda, yn ogystal â meysydd i'w gwella, gwnaethant nodi chwe maes allweddol. Mae'r rhain yn cynnwys gwerth ymgysylltiad rhieni neu'r cartref, a datblygu dealltwriaeth staff o broblemau iechyd meddwl. Defnyddiwyd y meysydd hyn yn fan cychwyn i ddatblygu cynllun gweithredu coleg-cyfan. Wrth ddisgrifio eu hymagwedd gyffredinol tuag at les emosiynol, dywedodd arweinwyr y coleg mai'r hyn sydd wrth wraidd eu hymagwedd yw'r farn a'r gred 'bod staff hapus ac iach yn llawer mwy tebygol o helpu dysgwyr i fod yn hapus ac yn iach'.

Mae'r mentrau a roddwyd ar waith hyd yn hyn yn cynnwys cyflwyno arweinwyr ymgysylltu â dysgwyr i gefnogi pob agwedd ar ymgysylltu â dysgwyr, gan gynnwys llais y dysgwr, llysgenhadon myfyrwyr a myfyrwyr-lywodraethwyr. Mae'r coleg hefyd wedi penodi arweinwyr lles egniol i annog dysgwyr a staff i gynnal a gwella eu hiechyd meddwl a'u lles meddyliol drwy fuddion ymarfer corff. Ym mis Chwefror 2021, enillodd Coleg Penybont wobwr genedlaethol glodfawr yn y DU i gydnabod ei waith ar iechyd meddwl a lles.

- 23 Rhannodd pob un o'r colegau addysg bellach eu strategaethau lles â Llywodraeth Cymru, a gwerthuswyd y rhain fel rhan o'n gwaith ar gyfer yr adroddiad hwn. Mae strategaethau'r rhan fwyaf o'r colegau yn amlinellu ymagwedd coleg cyfan tuag at les dysgwyr a staff, yn esbonio sut y caiff hyn ei hybu, yn cyfeirio staff a dysgwyr at gymorth ychwanegol ac yn esbonio sut mae'r coleg yn cymhwyso ac yn gwerthuso

ymyriadau cymorth gwahanol. Fodd bynnag, nid yw strategaethau lles lleiafrif o golegau yn mynd i'r afael â materion yn ymwneud â chamddefnyddio sylweddau, nac yn esbonio'n llawn pa lwybrau hyfforddiant sydd ar gael i helpu staff i wella eu dealltwriaeth o faterion yn ymwneud ag iechyd meddwl a lles.

- 24 Mae Llywodraeth Cymru yn ariannu ystod o brosiectau iechyd meddwl cenedlaethol a rhanbarthol a sefydlwyd yn ddiweddar, er mwyn cefnogi ac annog datblygu a rhannu arfer effeithiol yn y sectorau addysg bellach a dysgu oedolion yn y gymuned. Mae'r prosiectau hyn yn canolbwyntio ar gryfhau ymagweddau sefydliad-cyfan tuag at iechyd meddwl a lles emosiynol. Yn ddiweddar, mae Llywodraeth Cymru wedi ymestyn ei chymorth i ariannu cyfres o brosiectau iechyd meddwl yn y sector dysgu yn y gwaith hefyd, drwy gydweithio â Ffederasiwn Hyfforddiant Cenedlaethol Cymru a'r colegau addysg bellach hynny sy'n ddarparwyr contract arweiniol ar gyfer darpariaeth dysgu yn y gwaith yng Nghymru.
- 25 O ganlyniad i'r prosiectau iechyd meddwl a gynhaliwyd fel rhan o'r maes gwaith cenedlaethol, mae adnoddau i helpu colegau i gefnogi materion yn ymwneud â chamddefnyddio sylweddau, ac i gefnogi rhaglen datblygiad proffesiynol hyfforddi'r hyfforddwr yn ymwneud â phrofiadau niweidiol yn ystod plentyndod, eisoes wedi'u datblygu. Caiff y prosiect ei ymestyn yn 2021-2022 i alluogi colegau arloesi i arbrofi â'r rhaglen datblygiad proffesiynol. Bydd hyn yn cynnwys gwerthuso a rhwydweithio i alluogi'r rhaglen i gael ei chyflwyno'n llawn. Mae'r maes gwaith sefydliadol eisoes wedi arwain at ddatblygu neu ddiweddarau strategaethau lles sefydliad-cyfan, dysgu proffesiynol ar wydnwch a chymorth cyntaf iechyd meddwl, ymestyn gweithgareddau lles egniol a digwyddiadau lles i ddysgwyr a staff.
- 26 Dan faes cydweithredol y prosiect iechyd meddwl, mae colegau wedi cydweithio'n agos â'i gilydd ar sail ranbarthol ar draws tair ardal ddaearyddol. Mae'r prosiectau hyn wedi arwain at ddatblygu gweithgareddau e-ddysgu ar y cyd, adnoddau hyfforddi'r hyfforddwr ar iechyd meddwl a lles emosiynol, offeryn adnabyddiaeth gynnar yn ymwneud â materion iechyd meddwl, a deunyddiau arfer wedi'i llywio gan drawma. Mae'r gwaith prosiect hefyd wedi datblygu offer mesur ac effaith fel rhan o'r ymdrechion i wella monitro a gwerthuso mentrau iechyd meddwl a lles emosiynol. Bydd deilliannau ac adnoddau'r holl brosiectau ar gael yng ngwanwyn 2021 i'w rhannu ar draws y sector drwy Hwb.
- 27 At ei gilydd, mae effeithiolrwydd cymorth presennol ar gyfer iechyd meddwl a lles emosiynol dysgwyr yn amrywiol rhwng y sectorau ac oddi mewn iddynt, gan gynnwys rhwng ac oddi mewn i golegau addysg bellach, darparwyr dysgu yn y gwaith a phartneriaethau dysgu oedolion yn y gymuned. Yn y darparwyr hynny lle mae'r cymorth yn ymddangos yn fwyaf effeithiol, mae ffocws a chyfeiriad strategol clir ar iechyd meddwl a lles emosiynol ar draws pob agwedd ar ddarpariaeth, ac mae cynlluniau ar waith i sicrhau y gall pob dysgwyr fanteisio ar wasanaethau cymorth yn gyfartal ac yn amserol ar draws pob safle a phob partner darparu. Fodd bynnag, mewn lleiafrif o achosion, mae gormod o amrywiad o ran argaeledd ac effeithiolrwydd gwasanaethau cymorth iechyd meddwl a lles emosiynol ar draws safleoedd neu bartneriaid darparu gwahanol. Er enghraifft, er y gall dysgwyr colegau addysg bellach sy'n astudio ar brif safleoedd colegau fanteisio'n rhwydd ar ystod o wasanaethau a gweithgareddau iechyd meddwl a lles emosiynol, nid yw'n cael ei gwneud yn glir bob tro i ba raddau y gall y dysgwyr hynny sy'n astudio yn lleoliadau

neu bartneriaethau dysgu yn y gwaith a dysgu oedolion yn y gymuned y coleg fanteisio ar yr un cymorth.

- 28 Yn gyffredinol, darparwyr mawr sydd â'r gallu a'r sylfaen adnoddau fwyaf helaeth ar gyfer cymorth arbenigol, gan gynnwys staffio, i gefnogi iechyd meddwl a lles emosiynol dysgwyr yn uniongyrchol. At ei gilydd, crybwyllodd bron pob un o'r darparwyr eu bod wedi datblygu a gweithredu strategaethau a gweithdrefnau defnyddiol i gefnogi dysgwyr o bell yn ystod yr argyfwng COVID-19. Trefnwyd bod adnoddau lles ar-lein, dogfennau arweiniad a gwybodaeth am gymorth ar gael i bron pob un o'r dysgwyr hefyd. Maent wedi diwygio systemau atgyfeirio ar gyfer diogelu a chymorth arbenigol i weddu i'r sefyllfa ddigynsail y mae dysgwyr a staff yn ei hwynebu.
- 29 Ers y cyfnod clo cyntaf ym mis Mawrth 2020, crybwyllodd y rhan fwyaf o ddarparwyr y buont yn ystwyth wrth addasu eu trefniadau'n briodol i fodloni anghenion iechyd meddwl a lles emosiynol dysgwyr. Er y bu'r rhan fwyaf o gymorth ar gael ar-lein, mae mwyafrif y darparwyr hefyd wedi gwneud trefniadau i ddysgwyr fynychu rhai sesiynau cymorth wyneb-yn-wyneb yn ôl yr angen a phan fo'r amgylchiadau'n caniatáu. Bu hyn yn arbennig o fuddiol i ddysgwyr hyfforddeiaethau o ran datblygu eu hyder, eu medrau meithrin tîm a'u hunan-barch. Mae gan lawer o'r dysgwyr hyn amgylchiadau heriol gartref. Gallai eu diffyg technoleg ddigidol neu adnoddau gael effaith negyddol ar eu hiechyd meddwl â'u hymgysylltiad â'u dysgu. Fodd bynnag, ers cyfyngiadau'r cyfnod clo diweddaraf a gyflwynwyd ym mis Rhagfyr 2020, mae darparwyr wedi dychwelyd i ddarparu'r rhan fwyaf o gymorth gan ddefnyddio trefniadau o bell.
- 30 Mae'r rhan fwyaf o ddarparwyr yn hybu materion yn ymwneud ag iechyd meddwl cadarnhaol a lles drwy gyfathrebu â dysgwyr yn rheolaidd er mwyn helpu i gynnal ymgysylltiad a chymhelliant. Mae enghreifftiau'n cynnwys darparu sesiynau 'Be Active' a sesiynau lles o bell, a chynyddu argaeledd adnoddau hunangymorth, yn enwedig drwy blatfformau ar-lein. Mae darparwyr eraill yn cynnal cyrsiau byr penodol sy'n canolbwyntio ar les. Er enghraifft, yn ddiweddar, mae Partneriaeth Dysgu Oedolion yn y Gymuned Merthyr Tudful wedi lansio 'Dyddiau Gwener Lles', yn dechrau â chwrs chwe wythnos yn cwmpasu agweddau fel iechyd meddwl ac ymwybyddiaeth o straen, wedi'u dilyn gan weithdai ymarferol ar dechnegau fel meddylgarwch a chyflwyniad i ddulliau therapi ymddygiad gwybyddol (CBT) ar gyfer meddwl yn gadarnhaol. Mae'r cwrs eisoes yn llawn ac mae cyrsiau ychwanegol yn cael eu cynllunio i'w cyflwyno yn y dyfodol.
- 31 Gall dysgwyr a staff mewn llawer o ddarparwyr fanteisio ar adnoddau iechyd a meddwl pwrpasol ar y pyrth i ddysgwyr a staff. Yn gyffredinol, lluniwyd yr adnoddau hyn i helpu ac annog dysgwyr â'u hunanofal a'u hunanddisgyblaeth. Yn yr achosion gorau, caiff yr adnoddau hyn eu dewis yn ofalus a'u haddasu i fodloni anghenion grwpiau oedran penodol, lle bo hynny'n briodol. Mewn ychydig o achosion, mae perygl i'r swmp mawr o adnoddau sy'n cael eu dosbarth neu sydd ar gael ar-lein orlwytho dysgwyr â gormod o wybodaeth. Mae hyn yn golygu nad yw mor hawdd ag y dylai fod i ddysgwyr lywio eu ffordd a manteisio ar adnoddau neu gymorth ar faterion sy'n fwyaf perthnasol i'w hanghenion.

Cameo: Cefnogi lles dysgwyr sy'n dysgu yn y gwaith yn ystod y pandemig

Mae swyddogion lles yng nghonortwm darparwyr dysgu yn y gwaith Quality Skills Alliance (QSA) yn darparu cymorth a chyngor defnyddiol i ddysgwyr. Mae hyn wedi parhau yn ystod y cyfnodau clo ag ystod ehangach o strategaethau defnyddiol i gefnogi lles dysgwyr.

Mae staff cymorth wedi sefydlu gwasanaeth lles o bell drwy ddefnyddio platfformau ar-lein, er mwyn i ddysgwyr allu parhau i gyfarfod â nhw'n rhithiol pan gyfyngwyd ar gyfarfodydd wyneb-yn-wyneb. I ddechrau, nododd staff ddysgwyr a oedd mewn perygl neu yr oedd angen cymorth ychwanegol arnynt drwy ddefnyddio system sgorio CMG (coch, melyn a gwyrdd). Galluogodd hyn iddynt deilwra cymorth yn ôl anghenion dysgwyr unigol. Mae staff wedi cynnal cysylltiad â'u dysgwyr mwyaf bregus o leiaf bob wythnos. Maent hefyd wedi cynnig cymorth i dros 120 o ddysgwyr newydd. Anfonwyd adnoddau a gwybodaeth hanfodol at bob dysgwr, gan gynnwys arweiniad ar seiberddiogelwch, awgrymiadau defnyddiol ar gyfer gweithio gartref, rhaglenni ymarfer corff i fodloni ystod o alluoedd, a gwybodaeth benodol i fynd i'r afael â thrais domestig a mathau eraill o gamdriniaeth.

