

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 i 18 oed ac
ehangu i blant iau oed ysgol gynradd

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

Awduron: 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

Diolchiadau: Mae'r tîm ymchwil yn gwerthfawrogi cyfraniadau amhrisiadwy cyfranogwyr yr ymchwil a'r sefydliadau a'r rhwydweithiau a gefnogodd recriwtio. Mae'r tîm ymchwil yn cydnabod cefnogaeth a chynghor cydweithwyr yn DECIPHer ac mae'r rhain yn cynnwys Dr Rachel Brown, Matthew Davies, yr Athro Graham Moore, a Joan Roberts. Yn olaf, mae'r tîm ymchwil yn cydnabod cyfraniadau Grŵp Llywio'r Prosiect.

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 ymchwilydd a fynegir yn yr adroddiad hwn ac nid o reidrwydd rhai Llywodraeth Cymru

Am ragor o wybodaeth cysylltwch â:
Cangen Ymchwil Ysgolion
Isadran Ymchwil a Gwybodaeth Gymdeithasol
Llywodraeth Cymru
Parc Cathays
Caerdydd
CF10 3NQ
E-bost: ymchwilysgolion@llyw.cymru

Cynnwys

Rhestr Tablau	2
Rhestr Ffigurau	2
Rhestr Termau	3
1. Cefndir: Cwnsela mewn Ysgolion ac yn y Gymuned yng Nghymru	5
2. Cefndir: Adolygiad Cyflym o'r Dystiolaeth o Gwnsela mewn Ysgolion ac yn y Gymuned yn y DU	13
3. Methodoleg	44
4. Canfyddiadau: Gweithredu, Derbynioldeb ac Effeithiau Canfyddedig y Gwasanaethau Cwnsela Presennol mewn Ysgolion ac yn y Gymuned yng Nghymru	60
5. Canfyddiadau: Optimeiddio ac Ehangu Gwasanaethau Cwnsela mewn Ysgolion ac yn y Gymuned	124
6. Canfyddiadau: Gwerthuso a Monitro Gwasanaethau Cwnsela mewn Ysgolion ac yn y Gymuned yn y Dyfodol	200
7. Trafodaeth ac Argymhellion: Gwasanaeth Cwnsela Optimaidd mewn Ysgolion ac yn y Gymuned yng Nghymru	221
Cyfeiriadau	262
Atodiad A: Data Profformâu Mapio Gwasanaeth Cwnsela	270
Atodiad B: Arweinlyfrau Pwnc Ymgynghori a Chyfweld: Crynodeb o'r Pynciau dan sylw ..	303

Rhestr Tablau

Tabl 3.1: Cyfranogwyr mewn Ymgynghoriadau Rhanddeiliaid.....	49
Tabl 3.2: Sampl o Gyfweliadau Rhanddeiliaid System.....	51
Tabl 3.3: Sampl o Astudiaethau Achos Ysgolion Cynradd	54
Tabl 3.4: Sampl o Astudiaethau Achos Ysgolion Uwchradd	55
Tabl 3.5: Sampl o Grwpiau Ffocws a Chyfweliadau mewn Astudiaethau Achos Ysgolion Cynradd.....	55
Tabl 3.6: Sampl o Grwpiau Ffocws a Chyfweliadau mewn Astudiaethau Achos Ysgolion Uwchradd	56
Tabl 4.1: Lleoliad, Ariannu a Llwybrau Atgyfeirio Gwasanaethau Cwnsela mewn Ysgolion ac yn y Gymuned yng Nghymru	69

Rhestr Ffigurau

Ffigur 7.1: Model Wedi'i Optimeiddio a'i Ehangu o Wasanaethau Cwnsela mewn Ysgolion ac yn y Gymuned	224
Ffigur 7.2: Model Haenog o Ddarpariaeth Iechyd Meddwl a Llesiant Plant a Phobl Ifanc..	235

Rhestr Termau

Acronym/Gair allweddol

Diffiniad

ADHD	Anhwylder Diffyg Canolbwyntio a Gorfywiogrwydd
ALN	Anghenion Dysgu Ychwanegol
ALNCo	Cydlynnydd Anghenion Dysgu Ychwanegol
BACP	Cymdeithas Cwnsela a Seicotherapi Prydain
CAMHS	Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed
CBT	Therapi Ymddygiad Gwybyddol
CORC	Consortium Ymchwil Canlyniadau Plant
CORE	Canlyniadau Clinigol mewn Gwerthusiad Rheolaidd
CORS	Graddfa Sgorio Canlyniadau Plentyn
DECIPHer	Canolfan Gwerthuso a Datblygu Ymyriadau Cymhleth er mwyn Gwella Iechyd y Cyhoedd ym Mhrifysgol Caerdydd
EAL	Saesneg fel Iaith Ychwanegol
EHE	Addysg Ddewisol Gartref
ELSA	Cynorthwydd Cymorth Llythrennedd Emosiynol
Therapi EMDR	Dadsensiteiddio Symud Llygaid a Therapi Ailbroesu
EOTAS	Wedi'i Addysgu Heblaw Yn yr Ysgol
ESQ	Holiadur Profiad Gwasanaeth
FAS	Graddfa Cyfoeth Teuluol
FSM	Cinio Ysgol Am Ddim
GBORS	Taflen Gofnodi Canlyniad Seiliedig ar Nod
GP	Meddyg Teulu
IPC	Cwnsela Rhyngbersonol
IPT-BI	Seicotherapi Rhyngbersonol ar gyfer Delwedd Corff
LA	Awdurdod Lleol
MOL	Dull Lefelau
Fframwaith NYTH (NEST)	Fframwaith Meithrin, Grymuso, Diogel a Dibynadwy
NSPCC	Y Gymdeithas Genedlaethol er Atal Creulondeb i Blant
PASS	Agweddau Disgyblion at yr Hunan a'r Ysgol
PPA	Cynllunio, Paratoi ac Asesu
Rhestr wirio PRISMA	Eitemau Adrodd a Ffeirir ar gyfer Rhestr Wirio Adolygiadau Systematig a Meta-ddadansoddiadau
UCD	Uned Cyfeirio Disgyblion
PSE	Addysg Bersonol a Chymdeithasol

RCADS	Graddfa Ddiwygiedig ar gyfer Pryder ac Iselder Plant
RCT	Hap-dreial Rheoledig
SDQ	Holiadur Cryfderau ac Anawsterau
SEAL	Agweddau Cymdeithasol ac Emosiynol ar Ddysgu
SEBD	Anawsterau Cymdeithasol, Emosiynol, Ymddygiadol
SEQ	Holiadur Amgylchedd Ysgol
SHRN	Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion
Arolwg SHW	Arolwg Iechyd a Llesiant Myfyrwyr
SLT	Uwch Dîm Arweinyddiaeth
SWAN-OM	Mesur Canlyniad Eisiau Ac Angen Sesiwn
SWEMWBS	Graddfa Llesiant Meddyliol Fer Warwick-Caeredin
TA	Cynorthwydd Addysgu
TAF	Tîm o Amgylch y Teulu
TAPPAS	Tîm o Amgylch y Disgybl, y Rhiant a'r Ysgol
TEEN CORE	Fersiwn arddegau o Ganlyniadau Clinigol mewn Gwerthusiad Arferol, wedi'i ddisodli gan YP-CORE
WISERD	Sefydliad Ymchwil a Data Cymdeithasol ac Economaidd Cymru
YIACS	Gwasanaethau Gwybodaeth, Cyngor a Chwnsela Ieuenctid
YP-CORE	Canlyniadau Clinigol Pobl Ifanc mewn Gwerthusiad Rheolaidd

1. Cefndir: Cwnsela mewn Ysgolion ac yn y Gymuned yng Nghymru

Cyflwyniad

- 1.1 Mae iechyd a llesiant meddyliol plant a phobl ifanc yng Nghymru yn flaenoriaeth. Nodwyd bod bron i 20 y cant o ddysgwyr ym Mlynnyddoedd 7-11 a oedd â chyfraddau uchel o symptomau sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl gwael (Page et al., 2021). Mae'r problemau hyn yn fwy tebygol o gael eu canfod ymhlith grwpiau oedran hŷn, menywod a dysgwyr o gefndiroedd mwy economaidd-gymdeithasol difreintiedig (Page et al., 2021). Mae data diweddar yn nodi bod mwy na chwarter plant a phobl ifanc Cymru yn teimlo bod diffyg cymorth iechyd meddwl ar gael iddynt yn yr ysgol (Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2020).
- 1.2 Gwaethygodd pandemig COVID-19 iechyd meddwl a llesiant gwael (Llywodraeth Cymru, 2020a; Cymdeithas y Plant, 2020). Canfu ymchwil gyda 2,111 o bobl ifanc 13-25 oed a oedd â hanes o anghenion iechyd meddwl fod 83 y cant wedi profi cynnydd mewn gorbryder, problemau cwsig, pyliau o banig a'r ysfa i ailadrodd hunan-niweidio. Dywedodd chwarter y cyfranogwyr hefyd nad oedd ganddynt fynediad at gymorth iechyd meddwl mwyach o ganlyniad i'r pandemig (Cymdeithas y Plant, 2020). Er bod y sylfaen dystiolaeth yn gyfyngedig, mae adroddiadau bod dysgwyr oed ysgol uwchradd, y rhai o gefndiroedd economaidd-gymdeithasol is, a'r rheini ag anghenion ychwanegol yn profi effeithiau andwyol yn anghymesur (Llywodraeth Cymru, 2020a). Mae crynodeb cyflym o'r dystiolaeth ar effaith cau sefydliadau ar raddfa fawr, fel ysgolion, yn dangos bod unigrwydd yn creu effeithiau andwyol yn aml (Llywodraeth Cymru, 2020a). Nodwyd bod pryderon hefyd ynghylch arholiadau, cymwysterau, a dirywiad posibl mewn ansawdd addysgu o ganlyniad i'r newid i ddysgu ar-lein (cartref) (Cymdeithas y Plant, 2020).

Polisi Llywodraeth Cymru: Gwasanaethau Cwnsela mewn Ysgolion ac yn y Gymuned

- 1.3 Mae Deddf Safonau a Threfniadaeth Ysgolion (Cymru) (2013) yn ei gwneud yn ofyniad statudol i Awdurdodau Lleol (ALI) ddarparu gwasanaeth cwnsela annibynnol i gefnogi anghenion iechyd, emosiynol a chymdeithasol plant a phobl ifanc o Flynyddoedd 6-13 (Cynulliad Cenedlaethol Cymru, 2013). Roedd yn nodi cyfrifoldeb i ddiwallu anghenion gwahanol boblogaethau o ddysgwyr, gan gynnwys y rhai sydd angen gwasanaethau cyfrwng Cymraeg a'r rhai nad ydynt yn cael mynediad i addysg brif ffrwd. Mae'r Ddeddf yn adeiladu ar y Pecyn Cymorth Gweithredu

Cwnsela mewn Ysgolion ac yn y Gymuned (Llywodraeth Cymru, 2020b) a Gwasanaethau Cwnsela yng Nghymru – Strategaeth Genedlaethol (2008). Amlinellir dyletswyddau a phwerau ALLau o dan Ddeddf Safonau a Threfniadaeth Ysgolion (2013) ynghylch darparu gwasanaethau cwnsela annibynnol yn y Canllawiau Statudol i Awdurdodau Lleol Cymru ar Ddarparu Gwasanaethau Cwnsela Annibynnol (Llywodraeth Cymru, 2013).

- 1.4 Er bod darpariaeth cwnsela'n cael ei darparu'n annibynnol gan ALLau, mae Llywodraeth Cymru yn cefnogi darpariaeth gwasanaeth trwy gyfarfod chwe-misol gyda chynrychiolwyr o bob ALI a darparwyr cwnsela mewn ysgolion annibynnol.
- 1.5 Ariennir y gwasanaethau presennol fel rhan o'r Grant Cynnal Refeniw a delir i ALLau. Nid yw cyllid wedi ei neilltuo. Mae'r Grant Cynnal Refeniw wedi aros ar yr un lefel ers 2013, er darparu £626,000 o gyllid ychwanegol ar gyfer blwyddyn ariannol 2019-20 i fynd i'r afael â galw uchel a rhestrau aros hir. Ym mis Ebrill 2020, ymrwymodd y Gweinidog Addysg £1.25 miliwn yn ychwanegol i wasanaethau cwnsela ar gyfer blwyddyn ariannol 2020-21 i ddelio â'r cynnydd a ragwelir yn y galw o ganlyniad i'r pandemig COVID-19. Mae'r arolygiaeth addysg a hyfforddiant, Estyn (2019) wedi adrodd bod ysgolion hefyd yn ariannu darpariaeth cwnsela ochr yn ochr â gwasanaethau ALI sydd ar gael yn statudol. Ar adegau, mae rhai ysgolion cynradd yn ariannu cwnselwyr ar gyfer dysgwyr iau na Blwyddyn 6, tra bod nifer o ysgolion uwchradd yn ymestyn gwasanaethau i staff ysgol. Hefyd, rhoddwyd amrywiaeth o fodolau cyflawni ar waith mewn gwahanol awdurdodau lleol mewn ymateb i bandemig COVID-19.
- 1.6 Anelwyd y Pecyn Cymorth Gweithredu Cwnsela mewn Ysgolion ac yn y Gymuned (Llywodraeth Cymru, 2020b) at gwnselwyr, rheolwyr gwasanaethau cwnsela, athrawon a gweithwyr proffesiynol eraill sy'n dod i gysylltiad â phlant a phobl ifanc sy'n cyflwyno anawsterau iechyd a llesiant emosiynol. Bwriad y canllawiau yw darparu ffynhonnell hygyrch o arfer gorau ac adnoddau cymorth eraill.
- 1.7 Mae Gwasanaethau Gwybodaeth a Dadansoddi Llywodraeth Cymru yn casglu data gan ALLau ar lefelau darpariaeth cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned yng Nghymru, a gyhoeddir mewn bwletin ystadegol blynyddol (Llywodraeth Cymru, 2021a). Ar gyfer y cyfnod 2019/2020, cafodd 9,666 o blant neu bobl ifanc wasanaethau cwnsela, sy'n ostyngiad o 18 y cant ar y flwyddyn flaenorol. Mae hyn i'w briodoli'n bennaf i gau ysgolion yn sgil COVID-19 rhwng mis Mawrth a mis Awst 2020. Roedd merched yn cyfrif am 66 y cant (6,372) o ddefnyddwyr gwasanaeth,

sy'n debyg i flynyddoedd blaenorol. Roedd plant a phobl ifanc Blwyddyn 6 a hŷn yn cyfrif am 74 y cant o'r dysgwyr a gafodd gwnsela. Yn y cyfamser, roedd plant a phobl ifanc rhwng Blynnyddoedd 7-11 yn cyfrif am 85 y cant o'r dysgwyr a gafodd gwnsela.

- 1.8 Yn ystod 2019/2020, staff mewn ysgolion a staff addysg eraill oedd y ffynhonnell fwyaf cyffredin o atgyfeirio i gwnsela, gan gyfrif am ychydig dros hanner yr holl atgyfeiriadau a wnaed (51 y cant). Gorbryder a materion teuluol oedd y mater a grybwyllwyd amlaf gan y rhai oedd yn derbyn cwnsela. Ar ôl cwblhau sesiynau cwnsela, adroddwyd nad oedd angen atgyfeirio 86 y cant o blant a phobl ifanc ymlaen i wasanaethau pellach.
- 1.9 Cynhaliwyd gwerthusiad o wasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned yng Nghymru yn flaenorol ac adroddwyd arno yn y Gwerthusiad o Strategaeth Cwnsela yn Ysgolion Cymru (Llywodraeth Cymru, 2011a). Cynhwysir rhagor o fanylion am y gwerthusiad, gan gynnwys gwerthusiad ansawdd, fel rhan o'r adolygiad cyflym o'r dystiolaeth a gyflwynir yn y bennod nesaf, sy'n nodi'r sylfaen dystiolaeth ar gyfer effeithiolrwydd, gweithrediad a phrofiadau gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion yn y DU.
- 1.10 Asesodd y gwerthusiad gynlluniau peilot cwnsela ysgolion ac yn y gymuned mewn ysgolion cynradd, a gynhaliwyd ar draws pedwar awdurdod lleol. Roedd lefelau boddhad gyda'r cynlluniau peilot ymhlith penaethiaid ac arweinwyr gwasanaethau cwnsela ALI yn uchel, gyda'r gwasanaeth yn cael ei weld fel un sy'n darparu gwerth da am arian. Dyma'r meysydd o foddhad isel: adnoddau cyfyngedig; diffyg integreiddio â mentrau llesiant eraill; monitro a gwerthuso cyfyngedig; methiant i ddiwallu anghenion dysgwyr Cymraeg eu hiaith; diffyg hyfforddiant ar gyfer cwnsela; a hysbysebu cyfyngedig o wasanaethau mewn ysgolion. Roedd y dystiolaeth ar gyfer gwelliannau mewn canlyniadau yn gyfyngedig, ond roedd arwyddion o leihad mewn trallod seicolegol dysgwyr, ochr yn ochr â gwelliannau yn ymddygiad dysgwyr, cyrhaeddiad addysgol a phresenoldeb yn yr ysgol.
- 1.11 Mae gwerthusiad Estyn (2019) o gymorth ysgolion cynradd ac uwchradd i iechyd a llesiant dysgwyr hefyd yn adrodd am y cyfleoedd a'r heriau sy'n gysylltiedig â chyflwyno darpariaeth cwnsela. Ystyriwyd bod gwasanaethau'n gweithio'n fwyaf effeithiol pan yr oedd ysgolion yn defnyddio dull amlasiantaeth, cofleidiol yn seiliedig ar ymddiriedaeth a chyd-ddealltwriaeth. Fodd bynnag, canfuwyd nad oedd pob ysgol yn gallu darparu ar lle gyfer gwasanaethau cwnsela, a gallai prinder adeiladau

danseilio hwylustod a chyfrinachedd. Lle'r oedd gwasanaethau o'r fath yn cael eu blaenoriaethu, roedd ysgolion yn addasu llecynnau i sicrhau preifatrwydd mewn amgylchedd hamddenol a deniadol. Nodwyd problemau hefyd gyda staff ysgolion yn rheoli pwy sy'n defnyddio'r gwasanaethau. Yn y cyfamser, yn dibynnu ar yr ALL, gallai ysgolion cynradd ei chael yn anodd cael mynediad at gwnsela neu wasanaethau therapiwtig eraill.

Polisi Llywodraeth Cymru: Gwasanaethau Iechyd Meddwl a Llesiant yn yr Ysgol ac yn y Gymuned

- 1.12 Mae gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned yn gweithredu o fewn cyd-destun ehangach o ddarpariaeth iechyd meddwl a lesiant, sydd wedi bod yn destun diwygiadau diweddar. Mae deall y llwyfan ehangach hwn o bolisiâu yn bwysig wrth asesu a yw'r ddarpariaeth gwnsela bresennol yn addas i'r diben, oherwydd gallai'r rhaglenni a'r arferion hyn weithio i gefnogi neu lesteirio gweithrediad gwasanaethau.
- 1.13 Mae Llywodraeth Cymru wedi ymrwymo i integreiddio dull ysgol gyfan o ymdrin â lesiant emosiynol a meddyliol mewn ysgolion a'u cymunedau cyfagos, fel y nodir yn y Fframwaith ar Sefydlu Dull Ysgol Gyfan ar gyfer Iechyd a Llesiant Emosiynol (Llywodraeth Cymru, 2021b). Cefnogir hyn gan y Cyd-grŵp Gorchwyl a Gorffen Gweinidogol ar Ddull Ysgol Gyfan ar gyfer Iechyd Meddwl a Llesiant (Swyddfa'r Wasg Llywodraeth Cymru, 2018), sy'n cydlynu polisi ac arfer, ac yn monitro ymatebolrwydd i Adroddiad Cadernid Meddwl (2018) Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg y Cynulliad Cenedlaethol.
- 1.14 Mae dull ysgol gyfan yn gweithio i fynd i'r afael â pherthynas dysgwyr (e.e. gyda staff a phlant a phobl ifanc eraill), creu amgylchedd diwylliannol cadarnhaol sy'n ffafriol i lesiant emosiynol cadarnhaol, a chefnogi integreiddio â gwasanaethau cymunedol allanol a rhanddeiliaid (e.e. Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS)) (Llywodraeth Cymru, 2021b). Yn 2021/2022 ymrwymodd Llywodraeth Cymru £9 miliwn i gefnogi prosiectau sy'n cyd-fynd â'r dull ysgol gyfan. Maent yn cynnwys hyfforddiant athrawon ar lesiant, ehangu gwasanaethau cwnsela, cefnogi lesiant addysgu, ac adnoddau i gefnogi gweithrediad y Fframwaith a chynnal gweithgaredd gwerthuso cysylltiedig (Holtam et al, 2021).
- 1.15 Mae rhagflaenu a gwreiddio'r lesiant emosiynol a meddyliol hwn yn adlewyrchu blaenoriaethau Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (2015), y rhaglen diwygio'r

cwricwlwm a amlinellir yn Neddf Cwricwlwm ac Asesu (Cymru) 2021 (Llywodraeth Cymru, 2021c) , a'i ganllawiau ysgol cysylltiedig ar iechyd a llesiant (Llywodraeth Cymru, 2020c). Mae'r dull gweithredu hefyd yn ymateb i argymhellion o'r Pecyn Cymorth Gweithredu Cwnsela mewn Ysgolion ac yn y Gymuned (Llywodraeth Cymru, 2020b), sy'n awgrymu bod darpariaeth cwnsela effeithiol angen dull ysgol gyfan sy'n cynnwys codi ymwybyddiaeth o wasanaethau a darparu dulliau therapiwtig ychwanegol sy'n gydgefnogol.

- 1.16 Mae dull ysgol gyfan yn atseinio ymhellach ag argymhellion yr adroddiad Hybu Iechyd Emosiynol, Llesiant a Gwydnwch mewn Ysgolion Cynradd (Sefydliad Polisi Cyhoeddus Cymru, 2016), a gomisiynwyd mewn ymateb i'r angen i ddeall a yw plant mewn ysgolion cynradd angen cymorth emosiynol ychwanegol, a pha ymyriadau fyddai'n cael yr effeithiau mwyaf. Mae'r ymchwil yn nodi bod ysgolion cynradd angen llwyfan cynhwysfawr o fentrau sy'n cael eu cefnogi gan y system ysgol ehangach a'u hatgyfnerthu gan y dulliau addysgeg ehangach o addysgu a dysgu.
- 1.17 Un o'r datblygiadau polisi canolog a gyflwynir ochr yn ochr â chwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned, ac fel rhan o'r dull ysgol gyfan ar gyfer llesiant emosiynol a meddyliol, yw rhaglen Mewngymorth CAMHS. Cyhoeddwyd hon yn 2017, a bwriad y rhaglen beilot oedd mynd i'r afael â'r galw cynyddol am wasanaethau arbenigol drwy gynyddu mynediad a gwella'r cyswllt rhwng ysgolion a gweithwyr iechyd meddwl proffesiynol. Yn 2021/22, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru £5 miliwn i ehangu'r rhaglen ledled Cymru (Holtam et al, 2021).
- 1.18 Canfu gwerthusiad o'r peilot, a gynhaliwyd ar draws tair ardal yng Nghymru, fod y model cyflenwi yn wahanol i ddiwallu anghenion gwahanol gyd-destunau, ond bod y gweithredu'n effeithiol ar y cyfan (Holtam, 2021). Yng Nghanolbarth, De a Gorllewin Cymru, roedd ffocws ar integreiddio hyfforddiant i staff ysgol ar iechyd meddwl dysgwyr a staff, ynghyd â chyngor arbenigol, cyswllt ac ymgynghoriaeth. Yng Ngorllewin Cymru, roedd mwy o bwyslais ar gyngor a chyswllt trwy gyfarfodydd tîm amlasiantaeth, tra yng Nghanolbarth a De Cymru, roedd cyngor arbenigol llai yn cael ei ddarparu trwy gyfarfodydd dwyochrog ag ysgolion. Yn y cyfamser yng Ngogledd Cymru, roedd y model yn blaenoriaethu iechyd meddwl staff, ochr yn ochr â darparu Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl lleuenctid. Roedd rhwystrau nodedig i weithredu ar draws y modelau hyn, gan gynnwys heriau o ran recriwtio staff

arbenigol, a'r amser hir sydd ei angen i feithrin perthnasoedd a deall strwythurau a diwylliannau addysgol.

- 1.19 Cynhaliwyd asesiad gwerthusol o'r dull ysgol gyfan trosfwaol yn ddiweddar i gefnogi gweithredu, monitro a gwerthuso yn y dyfodol (Brown et al, 2022). Mae'n adrodd am agweddau canolog o fodel y gallai ysgolion ei weithredu, gan gynnwys: cyfathrebu clir ac effeithiol gyda'r holl randdeiliaid i sicrhau cefnogaeth; adolygu polisi; cymorth a hyfforddiant llesiant staff; mapio asedau; asesiad anghenion; cryfhau perthnasau gyda gwasanaethau allanol (gan gynnwys cwnselwyr); a nodi cymysgedd o gymorth cyffredinol sy'n gymorth ataliol a chymorth wedi'i dargedu sy'n canolbwyntio'n fwy ar driniaeth.

Nodau a Chwestiynau Ymchwil

- 1.20 Yn 2020, cytunodd y Gweinidogion Addysg ac Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol ar y pryd i gynyddu'r cyllid ar gyfer gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned, gan ymestyn yr hawl bresennol i bob plentyn oed ysgol gynradd (4-11 oed) yng Nghymru. Fel y nodwyd, mae hyn yn rhan o ymrwymiad ariannol ehangach i gynyddu'r gyllideb sydd ar gael ar gyfer y dull ysgol gyfan ar gyfer llesiant emosiynol a meddyliol dysgwyr. I gefnogi'r cam hwn, comisiynwyd yr ymchwil hwn i asesu pa mor addas i'r diben yw'r gwasanaethau cwnsela statudol presennol ar gyfer plant a phobl ifanc 11-18 oed, ac i ddeall beth ddylai gwasanaethau priodol ar gyfer plant iau ei gynnwys. Bwriad yr adolygiad ffurfiol hwn o wasanaethau cwnsela presennol yw llywio penderfyniadau polisi sy'n canolbwyntio ar ddiwallu anghenion plant a phobl ifanc yng Nghymru. Bydd yn cefnogi ymhellach y gwaith o gynllunio unrhyw gynllun peilot posibl ar gyfer gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion cynradd drwy archwilio'r galw am wasanaethau a'r model cyflenwi mwyaf priodol.
- 1.21 Nodau penodedig yr astudiaeth yw:
- Cynnal adolygiad ffurfiol ar ba mor addas i'r diben yw'r gwasanaethau cwnsela statudol mewn ysgolion ac yn y gymuned ar gyfer plant a phobl ifanc 11-18 oed a ddarperir gan ALLau ledled Cymru.
 - Archwilio'r angen a'r opsiynau ar gyfer ymestyn cwnsela i blant iau
 - 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.

1.22 Mae'r cwestiynau ymchwil y canolbwyntir arnynt yn gysylltiedig â thri pharth ymholi:

Effeithiolrwydd, Cyflenwi a Derbynioldeb Gwasanaethau Cwnsela mewn Ysgolion ac yn y Gymuned

- Beth yw'r sylfaen dystiolaeth (effeithiolrwydd, gweithrediad a derbynioldeb) ar gyfer gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned yn y DU?
- Beth yw cyrhaeddiad a digonolrwydd canfyddedig y ddarpariaeth o wasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned mewn ysgolion uwchradd yng Nghymru? Sut mae hyn yn amrywio yn ôl rhanbarth daearyddol, proffil demograffig economaidd-gymdeithasol, cyfrwng iaith y ddarpariaeth, nodweddion gwarchodedig a pholisïau sefydliadol ar gyfer iechyd meddwl dysgwyr?
- Sut mae gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned yn cael eu gweithredu ar hyn o bryd (e.e. y dyheadau presennol ar gyfer gwasanaethau, yr hyn a ganfyddir sy'n cael ei gyflawni, model ariannu, asesu'r galw, model cyflenwi) mewn ysgolion uwchradd yng Nghymru? Beth yw'r rhwystrau a'r hwyluswyr rhag cyflenwi (e.e. systemau atgyfeirio, cyflenwad, gallu ac ansawdd), yn enwedig yng nghyd-destun COVID-19?
- Pa mor dderbyniol i ddysgwyr, rhieni, staff ysgol a rhanddeiliaid system eraill yw gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned mewn ysgolion uwchradd?
- Beth yw'r cysylltiad rhwng gweithredu gwasanaeth cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned, cyfeirio myfyrwyr at CAMHS a llesiant myfyrwyr?

Optimeiddio ac Ehangu Gwasanaethau Cwnsela mewn Ysgolion ac yn y Gymuned

- Beth mae rhanddeiliaid yn ei ddeall fel y model optimaidd ar gyfer gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned mewn ysgolion uwchradd a chynradd yng Nghymru?
- Pa rhanddeiliaid a chysylltiadau sydd bwysicaf wrth gyflenwi gwasanaeth cwnsela yn y gymuned (e.e. cost ac ansawdd), a sut y gellir cynhyrchu capasiti o fewn y system?

Asesiad Gwerthusol Gwasanaethau Cwnsela mewn Ysgolion ac yn y Gymuned

- Pa lefel o werthuso gwasanaeth sy'n ymarferol ac yn ddymunol?
- Beth yw'r mesuriadau priodol a gweithredol ar gyfer canlyniadau rhaglen, gan gynnwys canlyniadau anfwriadol cadarnhaol a negyddol? Beth yw'r argaeledd data o fewn y cyd-destun presennol?
- Beth yw'r mesurau priodol a gweithredol ar gyfer gweithredu'r rhaglen? Beth yw'r argaeledd data o fewn y cyd-destun presennol?
- Beth yw'r mesurau priodol a gweithredol ar gyfer cynaliadwyedd rhaglenni? Beth yw'r argaeledd data o fewn y cyd-destun presennol?

Strwythur yr Adroddiad

- 1.23 Mae saith pennod yn yr adroddiad. Bydd yr ail bennod yn cyflwyno methodoleg a chanfyddiadau adolygiad cyflym o'r dystiolaeth o werthusiadau gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned yn y DU ac Iwerddon, er mwyn deall pa fodelau sy'n ymddangos yn effeithiol a'r materion allweddol sy'n ymwneud â gweithredu a derbynioldeb. Bydd y drydedd bennod yn cyflwyno'r dulliau a ddefnyddiwyd fel rhan o'r gwaith casglu data sylfaenol ar gyfer yr astudiaeth, gan amlinellu'r dull ar gyfer: dadansoddiad eilaidd o setiau data Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion (SHRN); Arweinwyr gwasanaeth cwnsela ALLau yn mapio gwasanaethau; ymgynghoriadau â rhanddeiliaid; cyfweiliadau â rhanddeiliaid system allweddol; ac astudiaethau achos gydag ysgolion cynradd ac uwchradd. Bydd penodau pedwar, pump a chwech yn cyflwyno canfyddiadau'r astudiaeth. Mae pob un o'r rhain yn canolbwyntio ar un o'r tri pharth ymholi. Bydd y bedwaredd bennod yn archwilio effeithiolrwydd canfyddedig, cyflenwi, a derbynioldeb cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned yng Nghymru ar hyn o bryd. Bydd y bumed bennod yn edrych ar sut y gallai gwasanaeth cwnsela optimaidd edrych, gan ystyried y potensial i ymestyn gwasanaethau i bob plentyn oed ysgol gynradd. Bydd y chweched bennod yn ystyried sut y gellir gwerthuso a monitro gwasanaethau. Bydd y bennod olaf yn trafod canfyddiadau ac argymhellion allweddol yr astudiaeth. Mae Tabl A.1 yn yr Atodiad yn cyflwyno crynodeb o ddata profforma'r gwasanaeth cwnsela a drafodir yn y penodau canfyddiadau. Mae adroddiad technegol sy'n cynnwys gwybodaeth fanwl am fethodoleg yr astudiaeth a deunyddiau ymchwil ar gael.

2. Cefndir: Adolygiad Cyflym o'r Dystiolaeth o Gwnsela mewn Ysgolion ac yn y Gymuned yn y DU

Cyflwyniad

2.1 Mae'r bennod hon yn cyflwyno adolygiad cyflym o'r dystiolaeth o wasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned yn y DU. Mae'n mynd i'r afael â'r cwestiwn ymchwil canlynol:

(i) Beth yw'r sylfaen dystiolaeth (effeithiolrwydd, gweithrediad a derbynoldeb) ar gyfer gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned yn y DU?

2.2 Mae pum adran yn y bennod.

- Y dulliau a ddefnyddiwyd fel rhan o'r adolygiad.
- Trosolwg o ansawdd yr astudiaethau a gynhwyswyd, sy'n bwysig wrth ystyried pa ganfyddiadau sydd â mwy o bwys iddynt yn yr adolygiad.
- Cyfuniad o dystiolaeth o effeithiau gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned, fel yr adroddwyd arnynt mewn gwerthusiadau a gynhaliwyd yn y DU.
- Cyfuniad o dystiolaeth ar weithrediad gwasanaethau cwnsela, gan ystyried rhwystrau a hwyluswyr allweddol i ddarpariaeth effeithiol.
- Cyfuniad o dystiolaeth ar dderbynoldeb rhanddeiliaid, sef profiadau a chanfyddiadau o wasanaethau cwnsela ymhlith plant a phobl ifanc, rhieni/gofalwyr, staff ysgol, cwnselwyr a gweithwyr proffesiynol eraill.

Crynodeb

Mae'r bennod hon yn adrodd ar adolygiad cyflym o'r dystiolaeth o werthusiadau o wasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned yn y DU. Nodwyd 60 o astudiaethau o 49 o werthusiadau ar draws ysgolion cynradd, ysgolion uwchradd, lleoliadau addysgol arbenigol, colegau a gwasanaethau cymunedol. Yn gyffredinol, mae'r dystiolaeth ar effeithiau cwnsela ar iechyd meddwl a llesiant plant a phobl ifanc yn gyfyngedig. Lle defnyddir dyluniadau astudiaeth cadarn, nid oes dystiolaeth glir o effeithiolrwydd. 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.

Daw peth o'r dystiolaeth fwyaf defnyddiol ar gyfer llywio optimeiddio ac ehangu gwasanaethau cwnsela yn y dyfodol o astudiaethau sy'n adrodd ar weithrediad a derbynioldeb. Mae gwerthusiadau gweithredu yn nodi pwysigrwydd darpariaeth hyblyg, codi ymwybyddiaeth, hwyluso mynediad, darparu lle priodol, a blaenoriaethu perthnasoedd o ansawdd uchel rhwng rhanddeiliaid. Dengys y gwerthusiadau derbynioldeb lefelau uchel o foddhad gyda gwasanaethau, yn enwedig lle mae plant a phobl ifanc yn teimlo bod ganddynt ddewis a chyfranogiad mewn gwneud penderfyniadau. Gall darpariaeth weithio i leihau stigma a sicrhau bod gwasanaethau'n diwallu anghenion gwahanol grwpiau, megis plant a phobl ifanc sy'n ffafrio cael gwasanaethau mewn ieithoedd gwahanol.

Y Dull Ymchwil

- 2.3 Cynhaliodd y tîm ymchwil adolygiad cyflym o'r dystiolaeth (Khangura et al., 2012, Varker et al., 2015). Nid oes dull cytunedig ar gyfer cynnal adolygiadau tystiolaeth cyflym, ac felly addasodd y tîm dulliau o astudiaeth a oedd yn bodoli eisoes (Mann et al., 2019). Cyflwynir crynodeb o'r dulliau adolygu yn y bennod hon. Cynhwyswyd y fethodoleg lawn yn yr adroddiad technegol, lle caiff ei nodi drwy gyfeirio at Restr Wirio Eitemau Adrodd a Ffefrir ar gyfer Adolygiadau Systematig a Meta-ddadansoddiadau (PRISMA) (Liberati et al., 2009). Nod y rhestr wirio oedd safoni adrodd ar adolygiadau i ddarparu tryloywder ar y prosesau a ddefnyddiwyd.
- 2.4 Defnyddiwyd meini prawf cymhwyster i benderfynu pa astudiaethau y dylid eu cynnwys yn yr adolygiad. Roedd rhaid i astudiaethau werthuso gwasanaeth cwnsela, a oedd yn cael ei ddiffinio fel cymorth therapiwtig proffesiynol. Roedd rhaid darparu rhan o'r gwasanaeth mewn ysgol neu leoliad cymunedol yn y DU neu lwerddon. Roedd yn rhaid i gwnsela dargedu plant a phobl ifanc 7-18 oed. Gallai gwerthusiadau asesu effeithiolrwydd gwasanaethau cwnsela; ystyried gweithredu a rhwystrau a hwyluswyr i ddarparu gwasanaethau; ac archwilio profiadau rhanddeiliaid o dderbyn neu ddarparu cwnsela.
- 2.5 Chwiliwyd pedair cronfa ddata ar gyfer astudiaethau perthnasol, yn cwmpasu iechyd, addysg, polisi cymdeithasol a seicoleg. Chwiliwyd cronfeydd data o 1999, pan drosglwyddwyd pwerau i Gynulliad Cymru, tan fis Rhagfyr 2020. Cynhaliwyd chwiliadau mewn cronfeydd data yn Saesneg, gyda chyhoeddiadau wedi'u cynnwys yn gyfyngedig i Saesneg yn unig. Chwiliwyd 23 o wefannau y llywodraeth genedlaethol a sefydliadau trydydd sector. Nodwyd gwefannau gan y tîm ymchwil

yn seiliedig ar brofiad blaenorol o adolygiadau cysylltiedig. Ymgynghorwyd â Grŵp Llywio'r Prosiect i nodi adnoddau ychwanegol, ond ni nodwyd unrhyw rai. Chwiliwyd gwefannau hefyd o 1999. Cynhaliwyd chwiliadau yn Saesneg, ac roeddent yn cynnwys cyhoeddiadau a gyfyngwyd i'r Saesneg a'r Gymraeg yn unig. Lle cafwyd adroddiadau Cymraeg, gofynnwyd hefyd am fersiwn Saesneg i'w chynnwys yn yr adolygiad. Cynhwysir y strategaeth a ddefnyddiwyd i chwilio'r cronfeydd data yn yr adroddiad technegol.

- 2.6 Cafodd teitl a chrynodebau yr astudiaethau a ganfuwyd eu sgrinio gan aelod o'r tîm ymchwil. Cafodd astudiaethau a eithriwyd fel rhai anghymwys eu gwirio gan ail aelod o'r tîm. Yn dilyn hyn, cafodd testunau llawn yr astudiaethau a oedd yn weddill eu sgrinio gan un ymchwilydd a'u dilysu gan ail ymchwilydd. Cafodd anghysondebau eu datrys trwy drafodaeth, weithiau trwy ymgynghori â thrydydd ymchwilydd. Cofnodwyd yr astudiaethau a gynhwyswyd ar bob cam, ac fe'u cyflwynir yn yr adroddiad technegol.
- 2.7 Datblygwyd a threialwyd ffurflen echdynnu data gydag is-set o astudiaethau a gynhwyswyd. Tynnwyd allan y data canlynol: manylion yr astudiaeth (awdur, blwyddyn, amcan, cynllun yr astudiaeth, rhanbarth, dyddiadau casglu data); ymyriad a chymharydd (disgrifiad, gosodiad, asiant cyflawni, cymharydd); cyfranogwyr (maint sampl, cyfranogwyr, oedran, rhyw, ethnigrwydd, iaith, arall); canlyniadau (canlyniadau ymyrraeth, dadansoddi, hysbysydd, cyfnod dilynol); canfyddiadau (nodweddion gwaelodlin, effeithiolrwydd, gweithredu, derbynioldeb, cyd-destun); a chryfderau a chyfyngiadau (cryfderau a chyfyngiadau'r awdur, cryfderau a chyfyngiadau'r adolygwyr, cyllid, gwrthdaro buddiannau). Echdynnwyd y data gan un aelod o'r tîm ymchwil a'i wirio gan ail aelod. Arfarnwyd ansawdd methodolegol pob astudiaeth trwy ddefnyddio offeryn asesu perthnasol.
- 2.8 Yn dilyn echdynnu data, cafodd canfyddiadau'r astudiaethau eu crynhoi a'u syntheseiddio yn unol ag effeithiolrwydd, gweithrediad a derbynioldeb ymyriadau. Datblygwyd themâu allweddol o fewn y parthau diddordeb troswaol hyn. Cyflwynir y synthesis terfynol isod, tra manylir ar brif nodweddion a chanfyddiadau'r astudiaeth yn yr adroddiad technegol.

Trosolwg o'r Astudiaethau a Gynhwyswyd

- 2.9 Nododd y chwiliadau o gronfeydd data 1,293 o astudiaethau, a nododd chwiliadau ychwanegol o lenyddiaeth lwyd bum astudiaeth. Yn dilyn dileu copïau dyblyg,

aseswyd teitlau a chrynodebau 1,133 o astudiaethau. Cafodd cyfanswm o 933 o astudiaethau eu heithrio trwy sgrinio teitlau a chrynodebau oherwydd eu bod yn amherthnasol. Cafodd testunau llawn y 206 astudiaeth arall eu sgrinio. O'r rhain, cafodd 147 eu heithrio. Y rhesymau dros eu heithrio oedd: poblogaeth anghywir (9 astudiaeth); ymyrraeth anghywir (32 astudiaeth); canlyniad anghywir (11 astudiaeth); cynllun astudiaeth ymchwil anghywir (46 astudiaeth); a gwlad anghywir (45 astudiaeth). Ni ellid canfod tair astudiaeth. Ar ôl cwblhau'r sgrinio, roedd 60 o astudiaethau'n gymwys i'w cynnwys yn yr adolygiad. Roedd y rhain yn gysylltiedig â 49 gwerthusiad gwahanol o ddarpariaethau cwnsela, gan fod gan rai gwerthusiadau â chyhoeddiadau lluosog yn adrodd ar ganfyddiadau.

Gwlad

- 2.10 Cynhwyswyd astudiaethau o Loegr, Gogledd Iwerddon, Gweriniaeth Iwerddon, yr Alban, Cymru a'r DU yn fwy cyffredinol. Cynhaliwyd 22 o astudiaethau yn Lloegr. Cynhaliwyd 3 astudiaeth yng Ngogledd Iwerddon, 9 yn yr Alban, a 5 yng Nghymru. Cynhaliwyd un astudiaeth yng Ngweriniaeth Iwerddon. Nododd 15 astudiaeth gyfuniad o wledydd y DU. Roedd 5 astudiaeth yn amwys o ran pennu union ranbarth y DU, a chawsant eu diffinio fel astudiaeth o'r DU.

Poblogaeth

- 2.11 Cynhaliwyd astudiaethau ar draws ysgolion a lleoliadau cymunedol, a chynhaliwyd rhai astudiaethau ar draws cyd-destunau lluosog. Cynhaliwyd 10 astudiaeth mewn lleoliadau addysgol cynradd a 34 mewn lleoliadau addysg uwchradd. Cynhaliwyd un astudiaeth mewn lleoliadau addysgol arbenigol ar gyfer dysgwyr ag anghenion ychwanegol. Cynhaliwyd un astudiaeth mewn coleg. Cynhaliwyd 3 astudiaeth mewn gwasanaethau cymunedol, er enghraifft trwy wasanaethau ieuencid. Cynhaliwyd 8 astudiaeth trwy gyfuniad o leoliadau cynradd, uwchradd, arbenigol a chymunedol. Cynhaliwyd 2 astudiaeth trwy wasanaeth cwnsela. Ni nododd un astudiaeth leoliad, ac astudiaeth ansoddol oedd hon, yn archwilio safbwyntiau cwnselwyr.

Dyluniad yr Astudiaeth

- 2.12 Defnyddiodd yr astudiaethau amrywiaeth o gynlluniau ymchwil ar gyfer gwerthuso. I gyd, cynhaliodd 29 o astudiaethau werthusiad o effeithiolrwydd gwasanaethau cwnsela i ganfod effeithiau ar ganlyniadau plant a phobl ifanc. Roedd 24 o astudiaethau yn nodi data ar weithredu cwnsela, a 31 o astudiaethau yn ymdrin â

derbynioldeb, a ddeellir fel profiadau a chanfyddiadau rhanddeiliaid. Nododd rhai astudiaethau eu bod wedi defnyddio mwy nag un math o gynllun gwerthuso a data.

Canlyniadau Iechyd Meddwl a Llesiant a Mesur Canlyniadau

- 2.13 O'r astudiaethau a fesurodd newidiadau yn iechyd meddwl a llesiant myfyrwyr ar ôl iddynt dderbyn cwnsela, defnyddiwyd dau fesur a ddilyswyd yn gyffredin. Defnyddiodd 8 astudiaeth y mesur Canlyniadau Clinigol Pobl Ifanc mewn Gwerthusiad Rheolaidd (YP-CORE). Defnyddiodd 7 astudiaeth yr [Holiadur Cryfderau ac Anawsterau](#) (SDQ). Ar gyfer yr SDQ, defnyddiwyd fersiynau plant a phobl ifanc, athrawon a rhieni.

Arfarnu Ansawdd yr Astudiaethau

- 2.14 Er mwyn deall y pwysau y dylid ei roi i ganfyddiadau pob astudiaeth a gynhwyswyd yn yr adolygiad, mae'n bwysig deall cryfderau a chyfyngiadau cynllun yr astudiaeth a ddefnyddiwyd. Cynhaliodd yr adolygiad werthusiad beirniadol o bob gwerthusiad ac i ba raddau yr oedd gwerthusiad yn cadw at ei fethodoleg ddatganedig. Defnyddiwyd offeryn cydnabyddedig ar gyfer pob un o'r prif gynlluniau astudio: hap-dreialon rheoledig; treialon rheoledig heb fod ar hap; profion cyn ac ar ôl; arolygon trawstoriadol; astudiaethau carfan; cyfres achosion; ac astudiaethau ansoddol. Cyflwynir gwerthusiadau ansawdd pob astudiaeth yn yr adroddiad technegol.
- 2.15 Mae treialon rheoledig ar hap yn dueddol o gael eu hystyried fel y cynllun ymchwil mwyaf cadarn yn wyddonol ar gyfer gwerthuso p'un a yw ymyriad wedi bod yn effeithiol ai peidio. Maent yn cymharu canlyniadau (e.e. iechyd meddwl a llesiant) grŵp o unigolion a neilltuwyd ar hap a dderbyniodd ymyriad a grŵp o unigolion a neilltuwyd ar hap a barhaodd â darpariaeth gwasanaeth arferol (grŵp rheoli). Mae dyraniad ar hap yn golygu na ddylai fod gan y grŵp ymyrryd a rheoli unrhyw wahaniaethau systematig y tu hwnt i'r ymyriad. Yn achos yr astudiaethau sy'n defnyddio'r cynllun ymchwil hwn, nodwyd rhai problemau. Roedd y rhain yn cynnwys: nid oedd nodweddion grwpiau bob amser yn debyg; roedd anghydbwysedd rhwng grwpiau pan fesurwyd canlyniadau ar ôl yr ymyriad; ac nid oedd dadansoddiad bob amser yn cael ei gynnal yn unol â'r grŵp yr oedd unigolion wedi'u dynodi iddo. Roedd astudiaethau hefyd wedi'u cyfyngu'n sylweddol gan feintiau sampl bach, yn enwedig y rhai a oedd yn hap-dreialon rheoledig.

- 2.16 Mae treialon rheoledig nad ydynt ar hap yn debyg i dreialon rheoledig ar hap. Mae'r ddau yn mesur canlyniadau cyn ac ar ôl i'r ymyriad ddigwydd. Mae gan y ddau ddull grŵp cymharol, lle maent yn cymharu canlyniadau'r rhai sy'n derbyn yr ymyriad â'r rhai sy'n parhau â darpariaeth gwasanaeth arferol. Fodd bynnag, yn yr achos hwn, nid yw unigolion yn cael eu rhoi ar hap i grŵp, ac felly efallai y bydd rhywfaint o wahaniaeth systematig rhwng grwpiau. Er enghraifft, pe gallai plant a phobl ifanc ddewis bod yn y grŵp sy'n cael cwnsela, gallai'r rhai sydd fwyaf parod a brwdfrydig i wella eu llesiant wneud hynny. Gallai hyn arwain at oramcangyfrif o effeithiau cwnsela. Yn achos astudiaethau a ddefnyddiodd y cynllun hwn, y prif gyfyngiadau oedd: diffyg eglurder ynghylch y canlyniad a fesurwyd; ansicrwydd ynghylch a oedd y grŵp cymharu heb dderbyn cwnsela neu wasanaeth tebyg; a dim ond un mesur a gafwyd o'r canlyniad ar un pwynt amser, sy'n ei gwneud yn aneglur p'un a oedd tuedd wirioneddol ai peidio tuag at wella iechyd meddwl a llesiant.
- 2.17 Mae cynlluniau gwerthuso cyn ac ar ôl yn mesur canlyniadau cyn ac ar ôl i unigolyn gymryd rhan mewn ymyriad. Maent yn ddull gwannach o werthuso gan nad ydynt yn cymharu canlyniadau cyfranogwyr sy'n cymryd rhan yn yr ymyriad â'r rhai nad ydynt yn cymryd rhan, ac felly nid yw'n glir a fyddai canlyniadau wedi gwella dros amser heb ymyriad. O ran gwerthusiadau canlyniadau, hwn oedd y cynllun astudio a ddefnyddiwyd amlaf. Roedd arfarnu gwerthusiadau gan ddefnyddio'r dyluniad astudio hwn yn heriol oherwydd natur aneglur y dull a ddefnyddiwyd. Y prif gyfyngiadau oedd: nifer fawr o unigolion oedd yn gymwys i dderbyn cwnsela ddim yn ei dderbyn mewn gwirionedd; diffyg disgrifiad clir o'r gwasanaethau cwnsela a ddarparwyd; meintiau sampl bach neu aneglur; a dim ond un mesur o'r canlyniad ar un pwynt amser.
- 2.18 Mewn gwerthusiadau, defnyddir arolygon trawstoriadol yn aml i fesur canlyniadau effeithiolrwydd, gweithredu a derbynioldeb ar ôl i unigolion gymryd rhan mewn ymyriad. Defnyddiodd rhai arolygon i fesur effeithiau cwnsela, ond cawsant eu peryglu gan nad oedd unrhyw fesur o ganlyniadau cyn i blant a phobl ifanc dderbyn gwasanaethau, ac felly nid yw'n glir a fu newid mewn iechyd meddwl a llesiant. Defnyddiodd rhai astudiaethau arolygon i asesu gweithrediad a derbynioldeb. Roedd astudiaethau a oedd yn defnyddio'r cynllun hwn hefyd wedi'u cyfyngu gan ddiffyg eglurder ynghylch nodweddion y cyfranogwyr a'r lleoliad lle'r oedd cwnsela'n cael ei ddarparu. Roedd hyn yn adlewyrchu problem fwy cyffredinol ynghylch diffyg adrodd ar gynllun yr astudiaeth.

- 2.19 Astudiaethau cyfres achos ac astudiaethau carfan oedd y cynlluniau astudiaeth a ddefnyddiwyd leiaf. Mae astudiaethau cyfres achos yn dilyn grŵp o gyfranogwyr ymyriad dros gyfnod o amser, felly yn yr achos hwn, dilynwyd plant a phobl ifanc sy'n derbyn cwnsela. Roedd astudiaethau a oedd yn defnyddio'r dull hwn wedi'u cyfyngu gan ddiffyg eglurder ar gyfranogwyr, y lleoliad lle'r oedd cwnsela'n cael ei ddarparu, a'r cwnsela gwirioneddol a dderbyniwyd. Mae astudiaethau carfan yn dilyn poblogaeth (e.e. plant a phobl ifanc) dros amser i archwilio unrhyw gysylltiadau rhwng unigolion sy'n derbyn ymyriad (e.e. cwnsela) a chanlyniadau diweddarach (e.e. ieched meddwl a llesiant). Yn achos yr astudiaeth a oedd yn defnyddio cynllun carfan, nid oedd yn glir a oedd gan unigolion lefel uchel o ieched meddwl a llesiant da i ddechrau, a fyddai'n lleihau gallu cwnsela i gael effaith.
- 2.20 Defnyddiwyd astudiaethau ansoddol yn bennaf i archwilio gweithrediad a derbynioldeb. Cafwyd amrywiaeth o ddulliau megis cyfweiliadau â rhanddeiliaid a grwpiau ffocws. Roedd rhai cyfyngiadau cyffredin gyda'r astudiaethau, yn bennaf nid oedd safbwyntiau a chefnidir yr ymchwilydd (ymchwilydd) wedi'u hadrodd yn llawn, ac felly nid oedd yn glir i ba raddau yr oedd eu hunaniaeth a'u gwerthoedd yn dylanwadu ar ddata a dadansoddiadau.
- 2.21 I grynhoi, mae nifer o gyfyngiadau i'r sail dystiolaeth a gynhwyswyd yn yr adolygiad. Problem ganolog yw'r dewis o ddyluniad astudiaeth a ddefnyddir i werthuso canlyniadau gwasanaethau cwnsela. Roedd nifer gyfyngedig o RCTs, a nifer fawr o fesuriadau cyn ac ar ôl i asesu effaith. Dangosodd gwerthusiad o ansawdd gwerthusiadau fod cyfyngiadau allweddol yn ymwneud â: meintiau sampl bach; diffyg eglurder ynghylch faint o gwnsela yr oedd y grŵp ymyrraeth wedi'i dderbyn; diffyg eglurder ynghylch a oedd y grŵp rheoli wedi cael rhywfaint o ddarpariaeth gwnsela mewn gwirionedd; a mesur canlyniadau ar un pwynt amser yn unig. O ran asesu gweithrediad a derbynioldeb, roedd gwerthusiadau yn aml yn defnyddio dulliau ansoddol. Cyfyngwyd ar y rhain am na roddwyd ystyriaeth glir i safbwyntiau a gwerthoedd yr ymchwilydd(wyr).

Effeithiolrwydd Gwasanaethau Cwnsela mewn Ysgolion ac yn y Gymuned

- 2.22 Mae'r adran hon yn adrodd ar ganfyddiadau adolygiad o werthusiadau a asesodd effeithiolrwydd gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned ar ieched meddwl a llesiant plant a phobl ifanc. At ei gilydd, cynhwyswyd 29 o astudiaethau ar y sail hon. Bydd yr adran yn darparu tystiolaeth o: leoliadau ysgolion cynradd; lleoliadau ysgolion uwchradd; lleoliadau addysgol arbenigol; a lleoliadau

cymunedol. O fewn y canfyddiadau ar gyfer pob math o leoliad, cyflwynir data gan ddechrau o'r dull gwerthuso mwyaf cadarn yn wyddonol.

- 2.23 Mae'r sail dystiolaeth ar gyfer effeithiolrwydd gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned yn gymysg. Mae hyn yn golygu nad oes unrhyw fath penodol o gwnsela mewn unrhyw leoliad penodol y dangosir yn glir ei fod yn cael effaith gadarnhaol ar iechyd meddwl a llesiant plant a phobl ifanc. Yn yr un modd, ni chanfu unrhyw astudiaethau fod y ddarpariaeth gwnsela yn niweidiol, nac yn cael unrhyw effeithiau anfwriadol.
- 2.24 Cynhaliwyd 9 gwerthusiad gyda dysgwyr mewn ysgolion cynradd (Cooper et al., 2013b; Daniunaite et al., 2015; Finning et al., 2021; Lee et al., 2009; McArdle et al., 2002; Pro Bono Economics, 2018; Sherr a Sterne, 1999; Sherr et al., 1999; Wilson et al., 2003).
- 2.25 Cynhaliwyd un hap-dreial rheoledig gyda dysgwyr yn bennaf yn y lleoliad addysgol hwn (McArdle et al., 2002). Roedd y treial hefyd yn cynnwys nifer fach o ddysgwyr o ysgolion canol ac uwchradd, er mai'r oedran cymedrig oedd 11 oed. Cafodd dysgwyr y nodwyd eu bod mewn perygl o ddioddef problemau emosiynol neu ymddygiadol eu neilltuo i sesiynau therapi grŵp neu i grŵp astudiaethau cwricwlwm a oedd yn gweithio ar y cwricwlwm mathemateg a Saesneg. Ar ôl 12 wythnos, adroddodd dysgwyr a gymerodd ran mewn therapi grŵp a'r grŵp astudiaethau cwricwlwm fod ymddygiadau problematig wedi lleihau. Fodd bynnag, ni welwyd fod therapi grŵp yn fwy effeithiol na'r dull astudiaethau cwricwlwm.
- 2.26 Cynhaliwyd dau werthusiad rheoledig heb fod ar hap o fewn lleoliadau ysgolion cynradd (Finning et al., 2021; Sherr a Sterne, 1999). Roedd y ddau werthusiad yn ymwneud â chwnsela mewn ysgolion a ddarparwyd gan y sefydliad Place2Be. Mae Place2Be (y cyfeirir ato hefyd fel "The Place to Be") yn elusen sy'n darparu cymorth iechyd meddwl mewn ysgolion. Maent yn cynnig cwnsela un-i-un a chwnsela grŵp ochr yn ochr ag ymyriadau iechyd meddwl a llesiant eraill (Lee et al., 2009). Darperir cwnsela gan wirfoddolwyr ac mae'n cynnwys hyfforddeion, graddedigion cyrsiau cwnsela neu seicotherapi, a'r rhai a hyfforddwyd gan Place2Be (Lee et al., 2009).
- 2.27 Yn y gwerthusiad gan Finning et al. (2021) cafodd dysgwyr 12 – 36 wythnos o gwnsela un-i-un ac roedd y dulliau'n cynnwys therapi sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, therapi seicodynamig a systemig. Defnyddiwyd fersiynau athrawon a

rhieni o'r SDQ i asesu iechyd meddwl a derbyniodd nifer fawr o ddysgwyr yr ymyriad (graddiwyd 740 o ddysgwyr gan athrawon; graddiwyd 362 o ddysgwyr gan rieni). Cymharwyd dysgwyr â grŵp cynrychioliadol cenedlaethol o bobl ifanc o Arolwg Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed Prydain 2004. Dywedodd athrawon a rhieni fod iechyd meddwl dysgwyr wedi gwella ar ôl cwnsela a chafodd hyn ei gynnal flwyddyn ar ôl i'r cwnsela ddod i ben.

