



Swansea University
Prifysgol Abertawe

Llawlyfr Mentora Cyfoedion

- ar gyfer *staff* -

<https://sails.swan.ac.uk/>

Academi Cynwysoldeb a Llwyddiant Dysgwyr Abertawe

Addysg Uwch
Academi  Higher Education
Academy



SWANSEA
UNIVERSITY
STUDENTS'
UNION

UNDEB
MYFYRWYR
PRIFYSGOL
ABERTAW

Cyflwyniad

Defnyddiwch y llawlyfr hwn i gyflwyno mentora cyfoedion yn effeithiol yn eich coleg neu'ch adran.

Mae'n cynnwys gwybodaeth a manylion allweddol am gynlluniau mentora cyfoedion a'r ffordd orau o sefydlu un, gan ddibynnu ar anghenion pob adran unigol a'i myfyrwyr.

CYNNWYS

Beth yw Mentora Cyfoedion?	4
Pam mae angen Cynllun Mentora Cyfoedion arnom?	5
Mathau o Gynlluniau Mentora Cyfoedion	6
Buddion a Gwobrau	7
Rolau a Chyfrifoldebau	8
Canllawiau a Chyngor	9
Arfer Gorau	10
Partneriaeth rhwng Staff a Myfyrwyr	11
Ymrwymiad Staff	12
Recriwtio a Dethol Mentoriaid	13
Hyfforddiant	14
Paru Mentoriaid â Menteion	15
Cefnogaeth Barhaus i Fentoriaid	16
Gwobrau a Chydnabyddiaeth	17
Gwerthuso ac Adborth	18
Marchnata a Hysbysebu	19
Amserlen	20
Cwestiynau Allweddol	21
Dogfennau Enghreifftiol	22
Polisiâu'r Brifysgol	23
Rhagor o Wybodaeth	24
Cysylltiadau	25



Beth yw Mentora Cyfoedion?

✓ Mae'n helpu myfyrwyr i:

- Wneud ffrindiau
- Ymgylfarwyddo â bywyd prifysgol
- Derbynn eu hunaniaeth newydd fel myfyrwyr

✓ Dylai mentoriaid fod yn fyfyrwyr yr **ail/drydedd** flwyddyn

Mae mentora gan gyfoedion yn helpu myfyrwyr newydd i ymgartrefu yn y brifysgol drwy alluogi grwpiau bach i gwrdd â mentor, ar sail trefniadau hyblyg, i drafod pryderon sylfaenol am fywyd prifysgol a dysgu mwy gan fyfyrwr profiadol.

✓ Mae'n ategu:

- Gweithgareddau Sefydlu
- Tiwtora Personol
- Gwasanaethau Myfyrwyr

✓ Buddion i'r:

- Mentai
- Mentor
- Adran



Pam mae angen Cynllun Mentora Cyfoedion arnom?

Newidiadau i'r
System Addysg

- **Mae ehangu'r sector addysg uwch ar raddfa fawr wedi arwain at:**
 1. Gynnydd yn nifer y myfyrwyr 'anhraddodiadol' ag ystod ehangach o gymwysterau mynediad
 2. Dychwelyd i "Ddarlithoedd Traddodiadol" (ar raddfa fawr) a llai o bwyslais ar addysgu mewn grŵp bach/tiwtorial
- **Mae cynnydd mewn ffioedd dysgu wedi arwain at ddisgwyliadau uwch a mwy o bwysau ar brifysgolion i ddarparu gwasanaeth yr ystyrir ei fod yn cynnig 'gwerth am arian'**



Mathau o Gynlluniau Mentora Cyfoedion

Bydd pob adran yn penderfynu ar y math o fentora mwyaf addas iddi.
Fodd bynnag, argymhellwn gynllun **Mentora Grŵp, ar sail Optio Allan,**
o ran effeithlonrwydd ac effeithiolrwydd

Optio allan

NEU

Optio i mewn

- Dynodir mentor i fyfyrwyr newydd ac, ar ôl cyfarfod cychwynnol, maent yn dewis parhau â'r broses fentora ai peidio

