



RHIF YMCHWIL CYMDEITHASOL: 17/2022
DYDDIAD CYHOEDDI: 17/03/2022

Adolygiad o wasanaethau cwnsela statudol mewn ysgolion ac yn y gymuned: Optimeiddio gwasanaethau i blant a phobl ifanc 11 – 18 oed ac ehangu i blant iau oed ysgol gynradd

Crynodeb Gweithredol

1. Amcanion ymchwil a methodoleg

- 1.1 Mae iechyd meddwl a llesiant plant a phobl ifanc yng Nghymru yn flaenoriaeth. Mae bron i 20 y cant o ddysgwyr ym Mlynnyddoedd ysgol 7-11 yn nodi cyfraddau uchel o symptomau sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl gwael (Page et al, 2021), ond eto mae mwy na chwarter yn teimlo bod diffyg cymorth iechyd meddwl ar gael iddynt yn yr ysgol (Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2020). O bosibl, mae'r pandemig COVID-19 wedi gwaethygu iechyd meddwl a llesiant gwael (Llywodraeth Cymru, 2020a; Cymdeithas y Plant, 2020).
- 1.2 Mae'n ofynnol i Awdurdodau Lleol (ALLau) ddarparu gwasanaeth cwnsela annibynnol i gefnogi anghenion iechyd, emosiynol a chymdeithasol plant a phobl ifanc ym Mlynnyddoedd ysgol 6-13 (Cynulliad Cenedlaethol Cymru, 2013). Ariennir y gwasanaethau fel rhan o'r Grant Cynnal Refeniw.
- 1.3 Mae gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned awdurdodau lleol yn gweithredu o fewn cyd-destun ehangach o ddarpariaeth iechyd meddwl a llesiant. Mae hyn yn cynnwys Rhaglen Mewngymorth i Ysgolion y Gwasanaeth Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS) ac ymrwymiad gan Lywodraeth Cymru i integreiddio Dull Ysgol Gyfan o ymdrin â llesiant emosiynol a meddyliol mewn ysgolion a'u cymunedau cyfagos. Mae'r Dull Ysgol Gyfan yn gweithio i fynd i'r afael â chysylltiadau dysgwyr, creu amgylcheddau diwylliannol sy'n ffafriol i lesiant emosiynol cadarnhaol, a chefnogi integreiddio â gwasanaethau cymunedol allanol a rhanddeiliaid (Llywodraeth Cymru, 2021).
- 1.4 Yn 2020, fel rhan o ymrwymiad ariannol ehangach i'r Dull Ysgol Gyfan o ymdrin â llesiant emosiynol a meddyliol, cytunodd Gweinidogion Llywodraeth Cymru i gynyddu cyllid ar gyfer gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned, gan ymestyn yr hawl i bob plentyn oed ysgol gynradd (4 – 11 oed) yng Nghymru. Comisiynwyd yr astudiaeth ymchwil hon gan Lywodraeth Cymru i gefnogi'r ymrwymiad hwn, ac mae'n un o dair astudiaeth gysylltiedig, ochr yn ochr â gwerthusiad o Raglen Beilot Mewngymorth i Ysgolion CAMHS ac asesiad gwerthusol o'r Dull Ysgol Gyfan (Holtam et al,

2021; Brown et al, 2022). Nod cyffredinol yr astudiaeth oedd sefydlu sut i optimeiddio'r ddarpariaeth gwasanaeth cwnsela i blant a phobl ifanc oed uwchradd a chynradd. Y bwriad yw llywio penderfyniadau polisi sy'n canolbwyntio ar ddiwallu anghenion plant a phobl ifanc yng Nghymru a chefnogi'r gwaith o gynllunio unrhyw gynllun peilot posibl ar gyfer gwasanaethau cwnsela i blant oed ysgol gynradd.

1.5 Y nodau ymchwil penodol oedd:

- Cynnal adolygiad ffurfiol o ba mor addas i'r diben yw'r gwasanaethau cwnsela statudol mewn ysgolion ac yn y gymuned i blant a phobl ifanc 11-18 oed a ddarperir gan Awdurdodau Lleol ledled Cymru.
- Archwilio'r angen a'r opsiynau ar gyfer ymestyn cwnsela i blant iau, 4 oed a hŷn.
- Gwneud argymhellion ynghylch gwelliannau i'r broses o ddarparu, monitro a gwerthuso gwasanaethau, yn seiliedig ar ddamcaniaeth newid ar gyfer gwasanaethau sy'n seiliedig ar dystiolaeth.

1.6 Defnyddiodd yr astudiaeth ddulliau cymysg, a gwnaed y canlynol:

- Adolygiad cyflym o'r dystiolaeth o werthusiadau o wasanaethau cwnsela mewn ysgolion a chymuned yn y DU.
- Dadansoddiad eilaidd o setiau data lefel ysgol uwchradd a dysgwyr y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion (SHRN) bob dwy flynedd¹.
- Mapio'r ddarpariaeth bresennol o wasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned yng Nghymru.
- Ymgynghori â phlant a phobl ifanc, rhieni a gofalwyr, staff ysgol ac arweinwyr gwasanaethau cwnsela ALLau.
- Cyfweiliadau â rhanddeiliaid system allweddol.
- Astudiaethau achos gydag ysgolion cynradd ac uwchradd.

Cynhaliwyd yr astudiaeth rhwng Rhagfyr 2020 a Rhagfyr 2021.

1.7 Cynhyrchodd y dadansoddiad a'r synthesis o holl ffynonellau data'r astudiaeth gyfres o 13 o argymhellion ar optimeiddio ac ehangu gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned yng Nghymru. Cafodd yr argymhellion eu hadolygu a'u mireinio gan Grŵp Llywio'r Prosiect.

2. Canfyddiadau allweddol ac argymhellion

Gwerthusiadau o wasanaethau cwnsela yn y DU ac Iwerddon

2.1 Nododd yr adolygiad cyflym o'r dystiolaeth o werthusiadau o wasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned yn y DU ac Iwerddon 60 o astudiaethau o 49 gwerthusiad ar draws ysgolion cynradd, ysgolion uwchradd, lleoliadau addysgol arbenigol, colegau a gwasanaethau cymunedol. At ei gilydd, mae'r dystiolaeth ar effeithiau cwnsela ar iechyd meddwl a llesiant plant a phobl ifanc yn aneglur. Lle defnyddir dyluniadau astudiaeth cadarn, mae'r dystiolaeth o effeithiolrwydd yn gyfyngedig. Yn achos cynlluniau astudio gwannach, mae rhywfaint o dystiolaeth betrus y gall cwnsela gael effeithiau cadarnhaol ar draws gwahanol leoliadau. Yn bwysig, nid oes dystiolaeth o niwed.

2.2 Daw peth o'r dystiolaeth fwyaf defnyddiol ar gyfer llywio'r gwaith o optimeiddio ac ehangu gwasanaethau cwnsela yn y dyfodol o astudiaethau sy'n adrodd ar weithrediad a derbynioldeb y

¹ Rhwydwaith o'r holl ysgolion uwchradd a chanol a gynhelir yng Nghymru yw SHRN. Gwahoddir ysgolion i gwblhau Arolwg Iechyd a Llesiant Myfyrwyr a Holiadur Amgylchedd Ysgol bob dwy flynedd. Sicreir bod data arolwg ar gael i rhanddeiliaid lleol, rhanbarthol a chenedlaethol.

gwasanaeth. Mae gwerthusiadau gweithredu yn nodi nifer o nodweddion sy'n bwysig i wasanaeth o ansawdd uchel, a chawsant eu hystyried fel rhan o'r argymhellion ar gyfer optimeiddio ac ehangu: darpariaeth hyblyg, codi ymwybyddiaeth, hwyluso mynediad i blant a phobl ifanc, darparu lle priodol ar gyfer sesiynau cwnsela, a blaenoriaethu cysylltiadau o ansawdd uchel ymhlith rhanddeiliaid. Roedd gwerthusiadau derbynioldeb, a oedd yn sôn am brofiadau rhanddeiliaid o ddarparu a derbyn cwnsela, yn dangos lefelau uchel o foddhad gyda'r gwasanaethau, yn enwedig lle roedd plant a phobl ifanc yn teimlo bod ganddynt ddewis a chyfranogiad mewn gwneud penderfyniadau. Er mwyn sicrhau darpariaeth o ansawdd uchel, nododd yr astudiaethau yr angen i leihau stigma a chwrdd ag anghenion gwahanol grwpiau, megis plant a phobl ifanc sy'n ffafrio cael gwasanaethau yn eu dewis iaith.

Addasrwydd i'r diben gwasanaethau cwnsela statudol mewn ysgolion ac yn y gymuned i blant a phobl ifanc 11-18 oed: gweithredu, derbynioldeb ac effaith ganfyddedig

2.3 Roedd yr adolygiad o addasrwydd i'r diben y gwasanaethau cwnsela presennol mewn ysgolion ac yn y gymuned yn ystyried tri maes: gweithredu, derbynioldeb ac effaith ganfyddedig. Cafodd y canfyddiadau allweddol ar draws y tri maes hyn eu syntheseiddio o'r ymgynghoriadau a data ymchwil² ac roeddent yn llywio'r argymhellion ar gyfer optimeiddio ac ehangu'r gwasanaeth cwnsela.

Gweithredu

- 2.4 Wrth fapio'r gwasanaethau a ddarperir, nodwyd meysydd o amrywiad mewn modelau cyflenwi ar draws gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned yng Nghymru. Roedd y rhain yn cynnwys:
- Rheoli a gweithredu'r gwasanaeth, h.y. a gafodd hyn ei gomisiynu i ddarparwr gwasanaeth allanol ynteu a oedd yn cael ei gynnal gan yr ALI?
 - Darpariaeth ar gyfer plant iau na Blwyddyn 6.
 - Y mathau o therapïau a gynigir.
 - Lefelau arloesedd mewn swydd, e.e. datblygu goruchwyliaeth staff ysgol, lle mae cwnselwyr yn cynnig cymorth ac arweiniad yn uniongyrchol i staff ysgol i gefnogi eu gwaith gyda llesiant dysgwyr.
- 2.5 Ategodd rhai gwasanaethau cwnsela gyllid y Grant Cynnal Refeniw o ffynonellau megis Teuluoedd yn Gyntaf a Chytundebau Lefel Gwasanaeth gydag ysgolion, a oedd yn caniatáu i ysgolion ariannu oriau cwnsela yn ychwanegol at yr hyn y gallai'r gwasanaeth ei ddarparu o dan ei ddyletswydd statudol. Nodwyd bod ansefydlogrwydd rhai o'r ffynonellau cyllid ychwanegol yn broblematic.
- 2.6 Mae'r canfyddiadau sy'n ymwneud â chyrhaeddiad ac argaeledd y gwasanaeth cwnsela yn mynd i'r afael â p'un a yw gwasanaethau'n cael eu darparu'n eang er mwyn cyrraedd y plant a'r bobl ifanc y maent yn eu targedu. Roedd y rhai a gymerodd ran yn yr ymgynghoriadau a'r ymchwil yn gweld bod cyrhaeddiad gwasanaethau cwnsela'n cynyddu drwy wasanaethau yn y gymuned, yn enwedig i blant a phobl ifanc sy'n cael eu haddysgu heblaw yn yr ysgol (EOTAS). Nid oedd canfyddiad bod cyrhaeddiad ymhlith plant a phobl ifanc â nodweddion gwarchoddedig yn broblem fawr, ond nid oedd hyn o reidrwydd yn cael ei fonitro. Roedd cyfranogwyr, gan gynnwys plant a phobl ifanc, yn ystyried ei bod yn bwysig i wasanaethau cwnsela gynnig darpariaeth yn y Gymraeg a'r Saesneg, ond cymysg oedd y profiadau o argaeledd cwnsela cyfrwng Cymraeg. Un diffyg allweddol a nodwyd oedd prinder argaeledd cwnsela i blant a phobl ifanc oedd â Saesneg fel iaith Ychwanegol (EAL).

² Bydd dadansoddiad eilaidd o setiau data SHRN, mapio gwasanaeth, ymgynghoriadau â rhanddeiliaid, cyfweiliadau â rhanddeiliaid system allweddol ac astudiaethau achos ysgolion yn cael eu galw gyda'i gilydd yn ymgynghoriadau a data ymchwil.

