PLANT YNG NGHYMRU
CHILDREN IN WALES

Adroddiad ar 6ed Arolygon Blynyddol Tlodi Plant a Teuluoedd 2022

Karen McFarlane | Medi 2022

Mewn partneriaeth â:

END CHILD POVERTY NETWORK CYMRU
RHYWDWAITH DILEU TLODI PLANT CYMRU

Diolchiadau

Carem ddiolch i aelodau grŵp llywio Rhwydwaith Dileu Tlodi Plant Cymru (ECPN) am eu cydweithrediad.

Hoffai Plant yng Nghymru ddiolch yn ddidwyll i'r holl ymarferwyr, gweithwyr proffesiynol, plant a phobl ifanc a fu'n cymryd rhan yn yr arolwg. Rydyn ni'n gwerthfawrogi eich amser a'ch ymatebion yn fawr.

Hoffem ddiolch hefyd i'r Samariaid am eu cyngor a'u harweiniad yn adrodd am agweddau ar y canfyddiadau.

Mae'r dyfyniadau a ddefnyddiwyd yn yr adroddiad hwn wedi'u darparu trwy garedigrwydd yr ymatebwyr i'r arolwg.

Ariannir yr adroddiad hwn gan Lywodraeth Cymru. Barn yr awdur a fynegir yn yr adroddiad hwn, ac nid yw o reidrwydd yn cynrychioli barn yr ariannwr.

Barn y rhai a ymatebodd i'r cwestiynau yn yr arolwg a fynegir yn yr adroddiad hwn, ac nid yw o reidrwydd yn cynrychioli barn Plant yng Nghymru.

Gwybodaeth am Plant yng Nghymru

Ni yw'r corff trosfwaol cenedlaethol ar gyfer sefydliadau ac unigolion sy'n gweithio gyda phlant, pobl ifanc a'u teuluoedd yng Nghymru. Rydyn ni'n cydweithio'n agos â Llywodraeth Cymru a sefydliadau yng Nghymru i sicrhau bod hawliau plant yn cael lle amlwg ym maes polisi ac wrth wneud penderfyniadau.

Mae ein haelodau yn cynnwys unigolion a sefydliadau o'r sectorau gwirfoddol, statudol a phroffesiynol. Rydyn ni hefyd yn gweithio'n uniongyrchol gyda phlant a phobl ifanc ar nifer o wahanol brosiectau. Ein nod yw hybu buddiannau'r grwpiau hyn, er mwyn gwella gwasanaethau yng Nghymru a sicrhau bod plant ar frig yr agenda wleidyddol yng Nghymru.

I ddysgu mwy am ein gwaith neu i ddod yn aelod o Plant yng Nghymru, cysylltwch â membership@childreninwales.org.uk

PLANT YNG NGHYMRU
CHILDREN IN WALES

Gwybodaeth am Rwydwaith Dileu Tlodi Plant (ECPN) Cymru

Mae Rhwydwaith Dileu Tlodi Plant (ECPN) Cymru yn glymblaid o sefydliadau sy'n canolbwyntio ar ddileu tlodi plant yng Nghymru, wedi'i gydlynu a'i reoli o ddydd i ddydd gan Plant yng Nghymru.

Mae'r Grŵp Llywio yn cynnwys cynrychiolaeth ar draws y sectorau gwirfoddol a statudol, ac mae gan y rhwydwaith ehangach dros 1200 o aelodau cefnogol o groestoriad eang o asiantaethau.

Os hoffech chi ymuno â Rhwydwaith Dileu Tlodi Plant ehangach Cymru, ewch i'r wefan neu cysylltwch â Karen.mcfarlane@childreninwales.org.uk

END CHILD POVERTY NETWORK CYMRU
RHYWDWAITH DILEU TLODI PLANT CYMRU

Hawliau Plant a Thlodi

Mae tlodi'n mynd yn groes i nifer o Erthyglau a gyflwynir yng Nghonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP).

Cytundeb rhyngwladol sy'n cyflwyno hawliau plant a phobl ifanc hyd at 18 oed yw CCUHP. Mae wedi'i seilio ar dair egwyddor: **cyfranogiad, amddiffyniad a darpariaeth.**

Yn 2011, daeth CCUHP yn gyfraith yng Nghymru trwy Fesur Hawliau Plant a Phobl Ifanc (Cymru) 2011. Mae'r Mesur hwn yn gosod dyletswydd ar Weinidogion Cymru i roi sylw dyledus i CCUHP wrth ddatblygu neu adolygu deddfwriaeth a pholisi. Mae Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant 2014 yn gosod dyletswydd sylw dyledus tebyg ar gyrff cyhoeddus penodol, gan gynnwys awdurdodau lleol a byrddau iechyd, i CCUHP wrth gyflawni eu swyddogaethau yn rhanbarthol ac yn lleol.

Mae tlodi'n amddifadu plant a phobl ifanc o lawer o'u hawliau:

- Eu hawliau i ddatblygu eu potensial llawn (Erthygl 6)
- Eu hawliau i gael yr iechyd gorau posibl a bwyd maethlon (Erthygl 24)
- Eu hawliau i gael budd o nawdd cymdeithasol (Erthygl 26)
- Eu hawliau i gael safon byw sy'n ddigonol (Erthygl 27)
- Eu hawliau i gael cyfleoedd hamdden a chwarae (Erthygl 31)

Cyflwyniad	6
Y cefndir i'r arolygon	7
CANFYDDIADAU'R AROLWG I YMARFERWYR A GWEITHWYR PROFFESIYNOL	**8-36**
Gwybodaeth am yr arolwg	8
Materion tlodi trosfwaol: cymhariaeth 3 blynedd	10
Materion tlodi trosfwaol: 2022	12
Tlodi Tanwydd	15
Dyled	17
Cymorth ariannol	20
Prydau ysgol am ddim	24
Banciau bwyd	25
Addysg a thlodi	27
Iechyd meddyliol ac emosiynol	30
Tlodi a phryderon ynghylch diogelu	34
Hyfforddiant cysylltiedig â thlodi	35
Taclo tlodi a'i effaith – Barn ymatebwyr	36
CANFYDDIADAU'R AROLWG PLANT A PHOBL IFANC	**37-50**
Gwybodaeth am yr arolwg	37
Pwy ymatebodd	37
Cyflwyniad	38
Tlodi ac arian	38
Tlodi a'r ysgol	40
Tlodi a'r cartref	41
Tlodi yn y gymuned	43
Bwlio a thlodi	45
Meddyliau terfynol ynghylch tlodi gan blant a phobl ifanc	47
Taswn i'n Brif Weinidog Cymru......	48

Cyflwyniad

Mae mwy nag 1 o bob 3 phlentyn yng Nghymru yn byw mewn tlodi

Mae cwmpas eang i dlodi yng Nghymru, ac mae pob awdurdod lleol yn parhau i brofi cyfraddau uchel o dlodi plant. Mae ymchwil ddiweddar gan Brifysgol Loughborough, ar ran Clymblaid Dileu Tlodi Plant, yn dangos bod mwy nag un o bob tri phlentyn yng Nghymru yn byw mewn tlodi.

Bellach yn eu 6ed flwyddyn, mae arolygon blynyddol Tlodi Plant a Theuluoedd Plant yng Nghymru yn ceisio sicrhau mwy o ddealltwriaeth o'r ffeithiau a'r profiadau bywyd y tu ôl i'r ffigurau, ac effaith tlodi ar blant, pobl ifanc a'u teuluoedd. Yn bwysig, mae'r arolygon yn gyfle i blant, pobl ifanc, ymarferwyr a gweithwyr proffesiynol rannu eu barn a'u profiadau o dlodi yng Nghymru, ac amlygu'r anawsterau sy'n cael eu hwynebu nawr, yn feunyddiol.

Bob blwyddyn, mae ein hadroddiadau'n cyflwyno darlun digysur i lawer o blant a phobl ifanc, ac yn amlygu'r penderfyniadau amhosibl mae teuluoedd yn gorfod eu gwneud yn ddyddiol. Gwaetha'r modd, nid yw canfyddiadau'r 6ed adroddiad blynyddol hwn yn wahanol. Y gwirionedd dyddiol i lawer o deuluoedd yw eu bod yn gorfod dewis rhwng rhoi arian yn y mesurydd trydan, neu roi bwyd ar y bwrdd; prynu sgidiau ysgol neu fwydo eu plant.

Mae'r ymarferwyr a'r gweithwyr proffesiynol a ymatebodd i'r arolwg hwn yn gweithio gydag o leiaf 42,500 o deuluoedd a'u plant. Yn eu geiriau nhw, maen nhw'n gweld y sefyllfa bresennol fel un **"gritigol"**, gyda llawer o blant, pobl ifanc a'u teuluoedd bellach mewn **"argyfwng absoliwt"**. Ym marn llawer o ymatebwyr, mae dyled a iechyd meddwl yn **"dirywio'n gyflym"** ac mae effeithiau tlodi yn **"prysuro allan o reolaeth"**.

Mae'n bwysig cydnabod bod plentyn, person ifanc a theulu y tu ôl i bob un o'r ystadegau, y canrannau, y sylwadau a'r profiadau a gyflwynir ar hyd yr adroddiad hwn. Os na weithredir ar unwaith i ymdrin â thlodi a'i effeithiau; newid polisïau, dealltwriaeth ac agweddau, bydd cylch ac effaith niweidiol tlodi yn parhau ar gyfer llawer o'n plant a'n pobl ifanc, nid nawr yn unig, ond wrth iddyn nhw dyfu'n oedolion a chychwyn eu teuluoedd eu hunain.

Y cefndir i’r arolygon

Yn 2014, cyhoeddodd Plant yng Nghymru Tlodi Plant a Theuluoedd yng Nghymru: Ciplun o’r materion allweddol a godwyd gan deuluoedd. Yr adroddiad hwn oedd cam terfynol prosiect ymchwil a gynhaliwyd gydag Aelodau’r Cynulliad (Aelodau’r Senedd bellach), Aelodau Cymru o Senedd y Deyrnas Unedig a swyddfeydd Cyngor ar Bopeth. Nod y prosiect hwn oedd canfod y materion mwyaf cyffredin cysylltiedig â thlodi, oedd yn effeithio ar aelwydydd â phlant.

Yn dilyn ymlaen o’r adroddiad hwn, mae Plant yng Nghymru wedi cynnal arolwg bob blwyddyn i ganfod beth sydd wedi newid, os o gwbl, a pha faterion cysylltiedig â thlodi sy’n effeithio fwyaf ar deuluoedd. Rydyn ni’n ddiolchgar i Rwydwaith Dileu Tlodi Plant Cymru am eu mewnbwn parhaus a’u cyfraniadau wrth ddylunio’r arolygon a’r cwestiynau.

Yn 2016/17, fe wnaethon ni gynhyrchu ein harolwg cyntaf i blant a phobl ifanc. Roedden ni eisiau clywed eu barn am dlodi; deall sut mae hynny’n effeithio arnyn nhw a pha feysydd roedden nhw’n nodi eu bod yn cael yr effaith fwyaf ar blant a phobl ifanc oedd yn byw mewn tlodi. Ers hynny, rydyn ni wedi cynnal 2 arolwg yr un pryd, 1 ar gyfer ymarferwyr a gweithwyr proffesiynol a’r llall ar gyfer plant a phobl ifanc. Er na all cwestiynau’r arolygon fod yn gwbl gyfatebol, mae mwyafrif y materion a’r themâu sydd dan sylw yr un fath ar draws y ddau arolwg.

Bob blwyddyn, mae ein harolygon yn cadw sawl cwestiwn craidd, fel bod modd cymharu’n uniongyrchol o flwyddyn i flwyddyn. Fodd bynnag, mae rhai cwestiynau ac opsiynau amlddewis wedi newid o reidrwydd i adlewyrchu materion sy’n dod i’r amlwg neu bryderon a godwyd mewn arolygon blaenorol, neu i gynnwys newidiadau deddfwriaethol. Yn arolygon 2021, amlygodd ymarferwyr a phlant a phobl ifanc 2 faes oedd yn destun pryder arbennig; iechyd meddwl a bwlio cysylltiedig â thlodi. O ganlyniad, rydyn ni wedi cynnwys cwestiynau penodol ar y meysydd hyn ar gyfer 2022.

Gan fod ymatebion manwl a gwerthfawr wedi’u darparu ar gyfer y naill arolwg a’r llall, mae’r adroddiad hwn yn edrych ar ganfyddiadau’r ddau arolwg ar wahân, yn hytrach na’u cyfuno.

CANFYDDIADAU'R AROLWG I YMARFERWYR A GWEITHWYR PROFFESIYNOL

Gwybodaeth am yr arolwg

Roedd yr arolwg yn ceisio deall profiadau ac arsylwadau'r rhai sy'n gweithio gyda phlant, pobl ifanc a'u teuluoedd, boed hynny'n uniongyrchol neu'n anuniongyrchol. Roedd ar gael i'w gwblhau ar-lein, ac fe'i dosbarthwyd yn eang ar draws Cymru, trwy aelodau, rhwydweithiau a bwletinau Plant yng Nghymru, a rhai ein cydweithwyr allanol. Bu'r arolwg ar agor am gyfnod o 8 wythnos rhwng 26 Ebrill ac 17 Mehefin 2022 a bu'r ymatebwyr yn ei gwblhau'n ddienw.

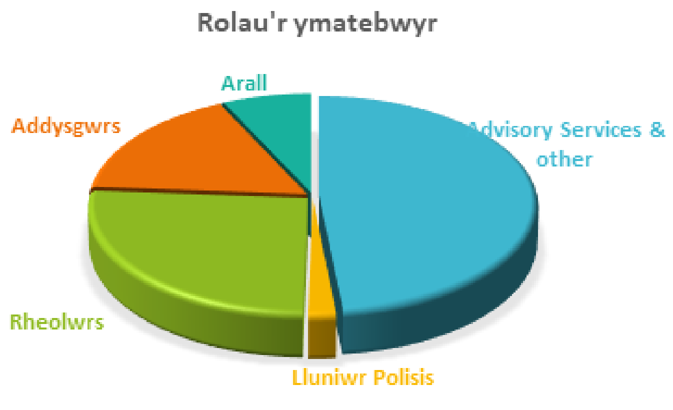
Gofynnwyd i'r ymatebwyr ystyried cwestiynau cysylltiedig â thlodi yn y meysydd canlynol:

- Materion tlodi trosfwaol
- Dyled
- Ansicrwydd bwyd
- Tlodi tanwydd
- Cefnogaeth ariannol
- Addysg
- Iechyd meddyliol ac emosiynol
- Diogelu
- Hyfforddiant i ymarferwyr a gweithwyr proffesiynol

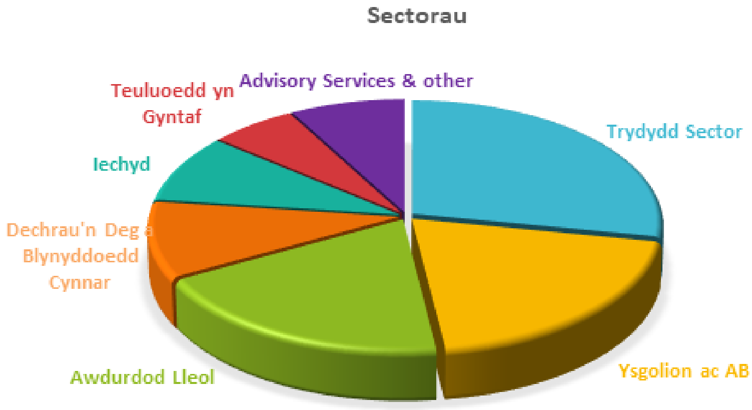
Roedd yr arolwg yn cynnwys cyfuniad o gwestiynau amlddewis a phenagored, fel bod yr ymatebwyr yn gallu rhannu eu barn a'u profiadau. Roedd yr arolwg hefyd yn gofyn i ymatebwyr rannu eu meddyliau, eu syniadau a'u hatebion ar gyfer atal neu liniaru effaith tlodi.

Pwy ymatebodd

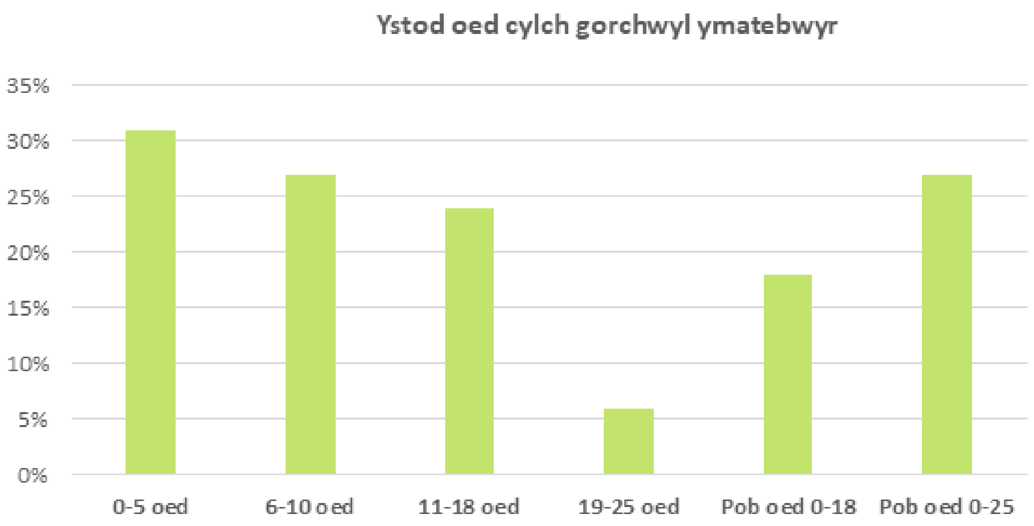
Ymatebodd ymarferwyr a gweithwyr proffesiynol o bob un o'r 22 ardal awdurdod lleol ar draws Cymru. Roedd yr ymatebion wedi'u gwasgaru'n gyfartal ar draws holl ardaloedd Cymru, heb gyfradd ymateb sylweddol uwch na'i gilydd mewn unrhyw ardal ddaearyddol benodol.



Cafwyd cyfanswm o 155 o ymatebion, cynnydd o 33% o gymharu â'r llynedd, ac roedd cylch gorchwyl yr holl ymatebwyr yn cynnwys plant, pobl ifanc a/neu deuluoedd. Roedd 79% o'r ymatebwyr yn gweithio'n uniongyrchol gyda phlant a theuluoedd, sy'n cynrychioli o leiaf 42,500 o deuluoedd bob blwyddyn. Roedd yr 21% arall yn gweithio'n uniongyrchol gyda phlant a theuluoedd mewn meysydd megis datblygu polisi, rolau rheoli ac academ



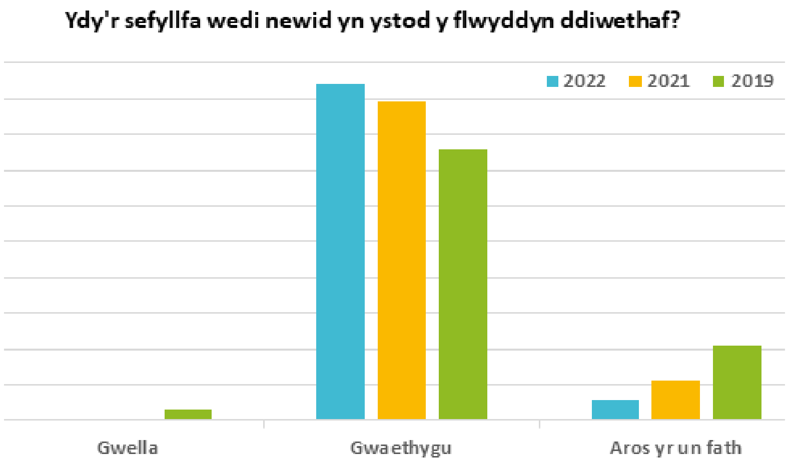
Gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi gyda pha grwpiau oed maen nhw'n gweithio'n bennaf neu sy'n rhan o'u cylch gorchwyl. Sylwer bod gan rai ymatebwyr gylch gorchwyl oedd yn cwmpasu mwy nag un grŵp oed.



Materion tlodi trosfwaol: cymhariaeth 3 blynedd

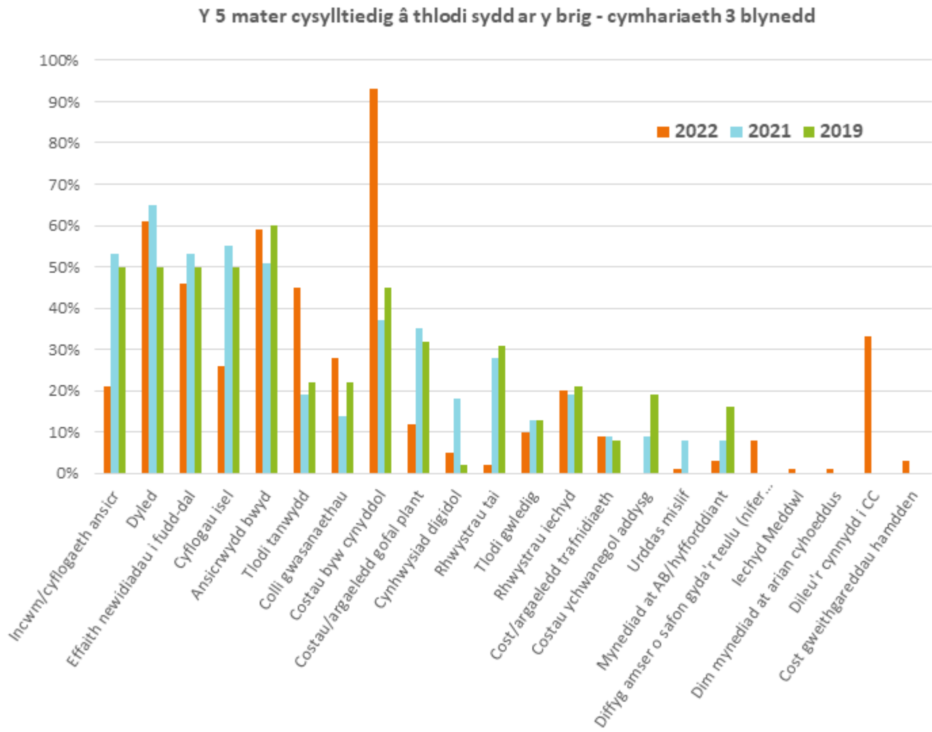
“Roedd pobl eisoes mewn sefyllfa ariannol enbyd oherwydd y pandemig – yn syml iawn does ganddyn nhw ddim byd arall y gallan ni dorri’n ôl arno. Mae incwm annigonol yn peryglu iechyd a llesiant pobl yn ddifrifol – nid oherwydd mwy o amddifadedd materol yn unig, ond hefyd oherwydd colli’r gallu i fod yn rhan o’r gymdeithas a meddu ar ymdeimlad o berthyn a gwerth”

Mae arolwg Blynyddol Tlodi Plant a Theuluoedd bellach yn ei 6ed flwyddyn. Dros y blynyddoedd, mae’r cwestiynau wedi newid i adlewyrchu materion cysylltiedig â thlodi sy’n dod i’r amlwg a’u heffaith. Fodd bynnag, mae cwestiynau craidd yn cael eu cynnwys yn gyson o flwyddyn i flwyddyn. Y cwestiynau craidd hyn sy’n darparu trosolwg cymaradwy o’r sefyllfa yng Nghymru o ran tlodi, fel mae ymarferwyr a gweithwyr proffesiynol wedi sylwi arni a’i phrofi.



