Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government

Cymry Ifanc
Young Wales

www.cymru.gov.uk

Meddwl yn gadarnhaol

Iechyd a lles emosiynol mewn ysgolion a lleoliadau Blynyddoedd Cynnar

Gwybodaeth

Dogfen wybodaeth Rhif: 089/2010
Dyddiad cyhoeddi: Awst 2010

Meddwl yn gadarnhaol

Cynulleidfa

Cyrff llywodraethu a phenaethiaid ysgolion a gynhelir ac ysgolion annibynnol ac unedau cyfeirio disgyblion yng Nghymru. Awdurdodau lleol, byrddau iechyd lleol; y rheini sy'n ymwneud â chomisiynu a darparu gwasanaethau iechyd, yn enwedig CAMHS; undebau addysgu ac undebau eraill; awdurdodau esgobaethol eglwysi; cyrff lleol a chenedlaethol yng Nghymru gyda diddordeb mewn hybu a chynorthwyo iechyd emosiynol/meddyliol plant a phobl ifanc.

Trosolwg

Nod y ddogfen arfer da hon yw cynorthwyo pob ysgol a lleoliad Blynyddoedd Cynnar i hybu iechyd a lles emosiynol.

Camau i'w cymryd

Ystyried a ellid defnyddio'r dulliau gweithredu a amlygir yn y ddogfen hon i addasu'r dulliau gweithredu cyfredol.

Rhagor o wybodaeth

Os oes gennych ymholiadau am y ddogfen hon cysylltwch â:
Tîm Ennyn Diddordeb Disgyblion
Yr Adran Plant, Addysg, Dysgu Gydol Oes a Sgiliau
Llywodraeth Cynulliad Cymru
Parc Cathays
Caerdydd
CF10 3NQ
Ffôn: 029 2082 1556
Ffacs: 029 2080 1051
e-bost: petshare@cymru.gsi.gov.uk

Copïau ychwanegol

Ar gael o wefan yr Llywodraeth Cynulliad Cymru yn www.cymru.gov.uk/addysgasgiliau

Dogfennau cysylltiedig

Fframwaith Gwasanaeth Cenedlaethol ar gyfer Plant, Pobl Ifanc a'r Gwasanaethau Mamolaeth yng Nghymru

Busnes Pawb – Dogfen Strategaeth ar gyfer Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a Phobl Ifanc (CAMHS)

Fframwaith Effeithiolrwydd Ysgolion

Gwasanaethau Cwnsela mewn Ysgolion yng Nghymru – Strategaeth Genedlaethol

Gweler hefyd y rhestr o ddogfennau yn Adran 3.

© Hawlfraint y Goron 2010
ISBN: 978 0 7504 5680 7
F2771011

Cynnwys

Adran 1 – Cefndir a chyd-destun

1. Cyflwyniad 1

Diben y ddogfen 1

Yr angen am ddogfen arfer da 2

Cysyniad CAMHS 2

Manteision i ysgolion 3

Y cyd-destun polisi cenedlaethol 3

Materion polisi i ysgolion 5

Materion polisi i awdurdodau lleol/Partneriaethau Plant a Phobl Ifanc 6

2. Deall y materion: Termau a chysyniadau allweddol 7

Iechyd a lles emosiynol, lles seicolegol ac iechyd meddwl 7

Problemau ac anhwylderau iechyd meddwl 8

Effaith a baich 10

Anawsterau ymddygiadol, emosiynol a chymdeithasol (BESD) a meysydd lle y ceir gorgyffwrdd â phroblemau iechyd meddwl ac anhwylderau meddyliol 11

Rôl y Gweithiwr Iechyd Meddwl Sylfaenol 12

Adran 2 - Hybu ac ymyrryd

3. Risg a gwydnwch 14

Ffactorau risg ar gyfer datblygu problemau iechyd meddwl 14

Hybu gwydnwch 15

Crynodeb o'r ffactorau risg a gwydnwch 17

4. Un ar ddeg o feini prawf ar gyfer ysgolion – dull ysgol gyfan o hybu iechyd a lles emosiynol 22

5. Dylanwadau mawr ar iechyd a lles meddyliol ac emosiynol mewn ysgolion a lleoliadau Blynyddoedd Cynnar 28

Osgoi bwlio ac ymdrin ag ymddygiad bwlio 28

Profedigaeth, colled a gwahanu 31

Rhyw a chydberthnasau 35

Camddefnyddio sylweddau 36

Cam-drin domestig 37

6. Cefnogi anghenion unigolion **38**

Gwasanaethau cyffredinol 38

Gwasanaethau wedi'u targedu i ddisgyblion ag anghenion penodol 38

Cymorth arbenigol 38

Cwnsela mewn ysgolion 38

Eiriolaeth 39

Adran 3 – Gwybodaeth ac adnoddau pellach

7. Adnoddau a ffynonellau cymorth defnyddiol **43**

8. Atodiadau **52**

Atodiad A Crynodeb o'r ffactorau risg a gwydnwch 52

Atodiad B Un ar ddeg o feini prawf ar gyfer ysgolion o ran iechyd a lles meddyliol ac emosiynol – Dangosyddion ar gyfer Gwobr Ansawdd Cenedlaethol Cynlluniau Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru 54

Atodiad C Protocol Wrecsam â Hosbis Tŷ Nightingale: ymdopi â marwolaeth sydyn disgybl(ion)/aelod o staff 61

Atodiad D Dogfennau polisi a dogfennau cyfeirio 66

Adran 1 – Cefndir a Chyd-Destun

1. Cyflwyniad

Diben y ddogfen

Mae lles wrth wraidd y Fframwaith Effeithiolrwydd Ysgolion ac yn elfen graidd hanfodol o waith lleoliadau addysg. Fe'i hadlewyrchir hefyd yn y pwyslais cynyddol a roddir ar les yn y fframwaith arolygu cyffredin newydd, a gyflwynwyd gan Estyn yn 2010.

Mae'r ddogfen yn cynnig y canlynol:

1. Trosolwg cryno o'r wybodaeth a'r materion allweddol i ysgolion a lleoliadau addysg o ran hybu iechyd a lles emosiynol plant a phobl ifanc, gan gynnwys enghreifftiau o arfer cyfredol yng Nghymru.
2. Cynigion i gynorthwyo ysgolion ac awdurdodau lleol wrth iddynt fynd ati i hybu iechyd a lles emosiynol, a nodi plant a phobl ifanc sy'n cael problemau iechyd meddwl ac ymyrryd yn gynnar.
3. Cyfeirio at adnoddau a ffynonellau cymorth.

Rhoddir astudiaethau achos drwy'r ddogfen gyfan i amlygu enghreifftiau o arfer da yng Nghymru. At hynny, bydd astudiaethau achos manylach ar gael yn ystod hydref 2010 fel rhan o'r gyfres Mewn Perspectif sy'n gysylltiedig â Chynlluniau Ysgolion Iach - Rhwydwaith Cymru.

Mae'r ddogfen wedi'i hanelu at holl arweinwyr a staff ysgolion, ac awdurdodau lleol a'u partneriaid, yn arbennig y rhai sy'n gweithio mewn Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a Phobl Ifanc (CAMHS) arbenigol. Er ei bod yn canolbwyntio ar arfer mewn lleoliadau dysgu, mae'r pwyslais yn y ddogfen drwyddi draw ar yr angen i staff mewn ysgolion a lleoliadau dysgu eraill gydnabod mai atynt hwy y mae plant a phobl ifanc yn aml yn troi yn gyntaf a'u bod yn gyfrifol, felly, am eu hasesu ac am ymyrryd ar y dechrau ac am gysylltu ag amrywiaeth o bartneriaid.

Yn benodol, mae'r canllawiau hyn yn canolbwyntio ar y rôl arweiniol y mae staff addysg sy'n gweithio mewn lleoliadau addysg ac o leoliadau addysg eisoes yn ei chwarae wrth ddarparu gwasanaethau ataliol sy'n gwella lles emosiynol plant a phobl ifanc ac yn meithrin eu gwydnwch. Mae'n ceisio tynnu sylw at y potensial i ddatblygu'r agwedd hon ar addysg ymhellach. Felly, mae'n ymwneud yn bennaf â chodi ymwybyddiaeth o faterion perthnasol a fydd yn helpu staff i wneud y pethau hynny sy'n helpu disgyblion i deimlo'n hapusach a gwella eu cymhelliant. Gall hyn yn ei dro helpu i atal problemau ac anhwylderau iechyd meddwl, sicrhau bod plant a phobl ifanc yn chwarae rhan lawnach yn y ffordd y mae eu hysgol yn gweithredu, a helpu ysgolion i gyflawni nifer o rwymedigaethau cyfreithiol, moesegol a chwricwlaidd. Ni ddylai hyn olygu gwaith a dyletswyddau ychwanegol i ysgolion a staff, ond yn hytrach mae'n ymwneud â chyflawni gwaith a dyletswyddau presennol yn y ffordd fwyaf effeithiol. Tynnir sylw at rai o'r dulliau presennol hyn yn y testun fel camau gweithredu cadarnhaol gan staff ysgolion, a rhoddir llawer o enghreifftiau o arfer da cyfredol yng Nghymru yn y testun drwyddo draw.

Yr angen am ddogfen arfer da

Mae polisi Cymru ar gyfer gwasanaethau addysg, iechyd, gwasanaethau cymdeithasol a chyfiawnder ieuenctid yn cydnabod pwysigrwydd:

- manteisio ar gyfleoedd i hybu iechyd a lles emosiynol pob plentyn;
- sicrhau bod pob sector a disgyblaeth broffesiynol yn gweithio gyda'i gilydd;
- sicrhau bod pob gwasanaeth sector statudol yn gweithio mewn partneriaeth â rhieni, teuluoedd estynedig a gwasanaethau sector gwirfoddol.

Mae'r effaith gadarnhaol neu negyddol sylfaenol y gall profiad plentyn o addysg ei chael ar ganlyniadau yn ddiweddarach yn ei fywyd yn dra hysbys. Mae'r ddogfen hon yn ystyried y cyfraniad penodol y mae gwasanaethau addysg a'u staff yn ei wneud i gyflawni'r nod hwn o hybu iechyd a lles emosiynol. Drwy wneud hyn bydd disgyblion yn fwy tebygol o gael profiadau addysgol cadarnhaol a fydd yn ei dro yn cael dylanwad ar fanteision bywyd.

Nod y ddogfen yw ategu Strategaeth Tlodi Plant Llywodraeth Cynulliad Cymru. Mae plant a theuluoedd sy'n byw mewn ardaloedd â thlodi mawr yn fwy tebygol o wynebu problemau iechyd meddwl a chael eu hamlygu i ffactorau risg cysylltiedig megis y rheini a nodir yn Rhan 3 o'r ddogfen hon. Mae hefyd yn hanfodol sicrhau bod mynediad cyfartal i wasanaethau a bod cymaint â phosibl yn cael ei wneud i sicrhau nad yw'n anos i deuluoedd sy'n byw mewn tlodi gael gafael ar wasanaethau oherwydd diffyg ymwybyddiaeth neu anawsterau teithio.

Wrth adolygu effaith y canllawiau yn Lloegr *Promoting Children's Mental Health within Early Years and School Settings* tua phedair blynedd ar ôl iddynt gael eu cyhoeddi yn 2001, canfu Ofsted fod arfer mewn ysgolion cynradd o ran hybu iechyd a lles emosiynol yn gadarnhaol wedi datblygu yn llawer mwy nag mewn ysgolion uwchradd.

Cysyniad CAMHS

Mae dogfen strategaeth Llywodraeth Cynulliad Cymru ar Wasanaethau Iechyd Meddwl Plant a Phobl Ifanc (CAMHS), ***Busnes Pawb (2001)***, yn nodi'r rôl sydd gan bawb sy'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc i'w chwarae yn y maes hwn. Cyflwynodd system ymyrryd bedair haen, yn amrywio o Haen 1 - gwasanaethau sylfaenol, sef y cyswllt cyntaf â phobl ifanc a/neu eu teuluoedd nad ydynt o reidrwydd wedi cael unrhyw hyfforddiant arbenigol ym maes iechyd meddwl - drwodd i Haen 4, sef ymyriadau a gofal arbenigol iawn megis ysgolion preswyl. Felly, mae'r term CAMHS yng Nghymru yn cyfeirio at bawb sy'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc ar wahanol lefelau o arbenigedd ac nid dim ond at wasanaethau arbenigol penodol neu'r rhai a ddarperir gan y GIG yn unig. Felly, y nod yw symud i ffwrdd oddi wrth athroniaeth o atgyfeirio at wasanaeth ac, yn hytrach, ddatblygu tîm o weithwyr proffesiynol arbenigol a Haen 1 o amgylch y plentyn. Drwy wneud hyn, gwelir bod y rhan fwyaf o staff ysgolion yn cefnogi iechyd a lles emosiynol disgyblion yn Haen 1.

Manteision i ysgolion

Mae manteision mawr i ysgolion o fynd ati i hybu iechyd a lles emosiynol. Gall hyn arwain at wella'r awyrgylch mewn ystafelloedd dosbarth a thrwy'r ysgol gyfan a gall hyn, yn ei dro, gyfrannu at y nod cyffredinol o wella'r ysgol yn y ffyrdd canlynol:

Addysgu a Dysgu

Disgyblion sy'n ymgysylltu'n well â'r broses ddysgu
Disgyblion a all ganolbwyntio a dysgu yn fwy effeithiol
Lefelau uwch o lythrennedd a rhifedd
Gwell cyflawniadau academaidd
Gwell addysgu
Rhieni/gofalwyr sy'n cymryd mwy o ran ym mywyd yr ysgol

Ymddygiad a phresenoldeb

Disgyblion sy'n cymryd mwy o ran ym mywyd yr ysgol ac sy'n gallu dylanwadu ar yr hyn sy'n digwydd
Disgyblion â mwy o hunan-barch a hyder
Llai o ddisgyblion sydd wedi ymddieithrio o ddysgu a'r ysgol
Gwell ymddygiad yn yr ystafell ddosbarth a gwell presenoldeb
Llai o fwlio
Cyfraddau triwantiaeth, troseddu a chamddefnyddio sylweddau is

Recriwtio a chadw staff

Gwella morâl
Llai o absenoldeb
Lefelau recriwtio staff uwch
Cyfraddau cadw staff uwch

Y cyd-destun polisi cenedlaethol

Ers 2004, mae Llywodraeth Cynulliad Cymru wedi seilio'i bolisi ar gyfer plant a phobl ifanc ar Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn. Ymgymerir â'r gwaith o gynllunio a darparu gwasanaethau i blant a phobl ifanc yng Nghymru yng nghyd-destun y saith nod craidd i blant a phobl ifanc, sy'n seiliedig ar Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig:

1. yn cael dechrau teg mewn bywyd;
2. yn cael amrywiaeth gynhwysfawr o gyfleoedd addysg a dysgu;
3. yn mwynhau'r iechyd gorau posibl ac nad ydynt yn cael eu camdrin, eu fictimeiddio na'u hecsbloetio;
4. yn cael mynediad i weithgareddau chwarae, hamdden, chwaraeon a diwylliannol;
5. yn cael eu clywed, eu trin â pharch, a bod eu hil a'u hunaniaeth ddiwylliannol yn cael eu cydnabod;
6. yn cael cartref diogel a chymuned sy'n cefnogi lles corfforol ac emosiynol;
7. yn osgoi cael eu rhoi dan anfantais oherwydd tlodi.

Mae Llywodraeth Cynulliad Cymru yn credu bod dilyn polisi sy'n seiliedig ar hawliau yn cynorthwyo plant a phobl ifanc ledled Cymru i fwynhau iechyd a lles emosiynol gwell.

Yn benodol, mae'r ddogfen hon yn anelu at gynorthwyo rhanddeiliaid i gyflawni Erthyglau 6, 19, 23 a 39 o Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn:

> Erthygl 6: Mae gan bob plentyn yr hawl i fywyd. Dylai llywodraethau sicrhau bod plant yn goroesi ac yn datblygu'n iach.
>
> Erthygl 19: Dylai llywodraethau sicrhau bod plant yn cael y gofal cywir, a'u bod yn cael eu hamddiffyn rhag trais, camdriniaeth ac esgeulustra gan eu rhieni, neu unrhyw un arall sy'n gofalu amdanynt.
>
> Erthygl 23: Dylai plant sydd ag unrhyw fath o anabledd gael gofal a chymorth arbennig, er mwyn iddynt allu byw bywydau llawn ac annibynnol.
>
> Erthygl 39: Dylai plant sydd wedi cael eu hesgeuluso neu eu cam-drin gael help arbennig i ailennyn eu hunan-barch.

Mae hybu iechyd a lles emosiynol plant a phobl ifanc yn ystyriaeth hanfodol mewn llawer o bolisïau presennol Llywodraeth Cynulliad Cymru sy'n effeithio ar blant cyn oed ysgol ac oed ysgol.

Nodir y rhain yn fanylach yn Atodiad Ch ond mae'r polisïau allweddol yn cynnwys:

- Busnes Pawb (2001) - Strategaeth Iechyd Meddwl Plant a Phobl Ifanc Cynulliad Cenedlaethol Cymru.
- Cynlluniau Plant a Phobl Ifanc.
- Y Fframwaith Gwasanaeth Cenedlaethol ar gyfer Plant, Pobl Ifanc a'r Gwasanaethau Mamolaeth (2005).
- Cynlluniau Ysgolion Iach - Rhwydwaith Cymru (WNHSS).
- Y Wlad sy'n Dysgu (2001) a'r Wlad sy'n Dysgu II (Gweledigaeth ar Waith) (2006).
- Strategaeth Genedlaethol Gwasanaethau Cwnsela mewn Ysgolion yng Nghymru (2008).
- Cyfranogiad uwch plant a phobl ifanc yn y broses gwneud penderfyniadau, gan gynnwys cyflwyno cynghorau ysgol statudol.
- Beth am Siarad â Fi?: Cynllun Gweithredu Cenedlaethol i Leihau Hunanladdiad a Hunan-niwed yng Nghymru (2008).
- Breaking the Barriers: Meeting the Challenges – Better Support for Children and Young People with Emotional Well-being and Mental Health Needs (2010).
- Fframwaith Effeithiolrwydd Ysgolion (2008).

- Fframwaith Addysg Bersonol a Chymdeithasol ar gyfer Dysgwyr 7-19 oed yng Nghymru (2008).
- Y Cyfnod Sylfaen 3-7 oed.
- Llwybrau Dysgu 14-19.
- Fframwaith ar gyfer Gwasanaeth Nyrsio mewn Ysgolion i Gymru (2009).
- Arferion Effeithiol wrth Ddysgu ac Addysgu – Ffocws ar Addysgeg (2009).
- Canllawiau ar Wasanaethau Cymorth Ieuenctid a Gwasanaethau Cymorth Dysgwyr 14-19.
- Gwneud Pethau'n Iawn – cynllun gweithredu treigl pum mlynedd ar gyfer gweithredu Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn.

Materion polisi i ysgolion

Efallai na fydd ysgolion o'r farn bod angen polisïau ar wahân ar iechyd a lles emosiynol. Fodd bynnag, dylai pob ysgol sicrhau bod eu polisïau a'u mentrau cyfredol yn ymdrin yn gynhwysfawr â mater hybu iechyd a lles emosiynol yn effeithiol ar gyfer pob disgybl. Mae Fframwaith Arolygu Cyffredin Estyn, a ddiwygiwyd yn 2010, yn cwmpasu'r agwedd hon yng Nghwestiwn Allweddol 1, 'Pa mor dda yw'r deilliannau?' a Chwestiwn Allweddol 2, 'Pa mor dda yw'r ddarpariaeth?'

Wrth fynd i'r afael â Chwestiwn Allweddol 1, bydd arolygwyr yn ystyried gwaith yr ysgol yn y meysydd canlynol:

- datblygu agweddau at gadw'n iach ac yn ddiogel;
- cyfranogiad disgyblion a'u mwynhad o'r broses ddysgu;
- eu cyfranogiad yn y gymuned ac wrth wneud penderfyniadau;
- eu sgiliau cymdeithasol a'u sgiliau bywyd.

Wrth fynd i'r afael â Chwestiwn Allweddol 2, bydd arolygwyr yn ystyried y ddarpariaeth a wneir gan yr ysgol o ran gofalu am ddisgyblion, eu cynorthwyo a rhoi arweiniad iddynt. Mae hyn yn cynnwys:

- darpariaeth ar gyfer iechyd a lles gan gynnwys datblygiad ysbrydol, moesol, cymdeithasol a diwylliannol;
- gwasanaethau arbenigol, gwybodaeth ac arweiniad;
- trefniadau diogelu;
- darpariaeth ar gyfer y sawl ag anghenion dysgu ychwanegol.

Os bydd ysgolion am lunio polisïau penodol, ceir ffynonellau o enghreifftiau a chanllawiau ar gyfer llunio polisïau o'r fath yn Adran Adnoddau ac Atodiadau'r ddogfen hon.

Mae ffocws cryf polisi cenedlaethol ar gyfranogiad a llais disgyblion, a'r gofyniad statudol i sefydlu cynghorau ysgol i gynrychioli pob disgybl o Gyfnod Allweddol 2

ymlaen, yn llwyfan cynhaliol ar gyfer ysgol emosiynol iach. Gall disgyblion gymryd rhan yn y gwaith o ddatblygu'r polisïau a fydd yn cael effaith gadarnhaol ar iechyd a lles emosiynol disgyblion a staff a dylent wneud hynny.

Materion polisi i awdurdodau lleol/Partneriaethau Plant a Phobl Ifanc

Ni fydd awdurdodau lleol o reidrwydd am lunio polisïau penodol ar gyfer hybu iechyd a lles emosiynol mewn ysgolion, gan yr ymdrinnir â llawer o'i elfennau yn eu dogfennau a'u canllawiau polisi eraill. Mae gan bob ardal ALl raglenni Ysgolion Iach tra datblygedig, a redir ar ffurf partneriaeth rhwng iechyd ac addysg, ag elfennau cadarn sy'n ymwneud ag iechyd a lles emosiynol ac mae gan rai fentrau awdurdod cyfan sy'n hyrwyddo llythrennedd a deallusrwydd emosiynol yn benodol. Fodd bynnag, dylai pob ALl egluro i ysgolion a lleoliadau addysg eraill sut y mae ei waith yn hybu iechyd a lles emosiynol yn cael ei gynorthwyo gan wasanaethau a mentrau'r ALl.

Mae grwpiau amlasiantaeth sy'n mynd i'r afael ag iechyd meddwl a lles plant a phobl ifanc wedi'u sefydlu mewn sawl awdurdod lleol ac, mewn llawer o achosion, maent yn cysylltu'n uniongyrchol â Chynlluniau Plant a Phobl Ifanc a Strategaethau Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles. Mae Llywodraeth Cynulliad Cymru yn awyddus i hyrwyddo gwaith amlasiantaeth yn y maes hwn ymhellach ac mae Cynlluniau Plant a Phobl Ifanc a Strategaethau Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles yn ffyrdd allweddol o wneud hyn. Cyhoeddir cynlluniau a strategaethau newydd ar gyfer 2011-12 i 2013-14 yn fuan.

Mae **Conwy** wedi sefydlu Grŵp Llywio Iechyd Emosiynol (EHSG) fel fforwm ar gyfer gweithredu ymyriadau mewn ysgolion i hybu lles cymdeithasol ac emosiynol yn ALl Conwy. Mae'r grŵp yn rhoi rhaglenni ar waith drwy ddarparu llwyfan i weithwyr proffesiynol drafod gwybodaeth am fentrau cyffredinol, newydd, mewn ysgolion. Mae gweithio mewn partneriaeth yn ganolog i'r grŵp ac mae'r sgiliau cyfunol hyn yn sicrhau gwell canlyniadau.

Yn **Sir Benfro**, mae ardal weithredu lles meddyliol wedi'i sefydlu. Mae'r ardal hon yn seiliedig ar strwythur cadarn o gymorth iechyd emosiynol a strwythur amser cylch sefydledig. Mae cynllun iechyd cyn-ysgol wedi'i dreialu a'i sefydlu, gyda lleoliadau Blynyddoedd Cynnar yn defnyddio meini prawf tebyg i ysgolion. Mae ALl Sir Benfro wedi blaenoriaethu iechyd a lles meddyliol ac emosiynol fel rhan o'r Cynllun Plant a Phobl Ifanc ar gyfer Sir Benfro. Crëwyd swydd athro ymgynghorol ar gyfer Diogelu; rhan o'r cylch gorchwyl yw arwain a chydgysylltu gwaith ar iechyd a lles emosiynol mewn ysgolion ac o'u hamgylch. Mae dogfen strategaeth Iechyd a Lles Emosiynol wedi'i datblygu ar gyfer Sir Benfro, ynghyd â chynllun gweithredu o dan Nod Craidd 3. Mae grŵp amlasiantaeth yn monitro ac yn datblygu ansawdd ac amrywiaeth y gwasanaethau ymhellach. Ceir hefyd Dîm Gweithredu Atal Hunanladdiad, grŵp amlasiantaeth sy'n cydgysylltu'r gwaith o gyflwyno ASIST (Hyfforddiant Sgiliau Ymyriadau Hunanladdiad Cymwysedig) a mapio llwybrau atgyfeirio.

2. Deall y materion: Termau a chysyniadau allweddol

Gall y derminoleg sy'n gysylltiedig ag iechyd a lles emosiynol fod yn ddryslyd iawn, am y gall yr un termau gael eu defnyddio mewn gwahanol ffyrdd gan wahanol bobl. Felly, mae'n bwysig nodi'r ffordd y defnyddir termau yn y canllawiau hyn o ran sicrhau cysondeb â pholisïau allweddol eraill yng Nghymru ac er mwyn gwella eglurder a hwyluso cyfathrebu. Y gobaith yw y bydd hyn yn cynorthwyo gwasanaethau o bob sector i fabwysiadu dull cynhwysfawr o weithredu.

Iechyd a lles emosiynol, lles seicolegol ac iechyd meddwl

Mae'r termau **lles seicolegol** ac **iechyd meddwl** yn aml yn cael eu defnyddio i olygu'r un peth. Fodd bynnag, defnyddir **iechyd meddwl** yn aml gan bobl wahanol i ddisgrifio amrywiaeth o wahanol amgylchiadau, a gall hyn greu dryswch, disgwyliadau afrealistig o ran staff a gwasanaethau, a rhwystredigaeth i staff o ran ymgysylltu ar draws ffiniau asiantaethau i ddarparu gwasanaethau sydd wedi'u cydgysylltu'n dda.

Yn gyffredin â llawer o bobl eraill, mae'r canllawiau hyn yn ystyried bod i'r tri therm **iechyd (neu les) emosiynol, iechyd meddwl** a **lles seicolegol** ystyron a goblygiadau tebyg. Maent yn disgrifio cyflwr delfrydol o ddatblygiad a boddhad personol.

Mae **lles emosiynol** wedi'i ddisgrifio fel ‘cyflwr cyfannol, goddrychol sy'n bresennol pa fo amrywiaeth o deimladau, gan gynnwys egni, hyder, bod yn agored, mwynhad, bodlonrwydd, llonyddwch a gofalu, wedi'u cyfuno ac yn gytbwys’. Defnyddir geiriau eraill yn aml hefyd i ddisgrifio cysyniadau y credir eu bod yn hybu iechyd a lles emosiynol, er enghraifft, **llythrennedd emosiynol** a **deallusrwydd emosiynol**. Mae llawer o ysgolion ac ALlau wedi neilltuo cryn dipyn o adnoddau yn ystod y blynyddoedd diwethaf i hybu llythrennedd a deallusrwydd emosiynol i gydnabod eu heffaith ar godi safonau.

Nodweddir iechyd meddwl ac iechyd emosiynol (seicolegol) da gan y gallu i:

- ddatblygu yn seicolegol, yn emosiynol, yn ddeallusol, yn greadigol ac yn ysbrydol;
- defnyddio a mwynhau unigrwydd;
- datblygu ymdeimlad o'r hyn sy'n dda ac yn ddrwg, deall a gwerthfawrogi'r gwahaniaethau rhwng pobl a pharchu hawl eraill i arddel credoau a gwerthoedd sy'n wahanol i rai pobl eraill;
- cydnabod a rheoli teimladau cryf megis rhwystredigaeth, dicter a phryder;
- dechrau, datblygu a chynnal cydberthnasau personol, cydfoddhaol, gan gynnwys cyfeillgarwch;
- dod yn ymwybodol o eraill a dangos empathi tuag atynt;
- chwarae a dysgu yn effeithiol a chan gydweithredu ag eraill;

- datrys problemau gydag eraill ac ar eich pen eich hun ac ymdrin â gwrthdaro a'i ddatrys yn effeithiol ac yn deg;
- wynebu problemau ac anawsterau a dod drostynt a defnyddio unrhyw drallod seicolegol sy'n deillio ohonynt fel proses ddatblygiadol a dysgu ohonynt mewn ffyrdd nad ydynt yn amharu ar eich datblygiad yn y dyfodol nac yn ei rwystro.

Dywed pobl ifanc[1] mai'r pethau sy'n cael yr effaith fwyaf ar eu lles emosiynol yw:

- bod pobl ar gael y gallant siarad â hwy;
- cyflawniad personol;
- cael eu canmol;
- teimlo'n gadarnhaol amdanynt eu hunain yn gyffredinol.

Ac mai'r pethau allweddol sy'n gwneud iddynt deimlo dan bwysau yw:

- gwrthdaro;
- gwrthdaro ag awdurdod;
- cyfyngu ar annibyniaeth;
- cael eu hallgáu gan eu cymheiriaid.

Problemau ac Anhwylderau Iechyd Meddwl

Er mwyn ceisio nodi diffiniadau o'r term **problem iechyd meddwl** a ddefnyddir ac a ddeellir yn eang, mae Llywodraeth y Cynulliad yn nodi diffiniad yn Busnes Pawb, ei dogfen strategaeth ar CAMHS fel a ganlyn:

> ‘Gall problemau iechyd meddwl gael eu hadlewyrchu mewn anawsterau a/neu anableddau ym maes perthynas bersonol, datblygiad seicolegol, y gallu i chwarae a dysgu, datblygu cysyniadau am dda a drwg, ac mewn trallod ac ymddygiad o fethu ymaddasu. Gallant ddeillio o nifer neu gyfuniad o ffactorau cynhwynol, cyfansoddiadol, amgylcheddol, teuluol neu o afiechyd. Mae ‘problemau iechyd meddwl’ yn disgrifio ystod eang iawn o anawsterau emosiynol ac ymddygiadol a all achosi gofid neu drallod. Maent yn gymharol gyffredin, gallant fod yn fyrhoedlog neu beidio, ond maent yn cwmpasu anhwylderau meddwl, sy’n fwy difrifol a/neu gyson.’

Mae rhai enghreifftiau o **broblemau** iechyd meddwl cyffredin yn cynnwys plant a phobl ifanc sy'n:

- pryderu;
- ofnus;
- gofidio ac yn isel eu hysbryd am gyfnodau byr o amser;

[1] Ahmad et al (2003) Listening to children and young people, Prifysgol Gorllewin Lloegr.

- gwlychu'r gwely;
- gwrthod bwyta;
- mynd drwy chwiwiau bwyd;
- ei chael hi'n anodd cysgu;
- ei chael hi'n anodd canolbwyntio;
- cael pyliau o dymer ddrwg;
- ymddwyn yn anhydrin;
- ymosodol;
- herfeiddiol;
- hunan-niweidio.

Bydd ysgolion a gwasanaethau ALlau yn gallu adnabod y rhan fwyaf o'r ymddygiadau hyn fel rhai cyffredin iawn a amlygir gan nifer fawr o blant a phobl ifanc. Mae hyn yn dangos nad yw'r cysyniad o broblemau iechyd meddwl yn ddigwyddiad prin, ond ei fod yn nodwedd bob dydd ar fywyd ysgol. Dengys astudiaethau y gall fod gan gymaint ag un o bob pum plentyn broblemau iechyd meddwl ar unrhyw adeg benodol. Bydd llawer o'r problemau hyn ond yn achosi niwsans cymharol ddiniwed a byrhoedlog i blant, eu teuluoedd a'u hysgolion, tra bydd eraill yn cael effeithiau difrifol sy'n para'n hwy.