- 2.7 Teimlwyd bod y graddau yr oedd gwasanaethau'n hyblyg yn dylanwadu ar argaeledd gwasanaethau cwnsela. Nodwyd cyfyngiadau ar nifer y sesiynau fel elfen allweddol o hyblygrwydd gwasanaeth ac roedd cyfranogwyr yn feirniadol o wasanaethau a oedd yn cynnig uchafswm penodol o sesiynau mewn cyfnod cwnsela. At hynny, roedd y cyfranogwyr o'r farn bod argaeledd dewis o fewn gwasanaethau cwnsela yn gyfyngedig, er enghraifft dywedasant nad oedd gan blant a phobl ifanc unrhyw ddewis o ran pa gwnselydd yr oeddent yn ei weld. Roedd y dull hwn o 'un maint i bawb' yn sail i ganfyddiad nad oedd yn bosibl teilwra cwnsela yn ôl yr angen, a oedd yn cyfyngu ar ei gyrhaeddiad.
- 2.8 Dywedodd y cyfranogwyr fod y galw am wasanaethau cwnsela wedi cynyddu yn ystod y pandemig COVID-19, ond gostyngodd argaeledd y gwasanaethau. Ymatebodd gwasanaethau i'r pandemig trwy gynnig cwnsela trwy ddulliau o bell, ond bu ymateb cymysg i'r newid sydyn hwn. Nododd y cyfranogwyr, er bod dulliau o bell yn addas ar gyfer rhai plant a phobl ifanc, nad oeddent yn briodol i bawb, yn enwedig grwpiau oedran iau.
- 2.9 Deallwyd bod digon o wasanaethau cwnsela ar gael i ddangos p'un a oedd darpariaeth ddigonol i ddiwallu anghenion plant a phobl ifanc. Canfuwyd bod eu digonolrwydd yn isel. Nododd yr holl gyfranogwyr amseroedd aros hir ar gyfer gwasanaethau cwnsela a'r effaith yr oedd aros yn ei chael. Roedd pryderon y gallai problemau plant a phobl ifanc waethygu ac ymwreiddio wrth iddynt aros ac y gallent gael eu dadrithio gan y cynnig o gwnsela. Soniodd staff ysgol am yr ansicrwydd a'r straen yr oeddent yn ei brofi wrth geisio cefnogi dysgwyr ar restrau aros y gwasanaeth cwnsela.
- 2.10 Wrth fapio'r gwasanaethau a ddarperir, nodwyd bod gan bob gwasanaeth amrywiaeth o lwybrau atgyfeirio ar gael ar draws lleoliadau cynradd, uwchradd a chymunedol. Roedd hunanatgyfeirio i bobl ifanc oed ysgol uwchradd yn cael ei ystyried yn gadarnhaol i raddau helaeth oherwydd yr ymreolaeth yr oedd yn ei gynnig iddynt. Roedd blaenoriaethu atgyfeiriadau yn destun rhwystredigaeth i rai ysgolion a oedd yn nodi bod plant a phobl ifanc â phroblemau penodol bob amser yn cael eu blaenoriaethu, e.e. y rhai sydd mewn perygl o gael eu gwahardd.
- 2.11 Dau fater a oedd yn ymwneud â mynediad plant a phobl ifanc at wasanaethau cwnsela mewn ysgolion uwchradd oedd pwysigrwydd ei fod yn wasanaeth cyfrinachol a phresenoldeb sesiynau galw-heibio gan y gwasanaeth cwnsela i ddysgwyr.
- 2.12 Nododd cyfranogwyr yr ymgynghoriadau ac ymchwil amrywiaeth o rwystrau a hwyluswyr i weithredu gwasanaeth cwnsela. Digwyddodd y rhain ar wahanol lefelau a chyda gwahanol grwpiau o randdeiliaid:
- Roedd cefnogaeth gan rieni a gofalgwyr yn hwylusydd pwysig i weithredu'r gwasanaeth cwnsela, yn enwedig yn yr ysgol gynradd.
 - Roedd cysondeb cwnselwyr yn hwylusydd, h.y. neilltuo cwnselwyr penodol i ysgol, gan ei fod yn helpu i sefydlu perthynas dda rhwng ysgolion a'u cwnselydd/cwnselwyr. Fodd bynnag, cydnabuwyd ei fod yn lleihau dewis cwnselydd i ddysgwyr.
 - Roedd y staff ysgol yn cydnabod pwysigrwydd darparu lle cyson a phriodol i hwyluso'r broses gwnsela, ond nodwyd yr her o wneud hyn yn yr ysgol, yn enwedig yn ystod pandemig COVID-19.
 - Roedd y berthynas rhwng ysgolion a'u gwasanaeth cwnsela yn ddylanwad pwysig ar weithrediad y gwasanaeth cwnsela. Hwyluswyd y berthynas hon gan gyfathrebu da, ond roedd meysydd o densiwn yn cynnwys gweithdrefnu'r gwasanaeth cwnsela a chyfathrebu, cyfrinachedd, defnydd cwnselwyr o amser, a lle addas ar gyfer y sesiynau cwnsela.
 - Roedd recriwtio a chadw cwnselwyr yn rhwystrau i weithredu, yn enwedig recriwtio cwnselwyr a oedd yn gymwys i weithio gyda phlant oed ysgol gynradd.
 - Roedd cyllid amrywiol ac annigonol yn rhwystr i weithredu.
 - Ar y lefel ryngasiantaethol, ystyriwyd bod integreiddio gwasanaethau cwnsela â gwasanaethau eraill, megis gwasanaethau cymdeithasol, yn wael, fel yr oedd eu cydweithrediad â CAMHS.

Derbynioldeb

- 2.13 Diffiniwyd derbynioldeb gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned fel profiadau a chanfyddiadau cyfranogwyr o gyflenwi neu dderbyn gwasanaethau.
- 2.14 Roedd ymwybyddiaeth plant a phobl ifanc o beth yw cwnsela, beth sy'n digwydd mewn sesiynau cwnsela, ac argaeledd gwasanaethau cwnsela yn isel. Roedd canfyddiad hefyd bod ymwybyddiaeth rhieni a gofaluwr o argaeledd cwnsela mewn ysgolion yn isel. Roedd ymwybyddiaeth ymhlith staff ysgolion yn amrywio; er enghraifft, nid oedd staff ysgolion cynradd bob amser yn gwybod bod plant ym mlwyddyn 6 yn gymwys i gael gwasanaeth cwnsela'r ALI. Roedd ymwybyddiaeth o wasanaethau cwnsela yn y gymuned yn isel ar draws yr holl grwpiau o gyfranogwyr, ac eithrio staff y gwasanaeth cwnsela.
- 2.15 Nododd y cyfranogwyr fod stigma yn yr ysgol a'r cartref yn ddylanwad pwysig ar agweddau pobl ifanc tuag at gwnsela, oherwydd gallai gael ei greu gan gyfoedion, staff ysgol, a rhieni a gofaluwr. Nodwyd hefyd bod parodrwydd plant a phobl ifanc i gael cwnsela yn bwysig iddynt ymgysylltu â'r broses gwnsela.
- 2.16 Ystyriwyd bod y berthynas rhwng y plentyn a'r cwnselydd yn hollbwysig i brofiadau plant a phobl ifanc o gwnsela, gan fod perthynas dda rhwng y ddau yn cael ei hystyried yn hanfodol er mwyn i gwnsela fod yn effeithiol. Dywedodd pobl ifanc fod hoffi'r cwnselydd ac ymddiried ynddo yn bwysig, yn ogystal â theimlo eu bod yn cael eu cymryd o ddifrif ac y byddai'r hyn a ddywedasant yn cael ei gadw'n gyfrinachol.

Effaith ganfyddedig

- 2.17 Roedd staff ysgolion yn ei chael hi'n anodd barnu'r effaith ar eu dysgwyr, gan mai anaml y byddai dysgwyr yn rhannu eu profiadau o gwnsela â staff mewn unrhyw fanylder. Roedd canfyddiad ymhlith cyfranogwyr bod gwasanaethau cwnsela yn ymyriad cynnar effeithiol a oedd yn lleihau atgyfeiriadau i wasanaethau mwy dwys eraill, megis CAMHS. Fodd bynnag, roedd llawer o gyfranogwyr yn canfod bod effaith cwnsela yn amrywio ac roedd hyn yn aml yn cael ei briodoli i ansawdd y berthynas rhwng y plentyn a'r cwnselydd. Nodwyd amrywiadau rhanbarthol mewn effaith gwasanaethau cwnsela, ac awgrymodd y cyfranogwyr fod hyn oherwydd y manylebau lleiaf ar gyfer y gwasanaeth cwnsela statudol, ac esblygiad 20 o wasanaethau cwnsela ar wahân dros gyfnod hir o amser.
- 2.18 I grynhoi, nododd yr adolygiad o addasrwydd i'r diben y gwasanaethau cwnsela presennol mewn ysgolion ac yn y gymuned amrywiadau sylweddol yn y ffordd y caiff gwasanaethau eu gweithredu ledled Cymru ac ansicrwydd ynghylch effaith gwasanaethau ar blant a phobl ifanc. Nodwyd nifer o gryfderau y dylid eu cadw mewn gwasanaethau yn y dyfodol, e.e. cynnig llwybr hunanatgyfeirio. Nodwyd hefyd nifer o wendidau y dylai gwasanaeth optimaidd geisio mynd i'r afael â hwy, gan gynnwys diffyg dewis ac amseroedd aros hir.

Gwasanaeth cwnsela optimaidd ac estynedig yn yr ysgol ac yn y gymuned

- 2.19 Canfyddiad allweddol o'r ymgynghoriadau a'r data ymchwil oedd pa mor bwysig yw hi i wasanaethau cwnsela'r dyfodol fod yn rhan o ddull system addysg gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl a llesiant, sy'n gweld gwasanaethau wedi'u hintegreiddio'n llawn â'r Dull Ysgol Gyfan o ymdrin â llesiant emosiynol a meddyliol, ac yn annog cysylltiadau cryfach â gwasanaethau iechyd meddwl cymunedol (e.e. CAMHS) (Llywodraeth Cymru, 2021; Brown et al, 2022). Mae'r dull hwn yn cyd-fynd â'r Dull Ysgol Gyfan o ymdrin â llesiant emosiynol a meddyliol, ond mae'n defnyddio 'system addysg' yn hytrach nag 'ysgol' i gydnabod bod cwnsela'n cael ei ddarparu ar draws ystod o leoliadau heblaw ysgolion prif ffrwd. Roedd canfyddiadau o'r ymgynghoriadau a'r data ymchwil yn awgrymu y byddai dull system addysg gyfan yn cynnwys amrywiaeth o randdeiliaid (plant a phobl ifanc, rhieni a gofaluwr, ysgolion, gwasanaethau cwnsela, ac ymarferwyr ac asiantaethau eraill nad ydynt wedi'u lleoli yn yr ysgol), ac y byddai ganddi nifer o nodweddion a phrosesau craidd, gan gynnwys:
- Diwylliant ysgol sy'n canolbwyntio ar iechyd meddwl a llesiant.

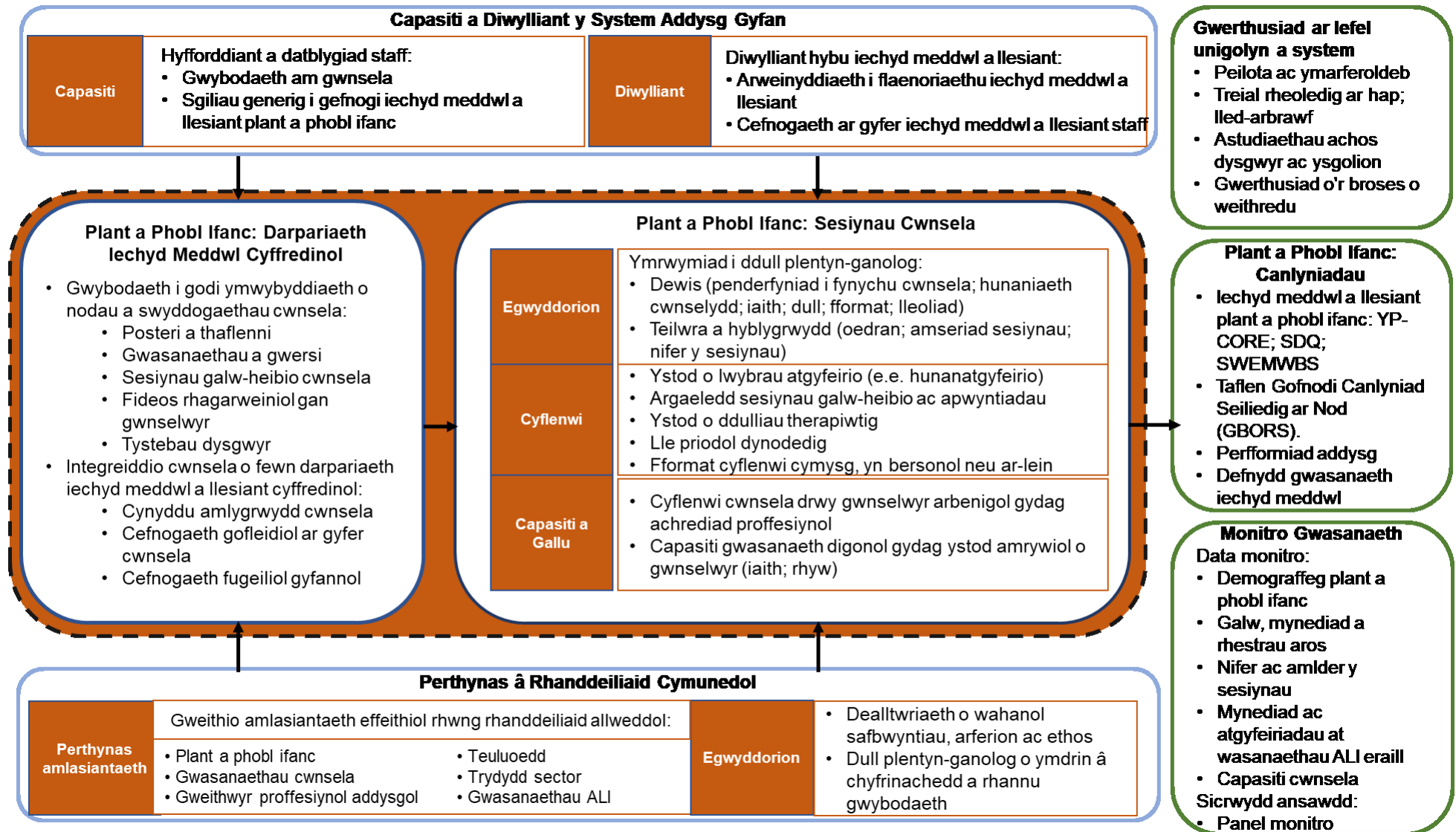
- Holl staff yr ysgol wedi'u hyfforddi mewn iechyd meddwl a llesiant.
 - Ymateb graddedig i anghenion llesiant dysgwyr gyda'r holl opsiynau cymorth iechyd meddwl a llesiant yn cael eu hyrwyddo i ddysgwyr.
 - Gwasanaethau cwnsela wedi ymwreiddio mewn ysgolion.
 - Cefnogaeth ôl-gynghori.
 - Cefnogaeth yn ystod y cyfnod pontio.
 - Cefnogaeth i iechyd meddwl a llesiant staff.
- 2.20 Roedd y cyfranogwyr o'r farn mai mantais o fabwysiadu dull system addysg gyfan oedd y byddai'n helpu i normaleiddio iechyd meddwl ac atal problemau iechyd meddwl a llesiant rhag gwaethygu, gan leihau'r galw ar wasanaethau cwnsela.
- 2.21 Manylir ymhellach ar elfennau'r dull system addysg gyfan hon yn y canfyddiadau allweddol a'r argymhellion penodol isod. Fe'u dangosir yn Ffigur 1, sy'n cyflwyno'r model estynedig ac optimaidd o wasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned.
- 2.22 Mae'r model yn cynrychioli dull cynhwysfawr, lle mae gwahanol gydrannau'n cefnogi ei gilydd. Mae'n darlunio sut y dylai sesiynau cwnsela ar lefel unigol gael eu hymgorffori mewn system gymorth ehangach, a'u hatgyfnerthu, gyda holl elfennau'r model yn cael eu gwerthuso a'u monitro.