Mae darparwyr ar draws QSA wedi adeiladu ar eu perthynas â phartneriaid i gynnig cymorth arbenigol y diwydiant i brentisiaid. Er enghraifft, gall prentisiaid yng Nghlwb Pêl-droed Caerdydd fanteisio ar raglen les Cymdeithas y Pêl-droedwyr Proffesiynol, a gall prentisiaid Sgîl Cymru fanteisio ar gymorth gan y BBC ac ITV.

Crëwyd tîm lles o bell hefyd i gefnogi dysgwyr â sesiynau meddylgarwch, gwybodaeth am apiau defnyddiol, cyfeirio at wefannau a chwisiau lles i ddysgwyr eu gwneud. Mae banc bwyd pwrpasol ar gael o hyd a chaiff parseli bwyd eu danfon i'r dysgwyr mwyaf bregus.

- 32 Yn aml, mae dysgwyr sy'n dysgu yn y gwaith yn poeni am golli gwaith a chael eu diswyddo. Mae darparwyr dysgu yn y gwaith yn cydnabod bod prentisiaid yn aml yn wynebu heriau gweithio gartref ac, mewn rhai achosion, addysgu gartref, yn ogystal ag ymgymryd â dysgu o bell eu hunain. Er i gyffredinolrwydd y pwysau hwn leihau yn y cyfnod ar ôl diwedd y cyfnod clo cyntaf, arweiniodd dychwelyd i gyfyngiadau mwy caeth a threfniadau'r cyfnod clo newydd at gynnydd sylweddol yn nifer y dysgwyr yr oedd y trefniadau hyn yn effeithio arnynt unwaith eto ym mis Rhagfyr 2020 ac yn gynnar yn 2021. Yn y rhan fwyaf o achosion, bu tiwtoriaid ac aseswyr yn hyblyg o ran targedau a dyddiadau cau pan mae dysgwyr dan bwysau oherwydd y sefyllfa COVID-19.

Dysgu proffesiynol

- 33 Mae llawer o ddarparwyr wedi crybwyll eu bod wedi darparu hyfforddiant helaeth, fel mewn cymorth cyntaf iechyd meddwl, i staff i'w helpu i nodi pryderon a chefnogi iechyd meddwl a lles emosiynol dysgwyr. Mae gweithgareddau diweddar yn cynnwys lansio prosiect cenedlaethol sydd â'r nod o greu sector addysg bellach wedi'i lywio gan drawma a phrofiadau niweidiol yn ystod plentyndod (TrACE) yng Nghymru, drwy godi ymwybyddiaeth staff a gallu'r sector i nodi a chefnogi dysgwyr mewn colegau addysg bellach y mae profiadau niweidiol yn ystod plentyndod (ACEau) wedi effeithio

arnynt. Mae colegau addysg bellach yn cydweithio'n agos ag Iechyd Cyhoeddus Cymru, gyda chymorth gan arweinwyr sector ar secondiad o goleg addysg bellach, i ddatblygu a chyflwyno dysgu proffesiynol ar brofiadau niweidiol yn ystod plentyn ar draws y sector. Mae'r prosiect hwn hefyd yn helpu i gefnogi datblygiad deunyddiau ac adnoddau yn ymwneud â phrofiadau niweidiol yn ystod plentynod i'w defnyddio mewn colegau addysg bellach. Fodd bynnag, dim ond megis dechrau y mae'r maes gwaith hwn mewn darparwyr ôl-16 o gymharu ag ysgolion.

Cameo: Cynnal cynhadledd iechyd meddwl a lles i diwtoriaid dysgu oedolion yn y gymuned

Cynhaliodd Partneriaeth Dysgu Oedolion yn y Gymuned Gwent Fwyaf gynhadledd iechyd meddwl a lles i'w thiwtoriaid yn fuan ar ôl dechrau'r pandemig COVID-19 a gosod cyfyngiadau'r cyfnod clo ym mis Mawrth 2020. Cododd y gynhadledd ymwybyddiaeth tiwtoriaid o ystod o faterion yn ymwneud ag iechyd meddwl a lles emosiynol a all effeithio ar ddysgwyr a staff yn ystod y pandemig. Roedd y materion a gwmpaswyd yn cynnwys cyffredinolrwydd problemau iechyd meddwl yn y gymdeithas a'r gweithle, effaith bosibl ynysigrwydd cymdeithasol ar iechyd meddwl yn ystod cyfnodau clo neu wrth warchod, ac awgrymiadau i bennu ffiniau rhwng gwaith a gwaith wrth weithio gartref.

Yn ystod y gynhadledd, archwiliodd a thrafododd tiwtoriaid y cysylltiadau rhwng iechyd corfforol ac iechyd meddwl, ac archwilio amrywiaeth o strategaethau ymdopi a all fod yn ddefnyddiol. Roedd y rhain yn cynnwys gwerth hobiau a diddordebau; ffyrdd o gadw mewn cysylltiad cymdeithasol a rhyngweithio â pherthnasau, ffrindiau a chydweithwyr; gwella hunanymwybyddiaeth; mwynhau amgylchoedd naturiol mewn ardaloedd lleol; a chynnwys teimlo'n ddiolchgar mewn arferion bob dydd fel rhan o ymagwedd gadarnhaol tuag at gynnal lles emosiynol.

Trafododd tiwtoriaid werth gwranddo ar ddysgwyr ac annog eu lles cadarnhaol, yn ogystal â nodi ystod o ffyrdd y gallant gynnig cyngor defnyddiol i ddysgwyr neu eu cyfeirio at ffynonellau adnoddau, cymorth a chefnogaeth ychwanegol. Rhoddodd y gynhadledd gyfle pwysig i wneud yn siŵr fod pob un o'r tiwtoriaid a'r dysgwyr yn ymwybodol o'r trefniadau ar gyfer diogelu a diogelwch ar-lein hefyd. Crybwyllodd arweinwyr fod yr adborth o'r gynhadledd yn gadarnhaol iawn, a bod y digwyddiad wedi'u helpu i nodi a mynd i'r afael ag anghenion datblygu eraill hefyd yn ymwneud â llythrennedd digidol a gweithio o bell.

- 34 Ers dechrau'r pandemig, mae llawer o ddarparwyr wedi cynyddu eu defnydd o swyddogion cymorth cyntaf iechyd meddwl ac, yn enwedig mewn darparwyr mwy, swyddogion lles. Yn aml, mae'r rolau hyn yn gysylltiedig â monitro presenoldeb ac ymgysylltiad â sesiynau ar-lein, cadw mewn cysylltiad rheolaidd â dysgwyr, a darparu cymorth ac adnoddau lles neu gyfeirio dysgwyr atynt. Mae rolau eraill sydd â'r nod o gefnogi lles dysgwyr yn cynnwys anogwyr gwydnwch, mentoriaid cymheiriaid ac anogwyr dysgu. Crewyd y rolau hyn i gryfhau gallu dysgwyr i arfer hunanofal a hunanddisgyblaeth effeithiol, yn ogystal â helpu i ddileu neu leihau unrhyw rwystrau neu stigma sy'n gysylltiedig â dysgwyr yn manteisio ar gymorth arbenigol ar gyfer eu hiechyd meddwl neu les emosiynol.

Cameo: Datblygu rolau lles dynodedig mewn partneriaethau dysgu oedolion yn y gymuned

Yn ddiweddar, mae partneriaeth dysgu oedolion yn y gymuned Pen-y-bont ar Ogwr, ynghyd â phartneriaethau dysgu oedolion yn y gymuned yn awdurdodau lleol cyfagos Rhondda Cynon Taf a Merthyr Tudful, wedi dechrau prosiect ar y cyd i nodi a datblygu rhwydwaith o 'bencampwyr lles' ar draws y tair ardal, a fydd yn rhoadru gwybodaeth, dealltwriaeth ac adnoddau i'w cymheiriaid ac yn cynghori tiwtoriaid ar ffyrdd i gefnogi eu dysgwyr â'u materion lles. Ar y cyd, mae'r partneriaethau wedi sicrhau cyllid prosiect gan Lywodraeth Cymru i lansio'r rhaglen, ac maent yn cydweithio'n agos â'i gilydd i ddatblygu strategaethau priodol i sicrhau cynaliadwyedd tymor hir y rolau y tu hwnt i'r pandemig COVID-19.

- 35 Mewn ychydig o achosion, mae darparwyr wedi cynorthwyo staff i annog dysgwyr o'r sectorau galwedigaethau lle mae anghenion iechyd meddwl yn arbennig o gyffredin ymhlith staff, fel ymhlith gweithwyr adeiladu, gofal plant a lletygarwch, yn ogystal â dynion ifanc, i siarad â phobl eraill am unrhyw bryderon sydd ganddynt am eu hiechyd meddwl. Mae'r darparwyr hyn wedi nodi bod y grwpiau hyn o ddysgwyr wedi'u tangynrychioli yn y niferoedd sy'n manteisio ar gymorth iechyd meddwl arbenigol.

Asesu a blaenoriaethu cymorth

- 36 Caiff sgrinio cychwynnol ac asesiadau manwl o anghenion dysgwyr eu defnyddio'n eang, yn enwedig mewn darparwyr mwy, i helpu i flaenoriaethu cymorth iechyd meddwl a lles emosiynol. Fodd bynnag, nid yw ychydig o ddysgwyr yn nodi'r dysgwyr hynny sydd â'r risg fwyaf o ymddieithrio rhag dysgu neu'n cael profiad o broblemau iechyd meddwl a lles emosiynol. O ganlyniad, mae lefelau ymgysylltiad ychydig o ddysgwyr yn rhy isel, ac nid yw eu lles yn cael ei fonitro'n rheolaidd.
- 37 Mae enghreifftiau o ddulliau mwy systematig a ddatblygwyd neu a ymestynnwyd ers y cyfnod clo yn cynnwys cofrestrï 'mewn perygl', statws 'coch, melyn a gwyrdd' (CMG) a mwy o ddefnydd o ddulliau brysbennu i sicrhau y caiff cymorth ei flaenoriaethu i'r dysgwyr sydd ei angen fwyaf.

Cameo: Blaenoriaethu cymorth i oedolion ifanc sy'n ofalwyr yn ystod y pandemig

Ar ddechrau'r cyfnod clo cyntaf, penderfynodd grŵp colegau NPTC roi ei oedolion ifanc sy'n ofalwyr ar frig ei restr â blaenoriaeth ar gyfer cymorth iechyd meddwl a lles emosiynol. Gwnaed y penderfyniad oherwydd y lefelau uchel o orbryder a grybwyllwyd gan y dysgwyr hyn yn ystod yr wythnosau'n arwain at y cyfnod clo. Mae'r coleg hefyd yn ymwybodol nad yw llawer o'i oedolion ifanc sy'n ofalwyr yn cael unrhyw gymorth statudol ac efallai nad oes ganddynt gysylltiad rheolaidd ag unigolion y tu allan i'w sefyllfa ofalu.

Crybwyllodd yr oedolion ifanc sy'n ofalwyr eu bod yn teimlo'n fwy ynysig a bod y cyfrifoldeb am ofalu wedi dwysau iddynt yn ystod y cyfnod clo o ganlyniad i ofynion gwarchod. I gefnogi'r dysgwyr hyn, enwodd y coleg aelod o'r tîm lles i gadw mewn

cysylltiad un-i-un o leiaf bob wythnos. Roedd dysgwyr yn gallu dewis a oedd y cysylltiad hwnnw dros y ffôn neu drwy'r e-bost. Rhoddwyd gwybodaeth i'r staff addysgu a staff cymorth eraill, fel y bo'n briodol, a darparwyd cymorth ac adnoddau ychwanegol. Datblygodd y coleg gysylltiad agos â gwasanaethau gofal ifanc lleol yn awdurdodau lleol Castell-nedd Port Talbot a Phowys hefyd. Helpodd hyn i alluogi nifer o oedolion ifanc sy'n ofalwyr i fanteisio ar gymorth ychwanegol, fel parseli bwyd ychwanegol, cymorth gyda siopa a gwasanaeth casglu presgripsiynau.