Pan fydd y fath broblemau yn parhau, yn fwy difrifol ac yn gysylltiedig â phroblemau eraill, gall fod yn fwy priodol eu disgrifio fel **anhwylderau meddyliol**. Yn y sefyllfaoedd hyn, efallai y bydd angen asesiadau ac ymyriadau mwy arbenigol. Fodd bynnag, efallai y ceir bod y rhan fwyaf ohonynt yn fyrhoedlog ac yn gysylltiedig o bosibl â'r amgylchiadau lle y mae'r plant yn eu cael eu hunain, ac a leddfir gan fesurau cymharol syml. Yn y sefyllfaoedd hyn nid oes angen atgyfeirio unigolion at wasanaethau arbenigol ac mae llawer y gall rhieni ac ysgolion ei wneud i gynorthwyo plant a phobl ifanc sydd â'r problemau hyn.

Mae'r diffiniad a nodir yn Busnes Pawb fel a ganlyn:

> ‘Anhwylderau Meddyliol yw’r problemau hynny sy’n bodloni gofynion ICD 10, dosbarthiad rhyngwladol o anhwylderau. Felly, nid yw’r gwahaniaeth rhwng Problem Iechyd Meddwl ac Anhwylder Meddyliol yn wahaniaeth manwl ond mae’n dibynnu ar ddifrifoldeb, cysondeb, effeithiau a chyfuniadau o’r nodweddion sydd i'w gweld.’

Gall fod gan blant a phobl ifanc un broblem. Fodd bynnag, wrth i'w problemau ddod yn fwy difrifol a chyson nes eu bod yn croesi'r trothwy i fod yn anhwylder, mae'n fwyfwy posibl y bydd ganddynt broblemau lluosog y bydd pob un ohonynt yn gofyn am ymyrraeth (sefyllfa a ddisgrifir gan feddygon fel cyd-forbidrwydd).

Ymhlith yr **anhwylderau** y gall plant a'u teuluoedd eu hwynebu mae:

- anhwylderau emosiynol, e.e. ffobiâu, cyflyrau pryderus ac iselder a all gael eu hamlygu mewn symptomau corfforol;

- anhwylderau ymddygiad, e.e. lladrata, ymddygiad herfeiddiol, gosod tanau, ymddygiad ymosodol ac ymddygiad gwrthgymdeithasol;
- anhwylderau hypercinetig e.e. tarfu ar weithgarwch a methu â chanolbwyntio;
- anhwylderau datblygiadol e.e. oedi cyn meithrin rhai sgiliau megis lleferydd, gallu cymdeithasol neu reoli'r bledren, sy'n effeithio yn bennaf ar blant ag awtistiaeth a'r rhai ag anhwylderau datblygu treiddiol;
- anhwylderau ymlyniad, e.e. plant sydd wedi cynhyrfu'n lân neu sy'n gymdeithasol ddiffygiol o ganlyniad i batrwm hynod annormal o ymlyniad wrth rieni neu roddwyr gofal pwysig;
- anhwylder bwyta, e.e. problemau bwyta cyn ysgol, anorecsia nerfol a bwlimia nerfol;
- anhwylderau straen wedi trawma;
- anhwylderau seicotig e.e. sgitsoffrenia, anhwylder manig-oriog, seicosis a ysgogwyd gan gyffuriau.

Effaith a baich

Mae **effaith**, yn ôl y Swyddfa Ystadegau Gwladol, yn ymwneud â'r canlyniadau i blentyn neu berson ifanc yn deillio o'r ffaith bod ganddo broblem iechyd meddwl[2]. Mae **baich** problemau'r plentyn yn fesur o effaith problemau'r plentyn ar broblemau eraill gan gynnwys rhieni, athrawon, brodyr a chwiorydd a chyfoedion a gall gynnwys gofid, blinder, pryder a tharfu ar ddysgu.

Dengys ymchwil bod cymorth yn aml yn cael ei geisio i ymdrin â phroblemau plant oherwydd y baich y maent yn ei achosi i eraill yn hytrach na'u heffaith ar y person ifanc.

Felly mae cysyniadau megis effaith a baich yn arbennig o ddefnyddiol am eu bod nid yn unig yn ystyried profiad ac anghenion plant ond hefyd profiad ac anghenion pobl eraill o'u hamgylch. Gall problemau emosiynol, yn arbennig y rhai sy'n cynnwys pryder, iselder a sgiliau cymdeithasol gwael achosi llawer llai o faich na phroblemau ymddygiadol ac efallai na chydnabyddir eu heffaith gan oedolion hyd nes y byddant yn eithaf difrifol. Yn yr un modd, gall problemau ymddygiadol achosi cryn faich ac, yn aml, fe'u cydnabyddir yn gynt o lawer na'r anawsterau emosiynol llai gweladwy, a fethir yn aml gan oedolion.

Mae'r termau yn arbennig o berthnasol yn achos dull o gynllunio a darparu gwasanaethau sy'n seiliedig ar anghenion am eu bod yn ddefnyddiol o ran datrys problem y gwahanol ddefnydd a wneir o dermau eraill gan y gwahanol bartïon dan sylw.

[2] Meltzer, H., Gatward, R., Goodman, R. a Ford, T. (2000). Mental health of children and adolescents in Great Britain. Llundain: Y Swyddfa Ystadegau Gwladol.

Anawsterau ymddygiadol, emosiynol a chymdeithasol (BESD) a meysydd lle y ceir gorgyffwrdd â phroblemau iechyd meddwl ac anhwylderau meddyliol

Mae plant sy'n cael problemau actio allan sylweddol mewn ysgolion yn tueddu i gael eu diffinio fel plant ag **anawsterau ymddygiadol, emosiynol a chymdeithasol (BESD)**. Felly, mae BESD yn derm y mae angen ei ddeall mewn cyd-destun addysgol sy'n disgrifio amrywiaeth o broblemau y gall plant eu cael o ganlyniad i brofiadau andwyol yn y blynyddoedd cynnar, perthnasau teuluol anodd neu ddulliau rheoli ymddygiad aneffeithiol neu ddulliau aneffeithiol o ymgysylltu â phlant yn effeithiol yn yr ysgol. Defnyddir y term **EBD (Anawsterau Emosiynol ac Ymddygiadol)** yn aml hefyd.

Mae'r defnydd o'r term anawsterau ymddygiadol, emosiynol a chymdeithasol yn seiliedig ar weld patrymau cyson a difrifol o ymddygiad sy'n achosi pryder. Yn aml bydd gan weithwyr iechyd proffesiynol yn ogystal â gwahanol athrawon a staff sy'n gweithio i'r gwasanaethau cymorth addysg wahanol drothwyon ar gyfer ei ddefnyddio. Felly, gellir disgrifio plentyn fel un sydd ag anhwylder ymddygiad ac anhawster emosiynol, ymddygiadol a chymdeithasol ac nid yw'r termau yn gyfyngedig. Gall hyn beri cryn ddryswch ac, weithiau, ansicrwydd ynghylch y ffordd orau o ymateb i anghenion plant penodol. Yn aml y ffordd orau o ddatrys y sefyllfa yw sicrhau bod y gwahanol wasanaethau ym mhob maes yn glir ynghylch y gwaith y maent yn ei wneud a bod eu staff yn datblygu cydberthnasau da a pharhaol ar draws ffiniau asiantaethau. Mae gan Weithwyr Iechyd Meddwl Sylfaenol yn arbennig rôl allweddol i'w chwarae o ran cynghori ar y defnydd o'r termau hyn, eu diffiniadau a'r goblygiadau ymarferol.

Bydd y diffiniad o BESD yn cynnwys llawer o blant sy'n cael, neu sy'n wynebu'r risg o gael, broblemau neu anhwylderau iechyd meddwl. Mae enghreifftiau yn cynnwys y bobl ifanc hynny sydd mor dawedog a phryderus fel bod eu problemau yn cael cryn effaith ar eu gallu i ddysgu, neu'r rhai y mae eu anallu i eistedd a chanolbwyntio yn golygu eu bod yn wynebu'r risg o ddatblygu problemau ymddygiadol. Mae pobl ifanc â phroblemau ymddygiadol yn wynebu mwy o risg o ddatblygu anawsterau emosiynol oherwydd adweithiau negyddol anochel y sawl sydd o'u hamgylch.

Nid oes gan bob plentyn a pherson ifanc â phroblemau neu anhwylderau iechyd meddwl o reidrwydd anghenion dysgu ychwanegol ac fel arall. Fodd bynnag, mae problemau addysgol a all fod gan rai plant hefyd yn ffactorau risg sylweddol ar gyfer problemau ac anhwylderau iechyd meddwl. Er enghraifft, gall plant sy'n ymddwyn yn wael ac sydd ar ei hôl hi o ran eu darllen fod yn hynod rwystredig o ganlyniad i anawsterau cyfathrebu a phroblemau yn gysylltiedig â chael mynediad i'r cwricwlwm yn hytrach na phroblemau iechyd meddwl. O dan yr amgylchiadau hyn, efallai y bydd ymyrraeth addysgol effeithiol nid yn unig yn datrys y problemau dysgu ond hefyd y problemau ymddygiadol. Yn yr un modd, gall ymyrraeth gynnar effeithiol i fynd i'r afael â phroblemau dysgu hybu lles seicolegol drwy osgoi baich posibl problemau ymddygiadol a all godi.

Mae'n ddigon posibl y bydd angen ymyriadau ychwanegol ar blant eraill, megis y rhai sy'n hynod bryderus ac ynysig am resymau nad ydynt yn ymwneud yn bennaf â'u cynnydd yn yr ysgol, o fewn eu hysgolion i sicrhau nad amherir ar eu cynnydd o ran dysgu ac atal unrhyw broblemau cymdeithasol ac emosiynol rhag datblygu. Mae'n debyg y bydd angen asesiadau ac ymyriadau ar bobl ifanc sydd ag anhwylder

meddyliol, er enghraifft y bobl ifanc hynny sy'n datblygu anhwylder bwyta, y tu allan i'r ysgol. Ar yr un pryd gall ysgol â gwasanaeth bugeiliol a/neu gwnsela effeithiol hefyd helpu drwy gyfrannu at eu cynllun asesu, trin ac ymyrryd cyffredinol. Mae cyfathrebu rheolaidd rhwng gwasanaethau yn hanfodol er mwyn sicrhau bod cynlluniau o'r fath yn cael yr effaith fwyaf posibl.

Gall anawsterau ymddwyn sy'n cynnwys elfen emosiynol sylweddol gynnwys yr anallu i ganolbwyntio, dysgu a chyd-dynnu â chymheiriaid. Ni fydd dulliau gweithredu nad ydynt yn cynnwys rhoi sylw i anghenion addysgol ochr yn ochr ag anghenion emosiynol, cymdeithasol ac ymddygiadol yn darparu'r amrywiaeth o ymyriadau y mae ar ddisgyblion â'r fath anawsterau eu hangen. Gellir diffinio'r fath blant a phobl ifanc fel rhai sydd â phroblem emosiynol ac ymddygiadol pan y'u gwelir mewn cyd-destun addysgol. Gallai'r un plentyn gael ei ddiffinio gan ymarferwr gwasanaeth iechyd fel plentyn â phroblem iechyd meddwl neu anhwylder meddyliol gan ddibynnu ar ddifrifoldeb, hyd a natur eu problemau.

Rôl y Gweithiwr Iechyd Meddwl Sylfaenol

Yng Nghymru, mae Gweithwyr neu Arbenigwyr Iechyd Meddwl Sylfaenol yn weithwyr proffesiynol sydd wedi'u lleoli ac yn gweithio i wasanaethau iechyd meddwl arbenigol i blant a phobl ifanc. Mae Llywodraeth Cynulliad Cymru yn diffinio eu rolau fel a ganlyn:

- atgyfnerthu sgiliau staff gofal sylfaenol presennol;
- helpu gweithwyr gofal sylfaenol i ddatblygu sgiliau newydd a meithrin hyder drwy hyfforddiant ac addysg;
- cynorthwyo staff gofal sylfaenol a gwasanaethau addysg rheng flaen i gydnabod anhwylderau meddwl ymhlith plant a phobl ifanc;
- cynghori staff gwasanaethau sylfaenol yn gyffredinol ynghylch materion iechyd meddwl a gwasanaethau iechyd meddwl ac, yn benodol, eu cynghori ynghylch pryd y gallai fod yn briodol atgyfeirio plant a phobl ifanc â phroblemau ac i ba wasanaethau y dylid eu hatgyfeirio;
- cyfeirio staff gwasanaethau gofal sylfaenol at yr asiantaethau mwyaf priodol ar gyfer atgyfeirio plant a phobl ifanc a'u cynghori ynghylch pryd y maent yn briodol;
- asesu a thrin nifer dethol o blant a phobl ifanc penodol â phroblemau iechyd meddwl neu anhwylderau meddwl yr ystyrir ei bod yn briodol iddynt gael eu rheoli gan staff sy'n darparu swyddogaethau Haen 1.

Felly, yn gryno, dylai Gweithwyr Iechyd Meddwl Sylfaenol weithio fel arbenigwyr ochr yn ochr â chydweithwyr ym maes gofal sylfaenol ac ysgolion gan ymgymryd â rôl ymgynghori/cyswllt ac, yn achlysurol, ymyrraeth glinigol uniongyrchol. Dylent fod, a pharhau i fod, yn arbenigwyr mewn gofal iechyd meddwl i blant a phobl ifanc a dylent gael eu rheoli o fewn CAMHS arbenigol a ganddo. Gan mai ffocws gwaith Gweithwyr Iechyd Meddwl Sylfaenol yw darparu gwasanaethau sy'n cefnogi gwasanaethau gofal sylfaenol a gwasanaethau addysg rheng flaen, nid yw eu rôl yn cynnwys porthgadw ar gyfer CAMHS Arbenigol na hidlo atgyfeiriadau fel mater o drefn na chymryd rhan mewn atgyfeiriadau o ofal sylfaenol a gwasanaethau addysg i CAMHS Arbenigol.

Yng **Nghonwy, Sir Ddinbych a Sir y Fflint**, mae Gweithwyr Iechyd Meddwl Sylfaenol yn rhan o Wasanaethau Atal ac Ymyrryd yn Gynnar CAMHS Arbenigol, ac yn gweithio'n agos gydag ysgolion i roi cymorth, ymgynghoriadau a hyfforddiant.

Ymhlith yr enghreifftiau mae:

- arwain y gwaith o ddarparu hyfforddiant ymwybyddiaeth o iechyd meddwl, a hyfforddiant i bob aelod o staff ysgolion uwchradd ar nodi hunan-niwed ac ymyrryd yn gynnar yn Sir y Fflint;
- yng Nghonwy, Sir Ddinbych a Sir y Fflint, gall staff ysgol ymgynghori â Gweithwyr Iechyd Meddwl Sylfaenol ynghylch pryderon iechyd meddwl cyffredinol, neu blant â phroblemau iechyd meddwl posibl;
- arweiniodd presenoldeb mewn nifer o ysgolion at sefydlu paneli amlasiantaeth ledled Conwy a Sir Ddinbych i roi cyngor ac ymgynghoriadau;
- gwaith ar y cyd i weithredu rhaglenni yn seiliedig ar dystiolaeth mewn ysgolion, weithiau ar gyfer dosbarthiadau llawn, weithiau ar gyfer grwpiau bach.

Adran 2 - Hybu ac Ymyrryd

3. Risg a gwydnwch

Mae hybu gwydnwch pob plentyn a pherson ifanc er mwyn iddo allu ymdrin â digwyddiadau ac amgylchiadau andwyol a hefyd ddatblygu dulliau o adnabod y plant a'r bobl ifanc hynny a all fod yn wynebu mwy o risg nag eraill o ddatblygu problemau ac anhwylderau iechyd meddwl yn elfen bwysig o'r gwaith o hybu iechyd a lles yn effeithiol. Bydd hyn yn ei dro yn helpu ysgolion a gwasanaethau cymorth i nodi gweithgareddau cyffredinol a phenodol sy'n debygol o feithrin mwy o wydnwch yn eu disgyblion.

Ffactorau risg ar gyfer datblygu Problemau Iechyd Meddwl

Mae tystiolaeth yn nodi amrywiaeth o ffactorau sy'n effeithio ar iechyd meddwl plant a phobl ifanc. Mae rhai plant a grwpiau o blant yn wynebu mwy o risg o ddatblygu problemau iechyd meddwl nag eraill, ac ymddengys yn dra thebygol bod plant yn etifeddu tueddiadau i ddioddef o straen a gwydnwch rhag straen drwy eu cyfansoddiad genetig. Bydd amgylchiadau teuluol a'r amgylchedd ehangach yn effeithio ar ffactorau risg a'r broses o ddatblygu gwydnwch. Gall amrywiaeth o ffactorau ym mywydau plant a phobl ifanc gynyddu'r risg y bydd plant a phobl ifanc yn datblygu problemau iechyd meddwl. Ymhlith yr enghreifftiau mae:

- colled neu wahanu – o ganlyniad i farwolaeth, rhieni yn gwahanu, ysgariad, rhywun yn cael ei anfon i'r ysbyty, colli cyfeillgarwch yn arbennig yn ystod llencyndod, y teulu yn chwalu sy'n golygu bod yn rhaid i'r plentyn fyw rywle arall;
- newidiadau mewn bywyd, e.e. genedigaeth brawd neu chwaer, symud tŷ, newid ysgol;
- digwyddiadau trawmatig – cam-drin, trais, damweiniau, anafiadau, rhyfel neu drychineb naturiol;
- salwch rhiant gyda'r sgîl-effeithiau posibl o orfod ymgymryd â dyletswyddau gofal.

Ffactorau risg yw'r digwyddiadau, y profiadau neu'r nodweddion hynny sy'n rhan o gyfansoddiad neu wneuthuriad pob unigolyn sy'n cynyddu'r tebygolrwydd y bydd plant yn datblygu problemau iechyd meddwl. Ceir rhyngweithio cymhleth rhwng yr ystod o ffactorau risg ym mywydau plant a'r ffactorau gwydnwch mwy cadarnhaol.

Mae ffactorau risg yn gronnol.

- Pe bai plentyn ond yn wynebu **un** ffactor risg sylweddol yn ystod ei fywyd, dangoswyd mai tua 1–2% yw'r tebygolrwydd y bydd plentyn yn datblygu problem iechyd meddwl.
- Yn achos **tri** ffactor risg pwysig, mae'r tebygolrwydd yn codi i tua 8%
- Yn achos **pedwar neu ragor** o ffactorau risg yn eu bywyd, mae'r ffigur hwn yn codi i 20%.

Felly, po fwyaf o risgiau sydd, a pho fwyaf difrifol yw'r risgiau, mwyaf tebygol ydyw y bydd plant yn datblygu problemau iechyd meddwl.

Er y bydd rhai plant a phobl ifanc yn cael problemau iechyd meddwl yn sgîl cael eu hamlygu i risg, bydd eraill – er gwaethaf pob disgwyl ymddengys – yn datblygu'n oedolion cymwys, hyderus a gofalgar drwy eu gwydnwch tra datblygedig. Felly, mae gwaith sy'n datblygu'r ffactorau amddiffynnol hyn sy'n eu galluogi i fod yn fwy gwydn yn ffactor pwysig o ran hybu iechyd meddwl plant.

Effaith Ffactorau Risg

Mae gwaith arall sydd wedi casglu cryn dipyn o ymchwil ar risg a gwydnwch at ei gilydd wedi amcangyfrif effeithiau posibl gwahanol ddigwyddiadau, sefyllfaoedd a phrofiadau risg. Mae'r tabl isod yn crynhoi'r gwaith hwnnw.

Ffactor Risg	**Yr effaith ar y gyfradd problemau iechyd meddwl**
Salwch corfforol	3 gwaith yn uwch.
Nam ar y synhwyrau	2-3 gwaith yn uwch.
Anawsterau dysgu	2-3 yn uwch, yn uwch os ceir anableddau.
Y teulu yn chwalu	Yn gysylltiedig â chryn gynnydd mewn anhwylderau ymddygiad ac iselder.
Teulu mawr	Yn gysylltiedig â chynnydd yn y gyfradd troseddu a phroblemau ymddygiadol ymhlith bechgyn.
Salwch meddwl ymhlith rhieni	Hyd at 4 gwaith yn uwch.
Rhieni sy'n droseddwyr	Troseddu ymhlith pobl ifanc yn cynyddu 2-3 gwaith.
Cam-drin:	
rhywiol	Dwywaith.
corfforol	Dwywaith yn uwch.
esgeulustod	3 gwaith yn uwch.

Mae rhai grwpiau o blant a phobl ifanc yn fwy agored i niwed nag eraill. Er enghraifft, mae tua dau o bob tri Phlentyn sy'n Derbyn Gofal yn debygol o gael neu o ddatblygu problemau iechyd meddwl.

Hybu gwydnwch

Mae'r term ‘gwydnwch’ yn disgrifio nifer o elfennau cysylltiedig. Mae'n disgrifio pobl â hunan-barch a hunanhyder priodol. Ymddengys fod hyn yn lleihau'r risg y bydd plant a phobl ifanc yn cael problemau iechyd meddwl. Mae gwydnwch hefyd yn cynnwys credu yn eich effeithiolrwydd eich hun a'r gallu i ymdopi yn dda â newid. Mae gan bobl sy'n wydn nifer o ddulliau ar gyfer datrys y problemau cymdeithasol a'r

problemau eraill y maent yn gorfod eu hwynebu[3] ac mae ganddynt gydberthnasau da â phobl eraill y gallant ddibynnu arnynt am gymorth pan fydd problemau neu anawsterau yn codi.

Ffactorau Gwydnwch

O ran ffactorau risg, mae ymchwil yn awgrymu bod rhyngweithio cymhleth hefyd rhwng y ffactorau ym mywydau plant sy'n golygu eu bod yn fwy tebygol o ddatblygu problemau ac anhwylderau iechyd meddwl, a'r nodweddion sy'n hybu eu gwydnwch.

Mae nodweddion sy'n lleihau effaith risg neu'n hybu gwydnwch yn ymwneud â nodweddion plant, eu teuluoedd a'r ysgolion a'r cymunedau lle y maent yn byw a gallant gynnwys unrhyw gyfuniad o'r ffactorau hyn.

Mae plant a all ffurfio perthynas glòs â'u rhieni yn ystod blwyddyn gyntaf eu bywyd mewn gwell sefyllfa i allu rheoli digwyddiadau llawn straen yn ddiweddarach yn eu bywydau. Hefyd mae plant â sgiliau cyfathrebu effeithiol mewn gwell sefyllfa i ddatrys eu problemau eu hunain neu geisio cymorth gan bobl eraill. Wrth i blant aeddfedu, mae datblygu'r gallu i fyfyrio ar eu byd a'u profiadau eu hunain hefyd yn hybu gwydnwch.

Nid yw bod yn wydn bob amser yn golygu nad oes gan blant a phobl ifanc broblemau, (mae llawer o blant a phobl ifanc yn dangos nodweddion gwydnwch yn wyneb gofid sylweddol) ond mae'n ymwneud yn fwy â'r ffaith bod adnoddau personol, adnoddau teuluol ac adnoddau cyfeillgarwch ar gael pan fyddant yn wynebu heriau sylweddol. Felly, gall plant mewn gofal cyhoeddus (Plant sy'n Derbyn Gofal) yn arbennig fod yn agored i niwed gan ei bod yn llawer llai tebygol bod ganddynt amgylchedd teuluol sefydlog a grwpiau cyfeillion. Hefyd, nododd Comisiynydd Plant Cymru yn ei adroddiad Full Care (2009) y pwysau y mae Gofalwyr Ifanc yn eu teimlo'n aml a'r effaith y gall y pwysau hyn ei chael ar eu hiechyd a'u lles emosiynol a'u haddysg. Nododd 84% o'r 149 o blant a phobl ifanc a gymerodd ran yn yr arolwg eu bod wedi teimlo o dan bwysau yn ystod yr wythnos diwethaf ac roedd 64% ohonynt yn teimlo o dan bwysau yn yr ysgol/coleg. Mae i hyn oblygiadau o ran y ffyrdd y mae lleoliadau dysgu yn cynorthwyo'r grwpiau hyn. Mae canllawiau pellach gan Lywodraeth Cynulliad Cymru ar gael yng Nghylchlythyr 2/2001: Canllawiau ar Addysg Plant sy'n Derbyn Gofal gan Awdurdodau Lleol 2001 a Gofalu am Ofalwyr Ifanc - Codi ymwybyddiaeth o faterion sy'n ymwneud â gofalwyr ifanc.

Mae'r rhan fwyaf o bobl yn ymdopi â heriau sylweddol, cyhyd ag y gellir cadw'r cydbwysedd rhwng y risgiau, digwyddiadau bywyd llawn straen a ffactorau gwydnwch. Ond pan fydd risgiau a digwyddiadau bywyd llawn straen yn drech na'r ffactorau gwydnwch, gall hyd yn oed y bobl fwyaf gwydn ddatblygu problemau. Felly, mae llawer o bobl ifanc yn cael cyfnodau o ansicrwydd neu drallod pan fyddant yn wynebu heriau a all, mewn rhai achosion, ddatblygu'n broblemau iechyd meddwl dros dro. O dan rai amgylchiadau llethol (megis profedigaeth, yn ystod salwch neu mewn perthynas â chwalfa deuluol), byddai'n rhesymol disgwyl i blentyn, person

[3] Rutter, M. (1985) Resilience in the face of adversity. Protective factors and resistance to psychiatric disorder. British Journal of Psychiatry. Cyf 147, tud. 598-611.

ifanc neu oedolyn deimlo'n ofidus neu'n anhapus. Y plant a'r bobl ifanc y gellir eu disgrifio fel rhai gwydn yw'r rhai a all ddefnyddio eu cryfderau eu hunain a chymorth pobl eraill o'u hamgylch i ddatrys eu problemau heb effeithiau difrifol na pharhaol.

Felly, mae'n bwysig iawn y rhoddir prosesau amddiffynnol ar waith ar gyfer pob plentyn a pherson ifanc. Mae'r rhain yn cynnwys:

- lleihau'r tebygolrwydd y bydd adweithiau cadwynol negyddol yn codi o risgiau;
- hyrwyddo hunan-barch a hunangred drwy ddarparu cydberthnasau personol diogel a chefnogol;
- hyrwyddo llwyddiant wrth gyflawni tasgau;
- datblygu sgiliau datrys problemau;
- creu cyfleoedd ac opsiynau newydd a chadarnhaol er mwyn helpu i ddatrys problemau.

Crynodeb o'r ffactorau risg a gwydnwch

Atodir crynodeb o'r ffactorau risg a gwydnwch a nodwyd mewn gwaith ymchwil yn Atodiad A. Gall hyn helpu ysgolion i adnabod disgyblion a all fod yn wynebu mwy o risg o gael problemau iechyd meddwl, a nodi rhai o'r ffactorau gwydnwch posibl y gellid rhoi sylw iddynt i gydbwyso risgiau amlwg.

Mae staff ysgolion yn cymryd camau cadarnhaol i hybu gwydnwch yn eu gwaith pob dydd pan fyddant yn:

- cynyddu hunan-barch ymhlith pob disgybl;
- annog plant a phobl ifanc i wneud eu penderfyniadau call eu hunain;
- hyrwyddo a modelu sgiliau cymdeithasol da;
- helpu plant a phobl ifanc i ddatblygu yn ddysgwyr effeithiol;
- atal bwlio;
- hyrwyddo cyfeillgarwch;
- gwrando ar bryderon disgyblion;
- gweithredu ar y pryderon hynny;
- helpu plant a phobl ifanc i gyfathrebu'n effeithiol;
- yn gefnogol ac yn deg.

Defnyddir y **Rhaglen Cymorth i Fyfyrwyr** mewn nifer o awdurdodau lleol yng Nghymru, gan gynnwys **Wrecsam** a **Chaerffili**. Mae'n broses systematig sy'n defnyddio amrywiaeth o fframweithiau damcaniaethol a nifer o dechnegau ysgol sensitif i roi adnoddau ar waith i ddileu rhwystrau i ddysgu. Wrth wraidd dull gweithredu'r Rhaglen Cymorth i Fyfyrwyr mae tîm a hyfforddwyd yn broffesiynol, sy'n cynnwys staff ysgol a staff asiantaethau cymunedol a chysylltiadau ag asiantaethau alcohol a chyffuriau ac iechyd meddwl cymunedol.

Mae'r dull gweithredu yn hyrwyddo lleihau risgiau, yn meithrin gwydnwch ac yn gweithio i adeiladu ar gryfderau disgyblion i sicrhau amgylchedd diogel o fewn grwpiau cyfoedion. Mae Rhaglenni Cymorth i Fyfyrwyr yn darparu lle diogel lle y gall disgyblion fynegi eu teimladau a'u pryderon wrth iddynt ddatblygu cydberthnasau cadarnhaol â disgyblion eraill ac oedolion a chaffael gwybodaeth, ennill sgiliau a datblygu agweddau gan arwain at lwyddiant disgyblion yn yr ysgol.

Mae aelodau tîm y Rhaglen Cymorth i Fyfyrwyr yn mynd drwy broses hyfforddi unigryw ac arbrofol sy'n eu helpu i nodi problemau yn gynnar, penderfynu p'un a yw'r ysgol yn gyfrifol am fynd i'r afael â'r problemau sy'n ymgyflwyno ai peidio a gwneud argymhellion i gynorthwyo disgyblion a'u rhieni/gofalwyr o'r tu fewn i'r ysgol neu'r tu allan iddi. Pan fydd y broblem yn dod o fewn cwmpas yr ysgol, mae aelodau o dîm y Rhaglen Cymorth i Fyfyrwyr yn darparu grwpiau cymorth i ddisgyblion yn ystod y diwrnod ysgol. Mae goruchwyliaeth ar gael i bob un o hwyluswyr y Rhaglen Cymorth i Fyfyrwyr. Pan fydd y broblem y tu allan i gwmpas yr ysgol, bydd tîm y Rhaglen Cymorth i Fyfyrwyr yn cynorthwyo myfyrwyr i gael gafael ar wasanaethau yn y gymuned. Nid yw aelodau'r tîm cymorth i fyfyrwyr yn diagnosio, yn trin nac yn cyfeirio at driniaeth; ond gallant gyfeirio unigolyn i gael ei sgrinio neu i gael ei asesu ar gyfer triniaeth.

Gwerthuswyd y rhaglen yn Wrecsam yn gadarnhaol yn fewnol ac yn allanol gan werthuswyr allanol o NEWI (Athrofa Addysg Uwch Gogledd-ddwyrain Cymru – a elwir bellach yn Brifysgol Glyndŵr).

Sir y Fflint oedd un o'r awdurdodau cyntaf yn y DU i gyflwyno rhaglen **PATHS** (Hyrwyddo Strategaethau Meddwl Amgen) i rai o'i ysgolion cynradd, mewn partneriaeth â gweithwyr iechyd meddwl sylfaenol o Wasanaeth Ymyrraeth Gynnar CAMHS arbenigol lleol. Mae PATHS yn gwricwlwm yn yr ysgol y bwriedir iddo ddysgu cymwyseddau emosiynol a chymdeithasol i blant ysgolion cynradd.

Mae'r rhaglen **PATHS** wedi'i chyflwyno yng **Nghonwy** hefyd ac mae gwerthusiad o'i heffaith mewn wyth ysgol gynradd yn awgrymu bod y rhaglen wedi effeithio ar y broses o addysgu lles cymdeithasol ac emosiynol ym mhob un o'r ysgolion. Mae Conwy wedi cyfieithu'r cwricwlwm PATHS, gyda chaniatâd yr awdur, ac wedi'i rannu gydag awdurdodau eraill yng Nghymru a'i gyflwyno i 54 o ysgolion cynradd yn yr awdurdod.

