

## Rhoi Sylw i Addysgu Cynhwysol

### Anawsterau iechyd meddwl

"Gellid gwella cefnogaeth gan fy Ysgol trwy i ddarlithwyr fod yn fwy ymwybodol a chydymdeimladol ynghylch materion, megis iechyd meddwl, a chymryd amser i edrych dros PLSP."

"A bod yn onest dwi ddim yn meddwl y gallwn i fod wedi aros yn y brifysgol pe na bai am y gefnogaeth a gefais gan y tîm a'r cymorth a gefais gan yr holl staff yn fy ysgol."

Mae 'Anhawster Iechyd Meddwl' yn derm eang sy'n cwmpasu ystod eang o faterion. Mae rhai pobl yn cael anawsterau tymor byr sy'n effeithio ar eu hwyliau a'u lles cyffredinol, tra gall pobl eraill brofi problemau iechyd meddwl difrifol a pharhaus sy'n effeithio ar eu gallu i weithredu mewn meysydd fel gwaith, perthynas ag eraill a gofalu amdanynt eu hunain. Gall cyflyrau hirdymor gynnwys diagnoses megis gorbryder, iselder ysbryd, anhwylder deubegwn, anhwylderau personoliaeth, anhwylderau bwyta a sgitsoffrenia.

Mae pobl yn aml yn cael anawsterau meddyliol yn ystod cyfnodau o bwysau cynyddol neu newidiadau mewn bywyd, felly nid yw'n anghyffredin i fyfyrwyr brofi anawsterau iechyd meddwl yn ystod cyfnodau pontio, megis dechrau neu adael prifysgol, symud tŷ, byw'n

gymunedol â myfyrwyr eraill, dyddiadau cau i gyflwyno gwaith neu arholiadau yn agosau.

Effeithir ar allu myfyrwyr i ymwneud yn llwyddiannus â'u hastudiaethau gan ystod o ffactorau, gan gynnwys gofynion yr amgylchedd o'u cwmpas a'r adnoddau sydd ganddynt i ymdopi â'r gofynion hynny. Gellir ystyried yr amgylchedd o ran ei agweddau ffisegol yn unig, ond gall hefyd gynnwys agweddau diwylliannol, crefyddol, sefydliadol neu weinyddol. Gall adnoddau fod yn rhai mewnol, megis gwytnwch personol, hunan-barch neu allu i 'fownsio'n ôl' ar ôl siom, neu gallant fod yn allanol ar ffurf rhwydweithiau a chysylltiadau cymorth. Pan fydd y galw'n gorbwysu'r adnoddau sydd ar gael, mae myfyrwyr yn aml yn canfod eu bod yn cael trafferthion i ymdopi.

**Dyma lle gall strategaethau addysgu cynhwysol helpu.**

# Effaith Bosib ar Astudio

- **Darllen:** gall effeithio ar gywirdeb, cyflymder, derbyn gwybodaeth yn gyflym a dealltwriaeth.
- **Cymryd nodiadau:** anawsterau gyda chanolbwyntio ac / neu gofio.
- **Asesiadau llafar:** anawsterau sy'n effeithio ar allu i ganfod geiriau ac ar lif y cyflwyniad ac ynganu.
- **Yn agored i niwed ar adegau o straen yn y flwyddyn academiaidd:** adegau cyflwyno gwaith ac arholiadau.
- **Cynllunio, trefnu, strwythuro a rhoi trefn ar syniadau ysgrifenedig.**
- **Cyfyngiadau o ran cof tymor byr:** yn effeithio ar allu i gofio cyfarwyddiadau, darllen a gwaith ysgrifenedig.
- **Gwneud penderfyniadau / cyfleu syniadau'n glir:** ar lafar neu'n ysgrifenedig.
- **Gwaith grŵp / trafodaethau:** gall effeithio ar ddeinameg grŵp.
- **Dechrau gwaith / symud at y dasg nesaf:** gall fod yn gysylltiedig ag ysgogiad, gohirio dechrau, anelu at berffeithrwydd, osgoi a rheoli amser.
- **Presenoldeb:** absenoldeb aml neu annisgwyl.