- 2.28 Mewn treial rheoledig cynharach heb fod ar hap a werthusodd Place2Be, cafodd 49 o ddysgwyr gwnsela un-i-un am 6 mis (Sherr a Sterne, 1999). Roedd yr ymyriad yn mesur canlyniadau emosiynol ac addysgol ac ar ôl cwnsela. Dangosodd dysgwyr yn y grŵp ymyrraeth newidiadau cadarnhaol sylweddol mewn hunan-barch a phroffasant lai o bryder.
- 2.29 Defnyddiodd chwe gwerthusiad gynlluniau cyn-astudiaeth i asesu effaith cwnsela mewn ysgolion cynradd (Cooper et al., 2013b; Daniunaite et al., 2015; Lee et al., 2009; Pro Bono Economics, 2018; Sherr et al., 1999; Wilson et al., 2003). Mae pedwar o'r gwerthusiadau hyn yn ymwneud yn benodol â chwnsela mewn ysgolion a ddarperir gan yr elusen Place2Be (Daniunaite et al., 2015; Lee et al., 2009; Pro Bono Economics, 2018; Sherr et al., 1999). Mae pob un o'r pedair astudiaeth hyn yn adrodd ar effaith cwnsela un-i-un. Roedd Lee et al. (2009) hefyd yn adrodd ar effaith cwnsela grŵp.
- 2.30 Defnyddiodd gwerthusiadau Place2Be yr SDQ, a gwblhawyd gan athrawon a/neu rieni i asesu effaith (Daniunaite et al., 2015; Lee et al., 2009; Pro Bono Economics, 2018). Yn y gwerthusiad gan Pro Bono Economics (2018) aseswyd 2,179 o ddysgwyr gan athrawon a chafodd 1,637 o ddysgwyr eu hasesu gan rieni. Adroddodd athrawon a rhieni sgoriau is ar yr SDQ ar ôl i ddysgwyr dderbyn cwnsela, sy'n arwydd o lesiant gwell. Nododd Daniunaite et al. (2015) ddata gan 3,222 o ddysgwyr, a chwblhawyd yr SDQ gan athrawon. Canfu'r gwerthusiad hwn fod cwnsela mewn ysgolion yn cael effaith gadarnhaol ar iechyd meddwl dysgwyr.
- 2.31 Yn y gwerthusiad gan Lee et al. (2009) derbyniodd 1,645 o ddysgwyr gwnsela un-i-un a chafodd 215 gwnsela grŵp. Cyflwynwyd cwnsela grŵp dros wyth sesiwn i grwpiau o chwech i wyth o ddysgwyr. Defnyddiodd athrawon a rhieni'r SDQ i adrodd am iechyd meddwl dysgwyr. Canfu'r gwerthusiad fod gan ddysgwyr a oedd yn cael cwnsela un-i-un a'r rhai gafodd gwnsela grŵp sgoriau SDQ is ar ôl yr ymyriad, sy'n dangos gwelliant mewn anawsterau emosiynol ac ymddygiadol. Roedd gan y dysgwyr hynny a gafodd gwnsela un-i-un iechyd meddwl ychydig yn well na'r rhai a

gafodd gwnsela grŵp. Nododd y gwerthusiadau gan Daniunaite et al. (2015) a Lee et al. (2009) ddata gan ddysgwyr o gefndir ethnig amrywiol ac roeddent yn cynnwys y rhai ag Anghenion Addysgol Arbennig (AAA) a statws amddiffyn plant.

- 2.32 Yn y gwerthusiad o Place2Be gan Sherr et al. (1999), graddiodd cwnselwyr lefel gymedrig y trallod a brofwyd gan 540 o ddysgwyr a dderbyniodd gwnsela un-i-un. Roedd dysgwyr o sampl ethnig amrywiol, a dywedodd 14 y cant nad Saesneg oedd eu hiaith gyntaf. Canfuwyd bod lefel gymedrig trallod ar gyfer dysgwyr ysgol gynradd wedi gostwng yn sylweddol yn dilyn cwnsela.
- 2.33 Defnyddiodd dwy astudiaeth gynllun cyn ac ar ôl astudiaeth i asesu dulliau eraill o gwnsela mewn ysgolion cynradd (Cooper et al., 2013b; Wilson et al., 2003). Gwerthusodd Cooper et al. (2013b) gwnsela mewn ysgolion a oedd yn ymgorffori adborth systematig gan gleientiaid. Darparwyd adborth gan ddysgwyr ar ôl pob sesiwn trwy ddefnyddio'r Raddfa Sgorio Deilliannau Plentyn (CORS) a'r Raddfa Sgorio Sesiwn Plentyn. Defnyddiwyd amrywiaeth o ddulliau cwnsela gan gynnwys Therapi Gwybyddol Ymddygiadol (CBT), naratif, person-ganolog, therapi chwarae a dull seiliedig ar gryfderau. Canfu'r gwerthusiad fod gostyngiadau mawr mewn trallod seicolegol i ddysgwyr pan gânt eu graddio ar y CORS.
- 2.34 Asesodd Wilson et al (2003) effaith sesiynau cwnsela un-i-un a grŵp ar ddysgwyr ysgol gynradd a oedd â rhieni wedi gwahanu. Chwe mis ar ôl derbyn cwnsela, roedd dysgwyr a gafodd gwnsela un-i-un wedi gwella o ran hunan-barch, cyfeillgarwch yn yr ysgol, cefnogaeth ganfyddedig gan oedolion, a gostyngiad mewn ymddygiad anodd. Yn achos dysgwyr a gafodd gwnsela grŵp, gwelwyd gwelliannau ar ddiwedd therapi mewn ymddygiad cymdeithasol a gallu yn yr ystafell ddosbarth, ond ni chafodd y rhain eu cynnal wedi cyfnod o chwe mis ar ôl derbyn cwnsela.
- 2.35 Cafwyd dwy ar bymtheg o astudiaethau yng nghyswllt arfarniadau mewn ysgolion uwchradd (Beecham et al., 2019; Churchman et al., 2019a, 2019b, 2020; Cooper et al., 2010, 2013a, 2014, 2019, 2021; Fox and Butler, 2007, 2009; Hanley et al., 2011; McArthur et al., 2013; McElearney et al., 2013; Pearce et al., 2017; Pybis et al., 2015; Stafford et al., 2018).
- 2.36 Un o'r gwerthusiadau mwyaf cadarn hyd yma yw'r treial ETHOS, a asesodd effaith cwnsela dyneiddiol mewn ysgolion ar drallod seicolegol (Cooper et al. 2021; Stafford et al., 2018). Roedd cynllun y gwerthusiad yn hap-dreial rheoledig. Yn y gwerthusiad hwn, dyrannwyd dysgwyr o 18 o ysgolion uwchradd yn Lloegr naill ai i

dderbyn hyd at 10 sesiwn cwnsela unigol bob wythnos neu i barhau â'u gofal bugeiliol arferol. Cyflwynwyd yr ymyriad gan gwnselwyr proffesiynol, a oedd wedi cymhwyso i lefel diploma ac wedi derbyn hyfforddiant mewn cwnsela dyneiddiol mewn ysgolion. O fewn y dull hwn, mae cwnselwyr yn defnyddio technegau fel gwrandio gweithredol a myfyrio i helpu dysgwyr reoli'r problemau sydd ganddynt mewn amgylchedd cefnogol. At ei gilydd, neilltuwyd 329 o ddysgwyr naill ai i'r sesiynau cwnsela neu i ofal bugeiliol arferol. Roedd dysgwyr yn amrywio o ran ethnigrwydd a nododd 13.7 y cant fod ganddynt anabledd.

- 2.37 Y canlyniad a fesurwyd yn y treial ETHOS oedd trallod emosiynol pobl ifanc. Yr offeryn a ddefnyddiwyd i asesu'r canlyniad oedd YP-CORE. Canfuwyd bod yr ymyriad yn cael effaith fach, gadarnhaol 12 wythnos ar ôl i bobl ifanc dderbyn y ddarpariaeth gwnsela a chynhaliwyd yr effaith 24 wythnos ar ôl yr ymyriad. Gwelwyd rhai gwelliannau hefyd mewn mesurau o gyrraedd nodau, hunan-barch, llesiant ac anawsterau seicolegol pobl ifanc. Fodd bynnag, ni chanfuwyd effaith gadarnhaol o ran pryder ac iselder pobl ifanc, anawsterau allanol, ymgysylltu â'r ysgol, deilliannau ysgol na deilliannau addysgol.
- 2.38 Cafwyd 5 astudiaeth a oedd yn adrodd ar 4 hap-dreial rheoledig bach, ac roeddent hefyd yn asesu effeithiolrwydd cwnsela dyneiddiol yn yr ysgol mewn ysgolion uwchradd (Beecham et al., 2019; Cooper et al., 2010; McArthur et al., 2013; Pearce et al., 2017; Pybis et al., 2015). Yn achos y gwerthusiadau hyn, derbyniodd cyfranogwyr yn y grwpiau ymyriad hyd at 12 wythnos o gwnsela dyneiddiol yn yr ysgol. Cymharwyd canlyniadau ar gyfer y grwpiau hyn â phobl ifanc a barhaodd fel arfer, cyn cael cynnig yr ymyriad yn ddiweddarach (Beecham et al., 2019; Cooper et al., 2010; McArthur et al., 2013; Pearce et al., 2017; Pybis et al., 2015).
- 2.39 Mesurwyd iechyd meddwl pobl ifanc drwy ddefnyddio'r YP-CORE a'r SDQ. Cafwyd canlyniadau cymysg. Ar ôl 12 wythnos, canfu McArthur et al. (2013) fod cwnsela dyneiddiol yn yr ysgol wedi gwneud gwelliannau sylweddol ar yr YP-CORE o'i gymharu â'r rhai na dderbyniodd yr ymyriad. Gan ddefnyddio'r offeryn YP-CORE, nododd Pearce et al. (2017) fod cwnsela yn effeithiol ar ôl chwe wythnos. Fodd bynnag, ni chynhaliwyd yr effaith 6-9 mis ar ôl y cwnsela. Yn yr un modd, canfu Pybis et al. (2015) fod cwnsela yn effeithiol chwe wythnos ar ôl y broses o'u dewis ar hap ar yr YP-CORE, ond ni chynhaliwyd y canlyniadau hyn ar ôl 12 wythnos. Ni ddangosodd data ychwanegol 6 mis ar ôl cymryd rhan yn yr ymyriad unrhyw newid arwyddocaol mewn trallod seicolegol. Ymhellach, canfu Cooper et al. (2010) nad

oedd unrhyw effaith sylweddol chwe wythnos ar ôl mynychu cwnsela, o'i fesur ar yr SDQ.

- 2.40 Adroddwyd am 8 gwerthusiad o gwnsela mewn ysgolion uwchradd a ddefnyddiodd ddyluniad 'cyn ac ar ôl' (Churchman et al., 2019a, 2020; Cooper et al., 2013a, 2014, 2019; Fox a Butler, 2009; Hanley et al., 2011; McElearney et al., 2013). Asesodd Cooper et al. (2014) gwnsela dyneiddiol yn yr ysgol gyda 256 o ddysgwyr o 11 ysgol uwchradd. Canfuwyd ei fod yn cael effaith fawr ar iechyd meddwl a llesiant dysgwyr, fel y'i mesurwyd ar yr YP-CORE. Mewn gwerthusiad arall yng Nghymru, aseswyd data o 3,613 o achosion o gwnsela gan Cooper et al. (2013) gydag amrywiaeth o fathau o ddulliau cwnsela megis therapi integreiddiol, dyneiddiol, CBT a seicodynamig. Cyfunwyd y data o'r holl ddulliau cwnsela a dangosodd dadansoddiad fod cwnsela wedi cael effaith sylweddol ar lesiant seicolegol ar yr YP-CORE a'r SDQ.
- 2.41 Er bod mwyafrif y gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion uwchradd wedi mesur effaith yr ymyriad a oedd yn cael ei ddarparu gan gwnselydd yn yr ysgol, asesodd dau werthusiad effeithiolrwydd y cwnsela a ddarparwyd gan dîm cwnsela'r Gymdeithas Genedlaethol er Atal Creulondeb i Blant (NSPCC). (Fox a Butler, 2009; McElearney et al., 2013). Mewn un astudiaeth, cafodd dysgwyr ysgolion uwchradd gwnsela gan Dîm Ysgolion yr NSPCC (Fox & Butler, 2009). Canfu'r gwerthusiad fod llesiant seicolegol yn sylweddol uwch ar ôl cwnsela, fel yr aseswyd gan yr offeryn mesur TEEN-CORE. Parhaodd hyn dri mis ar ôl i'r cwnsela ddod i ben. Yn yr ail astudiaeth, cafodd y dysgwyr gwnsela gan wasanaeth Cwnsela mewn Ysgolion Annibynnol yr NSPCC gyda ffocws CBT, a oedd yn anelu at gefnogi plant â sgiliau ymdopi (McElearney et al., 2013). Bwlio oedd y rheswm dros 27.2 y cant o atgyfeiriadau a chanfuwyd bod cwnsela yn effeithiol i'r dysgwyr hyn, yn ogystal â'r rhai nad oeddent wedi cael eu bwlio, o'i fesur ar yr SDQ. Canfu astudiaeth fach, lle darparwyd cwnsela gan Relate, fod sgoriau ar yr YP-CORE yn is ar ddiwedd y cwnsela a bod canlyniadau'n cael eu cynnal yn y sesiwn ddilynol, gan ddangos gwelliant o ran llesiant (Hanley et al., 2011).
- 2.42 Gwerthusodd tair astudiaeth effeithiau ffyrdd newydd o ddarparu dau ymyriad cwnsela mewn ysgolion uwchradd (Churchman, 2019b, 2020; Cooper et al., 2019). Aseswyd dull therapi gwybyddol o'r enw Dull Lefelau (MOL) gan Churchman et al. (2019b, 2020). Mae MOL yn seiliedig ar Ddamcaniaeth Rheolaeth Ganfyddiadol ac egwyddorion rheolaeth, gwrthdaro ac ad-drefnu. Roedd y dysgwyr yn gallu

archebu'r sesiynau, a gallent benderfynu pa mor aml i fynychu therapi, beth i'w drafod a phryd i ddod â'r therapi i ben. Gan ddefnyddio dyluniadau gwerthuso ymchwil 'cyn ac ar ôl', nododd yr astudiaethau welliannau ar yr YP-CORE yn dilyn yr ymyriad; fodd bynnag, roedd y meintiau sampl a ddefnyddiwyd yn fach.

- 2.43 Aseswyd ymyriad drwy ddefnyddio meddalwedd ddigidol, seiliedig ar rithffurf, gyda chwnsela dyneiddiol yn yr ysgol gan Cooper et al. (2019) drwy ddefnyddio cynllun astudiaeth 'cyn ac ar ôl'. Defnyddiodd dysgwyr ysgolion uwchradd y feddalwedd i greu delweddau gweledol o'u profiadau mewn sesiynau a oedd yn parhau am rhwng 50-60 munud. Cymerodd 54 o ddysgwyr o wyth ysgol ran yn yr ymyriad. Dywedodd rhai cyfranogwyr fod ganddynt anabledd ac roedd llawer o gefndiroedd Du, Asiaidd neu leiafrifoedd ethnig. Dangosodd yr ymyriad rywfaint o effaith ar ddysgwyr nad oeddent wedi cymryd rhan yn yr ymyriad o'r blaen, a bu gwelliant yn eu sgoriau ar yr YP-CORE.
- 2.44 Cynhaliwyd un treial rheoledig heb fod ar hap mewn lleoliad addysg arbenigol, yn benodol gyda dysgwyr o ddwy ysgol a oedd ag anawsterau cymdeithasol, emosiynol ac ymddygiadol (SEBD) (Cobbett, 2016). Derbyniodd 52 o ddysgwyr therapïau celfyddydau ynghyd â chwnsela person-ganolog am o leiaf blwyddyn. Cymharwyd y dysgwyr hyn â 29 o ddysgwyr a oedd ar restr aros i gael therapi. Roedd y therapïau celfyddydau yn cynnwys cerddoriaeth, drama a chelf ac aseswyd y dysgwyr drwy ddefnyddio'r SDQ. Roedd gwahaniaeth sylweddol yn y graddau SDQ rhwng dysgwyr a dderbyniodd yr ymyriad a'r rhai na dderbyniodd yr ymyriad. Awgryma'r gwerthusiad hwn bod therapïau celfyddydau ynghyd â chwnsela sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn yn effeithiol i ddysgwyr mewn lleoliad addysg arbenigol. Er bod yr astudiaeth hon yn darparu rhywfaint o dystiolaeth ar effeithiolrwydd therapïau celfyddydau, mae'r ffaith mai dim ond un gwerthusiad a gynhaliwyd yn y math hwn o leoliad addysgol arbenigol, a chyda sampl fach, yn golygu y dylid ei drin â gofal.
- 2.45 Cynhaliwyd y ddau werthusiad olaf o wasanaethau cwnsela gyda phobl ifanc mewn lleoliadau cymunedol (Duncan et al., 2020; Wilkinson et al., 2018). Asesodd y ddau effaith cwnsela drwy ddefnyddio dyluniad astudiaeth 'cyn ac ar ôl'. Casglodd Duncan et al. (2020) ddata gan 2,144 o bobl ifanc a ddefnyddiodd Wasanaethau Gwybodaeth, Cyngor a Chwnsela Ieuencid (YIACS) yn Lloegr. Roedd y bobl ifanc rhwng 11-25 oed. Cwblhaodd y rhai 11-16 oed yr YP-CORE a chwblhaodd y rhai 17 oed a hŷn CORE-10. Darparwyd cwnsela ar sail unigol, un-i-un gan weithwyr

proffesiynol oedd â chymhwyster lefel diploma o leiaf. Roedd data YP-CORE ar gael i 349 o bobl ifanc ac mae'r canlyniadau'n awgrymu bod cwnsela wedi cael effaith gadarnhaol ar eu hiechyd meddwl. Roedd data CORE-10 ar gael i 1,299 o bobl ifanc a chanfu'r gwerthusiad fod cwnsela wedi lleihau trallod seicolegol yn gymedrol.

- 2.46 Archwiliodd un astudiaeth 'cyn ac ar ôl' fechan effeithiolrwydd Cwnsela Rhyngberonol (IPC) a ddarparwyd gan Dîm Cymorth Cynnar (Wilkinson et al., 2018). Mae IPC yn darparu rhaglen seicoaddysgol ar gyfer pobl ifanc sy'n profi symptomau iselder ac mae'n defnyddio dull sy'n canolbwyntio ar nodau. Darparwyd y cwnsela gan bum gweithiwr ieuencid dan hyfforddiant, ac roedd y gwerthusiad yn cynnwys 23 o bobl ifanc. Yn dilyn yr ymyriad, roedd sgoriau'r holl gyfranogwyr yn is ar y Raddfa Iselder a Phryder Plant Ddiwygiedig (RCADS).
- 2.47 I grynhoi, o ystyried y canfyddiadau o werthusiadau ymyriadau cwnsela ar draws ystod o wahanol leoliadau, mae rhywfaint o dystiolaeth o effeithiau cadarnhaol cwnsela ar iechyd meddwl a llesiant plant a phobl ifanc. Yn gyffredinol, fodd bynnag, mae'r sylfaen dystiolaeth yn gymysg, ac mae ansawdd cyfyngedig y gwerthusiadau yn golygu nad yw'n glir pa ddulliau a allai fod yn effeithiol. Yn ogystal, oherwydd yr amrywiaeth eang o ddulliau a gafodd eu gwerthuso, nid yw'n bosibl argymhell dull penodol sy'n seiliedig ar dystiolaeth y gellid ei weithredu yng Nghymru.
- 2.48 Mewn ysgolion cynradd, roedd yr un hap-dreial rheoledig yn awgrymu nad oedd therapi grŵp yn fwy effeithiol na dull dysgu seiliedig ar y cwricwlwm, lle roedd dysgwyr yn treulio amser ar gwricwla mathemateg a Saesneg, ond gellir dadlau bod yr astudiaeth hon yn cael ei chyfyngu oherwydd nad oedd wedi dewis cyfranogwyr ar hap. Roedd rhywfaint o arwydd bod gan ddulliau megis Place2Be botensial i gefnogi iechyd meddwl a llesiant plant. Fodd bynnag, gwerthuswyd y rhain drwy ddefnyddio treialon heb fod ar hap a mesuriadau 'cyn ac ar ôl', sy'n ddyluniadau astudio cyfyngedig. Byddai angen gwerthusiad pellach gyda chynlluniau astudio mwy gwyddonol cadarn cyn y gellid eu hargymhell.
- 2.49 Yn achos ysgolion uwchradd, dangosodd y gwerthusiad mwyaf cadarn, y treial ETHOS, effeithiau cymysg. Roedd rhai gwelliannau bach ar yr YP-CORE, hunan-barch, llesiant ac anawsterau seicolegol, ond nid o ran gorbryder, iselder, anawsterau allanol a chanlyniadau sy'n gysylltiedig â'r ysgol. Lle mae gwerthusiadau'n awgrymu y gall cwnsela wella iechyd meddwl a llesiant dysgwyr,

mae'r dystiolaeth hon yn dueddol o ddod o ddyluniadau astudio llai cadarn yn wyddonol a dyluniadau sampl llai. Mae hyn oherwydd nad ydynt yn cymharu canlyniadau pobl ifanc sy'n cael cwnsela â'r rhai nad ydynt yn cael cwnsela, ac felly nid yw'n glir a allai iechyd meddwl a llesiant fod wedi gwella dros amser heb unrhyw ymyriad. Lle mae gwerthusiadau yn gwneud cymhariaeth rhwng dysgwyr sy'n cael cwnsela a'r rhai sy'n parhau â gwasanaethau cymorth arferol, nid ydynt yn dewis dysgwyr ar hap i dderbyn un o'r ddau ddull.

- 2.50 Mae'r sail dystiolaeth ar gyfer gwasanaethau cwnsela yn y gymuned hefyd yn gymysg a braidd yn aneglur. Mae hyn yn rhannol oherwydd diffyg gwerthuso'r canlyniadau, gyda dim ond dau wedi eu cynnal yn y lleoliad hwn hyd yma. Defnyddiodd y ddau werthusiad ddyluniadau astudio gwannach hefyd, sef dyluniad astudio 'cyn ac ar ôl'. O ystyried y diffyg tystiolaeth gadarn, mae rhywfaint o arwyddion y gallai cwnsela yn y gymuned effeithio'n gadarnhaol ar iechyd meddwl a llesiant pobl ifanc, ond unwaith eto, mae angen mwy o ymchwil i'r maes hwn.
- 2.51 Ceir heriau pellach wrth asesu effeithiolrwydd cwnsela. Mae hyn oherwydd hyblygrwydd y gwasanaethau a gyflenwyd, sy'n ei gwneud yn anodd nodi'r prosesau therapiwtig gwirioneddol sy'n effeithiol. Er enghraifft, mewn ysgolion cynradd, mae gwasanaeth Place2Be yn cynnwys amrywiaeth o ddulliau cwnsela. Yn ehangach, gall dulliau a thechnegau gynnwys therapi chwarae, naratif, dulliau person-ganolog a seicodynamig. Bydd angen ymchwil gwerthuso pellach i sefydlu'r dulliau penodol a allai weithio mewn gwahanol leoliadau. Efallai hefyd y bydd angen cymharu effeithiau gwahanol fathau o gwnsela, gan na wnaed hyn yn ddigonol hyd yma. Cynhaliwyd y rhan fwyaf o'r gwerthusiadau drwy ddefnyddio dulliau cwnsela dyneiddiol yn yr ysgol, a byddai'n ddefnyddiol archwilio sut y byddai hyn yn cymharu â dulliau amgen a gwahanol, megis modelau integreiddiol, CBT, seicodynamig, MOL, a seiliedig ar rithffurf.
- 2.52 Er gwaethaf tystiolaeth gyfyngedig i gefnogi dull penodol o ymdrin â gwasanaethau cwnsela, mae gwersi pwysig i'w dysgu o'r sylfaen dystiolaeth. Yn gyntaf, er ei bod yn bosibl nad oes dull penodol sy'n seiliedig ar dystiolaeth y gellir ei argymhell ar unwaith, mae gwerthusiadau presennol yn awgrymu y gallai cwnsela fod yn effeithiol mewn gwahanol leoliadau a gellid sefydlu hyn gyda gwerthusiad mwy cadarn. Yn ail, er nad yw'r sylfaen dystiolaeth sydd ar gael yn dangos unrhyw dystiolaeth glir o effeithiau cadarnhaol, ni nododd unrhyw werthusiadau unrhyw niwed yn gysylltiedig â chyflenwi gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion neu yn y

gymuned. Mae bwysig gwybod hyn wrth argymhell datblygu gwasanaeth. Yn drydydd, mae rhywfaint o arwydd o offer mesur canlyniadau a allai fod yn briodol ac yn weithredol y gellid eu defnyddio i asesu iechyd meddwl a llesiant plant a phobl ifanc mewn gwasanaethau a gwerthusiadau yn y dyfodol. Yn offerynnau pennaf i wneud hyn yw'r YP-CORE a'r SDQ.

Gweithredu Cwnsela mewn Ysgolion ac yn y Gymuned

- 2.53 Mae'r adran hon yn cyflwyno canfyddiadau adolygiadau ar weithrediad y gwasanaeth cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned. Bydd yn ystyried agweddau pwysig ar strategaeth weithredu o ansawdd uchel, gyda chwe agwedd allweddol yn cael eu nodi fel rhai perthnasol: dull hyblyg a chynhwysol; ymwybyddiaeth o wasanaeth; mynediad; lleoliad y cwnsela, gan gynnwys awyrgylch a lleoliad; y berthynas rhwng cwnselwyr a phlant a phobl ifanc; a'r berthynas rhwng cwnselwyr ac ysgolion. Nodwyd y ffactorau gweithredu hyn yn gyffredin ar draws: lleoliadau ysgol gynradd; lleoliadau ysgol uwchradd; colegau addysg bellach; a lleoliadau cymunedol.
- 2.54 At ei gilydd, nododd 24 o astudiaethau ganfyddiadau ar weithredu cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned. Nododd 2 astudiaeth ddata o ysgolion cynradd (Spratt et al., 2007; Wilson et al., 2003). Nododd 16 ddata o ysgolion uwchradd (Churchman et al., 2019a; Duffy et al., 2021; Fox a Butler, 2007; Hamilton-Roberts, 2012; Hanley et al., 2017; Hennigan a Goss, 2016; McArthur et al., 2016; Parsons a Dubrow-Marshall, 2018, 2019; Pattison, 2009; Prior 2012a, 2012b; Pybis et al., 2012; Warr, 2010; Llywodraeth Cymru, 2011a, 2011b). Nododd 1 ddata o golegau addysg bellach (Grogan et al., 2014). Nododd 5 ddata o leoliadau cymunedol (Lalor et al., 2006; Le Surf a Lynch, 1999; Wilkinson et al., 2018; Westergaard, 2012, 2013).
- 2.55 Yr agwedd gyntaf ar y gweithredu oedd y dull cyflenwi a ddefnyddiwyd, a phwysigrwydd ystod hyblyg a chynhwysol o dechnegau. Nodwyd hyn mewn ysgolion cynradd, ysgolion uwchradd a lleoliadau cymunedol (Pattison, 2009; Warr, 2010; Westergaard, 2012, 2013). Nododd Pattison (2009) ganlyniadau gwerthusiad o gynhwysedd gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ar gyfer dysgwyr ag anableddau dysgu. Ystyriwyd bod sawl dull cwnsela yn gynhwysol, gan gynnwys rhai integreiddiol, dyneiddiol, person-ganolog, a seicodynamig.
- 2.56 Nododd un gwerthusiad ganfyddiadau o gyfweliadau â chwnselwyr a oedd yn gweithio gyda phlant sy'n ffoaduriaid mewn cyd-destunau ysgol a chymunedol

arbenigol (Warr, 2010). Roedd cwnselwyr yn ystyried bod dulliau integreiddiol, seicodynamig a phragmatig yn briodol yn y cyd-destun hwn. Bu cwnselwyr hefyd yn trafod yr angen i fod yn ymwybodol o'r sefyllfaoedd penodol y gallai plant ffoaduriaid fod wedi'u wynebu, megis mudo, rhyfel a cholled. Mae'n debygol y byddai angen mynd i'r afael â ffactorau cymdeithasol, megis diogelwch tai, ochr yn ochr â chwnsela. Mewn gwerthusiad arall o arferion cwnselwyr gyda phobl ifanc yn y gymuned, trafododd cwnselwyr bwysigrwydd cael dull sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn a bod yn hyblyg i anghenion yr unigolyn (Westergaard, 2012, 2013).

- 2.57 Yr ail agwedd ar weithredu oedd yr angen i sicrhau lefelau uchel o ymwybyddiaeth o wasanaethau ymhlith plant a phobl ifanc, ac aethpwyd i'r afael â hyn mewn gwerthusiadau mewn ysgolion uwchradd a lleoliadau cymunedol (Fox a Butler, 2007; Le Surf a Lynch, 1999). Canfu arolwg o 415 o ddysgwyr oed ysgol uwchradd fod 79 y cant yn ymwybodol y gallent gael mynediad at wasanaethau cwnsela yn yr ysgol (Fox a Butler, 2007). Yn y gymuned, ystyriwyd bod ymwybyddiaeth o wasanaethau cwnsela yn broblemus, ac awgrymodd pobl ifanc fod angen mwy o gyhoeddusrwydd i'r gwasanaeth cwnsela (Le Surf a Lynch, 1999). Awgrymodd pobl ifanc hefyd y gallai cael yr opsiwn i alw heibio'r gwasanaeth cyn penderfynu cael cwnsela gynorthwyo eu dealltwriaeth a'u proses gwneud penderfyniadau.
- 2.58 Y drydedd agwedd ar weithredu oedd mynediad, a nodwyd mewn astudiaethau o ysgolion cynradd, ysgolion uwchradd a cholegau (Duffy et al., 2021; Fox a Butler, 2007; Hamilton-Roberts, 2012; Hennigan a Goss, 2016; McArthur et al. al., 2016; Lalor et al., 2006; Le Surf a Lynch, 1999; Parsons a Dubrow-Marshall, 2018; Pattison, 2009; Prior, 2012a, 2012b; Spratt et al., 2007; Llywodraeth Cymru, 2007). Canfu gwerthusiad o ysgolion uwchradd yng Nghymru fod 53 y cant o gwnselwyr yn dweud bod plant a phobl ifanc yn gallu cael gafael ar wasanaethau o fewn ysgolion a thu allan i safleoedd ysgol (Llywodraeth Cymru, 2011a, 2011b). Canfu astudiaethau fod dysgwyr ysgol uwchradd yn ystyried yn beth cadarnhaol y gallent gael mynediad at gwnsela yn ystod y diwrnod ysgol (Duffy et al., 2021; McArthur et al., 2016). Fodd bynnag, teimlai dysgwyr hefyd y gallai fod effeithiau negyddol ar ddeilliannau addysgol pe bai sesiynau'n cael eu cynnal ar yr un amser bob wythnos (Duffy et al., 2021).
- 2.59 Nododd astudiaethau bod rhai rhwystrau a hwyluswyr i fynediad. Roedd yr hwyluswyr yn cynnwys staff yn cyfeirio dysgwyr at wasanaethau, systemau atgyfeirio hygyrch, a'r cyfrwng a ddefnyddir i ddarparu cwnsela (e.e. ar-lein, wyneb

yn wyneb). Ymhlith y rhwystrau roedd adnoddau cyfyngedig, diffyg gwybodaeth am wasanaethau cwnsela, canfyddiadau negyddol o gwnsela a materion yn ymwneud â chyfrinachedd.

- 2.60 Ystyriwyd rôl staff ysgol o ran hwyluso mynediad dysgwyr at wasanaethau cwnsela mewn pum astudiaeth (Fox a Butler, 2007; Parsons a Dubrow-Marshall, 2018; Prior, 2012a, 2012b; Spratt et al., 2007). Os oedd staff yr ysgol yn gwerthfawrogi'r gwasanaethau cwnsela a ddarperid ganddi, roeddent yn debygol o gyfeirio'r dysgwyr at y gwasanaeth (Parsons a Dubrow-Marshall, 2018). Ystyriwyd ei bod yn bwysig bod staff yn cyfleu manteision cwnsela i ddysgwyr ac yn esbonio sut oedd y gwasanaeth yn gweithredu o fewn yr ysgol (Prior, 2012a, 2012b). Gallai staff hefyd gefnogi ymreolaeth dysgwyr yn y broses gwneud penderfyniadau trwy bwysleisio mai dewis y dysgwr oedd cael mynediad i wasanaethau cwnsela neu beidio (Prior, 2012a, 2012b).
- 2.61 Nodwyd pwysigrwydd system atgyfeirio hygyrch mewn gwerthusiad o gwnsela mewn ysgolion cynradd (Spratt et al., 2007). Ochr yn ochr ag atgyfeirio gan staff, mae Spratt et al. (2007) yn trafod pa mor werthfawr yw hi i ddysgwyr allu atgyfeirio eu hunain, a'r opsiwn o atgyfeiriad gan rieni. Mae ymgorffori hunanatgyfeiriad gan ddysgwyr yn galluogi'r dysgwyr hynny a allai gael eu hanghofio gan staff i atgyfeirio eu hunain i'r gwasanaethau cwnsela y maent eu hangen. Yn ogystal, dywedodd dysgwyr oed ysgol uwchradd y byddent yn hoffi'r opsiwn o hunanatgyfeiriad at gwnsela, fel nad oedd rhaid iddynt ddibynnu ar gael atgyfeiriad drwy athrawon a staff eraill yr ysgol (Fox a Butler, 2007).
- 2.62 Ystyriwyd y cyfrwng ar gyfer cyflenwi cwnsela mewn dwy astudiaeth, a oedd yn archwilio manteision cymharol dulliau cyflenwi ar-lein, wyneb yn wyneb a dros y ffôn (Hennigan a Goss, 2016; Le Surf a Lynch, 1999). Gwerthuswyd y defnydd o ddulliau ar-lein i gyfathrebu â dysgwyr ysgolion uwchradd a chyflenwi cwnsela gan Hennigan a Goss (2016). Dywedodd cwnselwyr y gallai ymgysylltu â chleientiaid ar-lein wella mynediad, yn enwedig y rhai a oedd yn cael anawsterau cael mynediad at sesiynau wyneb yn wyneb. Nododd cwnselwyr rwystrau i ddatblygu gwasanaethau cwnsela ar-lein, megis: diffyg adnoddau a hyfforddiant; materion yn ymwneud â chyfrinachedd; colli ansawdd yn y berthynas therapiwtig; a phryderon i ddysgwyr o ran yr angen am gymorth ar unwaith. Mewn astudiaeth lleoliad cymunedol, awgrymodd pobl ifanc y gallai datblygu gwasanaethau cwnsela dros y ffôn wella hygyrchedd gwasanaethau (Le Surf a Lynch, 1999).

- 2.63 Nodwyd adnoddau cyfyngedig fel rhwystr allweddol i gael mynediad at wasanaethau cwnsela mewn 8 astudiaeth (Fox & Butler, 2007; Hamilton-Roberts, 2012; Lalor et al., 2006; Le Surf a Lynch, 1999; Parsons a Dubrow-Marshall, 2018 ; Pattison, 2009; Llywodraeth Cymru, 2011a, 2011b). Mewn ysgolion uwchradd, dywedodd athrawon fod y galw am gwnsela yn fwy na'r amser a oedd ar gael, a arweiniodd at restrau aros ac oedi cyn i ddysgwyr gael mynediad at gymorth angenrheidiol (Hamilton-Roberts, 2012). Nododd staff yr ysgol broblemau'n ymwneud ag amserlennu, a allai ei gwneud yn anodd darparu ar gyfer cwnselwyr ar adegau penodol (Parsons a Dubrow-Marshall, 2018). Roedd dysgwyr hefyd yn ymwybodol o'r amser cyfyngedig oedd ar gael i fynychu cwnsela o fewn yr wythnos ysgol, a phroblemau rhestr aros (Fox & Butler, 2007). Ymhellach, canfu arolwg o gwnselwyr mewn ysgolion yng Nghymru, er nad oedd 80 y cant yn dynodi beth oedd yr uchafswm o sesiynau cwnsela y byddent yn eu darparu i unigolyn, dim ond 47 y cant o gwnselwyr a ystyriai fod niferoedd digonol o staff yn y gwasanaeth cwnsela i ddiwallu'r angen oedd yn bodoli (Llywodraeth Cymru, 2011a, 2011b).
- 2.64 Nodwyd canfyddiadau tebyg gan Lalor et al. (2006) mewn gwerthusiad o wasanaethau cwnsela yn y gymuned yng Ngweriniaeth Iwerddon. Canfuwyd bod rhai gweithwyr proffesiynol yn cael eu hannog i beidio â gwneud atgyfeiriadau i wasanaethau oherwydd y rhestrau aros, yn enwedig pan oedd angen ymateb ar unwaith. Awgrymodd pobl ifanc y dylai mynediad fod yn hyblyg ac ar gael ar adegau gwahanol (Le Surf a Lynch, 1999). Roedd pobl ifanc hefyd yn pryderu am adnoddau ariannol i gael mynediad at wasanaethau ac eisiau iddynt fod ar gael heb unrhyw gost ariannol i'r person ifanc (Le Surf a Lynch, 1999).
- 2.65 Roedd diffyg gwybodaeth dysgwyr am gwnsela yn rhwystr i fynediad, fel y nodwyd mewn dwy astudiaeth (Fox a Butler, 2007; Pattinson, 2009). Mewn ysgolion uwchradd, dywedodd dysgwyr eu bod yn ymwybodol o'r gwasanaeth ond nid oedd llawer yn gwybod sut i'w gael, pwy oedd y cwnselwyr, na'r ystod o faterion y gallai cwnselwyr helpu gyda nhw (Fox a Butler, 2007). Awgrymwyd codi ymwybyddiaeth o wasanaethau cwnsela mewn ysgolion fel un ffordd o ehangu mynediad a chefnogi datblygiad dull cwnsela cynhwysol i ddysgwyr ag anableddau (Pattison, 2009).
- 2.66 Gallai canfyddiadau negyddol ymhlith plant a phobl ifanc fod yn rhwystr i gael mynediad at gwnsela mewn ysgolion a lleoliadau cymunedol, fel y nodwyd mewn 6 astudiaeth (Le Surf a Lynch, 1999; Fox a Butler, 2007; Parsons a Dubrow-Marshall, 2018, 2019; Prior et al., 2012a, 2012b). Nodwyd bod canfyddiadau plant a phobl

ifanc eraill yn rhwystr ac roedd dysgwyr ysgolion uwchradd yn pryderu ynghylch cael eu stigmatiddio (Prior et al., 2012a; Fox a Butler, 2007; Parsons a Dubrow-Marshall, 2018, 2019, Le Surf a Lynch, 1999). Trafododd y dysgwyr bryderon ynghylch cael eu pryfocio, neu waethygu problemau bwlio (Fox a Butler, 2007). Nododd un gwerthusiad a gynhaliwyd mewn lleoliad cymunedol fod gan bobl ifanc ganfyddiadau negyddol o gwnsela a'r hyn a fyddai'n ei gynnwys, a oedd yn rhwystr iddynt rhag ymgysylltu (Le Surf a Lynch, 1999). Roedd dynion ifanc a gafodd fynediad at gwnsela yn y gymuned yn arbennig o bryderus ynghylch sut y byddent yn cael eu gweld gan eu cyfoedion pe byddent yn gofyn am gymorth (Le Surf a Lynch, 1999). Mewn gwerthusiad o seicotherapi symudiadau dawns, roedd dysgwyr yn arbennig o bryderus ynghylch sut y byddent yn edrych, a allai arwain at embaras a theimlo'n hunanymwybodol (Parsons a Dubrow-Marshall, 2018, 2019).

- 2.67 Roedd pryder ynghylch canfyddiadau pobl eraill yn golygu bod cyfrinachedd yn nodwedd bwysig o gwnsela i bobl ifanc (Fox a Butler, 2007; Le Surf a Lynch, 1999; McArthur et al., 2016; Prior, 2012b). Roedd deall sut yr ymdrinnir â chyfrinachedd o fewn cwnsela mewn ysgolion yn ystyriaeth bwysig i ddysgwyr pan oeddent yn ceisio penderfynu ynghylch gweld cwnselydd ai peidio (Prior, 2012b). Mewn rhai achosion, roedd dysgwyr yn pryderu na fyddai cwnselwyr yn cynnal cyfrinachedd ac roedd hyn yn rhwystr i fanteisio ar wasanaethau (Fox a Butler, 2007). Awgrymodd dysgwyr y byddai'n fuddiol esbonio cyfrinachedd yn ystod sesiynau a chodi ymwybyddiaeth o'r dull cyfrinachol (Fox a Butler, 2007). Roedd cyfrinachedd hefyd yn bryder i bobl ifanc a oedd yn defnyddio gwasanaethau cwnsela yn y gymuned (Le Surf a Lynch, 1999).
- 2.68 Y bedwaredd agwedd ar weithredu oedd yr amgylchedd lle cynhaliwyd sesiynau cwnsela, o safbwynt awyrgylch a lleoliad. Trafodwyd hyn mewn perthynas ag ysgolion cynradd, ysgolion uwchradd a lleoliadau cymunedol (Churchman et al., 2019a; Duffy et al., 2021; Fox a Butler, 2007; Le Surf a Lynch, 1999; Parsons a Dubrow-Marshall, 2018; Westergaard, 2012, 2013). O ran awyrgylch, awgrymodd y dysgwyr y gallai amgylchedd hamddenol wella eu profiad o gwnsela (Churchman et al., 2019a). Hefyd, nododd cwnselwyr a oedd yn gweithio gyda phobl ifanc yn y gymuned bwysigrwydd cael amgylchedd cyfforddus (Westergaard, 2012, 2013). Roedd preifatrwydd lleoliad yn bryder mawr i blant a phobl ifanc mewn lleoliadau cymunedol, gan nad oeddent eisiau i eraill wybod eu bod yn mynychu cwnsela, sy'n gysylltiedig â phroblemau cynharach a oedd yn delio â chyfrinachedd a mynediad

(Duffy et al., 2021; Fox a Butler, 2007 ; Le Surf a Lynch, 1999; Parsons a Dubrow-Marshall, 2018). Awgrymodd dysgwyr a phobl ifanc a oedd yn derbyn cwnsela yn y gymuned y dylai'r lleoliad fod ar wahân ond yn hawdd ei gyrraedd (Duffy et al., 2021; Fox a Butler, 2007; Le Surf a Lynch, 1999). Mewn gwerthusiad o gwnsela mewn ysgol gynradd, dywedodd cwnselwyr bod angen cytuno ar ystafell addas cyn i unrhyw waith ddechrau (Wilson et al., 2003).

- 2.69 Y bumed agwedd ar weithredu oedd y berthynas rhwng cwnselwyr a phlant a phobl ifanc, gan gynnwys pwy oedd y cwnselydd a oedd yn darparu'r gwasanaeth. Soniodd pedwar gwerthusiad am y berthynas cwnselydd-dysgwr (Fox a Butler, 2007; McArthur et al., 2016; Prior, 2012b; Westergaard, 2012, 2013). Roedd rhai dysgwyr yn gwerthfawrogi bod y cwnselydd yn berson annibynnol y gallent siarad ag ef ynghylch eu problemau (McArthur et al., 2016; Prior, 2012b). Dywedodd dysgwyr fod cael dewis o gwnselydd yn ffactor pwysig yn y berthynas rhwng y cwnselydd a'r cleient (Fox a Butler, 2007). Roedd dysgwyr yn arbennig o ymwybodol o ryw'r cwnselydd, a thrafodwyd sut y gallai cael mwy o gwnselwyr gwrywaidd helpu bechgyn i drafod unrhyw broblemau oedd ganddynt (Fox a Butler, 2007). Bu cwnselwyr a oedd yn gweithio gyda phobl ifanc yn y gymuned hefyd yn trafod pwysigrwydd datblygu ymddiriedaeth yn y berthynas cleient-cwnselydd (Westergaard, 2012, 2013).
- 2.70 Agwedd gysylltiedig oedd pwysigrwydd deinameg grŵp, pan oedd nifer o bobl ifanc yn cymryd rhan mewn cwnsela. Soniodd un gwerthusiad a gynhaliwyd mewn coleg am brofiadau dysgwyr ar ôl un sesiwn grŵp o seicotherapi symudiad dawns (Grogan et al., 2014). Gwnaeth dysgwyr nifer o awgrymiadau gweithredu ynglŷn â chyfansoddiad y grwpiau; roedd yn well gan ddysgwyr grwpiau bach, grwpiau unrhyw a grwpiau gyda dysgwyr nad oeddent eisoes yn eu hadnabod. Awgrymodd dysgwyr hefyd y gallai grwpiau gyda chyfranogwyr gwrywaidd elwa o gael hyrwyddwr gwrywaidd.
- 2.71 Y chweched agwedd ar weithredu oedd y berthynas rhwng cwnselwyr ac ysgolion, a ystyriwyd mewn perthynas ag ysgolion cynradd (Pattison, 2009; Wilson et al., 2003) ac ysgolion uwchradd (Hamilton-Roberts, 2012; Prior, 2012b). Roedd sicrhau bod cwnselwyr yn cael eu hintegreiddio o fewn yr ysgol yn hwylusydd pwysig i ddysgwyr gael mynediad at wasanaethau cwnsela (Prior, 2012b). Roedd cwnselwyr eisiau i staff ysgol gefnogi eu rôl ac awgrymwyd y gallai mwy o ymwybyddiaeth o arferion cwnsela wella'r berthynas (Hamilton-Roberts, 2012). Gallai tensiynau godi

yn y berthynas rhwng cwnselwyr a staff ysgol oherwydd canfyddiadau gwahanol o broblemau a godwyd gan ddysgwyr a dealltwriaeth o ddeilliannau priodol cwnsela (Hamilton-Roberts, 2012). Mewn gwerthusiad o gwnsela mewn ysgolion cynradd, nododd cwnselwyr fod angen buddsoddi amser i sefydlu perthynas dda gyda staff ysgol ac i egluro'r gwasanaeth yn ddigonol (Wilson et al., 2003). Awgrymodd Pattison (2009) y gallai datblygu perthynas â staff ysgol, rhieni/gofalwyr, a sefydliadau allanol helpu gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion i gynnwys dysgwyr ag anableddau.

- 2.72 Hefyd nododd un gwerthusiad yr angen am berthynas dda rhwng sefydliadau cwnsela yn y sector gwirfoddol ac ysgolion cynradd (Spratt et al., 2007). Yn yr achos hwn, rhoddwyd dau fodel cyflenwi ar waith: 1) prynodd ALLau ac ysgolion becyn cwnsela gan sefydliad cenedlaethol; a 2) secondiwyd cwnselydd o fudiad gwirfoddol i ysgolion. Roedd angen i staff mewn sefydliadau yn y sector gwirfoddol ddatblygu perthynas gadarnhaol gyda phenaethiaid er mwyn sefydlu gwasanaethau cwnsela o fewn ysgolion a chael mynediad at gyllid. O'r herwydd, roedd staff a oedd yn gweithio i sefydliadau'r sector gwirfoddol yn teimlo tensiwn rhwng darparu ar gyfer anghenion yr ysgol a gwneud yr hyn oedd orau i'r dysgwr unigol.
- 2.73 I grynhoi, nododd yr adolygiad nifer o agweddau allweddol ar weithredu a oedd yn bwysig o ran darparu gwasanaethau cwnsela o ansawdd uchel yn yr ysgolion ac yn y gymuned. Roedd y rhain yn aml yn gyffredin ar draws gwahanol leoliadau. Er mwyn gwella'r gwasanaeth, mae angen cael dull cynhwysol sy'n bodloni anghenion amrywiol. Mae ymwybyddiaeth o wasanaethau ymhlith plant a phobl ifanc yn broblem, ac mae angen mwy o wybodaeth yn gyffredinol. Roedd rhwyddineb mynediad yn fater nodedig o safbwynt gweithredu. Er mwyn gwella mynediad a'r nifer sy'n manteisio ar y gwasanaeth, nododd astudiaethau pa mor bwysig oedd hi fod staff ysgol yn cefnogi dysgwyr, yn darparu hunanatgyfeiriad, ac yn cynnig mynediad ar-lein. Y rhwystrau y mae angen ymdrin â nhw yw diffyg adnoddau, gwybodaeth am wasanaethau, a chanfyddiadau negyddol ymhlith pobl ifanc. Nododd astudiaethau hefyd bwysigrwydd cael man addas ar gyfer cwnsela, a'r angen am amgylchedd cyfforddus. Ffactor arall wrth weithredu gwasanaeth o ansawdd uchel yw'r berthynas â rhanddeiliaid. Mae hyn yn cynnwys perthynas ymddiriedus rhwng cwnselwyr a dysgwyr, a pherthynas ehangach rhwng cwnselwyr, ysgolion a gwasanaethau cymunedol.

Derbynioldeb

- 2.74 Mae'r adran hon yn nodi pa mor dderbyniol yw gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned. Deellir hyn fel safbwyntiau a phrofiadau'r rhai sy'n ymwneud â derbyn neu ddarparu gwasanaethau cwnsela, yn arbennig plant a phobl ifanc, rhieni/gofalwyr, staff ysgol, a chwnselwyr. Ystyrir derbynioldeb ar draws: lleoliadau ysgol gynradd; lleoliadau ysgol uwchradd; lleoliadau addysgol arbenigol; lleoliadau coleg; a lleoliadau cymunedol. Yn gyffredinol, mae cwnsela'n cael ei ystyried yn ddull priodol o gefnogi iechyd meddwl a llesiant plant a phobl ifanc gydag ystod o fanteision canfyddedig, gan gynnwys gwell perthynas gyda theulu a chyfoedion, mwy o emosiynau cadarnhaol, datblygu hunanhyder a gwelliannau o ran perfformiad yn yr ysgol. Bydd yr adran hefyd yn ystyried problemau a nodwyd gyda chwnsela, fel plant a phobl ifanc yn teimlo'n anghyfforddus yn siarad am emosiynau, anesmwythyd o fewn lleoliadau grŵp a ddim yn hoffi rhai dulliau darparu penodol.
- 2.75 Cafwyd cyfanswm o 31 o astudiaethau ar dderbynioldeb cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned. Soniodd 5 astudiaeth ar dderbynioldeb cwnsela mewn ysgolion cynradd (Kernaghan a Stewart, 2016; Sharman a Jinks, 2019; Llywodraeth Cymru, 2011a, 2011b; Wilson et al. 2003). Nododd 21 o astudiaethau ar dderbynioldeb cwnsela mewn ysgolion uwchradd (Churchman et al., 2019b, 2020; Cooper et al., 2010, 2019; Duffy et al., 2021; Evans et al., 2019; Fox a Butler, 2007; Hamilton-Roberts, 2012; Hanley et al., 2017; Loynd et al., 2005; Lynass et al., 2012; McArthur et al., 2016; Parsons a Dubrow-Marshall, 2019, Priora 2, 2019; , 2012b; Pybis et al., 2012; van Rijn et al., 2018; Vulliamy a Webb, 2003; Llywodraeth Cymru, 2011a, 2011b). Soniodd 3 gwerthusiad ansoddol ar dderbynioldeb cwnsela mewn lleoliadau ysgol arbenigol (Cobbett, 2016; Pattison, 2009; Warr, 2010). Soniodd un gwerthusiad o ba mor dderbyniol oedd cwnsela mewn coleg (Grogan et al., 2014). Soniodd 3 gwerthusiad o ba mor dderbyniol oedd cwnsela mewn lleoliadau cymunedol (Duncan et al., 2020; Lalor et al., 2006; Wilkinson et al., 2018).
- 2.76 Adroddodd 5 astudiaeth ar dderbynioldeb cwnsela mewn ysgolion cynradd i ddysgwyr (Kernaghan a Stewart, 2016; Sharman a Jinks, 2019; Llywodraeth Cymru, 2011a, 2011b; Wilson et al. 2003). Yn gyffredinol, canfuwyd bod cwnsela mewn ysgolion yn dderbyniol i ddysgwyr yn yr ysgol gynradd. Fodd bynnag, dywedodd rhai dysgwyr eu bod yn teimlo'n anghyfforddus.

- 2.77 Gwerthusodd Kernaghan a Stewart (2016) y gwasanaeth cwnsela Time 4 Me a ddarperir gan Barnardo's gan ddefnyddio data 120 o ddysgwyr. Roedd agweddau ar y cwnsela yr oedd dysgwyr yn eu hoffi yn cynnwys chwarae therapiwtig a siarad â chwnselydd. Roedd dysgwyr yn gweld y byddai technegau yr oeddent wedi'u dysgu mewn cwnsela yn ddefnyddiol yn y dyfodol, fel sut i siarad am eu hemosiynau, hunan-ymlacio a rheoli dicter. Ar ôl cwnsela, soniodd rhai dysgwyr am newidiadau mewn emosiynau, fel teimlo'n hapusach, yn fwy cadarnhaol ac yn llai pryderus. Soniodd dysgwyr hefyd am welliannau yn eu hymddygiad, eu perthynas â'r teulu a pherfformiad yr ysgol.
- 2.78 Roedd un gwerthusiad yn cynnwys dysgwyr ysgol gynradd yr oedd eu rhieni wedi gwahanu (Wilson et al., 2003). Roedd dysgwyr yn cael naill ai sesiynau cwnsela grŵp neu sesiynau unigol. Roedd mwyafrif y dysgwyr yn gadarnhaol ynghylch cwnsela a'i effaith; roedd y rhai a gymerodd ran mewn therapi grŵp yn fwy cadarnhaol. Roedd dysgwyr yn hoffi cael mynediad i gwnsela mewn ysgolion, ond roedd rhai dysgwyr yn gweld colli gwersi a mynd yn ôl i'r ystafell ddosbarth yn brofiad anodd. Yn ogystal, roedd rhai dysgwyr yn teimlo'n anghyfforddus yn trafod eu profiadau emosiynol. Soniodd rhieni a phlant am amrywiaeth o fanteision megis gwelliannau mewn cymhwysedd emosiynol, gwell perthynas â theulu, cyfoedion a'r ysgol, ac ymdopi ar ôl i'w rhieni wahanu.
- 2.79 Roedd gwerthusiadau o dderbynioldeb darpariaeth cwnsela ar gyfer dysgwyr ysgol gynradd yn tueddu i ganolbwyntio ar brofiadau athrawon, cwnselwyr a rhieni. Ar y cyfan, roedd staff ysgolion yn gweld cwnsela mewn ysgolion yn ymyriad derbyniol i gefnogi iechyd meddwl a llesiant dysgwyr mewn lleoliadau ysgol gynradd. Yn y gwerthusiad gan Wilson et al. (2003), roedd staff ysgol yn gadarnhaol ynghylch cwnsela a dysgwyr yn cael cymorth o fewn amgylchedd yr ysgol. Nododd staff yr ysgol fod cwnsela o fudd i fwyafrif y dysgwyr, er bod rhai dysgwyr yn teimlo ansicrwydd.
- 2.80 Mewn peilot o gwnsela mewn ysgolion cynradd, gofynnwyd am farn penaethiaid, athrawon cyswllt ac arweinwyr gwasanaethau cwnsela ALLau (Llywodraeth Cymru, 2011a, 2011b). Roedd y gwasanaeth cwnsela yn cael ei werthfawrogi gan staff ysgolion ac yn cael ei weld yn sensitif i anghenion gwahanol gymunedau. Fodd bynnag, awgrymodd y gwerthusiad nad oedd y gwasanaethau cwnsela yn sensitif i anghenion dysgwyr a oedd eisiau gwasanaethau trwy gyfrwng y Gymraeg. Roedd penaethiaid yn gweld bod cwnsela mewn ysgolion yn arwain at welliannau mewn

ymddygiad, cyrhaeddiad a phresenoldeb dysgwyr. Roedd amrywiaeth o ymyriadau therapiwtig ar gael i ddysgwyr gan gynnwys cwnsela unigol, therapi cerddoriaeth, chwarae datblygol a therapiwtig, ymyriadau grŵp a chwnsela pontio. Roedd gan arweinwyr gwasanaethau cwnsela ALLau ganfyddiad cadarnhaol o'r amrywiaeth o ymyriadau therapiwtig sydd ar gael a'r gallu i ymyriadau gael eu haddasu yn ôl grŵp oedran a lefel y trallod.

- 2.81 Gwerthuswyd profiad gwasanaethau therapiwtig o safbwynt staff mewn ysgolion cynradd lddewig uniongred gan Sharman a Jinks (2019). Soniodd staff am bwysigrwydd eu rôl o ran cefnogi iechyd meddwl a llesiant y dysgwyr. Fodd bynnag, nifer isel o ddysgwyr oedd yn manteisio ar wasanaethau therapiwtig. Roedd y rhesymau dros y nifer fach o blant a fanteisiai ar y cymorth yn cynnwys agweddau negyddol rhieni tuag at wasanaethau iechyd meddwl, rhieni'n anfodlon derbyn bod eu plentyn angen cymorth, rhieni'n anfodlon rhoi caniatâd, a hyrwyddo cyfyngedig o'r cymorth meddwl sydd ar gael. Hefyd, trafodwyd goblygiadau diwylliannol derbyn cymorth iechyd meddwl gan staff. Roedd hyn yn cynnwys wynebu stigma yn y gymuned, gofyn am gyngor neu ganiatâd gan rabi, a'r awydd i gwnselwyr fod yn gydnaws â chredoau diwylliannol a chrefyddol cymuned yr ysgol.
- 2.82 Roedd un gwerthusiad yn ystyried safbwyntiau rhieni ar gwnsela mewn ysgolion o fewn cyd-destun yr ysgol gynradd (Wilson et al., 2003). Yn yr achos hwn, roedd 82 y cant o'r cyfranogwyr yn byw ar aelwydydd un rhiant. Er bod llawer o rieni yn gadarnhaol, dywedodd rhai fod cwnsela eu plentyn yn ddiflastod, yn peri gofid neu'n siomedig. Dywedodd rhai rhieni hefyd fod dysgwyr wedi eu cythryblu gan y cwnsela a'u bod wedi cael profiadau emosiynol negyddol fel dicter neu lai o hunanhyder.
- 2.83 Nododd gwerthusiadau fod cwnsela mewn ysgolion yn dderbyniol i ddysgwyr mewn lleoliadau ysgol uwchradd (Churchman et al., 2019b, 2020; Cooper et al., 2010, 2019; Duffy et al., 2021; Evans et al., 2019; Fox a Butler , 2007; Hamilton-Roberts, 2012; Hanley et al., 2017; Loynd et al., 2005; Lynass et al., 2012; McArthur et al., 2016; Parsons a Dubrow-Marshall, 2019, Piora 2, 2019; , 2012b; Pybis et al., 2012; van Rijn et al., 2018; Vulliamy a Webb, 2003; Llywodraeth Cymru, 2011a, 2011b).
- 2.84 Mewn hap-dreial o gwnsela, nododd 11 o ddysgwyr pa mor dderbyniol oedd cwnsela mewn ysgolion trwy ddefnyddio Holiadur Profiad o Wasanaeth (ESQ) (Cooper et al., 2010). Atebodd dysgwyr yr holiadur ar ôl derbyn gwasanaethau a nodwyd sgôr cyfartalog o 22 allan o 24 posibl. Mae hyn yn dynodi lefel uchel o

foddhad. Rhoddodd y dysgwyr sgôr arbennig o uchel i gwestiynau yn ymwneud â sut y cawsant eu trin a sut y gwrandawyd arnynt. Cymerodd dysgwyr ran hefyd mewn cyfweiliadau a nodwyd agweddau cadarnhaol fel siarad â rhywun, teimlo bod rhywun yn gwrando arnynt, cyfrinachedd, ac annibyniaeth y cwnselydd oddi wrth deulu a chyfoedion (Lynass et al., 2010). Roedd dysgwyr yn gweld newidiadau cadarnhaol yn eu hemosiynau, gwelliannau o fewn amgylchedd yr ysgol a gwelliannau mewn perthynas â'r teulu a chyfoedion.