Mae'r adnabyddiaeth ofalus o oedolion ifanc sy'n dysgu sydd â chyfrifoldebau gofalu, a blaenoriaethu cymorth a chefnogaeth, yn eu helpu i barhau â'u dysgu ac yn lleihau'r perygl ohonynt yn gorfod gadael coleg oherwydd y pwysau ychwanegol maent yn eu hwynebu yn ystod y cyfnod hwn sy'n eithriadol o heriol.

Cameo: Defnyddio model ymateb graddedig i gynnig ymyriadau amserol i ddysgwyr coleg

Mae Coleg Cambria wedi datblygu model graddedig sy'n dilyn dull brysbennu er mwyn nodi ac ymateb i anghenion cymorth dysgwyr yn ymwneud ag iechyd meddwl a lles emosiynol.

Crybwyllodd un dysgwr ei fod yn cael trafferth â'i iechyd meddwl yn ystod y cyfnod clo ac nad oedd ganddo'r cymhelliant i gwblhau ei waith coleg. Atgyfeiriwyd y dysgwr gan y tiwtor at yr anogwr gwydnwch am gymorth ar ôl dilyn canllawiau model graddedig y coleg. Rhoddodd yr anogwr gwydnwch gefnogaeth ar unwaith a dilynodd broses adrodd y dull graddedig. Cydweithiodd yr anogwr â'r dysgwr i ddatblygu cynllun cymorth. Yn yr achos hwn, anogwyd y dysgwr i fynychu gwersi ar y safle yn hytrach nag o bell. Darparodd yr anogwr gwydnwch sesiynau cymorth ar-lein wythnosol drwy Google Meet hefyd.

Cynorthwyodd tîm 'TRAC' y coleg y dysgwr i drefnu ei waith hefyd. Mae TRAC yn brosiect ar draws y chwe sir yng ngogledd Cymru. Ei nod yw atal plant a phobl ifanc bregus rhag ymddieithrio o'u haddysg, ac felly lleihau'r tebygolrwydd y byddant yn anweithgar ac yn ddi-waith yn y dyfodol.

Mynychodd y dysgwr sesiynau cwricwlwm a chymorth yn rheolaidd, ymgysylltodd yn dda â'r staff ac, ar ôl cyfnod, dywedodd fod ei les meddyliol wedi gwella.

- 38 Mae llawer o ddarparwyr yn sôn am broblemau yn ymwneud â chapasiti, o ran rhestrau aros mewnol ar gyfer apwyntiadau cwnsela, yn ogystal ag yn allanol, er enghraifft pan fydd rhestrau aros hir i fanteisio ar gymorth gan wasanaethau iechyd meddwl plant a phobl ifanc (CAMHS). Mae lleiafrif o ddarparwyr hefyd yn crybwyll bod dysgwyr yn cael anawsterau wrth geisio cael apwyntiadau â'u meddygon teulu i drafod eu pryderon yn ymwneud ag iechyd meddwl a lles emosiynol.

Cameo: Gwneud yn siŵr fod y cymorth priodol ar gael i ddysgwyr ar yr adeg briodol drwy flaenoriaethu'r rhai sydd ei angen fwyaf

Yn hanesyddol, byddai pob un o'r dysgwyr a atgyfeiriwyd i'r tîm cymorth dysgwyr yng Ngholeg Sir Gâr gan diwtoriaid, sefydliadau allanol neu drwy hunangyfeiriadau gan ddysgwyr, yn cael eu hychwanegu at restr a'u dyrannu ar sail 'y cyntaf i'r felin'. Yn gyffredinol, byddai'r cymorth a fyddai'n cael ei gynnig yn apwyntiadau wyneb-yn-wyneb â mentoriaid. Fel arfer, byddai pob un o'r dysgwyr yn cael sesiwn yn para awr unwaith yr wythnos neu bob pythefnos yn dibynnu ar eu hanghenion. Yn aml, roedd y system hon yn creu rhestrau aros gan fod y galw am gymorth yn gorbwyso capasiti'r tîm cymorth dysgwyr.

Ar ôl cyhoeddi bod colegau'n cau o ganlyniad i'r pandemig ym mis Mawrth 2020, adolygodd arweinwyr y broses er mwyn sicrhau bod y cymorth priodol ar gael ar yr adeg briodol i bob dysgwr, gan flaenoriaethu'r rhai oedd ei angen fwyaf. Gwnaethant addasu'r trefniadau er mwyn sicrhau pontio di-dor o gysylltiad wyneb-yn-wyneb i gymorth ar-lein, gan mwyaf, neu dros y ffôn. Sicrhaodd ehangu amrywiaeth y cymorth a oedd ar gael i gynnwys 'gwiriadau' lles dros y ffôn, gwaith grŵp ar-lein a chyfeirio at adnoddau hunangymorth, y cysylltwyd â phob un o'r dysgwyr a gyfeiriwyd at y system, eu bod yn cael rhyw fath o gymorth ac nad oeddent yn cael eu cadw ar restr aros.

Penderfynodd y coleg frysbenneu unrhyw atgyfeiriadau newydd drwy ddefnyddio offeryn gwerthuso anghenion cychwynnol safonol i helpu i flaenoriaethu'r cymorth. Creodd y tîm cymorth dysgu gofrestr o ddysgwyr 'mewn perygl' hefyd, gan gynnwys y dysgwyr hynny a oedd wedi cael cymorth eisoes. Nodwyd y rhain yn ôl perygl hysbys o hunan-niweidio, ymddygiad anniogel, camddefnyddio sylweddau, perthnasoedd afiach, digartrefedd neu amgylcheddau cartref annibynadwy. Blaenoriaethwyd y dysgwyr hyn i gael cymorth.

Mae'r dull brysbenneu newydd wedi helpu i leihau oedi a rhestrau aros. Mae'r coleg yn teimlo bod newid y dull er mis Mawrth 2020 yn darparu dull llawer mwy effeithiol ac effeithlon o weithio â dysgwyr nag oedd ar waith cyn y pandemig. Mae eu dadansoddiadau o ddata monitro wythnosol yn dangos bod cymorth yn cael ei dargedu at y rhai mwyaf bregus, a bod canran uchel o ddysgwyr sydd 'mewn perygl' yn cael cymorth dwys bob wythnos. Mae'r dull newydd wedi galluogi'r coleg i gynyddu nifer y dysgwyr sy'n cael cymorth o 486 ar ddechrau'r cyfnod clo cyntaf, i ychydig dros 700 ym mis Ionawr 2021. Yn ogystal, mae rhoi blaenoriaeth glir i ddysgwyr sydd 'mewn perygl' wedi arwain at roi cymorth dwys i 88% o'r garfan hon, ar gyfartaledd, yn wythnosol.

Cydweithio ag asiantaethau allanol

- 39 Yn gyffredinol, mae cysylltiadau ag asiantaethau allanol arbenigol sy'n gysylltiedig â chymorth iechyd meddwl, gan gynnwys cyrff cyhoeddus a sefydliadau elusennol, yn gryf ar draws y sectorau ôl-16. Fel arfer, mae'r cysylltiadau hyn yn cynnwys cyfarfodydd sydd wedi'u trefnu'n rheolaidd, gan gynnwys cyfarfodydd achos ar y cyd i ddysgwyr sy'n manteisio ar gymorth gan fwy nag un asiantaeth, a'r rhai y nodwyd eu bod mewn perygl penodol. Mae darparwyr yn crybwyll bod trefniadau cymorth yn

fwyaf effeithiol lle caiff dysgwyr gysylltiad unigol a enwir i'w helpu i fanteisio ar gymorth, yn hytrach na gorfod cysylltu â nifer o gysylltiadau eu hunain.

Cameo: Gwaith amlasiantaeth i gefnogi iechyd meddwl a lles emosiynol dysgwyr

Mae Coleg Sir Benfro wedi gweithio â dysgwr â phartneriaethau amlasiantaeth i roi cymorth nid yn unig i'r dysgwr, ond i berthynas hefyd. Mae amgylchiadau personol y dysgwr yn anodd ac yn gymhleth. Roedd y partneriaethau amlasiantaeth yn cynnwys ystod eang o asiantaethau cymorth allanol yn cydweithio ag arweinydd diogelu dynodedig y coleg.

Trwy gymorth pecyn cynhwysfawr o gymorth amlasiantaeth, roedd y dysgwr yn gallu dal ati i astudio, ac mae wedi gallu ymdrin ag argyfyngau'n ddiogel ac yn gyfrifol wrth iddynt godi. Mae wedi ymdopi ag effaith cyfyngiadau'r cyfnod clo ac ag addasu i astudio a manteisio ar gymorth arbenigol o bell yn ystod y pandemig. Erbyn hyn, rhyddhawyd y dysgwr o wasanaethau iechyd meddwl sylfaenol, ac nid yw'r perthynas wedi'i gofnodi'n unigolyn 'mewn angen' mwyach.

Mae'r coleg yn teimlo mai ffactor allweddol sydd wedi cyfrannu at y llwyddiant hwn yw cysondeb yr unigolion a enwir sydd wedi cefnogi'r dysgwr, a'r cydweithio a chyfathrebu agos ac effeithiol rhwng asiantaethau cyn ac yn ystod y pandemig. Mae hyn wedi cynnwys yr arweinydd diogelu dynodedig a'r anogwr dysgu yn y coleg, a'r gweithiwr cymdeithasol penodedig a'r swyddog adolygu annibynnol yn allanol. Mae hyn yn helpu sicrhau pan fydd angen i'r dysgwr rannu rhywbeth, nid oes angen i'w hanes gael ei ailadrodd, bod gan y dysgwr yr ymddiriedaeth a'r hyder i rannu, a bod dull unedig o weithredu. Mae hyn yn osgoi dyblygu darpariaeth gwasanaeth ac yn helpu i sicrhau ymateb cyfannol i'r dysgwr, sy'n arwain at fodloni anghenion y dysgwr, hyd yn oed yn ystod y cyfnod digyngsail hwn pan mae cysylltiad wyneb-yn-wyneb yn anoddach.

- 40 Mewn lleiafrif o ddarparwyr neu safleoedd llai, lle nad yw cymorth arbenigol ar gael cyn rhwydded, mae tiwtoriaid ac aseswyr yn darparu'r rhan fwyaf o gymorth ar gyfer lles cyffredinol, yn aml. Mae'r aelodau staff hyn yn cyfeirio dysgwyr at ffynonellau allanol o iechyd meddwl a lles emosiynol arbenigol lle nad ydynt yn gallu cynnig cymorth uniongyrchol eu hunain. Fodd bynnag, lle caiff dysgwyr eu cyfeirio at gymorth allanol, nid yw lleiafrif o ddarparwyr yn glir ynghylch a yw'r aelodau staff hyn yn cynnal gwiriadau dilynol bob tro i sicrhau bod dysgwyr yn cael cymorth.

Dychwelyd i ddarparu ar y safle

- 41 Roedd dychwelyd i gynnis darpariaeth cymorth ar y safle yn prysuro cyn i gyfyngiadau'r cyfnod clo dychwelyd ym mis Rhagfyr 2020. Yn ystod diwedd yr haf a thymor yr hydref, pan roedd safleoedd ar agor i ystod ehangach o ddysgwyr, ailgyflwynwyd rhai gwasanaethau cymorth wyneb-yn-wyneb i ddysgwyr. Roedd y trefniadau hyn yn destun asesiadau risg ac addasiadau er mwyn helpu i gadw pellter cymdeithasol. Mewn lleiafrif o ddarparwyr, roedd hyn yn cyd-fynd â chyflwyno, neu barhau i weithredu, trefniadau i frysbennu cysylltiad wyneb-yn-wyneb yn ôl yr angen, a helpu i liniaru'r risg barhaus o drosglwyddo'r feirws.

Cefnogi dysgwyr difreintiedig a dysgwyr bregus

- 42 Yn ystod y cyfnodau clo, parhaodd lleiafrif y lleoliadau i gynnig mannau tawel a diogel i ddysgwyr bregus a difreintiedig eu defnyddio ar y safle. Er enghraifft, caniatodd llawer o golegau addysg bellach i ddysgwyr a oedd yn cael trafferth, neu nad oeddent yn gallu astudio gartref, neilltuo lle i astudio mewn canolfannau adnoddau dysgu. Mae ychydig o ddarparwyr dysgu yn y gwaith wedi sicrhau bod trefniadau tebyg ar gael, yn enwedig i'w dysgwyr sydd ar hyfforddeiaeth. Fodd bynnag, mae cau'r rhan fwyaf o leoliadau dysgu cymunedol, gan gynnwys llyfrgelloedd, wedi'i gwneud yn anoddach rhoi'r trefniadau hyn ar waith i oedolion sy'n dysgu yn y gymuned.
- 43 Mae llawer o ddarparwyr ar draws y sectorau addysg bellach, dysgu yn y gwaith a dysgu oedolion yn y gymuned wedi meithrin cysylltiadau cryf ag ystod o fentrau i gefnogi lles grwpiau difreintiedig, fel helpu banciau bwyd lleol i gasglu a dosbarthu bwyd, darparu pecynnau hylendid a benthyca offer digidol.