✘ Angen llawer o adnoddau - angen recriwtio nifer mawr o fentoriaid

- Hysbysir myfyrwyr am y cynllun mentora ac maent yn dewis cysylltu ai peidio

✘ Efallai na fyddai'r myfyrwyr mwyaf anghenus yn cysylltu

Mentora Grŵp
(cymhareb 1:5,
mentoriaid a menteion)

NEU

Un i un

- Gall menteion ryngweithio â'i gilydd a thrafod pryderon

✘ Angen cymorth/hyfforddiant mewn dynameg grwpiau ar fentoriaid

- Mae'n galluogi'r myfyrwyr mwy swil i drafod eu pryderon

✘ Angen llawer mwy o fentoriaid a gall y broses baru fod yn her



Buddion a Gwobrau

MENTOR

- Ymdeimlad o foddhad a thwf personol
- Bod yn rhan o gymuned a chreu ymdeimlad o gymuned
- Gwell sgiliau cyflogadwyedd: cyfathrebu, gwaith tîm, rheoli amser a sgiliau rhyngpersonol
- CV gwell
- Cwrdd â phobl newydd, creu cylch ffrindiau ehangach
- Boddhad o helpu myfyriwr arall i deimlo'n fwy cartrefol a gwella ei les a'i hapusrwydd
- Galluogi myfyrwyr i ennill gwobr SEA

MENTAI

- Bydd yn teimlo'n llai diamddiffyn ac ansicr
- Cynnydd mewn hyder cymdeithasol ac academiaidd
- Gwneud ffrindiau ac ymgartrefu'n gynt
- Ymwybyddiaeth o gymorth a gwasanaethau eraill i fyfyrwyr

COLEG

- Cymuned gryfach ymhlith myfyrwyr
- Ymgysylltu a pherfformiad gwell ymhlith myfyrwyr
- Datblygu rhwydweithiau myfyrwyr/staff
- Lefelau boddhad myfyrwyr uwch
- Datblygiad academiaidd/personol/cyflogadwyedd i fyfyrwyr
- Cyfrannu at ddysgu ac addysgu effeithiol ac ehangu cyfranogiad



Rolau a Chyfrifoldebau

Mentoriaid

- ✓ Cwblhau'r cwrs hyfforddi
- ✓ Mentora am X awr yr wythnos
- ✓ Bod yn wyneb cyfeillgar a chroesawgar
- ✓ Mynd i gyfarfodydd a chadw mewn cysylltiad â'ch menteion
- ✓ Gwrando ar eu pryderon a'u cyfeirio at gymorth perthnasol
- ✓ Bod yn ymwybodol o ddigwyddiadau
- ✓ Ymateb i e-byst gan Gydlynwyr y Cynllun

Mentoriaid Arweiniol (os yw'n berthnasol)

Yr un peth â mentoriaid, ynghyd â'r canlynol:

- ✓ Cyswllt ar gyfer ymholiadau/pryderon mentoriaid a menteion
- ✓ Cynnal cyfarfodydd tîm mentoriaid
- ✓ Hysbysu Cydlynnydd y Cynllun am gynnydd y cynllun
- ✓ Mynd i gyfarfodydd Mentoriaid Arweiniol

Cydlynnydd Staff

- ✓ Cysylltu â chydweithwyr a myfyrwyr i asesu diddordeb
- ✓ Nodi costau a ffynhonnell cyllid
- ✓ Rheoli'r broses recriwtio a dethol
- ✓ Hysbysu cydweithwyr am y rhaglen
- ✓ Cadw mewn cysylltiad â mentoriaid arweiniol, mentoriaid a menteion
- ✓ Cyswllt i ymateb i bryderon

Tîm SAILS

- ✓ Darparu cyngor ac arweiniad i staff
- ✓ Darparu cyfleoedd i staff a myfyrwyr gwrdd ar draws y campws
- ✓ Annog ymdeimlad o gymuned e.e. digwyddiadau dathlu
- ✓ Cydgysylltu â SEA a SALT lle y bo'n berthnasol
- ✓ Lledaenu arfer da