- 2.85 Nodwyd canlyniadau tebyg mewn gwerthusiad gan McArthur et al. (2016). Dywedodd dysgwyr fod gweithgareddau fel siarad, myfyrio a chael gwrandawriad yn rhannau cadarnhaol o gwnsela. Roedd dysgwyr yn gweld gwelliannau yn eu cysylltiadau a'u hemosiynau, ochr yn ochr â datblygiad strategaethau ymdopi a hunan-barch uwch. Soniodd dysgwyr hefyd am welliannau mewn gwaith ysgol, ymddygiad a phatrymau cysgu (McArthur et al., 2016).
- 2.86 Fodd bynnag, nid oedd canfyddiadau dysgwyr bob amser yn gadarnhaol. Mewn un gwerthusiad, roedd dysgwyr ar y cyfan yn gadarnhaol ynghylch cwnsela mewn ysgolion, ond cafwyd rhywfaint o ymateb negyddol pan awgrymwyd cwnsela yn y lle cyntaf (Prior, 2012a). Roedd hyn oherwydd canfyddiad bod yr angen i weld cwnselydd yn dangos gwendid mewn unigolyn. Roedd staff yr ysgol yn gallu cefnogi dysgwyr i ail-fframio cwnsela, a thrwy'r broses hon, daethpwyd i weld y broses o geisio cymorth mewn ffordd gadarnhaol. Roedd datblygu ymddiriedaeth yn y berthynas cleient-cwnselydd hefyd wedi helpu dysgwyr i gymryd rhan yn y broses a lleihau pryder (Prior, 2012b).
- 2.87 Y tu hwnt i'r canfyddiad o gwnsela mewn ysgolion uwchradd yn fwy cyffredinol, roedd profiadau o fathau penodol o gwnsela. Ystyriodd dwy astudiaeth o un gwerthusiad y dull MOL (Churchman et al., 2019b, 2020). Mae'r dull hwn yn rhoi dewis i ddysgwyr ynghylch pryd i fynychu therapi, amllder sesiynau, pryd i ddod â therapi i ben, a'r cynnwys a drafodwyd yn ystod sesiynau. Trafodwyd y thema o ddewis a rheolaeth drwy gydol y cyfweiliadau ymchwil ac roedd y dysgwyr yn gwerthfawrogi'r annibyniaeth a chymryd rhan yn y penderfyniadau ynghylch eu cwnsela. Rhoddodd dysgwyr sgôr uchel i'r berthynas therapiwtig rhwng y cwnselydd a'r person ifanc (Churchman et al., 2019b, 2020). Roedd data gwerthuso ansoddol yn dangos bod dysgwyr yn hoffi gallu archebu eu sesiynau eu hunain, a'r arddull holi anymwthiol (Churchman et al., 2019a).

- 2.88 Gwerthuswyd derbynioldeb Seicotherapi Rhyngbersonol ar gyfer Delwedd Corff (IPT-BI) gan Duffy et al. (2021). Roedd yr ymyriad yn cynnwys un sesiwn gwnsela unigol a hyd at 10 wythnos o sesiynau grŵp ar gyfer 6-10 o ddysgwyr. Roedd cyfanswm o 94 y cant o ddysgwyr o'r farn bod cwnsela'n 'eithaf defnyddiol' neu'n 'gymorth mawr'. Yn ogystal, dywedodd 94 y cant eu bod yn debygol o argymhell cwnsela i ddysgwyr eraill ac roedd 100 y cant o ddysgwyr naill ai'n gadarnhaol neu'n niwtral ynghylch cynnal y sesiynau yn yr ysgol. Roedd data ansoddol a nodwyd gan yr un dysgwyr yn awgrymu lefelau uchel o foddhad â chyflwyno cwnsela ar ffurf grŵp, a'u bod wedi mwynhau ffurfio perthynas â chyfoedion a chwnselwyr. Fodd bynnag, roedd rhai dysgwyr yn ei chael yn anodd rhannu eu profiadau personol mewn lleoliad grŵp.
- 2.89 Soniwyd mewn cyfweiliadau am brofiadau dysgwyr a gymerodd ran mewn grŵp Seicotherapi Symud Dawns (Parsons a Dubrow-Marshall, 2018, 2019). Roedd y gwerthusiad yn cynnwys dysgwyr ag anghenion addysgol arbennig a'r rhai oedd yn profi anawsterau cymdeithasol ac emosiynol. Soniodd dysgwyr am emosiynau cadarnhaol oherwydd y therapi, a oedd yn cynnwys mwynhad, hunanhyder a theimlo'n rymus. Datblygodd y dysgwyr ymreolaeth, hunanymwybyddiaeth ac ymwybyddiaeth o'u cyrff. Roedd staff addysgu hefyd yn gweld canlyniadau cadarnhaol, a nodwyd fod dysgwyr yn edrych ymlaen at y sesiynau a chael mynegi eu hemosiynau mewn modd creadigol.
- 2.90 Gwerthusodd astudiaethau pa mor dderbyniol oedd cael gwahanol fathau o gwnselwyr a sefydliadau i ddarparu gwasanaethau. Mewn gwerthusiad o gwnsela mewn ysgolion a ddarparwyd gan yr NSPCC, nododd 415 o ddysgwyr pa mor ddefnyddiol oedd cwnsela (Fox a Butler, 2007). Dywedodd 84 y cant o ddysgwyr fod cwnsela yn 'ddefnyddiol' neu'n 'ddefnyddiol iawn'. Roedd dysgwyr benywaidd o'r farn bod y gwasanaeth ychydig yn fwy defnyddiol na'r dysgwyr gwrywaidd. Nododd un gwerthusiad pa mor dderbyniol oedd hi i weithwyr cymorth ysgol-cartref ddarparu cwnsela mewn ysgolion uwchradd (Vulliamey a Webb, 2003). Gosodwyd gweithwyr cymorth a oedd â chefnidir mewn gwaith cymdeithasol mewn ysgolion oedd â chyfraddau uchel o waharddiadau. Fel rhan o'u rôl, roedd y gweithwyr cymorth yn darparu cwnsela i ddysgwyr oedd mewn perygl o gael eu gwahardd. Roedd y dysgwyr yn ystyried bod cwnsela'n gadarnhaol ar y cyfan, a nodwyd gwelliannau yn amgylchedd yr ysgol o ran ymddygiad a chysylltiadau, ochr yn ochr â chymorth gan weithwyr cymorth a oedd yn ymwneud â gwaharddiad o'r ysgol.

Fodd bynnag, roedd rhai dysgwyr o'r farn nad oedd cwnsela gan y gweithwyr cymorth yn ddefnyddiol.

- 2.91 Cafwyd gwerthusiadau o brofiadau'r ddarpariaeth gwnsela a gyflenwyd ar-lein. Gwerthuswyd pa mor dderbyniol oedd cwnsela ar sail rhithffurf (Cooper et al., 2019). Nododd dysgwyr lefelau uchel o foddhad, gyda dysgwyr gwrywaidd yn fwy bodlon na dysgwyr benywaidd. Mae'n nodedig bod dysgwyr wedi graddio eu boddhad yn uwch pan oedd cwnselwyr wedi treulio mwy o amser yn eu hyfforddi sut i ddefnyddio'r feddalwedd. Mewn gwerthusiad ansoddol o gwnsela ar sail rhithffurf, dywedodd dysgwyr fod cwnsela yn ddefnyddiol (van Rijn et al., 2018). Teimlai rhai dysgwyr fod y feddalwedd rithffurf yn helpu dysgwyr i fynegi eu teimladau, ond roedd eraill yn gweld bod y feddalwedd yn rhwystro i siarad â'r cwnselydd. I'r rhai nad oeddent yn gweld y feddalwedd yn ddefnyddiol, nodwyd bod y cwmpas yn gyfyngedig o ran y delweddau gweledol ac nid oedd rhai yn hoffi cyfrifiaduron. Merched oedd pob dysgwr a ddywedodd nad oedd y feddalwedd yn ddefnyddiol, ac roedd y mwyafrif o gefndiroedd Du, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig.
- 2.92 Gwerthuswyd cwnsela ar-lein a'r mathau o nodau sydd gan ddysgwyr ar gyfer therapi gan Hanley et al. (2017). Canfu'r gwerthusiad fod dysgwyr yn fwy tebygol o ymgysylltu â nodau sy'n ymwneud â pherthynas rhyngpersonol wrth gymryd rhan mewn therapi ar-lein o'i gymharu â therapi wyneb yn wyneb. Soniodd dysgwyr yn amlach mewn cwnsela ar-lein am nodau sy'n gysylltiedig â pherthynas ag aelodau o'r teulu ac agosatrwydd, sy'n awgrymu y gallai hwn fod yn gyfrwng derbyniol i bobl ifanc dderbyn cwnsela ynghylch materion personol. Yn ogystal, gall cwnsela ar-lein fod yn wasanaeth atodol priodol i gwnsela wyneb yn wyneb i ddysgwyr.
- 2.93 Nododd astudiaethau eraill brofiadau a chanfyddiadau staff ysgolion uwchradd o ddysgwyr yn derbyn cwnsela. Yn gyffredinol, canfuwyd bod gwasanaethau yn dderbyniol. Nododd un arolwg gwerthuso'r pwysigrwydd i staff ysgolion uwchradd o gael cwnsela mewn ysgolion, a oedd yn cael ei ystyried fel gwasanaeth allweddol i ddysgwyr ymdrin â materion hunan-niwed (Evans et al., 2019).
- 2.94 Mewn gwerthusiad o'r ddarpariaeth gwnsela ysgol i ddysgwyr yng Nghymru, roedd 91 y cant o benaethiaid ac athrawon cyswllt o'r farn bod gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion yn bodloni anghenion dysgwyr (Pybis et al., 2012; Llywodraeth Cymru, 2011a, 2011b). Dywedodd penaeithiaid ac athrawon cyswllt hefyd fod cwnsela mewn ysgolion wedi arwain at gynnydd mewn cyrhaeddiad, presenoldeb ac ymddygiad dysgwyr. Mewn arolwg o ganfyddiadau athrawon o gwnsela mewn

ysgolion, dywedodd Loynd et al. (2005) fod athrawon yn gadarnhaol ynghylch y gwasanaeth cwnsela sydd ar gael yn yr ysgol. Fodd bynnag, nododd 27 y cant o athrawon bryderon ynghylch y cwnsela sy'n digwydd yn yr ysgol, ac yn meddwl y gallai rhai dysgwyr fod yn manteisio ar y gwasanaeth er mwyn cael peidio â mynd i wersi (Loynd, 2005).

- 2.95 Yn y gwerthusiad o weithwyr cymorth cartref-ysgol (Vuillamy a Webb, 2003), soniodd staff ysgol hefyd pa mor dderbyniol oedd y gwasanaethau. Roedd yr uwch staff rheoli mewn ysgolion uwchradd yn ystyried bod cwnsela yn rhywbeth cadarnhaol. Er bod llwyddiant yr ymyriad wedi'i briodoli'n rhannol i'r dull gwaith cymdeithasol, teimlai rhai athrawon fod y dull hwn yn gwrthdaro â gwerthoedd yr ysgol, gan ei fod o bosibl yn peryglu dull disgyblaethol o reoli ymddygiad heriol dysgwyr. Roedd yr amser pwrpasol a oedd gan weithwyr cymorth ar gyfer dysgwyr yn fantais, ac yn lleddfu'r pwysau ar athrawon, staff bugeiliol, ac uwch reolwyr.
- 2.96 Soniodd un gwerthusiad am ganfyddiadau cwnselwyr o ba mor dderbyniol oedd cwnsela mewn ysgolion (Hamilton-Roberts, 2012). Credai cwnselwyr fod gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion yn werthfawr oherwydd natur y cwnsela sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn a'r gallu i fod yn annibynnol o'r gymuned ysgol.
- 2.97 Roedd un gwerthusiad yn ystyried safbwynt rhieni o ba mor dderbyniol oedd cwnsela mewn ysgolion uwchradd (Vuillamy a Webb, 2003). Dywedodd rhieni fod lleoli gweithwyr cartref-ysgol mewn ysgolion yn beth cadarnhaol. Nid oedd gan rieni wybodaeth am y gwaith penodol yr oedd gweithwyr cartref-ysgol yn ei wneud gyda dysgwyr, ond roeddent yn ymwybodol o'r ddarpariaeth gwnsela yr oedd gweithwyr cartref-ysgol yn ei darparu. Er bod rhieni wedi nodi rhai newidiadau yn ymddygiad dysgwyr gartref, nid oedd y rhain yn arwyddocaol.
- 2.98 Nododd tri gwerthusiad ansoddol ba mor dderbyniol oedd cwnsela mewn lleoliadau ysgolion arbenigol (Cobbett, 2016; Pattison, 2009; Warr, 2010). Yn dilyn therapi celf mewn ysgol SEBD, soniodd chwe dysgwr am eu profiadau (Cobbett, 2016). Dywedodd y dysgwyr fod therapi yn fuddiol mewn nifer o ffyrdd, a oedd yn cynnwys defnyddio sgil a oedd yn bodoli eisoes, rheoleiddio emosiynau, profi emosiynau cadarnhaol, a mynegi eu hunain trwy ddulliau cyfathrebu di-eiriau. Dywedodd y dysgwyr hefyd eu bod yn ffafrio therapi celf yn hytrach na CAHMS, a oedd, yn eu barn nhw, yn gallu arwain at stigma.

- 2.99 Mewn gwerthusiad o safbwyntiau cwnselwyr o weithio gyda phlant sy'n ffoaduriaid, canfu Warr (2010) fod cwnsela'n cael ei ystyried yn fuddiol. Fodd bynnag, nododd cwnselwyr fod gwahaniaethau mewn profiad diwylliannol yn golygu nad oedd pob cleient yn deall y cysyniad o gwnsela, a bod angen rhoi cryn dipyn o amser i drafod y broses.
- 2.100 Nododd un gwerthusiad o ba mor dderbyniol oedd cwnsela mewn coleg (Grogan et al., 2014). Nododd y gwerthusiad hwn ddata ansoddol gan ddysgwyr a oedd wedi cymryd rhan mewn sesiwn seicotherapi symudiad dawns. Yn dilyn y sesiwn, roedd dysgwyr yn fwy ymwybodol o'u cyrff ac yn teimlo'n fwy cadarnhaol am eu delwedd corff. Roedd dysgwyr hefyd yn teimlo'n llai hunanymwybodol ar ôl y sesiwn ac nid oeddent mor bryderus ynghylch sut yr oedd eraill yn eu gweld.
- 2.101 Trafododd tri gwerthusiad ba mor dderbyniol oedd cwnsela mewn lleoliadau cymunedol (Duncan et al., 2020; Lalor et al., 2006; Wilkinson et al., 2018). Dywedodd pobl ifanc fod cwnsela mewn lleoliadau cymunedol yn dderbyniol. Defnyddiodd un gwerthusiad mewn lleoliad cymunedol holiadur i asesu profiad pobl ifanc o gwnsela o fewn YIACS (Duncan et al., 2020). Roedd y gwerthusiad yn cynnwys 1,374 o bobl ifanc a chafodd y gwasanaethau cwnsela sgôr uchel iawn. Dywedodd pobl ifanc mai prif fanteision cwnsela oedd siarad â rhywun a dilysu eu hemosiynau (Lalor et al., 2006).
- 2.102 Mewn gwerthusiad o gwnsela rhyngbersonol, roedd pobl ifanc yn gadarnhaol ynghylch cwnsela a theimlent fod gweithgaredd gosod nodau yn ddefnyddiol (Wilkinson et al., 2018). Dywedodd pobl ifanc fod cwnsela rhyngbersonol yn eu helpu i adnabod eu symptomau iselder eu hunain a deall pa gamau y gallent eu cymryd i helpu eu hunain. Nodwyd hefyd bod rhai pobl ifanc yn ei chael hi'n anodd siarad am eu problemau a gallai diweddu'r broses gwnsela achosi anawsterau hefyd. Dywedodd cwnselwyr fod strwythur penodol cwnsela rhyngbersonol, a oedd yn cynnwys rhaglen seicoaddysg ar gyfer pobl ifanc ag iselder, yn fuddiol (Wilkinson et al., 2018).
- 2.103 I grynhoi, mae gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned yn dangos graddfeydd uchel o dderbynioldeb. Mae lefelau boddhad uchel i blant a phobl ifanc, ac maent yn awgrymu y gall y gwasanaethau wella llesiant, hunan-barch a hyder, amrywiaeth eang o gysylltiadau, ac ymgysylltu ag ysgolion. Ceir profiadau cadarnhaol o ddulliau ac egwyddorion cwnsela, yn enwedig y gwasanaethau sy'n cynnig dewis ac sy'n annog pobl ifanc i gymryd rhan mewn penderfyniadau am

sesiynau. Mae gan wasanaethau ar-lein botensial, a chawsant eu hystyried fel atodiad defnyddiol i ddarpariaeth bersonol. Roedd rhai agweddau nad oeddent yn gadarnhaol, ac efallai y gellir ymdrin â nhw mewn unrhyw wasanaeth cwnsela yn y dyfodol. I rai, mae derbyn cwnsela yn golygu stigmatiddio, er i rai pobl ifanc eraill roedd yn llai o stigma na chael cymorth gan CAMHS.

- 2.104 Roedd staff ysgolion, cwnselwyr a rhanddeiliaid eraill yn ystyried cwnsela yn dderbyniol ar y cyfan. Nodwyd bod angen i'r ddarpariaeth gwrdd ag anghenion gwahanol grwpiau, er enghraifft dysgwyr a fyddai angen darpariaeth drwy gyfrwng y Gymraeg. Roedd canfyddiadau rhieni yn fwy cymysg. Er eu bod yn gyffredinol yn teimlo'n gadarnhaol am y ddarpariaeth, roeddent yn teimlo y gallai fod yn gythryblus a pheri gofid i blant.

Crynodeb

- 2.105 Trafododd y bennod hon adolygiad cyflym o'r dystiolaeth am werthusiadau gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned yn y DU. Mae'r bennod nesaf yn amlinellu'r fethodoleg ar gyfer yr ymchwil sylfaenol a'r ymgynghoriadau a gynhaliwyd yn yr astudiaeth.

3. Methodoleg

Cyflwyniad

3.1 Mae'r astudiaeth bresennol yn adolygiad dull cymysg o wasanaethau mewn ysgolion ac yn y gymuned yng Nghymru. Cyflwynwyd adolygiad cyflym o werthusiadau gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned yn y DU yn y bennod flaenorol. Defnyddiwyd y dulliau canlynol i gynhyrchu data ymchwil ac ymgynghori sylfaenol:

- Dadansoddiad eilaidd o setiau data lefel ysgol a dysgwyr SHRN bob dwy flynedd
- Mapio'r ddarpariaeth bresennol o gwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned
- Ymgynghori â phlant a phobl ifanc, rhieni a gofalwyr, staff ysgol a rheolwyr gwasanaethau cwnsela ALlau
- Cyfweiliadau â rhanddeiliaid system allweddol
- Astudiaethau achos gydag ysgolion cynradd ac uwchradd.

3.2 Casglwyd data sylfaenol ar gyfer yr astudiaeth rhwng Ionawr a Thachwedd 2021. Casglwyd y data ar gyfer y setiau data SHRN rhwng Medi 2019 a Mawrth 2020.

Y Cwestiynau Ymchwil

3.3 Y cwestiynau ymchwil a lywiodd y gwaith casglu data ymchwil ac ymgynghori sylfaenol yw:

Effeithiolrwydd, Cyflenwi a Derbynioldeb Gwasanaethau Cwnsela mewn Ysgolion ac yn y Gymuned

- Beth yw cyrhaeddiad a digonolrwydd canfyddedig y ddarpariaeth o wasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned mewn ysgolion uwchradd yng Nghymru? Sut mae hyn yn amrywio yn ôl rhanbarth daearyddol, proffil demograffig economaidd-gymdeithasol, cyfrwng iaith y ddarpariaeth, nodweddion gwarchodedig a pholisïau sefydliadol ar gyfer ieuchyd meddwl dysgwyr?
- Sut mae gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned yn cael eu gweithredu ar hyn o bryd (e.e. y dyheadau presennol ar gyfer gwasanaethau, yr hyn a ganfyddir sy'n cael ei gyflawni, model ariannu, asesu'r galw, model cyflenwi) mewn ysgolion uwchradd yng Nghymru? Beth yw'r rhwystrau a'r

hwyluswyr rhag cyflenwi (e.e. systemau atgyfeirio, cyflenwad, gallu ac ansawdd), yn enwedig yng nghyd-destun COVID-19?

- Pa mor dderbyniol i ddysgwyr, rhieni, staff ysgol a rhanddeiliaid system eraill yw gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned mewn ysgolion uwchradd?
- Beth yw'r cysylltiad rhwng gweithredu gwasanaeth cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned, atgyfeirio dysgwyr at wasanaethau CAMHS, a llesiant dysgwyr?

Optimeiddio ac Ehangu Gwasanaethau Cwnsela mewn Ysgolion ac yn y Gymuned

- Beth mae rhanddeiliaid yn ei ddeall fel y model optimaidd ar gyfer gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned mewn ysgolion uwchradd a chynradd yng Nghymru?
- Pa rhanddeiliaid a chysylltiadau sydd bwysicaf wrth gyflenwi gwasanaeth cwnsela yn y gymuned (e.e. cost ac ansawdd), a sut y gellir cynhyrchu capasiti o fewn y system?

Asesiad Gwerthusol Gwasanaethau Cwnsela mewn Ysgolion ac yn y Gymuned

- Pa lefel o werthuso gwasanaeth sy'n ymarferol ac yn ddymunol?
- Beth yw'r mesuriadau priodol a gweithredol ar gyfer canlyniadau rhaglen, gan gynnwys canlyniadau anfwriadol cadarnhaol a negyddol? Beth yw'r argaeledd data o fewn y cyd-destun presennol?
- Beth yw'r mesurau priodol a gweithredol ar gyfer gweithredu'r rhaglen? Beth yw'r argaeledd data o fewn y cyd-destun presennol?
- Beth yw'r mesurau priodol a gweithredol ar gyfer cynaliadwyedd rhaglenni? Beth yw'r argaeledd data o fewn y cyd-destun presennol?

Dulliau Ymchwil

- 3.4 Cyflwynir y dulliau a ddefnyddir i gasglu data yn eu tro: adolygiad cyflym o'r dystiolaeth; dadansoddiad eilaidd o setiau data SHRN; mapio'r ddarpariaeth bresennol o gwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned; ymgynghoriadau; cyfweiliadau â rhanddeiliaid system allweddol; ac astudiaethau achos gydag ysgolion cynradd ac uwchradd.

Dadansoddiad Eilaidd o Setiau Data Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion

- 3.5 Cynhaliwyd dadansoddiad o ddata eilaidd gyda dwy set ddata genedlaethol a gasglwyd gydag ysgolion uwchradd yng Nghymru, a'u cynnal gan SHRN. Er bod y dadansoddiadau'n cynnig gwybodaeth gyd-destunol ddefnyddiol ar gyfer deall graddau'r ddarpariaeth gwnsela yng Nghymru, nid oeddent yn ganolog o ran ymdrin â chwestiynau ymchwil yr astudiaeth. O'r herwydd, dim ond trosolwg byr o'r dulliau a geir ar hyn o bryd, gyda'r canfyddiadau ym Mhennod 4 (Blwch 4.1.) Ceir crynodeb llawn o'r dadansoddiad a'r canfyddiadau yn yr adroddiad technegol.
- 3.6 Gwahoddir ysgolion sy'n aelodau o'r SHRN i gwblhau Holiadur Amgylchedd Ysgol (SEQ), a dysgwyr i gwblhau arolwg Iechyd a Llesiant Myfyrwyr (SHW) bob dwy flynedd. Mae'r arolygon hyn yn ffurfio'r seilwaith data sy'n cysylltu canlyniadau iechyd a llesiant dysgwyr yng Nghymru â pholisïau ac arferion mewn ysgolion. Cynhwysir data o arolwg SEQ 2020 a data o arolwg SHW 2019 yn yr astudiaeth hon.
- 3.7 Nod y dadansoddiadau oedd i asesu cyrhaeddiad presennol ac amllder y ddarpariaeth gwnsela sydd ar gael ar draws ysgolion uwchradd Cymru. Mae'r data hefyd yn nodi'r atgyfeiriadau i CAMHS, a'r berthynas ganfyddedig â CAMHS. Diben y dadansoddiad olaf hwn oedd helpu i ddeall p'un a ellid cael lefel is o atgyfeiriadau CAMHS mewn ysgolion a oedd â gwasanaeth cwnsela cynhwysfawr, efallai oherwydd bod iechyd meddwl a llesiant dysgwyr yn cael eu cefnogi yn yr ysgol. Fel arall, gallai gwasanaeth cwnsela pellgyrhaeddol fod yn gysylltiedig â lefel uwch o atgyfeiriadau i CAMHS, o bosibl oherwydd cwnsela yn canfod dysgwyr sydd angen cymorth proffesiynol pellach ar gyfer eu llesiant meddyliol.
- 3.8 Mae dadansoddiad ychwanegol yn adrodd am gysylltiadau rhwng amllder y ddarpariaeth gwnsela mewn ysgolion a llesiant dysgwyr. Roedd hyn yn bennaf er mwyn rhoi amcan posibl o ddigonolrwydd y gwasanaeth a ddarperir, a p'un a oedd yna ysgolion oedd â llesiant gwael i ddysgwyr a heb argaeledd da o wasanaethau. Dilyswyd tri mesur o iechyd meddwl a llesiant, sef: yr SDQ; Graddfa Llesiant Meddyliol Fer Warwick-Caeredin (SWEMWBS); a Graddfa Unigrwydd UCLA.
- 3.9 Cynhwysir manylion llawn yr holiaduron, y mesurau a ddefnyddiwyd, y cyfraddau ymateb a'r dadansoddiad a wnaed yn yr adroddiad technegol.
- 3.10 I grynhoi, roedd dau gam i'r dadansoddi data. Yng Ngham 1, cafodd lefelau presennol y ddarpariaeth gwasanaeth cwnsela mewn ysgolion uwchradd eu mapio

trwy ddadansoddiad disgrifiadol o ddata o'r SEQ. Ystyriwyd amrywiadau yn y ddarpariaeth fesul Bwrdd Iechyd Lleol, cyfrwng iaith y ddarpariaeth, proffil economaidd-gymdeithasol ar lefel ysgol, a'r diwylliant sefydliadol ar lefel ysgol. Archwiliwyd hefyd batrymau ym mhresenoldeb gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion yn unol â natur y berthynas rhwng yr ysgol a CAMHS. Aseswyd y berthynas ysgol-CAMHS yn ôl graddau cyfathrebu, lefel y gefnogaeth ganfyddedig, a nifer o atgyfeiriadau dysgwyr.

- 3.11 Yng Ngham 2, archwiliwyd yn ystadegol y cysylltiadau rhwng iechyd meddwl a llesiant dysgwyr a phresenoldeb gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion gan ddefnyddio modelu aml-lefel.

Mapio Darpariaeth Cwnsela mewn Ysgolion ac yn y Gymuned yng Nghymru

- 3.12 Er mwyn darparu trosolwg o'r ddarpariaeth gwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned yng Nghymru, cynhaliodd y tîm ymchwil ymarfer mapio gwasanaethau. Gofynnwyd i arweinwyr gwasanaethau cwnsela awdurdodau lleol yng Nghymru gwblhau profformâu mapio gwasanaeth yn manylu ar y ddarpariaeth bresennol yn eu Hawdurdod Lleol, gan gynnwys amrywiadau diweddar mewn gwasanaethau o ganlyniad i bandemig COVID-19. Cynhwysir y profformâu yn yr adroddiad technegol. Gofynnwyd iddynt hefyd am y strwythur ariannu presennol ar gyfer gwasanaethau. Dosbarthwyd a chasglwyd y profformâu gyda chefnogaeth Llywodraeth Cymru. Gwahoddwyd arweinwyr cwnsela o bob un o'r 21 ALL i gwblhau'r profformâu, gyda 20 yn darparu'r wybodaeth y gofynnwyd amdani.¹ Crynhowyd yr ymatebion i'r profformâu mewn tabl (gweler Atodiad A, Tabl A.1) a'r naratif cysylltiedig.

Ymgynghoriadau Rhanddeiliaid

- 3.13 Ymgynghorwyd â rhanddeiliaid i ddeall eu safbwyntiau ynghylch a yw'r ddarpariaeth bresennol mewn ysgolion ac yn y gymuned yn addas i'r diben, ystyried eu hanghenion wrth optimeiddio ac ehangu gwasanaethau cwnsela yn y dyfodol, ac archwilio sut y gellid gwerthuso a monitro gwasanaethau wrth symud ymlaen. Roedd yr ymgynghoriadau yn ategu'r gwaith o gasglu data ansoddol gyda

¹ Mae Gwynedd ac Ynys Môn yn gweithredu eu gwasanaethau cwnsela ar y cyd, felly mae 21 o wasanaethau yng Nghymru.

rhanddeiliaid system allweddol ac ysgolion astudiaethau achos drwy ganiatáu i ystod ehangach o unigolion a sefydliadau rannu eu profiadau a'u safbwyntiau.

Ffrâm samplu a sampl ymgynghoriadau â rhanddeiliaid

- 3.14 Mapiodd y tîm ymchwil yr ystod o randdeiliaid yr oedd yn bwysig ymgynghori â nhw fel rhan o'r astudiaeth. Y rhain oedd: plant a phobl ifanc; rhieni a gofalwyr; staff yr ysgol; ac arweinwyr gwasanaethau cwnsela ALLau. I gyd, cynlluniwyd 11 o ymgynghoriadau i gasglu barn y grwpiau gwahanol hyn. Yna nodwyd sefydliadau a rhwydweithiau cenedlaethol sy'n cynrychioli'r rhanddeiliaid gwahanol. Er mwyn sicrhau amrywiaeth yn ôl iaith, hil ac ethnigrwydd, ac amgylchiadau teuluol, canolbwyntiodd y tîm ymchwil ar nodi sefydliadau a oedd yn cynrychioli gwahanol nodweddion cymdeithasol-ddemograffig a theuluol.
- 3.15 Nodwyd 8 sefydliad i gyd. Cysylltodd y tîm ymchwil â'r rhain trwy gyfeiriadau e-bost a oedd ar gael yn gyhoeddus. Yn achos ysgolion cynradd, categoriwyd pob ysgol mewn awdurdodau lleol nad oeddent yn cymryd rhan mewn astudiaeth beilot SHRN Cynradd² yn ôl ALI, cyfrwng iaith a hawl PYDd. Yna dewiswyd ysgolion ar hap o bob grŵp a'u gwahodd i'r ymgynghoriad. Yn achos ysgolion uwchradd a chanol, crëwyd ffrâm samplu gan ddefnyddio gwybodaeth am ALI pob ysgol, lefel hawl PYDd, cyfrwng iaith a hynafedd ei hathro cyswllt SHRN. Yna anfonwyd gwahoddiadau i ysgolion gan y rheolwr SHRN, gan sicrhau cynrychiolaeth ar draws y nodweddion a grybwyllwyd uchod. Yn ogystal, gwahoddwyd Unedau Cyfeirio Disgyblion (UCD) gan ddefnyddio manylion cyswllt a oedd ar gael yn gyhoeddus.
- 3.16 Cynhaliwyd 12 ymgynghoriad i gyd. Cyflwynir y sefydliadau a gymerodd ran yn Nhabl 3.1.
- 3.17 Goruchwyliodd y sefydliadau a'r rhwydweithiau cyfranogol y samplu a'r broses recriwtio unigolion. Anfonwyd gwybodaeth am yr astudiaeth i'r sefydliad gan y tîm ymchwil, a'i chylchredodd i'w haelodau a chofrestru eu diddordeb. Nod yr ymgynghoriadau oedd recriwtio 10-12 o unigolion. Gwahoddwyd sefydliadau i recriwtio mynychwyr amrywiol, yn enwedig o ran nodweddion gwarchodedig a rolau proffesiynol. Er enghraifft, ar gyfer ymgynghoriadau ysgol, byddai hyn yn golygu ymgysylltu â llywodraethwyr ysgol, uwch arweinwyr, staff addysgu a staff bugeiliol.

² Ar adeg yr astudiaeth, roedd Prifysgol Caerdydd yn cynnal astudiaeth a ariannwyd gan Lywodraeth Cymru i dreialu estyniad SHRN i leoliadau ysgolion cynradd yng Nghymru.

Ar gyfer rhai o'r sefydliadau plant a phobl ifanc a grwpiau rhieni a gofalwyr, ymgynghorwyd â grwpiau presennol yn un o'u cyfarfodydd rheolaidd.

Tabl 3.1: Cyfranogwyr mewn Ymgynghoriadau Rhanddeiliaid

Ymgynghoriad	Sefydliadau a fynychodd	Nifer y Cyfranogwyr a Wahoddwyd	Nifer y Cyfranogwyr a Fynychodd
Plant a phobl ifanc	Comisiynydd Plant Cymru	Hysbyseb agored	12
Plant a phobl ifanc	Gwasanaeth Cyngori Ieuenctid Cenedlaethol	Hysbyseb agored	5
Plant a phobl ifanc	Grŵp Cyngori Cenedlaethol Myfyrwyr	Hysbyseb agored	6
Plant a phobl ifanc	Cyngor Hil Cymru	Hysbyseb agored	6
Plant a phobl ifanc	Canolfan y Fenter	Hysbyseb agored	6
Staff ysgolion cynradd (C)	4 ysgol gynradd	88	4
Staff ysgolion uwchradd (C)	3 ysgol uwchradd	21	3
Staff ysgolion cynradd (S)	7 ysgol gynradd	51	7
Staff ysgolion uwchradd (S)	10 ysgol uwchradd ac 1 UCD	20	11
Rhieni a Gofalwyr	Lleisiau Rhieni yng Nghymru	Hysbyseb agored	4
Rhieni a Gofalwyr	Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru	Hysbyseb agored	10
Cwnselwyr (S)	Arweinwyr Gwasanaethau Cwnsela ALI	Hysbyseb agored	11

Nodiadau tabl: C = ymgynghoriad cyfrwng Cymraeg; S = ymgynghoriad cyfrwng Saesneg

Proses ymgynghori â rhanddeiliaid

- 3.18 Cynhaliwyd ymgynghoriadau trwy blatfform cyfathrebu ar-lein. Cawsant eu harwain gan un aelod o'r tîm ymchwil, gydag ail ymchwilydd yn cefnogi'r broses. Yn achos ymgynghoriadau â phlant a phobl ifanc, roedd athro neu aelod o staff y sefydliad hefyd yn bresennol ac fe wnaethant helpu i arwain y drafodaeth a sicrhau bod y dechnoleg yn gweithio. Cafodd trafodaethau gydag oedolion eu recordio ar dâp, gyda'r recordiad yn cael ei ddileu unwaith y cwblhawyd y crynodeb ysgrifenedig. Cymerwyd nodiadau mewn llawysgrifen o drafodaethau gyda phlant a phobl ifanc.

Arweiniwyd yr ymgynghoriadau gan ganllaw testun hyblyg, yn seiliedig ar gwestiynau ymchwil yr astudiaeth. Datblygwyd y canllawiau pwnc gyda'r cyllidwr a Grŵp Llywio'r Prosiect a'u cymeradwyo ganddynt (gweler Atodiad B am grynoded o'r pynciau a gynhwyswyd a'r adroddiad technegol ar gyfer y canllaw pwnc cyflawn). Parhaodd ymgynghoriadau rhwng 45 a 120 munud. Cynhaliwyd dau ymgynghoriad trwy gyfrwng y Gymraeg a deg yn Saesneg. Gwahoddwyd unigolion nad oeddent yn gallu mynychu ymgynghoriad i anfon sylwadau trwy e-bost at y tîm ymchwil a gwnaeth dau hynny.

Dadansoddiad o ymgynghoriadau rhanddeiliaid

- 3.19 Yn dilyn yr ymgynghoriadau, drafftiodd yr aelod o'r tîm ymchwil a arweiniodd y sesiwn grynoded o'r drafodaeth yn seiliedig ar y recordiad sain neu nodiadau mewn llawysgrifen. Nid oedd y crynodebau hyn yn cynnwys unrhyw ddyfyniadau gan unigolion, ond roeddent yn rhoi trosolwg o'r pwyntiau trafod allweddol. Yna cawsant eu trefnu yn ôl themâu a oedd yn dangos y cysylltiadau â chwestiynau ymchwil yr astudiaeth.

Cryfderau a chyfyngiadau ymgynghoriadau â rhanddeiliaid

- 3.20 Roedd yr ymgynghoriadau'n caniatáu i ystod eang o unigolion gyfrannu at yr astudiaeth, gan rannu eu safbwyntiau a'u profiadau. Er mai bwriad y sefydliadau a'r rhwydweithiau a wahoddwyd i gymryd rhan mewn ymgynghoriadau oedd cynyddu amrywiaeth a chynrychiolaeth i'r eithaf, mae'n anochel na chafodd rhai safbwyntiau eu casglu. Efallai y buasai sefydliadau a rhwydweithiau gwahanol wedi cyflwyno barn amgen. Yn yr un modd, y bwriad gwreiddiol oedd i 10-12 o unigolion fynychu pob ymgynghoriad. Ni chyrhaeddwyd y targed recriwtio hwn yn y mwyafrif o achosion, yn rhannol oherwydd yr heriau o gynnal yr astudiaeth yn ystod pandemig COVID-19. Fodd bynnag, o edrych yn ôl, gellid dadlau bod y nifer lai o fynychwyr yn fwy effeithiol gan ei fod yn caniatáu trafodaeth gyfoethocach, yn enwedig o ystyried cyfyngiadau'r fformat ar-lein.

Cyfweliadau Rhanddeiliaid System Allweddol

- 3.21 Cynhaliwyd cyfweliadau â rhanddeiliaid system allweddol sy'n gyfrifol am wasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned, neu sy'n gysylltiedig â nhw. Nod y cyfweliadau oedd archwilio a yw'r ddarpariaeth bresennol yn addas i'r diben, deall sut allai gwasanaeth cwnsela optimaidd edrych i'r dyfodol, ac ystyried sut y gellid gwerthuso a monitro'r gwasanaeth hwn.

Ffrâm samplu a sampl ymgynghoriadau rhanddeiliaid system allweddol

- 3.22 Ymgynghorodd y tîm ymchwil â'r rheolwr contract, tîm polisi Llywodraeth Cymru a Grŵp Llywio'r Prosiect i gynhyrchu map o randdeiliaid system allweddol sy'n ymwneud â gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned yng Nghymru. Nodwyd cyfanswm o 19 o randdeiliaid posibl ar gyfer cyfranogiad. Nod yr astudiaeth oedd cyfweld 10 o randdeiliaid, a gofynnwyd i Grŵp Llywio'r Prosiect flaenoriaethu'r rhanddeiliaid y dylid cysylltu â nhw. Roedd y blaenoriaethu hwn yn canolbwyntio ar greu sampl a fyddai'n cynrychioli gwahanol safbwyntiau a phrofiadau o bob rhan o'r system addysg ac iechyd yng Nghymru.
- 3.23 Cysylltodd y tîm ymchwil â'r 10 rhanddeiliad â blaenoriaeth drwy e-bost i'w gwahodd i gymryd rhan yn yr astudiaeth. Nodwyd cyfeiriadau e-bost o gofnodion cyhoeddus o fanylion cyswllt yr unigolyn. Cysylltwyd â darpar gyfranogwyr hyd at ddwywaith. Os nad oeddent yn ymateb neu'n gwrthod cymryd rhan, cysylltwyd â'r unigolyn nesaf a nodwyd gan yr ymarfer mapio. Cysylltwyd â 15 o unigolion i gyd a'u gwahodd i gymryd rhan yn yr astudiaeth. O'r rhain, nid ymatebodd tri, gwrthododd dau, ac nid oedd un yn gallu cyfrannu ar y pryd. Y sampl terfynol o randdeiliaid system a gymerodd ran mewn cyfweliad oedd naw. Rhoddir trosolwg o'u rolau proffesiynol yn Nhabl 3.2.

Tabl 3.2: Sampl o Gyfweliadau Rhanddeiliaid System

Rhanddeiliad	Rôl Broffesiynol
Rhanddeiliad 1	Arolygydd Addysg
Rhanddeiliad 2	Cynrychiolydd Awdurdod Lleol
Rhanddeiliad 3	Cynrychiolydd Gwasanaethau Ieuencid
Rhanddeiliad 4	Cynrychiolydd Rhaglen Plant a Phobl Ifanc
Rhanddeiliad 5	Cynrychiolydd Rhaglen Plant a Phobl Ifanc
Rhanddeiliad 6	Cynrychiolydd Trydydd Sector
Rhanddeiliad 7	Cynrychiolydd Trydydd Sector
Rhanddeiliad 8	Cynrychiolydd Corff Iechyd y Cyhoedd
Rhanddeiliad 9	Cynrychiolydd Addysg Di-ysgol

Proses gyfweld y rhanddeiliaid system allweddol

- 3.24 Anfonwyd e-bost cychwynnol at ddarpar gyfranogwyr i wahodd eu cyfranogiad yn yr astudiaeth. Pe bai unigolion yn ymateb yn gadarnhaol, byddai aelod o'r tîm ymchwil yn anfon gwybodaeth bellach a ffurflen ganiatâd atynt mewn e-bost. Ar ôl cytuno i gymryd rhan yn yr astudiaeth, trefnwyd dyddiad i gynnal cyfweliad. Cynhaliwyd

cyfweiliadau trwy ddefnyddio Microsoft Teams. Cawsant eu recordio â dyfais recordio digidol. Cofnodwyd caniatâd cyn i'r cyfweiliad ddechrau. Defnyddiwyd canllaw testun hyblyg i arwain y cyfweiliadau, gan archwilio cwestiynau ymchwil yr astudiaeth tra'n caniatáu i gyfranogwyr rannu'r profiadau a'r safbwyntiau a oedd yn bwysig iddynt. Datblygwyd y canllawiau gyda'r rheolwr contract, tîm polisi Llywodraeth Cymru a Grŵp Llywio'r Prosiect a'u cymeradwyo ganddynt (gweler Atodiad B am grynoded o'r pynciau a gynhwyswyd a'r adroddiad technegol ar gyfer y canllaw pwnc cyflawn). Roedd y cyfweiliadau'n para rhwng 46 munud a 69 munud. Cynigiwyd dewis i gyfranogwyr gymryd rhan trwy gyfrwng y Gymraeg neu'r Saesneg, a dewisodd pawb gymryd rhan drwy gyfrwng y Saesneg.

Dadansoddiad o gyfweiliadau rhanddeiliaid system allweddol

- 3.25 Ar ôl cwblhau pob cyfweiliad, anfonwyd y recordiad sain i wasanaeth trawsgrifio cymeradwy. Yna cafodd y recordiad ei ddileu o'r recordydd sain. Unwaith yr oedd y cyfweiliad wedi'i drawsgrifio, roedd y trawsgrifiad yn ddienw ac yn cael ei wirio gan aelod o'r tîm ymchwil. Dadansoddwyd y data trwy ddefnyddio dadansoddiad thematig. Yn gyntaf, cafodd dau drawsgrifiad eu codio gan ddau aelod o'r tîm ymchwil i ddatblygu fframwaith codio. Roedd y fframwaith yn cynnwys codau a oedd yn dangos y cysylltiadau â chwestiynau ymchwil yr astudiaeth. Unwaith y cytunwyd ar hyn, cafodd gweddill y cyfweiliadau eu codio gan un aelod o'r tîm ymchwil, gyda sampl yn cael ei asesu gan ail ymchwilydd. Diwygiwyd y fframwaith codio wrth i'r codio fynd rhagddo, er mwyn cynnwys codau newydd a fyddai'n cofnodi barn y cyfranogwyr yn gywir. Ar ôl cwblhau'r codio, datblygodd y tîm ymchwil themâu allweddol a oedd yn ymdrin â chwestiynau ymchwil yr astudiaeth.

Cryfderau a chyfyngiadau'r cyfweiliadau â rhanddeiliaid system allweddol

- 3.26 Roedd y cyfweiliadau â rhanddeiliaid system yn bwysig o ran cynnig ystod system gyfan o safbwyntiau ar wasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned. Trwy'r dull cyfweld, roedd yn bosibl archwilio safbwyntiau'n fanwl iawn. Ond roedd cyfyngiadau. Nid oedd pob unigolyn yn gallu cymryd rhan mewn cyfweiliad, ac efallai y byddai'r rhain wedi cynnig safbwynt gwahanol. Yn yr un modd, er bod y nifer lai o gyfweiliadau wedi caniatáu archwiliad cyfoethog o faterion allweddol, gallai sampl mwy fod wedi cynhyrchu safbwyntiau gwahanol. Roedd y broses o fapio a blaenoriaethu rhanddeiliaid hefyd yn golygu ei bod yn bosibl na chasglwyd rhai safbwyntiau a phrofiadau allweddol.

Astudiaethau Achos Ysgolion Cynradd ac Uwchradd

- 3.27 Cynhaliwyd astudiaethau achos gydag ysgolion cynradd ac uwchradd i archwilio eu barn am y ddarpariaeth gwnsela bresennol mewn ysgolion ac yn y gymuned, deall sut y gellid optimeiddio ac ehangu'r ddarpariaeth, ac ystyried sut y gallai ysgolion fod yn rhan o werthuso a monitro yn y dyfodol. Roedd yr astudiaethau achos, a oedd yn cynnwys cynhyrchu data gyda nifer o randdeiliaid ar bob safle ysgol, yn caniatáu i'r astudiaeth archwilio'r tebygrwydd a'r gwahaniaethau mewn profiadau a safbwyntiau o fewn ysgol unigol. Er enghraifft, roedd yn ddiddorol archwilio p'un a oedd gan staff ysgol a dysgwyr safbwyntiau cyferbyniol am yr un gwasanaeth cwnsela. Mae deall yr anghysondebau hyn yn amhrisiadwy i sicrhau bod gwasanaethau'n bodloni anghenion yr holl randdeiliaid.

Ffrâm samplu astudiaeth achos a samplu

- 3.28 Nod yr astudiaeth oedd recriwtio chwe astudiaeth achos. Roedd hyn i gynnwys tair ysgol gynradd a thair ysgol uwchradd. Roedd un ysgol gynradd ac un ysgol uwchradd yn cyflwyno addysg drwy gyfrwng y Gymraeg. Yn ychwanegol, roedd angen i'r achosion gynrychioli amrywiaeth mewn lleoliad daearyddol, Bwrdd Iechyd Lleol, cyfran y dysgwyr sy'n gymwys i gael PYDd, a darpariaeth cwnsela ar lefel ysgol. Cafodd ysgolion eu heithrio o'r gwaith samplu astudiaethau achos os oeddent yn annibynnol ac nad oeddent â darpariaeth cwnsela statudol, eu bod wedi cyfrannu at yr ymgynghoriadau â rhanddeiliaid, neu eu bod yn cymryd rhan ar hyn o bryd yn y peilot SHRN Cynradd neu ymchwil arall yn ymwneud â llesiant meddwl a ariannwyd gan Lywodraeth Cymru. Bwriad y maen prawf eithrio olaf hwn oedd lleihau'r baich ymchwil ar ysgolion, gan gydnabod yr heriau o ddarparu addysg yn ystod pandemig COVID-19.
- 3.29 Defnyddiwyd meini prawf samplu ychydig yn wahanol i ddewis ysgolion cynradd ac uwchradd i gymryd rhan yn yr astudiaethau achos. Yn achos yr ysgolion cynradd, nid oedd ganddynt ddata SHRN SEQ. Yn yr achos hwn, yr haenau sampl oedd 1) Cymraeg neu Saesneg/Dwyieithog fel cyfrwng iaith y ddarpariaeth; 2) Cyfran y dysgwyr sy'n gymwys i gael PYDd. Dosbarthwyd ysgolion fel rhai â chymhwysra isel, canolig neu uchel, fel y cofnodwyd mewn data sydd ar gael yn gyhoeddus; 3) Lefel y ddarpariaeth gwnsela a ddarperir gan yr ALI. Aseswyd lefel y ddarpariaeth o'r profformâu mapio gwasanaeth a gwblhawyd gan arweinwyr gwasanaethau cwnsela ALI. Aseswyd bod y ddarpariaeth yn isel (pum awdurdod lleol), canolig (wyth awdurdod lleol) neu uchel (wyth awdurdod lleol), gydag awdurdodau'n cael eu

cymharu â'r lefelau darpariaeth a nodwyd mewn awdurdodau eraill. Roedd gan y dull hwn rai cyfyngiadau, gan ei fod yn dibynnu ar lefel y manylder a ddarparwyd gan arweinydd y gwasanaeth cwnsela. Ni chwblhaodd un gwasanaeth cwnsela'r profforma, ac ni chafodd ei gynnwys yn y sampl. Samplwyd ysgolion i sicrhau amrywiaeth ar draws y tair haen.

- 3.30 Yn achos ysgolion uwchradd, dosbarthwyd y rhai a oedd yn gymwys i gymryd rhan yn ôl ystod o haenau. Y rhain oedd: 1) Cymraeg neu Saesneg/Dwyieithog fel cyfrwng iaith y ddarpariaeth; 2) Cyfran y dysgwyr sy'n gymwys i gael PYDd. Dosbarthwyd ysgolion fel rhai â chymhwysra isel, canolig neu uchel, fel y cofnodwyd mewn data sydd ar gael yn gyhoeddus; 3) Lefel y ddarpariaeth gwnsela a ddarperir gan y Bwrdd Iechyd Lleol. Dosbarthwyd hyn fel isel, canolig neu uchel. Cymerwyd data o'r SHRN SEQ. Samplwyd ysgolion i gael amrywiaeth ar draws y tair haen.
- 3.31 Unwaith yr oedd yr ysgolion wedi'u nodi, cysylltodd aelod o'r tîm ymchwil â'r ysgol drwy gyfeiriad e-bost a oedd ar gael i'r cyhoedd. Ar gyfer ysgolion uwchradd, cefnogwyd recriwtio gan reolwr SHRN. Os nad oedd ysgol yn ymateb i'r e-bost o fewn ychydig ddyddiau, roedd yr ysgol ei dileu o'r ffrâm samplu, a chysylltwyd â'r ysgol nesaf ar y rhestr. Os oedd ysgol wedi mynegi diddordeb mewn cymryd rhan yn yr astudiaeth, anfonwyd gwybodaeth at y cyswllt a ymatebodd a chafwyd cyfarfod cychwynnol ag aelod o'r tîm ymchwil. Cyflwynir y sampl terfynol o ysgolion cynradd a gymerodd ran yn yr astudiaeth yn Nhabl 3.3. Tynnodd un ysgol gynradd yn ôl o'r astudiaeth cyn casglu data oherwydd salwch staff, felly dwy ysgol gynradd oedd yn y sampl terfynol. Cyflwynir y sampl o ysgolion uwchradd yn Nhabl 3.4.

Tabl 3.3: Sampl o Astudiaethau Achos Ysgolion Cynradd

Ysgol	Cyfrwng iaith (Cymraeg/Saesneg neu Ddwyieithog)	Cyfran y dysgwyr sy'n gymwys i gael PYDd (%)	Lefel darpariaeth gwasanaeth cwnsela ALI (Isel/Canolig/Uchel)
Ysgol A	Cymraeg	22	Uchel
Ysgol B	Saesneg	18	Isel

Tabl 3.4: Sampl o Astudiaethau Achos Ysgolion Uwchradd

Ysgol	Cyfrwng iaith (Cymraeg/Saesneg neu Ddwylieithog)	Cyfran y dysgwyr sy'n gymwys i gael PYDd (%)	Lefel darpariaeth gwasanaeth cwnsela BILI (Isel/Canolig/Uchel)	Lefel darpariaeth gwasanaeth cwnsela ysgol (Isel/Canolig/Uchel)
Ysgol A	Saesneg	23	Uchel	Uchel
Ysgol B	Saesneg	16	Canolig	Dim data
Ysgol C	Cymraeg	6	Isel	Isel

3.32 Yn gyffredinol, roedd y cyswllt ysgol, a gymerodd ran yn y cyfarfod cychwynnol ac a gytunodd i gymryd rhan yn yr astudiaeth, yn goruchwyllo recriwtio cyfranogwyr unigol o fewn yr ysgol. Mewn rhai achosion, nodwyd bod aelod arall o staff yn fwy priodol i gyflawni'r rôl hon. Rhoddwyd gwybodaeth i'r cyswllt am y dulliau a fyddai'n cael eu defnyddio, a'r ystod o gyfranogwyr yr oedd yr astudiaeth yn anelu at eu recriwtio (e.e. penaethiaid). Ar gyfer cyfranogiad dysgwyr, gofynnwyd i gysylltiadau recriwtio unigolion i gyflawni amrywiad o ran rhyw, cymhwysedd PYDd, ac os oedd yn briodol, y rhai â phrofiad o gwnsela. Rhoddodd y tîm ymchwil wybodaeth i'r cyswllt i'w throsglwyddo i gyfranogwyr posibl cyn casglu unrhyw ddata. Cyflwynir nifer a hunaniaeth yr unigolion a gymerodd ran mewn grwpiau ffocws a chyfweliadau mewn ysgolion cynradd yn Nhabl 3.5. Cyflwynir y wybodaeth berthnasol ar gyfer ysgolion uwchradd yn Nhabl 3.6. Cafwyd absenoldebau staff sylweddol oherwydd COVID-19 yn Ysgol Uwchradd C, felly dim ond cyfweliad ag uwch arweinydd a fu'n bosibl ei drefnu.

Tabl 3.5: Sampl o Grwpiau Ffocws a Chyfweliadau mewn Astudiaethau Achos Ysgolion Cynradd

Ysgol	Pennaeth neu ddirprwy (n)	Staff addysgu a bugeiliol (n)	Dysgwyr Blwyddyn 4 (n)	Dysgwyr Blwyddyn 5 (n)	Dysgwyr Blwyddyn 6 (n)
Ysgol A	1	5	0	0	5
Ysgol B	2	5	2	1	2

Tabl 3.6: Sampl o Grwpiau Ffocws a Chyfweliadau mewn Astudiaethau Achos Ysgolion Uwchradd

Ysgol	Pennaeth neu ddirprwy (n)	Staff addysgu a bugeiliol (n)	Dysgwyr Blwyddyn 8 (n)	Dysgwyr Blwyddyn 10 (n)
Ysgol A	1	6	5	6
Ysgol B	1	4	2	2
Ysgol C	1	0	0	0

- 3.33 I ddechrau, nod yr astudiaeth oedd cynnwys cwnselwyr ysgol yn y broses o gasglu data ym mhob ysgol, gan ofyn iddynt gymryd rhan mewn grŵp ffocws ochr yn ochr â staff eraill yr ysgol. Fodd bynnag, o'r adolygiad cyflym o'r dystiolaeth a'r ymgynghoriadau, roedd yn amlwg bod y berthynas rhwng cwnselwyr ac ysgolion yn gymhleth, ac efallai nad oeddent yn teimlo'n gyfforddus yn rhannu'n agored mewn cyfweliad grŵp gyda staff ysgol. O ganlyniad, gwahoddwyd cwnselwyr o'r ysgolion astudiaeth achos i gymryd rhan mewn grŵp ffocws ar wahân, a chymerodd tri ran. Er bod y tri yn dod o'r ysgolion astudiaeth achos uwchradd, roedd gan bob un ohonynt rôl rheoli gwasanaeth, felly roedd ganddynt drosolwg o wasanaethau cwnsela mewn ysgolion cynradd.

Proses grwpiau ffocws a chyfweliadau yr astudiaethau achos

- 3.34 Cyn casglu unrhyw ddata, gofynnwyd i gyfranogwyr lofnodi ffurflen gydsynio, yn nodi eu bod yn fodlon cymryd rhan yn yr astudiaeth. Yn achos dysgwyr, rhoddwyd gwybodaeth i rieni a dychwelwyd ffurflenni caniatâd wedi'u llofnodi i'r ysgol a'u storio yno. Roedd ffurflenni caniatâd ar gyfer cyfranogwyr eraill yn cael eu storio gan y tîm ymchwil. Dinistriwyd yr holl ffurflenni caniatâd ar ddiwedd yr astudiaeth.
- 3.35 Cynhaliwyd cyfweliadau gyda phenaethiaid neu aelod enwebedig o'r UDA mewn pedair ysgol. Cynhaliwyd un grŵp ffocws gyda staff ym mhob ysgol, ac eithrio un ysgol uwchradd. Roedd y cyfranogwyr yn cynnwys athrawon a staff bugeiliol. Cynhaliwyd un grŵp ffocws gyda chwnselwyr o'r tair ysgol uwchradd. Arweiniwyd grwpiau ffocws gan ganllawiau pwnc a oedd yn dangos cysylltiadau â chwestiynau ymchwil yr astudiaeth. Cytunwyd ar y canllawiau hyn gan y cyllidwr a Grŵp Llywio'r Prosiect. Cynhaliwyd grwpiau ffocws trwy ddefnyddio Microsoft Teams gan un aelod o'r tîm ymchwil a'u recordio ar Dictaphone. Cynhaliwyd grwpiau ffocws a chyfweliadau yn y ddwy ysgol cyfrwng Cymraeg yn Gymraeg, a'r gweddill yn

Saesneg. Cynhaliwyd grŵp ffocws y cwnselwyr yn Saesneg, gyda'r cyfranogwyr yn cael y dewis i gymryd rhan yn Gymraeg trwy gyfweiliad unigol.