Cameo: Nodi a chefnogi'r dysgwyr dysgu yn y gwaith mwyaf bregus

Mae ACT yn defnyddio dull sgorio risg i helpu adnabod y dysgwyr hynny sy'n arbennig o fregus ac â'r risg fwyaf. Yna, caiff y dull hwn ei ddefnyddio i lywio math, lefel ac amllder y cymorth a ddarperir. Mae enghreifftiau o gymorth yn cynnwys parseli bwyd, taclau ymolchi hanfodol a nwyddau hylendid, adnoddau TG ac adnoddau addysg eraill, galwadau ffôn lles rheolaidd a chynnig cyfleoedd i ddysgwyr fynychu'r ganolfan ddysgu am gymorth wyneb-yn-wyneb, hyd yn oed yn ystod cyfnodau clo.

Mae gan bob dysgwr swyddog lles dynodedig sydd wedi'i neilltuo iddynt. Mae swyddogion lles yn darparu'r adnoddau perthnasol sydd eu hangen ar ddysgwyr i'w helpu i ymgysylltu â gweithgareddau dysgu o bell, yn ôl yr angen, a gallant ddarparu manylion cyswilt a helpu ag atgyfeiriadau i asiantaethau cymorth arbenigol, yn ogystal â gwasanaeth cwnsela'r darparwr. Darparwyd sesiynau rhithiol ar les hefyd, gan gynnwys sesiynau penodol ar sut gall COVID-19 effeithio ar iechyd a lles emosiynol unigolion. Trwy adnabod y dysgwyr hynny sy'n arbennig o fregus ac â'r risg fwyaf, gall y darparwr gynnig ymyriadau cynnar pe byddai unrhyw broblem benodol yn codi, gan helpu i leihau effaith hirdymor bosibl anawsterau tebyg.

Diogelu

- 44 Mae llawer o ddarparwyr wedi diweddarau polisïau a gweithdrefnau allweddol, gan gynnwys canllawiau diogelu a diogelwch ar-lein, i adlewyrchu cyd-destun ac effaith COVID-19 a sicrhau eu bod yn cyd-fynd â'r arweiniad cyfredol gan Lywodraeth Cymru. Yn benodol, mae llawer ohonynt wedi diweddarau eu trefniadau diogelu i adlewyrchu'r cynnydd mewn dysgu o bell. Mae'r rhan fwyaf o ddarparwyr wedi rhoi pwyslais clir ar ddiogelu a chadw'n ddiogel ar-lein, ac mae llawer ohonynt wedi codi ymwybyddiaeth dysgwyr o faterion fel twyll ar-lein. Crybwyllodd y rhan fwyaf ohonynt eu bod wedi cylchredeg gwybodaeth ac arweiniol defnyddiol cyfredol er mwyn helpu sicrhau y gall dysgwyr a staff ddefnyddio systemau'r coleg yn ddiogel o bell.

Cameo: Darparu cymorth priodol i alluogi dysgwr i ailgydio yn ei astudiaethau ar ôl argyfwng personol

Yn ystod un o gyfnodau clo COVID-19, rhoddwyd gwybod i ddarparwr bod un o'i ddysgwyr hyfforddeiaeth yn yr ysbyty ar ôl ceisio lladd ei hun.

Gan weithio drwy'r arweinydd diogelu dynodedig, rhoddodd y darparwr fesurau cymorth ar waith i ganiatáu amser i'r dysgwr wella, yna fe wnaeth drefniadau i gefnogi'r dysgwr i ddychwelyd i'r hyfforddiant yn raddol. Dywedodd y dysgwr ei fod yn teimlo'n gyfforddus yn ymgysylltu â gweithgareddau hyfforddiant gartref yn ystod y dydd, a bod hyn yn tynnu eu sylw yn gadarnhaol rhag ei deimladau o orbryder ac iselder.

Roedd y darparwr yn ymwybodol bod y dysgwr yn awyddus iawn i ddilyn llwybr gyrfa penodol. Er mwyn helpu'r dysgwr i ailgydio yn ei astudiaethau, trefnodd y darparwr gymorth cwnsela arbenigol a chaffaelodd gwrs ar-lein rhyngweithiol, difyr i danategu gwybodaeth a dealltwriaeth y llwybr hwn. Ers hynny, mae'r dysgwr wedi dychwelyd i'r ganolfan hyfforddiant yn hyderus yn ystod y cyfnod pan roedd modd ailagor y ganolfan, a chwblhaodd y trefniadau paratoadol angenrheidiol cyn dechrau ar ei leoliad cyntaf yn y gweithio yn ei sector galwedigaethol dewisol.

- 45 Yn ystod y pandemig, adroddwyd am nifer gynyddol o bryderon yn ymwneud â lles a diogelu dysgwyr mewn llawer o golegau a lleiafrif o ddarparwyr dysgu yn y gwaith, er nad yw hyn wedi digwydd mewn partneriaethau dysgu oedolion yn y gymuned.
- 46 At ei gilydd, yn ystod y pandemig, mae lleiafrif o ddarparwyr wedi gweld cynnydd yn nifer y pryderon diogelu a adroddwyd i'r heddlu neu a atgyfeiriwyd i'r gwasanaethau cymdeithasol. Fodd bynnag, mae ychydig o ddarparwyr wedi canfod, yn ystod y cyfnodau hynny pan roedd cysylltiad wyneb-yn-wyneb wedi'i gyfyngu ac y darparwyd cymorth o bell, bod nifer yr achosion a grybwyllwyd wedi disgyn. Mae darparwyr yn sôn am ostyngiad yn y cyfleoedd i staff sylwi ar nodweddion neu ymddygiad anarferol ymhlith dysgwyr pan nad oeddent yn gallu eu gweld wyneb-yn-wyneb fel ffactor cyfrannol posibl yn y duedd hon. Mae llawer ohonynt hefyd yn cydnabod y gall fod yn anoddach i ddysgwyr ddatgelu problemau neu bryderon naill ai dros y ffôn neu ar-lein pan mae aelodau eraill o'r aelwyd yn bresennol.

Cameo: Cefnogi dysgwr sy'n cael profiad o gam-drin domestig

Mae dysgu o bell wedi cyflwyno heriau o ran siarad gyda dysgwyr. Er bod aseswyr yn holi am les, gall fod yn anodd o bell nodi'r realiti o ran sut mae dysgwyr yn teimlo ac yn ymdopi. Mae'r defnydd cynyddol o blatfformau ar-lein, sy'n galluogi i aseswyr a dysgwyr weld ei gilydd, wedi helpu i oresgyn y rhwystr hwn. Fodd bynnag, mae weithiau'n anoddach i ddysgwyr rannu eu pryderon ar-lein na phan gaiff cyfarfodydd eu cynnal wyneb-yn-wyneb.

Yn ystod cyfnod clo cyntaf COVID-19, dechreuodd aseswr yn Hyfforddiant Torfaen godi pryderon â dysgwr a rheolwr o ran diffyg cynnydd y dysgwr â'r cymhwyster, yn ogystal ag anawsterau parhaus o ran cysylltu. Er gwaethaf cymorth ac ymgysylltiad gan yr aseswr a rheolwr y dysgwr i helpu i greu tystiolaeth, ni ddatryswyd y sefyllfa yn ystod y cyfnod clo. Er mwyn gallu rhoi cymorth

uniongyrchol mewn cyfarfod wyneb-yn-wyneb, trefnodd yr aseswr gyfarfodydd wyneb-yn-wyneb cynlluniedig cyn gynted ag y llaciwyd y cyfyngiadau.

Yn ystod y cyfarfod wyneb-yn-wyneb cyntaf ar ôl llacio cyfyngiadau'r cyfnod clo, datgelodd y dysgwr fanylion am gam-drin domestig a oedd wedi arwain at yr heddlu yn cymryd camau yn erbyn y partner. Roedd yr aseswr yn galluogi rhoi sicrwydd i'r dysgwr ei fod yn deall y rhesymau dros y diffyg cynnydd, a thrafododd ffyrdd y gallai'r darparwr gynnig cymorth a hyblygrwydd. O ganlyniad i'r sgwrs, magodd y dysgwr y dewrder i siarad â'r rheolwr yn gyfrinachol.

Mae'r ddealltwriaeth a'r dulliau cefnogol a hyblyg a fabwysiadwyd gan y darparwr a'r cyflogwr wedi helpu'r dysgwr i wneud cynnydd sylweddol tuag at y cymwysterau, gan gynnwys cwblhau cymwysterau medrau hanfodol. Mae'r dysgwr hefyd wedi cadarnhau bod ei hunan-barch a lles wedi gwella'n sylweddol ers i'w sefyllfa bersonol wella.

Gwasanaethau cwnsela

- 47 Yn gyffredinol, mae darparwyr yn sôn am gynnydd yn nifer yr atgyfeiriadau cwnsela. Mae'r rhain am nifer o resymau, gan gynnwys gorbryder, iselder, hunan-niweidio a phroblemau teuluol. Yn benodol, ers dechrau'r pandemig, maent yn crybwyll tuedd ar i fyny yn nifer y bobl ifanc sy'n dod atynt â phroblemau fel iechyd meddwl a pherthnasoedd nad ydynt yn iach.
- 48 Mae colegau a darparwyr dysgu yn y gwaith wedi parhau i sicrhau bod gwasanaethau cwnsela ar gael i ddysgwyr a staff, yn ôl y gofyn. Maent yn cydnabod cynnydd mewn pryderon iechyd meddwl ymhlith dysgwyr a staff, yn enwedig mewn perthynas â gorbryder ac iselder. Mae bron yr holl gymorth cwnsela yn cael ei gynnig o bell o hyd, naill ai dros y ffôn neu ar-lein, ac nid yw ychydig o golegau a darparwyr wedi aildechrau cynnig sesiynau wyneb-yn-wyneb hyd yn hyn oherwydd pryderon parhaus ynghylch y risgiau sy'n gysylltiedig â chysylltiad agos wyneb-yn-wyneb yn ystod sesiynau cwnsela.
- 49 Ar gyfer y partneriaethau dysgu oedolion yn y gymuned hynny lle mae dysgwyr wedi'u hymrestru'n fyfyrwyr yn y coleg partner, mae gwasanaethau cwnsela ar gael yn y coleg. Mae partneriaethau heb goleg partner yn atgyfeirio i asiantaethau allanol neu gymorth gan wasanaethau cymdeithasol yr awdurdod lleol.
- 50 Lle caiff sesiynau cwnsela eu darparu wyneb-yn-wyneb, mae darparwyr yn crybwyll eu bod yn ymgymryd ag asesiadau risg trylwyr, priodol ac yn gwneud addasiadau priodol i'r trefniadau darparu, yn ôl yr angen. Er enghraifft, maent yn cydnabod bod y rhan fwyaf o sesiynau cwnsela yn cynnwys trafodaethau un-i-un, lle mae'r cwnsler a'r cleient yn agos at ei gilydd am gyfnodau estynedig, hyd at awr bob sesiwn fel arfer, a bod yr ystafelloedd sydd wedi'u neilltuo ar gyfer sesiynau un-i-un yn fach, fel arfer.
- 51 Yn yr amgylchiadau hyn, mae darparwyr wedi sicrhau bod ystafelloedd amgen, mwy wedi'u neilltuo ar gyfer y sesiynau hyn, ac maent yn rhoi ystyriaeth ofalus i ddefnyddio offer diogelu personol yn briodol, fel gorchuddion wyneb, er mwyn

cynorthwyo i ailgydio â sesiynau wyneb-yn-wyneb lle y gellir cadw pellter cymdeithasol ac awyriad digonol.