Ehangu gwasanaethau cwnsela i blant oed ysgol gynradd 4 oed a throsodd

- 2.23 Canfyddiad allweddol o'r adolygiad o addasrwydd i'r diben y gwasanaethau cwnsela presennol oedd bod darpariaeth ar gyfer plant iau na Blwyddyn 6 eisoes ar waith mewn 50 y cant o awdurdodau lleol. Roedd canfyddiadau'r ymgynghoriadau a data ymchwil ar briodoldeb gwasanaethau cwnsela a'r angen i'w hystyngi i blant oed ysgol gynradd yn dangos bod y rhan fwyaf o gyfranogwyr o blaid cael gwasanaeth cwnsela ar gyfer y grŵp oedran hwn. Roedd y rhesymau am hyn yn cynnwys gwerth ymyrraeth gynnar, anghenion iechyd meddwl cynyddol o fewn y grŵp oedran hwn, ac i ysgogi bod yn agored ynghylch iechyd meddwl a cheisio cymorth wrth i blant dyfu.
- 2.24 Fodd bynnag, er bod yr holl gyfranogwyr yn teimlo ei bod yn bwysig cefnogi iechyd meddwl a llesiant o oedran cynnar, nid oedd pob un yn teimlo mai gwasanaethau cwnsela oedd y ffordd orau o ddarparu'r cymorth hwn i bob plentyn oed ysgol gynradd. Roedd rhai cyfranogwyr yn dadlau y byddai hyn yn cael ei gyflawni'n well trwy roi mwy o bwyslais ar gyfleoedd ar gyfer datblygiad cymdeithasol ac emosiynol iach a oedd yn cynnwys hybu iechyd meddwl a llesiant effeithiol, neu gydag ymyriadau teuluol neu rianta. Felly, gallai gwasanaeth estynedig i blant iau gael ffocws penodol ar gwnsela fel rhan o lwyfan cyfannol o weithgareddau iechyd meddwl a llesiant.
- 2.25 Ystyriwyd ar draws yr ymgynghoriadau a data ymchwil p'un a oedd ffurf y ddarpariaeth gwnsela bresennol yn briodol i blant oed ysgol gynradd. Cydnabuwyd nad yw dulliau therapiwtig sy'n seiliedig ar siarad un-i-un bob amser yn briodol i blant, a bod angen i dechnegau therapiwtig eraill megis chwarae, cerddoriaeth a chelf fod yn rhan ganolog o'r cynnig cwnsela. Argymhellwyd y rhain gan eu bod yn caniatáu i blant fynegi eu hunain heb fod angen geirfa emosiynol gymhleth, tra'n cyfathrebu mewn ffordd sy'n gyfarwydd iddynt. Argymhellwyd dulliau grŵp hefyd, os oeddent yn briodol i ofynion y plentyn. Fel y cyfryw, mae angen i unrhyw estyniad i wasanaethau gynnwys amrywiaeth ehangach o ddulliau cwnsela.

Argymhelliad 1: Dylid ehangu gwasanaethau cwnsela i blant oed ysgol gynradd yng Nghymru (4 oed a hŷn). Dylent fabwysiadu dull system addysg gyfan fel yr argymhellir i blant a phobl ifanc oed ysgol uwchradd. Fodd bynnag, bydd angen rhywfaint o deilwra gwasanaethau i ddiwallu anghenion datblygiadol y grŵp hwn (e.e. math o ddull therapiwtig).

Ffigur 1: Model Wedi'i Optimeiddio a'i Ehangu o Wasanaethau Cwnsela mewn Ysgolion ac yn y Gymuned



Optimeiddio gwasanaethau cwnsela

2.26 Canfyddiad allweddol ynghylch modelau cyflenwi gwasanaethau cwnsela oedd cefnogaeth i fodel a oedd yn ymestyn o blentyndod cynnar i gyfnod oedolyn ifanc, nad oedd yn creu gwasanaethau ar wahân i blant oed ysgol gynradd a phobl ifanc oed ysgol uwchradd. Mae'r model (Ffigur 1) felly yn ddull gweithredu estynedig ac optimaidd a argymhellir i blant a phobl ifanc oed ysgol gynradd ac uwchradd. Mae argymhellion pellach yn dangos cysylltiadau uniongyrchol â'r model dull system addysg gyfan ar gyfer cwnsela, ac maent yn ymwneud â'r canlynol:

- Egwyddorion, cyflenwi, a chapasiti a gallu gwasanaethau cwnsela (Argymhellion 2-4).
- Darpariaeth iechyd meddwl a llesiant cyffredinol plant a phobl ifanc (Argymhellion 5 a 6).
- Dull system addysg gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl a llesiant (Argymhellion 7 ac 8).
- Perthynas â rhanddeiliaid allweddol a gwaith amlasiantaeth (Argymhellion 9 a 10).
- Gwerthuso a monitro gwasanaethau cwnsela (Argymhellion 11-13).

2.27 Mae'n bwysig ystyried i ba raddau y dylid rhagnodi'r model optimaidd ac estynedig hwn ar lefel genedlaethol. Honnodd y rhai a gymerodd ran yn yr ymgynghoriadau a'r ymchwil y byddent yn gwerthfawrogi mwy o ganllawiau ac arweiniad cenedlaethol i sicrhau safon ansawdd ofynnol ar gyfer gwasanaethau. O'r herwydd, efallai y gallai Llywodraeth Cymru ddarparu'n ganolog rhywfaint o fanyleb fanwl ar drothwy sylfaenol o ddarpariaeth gwasanaeth. Fodd bynnag, mae angen cydbwysu hyn â theilwra gwasanaethau i ddiwallu angen lleol a chynnwys adnoddau lleol.

Egwyddorion, cyflenwi, capasiti a gallu gwasanaethau cwnsela

Egwyddorion cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned

2.28 Canfyddiad allweddol o'r ymgynghoriadau a'r data ymchwil oedd y dylai fod gan y gwasanaethau cwnsela optimaidd yn yr ysgol ac yn y gymuned egwyddor sylfaenol o 'ethos plentyn-ganolog'. Roedd yr ethos hwn yn cael ei nodweddu gan ddarpariaeth a oedd yn cynnig 'y therapi iawn gyda'r cwnselydd iawn ar yr amser iawn', ac a olygai y gallai'r ddarpariaeth gwasanaeth addasu i ddiwallu anghenion plentyn neu berson ifanc unigol, fel y'u pennir gan y plentyn yn ogystal â'r oedolion o'i gwmpas. Y mecanweithiau y gall gwasanaethau cwnsela eu defnyddio i sicrhau bod ethos plentyn-ganolog yn cael ei gyflawni yw annog dewis, a chynnig teilwra a hyblygrwydd i ddiwallu anghenion unigryw a chyfnewidiol plant a phobl ifanc. Bydd y rhain yn mynd i'r afael â'r diffyg dewis a nodwyd yn yr adolygiad o addasrwydd i'r diben y ddarpariaeth gwasanaeth cwnsela presennol.

2.29 Nodwyd yr angen i blant a phobl ifanc wneud dewis yn yr adolygiad cyflym o'r dystiolaeth, yr ymgynghoriadau a'r data ymchwil; er enghraifft, roedd pobl ifanc yn croesawu'r ymreolaeth yr oedd gwneud dewisiadau am gwnsela yn ei rhoi iddynt. Roedd y cyfranogwyr o'r farn bod dewis yn bwysig i sicrhau bod gwasanaethau cwnsela, yn enwedig sesiynau cwnsela, yn bodloni anghenion unigolion, a nodwyd chwe maes lle gallai plant a phobl ifanc wneud dewis, ac y dylid eu hannog i wneud hynny:

- Yr ymreolaeth i benderfynu a ydynt am fynychu cwnsela neu ymgysylltu â gweithgareddau neu wasanaethau iechyd meddwl a llesiant eraill.
- Pwy yw'r cwnselydd; er enghraifft, ai dyn ynteu menyw yw?
- Dewis iaith y dysgwr.
- Y math o ddull therapiwtig a ddefnyddir.
- Y fformat ar gyfer cyflenwi cwnsela (yn bersonol, ar-lein neu gyfuniad o'r ddau).
- Y lleoliad lle gellir cyrchu cwnsela (yn yr ysgol neu yn y gymuned).

- 2.30 Ystyriwyd yr angen am deilwra a hyblygrwydd yn yr adolygiad cyflym o'r dystiolaeth, yr ymgynghoriadau a'r data ymchwil. Mae hyblygrwydd yn golygu bod gwasanaethau'n ymateb i anghenion penodol ac esblygol plentyn neu berson ifanc, yn enwedig eu hoed datblygiadol.
- 2.31 Roedd tri maes lle'r oedd y data'n nodi y dylai cwnsela fod yn hyblyg, er mwyn mynd i'r afael â'r diffyg hyblygrwydd a nodwyd yn yr adolygiad o addasrwydd i'r diben y gwasanaethau presennol. Y maes cyntaf oedd ystod oed cymhwysedd plant a phobl ifanc i dderbyn cwnsela; roedd rhai cyfranogwyr yn awgrymu dull cwrs bywyd integredig, gyda gwasanaethau ar gael i bawb o'u genedigaeth hyd at 25 oed. Yn ail, amseriad y sesiynau cwnsela. Roedd plant a phobl ifanc eisiau i sesiynau fod ar gael ar wahanol adegau o'r diwrnod ysgol er mwyn peidio â cholli'r un wers yn rheolaidd, tra bod eraill eisiau mynychu cwnsela y tu allan i'r diwrnod ysgol, gan y byddai hyn yn gwneud y broses yn fwy arwahanol. Yn drydydd, nifer y sesiynau y gellir eu derbyn, gyda chwnsela yn dod i ben pan fydd y plentyn neu'r person ifanc yn barod, yn hytrach na phan fydd wedi derbyn nifer rhagosodedig o sesiynau.
- 2.32 Mae fframweithiau presennol sefydliadau cwnsela proffesiynol eisoes yn gweithredu'r egwyddor o ethos plentyn-ganolog (gweler er enghraifft BACP, 2018) a dylai'r fframweithiau hyn gael eu hintegreiddio'n llawn a'u nodi'n benodol mewn gwasanaeth cwnsela estynedig ac optimaidd.

Argymhelliad 2: Dylai gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned gadw at set graidd o egwyddorion, gwerthoedd ac ystyriaethau moesegol. Dylai ethos plentyn-ganolog fod yn sail i wasanaethau, gyda phlant a phobl ifanc yn cael cynnig dewis, teilwra a hyblygrwydd.

Cyflenwi cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned

- 2.33 Roedd canfyddiadau'r adolygiad cyflym o'r dystiolaeth, yr ymgynghoriadau a'r data ymchwil, yn nodi pum agwedd ar y ddarpariaeth a ystyriwyd yn nodweddion craidd gwasanaeth o ansawdd uchel, ac a allai helpu i gynyddu cyrhaeddiad gwasanaeth, cynyddu mynediad a gwella profiadau plant a phobl ifanc:
- Yr ystod o lwybrau atgyfeirio.
 - Sesiynau cwnsela galw-heibio ac apwyntiadau.
 - Ystod o ddulliau therapiwtig.
 - Lle dynodedig a phriodol.
 - Ystod o ddulliau cyflenwi.
- 2.34 Y canfyddiad allweddol yn ymwneud â lwybrau atgyfeirio i gwnsela oedd y dylai nifer o lwybrau fod ar gael i rieni, staff ysgol a gweithwyr proffesiynol eraill, a dylai'r rhain gynnwys hunanatgyfeirio gan blant a phobl ifanc. Roedd hyn yn gryfder yn y gwasanaethau presennol a nodwyd yn yr adolygiad o addasrwydd i'r diben. Nododd gwerthusiad o ddarpariaeth iechyd meddwl a llesiant mewn ysgolion gan Estyn (2019) fod staff ysgol yn rheoli mynediad at wasanaethau yn broblem. Mynegodd y cyfranogwyr beth pryder ynghylch hunanatgyfeirio i blant oed ysgol gynradd, ac roedd rhai yn meddwl y dylid cynnwys oedolyn i gynnig arweiniad a chefnogaeth.
- 2.35 Yn yr ymgynghoriadau a data ymchwil, nodwyd pwysigrwydd cyfleoedd ar gyfer sesiynau cwnsela galw-heibio, i alluogi unigolion i archwilio a 'blasu' cwnsela cyn ymrwymo i gyfres o sesiynau. Mae gan sesiynau galw-heibio hefyd y potensial i helpu i gael gwared ar y stigma a'r canfyddiadau negyddol o wasanaethau cwnsela. Yn yr un modd, efallai y gallant ganiatáu i blant a phobl ifanc gael cymorth mwy uniongyrchol os ydynt yn profi trallod.
- 2.36 Canfu'r adolygiad cyflym o'r dystiolaeth fod amrywiaeth o fathau o gwnsela yn dderbyniol i wahanol randdeiliaid, gan gynnwys: dyneiddiol; integreiddiol; seicodynamig; therapi cŵn; therapi dawn; a therapi celf. Amlinellodd yr ymgynghoriadau a data ymchwil ddulliau penodol a allai fod fwyaf priodol i blant oed ysgol gynradd, yn arbennig therapi chwarae, therapi grŵp a therapi teulu. Soniwyd hefyd am werth posibl therapi cerddoriaeth i ddysgwyr ag anghenion ychwanegol. Felly, dylid cynnig ystod gynhwysfawr a phwrpasol o ddulliau therapiwtig fel rhan o gwnsela i sicrhau ei fod yn gynhwysol ac

yn ymatebol i anghenion datblygiadol plant a phobl ifanc. Fodd bynnag, dangosodd yr adolygiad cyflym o'r dystiolaeth nid oes llawer o werthusiadau sy'n cymharu effeithiolrwydd cymharol y gwahanol dechnegau therapiwtig.