Mae Gwasanaeth Atal ac Ymyrryd yn Gynnar CAMHS Arbenigol yng **Nghonwy a Sir Ddinbych** yn gweithio mewn partneriaeth agos gyda'r Awdurdodau Lleol i gyflwyno'r rhaglen '**FRIENDS**' er mwyn nodi grwpiau o blant sy'n wynebu'r risg o ddatblygu anhwylderau gorbryder. Nod *FRIENDS* yw atal plant rhag cael anhwylderau gorbryder ac iselder ysbryd drwy ddatblygu gwydnwch emosiynol. Ei nod yw lleihau anhwylderau seicolegol difrifol, gofid emosiynol ac amhariad ar weithredu cymdeithasol drwy addysgu plant a phobl ifanc sut i ymdopi â gofid a'i reoli, yn awr ac yn ddiweddarach mewn bywyd. Mae *FRIENDS* yn ymyrraeth ymddygiad gwybyddol sy'n canolbwyntio ar y gymuned ac sy'n seiliedig ar fodel damcaniaethol cadarn sy'n mynd i'r afael â phrosesau gwybyddol, ffisiolegol ac ymddygiadol sy'n chwarae rhan allweddol yn natblygiad gorbryder, y profiad ohono a'i barhad. Cynlluniwyd y rhaglen i fod yn effeithiol fel triniaeth ac fel cwrs atal mewn ysgolion. Pan ddefnyddir y rhaglen mewn ysgolion, caiff ei thargedu at blant mewn un grŵp blwyddyn penodol. Gellir ei defnyddio mewn ysgolion cynradd (fel arfer, plant tua 10-12 oed) ac mewn ysgolion uwchradd (fel arfer, plant tua 15-16 oed).

Cynhaliodd Gwasanaeth Seicoleg Addysgol Torfaen raglen Llythrennedd Emosiynol ar gyfer disgyblion uwchradd wedi'u dadrithio. Cynhelir sesiynau awr bob pythefnos am bymtheg wythnos ar gyfer pump neu chwech o ddisgyblion a arweinir gan seicolegydd addysgol yr ysgol, ynghyd ag aelod o staff yr ysgol. Mae'r rhaglen yn seiliedig ar raglenni llythrennedd emosiynol cyhoeddedig ac mae'n ymgorffori methodoleg sy'n canolbwyntio ar atebion i annog disgyblion i fod yn gyfrifol amdanynt eu hunain fel y bo'n briodol.

Gall sesiynau ymdrin â:

- deall teimladau ac emosiynau;
- cydberthnasau;
- cydnabod a mynegi teimladau;
- hunanreoli;
- hunanfonitro ymddygiad;
- cyfathrebu a hunanfynegiant;
- cydnabod gwerth emosiynol dynol.

Drwy gynnwys aelod o staff yr ysgol, y gobaith yw y bydd y dull gweithredu yn rhaeadru drwy staff yr ysgol a staff cymorth, megis gweithwyr ieuenctid.

Mae'r prosiect **Squash the Blues** yn **Sir Benfro** wedi'i gynllunio i helpu plant a phobl ifanc i ddelio â straen. Gallant gael cyngor ar faterion megis bwlio, arholiadau a gwaith cwrs, pwysau gan gyfoedion a phroblemau gartref. Caiff y prosiect ei gyflwyno i ddisgyblion Blwyddyn 10 ym mhob ysgol uwchradd. Ymhlith yr adnoddau sydd ar gael mae pecynnau delio â straen (taflenni, peli straen, sticeri) sydd wedi'u cynllunio i roi'r sgiliau i bobl ifanc ddelio â straen. Gall y bws gwybodaeth symudol hefyd roi gwybodaeth am y prosiect. Sefydlwyd y prosiect Squash the Blues mewn ymateb i anghenion gwybodaeth iechyd emosiynol pobl ifanc a nodwyd yn ystod ymgynghoriad a gynhaliwyd gan Bartneriaeth Pobl Ifanc â phobl ifanc. Mae gwefan gysylltiedig hefyd sy'n fodd i gynulleidfa ehangach o bobl ifanc gael gafael ar wybodaeth am iechyd emosiynol.
(www.squashtheblues.co.uk/)

Mae Grwpiau Anogaeth neu grwpiau y mae eu gwaith yn seiliedig ar egwyddor o anogaeth wedi'u sefydlu mewn llawer o ysgolion cynradd a rhai ysgolion uwchradd. Mae grwpiau anogaeth yn cynorthwyo plant sy'n ei chael hi'n anodd cael mynediad i'r cwricwlwm mewn dosbarth prif ffrwd o ganlyniad i anawsterau cymdeithasol, emosiynol a/neu ymddygiadol. Cyflwynir y cwricwlwm yn gyson â lefelau datblygiadol ac emosiynol y plentyn. Caiff plant ddigon o gefnogaeth yn yr amgylchedd hwn er mwyn codi lefel eu sgiliau a'u hyder. Mae'r dull cyfannol a ddefnyddir yn cael effaith benodol ar hunan-barch ac iechyd a lles emosiynol y plentyn. Bydd llawlyfr sy'n nodi gwybodaeth bellach am arferion effeithiol i redeg Grwpiau Anogaeth ar gael gan Lywodraeth Cynulliad Cymru yn ystod Hydref 2010 (gweler yr Adran Adnoddau).

Mae Clybiau Pyramid wedi'u sefydlu gan ContinYou Cymru mewn nifer o awdurdodau lleol yng Nghymru o dan y nod ehangach o ddatblygu Ysgolion Bro. Cynlluniwyd y clybiau i helpu i feithrin hyder a hunan-barch plant swil gyda'r bwriad o'u helpu yn yr ysgol ac yn eu bywydau bob dydd. Caiff y clybiau eu rhedeg ar ôl ysgol am 10 wythnos ac maent yn cynnwys nifer o weithgareddau llawn hwyl, megis coginio, celf a chrefft, gemau dan do ac yn yr awyr agored a chwarae gweithredol. Cynllunnir y gweithgareddau i helpu'r plant i wneud ffrindiau a chyfathrebu'n rhwydd gyda'i gilydd.

Rhennir y dull hwn o weithredu yn dri cham. Yn gyntaf, caiff pob un o'r plant mewn grŵp blwyddyn penodol, Blynyddoedd 3/4 neu 5/6 fel arfer, 'wiriad iechyd emosiynol'. Cynhelir y gwiriad hwn gan eu hathro a fydd yn cwblhau holiadur i'w helpu i nodi plant a allai fod yn colli allan ym mrysurdeb bywyd yr ystafell ddosbarth.

Nesaf, trefnir cyfarfod i drafod pa blant yn y grŵp blwyddyn a fyddai'n cael y budd mwyaf o'r profiad o gymryd rhan mewn clwb Pyramid.

Yn olaf, cysylltir â rhieni i gynnig lle i'w plant mewn clwb Pyramid ar ôl ysgol.

Mae **Brilliant Babies and Terrific Toddlers** yn rhaglen hyfforddi amlasiantaeth (swyddogion awdurdod lleol, Iaith a Chwarae, Tîm Chwarae Creadigol wedi'i leoli gyda GAVO, Coleg Ystrad Mynach) yng **Nghaerffili** sy'n gweithio gyda meithrinfeydd dydd sy'n gofalu am blant mor ifanc â 6 wythnos oed am ran fawr o'r dydd. Mae'r rhaglen yn canolbwyntio ar ddatblygiad yr ymennydd/datblygiad gwybyddol ac ymgysylltiad â gofalwyr cynradd ac eilaidd, cyfoethogi iaith ac amgylchedd y plant. Mae'r tîm amlasiantaeth yn ymweld â'r feithrinfa ddydd ac yn gweithio gyda phob aelod o staff yn y lleoliad hwnnw i gynnig cyngor a hyfforddiant ac ymgymryd ag ymarferion chwarae rôl sy'n ymwneud ag arfer gorau.

Caiff adnoddau eu prynu a'u gadael gyda'r feithrinfa ddydd i barhau i gynnig amgylchedd amrywiol. Rhoddwyd adborth a gwerthusiadau o'r lleoliadau i reolwyr y meithrinfeydd. Mae rhaglen ddilynol wrthi'n cael ei datblygu.

Dechreuodd y **Prosiect Pontio Mabwysiadu Cylch Chwarae yng Nghaerffili** yn 2007. Deilliodd o'r angen i sicrhau bod ysgolion a lleoliadau nas cynhelir a oedd yn cynnig darpariaeth Blynyddoedd Cynnar yn yr awdurdod yn gweithio'n agosach i sicrhau bod plant a oedd yn dechrau ysgol yn cael cyfnod pontio llyfn i'w galluogi i ymgyfarwyddo'n gyflymach a'u cefnogi i gysylltu ac ymgysylltu â gofalwyr cynradd yn well (arweinwyr cylch a staff addysgu meithrin). Yn sgîl cyflwyno'r Cyfnod Sylfaen a chynnal asesiad sylfaenol arfaethedig wrth i blant ddechrau mewn lleoliadau addysgol yn 3 oed, roedd Blynyddoedd Cynnar Caerffili yn ei ystyried yn flaenoriaeth. Gweithiodd y cynghorydd Blynyddoedd Cynnar a'r Swyddog Blynyddoedd Cynnar a Gofal Plant gyda'r athrawon a'r lleoliadau cyswllt i ddatblygu'r prosiect.

Canolbwyntiodd y prosiect ar hyrwyddo cysylltiadau rhwng y grwpiau drwy ariannu hanner diwrnod bob tymor pan fyddai'r athro meithrin yn ymweld â'r lleoliad i ddod i adnabod y plant a'r staff. Cafodd ysgolion eu hannog hefyd i wahodd y cylchoedd chwarae i'w hysgol ar gyfer digwyddiadau arbennig. Roedd hyn yn adeiladu ar arfer da cyfredol mewn llawer o'r ysgolion.

Yn ystod 2008 – 2009, aethpwyd i'r afael â'r prosiect mewn ffordd wahanol. Yn ystod Tymor y Gwanwyn 09, gwnaeth athrawon Blynyddoedd Cynnar drefniadau i ymweld â'r ysgolion bwydo i drafod y prosiect ag athrawon unigol. Trefnwyd staff cyflenwi am hanner diwrnod i ryddhau staff y feithrinfa. Bydd arian ar gael hefyd i staff yr ysgol ymweld â'r cylch chwarae yn ystod tymor yr haf. Hyd yma, ymddengys fod y prosiect wedi bod yn llwyddiannus iawn, gan ddatblygu dealltwriaeth rhwng ysgolion a chylchoedd chwarae a gwella'r cysylltiadau pontio rhyngddynt.

Y **cynllun cyn-ysgol** yn **Sir Benfro** oedd y cyntaf o'i fath i gael ei achredu gan Lywodraeth Cynulliad Cymru. Arweinir y cynllun gan Dîm Lleol Iechyd y Cyhoedd Sir Benfro ac mae'n cynorthwyo meithrinfeydd i wella hunan-barch a lles emosiynol plant o oedran cynnar.

Mae'r fenter yn estyniad o'r Cynllun Ysgolion Iach mewn lleoliadau cyn-ysgol ac mae'n sicrhau bod meithrinfeydd yn cyflwyno gweithgareddau sy'n ymwneud â maeth, hylendid geneuol, ymarfer corff, diogelwch, amgylchedd, chwarae ac iechyd a lles emosiynol.

4. Un ar ddeg o feini prawf ar gyfer ysgolion – dull ysgol gyfan o hybu iechyd a lles emosiynol

Mae datblygu ysgol emosiynol iach lle y gall pob disgybl ennill y sgiliau sydd eu hangen i ffynnu yn dwyn goblygiadau i bob agwedd ar fywyd ysgol. Dengys gwaith ymchwil bod mabwysiadu strategaethau mewn modd tameidiog, ni waeth pa mor bwysig y gall pob un ohonynt fod, yn llai effeithiol o ran yr effaith ar ddisgyblion a staff na dull gweithredu ysgol gyfan, ac yn llai cynaliadwy yn y tymor hwy.

Mae dau gwestiwn allweddol sy'n helpu i nodi ysgol emosiynol iach:

> **A yw pobl ifanc (a staff) yn teimlo eu bod yn cael eu meithrin, eu cynorthwyo a'u gwerthfawrogi gan yr ysgol?**
>
> **A yw'n amlwg bod cydberthnasau da rhwng pobl yn cael eu gwerthfawrogi a'u blaenoriaethu yn y sefydliad yn uniongyrchol a thrwy eu strwythurau?**

Dylai pob ysgol gymryd camau gweithredol i sicrhau bod ei chanfyddiad ei hun o'r atebion i'r cwestiynau hyn yn cyfateb â barn disgyblion a rhieni/gofalwyr.

Mae'n cymryd amser i ddatblygu arfer ysgol gyfan sy'n hybu iechyd a lles emosiynol o ddifrif, ac mae angen rhoi rhaglenni ar waith yn drylwyr, yn barhaol ac mewn modd emosiynol lythrennog i gael canlyniadau.

Nodwyd 44 o ddangosyddion o fewn 11 o feini prawf sy'n dangos dull gweithredu ysgol gyfan i iechyd a lles meddyliol ac emosiynol fel rhan o Gynlluniau Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru. Mae'r rhain yn adeiladu ar ei gilydd ac yn ategu ei gilydd, ac yn aml ceir gorgyffwrdd rhwng y gweithgareddau sy'n eu hategu. Maent yn cynnwys elfennau 'a addysgir' (er enghraifft gweithgareddau sy'n hyrwyddo sgiliau ymddygiadol, emosiynol a chymdeithasol drwy'r cwricwlwm) yn ogystal ag elfennau 'a ddaliwyd' (lle y mae'r gwaith o hybu iechyd a lles emosiynol yn treiddio i bob agwedd ar fywyd yr ysgol). Mae angen y ddwy elfen yng nghyd-destun dull gweithredu ysgol gyfan cadarnhaol.

Mae'r un ar ddeg o feini prawf fel a ganlyn:

1. Arweiniad a Chyfathrebu:

    - Polisïau a Strategaethau Priodol ar waith.
    - Polisi Rheoli Ymddygiad Cadarnhaol.
    - Strategaethau priodol i fynd i'r afael â'r canlynol: diwylliannau gwahanol, rhyw, cyfeiriadedd rhywiol, camfanteisio'n rhywiol, anghenion arbennig a materion iechyd sy'n osgoi stereoteipio a gwahaniaethu.

2. Ymrwymiad i hyfforddi pob aelod o staff ar faterion sy'n ymwneud ag iechyd a lles meddyliol ac emosiynol.

3. Ymgysylltu â mentrau lleol/cenedlaethol penodol a materion amgylcheddol a chymdeithasol ac ymateb iddynt.

4. Iechyd a lles meddyliol ac emosiynol yn cael eu cwmpasu gan y Cyfnod Sylfaen, y Cwricwlwm Cenedlaethol ac Addysg Bersonol a Chymdeithasol.

5. Dysgu y tu allan i oriau ysgol yn cynnwys gweithgareddau sy'n gynhwysol ac yn hybu mwy o hunan-barch a lles.

6. Cyfranogiad disgyblion.

7. Cyfranogiad staff.

8. Amgylchedd ac ethos yr ysgol a'r cwricwlwm anffurfiol.

9. Cynnwys teuluoedd a'r gymuned.

10. Cynnwys a chydweithio ag asiantaethau statudol a gwirfoddol ac unigolion o'r tu allan.

11. Datblygu gweithle sy'n hybu iechyd ac sy'n cydnabod pwysigrwydd cynnal iechyd a lles meddyliol ac emosiynol.

Nid yw'r un o'r agweddau hyn yn gyfyngedig i'r gwaith o hybu iechyd a lles emosiynol, ac mae hyn yn cadarnhau ymhellach yr angen i ystyried yr agwedd hon yn holl brosesau cynllunio a datblygu'r ysgol.

Mae **Annex B** yn rhoi rhagor o fanylion ar y meini prawf a'r dangosyddion.

Mae **Ysgol Brynmawr, Caerdydd**, wedi datblygu **dull gweithredu ysgol gyfan** i hybu lles disgyblion sy'n cynnwys **gwasanaethau cwnsela yn yr ysgol**.

Mae uwch aelod o staff yn yr ysgol yn gyfrifol am gymuned yr ysgol a'r ysgol o fewn y gymuned. Mae'r uwch aelod o staff yn gyfrifol hefyd am ofal bugeiliol ac mae lles yr holl randdeiliaid yn dangos bod yr ysgol wedi cymryd llythrennedd emosiynol o ddifrif a'i bod am gynnwys yr agwedd yn ethos yr ysgol gyfan.

Roedd dull gweithredu'r ysgol yn cynnwys datblygu grwpiau tiwtora fertigol ac mae hyn yn sicrhau bod y disgyblion hŷn yn dod i adnabod disgyblion iau ac yn gofalu amdanynt yn eu dosbarthiadau cofrestru.

Cynigir y gwasanaeth cwnsela bum diwrnod yr wythnos. Mae 30 o ddisgyblion yn cael eu gweld yn rheolaidd gan ddau gwnselydd (un gwrywaidd, un benywaidd). Caiff pob un o'r disgyblion eu cyfeirio gan y tîm bugeiliol at yr uwch reolwr bugeiliol. Mae'r cwnselwyr a'r uwch reolwr bugeiliol yn cynnal asesiad i weld a oes angen i'r disgybl gael gwasanaethau cwnsela neu a oes angen ei gyfeirio at asiantaeth arall megis CAMHS y GIG. Cynhelir cyfarfod bugeiliol ar gyfer pob aelod o staff yr ysgol ddwywaith yr wythnos i drafod unrhyw ddisgyblion a sicrhau bod holl randdeiliaid yr ysgol yn deall problemau ac anghenion y disgyblion o dan eu gofal.

Mae un o gwnselwyr yr ysgol yn hyfforddwr Technegau Cyfweld Ysgogol ac wedi hyfforddi pob un o'r rheini sy'n gysylltiedig â darparu gweithgareddau a arweinir gan gyfoedion yn yr ysgol gan gynnwys cwnsela gan gyfoedion, mentora gan gyfoedion, maethegwyr sy'n gyfoedion, arweinwyr chwaraeon ac arweinwyr llythrennedd. Mae'r disgyblion hyn yn helpu disgyblion eraill i wneud penderfyniadau pwysig ynghylch eu bywydau personol ac academaidd. Mae'r cwnselydd hwn hefyd wedi hyfforddi'r tîm bugeiliol a'r cynorthwywyr cymorth dysgu ym maes sgiliau cwnsela, ac wedi rhoi hyfforddiant technegau cyfweld ysgogol i bob aelod o staff yn eu rôl fel tiwtoriaid dosbarth. Mae hyn wedi sicrhau bod cwnsela yn rhan hygyrch, weladwy a chadarnhaol o fywyd yr ysgol. Mae'r ysgol yn gwneud pob ymdrech i sicrhau nad oes unrhyw stigma'n gysylltiedig â chwnsela yn yr ysgol a'i fod yn cael ei ystyried yn broses lle mae pobl yn dod i adnabod eu hunain yn well ac yn dod i wybod sut i gysylltu'n dda ag eraill.

Mewn llawer o achosion, mae disgyblion yn cael gwersi ABCh gan ddisgyblion eraill. Mae'r ysgol yn credu'n gryf, pan fo disgyblion yn addysgu disgyblion eraill ynghylch bwlio, eu bod yn cael mwy o effaith ar eu cyfoedion. Credir hefyd bod y disgyblion sy'n addysgu'r rhaglen yn cael budd mawr ohono hefyd gan eu bod yn teimlo bod ganddynt rôl fawr, bwysig i'w chwarae wrth greu ethos cadarnhaol yn yr ysgol.

Mae datganiad gweledigaeth **Ysgol Gyfun Trefynwy**, "Dysgu Trwy Arwain", yn ganolog i bopeth a wnânt. Maent am weld eu pobl ifanc yn cyflawni'n academaidd ond, gan wybod eu bod yn eu paratoi ar gyfer byd anhysbys, mae'n bwysig iawn iddynt fod y myfyrwyr yn unigolion hyderus, gwydn ac annibynnol sy'n gwybod sut i ddysgu ac sy'n meddu ar ymreolaeth ddysgu. Mae pob un o'r 1630 o fyfyrwyr yn yr ysgol yn cael eu hadnabod ac yn cael eu hadnabod yn dda. Bwriedir i'r systemau a'r strwythurau sydd ar waith wneud i ysgol fawr deimlo fel cartref, gan ddarparu'r sail ar gyfer dysgu da a thyfu i fyny.

Mae B7 a B8 yn dechrau eu taith ddysgu yn Ysgol Gyfun Trefynwy drwy gwricwlwm yn seiliedig ar sgiliau. Gyda chyfran sylweddol o'u hamser yn cael ei threulio gyda'u tiwtor yn dysgu drwy brosiectau, gan fynd i'r afael â phob agwedd ar y cwricwlwm a meithrin sgiliau, caiff y myfyrwyr eu cynorthwyo i bontio o ysgol gynradd sydd yn aml yn llai na'r grŵp blwyddyn y maent yn ymuno ag ef. Mae'r broses o integreiddio meysydd pwnc yn golygu bod y myfyrwyr yn cael eu haddysgu gan lai o athrawon yn ystod eu blwyddyn gyntaf a chânt eu hadnabod fel unigolion ac fel dysgwyr. Mae dechrau gyda'r dysgwr ac adeiladu'r cwricwlwm o'r fan honno yn sicrhau bod y myfyrwyr yn adnabod eu hunain yn dda ac yn gwybod sut maent yn dysgu orau. Ar ôl dwy flynedd o weithredu'r dull hwn, mae Trefynwy wedi canfod bod ganddynt ddysgwyr sy'n gallu mynegi eu hunain yn well ac sy'n "mwynhau dysgu" (Adroddiad Estyn ar gyfer Ysgol Gyfun Trefynwy Chwefror 2010).

O B9 ymlaen mae'r llwybrau dysgu amrywiol o dan ymbarél Bagloriaeth Cymru yn adeiladu ar lwyddiannau cynnar ac yn datblygu'r bobl ifanc yn ddysgwyr hyderus. Ategir hyn gan faes ABCh sy'n meithrin hyder a pharch drwy ddatblygu sgiliau allweddol.

Mae'n well gan Ysgol Gyfun Trefynwy ddatblygu a sefydlu eu systemau eu hunain yn hytrach na defnyddio pecynnau 'oddi ar y silff'. Nodir disgwyliadau yn glir a chaiff y myfyrwyr eu cefnogi i fodloni'r disgwyliadau hynny a chymryd cyfrifoldeb am unioni pethau os na fyddant yn cyflawni'r nod. Mae'r dull adferol hwn yn allweddol i'r myfyrwyr o ran dysgu sut i arwain, cymryd cyfrifoldeb amdanynt hwy eu hunain a gofalu am eraill.

Mae'r ysgol o'r farn bod y weledigaeth a'r gyfres hon o werthoedd clir yn gweithredu fel grym, ac mai'r grym anweledig ond dirnadadwy hwn sy'n dylanwadu ar ymddygiad. Mae'r ysgol wedi ymwrthod â'r syniad bod yn rhaid iddynt reoli eu myfyrwyr – mewn bywyd, nid rheolaeth sy'n bwysig ond cysylltioldeb dynamig (Jantsch). Fel ysgol, maent o'r farn eu bod wedi dod yn wrandawyr gwell a'u bod yn parchu natur unigryw ei gilydd gan fod hyn yn arwain at well cydberthnasau ac ansawdd y cydberthnasau yw'r peth allweddol. Maent wedi newid eu "Polisi Ymddygiad" i bolisi "Adeiladu Cydberthnasau Dysgu Cadarnhaol" ac mae eu "Polisi Gwrth-fwlio" bellach yn bolisi "Gofalu am ein Gilydd". Mae'r ddau bolisi yn pwysleisio cysylltioldeb drwy'r ysgol – gan symud i ffwrdd oddi wrth feio a chosbi i ailadeiladu cydberthnasau sydd wedi'u niweidio.

Mae'r Ganolfan Gymorth wrth galon ffisegol ac athronyddol yr ysgol. Drwy'r Ganolfan Gymorth, gall myfyrwyr gael gafael ar wasanaethau cwnsela, cymorth ac arweiniad mentoriaid, gwasanaeth cyfryngu teuluol, cymorth ymddygiad a gofal iechyd proffesiynol. Mae staff y Ganolfan Gymorth wedi'u hyfforddi mewn arferion adferol a gallant wrando ar bryderon myfyrwyr yn ogystal â hwyluso cynadleddau i ailadeiladu cydberthnasau sydd wedi'i niweidio yn yr ysgol neu yn y gymuned. Mae dau gwnselydd hyfforddedig a dau weithiwr iechyd proffesiynol hyfforddedig yn gweithio yn y ganolfan. Mae dau reolwr cymorth ac arweiniad hefyd – y mae un ohonynt yn hyfforddwr dysgu hyfforddedig.

Y Ganolfan Gymorth yw'r man lle y cynhelir sesiynau cyfryngu teuluol ac fe'i defnyddir gan y Gwasanaethau Cymdeithasol i gynnal cyfweliadau un-i-un â myfyrwyr a staff. Bob mis, cynhelir cyfarfod amlasiantaeth llawn sy'n cynnwys y gwasanaethau cymdeithasol, y tîm troseddau ieuenctid, yr Heddlu, seicolegwyr addysgol, seiciatryddion clinigol, swyddogion lles ac amrywiaeth o asiantaethau cymorth sydd yn y sefyllfa orau i ddelio â rhai o'r myfyrwyr sydd fwyaf agored i niwed sydd wedi defnyddio strwythurau a systemau cymorth yr ysgol.

Bob bore, mae'r ysgol yn cymryd seibiant i feddwl – moment o fyfyrdod tawel sy'n annog y bobl ifanc i gynnwys llonyddwch yn eu bywydau ac sy'n rhoi cyfle iddynt ystyried technegau myfyrio tawel. Mae'r seibiant hwn yn meithrin sgiliau myfyrio ac yn datblygu cydberthynas y person ifanc ag ef/hi ei hun.

Y peth pwysig i'r ysgol yw'r cysylltioldeb a'r cytgord y mae'n eu creu – cytgord o ran cydberthynas y myfyrwyr â hwy eu hunain, â chymuned yr ysgol a chyda'r gymuned ehangach a'u teuluoedd.

Mae **Sir Benfro** wedi cynhyrchu adnodd Amser Cylch lleol sy'n gysylltiedig â Llythrennedd Emosiynol ac sy'n seiliedig ar nifer o adnoddau presennol. Treialwyd yr adnodd hwn gan un teulu o ysgolion ac mae bellach wedi'i ddosbarthu i bob ysgol. Mae'r gweithgareddau'n cefnogi datblygiad Llythrennedd a Gwybodaeth Emosiynol, hunan-barch a gwydnwch.

Mae'r grŵp Addysgeg yn Sir Benfro yn grŵp o athrawon cynradd ac uwchradd a sefydlwyd yn dilyn y Gynhadledd Addysgeg Genedlaethol a gynhaliwyd ym mis Mai 2008. Mae'r grŵp yn datblygu'r defnydd o Arferion Meddwl Art Costa sy'n cael effaith gref ar ethos ysgol ac sy'n ymwneud â datblygu priodoleddau 'pobl effeithiol, gwybodus'. Treialwyd y pecyn adnoddau Addysg Gwerthoedd yn llwyddiannus, gan gysylltu â'r dull Arferion Meddwl i ddatblygu egwyddorion meithrin. Rhagwelir y bydd y dull gweithredu ysgol gyfan hwn yn cael ei gyflwyno i ysgolion eraill yn y dyfodol agos.

Athroniaeth i blant. Ers rhai blynyddoedd, mae **Ysgol Gynradd Maenorbŷr** wedi bod yn datblygu addysg athroniaeth fel cyfrwng i fyfyrio, meithrin hunan-barch a hybu iechyd emosiynol. Mae'r ysgol wedi sefydlu enw da ar lefel genedlaethol fel canolfan ragoriaeth ar gyfer y gwaith hwn. Bellach, mae llawer o ysgolion eraill yn mabwysiadu'r dull hwn o weithredu fel rhan o'u cwricwlwm Saesneg. Mae gan Ysgol Maenorbŷr ei Gwefan Athroniaeth Ryngweithiol ei hun: www.ngfl-cymru.org.uk/vtc/ngfl/pse/136/index.html.

Mae Gwasanaeth Seicoleg Addysgol **Wrecsam** wedi ceisio ymestyn y ffyrdd y mae'n darparu gwasanaethau seicolegol i hyrwyddo iechyd emosiynol plant mewn ysgolion, gan gyflwyno Rhaglen Rianta Webster-Stratton i ysgolion. Diben y rhaglenni yw creu a meithrin cydberthnasau cryfach rhwng plant (3-8 oed) a'u rhieni gan feithrin gwydnwch plant i ymdopi â galwadau emosiynol a chymdeithasol yn yr ysgol.

Mae rhieni yn cael eu recriwtio yn wirfoddol drwy hysbysebu'r rhaglen yn yr ysgol a chan y Gwasanaeth Seicoleg a Phennaeth yr Ysgol sy'n cysylltu â rhieni yn bersonol. Mae grwpiau dilynol wedi'u recriwtio drwy argymhellion personol rhieni a fynychodd grwpiau blaenorol. Dengys dadansoddiad o ddata canlyniadau o bob grŵp gynnydd ar draws pob mesur (Holiadur Iechyd Cyffredinol, Rhestr Ymddygiad Plant Eyberg, Holiadur Cryfderau ac Anawsterau).

Crëwyd cysylltiadau agosach â gwasanaethau iechyd a chymdeithasol i gynorthwyo rhieni sy'n mynd i grwpiau. Gall grwpiau rhianta Webster-Stratton ddarparu fframwaith cadarn ar gyfer cydweithredu rhwng asiantaethau drwy redeg grwpiau a rhaglenni cymorth gartref ar y cyd ar gyfer plant a rhieni.

Ym **Mhowys**, mae'r gwasanaeth seicoleg addysg yn gweithio fel tîm rhithwyr gyda seicoleg clinigol i ddatblygu'r rhaglen Rheoli Dosbarth i Athrawon y Blynyddoedd Rhyfeddol a rhaglenni ataliol a thriniaeth Ysgol Dinosoriaid y Blynyddoedd Rhyfeddol. Bellach, mae llawer o ysgolion ym Mhowys yn defnyddio'r rhaglenni hyn, a gynlluniwyd i hyrwyddo cymhwysedd cymdeithasol ac emosiynol a hybu iechyd meddwl a lles, yn enwedig ar haen un a dau. Maent yn canolbwyntio'n benodol ar blant yn y cyfnod sylfaen ac yn gynnar yng nghyfnod allweddol dau.

Ceir rhwydwaith sefydledig o grwpiau rhieni'r Blynyddoedd Rhyfeddol sy'n gweithredu bob tymor ledled y sir. Cydgysylltir y grwpiau hyn ar ran Partneriaeth Plant a Phobl Ifanc Powys gan Wasanaethau Barnardo's Cymru ym Mhowys. Mae ymrwymiad cryf iawn i weithio mewn partneriaeth a chaiff bron pob grŵp ei ddarparu gan arweinwyr o wahanol asiantaethau. Mae hyn yn golygu bod perchnogaeth o'r rhaglen ac arbenigedd datblygol yn parhau i gael eu rhannu rhwng asiantaethau. Mae seicolegwyr addysg ac athrawon yn ymhel â'r gwaith o redeg grwpiau rhieni.