- 52 Mae hyfforddiant penodol ar weithio o bell yn cael ei argymhell gan gyrrff proffesiynol cwnsela i helpu cwnsleriaid i weithio'n foesebol ac yn effeithiol ar-lein neu dros y ffôn. Fodd bynnag, lleiafrif o gwnsleriaid yn unig sydd wedi cwblhau'r hyfforddiant arbenigol gofynnol.
- 53 Mae goruchwyliaeth glinigol sydd o leiaf yn cyfateb i'r gofynion argymelledig neu orfodol ar waith ar gyfer staff cwnsela sy'n aelodau cofrestredig neu achrededig o gyrrff proffesiynol cydnabyddedig ar gyfer cwnsela. Mewn ychydig iawn o achosion, mae darparwyr wedi ymestyn trefniadau cymorth goruchwyliaeth yn ddiweddar i gynnwys aelodau staff eraill mewn rolau cymorth rheng flaen sy'n ymdrin â dysgwyr sydd â'r problemau iechyd meddwl a lles emosiynol mwyaf cymhleth a heriol. Fodd bynnag, yn gyffredinol, nid yw'r rhan fwyaf o ddarparwyr yn cynnig unrhyw fath o oruchwyliaeth hyd yn hyn ar gyfer aelodau staff cymorth eraill sy'n ymdrin â materion tebyg.
- 54 Gall pob coleg addysg bellach a'r rhan fwyaf o ddarparwyr dysgu yn y gwaith fanteisio ar gyllid costau cymorth Llywodraeth Cymru i gefnogi dysgwyr unigol â'u hanghenion dysgu ychwanegol. Fodd bynnag, nid yw ychydig iawn o ddarparwyr wedi manteisio ar y cyllid ychwanegol hwn ers y cyfnod clo cyntaf, a all arwain at gyfleoedd coll i ddarparu cymorth wedi'i ariannu i'r dysgwyr hyn yn ystod y cyfnod digynsail hwn.
- 55 Yn y sector dysgu oedolion yn y gymuned, mae pob partneriaeth wedi ceisio cyllid ychwanegol i gefnogi dysgwyr, yn enwedig drwy brynu offer TG i'r dysgwyr hynny sydd ei angen fwyaf. Mae partneriaethau wedi cyflwyno cynigion am grantiau Llywodraeth Cymru i gefnogi iechyd meddwl drwy gynnig cyrsiau pwrpasol, hyfforddi mentoriaid iechyd meddwl a sesiynau cymorth un-i-un.

3 Dysgu at y dyfodol a'r camau nesaf

- 56 Yn ystod galwadau ymgysylltu, holwyd darparwyr am eu cynlluniau i ddarparu cymorth yn y dyfodol y tu hwnt i'r pandemig hefyd. Er enghraifft, holwyd darparwyr p'un a oeddent yn bwriadu cadw rhai, neu bob un, o'r opsiynau ychwanegol ar gyfer y modd y mae cymorth yn cael ei ddarparu yn ystod y pandemig mewn trefniadau ar ôl y pandemig.
- 57 Dywedodd llawer o ddarparwyr wrthym y bu sicrhau mai lles dysgwyr a staff yw'r brif flaenoriaeth ar ôl dechrau'r pandemig yn hanfodol o ran cynnal morâl a pharhad dysgu. Maent yn teimlo'n gryf fod cymorth ar gyfer iechyd meddwl a lles emosiynol staff yn hanfodol o ran ategu'r cymorth sydd ar gael i ddysgwyr.
- 58 Pan ofynnwyd i arweinwyr fyfyrion ar effaith y pandemig, nododd y mwyafrif ohonynt fanteision a chyfleoedd, er gwaethaf yr heriau a wynebwyd ganddynt. Mae'r rhain yn cynnwys gostyngiad mewn gofynion teithio i ddysgwyr a staff, yn enwedig yn y sector dysgu yn y gwaith, lle mae staff yn aml yn teithio pellter sylweddol ar gyfer sesiynau un-i-un â dysgwyr, a lle gall dysgwyr deithio i ganolfannau dysgu ar gyfer rhai sesiynau i fwrdd o'r gwaith a sesiynau asesu.
- 59 Hefyd, dywedodd darparwyr wrthym fod y symudiad gorfodol i ddarparu sesiynau cymorth o bell ar ôl y cyfnod clo cyntaf wedi cynnig mwy o hyblygrwydd annisgwyl o ran bodloni anghenion dysgwyr. Er enghraifft, crybwyllodd sawl coleg eu bod wedi cael trafferth bodloni'r galw am gymorth ar rai o'u safleoedd cyn y cyfnod clo, tra bod ganddynt gapasiti dros ben mewn mannau eraill. Ar ôl symud i ddarparu cymorth o bell dros y ffôn neu drwy fideo ar-lein, roedd darparwyr yn cynnig amserlennu sesiynau'n fwy hyblyg, gan nad oedd staff wedi'u cyfyngu i ddarparu cymorth mewn lleoliadau penodol.
- 60 Crybwyllwyd manteision tebyg o ran darparwyr yn gallu cynnig mwy o fynediad at gymorth i ddysgwyr mewn lleoliadau daearyddol anghysbell hefyd, a'r rhai sy'n gofyn am sesiynau cymorth drwy gyfrwng y Gymraeg.
- 61 Disgrifiodd ychydig o ddarparwyr sut roeddent wedi symud i sesiynau cymorth byrrach ac amlach i leiafrif y dysgwyr, er mwyn cyd-fynd yn well ag ymrwymadau gwaith neu deuluol dysgwyr. Roedd staff yn gallu trefnu sesiynau'n fwy hyblyg i gynnig cymorth gyda'r nos neu ar benwythnosau, yn ôl yr angen.
- 62 Dywedodd ychydig o ddarparwyr wrthym fod adborth gan ddysgwyr ar ddarparu sesiynau cymorth o bell yn nodi bod yn well gan leiafrif o ddysgwyr gael cymorth o bell na chysylltiad wyneb-yn-wyneb. Roedd adborth gan ddarparwyr hefyd yn amlygu er bod yn well gan rai dysgwyr cymorth o bell a ddarperir ar-lein, roedd eraill yn fwy cyfforddus â chymorth dros y ffôn. Yn benodol, crybwyllodd darparwyr fod ychydig o ddysgwyr yn teimlo'n anghyfforddus yn troi eu camerâu ymlaen wrth gymryd rhan mewn trafodaethau cymorth, a bod yn well ganddynt eu diffodd.
- 63 O ganlyniad i'w profiadau newydd â dulliau mwy hyblyg o ddarparu cymorth, mae mwyafrif o ddarparwyr yn bwriadu adolygu dulliau darparu cymorth ar gyfer y cyfnod ar ôl y pandemig. Er enghraifft, dywedodd sawl darparwr wrthym eu bod yn debygol

o gadw dewisiadau darparu cymysg, yn hytrach nag ailgydio yn y trefniadau blaenorol, a oedd yn aml yn gweld cymorth yn cael ei ddarparu wyneb-yn-wyneb ar gyfer bron pob sesiwn.

64 Nid yw'r cwestiynau sy'n dilyn yn rhestr hollgynhwysol, ond rydym yn eu cynnig fel sbardun posibl i drafod ein profiadau cyn ac yn ystod y pandemig, a'r ffyrdd posibl ymlaen o ran cefnogi iechyd meddwl a lles emosiynol dysgwyr mewn addysg bellach, dysgu yn y gwaith a dysgu oedolion yn y gymuned. Maent fel a ganlyn:

- Beth yw ein model cymorth ar gyfer iechyd meddwl a lles emosiynol dysgwyr yn y dyfodol?
- A oes rôl barhaus i gymorth o bell a chymorth cyfunol ar gyfer iechyd meddwl a lles emosiynol dysgwyr yn ein sectorau yn y dyfodol?
- Beth sydd wedi gweithio'n dda o ran cefnogi iechyd meddwl a lles emosiynol dysgwyr, a pham?
- Beth nad yw wedi gweithio'n dda o ran cefnogi iechyd meddwl a lles emosiynol dysgwyr, a pham? A oes unrhyw beth y gallwn ei wneud i wella ein cymorth?
- Os ydym am gadw agweddau ar gymorth o bell a chymorth cyfunol yn ein cynllunio i gefnogi iechyd meddwl a lles emosiynol dysgwyr, pa faterion allweddol y mae angen i ni eu hystyried?
- Beth yw manteision ac anfanteision defnyddio cymorth o bell a chymorth cyfunol yn ein cynlluniau i gefnogi iechyd meddwl a lles emosiynol dysgwyr?
- Beth yw'r ffordd orau y gallwn hybu iechyd meddwl cadarnhaol a lles emosiynol i ddysgwyr?
- Sut gallwn ei gwneud yn hawdd i ddysgwyr lywio eu ffordd o gwmpas yr adnoddau a'r gwasanaethau cymorth sydd ar gael iddynt i gefnogi eu hiechyd meddwl a'u lles emosiynol, a dewis y rhai hynny sydd fwyaf perthnasol i'w hanghenion a'u hamgylchiadau unigol? Sut ydym yn osgoi gorlwytho dysgwyr â gormod o wybodaeth?
- Sut ydym yn adnabod ac yn blaenoriaethu'r dysgwyr hynny sydd â'r anghenion cymorth iechyd meddwl a lles emosiynol mwyaf brys, fel bod cymorth yn cael ei gynnig yn y modd mwyaf prydlon ac effeithiol?
- Sut ydym yn lleihau rhestrau aros ac amseroedd aros i fanteisio ar gymorth ar gyfer iechyd meddwl a lles emosiynol dysgwyr?
- Sut ydym yn casglu, monitro ac yn dysgu o adborth gan ddysgwyr ar gymorth ar gyfer iechyd meddwl a lles emosiynol dysgwyr?
- Sut ydym yn monitro ac yn gwerthuso ymgysylltiad â'r amrywiol fathau o gymorth ar gyfer iechyd meddwl a lles emosiynol dysgwyr?
- Sut ydym yn gwerthuso effaith cymorth ar iechyd meddwl a lles emosiynol dysgwyr? Beth yw'r dangosyddion meintiol ac ansoddol allweddol?
- Pa fathau o ddysgu proffesiynol y mae angen i ni eu cynnig i staff i'w helpu i ddarparu cymorth o ansawdd uchel ar gyfer iechyd meddwl a lles emosiynol dysgwyr?
- Sut ydym yn sicrhau bod mentrau sy'n cael eu cyflwyno o ganlyniad i gymorth ariannu prosiectau yn gynaliadwy?
- Beth allwn ei ddysgu gan ddarparwyr eraill yn ein sector a all ein helpu i ddatblygu a gwella ein cymorth ar gyfer iechyd meddwl a lles emosiynol dysgwyr? A ddylem ystyried mabwysiadu neu addasu unrhyw ran o'r arfer hon?

- Beth allwn ei ddysgu gan sectorau addysg eraill a all ein helpu i ddatblygu a gwella ein cymorth ar gyfer iechyd meddwl a lles emosiynol dysgwyr yn y dyfodol? A ddylem ystyried mabwysiadu neu addasu unrhyw ran o'r arfer hon?
- Beth allwn ei ddysgu o sefydliadau y tu hwnt i'r sector addysg a all ein helpu i ddatblygu a gwella ein cymorth ar gyfer iechyd meddwl a lles emosiynol dysgwyr? A ddylem ystyried mabwysiadu neu addasu unrhyw ran o'r arfer hon?
- Sut gallwn gydweithio ag eraill i ddysgu oddi wrth ein gilydd a gwella ein cymorth ar gyfer iechyd meddwl a lles emosiynol dysgwyr, gan gynnwys adeiladu eu gwydnwch?
- Beth allwn ei ddysgu o'n profiadau o gefnogi iechyd meddwl a lles emosiynol dysgwyr i helpu i ddatblygu a gwella ein cymorth ar gyfer iechyd meddwl a lles emosiynol staff?
- Beth ydym yn meddwl fydd yr heriau mawr o ran iechyd meddwl a lles emosiynol dysgwyr wrth i ni ddod drwy'r pandemig hwn a symud ymlaen i'r 'normal newydd'?
- Beth yw'r camau gweithredu pwysicaf o ran datblygu a gwella ein cymorth ar gyfer iechyd meddwl a lles emosiynol dysgwyr?

Atodiad 1: Sail y dystiolaeth

Adolygodd arolygwyr adroddiadau diweddar ar effaith ddatblygol y pandemig COVID-19 ar iechyd meddwl a lles emosiynol pobl yng Nghymru a'r DU. Cynhaliom gyfres o alwadau ymgysylltu hefyd i siarad ag uwch arweinwyr mewn addysg bellach, dysgu yn y gwaith a phartneriaethau dysgu oedolion yn y gymuned ledled Cymru. Canolbwyntiodd y cyfarfodydd o bell hyn o fis Mai i fis Gorffennaf 2020 ar sut roedd darparwyr yn gweithio i gynnal ymgysylltiad dysgwyr a chefnogi lles emosiynol dysgwyr.