Mae dau o’r cwestiynau hyn yn holi a yw’r sefyllfa o ran tlodi wedi newid yn ystod y flwyddyn ddiwethaf; ac yn eu profiad nhw, beth yw’r 5 mater cysylltiedig â thlodi sydd ar y brig ar hyn o bryd ym marn ymarferwyr a gweithwyr proffesiynol. Fel mae’r siart yn dangos, dywedodd mwyafrif llethol (94%) o’r ymatebwyr fod sefyllfa tlodi gyffredinol y plant, y bobl ifanc a’r teuluoedd maen nhw’n gweithio gyda nhw wedi ‘gwaethygu’. Dyma’r ffigur uchaf a welwyd mewn unrhyw un o’r arolygon blynyddol hyd yma. Soniodd yr ymatebwyr fod y flwyddyn ddiwethaf wedi bod yn “frwydr aruthrol” i deuluoedd, gan sôn bod y sefyllfa yn “ddychrynllyd” a bod llawer o deuluoedd bellach yn wynebu argyfwng.

Yn yr 2il o’n cwestiynau craidd, rhoeson ni ystod eang o 22 o faterion cysylltiedig â thlodi i’r ymatebwyr. Ar sail eu profiad a’u harsylwadau, gofynnwyd iddyn nhw nodi’r 5 mater oedd yn achosi’r pryder mwyaf a’u rhoi yn eu trefn o ran yr effaith fwyaf ar y plant, y bobl ifanc a’r teuluoedd maen nhw’n gweithio gyda nhw, neu sy’n rhan o’u cylch gorchwyl. Ni ofynnwyd i’r ymatebwyr roi’r 17 mater arall yn eu trefn. Cyflwynwyd y 5 mater olaf a ddangosir ar y siart ar gyfer arolwg 2022, ac o ganlyniad, nid oes data cymaradwy ar gael.



Mae’r siart yn dangos pa rai o’r materion gafodd eu dewis o fewn y 5 ar y brig a pha ganran o’r ymatebwyr a ddewisodd bob un dros gyfnod o 3 blynedd. Er bod y materion a ddewiswyd gan ymatebwyr yn 2019 a 2021 yn dal yn gymharol debyg, ac eithrio cynhwysiad digidol yn 2021, mae canfyddiadau 2022 i’w gweld yn amrywio llawer mwy.

Y gwahaniaeth mwyaf trawiadol yw’r cynnydd sydyn yn achos costau byw cynyddol. Efallai bod y canfyddiad hwn i’w ddisgwyl o ystyried effaith ariannol y costau cynyddol i incwm a gwariant teuluoedd yn ystod y misoedd diwethaf. Mae meysydd eraill, fel dyled, ansicrwydd bwyd, ac effaith newidiadau i fudd-dal, yn dal yn feysydd sy’n destun pryder mawr, fel mewn blynyddoedd blaenorol.

Dywedodd ymarferwyr eu bod yn gweld cynnydd dramatig yn nifer y teuluoedd sy’n methu diwallu eu hanghenion sylfaenol, megis darparu bwyd, trydan a dillad. Gwnaeth yr ymatebwyr sylwadau ynghylch pa mor anobeithiol yw’r sefyllfa, a’r effaith sylweddol mae tlodi’n ei chael ar fwy a mwy o blant. Roedden nhw’n pryderu’n arbennig am eu hiechyd corfforol a meddyliol, eu datblygiad a’u cyrhaeddiad addysgol.

“Mae gan y teuluoedd rydyn ni wedi’u cefnogi blant sydd ddim yn ffynnu’n gorfforol, gan fod hyn yn cael effaith ar eu twf, eu datblygiad, a’u gallu i fod yn weithredol ar lefel feunyddiol mewn ysgolion a gartref”

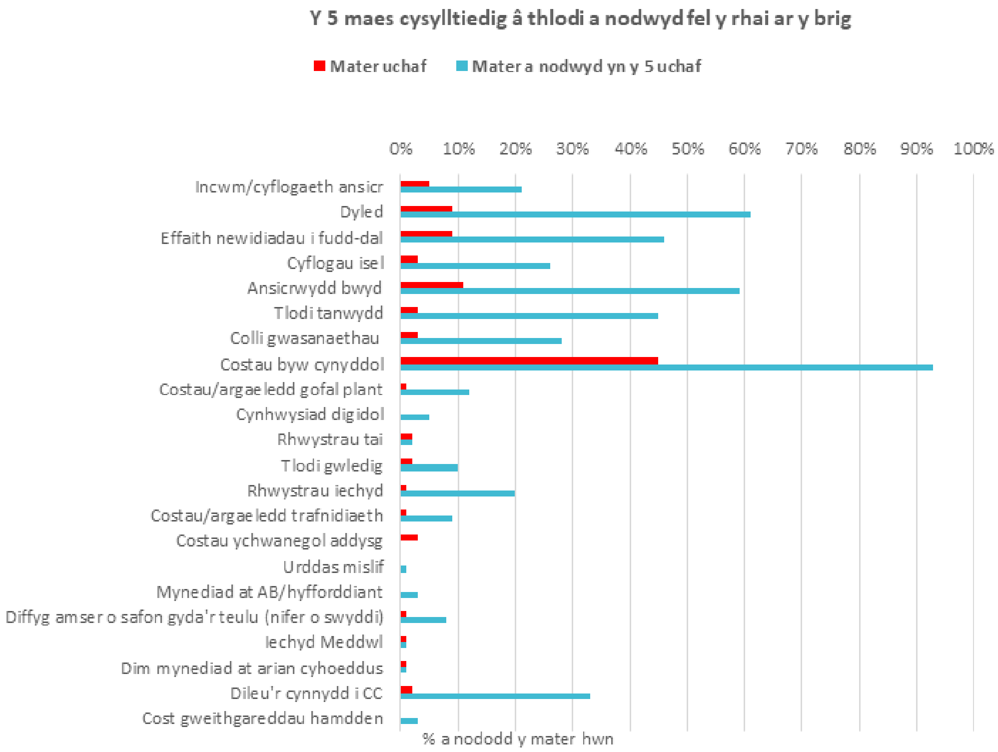
Eleni gwelwyd cynnydd canraddol mawr yn nifer yr ymatebwyr a wnaeth sylwadau am iechyd a datblygiad corfforol. Roedd enghreifftiau hefyd o blant yn methu mynd i apwyntiadau ysbyty oherwydd bod teuluoedd yn methu fforddio cost trafnidiaeth. Cyfeiriwyd at rieni’n gorfod dewis rhwng bwydo’u plentyn a mynd i’r apwyntiadau.

Fel mewn blynyddoedd blaenorol, cyfeiriodd yr ymatebwyr droeon at iechyd meddyliol ac emosiynol gwael y plant, y bobl ifanc a’r teuluoedd maen nhw’n gweithio gyda nhw, a bod hynny’n dirywio. Gwnaed sylwadau ynghylch hyn ar draws holl gwestiynau’r arolwg, beth bynnag oedd y pynciau dan sylw. Dywedodd ymatebwyr yn aml fod llawer o deuluoedd yn “teimlo’n anobeithiol” am eu sefyllfa ac yn methu gweld ffordd allan. Trafodir y maes hwn yn fanylach yn ddiweddarach yn yr adroddiad.

Materion tlodi trosfwaol: 2022

“Mae hyn yn effeithio ar BOB plentyn yng Nghymru, ond bydd yn cael effaith ar y rhai sydd o dan y llinell dlodi ym mhob ffordd. Nid yw’r cynnydd mewn costau byw yn gynaliadwy, a bydd yn achosi rhagor o ddyled, tlodi tanwydd ac ansicrwydd bwyd.”

Mae’r adran hon yn darparu rhagor o fanylion am y materion trosfwaol cysylltiedig â thlodi a nodwyd yng nghanfyddiadau eleni, ac mae’n cynnwys sylwadau ac arsylwadau gan ymatebwyr. Mae’r siart sy’n dilyn yn dangos pa faterion roedd yr ymatebwyr yn barnu eu bod yn cael fwyaf o effaith ar deuluoedd (safleoedd uchaf) a’r rhai roedden nhw’n eu cyfri o fewn y 5 ar y brig yn 2022.



Nodwyd pob un o’r 22 maes fel mater cysylltiedig â thlodi a oedd ymhlith y 5 uchaf. Costau byw cynyddol oedd y mater yn y safle uchaf, ac fe’i dewiswyd gan 45% o’r ymatebwyr, ond fe’i cynhwyswyd o fewn y 5 ar y brig gan fwyafrif yr ymatebwyr. Dylid nodi y gofynnwyd i’r ymatebwyr ddewis 5 mater i’w graddio yn unig. Ni ofynnwyd iddynt roi’r 17 mater arall yn eu trefn.

Dewiswyd costau byw cynyddol fel mater ymhlith y 5 uchaf gan 93% o’r ymatebwyr. Ar sail eu profiadau a’u harsylwadau nodwyd bod effaith y cynnydd mewn prisiau yn weladwy, hyd yn oed o fewn y cyfnod cymharol fyr ers i hynny ddigwydd, ac mae’n gwthio niferoedd uwch o blant, pobl ifanc a’u teuluoedd i amgylchiadau sy’n dirywio ymhellach a thlodi.

“Mae teuluoedd a oedd yn cael trafferth ymdopi o’r blaen yn awr mewn argyfwng”

Disgrifiodd ymatebwyr yr effaith hon ar blant, plant ifanc a’u teuluoedd fel rhywbeth “pellgyrhaeddol”. Fe wnaethon nhw’r sylw bod llawer o deuluoedd oedd yn byw mewn tlodi, hyd yn oed cyn i gostau byw ddechrau codi, yn wynebu penderfyniadau amhosibl bob dydd. Gwnaeth rhai ymarferwyr y sylw, gan fod mwyafrif o’u teuluoedd wedi bod mewn amgylchiadau anobeithiol cyhyd, nad oes ganddyn nhw unrhyw wydnwch ariannol, ac felly y gall unrhyw gynnydd mewn costau byw, pa mor fach bynnag ydyw, fod yn drychinebus.

"Allai Mam ddim fforddio rhoi tanwydd yn y car i gasglu'r parsel bwyd argyfwng. O'r herwydd wnaeth Mam ddim bwyta am nifer o ddiwrnodau i sicrhau bod bwyd ar gyfer ei merch"

Adroddodd ymarferwyr fod llawer o rieni a gofalwyr yn methu fforddio bwydo'u plant a/neu ddarparu bwyd maethlon. Roedd plant a phobl ifanc yn aml yn oer, yn byw heb fawr ddim trydan, os o gwbl, ac yn cael eu hynysu fwyfwy. Adroddwyd bod rhaid i deuluoedd yn gynyddol ddewis rhwng talu am drydan y diwrnod hwnnw, neu fwydo eu plant. Disgrifiodd yr ymatebwyr y sefyllfa fel un "anghynaliadwy" oedd "yn argyfwng". Roedd pryder sylweddol ynghylch y nifer cynyddol o deuluoedd, gan gynnwys llawer o deuluoedd sy'n gweithio, a oedd bellach yn 'cael trafferth ymdopi'.

"Mae'r cynnydd yn nifer y rhai sydd "mewn tlodi wrth weithio" yn anhygoel. Sut mae'n gallu bod yn dderbyniol eich bod yn gweithio mewn swydd dda ond yn dal i fethu fforddio bwydo eich teulu?"

Nid ar iechyd corfforol, emosiynol a meddyliol rhieni a gofalwyr yn unig yr oedd costau byw cynyddol yn effeithio, ond hefyd ar iechyd corfforol, emosiynol a meddyliol plant a phobl ifanc. Rhannodd yr ymatebwyr fod iechyd corfforol oedolion yn dirywio wrth i lawer ddewis peidio â bwyta, er mwyn darparu bwyd i'r plant. Roedd y diffyg maeth hwn yn anochel yn cael effaith ar allu rhieni i ymdopi, yn gorfforol ac yn emosiynol, ac maen nhw'n gweld cynnydd yn nifer y perthnasoedd oedolyn/oedolyn ac oedolyn/plentyn sydd o dan straen. Gwnaeth ymatebwyr y sylw fod rhieni'n teimlo'n "anobeithiol ynghylch gwella'u sefyllfa", "yn cywilyddio", "yn digalonni" a "heb unman i droi".

"Mae gorfod dewis darparu opsiynau naill ai/neu i blant yn hytrach na gallu darparu hanfodion sylfaenol yn digalonni rhieni a gofalwyr"

Roedd y realiti o safbwynt iechyd plant a phobl ifanc yn cynnwys, plant yn colli apwyntiadau ysbyty oherwydd bod rhieni'n methu fforddio'r costau teithio; "ychwanegu dŵr at laeth baban i wneud iddo bara'n hwy"; diffyg bwyd a/neu faeth; analluогi ganolbwyntio neu aros ar ddihun yn yr ysgol; a gwisgo dillad ac esgidiau sy'n rhy fach.

Adroddodd ymatebwyr fod plant hefyd yn pryderu ynghylch sut bydd eu teuluoedd yn ymdopi â chostau byw cynyddol, neu sut maen nhw'n gwneud hynny eisoes, a'u bod yn aml yn profi lefelau uwch o straen a phryder. Adlewyrchwyd hyn yn y sylwadau a ddarparwyd gan blant a phobl ifanc.

Nododd ymarferwyr fod iechyd meddwl holl aelodau'r teulu yn "dirywio" a disgrifiwyd perthnasoedd yn y cartref fel rhai oedd fwyfwy o dan straen. Nodwyd bod perthnasoedd yn chwalu yn arwain at rai pobl ifanc yn bod yn ddigartref. Mynegodd ymarferwyr bryderon hefyd ynghylch trais a cham-drin domestig, gan roi gwybod eu bod bellach yn cefnogi ac yn gweithio gyda nifer cynyddol o famau a'u plant oedd yn aros mewn sefyllfaoedd camdriniol oherwydd eu bod yn teimlo bod hynny'n rhoi mwy o sefydlogrwydd ariannol iddyn nhw ac yn eu galluogi i fwydo eu plant.

At ei gilydd, roedd yr ymatebwyr yn pryderu'n fawr ynghylch iechyd meddwl y teuluoedd maen nhw'n gweithio gyda nhw, ac yn rhoi rhybuddion taer ynghylch argyfwng iechyd meddwl oedd ar y trothwy i blant, pobl ifanc a'u rhieni. Yn arolwg y llynedd, daeth iechyd meddwl gwael a iechyd meddwl oedd yn dirywio i'r amlwg fel un o'r problemau mwyaf oedd yn effeithio ar deuluoedd oedd yn byw mewn tlodi. O ganlyniad, roedd yr arolwg hwn yn 2022 yn cynnwys cwestiynau penodol yn y maes hwn. Caiff y canfyddiadau hyn eu harchwilio ymhellach yn adran Iechyd Meddyliol ac Emosiynol yr adroddiad.

“Mae’r cynnydd mewn costau byw yn effeithio ar bopeth. Rwy’n gweithio gyda phobl ifanc y mae eu teuluoedd yn methu prynu sgidiau iddyn nhw bellach pan fydd eu traed yn tyfu. Yn y sesiynau gyda’r hwyr, pan wnaethon ni holi, dim ond un person ifanc oedd yn disgwyl bwyd y noson honno (fe wnaethon ni bryd pasta i bawb ohonyn nhw, ac eistedd i fwyta gyda’n gilydd)”

Mae costau byw cynyddol yn amlwg yn cael effaith ym mhob maes. Dywedodd llawer nad oes modd edrych ar y gwahanol faterion yn ynysig, gan fod pob un yn effeithio’n uniongyrchol ar eraill. Dywedodd ymatebwyr eu bod yn gweld mwy o blant a phobl ifanc yn mynd heb fwyd, a’u bod yn tystio i gynnydd yn nifer y teuluoedd sydd “o’r braidd yn goroesi” ac yn methu diwallu anghenion sylfaenol eu plant. Roedd teuluoedd a fu’n gallu “crafu byw” ar gyllidebau cyfyngedig iawn bellach yn methu gwneud hynny. O ganlyniad, adroddodd ymatebwyr am gynnydd mewn dyled, ansicrwydd bwyd a thlodi tanwydd.

“Mae’r taliadau sefydlog eu hunain bellach yn 10% o Gredyd Cynhwysol. Mae tanwydd wedi mwy na dyblu, mae bwyd a hanfodion wedi codi 10% a mwy. Mae cyflogau’n isel, a rhenti’n uchel. Mae ysgolion yn disgwyl gwisg ysgol lawn, ond dyw’r grantiau ddim yn ddigon i dalu amdanyn nhw. Mae costau trafnidiaeth yn codi’n gyflym.”

Yn arolwg y llynedd, dyled oedd y mater cysylltiedig â thlodi a roddwyd yn y safle uchaf. I edrych ymhellach ar hyn, fe wnaethon ni gynnwys cwestiynau penodol am ddyled yn arolwg eleni. Ar sail ymatebion y llynedd a’r heriau diweddar ynghylch ansicrwydd bwyd; tlodi tanwydd a chymorth ariannol (incwm, budd-daliadau a Chredyd Cynhwysol), mae’r rhain hefyd wedi cael eu cynnwys fel adrannau ar wahân.

Materion eraill y gwnaed sylwadau yn eu cylch yn aml oedd colli gwasanaethau; tai; tlodi gwledig; a gofal gan berthnasau.

Nodwyd colli gwasanaethau fel mater ymhlith y 5 ar y brig gan 28% o ymatebwyr, cynnydd o gymharu â’r 2 flynedd ddiwethaf. Er y cyfeiriwyd at lawer o wasanaethau, diffyg capasiti o ran gwasanaethau cynghori ar ddyledion a iechyd meddwl oedd yn achosi’r pryder mwyaf. Dywedodd ymarferwyr eu bod wedi gweld gostyngiad yn y gwasanaethau hyn, er bod mwy o angen. Maen nhw’n cael “mwy a mwy o anhawster” i gael hyd i wasanaethau cefnogi ar gyfer eu teuluoedd. O ystyried hyn, mae llawer yn pryderu nad yw gwasanaethau, yn y tymor byr, yn ymdopi â’r galw, ac maent yn gweld plant, pobl ifanc a rhieni’n profi risgiau difrifol ac uniongyrchol. Yn y tymor hir, fe wnaethon nhw sylwadau ar effaith niweidiol barhaus tlodi ar lawer o blant a phobl ifanc, gan effeithio nid ar eu hiechyd meddwl yn unig, ond hefyd eu cyrhaeddiad addysgol a’u datblygiad corfforol. Credai llawer y bydd y sefyllfa bresennol yn effeithio ar blant ym mhob agwedd ar eu bywydau ac ymhellach i oedolaeth, gyda chylch tlodi’n parhau.

“Mae diffyg gwasanaethau wedi creu sefyllfa lle nad yw’r gefnogaeth yn cyrraedd yn ddigon cyflym ac nid yw cefnogaeth arbenigol yn cael ei thargedu’n gynt i gefnogi teuluoedd.”

`Rhybuddiodd ymatebwyr am y nifer cynyddol o blant, pobl ifanc a theuluoedd sydd bellach mewn angen brys. Nodwyd bod llawer o'r teuluoedd oedd mewn trafferthion y llynedd yn awr mewn argyfwng, a'i bod yn debygol y bydd y rhai sydd mewn trafferthion eleni mewn argyfwng y flwyddyn nesaf. Dywedodd ymarferwyr fod y sefyllfa'n "gwaethygu allan o reolaeth".

"Dyw unrhyw ysgolion bach a fu'n helpu ar un adeg ddim yn ddigon, ac mae popeth yn llithro i lawr... mae gobaith yn cael ei ddiffodd"

Nodwyd Tai hefyd fel problem, a chyfeiriwyd amlaf at y diffyg tai fforddiadwy. Mae nifer cynyddol o deuluoedd yn troi at landlordiaid preifat. Roedd hyn nid yn unig yn cael ei weld fel rhywbeth drutach i deuluoedd, ond hefyd roedd pryderon ynghylch addasrwydd, cynnal a chadw a "chyflwr cyffredinol wael" llawer o gartrefi rhentu preifat. Gwnaeth rhai y sylw fod hyn yn effeithio ar iechyd corff a meddwl eu teuluoedd.

"Mae llawer o'r teuluoedd rydyn ni'n eu cefnogi yn talu rhent afresymol o ddrud i landlordiaid"

Roedd pryder arbennig ynghylch teuluoedd o gefndir ethnig oedd yn byw mewn cartrefi rhentu preifat. Nododd ymarferwyr fod rhai heb fawr ddim profiad o sut dylen nhw gael eu trin gan landlordiaid na beth yw'r ddisgwyl mewn llety preifat. Teimlid bod nifer o deuluoedd yn cael eu hecsbloetio.

O gymharu ag arolwg y llynedd, roedd cynnydd sylweddol yn nifer y sylwadau oedd yn ymwneud â thlodi gwledig, yn arbennig, effaith costau cynyddol tanwydd a diffyg gwasanaethau trafnidiaeth gyhoeddus. Er enghraifft, roedd diffyg trafnidiaeth gyhoeddus yn golygu bod rhaid dibynnu ar gar, ac yn ôl yr ymatebwyr roedd taith yn ôl ac ymlaen i'r archfarchnad agosaf yn gallu bod yn 60 milltir. Achosodd cost gynyddol ac ychwanegol tanwydd gynnydd dramatig yng nghyllideb siopa bwyd llawer o deuluoedd gwledig.

Nododd ymatebwyr hefyd faterion cysylltiedig â thlodi sy'n effeithio ar ofalwyr sy'n berthnasau. Yn ôl yr ymatebwyr, dyma'r maes twf mwyaf yng nghyswllt maethu, ac mae wedi treblu yn ystod y 5 mlynedd diwethaf. Fe wnaethon nhw esbonio nad yw rhai gofalwyr sy'n berthnasau yn derbyn arian ychwanegol i helpu gyda chostau ariannol magu a gofalu am blentyn. Nodwyd, er bod byw o fewn y teulu ehangach yn fanteisiol i'r plentyn, fod gofalwyr yn aml yn byw mewn tlodi, neu ar drothwy hynny, ac felly y gellid gweld hynny fel "rhoi'r plant o dan anfantais weithredol". Mynegodd ymatebwyr yr angen i bolisi newid er mwyn rhoi sylw i hyn.

Tlodi Tanwydd

"Mae pobl sydd heb ddefnyddio ein gwasanaeth erioed o'r blaen yn dod aton ni oherwydd eu bod wedi cael eu gollwng i ganol dyledion tanwydd. Roedden nhw'n ymdopi o drwch blewyn cyn yr argyfwng tanwydd, ond maen nhw mewn trafferthion oherwydd y cynnydd yma"

Roedd tlodi tanwydd mewn safle uchel ymhlith y 5 mater cysylltiedig â thlodi sydd ar y brig. Efallai nad yw hyn yn syndod o ystyried y cynnydd diweddar iawn yng nghostau tanwydd, a'r disgwyl iddynt godi ymhellach. Dywedodd dros 87% o'r ymatebwyr y bydd y cynnydd diweddar mewn tanwydd yn cael effaith sylweddol ar y teuluoedd maen nhw'n gweithio gyda nhw. Ar sail eu profiad a'u harsylwadau, dywedodd ymarferwyr y bydd yr effaith yn dod i'r amlwg mewn llawer o wahanol ffyrdd.

“Mae rhieni’n cael trafferth talu eu biliau nawr, sut mae disgwyl iddyn nhw ymdopi?”