Mae seicolegydd plant arbenigol a ariennir gan Lywodraeth Cynulliad Cymru yn gweithio ym Mwrdd Iechyd Lleol Addysgu Powys fel arweinydd clinigol ar gyfer datblygu rhaglenni'r Blynyddoedd Rhyfeddol. Mae hyn yn golygu y gall hyfforddiant a chymorth gael eu cynnig yn y sir am gost isel. Mae datblygiad rhaglenni'r Blynyddoedd Rhyfeddol i rieni, athrawon a phlant yn cyd-fynd â nifer o feysydd blaenoriaeth thematig yng nghynllun Partneriaeth Plant a Phobl Ifanc Powys o ran cymorth teuluol, iechyd meddwl a lles a chynhwysiant cymdeithasol.

5. Dylanwadau mawr ar iechyd a lles meddyliol ac emosiynol mewn ysgolion a lleoliadau Blynyddoedd Cynnar

Osgoi bwlio ac ymdrin ag ymddygiad bwlio

Gall bwlio danseilio iechyd emosiynol mewn ysgolion yn ddifrifol. Mae nifer fawr o astudiaethau wedi dangos bod bwlio mewn ysgolion yn gyffredin, ac mae rhai yn awgrymu bod rhwng tua thraen a hanner y disgyblion yn gysylltiedig â bwlio naill ai fel dioddefwyr neu gyflawnwyr. Mae bwlio yn cael effaith negyddol, ac efallai hirdymor, ar iechyd emosiynol a gall y symptomau gynnwys gofid, iselder a chadw draw wrth eraill, hunan-barch isel a phroblemau yn gysylltiedig â chydberthnasau. I'r gwrthwyneb, gall canolbwyntio ar iechyd a lles emosiynol helpu i leihau bwlio drwy ddatblygu sgiliau sy'n meithrin gallu unigolyn i adnabod teimladau pobl eraill ac ymateb iddynt, teimlo empathi a gofalu a phryderu am eraill. Gellir hybu iechyd a lles emosiynol disgyblion os cânt eu dysgu i adnabod eu hemosiynau, ymateb iddynt a'u rheoli, ac os yw'r addysgu hwn yn digwydd mewn amgylchedd emosiynol iach sy'n hyrwyddo cydweithredu ac nad yw'n goddef ymddygiad gwrthgymdeithasol.

Mae'n ofynnol i ysgolion feddu ar bolisi gwrth-fwlio ac mae'n bwysig iawn eu bod yn mabwysiadu dulliau gwrth-fwlio rhagweithiol ac ataliol, ar y cyd â Gwasanaethau Seicoleg Addysgol a Gwasanaethau Cymorth Ymddygiad, gan sefydlu systemau cadarn a gynhelir yn dda. Mae ysgolion â'r dulliau gwrth-fwlio mwyaf llwyddiannus yn ceisio barn disgyblion ac yn rhoi sylw llawn iddi ac maent yn neilltuo amser y cwricwlwm ac amser tiwtorialau i drafod cydberthnasau a materion megis bwlio. Mae uwch reolwyr yn rhoi negeseuon clir na fydd bwlio yn cael ei oddef, ac mae staff yr ysgol yn cael eu hyfforddi a'u cynorthwyo i adnabod bwlio ac ymdrin ag ef yn gyson.

Bydd llawer o ddisgyblion yn cymryd rhan mewn ymddygiad bwlio rywbryd yn ystod eu bywyd ysgol. Mae bwlio yn aml yn weithgaredd grŵp a gall disgyblion o amrywiaeth eang o gefndiroedd ac ag amrywiaeth eang o nodweddion ei gyflawni. Gall rhai disgyblion sy'n defnyddio ymddygiad bwlio wneud hynny i deimlo'n bwerus ac yn awdurdodol, codi ofn ar eraill neu gael eu ffordd eu hunain yn y byrdymor. Gall fod yn ffordd o reoli sefyllfa sy'n teimlo'n emosiynol anghyfforddus, neu o actio profiadau blaenorol mewn rôl wahanol (er enghraifft os ydynt yn cael eu bwlio gartref). Gellir mynd i'r afael ag anghenion emosiynol pobl sy'n bwlio ac yn cael eu bwlio drwy raglenni ysgol gyfan effeithiol a strwythuredig.

Mae staff ysgol yn arbennig o effeithiol o ran helpu i atal bwlio ac ymdrin ag ef pan fyddant yn:

- Dangos parch at bawb.
- Modelu'r ymddygiad y maent yn ei ddisgwyl gan eu disgyblion.
- Gwrthod goddef bwlio.
- Cadw man tawel yn yr ysgol i'w ddefnyddio gan ddisgyblion sydd ei angen.
- Defnyddio systemau cyfeillio i hyrwyddo sgiliau cyfeillgarwch a sgiliau cymdeithasol.

- Defnyddio cyfoedion fel cyfryngwyr.
- Defnyddio cylchoedd o ffrindiau.

Lansiodd **Caerdydd** ei strategaeth gwrth-fwlio gynhwysfawr ym mis Mawrth 2007, sy'n cynnwys amrywiaeth eang o bartneriaid a'r Bartneriaeth Plant a Phobl Ifanc ac sy'n derbyn arian Cymorth. Bu 90% o ysgolion Caerdydd a chynrychiolwyr o asiantaethau statudol a gwirfoddol yn bresennol yn y sesiynau lansio a rhoddwyd amrywiaeth o adnoddau i ysgolion er mwyn iddynt atgyfnerthu negeseuon craidd. Contractiwyd cwmni theatr i ddarparu gweithdai a chynyrchiadau mewn nifer o ysgolion. Mae Caerdydd wedi penodi Cydgysylltydd Strategaeth Gwrth-fwlio a Swyddog Prosiect Gwrth-fwlio i ategu'r gwaith parhaus o ddatblygu'r strategaeth.

Mae **Torfaen** wedi penodi swyddog gwrth-fwlio yn ddiweddar. Dechreuodd y cysyniad o'r swydd hon sy'n derbyn arian Cymorth o fewn CAMHS a chynhwysai gydweithredu â phartneriaeth eang i lunio'r brîff. Cymerodd y Bartneriaeth Plant a Phobl Ifanc ran bwysig yn y broses, gan gyfrannu at lunio'r disgrifiad swydd a hefyd cymryd rhan yn y broses ddethol. Prif ddiben y swydd yw hybu iechyd meddwl/emosiynol plant a phobl ifanc a helpu i feithrin eu hunan-barch a'u gwydnwch. Bydd hyn yn cynnwys nodi bylchau, cyflwyno a datblygu mentrau sy'n seiliedig ar dystiolaeth pan fo angen, rhoi cyngor a hyfforddiant i weithwyr proffesiynol a rhieni, hyrwyddo gwaith amlasiantaeth effeithiol a sicrhau cyfranogiad disgyblion.

Mae **Ysgol Gynradd Markham, Caerffili**, wedi datblygu adnodd Gwrth-fwlio i Ysgolion Cynradd (pecyn gwybodaeth a DVD) mewn partneriaeth ag Ysgolion Iach Caerffili a Kidscape. Cynhaliwyd cyfres o weithdai i athrawon ym Mwrdeistref Caerffili a darparwyd y pecynnau i bob ysgol sy'n cymryd rhan, am ddim.

Mae'r DVD yn cynnwys senarios sy'n cael eu hactio gan ddisgyblion o'r ysgol, y bwriedir iddynt ysgogi trafodaeth yn arbennig mewn sesiynau ABCh. Mae'r pecyn yn olrhain datblygiad y polisi gwrth-fwlio yn ysgol Markham ac yn rhoi canllawiau clir ar gyfer ysgolion eraill sydd am gynnwys y gymuned ysgol gyfan yn y gwaith o ddatblygu polisi gwrth-fwlio i'r ysgol. Mae hefyd yn cynnwys polisi enghreifftiol y gellir ei addasu a'i ddefnyddio mewn ysgolion eraill. Mae ysgolion sydd wedi cymryd rhan yn yr hyfforddiant wedi rhoi adborth cadarnhaol iawn.

Mae Tîm Cynhwysiant Cymdeithasol **Pen-y-bont ar Ogwr** wedi cyflwyno cynllun cyfryngu gan gyfoedion, sef y Playground Peacemaker (fel y'i datblygwyd yn llwyddiannus yn wreiddiol yn Plymouth) i ysgolion cynradd yn ei ardaloedd targed. Mae disgyblion yn cael eu hyfforddi fel cyfryngwyr ac wedyn maent yn cyflawni'r rôl hon yn ystod amserau egwyl a chinio. Mae athro yn cynorthwyo ac yn monitro'r cynllun. Dengys canlyniadau gwaith gwerthuso annibynnol:

- gostyngiad o 32% yn nifer y plant sy'n cael eu taro neu eu cicio;
- gostyngiad o 16% yn nifer y merched sy'n dweud bod ofn arnynt yn yr ysgol;
- gostyngiad yn nifer y dadleuon o gyfartaledd dyddiol o 25 i 5;
- gostyngiad yn yr amser a dreulir gan athrawon yn datrys gwrthdaro.

Ystyrir bod y canlyniadau hyn yn ategu ymchwil sy'n cadarnhau gwerth cymorth gan gyfoedion wrth hyrwyddo dysgu, iechyd emosiynol a datblygiad hunan-barch.

Nid ystyriai **Ysgol Gynradd St Andrew yr Eglwys yng Nghymru** ym **Mro Morgannwg** fod bwlio neu iechyd emosiynol plant yn broblem arbennig yn yr ysgol, ond serch hynny roedd am fod yn rhagweithiol wrth fynd i'r afael ag unrhyw broblemau a allai godi.

Cyflwynwyd *Playground Friends* drwy Gyngor yr Ysgol, o dan arweiniad athrawon, a sefydlwyd system rota ar gyfer disgyblion etholedig ym mlynyddoedd 5 a 6 i fod yn gyfaill i ddisgyblion iau, gan ddefnyddio “Friendship Stop”. Perfformiodd Cyngor yr Ysgol ddrama yn y gwasanaeth boreol o flaen yr ysgol gyfan i godi ymwybyddiaeth o'r cynllun, yn ogystal â llunio arddangosfa fwrdd yn dangos ffotograffau o dîm y “Playground Friends” a'r rotâu. Hysbyswyd rhieni o'r cynllun drwy gylchlythyr yr ysgol.

Yn dilyn llwyddiant Playground Friends, cymerodd y plant a'r staff ran yn y gwaith o ddatblygu nifer o strategaethau i fynd i'r afael ag achosion posibl o fwlio. Cyflwynodd gwasanaeth Ysgol y neges gwrth-fwlio, a ymgorfforwyd wedyn yng nghynllun gwaith ABCh. Codwyd bwrdd arddangos ABCh i roi sylw i gyflawniadau a gwaith plant. Gweithiwyd “Bully Busters” i mewn i'r cwricwlwm drwy sgiliau allweddol, gyda gwahanol grwpiau blwyddyn yn defnyddio sgiliau TGCh i ddatblygu poster, trafod bwlio yn ystod Amser Cylch, casglu data i ganfod faint o blant a oedd yn dweud eu bod yn cael eu bwlio, ac edrych ar eiriau cynhyrfiol sy'n gysylltiedig â bwlio.

Mae staff yr ysgol yn nodi bod nifer yr achosion o fwlio wedi gostwng i ddim bron.

Gwrth-fwlio yn Wrecsam

Penododd Gwasanaeth Plant a Phobl Ifanc Wrecsam gydgysylltydd gwrth-fwlio ym mis Medi 2008. Yn ystod hydref 2008, cyhoeddwyd canllawiau gwrth-fwlio strategol i bob ysgol ac asiantaeth partneriaeth oedd yn cynrychioli gwaith grŵp Gorchwyl a Gorffen trawsasiantaethol o weithwyr proffesiynol yn ystod y flwyddyn. Bellach, mae grŵp llywio amlasiantaeth yn llywio'r ymgyrch gwrth-fwlio yn unol â'i gynllun gweithredu gydag ymgynghoriad a chyfranogiad agos Grŵp Llywio Gwrth-fwlio Pobl Ifanc Wrecsam. Mae'r grŵp hwn yn cynnwys pobl ifanc o ysgolion cynradd, ysgolion uwchradd ac ysgolion arbennig. Roedd y gwaith a wnaethpwyd yn 2008/2009 yn canolbwyntio ar hyfforddiant a chodi ymwybyddiaeth mewn ysgolion gyda'r nod o sefydlu aelod o staff a fyddai'n gweithredu fel cyswllt gwrth-fwlio ym mhob ysgol a darparu hyfforddiant ar gyfer sefydlu systemau cymorth cyfoedion.

Yn **Sir Benfro**, ceir swyddog gwrth-fwlio sefydledig sy'n cynghori ysgolion ar faterion gwrth-fwlio a datblygu polisi, yn rhoi gwybodaeth i rieni a disgyblion ac yn cyflwyno gweithdai. Trefnir cynadleddau blynyddol hefyd i gynrychiolwyr cynghorau ysgol o'r sector cynradd ac uwchradd yn yr wythnosau cyn yr Wythnos Gwrth-fwlio Genedlaethol ym mis Tachwedd. Caiff y bobl ifanc eu herio i ddychwelyd i'r ysgol a sicrhau y cynhelir digon o weithgareddau sy'n codi ymwybyddiaeth o fwlio yn ystod yr wythnos swyddogol. Mae cymorth ymgynghorol pellach ar gael gan seicolegydd cymwysedig sydd wedi darparu hyfforddiant i athrawon a thimau amlbroffesiynol.

Ym **Mlaenau Gwent**, cynhaliodd seicolegwyr addysgol, a fu'n gweithio yn agos gyda seicolegwyr addysgol dan hyfforddiant ym Mhrifysgol Caerdydd, brosiect ymchwil i edrych ar faes sensitif bwlio homoffobig mewn ysgolion uwchradd. Oherwydd rhai agweddau ar y diwylliant lleol hirsefydlog gall fod yn anodd iawn mynd i'r afael â'r broblem benodol hon, sy'n golygu bod pobl ifanc lesbiaid, hoyw a deurywiol yn wynebu llawer mwy o risg yn emosiynol ac yn seicolegol yn ystod llencyndod. Awgrymodd yr ymchwil fod llawer o athrawon yn teimlo nad oedd ganddynt yr adnoddau i ymdrin â'r agwedd hon ar waith gwrth-fwlio, er bod ganddynt fwy o hyder wrth fynd i'r afael â mathau eraill o fwlio. Arweiniodd y prosiect ymchwil at ymwybyddiaeth uwch o'r materion hyn ymhlith staff ysgolion uwchradd, yn ogystal â chydweithredu ag asiantaethau eraill megis yr Heddlu ac Iechyd wrth ystyried ymagweddau tuag at bob agwedd ar amrywiaeth mewn ysgolion. Arweiniodd y prosiect hefyd at hyfforddiant arbenigol ar fwlio homoffobig mewn un ysgol uwchradd. Cynhwyswyd canlyniadau'r ymchwil yn nogfen ymgynghori ehangach Llywodraeth Cynulliad Cymru ar fynd i'r afael â bwlio mewn ysgolion. Mae gweithgor yn cynnwys cynrychiolwyr o bob ysgol gyfun ym Mlaenau Gwent i ddatblygu'r gwaith hwn wrthi'n cael ei sefydlu a bydd yn cysylltu â menter Llywodraeth Cynulliad Cymru ar waith gwrth-fwlio yn genedlaethol.

Yn **Sir Benfro**, mae fforwm LGBTQ (Lesbaidd Hoyw Deurywiol Trawsrywiol Ansicr) wedi'i sefydlu i fynd i'r afael â bwlio homoffobig. Bydd y mentrau a ddatblygir yn ategu'r gwaith gwrth-fwlio llwyddiannus sydd eisoes ar waith. Mae llinell gymorth wedi'i datblygu hefyd ar y Parth Ieuenctid i roi cymorth i bobl ifanc.

Profedigaeth, colled a gwahanu

Mae profedigaeth yn achos cyffredin o broblemau iechyd meddwl ar gyfer pobl ifanc (yn arbennig colli rhiant) a gall fod yn ffactor cyfrannol pwysig at ddatblygiad anawsterau ymddygiadol. Fodd bynnag, mae'n bwysig bod ysgolion yn ymwybodol bod pob unigolyn yn ymateb i alar mewn ffordd wahanol ac, yn sicr, ni fydd angen gwasanaethau cwnsela un-i-un ar bob plentyn a pherson ifanc sy'n cael profedigaeth. Mae'n bosibl y bydd yn cymryd amser cyn i rai plant a phobl ifanc ddechrau galaru. Gall rhai gael eu heffeithio'n wael am gyfnod hir yn dilyn y brofedigaeth tra bydd eraill efallai yn gallu ymdopi'n gyflymach.

Rhaid i ysgolion fod yn ymwybodol hefyd o draddodiadau ac agweddau gwahanol grwpiau lleiafrifoedd ethnig tuag at farwolaeth a phrofedigaeth.

Mae angen i ysgolion fod yn barod i ymdrin â phrofedigaeth am na cheir unrhyw rybudd o'r digwyddiad hwn mewn llawer o achosion. Gall ysgolion ac ALlau ymdrin â hyn drwy bolisïau a/neu brotocoliau penodol.

Gall polisi ysgol gynnwys y canlynol:

- Sicrhau bod aelod dynodedig o staff yn cadw cofnod ac yn lledaenu'r wybodaeth berthnasol i gydweithwyr a disgyblion. [bydd angen i rai disgyblion gael cymorth hirdymor ac efallai y bydd angen atgoffa aelodau o staff sy'n brysur].
- Sicrhau bod pob disgybl yn cael gwybodaeth gan gynnwys rhifau ffôn a gwefannau er mwyn iddynt allu cael gafael ar adnoddau a help a chymorth gan asiantaethau arbenigol. Byddai hyn yn ddefnyddiol iawn i ddisgyblion ysgolion uwchradd yn enwedig.
- Sicrhau yr eir i'r afael â'r mater fel rhan o'r rhaglen ABCh a'i fod yn eitem reolaidd ar agendâu cynghorau ysgol.
- Sicrhau bod disgyblion yn ymwybodol o'r gwasanaeth cwnsela sydd ar gael iddynt os bydd ei angen.

Atodir y protocoliau a fabwysiadwyd gan **Gyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam** mewn partneriaeth â'i hosbis lleol o ran marwolaeth sydyn aelod o staff neu ddisgybl, ac ar gyfer cynorthwyo disgyblion sydd wedi cael profedigaeth, fel enghraifft o arfer da yn Atodiad C.

Bydd angen i bob ysgol ac ALl ystyried eu sefyllfa a'u hamgylchiadau lleol, ac mae'n ddigon posibl y bydd yn fuddiol trafod y mater hwn â chynghorau ysgol a grwpiau ymgynghori ieuenctid lleol.

Mae nifer o sefydliadau yn darparu amrywiaeth o adnoddau a gwasanaethau am ddim i gefnogi ysgolion gyda phrofedigaeth. Mae Cruse Cymru yn darparu gwasanaethau i blant a phobl ifanc sydd wedi cael profedigaeth ledled Cymru yn amrywio o gymorth un-i-un i gyngor, gwybodaeth a chymorth mewn argyfwng i ysgolion a sefydliadau eraill. Mae amrywiaeth o ddeunydd a chyngor ar gael am ddim ar wefan Rhwydwaith Profedigaeth Plentyndod hefyd. Mae Barnardo's Cymru hefyd wedi paratoi 'Helping Children Manage Bereavement', llawlyfr ar gyfer rhieni, gofalwyr a pherthnasau plant a phobl ifanc sydd wedi dioddef profedigaeth a allai fod o ddefnydd i staff ysgol. Ceir rhagor o wybodaeth am yr amrywiaeth o gymorth a gwybodaeth sydd ar gael gan y sefydliadau hyn yn Rhan 7 o'r ddogfen hon.

Dylai ysgolion ystyried cysylltu â'u hosbis lleol hefyd oherwydd, yn aml, gallant roi help i blant sydd wedi cael profedigaeth yn eu hardal.

Canfu astudiaeth ar gyfer Sefydliad Joseph Rowntree fod cymaint â 92% o blant a phobl ifanc yn cael profedigaeth 'fawr' cyn cyrraedd 16 oed. Yn y ddogfen *Grief Matters for Children,* mae'r Rhwydwaith Profedigaeth Plentyndod yn nodi bod tua 1 o bob 28 o blant a phobl ifanc sydd yn yr ysgol heddiw yn gwybod sut deimlad yw colli rhiant, brawd neu chwaer – am ei fod wedi digwydd iddynt hwy. Mae eraill wedi wynebu marwolaeth rhywun arall sy'n bwysig iddynt megis nain neu daid neu athro, ac mae tua 1 o bob 16 wedi colli ffrind.

Galar yw'r ymateb naturiol i golled ond pan fydd wedi'i gymhlethu gan ffactorau eraill sy'n peri straen neu pan na fydd y cymorth a roddir i ddisgybl sydd wedi cael profedigaeth yn ddigonol, gall ysgogi newidiadau mewn ymddygiad a allai, ar y gwaethaf, arwain at y disgybl yn cael ei wahardd o'r ysgol. Cydnabyddir bod colled neu wahanu yn ffactor risg yn natblygiad problemau iechyd meddwl ar gyfer disgyblion â lefel isel o wydnwch ac mae mwy a mwy o dystiolaeth sy'n cysylltu colli rhywun yn ystod plentyndod ag iselder, alcoholiaeth, gofid, gwahardd o'r ysgol a thueddiadau hunanladdol yn ystod llencyndod a phan fyddant yn oedolion. Mae hyn yn awgrymu y dylai ysgolion nodi'n glir sut y byddant yn hybu gwydnwch ymhlith pob plentyn, cynorthwyo disgyblion sydd wedi cael profedigaeth a sicrhau y gall disgyblion gael gafael ar wasanaethau cymorth arbenigol pan fo angen.

Mae llawer o'r nodweddion sy'n gysylltiedig â galar sy'n deillio o brofedigaeth hefyd yn gymwys i golled o ganlyniad i'r teulu yn gwahanu. Er nad oes rhaid i'r plentyn neu berson ifanc ymdopi â therfynoldeb y gwahanu fel yn achos marwolaeth, yn aml mae'n teimlo'n euog mai ef sydd wedi achosi i'r teulu chwalu, a gall barhau i obeithio na fydd y gwahaniad yn un parhaol hyd yn oed pan nad oes fawr ddim gobaith y bydd y rhieni yn cymodi. Mewn rhai achosion, pan nad oes unrhyw gysylltiad â'r aelodau gwahanedig o'r teulu, gall y gwahaniad i bob pwrpas fod mor derfynol â marwolaeth.

Effaith profedigaeth ar blant a phobl ifanc: gallant:

- Ymweld â'u meddyg teulu yn amlach.
- Bod yn fwy agored i gael eu bwlio.
- Arddangos ymddygiad da iawn neu wael iawn.
- Bod ag ofn marw neu y bydd aelod arall o'r teulu yn marw.
- Colli amser yn yr ysgol, neu gael eu gwahardd o'r ysgol.
- Teimlo'n ynysig, yn ddig neu'n ofnus.
- Bod â hunan-barch isel ac yn ddihyder.
- Profi hwyliau ansad.
- Teimlo'n ddiymadferth pan fydd pobl eraill yn trafod eu dyfodol.
- Wynebu mwy o risg o ddatblygu anawsterau iechyd meddwl.

Hyd nes eu bod tua 6 oed, mae'r rhan fwyaf o blant yn credu bod marwolaeth yn digwydd yn raddol, yn digwydd i bobl hen iawn ac y gellir ei gwrthdroi. Maent yn meddwl bod marwolaeth yn digwydd i bobl eraill ac yn aml byddant yn pryderu ynghylch pwy fydd yn gofalu am eu hanghenion sylfaenol ac efallai mai hwy oedd yn gyfrifol, mewn rhyw ffordd, am y farwolaeth, drwy ddymuniadau neu feddyliau, ymddygiad drwg, dicter neu esgeuluso cyfrifoldeb. Gall hyd yn oed plant ifanc iawn fynd drwy gyfnodau o alar a all gael eu cyfleu mewn ymddygiad atchweliadol. Mae'n bwysig nad yw oedolion yn ceisio diogelu plant sydd wedi cael profedigaeth drwy roi atebion anghywir neu amwys i'w cwestiynau.

Mae **plant ysgol gynradd hŷn** yn debygol o ddeall terfynoldeb a chyffredinolrwydd marwolaeth ac, felly, maent yn dangos ymatebion nodweddiadol drwy ofni marwolaeth a cheisio ffyrdd o'i hosgoi. Gall plant dig arddangos ymddygiad ymosodol corfforol neu lafar, a all fod yn ymgais gan y plentyn i gael sylw gan riant neu ofalwr sy'n galaru.

Mae **pobl ifanc** yn ymwneud yn llawer agosach â'u grŵp cyfoedion, am eu bod yn rhoi llai o bwyslais ar gydberthnasau teuluol. Efallai na fydd pobl ifanc yn mynegi eu meddyliau a'u teimladau am y farwolaeth rhag ofn y cânt eu gwrthod gan eu cyfoedion. Gall pobl ifanc flin ddatblygu problemau corfforol gan gynnwys cwsg aflonydd a all ddylanwadu ar eu hymddygiad a'u hagwedd yn yr ysgol.

Gall ymddygiad gwrthgymdeithasol gynnwys lladrata, fandaliaeth, llacrwydd moesau rhywiol a chamddefnyddio sylweddau. Gall ymddygiad byrbwyll fod yn ffordd o ddianc rhag y teimladau sy'n gysylltiedig â cholled.

Gall profedigaeth effeithio ar lawer o agweddau ar fywyd person ifanc, gan gynnwys hunangysyniad a ffurfio hunaniaeth, cydberthnasau rhyngbersonol, gwaith ysgol, ymwneud â'r teulu, a'i les seicolegol yn gyffredinol.

Ymhlith y **camau cadarnhaol** a gymerir gan staff ysgol i gynorthwyo disgyblion sydd wedi cael profedigaeth mae:

- Neilltuo rhywfaint o amser i blentyn neu berson ifanc sydd wedi cael profedigaeth, a bod yn barod i wrando.
- Annog plant neu bobl ifanc i siarad ag aelodau o'u teulu neu ffrindiau.
- Peidio â defnyddio mwytheiriau.
- Cynnig dod o hyd i gymorth arall os oes ei angen.
- Gwneud trefniadau arbennig pan fo angen – atal y Cwricwlwm Cenedlaethol dros dro, rhoi amser i siarad am y sawl a fu farw.
- Peidio â bod â chywilydd dangos eu galar eu hunain.
- Helpu plant a phobl ifanc i ystyried opsiynau.
- Peidio â rhoi atebion.

Sir Benfro – Cymorth Profedigaeth a Cholled – Sandy Bear. Bu'r prosiect hwn ar waith ers mis Medi 2006 ac mae'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc sy'n profi'r canlynol: profedigaeth; galar disgwyliedig; tor-perthynas drwy ysgariad, gwahanu, anawsterau gyda'r teulu neu ffrindiau neu ddigwyddiadau trosiannol sydd wedi cael effaith fawr ar eu teimladau o hunaniaeth, eu hunan-barch a'u gallu i gynnal cydberthnasau â'u cyfoedion. Ymgymerir â'r gwaith mewn partneriaeth ag asiantaethau eraill i gynorthwyo plant a phobl ifanc gyda gwaith pan fydd digwyddiadau yn cael effaith andwyol arnynt ar ôl profedigaeth a/neu golled. Darperir cymorth un-i-un a, lle y bo'n briodol, cynhelir gwaith grŵp.

Aeth Gwasanaeth Atal ac Ymyrryd yn Gynnar CAMHS **Conwy a Sir Ddinbych** ati i ymchwilio i effaith colled a gwahanu ar blant a phobl ifanc ynghyd â buddiannau ymyriadau yn yr ysgol a'r gymuned fel model cymorth. Yn dilyn y gwaith ymchwil hwn, mae'r Gwasanaeth Atal ac Ymyrryd yn Gynnar wedi gweithio mewn partneriaeth ag Adran Seicoleg Addysg Sir Ddinbych i gychwyn ac yna Conwy, i gyflwyno'r Rhaglen Tymhorau Twf mewn ysgolion yn y ddwy sir. Mae'r rhaglen hon yn ymyriad cymorth cyfoedion sy'n seiliedig ar grwpiau i blant sydd wedi profi unrhyw fath o golled, boed yn farwolaeth, yn wahanu neu'n dor-teulu. Mae'r Gwasanaeth yn gweithio mewn partneriaeth agos â sawl asiantaeth i ddarparu hyfforddiant a mentora ac i gydgysylltu'r rhaglen Tymhorau ledled yr ardal.

Ymhlith y datblygiadau parhaus a fu'n gysylltiedig â'r fenter hon oedd ymestyn y gwaith partneriaeth ar y cyd â'r ddwy hosbis i oedolion a'r hosbis i blant yng Nghonwy a Sir Ddinbych. Ffocws y gwaith hwn oedd gweithio gyda phob asiantaeth partner a oedd yn gysylltiedig â rhoi cymorth profedigaeth i helpu i wella'r broses o rannu gwybodaeth a'r mynediad i wasanaethau i deuluoedd a fyddai'n cael budd o wasanaeth cymorth profedigaeth. Lansiwyd y fenter hon ym mis Tachwedd 2008 o dan ymbarél Gwasanaeth Profedigaeth i Blant Conwy a Sir Ddinbych.

Rhyw a chydberthnasau

Yn achos disgyblion ysgolion uwchradd, gall pwysau cyfoedion mewn perthynas â mater cyffredinol cydberthnasau personol fod yn ddwys. Mae llawer o bobl ifanc yn drysu ynghylch eu hemosiynau a'r hyn a ddisgwylir gan gydberthnasau. Y bobl ifanc hynny nad oes ganddynt unrhyw hunan-barch na hunanhyder yw'r rhai sydd leiaf abl i wynebu'r heriau hyn. Mae hyn yn atgyfnerthu pwysigrwydd hybu iechyd a lles emosiynol pob disgybl ym mhob agwedd ar fywyd yr ysgol a'i gwahanol weithgareddau. Gall hyn ddarparu sail gadarn ar gyfer y galwadau penodol y mae pobl ifanc yn eu hwynebu, a'r math o ymddygiad y gallant ei arddangos.

Pan roddir gwybodaeth ac ystyriaeth gadarn ac anfarnol iddynt drwy raglenni ABCh sy'n briodol i'w hoedran, gall pobl ifanc gael gwybodaeth ddefnyddiol a pharatoi'n emosiynol cyn dechrau ar gydberthnasau cynnar.

Mae gan Gynlluniau Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru Llywodraeth Cynulliad Cymru gyfres o ddangosyddion sy'n ymwneud ag arfer da ym maes datblygu personol a chydberthnasau fel rhan o'u Gwobr Ansawdd Genedlaethol.

Mae Cynllun Ysgolion Iach **Gwynedd** yn gweithio gyda'r Gwasanaeth Nyrsio Ysgolion i wella iechyd rhywiol yng Ngwynedd. Cyflwynwyd dwy raglen achrededig – *Go girls: supporting girls' emotional development and building self-esteem* gan Jo Adams a *Boys own: supporting self-esteem and emotional resourcefulness* gan Simon Blake a Rob Brown - mewn tair ardal Cymunedau yn Gyntaf. Nod y rhaglenni hyn yw datblygu strategaethau i osgoi ymddygiad sy'n cymryd risg mewn perthynas ag iechyd rhywiol, camddefnyddio sylweddau, troseddu a thrais a thangyflawni yn yr ysgol.

Nodir disgyblion ym mlynyddoedd 8-10 sydd â hunan-barch isel, yn tangyflawni ac yn ei chael hi'n anodd ffurfio cydberthnasau. Nodir disgyblion nad ydynt yn mynd i'r ysgol a chyflawnir y rhaglen y tu allan i leoliadau ysgol. Mae'r rhaglen yn cynnwys sesiynau a gynhelir bob chwe wythnos gan gynnwys un i'r bechgyn ar yr 'hudoles go iawn' ac un i'r merched ar 'ddelwedd y corff'. Mae rheoli dicter hefyd wedi'i gynnwys yn y rhaglen am fod ei angen, mae'n debyg, ar rai o'r disgyblion a nodir i gymryd rhan yn y rhaglen.