Dilynodd arolygwyr y galwadau ymgysylltu cychwynnol â rhagor o gyfarfodydd o bell rhwng mis Medi a mis Hydref 2020 i ddarganfod mwy am y prif ddatblygiadau, llwyddiannau a heriau o ran cefnogi iechyd meddwl a lles emosiynol dysgwyr yn y sectorau ôl-16 yn ystod y pandemig. Ym mis Rhagfyr 2020, ar sail y gwaith ymgysylltu hwn, ochr yn ochr â'r Adroddiad Blynyddol (Estyn, 2020e), cyhoeddodd Estyn (2020a) adroddiad diweddar ar y sector ôl-16.

Rhwng mis Tachwedd 2020 a mis Ionawr 2021, cysylltodd arolygwyr â sampl o bedwar o ddarparwyr o bob un o'r sectorau ledled Cymru i ddarganfod y prif lwyddiannau a'r heriau o ran cefnogi iechyd meddwl a lles emosiynol dysgwyr, ynghyd ag unrhyw arfer ddiddorol a oedd yn dod i'r amlwg. Roedd hyn yn cynnwys cyfarfodydd ar-lein ag uwch arweinwyr ac arweinwyr canol, ac adolygu dogfennau perthnasol.

Y darparwyr a'r partneriaethau y cysylltwyd â nhw oedd:

- Partneriaethau dysgu oedolion Castell-nedd Port Talbot a Phowys
- Partneriaeth dysgu oedolion yn y gymuned Pen-y-bont ar Ogwr
- Partneriaeth dysgu oedolion yn y gymuned Merthyr Tudful
- Partneriaeth dysgu oedolion Gwent Fwyaf
- ACT
- People Plus
- Hyfforddiant Torfaen
- Quality Skills Alliance yng Ngholeg Caerdydd a'r Fro
- Coleg Penybont
- Coleg Cambria
- Coleg Sir Benfro
- Coleg Sir Gâr a Choleg Ceredigion

Hoffai arolygwyr ddiolch i'r holl arweinwyr a staff a gymerodd ran mewn cyfarfodydd ar-lein i roi cipolwg ar eu profiadau o gefnogi iechyd meddwl a lles emosiynol dysgwyr yn ystod cyfnod digynsail. Hoffem ddiolch hefyd i Lywodraeth Cymru am rannu deilliannau'r arolwg dysgwyr ôl-16, a gynhaliwyd rhwng mis Hydref a mis Rhagfyr 2020.

Atodiad 2: Adnoddau ychwanegol, ffynonellau cymorth a manylion cyswilt

Bywyd ACTif

Mae cwrs fideo ar-lein "Bywyd ACTif" yn rhannu ffyrdd ymarferol i ymdopi â meddyliau a theimladau sy'n achosi trallod, ac yn helpu i fyw bywyd yn fwy hyderus.

Gwefan: www.icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/bywyd-actif/.

Canolfan Anna Freud

Canolfan ymchwil a pholisi sy'n canolbwyntio ar ddatblygu, lledaenu a chyflwyno polisi a chymorth iechyd meddwl wedi'u seilio ar dystiolaeth i blant a phobl ifanc ledled y DU.

Gwefan: www.annafreud.org/on-my-mind/youth-wellbeing

'Beat' – llinell gymorth ar gyfer anhwylderau bwyta

Mae Beat yn cynnig llinellau cymorth a gwybodaeth i oedolion a phobl ifanc, ac yn cynnig amgylchedd cefnogol i siarad am anhwylderau bwyta a sut i gael cymorth.

Mae'r llinellau cymorth canlynol ar gael o 9am i 8pm o ddydd Llun i ddydd Gwener, ac o 4pm i 8pm ar benwythnosau a gwyliau banc.

Llinell gymorth (am ddim): 0808 801 0677
Llinell i fyfyrwyr (am ddim): 0808 801 0811
Llinell i bobl ifanc (am ddim): 0808 801 0711

Gwefan: <https://www.beateatingdisorders.org.uk/support-services>

Gwe-sgwrs un-i-un: <https://www.beateatingdisorders.org.uk/support-services/helplines/one-to-one>

Bloom

Rhaglen ledled y DU yw Bloom, sy'n cefnogi gwydnwch iechyd meddwl pobl ifanc 14 i 18 oed. Mae'r rhaglen am ddim wedi'i llunio i'w chyflwyno mewn ysgolion a cholegau.

Gwefan: <https://mentalhealth-uk.org/partnerships/projects/bloom/>

Hyfforddiant ar-lein i athrawon: <https://mentalhealth-uk.org/bloom-online-teacher-training/>

Ymddiriedolaeth Coffa Charlie Waller

Elusen iechyd meddwl sy'n cefnogi ac yn addysgu pobl ifanc a'r rhai sy'n gyfrifol amdanynt – felly rhieni, addysgwyr, cyflogwyr, meddygon teulu a nyrsys practis – â'u hiechyd meddwl a lles.

Gwefan: <https://charliewaller.org/>

Canllwiau a llyfrau gwaith i'w lawrlwytho am ddim (gan gynnwys canllawiau addysgu penodol i'r diwydiant mewn addysg bellach):

<https://charliewaller.org/resources>

Childline

Llinell gymorth genedlaethol i unrhyw un dan 19 oed, sy'n cynnig cyngor a chymorth ar ystod o faterion, gan gynnwys hunan-niweidio a meddyliau hunanladdol.

Llinell gymorth (24 awr): 0800 11 11

Sgwrs 1-i-1 â Chwnselydd (9am – 10.30pm)

<https://www.childline.org.uk/get-support/1-2-1-counsellor-chat/>

E-bost: Ar gael drwy gofrestru ar y wefan

Gwefan: www.childline.org.uk

Plant yng Nghymru

Sefydliad ambarél i grwpiau sy'n gweithio gyda phlant yng Nghymru, sy'n cynnig cyrsiau hyfforddiant a gwybodaeth am amddiffyn plant, hunan-niweidio a diogelu.

Gwefan: www.childreninwales.org.uk

Rhif ffôn: 029 2034 2434

E-bost: info@childreninwales.org.uk

Llinell Gyngor a Gwrando'r Gymuned (C.A.L.L.)

Llinell gymorth iechyd meddwl i Gymru sy'n cynnig gwasanaeth gwrando a chymorth cyfrinachol. Mae'n cynnig cymorth emosiynol a gwybodaeth/llynyddiaeth am faterion yn ymwneud ag iechyd meddwl i bobl Cymru.

Llinell gymorth am ddim 24 awr: 0800 132 737

Gwasanaeth negeseuon testun: tecstiwch help i 81066

Gwefan: <https://www.callhelpline.org.uk/>

Gofal mewn Galar Cruse

I unrhyw un sydd angen cymorth pan fydd anwylyn yn marw.

Llinell gymorth: 0808 808 1677

E-bost: helpline@cruse.org.uk

CruseChat: cyfleuster sgwrsio ar-lein sydd ar gael ar wefan Cruse o 9am i 9pm o ddydd Llun i ddydd Gwener.

Gwefan: www.cruse.org.uk

Canghennau lleol ledled Cymru – gweler y wefan am fanylion

Hafal

Mae Hafal yn elusen sy'n cael ei harwain gan aelodau, sy'n cefnogi pobl â phroblemau iechyd meddwl, gyda phwyslais arbennig ar y rhai sydd ag afiechyd meddwl difrifol, eu gofalwyr a'u teuluoedd. Maent hefyd yn cefnogi pobl eraill ag ystod o anabledau a'u gofalwyr a'u teuluoedd.

Gwefan: <https://www.hafal.org/>

E-bost: hafal@hafal.org

Rhif ffôn: 01792 816 600 neu 01792 832 400

Heads above the Waves

Sefydliad nid-er-elw sy'n codi ymwybyddiaeth o iselder a hunan-niweidio ymhlith pobl ifanc.

Gwefan: <http://hatw.co.uk>

Kooth

Darparwr gwasanaethau iechyd meddwl digidol sy'n gweithredu ar draws y DU.

Gwefan: <https://www.koothplc.com/>

Meic

Llinell gymorth gyfrinachol, ddienw sy'n cynnig gwybodaeth, cymorth ac eiriolaeth i bobl hyd at 25 oed sy'n byw yng Nghymru.

Llinell gymorth (8am i ganol nos): 0808 80 23456 (Rhadffôn)

Cymorth drwy neges testun: 84001

Gwefan: www.meiccymru.org

Sgwrsio ar-lein: ar gael drwy'r wefan

Y Sefydliad Iechyd Meddwl

Elusen iechyd meddwl sy'n fwyaf enwog am gynnig Wythnos Ymwybyddiaeth o Iechyd Meddwl ar draws y DU bob blwyddyn. Mae hefyd yn cynnal rhaglenni cymunedol a rhaglenni cyfoedion, ymchwil, ymgysylltiad â'r cyhoedd ac eiriolaeth.

Gwefan: <https://www.mentalhealth.org.uk/>

MIND Cymru

Cangen Cymru yr elusen iechyd meddwl genedlaethol sy'n cynnig gwybodaeth a chymorth iechyd meddwl a materion cysylltiedig (gan gynnwys hunan-niweidio).

Llinell wybodaeth (dydd Llun i ddydd Gwener 9am i 6pm heblaw am wyliau banc):
0300 123 3393

E-bost: info@mind.org.uk

Llinell gyfreithiol (dydd Llun i ddydd Gwener 9am i 6pm heblaw am wyliau banc):
0300 466 6463

E-bost: legal@mind.org.uk

Gwefan: www.mind.org.uk/about-us/mind-cymru

Y Ganolfan Iechyd Meddwl Genedlaethol (NCMH)

Mae'r Ganolfan Iechyd Meddwl Genedlaethol yn dod ag ymchwilwyr ynghyd o brifysgolion Caerdydd, Abertawe a Bangor i ddysgu mwy am sbardunau ac achosion problemau iechyd meddwl.

Gwefan: <https://www.ncmh.info/>

Canolfan Gydweithredol Genedlaethol ar gyfer Iechyd Meddwl (NCCMH)

Cydweithrediad rhwng Coleg Brenhinol y Seiciatryddion a Choleg Prifysgol Llundain sy'n datblygu arweiniad ac adolygiadau wedi'u seilio ar dystiolaeth i gynorthwyo i ddarparu gofal iechyd meddwl o ansawdd uchel.

Gwefan: www.rcpsych.ac.uk/improving-care/nccmh

GIG 111 Cymru

Mae'r gwasanaeth 111 ar gael 24 awr y dydd, saith niwrnod yr wythnos, a gellir ei ddefnyddio ar gyfer gwybodaeth a chyngor ar iechyd, ac i fanteisio ar ofal sylfaenol brys.

Gwefan: <https://111.wales.nhs.uk/LiveWell/>

Papyrus

Gwasanaeth i blant a phobl ifanc dan 35 oed sy'n meddwl am ladd eu hunain, neu unrhyw un sy'n poeni y gallai unigolion ifanc fod yn ystyried lladd ei hun.

Llinell gymorth Hopeline (9.00am i 12:00 ganol nos bob dydd): 0800 068 41 41

Cymorth drwy negeseuon testun: 07860 039967

E-bost: pat@papyrus-uk.org

Gwefan: www.papyrus-uk.org

Coleg Brenhinol y Seiciatryddion

Mae Coleg Brenhinol y Seiciatryddion yn cynnig gwybodaeth ymarferol a chyfredol am anhwylderau emosiynol a seiciatrig i bobl ifanc, yn ogystal ag addysgwyr a rhieni/gofalwyr.

Gwefan: www.rcpsych.ac.uk/mental-health/parents-and-young-people

Samariaid

Gwasanaeth cymorth cwbl gyfrinachol, 24 awr i unrhyw un sy'n cael profiad o drallod emosiynol a/neu feddyliau hunanladdol.

Llinell gymorth genedlaethol 24 awr: 116 123

Cymorth drwy'r e-bost: jo@samaritans.org

Llinell gymorth Gymraeg (oriau amrywiol): 0808 164 0123

www.samaritans.org/wales/how-we-can-help/contact-samaritan/welsh-language-phone-line

Gwefan: www.samaritans.org

Ap hunangymorth: <https://www.samaritans.org/wales/how-we-can-help/contact-samaritan/self-help/>

Sgwrs dros y we: <https://webchat.samaritans.org/>

SilverCloud

Cwrs ar-lein yw SilverCloud sy'n cynnig cymorth ar gyfer gorbryder, iselder a llawer mwy, wedi'i seilio ar therapi ymddygiad gwybyddol (CBT).

Gwefan: Gall unrhyw un 16 oed neu'n hŷn gofrestru yn nhs.wales.silvercloudhealth.com/signup/.

YoungMinds

Elusen sy'n ymroi i wella iechyd meddwl plant a phobl ifanc.