Canllawiau a Chyngor

1. Ni ddylai mentor roi ei **rif ffôn** i'r mentai nes ei fod wedi cwrdd â'r mentai ac mae'r mentai'n gyfforddus i'w dderbyn
2. Dylai'r mentor a'r mentai **gwrdd mewn lle cyhoeddus bob amser**
3. Dylai mentor **ddefnyddio ei e-bost** yn y brifysgol i gysylltu â'r mentai y tro cyntaf
4. Dylai mentoriaid fod **yn gwrtais** a defnyddio iaith briodol
5. Mae pob sgwrs rhwng mentor a mentai yn **gyfrinachol** (heblaw am achosion arbennig)
6. Darllenwch y **canllawiau mentora** (ar **wefan SAILS**) am wybodaeth am derfynau'r berthynas
7. Dylai mentoriaid roi **cyngor academaidd cyffredinol yn unig**

Pynciau i fentoriaid eu trafod â'u menteion:

- Ble i ddod o hyd i bethau ar y campws
- Sut i fod yn rhan o gymdeithasau myfyrwyr
- Gweithdrefnau'r Brifysgol a ble i ddod o hyd i wybodaeth
- Materion adrannol - natur y gwaith gwrs a gwybodaeth am gyrsiau penodol neu arholiadau etc.
- Sut i ymdopi â sioc cyrraedd!
- Sut i gydbwyso bywyd ac astudio
- Sut i ymdopi ar gyllideb gyfyngedig
- Mynd o fan i fan yn Abertawe
- Beth i'w wneud yn Abertawe.
- Pwy yw eu cynrychiolydd myfyrwyr



Arfer Gorau

Rhestr Wirio Cynllun Mentora llwyddiannus

- ✓ Gweithio mewn partneriaeth â myfyrwyr
- ✓ Ymrwymiad gan staff a threfnwyr
- ✓ Proses recriwtio a dethol effeithiol
- ✓ Hyfforddiant i'r mentoriaid
- ✓ Paru mentoriaid ag unigolion addas
- ✓ Cefnogaeth barhaus i fentoriaid
- ✓ Gwobrwyo a chydabod mentoriaid
- ✓ Gwerthuso'ch cynllun a gweithredu ar adborth
- ✓ Marchnata a hysbysebu effeithiol
- ✓ Amserlen strwythuredig ar waith

1.

Partneriaeth rhwng staff a Myfyrwyr

Mae gweithio gyda myfyrwyr wrth wraidd creu cynllun mentora cyfoedion sy'n canolbwyntio ar anghenion myfyrwyr:

- Cydweithio â chymdeithasau myfyrwyr
- Ymgynghori â nhw wrth lunio'r cynllun
- Ceisio cyngor ar farchnata a digwyddiadau a drefnir
- Ymgynghori â myfyrwyr ar hyfforddiant
- Eu cynnwys mewn adolygiadau
- Gweithio mewn partneriaeth â chymdeithasau myfyrwyr
- Gweithio gyda chynrychiolwyr myfyrwyr/collegau

2.

Ymrwymiad staff

Cydlynnydd staff - gwasanaethau academaidd neu broffesiynol - i fod yn gyfrifol am:

- Gweithredu fel pwynt cyswllt
- Darparu parhad a sefydlogrwydd
- Rheoli'r cynllun o ddydd i ddydd
- Cynnal safonau moesegol
- Ymdrin â phroblemau mentoriaid
- Goruchwylio'r broses werthuso

3.

Recriwtio a dethol mentoriaid

Rhinweddau Personol

- Cyfrifol a dibynadwy
- Gallu dangos menter
- Bodlon dysgu
- Cyfeillgar
- Ymrwymedig
- Sgiliau gwranddo

Gallu Academaidd

- Dim angen bod ar frig y dosbarth ond angen ymdopi â'r gwaith academaidd
- Gallu darparu cymorth academaidd cyffredinol anffurfiol (e.e. dyddiadau cau)

Digwyddiad Gwybodaeth

- Esbonio'r rôl, y cyfrifoldebau a'r ymrwymiad
- Amlinellu'r buddion a'r cyfleoedd
- Sgwrs gan fentoriaid presennol

Y Broses Ddethol

- Ffurflen gais wedi'i chwblhau a datganiad personol
- Cyfweiliadau
- Cynnig cyfleoedd eraill i ymgeiswyr aflwyddiannus
- Arsylwi ar fyfyrwyr yn ystod y broses hyfforddi

4.