Yn dilyn gwerthusiad o'r rhaglenni hyn a gynhelir yn ysgolion Gwynedd a'r tu allan iddynt nodwyd bod hunan-barch, hyder ac ymddygiad pobl ifanc wedi gwella yn dilyn y rhaglen o ran ymddygiad sy'n cymryd risg h.y. iechyd rhywiol, camddefnyddio sylweddol a cholli'r ysgol.

Mae **Caerffili** wedi gweithio gyda phobl ifanc yn yr ardal i ddatblygu 'Pecyn Celfyddydau' a DVD ar gyfer gweithio gyda phobl ifanc sy'n hunan-niweidio. Mae'n cynnwys sgriptiau a ysgrifennwyd gan ysgrifennwr proffesiynol sy'n seiliedig ar brofiadau bywyd go iawn pobl ifanc. Dosbarthwyd y pecynnau i weithwyr ieuenctid, athrawon ac ati pan fuont yn bresennol mewn sesiwn hyfforddi dau ddiwrnod. Rhoddodd y sesiwn hyfforddi syniadau i gyfranogwyr ynglŷn â sut i ennyn diddordeb disgyblion ym mhwnc hunan-niweidio drwy weithdai yn seiliedig ar gelf, drama, barddoniaeth ac ati.

Camddefnyddio sylweddau

Dengys ymchwil fod cyfran fawr o bobl ifanc yn arbrofi â chyffuriau, alcohol neu sylweddau eraill yn ystod llencyndod yn arbennig. Mae'r rhesymau yn amrywio, ond maent yn cynnwys y ffaith bod y cyfryw sylweddau ar gael yn hawdd, chwilfrydedd a phwysau cyfoedion yn y lle cyntaf, a mwynhau'r ymdeimlad o ddihangdod a all ddeillio o ddefnyddio'r sylweddau hynny. Yn achos rhai bydd hyn yn golygu y gall rhywfaint o arbrofi arwain at ddibyniaeth neu gamddefnydd o'r sylweddau.

Nid yw pobl ifanc o reidrwydd yn barod i wrando ar rybuddion am y peryglon tymor byr neu dymor hwy sy'n gysylltiedig â chamddefnyddio sylweddau. Unwaith eto, mae ymdeimlad o hunanwerth a dealltwriaeth ddiduedd o'r materion dan sylw yn ffactorau amddiffynnol. O ran rhyw a chydberthnasau, gall rhaglenni ABCh a luniwyd yn dda wneud cryn dipyn i feithrin y wybodaeth a'r ddealltwriaeth hon, a fydd yn galluogi pobl ifanc sy'n wynebu opsiynau ynglŷn â sylweddau i wneud penderfyniadau hyddysg.

Mae gan Gynlluniau Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru Llywodraeth Cynulliad Cymru gyfres o ddangosyddion sy'n ymwneud ag arfer da ym maes defnyddio a chamddefnyddio sylweddau fel rhan o'u Gwobr Ansawdd Genedlaethol.

Gall pob awdurdod lleol ddefnyddio gwasanaethau a gynigir gan Dimau Cyffuriau ac Alcohol lleol, gan gynnwys gwasanaethau sydd wedi'u targedu'n benodol at bobl ifanc.

Ariennir yr elusen Prism gan awdurdodau lleol a phartneriaid eraill i ddarparu Gwasanaeth Cynghori ar Alcohol a Chyffuriau Canolbarth a Gorllewin Cymru. Mae Prism yng **Ngheredigion** yn darparu Gwasanaeth Gwybodaeth, Cyngor a Chymorth Cyffuriau ac Alcohol Mwy Diogel ar gyfer Pobl Ifanc dan 18 oed (SUDDS).

Sir Benfro

The Milbroke Tapes. Dangosir y ffilm afaelgar hon, a ddatblygwyd ar y cyd â phobl ifanc ac sy'n ymdrin â materion yn Sir Benfro, i ddisgyblion uwchradd bob blwyddyn. Mae'r digwyddiad hefyd yn cynnwys sesiwn holi ac ateb a gweithdai sy'n delio â Throseddau Ieuenctid, Alcohol, Iechyd Rhywiol a Thrais Domestig. Yn ogystal, ceir Parth Ymlacio sy'n cefnogi iechyd emosiynol pobl ifanc lle mae pobl ifanc yn cael y cyfle i ddod i wybod mwy am wasanaethau lleol.

Mae DAPS (Ymwybyddiaeth o Gyffuriau ar gyfer Ysgolion Cynradd) yn rhaglen sefydledig a gyflwynir gan weithwyr ieuenctid a SUDDS i ddisgyblion blwyddyn chwech. Nod y rhaglen hon yw gwella gwybodaeth am gyffuriau ac alcohol yng nghyd-destun ffordd o fyw iach a sicrhau bod pob plentyn yn gallu manteisio ar raglenni addysg ar gamddefnyddio sylweddau mewn ysgolion.

Cam-drin domestig

Fel yr amlygwyd yn nogfen Llywodraeth Cynulliad Cymru, 'Gwybodaeth a Chanllawiau ar Gam-drin Domestig: Diogelu Plant a Phobl Ifanc yng Nghymru' (2010), mae'n rhaid cydnabod yr effeithiau andwyol eang y mae byw gyda cham-drin domestig yn eu cael ar blant fel mater amddiffyn plant. Gall yr effeithiau fod yn gysylltiedig â chyflawniad addysgol gwael, allgau cymdeithasol a throseddau ieuenctid, camddefnyddio sylweddau, problemau iechyd meddwl a digartrefedd yn sgîl rhedeg y ffwrdd.

Mae'r canllawiau'n nodi bod angen i leoliadau dysgu fod yn rhagweithiol o ran codi ymwybyddiaeth o faterion cam-drin domestig. Mae angen iddynt hefyd fod yn effro i'r amrywiaeth eang o arwyddion bod plentyn yn byw gyda cham-drin domestig ac ymateb yn effeithiol ac yn briodol.

6. Cefnogi anghenion unigolion

Mae'n debyg y bydd angen i bob disgybl gael gafael ar wybodaeth, cyngor a chymorth ar wahanol adegau yn eu bywyd ysgol. Mae'r gwasanaethau hyn yn perthyn i dri maes cyffredinol: cymorth cyffredinol, wedi'u targedu ac arbenigol. Mae gan yr ysgol rôl allweddol i'w chwarae o ran nodi disgyblion a fyddai'n cael budd o gymorth ychwanegol.

Gwasanaethau cyffredinol

Yn aml mae i'r cymorth a roddir i ddisgyblion ffocws cyffredinol, er enghraifft darparu gwybodaeth iechyd, cyngor gyrfaoedd neu gyngor ariannol. Gall ymatebion cyflym i faterion o'r fath helpu i hybu iechyd a lles emosiynol ac atal problemau mwy difrifol rhag codi. Pan na all ysgolion ddarparu ymateb eu hunain, gallant sicrhau y gall disgyblion gael gafael ar wasanaethau, llinellau cymorth neu wefannau perthnasol.

Gwasanaethau wedi'u targedu i ddisgyblion ag anghenion penodol

Weithiau bydd angen i ddisgyblion gael cyngor neu gymorth wyneb yn wyneb, efallai i drafod cydberthynas neu broblem yn gysylltiedig â gwaith cartref. Efallai y bydd angen cymorth arnynt i oresgyn anawsterau penodol megis profedigaeth neu os bydd eu rhieni wedi gwahanu. Gellir darparu'r gwasanaethau mwy penodol hyn drwy brosiectau cymorth cyfoedion, drwy ganolfannau galw heibio ar y safle a redir gan nyrsys ysgol, cynghorwyr a staff cymorth eraill, neu drwy wasanaethau cymunedol. Er mwyn sicrhau bod y disgyblion yn cael gafael ar y cymorth sydd ei angen arnynt yn gyflym, mae'n bwysig bod gan ysgolion brosesau a gweithdrefnau adnabod cynnar ar waith er mwyn i ddisgyblion, rhieni/gofalwyr a staff ofyn am gymorth.

Cymorth arbenigol

Efallai y bydd angen cymorth penodol ac estynedig ar ddisgyblion sy'n agored i niwed a disgyblion sydd wedi'u hallgáu'n gymdeithasol a allai gael ei ddarparu gan ymarferwyr yn yr ysgol. Fodd bynnag, weithiau gall natur neu ddifrifoldeb y mater olygu bod angen mewnbwn asiantaethau cymorth arbenigol, er enghraifft Gwasanaethau Seicoleg Addysgol, Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a Phobl Ifanc neu asiantaeth cymorth camddefnyddio sylweddau. Bydd gan rai asiantaethau allanol gylch gwaith penodol i ymgysylltu ag ysgolion a'u cynorthwyo ac mae'n bosibl y byddant wedi sefydlu trefniadau mynediad effeithiol eisoes. Os na fyddant wedi gwneud hynny, efallai y bydd ysgolion am fod yn rhagweithiol drwy gysylltu â hwy.

Cwnsela mewn Ysgolion

Cyfeiriwyd eisoes yn y ddogfen hon at Strategaeth Genedlaethol Gwasanaethau Cwnsela mewn Ysgolion yng Nghymru sydd wrthi'n cael ei gweithredu. Nod y strategaeth yw cynyddu nifer y cwnselwyr cymwys sy'n darparu gwasanaethau cwnsela ffurfiol yng Nghymru, gan ychwanegu at y rhai sydd eisoes ar waith mewn ysgolion ledled Cymru.

Mae gwaith cwnsela ffurfiol yn cael ei wneud gan gwnselwyr proffesiynol sy'n gweithredu mewn rôl arbenigol ac yn unol â chod moeseg cydnabyddedig sy'n gofyn am gyfrinachedd, atebolrwydd, goruchwyliaeth a datblygiad proffesiynol parhaus.

Felly, mae gwahaniaeth sylfaenol rhwng hyn a'r sgiliau cwnsela anffurfiol y mae llawer o staff ysgol yn eu defnyddio o ddydd i ddydd ac wrth weithredu eu systemau gofal bugeiliol. Bydd y sgiliau hyn yn cynnwys gwrando mewn ffordd anfarnol, dangos empathi, helpu pobl i deimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi a'u deall a chyfeirio disgyblion at ffynonellau cyngor, gwybodaeth a chymorth eraill.

Dylid ystyried bod gwasanaethau cwnsela arbenigol yn gymorth arbenigol sy'n ategu system fugeiliol yr ysgol ond nad yw'n ei disodli. Maent yn darparu amser penodedig gydag oedolyn annibynnol i ddisgyblion nad ydynt yn teimlo y gallant fynd at aelod o staff yr ysgol drafod mater neu broblem bersonol.

Eiriolaeth

Nododd Llywodraeth Cynulliad Cymru fesurau newydd i gryfhau llais plant a phobl ifanc drwy weithredu'r ***Model Gwasanaeth Newydd ar gyfer Darparu Gwasanaethau Eiriolaeth i Blant a Phobl Ifanc*** (2008). Mae'r Fframwaith newydd yn cynnwys:

- sefydlwyd Bwrdd Eiriolaeth Annibynnol Cenedlaethol (sy'n cynnwys plant a phobl ifanc) yn ystod hydref 2008 i ystyried gwasanaethau eiriolaeth yn strategol a gwneud argymhellion i Lywodraeth Cynulliad Cymru;
- lansiwyd Meic, gwasanaeth eiriolaeth a chyngor cenedlaethol sy'n cynnig un pwynt cyswllt ar gyfer pob plentyn a pherson ifanc, ym mis Mai 2010;
- comisiynwyd gwasanaeth eiriolaeth arbenigol integredig lleol/rhanbarthol ar gyfer plant a phobl ifanc sy'n agored i niwed drwy Bartneriaethau Plant a Phobl Ifanc.

Yn **Nhorfaen**, mae'r Gwasanaeth Seicoleg Addysgol a'r Tîm Iechyd Meddwl Sylfaenol yn cydweithredu i ddarparu sesiynau 'galw heibio' yn ystod amser cinio mewn ysgolion uwchradd dethol. Mae aelod o bob tîm yn bresennol yn y sesiynau, a fynychir weithiau gan aelod o'r Tîm Cymorth i Deuluoedd, y Gwasanaeth Lles Addysg neu'r Gwasanaethau Cymdeithasol.

Mae'r rhan fwyaf o ddisgyblion yn mynd i'r sesiynau ar ôl gweld posteri wedi'u gosod o amgylch yr ysgol, er bod staff yn yr ysgolion hefyd yn annog disgyblion i fynd i'r sesiynau. Yn y rhan fwyaf o achosion, bydd disgybl yn mynd i un sesiwn yn unig i drafod mater sy'n achosi pryder iddo. Mewn rhai achosion gall hyn fod yn gam cyntaf tuag at geisio cymorth gan wasanaethau eraill. Gall disgyblion eraill fynd i'r sesiynau bob wythnos am gyfnod tra byddant yn mynd drwy gyfnod anodd. Bydd llawer o ddisgyblion yn trafod problemau y maent yn eu cael gartref neu broblemau sy'n gysylltiedig â chydberthnasau yn ogystal â phryderon sy'n ymwneud â'r ysgol ac anawsterau sy'n gysylltiedig â phynciau.

Cedwir cofnodion presenoldeb ond maent yn gyfrinachol ac ni chânt eu rhannu yn uniongyrchol â staff yr ysgol.

Sefydlodd **Ysgol Gyfun Glanafan, Castell-nedd Port Talbot** gynllun Myfyrwyr sy'n Gwrando lle y mae myfyrwyr ym Mlwyddyn 12 a 13 yn gweithio gyda disgyblion yr ysgol isaf. Caiff gwrthdaro ei ddatrys cyn iddo waethygu a nodir materion amddiffyn plant gan Fyfyrwyr sy'n Gwrando am fod myfyrwyr iau yn barod i ymddiried mewn myfyrwyr eraill. Un o fanteision anuniongyrchol y cynllun darllen pâr lle y mae disgyblion blwyddyn 11 yn cynorthwyo disgyblion ym mlynyddoedd 7-9 fu gwell cydberthnasau rhwng myfyrwyr iau a myfyrwyr hŷn sydd yn ei dro yn ennyn hyder yng nghynllun Myfyrwyr sy'n Gwrando. Mae'r ysgol yn sefydlu ystafell gwnsela ar y cyd â chyfleuster ieuenctid The Hideout i roi gwybodaeth a chyfarwyddyd ar gydberthnasau a phryderon eraill sydd gan fyfyrwyr.

Yn **Sir Benfro** mae cwnselwyr ysgol proffesiynol cymwysedig yn gweithio ym mhob ysgol uwchradd a cheir Uned Cyfeirio Disgyblion, dosbarth yn Ysbyty Llwyn Helyg a darpariaeth beripatetig i'r sawl nad ydynt neu na allant gael gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion. Yn ogystal, mae cwnselwyr ysgol yn darparu grwpiau cymorth ar faterion penodol megis rheoli dicter ynghyd â hyfforddiant i staff. Mae arian hefyd wedi'i ddarparu i ddatblygu gwasanaethau cwnsela mewn Ysgolion Cynradd.

Mae MAP (Eiriolaeth Iechyd Meddwl Sir Benfro) yn darparu gwasanaeth eiriolaeth i bobl ifanc ag anawsterau iechyd meddwl yn y sir. Mae Elusen Martin Roberts wedi ariannu Nyrs Iechyd Emosiynol sy'n gweithio yn Ysbyty Llwyn Helyg gyda phlant hyd at 18 mlwydd oed sydd wedi dioddef yn emosiynol o ganlyniad i gam-drin domestig, salwch cronig neu ymddygiad.

Gwasanaethir pob ysgol yn Sir Benfro gan Swyddog Cymorth Disgyblion. Gallant fod yn gyswllt rhwng ysgol a'r teulu a/neu asiantaethau eraill, i gynnig cyngor a gwybodaeth i ddisgyblion a theuluoedd am wasanaethau cymorth eraill pan nodir problem sy'n atal disgybl rhag cael addysg neu sy'n ymwneud â materion cymdeithasol/lles. Gallant hefyd gynorthwyo gydag atgyfeiriadau at wasanaethau neu asiantaethau eraill fel y bo'n briodol a helpu i lunio cynlluniau cymorth i bobl ifanc i'w galluogi i gyflawni canlyniadau addysgol cadarnhaol.

Mae Clybiau 'Buzz' wedi'u sefydlu i gydnabod anghenion penodol disgyblion mwy abl a thalentog - dechreuodd y rhain fel clybiau a gynhaliwyd ar ddydd Sadwrn ond maent bellach wedi'u hymestyn i gynnwys clybiau a leolir mewn ysgolion ac mae gweithgareddau pellach megis dosbarthiadau meistr a phrosiectau a diwrnodau Her 'Buzz' wedi datblygu opsiynau wedi'u targedu ar gyfer y grŵp hwn o ddisgyblion ymhellach. Mae 'Buzzlings' yn gyfle mwy diweddar i ddisgyblion ysgolion babanod. Mae 'Buzz Bizz', sydd bellach yn ei phumed flwyddyn, yn her gydweithredol i gynnwys disgyblion mwy abl ac ysgolion ledled Sir Benfro yn y broses o gynhyrchu papur newydd wyth tudalen bob tymor a gyhoeddir yn y papur newydd lleol ac a ddosberthir i 26,000 o bobl ledled y sir.

Mae Gweithwyr Ieuenctid mewn ysgolion uwchradd a'r Tîm Gweithredu Plant a Phobl Ifanc yn gwneud ymyriadau arbenigol sy'n targedu'r bobl ifanc hynny y nodir eu bod yn wynebu risg o ddatblygu problemau iechyd meddwl. Mae'r Gweithwyr Ieuenctid yn ceisio ail-ymgysylltu â phlant, pobl ifanc a'u teuluoedd i'w galluogi i gael y gorau o'u haddysg a chyfrannu'n gadarnhaol at eu cymunedau.

Mae'r model TAC (Tîm o Amgylch y Plentyn) wedi'i ddatblygu mewn ymateb i'r angen am wasanaethau cydgysylltiedig i ddarparu dull mwy integredig o weithredu gydag adnoddau presennol. Mae'n dod â phobl ifanc, rhieni ac ymarferwyr, heb ystyried ffiniau asiantaethau, ynghyd mewn tîm unigoledig bach ar gyfer pob plentyn penodol y nodwyd bod ganddo anghenion ychwanegol. Gall TAC nodi a darparu rhwydwaith o gymorth er mwyn cynyddu gwydnwch emosiynol y plentyn gyda'r nod o wella lles emosiynol a chorfforol er mwyn i blant a phobl ifanc gyflawni eu potensial yn llawn.

'Darperir Hyfforddiant Pendantrwydd 'Pobbles' i blant 'sy'n agored i niwed' ym Mlwyddyn 6 mewn grwpiau Teuluoedd o Ysgolion. Mae penaethiaid yn dewis myfyrwyr a fyddai'n cael budd o'r hyfforddiant; maent yn dod at ei gilydd am y diwrnod; mae tîm amlasiantaeth yn cyflwyno gweithgareddau hwyl, amser cylch, gweithdai sy'n ymwneud â sgiliau meithrin hyder ac ati. Mae hyn yn rhan werthfawr o weithgareddau pontio gan fod y myfyrwyr yn gweithio gyda'r Athro Cymorth Ymddygiad, y Swyddog Cymorth Disgyblion, Gweithiwr Cyswllt Ieuenctid yr Ysgol a Nyrs yr Ysgol ar gyfer eu teulu o ysgolion.

Yn **Wrecsam** sefydlwyd gwasanaeth newydd o Weithwyr Iechyd Meddwl Sylfaenol sy'n gysylltiedig â'r Gwasanaeth Seicoleg Addysg o dan oruchwyliaeth CAMHS Arbenigol lleol. Nod y Gwasanaeth yw cynorthwyo staff sy'n gweithio mewn ysgolion i nodi a rheoli problemau iechyd meddwl plant yn gynnar, a nodi pryd y dylid cyfeirio plant at wasanaethau mwy arbenigol. Cymerodd tair ysgol uwchradd ran yn y broses o dreialu'r gwasanaeth newydd hon, gyda Gweithwyr Iechyd Meddwl Sylfaenol yn treulio un diwrnod yr wythnos ym mhob ysgol.

Rhoddwyd hyfforddiant ar iechyd meddwl plant a phobl ifanc i staff yr ysgol er mwyn codi ymwybyddiaeth. Cynigiwyd sesiynau ymgynghori unigol rheolaidd i aelodau allweddol o'r staff bugeiliol i'w cynorthwyo i nodi anghenion iechyd meddwl pobl ifanc ac ystyried ffyrdd priodol o'u diwallu. Mae gwaith ar y cyd rhwng Gweithwyr Iechyd Meddwl Sylfaenol a staff yr ysgol, megis asesiadau ar y cyd neu grwpiau cyd-hwyluso, wedi'i hyrwyddo i gynyddu hyder a gallu o ran iechyd meddwl pobl ifanc.

Gan weithio mewn partneriaeth ag ysgolion, mae Gweithwyr Iechyd Meddwl Sylfaenol hefyd wedi cynnal digwyddiadau hybu iechyd meddwl cyffredinol ar gyfer pobl ifanc, megis sesiynau iechyd meddwl cadarnhaol i leihau'r stigma sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl a chynyddu cyfleoedd i gael gafael ar y cymorth priodol. Mae gwaith wedi'i dargedu wedi cynnwys grŵp rheoli emosiynau a grŵp i helpu pobl ifanc i ymdopi â phwysau arholiadau. Mae gwaith uniongyrchol â phobl ifanc unigol wedi'i gynnig hefyd lle y bo'n briodol.

Nododd gwerthusiad diweddar o'r gwasanaeth fod tystiolaeth bod cynnydd yn hyder a sgiliau staff ysgol o ran nodi a rheoli anawsterau iechyd meddwl plant a phobl ifanc. Nododd sylwadau gan ddisgyblion hefyd fod y gwaith wedi helpu i hybu iechyd meddwl cadarnhaol a lles emosiynol. Mae trefniadau wrthi'n cael eu gwneud ar hyn o bryd i gyflwyno'r Gwasanaeth Gweithwyr Iechyd Meddwl Sylfaenol mewn Addysg.

Ym **Mro Morgannwg**, mae'r Gwasanaeth Seicoleg Addysg yn gweithio gyda'r Cydlynydd Ysgolion Iach i ddarparu hyfforddiant i ysgolion yn seiliedig ar y deunydd 'Growing Through Adolescence' a ddefnyddiwyd yn yr Alban. Mae'r hyfforddiant yn delio â bwyta'n iach yn gyffredinol ond mae'n canolbwyntio hefyd ar ffactorau seicolegol, cymdeithasol ac emosiynol sy'n effeithio ar bobl ifanc ac sy'n dylanwadu ar eu patrymau bwyta. Rhoddir gwybodaeth i ysgolion am fwyta'n iach, anhwylderau bwyta, nodi pobl ifanc ag anhwylder bwyta a sut i gynorthwyo pobl ifanc sy'n wynebu anawsterau o'r fath.

Adran 3 – Gwybodaeth ac Adnoddau Pellach

7. Adnoddau a ffynonellau cymorth defnyddiol

Mae amrywiaeth eang o adnoddau ar gael i gynorthwyo lleoliadau addysg i ymdrin â'r gwahanol agweddau sy'n ymwneud â hybu iechyd a lles emosiynol yn gynhwysfawr. Mae'r rhain yn cynnwys adnoddau penodol ar gyfer addysg bersonol a chymdeithasol (ABCh).

Rhoddir enghreifftiau o amrywiaeth o ffynonellau yma, ac mae dogfennau y cyfeirir atynt drwy gydol y ddogfen hon ac Atodiad D yn rhoi rhagor o wybodaeth a ffynonellau canllawiau.

Iechyd a lles emosiynol – y cyd-destun cyffredinol

Ariennir **CLIConline** gan Lywodraeth Cynulliad Cymru ac mae'n rhoi gwybodaeth, newyddion a chyngor i bobl ifanc rhwng 11 a 25 oed yng Nghymru.
www.cliconline.co.uk/en/info/health/

Mae gan yr adran Pobl Ifanc ar wefan **Coleg Brenhinol y Seiciatryddion** nifer fawr o daflenni ffeithiau am ddim y gellir eu lawrlwytho sy'n cwmpasu'r holl brif faterion iechyd meddwl.
www.rcpsych.ac.uk/mentalhealthinfo/youngpeople.aspx

Mae gan **The Times Educational Supplement** gronfa adnoddau sy'n cynnig adnoddau ABCh a phynciau penodol sy'n ymwneud ag iechyd a lles emosiynol.
www.tes.co.uk/resources

Mae gan y **BBC** amrywiaeth o wybodaeth ac adnoddau y gellir eu lawrlwytho, gan gynnwys deunydd a gynhyrchwyd fel rhan o Headroom, ymgyrch BBC Learning ym maes iechyd meddwl a lles.
www.bbc.co.uk/headroom/
www.bbc.co.uk/health/conditions/mental_health/emotion_index.shtml

Mae **Young Minds** yn wefan i bobl ifanc sy'n cynnwys amrywiaeth eang o lyfrynnau sy'n cwmpasu ystod eang o faterion.
www.youngminds.org.uk/

Mae **The Site** yn wefan sy'n rhoi gwybodaeth am bynciau amrywiol i blant yn eu harddegau. **www.thesite.org/healthandwellbeing/mentalhealth**

Mae Llywodraeth Cynulliad Cymru wedi cynhyrchu **pecyn lles emosiynol ar gyfer disgyblion Cyfnod Allweddol 4** sy'n defnyddio dulliau seiliedig ar sgiliau er mwyn ceisio annog disgyblion i fod yn gyfrifol yn bersonol am gadw eu meddyliau a'u cyrff yn ddiogel ac yn iach. Mae'r deunyddiau yn cynnwys llyfr ar gyfer disgyblion Blwyddyn 10 a Blwyddyn 11 gan gynnwys deunyddiau y gellir eu llungopïo ar gyfer tua 8-10 awr o addysgu, a CD-ROM o adnoddau disgyblion a nodiadau athrawon mewn fformat testun y mae modd i'w golygu.
www.wales.gov.uk/psesub/home/?skip=1&lang=cy

Mae gwefan Llywodraeth Cynulliad Cymru, **Dangos Llwyddiant**, yn cynnwys llawlyfr sy'n cyflwyno model y gall y sawl sy'n darparu gwasanaethau i bobl ifanc ei ddefnyddio i fesur effaith y gwasanaethau hynny ar ddatblygiad Sgiliau a Thueddiadau Cymdeithasol ac Emosiynol (SEDS) y bobl ifanc.
www.demonstratingsuccess.co.uk/site/

Mae nifer o adnoddau eraill y gellir eu prynu a'u defnyddio i **fesur iechyd a lles emosiynol pobl ifanc**, gan gynnwys:

Mae **Proffil Boxall** yn rhestr wirio i'w chwblhau gan athrawon dosbarth. Mae'n rhoi fframwaith ar gyfer cynnal asesiad trachywir o blant sy'n methu yn yr ysgol ac yn helpu i gynllunio ymyriadau â ffocws. Datblygwyd y proffil fel rhan o symudiad y grŵp anogaeth. Gellir defnyddio'r proffil i ddatblygu targedau ac olrhain cynnydd amrywiaeth o ymddygiadau megis ymgysylltiad disgyblion ag eraill, eu sicrwydd emosiynol a lefelau ymgysylltu mewn tasgau. Bennathan a Boxall (1998), The Boxall Profile: Handbook for Teachers, AWCEBD.
www.nurturegroups.org/data/files/downloads/the_effectiveness_of_the_boxall_profile_handbook.doc

Mae **Rhestr Ymddygiad Plant Eyberg** yn raddfa graddio ymddygiad-benodol. Mae rhieni neu athrawon yn graddio amlder a difrifoldeb ymddygiad aflonyddgar yn y cartref a'r ysgol, yn ogystal â'r graddau y teimlant y mae'r ymddygiad yn drafferthus.
www4.parinc.com/Products/Product.aspx?ProductID=ECBI

Mae **Holiadur Cryfderau ac Anawsterau Goodman** yn ddatblygiad o'r graddfeydd ymddygiad a ddatblygwyd gan Michael Rutter. Mae'n holiadur sgrinio ymddygiad byr y gellir ei ddefnyddio gyda phlant rhwng 3 ac 16 oed. Mae'n cwmpasu pum maes: symptomau emosiynol, problemau ymddygiad, gorfywiogrwydd neu ddiffyg sylw, problemau â chyfoedion a sgiliau rhag-gymdeithasol.
www.sdqinfo.com

Mae **MTQ48** (cyniferydd gwydnwch meddwl), a ddatblygwyd gan AQR limited ac sy'n cael ei dreialu yn Sir Benfro ar hyn o bryd, yn rhoi asesiad o allu unigolyn i wrthsefyll pwysau mewn amrywiaeth o amgylcheddau. Mae'n mesur gwydnwch meddwl o ran pedair elfen graidd – rheolaeth, her, ymrwymiad a hyder.
www.aqr.co.uk/html/top_menu/Psychometrics/Products/MTQ48

Mae **Agwedd Disgyblion atynt hwy eu Hunain a'r Ysgol (P.A.S.S**.) yn adnodd proffilio addysgol a ddefnyddir mewn nifer fawr o ysgolion yng Nghymru i helpu i nodi disgyblion ac ysgolion sydd "mewn risg" yn gynnar.
www.w3insights.pass-survey.com/pass.htm

Rhaglen **Agweddau Cymdeithasol ac Emosiynol ar Ddysgu** (SEAL):
Mae adnoddau SEAL yn fframwaith ar gyfer hyrwyddo sgiliau cymdeithasol, emosiynol ac ymddygiadol yn benodol, ac mae modd i bob grŵp blwyddyn mewn ysgol symud ymlaen yn raddol. Mae'r adnoddau wedi'u datblygu'n ddiweddar i adlewyrchu'r cyd-destun Cymreig ac maent ar gael yn ddwyieithog. Gellir lawrlwytho rhaglenni Cynradd ac Uwchradd ar wahân yn:
www.wales.gov.uk/topics/educationandskills/learningproviders/schools/pseseal/?skip=1&lang=cy.

Mae **Clybiau Pyramid** (sy'n cael eu rhedeg gan ContinYou Cymru) yn gweithredu mewn nifer o ALlau yng Nghymru ac yn cynnig rhaglen ar ôl ysgol 10 wythnos i blant rhwng 7 ac 11 oed sy'n dawel ac yn swil. Mae'r rhaglen yn darparu amrywiaeth o weithgareddau llawn hwyl gyda'r nod o ddatblygu hyder a hunan-barch y plant.
www.continyou.org.uk/pyramid

Datblygwyd rhaglen yr **Incredible Years** yn Seattle gan yr
Athro Carolyn Webster-Stratton. Mae'r rhaglen yn canolbwyntio ar atal ac ymyrryd yn gynnar o ran anawsterau ymddygiadol ac mae ganddi fentrau ar gyfer rhieni ac ysgolion. Mae gan Gymru ei menter lwyddiannus ei hun a leolir ym Mhrifysgol Bangor sy'n hyrwyddo'r defnydd o ddeunyddiau'r rhaglen mewn nifer o awdurdodau lleol ac yn darparu tystiolaeth o'u heffeithiolrwydd.
www.incredibleyearswales.co.uk

Rhaglen gynhwysfawr yw Cwricwlwm **PATHS (*Promoting Alternative THinking Strategies)*** ar gyfer hyrwyddo galluoedd emosiynol a chymdeithasol a lleihau agweddau ymosodol a phroblemau ymddygiadol mewn plant ysgolion cynradd. Mae gan nifer o sefydliadau yng Nghymru drwydded hyfforddi'r DU ar gyfer rhaglen PATHS:
www.colorado.edu/cspv/blueprints/model/programs/PATHS.html.