- 2.37 Roedd pwysigrwydd sicrhau bod lle priodol a dynodedig ar gael ar gyfer cwnsela yn ganfyddiad allweddol, a chafodd ei nodi fel pwynt o densiwn rhwng ysgolion a gwasanaethau cwnsela yn yr adolygiad o addasrwydd i'r diben y gwasanaethau presennol. Roedd hyn yn cyd-fynd â gwerthusiad gan Estyn (2019) a adroddodd nad yw ysgolion yng Nghymru bob amser yn gallu darparu ar gyfer cwnsela oherwydd argaeledd cyfyngedig adeiladau, a all beryglu hygyrchedd a chyfrinachedd. Ar draws yr adolygiad cyflym o'r dystiolaeth, yr ymgynghoriad a'r data ymchwil, nododd cyfranogwyr nodweddion lle cwnsela da, gan gynnwys bod yn dawel, ar wahân, yn hygyrch, yn breifat, yn hamddenol ac ar gael yn gyson.
- 2.38 Gellir cyflwyno sesiynau cwnsela yn bersonol, o bell (ar-lein neu dros y ffôn) neu gyfuniad o'r ddau. Nododd canfyddiadau'r adolygiad cyflym o'r dystiolaeth a'r ymgynghoriadau a data ymchwil nifer o fanteision canfyddedig i gwnsela ar-lein ac o bell. Roedd y rhain yn cynnwys cynyddu cyrhaeddiad i'r rhai a oedd yn cael anhawster i gael mynediad at wasanaethau wyneb yn wyneb, megis plant a phobl ifanc a oedd yn EOTAS (Henningan a Goss, 2016), a lleihau amser teithio cwnselwyr. Roedd yr ymgynghoriadau a data ymchwil hefyd yn dangos y cwmpas cynyddol ar gyfer darpariaeth barhaus, yn enwedig yn ystod gwyliau ysgol. Roedd potensial hefyd i ddiogelu'r gwasanaeth at y dyfodol fel ei fod yn gallu gwrthsefyll problemau fel y pandemig COVID-19.
- 2.39 Fodd bynnag, roedd cyfranogwyr hefyd yn gweld cyfyngiadau, ac nid oedd pob plentyn a pherson ifanc yn cefnogi darpariaeth ar-lein. Ar draws yr adolygiad cyflym o'r dystiolaeth, yr ymgynghoriadau a'r data ymchwil, nodwyd problemau'n ymwneud â sicrhau cyfrinachedd, colli ansawdd yn y berthynas therapiwtig, a phryderon i'r rhai oedd angen cymorth ar unwaith (Henningan a Goss, 2016). Roedd pryderon pellach nad oedd cwnsela ar-lein yn addas i blant oed ysgol gynradd, gan y gallai fod yn anoddach meithrin y berthynas therapiwtig. Yn gyffredinol, roedd ymdeimlad y dylid cynnig ystod o ddulliau, a gallai darpariaeth ar-lein fod yn ddefnyddiol i ategu darpariaeth bersonol.

Argymhelliad 3: Dylai set o nodweddion craidd nodweddu gwasanaeth cwnsela o ansawdd uchel mewn ysgolion ac yn y gymuned yng Nghymru yn y dyfodol. Mae'r rhain yn cynnwys: ystod o lwybrau atgyfeirio; cyfuniad o apwyntiadau a sesiynau galw-heibio; ystod o ddulliau therapiwtig; lle cwnsela dynodedig a phriodol; ac amrywiaeth o fformatau cyflenwi.

Gallu a Chapasiti Cwnsela mewn Ysgolion ac yn y Gymuned

- 2.40 Un canfyddiad allweddol o'r adolygiad cyflym o'r dystiolaeth, yr ymgynghoriadau a'r data ymchwil oedd bod diffyg consensws ynghylch pwy ddylai ddarparu cwnsela. Teimlai rhai astudiaethau a chyfranogwyr y gallai staff addysgol neu gyfoedion gyflwyno sesiynau, gan y byddent yn gyfarwydd â'r plant a'r bobl ifanc. Fodd bynnag, roedd y rhan fwyaf o'r cyfranogwyr yn haeru y dylai cwnsela gael ei ddarparu gan gwnselwyr proffesiynol, hyfforddedig ac arbenigol. Cydnabuwyd bod cwnsela angen set benodol o sgiliau a chymwyseddau, megis y rhai a ragnodir gan Fframwaith Moesegol BACP ar gyfer Proffesiynau Cwnsela (BACP, 2018). Canfu'r adolygiad hefyd fod annibyniaeth cwnselwyr yn bwysig i'w perthynas â phlant a phobl ifanc (McArthur et al., 2016; Prior, 2012b). Yn wir, un o fanteision canfyddedig cwnselydd annibynnol a nodwyd mewn ymgynghoriadau a data ymchwil gan blant a phobl ifanc oedd na fyddai unrhyw wrthdaro buddiannau (h.y. ni fyddai'r cwnselydd yn cael ei beryglu gan unrhyw wahaniaeth rhwng angen y dysgwr a buddiannau'r ysgol), byddai'n haws sicrhau cyfrinachedd, ac i rai, byddai'n haws siarad gyda rhywun dieithr.
- 2.41 Nododd yr adolygiad o addasrwydd i'r diben y gwasanaethau cwnsela presennol bryderon ynghylch yr anhawster o recriwtio cwnselwyr, a diffyg capasiti yn y gwasanaeth a oedd yn arwain at restrau aros hir. Mae hyn yn ategu canfyddiadau gwerthusiad cynharach o'r gwasanaeth, lle mai dim ond 47 y cant o gwnselwyr ysgol a oedd yn ystyried bod digon o staff i ddiwallu'r angen (Llywodraeth Cymru, 2011). Mae hefyd yn adlewyrchu problemau a nodwyd yng ngwerthusiad rhaglen Mewngymorth CAMHS, a nododd heriau o ran recriwtio staff arbenigol (Holtam et al, 2021). Felly mae angen monitro capasiti'r gweithlu cwnsela yng Nghymru a'i ehangu o bosibl i ddiwallu

anghenion gwasanaeth estynedig ac optimaidd, er mwyn lleihau unrhyw risg o orlethu'r gweithlu presennol.

- 2.42 Honnodd plant a phobl ifanc a gymerodd ran yn yr astudiaeth bresennol y dylai unigolion allu cael cwnsela yn yr iaith y maent fwyaf cyfforddus ynddi. Nododd yr adolygiad cyflym o'r dystiolaeth hefyd fod rhyw y cwnselwyr yn berthnasol i blant a phobl ifanc, a gallai plant a phobl ifanc sy'n nodi eu bod yn wryw deimlo ei bod yn haws iddynt siarad â chwnselwyr gwrywaidd (Fox a Butler, 2007). Dylid felly ystyried amrywiaeth y gweithlu cwnsela, er mwyn sicrhau y gellir cynnig dewis i blant a phobl ifanc (Argymhelliad 2).
- 2.43 Er bod y rhan fwyaf o'r cyfranogwyr yn argymhell bod sesiynau cwnsela'n cael eu darparu gan gwngselwyr hyfforddedig, soniwyd yn yr ymgynghoriadau a data ymchwil am rolau a allai fod yn gefnogol i gwngselwyr yn yr ysgol, gan gynnwys staff addysgu, cymorth a bugeiliol. Gallai unigolion yn y rolau hyn o bosibl gyflwyno technegau therapiwtig sylfaenol fel rhan o ddarpariaeth iechyd meddwl a llesiant cyffredinol (Argymhelliad 6). Fodd bynnag, dylai cwmpas y gweithgarwch hwn nodi'n llawn ei bod yn debygol nad yw'r unigolion hyn wedi cyrraedd safon a gydnabyddir yn broffesiynol ar gyfer hyfforddiant cwnsela a seicotherapi, ac mae'n debygol na fydd ganddynt y cymwyseddau perthnasol i ddarparu gwasanaethau. Awgryma'r ymgynghoriadau a data ymchwil ei bod yn debygol y bydd y gweithwyr proffesiynol hyn hefyd yn wynebu cyfyngiadau eraill, megis diffyg amser oherwydd cyfrifoldebau ac ymrwymtiadau eraill.

Argymhelliad 4: Dylai cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned gael ei ddarparu gan gwngselwyr arbenigol sydd wedi eu cofrestru'n broffesiynol. Mae'n debygol y bydd angen cynyddu capasiti'r gwasanaeth i ddiwallu anghenion gwasanaeth estynedig ac optimaidd. Dylid rhoi sylw i amrywiaeth o ran hunaniaeth cwnselwyr.

Darpariaeth iechyd meddwl a llesiant cyffredinol i blant a phobl ifanc

Ymwybyddiaeth a gwybodaeth am wasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned

- 2.44 Canfyddiad allweddol o'r adolygiad cyflym o'r dystiolaeth a'r adolygiad o addasrwydd i'r diben y gwasanaethau cwnsela presennol oedd mai prin oedd y wybodaeth a oedd gan blant a phobl ifanc am sut i gael mynediad at gwngsela, ei nodau a'i swyddogaethau, pwy fyddai'r cwnselydd, neu'r math o broblemau y gellid eu cefnogi. Nododd yr adolygiad fod hon yn broblem benodol mewn lleoliadau cymunedol (Le surf a Lynch, 1999). Dywedodd yr adolygiad hefyd, gan fod cyfrinachedd yn bryder, bod angen mwy o wybodaeth am sut i ymdrin â chyfrinachedd (Prior, 2012b). Yn y cyfamser, teimlai pobl ifanc o'r ymgynghoriadau a'r ymchwil y byddai gwybodaeth a oedd ar gael yn hawdd ac yn gyfeillgar i blant yn eu helpu i arfer eu hymreolaeth (Argymhelliad 2). Ymhellach dylai'r wybodaeth:
- Gynnwys beth yw cwnsela, a beth i'w ddisgwyl mewn sesiwn.
 - Pwysleisio natur gyfrinachol cwnsela.
 - Ei gwneud yn glir nad oes angen diagnosis o broblem iechyd meddwl i geisio cwnsela a bod mynd i'r afael â phroblemau'n gynnar yr un mor bwysig.
- 2.45 Felly, mae angen darparu mwy o wybodaeth am wasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned i blant a phobl ifanc. Argymhellir hyn gan y Pecyn Cymorth Gweithredu Cwnsela mewn Ysgolion ac yn y Gymuned (Llywodraeth Cymru, 2020b), sy'n awgrymu bod darpariaeth cwnsela effeithiol angen dull system gyfan sy'n cynnwys codi ymwybyddiaeth o wasanaethau. Wrth wella ymwybyddiaeth, mae'n bosibl y gall mwy o rannu gwybodaeth gynyddu cyrhaeddiad a nifer y bobl sy'n defnyddio'r gwasanaethau.
- 2.46 Roedd yr ymgynghoriadau a data ymchwil yn awgrymu mecanweithiau posibl ar gyfer rhannu gwybodaeth yn effeithiol â phlant a phobl ifanc. Dylid nodi mai canfyddiadau o'r hyn a allai weithio oedd yr awgrymiadau hyn, yn hytrach na dulliau wedi'u llywio gan dystiolaeth. Roeddent yn cynnwys:

- Posteri a thafenni y gellid eu cynnwys yn systemau cyfathrebu mewnol ysgolion.
- Gwasanaethau a gwersi cwricwlwm ar gwrsela, y gellir eu hintegreiddio i'r rhaglen o weithgareddau iechyd meddwl a llesiant a hyrwyddir fel rhan o'r Cwricwlwm newydd i Gymru.
- Sesiynau galw-heibio a fideos rhagarweiniol byr gan gwrselwyr. Roedd y rhain yn cael eu gweld fel cyfleoedd i blant a phobl ifanc ymgysfarwyddo â phwy yw'r cwrselwyr a chael 'rhagflas' o'r hyn y gallai sesiynau cwrsela ei gynnwys.
- Tystebau gan ddysgwyr a oedd wedi derbyn cwrsela o'r blaen, y credwyd eu bod o gymorth i normaleiddio cwrsela.
- Yn achos plant a phobl ifanc mewn gofal, roedd gofalcwyr maeth yn meddwl y dylid cynnwys mwy o wybodaeth mewn llawlyfrau maethu.

2.47 Roedd y data rhanddeiliaid a'r ymgynghoriadau yn awgrymu y gallai Llywodraeth Cymru ledaenu gwybodaeth fwy cyson a chllir er mwyn sicrhau un neges hygyrch am gwrsela. Dylid cynnwys plant a phobl ifanc wrth ddatblygu adnoddau gwybodaeth.

Argymhelliad 5: Dylid darparu mwy o wybodaeth am wasanaethau cwrsela i blant a phobl ifanc oed ysgol gynradd ac uwchradd. Dylai'r wybodaeth hon ystyried nodau cwrsela, pwy yw'r cwrselydd, sut y bydd cyfrinachedd yn cael ei gynnal, cost y ddarpariaeth, a'r hyn y gall plant a phobl ifanc ei ddisgwyl pan fyddant yn mynychu.