Hyfforddiant

Ewch i dudalen 22 am enghreifftiau o sesiynau hyfforddi a chontractau

Mae angen paratoi a chefnogi mentoriaid i feithrin eu hyder a rhoi gwybodaeth ymarferol iddynt, gan eu galluogi i ddarparu cymorth effeithiol i fenteion ac osgoi unrhyw broblemau.

**Pynciau
Hyfforddi a
Awgrymir**

**Pwy fydd yn
darparu'r
hyfforddiant?**

- Beth yw mentor?
- Terfynau a chyfrinachedd
- Hunanymwybyddiaeth
- Ymwybyddiaeth o amrywiaeth
- Sgiliau cyfathrebu
- Cyfarfodydd â menteion
- Beth i'w wneud mewn anawsterau
- Ymwybyddiaeth o wasanaethau'r Brifysgol
- Ymwybyddiaeth o sgiliau astudio
- Dynameg grŵp
- Trafod cyfarfodydd mentoriaid

- Staff mewnol
- Dylid cynnwys mentoriaid presennol i roi dealltwriaeth o sefyllfaoedd gwahanol a allai godi

**Hyfforddiant
mentai:** ddim yn angenrheidiol ond rhaid rheoli disgwyliadau yn y berthynas

5.

Paru Mentor a Mentai

Mae'n hanfodol bod gan fentai fentor addas y gall ryngweithio ag ef a dysgu ganddo'n effeithiol:

Dulliau paru mentoriaid â menteion

1. Mae mentai yn dewis ei fentor a gall fod sawl mentor ganddo (anstrwythuredig)
2. Gall y mentai/mentor nodi dewis adeg gwneud cais (e.e. benywaidd, rhyngwladol)
3. Trefnu rota sesiynau galw heibio i fentoriaid lle gall myfyrwyr gael eu mentora heb drefnu ymlaen llaw

4. Paru ar sail meini prawf penodol...

- *Academaidd* - yn ôl disgyblaeth
- *Personol* - diddordebau
- *Demograffeg* - rhyw, rhyngwladol, BME

Ar sail gwybodaeth ar ffurflenni cais

6.

Cefnogaeth barhaus i fentoriaid

Dylai hyfforddiant alluogi mentoriaid i fod yn annibynnol a rheoli eu perthnasoedd mentora, ond bydd angen cefnogaeth barhaus arnynt hefyd:

Mathau o Gefnogaeth

**Cydlynnydd Staff
(a mentoriaid
arweiniol)**



Gweithredu fel
cyswllt enwedig ar
gyfer ymholiadau
mentoriaid

Cyfarfodydd Tîm



Trafod pryderon ac
ymholiadau

**Rhwydwaith
Cefnogi Ar-lein
(e.e. Facebook)**



Mewnbwn gan
fentoriaid a monitro
gan staff

Ffurflen Adborth



I'w chytuno â'r
mentai ar ôl pob
cyfarfod

7.


Gwobrwyo a Chydnabyddiaeth




Gwobr Ariannol



- Ddim yn briodol nac yn gynaliadwy yn ôl canllawiau Prifysgol Abertawe
- Cymhelliant personol yw'r ffactor allweddol



Bodddhad Personol



- Datblygu sgiliau personol a phroffesiynol
- Cydnabod drwy seremonïau gwobrwyo/cyfryngau cymdeithasol
- Ategu gwobrau **SEA**