Mae **FRIENDS** yn ymyrraeth ymddygiad gwybyddol sy'n canolbwyntio ar y gymuned ac sy'n seiliedig ar fodel damcaniaethol cadarn sy'n mynd i'r afael â phrosesau gwybyddol, ffisiolegol ac ymddygiadol sy'n chwarae ran allweddol yn natblygiad gorbryder, y profiad ohono a'i barhad.
www.friendsinfo.net

Mae gan **Antidote** becyn adnoddau i helpu ysgolion i ddatblygu eu dulliau o weithredu yn achos llythrennedd emosiynol.
www.antidote.org.uk/index.html

Caiff **Miss Dorothy.Com** ei ddarparu ar gyfer plant ysgolion cynradd oed 7-11 gan Dot Com, cymeriad cartŵn naw oed sy'n dysgu sgiliau allweddol i blant fel diogelwch personol ac atal troseddu drwy lyfrau gwaith antur.

Mae hefyd yn cynnwys drama ar ffurf opera sebon ar gyfer plant rhwng 11 ac 16 oed o'r enw 'Watch Over Me'. Mae'n cwmpasu materion diogelwch allweddol gan gynnwys y daith i'r ysgol, lladrad ar y stryd, trais domestig, troseddau gwn, cyllyll, cyffuriau, priodasau gorfodol, camddefnyddio alcohol a phob agwedd ar ddiogelwch personol.
www.missdorothy.com

Mae **amser cylch** yn ddarpariaeth dra sefydledig mewn llawer o ysgolion cynradd ar gyfer hyrwyddo ymddygiad cadarnhaol a hunan-barch. Mae plant a staff yn eistedd fel unigolion cydradd mewn cylch ac yn cymryd rhan mewn gweithgareddau strwythuredig i rannu syniadau a theimladau a datrys problemau. Mae'r lleoliad yn sicrhau y rhoddir yr un pwys ar farn pawb. Mae ysgolion uwchradd yn dechrau cyflwyno'r dechneg. Am gymorth ar sut i'w defnyddio ar gyfer unrhyw oedran, cysylltwch â chydlynwyr lleol y cynllun ysgolion iach neu gallwch ddod o hyd i adnoddau ar nifer o wefannau e.e.:

www.circle-time.co.uk - y wefan bwrpasol ar gyfer cynllun Jenny Mosely;

www.chalkface.com - adnoddau athrawon ar gyfer amrywiaeth eang o bynciau.

Mae **Grwpiau Anogaeth** neu grwpiau sy'n gweithio yn unol ag egwyddor anogaeth wedi'u sefydlu mewn nifer o ysgolion cynradd a rhai ysgolion uwchradd. Mae'r grwpiau hyn yn cynorthwyo plant sy'n ei chael hi'n anodd cael mynediad i'r cwricwlwm mewn dosbarth prif ffrwd o ganlyniad i anawsterau cymdeithasol, emosiynol a/neu ymddygiadol. Bydd **llawlyfr** sy'n cynnwys gwybodaeth bellach am arfer effeithiol o ran rhedeg Grwpiau Anogaeth ar gael gan Lywodraeth Cynulliad Cymru yn ystod hydref 2010.

Gellir cael gwybodaeth bellach hefyd gan y Rhwydwaith Grwpiau Anogaeth.
www.nurturegroups.org/

Mae'r **Rhaglen Cefnogi Myfyrwyr (SAP)** yn rhaglen gwnsela wedi'i sgriptio mewn ysgolion a ddatblygwyd yn wreiddiol yn America ac sydd bellach yn cael ei defnyddio'n helaeth yng Nghymru. Cynhelir grwpiau ar gyfer uchafswm o ddeg disgybl am un awr yr wythnos dros gyfnod o wyth wythnos. Cwmpesir pynciau penodol ym mhob sesiwn megis hanes personol, teimladau a gwerthfawrogiad ohonoch chi eich hun. Bwriad yr ymyriad yw gwrando ar ddisgyblion, rhoi cymeradwyaeth iddynt a'u cynorthwyo er mwyn eu grymuso, codi eu hunan-barch a gwella eu sgiliau cyfathrebu.
www.cwsap.com

Mae **Pecyn Cyfeillio Cyfoedion y Groes Goch** yn cynnwys llyfryn bach a CD-ROM â chasgliad cynhwysfawr o adnoddau a syniadau. Ei nod yw galluogi cyfeillion i feithrin cydberthnasau cyfrifol a chadarnhaol â phobl ifanc eraill.
www.redcross.org.uk/uploads/documents/YEP2102.pdf

Promoting Emotional Health and Well-being Through the National Healthy School Standard, *Asiantaeth Datblygu Iechyd y GIG (2004)*
Gellir ei lawrlwytho o **www.wiredforhealth.gov.uk**.

Mae gan y wefan hon amrywiaeth o wybodaeth ac adnoddau ar thema gyffredinol hybu iechyd a lles emosiynol, ac mae hefyd yn ymdrin â llawer o'r penawdau penodol a nodir yn yr adran hon. Mae'r wybodaeth yn cyfeirio at y safonau ar gyfer Lloegr ond mae llawer ohoni'n ddefnyddiol yng nghyd-destun Cymru.

Protecting Children from Depression – llawlyfr ar gyfer rhieni, athrawon, a chwnselwyr gan Andrew Willoughby. Mae'n cynnwys saith strategaeth i helpu i newid bywydau plant. *Community Wellbeing Press (2007)*.

Mae'r **NSPCC** yn cyhoeddi papurau ymchwil sy'n berthnasol i iechyd a lles emosiynol yn rheolaidd. Mae un ddogfen o'r fath, ***The relationship between child maltreatment, sexual abuse and subsequent suicide attempts***, yn gwerthuso'r cysylltiad rhwng cam-drin plant a hunanladdiad yn ystod plentyndod neu yn ddiweddarach mewn bywyd ac yn ystyried y ffactorau risg eraill sy'n bresennol yn ystod plentyndod a blaenlencyndod cynnar sy'n debygol o ddwysáu effeithiau'r cyfryw gamdriniaeth.
www.nspcc.org.uk/inform/research/Findings/suicide_wda66097.html

Mynd i'r afael â bwlio

Mae gan Lywodraeth Cynulliad Cymru adran wrth-fwlio benodol ar ei gwefan sy'n cynnwys gwybodaeth ddefnyddiol, enghreifftiau o arfer da a dolenni i sefydliadau partner.
www.wales.gov.uk/respectingothers

Ceir adnoddau eraill yn:
www.teachernet.gov.uk/wholeschool/behaviour/tacklingbullying/.

Profedigaeth a cholled

Mae'r **Rhwydwaith Profedigaeth Plentyndod** yn cynnal ymgyrch dair blynedd ***Grief Matters for Children*.** Mae adnoddau yn cynnwys:
www.childhoodbereavementnetwork.org.uk

- fideos;
- cardiau post (Gallaf…Gallwch) i'w defnyddio i awgrymu'r math o gymorth sydd ei angen;
- pecyn cymorth i leoliadau Blynyddoedd Cynnar: Not too young to grieve;
- pecyn hyfforddi ar gyfer ysgolion a lleoliadau pobl ifanc fel paratoad.

Mae **Barnardo's Cymru** hefyd wedi paratoi 'Helping Children Manage Bereavement', llawlyfr ar gyfer rhieni, gofalwyr a pherthnasau plant a phobl ifanc sydd wedi dioddef profedigaeth a allai fod o ddefnydd i staff ysgol.

Mae gan sefydliadau eraill wybodaeth a deunyddiau defnyddiol hefyd:

www.childbereavement.org.uk (Ymddiriedolaeth Profedigaeth Plant)

- hyfforddiant mewn swydd a hyfforddiant arall ar golled, newid a galar mewn ysgolion cynradd ac uwchradd, ac addysg am farwolaeth yn yr ystafell ddosbarth;
- pecyn ysgolion ac adnoddau eraill.

www.winstonswish.org.uk

- lawrlwythiadau ar gyfer ysgolion gan gynnwys cynlluniau gwersi, datblygu polisi, awgrymiadau ar gyfer cymorth;
- llinell gymorth i deuluoedd a gweithwyr proffesiynol 0845 2030405;
- gweithgareddau ar y wefan i blant a phobl ifanc.

www.helpthehospices.org.uk

- Pecyn Working with Schools ar gyfer plant 11-14 oed.

www.ncpc.org.uk (Cyngor Gofal Lliniarol Cenedlaethol)

- Cynorthwyo disgyblion sydd wedi cael profedigaeth mewn Ysgolion Cynradd ac Uwchradd.

Gofal Galar Cruse Cymru

- linell gymorth i bobl ifanc 0808 8081677;
- **www.rd4u.org.uk (the road for you)**.

Mae **Tymhorau Twf** yn rhaglen cymorth cyfoedion grŵp colled a galar i bobl ifanc rhwng 6 a 18 oed. Mae'r rhaglen yn cwmpasu newid, colled a galar sy'n gysylltiedig â marwolaeth, tor-teulu neu unrhyw fath arall o wahanu. Mae'r grwpiau'n cynnwys rhwng 5 a 7 disgybl a chânt eu hwyluso gan 'gyfaill' hyfforddedig (athro yn aml). Mae manylion ar gael yn: **www.seasonsforgrowth.co.uk**.

Llyfrau:

Wise before the event *W. Yule ac A. Gold (1993) Sefydliad Calouste Gulbenkian.* (**Anfonwyd copi o'r llyfr hwn i bob ysgol.**)

Grief in School Communities: effective support strategies, *Louise Rowling (2003), Gwasg y Brifysgol Agored*

Childhood Bereavement: developing the curriculum and pastoral support, *Gill Frances a Nina Job (2004), Biwro Cenedlaethol y Plant*

Lost for Words, *John Holland ac eraill (2005), Jessica Kingsley Publishers (JKP)* (pecyn hyfforddi ar ymwybyddiaeth o golled ar gyfer athrawon a gofalwyr gyda nodiadau i diwtoriaid a sleidiau uwchdaflunydd)

Remember Me, *Penhaligon's Friends and Cornwall Child and Family Service (2004) (canllawiau a rhestrau gwirio y gellir eu llungopïo ar gyfer ysgolion sy'n ymdrin â phrofedigaeth yn ystod plentyndod*

Camddefnyddio sylweddau

Ceir canllawiau cyfredol Llywodraeth y Cynulliad ar fynd i'r afael â chamddefnyddio sylweddau yn **Camddefnyddio Sylweddau: Plant a Phobl Ifanc: Cylchlythyr 17/02.**
www.wales.gov.uk/topics/educationandskills/publications/circulars/Circular_17_02_Substance_Misuse1?skip=1&lang=cy

Mae gan **Cynlluniau Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru** gyfres o ddangosyddion sy'n ymwneud ag arfer da wrth fynd i'r afael â defnyddio a chamddefnyddio sylweddau fel rhan o'i Wobr Ansawdd Genedlaethol.
www.wales.gov.uk/topics/health/improvement/children/schools/schemes
www.nfer.ac.uk/emie - Mae gan y dudalen Ysgolion Iach ddolenni yn ymwneud â chamddefnyddio sylweddau ac alcohol.

Mae **www.youngminds.org.uk** yn cynnwys cyngor hawdd ei ddeall ar gyfer pobl ifanc ar effeithiau defnyddio canabis (mae arolygon yn awgrymu bod un o bob tri pherson ifanc wedi rhoi cynnig ar ganabis erbyn iddynt gyrraedd 16 oed).

Mae gan **www.wiredforhealth.co.uk** adnoddau a gwybodaeth benodol am y pwnc hwn.

Rhyw a chydberthnasau

Mae cylchlythyr cyfarwyddyd Llywodraeth Cynulliad Cymru, **Addysg Rhyw mewn Ysgolion**, a fydd yn weithredol o fis Medi 2010, ar gael drwy'r ddolen isod.
www.wales.gov.uk/topics/educationandskills/curriculumassessment/arevisedcurriculumforwales/sexeducation/?skip=1&lang=cy

Mae gan **Cynlluniau Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru** gyfres o ddangosyddion sy'n ymwneud ag arfer da o ran hyrwyddo datblygiad personol a chydberthnasau cadarnhaol fel rhan o'i Wobr Ansawdd Genedlaethol.
www.wales.gov.uk/topics/health/improvement/children/schools/schemes

Mae gwefan y **Gymdeithas Cynllunio Teulu** yn cynnwys gwybodaeth i ysgolion a phobl ifanc am faterion iechyd rhywiol.
www.fpa.org.uk

Mae **Prosiect Jiwsi** yn brosiect addysg gymunedol arloesol gan **fpa Cymru** sy'n rhoi addysg iechyd rhywiol a chydberthnasau i grwpiau o bobl ifanc sy'n agored i niwed mewn lleoliadau cymunedol ledled Gogledd Cymru. Bu'n weithredol ers mis Hydref 2002.
www.fpa.org.uk/Communityprojects

Dosbarthwyd adnodd CD i ysgolion cynradd **Tyfu i Fyny a Chadw'n Ddiogel** gan Lywodraeth Cynulliad Cymru drwy gydlynwyr ysgolion iach yn ystod hydref 2007.

Dosbarthwyd adnodd CD i ysgolion uwchradd **Sense, Sex and Relationships** gan Lywodraeth Cynulliad Cymru drwy gydlynwyr ysgolion iach yn ystod hydref 2009.

Mae **Stonewall** wedi datblygu DVD ar gyfer athrawon ysgolion uwchradd, o'r enw ***Spell it Out***, sy'n cefnogi eu hymgyrch Addysg i Bawb i sicrhau bod pob person ifanc yn teimlo ei fod yn cael ei barchu a'i gynnwys ni waeth beth yw ei gyfeiriadedd rhywiol. Dosbarthwyd y DVD i bob ysgol yn 2007 drwy gymorth Llywodraeth Cynulliad Cymru.
www.stonewall.org.uk/education_for_all/default.asp

Hunanladdiad a hunan-niwed

Mae gan y **Samariaid** amrywiaeth o ddeunydd am ddim sy'n cefnogi eu gweledigaeth o weld llai o bobl yn cyflawni hunanladdiad. Mae eu rhaglen **DEAL** (Datblygu Ymwybyddiaeth Emosiynol a Dysgu) yn rhoi help i ysgolion i ddatblygu'r wybodaeth, y sgiliau a'r agweddau sydd eu hangen ar bobl ifanc i ymdopi â heriau bywyd a gofalu am eu hiechyd a'u lles emosiynol.
www.samaritans.org/deal

Mae **Prosiect Basement** yn darparu grwpiau cymorth i'r sawl sydd wedi cael eu cam-drin yn blant a phobl sy'n hunan-niweidio. Mae'r grwpiau hyn am ddim i unigolion ac fe'u hariennir drwy eu gwaith gyda gweithwyr proffesiynol. Mae gan y prosiect amrywiaeth o gyhoeddiadau, pecynnau adnoddau a thaflenni ffeithiau hefyd.
www.basementproject.co.uk

Mae **Gwasanaeth Argyfwng i Fenywod Bryste** yn rhedeg llinell gymorth ac mae wedi cynhyrchu cyfres o lyfrynnau a chyhoeddiadau eraill gan gynnwys cylchgrawn hunangymorth i bobl ifanc. Mae'r gwasanaeth yn darparu hyfforddiant a phecyn hyfforddi.
www.selfinjurysupport.org.uk

Mae gan **Mind** nifer fawr o adnoddau y gellir eu lawrlwytho ac mae'n cynhyrchu llyfryn 'Understanding Self-harm' i unrhyw un sy'n hunan-niweidio, eu ffrindiau a'u teulu. Mae'r adnodd ar gael i'w lawrlwytho neu gellir ei brynu.
www.mind.org.uk/help/diagnoses_and_conditions/self-harm

Mae gan **Mind in Croydon** fideo o'r enw 'Visible Memories' sy'n cwmpasu profiadau pobl sy'n hunan-anafu, gyda'r bobl eu hunain yn disgrifio'r dulliau o weithredu sy'n ddefnyddiol iddynt.
www.mindincroydon.org.uk/visible-memories.asp

Mae'r wefan **Young Minds** i bobl ifanc yn cynnwys y llyfryn 'Worried about self-injury?'.
www.youngminds.org.uk/

Mae gan y **Rhwydwaith Hunan-niweidio Cenedlaethol**, sefydliad a arweinir gan oroeswyr sy'n ymgyrchu dros hawliau'r sawl sy'n byw gyda hunan-niwed, lawer o wybodaeth ddefnyddiol y gellir ei lawrlwytho.
www.nshn.co.uk/downloads.html

Anhwylderau bwyta

beat yw enw gweithiol y Gymdeithas Anhwylderau Bwyta ac mae'n cynnig cymorth a gwasanaethau i bobl ag anhwylderau bwyta a'u teuluoedd. Sefydlwyd adran ar wahân i Gymru yn 2010.
www.b-eat.co.uk/beatCymru

Mae **Growing Through Adolescence** yn adnodd a gynlluniwyd ar gyfer hyfforddwyr sy'n gweithio gydag athrawon sy'n addysgu plant, yn enwedig yn yr ystod oedran 8 i 14, i hybu bwyta'n iach. Gall yr hyfforddwyr fod yn addysgwyr athrawon, yn gynghorwyr addysg, yn arbenigwyr hybu iechyd, yn gydlynwyr hybu iechyd mewn ysgolion, yn nyrsys ysgol neu'n feddygon ysgol.
www.schoolsforhealth.eu/upload/pubs/Growingthroughadolescence.pdf

Mae **BodyTalk** yn weithdy a ddatblygwyd gyda chymorth Cronfa Hunan-barch Dove. Nod y gweithdy yw helpu merched (a bechgyn) ifanc i ddeall a delio â theimladau sy'n ymwneud â'u hymddangosiad corfforol, a deall sut y crëir delweddau "perffaith" o harddwch.
www.campaignforrealbeauty.co.uk/dsef07/t4.aspx?id=8236

Cam-drin domestig

Mae dogfen Llywodraeth Cynulliad Cymru, **'Gwybodaeth a Chanllawiau ar Gam-drin Domestig: Diogelu Plant a Phobl Ifanc yng Nghymru'** (2010) yn cynnwys cyngor ar sut y gall ysgolion a lleoliadau dysgu eraill helpu i ddiogelu plant a phobl ifanc rhag y problemau sy'n gysylltiedig â cham-drin domestig a cheisio lleihau'r achosion ohono yn y dyfodol drwy waith ataliol.
www.wales.gov.uk/docs/dsjlg/publications/commsafety/100515safeguarycandypen.pdf

Llinell gymorth 24 awr am ddim Cam-drin Domestig Cymru Gyfan 0808 80 10 800.

Cymorth athrawon

Mae'r elusen **Teacher Support Cymru** yn cynnig gwybodaeth, cymorth, gwasanaeth cwnsela a hyfforddiant i athrawon gyda llinell gymorth 24 awr sy'n cynnig cymorth dwyieithog yng Nghymru.

www.teachersupport.info

Ffôn: 08000 855 088

8. Atodiadau

Atodiad A

Crynodeb o'r ffactorau Risg a Gwydnwch

- Bwriedir i'r crynodeb hwn helpu ysgolion i nodi ffactorau risg a gwydnwch posibl y mae ymchwil wedi nodi y gallent effeithio ar iechyd meddwl plant a phobl ifanc.
- Gall hyn gynorthwyo staff ysgol i gynorthwyo disgyblion a *all* fod yn wynebu mwy o risg o gael problemau iechyd meddwl, drwy nodi rhai o'r ffactorau gwydnwch posibl y gellid rhoi sylw iddynt.

Ffactorau a all hyrwyddo risg	**Ffactorau a all hyrwyddo gwydnwch**
Nodweddion plant	
Dylanwadau genetig	Bod yn ferch
Anawsterau dysgu penodol ac amhenodol	Cydberthnasau cynnar cadarn
Anawsterau dysgu	Hiwmor
Anawsterau Cyfathrebu	Sgiliau cyfathrebu da
Oedi Datblygiadol Penodol	Cynlluniwr, yn credu mewn rheolaeth
Cymeriad anhydrin	Cymeriad hawdd ei drin pan oedd yn faban
Salwch corfforol yn arbennig os yw'n un cronig a/neu niwrolegol	
Methiant academaidd	Deallusrwydd uwch
Hunan-barch isel	Agwedd gadarnhaol, Ymagwedd datrys problemau
	Ffydd ac ysbrydolrwydd
	Y gallu i fyfyrio
Nodweddion teuluol	
Gwrthdaro rhwng y rhieni	Cydberthynas gefnogol, hirdymor/dim anghydfod difrifol
Y teulu yn chwalu	O leiaf un gydberthynas dda rhwng y plentyn ac un o'i rieni

Ffactorau a all hyrwyddo risg	**Ffactorau a all hyrwyddo gwydnwch**
Nodweddion teuluol (parhad)	
Disgyblaeth anghyson neu aneglur	Disgyblaeth glir, gadarn a chyson
Cydberthnasau gelyniaethus neu lle y mae'r plentyn yn cael ei wrthod	Cariad
Methiant i addasu i anghenion plentyn sy'n newid	Cymorth ar gyfer addysg
Camdriniaeth gorfforol, rywiol neu emosiynol	
Salwch seiciatrig rhiant	
Troseddu, alcoholiaeth neu anhwylder personoliaeth rhiant	
Marwolaeth a cholled – (gan gynnwys colli cyfeillgarwch)	
Ffactorau cymunedol	
Anfantais Economaidd-gymdeithasol	Safon byw uchel
Digartrefedd	Rhwydwaith ehangach o gymorth
Trychineb	Ysgolion sy'n darparu cyfleoedd academaidd ac anacademaidd cadarn
Gwahaniaethu	Ysgol lle mae morâl yn uchel ac sydd â pholisïau cadarnhaol ar gyfer ymddygiad, agweddau ac ymdrin â bwlio
Digwyddiadau bywyd pwysig eraill	Amrywiaeth o weithgareddau chwaraeon/hamdden cadarnhaol
	Tai da

Atodiad B

Un ar ddeg o feini prawf ar gyfer ysgolion o ran iechyd a lles meddyliol ac emosiynol

Dangosyddion ar gyfer Gwobr Ansawdd Genedlaethol Cynlluniau Ysgolion Iach - Rhwydwaith Cymru

Meini prawf	**Dangosyddion**	**Enghreifftiau o gamau gweithredu/ gweithgareddau penodol**
Arweiniad a Chyfathrebu		
1. Polisïau a Strategaethau Priodol ar waith: • Polisi a Strategaeth Gwrth-fwlio. • Polisi Rheoli Ymddygiad Cadarnhaol. • Strategaethau priodol i fynd i'r afael â materion amlddiwylliannol, rhyw, cyfeiriadedd rhywiol, cam-fanteisio'n rhywiol, anghenion arbennig a materion iechyd sy'n osgoi stereoteipio a gwahaniaethu.	1.1 Mae polisïau a strategaethau ar waith sy'n dilyn canllawiau cenedlaethol a lleol, ac sy'n cynnwys disgyblion lle y bo'n briodol. 1.2 Mae polisïau a strategaethau'n cynnwys canllawiau cyfeirio clir y mae cymuned yr ysgol gyfan yn ymwybodol ohonynt, gan gynnwys hunangyfeirio at wasanaethau cwnsela. 1.3 Mae gweithdrefnau monitro ac adolygu ar waith. 1.4 Mae rôl gydategol y polisi a'r cwricwlwm yn amlwg. 1.5 Mae'r dangosyddion isod yn dangos bod y polisi'n cael ei weithredu.	Ymddygiad da yn amlwg o gwmpas yr ysgol.
2. Ymrwymiad i hyfforddiant staff cyfan ar faterion iechyd a lles meddyliol ac emosiynol.	2.1 Mae'r athrawon yn derbyn hyfforddiant priodol.	

Meini prawf	Dangosyddion	Enghreifftiau o gamau gweithredu/ gweithgareddau penodol
	2.2 Mae staff cymorth yn derbyn hyfforddiant priodol e.e. cynorthwywyr cymorth dysgu, goruchwylwyr amser cinio, arweinwyr dysgu y tu allan i oriau ysgol. 2.3 Mae hyfforddiant yn cael ei raeadru ac yn dylanwadu ar ymarfer.	
3. Ymgysylltu â mentrau lleol/cenedlaethol penodol a materion amgylcheddol a chymdeithasol, ac ymateb iddynt.	3.1 Mae ysgolion yn manteisio ar gyfleoedd a gynigir i gymryd rhan mewn amrywiaeth o fentrau lleol/cenedlaethol. 3.2 Mae ysgolion yn dangos hyblygrwydd yn y rhaglen astudio i ymateb i faterion a nodir yn lleol.	Mentrau gwrth-fwlio. Gwasanaeth Cwnsela yn yr Ysgol. Dulliau therapiwtig megis therapi chwarae, therapi cerddoriaeth neu therapi drama. Grwpiau Anogaeth. Grwpiau cefnogi disgyblion. Rhaglenni rhianta.
Cwricwlwm		
4. Iechyd a lles meddyliol ac emosiynol wedi'u cynnwys yn y Cyfnod Sylfaen, y Cwricwlwm Cenedlaethol ac Addysg Bersonol a Chymdeithasol.	4.1 Mae cynlluniau gwaith yn nodi amrywiaeth o agweddau ar iechyd a lles meddyliol ac emosiynol ac yn adlewyrchu'r polisi. 4.2 Mae adnoddau'r cwricwlwm a ddefnyddir yn adlewyrchu canllawiau cyfredol.	
5. Mae dysgu y tu allan i oriau ysgol yn ymgorffori gweithgareddau sy'n gynhwysol ac sy'n hyrwyddo mwy o hunan-barch a lles.	5.1 Mae amserlen eang o weithgareddau ar waith, sy'n briodol i bob disgybl yn yr ysgol.	

Meini prawf	Dangosyddion	Enghreifftiau o gamau gweithredu/ gweithgareddau penodol
Ethos ac Amgylchedd yr Ysgol		
6. Cyfranogiad disgyblion.	6.1 Mae gan yr ysgol gyngor ysgol effeithiol sy'n cyfarfod yn rheolaidd. 6.2 Mae disgyblion eraill yn dylanwadu ar gyfarfodydd cyngor yr ysgol ac mae cynnwys y cyfarfodydd yn cael ei ledaenu iddynt e.e. trwy gynghorau dosbarthiadau. 6.3 Mae'r disgyblion yn cyfranogi'n weithredol ym meysydd craidd bywyd yr ysgol sy'n effeithio'n uniongyrchol ar iechyd a lles plant a phobl ifanc e.e. addysgu a dysgu, yr amgylchedd, dewis staff, gofal bugeilio. 6.4 Tystiolaeth o enghreifftiau o fentrau lle y mae disgyblion yn cyfranogi'n weithredol. 6.5 Tystiolaeth bod disgyblion yn ymwneud â gwerthuso camau gweithredu. 6.6 Tystiolaeth bod disgyblion yn cael eu cynnwys wrth ddatblygu polisi/ strategaeth.	Good School Council feedback mechanisms. Mecanweithiau adborth da gan Gyngor yr Ysgol. Proses ddethol ar gyfer cynrychiolwyr y disgyblion. Hysbysfwrdd/bwrdd arddangos i Gyngor yr Ysgol. Rheolau dosbarth sydd wedi'u trafod. Cynlluniau gwobrwyo sydd wedi'u trafod. Cynlluniau cyfeillio. Hunangyfeirio at gynlluniau cwnsela.

Meini prawf	Dangosyddion	Enghreifftiau o gamau gweithredu/ gweithgareddau penodol
7. Cyfranogiad staff.	7.1 Tystiolaeth bod staff, nad ydynt yn y tîm craidd ysgolion iach, yn ymwneud â datblygiad iechyd a lles meddyliol ac emosiynol cadarnhaol, e.e. trwy gefnogi camau gweithredu ysgol gyfan megis sancsiynau a gwobrau, ac Amser Cylch.	
8. Amgylchedd ac ethos yr ysgol, a'r cwricwlwm anffurfiol.	8.1 Mae'r Weledigaeth/Datganiad Cenhadaeth, y Nodau a'r Prosbectws yn cyfeirio at iechyd a lles meddyliol ac emosiynol y disgyblion a'r staff. 8.2 Canllawiau arfer da sy'n hyrwyddo ymddygiadau sy'n gyson ag iechyd a lles meddyliol ac emosiynol e.e. gwrth-fwlio, rheoli ymddygiad cadarnhaol, a chyfranogiad disgyblion, ar gael i'r staff. 8.3 Mae'r ysgol yn darparu amgylchedd pleserus, diogel a chymdeithasol. 8.4 Darperir gwasanaethau cwnsela yn yr ysgol. 8.5 Caiff disgyblion eu hysbysu am wasanaethau priodol.	Pecyn croeso/sefydlu i ddisgyblion. Rhaglen bontio. Cyfeillio/mentora cyfoedion. Amser Cylch. Rheolau Euraid. Amser Euraid. Blychau awgrymiadau/ pryderon.

Meini prawf	Dangosyddion	Enghreifftiau o gamau gweithredu/ gweithgareddau penodol
	8.6 Mae'r ysgol yn meddu ar raglen sefydlu ar gyfer staff a disgyblion sy'n cyfleu ethos yr ysgol. 8.7 Mae'r ysgol yn rhoi cyfleoedd i staff a disgyblion gymryd rhan mewn gweithgareddau sy'n hyrwyddo eu hunan-barch a'u lles eu hunain ac eraill. 8.8 Mae'r ysgol yn cynorthwyo disgyblion i ddatblygu sgiliau cyfathrebu a chymdeithasol i'w galluogi i archwilio, mynegi a rheoli eu teimladau ac i empatheiddio ag eraill.	
Cynnwys Teuluoedd a'r Gymuned		
9. Cynnwys teuluoedd a'r gymuned.	9.1 Mae rhieni/gofalwyr a llywodraethwyr yn cael eu hysbysu'n gyson ac yn deall pwysigrwydd iechyd a lles meddyliol ac emosiynol iddynt hwythau ac i'w plant. 9.2 Tystiolaeth o weithio gyda rhieni i gael agwedd ysgol gyfan at atal a delio â materion bwlio. 9.3 Tystiolaeth o roi cyngor i rieni, disgyblion a theuluoedd ar sut i ddelio ag achosion bwlio ac ar weithdrefnau adrodd.	Tystiolaeth o gyfathrebu da â rhieni darpar-ddisgyblion. Tystiolaeth o raglen bontio sydd wedi'i datblygu'n dda.