Roedd sylwadau’r ymatebwyr yn syrthio i 2 gategori; tanwydd cysylltiedig â cherbydau; a thanwydd cysylltiedig â chyfleustodau’r aelwyd. Nodwyd bod costau tanwydd cerbydau yn rhoi pwysau ychwanegol ar rieni sydd mewn cyflogaeth am dâl isel, y rhai sy’n gweithio oriau afreolaidd a/neu’r rhai sy’n dibynnu ar eu trafnidiaeth eu hunain i deithio i’r gwaith. Rhannodd nifer o’r ymatebwyr eu hunain eu bod bellach yn methu fforddio costau teithio i’r gwaith a theithio rhwng ymweliadau cartref.

Roedd eraill yn pryderu ynghylch gostyngiad mewn presenoldeb yn yr ysgol, yn arbennig yn achos y rhai oedd yn byw mewn ardaloedd gwledig ac yn dibynnu ar eu trafnidiaeth eu hunain. I lawer o deuluoedd, roedd y gwariant ychwanegol, ond angenrheidiol, ar danwydd yn golygu bod “cyllidebau’n cael eu gwasgu rywle arall”, gyda mwy o ynysu oherwydd bod teuluoedd yn methu fforddio mynd allan bellach, neu’n mynd i ddyled i dalu am y costau ychwanegol.

Roedd tlodi tanwydd aelwydydd yn destun pryder sylweddol i fwyafrif yr ymatebwyr. Codwyd materion ynghylch iechyd corfforol ac emosiynol plant, pobl ifanc a’u teuluoedd, cyrhaeddiad addysgol a dyled.

“Mae teulu rydyn ni’n gweithio gyda nhw wedi dewis bod heb drydan y rhan fwyaf o’r amser”

Gwnaeth yr ymatebwyr sylwadau ynghylch cartrefi llaith, oer, oedd yn gwaethygu cyflyrau iechyd oedd eisoes yn bodoli, i blant a phobl ifanc a’r rhai oedd yn gofalu amdanynt. Roedd pryder hefyd ynghylch y costau uwch i deuluoedd â phlant a phobl ifanc anabl sydd angen defnyddio cymhorthion byw a symudedd trydanol, megis hoistiau, cadeiriau olwyn, a phympiau bwydo.

Gwnaed sylwadau niferus ynghylch y berthynas rhwng maeth a thlodi tanwydd. Mae’r disgwyl y bydd teuluoedd yn coginio llai oherwydd bod costau tanwydd yn cynyddu eisoes yn cael ei wireddu. Yn ôl ymarferwyr, bu cynnydd mawr yn nifer defnyddwyr y banciau bwyd sy’n gofyn am brydau popty microdon er mwyn lleihau eu defnydd o ynni, ynghyd â mwy o geisiadau am opsiynau ‘berwi yn y bag’ lle nad oes angen ond tegell.

“Mae’r cynnydd mewn costau tanwydd yn gorbwyso unrhyw incrementau a gynlluniwyd i’r cyfraddau budd-dal, ac mae pobl sy’n defnyddio mesuryddion o dan anfantais bellach.”

Dywedodd ymarferwyr fod nifer o deuluoedd eisoes yn byw ac yn cysgu yn yr un ystafell i arbed ynni, tra bod teuluoedd eraill yn defnyddio trydan bob yn ail ddiwrnod yn unig ac yn methu fforddio rhedeg oergell a rhewgell bellach.

Mae ymarferwyr hefyd yn pryderu y bydd costau tanwydd cynyddol yn effeithio ar gyrhaeddiad addysgol. Rhoddwyd enghreifftiau o rieni’n methu fforddio mynediad i’r rhyngrwyd ar gyfer gwaith cartref bellach, neu gostau gwefru a phweru dyfeisiau. Mae’r defnydd o oleuo’n cael ei gyfyngu, felly mae hyd yn oed gwaith cartref ar bapur yn mynd yn anodd iawn.

Gwelwyd bod defnyddwyr mesuryddion rhagdalu yn wynebu risg arbennig oherwydd y pris uwch fesul uned, ac roedd yr un peth yn wir am rai heb gysylltiad â’r prif gyflenwadau. Adroddwyd bod costau tanwydd nad yw’n dod o’r prif gyflenwad yn uwch erioed, a bod cost nwy potel wedi codi i bedair gwaith cymaint yn ystod y misoedd diwethaf.

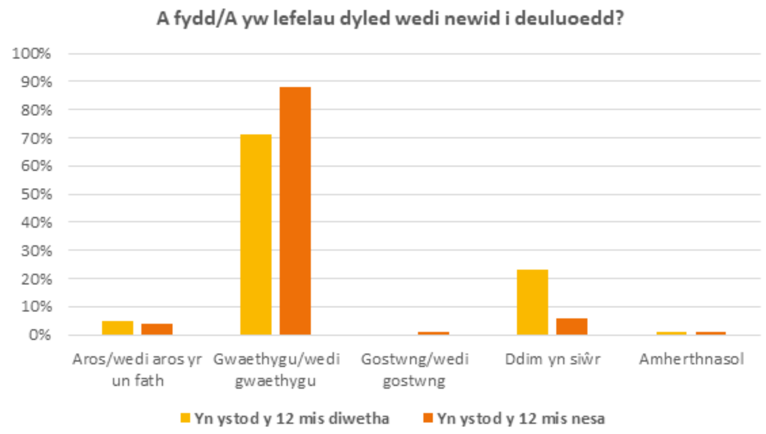
“Mae llawer ar fesuryddion sy’n gwneud y gost yn uwch yn y diwedd. Does ganddyn nhw’n syml ddim arian i roi ar y mesurydd.”

At ei gilydd, mae ymatebwyr yn disgwyl i'r cynnydd ym mhris tanwydd yn y dyfodol gael effaith sylweddol ar ddyled, safonau byw ac yn ei dro, i gael effaith niweidiol ar lesiant meddyliol plant, pobl ifanc a'u teuluoedd.

Dyled

"Fydd dyled ddim yn diflannu hyd yn oed os caiff pethau eu lefelu i fyny, oherwydd bydd gan deuluoedd waddol o ddyled am ddegawd o leiaf"

Dyled oedd y mater cysylltiedig â thlodi oedd yn y safle uchaf yng nghanfyddiadau arolwg 2021 a daeth yn thema amlwg ar draws holl ymatebion 2021. O ganlyniad, ar gyfer arolwg 2022, ceisiwyd deall mwy am y mater hwn, a chafodd dyled ei gynnwys fel maes pwnc cyfan. Ar sail profiadau ac arsylwadau, gofynnwyd i'r ymatebwyr am lefelau dyled blaenorol ac i'r dyfodol, a yw teuluoedd wedi gofyn am gyngor ynghylch dyledion, ac yn olaf, os yw hynny'n hysbys, i bwy mae angen talu'r ddyled.



Dywedodd ymatebwyr (71%) fod lefelau dyled wedi 'gwaethygu' i fwyafrif o'r teuluoedd maen nhw'n gweithio gyda nhw yn ystod y 12 mis diwethaf, ac mae 88% yn disgwyl i'r lefelau hynny o ddyled gynyddu yn ystod y 12 mis nesaf.

Roedd ymarferwyr yn cydnabod bod dyled wedi cynyddu yn ystod y pandemig, gan fod angen i lawer o deuluoedd fenthyg arian i ymateb i'r galw cynyddol am fwyd a gwres, llawer ohonynt o dan amgylchiadau lle roedd gostyngiad yn eu hincwm. Mae gwaddol y ddyled hon wedi parhau, gyda theuluoedd heb fawr ddim incwm dros ben, os o gwbl, i ad-dalu eu dyledion. Fodd bynnag, dywedodd ymatebwyr fod y sefyllfa wedi dirywio'n gyflym yn ystod y 12 mis diwethaf, a bod costau byw cynyddol wedi gwneud hynny'n waeth. Mae ymarferwyr bellach yn gweld teuluoedd yn gorfod mynd i ddyled i dalu am hyd yn oed yr hanfodion, megis bwyd, gwres, gwisg ysgol ac esgidiau.

"Mae'r cyfan o'r llaw i'r genau, felly mae unrhyw argyfwng bywyd fel salwch, colli swydd, biliau annisgwyl a chynnydd mewn rhent, y mae llawer o deuluoedd yn eu profi, yn fuan yn arwain at ddyled sy'n cynyddu'n gyflym"

Dywedodd ymatebwyr nad yw incwm llawer o deuluoedd, boed hynny trwy fudd-daliadau neu gyflogaeth, bellach yn ddigonol i dalu am eu hanghenion sylfaenol, ac mai dyled yw'r norm yn aml. Roedd llawer o rieni a gofalwyr wedi benthyg yn flaenorol gan deulu a ffrindiau, ond mae'r ffaith bod angen gwneud hynny mor aml ac nad oes modd talu'r 'benthyciad' yn ôl wedi golygu naill ai bod rhieni ddim yn gofyn bellach, neu nad yw hynny ar gael bellach. Gwnaeth rhai ymarferwyr y sylw, er bod rhai aelodau o'r teulu i bob golwg yn dal yn barod i helpu'n ariannol, bod eu costau hwythau wedi cynyddu, fel eu bod hwy eu hunain bellach mewn perygl o wynebu trafferthion ariannol. Mae mwy o deuluoedd yn awr yn gorfod trefnu 'benthyciadau diwrnod pae' a defnyddio cardiau credyd, dim ond i roi bwyd ar y bwrdd.

"Mae pobl yn benthyg arian i gyrraedd diwrnod pae, ond yna mae rhaid talu fe nôl, felly mae'n mynd yn gylch dieflig. Mae cyfraddau llog yn uchel ac mae pobl yn troi at fenthycwyr diegwyddor i gadw dau ben llinyn ynghyd"

Wrth i ddyled gynyddu'n wythnosol, adroddodd ymarferwyr fod teuluoedd yn mynd yn llai a llai abl i reoli eu dyled, a bod methu â thalu yn "codi allan o reolaeth". Dywedodd ymarferwyr eu bod wedi atgyfeirio mwy a mwy o bobl i gael cyngor ar ddyledion yn ystod y 12 mis diwethaf. Nodwyd hefyd, beth bynnag yw rôl eu swydd, eu bod o reidrwydd yn treulio llawer mwy o'u hamser yn gwneud cais am grantiau i deuluoedd a'u helpu i wneud hynny. Maen nhw'n cydnabod, er bod hyn yn hollbwysig, mai goblygiadau hynny yw nad ydynt wedyn yn gallu cyflawni eu prif rôl na darparu eu gwasanaeth allweddol i'r teulu.

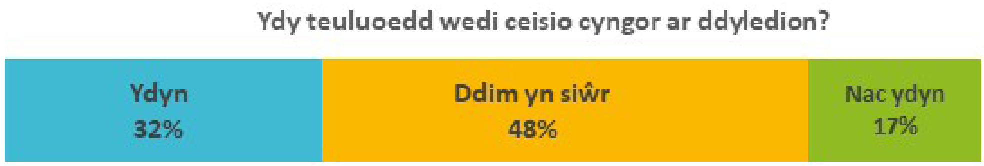
Mynegodd ymarferwyr bryderon ynghylch y dirywiad mewn gwasanaethau cefnogi, a hynny yn y sector cyhoeddus a'r trydydd sector. Yn dilyn y pandemig, nodwyd bod rhai elusennau heb oroesi a bod llawer o asiantaethau'n dal i weithredu o bell neu'n cynnig gwasanaeth llai. Roedd hyn wedi effeithio ar lawer o wasanaethau, ond yn arbennig ar wasanaethau cefnogi iechyd meddwl a thrais domestig, a oedd fel ei gilydd yn cael effaith uniongyrchol ar lefelau dyled a gallu rhieni i ymdopi.

"Cynnydd mewn atgyfeiriadau lle mae dyled yn arwain at straen ac anawsterau iechyd meddwl/emosiynol"

Cyfeiriodd ymatebwyr droeon at y cysylltiad rhwng dyled a iechyd meddwl gwael, gyda'r naill yn bwydo'r llall. Gwnaeth ymarferwyr y sylw "nad yw'r straen yn llacio" a'u bod "bob dydd, yn ddi-baid, yn pryderu am sut byddan nhw'n ymdopi". Gwelid bod lefelau uchel o straen a phryder yn arwain yn rheolaidd at benderfyniadau gwael, gan effeithio'n anochel ar blant a phobl ifanc. Rhoddodd ymarferwyr enghreifftiau o blant yn mynychu lleoliadau yn "ddidoreth"; rhieni'n hwyr i gasglu plant; dewisiadau gwael o ran cydberthynas; anallu i fynd â'u plant allan o'r cartref; a chynnydd mewn 'gwariant ar iechyd meddwl'.

"Dyled yw'r elfen fwyaf hanfodol sy'n arwain at dlodi dwfn a pharhaus, gan nad oes modd dianc rhag y straen. Mae hynny'n effeithio ar ddewisiadau tai, gwresogi a sicrwydd bwyd i'r teulu. Mae'r straen yn golygu bod plant yn wynebu risg uwch o gael eu cam-drin a'u hesgeuluso"

Gofynnodd yr arolwg i'r ymatebwyr a yw mwyafrif y teuluoedd maen nhw'n gweithio gyda nhw wedi ceisio cyngor ar ddyledion neu gymorth, neu ydyn nhw'n gwneud hynny nawr; dywedodd 48% eu bod nhw ddim yn siŵr. Nid yw hyn yn annisgwyl o ystyried cwmpas eang rolau'r ymatebwyr. Roedd gan y rhai oedd yn medru ateb y cwestiwn hwn rolau oedd yn fwy tebygol o gynnwys perthynas un i un gyda theuluoedd neu ddarparu gwasanaeth cefnogi penodol.



Gwnaeth ymarferwyr y sylw fod llawer o rieni a gofalwyr yn aml yn amharod i drafod dyled neu geisio cyngor ar ei gyfer, a gwnaeth llawer y sylw bod nifer y teuluoedd sy'n profi dyled yn llawer uwch nag sydd i'w weld yn y ffigurau cenedlaethol.

"Mae rhai teuluoedd yn [ceisio help] ond mae rhai yn wynebu'r fath ddyled, a iechyd meddwl gwael o ganlyniad, fel eu bod nhw'n methu wynebu chwilio am gymorth."

Shame, embarrassment and the social stigma of debt were all cited as being reasons for many parents and carers not Cyfeiriwyd at gywilydd, embaras a stigma cymdeithasol dyled fel rhesymau pam mae llawer o rieni a gofalwyr heb geisio cyngor a chymorth. Yn aml roedd teuluoedd yn rhy ofnus i wynebu'r broblem neu roeddent yn methu ymdopi'n emosiynol, ac felly'n dewis anwybyddu llythyrau ad-dalu a chasglu dyledion. Yn aml, mae teuluoedd mewn "sefyllfa anobeithiol", "yn methu talu am fwyd a chyfleustodau ac yn gwybod bod rhaid wynebu mwy o ddyled dim ond i oroesi." Dywedodd un ymarferydd fod rhai teuluoedd yn amharod i droi at wasanaethau cymorth ar gyfer dyledion gan na fyddan nhw'n gallu defnyddio eu cerdyn credyd wedyn. Dyma oedd yr unig fodd iddyn nhw brynu bwyd i'r teulu.

Amlygwyd teuluoedd o geiswyr lloches, ffoaduriaid ac ymfudwyr fel grŵp oedd yn llai tebygol o geisio cymorth a chyngor. Ymhlith y rhesymau a roddwyd roedd peidio â gwybod ble i fynd; methu â deall y system; pryder y gallen nhw fynd i "drwbwl" a bod yn wyliadwrus rhag rhannu'r math yma o wybodaeth gyda gwasanaethau ffurfiol.

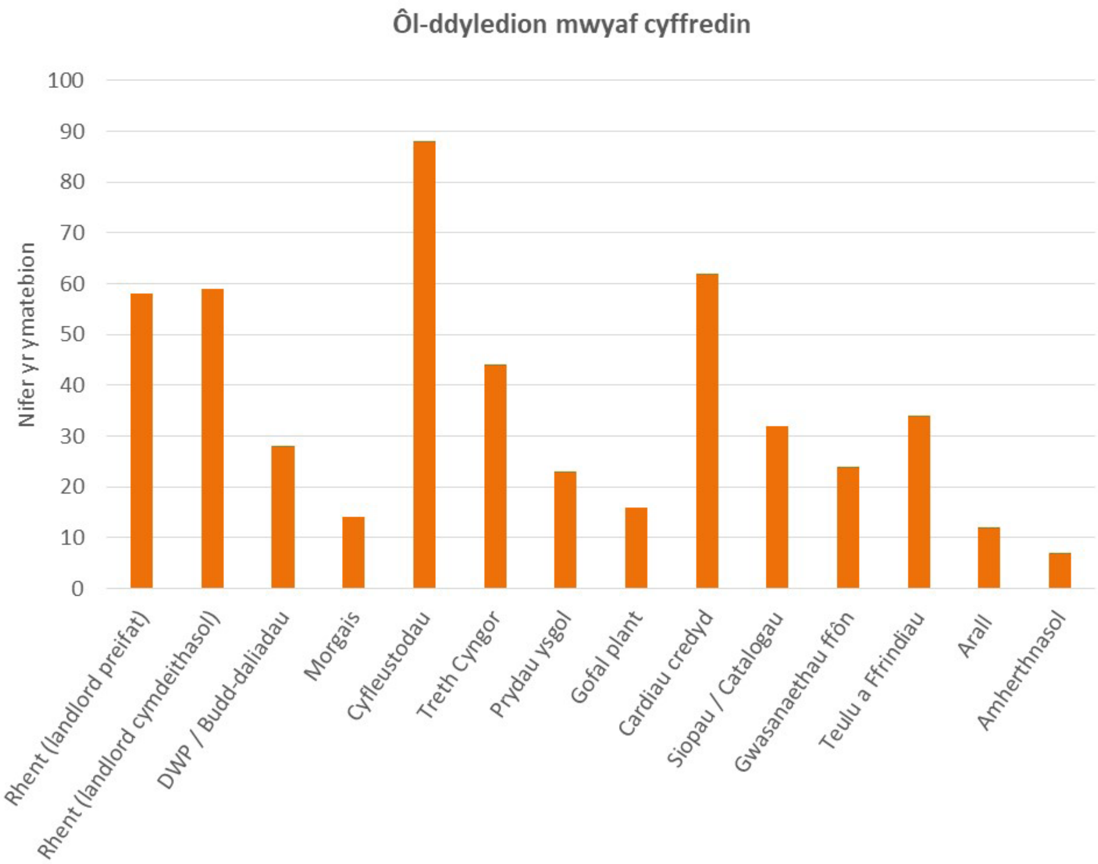
Fodd bynnag, mae llawer o deuluoedd yn chwilio am help, a gwnaeth ymarferwyr y sylw fod y niferoedd atgyfeirio wedi cynyddu'n ddramatig. Yn achos yr ymatebwyr hynny oedd yn arbenigo mewn cyngor ar ddyledion, dywedwyd bod mwyafrif eu defnyddwyr gwasanaeth yn cael atgyfeiriad neu'n ceisio cefnogaeth dim ond ar ôl i'r sefyllfa fynd yn argyfwng.

Beth bynnag yw eu rolau, mae llawer o ymatebwyr yn darparu manylion cyswllt ar gyfer gwasanaethau cymorth ar gyfer dyled. Mae llawer hefyd yn cynnal digwyddiadau, yn darparu cymorthfeydd rheolaidd ac yn parhau i gynnig atgyfeiriadau yn ystod ymweliadau cartref a thrwy wasanaethau banc bwyd. Yn ôl yr ymatebwyr, mae llwyddiant y rhain yn amrywio. Mae rhai digwyddiadau'n cael trafferth sicrhau bod pobl yn dod iddynt, tra bod gormod yn rhoi eu henwau lawr ar gyfer eraill, yn arbennig cymorthfeydd. Nid yw paramedrau'r arolwg yn caniatáu ymchwiliadau pellach na dealltwriaeth ynghylch hyn, fodd bynnag, nododd ymatebwyr fod angen i lawer o deuluoedd feithrin perthynas ac ymddiriedaeth gydag unigolion cyn eu bod yn barod i drafod materion dyled. Yn anochel, gall hyn gymryd amser.

Gwnaeth ymatebwyr sylwadau hefyd ar yr angen am gynyddu capasiti'r gwasanaethau yn eu hardaloedd. Lle roedd cyngor ar ddyledion ar gael, roedd cefnogaeth aruthrol i'w gwasanaethau. Fodd bynnag, nododd ymatebwyr fod angen brys am gynyddu capasiti, gan fod rhestrau aros yn aml yn helaeth. Gwnaed sylwadau hefyd ynghylch diffyg mynediad lleol at wasanaethau o'r fath, yn arbennig yn yr ardaloedd mwy gwledig.

Roedd gwerthfawrogiad o'r gwahanol gronfeydd a grantiau oedd ar gael i rai teuluoedd, ond nodwyd heriau gyda'r systemau yn ogystal. Roedd y rhain yn canolbwyntio'n arbennig ar brosesau ymgeisio ar-lein. Roedd llawer o rieni'n cael trafferth i'w cwblhau ar-lein. Yn aml y rheswm am hynny oedd diffyg mynediad at ddyfais; fforddiadwyedd data; gwybodaeth dechnegol neu gyrhaeddiad addysgol gwael. Yn achos llawer o'r teuluoedd, dywedodd yr ymarferwyr fod angen darparu cymorth wyneb yn wyneb gyda cheisiadau, ac yn hollbwysig, mewn lle preifat, nid swyddfa neu ystafell agored. Roedd angen cymryd i ystyriaeth hefyd gostau trafnidiaeth a'r ardal leol yn achos yr holl wasanaethau cymorth.

Roedd y cwestiwn olaf am ddyled yn ystyried ble roedd yr arian yn ddyledus. Dewisodd yr ymatebwyr y 3 maes mwyaf cyffredin lle roedd ôl-ddyledion i'w talu.



O ystyried y sylwadau a wnaed gan ymatebwyr ar hyd yr adroddiad hwn, nid yw'r canfyddiadau'n peri syndod. Mae'n werth nodi bod yr arolwg hwn wedi cael ei gynnal rhwng 26 Ebrill ac 17 Mehefin 2022, wythnosau'n unig wedi'r newid cyntaf i'r cap ar brisiau ynni yn 2022. Mae'r canfyddiadau'n dangos felly bod ôl-ddyledion i gyflenwyr ynni a chyfleustodau eisoes yn helaeth. Gan fod disgwyl cynnydd pellach mewn prisiau yn hydref 2022, mae'n debygol y bydd dyledion ynni yn codi ymhellach ac y bydd hefyd yn cael effaith negyddol ar y symiau sy'n ddyledus mewn meysydd eraill.