Achrediad



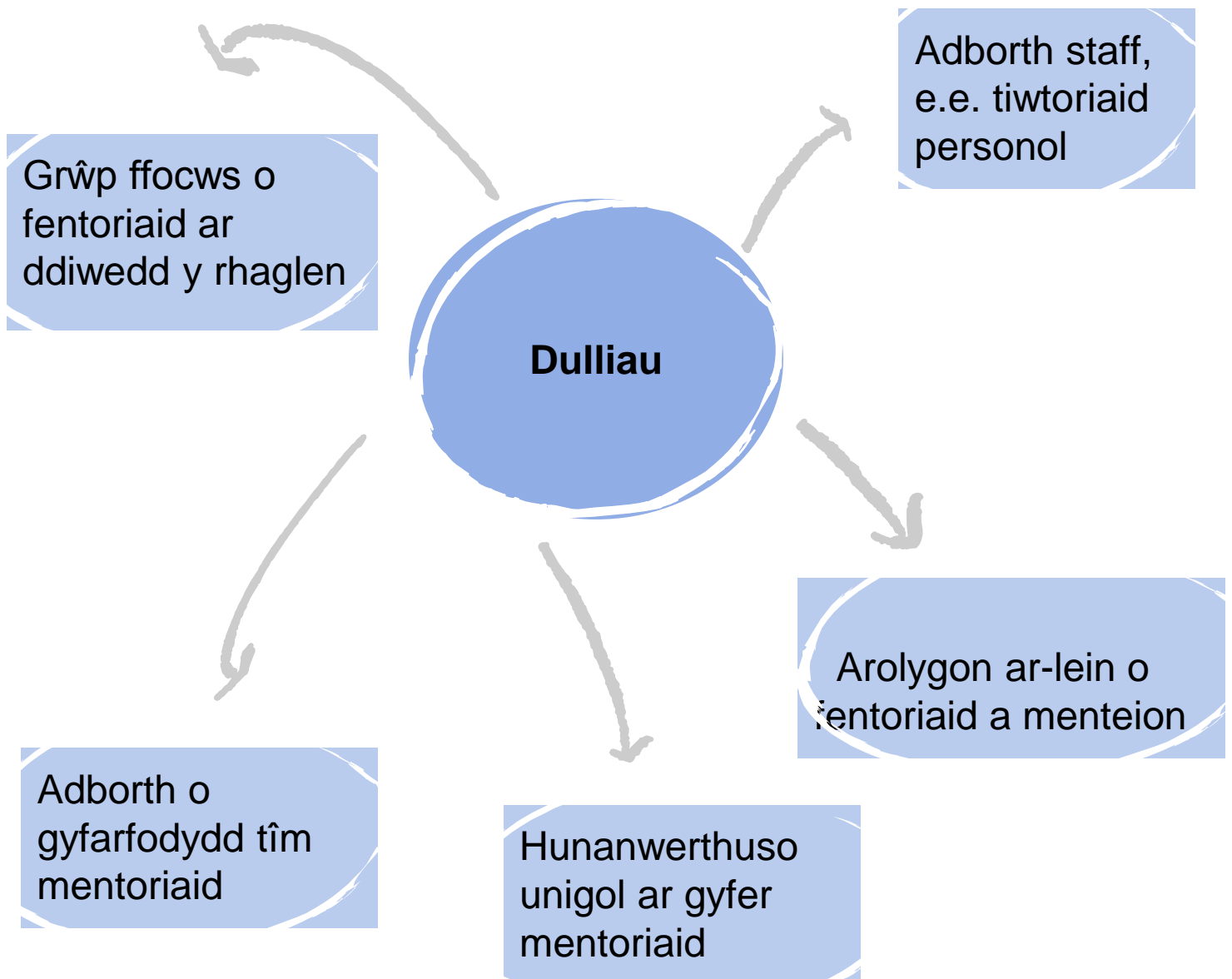
- e.e. Mae Prifysgol Newcastle wedi cynnwys mentora fel rôl y gellir ei chyflawni fel rhan o fodiwl Datblygiad Graddedigion
- Mae'r modiwl yn darparu strwythur ffurfiol sy'n cynnal cynllun ac yn cydnabod cyfraniad staff

8.

Gwerthuso ac adborth

Mae gwerthuso'n hanfodol i lwyddiant a chynladwyedd cynllun.

Mae'n darparu tystiolaeth o lwyddiant, meysydd i'w gwella ac ymdeimlad o gyd-berchnogaeth drwy weithredu ar farn y mentoriaid



9.