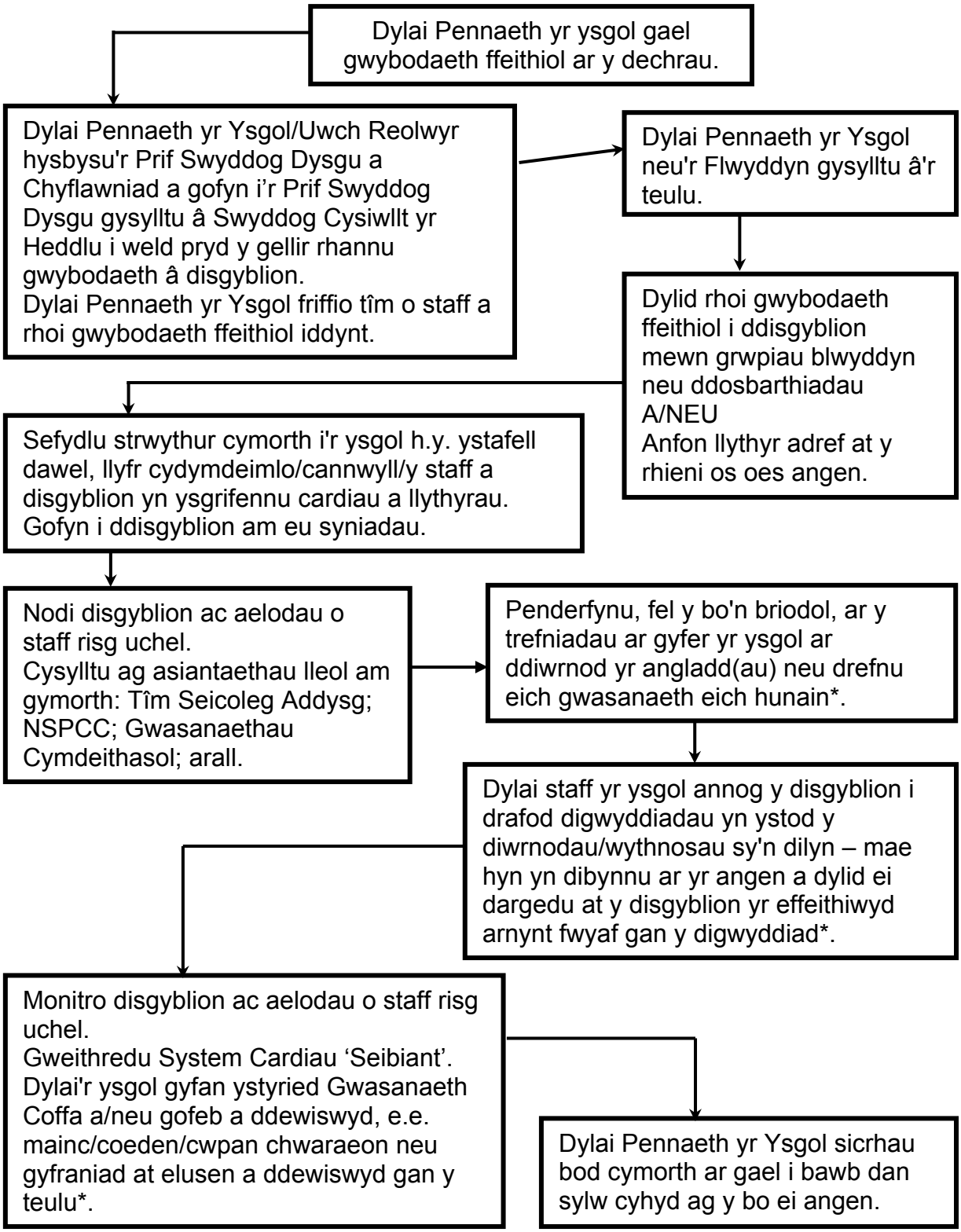
Meini prawf	Dangosyddion	Enghreifftiau o gamau gweithredu/ gweithgareddau penodol
	9.4 Mae'r ysgol yn cynnig cyfleoedd i deuluoedd, llywodraethwyr a'r gymuned ehangach gael eu cynnwys ym mywyd beunyddiol yr ysgol ac i gyfrannu ato. 9.5 Mae'r disgyblion yn cefnogi'r gymuned, e.e. trwy waith elusennol, gweithio gyda/i'r henoed. 9.6 Defnyddir arbenigedd rhieni a/neu aelodau o'r gymuned i gefnogi gweithgareddau'r cwricwlwm neu rai nad ydynt yn rhan o'r cwricwlwm os yw'n briodol.	
10. Ymwneud a chydweithredu ag asiantaethau statudol a gwirfoddol ac unigolion y tu allan i'r ysgol.	10.1 Mae ysgolion yn ymgysylltu ag amrywiaeth o asiantaethau i gefnogi disgyblion a staff mewn perthynas ag amrywiaeth o faterion iechyd meddyliol ac emosiynol e.e. bwlio, profedigaeth, rheoli straen. 10.2 Mae asiantaethau ac unigolion priodol y tu allan i'r ysgol yn cefnogi'r broses o ddatblygu polisïau, rhaglenni a'r cwricwlwm.	

Meini prawf	Dangosyddion	Enghreifftiau o gamau gweithredu/ gweithgareddau penodol
	10.3 Mae unrhyw gyfraniad yn cael ei gynllunio, yn cydymffurfio â'r polisi, yn cael ei werthuso ac mae camau dilynol yn cael eu cymryd.	
Datblygu Gweithle sy'n Hybu Iechyd		
11. Datblygu gweithle sy'n hybu iechyd ac sy'n cydnabod pwysigrwydd cefnogaeth ar gyfer iechyd a lles meddyliol ac emosiynol.	11.1 Ymgynghorir â'r holl staff a'u cynnwys wrth ddatblygu gweithle sy'n hybu iechyd. 11.2 Mae rhaglen DPP a gynlluniwyd ar waith ar gyfer arweinwyr pwnc/staff allweddol sydd â meysydd cyfrifoldeb. 11.3 Amser CPA sydd wedi'i ddiogelu a man gwaith priodol. 11.4 Mae'r staff yn ystyried bod cyfleusterau'r ystafell staff yn ddigonol. 11.5 Cyfeirir at wasanaethau priodol. 11.6 Gall y staff dderbyn gwasanaethau arbenigol gan gynnwys Iechyd Galwedigaethol. 11.7 Tystiolaeth bod gweithdrefnau ar waith i fynd i'r afael â chydbwysedd rhwng bywyd a gwaith.	Safon Iechyd Gorfforaethol. Buddsoddwyr mewn Pobl. Rheoli straen staff a pholisïau eraill sy'n gysylltiedig ag iechyd. Hyfforddiant rheoli straen. Diwrnodau iechyd staff. Gweithgareddau ffitrwydd staff a chysylltiadau â'r ganolfan hamdden leol. Defnyddio Amser Cylch o Safon Uchel. Eitemau ar agenda'r cyfarfod staff. Digwyddiadau cymdeithasol i staff.

Atodiad C

Protocol Wrecsam â Hosbis Tŷ Nightingale:

YMDOPI Â MARWOLAETH SYDYN DISGYBL(ION)/AELOD O STAFF



* Mae'n hanfodol bod dymuniadau'r teulu yn cael eu harfarnu'n llawn ar yr adeg hon.

YMDOPI Â MARWOLAETH SYDYN DISGYBL(ION)/NEU AELOD O STAFF

TICIWCH Y CAM GWEITHREDU AR ÔL EI GWBLHAU

1. Dylai Pennaeth yr ysgol gael gwybodaeth ffeithiol ar ddechrau'r argyfwng.

…….....

2. Dylai Pennaeth yr Ysgol/Uwch Rheolwyr hysbysu'r Prif Swyddog Dysgu a Chyflawniad.

……..…

3. Dylai Pennaeth yr Ysgol friffio tîm o staff a rhoi gwybodaeth ffeithiol iddynt.

……..……

4. Dylai Pennaeth yr Ysgol neu'r Flwyddyn (neu aelod arall o staff sy'n agos at y teulu) gysylltu â'r teulu.

……

5. Dylid rhoi gwybodaeth ffeithiol i ddisgyblion mewn grwpiau blwyddyn neu ddosbarthiadau.

……

6. Anfon llythyr adref at y rhieni (os oes angen).

……

7. Sefydlu strwythur cymorth i'r ysgol h.y. ystafell dawel, llyfr cydymdeimlo/cannwyll/y staff a'r disgyblion yn ysgrifennu cardiau a llythyrau. Gofyn i'r disgyblion am eu syniadau.

……...……

8. Nodi disgyblion ac aelodau o staff risg uchel. Cysylltu ag asiantaethau lleol am gymorth: Tîm Seicoleg Addysg; NSPCC; Gwasanaethau Cymdeithasol; arall.

……

9. Penderfynu, fel y bo'n briodol, ar y trefniadau ar gyfer yr ysgol ar ddiwrnod yr angladd(au) neu drefnu eich gwasanaeth eich hunain. **(dylid ymgynghori â'r teulu)**

……

10. Dylai staff yr ysgol annog y disgyblion i drafod digwyddiadau yn ystod y diwrnodau/wythnosau sy'n dilyn – mae hyn yn dibynnu ar yr angen a dylid ei dargedu at y disgyblion yr effeithiwyd arnynt fwyaf gan y digwyddiad. **(dylid ymgynghori â'r teulu)**

…… ☐

11. Monitro disgyblion/aelodau o staff risg uchel. Gweithredu System Cardiau 'Seibiant'.

…….. ☐

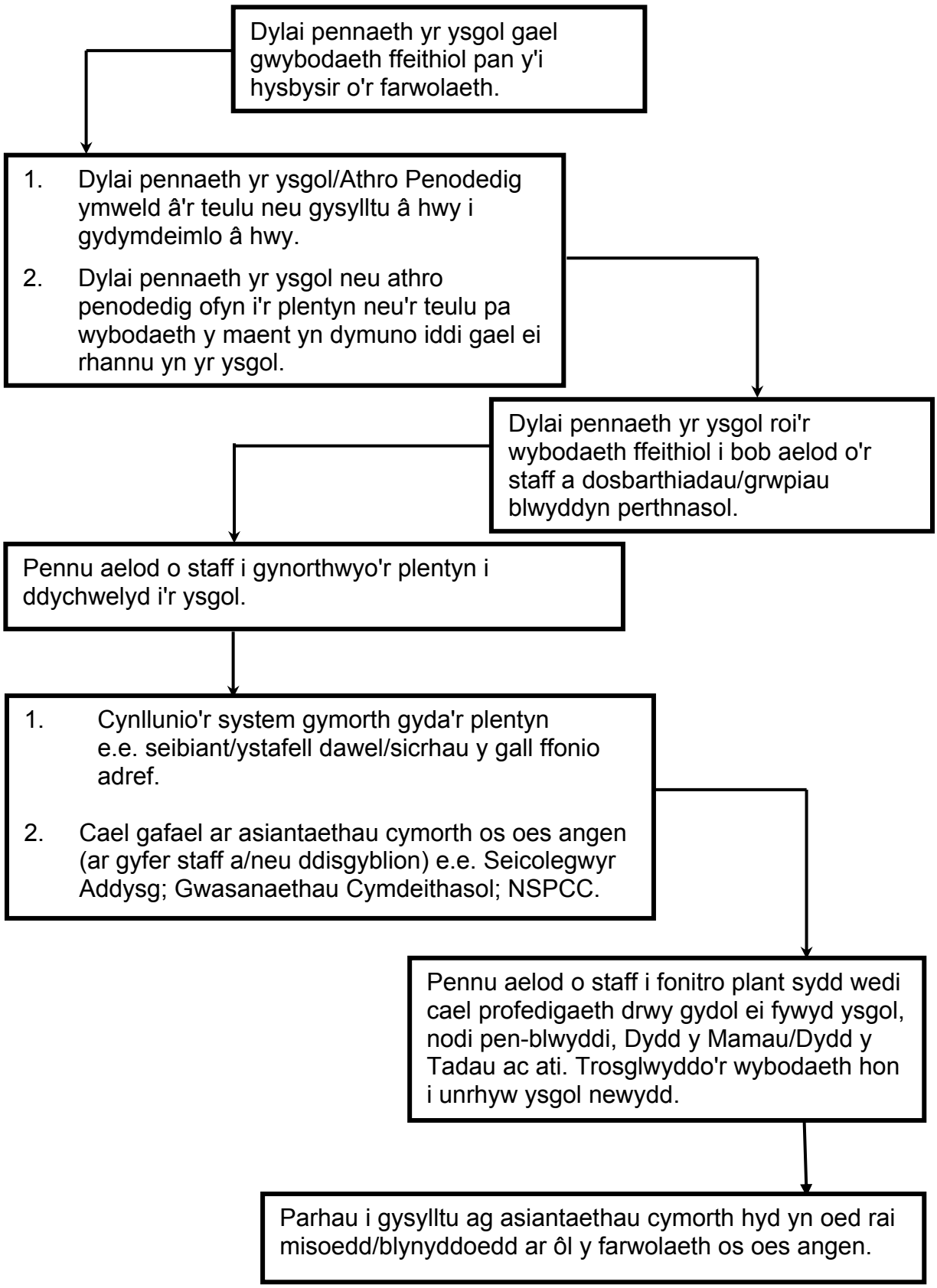
12. Dylai'r ysgol gyfan ystyried Gwasanaeth Coffa a/neu gofeb a ddewiswyd, e.e. mainc/coeden/cwpan chwaraeon neu gyfraniad at elusen a ddewiswyd gan y teulu. **(dylid ymgynghori â'r teulu)**

…….. ☐

13. Dylai Pennaeth yr Ysgol sicrhau bod cymorth ar gael i bawb dan sylw cyhyd ag y bo ei angen.

……..…... ☐

CYNORTHWYO DISGYBL SYDD WEDI CAEL PROFEDIGAETH YN YR YSGOL



CYNORTHWYO DISGYBL SYDD WEDI CAEL PROFEDIGAETH YN YR YSGOL

TICIWCH Y CAM GWEITHREDU AR ÔL EI GWBLHAU

1. Dylai pennaeth yr ysgol gael gwybodaeth ffeithiol pan y'i hysbysir o'r farwolaeth.

……. ☐

2. Dylai pennaeth yr ysgol/Athro Penodedig ymweld â'r teulu neu gysylltu â hwy i gydymdeimlo â hwy.

…… ☐

3. Dylai pennaeth yr ysgol neu athro penodedig ofyn i'r plentyn neu'r teulu pa wybodaeth y maent yn dymuno iddi gael ei rhannu yn yr ysgol.

…… ☐

4. Dylai pennaeth yr ysgol roi'r wybodaeth ffeithiol i bob aelod o'r staff a dosbarthiadau/grwpiau blwyddyn perthnasol.

…… ☐

5. Pennu aelod o staff i gynorthwyo'r plentyn i ddychwelyd i'r ysgol.

……..… ☐

6. Cynllunio'r system gymorth gyda'r plentyn e.e. seibiant/ystafell dawel/ sicrhau y gall ffonio adref.

…… ☐

7. Cael gafael ar asiantaethau cymorth os oes angen (ar gyfer staff a/neu ddisgyblion): Seicoleg Addysg; Gwasanaethau Cymdeithasol; NSPCC; arall.

……. ☐

8. Pennu aelod o staff i fonitro plant sydd wedi cael profedigaeth drwy gydol ei fywyd ysgol, nodi pen-blwyddi, Dydd y Mamau/Dydd y Tadau ac ati. Trosglwyddo'r wybodaeth hon i unrhyw ysgol newydd.

…….... ☐

9. Parhau i gysylltu ag asiantaethau cymorth hyd yn oed rai misoedd/ blynyddoedd ar ôl y farwolaeth os oes angen.

……..…….. ☐

Atodiad D

Dogfennau polisi a dogfennau cyfeirio

Cyfeiriodd y cyflwyniad i'r canllawiau hyn at nifer o ddogfennau polisi allweddol sy'n ymwneud ag iechyd a lles emosiynol disgyblion cyn ysgol a disgyblion ysgol. Mae'r atodiad hwn yn cynnwys manylion pellach am y polisïau hynny a pholisïau cysylltiedig eraill.

Gweithio mewn partneriaeth i hyrwyddo'r canlyniadau gorau i blant a phobl ifanc

Mae gweledigaeth Llywodraeth Cynulliad Cymru ar gyfer dyfodol gwasanaethau cyhoeddus yng Nghymru yn seiliedig ar ***Creu'r Cysylltiadau*** sy'n gosod pwyslais ar weithio mewn partneriaeth a darparu gwasanaethau sy'n canolbwyntio ar y dinesydd. Nodir y modd y cymhwysir egwyddorion Creu'r Cysylltiadau yn ymarferol yn ***Dealltwriaeth Newydd rhwng Llywodraeth Cynulliad Cymru a Llywodraeth Leol yng Nghymru.***

Mae gan awdurdodau lleol amrywiaeth o gyfrifoldebau statudol gan gynnwys arweinyddiaeth gymunedol. Yn sgîl Deddf Plant 2004, sefydlwyd Partneriaethau Plant a Phobl Ifanc lleol a gwnaethpwyd awdurdodau lleol yn gyfrifol am ddatblygu ***Cynlluniau Plant a Phobl Ifanc***. Mae'r Cynllun Plant a Phobl Ifanc yn gynllun strategol unigol ar gyfer yr holl wasanaethau a ddarperir i blant ym mhob awdurdod lleol ac mae'n ei gwneud yn ofynnol i'r rôl arweinyddiaeth gymunedol gael ei chyflawni'n effeithiol fel ffactor sy'n sbarduno newid. Caiff cynlluniau newydd eu datblygu'n fuan ar gyfer y cyfnod 2011-14.

Mae ***Strategaethau Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles*** yn darparu fframwaith a ddefnyddir gan yr awdurdod lleol a'r Bwrdd Iechyd Lleol (BILl) i nodi sut y byddant yn sicrhau gwelliannau i iechyd a lles eu poblogaethau lleol ac yn anelu at gryfhau'r gwaith o gynllunio a rheoli gwasanaethau iechyd a chymdeithasol a gwella canlyniadau ar gyfer y sawl sy'n eu defnyddio. Mae'r strategaethau hyn yn ddogfennau statudol sy'n adlewyrchu dyheadau ac ymrwymiadau cyffredin y cytunwyd arnynt ym mhob ardal leol, ac felly rhaid iddynt weithio i bartneriaid ar lefel awdurdod lleol ac ar lefel BILl, pan fo'r rhain yn wahanol. Bydd angen ymgynghori ag amrywiaeth eang o bartneriaid a'u cynnwys yn y broses o ddatblygu a monitro'r strategaeth. Bydd strategaethau newydd yn cael eu datblygu'n fuan ar gyfer y cyfnod 2011-14.

Gyda'i gilydd, nod Cynlluniau Plant a Phobl Ifanc a Strategaethau Iechyd, Gofal Cymdeithasol a lles yw hyrwyddo rôl arweinyddiaeth gymunedol gref a sicrhau bod partneriaid yn ymgysylltu'n effeithiol ar y lefel uchaf er mwyn sicrhau gwelliannau a gynlluniwyd, a gomisiynwyd ac a gyd-gysylltwyd o ran gwasanaethau i blant, pobl ifanc a'u teuluoedd a gwella canlyniadau yn sylweddol.

Mae ***Diogelu Plant: Gweithio Gyda'n Gilydd o dan Ddeddf Plant 2004*** (2007) yn nodi'r system gyffredinol ar gyfer diogelu plant a'r rolau a chwaraeir gan wahanol asiantaethau. Mae ***Diogelu Plant mewn Addysg*** (2008) yn ategu'r canllawiau hyn ac yn rhoi cyngor ar effaith y ddyletswydd i sicrhau bod trefniadau ar waith i ddiogelu a hyrwyddo lles plant a gyflwynwyd gan adran 175 o Ddeddf Addysg 2002.

Un cyfrifoldeb penodol yw datblygu, drwy'r cwricwlwm a ffyrdd eraill, ddealltwriaeth, ymwybyddiaeth a gwydnwch plant a phobl ifanc. Er mwyn cyflawni'r dyletswyddau hyn, mae angen systemau sy'n cyfrannu at waith partneriaeth effeithiol rhwng pob un o'r rheini sy'n ymwneud â darparu gwasanaethau i blant.

Y cyd-destun cyffredinol ar gyfer hyrwyddo iechyd a lles emosiynol

Mae ***Y Wlad sy'n Dysgu*** (2001) ***a'r Wlad sy'n Dysgu: Gweledigaeth ar Waith*** (2006) yn adlewyrchu'r saith nod craidd sy'n ategu'r holl waith y mae Llywodraeth y Cynulliad yn ei wneud gyda phlant a phobl ifanc. Datblygwyd y nodau hyn yng Nghymru fel crynodeb polisi o'r 41 o erthyglau/hawliau yng ***Nghonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn***. Ym mis Ionawr 2004, yn dilyn cynnig a basiwyd yn unfrydol yn y Cyfarfod Llawn, dangosodd Llywodraeth Cynulliad Cymru ei hymrwymiad i'r Confensiwn drwy ei mabwysiadu fel sail ar gyfer polisïau'n ymwneud â phlant a phobl ifanc (0-25) yng Nghymru. Mae Llywodraeth Cynulliad Cymru wedi datgan yn gyhoeddus ei hymrwymiad i weithio tuag at weithredu pob un o'r erthyglau yn y Confensiwn yn llawn, a'r Confensiwn yn gyffredinol, er budd pob plentyn a pherson ifanc yng Nghymru.

Ym mis Tachwedd 2009, cyhoeddodd Llywodraeth Cynulliad Cymru ***Gwneud Pethau'n Iawn: Cynllun Gweithredu ar gyfer Cymru mewn ymateb i Sylwadau Terfynol Pwyllgor y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn***. Mae'r cynllun hwn yn nodi 16 o flaenoriaethau ar gyfer Cymru a'r 90 o gamau gweithredu a fyddai'n cael eu cymryd mewn ymateb i sylwadau terfynol Pwyllgor y Cenhedloedd Unedig (a gynhyrchwyd yn 2008). Mae Erthyglau 6, 24, 27 a 39 yn cyfeirio'n benodol at feysydd lles sy'n ymwneud â phlant a phobl ifanc. Cyfeiriwyd at waith pellach i gefnogi lles emosiynol plant a phobl ifanc mewn sawl man yn sylwadau terfynol Pwyllgor y Cenhedloedd Unedig. Mae blaenoriaeth 6 yn *Gwneud Pethau'n Iawn* yn cyfeirio at gefnogi lles emosiynol plant a phobl ifanc ac yn nodi saith cam gweithredu strategol a fyddai'n cael eu cymryd yn erbyn y flaenoriaeth hon.

Bwriad y saith nod craidd yw sicrhau bod **pob** plentyn a pherson ifanc yn:

1. Cael cychwyn da mewn bywyd.
2. Cael ystod gynhwysfawr o gyfleoedd addysg a dysgu.
3. Mwynhau'r iechyd gorau posibl heb gamdriniaeth, erledigaeth na cham-fanteisio.
4. Cael cyfle i fanteisio ar weithgareddau chwarae, hamdden, chwaraeon a diwylliannol.
5. Cael eu trin â pharch, yn cael pobl i wrando arnynt, gan gydnabod eu hil a'u hunaniaeth ddiwylliannol.

6. Byw mewn cartref diogel a chymuned sy'n cefnogi lles corfforol ac emosiynol.
7. Byw bywyd heb fod o dan anfantais oherwydd tlodi.

Mae'n amlwg bod mynd ati i hyrwyddo iechyd meddwl, iechyd emosiynol a lles seicolegol ac ymyrryd mor gynnar ac mor effeithiol â phosibl pan fydd plant a phobl ifanc yn cael problemau yn y meysydd hyn yn elfen hanfodol o'r nodau craidd hyn.

Mae'r ***Fframwaith Effeithiolrwydd Ysgolion (2008)*** yn nodi dull o wella effeithiolrwydd ysgolion ar dair lefel drwy waith a gyflawnir ar y cyd rhwng Llywodraeth Cynulliad Cymru, awdurdodau lleol ac ysgolion.

Mae Dysgu a Lles Gwell i Blant a Phobl Ifanc wrth wraidd y Fframwaith hwn. Yn amlwg, mae eu hiechyd emosiynol yn rhan hanfodol o'u lles a nodir hyn mewn nifer o agweddau ar y Diben Cenedlaethol ar gyfer Ysgolion.

Mae'r ***Fframwaith Gwasanaeth Cenedlaethol ar gyfer Plant, Pobl Ifanc a'r Gwasanaethau Mamolaeth yng Nghymru (2005)*** yn gosod safonau ar gyfer pob gwasanaeth sy'n cael effaith ar iechyd a lles plant a phobl ifanc gan gynnwys iechyd, gwasanaethau cymdeithasol, addysg, tai, hamdden a thrafnidiaeth. Mae'r safonau o fewn y fframwaith yn ceisio gwella'r modd y darperir gwasanaethau ar gyfer plant a phobl ifanc a'i wneud yn decach o'r adeg cyn iddynt gael eu geni hyd at eu pen-blwydd yn 18 oed ac ar ôl hynny yn achos y rhai y mae angen gwasanaethau pontio arnynt.

Mae gan y Fframwaith Bennod benodol ar Plant a Phobl Ifanc â Phroblemau ac Anhwylderau Iechyd Meddwl, yn ogystal â phennod ar Hybu Iechyd a Lles sy'n edrych ar anghenion iechyd pobl ifanc yn gyfannol.

Mae'r Fframwaith Gwasanaeth Cenedlaethol yn gosod gofynion ar amrywiaeth eang o sectorau, asiantaethau, gwasanaethau a staff y tu mewn iddynt. O ran y cyngor yn y canllawiau hyn, mae dau o'r camau gweithredu allweddol yn dilyn.

Mae Cam Gweithredu Allweddol 2.45 yn ei gwneud yn ofynnol i Gynlluniau Plant a Phobl Ifanc ym mhob awdurdod lleol gynnwys trefniadaeth ar gyfer cydweithio i hyrwyddo iechyd meddwl a lles seicolegol mewn plant a phobl ifanc sy'n cynnwys:

- darparu amrywiaeth o raglenni cyffredinol i hyrwyddo iechyd meddwl a lles seicolegol, mewn amrywiaeth o leoliadau y bwriedir iddynt gynyddu cyfranogiad cymaint â phosibl;
- sicrhau y gall pobl ifanc gael gafael ar gyngor yn hawdd ac yn gyfrinachol yn y gymuned ar amrywiaeth o faterion a all effeithio ar eu hiechyd a'u lles;
- hyrwyddo gwaith rheoli ymddygiad effeithiol;
- gweithredu polisïau gwrth-fwlio effeithiol mewn ysgolion.

Mae Camau Gweithredu Allweddol 4.1 y Fframwaith Gwasanaeth Cenedlaethol yn ei gwneud yn ofynnol i Asiantaethau sy'n comisiynu ac yn darparu gwasanaethau sicrhau y gall staff sy'n gweithio yn Haen 1:

- ddatblygu a darparu rhaglenni amlasiantaeth cyffredinol a ddewiswyd ar gyfer hyrwyddo iechyd meddwl a lles seicolegol;
- cydweithio â staff gwasanaethau CAMHS Arbenigol a ddarperir gan bob sector i ddatblygu a gweithredu llwybrau gofal lle y cytunir ar rolau pob asiantaeth ym mhob haen;
- cydweithio â staff gwasanaethau CAMHS Arbenigol a ddarperir gan bob sector i gytuno ar broses rheoli'r galw i sicrhau y gwneir y defnydd gorau posibl o wasanaethau CAMHS generig (yn Haen 1) a gwasanaethau CAMHS Arbenigol (yn Haenau 2, 3 a 4).

Cynnwys a Chynorthwyo Disgyblion (Cylchlythyr 47/2006)*:** Cyhoeddodd Llywodraeth Cynulliad Cymru ei chanllawiau cyffredinol diwygiedig ym mis Tachwedd 2006. Dylid ystyried y canllawiau penodol hyn ar iechyd a lles emosiynol ar y cyd â'r ddogfen gynhwysfawr hon, sy'n cynnwys adran benodol ar ymagwedd ysgol gyfan tuag at ymddygiad a phresenoldeb. Mae pob ysgol eisoes yn gweithredu'r ***Cod Ymarfer Anghenion Addysgol Arbennig a bydd gan rai plant broblemau emosiynol neu iechyd meddwl sy'n cyfrannu at eu hanghenion dysgu ychwanegol neu sy'n deillio ohonynt, gan gynnwys Anhwylder Ymddygiadol, Emosiynol a Chymdeithasol.

Cyflwynwyd cynlluniau peilot i ystyried opsiynau ar gyfer ***diwygio'r fframwaith asesu statudol*** ar gyfer plant a phobl ifanc ag anghenion addysgol arbennig ym mis Medi 2009 ac fe'u cynhelir tan fis Gorffennaf 2011. Byddant yn ystyried y potensial ar gyfer lleihau lefel y fiwrocratiaeth sy'n gysylltiedig ag asesu anghenion dysgwyr a gwella capasiti pob darparwr i ddarparu'n briodol ar gyfer dysgwyr a'u teuluoedd. At hynny, byddant yn ystyried y potensial ar gyfer gwella gwaith amlasiantaeth er mwyn rhoi cymorth amserol ac effeithiol i fynd i'r afael ag anghenion dysgwyr unigol.

Cyhoeddwyd y ***Cynllun Gweithredu Ymddygiad a Phresenoldeb*** ym mis Mawrth 2009 ac mae'n cynnwys nifer o gamau gweithredu i wella presenoldeb ac ymddygiad grwpiau o blant sy'n agored i niwed drwy roi cymorth amserol ac addas iddynt. Mewn nifer o achosion, bydd angen mynd i'r afael â'u hanghenion lles emosiynol ac iechyd meddwl.

Mae'r ***Cwricwlwm Cenedlaethol*** a ***Fframwaith Arolygu Cyffredin*** newydd Estyn (2004) a gaiff ei gyflwyno o fis Medi 2010 yn gosod gofynion clir ar ysgolion i ystyried a hyrwyddo iechyd a lles emosiynol.

Mae Fframwaith Arolygu Ysgolion Estyn yn cwmpasu'r agweddau hyn yng Nghwestiwn Allweddol 1 'Pa mor dda yw'r canlyniadau?' a Chwestiwn Allweddol 2 'Pa mor dda yw'r ddarpariaeth?'

Yng Nghwestiwn Allweddol 1, bydd arolygwyr yn ystyried gwaith yr ysgol yn y meysydd canlynol:

- datblygu agweddau at gadw'n iach ac yn ddiogel;
- cyfranogiad disgyblion a'u mwynhad o'r broses ddysgu;
- eu cyfranogiad yn y gymuned a'r broses gwneud penderfyniadau;
- eu sgiliau cymdeithasol a bywyd.

Yng Nghwestiwn Allweddol 2, bydd arolygwyr yn ystyried yr hyn a ddarperir gan yr ysgol i ofalu am ddisgyblion, eu cynorthwyo a rhoi arweiniad iddynt. Bydd hyn yn cynnwys:

- darpariaeth ar gyfer iechyd a lles gan gynnwys datblygiad ysbrydol, moesol, cymdeithasol a diwylliannol;
- darpariaeth o ran gwasanaethau arbenigol, gwybodaeth ac arweiniad;
- trefniadau diogelu;
- darpariaeth ar gyfer y sawl ag anghenion dysgu ychwanegol.

Mae gan addysg bersonol a chymdeithasol (gweler ***Fframwaith Addysg Bersonol a Chymdeithasol ar gyfer dysgwyr 7 i 19 oed yng Nghymru***, Llywodraeth Cynulliad Cymru (2008), rôl allweddol i'w chwarae o ran hybu iechyd a lles emosiynol. Dylid ei hystyried yn gwricwlwm penodol ac yn thema gyffredinol ym mhob agwedd ar y cwricwlwm a gweithgareddau eraill yn yr ysgol.

Mae ABCh yn paratoi dysgwyr i fod yn effeithiol ar lefel bersonol a chymdeithasol drwy roi profiadau dysgu sy'n eu galluogi i ddatblygu a defnyddio sgiliau, ystyried agweddau a gwerthoedd personol a chaffael gwybodaeth a dealltwriaeth briodol. Yn benodol, mae nodau ABCh yn cynnwys:

- datblygu hunan-barch dysgwyr a'u hymdeimlad o gyfrifoldeb personol;
- hyrwyddo hunan-barch, parch tuag at eraill ac amrywiaeth;
- paratoi dysgwyr i fyw bywydau diogel ac iach.

Mae thema 'Gwybodaeth emosiynol' y fframwaith yn cynnwys hyrwyddo'r broses o reoli teimladau ac emosiynau yn llwyddiannus er mwyn hybu effeithiolrwydd personol a chymdeithasol. Mae hunan-barch yn effeithio ar hyder ac uchelgais dysgwyr ynghyd â'u gallu i ymdopi â bywyd yn gyffredinol. Mae deall a rheoli emosiynau yn gwella iechyd meddwl drwy gynyddu gallu dysgwyr i ymdopi â gwrthdaro, straen, colled a newid.