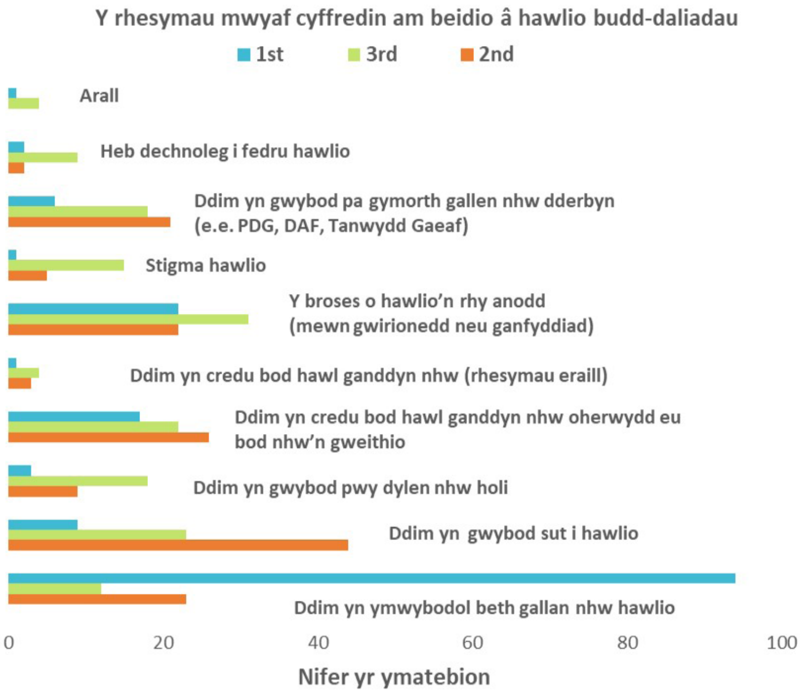
Cymorth ariannol

"Nid yw'n ddigon i ddweud bod pobl heb wybodaeth am yr hyn y gallan nhw ei hawlio. Fyddai llawer o'r bobl agored i niwed rwyf fi'n eu gweld yn methu cael hyd i ffordd trwy'r system gymhleth hon heb lawer o gefnogaeth barhaus."

Roedd mwyafrif llethol yn cydnabod bod incwm nifer cynyddol o deuluoedd, boed hynny trwy gyflogaeth, budd-daliadau neu gyfuniad o'r ddau, yn annhebygol o fod yn ddigon ar gyfer eu hanghenion sylfaenol a hanfodol. Dywedodd yr ymatebwyr nad oedd Credyd Cynhwysol, budd-daliadau eraill a grantiau wedi adlewyrchu costau byw gwirioneddol ers nifer o flynyddoedd, a bod hyn, ochr yn ochr â chostau rhent uchel a chyflogau isel, yn cael effaith gronnol.

“Roedd lefelau incwm budd-daliadau eisoes wedi gostwng cyn yr argyfwng costau byw. Er bod yr isafswm cyflog wedi codi, oherwydd y toriadau i gyfraddau budd-dal, mae hyn wedi golygu bod llawer o deuluoedd heb weld eu sefyllfa ariannol yn gwella o gwbl”

Roedd y ddarpariaeth o ran cymorth ariannol yn cael ei gwerthfawrogi a’i chydnabod gan ymatebwyr, ond nododd y mwyafrif nad oedd yn ddigon i sicrhau bod anghenion goroesi sylfaenol plant a phobl ifanc yn cael eu diwallu, a bod llawer o deuluoedd yn wynebu rhwystrau i hawlio’r cymorth yma. Ceisiodd ein harolwg ddeall ychydig mwy am y rhwystrau trosfwaol i hyn, a gofynnwyd i’r ymatebwyr, ar sail eu profiad a’u harsylwadau, ddewis 3 rhwystr o’r rhestr a roddwyd, a’u rhoi yn nhrefn amlygrwydd.



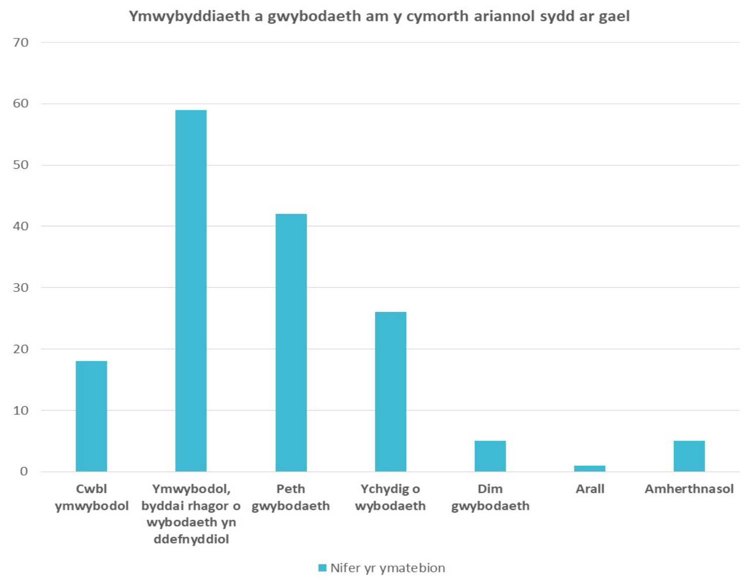
Y rhwystr mwyaf cyffredin a nodwyd oedd bod ‘rhieni ddim yn ymwybodol beth gallan nhw ei hawlio’. Fodd bynnag, nododd ymatebwyr hefyd fod y broses o hawlio yn aml yn rhy anodd i lawer o rieni gael hyd i ffordd drwyddi. Cyfeiriwyd at heriau o ran deall y ffurflenni a’r broses; defnydd gwael o iaith a diffyg eglurder; yr angen am atgyfeiriad proffesiynol; a’r nifer o wahanol ffurflenni yr oedd angen eu llenwi. Dywedodd rhai ymarferwyr eu bod hwythau’n aml yn cael bod y broses ymgeisio’n anodd wrth gefnogi rhieni. Disgrifiwyd y system fel un “fregus oedd yn eich llethu”.

“Gall teuluoedd gael trafferth hefyd i gwblhau’r holl waith papur sy’n angenrheidiol ynghylch budd-daliadau, oherwydd nad oes llawer o wasanaethau ar gael, rhestrau aros, etc. Gall hyn achosi tagfeydd yn y system a pheidio â chyflwyno hawliadau’n brydlon, fel bod teuluoedd heb fawr ddim arian, os o gwbl.”

TCafwyd sylwadau niferus ynghylch faint o amser mae’n cymryd i ffurflenni hawlio gael eu prosesu a thaliadau gael eu derbyn. Roedd hyn yn arbennig o wir yn achos Credyd Cynhwysol (y Deyrnas Unedig), yn enwedig i’r rhai ar gontractau oriau sero. Fodd bynnag, dywedid bod grantiau a budd-daliadau Cymru hefyd yn “anodd”. Amlygodd ymatebwyr yr angen am “siop dan yr unto” ac “optio i mewn awtomatig” ar gyfer holl fudd-daliadau Cymru, p’un a ydyn nhw’n grantiau lleol neu genedlaethol, gan gynnwys y Grant Datblygiad Disgyblion a Phrydau Ysgol am ddim.

Soniwyd droeon am dlodi 'mewn gwaith', gydag ymarferwyr yn dweud eu bod yn cyfeirio mwy o deuluoedd sy'n gweithio at fanciau bwyd a gwasanaethau cynghori ynghylch dyled. Mae llawer o deuluoedd sy'n gweithio yn anymwybodol y gallen nhw fod yn gymwys i dderbyn Credyd Cynhwysol.

Wrth gefnogi neu atgyfeirio teuluoedd ar gyfer cymorth a chyngor ariannol, mae'n bwysig bod gan y gweithlu'r wybodaeth, y sgiliau a'r ymwybyddiaeth angenrheidiol. Holodd ein harolwg yr ymatebwyr ynghylch eu hymwybyddiaeth.`

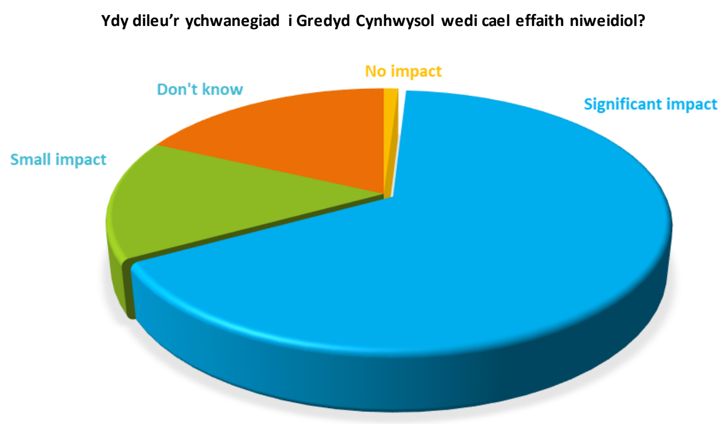


Atebodd yr holl ymatebwyr y cwestiwn hwn. O ystyried cyfyngiadau arolwg, dylid nodi, er bod 79% o'r ymatebwyr yn gweithio'n uniongyrchol gyda phlant, pobl ifanc a/neu eu teuluoedd, gyda 48% yn nodi eu bod yn ymarferwyr, nid yw union gylch gorchwyl eu rolau'n hysbys, ac felly bydd eu gwybodaeth o reidrwydd yn amrywio. Fodd bynnag, roedd gan 47% 'rywfaint o wybodaeth hyd at ddim' a nododd 38% arall y bydden nhw'n 'hoffi rhagor o wybodaeth'. Ailadroddir hyn ar hyd yr adroddiad hwn, gydag ymarferwyr yn nodi eu bod yn treulio mwy o amser o hyd, beth bynnag yw eu rolau, yn ceisio cefnogi a chynghori teuluoedd ynghylch materion sy'n ymwneud â budd-daliadau a chyllid.

Er bod ymarferwyr yn croesawu mwy o ymwybyddiaeth a gwybodaeth am wasanaethau cyngor a chymorth ariannol, roedd cydnabyddiaeth o'r diffyg capasiti yn yr asiantaethau hyn, a phryderon o ganlyniad ynghylch cyfeirio ymlaen. Roedd gan lawer brofiadau o wasanaethau'n methu ymdopi â lefel y galw. Nid yw'n eglur o'r canfyddiadau a oedd ymarferwyr yn dal i atgyfeirio teuluoedd neu'n amharod i wneud hynny, o ystyried y problemau capasiti a amlygwyd.

Barnwyd bod y system hawlio bresennol, yn arbennig ar gyfer Credyd Cynhwysol a'r Taliad Annibyniaeth Personol (PIP), yn 'gwbl ddi-drefn', yn anodd i deuluoedd gael hyd i ffordd drwyddi, ac yn rhan o 'ddiwylliant yn erbyn hawlwyr'. Hyd yn oed ar ôl cyflwyno hawliadau, roedd angen amser ac adnoddau ychwanegol yn rheolaidd i apelio yn erbyn "penderfyniadau gwael a oedd yn aml yn anghywir". Cyfeiriwyd yn benodol at PIPs, er enghraifft, a chafwyd apeliadau llwyddiannus yn erbyn rhyw 75% o'r penderfyniadau gwreiddiol.

Roedd y cwestiwn olaf ar gymorth ariannol yn ystyried effaith dileu'r ychwanegiad at Gredyd Cynhwysol. Rhwng Mawrth 2020 a Hydref 2021, ychwanegodd Llywodraeth y Deyrnas Unedig £20 yr wythnos at y taliad Credyd Cynhwysol (CC). Cafodd y cynnydd hwn ei ganmol yn eang yn arolwg y llynedd, ac fe'i gwelid fel rhywbeth hanfodol i lawer o deuluoedd.



Roedd ein cwestiwn ar Gredyd Cynhwysol eleni yn ceisio deall mwy am yr effaith yn y cyfnod o 6 mis wedi i'r ychwanegiad hwn gael ei ddileu. Dim ond 1% o'r ymatebwyr a ddywedodd nad oedd hyn yn niweidiol i'r mwyafrif o'u teuluoedd. Fodd bynnag, nododd 81% ei fod yn niweidiol, a bod ei effaith niweidiol ar blant, pobl ifanc a theuluoedd yn parhau.

"Gallai £80 y mis dalu am droli yn llawn siopa bwyd, mae hyn wedi cael effaith aruthrol ar deuluoedd sydd eisoes yn cael trafferth ymdopi"

Roedd sylwadau'r ymatebwyr yn bennaf yn sôn bod dileu'r ychwanegiad yn cael effeithiau sylweddol ar ansicrwydd bwyd, tlodi tanwydd, dyled a chynnydd yn nifer y teuluoedd oedd yn "syrthio i dlodi". Amlygodd llawer nad oedd budd-daliadau ac incwm yn cyfateb i gostau byw cyfredol, hyd yn oed cyn yr ychwanegiad. Wrth dderbyn yr ychwanegiad, roedd teuluoedd yn dal i gael trafferth ymdopi, ond yn fwy tebygol o fedru fforddio bwyd a biliau tanwydd. Roedd yn "fodd i arbed llawer o deuluoedd" ac yn helpu gyda'u hanghenion hanfodol a sylfaenol. Dywedodd ymarferwyr fod "angen yr arian ychwanegol ar deuluoedd dim ond i oroesi".

"Mae dileu'r ychwanegiad i Gredyd Cynhwysol, wedi'i gyfuno â'r cynnydd ym mhrisiau tanwydd/bwyd wedi taflu rhagor o deuluoedd i dlodi a dyled."

Ar ôl ei ddileu, gwelodd ymatebwyr effaith niweidiol bron ar unwaith. Gwelwyd cynnydd yn nifer y teuluoedd oedd yn defnyddio banciau bwyd ac yn dibynnu arnynt; cynnydd yn nifer y teuluoedd mewn dyled, ac yn symiau'r dyledion; gostyngiad yn nifer a gwerth maethol bwyd; a theuluoedd "yn suddo'n ddyfnach ac yn ddyfnach i dlodi".

Nodwyd bod dileu'r ychwanegiad wedi digwydd yn union cyn y gaeaf a'r galw cynyddol am wresogi. Mae hyn, wedi'i ddilyn gan gostau byw cynyddol a chynnydd dramatig yng nghost tanwydd yn gadael llawer o deuluoedd mewn amgylchiadau difrifol. Gwnaeth un ymatebydd y gymhariaeth hon:

"Dilewch 6ed ran o'ch incwm. Nawr cynyddwch eich costau 6ed hefyd, a byddwch yn gwerthfawrogi hyn"

Mae rhai ymatebwyr yn dal yn grac ynghylch y penderfyniad i ddileu'r ychwanegiad a bu llawer mwy yn cwestiynu'r rhesymeg, gan wneud sylwadau y bydd cael gwared o ran o incwm y rhai sydd angen hynny fwyaf, yn anochel, yn costio mwy o arian yn y dyfodol. Mae hyn yn cael effaith niweidiol ar blant a phobl ifanc, gan effeithio ar eu cyrhaeddiad addysgol, iechyd emosiynol, datblygiad corfforol a pherthnasoedd teuluol.

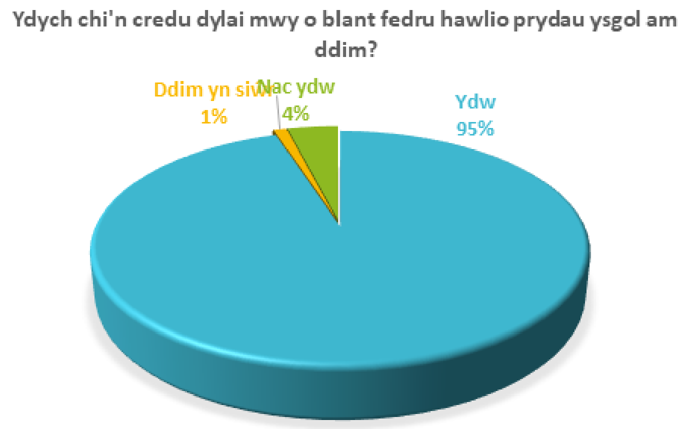
"Mae iechyd a llesiant yn cael eu peryglu'n ddifrifol gan incwm annigonol – nid dim ond gan lefel uwch o amddifadedd materol, ond hefyd colli'r gallu i gyfranogi yn y gymdeithas ac ymdeimlad o berthyn a gwerth."

Prydau ysgol am ddim

“Fel addysg ei hun, dylai prydau ysgol fod ar gael i bawb. Byddai o fudd i bawb, yn osgoi stigma, ac yn fuddsoddiad da yn y diwedd”

Ym mis Rhagfyr 2021, trwy’r Cytundeb Cydweithredu gyda Phlaid Cymru, gwnaeth Llywodraeth Cymru ymrwymiad i estyn prydau ysgol am ddim i’r holl ddisgyblion ysgol gynradd yn ystod oes y tymor seneddol hwn yng Nghymru. Cyflwynir hyn yn raddol, dros gyfnod o 3 blynedd, fydd yn cychwyn ym mis Medi 2022, gan ddechrau gyda’r disgyblion cynradd ifancaf.

Gofynnodd ein harolwg i’r ymatebwyr oedden nhw’n credu y dylai mwy o blant dderbyn prydau ysgol am ddim.



Roedd mwyafrif yr ymatebwyr, 95%, yn credu y dylai mwy o blant dderbyn prydau ysgol am ddim (FSM). O’r rhain, dywedodd 94% y dylai prydau ysgol am ddim fod ar gael yn gyffredinol i bob plentyn a pherson ifanc oed ysgol. Gwnaeth un ymatebydd y sylw “dyw bod yn llwglyd ddim yn dod i ben pan fydd plentyn yn mynd i’r ysgol uwchradd”.

Pan ofynnwyd pam roedd hyn yn bwysig, roedd y sylwadau’n troi o gwmpas pedwar prif faes: bod yn llwglyd; cyrhaeddiad addysgol; cydraddoldeb a bod yn gynhwysol; a lleihau baich costau ar rieni.

Lleihau nifer y plant a’r bobl ifanc o bob oed oedd yn llwglyd a gwella’u maeth oedd testun y sylwadau amlaf. Nododd yr ymatebwyr, er bod niferoedd cynyddol o ddisgyblion yn dod yn gymwys i dderbyn prydau ysgol am ddim, bod miloedd eraill ar yr un pryd heb fod yn gymwys, ond yn profi’r un angen. Roedd mwyafrif yr ymatebwyr yn credu’n bendant y dylai pob plentyn a pherson ifanc dderbyn o leiaf un pryd poeth, maethlon y dydd, ac i lawer, dim ond yn yr ysgol y byddai hynny ar gael.

“Mae cael pryd maethlon yn ystod y dydd yn hanfodol i sicrhau datblygiad corfforol plant o bob oed, yn ogystal â’u galluogi i ganolbwyntio ar addysg yn hytrach na phryderu am eu pryd nesaf.”

Cyfeiriwyd yn eang at ddarparu prydau ysgol am ddim yn ddiwahân i bob oed fel modd i wella cyrhaeddiad addysgol. Ychwanegodd yr ymatebwyr fod “bola llawn” yn gwella canolbwyntio, yn arwain at well ymgysylltiad ac ymddygiad, ac mewn rhai amgylchiadau, yn gwella cysondeb presenoldeb, gan wybod y byddan nhw’n cael eu bwydo.

Cytunodd mwyafrif llethol o'r ymatebwyr y byddai mynediad at brydau ysgol am ddim trwy ddarpariaeth gyffredinol yn gwella cydraddoldeb a chynhwysiad. Soniodd llawer o ymarferwyr am yr embaras mae teuluoedd a disgyblion sy'n derbyn prydau ysgol am ddim ar hyn o bryd yn ei deimlo. Byddai darpariaeth ddiwahân i bob oed yn lleihau'r stigma, yn lleddfu pryder ac yn lliniaru peth ar y baich emosiynol ar lawer sy'n profi tlodi. Soniwyd y byddai darpariaeth gyffredinol, i gynifer o ddisgyblion, yn helpu i "greu sefyllfa fwy gwastad"; fel bod plant a phobl ifanc yn "teimlo fel eu cyfoedion, hyd yn oed os yw hynny am gyfnod byr yn unig bob dydd"; ac yn rhoi rhywfaint o egwyl iddyn nhw o'u hamgylchiadau.

"Mae bwyd yn angen sylfaenol, a dylai fod gennym ni hawl cyfartal iddo"

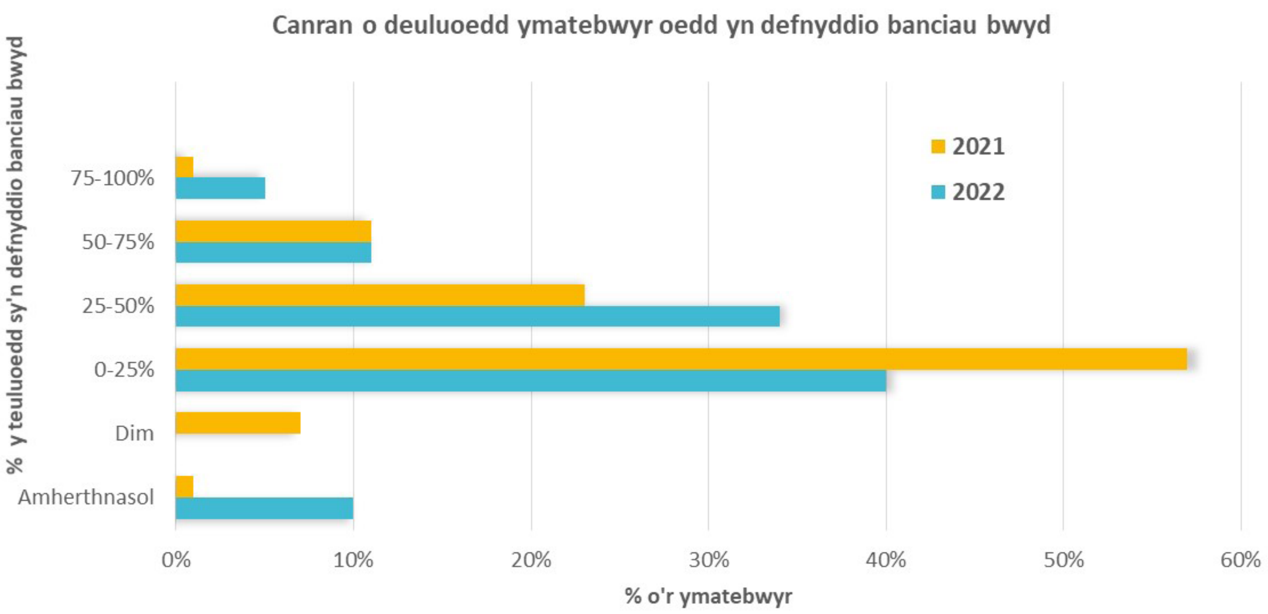
Amlygwyd baich costau prydau ysgol yn rheolaidd gan ymatebwyr. Byddai darpariaeth ddiwahân i bob oed, nid dim ond yn yr ysgol gynradd, yn helpu i wella sefyllfa ariannol teuluoedd ac yn dileu dyledion prydau ysgol yn y dyfodol, yn arbennig yn achos y rhai sydd mewn angen, ond heb fod yn gymwys i dderbyn prydau ysgol am ddim ar hyn o bryd. Gwnaeth ymatebwyr sylwadau fod llawer o'u teuluoedd eisoes yn cael trafferth talu am brydau ysgol, cyn y cynnydd mewn costau byw. Roedd pryder cyffredinol ynghylch sefyllfa ariannol gyfredol teuluoedd, ac wrth i ni symud i mewn i dymor yr hydref, a fydd teuluoedd yn gallu fforddio prydau ysgol neu beidio. Yn gynharach yn yr adroddiad hwn, gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi meysydd cyffredin lle roedd ôl-ddyledion i'w talu. Nododd yr ymatebwyr fod prydau ysgol eisoes ymhlith y rhain, a'u bod yn credu y bydd hynny'n cynyddu.