- 3.36 Cynhaliwyd cyfweiliadau grŵp bach gyda dysgwyr ym mhob un o'r ysgolion astudiaeth achos. Bwriadwyd cael pedwar cyfweiliad grŵp bach, gyda'r nod o gynnwys dau i bedwar o bobl ifanc a oedd eisoes â chysylltiad rhyngddynt, ac a allai fod yn ffrindiau. O ymchwil blaenorol, mae hyn yn gwneud i ddysgwyr deimlo'n fwy cyfforddus wrth drafod testunau a allai fod yn sensitif. Mewn ysgolion cynradd, cynhaliwyd pedwar cyfweiliad grŵp bach gyda dysgwyr o Flwyddyn 4 hyd at Flwyddyn 6. Ym mhob ysgol uwchradd, cynhaliwyd un neu ddau o gyfweiliadau grŵp bach gyda dysgwyr Blwyddyn 8 ac un neu ddau gyda dysgwyr Blwyddyn 10. Roedd trefnu cyfweiliadau yn heriol oherwydd aflonyddwch parhaus yn ymwneud â COVID-19 mewn ysgolion. Fel gyda chyfweiliadau a grwpiau ffocws eraill, roedd canllawiau pwnc, yn seiliedig ar gwestiynau ymchwil yr astudiaeth, yn arwain y drafodaeth. Cytunwyd ar y canllawiau hyn gan y rheolwr contract, tîm polisi Llywodraeth Cymru a Grŵp Llywio'r Prosiect (gweler Atodiad B am grynodedig o'r pynciau a gynhwyswyd a'r adroddiad technegol ar gyfer y canllaw pwnc cyflawn). Cynhaliwyd cyfweiliadau grŵp bach trwy Microsoft Teams gan un aelod o'r tîm ymchwil, gydag ail ymchwilydd yn cefnogi'r sesiwn. Roedd y cyfranogwyr ar safle'r ysgol yn ystod y broses o gasglu data, fel arfer mewn ystafell ddosbarth. Roedd athro yn bresennol i sicrhau bod y dechnoleg yn gweithio ac i gynorthwyo unrhyw ddysgwr a oedd yn mynd yn bryderus. Recordiwyd y cyfweiliadau ar Dictaphone.

Dadansoddiad o grwpiau ffocws a chyfweiliadau yr astudiaethau achos

- 3.37 Ar ôl cwblhau pob grŵp ffocws neu gyfweiliad, anfonwyd y recordiad sain i wasanaeth trawsgrifio cymeradwy. Yna cafodd y recordiad ei ddileu o'r recordydd sain. Roedd y trawsgrifiadau'n ddienw ac yn cael eu gwirio gan aelod o'r tîm gwerthuso. Dadansoddwyd y data gan ddefnyddio dadansoddiad thematig. Cafodd dau drawsgrifiad eu codio gan ddau aelod o'r tîm ymchwil i ddatblygu fframwaith codio. Cafodd un drawsgrifiad ei godio o grŵp ffocws staff a chyfweiliad dysgwyr mewn parau. Cyfieithwyd grwpiau ffocws Cymraeg a thrawsgrifiadau cyfweiliadau i'r Saesneg i'w codio. Roedd y fframwaith yn cynnwys codau a oedd yn dangos cysylltiadau â chwestiynau ymchwil yr astudiaeth. Unwaith y cytunwyd ar hyn, cafodd y grwpiau ffocws a'r cyfweiliadau oedd yn weddill eu codio gan un aelod o'r tîm ymchwil, gyda detholiad yn cael ei asesu o ran ansawdd gan ail ymchwilydd. Diwygiwyd y fframwaith codio wrth i'r codio fynd rhagddo, er mwyn cynnwys codau

newydd a fyddai'n cofnodi barn y cyfranogwyr yn gywir. Ar ôl cwblhau'r codio, gweithiodd y tîm ymchwil i ddatblygu themâu allweddol a oedd yn ymdrin â chwestiynau ymchwil yr astudiaeth.

Cryfderau a chyfyngiadau astudiaethau achos ysgol

- 3.38 Mae'r astudiaethau achos ysgol yn rhoi mewnwelediad cyfoethog i farn, profiadau ac anghenion ysgolion o ran darpariaeth cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned. Yn benodol, roedd yr astudiaethau achos yn caniatáu archwilio'r gwahaniaethau a'r tebygrwydd mewn safbwyntiau rhwng gwahanol randdeiliaid sy'n gweithio o fewn yr un sefydliad. Mae hyn yn bwysig wrth ystyried sut y gall optimeiddio ac ehangu'r gwasanaeth cwnsela ddiwallu anghenion amrywiol sydd weithiau'n gwrthdaro. Roedd cyfyngiadau. Dim ond pum astudiaeth achos a gynhaliwyd, gydag un o'r rhain yn gyfweiliad gydag UDA yn unig. Er bod y tîm gwerthuso wedi dewis astudiaethau achos drwy ddefnyddio ffrâm samplu gadarn i sicrhau bod ystod o wahanol ysgolion yn cymryd rhan, efallai nad yw eu safbwyntiau'n gwbl gynrychioliadol o'r profiad ysgol ehangach.

Grŵp Llywio'r Prosiect

- 3.39 Darparodd Grŵp Llywio'r Prosiect yr elfennau llywodraethu a throsolwg strategol. Cyfarfu'r grŵp bum gwaith yn ystod yr astudiaeth. Roedd yn cynnwys y rheolwr contract, tîm polisi Llywodraeth Cymru a'r tîm ymchwil, yn ogystal â llunwyr polisi perthnasol, arbenigwyr addysg, cwnsela a gwasanaethau cymunedol. Darparodd y grŵp fewnbwn ar ddyluniad yr astudiaeth, cymeradwyodd yr holl ddeunyddiau ymchwil cysylltiedig, a darparu adborth sylweddol yn ystod y broses o fireinio argymhellion yr astudiaeth.

Cymeradwyaeth Foesegol

- 3.40 Rhoddwyd cymeradwyaeth foesegol i'r astudiaeth gan Bwyllgor Moeseg Ymchwil Ysgol Gwyddorau Cymdeithas Prifysgol Caerdydd [SREC/4203 a SREC/4056]. Cafwyd cymeradwyaeth foesegol ar gyfer set ddata SHRN yn flaenorol gan y Pwyllgor ar yr adeg casglu'r data.

Crynodeb

- 3.41 Yn bennod hon, amlinellwyd y fethodoleg a ddefnyddiwyd fel rhan o'r adolygiad o wasanaethau mewn ysgolion ac yn y gymuned yng Nghymru. Roedd yn cyflwyno: dadansoddiad eilaidd o setiau data SHRN, mapio darpariaeth cwnsela mewn

ysgolion ac yn y gymuned; ymgynghoriadau â rhanddeiliaid; cyfweiliadau â rhanddeiliaid allweddol; ac astudiaethau achos ysgolion cynradd ac uwchradd. Tra bod yr astudiaeth wedi cyflenwi'r dulliau a fwriadwyd, mae'n bwysig cydnabod y cyfyngiadau. Yn bennaf, roedd meintiau sampl y cyfranogwyr ar gyfer pob dull yn llai nag a gynlluniwyd yn wreiddiol. Roedd hyn yn bennaf o ganlyniad i amhariadau'n gysylltiedig â COVID-19, a'r pwysau ar weithwyr proffesiynol y system addysg.

4. Canfyddiadau: Gweithredu, Derbynioldeb ac Effeithiau Canfyddedig y Gwasanaethau Cwnsela Presennol mewn Ysgolion ac yn y Gymuned yng Nghymru

Cyflwyniad

4.1 Mae'r bennod hon yn archwilio profiadau cyfranogwyr o wasanaethau cwnsela presennol mewn ysgolion ac yn y gymuned yng Nghymru. Mae'n ymdrin â'r cwestiynau ymchwil canlynol:

- Beth yw cyrhaeddiad a digonolrwydd canfyddedig y ddarpariaeth o wasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned mewn ysgolion uwchradd yng Nghymru? Sut mae hyn yn amrywio yn ôl rhanbarth daearyddol, proffil demograffig economaidd-gymdeithasol, cyfrwng iaith y ddarpariaeth, nodweddion gwarchodedig a pholisïau sefydliadol ar gyfer iechyd meddwl dysgwyr?
- Sut mae gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned yn cael eu gweithredu ar hyn o bryd (e.e. y dyheadau presennol ar gyfer gwasanaethau, yr hyn a ganfyddir sy'n cael ei gyflawni, model ariannu, asesu'r galw, model cyflenwi) mewn ysgolion uwchradd yng Nghymru? Beth yw'r rhwystrau a'r hwyluswyr rhag cyflenwi (e.e. systemau atgyfeirio, cyflenwad, gallu ac ansawdd), yn enwedig yng nghyd-destun COVID-19?
- Beth yw'r cysylltiad rhwng gweithredu gwasanaeth cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned, cyfeirio myfyrwyr at CAMHS a llesiant myfyrwyr?
- Pa mor dderbyniol i ddysgwyr, rhieni, staff ysgol a rhanddeiliaid system eraill yw gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned mewn ysgolion uwchradd?

4.2 Mae tair adran allweddol i'r canfyddiadau. Yn gyntaf, maent yn disgrifio gweithrediad presennol gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned, gan ystyried: modelau presennol ar gyfer darparu gwasanaethau a chyllid; cyrhaeddiad gwasanaeth a chanfyddiad bod digon o wasanaethau ar gael; asesu'r galw, gan gynnwys sut mae plant a phobl ifanc yn cael mynediad at wasanaethau ac yn cael eu hatgyfeirio iddynt; a rhwystrau systemau a hwyluswyr i ddarparu gwasanaethau. Yn ail, maent yn archwilio derbynioldeb gwasanaethau ymhlith gwahanol randdeiliaid, gan ystyried eu canfyddiadau a'u profiadau o gyflenwi neu dderbyn darpariaeth. Yn drydydd, maent yn adrodd ar effeithiau canfyddedig

gwasanaethau. Lle bo'n bosibl, mae pob adran o'r canfyddiadau yn dechrau gyda chanlyniadau sy'n gyffredin i leoliadau cynradd, uwchradd a chymunedol, cyn cyflwyno canlyniadau penodol yn eu tro. Cynhwysir unrhyw ganfyddiadau sy'n ymwneud â phrofiadau ac effeithiau'r pandemig COVID-19 ar ddiwedd pob adran. Mae ffynonellau y data sy'n cyfrannu at bob adran o'r canfyddiadau yn cael eu nodi ar ddechrau'r adran. Cynhwysir crynodeb o'r canfyddiadau o'r dadansoddiad data eilaidd o setiau data SHRN yn y bennod hon (Blwch 4.1), tra bod y canfyddiadau manwl yn cael eu cyflwyno yn yr adroddiad technegol.

Crynodeb o'r canfyddiadau

Gweithredu gwasanaethau cwnsela – modelau cyflenwi a modelau ariannu

Y maes gweithredu cyntaf i'w ystyried oedd modelau cyflenwi a modelau ariannu. Nododd y canfyddiadau feysydd allweddol o amrywiad ar draws yr 20 gwasanaeth cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned yng Nghymru. Roedd rhai gwasanaethau'n cael eu rheoli a'u gweithredu gan ALLau eu hunain, tra bod eraill yn comisiynu darparwr allanol i reoli a gweithredu'r gwasanaeth cwnsela ar eu rhan. Roedd nifer fach o ALLau yn defnyddio dull cymysg gyda rhai elfennau o'r gwasanaeth yn cael eu rheoli a'u gweithredu ganddyn nhw eu hunain ac elfennau eraill, e.e. cwnsela ar-lein, wedi'u comisiynu i ddarparwr allanol.

Roedd amrywiad eang hefyd yn y ddarpariaeth gwasanaeth cwnsela i blant islaw'r gofyniad statudol ar gyfer gwasanaethau i flwyddyn 6. Nid oedd gan rai ALLau unrhyw ddarpariaeth o gwbl, roedd rhai gyda gwasanaethau yn y broses o gael eu datblygu, ac roedd gan rai ddarpariaeth ar gyfer pob plentyn oed ysgol gynradd. Roedd gan hanner yr holl wasanaethau eisoes wasanaeth i blant o dan flwyddyn 5.

Roedd y mathau o therapïau a gynigiwyd gan wasanaethau cwnsela hefyd yn amrywio, yn ogystal â lefelau arloesedd mewn swydd, megis datblygu goruchwyliaeth staff ysgol.

Prif ffynhonnell cyllid gwasanaethau cwnsela oedd y Grant Cynnal Refeniw, a ategwyd gan ffynonellau eraill 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 broblematig.

Gweithredu gwasanaethau cwnsela – cyrhaeddiad ac argaeledd gwasanaethau

Yr ail faes gweithredu i'w ystyried oedd cyrhaeddiad ac argaeledd y gwasanaeth cwnsela. Roedd y canfyddiadau allweddol yn cynnwys bod gwasanaethau yn y gymuned yn cynyddu cyrhaeddiad gwasanaethau, 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 gwarchodedig yn broblem fawr, ond nodwyd nad yw cyrhaeddiad ymhlith y grwpiau hyn o reidrwydd yn cael ei fonitro. Nododd y cyfranogwyr bryderon ynghylch cyrhaeddiad gwasanaethau cwnsela ar gyfer rhai grwpiau o blant a phobl ifanc, gan gynnwys plant iau, plant o ddiwylliannau sydd â chanfyddiadau gwahanol o werth gwasanaethau gan gynnwys cwnsela, plant a phobl ifanc sydd angen cymorth ond nad ydynt yn bodloni'r gofynion trothwy ar gyfer diagnosis, pobl ifanc sy'n llai tebygol o geisio cymorth ar gyfer eu llesiant am resymau fel stigma neu ansicrwydd ynghylch sut y gall cwnsela eu helpu, a phlant sydd dan anfantais economaidd-gymdeithasol.

Nododd y cyfranogwyr ei bod yn bwysig ac yn fwy dymunol i wasanaethau cwnsela fod ar gael yn y Gymraeg a'r Saesneg, fel bod plant a phobl ifanc yn gallu dewis ym mha iaith yr oeddent fwyaf cyfforddus yn mynegi emosiynau. Roedd safbwyntiau a phrofiadau o argaeledd cwnsela cyfrwng Cymraeg yn gymysg.

Nodwyd diffyg argaeledd cwnsela i blant a phobl ifanc â Saesneg fel iaith Ychwanegol (SIY) fel diffyg allweddol gan staff ysgolion uwchradd mewn ysgolion â dysgwyr o deuluoedd mudol a ffoaduriaid â SIY.

Nododd y cyfranogwyr fod y dewis o wasanaethau cwnsela'n gyfyngedig, er enghraifft o ran pa gwnselydd yr oedd plentyn neu berson ifanc yn ei weld neu'r math o ddull therapiwtig a ddefnyddiwyd. Roedd y dull 'un maint i bawb' hwn yn golygu bod canfyddiad na ellid teilwra cwnsela i angen.

Teimlwyd bod y graddau yr oedd gwasanaethau'n hyblyg yn dylanwadu ar argaeledd gwasanaethau cwnsela. Nodwyd y cyfyngiadau ar nifer y sesiynau fel elfen allweddol o hyblygrwydd gwasanaeth.

Nododd y cyfranogwyr y straen y mae pandemig COVID-19 wedi ei roi ar wasanaethau cwnsela a sut y gostyngodd eu hargaeledd wrth i'r galw gynyddu. Ymatebodd gwasanaethau cwnsela i'r pandemig trwy gynnig cwnsela trwy ddulliau o bell (ffôn, negeseuon gwib, platfform cyfarfod ar-lein), ond bu ymateb cymysg i'r

newid sydyn hwn. Nododd y cyfranogwyr, er bod dulliau o bell yn addas ar gyfer rhai defnyddwyr gwasanaeth, nad oeddent yn briodol ar gyfer pob plentyn a pherson ifanc, yn enwedig grwpiau oedran iau.

Gweithredu gwasanaethau cwnsela – canfyddiad o ddigonolrwydd y gwasanaethau

Y trydydd maes gweithredu i'w ystyried oedd y canfyddiad o ddigonolrwydd y gwasanaethau cwnsela. Deallwyd hyn fel p'un a oedd darpariaeth ddigonol i ddiwallu anghenion plant a phobl ifanc ai peidio.

Canfyddiad bob grŵp o gyfranogwyr oedd bod digonolrwydd gwasanaethau cwnsela yn isel. Nododd yr holl gyfranogwyr fod amseroedd aros ar gyfer gwasanaethau cwnsela yn ymestyn i wythnosau a misoedd lawer, a thynnwyd sylw at yr effaith yr oedd yr amseroedd aros hyn yn ei chael ar wahanol randdeiliaid, yn enwedig plant a phobl ifanc a staff ysgol. 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 yr ysgol am yr ansicrwydd a'r straen a brofwyd ganddynt wrth geisio cefnogi dysgwyr ar restrau aros y gwasanaeth cwnsela ac ymdrin â rhieni a gofalwyr a oedd yn anhapus â'r amser aros.

Gweithredu gwasanaethau cwnsela – asesu'r galw, mynediad ac atgyfeiriadau

Y pedwerydd maes gweithredu i'w ystyried oedd asesu'r galw, mynediad ac atgyfeiriadau. Mae asesu'r galw yn cyfeirio at y pwynt pan wneir penderfyniad i atgyfeirio plentyn neu berson ifanc i'r gwasanaeth cwnsela neu i'w gefnogi mewn ffyrdd eraill. Roedd prosesau asesu'r galw gan ysgolion yn amrywio o ran eu ffurfioldeb, gyda rhai ysgolion astudiaeth achos yn disgrifio proses gymharol anffurfiol lle gwnaed y penderfyniad i atgyfeirio gan aelod o staff ar ôl trafodaeth gyda'r dysgwr. Roedd rhai pryderon ymhlith pobl ifanc nad oedd staff ysgol yn rheoli asesu'r galw yn dda. Roedd hyn oherwydd eu bod yn credu bod rhai aelodau o staff yn cyfystyru cyrhaeddiad addysgol boddhaol â llesiant boddhaol, a allai arwain at iddynt fethu â nodi rhai dysgwyr a oedd mewn angen.

Roedd gan bob gwasanaeth amrywiaeth o lwybrau atgyfeirio ar gael ar draws lleoliadau cynradd, uwchradd ac yn y gymuned. Ar y cyfan, ystyriwyd bod hunanatgyfeirio i bobl ifanc oed ysgol uwchradd yn beth cadarnhaol, oherwydd awgrymwyd efallai nad oeddent eisiau ymddiried yn staff yr ysgol ac roeddent yn gwerthfawrogi'r ymreolaeth a gynigiwyd gan hunanatgyfeirio. Fodd bynnag, nododd

staff yr ysgol os nad oeddent yn ymwybodol bod dysgwr yn cael cwnsela, ei fod yn eu hatal rhag cynnig cymorth ychwanegol wedi'i deilwra iddo yn yr ysgol.

Yn yr un modd ag asesu'r galw, roedd amrywiaeth yn y ffordd yr oedd gwasanaethau cwnsela yn asesu cymhwysra atgyfeiriadau ac yn eu blaenoriaethu. Roedd un gwasanaeth, er enghraifft, yn blaenoriaethu atgyfeiriadau a oedd yn dod i mewn yn ôl y dyddiad derbyn, tra bod eraill yn blaenoriaethu ar sail y wybodaeth a ddarparwyd ar y ffurflen atgyfeirio. Roedd blaenoriaethu yn destun rhwystredigaeth i rai ysgolion a oedd yn gweld bod plant a phobl ifanc â phroblemau penodol bob amser yn cael eu blaenoriaethu, e.e. y rhai a oedd mewn perygl o gael eu gwahardd.

Dau fater allweddol yn ymwneud â mynediad plant a phobl ifanc at wasanaethau cwnsela mewn ysgolion uwchradd oedd y pwysigrwydd ei fod yn wasanaeth cyfrinachol, a phresenoldeb gwasanaeth cwnsela galw-heibio i ddysgwyr.

Gweithredu gwasanaethau cwnsela – rhwystrau a hwyluswyr i weithredu

Y maes gweithredu olaf i'w ystyried oedd rhwystrau a hwyluswyr i weithredu. Digwyddodd y rhain ar wahanol lefelau a chyda gwahanol grwpiau o randdeiliaid. Nodwyd bod cymorth gan rieni a gofalmwyr yn hwylusydd pwysig i weithredu'r gwasanaeth cwnsela, yn enwedig yn yr ysgol gynradd. Pan oedd rhieni a gofalmwyr yn cael eu hysbysu'n llawn ac yn deall pam fod yr ysgol gynradd yn awgrymu cwnsela, nodwyd eu bod yn fodlon derbyn na fyddai cynnwys y sesiynau cwnsela yn cael ei ddatgelu iddynt. Dywedodd staff ysgolion uwchradd fod rhieni a gofalmwyr yn gefnogol i gwnsela ar y cyfan, ond nododd staff ysgol y gallai rhieni a oedd o bosibl wedi cael profiadau mwy negyddol o ymyrraeth gan y gwasanaethau cymdeithasol deimlo'n fwy amharod i'w plentyn gael cwnsela.

Nodwyd nifer o rwystrau a hwyluswyr yn ymwneud â chwnselwyr eu hunain. Roedd hyn yn cynnwys cysondeb cwnselwyr, h.y. neilltuo cwnselwyr penodol i ysgol benodol. Helpodd hyn i sefydlu perthynas dda rhwng ysgolion a'u cwnselydd/cwnselwyr, ond cydnabuwyd ei fod yn lleihau dewis o gwnselydd i ddysgwyr.

Nododd y cyfranogwyr fod cael lleoliad ar gyfer sesiynau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned yn rhwystr neu'n hwylusydd pwysig. Cydnabuwyd pwysigrwydd darparu lle cyson ac addas i hwyluso'r broses gwnsela gan staff yr ysgol, ond amlygwyd yr heriau o wneud hyn yn yr ysgol, yn enwedig yn ystod pandemig COVID-19.

Nodwyd y berthynas rhwng ysgolion a'u gwasanaeth cwnsela fel rhwystr neu hwylusydd i weithredu'r gwasanaeth cwnsela. Dywedodd y cyfranogwyr fod y berthynas hon yn cael ei hwyluso gan gyfathrebu da, ond fe wnaethant nodi meysydd o densiwn ynghylch gweithdrefnau a chyfathrebu'r gwasanaeth cwnsela, cyfrinachedd, defnydd cwnselwyr o amser, a lleoliad ar gyfer sesiynau cwnsela.

Ar lefel gwasanaethau cwnsela, nodwyd bod recriwtio a chadw cwnselwyr yn rhwystr i weithrediad y gwasanaeth, ynghyd â chyllid amrywiol ac annigonol. Ar y lefel ryngasiantaethol, canfuwyd bod integreiddio gwasanaethau cwnsela â gwasanaethau eraill yn wael, fel yr oedd eu cydweithrediad â CAMHS.

Derbynioldeb gwasanaethau cwnsela

Nesaf, roedd y canfyddiadau yn ystyried pa mor dderbyniol yw gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned. Diffiniwyd hyn fel profiadau a chanfyddiadau cyfranogwyr o ddarparu neu dderbyn y gwasanaethau.

Nodwyd mai un broblem o ran derbynioldeb oedd ymwybyddiaeth o wasanaethau cwnsela. Roedd ymwybyddiaeth isel ymhlith plant a phobl ifanc o beth yw cwnsela, beth sy'n digwydd mewn sesiynau cwnsela, ac argaeledd gwasanaethau cwnsela. Roedd canfyddiad hefyd bod ymwybyddiaeth rhieni a gofalwyr o argaeledd cwnsela mewn ysgolion yn isel. Roedd ymwybyddiaeth o wasanaethau cwnsela yn y gymuned yn isel ar draws yr holl grwpiau cyfranogwyr, ac eithrio staff y gwasanaeth cwnsela.

Roedd stigma ynghylch iechyd meddwl a cheisio cymorth yn elfen bellach o dderbynioldeb y canfuwyd ei bod yn dylanwadu ar bobl ifanc. Nododd y cyfranogwyr fod stigma yn yr ysgol ac yn y cartref yn bwysig, oherwydd gallai gael ei gynhyrchu gan gyfoedion, staff ysgol, a rhieni a gofalwyr. Disgrifiodd cyfranogwyr staff ysgol sut y maent yn ceisio normaleiddio iechyd meddwl a cheisio cymorth i leihau stigma.

Yn ogystal â'r stigma sy'n dylanwadu ar agweddau pobl ifanc tuag at gwnsela, awgrymodd y cyfranogwyr y gallai agweddau negyddol a gwrthwynebiad i gwnsela godi hefyd o brofiadau negyddol neu siomedig blaenorol pobl ifanc gyda chwnselwyr eraill neu ymyriadau CAMHS. Cynigiwyd anhunanoldeb hefyd fel rheswm y gallai rhai pobl ifanc wrthwynebu cael cwnsela, oherwydd mae'n bosibl fod rhai pobl ifanc yn teimlo bod eraill yn fwy haeddiannol o amser y cwnselydd na

nhw. Nodwyd hefyd bod parodrwydd plant a phobl ifanc i gael cwnsela yn bwysig iddynt allu ymgysylltu â chwnsela.

Ystyriwyd y berthynas rhwng y plentyn a'r cwnselydd yn elfen allweddol o dderbynioldeb. Ystyriwyd bod perthynas dda rhwng y ddwy ochr yn hanfodol er mwyn i gwnsela fod yn effeithiol a phe byddai gan blant a phobl ifanc amheuron ynghylch a ellid sefydlu perthynas dda, canfuwyd y byddai hyn yn eu gwneud yn gyndyn o geisio cwnsela. 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 ddywedwyd yn ystod sesiynau cwnsela'n cael ei gadw'n gyfrinachol.

Roedd y profiadau o wasanaethau cwnsela yn ystod pandemig COVID-19 yn gyffredinol yn rhai cyswllt isel, gyda thystiolaeth amrywiol ynghylch p'un a oedd gwasanaethau'n parhau i ymgysylltu ysgolion, plant a phobl ifanc yn ystod cyfnod heriol.

Effeithiau canfyddedig y gwasanaethau cwnsela

Roedd adran olaf y canfyddiadau yn ystyried effeithiau canfyddedig y gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned. Nododd staff ysgol eu bod yn ei chael yn anodd barnu pa effaith yr oedd cwnsela yn ei chael ar eu dysgwyr gan mai anaml y byddent yn rhannu'n fanwl eu profiadau o gwnsela â staff.

Roedd canfyddiad bod gwasanaethau cwnsela yn ymyriad cynnar effeithiol a oedd yn lleihau atgyfeiriadau i wasanaethau mwy dwys eraill, megis CAMHS. Fodd bynnag, dywedodd llawer o gyfranogwyr mai eu canfyddiad oedd bod effaith cwnsela yn amrywio a bod hyn yn aml yn cael ei briodoli i ansawdd y berthynas rhwng y plentyn a'r cwnselydd.

Nodwyd amrywiad rhanbarthol o ran effaith gwasanaethau cwnsela. Roedd y rhesymau a awgrymwyd am yr amrywiad hwn yn cynnwys pwysau ar gyllidebau ALLau, y manylebau lleiaf ar gyfer y gwasanaeth cwnsela statudol, ac esblygiad 20 o wasanaethau cwnsela ar wahân dros gyfnod hir o amser.

Gweithredu Gwasanaethau Cwnsela mewn Ysgolion ac yn y Gymuned

- 4.3 Mae'r adran hon yn cyflwyno canfyddiadau sy'n ymwneud â gweithredu'r gwasanaeth cwnsela presennol mewn ysgolion ac yn y gymuned yng Nghymru. Mae'n ymdrin â:

- modelau presennol o gyflenwi a chyllido gwasanaethau;
- cyrhaeddiad gwasanaeth, argaeledd a digonolrwydd canfyddedig o argaeledd gwasanaeth;
- asesu'r galw gan ddysgwyr, gan gynnwys sut mae dysgwyr yn cael mynediad at wasanaethau ac yn cael eu hatgyfeirio atynt;
- gallu canfyddedig ac ansawdd y gwasanaeth;
- rhwystrau a hwyluswyr y system i ddarparu gwasanaethau.

4.4 Y ffynonellau data sy'n nodi gweithrediad presennol y gwasanaethau yw: profformâu mapio gwasanaethau arweinwyr gwasanaethau cwnsela ALLau; ymgynghoriadau â rhanddeiliaid; cyfweiliadau â rhanddeiliaid system allweddol; ac astudiaethau achos ysgolion. Ceir canfyddiadau cryno o'r dadansoddiad eilaidd o setiau data SHRN ym Mluch 4.1 ar ddiwedd yr isadran '*Asesu'r galw, mynediad ac atgyfeiriadau*' yn y bennod hon.

Model cyflenwi a model cyllido

- 4.5 Roedd y canfyddiadau'n nodi'r modelau cyflenwi a chyllido presennol ar gyfer gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned. Amlinellir y modelau hyn, gan gynnwys newidiadau a wnaed mewn ymateb i bandemig COVID-19. Y ffynonellau data a oedd yn ymdrin â chyflenwi a chyllido yw profformâu mapio gwasanaethau arweinwyr gwasanaethau cwnsela ALLau; ymgynghoriadau â rhanddeiliaid; cyfweiliadau â rhanddeiliaid system allweddol; ac astudiaethau achos ysgolion.
- 4.6 Bu arweinwyr gwasanaethau cwnsela awdurdodau lleol yn mapio cyflenwi a chyllido presennol y gwasanaeth cwnsela mewn ysgolion cynradd, ysgolion uwchradd a lleoliadau cymunedol ar draws 21 o awdurdodau lleol yng Nghymru³ (Atodiad A, Tabl A.1). Gwnaethpwyd hyn drwy ddefnyddio'r profformâu mapio gwasanaeth rhagnodedig a ddatblygwyd gan y tîm ymchwil (gweler yr adroddiad technegol). Amlygwyd yr amrywiaeth eang o ddarpariaeth a gyflenwyd, yn enwedig o ran gwasanaethau i blant o dan 11 oed. Nododd deg awdurdod lleol eu bod yn rheoli ac yn gweithredu pob elfen o'u gwasanaeth cwnsela eu hunain, gydag un o'r rhain yn

³ Sylwch fod Ynys Môn a Gwynedd yn gweithredu gwasanaeth cwnsela ar y cyd, felly mae 21 o wasanaethau.

nodi ei fod yn defnyddio cwnselwyr hunangyflogedig. Comisiynodd wyth awdurdod lleol sefydliad allanol i reoli a gweithredu pob elfen o'u gwasanaethau cwnsela a defnyddiodd ddau ddull cymysg, gyda darparwr allanol yn cael ei gomisiynu i ddarparu elfennau penodol o'r gwasanaeth (e.e. gwasanaethau yn y gymuned neu ar-lein).

- 4.7 Fel y nodwyd ym Mhennod 1 (*Polisi Llywodraeth Cymru: adran Gwasanaethau Cwnsela mewn Ysgolion ac yn y Gymuned*), mae'n ofynnol i ALLau ddarparu gwasanaeth cwnsela i ddysgwyr ym mlwyddyn 6. O'r profformâu mapio gwasanaethau, nodwyd er bod mwyafrif y gwasanaethau'n darparu ar gyfer dysgwyr blwyddyn 6 yn yr ysgol, mai dim ond nifer fach oedd yn cynnwys y dysgwyr hyn mewn lleoliadau cymunedol (pedwar awdurdod lleol), neu lle bo'n bosibl yn yr ysgol uwchradd, roedd y dysgwr yn debygol o fynychu ym mlwyddyn 7 (dau awdurdod lleol) (Tabl 4.1). Roedd sylwadau o'r ymgynghoriadau â staff ysgolion cynradd yn adleisio'r data profformâu, gyda rhai cyfranogwyr yn disgrifio eu dysgwyr yn gorfod mynd i'w hysgol uwchradd leol i weld cwnselydd tra bod eraill yn trefnu i gwnselwyr ymweld â'r ysgol. Nododd un cyfranogwr y byddai ei wasanaeth cwnsela yn gweld dysgwyr gartref os oedd eu problem yn gysylltiedig â'r cartref.
- 4.8 Roedd y ddarpariaeth ar gyfer plant mewn grwpiau blwyddyn iau yn amrywiol iawn, gyda'r profformâu mapio gwasanaethau'n nodi nad oedd gan rai ALLau unrhyw ddarpariaeth o gwbl, roedd rhai yn y broses o ddatblygu'r gwasanaethau, ac roedd gan rai ddarpariaeth ar gyfer pob grŵp oedran (Atodiad A, Tabl A. 1). Dywedodd 13 gwasanaeth fod ganddynt ddarpariaeth eisoes ar gyfer plant ym mlwyddyn 5 ac o'r rhain, roedd 11 yn darparu gwasanaeth i blant iau yn ogystal. Mewn rhai ALLau, dim ond mewn rhai ysgolion cynradd yr oedd gwasanaethau ar gael.

Tabl 4.1: Lleoliad, Ariannu a Llwybrau Atgyfeirio Gwasanaethau Cwnsela mewn Ysgolion ac yn y Gymuned yng Nghymru

	Nifer yr Awdurdodau Lleol		
	Dysgwyr o oed ysgol gynradd	Dysgwyr o oed ysgol uwchradd	Lleoliadau Cymunedol
Lleoliad gwasanaethau cwnsela			
Ar safle'r ysgol	13	20	2
Uned cyfeirio disgyblion		7	
Lleoliadau diogel	1	1	1
Cymuned	5	4	6
Lleoliad niwtral	3	2	4
Ysgolion arbennig		3	
Canolfannau teulu		1	2
EOTAS		2	
Lleoliad addysgol amgen	2	1	
Ysgol uwchradd y dysgwr sydd ar y gweill	2		
Swyddfeydd gwasanaeth cwnsela	1		
Sefydliad atgyfeirio priodol			2
Cyllido			
Grant Cynnal Refeniw	19	19	16
Grant Llywodraeth Cymru		1	
Cytundebau lefel gwasanaeth		1	
Darpariaethau ysgol ychwanegol	1	3	
Teuluoedd yn Gyntaf	1	1	2
Cwnselwyr gwirfoddol			2
Llwybrau atgyfeirio			

	Nifer yr Awdurdodau Lleol		
	Dysgwyr o oed ysgol gynradd	Dysgwyr o oed ysgol uwchradd	Lleoliadau Cymunedol
Hunanatgyfeirio	2	18	10
Dysgwyr	1		1
Rhieni	11	13	8
Staff cymunedol a staff trydydd sector		1	2
Aelodau teulu	1	1	1
Staff yr ysgol	14	16	6
Gweithwyr proffesiynol	5	7	4
Paneli amlasiantaeth	5	4	4
Meddygon Teulu/gweithwyr iechyd	2	7	7
Gwasanaethau cymdeithasol	1	2	2
Gweithwyr ieuenctid	1	2	2
Staff y gwasanaeth lles	1	1	1
Gwefan y Cyngor		1	
CAMHS	1	3	1
Gweithwyr cefnogi elusennau			1
Darparwyr gweithle			1
Asiantaethau	2	2	1
Rheolwr gwasanaeth	1		

Ffynhonnell: Profformâu mapio gwasanaeth arweinwyr gwasanaeth cwnsela ALLau

4.9 Roedd y profformâu mapio gwasanaeth yn nodi ystod o ddulliau therapiwtig yr oedd gwasanaethau'n eu defnyddio, neu'n ystyried eu defnyddio, gyda phlant oed ysgol gynradd (Atodiad A, Tabl A.1). Roedd y rhain yn cynnwys therapi grŵp, therapi chwarae, therapïau creadigol, therapi cŵn, therapi natur/coetir, therapi ymddygiad gwybyddol, seicotherapi, therapi dadsensiteiddio ac ailbrosesu symudiadau llygaid ([EMDR](#)), ac ymyriadau sy'n canolbwyntio ar wytnwch. Disgrifiodd sawl gwasanaeth eu bod yn dewis dull therapiwtig yn ôl angen neu oedran datblygiadol, a soniodd un gwasanaeth am gyfranogiad rhieni mewn cwnsela. Disgrifiodd cwnselydd o'r gwasanaeth hwn gysylltiad rhieni:

rydym yn cynnwys mwy ar y rhieni, felly byddwn yn cynnal asesiad gyda'r rhiant. Byddwn yn cynnal asesiad gyda'r plentyn. Yna rydyn ni'n rhoi adborth ar ganol sesiwn, felly dywedwch mai'r rhaglen rydyn ni'n ei rhedeg gyda'r person ifanc penodol hwnnw yw wyth wythnos, yna byddwn yn gwneud galwad adborth fwy na thebyg tua sesiwn 4 i ddarganfod a oes unrhyw beth wedi newid gartref. Wyddoch chi, beth mae'r rhiant yn ei brofi gyda'r person ifanc hwnnw. *Cwnselydd astudiaethau achos ysgolion.*

4.10 Un gwasanaeth cwnsela arbenigol y soniwyd amdano gan ymgynghorai staff ysgol gynradd ac arweinydd gwasanaeth cwnsela ALI oedd [gwasanaeth TRAC yng Ngogledd Cymru](#). Roedd hwn yn cynnig cwnsela yn nhymor yr haf i ddysgwyr blwyddyn 6 y nodwyd eu bod yn pryderu am fynd i'r ysgol uwchradd ac i ddysgwyr 11 oed neu hŷn a oedd mewn perygl o ymddieithrio o addysg.

4.11 Disgrifiodd un cwnselydd astudiaethau achos ysgolion sut oedd ei wasanaeth yn gweithio gyda staff ysgolion cynradd fel y gallai dysgwyr gael eu cefnogi wrth iddynt ddisgwyl am gwnsela.

Rydyn ni hefyd wedi mynd o gwmpas yr ysgolion ac addysgu rhai o staff yr ysgol yn ein rhaglenni fel eu bod nhw'n gallu rhedeg rhai rhaglenni penodol cyn i ni gymryd rhan. Fel nad ydyn nhw o reidrwydd yn aros ar y rhestr aros, heb ddim i'w wneud. Gall staff yr ysgol weithio gyda'r bobl ifanc hynny hefyd. *Cwnselydd astudiaethau achos ysgolion*

4.12 Mae'n ofynnol i ALLau ddarparu gwasanaethau cwnsela ar y safle ym mhob un o'u hysgolion a gynhelir sy'n darparu addysg uwchradd. Disgrifiodd pob un o'r ymgynghoreion staff ysgolion uwchradd eu bod yn derbyn gwasanaethau, gydag un

neu fwy o gwnselwyr yn ymweld â'u hysgolion ar nifer penodol o ddiwrnodau'r wythnos.

- 4.13 Roedd y profformâu mapio gwasanaeth a'r ymgynghoriadau â rhanddeiliaid yn nodi bod amrywiaeth o therapiau a gwasanaethau'n cael eu darparu mewn ysgolion uwchradd, yn ogystal â chwmsela un-i-un. Roedd y rhain yn cynnwys therapi celf, chwmsela grŵp, ymwybyddiaeth ofalgar, therapi ymddygiad gwybyddol, seicotherapi, therapi teulu a model ysgol gyfan yn seiliedig ar drawma (Atodiad A, tabl A.1). Disgrifiodd y profformâu mapio gwasanaeth hefyd nifer o wasanaethau eraill sy'n cael eu gweithredu ar hyn o bryd. Cyn y pandemig COVID-19, roedd pedwar gwasanaeth yn cynnig gwasanaeth chwmsela ar-lein a/neu dros y ffôn. Roedd darpariaeth gwasanaeth arbenigol yn cynnwys cymorth i bobl ifanc sy'n profi neu mewn perygl o osgoi ysgol ar sail emosiynol ac i'r rhai sydd mewn perygl o ymddieithrio o addysg. Nododd cwnselwyr astudiaethau achos ysgolion eu bod yn cynnig cefnogaeth digwyddiad critigol i ysgolion.
- 4.14 Disgrifiodd un cwnselydd astudiaethau achos ysgolion sut yr addasodd ei wasanaeth yr arlwy i ysgolion mewn ymateb i'r galw, er enghraifft cynnig dulliau grŵp neu sgysiau gwasanaeth pan oedd rhestrau aros yn cronni. Roedd y gwasanaeth hwn hefyd wedi treialu rhaglen llysgenhadon chwmsela 16-wythnos, sef rhaglen seiliedig ar wydnwch sy'n darparu ymyriadau llesiant i ddysgwyr ar gyfer eu hunain a'u cyfoedion.
- 4.15 Disgrifiodd dau wasanaeth hefyd wasanaeth goruchwylio staff ysgol, lle mae cwnselwyr yn cynnig cymorth ac arweiniad yn uniongyrchol i staff ysgol i gefnogi eu gwaith llesiant dysgwyr. Roedd staff astudiaethau achos ysgolion uwchradd yn gadarnhaol ynghylch cynllun peilot goruchwylio yr oeddent wedi cymryd rhan ynddo.

RES6: Fe wnaethom oruchwylio unwaith y mis am chwe mis.

CYF: Sut oeddech chi'n gweld hynny?

RES6: Roedd yn dda.

RES2: Roeddwn i'n arfer crio'r rhan fwyaf o'r amser ... Dydych chi byth yn meddwl eich bod chi'n mynd i wneud, ac yna rydych chi'n dechrau mynd yn ddagreuol. Na, roedd yn dda. Gwnaeth tri ohonom ni y gwaith gyda'n gilydd [...] Roedd yn braf cael yr amser hwnnw i siarad am yr hyn yr ydym wedi bod yn ei wneud mewn gwirionedd. Rydyn ni'n siarad llawer

gyda'n gilydd, ond weithiau rydych chi'n anghofio pa fath o effaith y mae'n ei gael arnoch chi, wrth weithio gyda'r bobl ifanc hyn.

Aelodau staff, ysgol uwchradd A, cyfrwng Saesneg

- 4.16 Elfen arall o'r modelau cyflenwi gwasanaeth cwnsela presennol yw dyrannu cwnselwyr i ysgolion uwchradd. Nododd y grŵp ffocws gyda chwnselwyr astudiaethau achos ysgolion yr amrywiol ddulliau o wneud hyn. Disgrifiodd rhai nad oedd eu gwasanaeth yn dyrannu cwnselwyr i ysgolion penodol ond yn hytrach eu hanfon yno pan fo angen. Dywedodd eraill fod eu gwasanaeth yn dyrannu cwnselwyr i ysgolion, a dim ond os oedd adnoddau'n caniatáu y byddent yn eu symud, mewn ymateb i restrau aros uwch.

rydyn ni'n ceisio cadw o leiaf un cwnselydd yno, fel bod ganddyn nhw wyneb a'u bod nhw'n hysbys, ond wedyn rydyn ni'n symud cwnselwyr o gwmpas, yn seiliedig ar y rhestr aros ac ar yr angen. *Cwnselydd astudiaethau achos ysgolion*

- 4.17 Roedd profformâu mapio gwasanaethau cwnsela hefyd yn amlinellu sut roedd darpariaeth yn cael ei chyflenwi i blant a phobl ifanc mewn lleoliadau nad oeddent yn rhai prif ffrwd (tabl 4.1). Er bod rhai awdurdodau yn darparu cwnsela ar y safle mewn lleoliadau addysg amgen, roedd rhai yn defnyddio lleoliadau cymunedol yn unig. Cyfeiriwyd at therapi cŵn ar gyfer plant mwy anodd eu cyrraedd mewn UC Dau ac ysgolion arbennig yn yr ymgynghoriad ag arweinwyr gwasanaethau cwnsela ALLau.
- 4.18 Mae hefyd yn ofynnol i ALLau ddarparu cwnsela i bobl ifanc 11 i 18 oed mewn lleoliadau heblaw ysgolion. Dywedodd holl arweinwyr gwasanaethau cwnsela'r ALLau ar y profformâu mapio gwasanaeth eu bod yn darparu gwasanaeth yn y gymuned, heblaw am un a oedd yn cydweithio ag asiantaethau eraill sy'n darparu cymorth yn y gymuned. Roedd gwasanaeth arall yn y gymuned wedi'i gyfyngu i bobl ifanc agored i niwed a digartref sy'n cael eu cefnogi gan ddwy elusen leol, tra'i fod ar gael i bob person ifanc hyd at 25 oed mewn tri awdurdod lleol arall (Atodiad A, tabl A.1).
- 4.19 Defnyddiwyd ystod amrywiol o leoliadau cymunedol ar gyfer cwnsela, gan gynnwys adeiladau ALI, llyfrgelloedd, canolfannau cymunedol, canolfannau cymuned a theulu, a chlinigau iechyd (tabl 4.1).

- 4.20 Mae Atodiad A, tabl A.1 yn amlinellu'r newidiadau a wnaed gan wasanaethau cwnsela i'w darpariaeth mewn ymateb i bandemig COVID-19. Er bod y profformâu mapio gwasanaeth yn nodi bod sawl gwasanaeth yn ceisio cynnal cwnsela wyneb yn wyneb lle bynnag y bo modd, cyflwynodd pob gwasanaeth nad oedd yn darparu cwnsela trwy ddulliau o bell ar ddechrau'r pandemig un neu fwy o'r dulliau hyn. Roedd hyn yn cynnwys darpariaeth ar-lein, ffôn, e-bost a negeseuon gwib. I gefnogi'r newid hwn mewn darpariaeth, hyfforddodd y gwasanaethau eu cwnselwyr mewn dulliau o bell a chyflwyno protocolau gwasanaeth newydd. Disgrifiodd y gwasanaethau hefyd sut yr oeddent wedi cynyddu eu capasiti drwy gyflogi cwnselwyr ychwanegol a chynyddu capasiti eu gwasanaethau ar-lein. Cynyddodd rhai gwasanaethau eu hargaeledd hefyd trwy gynnig cwnsela y tu allan i oriau ysgol ac yn ystod gwyliau ysgol. Cyflwynwyd gwasanaethau newydd mewn nifer o awdurdodau lleol, gan gynnwys rhai a ddyluniwyd mewn ymateb i adborth gan ddysgwyr, e.e. gweithdai wythnosol ar bynciau a awgrymwyd gan bobl ifanc. Hefyd cychwynnodd rhai gwasanaethau gynnig cymorth i staff ysgol a rhieni.
- 4.21 Nodwyd nifer o fodelau ariannu ar gyfer gwasanaethau cwnsela ar draws y gwahanol ffynonellau data. Y Grant Cynnal Refeniw oedd y ffynhonnell gyllid graidd ar gyfer gwasanaethau cwnsela i blant blwyddyn 6 mewn ysgolion uwchradd ac yn y gymuned. Fodd bynnag, nodwyd gan un o randdeiliaid allweddol y system a gyfwelwyd bod y gyfran y cyllid hwn sy'n ariannu oriau cwnsela'n uniongyrchol yn amrywio. Mewn rhai ALLau, mae rolau rheoli gwasanaeth cwnsela yn cael eu hariannu o ffynonellau eraill, tra mewn eraill rhaid i'r grant gwmpasu rheolaeth y gwasanaeth, yn ogystal â thalu am gwnselwyr.
- ... felly mae arian yn dod i mewn, does gen i ddim, ym, does dim rhan o'r cyllid hwnnw yn mynd tuag at fy swydd i, mae'r Gwasanaeth Ieuencid yn talu am fy swydd i, felly mae'r holl arian sy'n dod i mewn ar gyfer cwnsela yn mynd ar oriau cwnsela, tra bod meysydd eraill, mae fel ... o, rhaid i ni dalu am reolaeth, rhaid i ni dalu am weinyddu. *Rhanddeiliad 03*
- 4.22 Nododd y profformâu mapio gwasanaethau bod un gwasanaeth ar gyfer plant blwyddyn 6 wedi defnyddio cyllid gan Deuluoedd yn Gyntaf, yn ychwanegol at y Grant Cynnal Refeniw (tabl 4.1). Roedd tri gwasanaeth hefyd yn caniatáu i ysgolion cynradd brynu cwnsela ychwanegol i mewn gyda Chytundebau Lefel Gwasanaeth, sy'n galluogi ysgolion unigol i gaffael amser cwnselwyr ychwanegol o'u gwasanaeth cwnsela os ydynt eisiau mwy o ddarpariaeth na chynnig statudol eu gwasanaeth.

Dywedodd gwasanaethau a oedd yn cynnig cwnsela i grwpiau blwyddyn iau mewn ysgolion cynradd eu bod wedi defnyddio cyllid grant Llywodraeth Cymru ar gyfer hyn, neu gyllid Teuluoedd yn Gyntaf.

- 4.23 Nododd data'r profformâu mapio gwasanaethau bod Cytundebau Lefel Gwasanaeth hefyd yn cael eu defnyddio ar gyfer ysgolion uwchradd mewn tri awdurdod lleol a bod un gwasanaeth yn defnyddio grant Llywodraeth Cymru i ariannu ei wasanaeth cwnsela ar-lein. Defnyddiwyd cyllid Teuluoedd yn Gyntaf ar gyfer y gwasanaeth ysgolion uwchradd mewn un ALI ac ar gyfer y gwasanaeth yn y gymuned mewn dau awdurdod lleol. Defnyddiodd dau wasanaeth gwnselwyr gwirfoddol yn eu lleoliadau cymunedol. Cafwyd arian grant ar gyfer peilot gwasanaeth goruchwyllo staff mewn ysgolion uwchradd.
- 4.24 Roedd arian grant yn cael ei grybwyll yn aml ar y profformâu mapio gwasanaethau fel ffynhonnell o gyllid ar gyfer ymateb y gwasanaethau i bandemig COVID-19.
- 4.25 Nododd yr ymgynghoriadau ag arweinwyr gwasanaethau cwnsela awdurdodau lleol a staff ysgolion nifer o faterion gyda modelau ariannu presennol y gwasanaeth cwnsela. Er y gwelwyd bod Cytundebau Lefel Gwasanaeth yn rhoi cyfle gwerthfawr i ysgolion brynu mwy o amser cwnselwyr, cydnabuwyd bod cyllidebau amrywiol ysgolion yn golygu na allai pawb wneud hyn. Ymhellach, roedd cyllidebau anwadal yr ysgolion yn golygu bod Cytundebau Lefel Gwasanaeth yn cael eu trafod yn flynyddol, ac roedd hyn yn creu ansefydlogrwydd yn y system gwnsela.
- 4.26 Teimlwyd bod cyllid grant yn ffynhonnell arall o ansefydlogrwydd posibl, gan y gallai atal gwasanaethau cwnsela rhag cynnig contractau cyflogaeth sicr, a gwneud recriwtio cwnselwyr yn fwy heriol. Roedd y mater olaf yn gysylltiedig â'r ffaith fod modelau ariannu yn golygu fod gwasanaethau ysgol a chymunedol yn eu hanfod yn cystadlu am yr un adnoddau. Nododd arweinwyr gwasanaethau cwnsela ALIau y gallai gwasanaethau, yn ystod cyfnodau o grebachu yn y gyllideb, gynnig contractau yn ystod y tymor yn unig i gwnselwyr, gan leihau eu gallu i ddarparu gwasanaeth drwy gydol y flwyddyn. Nodwyd hefyd bod sianelu adnoddau i'r gwasanaeth yn y gymuned yn golygu ei gymryd o'r gwasanaeth mewn ysgolion, a oedd yn anodd ei gyfiawnhau pan oedd rhestrau aros cwnsela mewn ysgolion mor hir.
- 4.27 I grynhoi, mae data o'r profformâu mapio gwasanaethau ac ymgynghoriadau â rhanddeiliaid yn dangos amrywiaeth sylweddol o ran darparu gwasanaethau

cwnsela a modelau ariannu ledled Cymru, yn enwedig o safbwynt lefel y gwasanaethau a ddarperir mewn ysgolion cynradd ac arloesedd mewn swydd, megis datblygu goruchwyliaeth staff ysgol. Mae problemau allweddol gyda'r model presennol, yn enwedig gyda'r dull ariannu, sy'n arwain at anghysondeb a chystadleuaeth yn y ddarpariaeth.

Cyrhaeddiad ac argaeledd

- 4.28 Mae'r isadran hon yn cyflwyno canfyddiadau sy'n ymwneud â chyrhaeddiad ac argaeledd cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned yng Nghymru, gan ystyried a yw gwasanaethau'n cael eu darparu'n eang er mwyn cyrraedd y plant a'r bobl ifanc y maent yn eu targedu. Y ffynonellau data sy'n rhoi gwybodaeth am gyrhaeddiad ac argaeledd yw ymgynghoriadau â rhanddeiliaid, cyfweiliadau â rhanddeiliaid system allweddol, ac astudiaethau achos ysgol.
- 4.29 I ddechrau, bydd y canfyddiadau yn yr isadran hon yn amlinellu cyrhaeddiad ac argaeledd gwasanaethau presennol mewn gwahanol leoliadau ac ymhlith gwahanol grwpiau poblogaeth, gan gynnwys plant a phobl ifanc sydd â nodweddion gwarchodedig a'r rhai sydd â'r Gymraeg yn ddewis iaith iddynt. Yna, byddant yn archwilio argaeledd yn unol â dewis defnyddwyr gwasanaeth a hyblygrwydd wrth ddarparu gwasanaethau. Yna, ystyrir effaith y pandemig COVID-19 ar gyrhaeddiad ac argaeledd. Gweler grynodeb o ganfyddiadau'r dadansoddiad eilaidd o setiau data SHRN ym Mluch 4.1.
- 4.30 Teimlai cyfweleion rhanddeiliaid system allweddol, staff ysgolion uwchradd ac ymgynghoreion arweiniol y gwasanaeth cwnsela a staff astudiaethau achos ysgolion uwchradd a chwnselwyr fod darparu gwasanaethau yn y gymuned yn cynyddu cyrhaeddiad ac argaeledd ymhellach. Dywedodd un rhanddeiliad system allweddol a gyfwelewyd fod darpariaeth gymunedol wedi gwella'r cyrhaeddiad i grwpiau fel plant ym mlwyddyn 6, mewn UC Dau a'r rhai a oedd mewn addysg ddewisol yn y cartref (EHE). Roeddent yn awgrymu bod y dewis i fynychu cwnsela y tu allan i'r ysgol yn rhoi hyblygrwydd i blant dderbyn y gwasanaeth mewn man yr oeddent yn teimlo'n gyfforddus ynddo.

Felly mae'r atgyfeiriadau hynny yn y gymuned yn tueddu i fod o Flwyddyn 6, UCD, EHE, neu'r bobl ifanc hynny na allant gael eu gweld yn yr ysgol am ba bynnag reswm. *Rhanddeiliad 03*

- 4.31 Ategodd ymgynghorai staff ysgol uwchradd a chwnselwyr astudiaethau achos ysgolion y pwynt hwn, gan nodi bod gwasanaethau yn y gymuned yn golygu y gallai dysgwyr weld cwnselydd y tu allan i oriau ysgol pe bai'n well ganddynt. Fodd bynnag, tynnodd ymgynghoreion arweiniol gwasanaeth cwnsela ALLau sylw at yr amrywiad yng nghyrhaeddiad gwasanaethau yn y gymuned, gan nodi er bod gwasanaethau yn y gymuned yn cael eu defnyddio'n dda iawn mewn rhai ardaloedd, efallai mai dim ond mewn un lleoliad cymunedol y gallai rhai ALLau ei gynnig, gan gyfyngu ar ei gyrhaeddiad. Nid oedd arweinwyr gwasanaethau cwnsela ALI yn gweld hyn yn broblem fawr, fodd bynnag, gan eu bod yn meddwl bod yn well gan y rhan fwyaf o bobl ifanc weld cwnselydd yn yr ysgol.
- 4.32 Yn gyffredinol, roedd ymdeimlad ymhlith y cyfranogwyr nad oedd cyrhaeddiad y gwasanaeth cwnsela ymhlith plant a phobl ifanc â nodweddion gwarchodedig yn broblem sylweddol.
- Dydw i erioed wedi dod ar draws unrhyw fath o hiliaeth achlysurol neu unrhyw beth gyda'r gwasanaeth. Maent yn gweld plant fel unigolion sydd angen cymorth ac maent yn darparu'r cymorth hwnnw. Felly yn bendant, na, nid oes problem yno, yn fy mhrofiad i. *Uwch arweinydd, ysgol gynradd A, cyfrwng Cymraeg*
- 4.33 Fodd bynnag, yn yr ymgynghoriadau, roedd rhai arweinwyr gwasanaethau cwnsela ALLau yn cydnabod nad oeddent yn cynnal unrhyw waith monitro rheolaidd o nodweddion gwarchodedig plant a phobl ifanc i gadarnhau eu canfyddiad.
- 4.34 Er gwaethaf hyn, roedd canfyddiad bod cyrhaeddiad y gwasanaeth cwnsela i rai grwpiau o blant a phobl ifanc yn isel.
- 4.35 Nododd cyfweleion system allweddol, ymgynghoreion staff ysgolion uwchradd, uwch arweinydd astudiaethau achos ysgolion uwchradd, a staff astudiaethau achos ysgolion cynradd, rhai grwpiau penodol o blant a phobl ifanc nad oeddent yn credu fod y gwasanaeth yn eu cyrraedd.
- 4.36 Nododd staff astudiaethau achos ysgolion cynradd nad oedd y gwasanaeth yn eu hardal yn cynnig darpariaeth i ddysgwyr ym mlwyddyn 5 ac is, a'r rhwystredigaeth a deimlent am hyn. Roedd y diffyg cyrhaeddiad hwn wedi arwain at i un ysgol sicrhau darpariaeth gan ddarparwyr cwnsela trydydd sector.
- 4.37 Roedd cyfweleion system allweddol ac uwch arweinydd astudiaethau achos ysgolion uwchradd o'r farn efallai nad yw gwasanaethau cwnsela yn gynhwysol ac

yn cyrraedd plant o ddiwylliannau sydd â chanfyddiadau amrywiol o werth gwasanaethau iechyd meddwl, gan gynnwys cwnsela.

- 4.38 Awgrymodd cyfweleion rhanddeiliad system allweddol y gallai gwasanaethau hefyd fod yn methu â chyrraedd grwpiau penodol oherwydd na ellir diwallu eu hanghenion penodol, e.e. nid oes ganddynt unrhyw gwnselwyr sydd â'r sgiliau i helpu plant ag anghenion dysgu ychwanegol (ADY) i ymgysylltu'n ystyrlon â chwnsela.

Ie, rwy'n meddwl bod materion hygyrchedd eraill sy'n ymwneud â'r anghenion dysgu ychwanegol a allai fod ganddynt, a byddai rhai gwasanaethau wedi gwneud yn well o ran ceisio cynnwys pob dysgwr yn y ffordd y maent yn darparu eu gwasanaeth. *Rhanddeiliad 01*

- 4.39 Nododd y cyfweleion rhanddeiliaid allweddol system dri grŵp arall nad oedd gwasanaethau cwnsela o bosibl yn eu cyrraedd. Y rhain oedd: plant a phobl ifanc a oedd â diagnosis o broblem iechyd meddwl, y rhai oedd angen cymorth ond nad oeddent yn cyrraedd y trothwy ar gyfer diagnosis, a'r rhai â diagnosis, ond nad oeddent yn dangos anghenion digon difrifol i fod angen ymyriad arbenigol CAMHS. Dywedodd un rhanddeiliad mai'r 'canol coll' yw'r bobl ifanc hyn.