Mae'r thema 'Gweithio gydag Eraill' yn nodi sgiliau rhyngbersonol. O dan y thema hon, dylai dysgwyr gael cyfleoedd i:

- weithio ar y cyd i ddatrys problemau;
- meithrin cyfeillgarwch a chydberthnasau eraill a'u cynnal;

- gwrthsefyll pwysau ac ymddygiad diangen gan gyfoedion;
- empatheiddio â phrofiadau a theimladau pobl eraill;
- rheoli emosiynau gwahanol a datblygu strategaethau i ddatrys gwrthdaro a delio â bwlio;
- gofyn am gymorth a chyngor personol.

Mae'r thema 'Iechyd a lles emosiynol' yn rhoi cyd-destun clir ar gyfer datblygu sgiliau rhyngbersonol. Dylai dysgwyr gael cyfleoedd i:

- dderbyn cyfrifoldeb personol am gadw'r meddwl a'r corff yn ddiogel ac yn iach; ac

i ddeall:

- y gydberthynas rhwng deiet, ymarfer corff, ac iechyd a lles da;
- yr amrywiaeth o emosiynau y maent yn eu profi a sut i ddatblygu strategaethau ar gyfer ymdopi â theimladau negyddol;
- y ffactorau sy'n effeithio ar iechyd meddwl a'r ffyrdd y gellir meithrin lles emosiynol;
- y buddiannau sy'n gysylltiedig â chael gafael ar wahanol ffynonellau o wybodaeth, cymorth a chyngor.

Er mwyn cynorthwyo ymarferwyr i ddarparu'r agwedd hon ar y cwricwlwm, mae Llywodraeth Cynulliad Cymru wedi:

- darparu cyngor a gwybodaeth ychwanegol ar y wefan cyfarwyddyd ABCh gan gynnwys dolenni i sefydliadau cymorth cenedlaethol sy'n ymdrin ag iechyd emosiynol pobl ifanc;
- comisiynu adnoddau dwyieithog; er enghraifft adnodd addysgu cyfnod allweddol 4 sy'n mynd i'r afael â:
    - cholled a newid mewn cydberthnasau;
    - ymdopi â straen;
    - sefydliadau statudol a gwirfoddol sy'n cefnogi iechyd a lles emosiynol;
    - sut i gael gafael ar gyngor proffesiynol ar iechyd a chymorth personol yn hyderus;
    - bod yn ddisyflyd a gwrthsefyll dylanwad diangen gan gyfoedion neu ddylanwadau eraill;
    - datrys gwrthdaro gan sicrhau bod pawb ar eu hennill;
    - rheoli dicter, rhwystredigaeth a theimladau ymosodol yn effeithiol;
    - addasu i sefyllfaoedd sy'n newid;
    - gwerthuso a chael gafael ar amrywiaeth o ffynonellau gwybodaeth, cymorth a chyngor lleol a chenedlaethol yn hyderus;

- datblygu amrywiaeth o astudiaethau achos sy'n ymwneud ag arferion effeithiol ym maes Iechyd a Lles Meddyliol ac Emosiynol ar y we; mae'r astudiaethau achos yn cael eu lansio yn 2010. (Astudiaethau achos Mewn Persbectif);
- datblygu adnoddau SEAL (Agweddau Cymdeithasol ac Emosiynol ar Ddysgu) dwyieithog i'w defnyddio yng Nghymru.

Mae'r ***Cyfnod Sylfaen*** yn canolbwyntio ar sefydlu'n gadarn y sgiliau a'r agweddau angenrheidiol rhwng 3 a 7 oed a fydd yn hyrwyddo profiadau dysgu cadarnhaol.

Mae cwricwlwm y Cyfnod Sylfaen wedi'i gynllunio fel fframwaith blaengar sy'n rhychwantu pedair blynedd ac sy'n diwallu anghenion pob plentyn, gan gynnwys y rheini sydd ar gam datblygu cynharach a'r rheini sy'n fwy abl. Dylai plant symud ymlaen i'r cam dysgu nesaf pan maent yn barod yn ddatblygiadol i wneud hynny. Mae'r Cyfnod Sylfaen wedi'i gynllunio i ymgysylltu â phob dysgwr a'u galluogi i ffynnu a dod yn ddysgwyr gydol oes.

Mae Datblygiad Personol a Chymdeithasol, Lles ac Amrywiaeth Diwylliannol wrth wraidd y Cyfnod Sylfaen a chaiff sgiliau plant eu datblygu ar draws pob Maes Dysgu drwy sicrhau bod plant yn cymryd rhan mewn gweithgareddau dysgu drwy brofiad. Mae plant yn caffael ac yn datblygu sgiliau ar wahanol gyflymder a rhaid caniatáu iddynt ddatblygu ar eu cyflymder unigryw eu hunain. Wrth iddynt ddysgu sgiliau newydd, maent yn cael y cyfle i ymarfer y sgiliau hynny mewn sefyllfaoedd gwahanol, ac i fyfyrio ar eu gwaith a'i werthuso.

Dylai cyfranogiad plant mewn amrywiaeth eang o weithgareddau drwy gydol y Cyfnod Sylfaen eu hannog i archwilio ac arbrofi gyda chyfleoedd dysgu newydd yn hyderus a meithrin yr agwedd briodol at ddysgu. Dylid hyrwyddo'r broses o ddatblygu hunanhyder a hunan-barch plant a'u gallu i barchu anghenion eraill ac i gymryd cyfrifoldeb am hylendid personol mewn ffordd sensitif.

Byddant yn datblygu'r sgiliau priodol i gyfathrebu a datblygu cydberthnasau cadarnhaol ag eraill er mwyn dod yn ddysgwyr annibynnol ac aelodau o'u cymunedau. Bydd plant yn cael y cyfle i gyfleu syniadau, gwerthoedd a chredoau amdanynt hwy eu hunain, pobl eraill a'r byd. Dylent ddeall bod gan bobl wahanol hoffterau, safbwyntiau a chredoau, a dylent wybod bod pob person yn wahanol ond ar yr un pryd ddeall eu bod yn gyfartal o ran gwerth. Dylai plant gael cyfleoedd i ystyried a gwerthuso eu hymddygiad eu hunain ac ymddygiad eraill. Dylid eu hannog i ofyn ac ymateb i gwestiynau anodd am fywyd, a chydnabod gwerth bywyd.

Sefydlwyd ***Llwybrau Dysgu ar gyfer pobl ifanc rhwng 14 a 19 oed*** er mwyn ymateb yn fwy uniongyrchol i anghenion, diddordebau a dyheadau'r dysgwr unigol. Maent yn cynnwys gwasanaethau cymorth dysgwyr a all gynnwys cymorth personol i helpu'r dysgwr i oresgyn unrhyw rwystrau at ddysgu. Mewn rhai achosion, byddai'r rhwystrau hyn yn cynnwys lles emosiynol a phroblemau iechyd meddwl.

Nod Llywodraeth Cynulliad Cymru yw datblygu a phrif ffrydio ***cyfranogiad plant a phobl ifanc*** yng ngwaith Llywodraeth Cynulliad Cymru a ledled Cymru ac mae tîm penodol wedi'i sefydlu i hyrwyddo'r nod hwn. Mae'r gwaith yn cynnwys codi ymwybyddiaeth a datblygu arbenigedd yn fewnol ac yn allanol. Mae'r

Tîm Cyfranogiad yn rhoi cymorth i'r Consortiwm Cyfranogiad yng Nghymru, corff strategol sy'n cydgysylltu ac yn datblygu gweithgarwch yng Nghymru, ac yn cefnogi'r Ddraig Ffynci, y Cynulliad i Blant a Phobl Ifanc yng Nghymru.

Nododd Llywodraeth Cynulliad Cymru fesurau newydd i gryfhau llais plant a phobl ifanc drwy weithredu'r ***Model Gwasanaeth Newydd ar gyfer Darparu Gwasanaethau Eiriolaeth i Blant a Phobl Ifanc*** (2008). Mae'r Fframwaith newydd yn cynnwys:

- sefydlwyd Bwrdd Eiriolaeth Annibynnol Cenedlaethol (sy'n cynnwys plant a phobl ifanc) yn ystod hydref 2008 i ystyried gwasanaethau eiriolaeth yn strategol a gwneud argymhellion i Lywodraeth Cynulliad Cymru;
- lansiwyd Meic, gwasanaeth eiriolaeth a chyngor cenedlaethol sy'n cynnig un pwynt cyswllt ar gyfer pob plentyn a pherson ifanc, ym mis Mai 2010;
- comisiynwyd gwasanaeth eiriolaeth arbenigol integredig lleol/rhanbarthol ar gyfer plant a phobl ifanc sy'n agored i niwed drwy Bartneriaethau Plant a Phobl Ifanc.

Yn sgîl cyflwyno ***Rheoliadau Cynghorau Ysgol (Cymru) 2005*** a sicrhaodd fod angen i bob ysgol gynradd, ysgol uwchradd ac ysgol arbennig yng Nghymru gael cyngor ysgol, sefydlwyd prosiect i gynorthwyo ysgolion i weithredu'r rheoliadau, gan gynnwys cynhyrchu gwefan a deunydd hyfforddi. At hynny, mae'r prosiect cyfranogiad disgyblion wedi bod yn gweithio i brif ffrydio cyfranogiad i feysydd polisi allweddol gan gynnwys y Fframwaith Effeithiolrwydd Ysgolion.

Mae pob gweithgarwch cyfranogi yng Nghymru yn seiliedig ar y Safonau Cyfranogiad Cenedlaethol a gyflwynwyd yn 2007 ac sy'n darparu'r meincnod y mae pob gweithgarwch cyfranogi yn seiliedig arno. Lansiwyd Nod Barcud Cyfranogiad Cenedlaethol ym mis Mai 2010 gyda'r nod o wella ansawdd gweithgarwch cyfranogi yng Nghymru ymhellach.

Cyhoeddwyd fersiwn drafft o'r ***canllawiau statudol ar gyfer Gwasanaethau Cymorth Ieuenctid a Gwasanaethau Cymorth Dysgwyr*** yn 2009 a disgwylir i'r canllawiau terfynol gael eu cyhoeddi yn ystod hydref 2010. Mae'r canllawiau yn fersiwn wedi'i ddiweddaru o'r canllawiau presennol ar gyfer gwasanaethau cymorth ieuenctid a nodir yn Ymestyn Hawliau: Cynorthwyo Pobl Ifanc yng Nghymru (2002), ac maent yn darparu canllawiau statudol ar gyfer Mesur Dysgu a Sgiliau (Cymru) 2009.

Mae'r canllawiau'n nodi bod angen i bobl ifanc gael cymorth i'w galluogi i gymryd rhan yn effeithiol mewn addysg a hyfforddiant, i fanteisio ar gyfleoedd cyflogaeth ac i gyfranogi ym mywyd eu cymunedau mewn ffordd effeithiol a chyfrifol. Bydd y math o wasanaethau a nifer y gwasanaethau sy'n rhoi'r cyfryw gymorth yn amrywio yn ôl anghenion ac amgylchiadau unigol y person ifanc.

Mae nodau'r polisi wedi aros yn ddigyfnewid ers y canllawiau blaenorol ond mae'r fersiwn diweddaraf yn ystyried newidiadau deddfwriaethol diweddar mewn trefniadau cynllunio lleol a gwersi ymarferol a ddysgwyd dros y chwe blynedd diwethaf, gan sicrhau bod y Canllawiau yn parhau i fod yn adnodd defnyddiol i gynorthwyo

awdurdodau lleol a'u partneriaid i gydgysylltu a darparu Gwasanaethau Cymorth Ieuenctid.

Iechyd Emosiynol ac Iechyd Meddwl

Nodir Strategaeth Iechyd Meddwl Plant a Phobl Ifanc Cynulliad Cenedlaethol Cymru yn ***'Busnes Pawb'*** (2001). Mae strategaeth Cymru yn ddull amlasiantaeth sy'n seiliedig ar bedair haen o ddarpariaeth fwyfwy arbenigol. Mae'n pwysleisio nad yw gwasanaethau CAMHS ond yn cynnwys y rhai a ddarperir gan y Gwasanaeth Iechyd Gwladol ond bod gan bawb sy'n gweithio'n uniongyrchol gyda phlant a phobl ifanc, gan gynnwys staff ysgol, rôl hanfodol i'w chwarae o ran darparu gwasanaethau CAMHS. Bydd y rhan fwyaf o ysgolion yn ymwneud â gwasanaethau CAMHS yn Haen 1 lle y bydd y rhai sy'n ymwneud yn uniongyrchol â darparu gwasanaethau i blant a'u teuluoedd mewn sefyllfa dda i nodi ac asesu problemau iechyd meddwl plant a phobl ifanc ac ymyrryd mewn perthynas â hwy. Bydd angen sgiliau sylfaenol ar asesu ac ymyrryd i gyflawni'r rôl hon ac mae'r canllawiau hyn yn ceisio darparu gwybodaeth i gynorthwyo'r gwaith o ddatblygu'r agweddau hynny.

Yn benodol, dylai gwasanaethau Haen 1:

- Atal problemau rhag gwaethygu drwy nodi ffactorau risg, manteisio ar gyfleoedd i leihau eu heffaith a chymryd camau i hyrwyddo gwydnwch plant a phobl ifanc sy'n agored i niwed a'u teuluoedd.
- Nodi problemau iechyd meddwl yn gynnar yn eu datblygiad.
- Darparu asesiadau, cyngor ar ymyriadau ar gyfer plant a phobl ifanc â mân broblemau iechyd meddwl a phroblemau iechyd meddwl cymedrol.
- Sicrhau y cyfeirir plant, pobl ifanc a theuluoedd at asiantaethau eraill yn Haen 1 neu at haenau eraill o fewn y gwasanaethau arbenigol (yn Haenau 2, 3 a 4) pan fo hynny'n briodol.
- Parhau i ddarparu gwasanaethau i blant, pobl ifanc a theuluoedd mewn partneriaeth gydgysylltiedig â gwasanaethau eraill gan gynnwys y gwasanaethau arbenigol.
- Darparu elfen gofal sylfaenol rhaglenni gofal ar gyfer plant penodol a'u teuluoedd a rennir â gwasanaethau CAMHS Arbenigol a ddarperir gan bob un o'r asiantaethau a'r sectorau".

Pan fydd angen i'r ddarpariaeth fod yn fwy arbenigol, bydd angen mewnbwn Haen 2 a fydd yn aml yn cynnwys gwasanaethau cymorth addysg arbenigol megis seicolegwyr addysgol ac athrawon arbenigol.

Breaking the Barriers: Meeting the Challenges. Better Support for Children and Young People with Emotion Well-being and Mental Health Needs, a gyhoeddwyd ym mis Mehefin 2010, yw Cynllun Gweithredu Llywodraeth Cynulliad Cymru sy'n ymateb i adroddiad ar y cyd gan sawl arolygiaeth.

Cyhoeddwyd yr adroddiad ar wasanaethau i blant a phobl ifanc ag anghenion emosiynol ac iechyd meddwl yng Nghymru, a luniwyd gan Swyddfa Archwilio Cymru ac Arolygiaeth Gofal Iechyd Cymru, gyda chymorth Estyn ac Arolygiaeth Gofal a Gwasanaethau Cymdeithasol Cymru, ym mis Tachwedd 2009.

Mae Llywodraeth Cynulliad Cymru wedi sefydlu ***Rhwydwaith Hybu Iechyd Meddwl Cymru***, a leolir yng Nghanolfan Iechyd Cymru. Gall unrhyw unigolyn neu sefydliad ymuno â'r rhwydwaith, a gefnogir gan Fwrdd y Rhwydwaith a Chydgysylltydd Rhwydwaith llawn amser.

Bydd y Rhwydwaith yn darparu arweiniad a ffocws ar gyfer gwella iechyd meddwl y cyhoedd yng Nghymru. Ei nod yw cynyddu dealltwriaeth y cyhoedd a gweithwyr proffesiynol o iechyd meddwl da a sut y gellir ei hybu a'i ddiogelu drwy rannu dysg, datblygu tystiolaeth ac arfer a thrwy weithredu fel sianel ar gyfer lledaenu arfer addawol, drwy gylchlythyr chwarterol, cynhadledd flynyddol, seminarau a gwefan:

www.publicmentalhealth.org/home.cfm?orgid=749.

Mae hyrwyddo iechyd meddwl a lles yn un o'r themâu allweddol yn ***Ein Dyfodol Iach (2010)***, fframwaith strategol Llywodraeth Cynulliad Cymru ar gyfer iechyd y cyhoedd. Ymhlith y camau i fynd i'r afael â'r gwaith hwn mae ***Cynllun Gweithredu Hybu Iechyd Meddwl*** a gaiff ei gyhoeddi yn 2010.

Mae ***Cynlluniau Ysgolion Iach - Rhwydwaith Cymru*** yn cynnwys 22 o gynlluniau ysgolion iach lleol, un ym mhob awdurdod lleol yng Nghymru. Mae Llywodraeth Cynulliad Cymru yn darparu fframwaith ac arian ar gyfer cynlluniau lleol, sy'n bartneriaethau rhwng adrannau Iechyd ac Addysg lleol. Mae pob cynllun yn cyflogi un neu fwy o gydlynwyr ysgolion iach sy'n recriwtio ac yn cefnogi ysgolion, ac yn trefnu hyfforddiant lleol priodol a'r broses achredu. Mae ysgolion yn penodi eu cydlynwyr mewnol eu hunain sy'n gweithio gyda'r cydlynydd ysgolion iach i gynllunio a gweithredu camau a nodwyd gan yr ysgol.

Caiff ysgolion eu hasesu'n lleol ar gyfer Camau'r cynllun. Mae Camau 1-3 yn cymryd tua blwyddyn yr un, gyda Chamau 4-6 yn cymryd 2 flynedd. Wrth i'r cynllun fynd rhagddo, disgwylir i fesurau gwella iechyd wneud gwahaniaeth parhaol i'r ffordd y trefnir bywyd yn yr ysgol.

Cyflwynwyd y Wobr Ansawdd Genedlaethol yn 2009. Mae'n disodli Cam 6, ac yn gwobrwyo ysgolion am ragoriaeth mewn pedair agwedd ar arfer yn yr ysgol (Arweiniad a Chyfathrebu, Cwricwlwm, Ethos ac Amgylchedd yr Ysgol, a Chynnwys Teuluoedd a'r Gymuned) ar gyfer saith agwedd ar iechyd (Iechyd a lles meddyliol ac emosiynol; Bwyd a ffitrwydd; Datblygiad personol a chydberthnasau; Defnyddio a chamddefnyddio sylweddau; Amgylchedd; Diogelwch; a Hylendid). Mae ysgolion yn gwneud cais am asesiad annibynnol ar gyfer y Wobr Ansawdd Genedlaethol ar ôl iddynt gymryd rhan yn y cynllun am naw mlynedd.

Cafodd ysgolion eu recriwtio ar gyfer ***Cynlluniau Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru*** yn raddol. Mae dros 99% o ysgolion a gynhelir – ysgolion meithrin, cynradd, uwchradd ac Unedau Cyfeirio Disgyblion – yn cymryd rhan ar hyn o bryd.

Mae'r ***Fframwaith ar gyfer Gwasanaeth Nyrsio mewn Ysgolion (2009)*** yn nodi'r modd y bydd Llywodraeth Cynulliad Cymru yn mynd ati i ddatblygu gwasanaeth nyrsio i blant a phobl ifanc mewn ysgolion sy'n ddiogel, yn hygyrch ac o safon uchel. Mae'n disgrifio sut y bydd disgwyl i dimau nyrsio mewn ysgolion weithio gyda darparwyr eraill i ddatblygu dulliau gweithredu a fydd yn ystyried cyfraniad allweddol partneriaid allweddol at ofal plant ysgol gynradd ac uwchradd, gan gynnwys y sector gwirfoddol, a sut y byddant yn ymgysylltu â dysgwyr nad ydynt yn yr ysgol.

Mae gwasanaeth nyrsio mewn ysgolion yn ganolog i amrywiaeth o wasanaethau sy'n hybu ac yn cefnogi iechyd corfforol, cymdeithasol ac emosiynol plant a phobl ifanc ac mae'n cyfrannu at ddiwylliant ysgol iach. Rhan allweddol o rôl y nyrs ysgol yw cyfrannu naill ai'n uniongyrchol neu'n anuniongyrchol at amrywiaeth o ganlyniadau addysg ac iechyd, sy'n cynnwys iechyd meddwl a lles cadarnhaol. Bydd rôl nyrsys ysgol yn amrywio o dasgau cyffredinol fel cefnogi a chymryd rhan yn y gwaith o gyflwyno rhaglenni a strategaethau anghenion iechyd meddyliol ac emosiynol, i ddarparu gwasanaethau ar gyfer y rheini ag anghenion arbenigol gan gynnwys rhoi cymorth emosiynol i gleientiaid, gweithio gyda gwasanaethau CAMHS a gwasanaethau iechyd meddwl, a bod yn ymwybodol o fframwaith cymwyseddau Fraser a gweithio yn unol ag ef.

Caiff nyrsys ysgol eu cydnabod fel nyrsys iechyd y cyhoedd. Maent yn chwarae rôl allweddol o ran hybu, gwella a diogelu iechyd plant a phobl ifanc o oedran ysgol er mwyn sicrhau eu bod yn cael yr iechyd gorau posibl. Bydd datblygiadau o fewn y gwasanaeth nyrsio mewn ysgolion yn gosod mwy o bwyslais ar iechyd y cyhoedd a hybu iechyd.

Cyhoeddwyd ***Strategaeth Genedlaethol ar gyfer Gwasanaethau Cwnsela mewn Ysgolion yng Nghymru*** yn 2008 i geisio cryfhau'n sylweddol y cyfleoedd i ddisgyblion ysgol ledled Cymru gael gafael ar wasanaethau cwnsela ffurfiol. Mae'n seiliedig ar y gydnabyddiaeth bod pobl ifanc am gael mynediad i amrywiaeth o adnoddau hygyrch sy'n diwallu anghenion unigol pan fyddant yn teimlo'n anhapus, yn ofnus neu'n ofidus. Mae angen iddynt gael amser gydag oedolyn cymwys a fydd yn gwrando arnynt ac yn dangos parch tuag atynt tra'n parchu cyfrinachedd. Mae'n cydnabod y gwahanol ffurfiau ar gwnsela ffurfiol ac anffurfiol sydd eisoes ar gael mewn llawer o ysgolion yng Nghymru, ond mae'n ceisio datblygu model tecach.

Un o'r elfennau yn ***Beth am Siarad â Fi? Cynllun Gweithredu Cenedlaethol i Leihau Hunanladdiad a Hunan-Niwed yng Nghymru*** (2008) yw'r Strategaeth Gwnsela. Mae'n cyflwyno dull Llywodraeth Cynulliad Cymru o weithredu yn achos unigolion o bob oed sy'n wynebu risg fawr.

Mae'r rhaglen hyfforddi ***Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl (MHFA)*** yn cael ei chyflwyno ledled Cymru. Nod y rhaglen yw addysgu pobl am broblemau iechyd meddwl a rhoi'r sgiliau a'r hyder sydd eu hangen arnynt i helpu'r sawl sy'n profi cyfyngder meddwl. Hyd yma, mae 67 o bobl wedi cymhwyso fel Hyfforddwyr MHFA ac mae dros 3,000 o unigolion wedi'u hyfforddi. Yn 2010, caiff y rhaglen MHFA ei hehangu i gynnwys Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl Ieuenctid (YMHFA) a fydd yn darparu hyfforddiant i bobl sy'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc. Nod y rhaglen YMHFA fydd cynyddu ymwybyddiaeth o broblemau iechyd meddwl ymhlith y gweithlu plant a'r cyhoedd yn gyffredinol. Bydd hyn yn helpu i leihau stigma, yn

annog plant a phobl ifanc i ofyn am help ac yn darparu ymyriad cychwynnol cyn bod help proffesiynol yn cael ei roi. Gellir ei thargedu hefyd at y rheini sy'n gweithio gyda phobl ifanc sy'n agored i niwed, gan gynnwys plant mewn gofal, y rheini sy'n gadael gofal, troseddwyr ifanc a ffoaduriaid a cheiswyr lloches.

Mynd i'r afael â bwlio

Mae Llywodraeth Cynulliad Cymru yn cydnabod yr effaith y gall bwlio ei chael ar iechyd meddwl a lles emosiynol plant a phobl ifanc, yn y byrdymor a'r hirdymor.

Mae canllawiau a ffynonellau gwybodaeth eraill ar gael yn www.wales.gov.uk/respectingothers, gan gynnwys y canllawiau cyffredinol ar fynd i'r afael â bwlio, ***Parchu Eraill: Canllawiau Gwrth-fwlio (Cylchlythyr 23/2003),*** a chanlyniadau'r Arolwg cyntaf o Fwlio mewn Ysgolion yng Nghymru, a gynhaliwyd yn 2009.

Bydd y Cynulliad yn cyhoeddi canllawiau newydd ar elfennau penodol o fwlio yn ystod 2010 (gan gynnwys AAA ac anabledd, homoffobia, hil a diwylliant a seiberfwlio) ac yn ystyried, ar y cyd ag awdurdodau lleol, y ffordd orau o ymateb i'r negeseuon a gyflëwyd yn yr arolwg cenedlaethol.

Camddefnyddio sylweddau

Yn 2008, cyhoeddodd Llywodraeth Cynulliad Cymru strategaeth deng mlynedd newydd i fynd i'r afael â chamddefnyddio sylweddau sef ***Gweithio Gyda'n Gilydd i Leihad Niwed***. Mae'r Strategaeth yn nodi agenda genedlaethol ynglŷn â sut y gall Llywodraeth Cynulliad Cymru a sefydliadau partner fynd i'r afael â chamddefnyddio sylweddau yng Nghymru a lleihau'r niwed sy'n gysylltiedig ag ef.

Mae'r Strategaeth yn trafod pedwar maes allweddol – atal niwed, cynorthwyo camddefnyddwyr sylweddau, cynorthwyo teuluoedd a mynd i'r afael â'r ddarpariaeth ac amddiffyn unigolion a chymunedau. Er bod y Strategaeth yn mynd i'r afael â phob sylwedd a gamddefnyddir ac yn cydnabod bod angen parhau i roi pwyslais ar waith ataliol gyda phlant a phobl ifanc, gan gynnwys ymgysylltu'n gynnar â rhieni cyn i broblemau godi, mae'n canolbwyntio ar y problemau a achosir yn sgîl defnyddio alcohol mewn ffordd amhriodol neu mewn ffordd sy'n peri risg.

Mae'r Strategaeth yn cydnabod bod yr ysgol yn arena allweddol lle y gellir hysbysu a dylanwadu ar ymddygiad pobl ifanc. Ers 2004, mae Llywodraeth Cynulliad Cymru wedi talu'n uniongyrchol (ar y cyd â'r pedwar heddlu yng Nghymru) am Raglen Graidd Cyswllt Ysgolion Cymru Gyfan. Mae'r Rhaglen ar waith mewn 97% o ysgolion cynradd ac ysgolion uwchradd ledled Cymru ar hyd o bryd ac fe'i cyflwynir gan Swyddogion Heddlu Cymunedol Ysgolion (SCPOs), sy'n rhoi addysg ataliol drwy gefnogi a gweithio mewn partneriaeth ag athrawon ABCh mewn ysgolion. Ei nod yw darparu rhaglen graidd o wybodaeth gywir, cyson a chredadwy ynghylch camddefnyddio sylweddau a gwybodaeth arall am ddiogelwch cymunedol y gellir ei defnyddio i ddatblygu mentrau atal ychwanegol a lleol.

Sefydlwyd Grŵp Llywio Addysg Camddefnyddio Sylweddau, sy'n cynnwys swyddogion Llywodraeth Cynulliad Cymru a rhanddeiliaid allanol, i fonitro'r broses o ddatblygu a gweithredu addysg camddefnyddio sylweddau, dulliau atal a chyngor mewn ysgolion a lleoliadau addysgol eraill ledled Cymru.

Gellir gweld canllawiau cyfredol Llywodraeth y Cynulliad ar fynd i'r afael â chamddefnyddio sylweddau yn ***Camddefnyddio Sylweddol: Plant a Phobl Ifanc: Cylchlythyr 17/02***.

Rhyw a Chydberthnasau

Mae'r cylchlythyr **canllawiau Addysg Rhyw a Chydberthnasau** presennol ar gyfer ysgolion wedi'i ddiweddaru i adlewyrchu newidiadau yn y cwricwlwm ysgol.
O fis Medi 2010, bydd y canllawiau wedi eu diweddaru yn disodli'r cylchlythyr canllawiau cyfredol, Addysg Rhyw a Chydberthnasau mewn Ysgolion Cynulliad Cenedlaethol Cymru Cylchlythyr Rhif 11/02.

Nod y canllawiau wedi eu diweddaru yw:

- esbonio'r cyd-destun ar gyfer Addysg Rhyw a Chydberthnasau yng Nghymru;
- egluro'r gofynion cyfreithiol ar gyfer ysgolion;
- nodi canlyniadau disgwyliedig ar gyfer dysgwyr;
- cynorthwyo i ddatblygu polisi addysg rhyw;
- sicrhau bod pob dysgwr yn cael ei gynnwys;
- egluro rolau a chyfrifoldebau sy'n ymwneud â chyfrinachedd;
- mynd i'r afael â materion sy'n ymwneud â diogelu ac amddiffyn plant;
- darparu canllawiau penodol ar gyfer ysgolion cynradd, ysgolion uwchradd ac ysgolion arbennig;
- amlinellu strategaethau ar gyfer dysgu ac addysgu Addysg Rhyw a Chydberthnasau;
- rhoi cyngor ynghylch materion sensitif a all godi wrth addysgu Addysg Rhyw a Chydberthnasau;
- pwysleisio pwysigrwydd gweithio mewn partneriaeth â rhieni/gofalwyr, rhieni maeth a rhieni corfforaethol, os yw'r plentyn yn derbyn gofal gan ei awdurdod lleol;
- nodi cyfleoedd i weithio mewn partneriaeth â'r gymuned ehangach;
- nodi cyfleoedd i fynd i'r afael ag Addysg Rhyw a Chydberthnasau yn y cwricwlwm ysgol yng Nghymru.

Cam-drin Domestig

Ym mis Mawrth 2010, cyhoeddodd Llywodraeth Cynulliad Cymru ***Yr Hawl i fod yn Ddiogel***, strategaeth integredig newydd i fynd i'r afael â cham-drin domestig a thrais yn erbyn menywod. Mae'r strategaeth a'r cynllun gweithredu newydd yn rhoi llawer mwy o bwyslais ar fynd i'r afael â phob math o drais yn erbyn menywod a merched yng Nghymru. Mae'n parhau i ddelio â cham-drin domestig ond mae'n canolbwyntio hefyd ar faterion megis trais er anrhydedd, llurguniad organau rhywiol merched a phriodas orfodol.

Fel y nodwyd yn nogfen Llywodraeth Cynulliad Cymru, ***Gwybodaeth a Chanllawiau ar Gam-drin Domestig: Diogelu Plant a Phobl Ifanc yng Nghymru*** (2010), mae'n rhaid cydnabod yr effeithiau andwyol eang y mae byw gyda cham-drin domestig yn eu cael ar blant fel mater amddiffyn plant. Gall yr effeithiau fod yn gysylltiedig â chyflawniad addysgol gwael, allgáu cymdeithasol a throseddau ieuenctid, camddefnyddio sylweddau, problemau iechyd meddwl a digartrefedd yn sgîl rhedeg i ffwrdd.

Mae'r canllawiau'n nodi bod angen i leoliadau dysgu fod yn rhagweithiol o ran codi ymwybyddiaeth o faterion cam-drin domestig. Mae angen iddynt hefyd fod yn effro i'r amrywiaeth eang o arwyddion bod plentyn yn byw gyda cham-drin domestig ac ymateb yn effeithiol ac yn briodol.