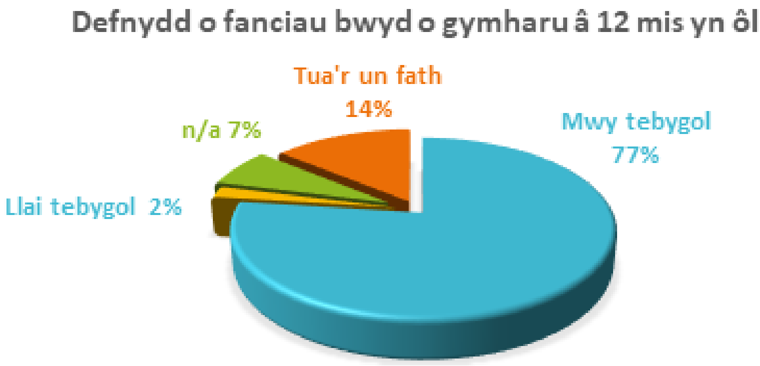
Banciau bwyd

"I lawer o deuluoedd, banciau bwyd yw eu realiti bellach"

Trwy'r arolwg, roedden ni am ddod i ddeall i ba raddau mae teuluoedd y mae ymatebwyr yn gweithio gyda nhw yn defnyddio banciau bwyd. Fel y nodwyd eisoes gan yr ymatebwyr, mae hyn yn golygu o leiaf 42,500 o deuluoedd.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr amcangyfrif pa ganran o'u teuluoedd oedd yn defnyddio banciau bwyd o leiaf unwaith y mis. Mae'r siart hefyd yn cynnwys ffigurau o'n harolwg yn 2021 er mwyn cymharu.





O ystyried cyfyngiadau arolwg; brasamcanion ffigurau; ymatebwyr a allai fod yn wahanol; a rolau amrywiol, nid oes modd cyflwyno ffigurau cywir ar gyfer defnyddio banciau bwyd, felly dylid gweld y rhain fel ffigurau dangosol.

Fe wnaethon ni ofyn i'r ymatebwyr a oedd y mwyafrif o'u teuluoedd yn fwy neu'n llai tebygol o ddefnyddio banc bwyd, o gymharu â 12 mis yn ôl

Nododd mwyafrif mawr o'r ymatebwyr, 77%, fod y teuluoedd maen nhw'n gweithio gyda nhw yn awr yn fwy tebygol o ddefnyddio banc bwyd. Roedd llawer o'r sylwadau yn sôn am gyfatebiaeth rhwng costau byw cynyddol a chynnydd yn y defnydd o fanciau bwyd, gan gyfeirio'n arbennig at gynnydd yn y teuluoedd sy'n gweithio oedd yn eu defnyddio am y tro cyntaf. Gwnaeth y rhan fwyaf o'r ymarferwyr sylwadau ynghylch y cynnydd angenrheidiol yn nifer yr atgyfeiriadau roedden nhw'n eu gwneud i fanciau bwyd, gydag ambell un yn cyfeirio at y ffaith bod atgyfeiriadau a chasglu talebau bwyd i deuluoedd bellach yn rhan fawr o'u rôl.

"Banciau bwyd sy'n CYNNAL teuluoedd"

Rhoddodd yr ymatebwyr enghreifftiau o fwy o siopau cymunedol a 'fare share' yn cael eu sefydlu, yn ogystal â chynnydd yn niferoedd yr ysgolion oedd yn sefydlu mannau i gyfrannu a/neu fanciau bwyd.

Fodd bynnag, mae'r angen cynyddol am fanciau bwyd yn golygu bod mwy o angen am gyfraniadau yn ogystal. Roedd sylwadau ynghylch hyn wedi'u rhannu, gyda rhai ymatebwyr yn gweld cynnydd calonogol yn ymateb y gymuned a'r cyfraniadau bwyd, tra bod eraill yn sôn am silffoedd gwag ac anhawster sicrhau digon o gyfraniadau i ymateb i'r galw. Lle roedd hynny'n digwydd, nododd ymatebwyr fod cyfraniadau cymunedol yn lleihau oherwydd bod teuluoedd yn methu fforddio cyfrannu bwyd bellach, a bod y bwyd gan fusnesau hefyd wedi lleihau, lle buon nhw'n cyfrannu'n flaenorol. Nododd ymatebwyr fod y cyfraniadau gan fusnesau yn cael eu 'gwasgaru'n rhy eang'.

"Mae silffoedd gwag mewn banciau bwyd yn ein hardal. Mae teuluoedd oedd mewn sefyllfa i helpu eraill trwy gyfrannu yn methu gwneud hynny bellach"

Amlygodd rhai ymatebwyr hefyd fod teuluoedd yn cael eu troi i ffwrdd yn rheolaidd o fanciau bwyd, neu'n cael eu barnu'n anghymwys i dderbyn talebau oherwydd eu bod yn defnyddio banc bwyd mor aml. Nid yw'n eglur o'r ymatebion sut gall y teuluoedd hyn gyrchu bwyd, ac a ydynt yn llwyddo i wneud hynny.

Dywedodd ymarferwyr, er bod stigma yn dal ynghlwm wrth y defnydd o fanciau bwyd ymhlith rhieni a gofalwyr, fod hynny'n lleihau'n araf ond yn gyson. Awgrymodd yr ymatebwyr fod niferoedd cynyddol o deuluoedd yn defnyddio banciau bwyd, sylw ar y cyfryngau a rheidrwydd absoliwt wedi lleihau'r stigma. Fodd bynnag, soniwyd bod llawer o rieni'n dal i gael trafferth dod i delerau â'u hangen i ddefnyddio banciau bwyd. Roedd hynny'n effeithio ar eu llesiant emosiynol; yn peri iddyn nhw gwestiynu eu galluoedd fel rhiant; yn effeithio ar eu hyder; ac yn eu gadael yn rheolaidd yn teimlo "cywilydd" ac "embaras".

"Mae sefyllfaoedd yn mynd yn fwyfwy enbyd bob mis"

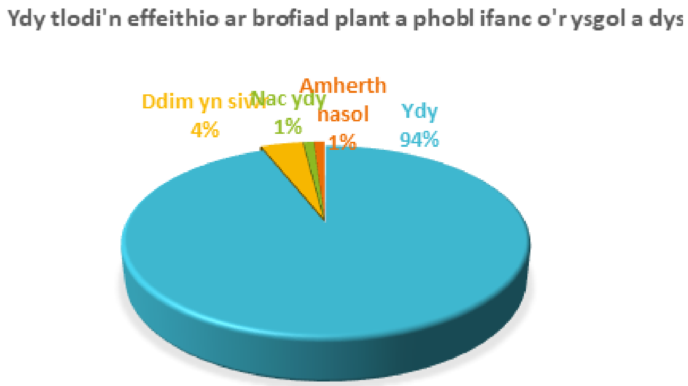
At ei gilydd, mae gan fwy o deuluoedd fwy o angen cael mynediad i fanciau bwyd yn rheolaidd. Yn aml, ni fydd rhieni'n troi atynt ond pan fydd popeth arall wedi methu. I gynifer o deuluoedd, nid yw eu hincwm, boed hynny ar ffurf budd-daliadau, cyflogaeth neu gyfuniad o'r ddau, yn ddigon i dalu am gostau eu hanghenion sylfaenol.

Yn yr arolwg i blant a phobl ifanc, holwyd a oedd unrhyw enghreifftiau lleol lle mae rhywbeth cadarnhaol yn digwydd i helpu teuluoedd sy'n byw mewn tlodi. Ymateb y mwyafrif llethol oedd "banciau bwyd".

Addysg a thlodi

"Diarbed. Mae effaith weladwy neu dawel bellach ar ddisgyblion ym mron pob dosbarth ysgol. Mae lefelau absenoldeb yn codi oherwydd diffyg bwyd neu gwsg. Gorfod bwydo disgyblion yn rheolaidd. Llawer o'r rhai 15/16 oed yn gweithio, yn hytrach nag astudio, i helpu gyda chostau. Heb weld sefyllfa gynddrwg mewn gyrfa 20 mlynedd."

Ar sail eu profiadau a'u harsylwadau, holodd yr arolwg a yw tlodi'n effeithio ar brofiad plant a phobl ifanc o'r ysgol a dysgu, a pha agwedd ar addysg oedd yn cael yr effaith ariannol fwyaf ar deuluoedd.



Roedd canfyddiadau'r cwestiwn yma'n union yr un fath â rhai arolwg 2021, gyda bron yr holl ymatebwyr (94%) yn credu bod tlodi yn effeithio ar brofiad plant a phobl ifanc o'r ysgol a dysgu.

Y meysydd y gwnaeth ymatebwyr sylwadau arnynt amlaf oedd iechyd meddwl gwael; bwlio a stigmateiddio; bod yn llwglyd; absenoldeb; ac annhegwch. Gwnaeth ymatebwyr sylwadau nad materion ynysig oedd y meysydd hyn, ond bod pob un yn cael effaith uniongyrchol ar eraill.

"Mae tlodi'n golygu pwysau aruthrol ym mhob rhan o fywyd i blant a phobl ifanc."

Fel y nodwyd yn flaenorol, cyfeiriwyd at iechyd meddwl gwael sy'n dirywio ar hyd canfyddiadau'r arolwg. Adroddodd ymatebwyr fod niferoedd y plant sy'n profi iechyd meddwl gwael yn cynyddu wrth i niferoedd y plant a'r bobl ifanc sy'n byw mewn tlodi godi.

Gwnaeth ymarferwyr y sylw fod llawer mwy o blant a phobl ifanc yn profi straen, pryder ac iselder ar raddfa helaeth, gyda llawer yn rhoi'r gorau i ymgysylltu ac yn ynysu eu hunain fwyfwy yn ystod y diwrnod ysgol.

Mae plant yn rheolaidd yn bryderus ac yn poeni am iechyd meddwl eu rhieni, gyda rhai'n pryderu gormod i'w gadael. Cyfeiriwyd hefyd at ddyled, teulu llwglyd a pherthnasoedd teuluol dan straen fel ffactorau arwyddocaol yn nirywiad iechyd meddwl plant.

> *"Mae plant yn synhwyro bod eu rhieni dan straen. Maen nhw'n gwybod bod eu rhieni'n methu fforddio'u bwydo. Mae hynny'n cynyddu gorbryder ac iselder ymhlith plant."*

Teimlid bod llawer o blant a phobl ifanc sy'n byw mewn tlodi heb fawr ddim seibiant, os o gwbl, o effaith straen ariannol ac emosiynol. Mae llawer yn profi hyn yn eu hamgylchiadau cartref ac mae'n parhau wrth iddyn nhw fynd i'r ysgol bob dydd, o fethu talu am fwyd neu deithiau ysgol, i gael eu bwlio oherwydd bod eu gwisg ysgol yn rhy fach. I lawer, dyma gylch di-dor eu profiad addysgol.

Nododd ymatebwyr fod plant a phobl ifanc oedd yn profi tlodi yn cael eu bwlio yn rheolaidd, eu stigmateiddio, a'u cau allan gan eu cyfoedion. Nodwyd hefyd eu bod yn aml yn "cael eu trin yn wahanol" ac weithiau'n "cael eu diystyru gan weithwyr proffesiynol" yn yr ysgol. Nid oedd hunanbarch, gwerth personol, ymdeimlad o berthyn na gwerth cymunedol yn bodoli i lawer ohonynt bellach.

> *"Gall diffyg hunanbarch arwain at ddewisiadau gwael i'r rhai mwy agored i niwed – diwylliant y gangiau ac ecsbloetio."*

Cyfeiriwyd yn aml hefyd at absenoldeb yn arolwg eleni, ond eto, fel yn achos y meysydd eraill, nid yn ynysig. Gwnaeth ymatebwyr sylwadau fod iechyd meddwl rhieni'n cael effaith ar absenoldeb, gan nodi bod rhai'n methu "wynebu" mynd â'r plant i'r ysgol neu wedi'u "llethu" gormod i sicrhau bod eu plant yn cyrraedd yr ysgol. Yn fwy cyffredin, fodd bynnag, nododd ymarferwyr fod pwysau ariannol yn cynyddu absenoldeb. Er enghraifft, roedd cost mynd â'r plant i'r ysgol, diffyg arian i ddarparu gwisg ysgol, esgidiau a chit ymarfer corff yn ffactorau. Roedd absenoldeb yn cynyddu yn ystod diwrnodau dillad cartref a phan fyddai'n bryd talu am deithiau ysgol. Nodwyd hefyd fod disgwyliadau i gyflwyno gwaith cartref yn gallu arwain at absenoldeb, yn arbennig os oedd angen adnoddau i 'greu' darnau o waith cartref neu lle roedd dibyniaeth ar fynediad i'r rhyngrwyd er mwyn gwneud gwaith ymchwil.

> *"Yn aml maen nhw'n methu dod i'r ysgol oherwydd bod dim sgidiau neu offer ganddyn nhw, a hefyd maen nhw'n teimlo eu bod nhw'n methu gofyn am deithiau ysgol oherwydd eu bod nhw'n gwybod bod dim arian ar gael i dalu amdanyn nhw."*

Yn anochel, o ystyried nifer y ffactorau mewnol ac allanol cronnol a brofir gan lawer o blant a phobl ifanc sydd mewn tlodi, nid yw'n syndod bod yr ymatebwyr wedi sôn am y nifer cynyddol o ddisgyblion sy'n absennol.

Y maes olaf a drafodwyd yn aml oedd yr annhegwch a'r diffyg cyfleoedd i blant a phobl ifanc sy'n profi tlodi. Roedd y rhain yn cynnwys nifer o gyfeiriadau at lefel gwbl sylfaenol Hierarchaeth Anghenion Maslow, gan grynhoi "os na chaiff anghenion sylfaenol plentyn eu diwallu, allan nhw ddim gweithredu a ffynnu."

"Os ydyn nhw'n llwglyd, os nad oes ganddyn nhw gartre diogel etc., sut gallwn ni ddisgwyl iddyn nhw fynd i'r ysgol, canolbwyntio a dysgu? Maen nhw eisoes o dan anfantais cyn cychwyn ar eu diwrnod."

Cyfeiriwyd at fod yn llwglyd fel ffactor oedd yn cynyddu annhegwch. Roedd plant oedd yn dod i'r ysgol yn llwglyd yn llai tebygol o fod â ffocws a gallu canolbwyntio, gan eu bod heb egni i ymwneud â'r dysgu. Roedd mwy a mwy o enghreifftiau o ymarferwyr yn darparu brecwast i blant, er mwyn helpu i wella'u gallu i ymgysylltu.

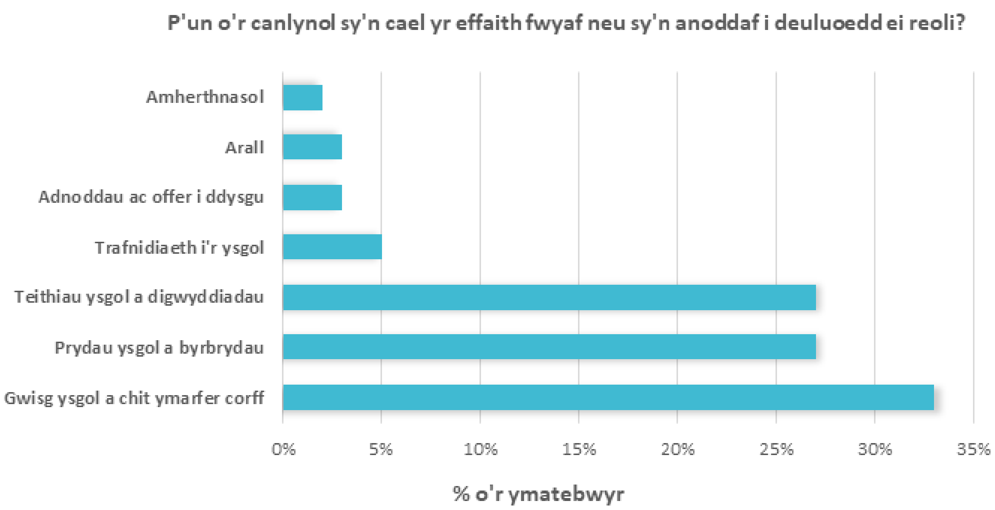
Soniodd llawer o ymatebwyr eraill am yr annhegwch mewn meysydd eraill megis teithiau ysgol; clybiau a gweithgareddau allgyrsiol. Nodwyd bod y rhain yn helpu i wella profiad plentyn o addysg, yn darparu seibiant o'u hamgylchiadau, yn lleihau eithrio cymdeithasol ac yn cael effaith gadarnhaol ar lesiant emosiynol. Yn hanfodol, roedd yr ymatebwyr yn gweld y gweithgareddau hyn yn gyfle i "ehangu eu profiadau, eu gorwelion a'u golwg ar y byd", gyda rhai'n cyfeirio at godi lefel dyheadau.

"Addysg sy'n pennu cyfleoedd a golwg ar fywyd. Mae eisoes yn faes anwastad, ac mae'r sefyllfa honno'n dal i waethygu – mae'r bwlch yn ehangu."

Cyfeiriwyd droeon at dlodi'n gwneud y bwlch o ran cyrhaeddiad addysgol yn fwyfwy llydan. Amlygwyd hyn ymhellach gan y pandemig diweddar a'r "dal i fyny" addysgol angenrheidiol y mae rhieni'n teimlo bod angen amdano. Soniodd ymarferwyr am gynnydd sydyn yn nifer y teuluoedd mwy cefnog oedd yn trefnu gwersi preifat i'w plant.

"Mae'r bwlch rhwng y rhai sy'n gallu ac yn methu fforddio pethau yn ehangu."

Mewn perthynas ag addysg, gofynnwyd i'r ymatebwyr ddewis un maes o'r rhestr a ddarparwyd, a oedd wedi cael yr effaith ariannol fwyaf ar deuluoedd, neu oedd yn anoddaf iddyn nhw ei reoli.



Y pynciau a nodwyd yw meysydd y gwyddom eu bod yn cael effaith ariannol ar deuluoedd ac sydd wedi cael eu hamlygu gan y prosiect Pris Tlodi Disgyblion. Mae'r prosiect hwn yn adnodd i ddarparwyr addysg ynghylch sut mae lliniaru effaith tlodi ym myd addysg a lleihau cost y diwrnod ysgol. Ariannir y prosiect gan Lywodraeth Cymru, ac mae'n cael ei gyflwyno gan Plant yng Nghymru.

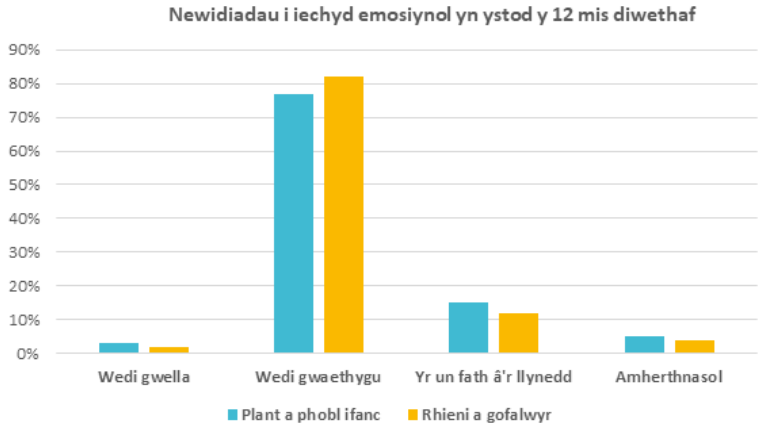
Iechyd meddyliol ac emosiynol

"Mae cynifer o deuluoedd a rhieni mewn sefyllfa waeth yn awr nag oedden nhw 12 mis yn ôl. Mae effaith negyddol sylweddol hynny ar eu hiechyd meddwl a'u perthnasoedd yn ofnadwy."

Fel mae'r canfyddiadau ar hyd yr arolwg hwn wedi dangos, mae tlodi yn cael effaith niweidiol ar iechyd emosiynol plant, pobl ifanc a'u teuluoedd. Ym mhob maes a phwnc sy'n rhan o'r adroddiad hwn, mae amgylchiadau tlodi'n effeithio'n uniongyrchol ar iechyd meddwl, ac mae cysylltiad rhwng y ddau beth.

Yn ein harolwg Tlodi Plant a Theuluoedd Blynyddol yn 2021, daeth iechyd meddyliol ac emosiynol i'r amlwg fel thema arwyddocaol drwyddi draw, gyda 93% o'r ymatebwyr yn cyfeirio at y mater hwnnw. O ganlyniad, roedd arolwg 2022 i ymarferwyr a gweithwyr proffesiynol yn cynnwys cwestiynau trosfwaol ynghylch iechyd meddwl plant a rhieni. Dangosodd ymatebwyr arolwg eleni gynnydd yng nghryfder, amlder eu sylwadau, a'r ymdeimlad o frys. Wrth ddarllen y canfyddiadau, nid yw'n anodd deall hynny.

Ar sail eu profiad a'u harsylwadau, gofynnodd yr arolwg i'r ymatebwyr a oedd iechyd emosiynol plant, pobl ifanc, rhieni a gofalwyr wedi newid yn ystod y 12 mis diwethaf.



Nododd mwyafrif llethol o'r ymatebwyr fod iechyd meddyliol ac emosiynol plant, pobl ifanc, rhieni a gofalwyr wedi dirywio yn ystod y 12 mis diwethaf. Roedd hyn ar draws ardaloedd yr holl awdurdodau lleol a byrddau iechyd yng Nghymru. Nodwyd angen brys, oedd yn cynyddu'n gyflym, am wasanaethau cefnogi. Nododd nifer sylweddol o ymarferwyr hefyd fod cynnydd yn niferoedd y plant, y bobl ifanc a'r rhieni oedd yn wynebu risg ddifrifol ar unwaith.

Er bod ymatebwyr yn cydnabod bod llawer o blant, pobl ifanc a'u gofalwyr yn profi iechyd meddwl gwael cyn y pandemig, teimlid bod Covid wedi peri i'r sefyllfa bresennol waethygu. Wrth sôn am iechyd meddwl rhieni a gofalwyr, cyfeiriodd ymatebwyr at bwysau'r pandemig yn cael effaith uniongyrchol ar iechyd meddwl oedd yn gwaethygu. Ymhlith yr enghreifftiau a roddwyd roedd dwysedd ac agosrwydd cynyddol mewn perthnasoedd, gyda phlant a phartneriaid yn ystod y cyfnodau clo; straen cynyddol addysgu gartref; llai o incwm; gwariant ychwanegol a dyled i'r aelwyd; gostyngiad yn nifer y gwasanaethau presennol, a diffyg mynediad iddyn nhw, gan gynnwys cymorth i deuluoedd, grwpiau magu plant, gwasanaethau cymorth ffurfiol ac anffurfiol a gweithwyr proffesiynol iechyd meddwl.

“Mae cyflwr iechyd meddwl bellach yn effeithio ar 1 rhiant neu’r ddau yn achos y rhan fwyaf o’r plant a’r bobl ifanc rwy’n gweithio gyda nhw”

Cyfeiriwyd at gostau byw cynyddol, dyled, ac analluedd ariannol i fwydo eu teuluoedd fel ffactorau o bwys yn nirywiad llesiant emosiynol a meddyliol rhieni.

“Mae’r biliau tanwydd uchel a chostau byw cynyddol yn achosi llawn cymaint o straen. Mae plant yn gweld ac yn teimlo hyn yn eu cartrefi eu hunain”

Nododd ymarferwyr yr effaith sylweddol y gall iechyd meddwl rhieni ei chael ar blant a phobl ifanc hefyd. Mae rhieni “wedi ymlâdd” ac yn aml yn cael trafferth cyrraedd diwedd y diwrnod. Rhoddwyd enghreifftiau o “blant oedd ddim yn mynd i’r ysgol oherwydd iechyd meddwl eu rhieni” a rhieni/gofalwyr yn tynnu allan fwyfwy o gysylltiadau cymdeithasol. Soniodd ymatebwyr hefyd fod llawer o blant a phobl ifanc yn rheolaidd yn “poeni”, yn “pryderu” neu “dan straen” ynghylch eu rhieni. Mae hyn wedi parhau wedi’r pandemig wrth i blant barhau i weld eu rhieni’n pryderu am faterion ariannol a’u gallu i fwydo’r teulu a thalu’r biliau.