## Cefnogaeth i Fyfyrrwyr a

## Staff yn Cefnogi Myfyrrwyr

Mae ein [Cynghorwyr Iechyd Meddwl](#) yn darparu cymorth iechyd meddwl proffesiynol a lle bo angen byddant yn llunio [Cynllun Cefnogi Dysgu Personol](#) sy'n nodi addasiadau rhesymol unigol i'w gweithredu gan ysgol y myfyriwr a gwasanaethau proffesiynol.

Darperir [pecyn e-ddysgu](#) gan Ymddiriedolaeth Goffa Charlie Waller ac mae wedi ei gynllunio i roi'r sgiliau, y wybodaeth a'r hyder i staff nad ydynt yn arbenigwyr i roi cefnogaeth gychwynnol i fyfyrwyr a all fod yn dioddef o broblemau iechyd meddwl.

Darperir hyfforddiant [Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl](#) gan ein Cynghorwyr Iechyd Meddwl. [Cliciwch yma](#) i archebu lle.

Cofiwch: Cofiwch na ddylech gadw pryderon difrifol am rywun arall i chi'ch hun. [Cliciwch yma](#) am wybodaeth ar [Ddelio ag Argyfwng Iechyd Meddwl](#).

Er mwyn lleihau nifer yr addasiadau rhesymol unigol sydd eu hangen, ystyriwch amrywiaeth o anghenion dysgu a dewisiadau i gael gwared ar rwystrau rhag dysgu ar gyfer pob myfyriwr. Rhestrir rhai strategaethau isod ond efallai yr hoffech ychwanegu at y rhain:

# Strategaethau Addysgu Cynhwysol

## Darlithoedd

- Eglurwch ddisgwyliadau ynghylch presenoldeb.
- Defnyddiwch Panopto pan fo modd neu ddefnyddio fformat arall ar gyfer lledaenu'r wybodaeth.
- Darparwch gopiau o gyflwyniadau PowerPoint neu unrhyw daflenni, nodiadau darlith, dogfennau trafod, pynciau / nodiadau seminar ymlaen llaw mewn fformat electronig / Blackboard.
- Rhifwch sleidiau PowerPoint i gynorthwyo wrth gyfeirio atynt wrth gymryd nodiadau.
- Darparwch grynodedb ar ddechrau darlith a chyfeirio yn effeithiol trwy gydol y ddarlith. Ar ddiwedd pob darlith, adolygwch y prif bwyntiau.

## Cyflwyniadau

- Gall amser paratoi ychwanegol a chymorth / cynnydd a dilyniant graddol gyda nodau penodol / defnyddio cardiau fflach neu gymhorthion gweledol / cyflwyniad un-i-un neu ddefnyddio Panopto fod o gymorth.
- Cynigiwch gyfle i niferoedd llai roi cyflwyniadau.

## Gwaith grŵp

- Rheoli trafodaethau grŵp yn flaengar a chynnig grwpiau llai.
- Cynigiwch dasgau clir (nodwch swyddogaethau myfyrwyr os oes angen) a chanlyniadau. Gall hyn helpu myfyrwyr i ddeall pryd a pham i wneud cyfraniad.

## Gwaith maes ac astudio dramor

- Rhowch wybodaeth glir ymlaen llaw am waith maes ac astudiaethau blwyddyn dramor i alluogi'r myfyriwr i ymgyswngu ymlaen llaw.

## Lleoliadau Gwaith

- Sicrhau cyswllt da wrth baratoi - lluniwch gynllun ar gyfer y lleoliad ar y dechrau gyda'r myfyriwr gan dynnu sylw at wybodaeth a dyddiadau pwysig.
- Rhowch gyfarwyddiadau a disgwyliadau clir a gwirio dealltwriaeth.
- Rhowch gyfarwyddiadau ar lafar ac yn ysgrifenedig.
- Adnabyddwch a thrafodwch bryderon / adegau posibl o straen.
- Lle bo hynny'n bosibl, rheolwch lwyth gwaith ac osgoi pwysau amser.
- Darparwch fap o'r adeilad.