Integreiddio cwrsela o fewn darpariaeth iechyd meddwl a llesiant cyffredinol

- 2.48 Canfyddiad allweddol o'r ymgynghoriadau a data ymchwil oedd y dylai cwrsela gael ei wreiddio fel rhan o ymateb graddedig i anghenion iechyd meddwl a llesiant plant a phobl ifanc, er ei fod yn parhau i fod yn wasanaeth annibynnol. Disgrifiodd y cyfranogwyr nodweddion yr ymateb graddedig hwn. Byddai'n cynnwys hyfforddi holl staff yr ysgol mewn iechyd meddwl a llesiant, fel bod ganddynt y wybodaeth a'r hyder i drafod materion llesiant gyda dysgwyr a nodi p'un a oedd angen cymorth pellach. Yna byddai gan yr ysgol amrywiaeth o opsiynau cymorth cyffredinol a thargededig ar waith a gellid atgyfeirio at wasanaethau cwrsela neu wasanaethau allanol eraill pe bai'r dysgwyr angen cymorth pellach. Roedd yr ymateb hwn hefyd yn cael ei nodweddu gan gefnogaeth gyfannol, sy'n golygu bod dysgwyr yn cael cynnig cymorth cyn ac ar ôl cwrsela, a chydweithio rhwng ysgolion cynradd ac uwchradd i gefnogi dysgwyr ar draws y cyfnod pontio.
- 2.49 Nododd yr adolygiad cyflym o'r dystiolaeth, yr ymgynghoriadau a data ymchwil dri phrif reswm pam a sut y dylid integreiddio cwrsela i system raddedig o ddarpariaeth iechyd meddwl a llesiant. Roedd y rhain yn rhoi pwyslais arbennig ar integreiddio â hybu iechyd meddwl a llesiant cyffredinol. Ymdrinnir ag integreiddio â'r dull system addysg gyfan ehangach yn yr adran nesaf.
- 2.50 Yn gyntaf, y bwriad yw cynyddu ymwybyddiaeth ac amlygrwydd cwrsela, sy'n gysylltiedig ag Argymhelliad 5. Teimlai'r cyfranogwyr y dylai fod cyfle i ganiatáu i ddysgwyr ddod yn gyfarwydd â chwrsela trwy amrywiaeth o weithgareddau hybu iechyd meddwl cyffredinol yn yr ysgol. Roeddent yn awgrymu y gallai cwrselwyr gyflwyno gwersi cwricwlwm neu wasanaethau torfol ar bynciau sy'n ymwneud â'u harbenigedd. Fodd bynnag, nodwyd y dylid sicrhau cydbwysedd wrth wreiddio cwrselwyr yn y system ar yr un llaw, a chwrselwyr yn cadw eu hannibyniaeth a'u pellter o ysgolion ar y llaw arall, a ystyriwyd yn bwysig i ganfyddiad pobl ifanc o gwrsela fel rhywbeth cyfrinachol ac ar wahân i'w hysgolion a'u hathrawon. Hefyd, mae problem adnoddau o ran ychwanegu at lwyth gwaith cwrselwyr.
- 2.51 Yn ail, gall darpariaeth iechyd meddwl a llesiant cyffredinol gefnogi'r profiad cwrsela. Mae hyn yn atgyfnerthu'r argymhelliad yn y Pecyn Cymorth Gweithredu Cwrsela mewn Ysgolion ac yn y Gymuned (Llywodraeth Cymru, 2020b) i ddarparu dulliau bugeiliol a therapiwtig ychwanegol sy'n cefnogi cwrsela ar y cyd. Gallai hyn gynnwys gweithgareddau grŵp cyfoedion a gwersi cwricwlwm i ddatblygu gwahanol ddimensiynau o lesiant plant (e.e. gwydnwch), a all helpu plant a phobl ifanc i gymhwyso a chyffredinoli'r sgiliau a'r wybodaeth a ddysgwyd yn ystod sesiynau cwrsela. Mae'r

Cwricwlwm newydd i Gymru yn rhoi cyfle i integreiddio gofal bugeiliol ac iechyd meddwl ar draws pob agwedd ar addysg, yn bennaf drwy'r Dull Ysgol Gyfan o ymdrin â llesiant emosiynol a meddyliol. Mae cyfranogwyr hefyd yn rhoi pwyslais cryf ar yr angen am drosglwyddiadau proffesiynol o gwswela i gymorth bugeiliol ar draws yr ysgol er mwyn sicrhau parhad gofal ar ôl i'r cwnsela ddod i ben. Fodd bynnag, mae risg na fydd darpariaeth gyffredinol yn cyrraedd plant a phobl ifanc sydd ond yn cael mynediad at gwswela trwy ddarpariaeth yn y gymuned, ac nad ydynt yn ymgysylltu â lleoliadau addysgol prif ffrwd.

- 2.52 Yn drydydd, ceir y potensial i leihau'r galw am gwswela. Gallai llwyfan cynhwysfawr o weithgareddau i hybu iechyd meddwl a llesiant helpu i atal yr angen i rai plant a phobl ifanc dderbyn gwasanaethau mwy arbenigol. Mae hyn yn bwysig lle bydd ehangu gwasanaethau i bob plentyn oed ysgol gynradd yn golygu mwy o alw ar y gweithlu. Mae hefyd yn ymateb i amcanion y Dull Ysgol Gyfan o ymdrin ag iechyd a llesiant emosiynol, sy'n pwysleisio'r angen i wasgaru gwasanaethau a chymorth drwy'r system gyfan er mwyn lleihau'r pwysau ar ddarpariaeth arbenigol.

Argymhelliad 6: Dylid gwneud darpariaeth iechyd meddwl a llesiant cyffredinol ar gael i blant a phobl ifanc oed cynradd ac uwchradd. Dylai hyn gynnwys cymorth cyfannol, cofleidiol i wasanaethau cwnsela, a all gynnwys gwersi cwricwlwm, gweithgareddau a arweinir gan gymheiriaid a chymorth a arweinir gan staff.

Dull system addysg gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl a llesiant

Datblygiad a Hyfforddiant Staff

- 2.53 Un canfyddiad allweddol o'r ymgynghoriadau a data ymchwil oedd bod angen i staff systemau (e.e. athrawon) gael cyfleoedd hyfforddi a datblygu fel y gallant gefnogi iechyd meddwl a llesiant plant a phobl ifanc, yn enwedig mewn perthynas â chwswela. Mae hyn yn ymwneud â chanfyddiad yn yr adolygiad o addasrwydd i'r diben y gwasanaethau cwnsela presennol bod staff ysgol yn profi ansicrwydd a straen ynglŷn â'u gwybodaeth a'u sgiliau i gefnogi llesiant dysgwyr. Roedd dwy elfen allweddol o ddatblygiad a hyfforddiant staff yn amlwg yn y data. Yn gyntaf, dylid addysgu staff ar yr hyn y mae cwnsela yn ei gynnwys, pam y gallai plentyn neu berson ifanc fynychu, a beth allai'r effeithiau posibl fod. Yn ail, mae angen uwchsgilio staff i gefnogi darpariaeth iechyd meddwl a llesiant cyffredinol.
- 2.54 Nododd yr adolygiad o addasrwydd i'r diben y gwasanaethau cwnsela presennol broblemau o ran ymwybyddiaeth a dealltwriaeth staff o wasanaethau cwnsela, yn enwedig mewn ysgolion cynradd. Dywedodd cyfranogwyr yr ymgynghoriadau ac ymchwil y gallai hyfforddi staff helpu i asesu ac atgyfeirio plant a phobl ifanc i gwswela, trwy wybod pryd a sut i wneud atgyfeiriad. Argymhellodd yr ymgynghoriadau a data ymchwil y gallai staff helpu i frysbenno unigolion a ofynnodd am gymorth i'r gwasanaethau iawn, a allai fod yn gwswela, ond a allai hefyd fod yn ystod o gymorth iechyd meddwl a llesiant arall. Nododd yr adolygiad cyflym o'r dystiolaeth, pan fo gan staff fwy o wybodaeth am gwswela, efallai y gallent helpu plant a phobl ifanc gyda'r penderfyniad i fanteisio ar ddarpariaeth, gan annog eu hannibyniaeth a phwysleisio eu hawl i ddewis (Prior, 2012a, 2012b). Gallant hefyd helpu i normaleiddio cwnsela, a disgrifiodd cyfranogwyr yr ymgynghoriadau ac ymchwil eu hymdrechion i wneud hyn.
- 2.55 Yn fwy cyffredinol, dywedodd cyfranogwyr y dylai staff gael eu hyfforddi i fod â'r hyder a'r gallu i weithredu fel oedolyn yr ymddiriedir ynddo yn y cyd-destun hwn. Roeddent yn gweld hyn fel y cyd-destun ysgol yn adlewyrchu'r 'lle diogel' y mae cwnsela'n ei greu, ac y byddai gan ysgolion ddull 'dim drws anghywir', a fyddai'n golygu y gallai dysgwyr fynd at unrhyw oedolyn yn yr ysgol pe bai angen cymorth arnynt, ac y byddai'r oedolyn yn gwybod sut i ymateb. Mae'r Pecyn Cymorth Gweithredu Cwnsela mewn Ysgolion ac yn y Gymuned (2020b) yn cyfeirio at arfer gorau mewn cwnsela ac adnoddau cymorth eraill ar gyfer amrywiaeth o weithwyr proffesiynol, a gellid gwneud rhagor o waith i ledaenu hyn.
- 2.56 Roedd awgrym ynghylch hyfforddiant cyffredinol i staff mewn perthynas ag iechyd meddwl plant a phobl ifanc er mwyn cefnogi'r ddarpariaeth gyffredinol. Yn yr ymgynghoriadau a data ymchwil,

ystyriwyd bod hyn yn bwysig i normaleiddio'r broses o geisio cymorth mewn perthynas ag iechyd meddwl ac i wella'r broses o nodi arwyddion o lesiant gwael. Fel y nodwyd yn Argymhelliad 6, roedd awgrym hefyd y gallai sgiliau staff cyffredinol sy'n ymwneud â gofal bugeiliol leihau'r galw am wasanaethau cwnsela. Fodd bynnag, roedd yr ymgynghoriadau a data ymchwil yn cydnabod y risg o orlwytho staff a'r diffyg capasiti posibl yn y system i ddarparu'r cymorth bugeiliol ychwanegol hwn.

Argymhelliad 7: Dylai staff gael datblygiad proffesiynol a hyfforddiant ynghylch iechyd meddwl a llesiant plant oed ysgol gynradd ac uwchradd. Gall hyn helpu i gefnogi plant a phobl ifanc i benderfynu mynychu cwnsela ac annog eu llesiant drwy gydol y broses. Mae hefyd yn bwysig wrth gyflenwi darpariaeth iechyd meddwl a llesiant cyffredinol.

Diwylliant sy'n hyrwyddo iechyd meddwl a llesiant

- 2.57 Nododd yr ymgynghoriadau a data ymchwil ddiwylliant sy'n canolbwyntio ar iechyd meddwl a llesiant fel nodwedd graidd o'r dull system addysg gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl a llesiant. Roedd enghreifftiau o sut y gellid gwreiddio'r diwylliant hwn yn cynnwys rhoi pwyslais ar ofal bugeiliol, darparu ymyriadau llesiant cyffredinol a thargededig, creu lle ac awyrgylch lle gallai dysgwyr 'agor eu calonau', a chyflogi staff cymorth fel Cynorthwyr Cymorth Llythrennedd Emosiynol (ELSA).
- 2.58 Gallai sicrhau bod gan y system ehangach ddiwylliant o'r fath helpu i annog darpariaeth cwnsela o ansawdd uchel, gyda diwylliant cadarnhaol yn cefnogi gweithredu argymhellion yr astudiaeth. Er enghraifft, canfu gwerthusiad o ddarpariaeth iechyd meddwl a llesiant mewn ysgolion gan Estyn (2019) fod ysgolion, pan oedd gwasanaethau iechyd meddwl yn cael eu blaenoriaethu, yn fwy tebygol o addasu eu gofod i sicrhau bod cwnsela'n cael ei ddarparu mewn amgylchedd preifat, hamddenol a deniadol. Yn yr un modd, canfu'r adolygiad cyflym o'r dystiolaeth, pan oedd ysgolion a staff yn gwerthfawrogi gwasanaethau cwnsela, eu bod yn fwy tebygol o gyfeirio dysgwyr ato (Parsons a Dubrow-Marshall, 2018). Mae'r pwyslais hwn ar ddiwylliant systemau yn amlwg yn y Fframwaith ar Sefydlu Dull Ysgol Gyfan Ar Gyfer Llesiant Emosiynol A Meddyliol (Llywodraeth Cymru 2021b), sy'n datgan y dylai ysgolion hyrwyddo amgylchedd sy'n ffafriol i lesiant emosiynol cadarnhaol. Mae'r Cwricwlwm newydd i Gymru yn cynnig cyfle pwysig i wireddu'r nod hwn.
- 2.59 Cydnabuwyd bod arweinyddiaeth gref yn bwysig wrth greu a chynnal ethos ysgol sy'n canolbwyntio ar iechyd meddwl. Dywedodd staff ysgol y gall arweinwyr ysgol nodi'r adnoddau sydd eu hangen i gefnogi cwnsela a sicrhau eu bod yn cael eu dyrannu. Mae hyn yn bwysig lle y gall gweithgareddau ychwanegol roi pwysau ar sefydliadau, a bydd angen arweinyddiaeth gydgysylltiedig ar lefel genedlaethol, leol a sefydliadol i atal gweithwyr proffesiynol rhag cael eu gorlethu.
- 2.60 Mae angen arweinyddiaeth hefyd i sicrhau bod cwnsela'n cael ei integreiddio â'r Dull Ysgol Gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl a llesiant a'r cwricwlwm newydd yng Nghymru, a goruchwyllo datblygiad y gweithlu i gefnogi'r dull newydd hwn o ymdrin ag iechyd meddwl. Mae arweinyddiaeth hefyd yn arwyddocaol o ran gwerthuso a monitro gwasanaethau cwnsela (Argymhellion 11-13), lle gall fod angen newid sefydliadol a datblygu capasiti er mwyn cynyddu llythrennedd ymchwil a deall sut y gellir defnyddio data monitro i wella gwasanaethau.
- 2.61 Dywedodd staff ysgolion eu bod yn teimlo pryder a straen ynghylch darparu cymorth ar gyfer iechyd meddwl a llesiant dysgwyr, ac o ganlyniad nodwyd cymorth ar gyfer iechyd meddwl a llesiant staff fel rhan o ddiwylliant sefydliadol cadarnhaol ochr yn ochr ag arweinyddiaeth. Gan fod staff yn cael eu hystyried yn hanfodol i gefnogi cwnsela a dull system addysg gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl a llesiant, roedd pryder ynghylch y baich a roddir arnynt. Roedd pryderon yn ymwneud â gweithredu mentrau newydd lluosog ar yr un pryd, h.y. y Cwricwlwm newydd i Gymru, y Dull Ysgol Gyfan o ymdrin â llesiant emosiynol a meddyliol, a'r Rhaglen Trawsnewid Anghenion Dysgu Ychwanegol, a blaenoriaethau cystadleuol rhwng llesiant a chyrrhaeddiad, a ganfuwyd fel bygythiad i gapasiti staff ysgol i feithrin llesiant dysgwyr. Er bod rhywfaint o dystiolaeth o effeithiolrwydd ymyriadau iechyd meddwl a llesiant y gweithlu, nododd gwerthusiad diweddar o ymyriad i gefnogi athrawon yng Nghymru a Lloegr lefelau isel o ddefnydd a phroblemau posibl o ran derbynioldeb (Kidger et al.,

2021). Mae cynllun Cymru Iach ar Waith Iechyd Cyhoeddus Cymru yn cynnig ystod o ganllawiau i sefydliadau i gefnogi iechyd corfforol a meddyliol staff.