Gwefan: <https://youngminds.org.uk>

Gwasanaeth cymorth testun 24/7 Negesydd Argyfwng YoungMinds: Tecstiwch (am ddim) YM i 85258

Llinell gymorth i rieni (dydd Llun i ddydd Gwener 9.30am i 4pm): 0808 802 5544 (Rhadffôn)

Ffurflen gyswilt drwy'r e-bost i rieni: <https://youngminds.org.uk/contact-us/parents-helpline-enquiries/>

Pecyn Cymorth Iechyd Meddwl Pobl Ifanc

Mae'r Pecyn Cymorth Iechyd Meddwl Pobl Ifanc yn cysylltu pobl ifanc 11 i 25 oed â gwefannau, apiau, llinellau cymorth a mwy i adeiladu eu gwydnwch.

Gwefan: Gallwch weld y pecyn cymorth yn bit.ly/yymhten.

Youth Access

Sefydliad aelodaeth cenedlaethol ar gyfer gwasanaethau gwybodaeth, cyngor a chwrsela i bobl ifanc.

Gwefan: <https://www.youthaccess.org.uk/>

Apiau

BeyondNow

Ap cynllunio diogelwch am ddim.

Gwefan: www.beyondblue.org.au/get-support/beyondnow-suicide-safety-planning

Calm Harm

Ap preifat wedi'u ddiogelu â chyfrinair sy'n rhoi tasgau i helpu i dynnu sylw oddi wrth feddyliau am hunan-niweidio.

Gwefan: www.stem4.org.uk/calmharm

Headspace

Ap myfyrffio a meddylgarwch.

Gwefan: www.headspace.com

Stay Alive

Ap sy'n cynnig cymorth a chefnogaeth i bobl â meddyliau hunanladdol neu'r rhai sy'n poeni am rywun arall.

Gwefan: <https://www.prevent-suicide.org.uk/find-help-now/stay-alive-app/>

Togetherall

Cymuned ar-lein ddiogel a sefydlwyd i gynnig cymorth 24/7 i bobl â gorbryder, iselder a phroblemau iechyd meddwl cyffredin eraill.

Gwefan: <https://togetherall.com/en-gb/>

Atodiad 3: Llinell amser digwyddiadau arwyddocaol o Fawrth 2000 i Chwefror 2021

Gallwch ddod o hyd i linell amser fwy cynhwysfawr ar ymateb Llywodraeth Cymru i COVID-19 yma:

<https://ymchwil.senedd.cymru/erthyglau-ymchwil/linell-amser-coronafeirws-ymateb-llywodraeth-cymru-a-llywodraeth-y-du/>

Mawrth 2020

- Ataliwyd arolygiadau.
- Dechreuodd cyfnod clo cenedlaethol.
- Cyhoeddodd y Gweinidog Addysg atal cyfres arholiadau'r haf.
- Cyflwynwyd y cynllun ffyrlo.

Ebrill 2020

- Cadarnhaodd y Gweinidog Addysg y byddai diwrnod canlyniadau 2020 Cymru ar gyfer myfyrwyr UG a Safon Uwch, ac ar gyfer myfyrwyr TGAU, yn unol â'r hyn a drefnwyd yn wreiddiol.

Mai 2020

- Pennodd y Gweinidog Addysg ymagwedd ar gyfer meddwl am sut a phryd y byddai ysgolion a darparwyr addysg eraill yn ailagor, o'r enw 'y fframwaith penderfyniadau ar gyfer y cam nesaf i addysg a gofal plant: ystyriaethau, cynlluniau a heriau' (Llywodraeth Cymru, 2020h).
- Cyhoeddodd Llywodraeth Cymru (2020b) ei Chynllun Cadernid COVID-19 ar gyfer y sectorau ôl-16, gan gynnwys addysg bellach ac addysg uwch, prentisiaethau, cyflogadwyedd a dysgu oedolion. Mae'r strategaeth hon yn amlinellu tri cham, sef Achub, Adolygu ac Adnewyddu o Fawrth 2020 i Fawrth 2021.

Mehefin 2020

- Lansiodd y Gweinidog Addysg a'r Gweinidog Iechyd 'Pecyn Cymorth Iechyd Meddwl Pobl Ifanc' (Llywodraeth Cymru, 2020j).
- Cyhoeddodd Llywodraeth Cymru (2020f) ganllawiau i gefnogi dychwelyd yn ddiogel i addysg bellach a dysgu yn y gwaith wyneb yn wyneb.
- Dechreuodd colegau addysg bellach a darparwyr dysgu yn y gwaith ailagor ar gyfer dysgu wyneb yn wyneb o 15 Mehefin ar gyfer grwpiau dysgwyr blaenoriaeth yr oedd angen iddynt ddychwelyd i'r coleg neu ganolfannau hyfforddi i gyflawni asesiadau ymarferol er mwyn cwblhau'u cymwysterau, a'r dysgwyr hynny yr oedd angen cymorth ac arweiniad ychwanegol arnynt i aros mewn addysg.
- Cyhoeddodd Cymwysterau Cymru (2020a) ei nodau a oedd yn sail i'r modd y byddai graddau TGAU a Safon Uwch yn cael eu cyfrifo yn haf 2020, ynghyd â'r gofynion ar gyfer y broses apeliadau.

Gorffennaf 2020

- Cyhoeddodd Llywodraeth Cymru gyllid ychwanegol o £23 miliwn i gefnogi dysgwyr mewn colegau addysg bellach a'r chweched dosbarth. Ar gyfer dysgwyr yn y chweched dosbarth, cyrsiau galwedigaethol neu mewn colegau addysg bellach, byddai cyllid yn galluogi cynnydd mewn cymorth addysgu ac yn darparu offer digidol yn ogystal â chefnogi amrywiaeth o ymagweddau eraill ar gyfer dysgwyr yng Nghymru.
- Cyhoeddodd Llywodraeth Cymru ganllawiau wedi'u diweddarau i gynorthwyo darparwyr addysg bellach (2020e) a darparwyr dysgu yn y gwaith (2020i) wrth iddynt barhau i baratoi ar gyfer tymor yr hydfref a thu hwnt. Roedd hyn yn cynnwys canllawiau ar gyfer gweithredu'n ddiogel mewn dysgu ôl-16 o Fedi 2020 (Llywodraeth Cymru, 2020e) a fframwaith strategol ar gyfer cyflwyno dysgu (2020d).
- Cyhoeddodd Llywodraeth Cymru (2020a) ganllawiau ar ddysgu cyfunol ar gyfer sefydliadau addysg bellach, dysgu yn y gwaith a dysgu oedolion yn y gymuned
- Cyhoeddodd Estyn gipolygon byr i'r modd yr oedd darparwyr addysg bellach (2020c), dysgu yn y gwaith (2020d) a dysgu oedolion yn y gymuned (2020b) wedi gweithio i gynorthwyo'u dysgwyr a'r gymuned yn ystod y pandemig COVID-19.

Awst 2020

- Gwarantodd Gweinidog Addysg Cymru na fyddai gradd Safon Uwch derfynol dysgwr yn is na'i radd UG. Ar ôl gwrthwynebiad cyhoeddus yn dilyn cyhoeddi'r canlyniadau Safon Uwch, cadarnhaodd y Gweinidog Addysg y byddai graddau Safon Uwch, UG, TGAU, y Dystysgrif Her Sgiliau a Bagloriaeth Cymru bellach yn cael eu dyfarnu ar sail Graddau Asesu Canolfannau.
- Cafodd canlyniadau TGAU a chanlyniadau Safon Uwch diwygiedig eu rhyddhau, ar sail asesiadau athrawon yn gyson â gweddill y DU. Ar Safon Uwch, bu cynnydd mewn canlyniadau hefyd, yn enwedig o ran y rheini a oedd yn cyflawni graddau A-A*. Cododd hyn yn sylweddol i 41.3% o gymharu â'r canlyniad a gyhoeddwyd yn wreiddiol, sef 29.9%, a ffigur o 27% yn 2019 (Cymwysterau Cymru, 2020b)
- Cyhoeddodd Llywodraeth Cymru gyllid pellach i gefnogi ystod o wasanaethau, gan gynnwys £3.6 miliwn ar gyfer colegau addysg bellach, ar gyfer costau glanhau ychwanegol er mwyn sicrhau bod dysgwyr a staff yn gallu gweithio mewn amgylchedd diogel yn ystod y pandemig.
- Rhyddhaodd Llywodraeth Cymru (2020e) ganllawiau wedi'u diweddarau i gefnogi gweithredu'n ddiogel mewn dysgu ôl-16 o Fedi 2020 a chynghor i athrawon a darlithwyr (Llywodraeth Cymru, 2020c) ac i ddysgwyr sy'n astudio UG, Safon Uwch a Bagloriaeth Cymru mewn dosbarthiadau chweched a cholegau addysg bellach.
- Yn dilyn cynghor gan Brif Swyddog Meddygol Cymru, diwygiodd Llywodraeth Cymru ganllawiau i fynnu bod lleoliadau ac awdurdodau lleol yn ymgymryd ag asesiadau risg i bennu a ddylai gorchuddion wyneb gael eu hargymell ar gyfer eu staff a phobl ifanc mewn ardaloedd cymunedol, gan gynnwys trafndiaeth ysgolion a cholegau.
- Cyhoeddodd y Gweinidog Addysg adolygiad annibynnol o'r trefniadau ar gyfer dyfarnu graddau ar gyfer cyfres arholiadau haf 2020 yn ymwneud â chymwysterau cyffredinol, i'w gadeirio gan Louise Casella, sef cyfarwyddwr y Brifysgol Agored yng Nghymru.

Medi 2020

- Darparwyd cyllid ychwanegol i golegau addysg bellach i gefnogi'r defnydd o orchuddion wyneb.

Hydref 2020

- Cyhoeddwyd adolygiad addysg yr OECD (2020).

Tachwedd 2020

- Arhosodd dysgwyr ôl-16 gartref am yr wythnos ar ôl hanner tymor fel rhan o'r 'cyfnod atal byr' cenedlaethol.
- Cyhoeddodd y Gweinidog Addysg na fyddai arholiadau diwedd blwyddyn ar gyfer dysgwyr sy'n astudio TGAU, lefelau UG neu Safon Uwch yn 2021. Yn lle arholiadau, mae Llywodraeth Cymru yn bwriadu gweithio gydag ysgolion a cholegau i ddwyn asesiadau wedi'u rheoli gan athrawon yn eu blaen, gan gynnwys asesiadau a fydd yn cael eu gosod a'u marcio'n allanol ond yn cael eu cyflwyno o fewn amgylchedd ystafell ddosbarth dan oruchwyliaeth athrawon.
- Cyhoeddwyd gweledigaeth strategol ar gyfer addysg a hyfforddiant ôl-orfodol (Llywodraeth Cymru, 2020g). <https://llyw.cymru/addysg-hyfforddiant-ol-orfodol-gweledigaeth-strategol>

Rhagfyr 2020

- Penderfynodd y Gweinidog Addysg y byddai pob ysgol uwchradd a cholegau yn symud i ddysgu ar-lein ar gyfer wythnos olaf y tymor.
- Cyhoeddodd Estyn ei adroddiad blynyddol (2020e) ac adroddiad diweddar ar wahân ar ymateb darparwyr ôl-16 i COVID-19 (2020a).
- Aeth Cymru i mewn i gyfnod clo gyda'r holl ddysgu ôl-16 yn parhau ar-lein, ac eithrio i'r dysgwyr mwyaf bregus a'r rhai y mae angen iddyn nhw fynychu ar gyfer arholiadau.

Ionawr 2021

- Cyhoeddwyd Adolygiad Annibynnol o Drefniadau Haf 2020 ar gyfer Dyfarnu Cymwysterau Cyffredinol (Casella, 2020) (lyw.cymru/adolygiad-annibynnol-drefniadau-haf-2020-gyfer-dyfarnu-graddau-ac-ystyriaethau-ar-gyfer-haf).
- Darparwyd manylion ynglŷn â sut bydd y model Graddau a benderfynnir gan Ganolfannau yn gweithio ar gyfer ysgolion a cholegau sy'n asesu myfyrwyr ar gyfer TGAU, Safon Uwch a lefelau UG.