“Rydyn ni wedi cyfeirio nifer o bobl ifanc at wasanaethau cefnogi iechyd meddwl, llawer mwy nag y bydden ni fel arfer yn gwneud yn ystod cyfnod o 6 mis”

Dywedodd mwyafrif yr ymatebwyr (77%) fod iechyd meddwl plant a phobl ifanc ‘wedi gwaethygu’ yn ystod y 12 mis diwethaf. Roedd llawer o’r sylwadau’n cyfeirio at y pandemig a’r materion cysylltiedig. Fodd bynnag, cyfeiriodd ymatebwyr droeon at effeithiau cronnol byw mewn tlodi ar iechyd emosiynol plant a phobl ifanc. Maen nhw’n gweld plant a phobl ifanc yn ynysu eu hunain, yn encilio fwyfwy, mewn trallod ac yn methu ymdopi mewn llawer o amgylchiadau. Mae llawer o blant yn awr o dan straen yn barhaus ynghylch arian ac yn “pryderu am hynny drwy’r amser”. Cyfeiriodd ymarferwyr at blant mor ifanc â 9 a 10 oed oedd mewn cyflwr o bryder parhaus ynghylch gallu eu teuluoedd i dalu am fwyd, rhent a thrydan.

“Mae rhestrau aros hir i blant gael eu gweld gan CAMHS a gwasanaethau iechyd meddwl eraill”

Mae’n bwysig nodi bod llawer o ymatebwyr wedi mynegi pryder ynghylch diffyg mynediad at wasanaethau iechyd meddwl a’u capasiti ym mhob rhan o Gymru. Er eu bod yn gwerthfawrogi eu bod “fwyfwy yn gorfod gwneud mwy o atgyfeiriadau i’r gwasanaethau iechyd meddwl” ac felly bod y gwasanaethau’n “brysurach nag erioed”, mae ymatebwyr yn dod ar draws mwy o blant, pobl ifanc a rhieni/gofalwyr sydd ag anghenion difrifol, brys. Nodwyd bod yr angen yn mynd yn fwy wrth i’r rhestrau aros dyfu.

“Mae’n anodd cefnogi iechyd meddwl rhywun pan fyddan nhw’n cael eu gwasgu’n ddim gan eu hamgylchiadau cymdeithasol”

Teimlai ymarferwyr, wrth i’r angen am wasanaethau fynd yn fwy na’r capasiti, mai ychydig o gamau rhagweithiol sy’n cael eu cymryd bellach. Yn hytrach, mae’r gwasanaeth sy’n cael ei ddarparu yn debygol o fod yn adweithiol, ac hyd yn oed wedyn, yn llwyddo i gefnogi’r rhai sy’n wynebu argyfwng yn unig.

“Does dim cyfle i ‘atal sefyllfa rhag gwaethygu’ neu ddatblygu strategaethau rhagweithiol i osgoi argyfyngau”

Gwaetha’r modd, adlewyrchir llawer o’r arsylwadau a gafwyd gan ymatebwyr yn y rhai a gafwyd gan blant a phobl ifanc yng nghanfyddiadau eu harolwg nhw. Soniwyd yn aml am dristwch ac iselder, ac am fod yn bryderus, yn unig a theimlo’n ynysig.

Er bod tlodi’n effeithio’n fawr ar iechyd meddwl llawer o blant, pobl ifanc a’u teuluoedd, gall gweithio gyda thlodi a thystio i’w effaith gael effaith ar y gweithlu yn ogystal. Yn arolwg 2021, nododd nifer sylweddol o’r ymatebwyr fod yr amgylchiadau cysylltiedig â thlodi roedden nhw wedi’u gweld wedi effeithio ar eu hiechyd emosiynol hwythau. O ganlyniad, cynhwyswyd cwestiwn dewisol i ymatebwyr yn arolwg eleni, fel eu bod yn cael cyfle i fynegi effaith eu harsylwadau a’u profiadau ar eu hiechyd emosiynol eu hunain. Mynegodd nifer o’r ymatebwyr eu gwerthfawrogiad o’r cwestiwn hwn. Gofynnwyd yr arolwg; “Sut ych chi”.

“Ar adegau rwy wedi ystyried newid gyrfa achos bod hyn yn ormod, ond ar ddiwrnodau da, rwy’n dal wrth fy modd yn fy swydd, ac am barhau i gefnogi teuluoedd yn ein hardal leol”

Atebwyd y cwestiwn dewisol hwn gan 57% o’r ymatebwyr, ac o’r rhain, gwnaeth 44% y sylw eu bod yn gyffredinol “yn iawn” ac “yn gwneud yn dda”, gyda rhai’n nodi eu bod yn ffynnu. Fodd bynnag, nid oedd hynny’n wir yn achos mwyafrif y rhai a atebodd (66%). Mae’n amlwg bod effeithiau tlodi hefyd yn effeithio ar iechyd emosiynol y gweithlu ymroddedig sy’n gweithio gyda phlant, pobl ifanc a’u teuluoedd.

Soniodd ymatebwyr droeon eu bod yn teimlo’n rheolaidd wedi’u llethu gan yr hyn y maen nhw’n tystio iddo, ac yn teimlo’n fwyfwy rhwystredig, diymadferth a phryderus. Disgrifiwyd pris emosiynol gweld teuluoedd sydd mewn trafferthion ariannol, yn methu bwydo’u plant, ac yn anobeithio ynghylch y dyfodol iddyn nhw eu hunain a’u plant.

“Mae’n faich trwm clywed am frwydrau emosiynol pobl ifanc a methu helpu, yn aml pan fydd materion yn ymwneud â thlodi”

Rhannodd nifer o ymarferwyr hefyd fod eu hamgylchiadau ariannol personol eu hunain yn anodd iawn, a’u bod hwythau mewn dyled ac yn cael trafferth ymdopi â chostau byw cynyddol, gyda rhai’n gorfod defnyddio banciau bwyd. Yn emosiynol, roedden nhw’n aml yn cael trafferth mawr cefnogi teuluoedd gan nad oedd eu hamgylchiadau eu hunain yn wahanol iawn. Rhannodd ambell ymatebydd eu bod yn derbyn cefnogaeth iechyd meddwl ffurfiol ar hyn o bryd.

Mynegodd ymatebwyr bryderon hefyd am eu llwythi gwaith gormodol, sy’n deillio o anghenion cynyddol eu teuluoedd. Nodwyd bod y sefyllfa’n gwaethygu o ran tlodi, a bod angen mwy o gefnogaeth ar fwy o deuluoedd. Dywedodd llawer eu bod wedi dilyn pob llwybr o ran cefnogaeth, a bod rhaid iddynt ddweud wrth deuluoedd bod “dim mwy y gallan nhw wneud”.

“Rydw i wedi gweithio yn y trydydd sector ers dros 15 mlynedd, a fu pethau erioed cynddrwg â hyn. Mae gweithio yn yr amgylchiadau hyn, yn gweld mwy a mwy o deuluoedd mewn trafferthion ac ychydig iawn

o gefnogaeth ar gael yn golygu mai opsiynau cyfyngedig sydd ar gael i ni eu helpu. Mae hynny'n rhoi fy iechyd emosiynol innau dan straen."

Disgrifiodd ymatebwyr hyn fel rhywbeth oedd yn peri iddyn nhw deimlo'n anobeithiol, gan deimlo eu bod wedi "methu" yn eu rôl, ac yn bwysicaf oll, eu bod yn methu helpu teuluoedd a'u plant. Rhannodd nifer o ymatebwyr eu bod, o ganlyniad, yn chwilio am gyflogaeth wahanol neu'n "ystyried o ddifri" adael y sector yn llwyr.

Mynegodd ymarferwyr a gweithwyr proffesiynol hefyd eu dicter a'u rhwystredigaeth, gan gyfeirio at yr angen am y canlynol; gweithredu a pholisïau cenedlaethol i ymdrin â'r holl faterion cysylltiedig â thlodi; cefnogaeth i deuluoedd yn y tymor hir; a chynyddu gwydnwch ariannol. Roedd y sylw isod yn crynhoi teimladau a lleisiau rhai o'r ymarferwyr.

"Rydw i wedi ymlâdd yn llwyr. Gweld a chlywed cynifer o hanesion ingol, helpu pobl y mae'r wladwriaeth wedi bod yn fethiant llwyr iddyn nhw. Rydw i'n gandryll bod Llywodraeth Cymru heb strategaeth i ymdrin â thlodi plant, hyd yn oed. Cenhedlaeth arall gyfan o blant yn tyfu i fyny heb gynllun o gwbl i fynd i'r afael â'r bygythiad unigol mwyaf sy'n eu hatal rhag mwynhau eu hawliau dynol llawn."

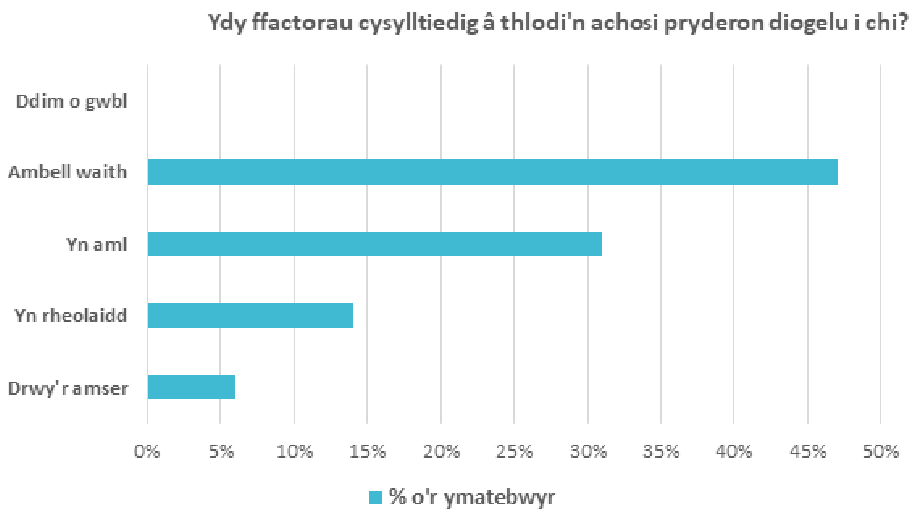
Mewn ymateb i "Sut ych chi?" mae'r sylwadau a gafwyd yn dangos yn glir bod llawer yn y gweithlu yn cael trafferth yn emosiynol ac yn teimlo'n rheolaidd bod eu rolau'n anodd. Fodd bynnag, er gwaetha'r amgylchiadau hyn, maent yn pryderu yn anad dim o hyd ynghylch y plant, y bobl ifanc a'r teuluoedd maen nhw'n gweithio gyda nhw, a'u hymrwymiad a'u hangen i'w cefnogi. Hoffen ni ddiolch i'r holl ymatebwyr a rannodd eu profiadau personol, anodd yn aml, yn yr adran hon. Rydyn ni'n ei werthfawrogi, ac yn gobeithio y bydd yn annog sgyrsiau pellach ynghylch iechyd meddwl ar draws y gweithlu, fel bod mwy o ddealltwriaeth o effaith tlodi ar bawb.

Tlodi a phryderon ynghylch diogelu

"Yn ystod mwy nag 20 mlynedd o waith cymdeithasol, fues i rioed yn gweithio gyda theulu a aeth ati'n fwriadol i niweidio eu plant. Roedd y sefyllfa a'r ffactorau o'u cwmpas wedi arwain at faterion cymhleth a diffyg opsiynau. Mae tlodi'n atal rhieni rhag cyflawni eu gorau, ac mae'r gost i'n cymdeithas yn llawer mwy. Bydd hyn yn parhau i effeithio ar genedlaethau'r dyfodol nes i ni gyflawni newid polisi ar raddfa lawn."

Nid yw tlodi ynddo'i hun yn fater diogelu, ac mae rhieni'n gwneud popeth o fewn eu gallu i ddiogelu plant rhag effaith tlodi. Fodd bynnag, gall tlodi arwain at faterion a all greu pryderon diogelu, megis diffyg bwyd, gwres a mwy o straen emosiynol ar unigolion ac mewn perthnasoedd.

Ar sail eu profiad, gofynnodd yr arolwg i'r ymatebwyr a oedd ffactorau cysylltiedig â thlodi yn achosi pryderon diogelu iddyn nhw.



Nid oedd gwahaniaethau arwyddocaol rhwng y grwpiau oed ac amlder pryderon. Roedd yr ymatebwyr yn cydnabod y pwysau mae tlodi'n ei achosi, yn ariannol ac yn emosiynol. Nodwyd bod teuluoedd yn gwneud popeth o fewn eu gallu i ddarparu ar gyfer eu plant o dan amgylchiadau mwyfwy anodd.

"Plant ddim yn cael eu bwydo, heb ddillad glân i'w gwisgo. Rydyn ni'n gweithio gyda llawer o deuluoedd lle mae plant heb eu gwelyau eu hunain."

Fodd bynnag, nododd ymatebwyr y gall canlyniadau tlodi arwain at bryderon diogelu. Lle mae teuluoedd yn cael trafferth ymdopi'n ariannol, yn ddealladwy, bydd diffyg bwyd yn aml, gall amgylcheddau byw fod yn oer ac yn llaith, ac mae'r tai yn aml yn anaddas ac mewn cyflwr gwael. Mae'n rhaid i lawer o rieni wynebu penderfyniad anodd 'bwyd neu wres'.

Cyfeiriwyd yn aml at bwysau ariannol yn arwain at straen, pryder, trafferthion mewn perthynas, gan gynnwys cam-drin domestig a iechyd meddwl oedd yn dirywio.

Nodwyd bod iechyd meddwl gwael yn lleihau gallu llawer o rieni a gofalwyr i ymdopi, a gwnaeth ymatebwyr sylwadau bod hynny'n effeithio ar ymddygiad a llesiant emosiynol plant a phobl ifanc.

"Dyw tlodi ddim yn dod ar ei ben ei hun, mae'n cael effaith ar bob agwedd ar fywyd, a iechyd meddwl sy'n dioddef yr effaith fwyaf."

Roedd ymarferwyr a gweithwyr proffesiynol yn cydnabod pryderon diogelu a achoswyd mewn cysylltiad â thlodi, a lle roedd modd, roeddent yn atgyfeirio i wasanaethau cefnogi, megis banciau bwyd a gwasanaethau iechyd meddwl. Fodd bynnag, nodwyd bod effaith y ffactorau hyn yn gallu datblygu'n bryderon diogelu, a bod hynny'n digwydd, yn arbennig o dan gategori esgeulustod.

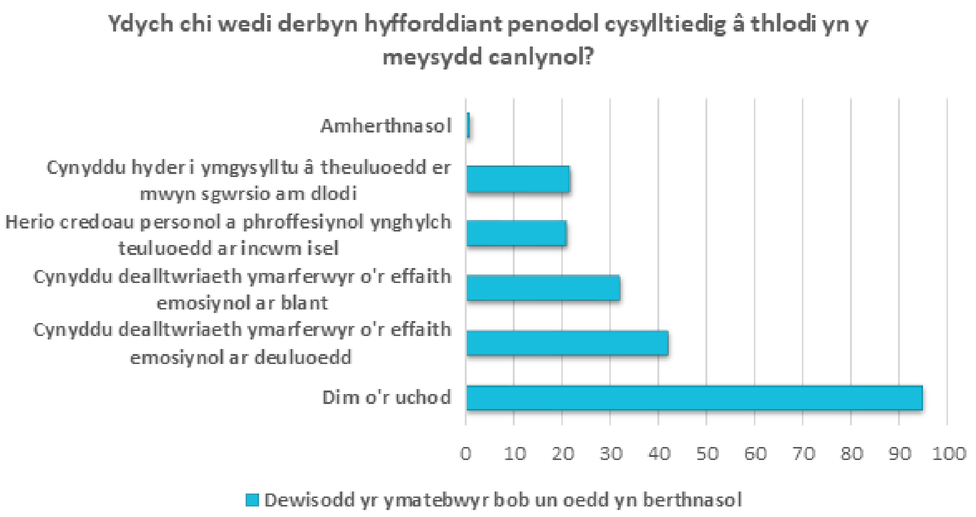
"Yn ddiweddar buon ni'n gweithio gyda theulu o dan gategori esgeulustod. Fel roedd yn digwydd, nid esgeuluso'i phlant oedd Mam, roedd hi'n dlawd."

Nododd ymatebwyr yn aml bod rhaid iddyn nhw flaenoriaethu lles plant a phobl ifanc. Lle na ellir diwallu anghenion sylfaenol plant, mae hynny'n debygol o arwain at bryderon diogelu.

Hyfforddiant cysylltiedig â thlodi

Mewn blynyddoedd diweddar, ar draws ein harolygon, mae ymatebwyr, gan gynnwys plant a phobl ifanc, wedi nodi bod ymarferwyr, gweithwyr proffesiynol, gwasanaethau a'r Llywodraeth weithiau'n gallu bod heb ddealltwriaeth ac empathi ynghylch heriau a phrofiadau beunyddiol y rhai sy'n byw mewn tlodi.

Yn arolwg eleni roedden ni am ganfod a yw'r gweithlu wedi derbyn hyfforddiant penodol ar effaith emosiynol tlodi, gan gynnwys dealltwriaeth ac empathi a chredoau personol a phroffesiynol.



Roedd mwy na 61% o'r ymatebwyr heb dderbyn unrhyw hyfforddiant yn y meysydd hyn. O'r rhai oedd wedi derbyn hyfforddiant mewn o leiaf un o'r meysydd a nodwyd, nid oedd arwydd bod rôl, gwasanaeth, sector, cwmpas oed nac ardal awdurdod lleol ymarferydd yn dylanwadu ar a oedden nhw wedi derbyn hyfforddiant neu beidio.

Taclo tlodi a'i effaith – Barn ymatebwyr

Roedd y cwestiwn olaf i gyfranogwyr yn gofyn; "Tasech chi'n Brif Weinidog Cymru, pa un newid byddech chi'n ei wneud i helpu i fynd i'r afael â thlodi a'i effaith?" Atebodd mwyafrif o'r ymatebwyr, 79%, y cwestiwn hwn. Ceir crynodebau o'r 10 maes a godwyd amlaf isod, wedi'u rhoi yn eu trefn, gydag 1 yn cynrychioli'r maes y cyfeiriwyd ato amlaf.

1. **Prydau ysgol am ddim i bawb:** Darparu prydau ysgol am ddim i bob plentyn oed ysgol, gyda hynny'n cynnwys brecwast. Dylai prydau ysgol am ddim barhau yn ystod y gwyliau yn achos y rhai sy'n gymwys neu mewn angen.
2. **Budd-daliadau:** Lobïo Llywodraeth y Deyrnas Unedig i ailosod yr ychwanegiad i Gredyd Cynhwysol a chynyddu pob budd-dal yn unol â chostau byw. Dylid gwneud y broses o hawlio unrhyw gymorth ariannol, a phob math ohono, yn haws, yn fwy tryloyw, ac ar gael o un pwynt cyswllt. Dileu rhwystrau i hawlio, gan gynnwys hawliadau 'ar-lein yn unig' a'r gofyniad bod gweithiwr proffesiynol yn cefnogi hawliad i'r Gronfa Cymorth Disgresiynol.
3. **Tegwch ym myd addysg:** Sicrhau bod cyllidebau ysgol yn ddigonol ar gyfer darparu gwisg ysgol, gan gynnwys cit Addysg Gorfforol; cyfarpar, gan gynnwys offer pwnc-benodol (e.e. cynhwysion coginio); a theithiau ysgol. Sicrhau ymlyniad llawn wrth ganllawiau gwisg ysgol Llywodraeth Cymru. Dylai ysgolion gynyddu ymwybyddiaeth o dlodi a'i effaith trwy'r cwricwlwm a thrwy'r prosiect Pris Tlodi Disgyblion.
4. **Incwm sylfaenol cyffredinol:** Cyflymu cynlluniau i ddarparu incwm sylfaenol cyffredinol, gan sicrhau bod yr incwm yn cyfateb i gostau byw 'gwirioneddol'.
5. **Gofal plant:** Estyn y ddarpariaeth gofal plant am ddim i gefnogi rhieni ar incwm isel. Mae angen i ofal plant fod yn fwy hygyrch a chefnogi patrymau shifftiau.
6. **Gwasanaethau iechyd meddwl:** Cynyddu capasiti gwasanaethau iechyd meddwl, a mynediad iddynt, yn arbennig ar gyfer plant a phobl ifanc.
7. **Incwm gwaith:** Darparu gwell cyfleoedd cyflogaeth mewn ardaloedd lle ceir amddifadedd, a rhoi sylw i'r seilwaith angenrheidiol i gefnogi hyn (e.e. trafnidiaeth, gofal plant). Cefnogi cyflog byw 'go iawn' a chynyddu hyfforddiant galwedigaethol a phrentisiaethau.
8. **Tai:** Darparu mwy o dai cymdeithasol, gan sicrhau eu bod yn fforddiadwy ac yn hygyrch i deuluoedd ar yr incwm isaf. Darparu cefnogaeth i'r rhai y bernir eu bod yn anghymwys i dderbyn tai cymdeithasol oherwydd dyledion yn awr neu yn y gorffennol. Ymdrin â thai o safon isel yn y sector rhentu preifat.
9. **Strategaeth Tlodi:** Ymrwymo i leihau tlodi plant a rhoi blaenoriaeth i hynny trwy strategaeth tlodi plant genedlaethol. Byddai hyn yn ymgorffori dull cyfannol o daclo tlodi, rhoi sylw i'w achosion, ac ochr yn ochr â hynny, yr effaith a'r canlyniadau i'r plant a'r teuluoedd hynny sy'n byw mewn tlodi nawr.
10. **Gwrando ar brofiadau bywyd:** Mynd ati'n rhagweithiol i geisio, annog ac ymgysylltu â phlant, pobl ifanc a'u teuluoedd sydd â phrofiad bywyd o dlodi. Dylai'r rhai sydd â phrofiad bywyd fod yn rhan o drafodaethau, polisïau, prosesau a datblygu ymarfer ar y cychwyn cyntaf a phob cam o'r daith. Mae eu lleisiau'n hanfodol a'u profiadau'n amhrisiadwy. Dylid clywed y rhain fel rhan o'r cysyniad, nid dim ond y broses.

We also asked children and young people the same question. Their responses can be find towards the end of this report. It is particularly interesting to note that the answers they provided to this question, mirror many of those given by practitioners and professionals.

CANFYDDIADAU'R AROLWG PLANT A PHOBL IFANC

Gwybodaeth am yr arolwg

Mae'r arolwg Plant a Phobl Ifanc yn rhan hanfodol o'n hadroddiad blynyddol ar dlodi. Bob blwyddyn, mae'r arolwg yn rhoi llais i blant a phobl ifanc, gan sicrhau bod eu barn, eu safbwyntiau a'u profiadau o dlodi yn cael eu clywed. Fel ymarferwyr, gweithwyr proffesiynol, addysgwyr, llunwyr polisi ac amddiffynwyr, yn y bôn, mae dyletswydd arnon ni i wrando ar eu lleisiau a chymryd camau i sicrhau bod pob plentyn a pherson ifanc yn gallu gwireddu eu hawliau.