- 2.62 Roedd cefnogaeth yn yr ymgynghoriadau a data ymchwil i wasanaethau cwnsela ddarparu goruchwyliaeth i staff, yn enwedig mewn ysgolion cynradd ac uwchradd. Honnwyd bod hyn yn werthfawr lle mae staff yn profi pryder o ganlyniad i gefnogi dysgwyr, yn enwedig os oes ganddynt lwyth gwaith bugeiliol sylweddol. Mae peilot o oruchwyliaeth staff mewn colegau chweched dosbarth a cholegau addysg bellach ym Manceinion yn rhoi enghreifftiau o arfer da yn y maes hwn (Partneriaeth Iechyd a Gofal Cymdeithasol Manceinion Fwyaf, 2021). Fodd bynnag, mae goblygiadau adnoddau sylweddol posibl o weithredu model o'r fath, a bydd angen cwmpasu pellach. Mae angen ystyried hefyd a oes gan gwnselwyr y setiau sgiliau angenrheidiol i ddarparu'r cymorth hwn.

Argymhelliad 8: Dylid meithrin diwylliant sy'n hybu iechyd meddwl a llesiant ar draws ysgolion yng Nghymru i gefnogi dull system addysg gyfan o ymdrin â chwnsela. Gall diwylliant cadarnhaol gael ei hwyluso gan arweinyddiaeth gref a chefnogaeth ar gyfer iechyd meddwl a llesiant staff.

Perthynas rhanddeiliaid allweddol a gweithio amlasiantaeth

Perthynas â rhanddeiliad a gweithio amlasiantaeth

- 2.63 Roedd tri chanfyddiad allweddol yn yr adolygiad cyflym o'r dystiolaeth, yr ymgynghoriadau a'r data ymchwil, yn ymwneud â chysylltiadau â rhanddeiliaid a gwaith amlasiantaeth: y rhanddeiliaid allweddol a ddylai fod yn ymwneud â gwasanaethau; manteision posibl cydweithio; a'r mecanweithiau y dylai rhanddeiliaid gydweithio drwyddynt.
- 2.64 Y grwpiau rhanddeiliaid allweddol y cydnabuwyd eu bod yn bwysig mewn perthynas â chwnsela plant a phobl ifanc, a gwasanaethau iechyd meddwl a llesiant yn fwy cyffredinol yw: plant a phobl ifanc; rhieni a gofalgwyr; cwnselwyr a gwasanaethau cwnsela; gweithwyr addysg proffesiynol; sefydliadau trydydd sector a allai ddarparu cwnsela neu ddarpariaethau iechyd meddwl cyffredinol; a gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol ALI, e.e. CAMHS.
- 2.65 Awgrymodd cyfranogwyr yr ymgynghoriadau ac ymchwil y gall cydweithredu rhwng rhanddeiliaid helpu i lywio penderfyniadau am y gwasanaethau a'r gweithgareddau mwyaf addas i blant a phobl ifanc, oherwydd gall gwybodaeth gyfunol am eu hamgylchiadau a'u hanghenion arwain at adnabod y cymorth mwyaf priodol. Gall hefyd feithrin capasiti a sgiliau ym maes iechyd meddwl a llesiant y tu hwnt i wasanaethau arbenigol, yn ogystal â mwy o ymwybyddiaeth o sefydliadau a gwasanaethau eraill yn y system.
- 2.66 Dangosodd yr ymgynghoriadau a data ymchwil y gallai gwaith amlasiantaeth fod yn un o'r mecanweithiau mwyaf effeithiol i hwyluso cysylltiadau â rhanddeiliaid a galluogi gwasanaethau i gael eu hintegreiddio'n well a rhyngweithio'n fwy llyfn. Cynhwyswyd cefnogaeth i'r dull hwn yng ngwerthusiad Estyn (2019) o gymorth ysgolion cynradd ac uwchradd i iechyd a llesiant dysgwyr. Canfuwyd bod gwasanaethau'n gweithio'n fwy effeithiol pan fydd ysgolion yn mabwysiadu dull amlasiantaeth sy'n seiliedig ar ymddiriedaeth a dealltwriaeth.
- 2.67 Gall paneli amlasiantaeth sy'n archwilio'r ddarpariaeth fwyaf priodol i blant a phobl ifanc annog integreiddio gwasanaethau a chaniatáu cyfathrebu gwybodaeth yn fwy effeithlon. Nododd y gwaith mapio gwasanaeth fod paneli o'r fath ar waith mewn rhai ALIau. Awgrymodd cyfranogwyr yr ymgynghoriadau ac ymchwil ymhellach y gallai paneli nodi cyfleoedd i atgyfeirio plant a phobl ifanc at wasanaethau eraill os oedd rhestrau aros am gwnsela yn rhy hir. Roeddent yn awgrymu y byddai cael cynrychiolydd o'r gwasanaeth cwnsela yn y dull 'tîm o amgylch y plentyn' yn cryfhau'r berthynas rhwng yr ysgol a'r gwasanaeth cwnsela ac y byddai'r un mor werthfawr â chael mwy o amser cwnselwyr yn yr ysgol. Fodd bynnag, nododd staff o ysgolion cynradd y gallai paneli amlasiantaeth fod yn firocrataidd. Efallai hefyd y bydd angen cynllunio mwy strategol ar gyfer gwaith amlasiantaeth, gan fod y rhan fwyaf o'r data yn ei drafod yn ymarferol ac yng nghyswllt plentyn unigol.

- 2.68 Nododd cyfweiliadau â rhanddeiliaid system allweddol nifer o fframweithiau cymorth iechyd meddwl a llesiant ar gyfer plant a phobl ifanc a allai fod yn ddefnyddiol o ran hwyluso gwaith amlasiantaeth. Mae'r rhain yn cynnwys y [Fframwaith NYTH](#), sy'n offeryn cynllunio ar gyfer Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol sy'n ceisio hwyluso dull system gyfan o ddatblygu gwasanaethau iechyd meddwl, llesiant a chymorth i blant, pobl ifanc a'u teuluoedd. Awgrymodd y cyfranogwyr y dylai cwnsela fod yn rhan allweddol o'r fframweithiau hyn.
- 2.69 Y tu hwnt i baneli amlasiantaeth, awgrymodd y cyfranogwyr y gallai gweithdai i rieni a gofalwyr gefnogi eu hymgysylltiad â system addysg gyfan drwy gynyddu eu dealltwriaeth o gwnsela a'u hannog i gefnogi'r broses. Awgrymodd y cyfranogwyr hefyd gyfarfodydd gofal bugeiliol ar y cyd rhwng ysgolion a gwasanaethau cwnsela a fforymau rhwng ysgolion cyfagos i ddarparu seilwaith ar gyfer rhannu arfer da. Rhoddwyd ystyriaeth i gydweithio rhwng ysgolion cynradd ac uwchradd, gyda phwyslais ar gefnogi dysgwyr yn y cyfnod pontio a sicrhau parhad yn y cymorth.

Argymhelliad 9: Mae angen i rhanddeiliaid system allweddol ymgysylltu â gwaith amlasiantaeth i sicrhau bod gwasanaethau iechyd meddwl, gan gynnwys cwnsela, yn diwallu anghenion plant a phobl ifanc oed cynradd ac uwchradd yn y ffordd orau. Y rhanddeiliaid system allweddol a ddylai gymryd rhan yw: plant a phobl ifanc; rhieni a gofalwyr; cwnselwyr a gwasanaethau cwnsela; gweithwyr addysg proffesiynol; sefydliadau trydydd sector; a gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol Awdurdodau Lleol.

Egwyddorion ar gyfer perthynas effeithiol â rhanddeiliad

- 2.70 Roedd data'r astudiaeth yn awgrymu bod egwyddorion craidd, gwerthoedd ac ystyriaethau moesegol yn bodoli, a ddylai fod yn sail i'r berthynas rhwng rhanddeiliaid sy'n ymwneud â gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned. Nodwyd bod dwy egwyddor yn bwysig: dealltwriaeth o wahanol safbwyntiau, arferion ac ethos sefydliadol; a dull plentyn-ganolog o rannu gwybodaeth a chyfrinachedd.
- 2.71 Ar draws yr adolygiad cyflym o'r dystiolaeth, yr ymgynghoriadau a data ymchwil, nodwyd tensiynau a heriau rhwng rhanddeiliaid. Mae hyn yn adlewyrchu materion a nodwyd gan Werthusiad Mewngymorth CAMHS, lle cafodd rhanddeiliaid anhawster i feithrin cysylltiadau a deall gwahanol strwythurau a diwylliannau addysgol (Holtam et al, 2021). Nododd yr adolygiad cyflym o'r dystiolaeth fod rhai athrawon yn teimlo bod cwnsela'n gwrthdaro â dull disgyblu'r ysgol ac y gallai fod canfyddiadau gwahanol o'r materion a godwyd gan ddysgwyr mewn sesiynau (Vuillamy a Webb, 2003, Hamilton-Roberts, 2012). Yn yr adolygiad o addasrwydd i'r diben y gwasanaethau cwnsela presennol, gwelai cyfranogwyr rywffaint o wrthdaro o fewn ysgolion ynghylch sut roedd cwnselwyr yn defnyddio eu hamser, a p'un a oedd lle addas yn yr ysgol ar gyfer cwnsela.
- 2.72 Hefyd nododd yr adolygiad addasrwydd i'r diben rhai pryderon am y berthynas rhwng ysgolion â rhieni. Roedd y cyfranogwyr yn cydnabod y gallai teuluoedd fod yn gefnogol i'w plentyn os oeddent yn deall pam yr awgrymwyd cwnsela. Fodd bynnag, pe bai'r teulu'n cael cymorth gan y gwasanaethau cymdeithasol, gallai fod rhywfaint o wrthwynebiad gan rieni a gofalwyr.
- 2.73 Canfyddiad allweddol o'r adolygiad cyflym o'r dystiolaeth oedd bod cyfathrebu sy'n parchu ac yn darparu ar gyfer gwahanol safbwyntiau ac anghenion yn bwysig er mwyn hwyluso cysylltiadau cadarnhaol â rhanddeiliaid, gan ganiatáu gweithredu ar y cyd i gefnogi plentyn neu berson ifanc. Awgrymodd un astudiaeth y gellid cryfhau cysylltiadau lle byddai rhanddeiliaid yn cael cyfle i ddysgu am gwnsela (Wilson et al., 2003).
- 2.74 Roedd cyfrinachedd, a thoriadau cyfrinachedd posibl, yn cael eu gweld fel mater canolog i wasanaethau cwnsela yn yr adolygiad cyflym o'r dystiolaeth, yr ymgynghoriadau a'r data ymchwil, ac felly mae angen eu hystyried wrth wneud gwaith amlasiantaeth. Mewn rhai achosion, roedd plant a phobl ifanc a gymerodd ran yn yr ymgynghoriadau a'r ymchwil yn meddwl y gallai fod yn briodol rhannu gwybodaeth â rhieni a gofalwyr, athrawon a gweithwyr proffesiynol eraill. Y mater hollbwysig iddynt oedd y dylid gofyn iddyn nhw am ganiatâd i rannu gwybodaeth am eu cwnsela. Fel y cyfryw, dylai gwaith amlasiantaeth ddefnyddio dull sy'n canolbwyntio ar y plentyn o safbwynt rhannu

gwybodaeth rhwng gwasanaethau. Mae hyn yn golygu y dylai natur a ffiniau cyfrinachedd fod yn dryloyw ac wedi'u hesbonio'n glir i blant a phobl ifanc fel rhan o'r contract cwnsela, a dylent fod yn ymwybodol y bydd cyfrinachedd yn cael ei dorri pan fydd pryderon diogelu'n codi. Lle bo'n briodol, dylai gwasanaethau ymgynghori â phlant a phobl ifanc ar natur a graddau'r wybodaeth a rennir, ac â pha wasanaethau y caiff ei rhannu.

Argymhelliad 10: Mae egwyddorion craidd yn bodoli a ddylai fod yn sail i'r berthynas â rhanddeiliaid. Mae'r rhain yn cynnwys: dealltwriaeth o wahanol safbwyntiau ac arferion; a dull sy'n canolbwyntio ar y plentyn o ran ymdrin â chyfrinachedd a rhannu gwybodaeth.

- 2.75 Er yr ystyrir argymhellion 2 i 10 ar gyfer y gwasanaeth cwnsela optimaidd yn yr ysgol ac yn y gymuned yn berthnasol i blant a phobl ifanc oed cynradd ac uwchradd, mae'r man cychwyn gwasanaethau ar gyfer y ddau grŵp oedran hyn yn wahanol. Tra bod gwasanaethau ar gyfer plant a phobl ifanc oed uwchradd yn cael eu hoptimeiddio, bydd y gwasanaethau ar gyfer plant oed ysgol gynradd yn cael eu datblygu o'r newydd i raddau helaeth. Bydd angen ystyried a chynllunio ymhellach sut y gellir cyflwyno a gweithredu gwasanaethau i blant oed ysgol gynradd ar lefel genedlaethol, a'r heriau ymarferol ac adnoddau sy'n gysylltiedig â hyn. Gall hyn gynnwys cyfnod o dreialu a phrofion dichonoldeb i sicrhau bod gwasanaethau newydd yn addas i'r diben.