Chwefror 2021

- Cyhoeddodd Llywodraeth Cymru gyllid ychwanegol o £26.5 miliwn i gynorthwyo dysgwyr ar raglenni dysgu galwedigaethol a dileu rhwystrau a allai fod yn eu hatal rhag cwblhau eu cymwysterau yn y flwyddyn academaidd hon. Bydd £2.5 miliwn ychwanegol hefyd yn cynorthwyo colegau a darparwyr hyfforddiant preifat yng Nghymru i ddarparu cymorth iechyd meddwl ychwanegol i gydnabod y materion iechyd meddwl cynyddol o ganlyniad i'r pandemig.
- Cyhoeddodd y Gweinidog Addysg £1m o gyllid ychwanegol ar gyfer colegau addysg bellach i gynorthwyo dysgwyr ag anghenion dysgu ychwanegol a dileu rhwystrau rhag dysgu oherwydd COVID-19.
- Dychwelodd dysgwyr mewn colegau addysg bellach a darparwyr dysgu yn y gwaith i'r safle i gwblhau asesiadau i ddangos cymhwysedd galwedigaethol neu broffesiynol o 22 Chwefror.

Geirfa

ACEau	Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACEau) yw digwyddiadau trawmatig, yn enwedig y rhai yn ystod plentyndod cynnar, sy'n cael effaith sylweddol ar iechyd a lles pobl.
Brysbennu	Y broses asesu cychwynol cyflym o anghenion cymorth i benderfynu pa fath o gymorth sydd fwyaf priodol, a phennu blaenoriaeth ar gyfer apwyntiadau brys.
CAMHS	Mae'r Gwasanaeth Iechyd Meddwl Plant a Phobl Ifanc (CAMHS) yn cynnig asesiadau a thriniaeth i blant, hyd at eu pen-blwydd yn 18 oed, sydd â phroblemau iechyd meddwl neu anawsterau iechyd emosiynol, neu y tybir eu bod ganddynt.
CMG	System goleuadau traffig Coch Melyn Gwyrdd (CMG) sy'n cael ei defnyddio'n aml i sgorio neu nodi statws, risg neu flaenoriaeth wrth reoli prosiectau neu gynlluniau gweithredu.
DBS	Mae gwiriad y Gwasanaeth Datgelu a Gwahardd (DBS) yn broses lle gall cyflogwyr wirio cofnod troseddol rhywun sy'n gwneud cais am rôl mewn galwedigaeth neu sefydliad penodol.
Gwydnwch	Y gallu i wrthsefyll adfyd a chael eich cefn atoch ar ôl digwyddiadau anodd mewn bywyd.
NTfW	Mae Ffederasiwn Cenedlaethol Hyfforddiant Cymru (NTfW) yn sefydliad aelodaeth â thros 100 o sefydliadau sydd ynghlwm wrth gyflwyno dysgu yn y gweithle.
PAEM	Prif Arolygydd Ei Mawrhydi dros Addysg a Hyfforddiant yng Nghymru
PPE	Offer diogelu personol (PPE) yw offer, fel mygydau a dillad amddiffynnol eraill, sy'n cael ei wisgo i leihau dod i gysylltiad â pheryglon a all achosi salwch neu anafiadau difrifol.
TRAC	Mae'r prosiect TRAC wedi'i anelu at bobl ifanc 11 i 24 oed ar draws y chwe sir yng ngogledd Cymru sydd mewn perygl o ymddieithrio rhag addysg a hyfforddiant.
Wyneb-yn-wyneb	Cyfarfod â rhywun yn gorfforol yn hytrach na siarad ar-lein, dros y ffôn, drwy'r e-bost neu drwy ddull cyfathrebu arall.

Rhifau – meintiau a chyfrannau

bron bob un =	gydag ychydig o eithriadau
y rhan fwyaf =	90% neu fwy
llawer =	70% neu fwy
mwyafrif =	dros 60%
hanner =	50%
tua hanner =	yn agos at 50%
lleiafrif =	o dan 40%
ychydig =	o dan 20%
ychydig iawn =	llai na 10%

Cyfeiriadau

Casella, L. (2020) *Adolygiad Annibynnol o drefniadau haf 2020 ar gyfer dyfarnu graddau, ac ystyriaethau ar gyfer haf 2021: Adroddiad terfynol Rhagfyr 2020*. Caerdydd: Llywodraeth Cymru. [Ar-lein]. Ar gael o: <https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2021-01/adolygiad-annibynnol-drefniadau-haf-2020-gyfer-dyfarnu-graddau-adroddiad-terfynol-rhagfyr-2020.pdf> [Cyrchwyd 22 Chwefror 2021]

Cymwysterau Cymru (2020a) *Cymwysterau Cymru yn cyhoeddi nodau ar gyfer cyfrifo graddau a gofynion ar gyfer apelio*. [Ar-lein]. Ar gael o: <https://www.qualificationswales.org/cymraeg/newyddion/cymwysterau-cymru-yn-cyhoeddi-nodau-ar-gyfer-cyfrifo-graddau-a-gofynion-ar-gyfer-apelio/>

Cymwysterau Cymru (2020b) *Canlyniadau ar gyfer Safon Uwch, UG, TGAU a'r Dystysgrif Her Sgiliau yng Nghymru – Haf 2020*. [Ar-lein]. Ar gael o: <https://www.qualificationswales.org/media/6458/canlyniadau-ar-gyfer-safon-uwch-ug-tgau-a-r-dystysgrif-her-sgiliau-yng-nghymru-haf-2020-trosolwg.pdf> [Cyrchwyd 7 Medi 2020]

Estyn (2020a) *Gwaith ymgysylltu: Diweddariad ar y sector ôl-16 – hydref 2020*. Caerdydd: Estyn. Ar gael o: <https://www.estyn.llyw.cymru/learning-support/gwaith-ymgysylltu-diweddariad-ar-y-sector-ol-16-hydref-2020> [Cyrchwyd 7 Chwefror 2021]

Estyn (2020b) *Cefnogi lles a dysgu yn ystod COVID-19 – dulliau o bartneriaethau dysgu oedolion yn y gymuned*. [Ar-lein]. Ar gael o: <https://www.estyn.llyw.cymru/cefnogi-dysgu/cefnogi-lles-dysgu-yn-ystod-covid-19-dulliau-o-bartneriaethau-dysgu-oedolion-yn-y> [Cyrchwyd 7 Chwefror 2021]

Estyn (2020c) *Cefnogi lles a dysgu yn ystod COVID-19 – dulliau o golegau addysg bellach*. [Ar-lein]. Ar gael o: <https://www.estyn.llyw.cymru/cefnogi-dysgu/cefnogi-lles-dysgu-yn-ystod-covid-19-dulliau-o-golegau-addysg-bellach> [Cyrchwyd 7 Chwefror 2021]

Estyn (2020d) *Cefnogi lles a dysgu yn ystod COVID-19 – dulliau o ddarparwyr dysgu yn y gwaith*. [Ar-lein]. Ar gael o: <https://www.estyn.llyw.cymru/cefnogi-dysgu/cefnogi-lles-dysgu-yn-ystod-covid-19-dulliau-o-ddarparwyr-dysgu-yn-y-gwaith> [Cyrchwyd 7 Chwefror 2021]

Estyn (2020e) *Adroddiad Blynyddol Prif Arolygydd Ei Mawrhydi dros Addysg a Hyfforddiant yng Nghymru 2019-2020*. Caerdydd: Estyn. [Ar-lein]. Ar gael o: <https://www.estyn.llyw.cymru/adroddiad-blynyddol/2019-2020> [Cyrchwyd 7 Chwefror 2021]

Iechyd Cyhoeddus Cymru (2017) *Healthy Colleges and Universities Framework for Wales*. Caerdydd: Iechyd Cyhoeddus Cymru. [Ar-lein]. Ar gael o: <https://www.healthyuniversities.ac.uk/wp-content/uploads/2017/11/Tracey-Taylor-Healthy-Colleges-and-Universities-Framework-for-Wales.pdf> [Cyrchwyd 7 Medi 2020]

Llywodraeth Cymru (2020a) *Canllawiau dysgu cyfunol ar gyfer darparwyr ôl-16*. Caerdydd: Llywodraeth Cymru. [Ar-lein]. Ar gael o: <https://hwb.gov.wales/dysgu-o-bell/dysgu-a-sgiliau-ol-16/canllawiau-dysgu-cyfunol-ar-gyfer-darparwyr-ol-16> [Cyrchwyd 7 Medi 2020]

Llywodraeth Cymru (2020b) *Cynllun Cadernid COVID-19 ar gyfer y sector ôl-16*. Caerdydd: Llywodraeth Cymru. [Ar-lein]. Ar gael o: <https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2020-05/cynllun-cadernid-covid-19-sector-ol-16.pdf> [Cyrchwyd 7 Chwefror 2021]

Llywodraeth Cymru (2020c) *Cynllun Cadernid COVID-19 ar gyfer y sector ôl-16: cyngor i athrawon a darlithwyr*. Caerdydd: Llywodraeth Cymru. [Ar-lein]. Ar gael o: <https://llyw.cymru/cymwysterau-ol-16-canllawiau-i-athrawon-mewn-colegau-addysg-bellach-chweched-dosbarth-mewn-ysgolion> [Cyrchwyd 7 Medi]

Llywodraeth Cymru (2020d) *Cynllun Cadernid COVID-19 ar gyfer y sector ôl-16: Fframwaith strategol ar gyfer darpariaeth dysgu o fis Medi 2020*. Caerdydd: Llywodraeth Cymru. [Ar-lein]. Ar gael o: <https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2020-08/fframwaith-strategol-gyfer-darpariaeth-dysgu-medi-2020-ol-16.pdf>

Llywodraeth Cymru (2020e) *Canllawiau ar weithredu'n ddiogel dysgu ôl-16 o Fedi 2020*. Caerdydd: Llywodraeth Cymru. [Ar-lein]. Ar gael o: <https://llyw.cymru/canllawiau-ar-weithredun-ddiogel-dysgu-ol-16-fersiwn-31-html> [Cyrchwyd 21 Awst 2020]

Llywodraeth Cymru (2020f) *Canllawiau ar Ailddechrau Addysg Bellach a Dysgu Seiliedig ar Waith Wyneb yn Wyneb*. Caerdydd: Llywodraeth Cymru.

Llywodraeth Cymru (2020g) *Addysg a hyfforddiant ôl-orfodol (AHO) Gweledigaeth Strategol*. Caerdydd: Llywodraeth Cymru. [Ar-lein]. Ar gael o: <https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2020-11/gweledigaeth-strategol-addysg-a-hyfforddiant-ol-orfodol.pdf> [Cyrchwyd 26 Tachwedd 2020]

Llywodraeth Cymru (2020h) *Fframwaith penderfyniadau ar gyfer y cam nesaf i addysg a gofal plant: ystyriaethau, cynlluniau a heriau*. Caerdydd: Llywodraeth Cymru. [Ar-lein]. Ar gael o: <https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2020-05/fframwaith-penderfyniadau-gyfer-cam-nesaf-addysg-gofal-plant.pdf> [Cyrchwyd 21 Awst 2020]

Llywodraeth Cymru (2020i) *Dysgu seiliedig ar waith a phrentisiaethau: coronafeirws*. Caerdydd: Llywodraeth Cymru. [Ar-lein]. Ar gael o: <https://llyw.cymru/dysgu-seiliedig-ar-waith-phrentisiaethau-coronafeirws> [Cyrchwyd 21 Awst 2020]

Llywodraeth Cymru (2020j) *Pecyn cymorth iechyd meddwl pobl ifanc*. Caerdydd: Llywodraeth Cymru. [Ar-lein]. Ar gael o: <https://hwb.gov.wales/repository/discovery/resource/e53adf44-76cb-4635-b6c2-62116bb63a9a/en> [Cyrchwyd 7 Medi 2020]

Llywodraeth Cymru (2021) *Arolwg Effaith Covid-19 ar ddysgwyr – Crynodeb o'r canlyniadau*. [Ar-lein]. Ar gael o: <https://llyw.cymru/effaith-covid-19-ar-ddysgwyr-arolwg-cynodeb-or-canlyniadau> [Cyrchwyd 23 Mawrth 2021]

OECD (2020) *Achieving the New Curriculum for Wales*. Paris: OECD. [Ar-lein]. Ar gael o: <http://www.oecd.org/publications/achieving-the-new-curriculum-for-wales-4b483953-en.htm> [Cyrchwyd 16 Hydref 2020]

Y Sefydliad Iechyd Meddwl (2021a) *Nine-month study reveals pandemic's worsening emotional impacts on UK adults*. [Ar-lein]. Ar gael o: <https://www.mentalhealth.org.uk/news/nine-month-study-reveals-pandemics-worsening-emotional-impacts-uk-adults> [Cyrchwyd 2 Chwefror 2021]

Y Sefydliad Iechyd Meddwl (2021b) *Teenagers' mental health under severe pressure as pandemic continues – news research*. [Ar-lein]. Ar gael o: <https://www.mentalhealth.org.uk/news/teenagers-mental-health-pandemic> [Cyrchwyd 2 Chwefror 2021]