Oherwydd y canol coll yw llawer o faterion iechyd meddwl, plant sydd ag anghenion nad ydynt yn rhai difrifol, ond nad ydynt yn cael eu diwallu neu nad ydynt yn cyrraedd y trothwy ar gyfer diagnosis. Gwyddom fod chwe deg y cant o blant niwroamrywiol yn mynd i CAMHS, gwyddom fod saith deg y cant o waharddiadau o'r ysgol yn ADHD [Anhwylder diffyg canolbwyntio a gorfywiogrwydd]. *Rhanddeiliad 05*

- 4.40 Ymhellach, awgrymodd y cyfweleion rhanddeiliad system allweddol fod grwpiau o bobl ifanc sy'n llai tebygol o geisio cymorth ar gyfer eu llesiant am amrywiaeth o resymau, megis stigma neu ansicrwydd ynghylch sut y gall gwasanaethau eu helpu. Nododd un cyfwelai, er enghraifft, fod y rhai sy'n hunan-niweidio yn arbennig o anodd eu cyrraedd.

rydym wedi darganfod mai un o'r pethau arwyddocaol yn yr ymchwil yw bod pobl yng Nghymru yn llai tebygol o geisio cymorth ar gyfer hunan-niweidio na rhannau eraill o'r DU; mae hyn yn ddiddorol. Nid ydym yn gwybod pam fod hynny - roeddem yn meddwl tybed a yw'n gysylltiedig â lefelau anfantais, ac amheuaeth o awdurdodau, amheuaeth neu ddiffyg dealltwriaeth o sut y gallai cymorth fod ar gael? *Rhanddeiliad 08*

- 4.41 Yn ôl y cyfweleion rhanddeiliad system allweddol, y grŵp diwethaf sydd efallai'n methu â chael gwasanaethau cwnsela yw plant dan anfantais economaidd-gymdeithasol. Nodwyd bod y grŵp hwn yn fwy tebygol o gael ei wahardd o'r ysgol a bod eu hymddygiad yn cael ei drin â mesurau disgyblu yn hytrach nag archwilio p'un a allent fod angen cymorth iechyd meddwl.

Felly, mae pobl ifanc sydd dan anfantais economaidd-gymdeithasol yn fwy tebygol o gael eu gwahardd o'r ysgol. Ac felly rwy'n credu pan fyddwch chi'n meddwl am wasanaethau cwnsela mewn ysgolion, mae angen, rwy'n meddwl, cael cysylltiad rhwng y gwasanaethau hynny sydd ar gael a'r hyn y gallant ei wneud i gefnogi person ifanc sydd mewn trafferthion. Gall y pethau hynny ddeillio o drawma, ac yn aml iawn maent yn deillio o hynny, ac felly rwy'n meddwl ei fod yn gwestiwn o'r porth i wasanaethau cwnsela, a sicrhau eu bod ar gael mewn gwirionedd i'r rhai sydd eu hangen fwyaf.

Rhanddeiliad 08

- 4.42 Yn olaf, awgrymodd un ymgynghorai staff ysgol uwchradd ei bod yn bosibl nad yw gwasanaethau cwnsela yn cyrraedd dysgwyr â rhai pryderon, megis ofnau am fannau caeedig, y byddai bod mewn ystafell fach gyda'r drws ar gau yn broblem iddynt.
- 4.43 Bu'r cyfweleion rhanddeiliaid system allweddol, yn ogystal â staff ysgol ac ymgynghoreion arweiniol gwasanaeth cwnsela ALLau a staff astudiaethau achos ysgolion a chwnselwyr, yn trafod argaeledd cwnsela cyfrwng Cymraeg a gallu'r gwasanaethau i fodloni dewisiadau iaith plant a phobl ifanc.
- 4.44 Roedd cyfweleion rhanddeiliaid system allweddol, ymgynghoreion staff ysgol a staff o astudiaethau achos ysgolion cynradd ac uwchradd cyfrwng Cymraeg yn cydnabod ei bod yn bwysig bod gwasanaethau cwnsela ar gael yn Gymraeg ac yn Saesneg. Er y cydnabuwyd y byddai llawer o blant yn gallu siarad y ddwy iaith ac felly'n cyrchu darpariaeth cyfrwng Saesneg yn hytrach nag aros am ddarpariaeth cyfrwng Cymraeg, nodwyd pwysigrwydd darpariaeth cyfrwng Cymraeg, yn enwedig mewn ardaloedd o'r wlad lle mae'r Gymraeg yn cael ei siarad yn ehangach.

wrth gwrs, mae'n rhaid i'r disgybl deimlo'n gyfforddus ac weithiau maen nhw'n troi i'r Saesneg ac mae hynny'n iawn, ond mae'r cynnig yno yn y Gymraeg a dwi'n meddwl bod hynny'n bwysig. Efallai nad yw mor bwysig i'r disgybl, ond teimlwn ei fod yn reddfodol o ran y ffordd yr ydym yn teimlo fel

ysgol. Mae cael y cyfleoedd hynny trwy gyfrwng y Gymraeg mor bwysig, onid yw? *Uwch arweinydd, ysgol uwchradd C, cyfrwng Cymraeg*

- 4.45 Y rheswm sylfaenol am hyn oedd y gallai cwnsela yn Saesneg olygu bod plant a phobl ifanc oedd â'r Gymraeg yn iaith gyntaf iddynt fod dan anfantais. Teimlai'r cyfranogwyr fod angen i blant allu mynegi eu hunain yn hawdd yn yr iaith y teimlant fwyaf cyfforddus ynddi, yn enwedig pan ddaw'n fater o fynegi emosiynau.

Ie, dwi ddim yn gwybod digon o'r ffeithiau, ond dwi'n gwybod ei bod hi'n gwbl hanfodol ei bod hi ... bod angen parchu eich dewis iaith. Ac rwy'n meddwl, wyddoch chi, yn amlwg fy mod yn angerddol am hynny, am bob agwedd ar fywyd, ond rwy'n meddwl yn arbennig o ran iaith emosiynol, sy'n reddfodol iawn ... mae angen ichi allu mynegi eich hun, a pheidio â gorfod meddwl yn gyntaf, wyddoch chi? Felly rwy'n meddwl bod hynny'n gwbl hanfodol. *Rhanddeiliad 04*

- 4.46 Roedd y farn a gafwyd o'r cyfweiliadau â rhanddeiliaid allweddol system a data'r ymgynghoriad â rhanddeiliaid ar argaeledd cwnselwyr Cymraeg eu hiaith yn gymysg. Nid oedd ymgynghoreion arweiniol gwasanaeth cwnsela ALLau yn gweld darpariaeth gwasanaeth cyfrwng Cymraeg yn fwy o broblem na recriwtio cwnselwyr yn gyffredinol. Yn y cyfweiliadau rhanddeiliaid system allweddol, fodd bynnag, nodwyd fod staffio'r gwasanaeth cyfrwng Cymraeg yn broblem barhaus, o ystyried y diffyg cwnselwyr hyfforddedig sy'n gallu gweithio gyda phlant trwy gyfrwng y Gymraeg. I rai plant, roedd yn golygu gorfod mynd i dref arall i gael mynediad at y gwasanaeth.

Mae yna broblem recriwtio yn y bôn oherwydd eich bod chi'n gwybod ei fod yr un peth gyda'r seicolegwyr addysg ac eraill sy'n gweithio yn y math hwn o faes. Mae gan CAMHS yr un problemau. Yn syml, nid oes digon o siaradwyr Cymraeg yn y maes hwn. Rydych chi'n gwybod nad oes unrhyw ffordd o gwmpas hynny. *Rhanddeiliad 01*

- 4.47 Nid oedd ymgynghoreion staff o ysgolion cyfrwng Cymraeg a dwyieithog wedi cael unrhyw broblemau gyda darparu gwasanaeth cyfrwng Cymraeg, a nododd ymgynghorai o ysgol cyfrwng Saesneg a staff o astudiaeth achos ysgol uwchradd A fod cwnselydd sy'n siarad Cymraeg ar gael pe bai cais yn cael ei wneud. Dim ond un ymgynghorai o staff ysgol gynradd cyfrwng Saesneg a ddywedodd eu bod yn ymwybodol o ddysgwyr mewn ysgolion cynradd cyfrwng Cymraeg cyfagos a oedd

wedi cael cwnsela yn Saesneg oherwydd nad oedd cwnselydd Cymraeg ei iaith ar gael. Dywedodd staff o astudiaeth achos ysgol gynradd cyfrwng Cymraeg fod eu dysgwyr yn derbyn cwnsela yn Saesneg. Er eu bod yn meddwl y byddai'n well cynnig dewis i ddysgwyr, nid oeddent yn gweld hyn yn broblematic, oherwydd nad oedd y rhan fwyaf o'u dysgwyr yn siarad Cymraeg gartref.

Ond i fod yn deg, mae dros 95 y cant o'r plant yn dod o deuluoedd sy'n siarad Saesneg gartref felly dwi'n teimlo y bydden nhw'n fwy cyfforddus yn siarad Saesneg beth bynnag os oedden nhw'n cael sesiwn cwnsela. *Aelod o staff, ysgol gynradd A, cyfrwng Cymraeg*

- 4.48 Roedd cyfweleion rhanddeiliad system allweddol o'r farn bod problemau posibl oherwydd efallai na fyddai gwasanaethau bob amser yn gallu bodloni'r galw mewn modd amserol. Nodwyd ei bod yn anodd amcangyfrif y galw am y gwasanaeth ac felly pa lefelau staffio fyddai eu hangen i ddiwallu anghenion gwasanaeth cyfrwng Cymraeg.

Rwy'n meddwl ei fod yn dipyn o sefyllfa cyw ac ŵy o ran pryd mae'r rhai sydd yn y capasiti hwnnw yn bodloni'r galw am wasanaethau cyfrwng Cymraeg, nid ydych yn gwybod o reidrwydd beth fydd y galw cyfrwng Cymraeg am wasanaeth, nid yw o reidrwydd yn cael ei ddal oherwydd efallai y bydd y plentyn yn ddigon hapus i gael cwnsela yn Saesneg, nid ydynt yn gwneud unrhyw firi am y peth. Ond o gael ei gynnig yn y Gymraeg, efallai y buasent wedi dweud yn Gymraeg. *Rhanddeiliad 01*

- 4.49 Nodwyd argaeledd cwnsela i blant a phobl ifanc ag SIY fel pryder allweddol gan staff astudiaethau achos ysgolion uwchradd ac ymgylgoreion staff ysgolion uwchradd mewn ysgolion gyda dysgwyr o deuluoedd mudol a ffoaduriaid sydd â SIY. Disgrifiodd yr olaf fod ganddynt staff cymorth bugeiliol a oedd yn siarad yr un ieithoedd â'r dysgwyr ac a oedd yn gwneud eu gorau i'w cefnogi, a gweithio gyda thîm SIY yr awdurdod lleol i geisio cyrchu cwnsela trydydd sector, ond nad oedd unrhyw ddarpariaeth yn yr ysgol. Ategwyd hyn gan staff astudiaethau achos ysgolion uwchradd.
- 4.50 Tair agwedd arall ar argaeledd gwasanaeth cwnsela a ddaeth i'r amlwg oedd tynnu'r gwasanaeth yn ôl, gwyliau ysgol a'r rhai sy'n gadael ysgol.
- 4.51 Disgrifiodd un uwch aelod o staff astudiaeth achos ysgol gynradd sut yr oedd ei wasanaeth cwnsela wedi tynnu darpariaeth yn ôl ar sawl achlysur.

Bu sawl achlysur yn y gorffennol pan dderbyniodd yr ysgol e-bost yn dweud, rhywbeth tebyg i “Oherwydd y pwysau ar y Gwasanaeth Seicoleg Addysg, ar hyn o bryd ni allwn bellach gynnig Gwasanaeth Cwnsela Pobl Ifanc i ddisgyblion Blwyddyn Chwech, am weddill y flwyddyn academaidd hon”. Dyna ni, wedi'i wneud. Felly, mae ein ffenestr o allu defnyddio'r gwasanaeth hwnnw wedi bod yn fach iawn. *Aelod o staff, ysgol gynradd B, cyfrwng Saesneg*

- 4.52 Yn yr ymgynghoriadau ag arweinwyr gwasanaethau cwnsela awdurdodau lleol a staff ysgolion uwchradd, nodwyd bod llai o wasanaethau cwnsela ar gael yn ystod gwyliau'r ysgol; nododd y ddau grŵp hon fel problem. Nododd ymgynghorai arweiniol gwasanaeth cwnsela ALLau a chwnselydd astudiaeth achos ysgol fod gwasanaethau yn y gymuned yn helpu i gyflenwi gwasanaethau yn ystod cyfnodau gwyliau. Nododd yr ymgynghorai, fodd bynnag, y gallai problemau yn gysylltiedig ag ysgolion leihau yn ystod gwyliau ysgol, gan arwain at bresenoldeb anghyson mewn sesiynau cwnsela mewn lleoliadau cymunedol. Roedd ymgynghoreion staff ysgol, fodd bynnag, yn pryderu bod mwy o angen cwnsela ar rai pobl ifanc yn ystod y gwyliau oherwydd eu bod yn colli amgylchedd cefnogol eu hysgol.
- 4.53 Amlygwyd diffyg cwnsela ar gyfer pobl ifanc sy'n gadael yr ysgol yn 16 oed fel problem yn yr ymgynghoriad â phobl ifanc sydd â phrofiad o ofal. Nodwyd bod hwn yn gyfnod o ansicrwydd ac y byddai wedi bod yn ddefnyddiol cael cwnsela.
- 4.54 Ystyriodd y cyfranogwyr argaeledd gwasanaethau cwnsela a oedd yn cynnig dewis i blant a phobl ifanc, a rhywfaint o hyblygrwydd yn y ffordd yr oeddent yn cael eu darparu. Roedd yr ymgynghoreion rhieni a gofawyr o'r farn bod argaeledd dewis o fewn gwasanaethau cwnsela yn isel, gydag un rhiant yn dweud bod y gwasanaethau cwnsela yn defnyddio dull 'un maint i bawb'. Roeddent yn teimlo nad oedd unrhyw ddewis ar gael ynghylch pa ddull cwnsela y dylid ei ddefnyddio ar gyfer eu plant, nac o ran pa gwnselydd y gallai eu plant ei weld. Ategodd ymgynghoreion staff ysgolion uwchradd y pwynt hwn, gan ddweud lle'r oedd gan ysgolion nifer o gwnselwyr, bod hyn yn rhoi dewis i ddysgwyr o ran pwy yr oeddent yn eu gweld a gellid paru eu personoliaeth nhw â phersonoliaeth eu cwnselydd. Roedd y cyfweleion rhanddeiliad system allweddol hefyd o'r farn fod well cael dulliau wedi'u teilwra.

dull mwy pwrpasol, yn hytrach na, wyddoch chi, gynllun penodol o sut rydych chi'n mynd i ddarparu. A hwnnw'n cael ei roi i bawb. Rwy'n

meddwl, yn enwedig lle mae gennym bobl ifanc ag anghenion lefel uchel, bod angen dull mwy pwrpasol i ddeall yn gyntaf beth yw eu hanghenion, yna archwilio beth yw'r fformat gorau ar gyfer y cwnsela hwnnw.

Rhanddeiliad 09

- 4.55 Roedd yr elfennau o'r ddarpariaeth gwasanaeth y gwelwyd eu bod yn anhyblyg, ac felly'n lleihau argaeledd cwnsela i blant a phobl ifanc, neu i'r gwrthwyneb yn hyblyg, a thrwy hynny gynyddu'r argaeledd, yn cynnwys: terfynau oedran, cyfyngiadau ar nifer y sesiynau, sesiynau a gollwyd, cynnwys dysgwyr ar fyr rybudd, ac ymateb cyfyngedig i ddigwyddiadau critigol.
- 4.56 Nododd ymgynghorai gofal maeth fod dod â sesiynau i ben yn 18 oed yn broblematig i blant â phrofiad o ofal a allai fod yng nghanol cyfnod cwnsela. Canmolodd ymgynghorai staff ysgol gynradd hyblygrwydd eu gwasanaeth cwnsela o ran oedran isaf y plant a gâi eu derbyn ar gyfer cwnsela, tra bod uwch arweinydd astudiaeth achos ysgol gynradd yn feirniadol o'u gwasanaeth am beidio â darparu cwnsela i ddysgwyr o dan flwyddyn 6.
- 4.57 Beirniadwyd pennu uchafswm nifer y sesiynau cwnsela y gallai plentyn eu cael gan ofalwyr maeth ac ymgynghoreion pobl ifanc oedd wedi cael profiad o ofal, a nododd y ddau grŵp y problemau cymhleth y gallai plant ddod gyda nhw i'r sesiynau cwnsela os oeddent wedi bod mewn gofal neu os oeddent ond newydd ddechrau cael cwnsela yn y glasoed. Roedd rhai staff astudiaethau achos ysgolion hefyd yn gweld terfynu sesiynau yn broblematig, gan y gallai gymryd sawl wythnos i bobl ifanc feithrin perthynas â'r cwnselydd. Yn gyson â hyn, barn un cyfwelai rhanddeiliaid system allweddol oedd fod cael cwnsela penagored yn werthfawr ac yn atal plant rhag cael eu hatgyfeirio at y gwasanaeth eto yn y dyfodol.

Buaswn yn eithaf awyddus i beidio ag atal yr agwedd benagored arno, oherwydd rydym yn ei chael yn eithaf defnyddiol, [...] canfuom os gallwn barhau i weld pobl ifanc am gyhyd ag y mae angen iddynt gael eu gweld, ei fod yn eu hatal rhag dod yn ôl i mewn. *Rhanddeiliad 03*

- 4.58 Fodd bynnag, roedd uwch arweinydd astudiaeth achos ysgol uwchradd yn llai beirniadol o'r model sesiynau penodol, ac awgrymodd y dylid ceisio cymorth arall os na ellid gwneud cynnydd yn y cyfnod hwnnw.

Byddwn yn gobeithio pe baech yn gwneud dim cynnydd o gwbl gyda phlentyn o fewn chwe wythnos, yna byddai hynny'n dangos bod angen

rhywfaint o gymorth asiantaeth allanol arnynt, neu ein bod yn siarad am rywbeth mwy, fel atgyfeiriad i CAMHS neu Dîm Argyfwng neu rywbeth felly. Rwy'n meddwl o fewn y chwe wythnos hwnnw bod ganddyn nhw gorff o waith i'w wneud â'r plant, ac yna naill ai rydych chi'n eu huwchgysgu i rywbeth arall neu'n eu trosglwyddo yn ôl i lawr i'r ysgol eu cefnogi. *Uwch arweinydd, ysgol uwchradd B, cyfrwng Saesneg*

4.59 Disgrifiodd y rhieni yr ymgynghorwyd â hwy fod argaeledd gwasanaeth cwnsela yn cael ei leihau oherwydd diffyg hyblygrwydd gwasanaethau o ran sesiynau a gollwyd. Roedd hyn yn golygu bod gwasanaethau'n gwrthod cynnig sesiwn arall os oedd plentyn yn hwyr neu'n absennol o'r ysgol, ac o ganlyniad roedd hyn yn gwaethu'r broblem o gyfyngiadau ar nifer y sesiynau. Disgrifiodd staff astudiaethau achos ysgolion uwchradd sefyllfa debyg lle bu'n rhaid i ddysgwr a fethodd sesiwn heb unrhyw fai arno'i hun aros am rai wythnosau wedyn, a oedd wedi achosi gofid.

4.60 Y gwrthwyneb i hyn oedd canmolïaeth gan staff astudiaethau achos ysgolion uwchradd o hyblygrwydd y gwasanaeth cwnsela o ran apwyntiadau, a oedd yn sicrhau bod y gwasanaeth ar gael ar fyr rybudd i ddysgwyr mewn angen brys.

Maent yn gymwynasgar iawn. Os oes gennym ni berson ifanc a'n bod ni'n dweud ein bod ni'n bryderus, neu os bydd unrhyw un yn dweud ein bod ni'n eithaf pryderus am y rhain, dwi'n dweud wrthyn nhw ein bod ni'n bryderus, a allwch chi eu gwasgu i mewn os gwelwch yn dda? Maent, yr wythnos hon mewn gwirionedd, wedi jyglo eu hamser o gwmpas, dim ond er mwyn gallu ffitio i mewn dau berson ifanc yr oeddem yn pryderu yn eu cylch. *Aelod o staff, ysgol uwchradd A, cyfrwng Saesneg*

4.61 Yn olaf, roedd astudiaeth achos ysgol uwchradd wedi cael cymorth gwasanaeth cwnsela yn dilyn digwyddiad critigol. Therapi grŵp yn unig y cawsant ei gynnig, a dywedodd staff y byddai mwy o hyblygrwydd o amgylch sesiynau grŵp, sesiynau pâr neu sesiynau un-i-un wedi arwain at i fwy o'u dysgwyr fanteisio ar y cynnig o gwnsela.

4.62 Cafodd pandemig COVID-19 effaith ddifrifol ar gyrhaeddiad ac argaeledd y gwasanaeth cwnsela. Nododd cyfweleion rhanddeiliad system allweddol, staff ysgol, ymgynghoreion rhieni a phobl ifanc, a staff astudiaethau achos ysgolion y

straen y mae'r pandemig wedi ei roi ar wasanaethau cwnsela a sut y gostyngodd eu hargaeledd wrth i'r galw gynyddu.

Ond roeddwn i'n teimlo ei bod hi'n ymddangos nad oedd y gefnogaeth yno, roedden nhw i'w gweld yn tynnu'n ôl ychydig o'r gwasanaeth a'r gwelededd o fod yno i ddisgyblion. *Aelod o staff, ysgol uwchradd B, cyfrwng Saesneg*

- 4.63 Fodd bynnag, disgrifiodd arweinwyr gwasanaethau cwnsela ALLau yr anhawster o drafod mynediad i ysgolion i ddarparu cwnsela wyneb yn wyneb pan oedd staff ysgol yn brysur yn trefnu ac yn gweithredu camau cadw pellter cymdeithasol a swigod dysgwyr. Nododd cwnselwyr astudiaethau achos ysgolion na allent, hyd yn oed pan oeddent yn yr ysgol, ddarparu eu dulliau therapiwtig mwy creadigol yn ymwneud â theganau, gemau nac offer oherwydd mesurau rheoli heintiau.
- 4.64 Fel yr amlinellwyd yn gynharach yn y bennod hon (gweler yr isadran *Model cyflenwi a model cyllido*), pan oedd mynediad i ysgolion yn cael ei gyfyngu, ceisiodd y gwasanaethau cwnsela gynnal cyrhaeddiad ac argaeledd drwy gynnig cwnsela drwy ddulliau o bell. Disgrifiodd cwnselwyr astudiaethau achos ysgolion pa mor bwysig oedd perthynas dda rhwng yr ysgol a'r gwasanaeth cwnsela yn ystod y cyfnod hwn oherwydd bod y gwasanaethau angen i ysgolion gysylltu â dysgwyr ar eu rhan i sicrhau eu caniatâd i dderbyn cwnsela o bell. Heb hyn, ni fyddent wedi gallu sicrhau bod eu gwasanaeth ar gael i ddysgwyr.
- 4.65 Cafwyd derbyniad cymysg i'r newid sydyn i ddarpariaeth gwasanaethau o bell, a nodwyd nifer o effeithiau cadarnhaol a negyddol.
- 4.66 Canmolodd rhai ymgynghoreion staff ysgolion uwchradd ymdrechion eu gwasanaethau cwnsela i symud darpariaeth ar-lein. Nododd ymgynghoreion arweiniol gwasanaeth cwnsela ALLau fod dulliau o bell yn gwella argaeledd darpariaeth i blant nad oedd eisiau cwnsela wyneb yn wyneb. Roedd data cyfweiliadau rhanddeiliaid system allweddol yn gyson â hyn, a mynegodd cyfweleion y farn bod yn well gan rai plant ddulliau o bell oherwydd ei fod yn rhoi'r hyblygrwydd a'r pellter yr oeddent eu hangen i ryngweithio â'r gwasanaeth.

Rwy'n meddwl bod safbwyntiau cymysg iawn wedi eu codi gennym pan ofynnwyd cwestiynau am hyn yn ystod y flwyddyn bandemig hon.

Dywedodd rhai awdurdodau lleol wrthym fod yn well gan bobl ifanc y ffordd yr oedd y gwasanaeth wedi gweithredu yn ystod y flwyddyn

bandemig, oherwydd bod yn well ganddynt y math hwnnw o ryngweithio â'r cwnselydd, am ei fod o bell. *Rhanddeiliad 01*

- 4.67 Nododd ymgynghoreion arweiniol gwasanaeth cwnsela ALLau hefyd fod darpariaeth o bell yn galluogi gwasanaethau i gyrraedd pobl ifanc yn ystod gwyliau ysgol, fel y gallent gadw mewn cysylltiad a pharhau i weithio gyda'u cwnselydd.
- 4.68 Fodd bynnag, roedd cyfweleion rhanddeiliad system allweddol, staff ysgol ac ymgynghoreion arweiniol gwasanaeth cwnsela, a staff astudiaethau achos ysgolion uwchradd a chwnselwyr bron yn unfrydol o'r farn nad oedd y symudiad i gwnsela o bell wedi cael ei groesawu gan bob plentyn a pherson ifanc. Roedd yn cael ei ystyried yn arbennig o broblematig i blant iau yn yr ysgol gynradd ac roedd llawer o ddysgwyr ysgolion uwchradd yn ymgysylltu'n wael â'r gwasanaeth neu'n dewis rhoi'r gorau i'w cwnsela yn hytrach na'i dderbyn o bell. Roedd hyn am nifer o resymau, gan gynnwys rhai yn ei chael hi'n rhy anodd edrych arnynt eu hunain ar gamera oherwydd problemau pryder neu hunan-barch, a diffyg lle preifat heb risg o ymyrraeth. Roedd hyn yn arbennig o berthnasol i bobl ifanc y gallai eu problemau fod yn gysylltiedig â'u teulu, a oedd efallai'n poeni y byddai eu teulu yn eu clywed.

I rai pobl ifanc, roedd preifatrwydd yn broblem... yn enwedig os oedden nhw wedi hunanatgyfeirio ac mai eu teulu oedd y broblem, roedd yn anodd gallu siarad am hynny tra gartref gyda'ch rhieni, wyddoch chi, neu efallai yn achos atgyfeiriad oedd yn un anodd ... roeddent yn gohirio eu sesiynau.

Rhanddeiliad 03

- 4.69 Roedd ymgynghoreion arweiniol gwasanaeth cwnsela ALLau wedi gweld effeithiau gwahanol ar restrau aros o ganlyniad i symud i ddulliau cwnsela o bell. Mewn rhai ardaloedd, roedd y gwasanaeth cwnsela oedd ar gael yn well oherwydd nad oedd rhaid teithio, a golygai hyn bod rhestrau aros wedi lleihau, tra mewn ardaloedd eraill, roedd dewis pobl ifanc i aros am gwnsela wyneb yn wyneb wedi cynyddu'r rhestrau aros.
- 4.70 Disgrifiodd un arweinydd gwasanaeth cwnsela ALI ac ymgynghoreion staff ysgolion hefyd rai o'r ffyrdd eraill yr oedd gwasanaethau wedi ceisio cynnal eu hargaeledd yn ystod y pandemig. Roedd y rhain yn cynnwys gwella llwybrau atgyfeirio i wasanaethau yn y gymuned, cynnig cwnsela yn yr awyr agored mewn ysgolion, a chynnig gwasanaethau newydd i rieni plant ysgol gynradd i fynd i'r afael â'r broblem o ddefnyddio dulliau o bell gyda phlant ifanc.

- 4.71 Fodd bynnag, ni wnaeth yr addasiadau hyn mewn darpariaeth gwasanaeth fynd i'r afael â'r holl faterion a grëwyd gan bandemig COVID-19. Un maes o angen cynyddol nas diwallwyd a gafodd ei grybwyll gan ymgynghorai staff ysgol gynradd oedd ymhlith plant a oedd yn dyst i gam-drin domestig. Nid oedd darpariaeth cwnsela arbenigol ar gael i fynd i'r afael â hyn.
- 4.72 I grynhoi, mae canfyddiadau o gyfweiliadau rhanddeiliaid system allweddol ac ymgynghoriadau â rhanddeiliaid yn awgrymu problemau gyda chyrhaeddiad gwasanaeth yn achos rhai grwpiau o'r boblogaeth, gan gynnwys plant o gymunedau lle nad yw siarad â chwnselydd yn beth cyffredin neu dderbyniol i'w wneud, y rhai ag anghenion dysgu ychwanegol neu broblemau iechyd meddwl nad oeddent yn cyrraedd trothwyon CAMHS, y rhai a oedd yn amharod i geisio cymorth, a'r rhai o gefndiroedd mwy difreintiedig yn economaidd-gymdeithasol. Ar rai adegau, cafwyd problemau mynediad yn ystod gwyliau ysgol. Gwnaethant hefyd nodi effaith gadarnhaol dewis a darpariaeth hyblyg ar gyrhaeddiad ac argaeledd gwasanaethau. Yn olaf, rhoddodd pandemig COVID-19 straen sylweddol ar wasanaethau cwnsela, a'r prif ymateb i gynnal eu cyrhaeddiad a'u hargaeledd oedd cynnig cwnsela trwy ddulliau o bell pan nad oedd cwnsela wyneb yn wyneb yn bosibl. Fodd bynnag, nid oedd yr addasiad hwn yn bodloni anghenion pob plentyn a pherson ifanc.

Digonolrwydd canfyddedig

- 4.73 Mae'r isadran hon yn cyflwyno canfyddiadau sy'n ymwneud â digonolrwydd canfyddedig gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned. Deallwyd hyn fel p'un a oedd digon o darpariaeth i ddiwallu anghenion plant a phobl ifanc. Y ffynonellau data a oedd yn dangos y digonolrwydd canfyddedig oedd cyfweiliadau rhanddeiliaid system allweddol, ymgynghoriadau â rhanddeiliaid ac astudiaethau achos ysgolion.
- 4.74 Roedd canfyddiad bod darpariaeth gwnsela annigonol, fel yr awgrymwyd gan adroddiadau ynglŷn â rhestrau aros o wythnosau neu fisoedd, yn broblem a godwyd gan yr holl grwpiau ymgynghoreion rhanddeiliaid ac yn y cyfweiliadau â rhanddeiliaid ac astudiaethau achos ysgolion. Trafodwyd canlyniadau canfyddedig amser aros hir i weld cwnselydd hefyd yn yr ymgynghoriadau â rhanddeiliaid a chyfweiliadau astudiaethau achos ysgolion, gan nodi'r effeithiau ar blant a phobl ifanc, staff ysgol, cwnselwyr a'r gwasanaeth cwnsela.

4.75 Teimlai'r cyfranogwyr fod plant a phobl ifanc yn wynebu sefyllfa lle'r oedd eu problemau'n ymwreiddio, yn gwaethygu, yn mynd yn fwy cymhleth, neu hyd yn oed yn achosi problemau ychwanegol oherwydd eu bod yn gorfod aros am gymorth. Roedd dysgwyr Blwyddyn 6 yn wynebu peidio â chael cwnsela cyn iddynt adael yr ysgol gynradd. Gallai dysgwyr hefyd newid eu meddwl am gael cwnsela tra'u bod yn aros am wasanaeth, neu deimlo'n ddadrithiedig oherwydd eu bod yn gorfod aros.

Wel, wyddoch chi, y canlyniad, weithiau, yw y gallwch chi siarad am gwnsela, ac yna [...] mae'n rhaid i chi ddweud, "Ond yn anffodus, dydych chi ddim yn mynd i gael hynny am dri mis." Ac mae'n beth digalon iawn i'n disgyblion, felly, i'n disgyblion feddwl, "Wel ie, mae'n ceisio fy helpu ond, yn amlwg, nid yw'n gallu gwneud hynny." Gan nad yw'r gwasanaeth yno ar eu cyfer, nid yw'n rhywbeth cwbl hygyrch y gallant gael mynediad ato ar unwaith. *Aelod o staff, ysgol uwchradd B, cyfrwng Saesneg*

4.76 Dywedodd staff ysgolion fod rhestrau aros yn rhoi straen sylweddol arnynt. Dywedasant eu bod wedi profi ansicrwydd a straen ynghylch eu gwybodaeth a'u sgiliau i gefnogi'r dysgwr tra'r oeddent ar y rhestr aros, a theimlent ei fod wedi treulio cryn dipyn o amser yn ceisio dod o hyd i ffynonellau cwnsela eraill i bobl ifanc. Dywedasant hefyd eu bod yn gorfod delio â dicter rhieni ynghylch rhestrau aros am y gwasanaeth.

RES1: Mae'n rhoi straen ar deuluoedd ac arnom ni, oherwydd rydym ni eisiau rhoi cymorth, rydym ni eisiau rhoi popeth o fewn ein gallu, ond pan fyddwch chi mewn sefyllfa lle rydych chi'n gwneud popeth o fewn eich gallu ond does dim byd yn digwydd, mae'n straen arna i. Mae'n anodd delio ag ef.

RES2: Ac o safbwynt y rhieni hefyd, maen nhw gartref, dwi'n siŵr nad ydyn nhw'n gwybod ble i droi. Felly maen nhw'n troi atom ni, felly mae pwysau ar yr ysgol, ond nid yw'r gefnogaeth ar gael ar unwaith.

RES3: Mae rhieni wedyn yn mynd yn grac gyda'r system. Maen nhw'n ei gymryd allan arnom ni oherwydd ni yw'r pwynt cyswllt, ond rydyn ni'n delio â'r baich hefyd. Does dim byd y gallwn ei wneud ac yna gall y berthynas rhwng yr ysgol a'r cartref newid.

RES4: Yna gall problemau fel absenoldeb ddigwydd.

RES3: Ie, diffyg cefnogaeth rhieni.

RES1: Yna mae popeth yn gwaethygu, a dyna rydyn ni'n ceisio'i osgoi.

RES3: Felly os ydw i'n onest, dwi'n ceisio peidio â defnyddio atgyfeiriadau at gwnsela oherwydd maen nhw'n cymryd gymaint o amser ac rydw i'n ceisio dod o hyd i ffordd arall.

Aelodau staff, ysgol gynradd A, cyfrwng Cymraeg

- 4.77 Dywedodd ymgynghoreion arweiniol gwasanaeth cwnsela ALLau fod cwnselwyr yn gweld mwy o ddysgwyr nag y dylent er mwyn ceisio lleihau rhestrau aros, a oedd yn creu pryderon iddynt ynghylch arfer cwnsela moesegol a lesiant cwnselwyr. Yn olaf, credai'r rhieni yr ymgynghorwyd â nhw nad oedd gwasanaethau cwnsela'n cael eu hyrwyddo er mwyn ceisio rheoli nifer yr atgyfeiriadau ac atal rhestrau aros rhag mynd yn hwy.
- 4.78 I grynhoi, canfuwyd bod digonolrwydd gwasanaethau cwnsela yn isel yn ôl bob grŵp o gyfranogwyr, a nodwyd gan rhestrau aros hirfaith nifer o ganlyniadau. Roedd y rhain yn cynnwys: problemau plant a phobl ifanc yn gwaethygu, straen ar rieni a staff ysgol, ac effaith ar lesiant cwnselwyr.

Asesu'r galw, atgyfeiriadau a mynediad

- 4.79 Archwiliwyd prosesau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned ar gyfer asesu'r galw a chymhwysedd, yn ogystal â sut y gwneir atgyfeiriadau, o ddata a gynhyrchwyd drwy'r profformâu mapio gwasanaethau; ymgynghoriadau â rhanddeiliaid; cyfweiliadau rhanddeiliaid system allweddol; ac astudiaethau achos ysgolion.
- 4.80 Mae'r isadran hon yn gyntaf yn cyflwyno canfyddiadau ar brosesau asesu'r galw a phroblemau canfyddedig gyda nhw. Yna mae'n cyflwyno canfyddiadau ar lwybrau atgyfeirio i gwnsela mewn ysgolion a lleoliadau yn y gymuned ac ar eu cryfderau a'u gwendidau canfyddedig. Yna cyflwynir canfyddiadau ar asesiadau cymhwyster a mynediad at gwnsela, gan gynnwys mynediad cyfrinachol a rhwystrau eraill, a hwyluswyr mynediad. Ceir canfyddiadau cryno o'r dadansoddiad eilaidd o setiau data SHRN ym Mlwch 4.1.
- 4.81 Mae asesu'r galw yn cyfeirio at y pwynt pan wneir penderfyniad i atgyfeirio person ifanc i'r gwasanaeth cwnsela neu i'w gefnogi mewn ffyrdd eraill. Trafodwyd

prosesau asesu'r galw gan gyfranogwyr astudiaethau achos ysgolion cynradd ac uwchradd.

4.82 Dangosodd y canfyddiadau nad oes dull safonol o asesu'r galw mewn ysgolion. Disgrifiodd dwy ysgol uwchradd ac un ysgol gynradd ddull anffurfiol lle byddai aelod o staff yn siarad â'r dysgwr ac yn penderfynu p'un a oedd angen atgyfeirio at gwnsela. Disgrifiodd un o'r ysgolion uwchradd eu dull fel un 'a arweinir gan y dysgwr', oherwydd byddai staff yn trafod gyda'r dysgwr yr holl opsiynau cymorth llesiant sydd ar gael, gan gynnwys cwnsela, ac yn gwneud atgyfeiriad cwnsela pe bai'r dysgwr yn gofyn am hynny.

4.83 Roedd astudiaeth achos ysgol uwchradd arall wedi ffurfioli ei phroses asesu galw yn ddiweddar. Yno, byddai aelodau staff yn atgyfeirio dysgwyr at dîm llesiant yr ysgol a oedd yn cyfarfod yn wythnosol i adolygu'r atgyfeiriadau mewnol hyn a phenderfynu ar gamau gweithredu priodol ar gyfer pob dysgwr.

mae'n dod yn fwyfwy effeithiol ac mae pawb yn deall nawr nad yw'n fater o weld un o'r tîm llesiant yn y coridor a dim ond rhoi enw iddyn nhw wrth fynd heibio, bod yn rhaid i bob un ohonom ni ystyried y cyfan a chael proses iawn, ac wedyn ni fydd plant yn cael eu gadael allan oherwydd dyna oedd fy mhryder mawr gyda hyn bob amser. Felly, mae pob un o'r bobl sy'n eistedd o amgylch y bwrdd yn gwybod llawer iawn am yr holl blant yn yr ysgol. Felly, er enghraifft, mae rhai pobl wedi mynegi pryder ac yna bydd y Swyddog Presenoldeb yn dweud, o, wel, rwy'n gwybod y stori tu ôl i hyn i gyd, ac yna rydym yn rhoi'r cyfan at ei gilydd. Yn y cyfarfodydd sydd gennym, mae bob peth, y cyfan, o'n blaenau - perfformiad academiaidd, presenoldeb, pethau cadarnhaol a negyddol, yr holl bethau hynny, fel y gallwn gael ymdeimlad gwirioneddol o sut mae'r plentyn hwnnw'n gwneud mewn gwirionedd. *Uwch arweinydd, ysgol uwchradd B, cyfrwng Saesneg*

4.84 Disgrifiwyd proses wahanol iawn yn yr ail astudiaeth achos ysgol gynradd. Dim ond os oeddent wedi trafod y dysgwr gyda seicolegydd addysg yr ALI yn gyntaf y gallent wneud atgyfeiriad i'w gwasanaeth cwnsela. Yna roedd seicolegydd yn gwneud atgyfeiriad, os oeddent yn cytuno ei fod yn gam gweithredu priodol. Dim ond un dysgwr bob hanner tymor y caniatwyd i'r ysgol drafod gyda'r seicolegydd.

- 4.85 Awgrymodd y bobl ifanc, rhieni a gofalmwyr yr ymgynghorwyd â nhw bod mynediad at gwnsela'n cael ei wneud yn fwy anodd oherwydd nad oedd staff ysgol yn galw am asesiad ddigon aml, gan nad ydynt yn nodi'n llawn beth yw anghenion y dysgwyr. Roedd rhai pobl ifanc yn teimlo bod staff ysgol yn cysylltu cyrhaeddiad academiaidd ag iechyd meddwl da, ac felly'n cymryd yn ganiataol fod dysgwyr sy'n gwneud yn dda yn eu gwaith ysgol hefyd ag iechyd meddwl da. Roedd gan rieni a gofalmwyr bryderon bod staff ysgol yn aros i broblemau fynd yn rhy ddifrifol cyn gweithredu ac nad ydynt yn ddigon rhagweithiol ynghylch ceisio cael mynediad at gwnsela i blant, megis y rhai mewn gofal neu'r rhai nad oes ganddynt angen dynodedig, e.e. ADY. Nodwyd, fodd bynnag, fod ysgolion sy'n dilyn dull 'ysgolion sy'n parchu hawliau' UNICEF yn well am roi llais i ddysgwyr.
- 4.86 Casglwyd data ar lwybrau atgyfeirio i mewn i wasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned drwy'r profformâu mapio gwasanaethau (gweler Atodiad A, Tabl A.1). Disgrifir y llwybrau atgyfeirio, ac wedyn ceir canfyddiadau o gyfweiliadau rhanddeiliaid system allweddol, ymgynghoriadau â rhanddeiliaid ac astudiaethau achos ysgolion ar gryfderau a gwendidau gwahanol lwybrau, gan gynnwys hunanatgyfeiriad, llwybrau atgyfeirio ar y we, a dylanwad 'porthgeidwaid' ar atgyfeiriadau.
- 4.87 Dangosodd canfyddiadau profformâu mapio gwasanaeth bod y rhan fwyaf o wasanaethau yn derbyn atgyfeiriadau ar gyfer dysgwyr blwyddyn 6 gan staff ysgol (y rhai a ddyfynnir amlaf), rhieni a gofalmwyr, a gweithwyr proffesiynol eraill ym maes iechyd, addysg a gofal cymdeithasol (Tabl 4.1). Dywedodd dau wasanaeth fod ganddynt lwybr hunanatgyfeirio ar gyfer y grŵp oedran hwn a dywedodd tri bod ganddynt lwybr atgyfeirio trwy baneli amlasiantaeth. Hefyd, disgrifiwyd yr holl lwybrau hyn, ac eithrio hunanatgyfeirio, yn yr ymgynghoriadau â staff ysgolion cynradd. Yn yr ymgynghoriadau hyn, roedd rhai aelodau o staff o'r farn bod paneli amlasiantaeth yn gadarnhaol iawn. Yn y paneli hyn, mae atgyfeiriadau'n cael eu hadolygu gyda'i gilydd gan staff o wahanol asiantaethau fel bod plant yn cael eu hatgyfeirio at y gwasanaeth sydd fwyaf priodol i'w hanghenion. Roedd rhai aelodau o staff, fodd bynnag, yn eu gweld yn fiwrocrataidd a byddai'n well ganddynt allu atgyfeirio'n uniongyrchol at y gwasanaeth yr oedd y plentyn ei angen yn eu barn nhw.
- 4.88 Fel y nodwyd uchod, dim ond drwy seicolegydd addysg yr ALI y gallai un astudiaeth achos ysgol gynradd wneud atgyfeiriadau i'w gwasanaeth cwnsela.

- 4.89 Hefyd, dengys Tabl 4.1 y canfyddiadau profformâu mapio gwasanaeth ar lwybrau atgyfeirio i ddysgwyr ysgolion uwchradd. Roedd gan bob gwasanaeth lwybr hunanatgyfeirio ac roedd gan y rhan fwyaf hefyd lwybrau ar gyfer staff ysgol, rhieni a gofalwyr, a gweithwyr proffesiynol ac asiantaethau eraill. Fel gydag ysgolion cynradd, soniodd nifer fach o wasanaethau am atgyfeiriadau trwy baneli amlasiantaeth.
- 4.90 Disgrifiodd cwnselydd astudiaeth achos ysgol sut yr oeddent yn defnyddio gwahanol ffurflenni i atgyfeirwyr gwahanol (gweithwyr proffesiynol, rhieni a phobl ifanc). Disgrifiwyd sut y cynigiai rhai ysgolion yr opsiwn i'r dysgwr a/neu ei riant lenwi adran o ffurflen atgyfeirio'r ysgol eu hunain. Yna gallent anfon y ffurflen yn uniongyrchol i'r gwasanaeth cwnsela, fel bod y wybodaeth a ychwanegwyd ganddynt yn cael ei chadw'n breifat oddi wrth yr ysgol. Disgrifiodd y cwnselydd hwn lwybr atgyfeirio mwy anffurfiol hefyd, lle'r oeddent wedi defnyddio sesiynau gwaith grŵp un-tro gyda dysgwyr i adnabod unigolion a allai fod angen cwnsela un-i-un.
- 4.91 Roedd gan y rhan fwyaf o wasanaethau lwybrau atgyfeirio lluosog yn eu darpariaeth gymunedol, a dangosodd data profformâu mapio gwasanaethau fod y mwyafrif yn cynnig hunanatgyfeirio yn y lleoliad hwn (Tabl 4.1).
- 4.92 Nodwyd fod llwybrau hunanatgyfeirio i gwnsela yn rhai pwysig yn y cyfweiliadau rhanddeiliaid system allweddol, ymgynghoriadau gyda rhieni, gofalwyr a staff ysgol, ac astudiaethau achos ysgolion uwchradd, a dywedodd cwnselwyr astudiaethau achos ysgolion eu bod yn cael eu defnyddio'n dda. Roedd staff astudiaethau achos ysgolion uwchradd yn meddwl eu bod yn bwysig oherwydd bod rhai dysgwyr yn cael trafferth siarad am eu problem ac nad oeddent eisiau ei rhannu â staff yr ysgol na'u teulu. Fodd bynnag, disgrifiodd un uwch arweinydd hyn fel 'cleddyf deufin', oherwydd y gallai beryglu capasiti'r ysgol i gynnig cymorth pellach.

mae'n wych bod y plant yn cael hwn, a bod ganddyn nhw'r cyfleuster hwnnw, os ydyn nhw'n meddwl - iawn, rhaid i mi wneud hyn. Fodd bynnag, o'n safbwynt ni, rydym mor ofalus ohonyn nhw, rydym yn hoffi gwybod a yw'r plant yn cael unrhyw gymorth preifat, oherwydd rydym yn gwybod wedyn – iawn, os nad yw hynny wedi gweithio, mae angen inni edrych ar rywbeth arall sy'n ymwneud â'r teulu, efallai. *Uwch arweinydd, ysgol uwchradd A, cyfrwng Saesneg*

- 4.93 Cydnabu cyfweleion rhanddeiliad system allweddol densiwn tebyg, a theimlent y dylai plant a phobl ifanc allu atgyfeirio eu hunain heb fod staff ysgol neu rieni yn gwybod, er gwaethaf y ffaith y gallai hyn arwain at wrthdaro rhwng y gwasanaeth ac ysgolion, a allai fod eisiau gwybod bod dysgwyr yn mynychu cwnsela a'r rhesymau pam.

plant yn hunanatgyfeirio, mae hynny'n broblem fawr mewn rhai ysgolion uwchradd lle mae oedolion wirioneddol yn cael trafferth gyda'r ffaith nad yw'r gwasanaeth hwn yn rhywbeth y dylen nhw gael unrhyw reolaeth drosto. A dylai'r plant allu cael mynediad rhydd, annibynnol a chyfrinachol i'r gwasanaeth heb orfod dweud wrth unrhyw un sy'n gweithio yn yr ysgol pam eu bod am ei ddefnyddio, a beth maen nhw wedi bod yn ei drafod.

Rhanddeiliad 01

- 4.94 Roeddent hefyd yn teimlo bod plant a phobl ifanc yn gwerthfawrogi'r broses hunanatgyfeirio ac yn dweud bod gorfod mynd trwy aelod o staff i gael atgyfeiriad yn rhwystr iddynt gael mynediad at gwnsela. Mewn rhai achosion, roedd rhaid iddynt egluro eu stori sawl gwaith ac roedd gorfod mynegi trawma dro ar ôl tro yn anodd iddynt.

Felly, yn gyffredinol, dywedodd pobl ifanc eu bod yn wynebu anawsterau gyda'r broses atgyfeirio at gwnselydd ysgol, wyddoch chi, rhai o'r pethau a ddywedwyd oedd - allwch chi ddim jyst mynd i'w gweld, roedd rhaid imi fynd drwy dri o bobl i gael apwyntiad, ac mae hynny'n anodd iawn.

Dywedodd rhai o'r bobl ifanc eu bod yn aml yn gorfod esbonio i dri aelod neu fwy o'r staff addysgu y rheswm pam eu bod eisiau gweld cwnselydd, a bod y system atgyfeirio hon yn eu rhwystro rhag cael gafael ar gymorth.

Rhanddeiliad 06

- 4.95 Roedd ymgynghoreion rhieni a gofalwyr yn cytuno bod hunanatgyfeirio yn llwybr atgyfeirio pwysig. Cytunai staff astudiaethau achos ysgolion uwchradd a chwnselwyr ac ymgynghorai staff ysgol uwchradd, a nodwyd sut roedd dysgwyr yn gwerthfawrogi'r ymreolaeth yr oedd hunanatgyfeirio yn ei gynnig iddynt, yn enwedig y rhai yng nghyfnod allweddol 4, a bod hunanatgyfeirio wedi helpu dysgwyr i ymdopi â'r stigma sy'n gysylltiedig â chwnsela.

- 4.96 Dim ond un arweinydd astudiaeth achos ysgol uwchradd a fynegodd amheuron ynghylch hunanatgyfeirio, gan ei fod yn teimlo y gallai fod cymorth mwy priodol ar gael, dan arweiniad yr ysgol, na fyddai'r dysgwr yn ei gael.
- 4.97 Cyfeiriodd sawl gwasanaeth cwnsela yn y profformâu mapio gwasanaethau at llwybrau atgyfeirio ar y we. Roedd y rhain yn cael eu gweld fel elfen gadarnhaol o'r broses atgyfeirio gan arweinwyr gwasanaethau cwnsela ALLau ac ymgynghoreion staff ysgolion cynradd a chwnselwyr astudiaethau achos ysgolion. Nododd arweinwyr gwasanaethau cwnsela ALLau a chwnselwyr fod llwybrau ar y we yn hwyluso hunanatgyfeirio ac yn golygu y gallai pob plentyn cymwys gael mynediad at gwnsela, tra bod staff ysgolion cynradd yn nodi eu gwerth i rieni nad ydynt efallai am i atgyfeiriad fynd drwy'r ysgol, neu a oedd eisiau gwneud atgyfeiriad yn ystod gwyliau ysgol.
- 4.98 Nododd ymgynghoreion gofalwyr maeth effaith negyddol 'porthgeidwaid' ar y broses atgyfeirio i gwnsela. Mynegwyd pryderon ynghylch y ffaith mai dim ond uwch aelodau o staff yr ysgol oedd yn cael gwneud atgyfeiriadau, ac am bŵer gweithwyr cymdeithasol i benderfynu p'un a ddylid gwneud cais am gwnsela i blentyn mewn gofal. Yn ôl yr uwch arweinydd astudiaeth achos ysgolion cynradd a oedd ond yn medru gwneud atgyfeiriadau trwy eu seicolegydd addysg, roedd y term 'porthgeidwaid' yn awgrymu y gallai hyn fod yn fwriadol.
- Mae wir yn teimlo fel strategaeth, i'n hatal rhag cael mynediad at y gwasanaethau. Maent naill ai mewn argyfwng, neu mae'n strategaeth a bennwyd ymlaen llaw. *Uwch arweinydd, ysgol gynradd B, cyfrwng Saesneg*
- 4.99 Disgrifiwyd y prosesau i bennu cymhwysedd ar gyfer cwnsela ar ôl derbyn atgyfeiriad ar y profformâu mapio gwasanaethau (Atodiad A, Tabl A.1). Roedd y rhain yn dangos bod cymhwysedd yn cael ei asesu'n wahanol rhwng gwasanaethau. Fodd bynnag, nid oedd y profformâu yn gofyn yn benodol am wybodaeth yn ôl meini prawf asesu, ac felly mae'r data'n anghyflawn ar draws gwasanaethau, gan ei fod yn dibynnu ar p'un a oedd yr arweinydd cwnsela wedi ceisio ei gynnwys. Roedd enghreifftiau o amrywiadau yn cynnwys un ALI lle'r oedd panel cymedroli'n adolygu atgyfeiriadau, ac un arall lle'r oedd atgyfeiriadau staff ysgol yn cael eu hadolygu gan gyswllt cwnsela'r ysgol a'r cwnselydd.

- 4.100 Disgrifiodd cwnselwyr astudiaethau achos ysgolion eu prosesau cymhwysedd a blaenoriaethu yn fwy manwl. Disgrifiodd un sut yr oedd yn blaenoriaethu atgyfeiriadau ar sail problem y person ifanc a pha gymorth arall oedd eisoes ar gael, ac yna cynhaliwyd asesiad cychwynnol gyda chwmselydd. Cydnabu'r cwnselydd yr her o flaenoriaethu ar sail y wybodaeth ar y ffurflen atgyfeirio a nododd fod lefel risg y person ifanc yn aml yn cael ei newid yn y sesiwn asesu.
- 4.101 Disgrifiodd y ddau gwnselydd arall y broses o sgrinio atgyfeiriadau ar unwaith yn achos materion brys neu ddiogelwch, ond yna roedd eu dulliau'n amrywio. Gallai un atgyfeirio materion fel hunan-niweidio neu syniadau hunanladdol yn syth at CAMHS, tra na allai'r llall wneud hynny; byddent yn hysbysu'r ysgol ac yn gweithio gyda nhw i sicrhau bod camau priodol yn cael eu cymryd. Yna roedd un gwasanaeth yn adolygu atgyfeiriadau mewn panel amlasiantaeth, tra roedd y llall yn gosod yr holl atgyfeiriadau ar restr aros am sesiwn asesu yn ôl trefn dyddiad. Roedd eu rhesymeg dros hyn yn cyd-fynd â'r her a ddisgrifiwyd yn y paragraff uchod, ond iddynt hwy, nid oedd y wybodaeth ar ffurflenni atgyfeirio yn sail ddibynadwy ar gyfer blaenoriaethu.
- Ac mae'r ffordd yr ydym yn blaenoriaethu hynny, yn llythrennol yn seiliedig ar y dyddiad atgyfeirio. Dydyn ni ddim yn camu i mewn a dweud 'Wel dwi'n meddwl bod hwn yn waeth na hwn', achos dydych chi ddim yn gwybod beth sy'n mynd i ddod allan yn yr ystafell gwnsela. *Cwnselydd astudiaethau achos ysgolion*
- 4.102 Disgrifiodd y cwnselydd hwn hefyd sut yr oeddent wedi gwrthwynebu defnyddio sgoriau YP-CORE i flaenoriaethu atgyfeiriadau. Roedd hyn oherwydd nad oeddent yn ei weld fel dangosydd dibynadwy o angen pe bai plant a phobl ifanc wedi normaleiddio eu problem.
- 4.103 Nododd yr ymgynghoriad â rhieni un mater o bryder yn ystod y broses asesu cymhwysedd - sef gallu plant i guddio eu teimladau a'r perygl bod gwasanaethau cwnsela yn blaenoriaethu plant sydd â'r problemau mwyaf gweladwy, pan nad y nhw o bosib yw'r rhai â'r angen mwyaf.
- 4.104 Mynegodd uwch arweinwyr ysgolion cynradd rai pryderon ynghylch prosesau cymhwysedd a blaenoriaethu. Disgrifiodd un na fu unrhyw gyfathrebu gyda'r gwasanaeth cwnsela yn ystod yr asesiad cymhwyster.

Weithiau nid yw'r atgyfeiriadau yn mynd i unrhyw le. Weithiau nid ydym yn clywed dim. Dim ond llythyr yn dweud 'ddim yn gymwys'. Ac er ein bod yn gwneud yr atgyfeiriad, nid oes sgwrs rhyngom ni a'r asiantaeth, fel y gallant gael gwell dealltwriaeth cyn gwneud penderfyniad, ac mae hynny ychydig yn rhwystredig. *Uwch arweinydd, ysgol gynradd A, cyfrwng Cymraeg*

- 4.105 Mynegodd y llall rwystredigaeth ynghylch y ffordd yr oedd dysgwyr yn cael eu blaenoriaethu, a olygai mai anaml y byddai plant â phroblemau penodol, megis profedigaeth, yn cael eu blaenoriaethu.

RES1: Ni allaf ddychmygu'r plentyn Blwyddyn 2 hwnnw a gafodd brofedigaeth fyth yn cyrraedd brig y rhestr.

CYF: Pa fath o faterion ydych chi'n meddwl sy'n cael eu blaenoriaethu?

RES2: Plant sydd angen bod mewn darpariaeth wahanol, neu blant sy'n cael eu gwahardd, ac sydd mewn perygl o gael eu gwahardd yn barhaol.

Aelodau staff, ysgol gynradd B, cyfrwng Saesneg

- 4.106 Roedd materion yn ymwneud â mynediad at gwnsela mewn ysgolion yn aml yn canolbwyntio ar yr angen am gyfrinachedd a'r her o gydbwyso'r angen hwn ag amddiffyn plant rhag niwed. Roedd staff astudiaethau achos ysgolion uwchradd a chyfweleion rhanddeiliad system allweddol yn teimlo y dylai dysgwyr allu mynd i'w hapwyntiad cwnsela heb i ddysgwyr neu staff eraill wybod. Gallai peidio â chael hyn fod yn rhwystr i blant gael mynediad at y gwasanaeth.

Rwyf yn bendant wedi clywed pobl ifanc yn dweud, wyddoch chi, dydw i ddim eisiau mynd i weld y cwnselydd, rydych chi'n cael cerdyn porffor, neu, chi'n gwybod, y math yna o beth sy'n dweud 'ei ryddhau i weld y cwnselydd'. *Rhanddeiliad 04*

- 4.107 Ategwyd y pwynt hwn gan ymgynghorai staff ysgolion uwchradd, a nododd bwysigrwydd cael un aelod o staff yn cydlynu apwyntiadau cwnsela, i roi sicrwydd i ddysgwyr nad oedd eu cwnsela'n hysbys iawn ymhlith staff. Nododd cyfweleion rhanddeiliad system allweddol, fodd bynnag, fod mynediad cyfrinachol, gan gynnwys hunanatgyfeirio, yn codi cwestiynau ynghylch pryd y dylid torri cyfrinachedd pe bai dysgwr yn gwneud datgeliad yn ystod cwnsela.