Trwy'r arolwg hwn roedden ni am sicrhau gwell dealltwriaeth o'r materion cysylltiedig â thlodi sy'n bwysig i blant a phobl ifanc ac effaith bosibl y materion hyn ar eu bywydau.

Cafodd yr arolwg ei hyrwyddo a'i ledaenu'n eang ar draws Cymru, ac fe'i cynhaliwyd ar yr un pryd â'r arolwg ymarferwyr a gweithwyr proffesiynol. Roedd ar gael i'w gwblhau dros gyfnod o 8 wythnos, o 26 Ebrill – 17 Mehefin 2022, ar gael i blant a phobl ifanc o bob oed, ac yn cael ei gwblhau'n ddienw gan yr ymatebwyr.

Gofynnwyd i blant a phobl ifanc ystyried materion yn y meysydd canlynol:

- Tlodi ac Arian
- Tlodi a'r Ysgol
- Tlodi a'r Cartref
- Tlodi yn y Gymuned
- Bwlio a Thlodi

Roedd pob un o'r categorïau uchod yn darparu opsiynau amlddewis, yn ogystal â chyfle i gyflwyno sylwadau penagored ynghylch sut gallai pob un o'r materion hyn effeithio ar blant oedd yn byw mewn tlodi.

Gofynnwyd yr holl gwestiynau yn y trydydd person, ac roedd yr arolwg yn darparu esboniadau gofalus, hawdd eu deall, i blant a phobl ifanc o derminoleg benodol, er enghraiff beth roedd y termau 'tlodi' a 'dyled' yn ei olygu. Roedd y termau hyn yn darparu esboniadau y gellid eu deall gan yr holl grwpiau oed cyfranogol.

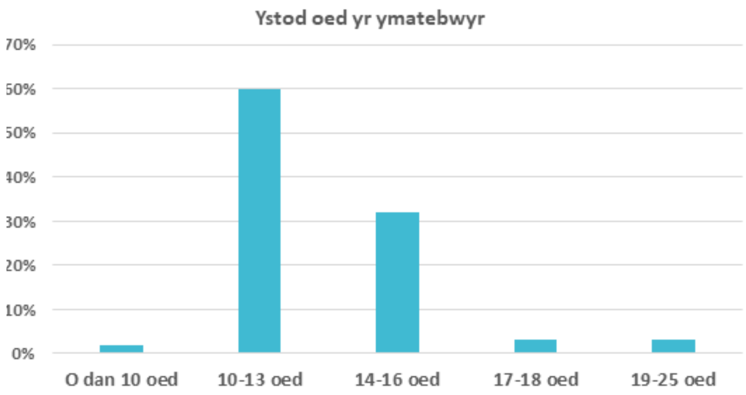
Ar ddiwedd yr arolwg, gofynnwyd i'r plant a'r bobl ifanc ddarparu enghreifftiau o arfer cadarnhaol yr oedden nhw'n teimlo ei fod wedi helpu i daclo tlodi yn eu hardal. Y cwestiwn olaf y gwnaethon ni ei ofyn i'r plant a'r bobl ifanc oedd, 'tasen nhw'n Brif Weinidog Cymru', beth bydden nhw'n ei wneud i atal tlodi.

Pwy ymatebodd

Mae'n bwysig nodi nad oedd y modd y lledaenwyd yr arolwg yn targedu'n benodol blant a phobl ifanc sy'n byw mewn tlodi a/neu ardaloedd difreintiedig; nid oedd yr arolwg chwaith yn gofyn i'r plant a'r bobl ifanc oedden nhw eu hunain yn byw mewn tlodi, neu wedi profi tlodi. Yn hytrach, roedd yr arolwg yn ceisio'u barn ynghylch sut gallai tlodi effeithio ar wahanol agweddau ar fywydau plant.

O ystyried y paramedrau hyn, nid yw'n hysbys felly faint o ymatebwyr sydd â phrofiadau bywyd o dlodi neu a ydynt yn byw mewn ardaloedd difreintiedig.

Ymatebodd cyfanswm o 250 o blant a phobl ifanc, o 19 o ardaloedd Awdurdod Lleol ledled Cymru. Roedd eu hoed yn amrywio o lai na 10 mlwydd oed hyd at 25 oed.



O’r ymatebwyr, dywedodd 2% fod ganddyn nhw anabledd, roedd 1% yn dewis peidio dweud, roedd 9% yn ansicr, ac roedd 88% yn disgrifio’u hunain fel rhai heb anabledd. Holwyd y plant a’r bobl ifanc hefyd am eu hethnigrwydd, ac fe wnaethon nhw nodi eu bod: Yn Asiaidd Gymreig neu Brydeinig (6); O Dras Cymysg (5); Yn Wyn o wlad arall (3); Yn Wyn Cymreig neu Brydeinig (204); Ddim yn siŵr (25); ac yn Dewis peidio â dweud (3).

O ystyried y niferoedd bach oedd yn nodi eu bod yn anabl neu mewn grwpiau ethnig lleiafrifol, nid oes modd dadansoddi a yw ymatebion a chanfyddiadau’r grwpiau hyn yn arwyddocaol wahanol i rai ymatebwyr eraill.

Cyflwyniad

Mae canfyddiadau’r arolwg plant a phobl ifanc yn canolbwyntio’n bennaf ar iechyd emosiynol a meddyliol. Nid eu hiechyd eu hunain yn unig, ond empathi at blant a phobl ifanc sy’n profi tlodi a sut mae hynny’n effeithio arnyn nhw bob dydd. Roedden nhw hefyd yn pryderu ynghylch iechyd emosiynol eu rhieni a’u gofalwyr, yn arbennig yn yr hinsawdd ariannol presennol o gostau cynyddol.

Disgrifiodd y plant a’r bobl ifanc sut gallai tlodi effeithio ar blant mewn gwahanol agweddau ar eu bywydau, ac roedden nhw’n ystyried yn arbennig effaith tlodi ar addysg.

Mae’r holl faterion a nodwyd gan y plant a’r bobl ifanc ac y buon nhw’n gwneud sylwadau arnynt yn adlewyrchu’r rhai a nodwyd gan ymarferwyr a gweithwyr proffesiynol yn eu harolwg.

Mae’r canfyddiadau isod yn cynnwys yr union sylwadau a wnaed gan blant a phobl ifanc. Mae’r rhain yn helpu i ddarparu gwell dealltwriaeth o effaith tlodi ar lawer o’r miloedd o blant a phobl ifanc sy’n byw’r realiti yma bob dydd.

Tlodi ac arian

“Mae [tlodi] yn dinistrio eu plentyndod”
(10-13oed)

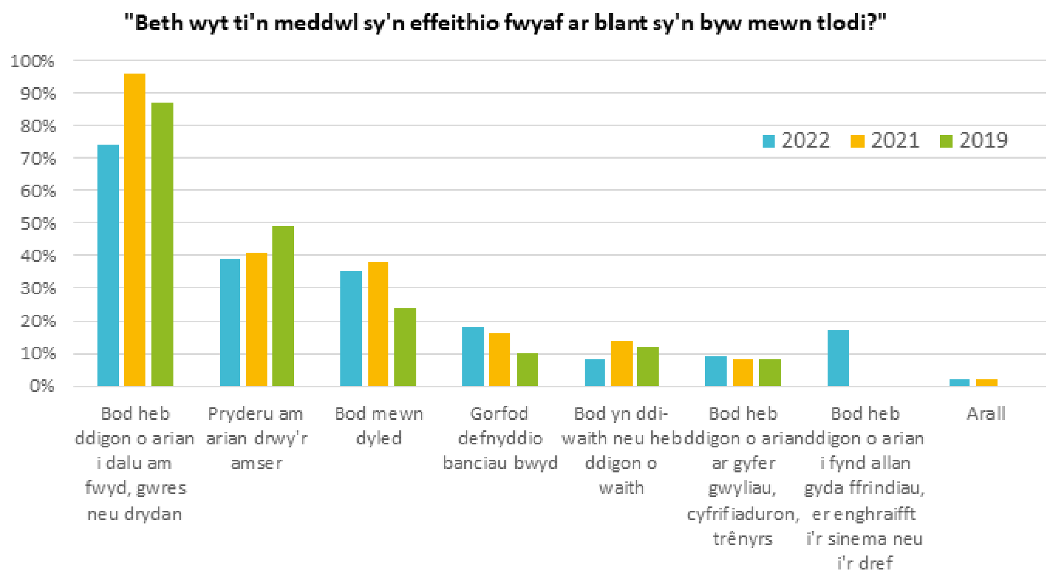
Holodd yr arolwg y plant a’r bobl ifanc beth roedden nhw’n meddwl oedd yn cael yr effaith fwyaf ar blant oedd yn byw mewn tlodi. Gofynnwyd iddyn nhw ddewis 2 opsiwn o’r rhestr a ddarparwyd. Seiliwyd yr opsiynau hyn ar faterion a godwyd gan blant a phobl ifanc mewn arolygon blaenorol.

Yn y cwestiwn hwn, disgrifiwyd tlodi a dyled fel a ganlyn:

Tlodi: Ystyr hyn yw bod heb ddigon o arian i brynu pethau rwyt ti angen bob dydd, fel bwyd neu ddillad.

Dyled: Ystyr hyn yw bod angen i rywun dalu arian nôl i rywun arall, ond bod ganddyn nhw ddim digon o arian i wneud hynny.

Mae'r siart sy'n dilyn yn dangos y 2 opsiwn a ddewiswyd gan blant a phobl ifanc. Yn arolwg y llynedd, amlygodd y plant a'r bobl ifanc effaith negyddol methu fforddio mynd allan gyda ffrindiau. O ganlyniad, rydyn ni wedi cynnwys hynny fel opsiwn yn arolwg eleni.



Yna gofynnodd yr arolwg i'r ymatebwyr "ddweud wrthyn ni sut rwyt ti'n meddwl bod tlodi ac arian yn effeithio ar blant a phobl ifanc". Cyfeiriodd mwyafrif llethol o'r plant a'r bobl ifanc at iechyd meddwl gwael. Fe wnaethon nhw sylwadau am dlodi'n cynyddu pryder; straen, iselder a thristwch; am deimlo bod eraill yn eu barnu a'u bod "islaw pawb arall". Fe sonion nhw am deimladau o gywilydd ac embaras, gan arwain at "swildod" ac ynysu cymdeithasol.

"Mae [tlodi] yn amddifadu plant o blentyndod hapus, di-straen"
(10-13 oed)

Roedd nifer o sylwadau hefyd ynghylch sut roedd rhieni'n teimlo ac y gallen nhw hefyd deimlo dan straen ac wedi "ypsetio" eu bod weithiau'n methu darparu ar gyfer eu plant. Nodwyd hyn yn gyffredinol fel rheswm pam gall plant deimlo'n drist, oherwydd eu bod mewn "cyflwr o bryder parhaus ynghylch eu rhieni". Soniwyd yn aml am y pryderon hyn ar hyd yr arolwg, beth bynnag oedd y cwestiwn.

Cyfeiriwyd yn rheolaidd hefyd at fwlio. Nodwyd y byddai pobl yn "pigo ar" blant ac yn "gwneud hwyl am eu pennau" oherwydd eu bod yn methu fforddio'r dillad 'cywir' neu fforddio mynd allan gyda'u ffrindiau. Defnyddir bwlio'n aml ochr yn ochr â'u sylwadau ar iechyd meddwl gwael.

Soniwyd am fod yn llwglyd hefyd, gan egluro bod plant a phobl ifanc heb ddigon i'w fwyta, a bod hynny'n effeithio ar eu hiechyd corfforol yn ogystal â'u hiechyd meddwl. Teimlid bod diffyg pethau sylfaenol fel bwyd, dillad, gwisg ysgol a gwres yn "rhywbeth na ddylai person ifanc orfod delio ag e".

"Bod yn llwglyd, sgidiau wedi torri, ond dim modd cael rhai newydd, methu cael ci"
(10-13oed)

Gwnaed ambell sylw ynghylch yr angen i bobl ifanc weithio er mwyn cynnal eu teuluoedd yn ariannol, ac effaith hynny ar eu gwaith ysgol, cymdeithasu, a llai o gyfleoedd i gwrdd â ffrindiau. Cyfeiriwyd hefyd at y ffaith bod yr angen i weithio yn ychwanegu at lefelau straen a phryder. Gwnaed y sylwadau hyn gan bobl ifanc rhwng 14 ac 18 oed.

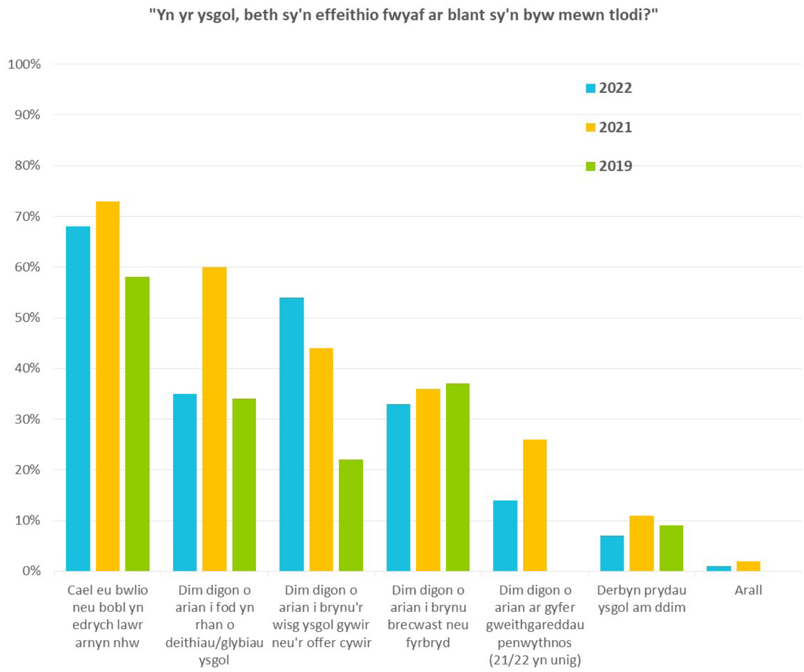
"Pryder gorfod gweithio i helpu i gynnal eich teulu"
(17-18oed)

Mae'r holl ymatebion a gafwyd gan blant a phobl ifanc yn cael eu hadleisio yn yr ymatebion a roddwyd gan ymarferwyr a gweithwyr proffesiynol.

Tlodi a'r ysgol

"Mae meddwl yn gyson am fwyd a methu canolbwyntio yn arwain at fethu arholiadau a methu cael addysg bellach, gan gynnal y cylch dieflig."
(14-16oed)

Fel yn achos y cwestiwn blaenorol, gofynnwyd i'r plant a'r bobl ifanc ddewis 2 opsiwn o'r rhestr isod.



Fel mewn blynyddoedd blaenorol, 'cael eu bwlio neu bobl yn edrych lawr arnyn nhw' oedd yr opsiwn a ddewiswyd amlaf. Fodd bynnag, mewn meysydd eraill gwelwyd newidiadau arwyddocaol yn yr opsiynau a ddewiswyd.

Does dim modd dadansoddi'r rheswm am hyn ar sail paramedrau'r data a gasglwyd yn yr arolwg hwn. Er enghraifft, dydyn ni ddim yn gwybod beth yw cefndir sosio-economaidd y rhai a ymatebodd, pa ysgolion maen nhw'n eu mynychu, neu eu profiadau bywyd o dlodi.

Ymhlith yr ystyriaethau posibl o ran yr amrywiadau hyn gallai fod, er enghraifft; gostyngiad yn nifer y teithiau ysgol sy'n cael eu trefnu wedi'r pandemig, ac felly rhoi llai o bwysigrwydd iddyn nhw; cynnydd yn nifer y plant sy'n derbyn prydau ysgol am ddim neu bod tlodi'n cael ei dderbyn a'i normaleiddio'n fwy oherwydd sylw yn y cyfryngau ac ymgyrchoedd. Beth bynnag yw'r rhesymau, mae'r prif faterion ynghylch bwlio, gwisg ysgol a bwyd wedi parhau'n gyson.

“Mae’n achosi embaras, rwyt ti’n teimlo bod ti’n cael dy adael allan ac yn methu esbonio dy deimladau wrth neb.”
(14-16oed)

Yn unol â’r mater a ddewiswyd amlaf ynghylch tlodi a’r ysgol, cyfeiriwyd fwyaf at fwlio. Gwnaeth ymatebwyr y sylw fod plant a phobl ifanc yn cael eu bwlio oherwydd eu bod heb wisg ysgol gywir neu heb ddigon o arian i brynu byrbryd. Fel yn achos canfyddiadau’r arolygon blaenorol, roedd bwlio nid yn unig yn effeithio ar y rhai oedd yn cael eu bwlio, ond hefyd ar y rhai oedd yn tystio iddo, gyda disgrifiadau o deimlo’n ddiymadferth ac yn drist. O ganlyniad, nid yw’n syndod bod llawer o’r plant a’r bobl ifanc yn gwneud sylwadau hefyd ar iechyd meddwl gwael, gan nodi bod plant yn teimlo’n ynysig, wedi’u gadael allan ac ar eu pennau eu hunain, ac yn dioddef gwahaniaethu yn eu herbyn.

Eleni, fe ofynnodd yr arolwg gwestiynau penodol ynghylch bwlio, a cheir hyd i’r canfyddiadau hynny yn ddiweddarach yn yr adroddiad.

Nododd y plant a’r bobl ifanc hefyd fod y rhai oedd yn profi tlodi yn llai tebygol o gael yr un cyfleoedd cyfartal i ddysgu, gan wneud y sylw bod llawer “wedi blino” ac yn llwglyd ac felly’n methu canolbwyntio. Gwnaed nifer o sylwadau hefyd am gael cosb am fod yn flinedig neu fod heb yr offer cywir yn y dosbarth, ac “ysgolion ddim yn deall y problemau mae plant a phobl ifanc yn eu hwynebu” wrth fyw mewn tlodi. Roedd hyn yn creu pryder ac ynysu pellach.

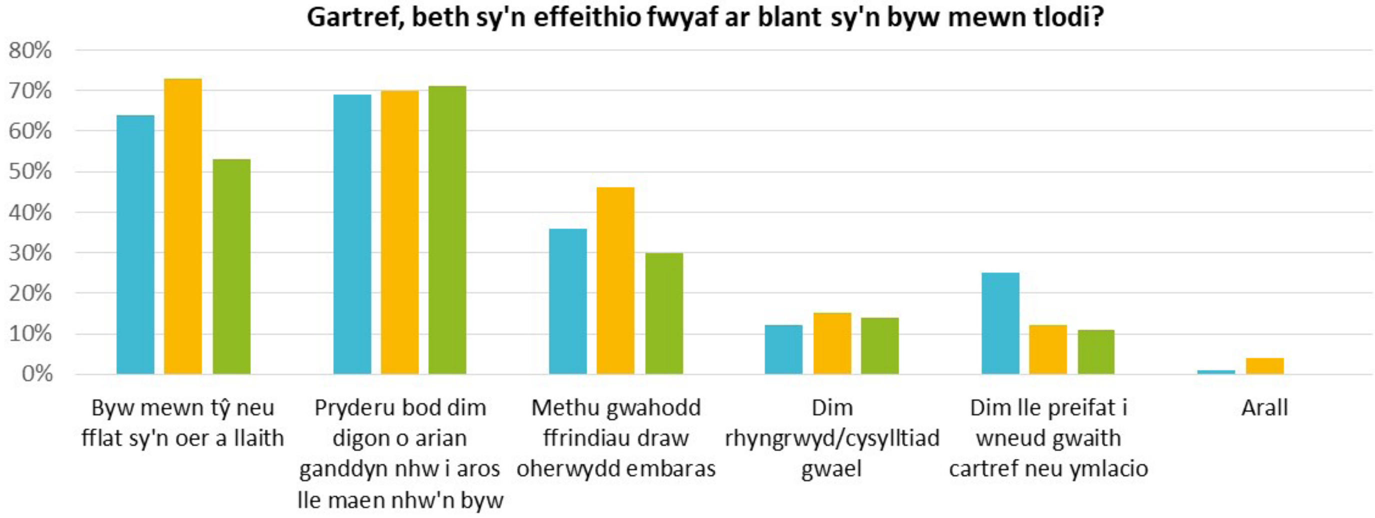
“Lefel is o hunanbarch. Teimlo wedi’u gadael allan yn ddifrifol, wedi’u camddeall oherwydd yn yr ysgol, gallwch chi gael eich cosbi am fod yn flinedig, ond os oes rhaid i chi weithio neu bod eich sefyllfa bwyd a thai yn annigonol, gall cysgu fod yn anodd.”
(14-16oed)

Gwnaeth un person ifanc sylw diddorol am brydau ysgol am ddim, gan nodi “dydych chi ddim yn gwybod pwy arall sy’n eu cael nhw” ac mae hynny’n arwain at ynysu pellach a “theimlo’n unig”.

Tlodi a’r cartref

“Rhaid symud, mae Mam yn methu talu’r biliau. Dim digon o fwyd. Ar fy mhen fy hun llawer er mwyn i Mam fedru gweithio.”
(10-13oed)

Gofynnodd yr arolwg i’r ymatebwyr ystyried beth roedden nhw’n meddwl fyddai’n effeithio fwyaf ar blant sy’n byw mewn tlodi, pan fyddan nhw gartref. Eto, roedd fformat y cwestiwn yn gofyn i’r ymatebwyr ddewis 2 o’r rhestr a ddarparwyd.



Gwnaeth plant a phobl ifanc sylwadau ar yr amgylchedd emosiynol a chorfforol yn y cartref. Fe ddwedson nhw fod tlodi'n effeithio ar lesiant emosiynol a iechyd meddwl, gyda phlant yn pryderu'n barhaus am "bopeth". Roedden nhw'n cydnabod y dylai 'cartref' fod yn lle diogel i blant a phobl ifanc, ond i'r rhai oedd yn profi tlodi, roedd yn fwy tebygol o fod yn rhywle lle roedd 'pryder parhaus'. Fe sonion nhw am bryderu ynghylch talu'r rhent, aros i glywed fydden nhw'n cael eu 'troi allan' o'u cartref, a hefyd yn mynegi pryderon ynghylch y pwysau gall rhieni ei wynebu, a sut gall hynny arwain at "gartref trist".

"Ni ddylai unrhyw blentyn orfod poeni beth bydd y pecyn pae nesaf yn talu amdano, mae hynny'n rhoi iechyd meddwl dan straen, ac mae'n gallu bod yn niweidiol iawn."
(14-16 oed)

Cafwyd sylwadau mynych ynghylch teimlo embaras ynghylch amgylchedd y cartref a pheidio â dymuno gwahodd ffrindiau draw, neu fethu gwneud hynny. Rhannodd un plentyn fod gwahodd ffrindiau draw yn "amhosib, does gennym ni ddim bwyd". Soniodd eraill am gael eu hynysu oddi wrth eu ffrindiau, yn gorfforol a hefyd yn ddigidol, oherwydd diffyg rhyngrwyd, dyfeisiau neu ddata.

"Methu troi'r gwres ymlaen i gynhesu, na'r gawod i fod yn lân."
(10-13 oed)

Roedd yr amgylchedd corfforol hefyd yn ffactor a gafodd effaith. Roedd y materion y soniwyd amdanynt amlaf yn cynnwys; diffyg bwyd; amodau byw gwael; rhannu gwely a diffyg cwsg; dim lle preifat a methu fforddio, neu fod heb offer i olchi dillad yn rheolaidd. O'r rhain, cyfeiriwyd amlaf at ddiffyg lle preifat, personol yn amgylchedd y cartref.