Marchnata a Hysbysebu

- **Siarad** am y profiad mentora
- **Cysylltu â myfyrwyr** i annog cyfranogiad
- **Lleoliadau myfyrwyr** i helpu i ddatblygu cynllun marchnata a chyfryngau cymdeithasol
- Hyrwyddo'r cynllun i sicrhau **ymrwymiad**
- Presenoldeb mewn **digwyddiadau sefydlu**
- Sicrhau bod POB aelod staff yn ymwybodol, yn enwedig **tiwtoriaid personol**
- Cynnwys y cynllun mewn **gweithgareddau recriwtio myfyrwyr**
- **Cynnwys mentoriaid** mewn gweithgareddau hyrwyddo

Dulliau i gyflawni hyn

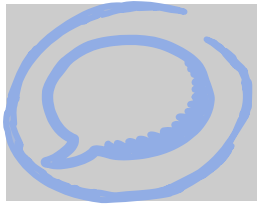
- Gwybodaeth cyn cyrraedd
- E-byst gan fentoriaid yn ystod y cyfnod cyn cyrraedd
- Gwefannau adrannau /colegau
- Hysbysfwrdd mentora
- Hysbysfwrdd cyffredinol
- Wythnos Groeso - " Cwrdd â'ch Mentoriaid"
- E-byst yn ystod wythnosau 1-4
- Tiwtoriaid Personol i ddarparu gwybodaeth

10.

Amserlen

Defnyddiwch yr amserlen hon fel canllaw i'r hyn i'w wneud a phryd, i sefydlu cynllun newydd neu barhau â chynllun presennol

Mis	Gweithgareddau
Hyd/Tach	<ul style="list-style-type: none">• Asesu lefel y diddordeb ymhlith staff a darpar fentoriaid (e-byst, arolygon a chyfarfodydd staff)• Dechrau hyrwyddo cynllun y flwyddyn nesaf (cyfarfodydd tiwtoriaid personol, digwyddiadau cyhoeddusrwydd cyflogadwyedd ym mis Hydref)• Gwybodaeth am gynllun y flwyddyn nesaf ar gael: Diwrnodau Agored, gwefannau adrannau
Rhag	<ul style="list-style-type: none">• Gwerthuso ac adborth ar gynllun y flwyddyn gyfredol (os yw'n briodol)
Chwe	<ul style="list-style-type: none">• Sesiwn wybodaeth i ddarpar fentoriaid
Mawrth	<ul style="list-style-type: none">• Recriwtio mentoriaid - drwy ddatganiadau personol, cyfweiliadau
Ebr/Mai	<ul style="list-style-type: none">• Sesiynau hyfforddi i fentoriaid• Cyfweiliadau terfynol i sicrhau addasrwydd mentoriaid• Creu tudalen Facebook ar gyfer mentoriaid newydd
Mai/ Mehefin	<ul style="list-style-type: none">• Cynllunio digwyddiadau Wythnos Groeso gyda mentoriaid a sesiwn friffio derfynol• Gwerthuso ac adborth ar gynllun y flwyddyn gyfredol (os yw'n briodol)
Awst	<ul style="list-style-type: none">• Paratoi gwybodaeth am y cynllun mentora yn y Pecyn Croeso i fyfyrwyr newydd sy'n dechrau ym mis Medi
Medi	<ul style="list-style-type: none">• Paru mentoriaid â menteion, hysbysu staff am y cynllun• Digwyddiad 'Cwrdd â'ch Mentor' yn ystod yr Wythnos Groeso• Dechrau ffurfiol i'r mentora



Cwestiynau Allweddol

Rhowch sylw i'r cwestiynau hyn cyn rhoi cynllun mentora cyfoedion ar waith yn eich adran/coleg:

Diben a **nodau** eich cynllun?

Amseru - beth ddylai ddigwydd a phryd?

Pwy fydd yn **gymwys** i fod yn fentor/fentai?

Sut byddwch yn **hysbysebu'r** cynllun?



Math o fentora? (e.e. mentora grŵp)

Adnoddau hyfforddi?

Sut caiff mentoriaid eu **hyfforddi**?

A fyddwch yn **paru** mentoriaid a menteion?

Sut byddwch yn darparu ar gyfer **amrywiaeth**?



Monitro a **gwerthuso'r** cynllun?