Rwy'n cofio straeon am blant a oedd wedi cymryd gorddos o baracetamol yn fwriadol - wyddoch chi, trafodaethau anodd iawn gydag ysgolion a gwasanaethau cwnsela ynghylch y pwynt pan fo hynny'n rhywbeth y byddech chi'n ei rannu â rhiant neu ysgol yn achos plentyn sy'n defnyddio'r gwasanaeth cwnsela yn yr ysgol uwchradd. Ar ba bwynt y daw'n fater y mae'n rhaid ichi ei drosglwyddo ymlaen? *Rhanddeiliad 01*

- 4.108 Disgrifiodd y cyfranogwyr nifer fach o rwystrau a hwyluswyr eraill i gael mynediad at ddarpariaeth gwnsela. Disgrifiwyd mynediad ffisegol problemus gan ymgynghorai staff ysgol gynradd a oedd â dysgwr blwyddyn 5 gyda thaith 30 munud yn y car i gyrraedd ei leoliad cwnsela. Bu'n rhaid i'w teulu fenthyc car i'w cael nhw i'w hapwyntiad.
- 4.109 Nodwyd hwylusydd mynediad yn yr ysgol gan un uwch arweinydd astudiaeth achos ysgol uwchradd. Hwn oedd y gwasanaeth cwnsela a oedd yn darparu sesiynau galw-heibio, lle gallai dysgwyr gwrdd â'r cwnselydd neu ofyn am atgyfeiriad os nad oeddent eisiau cynnwys staff ysgol.
- 4.110 Roedd y rhwystr olaf a nodwyd ynghylch mynediad at gwnsela yn ymwneud â phobl ifanc mewn gofal. Pe baent yn cael eu lleoli gyda gofalwr maeth mewn ALI gwahanol, gellid amharu ar eu mynediad at gwnsela, ac felly ni fyddent yn cael mynediad at gwnsela yn eu hawdurdod cartref mwyach.
- 4.111 Hwyluswyd mynediad dysgwyr ysgolion uwchradd at gwnsela yn y gymuned gan barodrwydd ysgolion i adael iddynt fynychu gwasanaethau o'r fath yn ystod y diwrnod ysgol. Fodd bynnag, nid oedd hyn yn digwydd ym mhob ysgol (Blwch 4.1).
- 4.112 I grynhoi, defnyddir ystod o brosesau asesu, llwybrau atgyfeirio a phrosesau blaenoriaethu ar hyn o bryd i blant a phobl ifanc gael mynediad at wasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned. Nodwyd bod hunanatgyfeirio yn llwybr hanfodol i sicrhau nad oedd neb yn cael ei fethu, ac er mwyn ymreolaeth pobl ifanc, er bod hyn yn cynnwys cymhlethdodau ynghylch cyfrinachedd ac ymwybyddiaeth rhieni. Ystyriwyd bod blaenoriaethu ar sail ffurflenni atgyfeirio yn heriol, a gallai ysgolion deimlo'n rhwystredig oherwydd canlyniadau blaenoriaethu. Ar draws y gwahanol ffynonellau data, disgrifiwyd rhwystrau a hwyluswyr i fynediad at gwnsela mewn gwahanol leoliadau. Roedd y rhain yn cynnwys mynediad ffisegol fel rhwystr i ddysgwyr ysgol gynradd nad oedd eu gwasanaeth cwnsela'n dod i'w hysgol, tra bod

canfyddiad bod sesiynau galw-heibio yn hwyluso mynediad mewn lleoliadau ysgol uwchradd.

Blwch 4.1: Casgliadau cryno o'r dadansoddiad eilaidd o setiau data SHRN

Cyflwynir isod ganfyddiadau cryno o ddadansoddiad yr Arolwg SEQ a SHW.

Roedd y canfyddiadau'n ymwneud ag amlder gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion uwchradd a gynhelir, y cysylltiad rhwng hyn a llesiant dysgwyr, gwybodaeth dysgwyr am wasanaethau cwnsela yn y gymuned a mynediad atynt. Cyflwynir y canfyddiadau yn llawn yn yr adroddiad technegol.

- Roedd gwasanaeth cwnsela ar gael mewn 136 (99 y cant) o ysgolion uwchradd. Yn y rhan fwyaf (75 y cant), roedd y gwasanaeth ar gael yn wythnosol o leiaf, ond nid yn ddyddiol (cyfeirir ato o hyn ymlaen fel 'wythnosol'). Mewn ysgolion eraill, roedd ar gael bob dydd (12.5 y cant) neu'n llai aml nag wythnosol (12.5 y cant).
- Gwelwyd amrywiadau bach o ran pa mor aml yr oedd gwasanaethau cwnsela ar gael mewn ysgolion uwchradd ar sail lefel PYDd mewn ysgolion, cyfrwng iaith a diwylliant trefniadaeth ysgolion (presenoldeb polisi iechyd meddwl ysgrifenedig ac uwch arweinyddiaeth ar gyfer iechyd meddwl a llesiant myfyrwyr):
 - Roedd gwasanaethau'n bresennol yn ddyddiol neu'n wythnosol mewn 93 y cant o ysgolion PYDd uchel o gymharu ag 85 y cant o ysgolion PYDd isel.
 - Roedd gan ganran ychydig yn uwch o ysgolion cyfrwng Cymraeg a dwyieithog wasanaeth cwnsela dyddiol neu wythnosol (93 y cant a 91 y cant, yn y drefn honno) o'i gymharu ag ysgolion cyfrwng Saesneg (86 y cant).
 - Roedd gan gyfran ychydig yn is o ysgolion a oedd â pholisi iechyd meddwl ysgrifenedig wasanaeth cwnsela dyddiol neu wythnosol (82 y cant) o'i gymharu ag ysgolion a oedd â pholisi yn cael ei ddatblygu (94 y cant), neu ysgolion heb bolisi ysgrifenedig (88 y cant).
 - Ymhlith yr ysgolion a nododd fod ganddynt arweinydd UDA ar gyfer iechyd a llesiant myfyrwyr, roedd gan 88 y cant wasanaeth cwnsela

yn ddyddiol neu'n wythnosol, o'i gymharu ag 81 y cant o ysgolion ag arweinydd nad oedd ar yr UDA.

- Dywedodd 131 o ysgolion (96 y cant) eu bod yn hysbysu dysgwyr am wasanaethau cwnsela lleol, cyfrinachol eraill y gallent gael mynediad iddynt.
- O'r 131 o ysgolion, dywedodd 113 (88 y cant) y gallai dysgwyr fynychu'r gwasanaethau hyn yn ystod oriau ysgol, a nododd 13 (10 y cant) y gallai dysgwyr wneud hynny, ond dim ond mewn amgylchiadau eithriadol.
- Nid oedd unrhyw gysylltiad rhwng pa mor aml yr oedd gwasanaethau cwnsela ar gael mewn ysgolion uwchradd ac iechyd meddwl a llesiant dysgwyr.
- Roedd rhai cysylltiadau ystadegol arwyddocaol rhwng llesiant dysgwyr a pha mor aml yr oedd gwasanaethau cwnsela ar gael pan ddadansoddwyd ysgolion yn ôl Bwrdd Iechyd Lleol a lefel PYDd:
 - Ym Myrddau Iechyd Lleol Aneurin Bevan a Phowys, roedd sgoriau cyfartalog SWEMWBS yn sylweddol uwch, gan ddangos llesiant meddwl mwy cadarnhaol, ymhlith dysgwyr a fynychai ysgolion lle'r oedd gwasanaethau cwnsela ar gael yn llai aml nag wythnosol (Aneurin Bevan, 24.2; Powys, 23.8), o'i gymharu â dysgwyr a oedd yn mynychu ysgolion gyda gwasanaethau ar gael yn wythnosol, ond nid yn ddyddiol (Aneurin Bevan, 23.5; Powys, 23.3).
 - Mewn ysgolion PYDd isel, dangoswyd bod dysgwyr a oedd yn mynychu ysgolion lle'r oedd gwasanaethau cwnsela ar gael yn llai aml nag wythnosol yn llawer llai tebygol o sgorio'n uchel ar gyfer problemau emosiynol ar yr SDQ na'u cyfoedion mewn ysgolion lle'r oedd gwasanaethau cwnsela ar gael yn wythnosol, ond nid yn ddyddiol (26.0 y cant o'i gymharu â 27.9 y cant), sy'n dangos bod llai o ddysgwyr â phroblemau emosiynol.

Fodd bynnag, ni ellir pennu achosion sylfaenol y gwahaniaethau hyn o ddata SHRN.

Rhwystrau a hwyluswyr i gyflenwi

- 4.113 Nodwyd y rhwystrau a hwyluswyr i ddarparu gwasanaethau cwnsela presennol mewn ysgolion ac yn y gymuned yn y canfyddiadau. Amlinellir y rhwystrau a'r hwyluswyr hyn, gan gynnwys cymorth rhieni/gofalwyr, cwnselwyr a'r gwasanaeth cwnsela, lleoliad a gofod mewn ysgolion, defnydd ysgolion o wasanaethau cwnsela eraill, y berthynas rhwng yr ysgol a'r gwasanaeth cwnsela, a gwaith amlasiantaeth. Y ffynonellau data a oedd yn mynd i'r afael â hwyluswyr a rhwystrau i gyflenwi oedd ymgynghoriadau â rhanddeiliaid; cyfweiliadau rhanddeiliaid system allweddol; ac astudiaethau achos ysgolion.
- 4.114 Cafwyd rhwystrau a hwyluswyr allweddol a oedd yn ymwneud â rhieni a gofalwyr. Nododd ymgynghoreion gofalwyr maeth bwysigrwydd eu perthynas â gweithiwr cymdeithasol eu person ifanc a gyda thimau bugeiliol ysgolion wrth geisio dod o hyd i gefnogaeth briodol ar eu cyfer.
- 4.115 Soniodd ymgynghoreion staff ysgolion cynradd a staff astudiaethau achos ysgolion cynradd am sut y gallai rhieni effeithio ar y ddarpariaeth gwnsela i ddysgwyr oedran ysgol gynradd. Nododd ymgynghoreion, pan oedd rhieni yn cael eu hysbysu'n llawn am ymdrechion yr ysgol i gefnogi eu plentyn, eu bod yn deall pam fod yr ysgol yn awgrymu cwnsela ac yn hapus iddo fod yn gyfrinachol. Fodd bynnag, roedd yr ymgynghoreion o'r farn bod rhieni plant a oedd yn y broses o dderbyn, neu wedi derbyn, cymorth gan y gwasanaethau cymdeithasol yn fwy gochelgar o wasanaethau fel cwnsela, gan eu bod yn pryderu y gallai'r hyn a ddywedai eu plentyn arwain at ymyrraeth bellach. Disgrifiodd staff astudiaethau achos ysgolion cynradd sut y gallai rhai rhieni fod yn amddiffynnol pan oedd yr ysgol yn awgrymu y dylai eu plentyn weld cwnselydd, a theimlo fod hyn yn feirniadaeth ar eu rhianta.

Weithiau rydyn ni'n cael ychydig o rieni sy'n ei weld fel rhyw fath o arwydd o gywilydd, ac yna mae'n anodd eu hargyhoeddi nad yw'n rhywbeth y mae pobl yn mynd i edrych i lawr arnyn nhw amdano. Oherwydd y gair therapi, cwnsela - mae'n derm emosiynol iawn. Gall effeithio ar rai pobl. Gwn am un teulu sydd wedi gwrthod cwnsela a chymorth gan Teuluoedd yn Gyntaf, gan ddweud nad oes ei angen arnyn nhw, eu bod nhw'n iawn. *Uwch arweinydd, ysgol gynradd A, cyfrwng Cymraeg*

- 4.116 Nododd ymgynghoreion staff ysgolion cynradd hefyd fod rhai rhieni'n teimlo'n ofnus o wasanaethau 'swyddogol' fel cwnsela ac y gallai'r iaith a ddefnyddir gan wasanaethau o'r fath fod yn anhygyrch.
- 4.117 Gwnaeth staff astudiaethau achos ysgolion uwchradd sylwadau ar y potensial i rieni a gofalmwyd fod yn rhwystr i ddarpariaeth gwasanaeth cwnsela a phwysigrwydd sicrhau eu bod yn deall beth yw cwnsela, bod ganddynt ddisgwyliadau realistig ohono, a'u bod yn teimlo'n gyfforddus â'r hyn a gynigir. Profiadau staff yr ysgol, fodd bynnag, oedd bod rhieni yn gefnogol ar y cyfan.
- 4.118 Roedd ffactorau hefyd yn ymwneud â'r cwnselwyr eu hunain. Nodwyd pedwar ffactor gan ymgynghoreion staff ysgol a chyfranogwyr astudiaethau achos ysgolion: cysondeb cwnselwyr; personoliaeth; sgiliau a hoffterau; a hyblygrwydd. Pwysleisiodd ymgynghoreion staff ysgolion cynradd ac uwchradd a staff astudiaethau achos ysgolion uwchradd sut roedd cysondeb cwnselwyr - h.y. cael un cwnselydd i gyflwyno darpariaeth yn eu hysgol - wedi eu helpu i feithrin perthynas â'r cwnselydd, a oedd o ganlyniad yn eu galluogi i ofyn am gyngor neu gymorth gan y cwnselydd pan fo angen. Nododd ymgynghoreion staff ysgol hefyd ei fod yn golygu bod gan y cwnselydd ddealltwriaeth gadarn o ymyriadau llesiant yr ysgol ac y gellid defnyddio eu hamser yn fwy effeithlon pan oedd dysgwyr yn absennol, gan fod pob dysgwr yn gweld yr un cwnselydd. Roedd un uwch arweinydd astudiaeth achos ysgol uwchradd wedi derbyn cwynion gan ddysgwyr pan nad oeddent yn cael gweld yr un cwnselydd, oherwydd ei fod yn golygu bod yn rhaid iddynt egluro eu problem unwaith eto.
- Mae rhai o'r plant wedi dweud yn y gorffennol eu bod wedi gweld un cwnselydd, ac yna newidiwyd y cwnselydd, a bu'n rhaid iddynt weld un gwahanol, felly roedden nhw'n teimlo bod rhaid iddyn nhw fynd trwy'r cyfan eto. *Uwch arweinydd, ysgol uwchradd A, cyfrwng Saesneg*
- 4.119 Roedd ymgynghoreion staff ysgolion uwchradd hefyd o'r farn bod cysondeb cwnselydd yn bwysig i ddysgwyr, gan ei fod yn golygu bod y cwnselydd yn dod yn rhan o'r ysgol ac yn cael ei weld fel rhywun y mae dysgwyr yn ei adnabod ac yn ymddiried ynddo. Roeddent yn cydnabod, fodd bynnag, bod cael un cwnselydd yn unig yn yr ysgol yn lleihau'r dewis i'w dysgwyr. Roedd gan un cwnselydd astudiaeth achos ysgol uwchradd farn gyferbyniol. Roedd o'r farn fod peidio â chael cwnselydd yn gysylltiedig ag ysgol benodol yn golygu nad oedd dysgwyr yn gweld y cwnselydd fel rhan o'r ysgol, a bod hynny o fudd i'r broses gwnsela.

- 4.120 Roedd y cyfyngu hwn ar ddewis yn berthnasol i'r ail ffactor yn ymwneud â chwnselwyr, sef pwysigrwydd personoliaethau cwnselwyr a'r effaith a gaiff hynny ar eu perthynas â dysgwyr. Roedd ymgynghoreion staff ysgolion uwchradd a chyfweleion rhanddeiliad system allweddol wedi profi hyn ac yn disgrifio ymgysylltiad gwell gan ddysgwyr â chwnsela a gwell canlyniadau pan oedd y dysgwyr yn hoffi'r cwnselydd.
- dywedodd rhai o'r bobl ifanc a rannodd eu profiadau gyda ni mewn un grŵp ffocws eu bod yn gwerthfawrogi'r gwasanaeth yn arbennig pan oedd gan y cwnselydd ysgol gefndir grŵp ieuencid. *Rhanddeiliad 06*
- 4.121 Lle'r oedd mwy nag un cwnselydd yn gweithio mewn lleoliad, disgrifiodd ymgynghoreion staff ysgolion uwchradd eu bod yn ceisio paru personoliaeth y dysgwr â phersonoliaeth y cwnselydd er mwyn hwyluso perthynas gwnsela lwyddiannus.
- 4.122 Roedd y trydydd ffactor a oedd yn ymwneud â chwnselwyr yn gysylltiedig â'u sgiliau a'u hoffterau. Trafododd cwnselwyr astudiaethau achos ysgolion bwysigrwydd paru sgiliau a dewisiadau cwnselwyr â'u llwyth achosion, yn enwedig o ran penderfynu pa gwnselwyr ddylai weithio gyda grwpiau blwyddyn iau mewn ysgolion cynradd.
- felly er enghraifft, pe bai cwnselydd yn dweud 'Wel, dwi ddim yn gyfforddus â mynd i Flwyddyn 3 mewn gwirionedd', mae hynny'n iawn, byddwn yn parchu hynny. Felly, mae gennym ni i gyd gryfderau a hoffterau gwahanol. *Cwnselydd astudiaethau achos ysgolion*
- 4.123 Roedd y pedwerydd ffactor a oedd yn ymwneud â chwnselwyr yn gysylltiedig â'u hyblygrwydd a sut roedd bod yn hyblyg yn hwyluso darpariaeth. Codwyd hyn gan ymgynghoreion staff ysgolion cynradd ac uwchradd ac un uwch arweinydd astudiaeth achos ysgol uwchradd, ac roedd yn ffocysu ar hyblygrwydd cwnselwyr o ran y gofod yr oedd yr ysgol yn ei ddarparu ar gyfer cwnsela a'u hyblygrwydd o ran amserlennu, h.y. bod yn barod i weld rhywun arall os nad oedd dysgwr yn gallu mynychu sesiwn gwnsela, neu weld dysgwr ar gais staff yr ysgol. Dywedodd cwnselwyr astudiaethau achos ysgolion eu bod mor hyblyg ag y gallent fod - er enghraifft, darparu sesiynau grŵp ar bryder arholiadau ar gais yr ysgol.
- 4.124 Nodwyd rhwystrau a hwyluswyr ar lefel ysgol neu gymunedol. Roedd cyfweleion rhanddeiliad system allweddol yn cydnabod yr anhawster i ddod o hyd i leoliad priodol ar gyfer darparu cwnsela. Boed hynny yn y gymuned neu mewn ysgolion,

roedd yn anodd dod o hyd i fan tawel a oedd hefyd â lle storio diogel ar gyfer y deunyddiau y gallai cwnselwyr eu defnyddio gyda phlant, megis paent a theganau.

mae hynny wedi bod yn un o'n heriau, rwy'n meddwl, byddai'n deg dweud ... ein gallu i gael mynediad at lety addas ar gyfer cwnsela y tu allan i'r ysgol. *Rhanddeiliad 02*

pan fydd y cwnselydd yn cerdded i mewn i Ysgol Gynradd, maen nhw'n dweud, o gwyh, gallwch chi weithio yn y fan hon heddiw, a byddai, fel, cornel y llyfrgell. *Rhanddeiliad 03*

- 4.125 Roedd ymgynghoreion staff ysgolion cynradd ac uwchradd a chwonselwyr astudiaethau achos ysgolion yn cytuno â hyn, tra'n cydnabod pwysigrwydd darparu gofod cyson ac addas i hwyluso cwnsela. Nododd un ymgynghorai staff ysgol uwchradd, hyd yn oed pe bai ei wasanaeth cwnsela'n cynnig diwrnod arall o amser cwnselydd iddynt, mae'n debyg y byddai'n rhaid iddynt ei wrthod oherwydd diffyg gofod swyddfa. Nododd cwnselwyr astudiaethau achos ysgolion yr effaith bosibl ar sesiwn gwnsela o gael cynnig ystafell amhriodol:

Wyddoch chi, os ydych chi'n defnyddio Pennaeth Blwyddyn fel enghraifft, os ydych chi'n defnyddio ystafell y Pennaeth Blwyddyn, wel efallai eu bod nhw wedi bod mewn trwbl yr wythnos diwethaf, ac felly ... mae'n gwneud iddyn nhw feddwl 'O, rydw i'n ôl yma', wyddoch chi. Neu, 'roeddwn i'n meddwl fy mod i mewn trwbl oherwydd doeddwn i ddim yn gwybod eich bod chi'n dod'. *Cwnselydd astudiaethau achos ysgolion*

- 4.126 Nododd ymgynghoreion staff ysgolion uwchradd a chwonselwyr astudiaethau achos ysgolion hefyd sut y gwnaeth pandemig COVID-19 waethygu cyfyngiadau gofod wrth i ysgolion gael eu rhannu'n barthau, ac i staff a dysgwyr gael eu trefnu'n swigod.
- 4.127 Rhwystr pellach ar lefel ysgol a godwyd gan ymgynghoreion arweiniol y gwasanaeth cwnsela oedd defnydd ysgolion o ddarparwyr cwnsela eraill. Roedd pryderon am hyn yn ymwneud â lefel arbenigedd darparwyr gwasanaeth amgen a'r risg na fyddai dysgwyr yn cael cwnsela priodol o ansawdd uchel yn seiliedig ar eu hanghenion. Roedd un uwch arweinydd astudiaeth achos ysgol uwchradd yn teimlo'n wahanol, gan ddweud pe bai cyllid ar gael na fyddai eu hysgol yn oedi cyn cyflogi cwnselydd i gefnogi dysgwyr ar restr aros y gwasanaeth cwnsela, ac ar ôl i'w sesiynau gyda'r gwasanaeth cwnsela ddod i ben.

4.128 Teimlwyd bod ansawdd y berthynas rhwng ysgolion a gwasanaethau cwnsela yn ffactor allweddol a allai fod yn rhwystr neu'n hwylusydd i ddarparu gwasanaethau cwnsela. Amlygodd canfyddiadau o'r ymgynghoriadau â rhanddeiliaid ac astudiaethau achos ysgolion bwysigrwydd y berthynas, gan nodi rhai o'r ffactorau a oedd yn hwyluso perthynas gref a rhai o'r pwyntiau o densiwn rhwng ysgolion a gwasanaethau cwnsela.

4.129 Er bod y term 'ysgol' yn cael ei ddefnyddio yn y canfyddiadau am y berthynas rhwng yr ysgol a'r gwasanaeth cwnsela, nododd sylwadau gan staff mewn un astudiaeth achos ysgol uwchradd fod 'ysgol' yn cyfeirio'n gyffredinol at aelodau penodol o staff.

RES2: Ar y cyfan, dwi'n meddwl petaech chi wedi pasio [y cwnselwyr] yn y coridor, ni fyddech chi'n eu hadnabod.

RES3: Na.

RES4: Na.

RES2: Ond wedyn, fyddai dim angen i chi eu hadnabod a dweud y gwir, mae'n debyg. Maen nhw'n mynd i'w hystafell ac rydyn ni'n trefnu'r apwyntiadau ac yn cael y plant fynd yno, a'r math yna o beth.

Aelodau staff, ysgol uwchradd A, cyfrwng Saesneg

4.130 Nododd ymgynghoreion staff ysgolion cynradd bwysigrwydd teimlo bod eu gwasanaeth cwnsela yn gwrando arnynt a chael aelod o staff bugeiliol fel y pwynt cyswllt allweddol. Soniodd ymgynghoreion staff ysgolion uwchradd a staff astudiaethau achos ysgolion uwchradd yn fwy helaeth am eu profiadau o feithrin perthynas dda â'u gwasanaeth cwnsela. Nodwyd pa mor bwysig oedd hi i'r ddwy ochr roi amser ac ymdrech i wneud hyn, a sut yr oedd yn cael ei hwyluso gan gysondeb cwnselwyr. Nododd un cyfwelai rhanddeiliaid system allweddol broblem bosibl gyda hyn mewn ALLau sy'n comisiynu eu gwasanaeth cwnsela i ddarparwr allanol, gan y gallai ail-gomisiynu rheolaidd arwain at newid darparwr a'r angen i ddechrau meithrin perthynas o'r newydd.

4.131 Roedd y camau gweithredu a ddisgrifiwyd gan ymgynghoreion staff ysgolion uwchradd a'r staff astudiaethau achos ysgolion uwchradd a chwnselwyr a oedd yn cryfhau'r berthynas yn ymwneud yn bennaf â chyfathrebu, ac roeddent yn cynnwys y canlynol:

- arweinwyr gwasanaeth cwnsela newydd yn ymweld ag ysgolion i gyflwyno eu hunain;
- cyfarfodydd tymhorol gyda rheolwyr gwasanaeth cwnsela i wirio a oedd yr ysgol yn hapus gyda'r gwasanaeth;
- cwnselwyr yn rhoi adborth i'r ysgol ar y problemau yr oedd y dysgwyr yn dod â nhw i'w sylw, a'r hyn yr oeddent yn ei wneud gyda dysgwyr;
- cwnselwyr yn helpu ysgolion i gysylltu â gwasanaethau eraill fel CAMHS lle'r oedd dysgwyr yn cael eu siomi;
- dynodi cwnselydd fel y prif bwynt cyswllt mewn ysgolion oedd â mwy nag un cwnselydd; a
- chwmselwyr newydd yn cael cyfnod sefydlu yn yr ysgol i sicrhau eu bod yn deall heriau presennol yr ysgol.

4.132 Fodd bynnag, nododd yr ymgynghoriadau â staff ysgolion ac arweinwyr gwasanaethau cwnsela ALLau hefyd bedwar prif faes o densiwn yn eu perthynas: gweithdrefnau a chyfathrebu, cyfrinachedd, defnydd cwnselwyr o amser, a gofod.

4.133 Roedd gan ymgynghoreion staff ysgolion uwchradd brofiadau gwahanol o'r gweithdrefnau a ffefrir gan gwnselwyr unigol ar gyfer cwnsela, ac roeddent yn ei chael yn anodd pan oedd cwnselwyr yn teimlo bod preifatrwydd dysgwyr yn bwysicach na chyfrifoldeb yr ysgol i gofnodi ble'r oedd y dysgwyr at ddibenion diogelu. Disgrifiodd rhai o'r ymgynghoreion ysgolion uwchradd hefyd nad oedd eu gwasanaeth cwnsela yn rhoi gwybod iddynt pa ddysgwyr oedd wedi cael lle ar gyfer cwnsela tan ddiwrnod y sesiwn, ac nad oeddent yn cael eu hysbysu am gynnydd atgyfeiriadau nes bod dysgwyr yn colli gwers i fynychu cwnsela. Nododd un uwch arweinydd astudiaeth achos ysgol uwchradd fod pandemig COVID-19 wedi gwaethygu'r materion cyfathrebu hyn, gan fod cwnselwyr yn cyfathrebu'n uniongyrchol â'r dysgwyr. Nododd un arall yr effaith a gafodd y diffyg cyfathrebu hwn ar eu gallu i weld y darlun cyfan o ran llesiant dysgwyr.

ond mae'n braf cael deall beth sy'n digwydd, a deall - iawn, nid yw'r person hwn wedi cael ei weld [gan y cwnselydd] eto, ac rydym wedi gweld dirywiad ac mae ei raddau'n gostwng. Rydyn ni'n cysylltu'r cyfan â'i gilydd.
Uwch arweinydd, ysgol uwchradd A, cyfrwng Saesneg

4.134 Roedd y diffyg cyfathrebu hwn yn gadael un ymgynghorai staff ysgol uwchradd yn gweld ei wasanaeth cwnsela fel rhywbeth ychwanegol yn hytrach na'i fod wedi ymwreiddio yn yr ysgol, ac nid fel cydweithio i gefnogi llesiant dysgwyr. Mynegodd ymgynghoreion staff ysgolion uwchradd ac astudiaethau achos ysgolion uwchradd hefyd rwystredigaeth ynghylch diffyg cyfathrebu y gwasanaethau cwnsela am gynnydd dysgwyr mewn cwnsela a'r hyn y gallai staff ei wneud i gefnogi'r dysgwr ochr yn ochr â'u cwnsela, ac ar ei ôl.

Nid wyf yn cael unrhyw adborth gan y cwnselydd, nid wyf yn gwybod a oes unrhyw feysydd penodol y dylid gweithio arnynt, neu unrhyw gymorth y gallwn ei roi yn ei le. Mae'n ymddangos ei fod bron fel ymyriad annibynnol, yn fy mhrofiad i. Dyna beth sy'n digwydd, ac yna mae'n dod i ben. [...] Ond nid yw'n ymddangos bod y cyfathrebu mor rhwydd â hynny ar adegau, fyddwn i'n dweud. *Aelod o staff, ysgol uwchradd B, cyfrwng Saesneg*

4.135 Roedd mater cyfrinachedd yn ymwneud yn agos â chyfathrebu. Mynegodd ymgynghoreion staff ysgolion uwchradd rwystredigaeth ynghylch graddau'r cyfrinachedd a roddwyd i ddysgwyr a oedd yn derbyn cwnsela, a theimlent ei fod yn llesteirio'r dull 'tîm o amgylch y plentyn', lle rhennir gwybodaeth rhwng gweithwyr proffesiynol sy'n cefnogi plentyn. Nodwyd bod y rhan fwyaf o ddysgwyr yn yr ysgol wedi cael eu hatgyfeirio gan staff, felly maent eisoes yn gwybod beth yw natur problem y dysgwr, ac ni fyddai lefel llai llym o gyfrinachedd yn rhwystro'r dysgwyr rhag ymgysylltu â chwnsela.

4.136 Disgrifiodd staff ysgolion uwchradd ac ymgynghoreion arweiniol y gwasanaeth cwnsela a staff astudiaethau achos ysgolion uwchradd rai tensiynau ynghylch defnydd cwnselwyr o amser mewn ysgolion. Mynegodd staff yr ysgol rywfaint o anfodlonrwydd â chwnselwyr y credwyd eu bod yn defnyddio sesiynau cwnsela a fethwyd i'w dibenion eu hunain, yn hytrach na chwilio am ddysgwr arall i lenwi'r sesiwn wag. Er eu bod yn cydnabod bod llesiant cwnselwyr yn bwysig, roedden nhw'n gweld diwylliant gwaith gwahanol ymhlith cwnselwyr nag ymhlith staff ysgol, er enghraifft cwnselwyr a oedd eisiau egwyl amser cinio. Ar y llaw arall, tynnodd ymgynghoreion arweiniol gwasanaeth cwnsela ALLau sylw at yr heriau rheoli amser yr oedd cwnselwyr ysgol yn eu hwynebu, a'r cydbwysedd yr oedd rhaid iddynt ei daro rhwng gwneud y mwyaf o'u horiau cwnsela gyda dysgwyr a chynnig sesiynau galw-heibio i ddysgwyr sy'n ansicr a oeddent eisiau gweld cwnselydd, a bod ar gael i gyfeirio ac arwain staff ysgol sydd eisiau trafod dysgwr trallodus.

4.137 Roedd pwynt olaf y tensiwn yn y berthynas rhwng yr ysgol a'r gwasanaeth cwnsela'n ymwneud â'r mater o ofod y soniwyd amdano eisoes. Teimlai ymgynghoreion staff ysgolion uwchradd nad oedd ceisiadau cwnselwyr am y nodweddion y dylai ystafelloedd a ddefnyddir ar gyfer cwnsela eu cael yn realistig bob amser yn lleoliad yr ysgol. Disgrifiwyd cwnselwyr yn gwrthod ystafelloedd llesiant oherwydd diffyg golau naturiol, a cholled o gwnselydd poblogaidd nad oedd yn fodlon gweithio yn yr ysgol oherwydd na ellid darparu ystafell addas. Ar y llaw arall, mynegodd cwnselwyr astudiaethau achos ysgolion eu rhwystredigaeth ynghylch y ffordd yr oeddent yn cael eu cynnwys mewn rhai ysgolion.

mae gennym ni berthynas wahanol ag ysgolion gwahanol, lle efallai mewn rhai ysgolion, nid wyf yn teimlo bod ganddyn nhw barch at ein gwasanaeth, felly maen nhw'n gwrthio'r cwnselydd i mewn i ystafell wahanol bob wythnos, pan fyddwn ni'n dweud yn gwbl glir, 'Na, rydym angen parhad, mae angen iddo fod yn ofod braf, mae angen iddo fod yn ddeniadol, yn gyfrinachol'. A [...] phan ddywedir wrthyh, 'O wel, gallwch fynd i swyddfa'r Pennaeth Blwyddyn heddiw' a'r wythnos nesaf rydych yn yr Ystafell Gynadledda, gall hyn fod yn ddigon aflonyddgar. *Cwnselydd astudiaethau achos ysgolion*

4.138 Ar lefel y gwasanaethau cwnsela, nododd y canfyddiadau o gyfweiliadau rhanddeiliaid system allweddol ac ymgynghoriadau â rhanddeiliaid fod recriwtio a chadw cwnselwyr yn rhwystr i ddarparu gwasanaethau, er gwaethaf buddsoddiad yr arweinwyr gwasanaethau cwnsela yn eu gweithlu, gan gynnwys datblygiad proffesiynol parhaus a chofrestru gyda Chymdeithas Prydain ar gyfer Cwnsela a Seicotherapi (BACP). Nododd cyfweleion rhanddeiliad system allweddol anawsterau wrth recriwtio cwnselwyr i'r hyn sy'n swydd arbenigol iawn, gydag angen am hyfforddiant ychwanegol i weithio gyda phlant, nad yw bob cwnselydd yn gallu ei wneud.

nid yw'r cyfraddau cadw mewn rhai ardaloedd yn wych. Nid yw recriwtio yn hawdd weithiau mewn rhai ardaloedd. Ac nid wyf yn gwybod sut yr ydych yn datrys hynny. [...] mae'n anodd weithiau dod o hyd i Gwnselydd sydd wedi gwneud y cwrs yn y Brifysgol. *Rhanddeiliad 03*

4.139 Fodd bynnag, nododd un cwnselydd astudiaeth achos ysgol y lefel wahanol o her i recriwtio i'w gwasanaethau ysgolion cynradd ac uwchradd. Roedd eu gwasanaeth ysgolion cynradd yn cyflogi cymysgedd o gwnselwyr cymwys ac ymarferwyr llesiant,

felly roedd recriwtio'n haws nag i'w gwasanaeth ysgol uwchradd, lle'r oedd rhaid i'r holl staff fod yn gwnselwyr cymwys.

- 4.140 Nododd ymgynghoreion gofalwyr maeth fod recriwtio gweithlu cwnsela a oedd yn adlewyrchu ystod fwy amrywiol o ddiwylliannau ac ieithoedd yn broblem. Roeddent yn awgrymu bod cwnselwyr yn gorfod ariannu eu hyfforddiant eu hunain, a oedd yn golygu mai dim ond pobl â lefel benodol o incwm oedd yn gallu hyfforddi ac o ganlyniad roedd y gweithlu yn cael ei ddominyddu gan fenywod gwyn, dosbarth canol.
- 4.141 Rhwystr pellach ar lefel gwasanaeth cwnsela i gyflenwi gwasanaeth oedd cyllid amrywiol ac annigonol. Nodwyd hyn yn arbennig gan y gofalwyr maeth yr ymgynghorwyd â nhw a oedd yn gweld cyllid annigonol fel y rheswm craidd dros ddarpariaeth gwnsela annigonol i'r plant yn eu gofal oedd â hanes cymhleth o gam-drin neu golled. Nododd ymgynghoreion staff ysgolion uwchradd mai canlyniad y ddarpariaeth gwasanaeth cwnsela ALI isel oherwydd cyllid annigonol oedd bod ysgolion wedyn yn ceisio caffael darparwyr cwnsela amgen, a allai waethygu pryderon yr arweinwyr gwasanaethau cwnsela a ddisgrifiwyd yn gynharach yn yr isadran hon ynglŷn ag ansawdd darparwyr eraill.
- 4.142 Y lefel olaf lle nodwyd rhwystrau a hwyluswyr i ddarparu gwasanaethau cwnsela oedd lle'r oedd gwasanaethau cwnsela'n rhyngweithio â gwasanaethau eraill, gan gynnwys adrannau eraill o'r ALI.
- 4.143 Disgrifiwyd profiadau negyddol a chadarnhaol o weithio ar draws adrannau o fewn ALLau. Roedd ymgynghoreion gofalwyr maeth wedi profi cydweithio gwael rhwng y gwasanaethau cymdeithasol a gwasanaethau cwnsela, a arweiniodd at i'r wybodaeth fethu eu cyrraedd. I'r gwrthwyneb, disgrifiodd ymgynghoreion arweiniol gwasanaeth cwnsela ALLau y defnydd a wnaethpwyd o arbenigedd o adrannau ALI eraill, a symudwyd un gwasanaeth yn ddiweddar i wasanaeth llesiant meddwl newydd bob oed, a oedd yn lle priodol ar ei gyfer ym marn yr arweinydd.
- 4.144 Tynnodd ymgynghoreion pobl ifanc sylw at gydlynid gwael rhwng y gwasanaethau cwnsela a gaffaelir yn breifat a'r gwasanaethau a ariennir gan yr ALI pan fydd pobl ifanc yn symud rhyngddynt; er enghraifft, gallai'r ddau gwnselydd wneud diagnosis gwahanol. Teimlai staff astudiaethau achos ysgolion cynradd nad oedd yr amrywiol wasanaethau cymorth iechyd meddwl a llesiant, gan gynnwys cwnsela, wedi'u

hintegreiddio'n dda a'u bod yn cael eu trosglwyddo yn ôl ac ymlaen rhyngddynt fel 'ping pong'.

- 4.145 Tynnwyd sylw hefyd at y berthynas rhwng y gwasanaethau cwnsela a CAMHS gan nifer o grwpiau rhanddeiliaid yr ymgynghorwyd â hwy a chyfranogwyr astudiaethau achos ysgol. Roedd y rhan fwyaf yn teimlo ei bod yn wael, er bod rhai arweinwyr gwasanaethau cwnsela ALL a chwnselwyr astudiaethau achos yn dweud bod ganddynt lwybrau atgyfeirio da yn eu lle. Disgrifiwyd problemau gyda chydweithio a chyfathrebu gan staff ysgolion uwchradd a rhieni yr ymgynghorwyd â hwy. Disgrifiodd staff astudiaethau achos ysgolion uwchradd, fodd bynnag, sut y byddai cwnselwyr yn eu hysgol yn oedi cyn gweld dysgwr pe baent yn cael cwnsela gan CAMHS, gan eu bod yn teimlo y gallai hynny orlethu'r dysgwr neu arwain at roi cyngor croes iddo.
- 4.146 I grynhoi, mae'r canfyddiadau'n dangos bod rhwystrau a hwyluswyr i ddarparu gwasanaethau cwnsela yn gweithredu ar nifer o wahanol lefelau, o'r unigolyn hyd at ryngweithiadau gwasanaethau cwnsela ag asiantaethau eraill. Roedd gofod yn fater pwysig ar lefel ysgol a hefyd yn bwynt o densiwn yn y berthynas rhwng ysgolion a'r gwasanaethau cwnsela. Lle'r oedd y berthynas hon yn dda, hwyluswyd darparu'r gwasanaeth cwnsela ac roedd cyfathrebu'n allweddol i hyn. Roedd recriwtio cwnselwyr yn rhwystr i ddarpariaeth ar lefel y gwasanaeth cwnsela, yn ogystal â chyllid cyfyngedig. Ar y lefel ryngasiantaethol, canfuwyd bod cydweithio â CAMHS yn wael.

Derbynioldeb Gwasanaethau Cwnsela mewn Ysgolion ac yn y Gymuned

- 4.147 Diffiniwyd derbynioldeb gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned fel profiadau a chanfyddiadau cyfranogwyr o ddarparu neu dderbyn gwasanaethau. Daw'r canfyddiadau o'r cyfweiliadau rhanddeiliaid system allweddol, ymgynghoriadau â rhanddeiliaid ac astudiaethau achos ysgolion. Fe'u cyflwynir yn ôl wyth prif thema: dealltwriaeth ac ymwybyddiaeth; profiadau o sesiynau cwnsela; gwasanaeth cyfrinachol; stigma a normaleiddio cwnsela; agweddau; parodrwydd; perthynas y plentyn a'r cwnselydd; a derbynioldeb yn ystod y pandemig COVID-19.
- 4.148 Dangosodd ymgynghoriadau â phlant a phobl ifanc fod ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o wasanaethau cwnsela mewn ysgolion yn gymysg, yn enwedig ymhlith plant oed ysgol gynradd. Canfyddiadau pobl ifanc oed ysgol uwchradd oedd, er bod y rhan fwyaf o ddysgwyr yn gwybod bod yna wasanaeth cwnsela, ei

fod yn cael ei hyrwyddo'n wael ac nid oedd dysgwyr yn gwybod sut roedd yn gweithio. Roedd canfyddiadau o astudiaethau achos ysgolion cynradd ac uwchradd yn debyg. Soniodd cwnselwyr a staff am wahanol lwybrau lledaenu gwybodaeth, gan gynnwys cyfarfodydd torfol a phosteri, ond cydnabuwyd nad oedd pob dysgwr yn deall beth oedd cwnsela, nac ei fod ar gael. Awgrymodd staff mewn un astudiaeth achos ysgol uwchradd mai sgwrs neu argymhellion rhwng ffrindiau oedd y ffordd roedd y rhan fwyaf o ddysgwyr yn clywed am y gwasanaeth. Mewn cyfweiliadau, roedd dysgwyr weithiau'n drysu rhwng cwnsela ysgol a chwnsela gyrfaoedd, cynghorau ysgol neu wasanaethau cymorth argyfwng dros y ffôn, fel Childline, ac nid oedd pob dysgwr ysgol uwchradd yn gwybod bod gan eu hysgol gwnselydd. Disgrifiodd dysgwyr ysgol uwchradd mewn un ysgol astudiaeth achos sut roedd eu cyfoedion yn gweld cwnsela:

RES1: Rydych chi'n gaeth mewn ystafell; rydych chi'n gaeth yno gyda pherson arall.

RES4: Rydych chi yn yr ystafell honno gyda pherson arall, rydych chi'n gorwedd ar un o'r cadeiriau lledorwedd yna.

RES2: Ac maen nhw fel, sut wyt ti'n teimlo?

RES4: Maen nhw'n gwisgo eu sbectol, ac maen nhw fel - felly, sut mae dy ddiwrnod di?

RES2: Sut wyt ti'n teimlo?

RES1: Ie, gyda'ch dwylo ar eich glin, fel hyn.

Dysgwyr, ysgol uwchradd B, cyfrwng Saesneg

- 4.149 Soniodd ymgynghoreion rhieni a gofalwyr am yr effaith y gall diffyg dealltwriaeth o gwnsela ei chael ar blant. Roeddent yn teimlo nad yw ysgolion bob amser yn esbonio i blant pam fod rhai yn cael cwnsela ac eraill ddim yn cael, a bod plant yn gallu gofidio am hyn. Yn yr un modd, gall fod yn ofidus i blant gael gwybod nad yw eu hangen yn ddigon uchel i weld cwnselydd.
- 4.150 Nodwyd fod ymwybyddiaeth rhieni a gofalwyr o wasanaethau cwnsela yn isel gan yr ymgynghoreion rhieni a'r gofalwyr eu hunain, ac roedd cyfweleion rhanddeiliad system allweddol hefyd yn ei gweld yn isel. Roeddent yn adlewyrchu efallai nad yw rhai rhieni yn gwybod bod y gwasanaeth yn bodoli neu beth mae'n ei gynnig, sy'n

golygu nad yw plant yn cael eu cyfeirio at y cymorth cywir pan fyddant yn siarad ag oedolyn am eu teimladau.

a'r ymwybyddiaeth o'r gwasanaeth hwnnw a chredaf ichi (RES 2) gyfeirio at hyn o ran faint y mae rhieni yn y gymuned yn ei ddeall mewn gwirionedd am beth yw'r gwasanaeth hwn. *Rhanddeiliad 01*

- 4.151 Profiad staff astudiaethau achos ysgolion cynradd oedd nad oedd rhieni a gofalmwr yn ymwybodol o'r gwasanaeth cwnsela mewn ysgolion oni bai ei fod yn cael ei hyrwyddo iddynt yn uniongyrchol gan yr ysgol, sy'n awgrymu bod ymwybyddiaeth rhieni a gofalmwr yn gwbl ddibynol ar wybodaeth staff yr ysgol (gweler y paragraff nesaf). Teimlai staff astudiaethau achos ysgolion uwchradd, er bod rhieni a gofalmwr yn gwybod bod gwasanaeth cwnsela mewn ysgolion, ychydig a wyddent amdano na'r hyn yr oedd yn ei gynnig.
- 4.152 Roedd ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o'r gwasanaeth cwnsela ymhlith staff ysgol hefyd yn broblem, yn enwedig mewn ysgolion cynradd. Er enghraifft, dywedodd ymgynghorai staff ysgol gynradd a oedd yn Gynorthwyydd Cymorth Llythrennedd Emosiynol (ELSA) ei fod wedi trosglwyddo pryderon llesiant difrifol i uwch aelodau o staff i ymdrin â hwy, ond nad oeddent yn gwybod dim am yr hyn a ddigwyddodd nesaf, a chredai ymgynghorai staff ysgol gynradd arall bod y gwasanaeth statudol ar gyfer blwyddyn 7 i fyny yn unig. Disgrifiodd Cydgysylltydd Anghenion Dysgu Ychwanegol (CADY) o astudiaeth achos ysgol uwchradd nad oedd yn deall pwrpas cwnsela'n llawn.

Rwy'n meddwl, gan ein bod yn trafod pethau nawr, beth yw diben cwnsela, o ran rhywbeth fel ymyriad ELSA, efallai eich bod yn helpu rhywun ynglŷn â strategaethau. Ac mae'n debyg fod a wnelo cwnsela â gwrando ar rywun, am wn i. Ond wn i ddim a yw hynny, wyddoch chi, dim ond gwrando arnyn nhw, yn eu helpu i ddeall neu ddatrys eu problemau, ond tybed beth yw ei ddiben? Ac efallai nad yw'n gwbl glir i mi yn fy meddwl fy hun. *Aelod o staff, Ysgol uwchradd B, cyfrwng Saesneg*

- 4.153 Hefyd, nododd cyfweleion rhanddeiliad system allweddol os nad yw staff ysgol yn deall beth yw'r gwasanaeth cwnsela neu sut i gyfeirio dysgwyr yn briodol ato, gall atal y gwasanaeth rhag ymgysylltu â'r plant cywir.

Rwy'n meddwl ei fod yn dibynnu ar yr ysgol. Ar eu hymwybyddiaeth o iechyd meddwl a llesiant, parodrwydd i ddeall trawma, niwroamrywiaeth a

ffurfir gan drawma, a dyna lle mae'r gwahaniaethau, a p'un a ydynt wedi ymgysylltu â'r gwasanaethau hynny. *Rhanddeiliad 05*

- 4.154 Roedd ymwybyddiaeth o wasanaethau cwnsela yn y gymuned yn isel ar draws y grwpiau ymgynghorai a dywedodd dysgwyr astudiaethau achos mewn ysgolion uwchradd nad oeddent wedi cael gwybod am gwnsela yn y gymuned.
- 4.155 Teimlai ymgynghoreion arweiniol gwasanaeth cwnsela awdurdodau lleol, er mai cyfrifoldeb gwasanaethau cwnsela lleol yw codi ymwybyddiaeth, ei fod hefyd yn wasanaeth cyffredinol cenedlaethol, a holwyd p'un a oedd diffyg hyrwyddo ar lefel genedlaethol, ochr yn ochr ag opsiynau cymorth ieuchyd meddwl a llesiant eraill. Fodd bynnag, buont yn ystyried priodoldeb hyrwyddo gwasanaeth gan wybod bod ganddo restrau aros hir.
- 4.156 Ychydig iawn o ddysgwyr astudiaeth achos a siaradodd yn benodol am eu profiadau o sesiynau cwnsela. Roedd uwch arweinydd mewn astudiaeth achos ysgol gynradd yn cofio un dysgwr a ddywedodd ei fod wedi mwynhau siarad â'r cwnselydd yn fawr. Roedd dysgwyr â phrofiad o gwnsela mewn astudiaeth achos ysgol uwchradd yn fwy amwys.

RES2: pan oeddech chi'n cyrraedd, roedd yn teimlo fel, efallai mai fi yn unig yw, ond mae yna deimlad fod rhywbeth o'i le arnoch chi, mae yna broblem gyda chi, fel eich bod chi wedi torri, ac rydych chi...

RES1: Maen nhw eisiau eich trwsio chi; rydych yn adeilad, ac mae angen inni eich atgyweirio.

RES2: Ydy, y math yna o deimlad, lle rydych chi'n beth, dim ond drych wedi torri, ac maen nhw'n ceisio'ch rhoi chi yn ôl at eich gilydd eto.

RES3: Mae'n debyg iawn i ysbyty mewn ffordd, maen nhw'n eich trin chi fel claf, fel, eich bod chi, ond ar yr un pryd, rydych chi hefyd fel, rydych chi'n berson.

RES1: Maen nhw'n gwneud i chi deimlo eich bod wedi'ch cau allan o fywyd.

RES3: Wedi cael eich cau allan, ie.

- 4.157 Elfen arall o brofiadau dysgwyr o sesiynau cwnsela yn yr ysgol oedd pryd roeddent yn cael eu cynnal. Soniodd aelod o staff mewn ysgol uwchradd astudiaeth achos am ddysgwr a ddywedodd nad oedd am fynd i gwnsela mwyach oherwydd eu bod yn cael eu tynnu allan dro ar ôl tro o wers yr oeddent yn ei mwynhau, ac er y gallai hynny ymddangos yn ddibwys i staff, roedd yn bwysig i'r dysgwr.

Ond sydd, i'r disgybl hwnnw, yn rheswm gwirioneddol ddilys pam nad yw am fynd i gwnsela mwyach, oherwydd cafodd ei dynnu allan o wers, ddwywaith mewn pythefnos - cael ei dynnu allan o wers y mae'n ei mwynhau'n fawr. Ac felly, nid yw eisiau torri ar draws ei addysg. Ac efallai ei fod yn fater bach i ni, "O, dal ati, tyrd o'na, mae digon o amser yn y flwyddyn ar gyfer gweddill y gwersi." Iddo ef, mae'n bwynt enfawr. *Aelod o staff, ysgol uwchradd B, cyfrwng Saesneg*

- 4.158 Nododd pobl ifanc, staff ysgolion uwchradd ac ymgynghoreion a staff astudiaethau achos ysgolion uwchradd, dysgwyr a chwnselwyr bwysigrwydd cwnsela fel gwasanaeth cyfrinachol mewn perthynas â rhieni, h.y. y gallai pobl ifanc fynychu cwnsela heb i'w rhieni gael gwybod ac na fyddai beth maent yn ei ddweud yn cael ei rannu oni bai bod mater diogelu yn codi. Roedd staff ysgolion uwchradd a phobl ifanc yr ymgynghorwyd â nhw a dysgwyr astudiaethau achos ysgolion uwchradd yn meddwl y byddai llai o ddysgwyr yn mynd i gwnsela pe baent yn meddwl y gallai eu presenoldeb neu'r hyn a ddywedwyd ganddynt gael ei rannu â'u rhieni. Nododd ymgynghoreion staff ysgolion cynradd, yn eu profiad hwy, fod rhieni yn hapus i gael gwybod dim heblaw y pwnc eang yr oedd eu plentyn yn ei drafod mewn cwnsela. Fodd bynnag, nododd staff astudiaethau achos ysgolion uwchradd fod tensiwn rhwng rhieni a staff ysgol y gallai cyfrinachedd y gwasanaeth cwnsela ei greu os oedd rhieni yn canfod fod eu plentyn wedi bod yn derbyn cwnsela yn ddiamwybod iddynt.
- 4.159 Un o'r dylanwadau allweddol ar dderbynioldeb oedd y stigma sy'n ymwneud ag iechyd meddwl a chwnsela. Roedd canfyddiadau o'r ymgynghoriadau â phobl ifanc yn dangos y byddai embaras am eu bod angen cwnsela, a'r hyn y credent y gallai eu cyfoedion ei feddwl ohonynt, yn dylanwadu ar eu penderfyniad i fynd i gwnsela. Nododd yr ymgynghorai gofalwyr maeth y gallai hyn fod yn arbennig o ddifrifol i bobl ifanc â phrofiad o ofal sydd eisoes yn teimlo'n wahanol ac yn agored i fwlio, ac nad

dynt eisiau tynnu sylw pellach atynt eu hunain trwy orfod gadael gwers i fynychu cwnsela.

- 4.160 Trafodwyd stigma yn y cartref hefyd gan gyfweleion rhanddeiliad system allweddol. Dywedodd un y gall yr iaith y mae rhieni'n ei defnyddio ynghylch iechyd meddwl effeithio ar agweddau eu plant, a gall stigma atal rhieni rhag ceisio cymorth yn gynnar i'w plentyn.

efallai bod gan eu rhieni broblem gyda'r stigma, bod gan eu plentyn broblemau iechyd meddwl, oherwydd 'Nid oes gen i broblem o'r fath, felly nid oes gan fy mhlant broblem o'r fath chwaith'. *Rhanddeiliad 05*

- 4.161 Roedd staff astudiaethau achos ysgolion uwchradd a chwnselwyr yn meddwl bod stigma mewn ysgolion yn broblem. Teimlai un uwch arweinydd astudiaeth achos ysgolion uwchradd, fodd bynnag, fod stigma yn llai o broblem ers y pandemig COVID-19 oherwydd bod iechyd meddwl wedi cael sylw mor fanwl yn y gymdeithas ehangach. Roedd staff astudiaethau achos ysgolion cynradd yn meddwl bod stigma yn llai o broblem mewn ysgolion cynradd. Dywedasant nad oedd dysgwyr naill ai'n sylwi pan oedd plentyn yn cael ei dynnu allan o ddosbarth ar gyfer cwnsela oherwydd bod dysgwyr yn aml yn cael eu tynnu allan am wahanol resymau, neu eu bod eisiau cael eu tynnu allan a chael rhywfaint o sylw unigol hefyd.

- 4.162 Credai cyfweleion rhanddeiliad system allweddol y gallai stigma gael ei greu yng nghyd-destun yr ysgol gan staff a dysgwyr nad ydynt yn deall iechyd meddwl a manteision cwnsela. Roeddent yn awgrymu y gallai negeseuon gwael gan yr ysgol neu ychydig iawn o waith ym maes iechyd meddwl arwain at stigmatiddio'r rhai sy'n defnyddio cwnsela a phlant yn cael eu trin fel 'arall' gan eu cyfoedion.

Ac, wyddoch chi, weithiau mae'n ymwneud cymaint â'r manylion yn yr ysgol ynglŷn â sut mae'r pethau hyn yn cael eu darparu, beth yw'r negeseuon, wyddoch chi? Pa mor dda y mae pobl ifanc yn deall manteision derbyn cwnsela, ond hefyd deall pam eu bod yn poeni amdano, wyddoch chi? Rwy'n meddwl efallai y bydd mwy o dderbyn yn awr, o'i gymharu â'r hyn a oedd yn flaenorol, ond wyddoch chi, yr wyf i ... felly, wyddoch chi, yn amlwg mae rhwystrau yn mynd i fod yn stigma, y maent yn mynd i fethu, wyddoch chi, deall y gwerth a all fod ynddo.

Rhanddeiliad 08

4.163 Cytunodd y rhieni yr ymgynghorwyd â hwy y gallai ysgolion greu neu gynnal stigma ynghylch cwnsela drwy beidio â bod yn dryloyw ynghylch bod cwnselydd ar gael, h.y. y byddai unrhyw ymddangosiad o gyfrinachedd ynghylch y cwnselydd yn cynyddu'r stigma. Fodd bynnag, disgrifiodd ymgynghoreion staff ysgolion uwchradd a staff astudiaethau achos ysgolion uwchradd a chwnselwyr sut y maent yn ceisio lleihau'r stigma ynghylch iechyd meddwl a chwnsela mewn ysgolion ac UC'Dau trwy fod yn wybodus am drawma, normaleiddio iechyd meddwl, gwreiddio diwylliant sy'n annog dysgwyr i fod yn agored am sut maent yn teimlo, gwneud cyrchu cwnsela'n hawdd ac yn gyfrinachol, a chael cwnselwyr sy'n rhan o'r ysgol ac yn gyfarwydd i ddysgwyr.

pan rydyn ni'n siarad â'r disgyblion rydyn ni'n ceisio gwneud iddyn nhw ddeall nad oes dim i gywilyddio ohono, dim ond cefnogaeth yw. Rydyn ni'n ceisio ei normaleiddio. [...] a dwi'n gobeithio y bydd yr holl waith rydyn ni'n ei wneud am drafod teimladau, iechyd meddwl a gofyn am help – dyna fydd thema'r wythnos gyfan yn yr ysgol, gofyn am help a pha mor bwysig yw hynny – gobeithio bod y cyfan yn arwain y plant i sylweddoli nad yw cael cymorth neu dderbyn sesiynau cwnsela yn eu gwneud yn wahanol nac yn rhyfedd neu beth bynnag, ydych chi'n gwybod beth ydw i'n ei feddwl? *Uwch arweinydd, ysgol uwchradd C, cyfrwng Cymraeg*

4.164 Nodwyd yn y cyfweiliadau rhanddeiliaid system allweddol y potensial i stigma barhau trwy unrhyw un o'r oedolion oedd o amgylch plentyn pan oeddent yn ceisio cymorth. Dywedodd un cyfwelai, os yw plentyn yn estyn allan am help ac yn cael ymateb di-dostur, mae'n llai tebygol o fod eisiau gofyn am help eto neu geisio cymorth pellach ar ffurf cwnsela. Efallai y byddant yn teimlo y bydd pob oedolyn yn barnu'r teimladau sydd ganddynt.

Hynny yw, efallai hefyd fod pobl wedi ceisio cymorth o'r blaen a heb gael ymateb tosturiol a fyddai, wyddoch chi, yn ataliad sylweddol. Diffyg ymwybyddiaeth hefyd. *Rhanddeiliad 08*

4.165 Yn ogystal â'r stigma sy'n dylanwadu ar agweddau pobl ifanc tuag at gwnsela, nododd staff ysgolion uwchradd a phobl ifanc yr ymgynghorwyd â hwy a staff astudiaethau achos ysgolion uwchradd a dysgwyr y gallai agweddau negyddol a gwrthwynebiad i gwnsela godi hefyd o'r canfyddiad bod cwnsela yn wastraff amser, diffyg cymhelliant, profiadau negyddol neu siomedig blaenorol gyda chwnselwyr eraill neu ymyriadau CAMHS, a dysgwyr yn teimlo'n anghyfforddus yn siarad am

deimladau neu'n teimlo nad oes angen help arnynt. Cynigiwyd allgaredd hefyd fel rheswm pam bod pobl ifanc yn gwrthwynebu cwnsela gan staff astudiaethau achos ysgolion uwchradd a dysgwyr. Dywedon nhw fod rhai pobl ifanc yn teimlo bod eraill yn fwy haeddiannol o amser y cwnselydd na nhw.

RES4: Weithiau rydw i wedi gweld rhai pobl sydd wedi ceisio mynd i therapi grŵp ond sy'n teimlo nad ydyn nhw'n perthyn yno, oherwydd efallai bod gan bobl eraill fwy o ...

RES2: Sefyllfa waeth.

RES4: ... sefyllfaoedd gwaeth, a dydyn nhw ddim wir yn teimlo eu bod nhw yn y lle iawn, dydyn nhw ddim yn teimlo fel eu bod nhw, maen nhw'n teimlo bod eu problemau nhw yma, ac mae problemau'r person arall yn y fan yma, ac mae angen delio â nhw yn gyntaf.

Dysgwyr, ysgol uwchradd B, cyfrwng Saesneg

4.166 Gallai agweddau at gwnsela hefyd gael eu dylanwadu gan enw da'r gwasanaeth yn yr ysgol. Roedd canfyddiadau o'r ymgynghoriadau â phobl ifanc a oedd yn ddysgwyr ysgol uwchradd yn awgrymu y byddai profiadau negyddol o gwnsela yn lledaenu ymhlith dysgwyr ar lafar ac yn eu gwneud yn amharod ymgysylltu â nhw, tra byddai adroddiadau cadarnhaol neu weld eu cyfoedion yn newid er gwell ar ôl cwnsela yn eu hannog i geisio cwnsela.