Gwerthuso a monitro gwasanaethau cwnsela

Canlyniadau priodol a gweithredol ar gyfer mesur gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned

- 2.76 Mae angen mesuriadau canlyniadau sy'n asesu newidiadau i blant a phobl ifanc sy'n cael gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned er mwyn deall a yw'r ddarpariaeth wedi bod yn effeithiol. Mae sefydlu mesuriadau priodol a gweithredol yn bwysig i sicrhau bod unrhyw werthusiad (Argymhelliad 12) neu fonitro (Argymhelliad 13) yn asesu'r canlyniadau cywir ac yn dal y data mwyaf perthnasol yn unig. Gall y data hwn gefnogi Llywodraeth Cymru, Awdurdodau Lleol, gwasanaethau cwnsela a sefydliadau i ddeall pa ddulliau sy'n gweithio ac y dylid parhau i'w hariannu, a pha rai sydd efallai angen eu dadfuddsoddi neu eu gwella. Gall hefyd fod yn ddefnyddiol i blant a phobl ifanc i'w helpu i ddeall eu cynnydd eu hunain.
- 2.77 Tynnodd y cyfranogwyr sylw at yr heriau o nodi mesur canlyniadau cyffredin priodol o ystyried yr amrywiaeth eang o faterion y mae plant a phobl ifanc yn eu cyflwyno i gwnsela. Er gwaethaf hyn, pwysleiswyd bwysigrwydd gwerthuso effaith cwnsela ac awgrymwyd nifer o fesurau canlyniadau. Amlygwyd pwysigrwydd defnyddio mesurau canlyniadau sy'n ymwneud ag addysg, megis presenoldeb a chyrhaeddiad.
- 2.78 Nodwyd mai iechyd meddwl a llesiant goddrychol oedd y canlyniad mwyaf perthnasol ar gyfer asesu p'un a fu cwnsela yn effeithiol i blant a phobl ifanc. Defnyddiodd astudiaethau yn yr adolygiad cyflym o'r dystiolaeth luniad o iechyd meddwl a llesiant fel eu prif fesuriad canlyniad neu fel un o gyfres o fesuriadau.
- 2.79 Nododd yr adolygiad cyflym o'r dystiolaeth ddau brif fesuriad canlyniadau iechyd meddwl a ddefnyddir yn rheolaidd mewn gwerthusiadau:
- [Canlyniadau Clinigol Pobl Ifanc mewn Gwerthusiad Arferol](#) (YP-CORE), offeryn 10 eitem yn mesur: pryder; iselder; trawma; problemau corfforol; gweithredu; a risg i'r hunan.
 - [Holiadur Cryfderau ac Anawsterau](#) (SDQ), offeryn 25 eitem yn mesur pum parth: symptomau emosïynol; problemau ymddygiad; gorfywioigrwydd/diffyg sylw; problemau perthynas cyfoedion; ac ymddygiad cymdeithasol.
- 2.80 Roedd data adolygu hefyd yn canolbwyntio'n gryf ar elfennau cadarnhaol o lesiant, gyda [Graddfa Llesiant Meddyliol Fer Warwick-Caeredin](#) (SWEMWBS), offeryn 7-eitem sy'n mesur gweithrediad seicolegol cadarnhaol a llesiant goddrychol.

- 2.81 Ni fyddai angen asesu a monitro pob un o'r tri mesur canlyniadau hyn o reidrwydd, er eu bod yn mesur pethau gwahanol. Dylid ymgynghori ymhellach i flaenoriaethu'r offeryn mesur mwyaf derbyniol ac ymarferol i asesu'r gwasanaeth. Ar hyn o bryd yr SDQ yw'r unig offeryn sy'n briodol ar gyfer yr ystod oedran gyflawn o blant a phobl ifanc a fydd yn gymwys ar gyfer y gwasanaeth cwnsela estynedig.
- 2.82 Roedd gwerthusiadau a gynhwyswyd yn yr adolygiad cyflym o'r dystiolaeth yn tueddu i asesu canlyniadau 12 wythnos ar ôl i fesurau cyn-gwnsela gael eu cynnal. Yn y treial ETHOS (Cooper et al., 2021), gwnaed mesuriadau hefyd ar ôl 24 wythnos i asesu a oedd newidiadau mewn canlyniadau yn cael eu cynnal. Er yn yr achos hwn y parhawyd i weld gostyngiad mewn trallod emosiynol, nododd gwerthusiadau eraill o gwnsela nad oedd gwelliannau cychwynnol mewn canlyniadau wedi'u cynnal (Pybis et al., 2015). Mae hyn yn awgrymu pwysigrwydd dilyniant tymor hwy.
- 2.83 Mae'n bwysig ystyried argaeledd data YP-CORE, SDQ a SWEMWBS yng Nghymru ar hyn o bryd, oherwydd gall defnyddio data sydd eisoes wedi'u casglu leihau'r baich adnoddau. Mae eisoes yn ofynnol i wasanaethau ysgol a chymunedol ALLau ddychwelyd yr YP-CORE ar gyfer plant a phobl ifanc oed ysgol uwchradd.
- 2.84 Yn achos dysgwyr ysgolion uwchradd, adroddir ynghylch yr SDQ a SWEMWBS yn arolwg dwyflynyddol SHRN. Fodd bynnag, ar hyn o bryd nid oes unrhyw seilwaith data cenedlaethol a all ddarparu data ar blant oed ysgol gynradd, er bod rhai wrthi'n cael eu datblygu neu'n gweithredu'n is-genedlaethol (e.e. SHRN Cynradd ac Iechyd a Chyrhaeddiad Disgyblion mewn Rhwydwaith Gwerthuso (HAPPEN)). Byddai ymestyn cwrmpas y seilwaith data, hyd yn oed i sampl gynrychioliadol o blant a phobl ifanc, yn gymorth ar gyfer gwerthuso a monitro yn y dyfodol.
- 2.85 Mae canfyddiadau'r adolygiad cyflym o'r dystiolaeth a'r ymgynghoriadau a data ymchwil yn dangos pwysigrwydd mesur effaith gwasanaethau cwnsela ar ganlyniadau addysgol, yn enwedig presenoldeb, ymgysylltu, a chyrhaeddiad. Roedd argymhelliad hefyd yn yr ymgynghoriadau a data ymchwil i asesu atgyfeiriadau at wasanaethau iechyd meddwl a'r nifer sy'n manteisio arnynt, e.e. CAMHS.
- 2.86 Yr ystyriaeth derfynol sy'n ymwneud ag asesu effaith cwnsela yw'r posibilrwydd o ganlyniadau anfwriadol. Ni chanfu'r adolygiad cyflym o'r dystiolaeth unrhyw dystiolaeth glir o niwed yn ymwneud â darpariaeth y gwasanaeth cwnsela. Fodd bynnag, roedd rhywfaint o arwydd bod rhieni a gofawyr yn teimlo y gallai plant a phobl ifanc deimlo trallod a phryder posibl ynghylch cymryd rhan mewn sesiynau.

Argymhelliad 11: Dylai gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned asesu a chofnodi iechyd meddwl a llesiant plant a phobl ifanc oed cynradd ac uwchradd sy'n defnyddio gwasanaethau. Dylid casglu'r data hyn cyn ac ar ôl derbyn cwnsela, yn ddelfrydol gydag asesiad canlyniad yn cael ei gynnal ar adegau lluosog ar ôl i berson ifanc ymgysylltu â'r gwasanaethau. Dylid mesur canlyniadau drwy ddefnyddio mesuriadau canlyniadau dilys. Dylai Llywodraeth Cymru wneud trefniadau i sicrhau bod data ar gael, o leiaf ar sail sampl gynrychioliadol, y gellir ei ddefnyddio ar gyfer monitro a gwerthuso gwasanaethau yn gadarn.

Fframwaith gwerthuso ar gyfer mesur effeithiolrwydd gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned

- 2.87 Trafododd cyfranogwyr yr ymgynghoriadau ac ymchwil yr egwyddorion cyffredinol a ddylai fod yn sail i werthuso gwasanaethau. Roedd y rhain yn nodi y dylai gwerthusiadau:
- Gynnwys gwerthusiad o brosesau.
 - Mesur canlyniadau yn ôl y dull cyflenwi, h.y. cwnsela o bell ac wyneb yn wyneb, a chostau cwnsela.
 - Cynnwys amrywiaeth o randdeiliaid, yn enwedig plant a phobl ifanc

- Defnyddio dulliau cymysg a chynlluniau gwerthuso 'cyn ac ar ôl'.
- Sicrhau bod canlyniadau hirdymor yn cael eu cofnodi.
- Sicrhau bod cydsyniad a chyfrinachedd plant a phobl ifanc yn cael eu hystyried.
- Alinio gwerthusiadau gwasanaethau cyhoeddus drwy fframwaith gwerthuso llesiant cyffredin.

- 2.88 Mae dau gyfnod canolog o werthuso y gellid eu cynnal gyda'r gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned optimaidd ac estynedig. Ni thrafodwyd y rhain yn benodol yn y data, ond maent yn adlewyrchu canllawiau methodolegol sefydledig ar ddatblygu a gwerthuso ymyriadau (Skivington et al., 2021). Y cyntaf yw datblygu, treialu ac ymarferoldeb gwasanaethau. Yr ail yw'r asesiad o effeithiolrwydd gwasanaeth. Dylai'r ddau gam gwerthuso gynnwys rhywfaint o ystyriaeth o gost economaidd.
- 2.89 Mae datblygu, treialu a phrofi dichonoldeb y gwasanaeth optimaidd ac estynedig yn arbennig o bwysig mewn perthynas ag Argymhellad 1, sydd wedi nodi'r angen i ehangu'r gwasanaethau i blant oed ysgol gynradd, gan fod hon yn ddarpariaeth newydd. Yn y lle cyntaf, bydd angen cyfnod o drosi'r argymhellion yn weithgareddau gwasanaeth, rhwydweithiau a seilwaith gwirioneddol.
- 2.90 Yna gellir cynnal peilot ar raddfa fach a phrofion dichonoldeb ar y gwasanaeth datblygedig (Skivington et al., 2021). Byddai hyn yn golygu cynnal peilot o'r gwasanaeth cwnsela estynedig ac optimaidd ar nifer fach o ysgolion neu safleoedd cymunedol ar draws nifer dethol o ALLau amrywiol er mwyn archwilio gweithrediad a derbynoldeb yn y byd go iawn. Byddai hefyd yn cynnig cyfle i edrych ar ymarferoldeb casglu mesuriadau o'r canlyniadau i sicrhau bod y seilwaith data perthnasol yn ei le i asesu iechyd meddwl a llesiant plant a phobl ifanc, ac nad yw casglu data yn rhy feichus i'r rhanddeiliaid system.
- 2.91 Mae'r ail gam yn cynnwys gwerthusiad o ganlyniadau, y gellir ei gynnal unwaith y bydd y gwasanaeth wedi'i fireinio ac yn cael ei gyflwyno. Gall hyn ddarparu tystiolaeth ar effeithiolrwydd gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned o ran effeithio ar iechyd meddwl a llesiant plant a phobl ifanc. Mae dau ddull y gellid eu dilyn. Mae'r cyntaf yn werthusiad sy'n asesu effaith gwaith uniongyrchol ar lefel unigol y mae cwnselydd hyfforddedig arbenigol yn ei wneud gyda phlentyn neu berson ifanc. Mae'r ail yn werthusiad ar lefel system sy'n asesu effaith gwasanaeth cwnsela'r system addysg gyfan, fel y disgrifir yn Ffigur 1.
- 2.92 O ran effaith ar lefel unigol, nododd yr ymgynghoriadau a data ymchwil werth cynlluniau prawf 'cyn ac ar ôl' i werthuso newid. Fodd bynnag, mae nifer o gynlluniau gwerthuso y gellir eu defnyddio i asesu effaith sesiynau cwnsela. Hap-dreial rheoledig (RCT) yw'r dull mwyaf cadarn o werthuso a gall fod yn arbennig o ddefnyddiol gyda'r gwasanaeth sydd newydd ei ehangu i blant oed ysgol gynradd, gan fod mwy o ansicrwydd ynghylch effeithiau posibl a chanlyniadau anfwriadol cwnsela.
- 2.93 Un canfyddiad allweddol o'r ymgynghoriadau a data ymchwil oedd y dylai gwerthusiad gynnwys astudiaethau achos ansoddol dienw yn archwilio profiad plant a phobl ifanc unigol o gwrsela. Mae gan y data hyn y potensial i ddeall materion pwysig yn ymwneud â chyrhaeddiad, ymwybyddiaeth a stigma, oherwydd gallai rhannu enghreifftiau arwain at normaleiddio cwnsela, ac annog plant a phobl ifanc i'w ystyried fel opsiwn ar gyfer cymorth.
- 2.94 Ar lefel system, prin fu'r gwerthusiadau o wasanaethau cwnsela fel rhai sydd wedi'u hintegreiddio â dull system gyfan ehangach, sy'n cynnwys gweithgarwch ar lefel y sefydliad, yr ALL a'r llywodraeth genedlaethol. Ni chanfuwyd astudiaethau o'r math hwn yn yr adolygiad cyflym o'r dystiolaeth. Yn yr ymgynghoriadau a data ymchwil, ystyriodd y cyfranogwyr i raddau helaeth brofiad ac effaith sesiynau cwnsela ar yr unigolyn. Fodd bynnag, mae'n bwysig ystyried gwerthuso'r model optimaidd ac estynedig yn llawn, sy'n cynnwys y gweithgareddau ychwanegol a argymhellir, y gallai rhan ohonynt gael eu cyflwyno fel rhan o'r Dull Ysgol Gyfan, e.e. cynyddu gwybodaeth ac ymwybyddiaeth, neu wella gwybodaeth a sgiliau ymhlith staff
- 2.95 Lle mae gweithgarwch ar lefel system yn cael ei roi ar waith i optimeiddio gwasanaethau, y cynllun mwyaf priodol a chadarn fyddai RCT clwstwr, lle mae sefydliadau, darparwyr gwasanaethau neu

ALLau yn cael eu dewis ar hap i gael y gwasanaeth estynedig ac optimaidd ar ôl iddo gael ei ddatblygu a'i fireinio.

- 2.96 Nododd cyfranogwyr yn yr ymgynghoriadau ac ymchwil bwysigrwydd cynnwys gwerthusiad o broses mewn unrhyw werthusiad o effeithiolrwydd y gwasanaeth cwnsela. Mae gwerthusiadau proses yn hanfodol i ddeall a yw gwasanaeth yn cael ei ddarparu yn ôl y bwriad, ac a allai aneffeithiolrwydd fod yn ganlyniad o fethiant i weithredu. Gall hyn helpu ymhellach i ddeall sut mae'r gwasanaeth yn rhyngweithio â'r ddarpariaeth bresennol ar gyfer iechyd meddwl a llesiant, er mwyn helpu i briodoli canlyniadau i lefel y gwasanaeth a ddarperir. I'r perwyl hwn, gallai sefydliadau a gwasanaethau cwnsela ALI gasglu data ar weithgareddau lefel system a ddarperir mewn perthynas â chwswela, megis llwybrau atgyfeirio, sesiynau codi ymwybyddiaeth yn y cwricwlwm, a chymorth i staff sefydliadol.