Dogfennau Enghreifftiol

Mae'r templedi a ddarperir ar **wefan SAILS** yn tynnu elfennau o arfer sefydliadau eraill ynghyd a gellir eu haddasu i weddu i gynlluniau lleol.

- Ffurflen gais mentor enghreifftiol i fyfyrwyr sydd am wneud cais i fod yn fentor
- Cytundeb wedi'i lofnodi gan fentoriaid sy'n gallu helpu i greu ymrwymiad i'r rôl fentora. Gellir defnyddio'r cytundeb fel rhan o'r hyfforddiant, fel bod y mentoriaid yn deall y cynnwys ac yn teimlo eu bod yn berchen arno
- Cytundeb wedi'i lofnodi gan fenteion: gall eu helpu i ddeall disgwyliadau a chyfyngiadau'r berthynas fentora
- Sesiwn hyfforddi mentora enghreifftiol: bydd yn helpu adrannau a staff i ddeall sut mae trefnu a chyflwyno sesiwn safonol
- Holiaduron gwerthuso enghreifftiol i fentoriaid a menteion i gael adborth a chynghor ar y cynllun

I weld, lawrlwytho ac argraffu'r templedi hyn, ewch i:

sails.swan.ac.uk/sample-forms-and-agreements/



Polisiau'r Brifysgol

Rhowch sylw i'r polisiau hyn - yn enwedig os byddwch yn gweithio gyda phobl o dan 18 oed.

Gwiriadau Datgelu a Gwahardd

<http://www.swansea.ac.uk/humanandhealthsciences/undergraduate/dbs/>

Diogelu pobl dan 18 oed

Ewch i <http://www.swansea.ac.uk> a chiliwch am “[Lawrlwytho Polisi a Gweithdrefn Pobl dan 18 oed](#)”

Cydraddoldeb ac Amrywiaeth

<http://www.swansea.ac.uk/personnel/equal-opportunities/>

Urddas yn y Gweithle

<http://www.swansea.ac.uk/personnel/policies-and-procedures/equal-opportunities/dignity-at-work-and-study-policy/>

Arfer Annheg

<http://www.swansea.ac.uk/academic-services/academic-guide/assessment-and-progress/extenuating-circumstances-policy/8-unfair-practice/>



Rhagor o wybodaeth

Cytundeb Mentora Prifysgol Nottingham

<http://workspace.nottingham.ac.uk/download/attachments/219350615/Peer%20Mentoring%20agreement%202013.docx?>

Prifysgol Stirling: Adnoddau mentora cyfoedion STEER

<http://www.steer.stir.ac.uk/MentoringResourcesandSupport.php>

Uned Addysg Bellach yr Alban: Llawlyfr mentora cyfoedion enghreifftiol

<http://www.mentorsme.co.uk/images/uploads2/SFEU-sample-peermentoring-handbook.pdf>

Canllaw Prifysgol Essex i fentora cyfoedion

<http://www.essex.ac.uk/students/study-resources/mentoring/documents/peer-mentor-guide-colchester.pdf>

Llyfryn mentora cyfoedion Coleg Dinas Caerfaddon

http://moodle.citybathcoll.ac.uk/moodle/pluginfile.php/912/mod_resource/content/1/PeerMentoringBooklet.pdf

Prifysgol Leeds: Canllaw i fentora cyfoedion

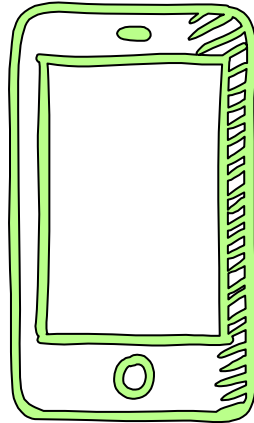
https://www.leeds.ac.uk/ssn/peermentoring/docs/mentors_guide.pdf

Adroddiad mentora cyfoedion

https://www.heacademy.ac.uk/sites/default/files/aston_what_works_final_report_1.pdf



Manylion cyswllt



Unrhyw Gwestiynau?



**Rheolwr Academi Cynwysoldeb a Chymorth
Dysgwyr Abertawe (SAILS)**

cynwysoldeb@abertawe.ac.uk