4.167 Roedd parodrwydd person ifanc ar gyfer cwnsela yn cael ei ystyried yn bwysig gan ofalwyr maeth, plant a phobl ifanc a staff ysgolion uwchradd yr ymgynghorwyd â nhw a staff astudiaethau achos ysgolion uwchradd a chwnselwyr. Roedd pawb yn cytuno bod angen i blant a phobl ifanc fod yn barod ar gyfer cwnsela ac roedd teimlo nad oedden nhw'n barod yn eu gwneud yn fwy tebygol o beidio â mynychu neu beidio â chymryd rhan mewn sesiynau cwnsela.

Roedd gen i blentyn yn gynharach, er enghraifft, lle mae hi'n ei chael hi'n anodd iawn a doedd hi ddim eisiau cael ei hatgyfeirio i gwnsela ac mae hynny'n iawn. Dywedais, tyrd i mewn ataf i bob wythnos ac yna byddwn yn gweld unwaith y byddi wedi gwneud hynny, os oes angen i ti siarad â rhywun, yna galli di roi cynnig ar gwnsela. Dydw i ddim yn meddwl ein bod ni'n neidio arno, ydyn ni? *Aelod o staff, ysgol uwchradd A, cyfrwng Saesneg*

- 4.168 Nododd ymgynghorai oed ysgol gynradd hefyd bwysigrwydd gwybod pryd roedd sesiynau cwnsela yn mynd i gael eu cynnal. Roedd peidio â chael unrhyw rybudd yn golygu nad oedd y plentyn wedi gallu meddwl am yr hyn yr oedd eisiau ei ddweud wrth y cwnselydd, ac yr oedd eisiau gwneud hynny.
- 4.169 Tynnodd y bobl ifanc yr ymgynghorwyd â nhw a'r staff astudiaethau achos ysgolion uwchradd sylw at bwysigrwydd y berthynas rhwng person ifanc a'i gwnselydd. Roeddent yn awgrymu bod perthynas dda yn hanfodol er mwyn i gwnsela fod yn effeithiol ac y byddai amheuon ynghylch a ellid sefydlu perthynas dda yn eu gwneud yn gyndyn o geisio cwnsela. Dywedodd yr ymgynghoreion 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 ddywedwyd ganddynt yn cael ei gadw'n gyfrinachol. Disgrifiodd ymgynghorai oed ysgol gynradd ei fod yn teimlo'n nerfus am weld cwnselydd oherwydd nad oedd yn ffigwr awdurdod yr oedd yn ei adnabod. Pwysleisiodd y rhieni yr ymgynghorwyd â nhw hefyd bwysigrwydd y berthynas rhwng y plentyn a'r cwnselydd, gan nodi y gallai profi perthynas wael atal pobl ifanc rhag ceisio cwnsela yn y dyfodol.
- 4.170 Fodd bynnag, roedd staff astudiaethau achos ysgolion uwchradd, dysgwyr a chwnselwyr yn amrywio yn eu barn ynghylch a oedd cwnselydd dieithr yn ei gwneud hi'n haws neu'n anoddach sefydlu perthynas dda gyda nhw. Awgrymodd sawl cyfranogwr ei fod yn dibynnu ar y dysgwr. Nododd cwnselwyr fod meithrin perthynas â dysgwyr o oedran ysgol gynradd yn fwy heriol yn ystod y pandemig COVID-19 oherwydd nad oeddent yn gallu defnyddio strategaethau megis gemau, e.e. Connect 4.
- 4.171 Nodwyd dau fater ynghylch derbynioldeb y gwasanaeth cwnsela yn ystod y pandemig COVID-19 mewn ymgynghoriadau â rhanddeiliaid, sef ymwybyddiaeth a chyswllt â'r gwasanaeth. Roedd ymgynghoreion oedran ysgol uwchradd o'r farn bod ymwybyddiaeth o wasanaethau cwnsela ymhlith dysgwyr blwyddyn 7 yn debygol o fod yn isel oherwydd y tarfu a fu ar sesiynau bugeiliol amser dosbarth, lle byddai ffynonellau cymorth fel arfer yn cael eu trafod.
- 4.172 Roedd safbwyntiau ynghylch pa mor dda yr oedd gwasanaethau cwnsela wedi cadw mewn cysylltiad â phlant a phobl ifanc yn gymysg. Dywedodd y rhieni yr ymgynghorwyd â hwy fod ymgysylltiad gwasanaethau â'u plant a oedd wedi bod yn cael cwnsela cyn i ysgolion gau wedi bod yn wael, tra bod ymgynghoreion staff ysgol yn disgrifio profiadau da a drwg, e.e. cadwodd cwnselydd mewn cysylltiad â theulu

ysgol gynradd a sylwi bod rhiant yn cael trafferthion, felly daethpwyd â'r plentyn i mewn i hwb yr ysgol⁴. Fodd bynnag, roedd ymgynghorai staff ysgol uwchradd yn feirniadol o'u gwasanaeth cwnsela, na chysylltodd â dysgwyr i ofyn a oeddent eisiau cael cwnsela o bell neu aros nes y gellid aildddechrau sesiynau wyneb yn wyneb; yn lle hynny, arhoson nhw i'r dysgwr golli tair sesiwn cyn cysylltu â'r dysgwr nesaf ar y rhestr aros.

- 4.173 Roedd staff astudiaethau achos ysgolion cynradd ac uwchradd yn cofio na chysylltodd eu gwasanaethau cwnsela â nhw pan ddechreuodd y pandemig COVID-19, ac eithrio un astudiaeth achos ysgol uwchradd, lle yr oedd ei gwasanaeth wedi cynnig cymorth i staff a dysgwyr.

Ffoniodd y gwasanaeth cwnsela yr ysgol bob dydd Mercher, a oedd yn dda iawn, yr holl ffordd drwy'r pandemig, a gofyn inni bob dydd Mercher a oedd angen unrhyw gymorth arnom, nid yn unig y plant ond y staff, a oedd yn dda iawn yn fy marn i. *Aelod o staff, ysgol uwchradd A, cyfrwng Saesneg*

- 4.174 I grynhoi, roedd nifer o ffactorau a oedd yn effeithio ar dderbynioldeb gwasanaethau cwnsela, gyda rhai materion allweddol yn egluro profiadau negyddol plant a phobl ifanc o ymgysylltu â gwasanaethau. Roedd y rhain yn ymwneud yn bennaf â phryderon ynghylch cyfrinachedd a'r stigma canfyddedig sy'n gysylltiedig â chwmsela. Roedd yr angen i wella ymwybyddiaeth a sicrhau parodrwydd i ymgysylltu â chwmsela hefyd yn cael ei ystyried yn bwysig i hwyluso profiad cadarnhaol. Roedd canfyddiadau cymysg o wasanaethau cwnsela yn ystod y pandemig COVID-19, gyda thystiolaeth amrywiol ynghylch p'un a oedd gwasanaethau'n parhau i ymgysylltu ag ysgolion, plant a phobl ifanc yn ystod cyfnod heriol.

Effeithiau Canfyddedig Gwasanaethau Cwnsela mewn Ysgolion ac yn y Gymuned

- 4.175 Yng nghyswllt yr effeithiau canfyddedig gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned ystyriwyd y newidiadau yr oedd cyfranogwyr yn ymwybodol ohonynt o ganlyniad i blant a phobl ifanc yn cael cwnsela. Roedd y canfyddiadau'n tynnu ar

⁴ Yn y cyfnod cau ysgolion yn ystod pandemig COVID-19, arhosodd rhai ysgolion ar agor fel 'hybiau' i blant gweithwyr allweddol a phlant agored i niwed eu mynychu.

ddata o gyfweiliadau rhanddeiliaid system allweddol, ymgynghoriadau â rhanddeiliaid ac astudiaethau achos ysgolion.

- 4.176 Nododd ymgynghoreion staff astudiaethau achos ysgolion cynradd ac uwchradd y gallai fod yn anodd barnu pa effaith a gafodd cwnsela. Teimlai staff mewn astudiaeth achos ysgol gynradd nad oedd eu hysgol wedi cael digon o'r gwasanaeth i farnu, tra bod staff mewn ysgol uwchradd yn awgrymu ei bod yn anodd gwybod pa effaith yr oedd cwnsela yn ei chael yn ychwanegol at y cymorth bugeiliol arall yr oedd dysgwyr yn ei gael. Roeddent hefyd yn nodi bod dysgwyr yn tueddu i beidio â rhannu eu barn â staff ynghylch sut roedd cwnsela wedi eu helpu ac er efallai nad oedd dysgwr yn ymddangos yn wahanol iawn yn allanol ar ôl cwnsela, efallai ei fod yn teimlo'n llawer gwell am ei broblem.

Rwy'n meddwl ei bod yn anodd iawn dweud gyda chwnsela, pa effaith y mae wedi'i chael, a pha effaith y mae pethau eraill y mae'r ysgol yn eu cynnig i'r person ifanc hwnnw yn ei chael? Neu efallai bod amgylchiadau eu cartref wedi newid. Efallai bod pethau eraill yn mynd ymlaen ym mywyd y person ifanc hwn - wyddoch chi, mae'n anodd iawn dweud pa effaith mae'r cwnsela ei hun yn ei chael ar y person ifanc. *Aelod o staff, ysgol uwchradd B, cyfrwng Saesneg*

- 4.177 Teimlai rhai cyfweleion rhanddeiliad system allweddol bod y gwasanaeth presennol yn effeithiol a bod llawer o blant wedi elwa ohono. Roeddent hefyd yn meddwl bod gwasanaethau'n gweithredu fel ymyriad cynnar a oedd yn atal plant rhag bod angen cymorth mwy dwys yn ddiweddarach. Felly, gallai cwnsela nid yn unig fod o fudd i'r plentyn ond hefyd o bosibl arbed arian yn y system ehangach a sicrhau fod gwasanaethau eraill yn fwy ar gael i eraill.

Ond, wyddoch chi, mae llawer, llawer o straeon am blant sydd wedi elwa'n wirioneddol o'r gwasanaeth fel gwasanaeth ymyrraeth gynnar, wyddoch chi, ac yn ôl pob tebyg wedi atal yr angen am wasanaeth mwy dwys yn nes ymlaen, megis ymyrraeth CAMHS neu beth bynnag. *Rhanddeiliad 01*

- 4.178 Roedd staff astudiaethau achos ysgolion uwchradd yn fwy cadarnhaol am effeithiolrwydd y gwasanaeth cwnsela na'u cymheiriaid mewn ysgolion cynradd. Er enghraifft, disgrifiodd uwch arweinydd astudiaeth achos ysgolion uwchradd sut roedd cwnsela wedi helpu dysgwyr i fynegi pa mor isel oedd eu hwyliau, a nododd un arall:

Rwy'n meddwl ei fod yn helpu eu datblygiad personol ac o safbwynt yr ysgol, eu cynnydd mewn gwersi, mewn pynciau, o ran ymddygiad ... mae'n bopeth onid yw? *Uwch arweinydd, ysgol uwchradd C, cyfrwng Cymraeg*

- 4.179 Mewn cyferbyniad, teimlai staff mewn un astudiaeth achos ysgol gynradd fod yr ymyriadau llesiant a ddarparwyd gan yr ysgol yn fwy effeithiol na chwmsela. Roeddent yn meddwl bod hyn oherwydd bod staff yn adnabod y dysgwyr yn dda, roeddent yn cyflwyno cymorth pwrpasol gydag aelod o staff a gweithgareddau llesiant a oedd yn gweddu orau i'r dysgwr, a gallai teulu'r dysgwr gymryd rhan. Pe bai gan ddysgwr broblem ddigon difrifol i warantu cwnsela, awgrymodd y byddai cyfyngiadau ar nifer sesiynau'r gwasanaeth yn lleihau'r effeithiolrwydd.

Ie, dwi'n meddwl os oes cymaint o broblem y mae angen iddyn nhw ei harchwilio ymhellach a bod gwir angen rhyw fath o help dwfn arnyn nhw, gyda'r amser cyfyngedig y mae'r cwnselwyr yn gallu ei gynnig, dwi'n meddwl ... mae bron fel tynnu'r caead i ffwrdd ac yna dweud, mae'n rhaid i mi stopio gyda chi nawr. Maen nhw wedi dechrau siarad am bethau ac yna mae'r mater yn cael ei gau i lawr. *Aelod o staff, ysgol gynradd B, cyfrwng Saesneg*

- 4.180 Soniodd cyfweleion rhanddeiliad hefyd am grwpiau o blant a gafodd fudd arbennig o'r gwasanaeth, fel plant â sgoriau YP-CORE uchel iawn. Teimlai un rhanddeiliad a gyfwelwyd ei fod yn arbennig o ddefnyddiol i'r rhai sy'n cael trafferthion mewnol, megis rhai pobl ifanc yn y gymuned LGBTQI+.

Rwy'n meddwl ei bod hi'n debyg bod honno'n enghraifft arbennig o dda lle mae cwnsela'n effeithiol iawn. Felly, mae'r person ifanc hwnnw a allai gael trafferthion mewnol gwirioneddol, ac yna mae'n cael man i archwilio sy'n teimlo'n ddiogel ac yn dderbyniol - mae pob un o'r pethau hynny yn gwbl hanfodol. *Rhanddeiliad 04*

- 4.181 Ar y cyfan, fodd bynnag, canfu cyfweleion rhanddeiliad system allweddol, cyfranogwyr yn yr ymgynghoriadau, a staff astudiaethau achos ysgolion uwchradd fod amrywiaeth nodedig yn ansawdd y gwasanaeth, a thrwy hynny ei effeithiolrwydd.
- 4.182 Dywedodd y rhan fwyaf o ymgynghoreion pobl ifanc a oedd wedi cael cwnsela ei fod wedi eu helpu, ond roedd adroddiadau'r rhieni yr ymgynghorwyd â nhw am

brofiadau eu plant yn fwy cymysg. Lle dywedasant fod cwnsela o fudd, fe wnaethant briodoli hyn i'r cwnselydd a oedd wedi teilwra eu dull i gyd-fynd ag anghenion eu plentyn.

- 4.183 Yn yr un modd â'r bobl ifanc yr ymgynghorwyd â nhw, roedd ymgynghoreion staff ysgol yn tueddu i weld bod eu gwasanaeth cwnsela'n effeithiol, ond fe'i disgrifiwyd gan un fel 'llwyddo weithiau, tro arall ddim', oherwydd nid oedd pob cwnselydd yn dda am feithrin perthynas â dysgwyr. Nododd un uwch arweinydd astudiaeth achos ysgol uwchradd fod 'plant diwro' ymhlith eu dysgwyr a oedd wedi derbyn cwnsela ers blynnyddoedd lawer heb unrhyw welliant y gallai staff ei ganfod. Disgrifiodd un arall brofiad o'r amrywiaeth a welodd mewn effeithiolrwydd, yr oedd yn ei briodoli i broffesiynoldeb cwnselwyr ac, unwaith eto, eu perthynas â dysgwyr:

Ond hefyd mae'n ymwneud â'r ffordd y mae'r cwnselydd yn gweithio.

Rydw i wedi gweithio gyda chwnselydd anhygoel a oedd mor broffesiynol ac ar ben ei bethau, ac roedd yr amser a dreuliwyd ar gwnsela mor werthfawr - newidiodd y cwnselydd hwn lawer o bethau i lawer o ddisgyblion. Ac, rydw i wedi gweithio gyda'r gwrthwyneb i hynny, a dweud y gwir. Gallai llawer o'n haelodau staff fod wedi gwneud yn well weithiau. Felly, yr ansawdd sy'n bwysig, dwi'n meddwl, a pha mor dda maent yn gallu ymgysylltu â'r disgyblion. *Uwch arweinydd, ysgol uwchradd B, cyfrwng Saesneg*

- 4.184 Nododd ymgynghoreion staff ysgolion cynradd fod ymgysylltu â rhieni yn bwysig i gynnal canlyniadau cadarnhaol ar gyfer plant ieuengach, gan eu bod wedi cael profiad o rieni'n methu â gweithredu strategaethau yr oedd y cwnselydd wedi'u rhoi iddynt i'w defnyddio gyda'u plentyn.
- 4.185 Nododd cyfweleion rhanddeiliad system allweddol yr amrywiad cenedlaethol yn nifer y bobl ifanc sy'n defnyddio'r gwasanaeth a chyfraddau hunanatgyfeirio, ac awgrymwyd mai goblygiad hyn oedd bod rhai ALLau yn darparu gwasanaeth effeithiol sy'n cael ei redeg yn dda, tra nad yw eraill yn gwneud hynny. Roedd un cyfwelai yn arbennig yn cwestiynu pwy oedd yn asesu darpariaeth y gwasanaeth, yn nodi gwelliannau, ac yn eu gweithredu. Heb asesiad parhaus, gellid effeithio ar ansawdd y gwasanaeth.

A phan edrychwch ar y data canlyniadau ar gyfer gwasanaethau yng Nghymru, mae gwahaniaethau enfawr o ran nifer y plant sy'n defnyddio

gwasanaeth fesul pen o'r boblogaeth, y gyfradd mewn ardal awdurdod lleol, cyfran y plant sy'n hunanatgyfeirio yn hytrach na chael eu hatgyfeirio at wasanaeth gan oedolyn, nifer y sesiynau y mae plentyn yn eu cael unwaith y bydd i mewn yn y gwasanaeth. Mae amrywiad enfawr sy'n awgrymu'n gryf i mi fod rhai gwasanaethau mewn gwirionedd yn fwy effeithiol nag eraill, ac o bosibl yn cael eu defnyddio mewn ffyrdd gwahanol. Ond yn aml, nid ydych chi'n gweld llawer o dystiolaeth fel hyn yn cael ei gwestiynu'n fewnol gan awdurdodau lleol eu hunain, nac yn gasgliadol. *Rhanddeiliad 01*

- 4.186 Gellid esbonio rhan o'r amrywiad mewn darpariaeth gwasanaeth ac effeithiolrwydd gan y pwysau ar gyllidebau ALIau a'r manylebau lleiaf ar gyfer y gwasanaeth cwnsela statudol.

[Cafwyd] toriadau mawr mewn termau real i'w cyllidebau, ac fel unrhyw wasanaeth, bydd hwn yn un a fyddai wedi bod dan fygythiad i ryw raddau. Ac os ydych yn colli cwnselydd neu ddau o fewn eich gwasanaeth eich hun, byddai cwestiynau yn codi ynghylch a ydych chi am gael aelodau newydd o staff i gymryd lle'r aelodau hynny. Nid oes gen i'r ffigurau hynny wrth law mewn gwirionedd, ond yn amlwg mae'r gofyniad statudol yn fach iawn o ran darparu gwasanaeth, ac nid yw'n dweud sut ddylai'r gwasanaeth edrych. Nid yw'n sôn chwaith os oes unrhyw gwestiynau gwirioneddol am rai o'r ystadegau a ddaw allan o'r gwasanaeth hwnnw.

Rhanddeiliad 01

- 4.187 Nododd un ymgynghorai arweiniol gwasanaeth cwnsela ALI hefyd yr amrywiad yn y ddarpariaeth gwasanaeth o ganlyniad i wasanaethau wedi esblygu dros nifer o flynyddoedd ac effaith debygol yr amrywiad hwnnw ar gost-effeithiolrwydd gwasanaethau.
- 4.188 I grynhoi, roedd nifer o gyfranogwyr yn gweld bod amrywiaeth o ran effeithiolrwydd gwasanaethau cwnsela ac yn awgrymu rhesymau am hyn ar nifer o lefelau, gan gynnwys amrywiad yn y gwasanaeth a ddarperir, ymgysylltu â rhieni, cwnselwyr yn canolbwyntio ar y plentyn yn eu dull gweithredu, a'r berthynas cwnselydd - plentyn.

Crynodeb

- 4.189 Mae'r bennod hon wedi cyflwyno canfyddiadau ar weithrediad, derbynioldeb ac effeithiau canfyddedig y gwasanaethau cwnsela presennol mewn ysgolion ac yn y

gymuned yng Nghymru. Ystyriwyd canfyddiadau'n ymwneud â gweithredu'r modelau presennol ar gyfer darparu gwasanaethau a chyllid; cyrhaeddiad gwasanaeth a chanfyddiad o ddigonolrwydd gwasanaethau; asesu'r galw, gan gynnwys sut mae plant a phobl ifanc yn cael mynediad at wasanaethau ac yn cael eu hatgyfeirio iddynt; a rhwystrau a hwyluswyr systemau i gyflenwi gwasanaethau. Roedd y canfyddiadau ynghylch derbynoldeb gwasanaethau yn cynnwys canfyddiadau gwahanol randdeiliaid o ddarparu neu dderbyn darpariaethau, gan gynnwys dealltwriaeth ac ymwybyddiaeth; profiadau o sesiynau cwnsela; gwasanaeth cyfrinachol; stigma a normaleiddio cwnsela; agweddau; parodrwydd; y berthynas cwnselydd-plentyn; a derbynoldeb yn ystod y pandemig COVID-19. Mae'r bennod nesaf yn cyflwyno canfyddiadau ar optimeiddio ac ehangu gwasanaethau cwnsela yn yr ysgol a'r gymuned.

5. Canfyddiadau: Optimeiddio ac Ehangu Gwasanaethau Cwnsela mewn Ysgolion ac yn y Gymuned

Cyflwyniad

5.1 Mae'r bennod hon yn archwilio'r potensial i optimeiddio'r gwasanaethau cwnsela presennol mewn ysgolion ac yn y gymuned, ac i ehangu'r ddarpariaeth i blant oed ysgol gynradd o dan Flwyddyn 6 (4-10 oed). Mae'n ymdrin â'r cwestiynau ymchwil canlynol:

- Beth mae rhanddeiliaid yn ei ddeall fel y model optimaidd ar gyfer gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned mewn ysgolion uwchradd a chynradd yng Nghymru?
- Pa rhanddeiliaid a chysylltiadau sydd bwysicaf wrth gyflenwi gwasanaeth cwnsela yn y gymuned (e.e. cost ac ansawdd), a sut y gellir cynhyrchu capasiti o fewn y system?

5.2 Mae dwy adran i'r canfyddiadau. Yn gyntaf, maent yn disgrifio barn cyfranogwyr am y model gorau posibl ar gyfer gwasanaeth cwnsela i bobl ifanc oed ysgol uwchradd ar draws ysgolion a lleoliadau cymunedol. Maent yn cyflwyno: model cyflenwi a chyllido posibl; mecanweithiau i gynyddu cyrhaeddiad ac argaeledd; ac opsiynau ar gyfer mynd i'r afael ag asesu galw, mynediad ac atgyfeiriadau. Maent hefyd yn disgrifio'r adnoddau a'r amodau cyd-destunol sydd eu hangen i weithredu'r model optimaidd, gan gynnwys hyfforddiant, sgiliau a gallu cwnselwyr. Yn benodol, maent yn ystyried yr angen i ymgorffori gwasanaethau cwnsela o fewn dull system addysg gyfan o ymdrin ag iechedd meddwl. Yn ail, maent yn cyflwyno canfyddiadau ar yr angen i ehangu'r gwasanaeth cwnsela i blant oed ysgol gynradd. Yna maent yn disgrifio'r model optimaidd ar gyfer y grŵp oedran hwn a'r adnoddau a'r ffactorau cyd-destunol sydd eu hangen i'w weithredu.

Crynodeb o'r canfyddiadau

I grynhoi, mae'r bennod hon yn cyflwyno canfyddiadau ar optimeiddio gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned i bobl ifanc oed ysgol uwchradd a phlant oed ysgol gynradd, gan gynnwys yr angen am wasanaethau i blant o dan 11 oed (4-10 oed). Ar gyfer pob grŵp oedran, cyflwynir canfyddiadau ar y model cyflenwi a chyllido optimaidd, ac yna ceir canfyddiadau ar gyrhaeddiad ac argaeledd gwasanaethau, asesu'r galw, mynediad ac atgyfeiriadau, sgiliau a

hyfforddiant cwnselwyr, a sefyllfa gwasanaethau cwnsela o fewn dull system addysg gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl. Crynhoir pwyntiau allweddol o'r canfyddiadau isod. Roedd llawer o debygrwydd yng nghanfyddiadau'r ddau grŵp oedran, felly maent wedi'u hintegreiddio yn y crynodeb, gan ddechrau gyda'r angen i ehangu gwasanaethau i blant iau.

Er bod yr holl gyfranogwyr yn teimlo ei bod yn bwysig cefnogi iechyd meddwl a llesiant o oedran cynnar, nid oedd pawb yn teimlo mai gwasanaethau cwnsela oedd y ffordd orau o ddarparu'r cymorth hwn i bob plentyn oed ysgol gynradd, gan ddadlau y byddai'n cael ei gyflawni'n well gan ymarferwyr eraill, neu gydag ymyriadau teuluol neu rianta. Fodd bynnag, roedd mwyafrif y cyfranogwyr o blaid cael gwasanaeth cwnsela ar gyfer pob plentyn oed ysgol gynradd. Roedd y rhesymau am hyn yn cynnwys gwerth ymyrraeth gynnar, anghenion iechyd meddwl cynyddol, a bod yn fwy agored am iechyd meddwl a cheisio cymorth wrth i blant fynd yn hŷn.

Canfyddiad allweddol ar fodelau darparu gwasanaethau cwnsela oedd cefnogaeth i fodel bob-oed a oedd yn ymestyn o blentyndod cynnar i oedolyn ifanc, nad oedd yn creu gwasanaethau ar wahân i blant oed ysgol gynradd a phobl ifanc oed ysgol uwchradd. Yn hytrach, argymhellodd y cyfranogwyr y dylid seilio modelau cyflenwi gwasanaeth cwnsela ar ethos plentyn-ganolog a oedd yn cynnig ystod eang o therapïau wedi'u teilwra i oedran y plant a'r bobl ifanc sy'n defnyddio'r gwasanaeth. Fodd bynnag, roedd y farn yn fwy cymysg ynghylch p'un a ddylid cynnig dulliau seiliedig ar deuluoedd a grwpiau. Ystyriwyd bod cynnwys yr oedolion agosaf ym mywyd plentyn, yn bennaf rhieni a gofalwyr a staff ysgol, yn bwysig i blant oed ysgol gynradd.

Argymhellwyd cynnwys goruchwyliaeth staff ysgol yn y ddarpariaeth gwasanaeth cwnsela, lle mae cwnselwyr yn cynnig cymorth ac arweiniad yn uniongyrchol i staff ysgol i gefnogi eu gwaith gyda llesiant dysgwyr, ar draws lleoliadau cynradd ac uwchradd. Roedd darpariaeth mewn lleoliadau cymunedol yn cael ei hystyried yn bwysig gan bobl ifanc oed ysgol uwchradd, ond roedd y rhan fwyaf o'r cyfranogwyr o'r farn mai yn yr ysgol oedd y lle gorau i leoli darpariaeth ar gyfer plant oed ysgol gynradd.

Roedd cefnogaeth ymhlith uwch arweinwyr ysgolion uwchradd i'r ddarpariaeth gwasanaeth cwnsela gael ei chyflwyno gan gwnselwyr a gyflogir mewn ysgolion, yn

hytrach na'r modelau darparu gwasanaeth presennol, fel bod cwnselwyr yn cael eu hintegreiddio'n well i gymuned yr ysgol.

Canfyddiad allweddol ar gyfer cyrhaeddiad ac argaeledd gwasanaethau cwnsela oedd y dylai capasiti'r gwasanaeth fod ar lefel ddigonol i leihau'r amseroedd aros. Roedd hyn yn bryder arbennig am y ddarpariaeth i blant oed ysgol gynradd yn y dyfodol, o ystyried y nifer uchel o ysgolion cynradd a'r galw a ragwelir am y gwasanaeth.

Roedd cynyddu dewis a theilwra o fewn gwasanaethau cwnsela yn ffordd bwysig o weithredu ethos plentyn-ganolog. Ystyriwyd y byddai'n cynyddu cyrhaeddiad gwasanaeth gan y byddai'n golygu y gallai'r ddarpariaeth gyfateb yn agosach i anghenion a dewisiadau plant a phobl ifanc, gan gynyddu'r tebygolrwydd y byddent yn ymgysylltu â nhw. Nodwyd fod cynnig cwnsela o bell neu wyneb yn wyneb yn ffordd o gyflwyno dewis i bobl ifanc oed ysgol uwchradd. Fodd bynnag, nid oedd y rhan fwyaf o'r cyfranogwyr yn gweld defnyddio dulliau cwnsela o bell fel ffordd o gynyddu'r dewis i blant oed ysgol gynradd, gan fod eu heffeithiolrwydd gyda'r grŵp oedran hwn yn cael ei weld yn gyfyngedig.

Gellid teilwrio'r ddarpariaeth i angen ymhellach drwy i wasanaethau fabwysiadu dull 'y therapi iawn gyda'r cwnselydd iawn ar yr amser iawn', a rhoi ymreolaeth i blant a phobl ifanc, gan gynnwys plant iau, lle bynnag y bo modd. Tynnodd y cyfranogwyr sylw at bwysigrwydd sicrhau bod plant a phobl ifanc yn gallu siarad â chwnselydd yn eu dewis iaith, a'r angen wedyn am fwy o gwnselwyr sy'n gallu gweithio yn y Gymraeg ac ieithoedd eraill.

Roedd y cyfranogwyr yn ystyried bod y llwybrau atgyfeirio presennol i wasanaethau cwnsela ar gyfer pobl ifanc oed ysgol uwchradd yn ddigonol. Roedd y rhain yn cynnwys hunanatgyfeirio ac atgyfeirio gan rieni, staff ysgol a gweithwyr proffesiynol eraill. Fodd bynnag, pwysleisiodd y cyfranogwyr bwysigrwydd cael amrywiaeth o lwybrau, gan gynnwys hunanatgyfeirio. Roedd rhai cyfranogwyr yn ystyried bod hunanatgyfeirio yn bwysig i blant oed ysgol gynradd, ond roedd eraill yn meddwl ei bod yn fwy priodol cynnwys oedolion bob amser mewn atgyfeiriadau ar gyfer y grŵp oedran hwn. Argymhellwyd bod atgyfeiriadau ar gyfer plant oed ysgol gynradd yn cael eu hadolygu gan baneli amlasiantaeth i sicrhau bod plant yn cael y cymorth mwyaf priodol ar gyfer eu hanghenion. Dywedodd y cyfranogwyr fod angen gwybodaeth dda i hwyluso mynediad at wasanaethau cwnsela ym mhob lleoliad ac y byddai lleoli gwasanaethau mewn ysgolion yn gwneud mynediad yn hawdd i'r

rhan fwyaf o blant a phobl ifanc. Roedd awgrymiadau pellach i wella mynediad at wasanaethau cwnsela a lleihau pryderon plant a phobl ifanc am gwnsela yn cynnwys cyfleoedd iddynt gwrdd â'r cwnselydd, er enghraifft trwy gael sesiynau galw-heibio rheolaidd yn cael eu rhedeg gan gwnselwyr mewn ysgolion uwchradd, a gallu mynd â chydymaith gyda nhw i sesiynau cwnsela.

Roedd y rhan fwyaf o'r cyfranogwyr o'r farn y dylai cwnsela gael ei gyflwyno i bobl ifanc oed ysgol uwchradd gan gwnselwyr arbenigol wedi'u hyfforddi'n broffesiynol, yn hytrach na chan athrawon neu gyfoedion. Awgrymodd plant a phobl ifanc amrywiaeth o nodweddion personol a sgiliau generig a fyddai'n eu helpu i sefydlu perthynas ymddiriedus gyda chwnselydd. Roedd y rhain yn cynnwys bod yn garedig, yn empathetig ac yn hyblyg, a meddu ar sgiliau gwrando da. Cydnabuwyd yr angen i rai cwnselwyr feddu ar sgiliau arbenigol ychwanegol, e.e. sgiliau gweithio gyda phobl ifanc ag anawsterau cyfathrebu, yn ogystal â'r angen i gwnselwyr sy'n gweithio gyda phlant oed ysgol gynradd gael eu hyfforddi mewn amrywiaeth o fathau o gwnsela. Mynegodd rhai cyfranogwyr bryderon ynghylch yr anhawster i recriwtio cwnselwyr â'r sgiliau addas.

Nododd y cyfranogwyr bwysigrwydd gwasanaethau cwnsela fel rhan o ddull system addysg gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl a llesiant. Y manteision allweddol canfyddedig o fabwysiadu'r dull hwn oedd y byddai'n helpu i normaleiddio iechyd meddwl ac atal problemau iechyd meddwl a llesiant rhag gwaethygu, a thrwy hynny leihau'r galw ar wasanaethau cwnsela. Y rhanddeiliaid allweddol mewn dull system addysg gyfan oedd rhieni, ysgolion, gwasanaethau cwnsela ac asiantaethau allanol i ysgolion sydd â rôl mewn iechyd meddwl a llesiant, e.e. CAMHS.

Nodwedd allweddol o ddull system addysg gyfan oedd ymateb graddedig i anghenion llesiant dysgwyr, gyda holl staff yr ysgol yn cael eu hyfforddi mewn iechyd meddwl a llesiant. Byddai hyn yn golygu y byddai gan holl staff yr ysgol wybodaeth a hyder i drafod mater llesiant gyda dysgwr, a nodi os oedd angen cymorth pellach. Yna byddai gan yr ysgol amrywiaeth o opsiynau cymorth cyffredinol a thargededig ar waith a gellid atgyfeirio at wasanaethau cwnsela neu wasanaethau allanol eraill pe bai angen cymorth pellach ar y dysgwr. Nodweddwyd y dull hwn hefyd gan gymorth cyfannol, gan olygu bod dysgwyr yn cael cynnig cymorth cyn ac ar ôl cwnsela, a chydweithio rhwng ysgolion cynradd ac uwchradd i gefnogi dysgwyr ar draws y cyfnod pontio.

Nododd y cyfranogwyr yr amrywiaeth o adnoddau sydd eu hangen i weithredu dull system addysg gyfan. Roedd y rhain yn cynnwys hyfforddiant staff ysgol a chymorth ar gyfer llesiant staff ysgol, strategaethau ar gyfer cynnwys rhieni a gwaith amlasiantaeth, a Chwricwlwm i Gymru fel fframwaith i addysgu plant a phobl ifanc am strategaethau iechyd meddwl ac ymdopi. Nodwyd nifer o heriau a risgiau sy'n gysylltiedig â dull system addysg gyfan. Roedd y rhain yn cynnwys baich ychwanegol ar staff ysgolion; tensiwn yn y berthynas ysgol-teulu, a allai, er enghraifft, gael eu sbarduno pe bai'n rhaid i ysgolion gael sgysiau anodd am lesiant plentyn gyda'u rhieni neu ofalwyr; a diffyg capasiti ymhlith asiantaethau allanol yn y system ehangach i weithredu strategaethau megis paneli atgyfeirio amlasiantaeth.

Optimeiddio gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned ar gyfer pobl ifanc oed ysgol uwchradd

- 5.3 Mae'r adran hon yn cyflwyno canfyddiadau sy'n ymwneud ag optimeiddio gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned ar gyfer pobl ifanc oed ysgol uwchradd yng Nghymru. Bydd optimeiddio yn ystyried yr agweddau ar y gwasanaethau presennol y dylid eu cadw a'r agweddau y gellid eu gwella neu eu hehangu. Mae'r adran hon yn cyflwyno: model cyflenwi a chyllido posibl; mecanweithiau i gynyddu cyrhaeddiad ac argaeledd; ac opsiynau ar gyfer mynd i'r afael ag asesu'r galw, mynediad ac atgyfeiriadau. Mae hefyd yn archwilio'r adnoddau a'r amodau cyd-destunol sydd eu hangen i roi'r model optimaidd ar waith, gan gynnwys hyfforddiant, sgiliau a galluoedd cwnselwyr, yn ogystal â dull system addysg gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl. Y ffynonellau data sy'n adrodd ar optimeiddio gwasanaethau yw: ymgynghoriadau â rhanddeiliaid; cyfweiliadau rhanddeiliaid system allweddol; ac astudiaethau achos ysgolion.

Model cyflenwi a model cyllido

- 5.4 Roedd y canfyddiadau yn ymdrin â'r modelau cyflenwi a chyllido optimaidd ar gyfer gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned i bobl ifanc oed ysgol uwchradd. Y ffynonellau data priodol a ddefnyddiwyd oedd: ymgynghoriadau â rhanddeiliaid; cyfweiliadau rhanddeiliaid system allweddol; ac astudiaethau achos ysgolion.

- 5.5 Fel y nodwyd ym Mhennod 1 (adran *Polisi Llywodraeth Cymru: Gwasanaethau Cwnsela mewn Ysgolion ac yn y Gymuned*), y model cyflenwi cenedlaethol presennol ar gyfer gwasanaethau cwnsela yw un o ddatganoli i ALLau. Mae'n ofynnol iddynt o dan Ddeddf Safonau a Threfniadaeth Ysgolion (Cymru) (2013) 'sichrau darpariaeth resymol ar gyfer gwasanaeth sy'n darparu cwnsela mewn perthynas ag anghenion ieuchyd, emosiynol a chymdeithasol'. Mae'r Ddeddf yn nodi bod rhaid i'r gwasanaeth fod yn annibynnol, ac ar gael i bobl ifanc 11 i 18 oed mewn ysgolion ac yn y gymuned. Y tu hwnt i hynny, mae dylunio a chyflenwi'r gwasanaeth cwnsela yn cael ei bennu'n lleol i raddau helaeth, er bod canllawiau ar gael yn y Canllawiau Statudol i Awdurdodau Lleol Cymru ar Ddarparu Gwasanaethau Cwnsela Annibynnol (Llywodraeth Cymru, 2013) a Phecyn Cymorth Gweithredu Llywodraeth Cymru (Llywodraeth Cymru, 2020b).
- 5.6 Awgrymodd y cyfweleion rhanddeiliad system allweddol a gofawyr maeth ac ymgylgoreion ysgolion uwchradd y byddai model cyflenwi cenedlaethol mwy canolog a rhagnodedig yn optimaidd i sichrau tegwch. Er y dylid caniatáu rhywfaint o hyblygrwydd i gymryd y cyd-destun lleol i ystyriaeth, dywedodd y cyfweleion rhanddeiliad system allweddol y dylai fod safon ofynnol genedlaethol a gofynion gwasanaeth statudol manylach i hwyluso hyn.
- Rwy'n meddwl bod angen unffurfiaeth, yn gyntaf ac yn bennaf ledled Cymru, oherwydd mae'n loteri cod post i gael mynediad at wasanaethau cwnsela. *Rhanddeiliad 05*
- 5.7 Roedd ymgylgoreion gofawyr maeth o'r farn mai manteision dull gweithredu cenedlaethol o gyflenwi gwasanaethau cwnsela oedd gwella cyfathrebu am y gwasanaethau cwnsela a gwella'r ddealltwriaeth ohonynt, gweithio cydgysylltiedig gwell, a monitro canlyniadau'n well. Fodd bynnag, mynegwyd dau bryder gyda'r dull gweithredu a oedd yn cynnwys gwasanaethau cwnsela yn cael eu rhagnodi'n ganolog. Y pryder cyntaf oedd eu bod yn ofni y gallai manylebau contract llym i ddarparwyr gwasanaethau cwnsela atal gwasanaethau rhag ymateb i anghenion unigol. Er enghraifft, awgrymodd ymgylgoreion y gallai contractau nodi nifer pendant o sesiynau cwnsela fesul cyfnod, yn hytrach na nodi y dylai'r sesiynau ddod i ben pan oedd y person ifanc yn barod. Yr ail bryder a nodwyd ganddynt oedd mai darparwyr gwasanaethau cwnsela sy'n hyfedr wrth gynnig am contractau ar raddfa fawr fyddai'n cael y contractau, yn hytrach na'r rhai a allai ddarparu gwasanaeth o'r ansawdd uchaf.

- 5.8 Er mwyn sicrhau safon ofynnol o ran cyflenwi gwasanaeth, awgrymodd cyfweleion rhanddeiliad system allweddol fod angen grŵp llywio cenedlaethol i oruchwyllo darpariaeth gyffredinol y gwasanaeth cwnsela ledled Cymru. Gallai'r grŵp hwn hefyd werthuso'r gwasanaeth yn rheolaidd a nodi'r gwelliannau sydd eu hangen. Teimlent y dylid cyhoeddi'r broses hon i ddangos tryloywder.

Ac rwy'n meddwl bod absenoldeb y grŵp hwnnw wedyn yn codi cwestiynau ynghylch pwy sy'n goruchwyllo'r gwaith o gyflenwi a datblygu ymhellach y ddarpariaeth gwnsela annibynnol i blant a phobl ifanc. Lle mae'r cynnydd strategol yn cael ei gofnodi, sut mae nhw'n cael barn ac adborth gan blant a phobl ifanc a sut ydy ni yn ymateb iddyn nhw, yn ogystal ag i ysgolion a darparwyr sy'n mynegi pryderon, a lle maen nhw'n cael eu cofnodi a sut yr ydy ni'n ymdrin â nhw? Ac nid yw'n teimlo bod llawer o dryloywder yno, na bod modd dal y llywodraeth yn atebol.

Rhanddeiliad 06

- 5.9 Roedd y canfyddiadau ar optimeiddio'r modelau cyflenwi presennol yn cynnwys pedair elfen. Yn gyntaf, rheoli a gweithredu'r gwasanaeth; yn ail, y dylai fod ag ethos plentyn-ganolog; yn drydydd, gweithgareddau ychwanegol y dylai gwasanaethau cwnsela eu cynnig; ac yn bedwerydd, oedran y bobl ifanc y dylai'r gwasanaeth fod ar gael iddynt.
- 5.10 Elfen gyntaf y model cyflenwi optimaidd yw rheolaeth a gweithrediad y gwasanaeth cwnsela. Dengys canfyddiadau Pennod 4 (adran *Gweithredu Gwasanaethau Cwnsela mewn Ysgolion ac yn y Gymuned*) fod 10 ALI yn rheoli a gweithredu bob elfen o'u gwasanaeth cwnsela eu hunain, bod 8 wedi comisiynu darparwr allanol i gyflawni'r swyddogaeth hon, a bod 2 yn defnyddio dull cymysg. Roedd data o ymgynghoriadau ag arweinwyr gwasanaethau cwnsela ALLau a phobl ifanc oed ysgol uwchradd yn rhoi canfyddiadau cymysg ynghylch pwy ddylai reoli a gweithredu gwasanaethau cwnsela ar lefel ALI. Roedd rhai arweinwyr gwasanaethau cwnsela ALLau o'r farn ei bod yn well i'r ALI reoli a gweithredu ei wasanaeth cwnsela ei hun. Roedd hyn yn caniatáu gwasanaeth cyson dros amser, h.y. heb unrhyw newid darparwr allanol, ac i arweinwyr gwasanaethau cwnsela ALLau ddatblygu'r gwasanaeth mewn ymateb i anghenion newidiol, e.e. trwy gyflwyno mathau newydd o therapi, fel therapi celf. Argymhellodd un arweinydd gwasanaeth cwnsela ALI a gomisiynodd ddarparwr allanol i reoli a gweithredu gwasanaethau y dylid comisiynu un darparwr ar draws pob lleoliad, gan y byddai

hyn yn rhoi gwasanaeth cyson dros adegau allweddol ym mywyd plentyn. Byddai hefyd yn golygu negodi gydag un darparwr yn unig i gynyddu lefel y gwasanaeth dan contract pe bai mwy o arian yn dod ar gael.

5.11 Roedd barn y bobl ifanc yr ymgynghorwyd â hwy yn gymysg, gyda rhai'n nodi mai'r model optimaidd fyddai i'r ALI reoli a gweithredu'r gwasanaeth cwnsela, gyda chyfranogiad pobl ifanc, tra bod eraill yn meddwl y dylai ysgolion gyflogi cwnselwyr yn uniongyrchol i ddarparu gwasanaeth cwnsela i'r ysgol, h.y. y dylai'r cwnselydd fod yn rhan o staff yr ysgol. Awgrymwyd y byddai'n haws gan bobl ifanc fynd i weld cwnselydd pe bai'n rhan o'r ysgol, ac y gallai'r ysgol chwarae mwy o ran yn y gwaith o redeg y gwasanaeth cwnsela.

5.12 Roedd dau uwch arweinydd astudiaethau achos ysgolion uwchradd hefyd yn argymhell model cwnselydd a gyflogir mewn ysgolion. Roeddent o'r farn mai manteision hyn oedd y byddai'r cwnselydd yn adnabod y dysgwyr, yn gyfarwydd â'r ysgol, ac ar gael bob amser. Ymhellach, byddai'r ysgol yn fwy ymwybodol o ba weithgaredd cwnsela oedd yn digwydd - pwy oedd yn derbyn cwnsela, beth oedd yn cael ei drafod, a ble roedd dysgwyr yn cael eu cyfeirio. Roeddent yn cydnabod, fodd bynnag, na ellid ychwanegu'r rôl at lwyth gwaith y staff bugeiliol presennol ac y byddai angen cyllid sylweddol ar gyfer model cyflenwi o'r fath.

... byddai'n rhaid iddo fod yn berson gwahanol, ond o fewn ein tîm, a fyddai wedyn yn dod i'n cyfarfodydd, yn cysylltu â phenaethiaid blwyddyn, ein Swyddog Ymgysylltu â Theuluoedd, oherwydd i mi, mae hynny'n llawer mwy o becyn cyfannol [...] Byddai gennym lawer mwy o afael arno, ar bopeth, pe bai'n fodel yn seiliedig ar yr ysgol. *Uwch arweinydd, ysgol uwchradd A, cyfrwng Saesneg*

5.13 Roedd un ymgynghorai staff ysgol uwchradd o'r farn y byddai model comisiynu a chyflenwi yn y gymuned yn well, a chredai y dylai cwnsela gael ei gyflenwi gan ddarparwyr GIG yn y gymuned, gan y byddai hyn yn mynd i'r afael â chyfyngiadau gofod ar gyfer cwnsela mewn ysgolion ac yn sicrhau darpariaeth yn ystod gwyliau ysgol.

5.14 Teimlai dysgwyr astudiaethau achos mewn ysgolion uwchradd ei bod yn bwysig bod cwnsela yn y gymuned yn rhan o fodelau cyflenwi gwasanaethau cwnsela oherwydd dylai pobl ifanc gael dewis a oeddent yn gweld cwnselydd yn yr ysgol neu

yn y gymuned. Roeddent yn argymhell bod cwnselwyr cymunedol yn cael eu lleoli ger mannau dymunol fel parciau, a oedd yn gyfarwydd i bobl ifanc.

- 5.15 Mae dyrannu cwnselwyr i ysgolion uwchradd yn elfen o reoli a gweithredu'r gwasanaethau cwnsela a ddisgrifiwyd ym Mhennod 4 (adran *Gweithredu Gwasanaethau Cwnsela mewn Ysgolion ac yn y Gymuned*). I raddau helaeth, roedd staff astudiaethau achos ysgolion uwchradd o'r farn eu bod eisiau i un neu ddau o gwnselwyr gael eu dyrannu i'w hysgol fel bod dysgwyr bob amser yn gallu gweld yr un cwnselydd a bod staff yn gallu dod i'w hadnabod. Fodd bynnag, nododd rhai y byddai cael cwnselwyr gwahanol yn cynnig mwy o ddewis i ddysgwyr.
- 5.16 Ail elfen y model cyflenwi optimaidd yw y dylai fod ag 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', a golygai 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'u cwmpas. Y ffactorau a allai o bosibl fod yn sail i ethos plentyn-ganolog oedd y dull therapiwtig a'r mathau o therapïau y dylid eu cynnig, paru cwnselydd â'r plentyn neu berson ifanc, cynnig cwnsela ar yr amser iawn, darpariaeth gwasanaeth hyblyg, rhoi ymreolaeth i bobl ifanc a chynnig cwnsela tymor hwy. Cyflwynir y canfyddiadau ar y dull therapiwtig a mathau o therapïau yma, tra bod canfyddiadau ar y ffactorau eraill wedi'u hamlinellu yn yr isadran isod ar '*Gyrhaeddiad ac argaeledd*'.
- 5.17 Aethpwyd i'r afael â dulliau therapiwtig a mathau o therapïau gan gyfweleion rhanddeiliad system allweddol, pobl ifanc, ymgylgoreion rhieni a staff ysgol a staff astudiaethau achos ysgolion uwchradd, dysgwyr a chwnselwyr. Awgrymodd un cyfwelai rhanddeiliaid system allweddol y dylid, fel cam cyntaf, adolygu'r math o gwnsela y dylai gwasanaethau fod yn ei ddarparu.

Un o'r pethau sylfaenol, am wn i, yw a yw'n mynd i fod yn defnyddio dull penodol, a fyddai'r cwnsela yn defnyddio methodoleg benodol, felly ... a yw'n mynd i fod yn seiliedig ar CBT, er enghraifft? Felly, rwy'n meddwl mai dyna fyddai'r egwyddor gyntaf yn ôl pob tebyg, sef ystyried pa fath o ddull gweithredu a ddefnyddir, oherwydd hoffech chi feddwl ei fod yn mynd i ganolbwyntio'n fawr ar atebion, ond ar hyn o bryd nid ydw i'n teimlo fy mod yn gwybod. *Rhanddeiliad 07*

- 5.18 Ystyriai ymgylgoreion staff ysgolion uwchradd ac un uwch arweinydd astudiaeth achos mai gwasanaeth optimaidd oedd un a oedd yn cynnig ystod gynhwysfawr o therapïau, gan gynnwys therapi celf, therapi cerdd a sesiynau cerdded-a-siarad. Nodwyd y byddai therapïau celf a cherdd yn arbennig o dda i blant ADY neu rai a oedd ag anawsterau cyfathrebu.
- 5.19 Credai dysgwyr astudiaethau achos ysgolion uwchradd y dylai nifer o fathau o therapi fod ar gael iddynt. Roedd y rhain yn cynnwys therapi cŵn, therapi celf, therapi ysgrifennu a chwnsela yn yr awyr agored. Y rhesymau am hyn oedd y byddai therapi cŵn yn annog mwy o bobl ifanc i fynd i gwnsela, byddai therapi celf yn teimlo'n llai ymosodol i'r person ifanc, a byddai rhai pobl ifanc yn teimlo'n fwy cyfforddus yn ysgrifennu am eu teimladau na siarad amdanynt.
- 5.20 Roedd y rhan fwyaf o'r farn bod cael cwnsela tra'n cerdded yn yr awyr agored yn rhywbeth cadarnhaol gan eu bod yn meddwl y byddai'n helpu pobl ifanc i deimlo'n dawel ac yn llai pryderus, ond roedd rhai dysgwyr yn pryderu ynghylch cael eu gweld gan eraill.
- 5.21 Trafodwyd dau fath arall o therapi, therapi teulu a therapi grŵp, gan bobl ifanc ac ymgylgoreion staff ysgolion uwchradd a chan gyfranogwyr astudiaethau achos ysgolion uwchradd. Nododd yr ymgylgoreion pobl ifanc y gall problemau iechyd meddwl effeithio ar y teulu cyfan, felly dylid cynnig cwnsela i bobl ifanc gyda'u rhieni neu ofalwyr. Roedd un cwnselydd astudiaeth achos eisïau gweithio gyda theuluoedd pobl ifanc oed ysgol uwchradd yn yr un modd â chyda plant oed ysgol gynradd, ac roedd wedi cynnal rhai gweithdai gyda rhieni. Roeddent yn cydnabod na fyddai pob person ifanc eisïau i'w rhieni gael eu cynnwys, ond teimlent y dylai gwasanaethau cwnsela gynnig mwy i rieni a gofalwyr.
- rydym wedi cynnal rhai Gweithdai Gwrthdaro, gyda rhieni, i'w helpu i feithrin eu perthynas â'u person ifanc, er enghraifft. [...] Mae ychydig yn fwy dyrys, oherwydd cyfrinachedd, ac ni fyddai rhai cleientiaid eisïau i rieni gymryd rhan. Ond yn fy mhrofiad i, yn [enw'r ysgol] yn arbennig, mae rhieni'n ymgysylltu mwy, ac weithiau mae'r person ifanc angen llais, a gallwn ddarparu hynny. *Cwnselydd astudiaethau achos ysgolion*
- 5.22 Fodd bynnag, nid oedd ymgylgoreion staff ysgolion uwchradd yn gefnogol i wasanaethau cwnsela sy'n cynnig dull o'r fath. Er eu bod yn cydnabod bod angen cymorth ar rieni a gofalwyr i gefnogi llesiant eu plant, mae ffynonellau cymorth eraill

i deuluoedd ar gael yn y gymuned. Roeddent yn teimlo y byddai pobl ifanc yn amharod i gael cwnsela gyda'u teulu, a'u bod yn gwerthfawrogi gallu siarad â'r cwnselydd yn gyfrinachol.

- 5.23 Roedd gwahaniaeth barn rhwng yr ymgylchoreion pobl ifanc a dysgwyr astudiaethau achos ysgolion uwchradd ynghylch therapi grŵp. Teimlai rhai y dylai sesiynau grŵp fod ar gael gan y gallai pobl ifanc helpu ei gilydd os oeddent yn cael trafferth gyda mater tebyg ac y byddent yn teimlo nad oeddent ar eu pen eu hunain, y gallai person ifanc fod yn fwy parod i fod yn agored os oedd ffrindiau y gellir ymddiried ynddynt yn bresennol ac oherwydd bod pobl ifanc wedi arfer siarad mewn grwpiau. Roedd eraill yn pryderu y byddai cael gormod o bobl yno'n brofiad anodd, yn enwedig i ddysgwyr swil, ac na fyddai eu cyfoedion yn cynnal cyfrinachedd. Yng ngoleuni hyn, argymhellwyd y dylid dewis y cyfranogwyr yn ofalus er mwyn i sesiynau grŵp fod yn llwyddiannus. Roeddent hefyd yn cydnabod y gallai rhai pobl ifanc fod angen sicrwydd y gellid cyfiawnhau eu lle yn y grŵp, oherwydd efallai eu bod yn teimlo fod gan bobl ifanc eraill waeth problemau na nhw.

Ydy, mae preifatrwydd yn bendant yn bwysig, oherwydd dydych chi byth yn gwybod, er bod y bobl hynny hefyd yn cael cwnsela, wyddoch chi ddim os wnawn nhw ddweud wrth rywun amdano beth bynnag; maen nhw yno er mwyn darganfod pwy sy'n mynd. *Dysgwr, ysgol uwchradd A, cyfrwng Saesneg*

- 5.24 Teimlai staff astudiaethau achos ysgolion uwchradd y dylai gwasanaethau cwnsela gynnig mwy o waith grŵp oherwydd, trwy fod mewn grŵp, gallai dysgwyr rannu syniadau a datblygu sgiliau gyda'i gilydd a byddent yn sylweddoli bod eraill 'yn yr un cwch' â nhw. Fodd bynnag, roeddent yn cydnabod y byddai rhai pobl ifanc yn dawedog mewn grŵp oherwydd pryderon ynghylch cyfrinachedd. Awgrymwyd felly fod angen dewis cyfranogwyr y grŵp yn ofalus, bod pwrpas y grŵp a chyfrinachedd yn cael eu hesbonio ymlaen llaw, a bod y grŵp yn canolbwyntio mwy ar strategaethau ymdopi a gwybodaeth, yn hytrach nag ar ddatgeliadau personol.
- 5.25 Trydedd elfen y model cyflenwi optimaidd yw'r gweithgareddau ychwanegol y dylai gwasanaethau cwnsela eu cynnig, ac awgrymodd staff mewn un astudiaeth achos ysgol uwchradd y dylai hyn gynnwys goruchwyliaeth. Cawsant brofiadau cadarnhaol o oruchwyliaeth gan eu gwasanaeth cwnsela a theimlent y dylid ei gynnig yn ehangach. Fe wnaethant nodi'r emosiynau y mae staff ysgol yn eu teimlo wrth

gefnogi pobl ifanc a'r gwerth yr oeddent yn ei deimlo o gael cwnselydd i siarad â nhw a chael syniadau ganddo.

gallwch fod yn bryderus oherwydd rydych chi'n amau eich hun ac rydych chi'n meddwl O, a ddylwn i fod wedi gwneud hynny, a ddylwn i fod wedi delio â hynny ychydig yn well? Roedd cael sesiynau yn dda iawn. Yn ein sesiwn gyntaf un, rhoddodd [y cwnselydd] gyngor da iawn i ni, roedd yn dda iawn. Rwy'n meddwl y byddai athrawon cael hyn yn ddefnyddiol.

Aelod o staff, ysgol uwchradd A, cyfrwng Saesneg

- 5.26 Y bedwaredd elfen o'r model cyflenwi gwasanaeth cwnsela yw'r ystod oedran y dylid ei gynnwys. Dengys y canfyddiadau ar fodelau cyflenwi gwasanaeth presennol a gyflwynir ym Mhennod 4 (adran *Gweithredu Gwasanaethau Cwnsela mewn Ysgolion ac yn y Gymuned*) bod llawer o ALLau eisoes yn darparu gwasanaeth i blant a phobl ifanc y tu allan i'r ystod oedran statudol (11-18 oed). Cytunodd ymgynghoreion arweiniol gwasanaeth cwnsela ALLau a phobl ifanc yr ymgynghorwyd â hwy y dylai gwasanaethau cwnsela ymestyn i fyd oedolion ifanc. Nododd un arweinydd gwasanaeth cwnsela ALI mai'r peth delfrydol fyddai gwasanaeth a oedd yn cwmpasu 0-25 oed, a oedd yn darparu darpariaeth hyblyg yn ôl yr angen naill ai yn y gymuned neu mewn ysgolion. Nodwyd y byddai'r ystod oedran hon yn gyson â'r dyletswyddau ar ALLau o dan y rhaglen trawsnewid ADY.
- 5.27 Disgrifir ym Mhennod 4 (adran *Gweithredu Gwasanaethau Cwnsela mewn Ysgolion ac yn y Gymuned*) sut mae gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned yn cael eu hariannu ar hyn o bryd. Y brif ffynhonnell ariannu yw'r Grant Cynnal Refeniw. Ni chafodd modelau ariannu i gefnogi gwasanaeth cwnsela optimaidd eu trafod yn eang gan y cyfranogwyr. Fodd bynnag, tynnodd staff ysgolion uwchradd ac ymgynghoreion arweiniol gwasanaeth cwnsela ALLau sylw at werth Cytundebau Lefel Gwasanaeth, sy'n galluogi ysgolion unigol i gaffael amser cwnselydd ychwanegol o'u gwasanaeth cwnsela os ydynt am gael mwy o ddarpariaeth na chynnig statudol eu gwasanaeth. Croesawyd y rhain, gan eu bod yn galluogi penaethiaid i gynyddu argaeledd gwasanaethau yn eu hysgol. Serch hynny, cydnabuwyd anfanteision i Gytundebau Lefel Gwasanaeth (gweler Pennod 4 (adran *Gweithredu Gwasanaethau Cwnsela mewn Ysgolion ac yn y Gymuned*)). Roedd y rhain yn cynnwys y posibilrwydd o gyflwyno ansefydlogrwydd wrth i'r cytundebau gael eu trafod yn flynyddol. Roedd ansefydlogrwydd cyllid grant yn fater allweddol arall a godwyd ynghylch y cyllid presennol ar gyfer gwasanaethau

cwnsela (gweler Pennod 4 (adran *Gweithredu Gwasanaethau Cwnsela mewn Ysgolion ac yn y Gymuned*)), gan awgrymu y byddai parhad ariannu'n helpu i sefydlogi darpariaeth gwasanaeth cwnsela.