Argymhelliad 12: Dylid cynnal gwerthusiad o'r gwasanaethau cwnsela optimaidd ac estynedig yn yr ysgolion ac yn y gymuned mewn dau gam. Y cyntaf yw datblygu, treialu a phrofi dichonoldeb gyda sampl fach o sefydliadau ac ALLau, i archwilio darpariaeth a derbynoldeb mewn lleoliadau yn y byd go iawn. Gall canfyddiadau'r gwerthusiad hwn gefnogi'r gwaith o fireinio gwasanaethau cyn eu cyflwyno'n ehangach. Yn ail, mae gwerthusiad o effeithiolrwydd gwasanaethau o ran gwella iechyd meddwl a llesiant plant a phobl ifanc. Gellid gwneud hyn ar lefel y defnyddiwr gwasanaeth unigol, ac ar lefel y system addysg gyfan. Mae gwerthuso prosesau yn bwysig er mwyn deall i ba raddau y gellir priodoli unrhyw welliannau i'r gwasanaeth.

Fframwaith monitro ar gyfer gweithredu, capasiti ac ansawdd gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned

- 2.97 Dylid monitro'r broses o weithredu cwnsela yn y tymor hwy er mwyn sicrhau gwasanaeth o ansawdd uchel parhaus, tra hefyd yn goruchwyllo buddsoddiad mewn capasiti ar gyfer cyflenwi cynaliadwy. Ni chafodd hyn ei ystyried yn fanwl yn yr adolygiad cyflym o'r dystiolaeth. Roedd cyfranogwyr yr ymgynghoriad ac ymchwil yn tueddu i drafod gwerthuso a monitro yn gyfnewidiol, ac roedd diffyg data a oedd yn mynd i'r afael â chynaliadwyedd. Fodd bynnag, roedd ystyriaethau pwysig.
- 2.98 Nododd y data fod angen goruchwyliaeth genedlaethol ar gyfer monitro gwasanaethau. Gallai hyn fod ar ffurf bwrdd llywodraethu, a dyma a awgrymwyd yn yr ymgynghoriadau a data ymchwil. Nododd y cyfranogwyr y byddai goruchwyliaeth genedlaethol gryfach yn annog safoni o ran cyflenwi gwasanaethau, ac y byddai'n sicrhau cysondeb o ran ansawdd. Gallai'r bwrdd gael cwrpas a oedd yn cynnwys cyllid, capasiti a galw am wasanaethau, lefel ac ansawdd y ddarpariaeth ac arloesedd mewn ymateb i ddigwyddiadau allanol, e.e. y pandemig COVID-19. Mae hefyd yn hollbwysig bod gan blant a phobl ifanc lais o ran monitro gwasanaethau
- 2.99 Er mwyn cefnogi monitro gwasanaethau yn y tymor hwy, roedd yr ymgynghoriadau a data ymchwil yn nodi nifer o farcwyr gwasanaeth o ansawdd uchel y dylid eu nodi fel mater o drefn:
- Y galw am wasanaethau, rhestrau aros a mynediad i gwswela i fonitro a yw plant a phobl ifanc yn derbyn gwasanaethau mewn modd amserol.
 - Nodweddion demograffig-gymdeithasol plant a phobl ifanc sy'n defnyddio cwnsela i sicrhau bod tegwch o ran cyrhaeddiad ac nad yw gwasanaethau'n eithrio grwpiau penodol o unigolion.
 - Nifer ac amllder y sesiynau cwnsela a ddarperir i unigolion, a all gynnwys pa gyfran o'r sesiynau sy'n rhai galw-heibio, a faint sy'n apwyntiadau. Gall hyn helpu i ddeall lefel y gwasanaeth sydd ei angen, a chefnogi cynllunio capasiti yn y dyfodol.
 - Atgyfeiriadau a mynediad i wasanaethau eraill, yn arbennig gwasanaethau iechyd meddwl, megis CAMHS. Gall hyn helpu i ddeall a yw gwaith amlasiantaeth yn gweithredu fel y bwriadwyd neu p'un a oes heriau o ran integreiddio gwasanaethau y mae angen mynd i'r afael â hwy.

- Capasiti gwasanaethau cwnsela i sicrhau bod digon o argaeledd.

- 2.100 Gellid monitro ansawdd gwasanaeth hefyd, gan ddefnyddio mesurau boddhad a ddefnyddir yn gyffredin mewn gwerthusiadau cwnsela, yn arbennig yr [Holiadur Profiad Gwasanaeth](#) (ESQ) (Cooper et al., 2010).
- 2.101 Mae nifer o'r eitemau data hyn eisoes yn cael eu casglu'n flynyddol, ac mae'n ofynnol i awdurdodau lleol ddarparu gwybodaeth ddiennw i Lywodraeth Cymru. Yr eitemau a adroddir arnynt yn flynyddol yw: nifer y bobl ifanc sy'n derbyn cwnsela yn ôl ardal, oedran, rhyw ac ethnigrwydd; amlder cyfanswm y sesiynau a gyflwynir i bob unigolyn; ac amlder y rheswm dros fynychu.
- 2.102 Gellid defnyddio seilweithiau data a ffynonellau data presennol hefyd i gefnogi monitro gwasanaethau cwnsela. Gallai seilweithiau a argymhellir fel SHRN helpu sefydliadau i fonitro nodweddion demograffig-gymdeithasol plant a phobl ifanc sy'n derbyn gwasanaethau, a phroblemau posibl yn ymwneud â chyrhaeddiad a mynediad. Soniodd yr ymgynghoriadau a data ymchwil hefyd am y posibilrwydd o ddefnyddio arolwg [Agweddau Disgyblion at yr Hunan a'r Ysgol](#) (PASS) sydd eisoes yn cael ei ddefnyddio gan nifer o ysgolion yng Nghymru i adnabod problemau dysgwyr. Oherwydd y gellir cael data o'r ffynonellau hyn ar lefel sefydliad, gallant fod yn ddefnyddiol i gefnogi ysgolion a sefydliadau cymunedol i asesu ansawdd eu gwasanaeth.
- 2.103 Nid yw'r seilweithiau a'r ffynonellau data presennol hyn yn cynnwys pob lleoliad, grŵp oedran nac eitem fonitro a awgrymir. Dylai Llywodraeth Cymru ac ALLau annog sefydliadau ysgol a chymunedol i ystyried y seilweithiau a'r ffynonellau data sydd ar gael iddynt i gefnogi'r gwaith o fonitro ansawdd, ac annog eu datblygiad lle nad oes rhai.
- 2.104 Mae'n bwysig adeiladu mecanweithiau sy'n galluogi rhanddeiliaid i wneud defnydd effeithiol o ddata monitro. Mae angen ystyried pa gymorth ac adnoddau sydd eu hangen ar wahanol grwpiau rhanddeiliaid i fyfrio a gweithredu ar y data a dderbyniant, a'r cymorth fydd ei angen arnynt i integreiddio cwnsela i'r gwaith o fonitro'r Dull Ysgol Gyfan o ymdrin â llesiant emosiynol a meddyliol, fel yr argymhellir yn yr asesiad gwerthusadwyedd cysylltiedig (Brown et al., 2022). Mae hyn yn cysylltu ag Argymhelliad 8 ynglŷn â'r angen am ddiwylliant sefydliadol sy'n hybu iechyd meddwl a llesiant, ac sydd ag arweinyddiaeth gref sy'n gallu nodi ac ymateb i anghenion o ran capasiti a gallu i gefnogi gwelliant parhaus mewn gwasanaethau.

Argymhelliad 13: Mae angen monitro gweithredu cenedlaethol er mwyn sicrhau cyflenwi gwasanaeth cwnsela cynaliadwy o ansawdd uchel. Ar hyn o bryd, mae awdurdodau lleol yn dychwelyd data i Lywodraeth Cymru, ond mae angen rhai eitemau ychwanegol ynghylch galw a capasiti. Dylid annog ysgolion a sefydliadau cymunedol i ystyried seilweithiau data a ffynonellau a all lywio eu darpariaeth gwasanaeth. Mae angen buddsoddi mewn capasiti a gallu ar lefel genedlaethol, awdurdodau lleol a sefydliadau er mwyn sicrhau y gellir dehongli data a gweithredu arnynt fel rhan o'r gwaith o wella'r gwasanaethau a ddarperir.

Cyfeiriadau

Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru. (2020). [Mental Well-being in Schools 2020](#).

BACP. (2018). [Ethical framework for the counselling professions](#).

Brown, R., van Godwin, J., Edwards, A. et al. (2022). [Datblygu asesiad o theori newid a'r gallu i werthuso yn achos y dull ysgol gyfan o ymdrin â iechyd meddwl a lles emosiynol](#).

Cooper, M., Stafford, M. R., Saxon, D., et al. (2021). Humanistic counselling plus pastoral care as usual versus pastoral care as usual for the treatment of psychological distress in adolescents in UK state schools (ETHOS): a randomised controlled trial. *The Lancet Child and Adolescent Health*, 5(3), 178-189.

Cynulliad Cenedlaethol Cymru. (2013). [School Standards and Organisation \(Wales\) Act](#).

Estyn. (2019). [Iach a hapus - effaith yr ysgol ar iechyd a llesiant disgyblion](#).

Fox, C. L. & Butler, I. (2007). 'If you don't want to tell anyone else you can tell her': young people's views on school counselling. *British Journal of Guidance and Counselling*, 35(1), 97-114.

Greater Manchester Health And Social Care Partnership. (2021). [Greater Mental Health in Colleges: supervision pilot project. Interim Report](#).

Hamilton-Roberts, A. (2012). Teacher and counsellor perceptions of a school-based counselling service in South Wales. *British Journal of Guidance and Counselling*, 40(5), 465-483.

Hennigan, J. & Goss, S. P. (2016). UK secondary school therapists' online communication with their clients and future intentions. *Counselling and Psychotherapy Research*, 16(3), 149-160.

Holtam, D., Lloyd-Jones, S. & Bowen, R. (2021). [Gwerthusiad o Raglen Beilot Mewngymorth y Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed \(CAMHS\): Adroddiad Terfynol](#).

Kidger, J., Evans, R., Bell, S., et al. (2021). [Mental health support and training to improve secondary school teachers' well-being: the WISE cluster RCT](#).

Le Surf, A. & Lynch, G. (1999). Exploring young people's perceptions relevant to counselling: a qualitative study. *British Journal of Guidance and Counselling*, 27(2), 231-243.

Llywodraeth Cymru. (2011). [Gwerthusiad o'r Strategaeth Cwnsela mewn Ysgolion yng Nghymru: Adroddiad Terfynol](#).

Llywodraeth Cymru. (2020a). [Adolygiad o effaith tarfu mawr ar lesiant ac iechyd meddwl plant a phobl ifanc, a'r ymyriadau therapiwtig posibl](#).

Llywodraeth Cymru. (2020b). [Pecyn cymorth gweithredu cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned \(diwygiwyd 2020\)](#).

Llywodraeth Cymru. (2021). [Fframwaith ar sefydlu dull Ysgol gyfan ar gyfer llesiant emosiynol a meddyliol](#).

McArthur, K., Cooper, M. & Berdondini, L. (2016). Change processes in school-based humanistic counselling. *Counselling and Psychotherapy Research*, 16(2), 88-99.

Page, N., Hewitt, G., Young, H., et al. (2021). [Iechyd a Lles Myfyrwyr yng Nghymru: Adroddiad Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion 2019/20](#).

Parsons, A. S. & Dubrow-Marshall, L. (2018). 'Putting themselves out there' into the unknown: dance movement psychotherapy as perceived by five educators and three pupils. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 13(4), 251-267.

Prior, S. (2012a). Overcoming stigma: how young people position themselves as counselling service users. *Sociology of Health and Illness*, 34(5), 697-713.

Prior, S. (2012b). Young people's process of engagement in school counselling. *Counselling and Psychotherapy Research*, 12(3), 233-240.

- Pybis, J., Cooper, M., Hill, A., *et al.* (2015). Pilot randomised controlled trial of school-based humanistic counselling for psychological distress in young people: outcomes and methodological reflections. *Counselling & Psychotherapy Research*, 15(4), 241-250.
- Skivington, K., Matthews, L., Simpson, S.A. *et al.* (2021). A new framework for developing and evaluating complex interventions: update of Medical Research Council guidance. *BMJ* 374:n2061 doi: 10.1136/bmj.n2061
- The Children's Society. (2020). [*Life on Hold: children's well-being and COVID-19.*](#)
- Vulliamy, G. & Webb, R. (2003). Supporting disaffected pupils: perspectives from the pupils, their parents and their teachers. *Educational Research*, 45(3), 275-286.
- Wilson, A., Edwards, J., Allen, S. & Dasgupta, C. (2003). [*Schools and family change: school-based support for children experiencing divorce and separation.*](#) Joseph Rowntree Foundation, York.

Awduron yr Adroddiad: Dr Gillian Hewitt¹, Dr Lauren Copeland¹, Dr Nicholas Page¹, Simone Willis², Yr Athro Simon Murphy^{1,3}, Amy Edwards¹, Dr Siôn Jones⁴, Rohen Renold⁴, Dr Rhiannon Evans¹

1. Y Ganolfan Gwerthuso a Datblygu Ymyriadau Cymhleth er mwyn Gwella Iechyd y Cyhoedd (DECIPHer), Prifysgol Caerdydd
2. Uned Arbenigol Tystiolaeth Adolygu (SURE), Prifysgol Caerdydd
3. Canolfan Wolfson ar gyfer Iechyd Meddwl Pobl Ifanc, Prifysgol Caerdydd
4. Ysgol Gwyddorau Cymdeithas, Prifysgol Caerdydd.

Adroddiad Ymchwil Llawn: Hewitt, G; Copeland, L; Page, N; Willis, S; Murphy, S; Edwards, A; Jones, S; Renold, R; Evans, R. (2022). *Adolygiad o wasanaethau cwnsela statudol mewn ysgolion ac yn y gymuned ac ehangu i blant iau oed ysgol gynradd*. Caerdydd: Llywodraeth Cymru, adroddiad GSR rhif 17/2022
Ar gael yn: <https://llyw.cymru/adolygiad-o-wasanaethau-cwnsela-sydd-wediu-lleoli-mewn-ysgolion-ac-yn-y-gymuned>

Safbwyntiau'r ymchwilwyr a fynegir yn yr adroddiad hwn ac nid o reidrwydd rhai Llywodraeth Cymru.

Am ragor o wybodaeth cysylltwch â:
Cangen Ymchwil Ysgolion
Is-adran Ymchwil a Gwybodaeth Gymdeithasol
Llywodraeth Cymru
Parc Cathays
Caerdydd, CF10 3NQ

E-bost: ymchwilysgolion@llyw.cymru

OGL © Hawlfraint y Goron ISBN Digidol 978-1-80391-821-1