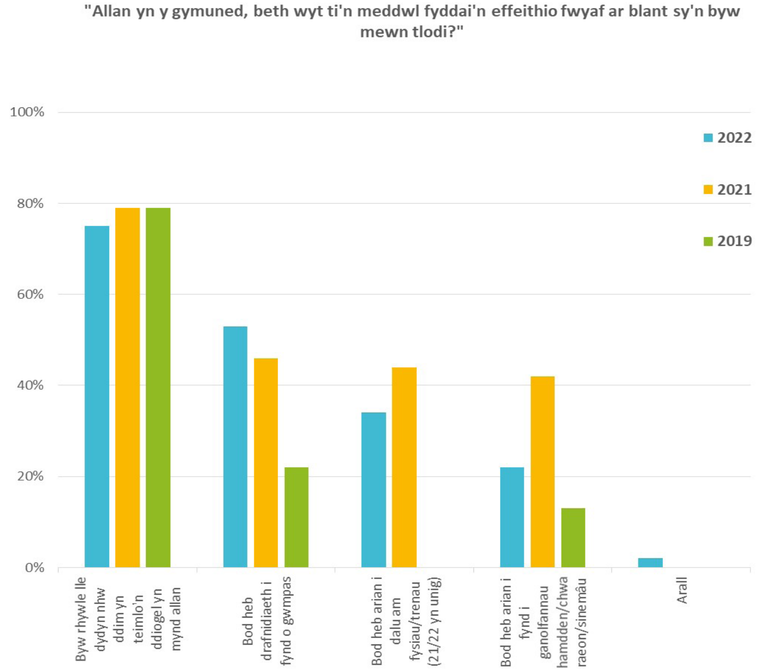
Mae'n amlwg o'r sylwadau, y profiadau a'r safbwyntiau a ddarparwyd gan blant a phobl ifanc fod tlodi'n effeithio ar bob agwedd o'u bywydau.

Tlodi yn y gymuned

"Dim arian i fynd unrhyw le na gwneud unrhyw beth. Y cyfan alla i wneud yw treulio amser yn y parc."
(O dan 10)

Hwn oedd y cwestiwn olaf yn ein cyfres ar effaith tlodi ar draws gwahanol amgylcheddau, ac eto, gofynnwyd i blant a phobl ifanc ddewis 2 o'r opsiynau a welir isod.

Fel mae'r siart yn dangos, dywedodd 75% o blant a phobl ifanc mai byw rywle lle dydyn nhw ddim yn teimlo'n ddiogel i fynd allan fyddai'r peth mwyaf tebygol o effeithio ar y rhai oedd yn profi tlodi.



Gwnaeth dros hanner yr ymatebwyr sylw na fyddai plant a phobl ifanc oedd yn profi tlodi yn teimlo'n ddiogel i fynd allan yn eu cymuned. Dywedwyd y byddai bwlio'n broblem, ac yn gadael plant yn teimlo'n agored i niwed ac yn ofni mynd allan. Fe wnaethon nhw sylwadau hefyd am gael eu barnu gan bobl eraill yn eu cymunedau, gan gynnwys oedolion, a bod pobl yn edrych lawr arnyn nhw.

Soniwyd am deimladau o embaras a chywilydd, naill ai o ran ble roedden nhw'n byw, neu'r dillad roedden nhw'n eu gwisgo, ac eto nodwyd effaith hyn ar iechyd meddwl a hunanbarch. Fodd bynnag, fel mae'r dyfyniad sy'n dilyn yn dangos, nid oedd hyn yn effeithio ar yr holl blant a phobl ifanc oedd yn byw mewn tlodi

"Mae pawb ohonon ni'n dlawd, felly dyw e ddim yn effeithio arnon ni." (10-13 oed)

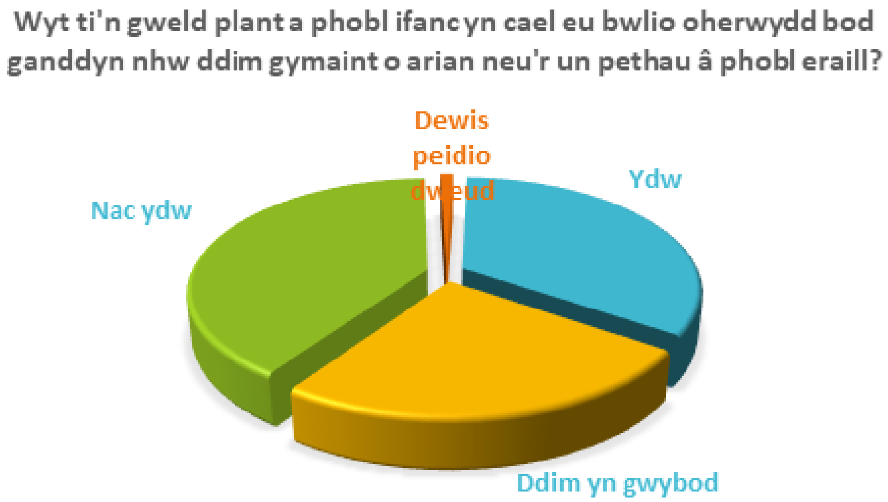
Adroddodd plant a phobl ifanc fod diffyg arian yn cael effaith sylweddol ar y gallu i gymdeithasu ac ymgysylltu yn eu cymuned, ac roedd llawer yn sôn am y berthynas rhwng hyn a chael eu bwlio a bod yn "rhy ofnus i fynd allan".

"Gorfod cerdded i bobman, methu mynd i leoedd sy'n costio arian. Methu ymuno â ffrindiau sydd ag arian."
(10-13 oed)

Roedd costau teithio yn debygol o fod yn rhwystr na ellid ei oresgyn, yn ogystal ag argaeledd trafnidiaeth gyhoeddus mewn llawer o ardaloedd. Nododd plant a phobl ifanc na fyddai modd cwrdd â ffrindiau, ac eto soniwyd am deimlo'n ynysig. Amlygwyd, hyd yn oed petaen nhw'n gallu cyrraedd eu cyrchfan, na fydden nhw'n gallu fforddio gwneud unrhyw beth gyda'u ffrindiau, fel mynd i'r sinema, prynu diod, neu gymryd rhan mewn chwaraeon. Roedd chwaraeon ac ymwneud â gweithgareddau eraill yn bwysig i nifer o ymatebwyr. Fodd bynnag, roedd methu fforddio hyd yn oed yr offer mwyaf sylfaenol angenrheidiol, fel trenyrs neu ddillad, yn eu hatal rhag cymryd rhan.

"Mae bysus a threnau yn ddrud, ac mae cadw mewn cysylltiad mor bwysig ar gyfer gwaith a bywyd cymdeithasol."
(14-16 oed)

Roedd rhai sylwadau yn nodi'r sefyllfa yn glir ar gyfer plant sy'n profi tlodi, gan roi gwybod bod llawer yn methu fforddio prynu bwyd na thalu am gostau trafnidiaeth i ymweld â'r meddyg, ac felly bod cymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol yn amhosib.



"Byddan nhw'n colli cyfleoedd i dreulio amser gyda ffrindiau, yn creu atgofion ac yn cael hwyl."
(14-16 oed)

Bwlio a thlodi

“Rwy’n credu dylai plant gael eu haddysgu am hyn ac am effaith bosibl tlodi yn ifanc. Rwy’n credu bydd hynny’n golygu bod ganddyn nhw feddwl mwy agored yn y dyfodol, sy’n gallu atal neu gyfyngu ar fwlio.” (14-16 oed)

Yn arolwg y llynedd, wnaethon ni ddim gofyn yn benodol am fwlio cysylltiedig â thlodi, ond gwnaeth plant a phobl ifanc sylwadau am hynny mor aml nes ein bod ni wedi cynnwys cwestiynau ar y mater hwn eleni.

Dywedodd mwyafrif o’r ymatebwyr (40%) eu bod nhw ddim yn gweld plant a phobl ifanc yn cael eu bwlio oherwydd tlodi. Er bod hyn yn galonogol, roedd eu sylwadau’n darparu mwy o bersbectif. Er enghraifft, dywedodd nifer o ymatebwyr a oedd wedi dewis ‘nac ydw’ yn ateb fod eu hysgol yn rhy fach; bod pawb yn eu hysgol yn cael mynediad i gyfleoedd; nad ydyn nhw’n bersonol yn “cymysgu gyda bwlis”; neu bod bwlio ddim yn digwydd yn eu hysgol nhw.

Gellid rhagdybio, lle nad yw bwlio cysylltiedig â thlodi’n digwydd yn yr ysgol, mai un rheswm posib am hynny yw bod tlodi cyfyngedig yn yr ysgol honno neu’r dalgylch hwnnw. Fodd bynnag, mae sylw gan un o’r bobl ifanc hyn yn awgrymu fel arall. Pan holwyd oedden nhw’n gweld plant yn cael eu bwlio oherwydd tlodi, eu hymateb oedd:

“Na, rydyn ni i gyd yn dlawd”
(10-13 oed)

Lle roedd plant a phobl ifanc wedi tystio i fwlio cysylltiedig â thlodi neu ei brofi, roedden nhw’n canolbwyntio’n bennaf ar ganlyniadau tlodi, megis; edrych yn wael neu ddiffyg gwisg ysgol, esgidiau ac offer ymarfer corff; y math o ddillad oedd yn cael eu gwisgo ar ddiwrnod dillad cartref; diffyg arian i gymdeithasu gyda ffrindiau, derbyn prydau ysgol am ddim; a methu trefnu ‘cysgu yn nhai ffrindiau’

“Mae pobl yn siarad amdanoch chi a ddim eisiau bod yn ffrindiau. Allwch chi ddim gwneud beth mae pobl eraill yn gwneud felly dydyn nhw ddim yn gweld chi fel ffrind.”
(O dan 10 oed)

Fe ofynnon ni i’r ymatebwyr pa effaith byddai bwlio cysylltiedig â thlodi yn ei chael ar blant a phobl ifanc a sut gallai wneud iddyn nhw deimlo. Dyma’r geiriau ddefnyddion nhw amlaf.

Roedd y cwestiwn olaf ar fwlio cysylltiedig â thlodi yn gofyn “Beth sy’n gallu cael ei wneud i stopio bwlio?” Roedd eu hymatebion yn feddylgar ac yn eang, ac yn cynnwys; codi cyflogau rhieni; “gwylio” plant yn fwy gofalus a rhoi cefnogaeth yn ôl y galw; “gwahardd” diwrnodau dillad cartref; a gwersi ar gyllidebu i sicrhau bod pob plentyn a pherson ifanc yn deall gwerth arian. Fodd bynnag, roedd mwyafrif y sylwadau yn canolbwyntio ar gynyddu ymwybyddiaeth, parch, a darparu gwisg ysgol.

“Falle gweithgareddau sy’n dangos sut brofiad yw byw mewn tlodi. Nid dim ond poster neu fideo fer ar gyfer y gwasanaeth, ond tynnu nhw reit mewn i’r cyflwyniad.”
(14-16 oed)

Nododd y plant a’r bobl ifanc yr angen am gynyddu ymwybyddiaeth a meithrin cydymdeimlad trwy wersi. Roedden nhw’n eglur iawn bod angen i hyn gysylltu â’r gynulleidfa, “nid dim ond gwasanaeth neu bosteri”. Fe fynegon nhw’r angen am gynnwys canlyniadau emosiynol ac ariannol tlodi a sut mae’n effeithio ar blant a phobl ifanc ym mhob agwedd ar eu bywyd. Gwnaed sylwadau hefyd am gynyddu ymwybyddiaeth ymhlith athrawon i sicrhau mwy o ddealltwriaeth ac empathi ganddyn nhw.

“Fy mhrofiadau gwaethaf oedd athrawon yn fy ngorfodi i esbonio wrthyn nhw, o flaen fy nosbarthiadau, pam roeddwn i’n methu fforddio gwisg ysgol go iawn.”
(17-18 oed)

Nododd llawer o blant a phobl ifanc y byddai darparu gwisg ysgol am ddim ac offer i’r rhai oedd angen hynny yn lleihau bwlio. Fodd bynnag, roedd angen gwneud hynny mewn modd oedd “ddim yn tynnu sylw at y peth”, gyda “pharch”. Roedden nhw’n credu y dylai ysgolion “wneud i bob plentyn wisgo’r un wisg ysgol yn union” ac y dylai fod yn “rhad”. Roedden nhw’n awgrymu y dylai gwisg ysgol gael ei phrynu o’r archfarchnad yn unig, yn hytrach na’r siop ‘gwisg ysgol’. Byddai hynny’n sicrhau bod yr holl ddisgyblion yn gwisgo’r un dillad, beth bynnag oedd eu sefyllfa ariannol. Cafwyd awgrym hefyd i ddarparu “tocynnau sgidiau”, fel mae’r dyfyniad canlynol yn egluro:

“Fel tocynnau bwyd, ond tocynnau sgidiau, fel bod pawb yn gallu cael sgidiau newydd sy’n ffitio bob blwyddyn wrth symud i fyny i’r dosbarth nesa. Yna byddai gan bawb sgidiau sgleiniog, a byddai neb yn wahanol.”
(O dan 10 oed)

Mae’n eglur o’u hymatebion yn yr adran hon, ac ar hyd yr adroddiad hwn, fod bwlio cysylltiedig â thlodi yn effeithio ar iechyd emosiynol plant a phobl ifanc ac yn effeithio ar eu profiadau addysgol a chymdeithasol. Yn ddieithriad, roedd y plant a’r bobl ifanc a ymatebodd i’r arolwg hwn yn cytuno bod tlodi yn “annheg” a bod angen i “bethau” newid fel bod pawb yn cael eu trin yn gyfartal, yn cael bwyd digonol, maethlon, cartref diogel a chynnes, ac yn bwysig, cyfle i gyfranogi, ymgysylltu a dysgu.

"Falle gallen ni i gyd ddysgu am dlodi a'i effeithiau"
(10-13 oed)

Meddyliau terfynol ynghylch tlodi gan blant a phobl ifanc

"Mae angen gwneud rhywbeth."
(10-13 oed)

Tua diwedd ein harolygon, rydyn ni'n rhoi cyfle i blant a phobl ifanc ddweud unrhyw beth maen nhw'n dymuno ynghylch sut mae tlodi'n effeithio ar blant a phobl ifanc, a dewisodd nifer ohonyn nhw wneud hynny.

Dyma rai o'u meddyliau:

"Dylai gael ei ddadansoddi, ei ystyried yn ofalus, a'i gefnogi â'r atebion gorau. Nid eu bai nhw yw e!"
(14-16 oed)

"Mae'n wirioneddol wael. Gadael yr ysgol yn gynnar i gael swydd i helpu. Poeni achos bod mam yn llefen."
(10-13 oed)

"Mae tlodi'n effeithio ar bob math o bobl, ym mhob math o ffyrdd, am bob math o resymau."
(14-16 oed)

"Dydyn nhw ddim yn cael cyfle i wneud yr un pethau â phawb arall."
(10-13 oed)

"Rwy'n credu bod angen rheoliadau llymach a gweithredu ynghylch gwaith i bobl ifanc, yn arbennig o dan 16 oed. Bydd gweithio oriau hir yn effeithio ar eu haddysg ac o bosib ar eu cyfleoedd gwaith yn y dyfodol."
(14-16 oed)

"Gorfod tyfu i fyny'n gyflym. Gofalu am siblingiaid os yw'r rhieni/gofalwyr yn gweithio'n hwyr. Teimlo wedi'u hynysu oddi wrth blant eraill oherwydd bod nhw Ddim yn wynebu'r un problemau."
(17-18 oed)

“Mae angen iddyn nhw siarad mwy am hyn yn yr ysgol, fel bod plant yn gwybod mwy.”
(14-16 oed)

“Dylen ni i gyd gael ein trin yr un fath”
(10-13 oed)

“Mae tlodi’n gallu golygu gwahanol bethau i wahanol bobl. Mae tlodi ABSOLIWT yn wahanol iawn i dlodi CYMHAROL ac rwy’n credu bod angen rhoi mwy o sylw i’r cyntaf, gan fod pobl sy’n byw yn y math yma o dlodi yn wir yn cael trafferth fforddio’r angenrheidiau sylfaenol i oroesi, fel bwyd a chartref.

Plant a phobl ifanc sydd yn y categori hwn o dlodi sy’n wynebu’r perygl mwyaf o fethu ym myd addysg, heb uchelgais i fynd i addysg uwch, ac yn fwyaf tebygol o ymwneud â mân droseddau. Y plant a’r bobl ifanc hyn yw’r rhai mwyaf agored i niwed.”
(19-25 oed)

Fe wnaethon ni ofyn iddyn nhw hefyd am enghreifftiau o rywbeth da sy’n digwydd yn lleol i helpu teuluoedd sy’n byw mewn tlodi. Ymateb y mwyafrif llethol i hyn oedd “banciau bwyd”. Soniodd nifer o blant a phobl ifanc hefyd fod teulu a ffrindiau yn “helpu” ac yn bod yn “gefnogol”. Wrth ddisgrifio ‘enghraifft dda’, dywedodd un person ifanc yn syml:

“Nana”
(10-13 oed)

Taswn i’n Brif Weinidog Cymru……

Fe ddisgrifion ni Brif Weinidog Cymru fel “y person sydd â gofal am Gymru gyfan” a gofyn i’r plant a’r bobl ifanc; “Taset ti’n Brif Weinidog Cymru, beth fyddet ti’n ei wneud i stopio tlodi?” Roedd y meysydd y cyfeiriwyd atynt yn cynnwys; banciau bwyd; gwisgoedd ysgol; cyflogaeth a thâl; tai; bwlio; iechyd meddwl; gwasanaethau; a chynyddu ymwybyddiaeth o dlodi.

Isod ceir rhai enghreifftiau’n unig o’r newidiadau niferus byddai plant a phobl ifanc yn eu rhoi ar waith.

………. byddwn i’n

Trosfwaol

“Gwneud yn siŵr bod dim angen cyfeiriad cartref ar fanciau, oherwydd dim cyfri banc, dim swydd, dim swydd, dim arian”
(10-13 oed)

"Edrych ar arian mae pawb yn gallu cael mynediad ato. Gweithio gydag elusennau a sefydliadau i stopio tlodi. Gwneud pobl yn ymwybodol a rhoi cyfleoedd i'r bobl ifanc. Byddwn i'n gwneud rhoi blaenoriaeth i'r mater yma yn ddyletswydd personol, oherwydd mae'n anferthol!"
(14-16 oed)

"Dangos i bobl sut mae cael help"
(10-13 oed)

"Helpu'r bobl sy'n cael eu barnu, ac yna creu posteri yn dweud wrth bobl am stopio"
(10-13 oed)

Addysg

"Byddwn i'n gwneud prydau ysgol a gwisg ysgol yn ddi-dâl"
(10-13 oed)

"Byddwn i'n gwneud yn siŵr bod y Gweinidog Addysg yn cynnwys addysgu ynghylch tlodi yn y cwricwlwm o oed ifanc. Byddwn i'n sicrhau bod swm mawr o arian yn cael ei neilltuo i daclo tlodi."
(14-16 oed)

"Gwthio am ddiwygio systemau addysgu'n llwyr. Mae myfyrwyr tlawd yn fwy tebygol o gael trafferth ymdopi yn yr ysgol ac yna aros mewn tlodi oherwydd diffyg cymwysterau".
(17-18 oed)

"Mae hwn yn gwestiwn anodd, gan fod cynifer o achosion tlodi fel bod taclo popeth ar unwaith i ddileu tlodi yn llwyr yn amhosib. Byddwn i'n targedu plant a phobl ifanc mewn lleoliadau addysg; yn rhoi cyfleoedd iddyn nhw lwyddo, cyfleoedd i gael addysg uwch etc. Dim ond i roi gwybod iddyn nhw fod dim rhaid i gylch tlodi barhau gyda nhw, mae ganddyn nhw ddewis."
(19-25 oed)

"Mae gwreiddiau cymhleth iawn i dlodi. Yn ddiamau, mae codi safonau addysg yn ffactor o bwys. Dyw Cymru ddim yn sgorio'n dda ar raddfeydd PISA. Mae codi safonau yn galw am fuddsoddi mewn hyfforddi athrawon ac ariannu ymyriadau. Rhagor o fuddsoddi mewn pethau fel Canolfannau 'Dechrau'n Deg'. Cefnogi busnesau i ddatblygu ac arloesi, fel eu bod yn gallu talu cyflogau uwch."
(14-16 oed)

"Sicrhau bod prydau/gwisg ysgol am ddim yn cael eu darparu i bawb sydd angen hynny"
(10-13 oed)

Cyflogaeth a chyflogau

"Ceisio creu llwybrau gwell i waith ar gyfer plant sy'n wynebu tlodi"
(14-16 oed)

"Rhoi mwy o arian i bobl fel mam sy'n gweithio'n galed ond ddim yn cael digon o dâl."
(10-13 oed)

"Sicrhau isafswm cyflog uwch a cheisio sicrhau cefnogaeth i gael swyddi. Hefyd canolbwyntio ar gostau cynyddol tai a ffyrdd o sicrhau bod plant yn gallu sicrhau bwyd ac addysg yn haws."
(17-18 oed)

"Talu pobl yn iawn am eu swyddi."
(10-13 oed)

"Lleihau costau trafnidiaeth gyhoeddus, gwella addysg am dlodi, gwella'r cyflog byw. Pam mae cyflog rhai dan 16 bron hanner cyflog rhai 21+ am gyflawni'r un rôl? Gall pobl 16 oed fod yn byw ar eu pen eu hunain, neu gall fod angen iddyn nhw ddarparu ar gyfer eu teulu hefyd"
(14-16 oed)

"Dylai plant mewn gwaith sy'n dibynnu ar eu cyflog naill ai gael yr un tâl ag isafswm cyflog 18-19 oed neu gael mathau rhatach o drafnidiaeth etc., nes bod nhw'n 18."
(17-18 oed)

"Rhoi'r gair ar led bod dim angen cywilyddio am dlodi, gan fod llawer o bobl yn mynd i dlodi heb wneud dim o'i le. Yna byddwn i'n edrych ar dai fforddiadwy mewn trefi a dinasoedd sydd â mynediad at wasanaethau, nid dinasoedd enfawr fel Caerdydd, ond lleoedd fel Sir Benfro. Cynllun cyflogaeth lle mae rhaid i fusnes sy'n cwmpasu ardal benodol neu nifer penodol o weithwyr yn gorfod cyflogi hyn a hyn o bobl sy'n byw mewn tlodi. Bydd hynny nid yn unig yn rhoi safon bywyd sy'n well i'r bobl, ond hefyd yn rhoi hwb i'r economi leol."
(14-16 oed)

"Mwy o gefnogaeth i helpu oedolion i gael swydd sefydlog"
(14-16oed)

Hoffai Plant yng Nghymru ddiolch i'r holl blant a phobl ifanc a fu'n cymryd rhan yn yr arolwg hwn.

Fe wnaethoch chi rannu eich meddyliau a'ch barn, ac rydych chi wedi rhoi llawer o wybodaeth i ni. Mae beth sydd gennych chi i'w ddweud yn bwysig iawn i ni.

Byddwn ni'n rhannu'r adroddiad yma gyda'r bobl sy'n gyfrifol, fel bod eich lleisiau a'ch sylwadau'n cael eu clywed ar draws Cymru.

PLANT YNG NGHYMRU
CHILDREN IN WALES

21 Windsor Place, Cardiff CF10 3BY

02920 342 434

@ChildreninWales

info@childreninwales.org.uk

childreninwales.org.uk