- 5.28 I grynhoi, cafwyd amrywiaeth o safbwyntiau ar sut y gellid optimeiddio modelau cyflenwi gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned ar gyfer plant a phobl ifanc oed ysgol uwchradd. Nodwyd rhai meysydd a allai wella'r ddarpariaeth bresennol. Roedd ymgynghoreion staff ysgolion uwchradd a chyfweleion rhanddeiliad system allweddol yn awyddus i weld yr amrywioldeb cenedlaethol mewn modelau cyflenwi'n lleihau, o bosibl drwy fanyleb gwasanaeth fanylach gan Lywodraeth Cymru. Fodd bynnag, cafwyd safbwyntiau gwahanol ynghylch p'un a ddylai gwasanaethau cwnsela gael eu rheoli a'u gweithredu gan yr ALI ynteu gael eu rhedeg gan yr ysgolion eu hunain. Ystyriwyd y byddai'n ddatblygiad cadarnhaol petai gwasanaethau cwnsela yn mabwysiadu ethos plentyn-ganolog drwy gynnig ystod o therapïau, ar draws gwahanol ddulliau cyflenwi. Fodd bynnag, roedd safbwyntiau'n amrywio ynghylch p'un a ddylai gwasanaethau cwnsela gynnig therapïau teuluol a grŵp. Roedd cytundeb rhwng pobl ifanc ac ymgynghoreion arweiniol gwasanaeth cwnsela ALLau y dylai gwasanaethau fod ar gael i bobl ifanc dros 18 oed. Ni thrafodwyd modelau ariannu gwasanaethau cwnsela yn eang. Fodd bynnag, nodwyd gwerth Cytundebau Lefel Gwasanaeth, ac awgrymodd y cyfranogwyr y byddai'n werthfawr cael mwy o barhad ariannu er mwyn ymdrin â'r problemau y mae gwasanaethau cwnsela yn eu hwynebu ar hyn o bryd.

Cyrhaeddiad ac argaeledd

- 5.29 Mae'r isadran hon yn cyflwyno canfyddiadau ar sut i gynyddu cyrhaeddiad ac argaeledd gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned i bobl ifanc oed ysgol uwchradd yng Nghymru. Mae'r canfyddiadau'n ymdrin â: sicrhau argaeledd cyffredinol; cynyddu capasiti'r gwasanaeth; a gwreiddio ethos plentyn-ganolog trwy wella dewis, teilwra a hyblygrwydd. Disgrifir gwahanol agweddau ar ddewis a theilwra, gan gynnwys: darpariaeth o bell; darpariaeth gwasanaeth hyblyg; rhoi ymreolaeth i bobl ifanc; a chwnsela tymor hwy. Yn olaf, ystyrir argaeledd gwasanaethau yn y Gymraeg ac ieithoedd eraill o fewn gwasanaeth optimaidd. Y ffynonellau data priodol a ddefnyddiwyd yw: ymgynghoriadau â rhanddeiliaid, cyfweiliadau â rhanddeiliaid system allweddol, ac astudiaethau achos.
- 5.30 Roedd y bobl ifanc yr ymgynghorwyd â hwy yn gryf o blaid argaeledd cyffredinol gwasanaethau cwnsela. Roeddent yn teimlo y dylai fod gan bob plentyn a pherson

ifanc yr hawl i gael mynediad at wasanaethau cwnsela pan oeddent yn teimlo bod eu hangen arnynt, ac ni ddylai fod angen iddynt gael problem neu brofiad iechyd penodol i gael mynediad at gwnsela.

- 5.31 Yn unol â hyn, argymhellodd y cyfweleion rhanddeiliad system allweddol na ddylai fod yn angenrheidiol i berson ifanc gael diagnosis cyn y gallant gael cymorth. Os ydynt mewn trallod neu'n gofyn am help, dylent allu cael mynediad at y cymorth mwyaf priodol ar eu cyfer.

Rwy'n meddwl bod rhywbeth ynglŷn â gallu cael cymorth heb label, wyddoch chi. Hynny ydy ... nid wyf yn gwybod beth yw'r math o 'borthgadw' sy'n mynd ymlaen ar gyfer gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion, felly ni allaf wneud sylw ar hynny, ond yn gyffredinol byddwn yn dweud ...os ydy person pryderus eisiau cwnsela, ni ddylai orfod cael ei weld fel rhywun sydd â phroblem iechyd meddwl. Yn syml, mae bron fel hunan-adnabod - eich bod eisiau siarad â rhywun, chi'n gwybod, yn gyfrinachol a thu allan i'ch ... *Rhanddeiliad 08*

- 5.32 Roedd yr ymgylgoreion pobl ifanc yn teimlo hefyd fod capasiti gwasanaeth yn elfen bwysig arall o argaeledd. Teimlent y byddai lleihau amser aros i weld cwnselydd yn fuddiol, gan y byddai hyn yn annog pobl ifanc i ddefnyddio'r gwasanaeth. I gyd-fynd â hyn, nododd ymgylgoreion staff ysgolion uwchradd a staff astudiaethau achos ysgolion uwchradd y cynnydd a fu mewn capasiti gwasanaethau er mwyn lleihau amser aros, a theimlai'r rhan fwyaf ohonynt mai prif gyfyngiad y gwasanaethau presennol oedd bod angen mwy o amser cwnselwyr yn yr ysgolion.
- 5.33 Er mwyn cynyddu capasiti, awgrymodd un cyfranogwr rôl newydd o fewn gwasanaethau cwnsela i Gynorthwyr Cwnsela, a allai feddu ar gymwysterau sylfaenol mewn cwnsela ac ymweld ag ysgolion yn amlach i gynnig cymorth i ddysgwyr. Hefyd, credai ymgylgoreion staff ysgolion uwchradd bod buddsoddiad mewn hyfforddi cwnselwyr newydd yn bwysig er mwyn cynyddu capasiti'r gwasanaeth. Pryderai'r ymgylgoreion gofalwyr maeth, fodd bynnag, y byddai'r pandemig COVID-9 yn achosi oedi mewn cyrsiau hyfforddi a lleoliadau, a thrwy hynny'n arafu'r broses o ddod â newydd-ddyfodiaid i mewn i'r proffesiwn.
- 5.34 Ystyriwyd bod gwreiddio ethos plentyn-ganolog drwy gynnig dewis a theilwra darpariaeth o fewn gwasanaethau cwnsela yn ffordd o gynyddu eu cyrhaeddiad a'u hargaeledd. Roedd hyn oherwydd y byddai'n sicrhau bod darpariaeth yn gallu

cyfateb i anghenion a dewisiadau unigol pobl ifanc, gan gynyddu'r tebygolrwydd y byddent yn ymgysylltu â gwasanaethau cwnsela. Nododd Pennod 4 (adran *Gweithredu Gwasanaethau Cwnsela mewn Ysgolion ac yn y Gymuned*) effaith ganfyddedig dewis a theilwra mewn darpariaeth gwasanaeth cwnsela, ynghyd â rhwystredigaeth cyfranogwyr pan oeddent yn gweld y rhain yn fach iawn, neu pan nad oeddent ar gael o gwbl.

- 5.35 Awgrymwyd pum prif strategaeth i gynyddu dewis a theilwra o fewn darpariaeth gwasanaeth cwnsela. Roedd y rhain yn ychwanegol at yr angen sylfaenol i gynyddu'r mathau o therapi sydd ar gael i bobl ifanc, a ddisgrifiwyd yn yr isadran flaenorol. Y pum strategaeth oedd: cynnig cwnsela o bell, cynnig 'y therapi iawn gyda'r cwnselydd iawn ar yr amser iawn', darpariaeth gwasanaeth hyblyg, rhoi ymreolaeth i bobl ifanc a chynnig cwnsela tymor hwy.
- 5.36 Y strategaeth gyntaf i gynyddu dewis a theilwra oedd cynnig cwnsela o bell. Awgrymodd y cyfweleion rhanddeiliad system allweddol roi'r dewis i bobl ifanc o sesiynau wyneb yn wyneb neu o bell gyda'r cwnselydd, ac roeddent yn ystyried hyn yn arbennig o bwysig i blant sy'n cael eu haddysg heblaw yn yr ysgol.

Fel y dywedon ni yn gynharach, cael dull mwy pwrpasol sydd ychydig yn fwy hyblyg, i allu diwallu anghenion y person ifanc hwnnw'n well, wyddoch chi, model ychydig yn llai clinigol yn yr ystyr hwnnw. O ran y model presennol, sy'n fodel rhithwir, nid yw'n gweithio i'n pobl ifanc, felly nid ydych byth yn cael yr opsiwn wyneb yn wyneb *Rhanddeiliad 09*

- 5.37 Roedd staff ysgolion uwchradd, arweinydd gwasanaeth cwnsela ALL, ymgynghoreion rhieni a phobl ifanc a staff astudiaethau ysgolion uwchradd a dysgwyr hefyd yn gefnogol i gynyddu dewis trwy ddarparu cwnsela wyneb yn wyneb neu o bell fel modd o gynyddu cyrhaeddiad ac argaeledd gwasanaeth. Roedd rhai o'r bobl ifanc yr ymgynghorwyd â nhw yn ystyried bod dulliau cwnsela o bell yn dderbyniol, er eu bod wedi nodi y dylai dulliau o bell gynnwys opsiynau ffôn a fideo, gan nad yw rhai pobl ifanc yn hoffi gweld eu hunain ar gamera, neu wneud cyswllt llygaid. Ystyriwyd bod dulliau o bell yn fanteisiol o ran lleihau amser teithio cwnselwyr ac yn caniatáu i bobl ifanc a oedd yn ynysu gartref oherwydd y pandemig COVID-19 barhau i dderbyn cwnsela. Roedd staff astudiaethau achos ysgolion uwchradd yn teimlo bod dulliau o bell yn cyd-fynd yn dda â bywydau pobl ifanc, a'u bod yn dod yn hapusach eu defnyddio. Ymhellach, dywedodd arweinwyr gwasanaethau cwnsela ALLau fod y

rhan fwyaf o gwnselwyr wedi croesawu dulliau o bell, felly gellid eu cynnig yn hawdd yn y dyfodol.

- 5.38 Fodd bynnag, mynegwyd nifer o bryderon ynghylch cwnsela o bell. Credai'r rhan fwyaf o'r dysgwyr astudiaethau achos ysgolion uwchradd ac ymgynghoreion pobl ifanc y byddai cyfathrebu gyda'r cwnselydd yn well wyneb yn wyneb oherwydd y byddai'n haws i bobl ifanc wneud cysylltiad â'r cwnselydd, a bod yn agored a chyfleu eu barn. Roedd ymgynghoreion pobl ifanc hefyd o'r farn y byddai'n well o ran sicrhau cyfrinachedd, gan nad oedd unrhyw risgiau diogelwch rhwydwaith cyfrifiadurol. Roedd staff astudiaethau achos ysgolion uwchradd o'r farn na fyddai pobl ifanc yn teimlo'n gyfforddus yn siarad â chwnselydd ar y sgrin, yn enwedig os nad oeddent yn eu hadnabod, felly dim ond opsiwn eilaidd y dylai fod. Roedd y rhieni yr ymgynghorwyd â hwy yn pryderu y gellid barnu bod rhai plant agored i niwed yn gwrthod cwnsela pe baent yn cael trafferth rhyngweithio o bell, tra gallent fod yn gyfforddus yn cael cwnsela wyneb yn wyneb. Mynegodd arweinwyr gwasanaeth cwnsela ALLau a staff astudiaethau achos ysgolion uwchradd a dysgwyr bryder y byddai amgylchiadau cartref pobl ifanc, yn gymdeithasol ac yn dechnolegol, yn cyfyngu ar y ddarpariaeth o wasanaeth cyfrinachol. Byddai hyn yn broblem arbennig pe bai person ifanc yn mynychu cwnsela oherwydd problemau yn ymwneud â'r teulu.
- 5.39 Teimlai pobl ifanc ac ymgynghoreion staff ysgolion uwchradd y gallai darpariaeth gymysg helpu i wneud y gorau o'r gwasanaeth cwnsela presennol. Awgrymodd ymgynghoreion pobl ifanc y gellid defnyddio dulliau o bell ar gyfer 'gwirio cynnydd', ochr yn ochr â sesiynau cwnsela wyneb yn wyneb. Dywedodd dysgwr astudiaeth achos ysgol uwchradd y byddai ond yn teimlo'n gyfforddus yn siarad â'i gwnselydd o bell oherwydd ei fod wedi cael sesiynau wyneb yn wyneb i ddechrau. Yn cyd-fynd â hyn, awgrymodd ymgynghoreion staff ysgolion uwchradd y gallai dysgwyr ddechrau cwnsela wyneb yn wyneb, ac unwaith y sefydlir perthynas gyfforddus rhwng y dysgwr a'r cwnselydd, gallai sesiynau barhau o bell yn ôl yr angen. Ychwanegwyd y gallai ysgolion ddarparu ystafell breifat ar gyfer hyn, er mwyn osgoi problemau yn ymwneud â phreifatrwydd a thechnoleg yng nghartrefi dysgwyr. Awgrymodd un uwch arweinydd astudiaeth achos ysgol uwchradd y gallai hyn weithio'r un mor dda i'r gwrthwyneb, i ddysgwyr a oedd yn teimlo'n fwy cyfforddus gyda dulliau o bell.

Wel, fel gyda phopeth, nid yw un maint yn ffitio pawb, ac mae rhai plant yn mynd i deimlo'n fwy cyfforddus y tu ôl i sgrin. Ac efallai y gellir datblygu'r berthynas - gan ddechrau o'r tu ôl i sgrin, yna cyfarfod, ac yna un-i-un.

Uwch arweinydd, ysgol uwchradd C, cyfrwng Cymraeg

- 5.40 Nododd y cyfranogwyr fantais ychwanegol o gynnwys dewis mewn gwasanaethau cwnsela drwy gynnig darpariaeth o bell. Y rheswm am hyn oedd y byddai'n cynyddu gwytnwch y gwasanaeth cwnsela yn ystod cyfnodau o gau'r ysgol gyfan, cyn belled â'i fod wedi'i gynllunio'n briodol. Nododd ymgynghoreion staff ysgolion uwchradd fod darpariaeth o bell yn golygu bod cwnselwyr yn gallu cael mynediad at blant yn eu cartrefi. Fodd bynnag, pwysleisiodd cwnselwyr o'r astudiaethau achos ysgolion fod angen caniatâd penodol gan bobl ifanc er mwyn caniatáu i gwnselwyr gysylltu â nhw gartref a darparu cwnsela iddynt yno. Gan adleisio'r pryderon ynghylch darpariaeth o bell a amlinellwyd uchod, eiriolodd staff ysgolion uwchradd a staff astudiaethau achos dros ddynodi cwnselwyr yn weithwyr allweddol a'u caniatáu i mewn i ysgolion hwb i ddarparu cwnsela wyneb yn wyneb ar adegau pan fydd ysgolion ar gau.
- 5.41 Yr ail strategaeth i gynyddu dewis a theilwra fel modd o gynyddu cyrhaeddiad ac argaeledd gwasanaethau oedd cynnig 'y therapi iawn gyda'r cwnselydd iawn ar yr amser iawn'.
- 5.42 Yn dilyn ymlaen o'r canfyddiadau yn yr isadran flaenorol am y mathau o therapi y dylai gwasanaethau cwnsela eu cynnig, nododd rhieni, gofalwyr ac ymgynghoreion staff ysgolion uwchradd pa mor bwysig yw hi i gwnselwyr a/neu wasanaethau allu rhoi cynnig ar wahanol fathau o therapi gyda pherson ifanc i nodi'r un sydd fwyaf effeithiol.
- 5.43 Mae pwysigrwydd y 'cwnselydd iawn' yn adeiladu ar natur hollbwysig y berthynas rhwng y plentyn a'r cwnselydd a ddisgrifir ym mhennod 4 (adran *Derbynioldeb Gwasanaethau Cwnsela mewn Ysgolion ac yn y Gymuned*). Nododd ymgynghoreion rhieni, gofalwyr a phobl ifanc sut y byddai gwasanaeth cwnsela optimaidd yn ymdrechu i baru plentyn â chwnselydd i sicrhau'r ffit orau, boed hynny ar sail rhyw, oedran neu'r broblem dan sylw. Teimlai'r cyfranogwyr y dylai cwnselwyr wedyn neilltuo amser i feithrin perthynas o ymddiriedaeth, ond y dylid gwneud hyn ar raddfa sy'n briodol i'r person ifanc, gan ofyn am hyblygrwydd o ran nifer y sesiynau mewn cyfnod o gwnsela (gweler isod yn yr isadran hon). Yn olaf, pwysleisiodd ymgynghoreion rhieni a gofalwyr bwysigrwydd sicrhau bod cwnsela ar gael i bobl

ifanc ar yr adeg iawn - ni ddylent orfod cyrraedd pwynt o argyfwng cyn cael cynnig cwnsela, ond yn yr un modd, mae angen i bobl ifanc, yn enwedig pobl ifanc sydd â phrofiad o ofal, fod yn barod i gael cwnsela, neu ni fyddant yn gallu ei dderbyn yn iawn.

- 5.44 Tri ffactor arall a allai o bosibl helpu i wreiddio'r ethos plentyn-ganolog drwy gynyddu dewis a theilwra yw darpariaeth gwasanaeth cwnsela hyblyg, rhoi ymreolaeth i bobl ifanc a chynnig cwnsela tymor hwy.
- 5.45 Soniodd un o'r rhieni yr ymgynghorwyd â hwy am bwysigrwydd hyblygrwydd mewn darpariaeth gwasanaeth cwnsela. Roeddent yn teimlo y dylai gwasanaethau fod yn fodlon addasu eu prosesau arferol i ddarparu ar gyfer problemau penodol sy'n ymwneud â phlentyn, megis hyblygrwydd o ran y nifer o sesiynau sydd ar gael i blant sy'n gwrthod mynd i'r ysgol, sy'n debygol iawn o golli sesiwn gwnsela oherwydd eu bod yn absennol o'r ysgol. Holodd staff astudiaethau achos ysgolion uwchradd hefyd ynghylch gosod cyfyngiadau ar nifer y sesiynau, ac awgrymodd un uwch arweinydd astudiaeth achos ysgol uwchradd y dylai fod mwy o hyblygrwydd o ran sut y daw'r cwnsela i ben.

mae'r sesiynau cwnsela'n gorffen ac mae'n drueni nad oes unrhyw ddilyniant wedyn. Dim ond teimlad: O, dyna ni felly. [...] Ond yn lle eu bod nhw'n mynd o un sesiwn yr wythnos i ddim un, dylai fod un sesiwn yr wythnos, yna un bob pythefnos, yna un y mis. Rwy'n meddwl eich bod yn ei alw'n ddiddyfnu. *Uwch arweinydd, ysgol uwchradd C, cyfrwng Cymraeg*

- 5.46 Credai dysgwyr astudiaethau achos ysgolion uwchradd y dylai darpariaeth gwasanaeth gynnig hyblygrwydd ynghylch a allent weld cwnselydd yn yr ysgol neu yn y gymuned.

Rwy'n meddwl ei bod yn bwysig iawn eu bod yn cael dewis p'un a ydyn nhw am ei wneud yn yr ysgol neu'r tu allan i'r ysgol, oherwydd rwy'n teimlo ei fod yn fwy o reolaeth dros y sefyllfa. *Dysgwr, ysgol uwchradd A, cyfrwng Saesneg*

- 5.47 Dywedodd ymgynghoreion pobl ifanc pa mor bwysig iddynt oedd gallu gwneud dewisiadau am gwnsela oherwydd eu bod yn croesawu'r ymreolaeth a roddwyd iddynt. Nododd y cyfranogwyr nifer o fannau lle gallai pobl ifanc arfer eu hymreolaeth mewn perthynas â gwasanaethau cwnsela. Y rhain oedd: sicrhau bod ganddynt wybodaeth lawn mewn fformat a oedd yn addas i bobl ifanc, dewis

ynghylch rhannu gwybodaeth am eu cwnsela, a dewis ynghylch nodweddion cwnselwyr.

- 5.48 Er mwyn hwyluso ymreolaeth pobl ifanc, ystyriodd y cyfweleion rhanddeiliad system allweddol ei bod yn hollbwysig hyrwyddo gwasanaethau cwnsela i bobl ifanc a sicrhau eu bod yn ymwybodol o'r hyn y maent yn ei gynnig a sut y gallant helpu. Fodd bynnag, pwysleisiwyd y dylid hyrwyddo'r holl opsiynau cymorth iechyd meddwl ac egluro'r gwahaniaethau rhyngddynt, fel bod pobl ifanc yn cael eu cefnogi gan y gwasanaeth mwyaf priodol a'u galluogi i symud rhwng gwasanaethau yn ôl yr angen, gan arwain at ofal mwy cydgysylltiedig.

Rwy'n gwybod ei fod wedi'i deilwra i bob plentyn, ond rydych chi hefyd yn sicrhau bod pawb yn gwybod beth sydd ar gael. Rhaid cael tryloywder, rhaid cael cydweithio er mwyn i hyn weithio. Fel arall, rydyn ni'n mynd i gael system dameidiog eto. *Rhanddeiliad 05*

- 5.49 Gwnaeth ymgylgoreion pobl ifanc awgrymiadau am eu hanghenion gwybodaeth llesiant a oedd yn cyd-fynd â hyn. Roeddent yn honni y dylai gwybodaeth am gwnsela gynnwys beth yw cwnsela a beth i'w ddisgwyl mewn sesiwn, oherwydd nid yw llawer o bobl ifanc yn gwybod beth sy'n eu wynebu. Mae gan y diffyg gwybodaeth hwn y potensial i leihau cyrhaeddiad y gwasanaeth. Awgrymodd y cyfranogwyr y dylai gwybodaeth am gwnsela bwysleisio ei natur gyfrinachol a hefyd ei gwneud yn glir nad yw'r person ifanc angen diagnosis o broblem iechyd meddwl i wneud cais am gwnsela, a bod mynd i'r afael â phroblemau'n gynnar yr un mor bwysig.

- 5.50 Gwnaed awgrymiadau hefyd ynghylch sut y gellid rhannu gwybodaeth â phobl ifanc a oedd yn cyd-fynd ag ethos plentyn-ganolog. Awgrymodd rhai pobl ifanc y dylid osgoi defnyddio'r term 'cwnsela' a galw'r gwasanaeth yn rhywbeth gwahanol i annog pobl ifanc nad oeddent yn meddwl bod eu problem yn ddigon difrifol. Roedd yr awgrymiadau'n cynnwys 'amser rhydd i siarad amdanoch chi' neu 'amser i chi'. Argymhellodd cyfweleion rhanddeiliaid system allweddol, ymgylgoreion pobl ifanc, a staff astudiaethau achos ysgolion uwchradd a dysgwyr y dylid defnyddio tystebau dienw gan bobl ifanc a oedd yn fodlon rhannu profiadau da i gynyddu dealltwriaeth pobl ifanc o beth yw cwnsela a sut y gall helpu. Teimlai dysgwyr astudiaeth achos y byddai clywed profiadau pobl ifanc eraill yn argyhoeddi'r rhai sy'n fwy amheus.

Felly eich pwynt cychwynnol, pan fyddwch chi'n teimlo y gallai fod rhywbeth, eich bod chi mewn gwirionedd ... mae yna bwynt lle gallwch chi ddarllen amdano, gallwch chi glywed gan bobl eraill. Fel math o dysteb, yn yr ystyr o'r hyn y mae pobl wedi'i wneud i gynnal eu hunain, cyn ichi benderfynu wedyn symud drwy'r broses honno o siarad â phobl mewn gwirionedd. *Rhanddeiliad 02*

- 5.51 Yn ogystal, awgrymodd ymgylgoreion pobl ifanc y dylai gwasanaethau cwnsela greu fideo pwrpasol ar gyfer pob ysgol, yn cynnwys y cwnselwyr sy'n ymweld â'r ysgol honno. Roeddent yn teimlo y byddai'n ddefnyddiol pan fyddai person ifanc yn mynd i weld y cwnselydd ei fod yn wyneb cyfarwydd o'r fideo. Fodd bynnag, nid oeddent yn argymhell cynnwys dysgwyr presennol yn y fideo, oherwydd efallai y byddent yn cael cwestiynau am gwnsela gan gyfoedion na allent eu hateb.
- 5.52 Roedd cael dewis ynghylch rhannu gwybodaeth am eu cwnsela yn bwysig i ddysgwyr o astudiaethau achos ysgolion uwchradd. Ar hyn o bryd, nid yw gwasanaethau cwnsela yn hysbysu rhieni os yw person ifanc yn cael cwnsela oni bai ei fod yn fater diogelu. Roedd dysgwyr astudiaethau achos o'r farn y dylid cadw at hyn wrth ddarparu gwasanaethau yn y dyfodol, ac y dylid gofyn iddynt bob amser os yw'r cwnselydd eisiau torri'r cyfrinachedd.
- 5.53 Roedd barn gymysg ymhlith staff astudiaethau achos ysgolion uwchradd a dysgwyr ynglŷn â phwysigrwydd cael dewis o gwnselydd. Roedd staff yn gryfach yn eu barn y byddai'n dda i bobl ifanc allu dewis cwnselydd gwrywaidd neu fenywaidd, tra bod dysgwyr yn fwy amwys. Roedden nhw'n meddwl y byddai'n dda cael dewis o gwnselydd, ond roedden nhw'n meddwl hefyd na fyddai llawer o bobl ifanc yn malio am ryw'r cwnselydd.
- 5.54 Fodd bynnag, er bod pobl ifanc eisiau dewis, roedd rhai yn bragmatig ynghylch y cyfaddawd posibl rhwng gallu dewis pa gwnselydd yr oeddent yn ei weld, ond drwy wneud hynny, o bosibl yn gorfod aros yn hirach i'w cwnsela ddechrau. Teimlai'r bobl ifanc hyn y byddai eu penderfyniad yn dibynnu ar yr unigolyn a pha mor argyfyngus oedd eu problem, tra nododd un na ddylai unrhyw gwnselydd fod mor wahanol i'r person ifanc fel na fyddai eisiau siarad ag ef. Teimlai eraill, fodd bynnag, fod cael sesiwn gyda chwnselydd nad oedd y person ifanc yn ymddiried ynddo nac yn teimlo'n gyfforddus ag ef yn wastraff amser, oherwydd na fyddent yn bod yn agored â'r cwnselydd.

- 5.55 Roedd y ffactor olaf a allai o bosibl helpu i ymwreiddio'r ethos plentyn-ganolog drwy gynnig dewis a theilwra yn ymwneud â nifer y sesiynau a oedd yn cael eu cynnig i bobl ifanc. Roedd yn canolbwyntio ar bwysigrwydd gwasanaethau cwnsela yn gallu cynnig cwnsela tymor hwy, fel bod darpariaeth ar gael i bobl ifanc ag anghenion mwy cymhleth, a'i fod yn gallu darparu ar gyfer y rhai sy'n symud ymlaen ar gyflymder gwahanol. Awgrymodd y cyfweleion rhanddeiliad system allweddol fod cyfnodau penagored yn allweddol. Pwysleisiodd ymgylgoreion pobl ifanc y dylai gwasanaethau fod ar gael am gyfnodau hwy nag ychydig wythnosau neu fisoedd. Roeddent yn ymwybodol bod problemau pobl ifanc yn aml yn gymhleth a bod angen iddynt allu ceisio gweithio drwy eu problemau heb ofni y gallai cwnsela gael ei ddileu unrhyw bryd, a fyddai'n ychwanegu at eu straen. Roeddent yn teimlo nad yw cynnydd person ifanc ym maes iechyd meddwl yn aml yn dilyn llinell syth, sy'n dangos pwysigrwydd cymorth hirdymor pan fo angen.
- 5.56 Ystyriai gofalwyr, pobl ifanc ac ymgylgoreion staff ysgolion uwchradd a staff astudiaethau achos ysgolion uwchradd bod argaeledd darpariaeth gwnsela yn y Gymraeg ac ieithoedd heblaw Saesneg yn rhan bwysig o gynyddu cyrhaeddiad. Roedd pobl ifanc yn meddwl y dylai cwnselwyr fod yn rhugl yn newis iaith y person ifanc, a nododd gofalwyr maeth a staff ysgolion uwchradd yr angen am fwy o gwnselwyr Cymraeg eu hiaith. Awgrymodd gofalwyr maeth y dylid cael cefnogaeth i ystod fwy amrywiol o bobl i ymuno â'r proffesiwn cwnsela er mwyn creu banc o gwnselwyr sy'n siarad ieithoedd ychwanegol. Amlygwyd y risg bosibl i gyfrinachedd o ddefnyddio cyfieithwyr ar y pryd lleol mewn sesiynau cwnsela, oherwydd pe bai'r gymuned leol sy'n siarad yr iaith honno yn fach, gallai'r person ifanc fod yn adnabod y cyfieithydd.
- 5.57 I grynhoi, ffactorau a ystyriwyd yn bwysig ar gyfer cynyddu cyrhaeddiad ac argaeledd gwasanaeth cwnsela oedd sicrhau bod gwasanaeth cyffredinol ar gael i bob plentyn a pherson ifanc; cynyddu capasiti gwasanaethau, a fyddai'n bwysig o ran lleihau'r rhestrau aros; a chael digon o gwnselwyr a allai weithio yn y Gymraeg ac ieithoedd eraill. Hefyd, roedd yn bwysig cael dewis a theilwra'n rhan annatod o'r gwasanaeth er mwyn gweithredu'r ethos plentyn-ganolog a sicrhau y gallai'r ddarpariaeth gydweddu ag anghenion pobl ifanc ac felly gyrraedd pawb oedd ei angen. Awgrymwyd y gellid gwneud hyn drwy gynnig cwnsela o bell ac wyneb yn wyneb a thrwy wasanaethau sy'n cynnig y therapi iawn gyda'r cwnselydd iawn ar yr amser iawn, bod yn hyblyg, a rhoi ymreolaeth i bobl ifanc.

Asesu'r galw, mynediad ac atgyfeiriadau

- 5.58 Mae'r isadran hon yn cyflwyno canfyddiadau ar sut y dylai gwasanaeth cwnsela optimaidd ar gyfer pobl ifanc oed ysgol uwchradd asesu'r galw am gwnsela, pa lwybrau atgyfeirio ddylai fod ar gael, a sut y gellid gwella mynediad plant a phobl ifanc i wasanaethau cwnsela. Mae hyn yn cynnwys ffactorau sy'n ymwneud â darparu gwybodaeth, ble y gellid cael mynediad hawsaf at wasanaethau cwnsela, sut y gellir hwyluso mynediad mewn ysgolion yn benodol, a mynediad i bobl ifanc sydd â phrofiad o ofal. Y ffynonellau data ar gyfer yr isadran hon yw cyfweiliadau rhanddeiliaid system allweddol, ymgynghoriadau â rhanddeiliaid ac astudiaethau achos ysgolion.
- 5.59 Mae asesiad o'r galw yn cyfeirio at y pwynt pan wneir penderfyniad i atgyfeirio person ifanc i'r gwasanaeth cwnsela neu i'w gefnogi mewn ffyrdd eraill. Yn y gymuned, mae'n bosibl y cynhelir asesiad o'r galw mewn lleoliadau fel gofal sylfaenol neu wasanaethau ieuenctid, ond ni chyfeiriodd y cyfranogwyr at hyn. Awgrymodd y cyfweleion rhanddeiliad system allweddol, fodd bynnag, y dylai fod rhywun ym mhob ysgol neu ar gael i bob ysgol a allai frysbennu person ifanc sydd wedi gofyn am gymorth er mwyn asesu beth allai fod y math o becyn cymorth cywir ar eu cyfer. Byddai hyn yn sicrhau bod gan y person ifanc fynediad at yr help yr oedd ei angen arno, yn hytrach na bod cwnsela'n opsiwn diofyn i atgyfeiriadau iechyd meddwl neu lesiant.

Rwy'n meddwl mai fy nelfryd yw bod person ifanc yn gallu mynd i siarad ... ag athro ... ac yna, bod gan yr athro hwnnw fynediad at rywun, wyddoch chi, naill ai ar y ffôn neu rywun sy'n galw-heibio i'r ysgol yn rheolaidd, sy'n gyfarwydd â'r system gyfan, ac sy'n cael sgwrs ynghylch 'dyma beth maen nhw'n ei ddweud, beth ydych chi'n ei feddwl?' Fel bod yna dipyn o saib, a bod y math yna o system gyfan yn cael ei hystyried. Ac wedyn cwnsela yw un o'r opsiynau, yn hytrach nag 'O, cwnsela yw'r opsiwn cyntaf'.

Rhanddeiliad 04

- 5.60 Ni nododd y cyfranogwyr unrhyw newidiadau mawr yr oedd angen eu gwneud i lwybrau atgyfeirio i gwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned. Fodd bynnag, pwysleisiwyd bwysigrwydd parhau i atgyfeirio eu hunain at wasanaethau cwnsela er mwyn rhoi ymreolaeth i bobl ifanc a chael amrywiaeth o lwybrau atgyfeirio i sicrhau nad oedd plant a phobl ifanc yn cael eu anghofio pan oeddent yn dibynnu ar oedolion i wneud atgyfeiriad. Awgrymodd dysgwyr astudiaethau achos ysgolion

uwchradd y dylai pobl ifanc allu gwneud hunanatgyfeiriadau dros y ffôn, dros y rhyngwyd neu drwy roi nodyn mewn blwch.

Ie, rwy'n meddwl ei fod yn bwysig, oherwydd rwy'n meddwl ei fod yn beth personol iawn i rai disgyblion, ac nid ydynt eisiau ei drafod ag athro yn y pen draw, ac maent eisiau cael mynediad at y gwasanaeth heb orfod esbonio pam. *Aelod o staff, ysgol uwchradd B, cyfrwng Saesneg*

- 5.61 Ystyriodd dysgwyr achos astudiaethau ysgolion uwchradd yr angen i fonitro a blaenoriaethu pobl ifanc sydd ar restrau aros y gwasanaeth cwnsela. Roeddent yn teimlo y dylai staff yr ysgol fod yn cadw golwg arnynt ac yn symud dysgwyr i fyny'r rhestr lle bo angen.

tîm bach o staff, nid pawb, felly, nid ydych chi'n teimlo ei fod allan yn agored, ond efallai ychydig o aelodau sy'n cadw golwg ar bobl yn rheolaidd, ac os ydyn nhw'n meddwl ei fod yn ddifrifol a'u bod nhw'n gwybod pwy sy'n dioddef o iselder neu sy'n bryderus, maen nhw'n eich symud chi'n uwch i fyny'r rhestr, ac mae'r bobl hynny nad oes arnynt nhw ei angen gymaint jyst yn symud i lawr. *Dysgwr, ysgol uwchradd B, cyfrwng Saesneg*

- 5.62 Nodwyd amrywiaeth o ffactorau a allai wella mynediad pobl ifanc at wasanaethau cwnsela, gan gynnwys ffactorau'n ymwneud â darparu gwybodaeth; lleoliad gwasanaethau cwnsela yn yr ysgol neu'r gymuned; a hwyluso mynediad mewn ysgolion ac ar gyfer pobl ifanc sydd â phrofiad o ofal.
- 5.63 Nododd y canfyddiadau ym mhennod 4 (adran *Derbynioldeb Gwasanaethau Cwnsela mewn Ysgolion ac yn y Gymuned*) fod ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o wasanaethau cwnsela yn isel ymhlith pobl ifanc a rhieni a gofalwyr. O ganlyniad, nodwyd bod gwella'r wybodaeth a ddarperir am wasanaethau cwnsela yn allweddol i sicrhau bod cymaint o bobl â phosibl yn gallu cael gafael arni. Ymhlith y canfyddiadau o'r cyfweiliadau rhanddeiliaid system allweddol ac ymgynghoriadau gyda gofalwyr maeth a phobl ifanc oedd pwy ddylai ddarparu'r wybodaeth a lle a sut y dylid ei darparu.
- 5.64 Nododd gofalwyr maeth y dylai Llywodraeth Cymru fod yn rhan o'r gwaith o ddarparu gwybodaeth am wasanaethau cwnsela, gan y byddai hyn yn arwain at un neges glir i bawb. Teimlai ymgynghoreion pobl ifanc y dylai cynghorau lleol wneud mwy i hyrwyddo gwasanaethau cwnsela cost isel. O fewn yr ysgol, awgrymwyd y

dylid hyfforddi staff cymorth ysgolion i hyrwyddo gwasanaethau'n well ac y dylai cynghorwyr sy'n ddysgwyr fod yn rhan o'r gwaith o godi ymwybyddiaeth. Roedd staff astudiaethau achos ysgolion uwchradd yn cyd-fynd â chynnwys grwpiau llais y dysgwr yn y drafodaeth.

- 5.65 Awgrymodd un uwch arweinydd astudiaeth achos ysgol uwchradd y dylai gwasanaethau cwnsela ddarparu deunyddiau i ysgolion a fyddai'n eu helpu i egluro cwnsela i rieni a gofalwyr.

Pan fyddwn yn siarad â rhieni, bod gennym rywbeth sy'n hawdd i ni ei esbonio hefyd, a ffordd hawdd i'w gyflwyno. Wn i ddim, taflen? [...] Tybed a fyddai modd sicrhau gwell darpariaeth i rieni? Fel eu bod yn gwbl glir ynghylch yr hyn y mae'n ei olygu, yr hyn sy'n cael ei drafod, yr hyn nad yw'n cael ei drafod, pwy sy'n cael ei hysbysu, ac ati. *Uwch arweinydd, ysgol uwchradd C, cyfrwng Cymraeg*

- 5.66 Disgrifiodd ymgynghoreion gofalwyr maeth ac ymgynghoreion pobl ifanc a dysgwyr astudiaethau achos ysgolion uwchradd ystod o fannau a llwybrau y credent y dylid eu defnyddio i ledaenu gwybodaeth am gwnsela. Awgrymodd gofalwyr maeth y dylai ALLau gynnwys gwybodaeth am gwnsela mewn llawlyfrau maethu a phhecynnau croeso.

- 5.67 Pwysleisiodd pobl ifanc a dysgwyr y dylai fod mor hawdd â phosibl i ddod o hyd i gwnsela ac awgrymwyd y gallai gwybodaeth gael ei lledaenu mewn ysgolion a cholegau trwy systemau cyfathrebu mewnol fel Moodle, yn ystod amser dosbarth, gwersi Addysg Personol a Chymdeithasol (ABCh), ac mewn posteri, taflenni a gwasanaethau. Fe wnaethon nhw awgrymu y dylai cwnselwyr fynychu gwasanaeth i gyflwyno eu hunain i ddysgwyr. Dywedodd staff astudiaethau achos ysgolion uwchradd a dysgwyr y dylid siarad mwy am wasanaethau cwnsela drwy gydol y flwyddyn a byddai hyn yn helpu dysgwyr i weld cwnsela fel rhan arferol o fywyd ac nid rhywbeth i fod yn bryderus yn ei gylch.

Ac efallai y dylid bod yn fwy agored am y peth a rhoi gwybodaeth allan drwy'r flwyddyn, ynghylch beth yw cwnsela, yn hytrach nag efallai unwaith yn unig, ar ddechrau'r flwyddyn, drwy roi cyflwyniad. [...] Rwy'n meddwl byddai ychydig mwy am hynny fel pe bai'n rhan arferol o fywyd. [...] Rwy'n meddwl nad yw disgyblion wir yn gwybod amdano, oni bai ei fod yn cael ei gynnig iddynt, ac yn teimlo braidd yn betrus ohono. Felly, rwy'n meddwl ei

bod yn bwysig iawn dileu'r ffiniau a'r rhwystrau hynny. *Aelod o staff, ysgol uwchradd B, cyfrwng Saesneg*

- 5.68 Nododd y cyfranogwyr leoliad gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion neu yn y gymuned fel ffactor arall a allai wella mynediad pobl ifanc atynt. Roedd canfyddiadau o'r ymgynghoriadau â phobl ifanc yn awgrymu y byddai mynediad yn haws pe bai gwasanaethau'n cael eu lleoli yn eu hysgol, yn hytrach nag yn y gymuned ac roedd canfyddiad gan gwnselwyr ysgol astudiaeth achos fod y mwyafrif o bobl ifanc yn hapus i gael eu gweld yn yr ysgol. Roedd rhai o'r ysgolion uwchradd o'r un farn oherwydd eu bod yn meddwl y byddai pobl ifanc yn brysur gyda'u teuluoedd a'u ffrindiau ar ôl ysgol.
- 5.69 Fodd bynnag, roedd rhai safbwyntiau eraill. Roedd ysgolion uwchradd eraill yn meddwl i'r gwrthwyneb ac yn teimlo y dylai gwasanaethau fod yn y gymuned oherwydd bod pobl ifanc yn rhy brysur yn ystod y diwrnod ysgol gyda gwersi a gweithgareddau eraill. Mewn perthynas â'r canfyddiadau ynghylch y stigma iechyd meddwl ym Mhennod 4 (*adran Derbynioldeb Gwasanaethau Cwnsela mewn Ysgolion ac yn y Gymuned*), roedd rhai ymgynghoreion pobl ifanc yn meddwl y gallai eu cyfoedion feddwl bod gan y dysgwr broblemau iechyd meddwl difrifol os oedd yn cael ei weld yn mynychu cwnsela, felly byddai lleoliad oddi ar y safle ond yn agos at yr ysgol yn well. Awgrymodd cyfranogwr arall fod lleoliadau yn y gymuned yn well gan na fyddai'n rhaid i'r dysgwr golli gwersi i fynychu cwnsela ac y byddai'n gallu mynegi ei hun yn well i ffwrdd o'r ysgol. Fel y nodwyd eisoes yn yr isadran hon, roedd dewis rhwng darpariaeth ysgol a chymunedol yn allweddol i rai dysgwyr astudiaethau achos ysgolion uwchradd.
- 5.70 O ran hwyluso mynediad o fewn ysgolion, canfuwyd bod darparu gwasanaeth cwnsela galw-heibio, lle gallai dysgwr fynd heb apwyntiad a threulio 10 munud gyda chwnselydd, yn fodd o wella mynediad i ddysgwyr trwy ei wneud yn hawdd a chyfforddus. Roedd cyfweleion rhanddeiliad system allweddol, pobl ifanc, rhieni ac ymgynghoreion staff ysgolion uwchradd, a staff astudiaethau achos ysgolion uwchradd a dysgwyr i gyd yn gefnogol i sesiynau galw-heibio gwasanaeth cwnsela ac roedd y rhan fwyaf yn meddwl y byddent yn gweithio orau ar y cyd â system apwyntiadau wedi'u trefnu. Ystyriodd cyfweleion rhanddeiliad system allweddol a dysgwyr astudiaethau achos ysgolion uwchradd fantais o sesiynau galw-heibio, eu bod yn cynnig cyfle i ddysgwyr gwrdd â'r cwnselydd a chael blas ar gwnsela cyn penderfynu a oeddent eisiau cael sesiynau cwnsela. Roedd y rhieni yr

ymgynghorwyd â nhw yn meddwl y gallent gael eu cynnig ar ôl ysgol, fel clwb, a byddai hyn yn lleihau stigma. Roedd ymgynghoreion pobl ifanc a staff astudiaethau achos ysgolion uwchradd yn teimlo eu bod yn bwysig oherwydd byddai bob amser adegau pan fyddai dysgwyr angen cymorth ar unwaith, a byddai galw-heibio yn lleddfu'r straen o orfod aros am sesiwn gwnsela gyntaf.

Rwy'n meddwl mai'r unig beth yr hoffwn i weld mwy ohono yw nad wyf yn meddwl bod gennym ni ddigon o senarios galw-heibio yma. Hoffwn weld rhai sesiynau cwnsela galw-heibio. Os yw plentyn mewn trallod mawr, gallem gynnig gwasanaeth iddo y diwrnod hwnnw. *Aelod o staff, ysgol uwchradd A, cyfrwng Saesneg*

- 5.71 Fodd bynnag, credai ymgynghoreion pobl ifanc bod gallu archebu sesiwn gwnsela yn bwysig, ac fe awgrymon nhw ffyrdd amrywiol i bobl ifanc gysylltu â'r gwasanaeth cwnsela, gan nodi y byddai rhai yn nerfus ynghylch holi am gwnsela yn bersonol. Roedd y rhain yn cynnwys archebu ar-lein, drwy e-bost a thros y ffôn, a gyda chardiau apwyntiad yn nerbynfa'r ysgol. Nodwyd hefyd y dylai'r opsiwn i archebu drwy aelod o staff yr ysgol y gellir ymddiried ynddo fod ar gael, gan mai dyna fyddai'r dewis gorau i ddysgwyr a oedd yn gweld y broses yn anodd neu'n un a oedd yn peri gofid. Yn olaf, pwysleisiodd un cyfranogwr pa mor bwysig oedd hi dod â phobl ifanc 'i mewn' i'r gwasanaeth cwnsela pan fyddant yn cysylltu am y tro cyntaf, h.y. eu bod yn cael rhyw fath o ymateb croesawgar ar unwaith, gan eu bod wedi ffonio a chael cais i ffonio'n ôl, roeddent yn teimlo bod hyn yn wael.
- 5.72 Roedd canfyddiadau o'r ymgynghoriadau â phobl ifanc a rhieni yn awgrymu pedwar ffactor arall a fyddai'n gwella mynediad at gwnsela mewn ysgolion drwy wneud i bobl ifanc deimlo'n fwy cyfforddus ynglŷn â mynychu. Y rhain oedd mynd â chydymaith gyda nhw, a chyfrinachedd.
- 5.73 Dywedodd ymgynghoreion pobl ifanc, dysgwyr astudiaethau achos ysgolion uwchradd a chwnselwyr astudiaethau achos fod lleoliad gwasanaethau cwnsela mewn ysgol yn bwysig. Roedd safbwyntiau gwahanol ymhlith pobl ifanc, fodd bynnag, ar nodweddion y lleoliad delfrydol, gan awgrymu eu bod yn mynegi gwahanol anghenion o ran preifatrwydd a'r pryderon ynghylch stigma a ddisgrifiwyd ym Mhennod 4 (adran *Derbynioldeb Gwasanaethau Cwnsela mewn Ysgolion ac yn y Gymuned*). Dywedodd rhai pobl ifanc y dylai'r gwasanaeth cwnsela fod mewn ystafell ddynodedig wedi'i lleoli yn rhywle cyfleus, ond ar wahân, rhag ofn bod y dysgwr yn teimlo embaras ac nad oedd am ddweud wrth ei gyfoedion ei fod yn

mynychu. Dylai fod yn ystafell gyfarwydd, gyfforddus ym mhrif adeilad yr ysgol, ond i ffwrdd o'r prif ystafelloedd dosbarth, fel ei bod yn dawel, a dylai fod man aros preifat. Dywedodd eraill, fodd bynnag, y byddai'r lleoliad gorau wedi'i ynysu ac i ffwrdd o ardaloedd o'r ysgol a fynychir gan ddysgwyr, neu i'r gwrthwyneb, yn agos at ystafell ddosbarth a ddefnyddir yn aml fel bod dysgwr sy'n teimlo'n anghyfforddus ynghylch mynychu yn gallu ymdoddi gyda dysgwyr eraill.

5.74 Pwysleisiodd cwnselwyr astudiaethau achos bwysigrwydd cael ystafell addas ar gyfer cwnsela mewn ysgolion, lle a oedd ar gael yn gyson iddynt. Yn ddelfrydol, byddai ystafell wedi'i neilltuo ar gyfer cwnsela lle gallent arddangos deunyddiau. Awgrymwyd y gallai asiantaethau eraill hefyd ddefnyddio ystafell o'r fath.

5.75 Roedd amser y sesiynau cwnsela yn ffactor arall a nodwyd gan ddysgwyr astudiaethau achos ysgolion uwchradd a fyddai'n dylanwadu ar ba mor gyfforddus oedd pobl ifanc yn teimlo ynghylch mynychu cwnsela. Roedd eu barn yn amrywio, fodd bynnag, ar yr amser delfrydol o'r dydd. Teimlai rhai fod cyn neu ar ôl ysgol yn well gan na fyddai pobl ifanc eisiau colli gwersi, neu amser egwyl, a byddai hyn yn fwy arwahanol. Roedd eraill yn meddwl na fyddai pobl ifanc eisiau aros ar ôl ar ddiwedd y dydd a dylai sesiynau cwnsela fod yn ystod amser egwyl fel na thynnir sylw at y person ifanc gan ei fod yn cael ei dynnu allan o wers.

Mwy na thebyg fel amser cinio, oherwydd efallai ei fod braidd yn anghyfforddus i rywun orfod gadael yng nghanol y wers i fynd i lawr, efallai y bydd pobl yn dweud, o wel pam fod y person hwnnw'n gadael? Ond adeg egwyl ac amser cinio, fe allan nhw fynd ac os nad ydyn nhw eisiau dweud dim wrth neb, dim ond 'o roeddwn wedi mynd i'r toiled' neu rywbeth. *Dysgwr, ysgol uwchradd A, cyfrwng Saesneg*

5.76 Awgrymodd rhieni yr ymgynghorwyd â nhw ac ymgynghoreion pobl ifanc a dysgwyr astudiaethau achos ysgolion uwchradd y gallai cael yr opsiwn i fynd â ffrind gyda nhw i gwnsela yn gwella mynediad drwy wneud i bobl ifanc deimlo'n fwy cyfforddus ynghylch mynychu, yn enwedig y rhai a oedd yn swil. Gallai hyn hefyd helpu i leihau stigma ynghylch cwnsela.

5.77 Disgrifiwyd pwysigrwydd mynediad cyfrinachol i bobl ifanc at wasanaethau cwnsela cyfredol ym mhennod 4 (*adran Gweithredu Gwasanaethau Cwnsela mewn Ysgolion ac yn y Gymuned*). Teimlai'r ymgynghoreion pobl ifanc a dysgwyr astudiaethau achos ysgolion uwchradd y dylid cadw at yr egwyddor hon wrth ddarparu

gwasanaeth cwnsela yn y dyfodol gan y byddai'n eu hannog i ddefnyddio'r gwasanaeth. Wedi dweud hynny, nid oedd ymgynghoreion pobl ifanc o reidrwydd yn amharod i staff ysgol wybod bod person ifanc yn mynychu cwnsela. Roeddent yn cydnabod y gallai staff ysgol roi adborth defnyddiol am y person ifanc i'r cwnselydd a themlent fod hyn yn dderbyniol, cyn belled â bod y person ifanc yn gwbl ymwybodol o'r hyn a oedd yn cael ei ddatgelu.

- 5.78 Ni chafodd gwella mynediad at wasanaethau cwnsela yn y gymuned ei drafod yn eang gan y cyfranogwyr. Nododd cwnselwyr astudiaethau achos bwysigrwydd sicrhau lleoliadau yn y gymuned a oedd yn hygyrch i bobl ifanc oedd heb fynediad at gar, neu nad oeddent eisiau teithio'n bell.
- 5.79 Rhoddwyd ystyriaeth bellach i sut y gellid gwella mynediad i grwpiau penodol o bobl ifanc, gyda thrafodaeth ymhlith gofalwyr maeth yr ymgynghorwyd â hwy yn ystyried anghenion unigolion mewn gofal. Roeddent yn awgrymu y dylai fod gan bob person ifanc â phrofiad o ofal hawl statudol i weld cwnselydd ac na ddylai orfod aros am gymeradwyaeth gan ei weithiwr cymdeithasol i gael mynediad at wasanaethau. Dylai pobl ifanc sydd â phrofiad o ofal gael cynnig sesiwn gyswllt reolaidd gyda'u cwnselydd, fel y ceir gyda'u gweithiwr cymdeithasol, a gallai hyn leihau unrhyw stigma y maent yn ei deimlo ynghylch gweld y cwnselydd, gan y byddai'r cwnselydd yn dod yn berson y mae ganddynt berthynas reolaidd ag ef. Nododd yr ymgynghoreion gofalwyr maeth y gall gymryd amser hir i feithrin yr ymddiriedaeth hon gyda phobl ifanc sydd â phrofiad o ofal, ond mae'n hanfodol iddynt allu siarad am faterion anodd iawn fel cam-drin pryd bynnag y byddant yn teimlo'n barod.
- 5.80 I grynhoi, nododd cyfranogwyr y dylai asesiad o'r galw gynnwys system brysbennu i sicrhau bod pobl ifanc yn cael mynediad at y math mwyaf priodol o gymorth. Nid oedd y cyfranogwyr o'r farn bod angen unrhyw newidiadau mawr i lwybrau atgyfeirio, ond roeddent yn teimlo y dylai amrywiaeth o lwybrau sy'n cynnwys hunanatgyfeirio fod ar gael bob amser. Y canfyddiadau allweddol ynghylch gwella mynediad at wasanaethau cwnsela oedd, yn gyntaf, angen gwell gwybodaeth a dylai hyn fod mor hawdd â phosibl i bobl ifanc ddod o hyd iddi. Yn ail, byddai darparu sesiynau galw-heibio ochr yn ochr â sesiynau wedi'u harchebu yn gwella mynediad i ddysgwyr ac yn eu helpu i ymgyfarwyddo â chwnsela a'r cwnselydd. Yn olaf, awgrymodd ymgynghoreion gofalwyr maeth y byddai mynediad at gwnsela i bobl ifanc sydd â phrofiad o ofal yn cael ei wella trwy roi hawl statudol iddynt gael

cwmsela a neilltuo cwnselydd iddynt, yn yr un modd ag y mae ganddynt weithiwr cymdeithasol dynodedig.

Hyfforddiant, sgiliau a gallu cwnselwyr

- 5.81 Mae'r isadran hon yn cyflwyno canfyddiadau ynghylch pwy ddylai ddarparu sesiynau cwnsela o fewn gwasanaeth optimaidd ar gyfer pobl ifanc oed ysgol uwchradd a pha hyfforddiant, sgiliau a galluoedd y byddai eu hangen ar gwnselwyr i gyflwyno'r model gorau posibl hwn. Yn gyntaf mae'n amlinellu awgrymiadau a rhesymau'r cyfranogwyr ynghylch ai cwnselwyr arbenigol, staff ysgol ynteu gyfoedion fyddai yn y sefyllfa orau i gyflwyno sesiynau cwnsela i bobl ifanc oed ysgol uwchradd. Yna, mae'n disgrifio'r priodoleddau personol a'r sgiliau generig ac arbenigol y dylai fod gan gwnselwyr. Y ffynonellau data ar gyfer yr isadran hon yw cyfweiliadau rhanddeiliaid system allweddol, ymgynghoriadau â rhanddeiliaid ac astudiaethau achos ysgolion.
- 5.82 Roedd gan ymgynghoreion pobl ifanc wahanol farn ar bwy ddylai gyflenwi sesiynau cwnsela mewn ysgolion uwchradd. Roedd rhai o'r farn y dylent gael eu cyflenwi gan gwnselydd arbenigol wedi'i hyfforddi'n broffesiynol y tu allan i'r ysgol, gan awgrymu y dylid cadw'r model presennol. Roeddent yn teimlo mai manteision hyn oedd na fyddai unrhyw wrthdaro buddiannau (h.y. ni fyddai'r cwnselydd yn cael ei beryglu gan unrhyw wahaniaethau rhwng angen y dysgwr a buddiannau'r ysgol), byddai cyfrinachedd yn haws i'w sicrhau, a byddai siarad â rhywun dieithr yn haws. Nid oedd pawb yn cytuno â'r pwynt olaf, fodd bynnag, a theimlai rhai y byddai siarad â rhywun yr oeddent yn ei adnabod yn fwy cyfforddus. Teimlai rhai nad oedd ots, cyn belled â bod cyfrinachedd yn cael ei gynnal.
- 5.83 Gan arwain ymlaen o'r farn y byddai'n well cael cwnsela gan rywun yr oeddent yn ei adnabod, credai rhai ymgynghoreion pobl ifanc y gallai athrawon gyflenwi gweithgareddau cwnsela. Mewn rhai achosion, cyfeiriodd pobl ifanc yn benodol at yr opsiwn o gael athrawon fel cwnselwyr. Roedd y rhesymau a roddwyd am hyn yn cynnwys mai rôl athrawon yw helpu pobl ifanc; gall athrawon nodi'r dysgwyr sydd angen cymorth; ac mae'n haws i bobl ifanc siarad â rhywun maen nhw'n ei adnabod ac yn ymddiried ynddo, fel tiwtor dosbarth. Roeddent yn awgrymu y dylai pob athro gael ei hyfforddi i gyflwyno gweithgareddau cwnsela gan y byddai hyn yn cynyddu capasiti cwnsela mewn ysgolion a bod gan ddysgwyr berthynas well â rhai athrawon nag eraill. Roedd pobl ifanc a oedd yn anghytuno â hyn, gan deimlo mai

anfanteision athrawon sy'n darparu cwnsela oedd eu bod eisoes yn rhy brysur a byddai dysgwyr yn ofni y byddent yn cael eu barnu gan yr athro.

- 5.84 Gwnaeth ymgynghoreion gofalmwr maeth a staff ysgolion uwchradd hefyd sylwadau ar p'un a fyddai hyfforddi athrawon neu staff ysgol arall i ymgymryd â gweithgareddau cwnsela o fudd. Teimlai ymgynghoreion gofalmwr maeth na fyddai'n foesebol i staff bugeiliol ddarparu gweithgareddau cwnsela heb hyfforddiant proffesiynol. Teimlai staff ymgynghoreion staff ysgolion uwchradd fod rôl y cwnselydd yn un arbenigol, gan gynnig lefel o arbenigedd nad oedd ganddynt hwy. Roeddent yn teimlo bod dysgwyr yn cydnabod hyn pan oeddent yn gofyn i staff ysgol am atgyfeiriad i'r gwasanaeth cwnsela. Nodwyd hefyd y disgwyliad y teimlent oedd yn cael ei osod arnynt i fod yn gwnselwyr, yn weithwyr cymdeithasol ac yn arbenigwyr mewn amrywiaeth o feysydd, ond oherwydd ei natur hynod arbenigol, roeddent yn teimlo mai dim ond arbenigwyr ddylai ddarparu cwnsela. Roeddent yn teimlo bod y Dull Ysgol Gyfan ar gyfer Iechyd Meddwl yn cefnogi'r safiad hwn, gan eu bod yn deall ei fwriad i wneud staff ysgol yn haws i fynd atynt, ac yn fwy hyderus a chyfforddus wrth ymdrin â sefyllfaoedd sy'n ymwneud ag iechyd meddwl, heb gynnig cymorth arbenigol.
- 5.85 Roedd rhai ymgynghoreion pobl ifanc yn gefnogol i gwnsela gan gyfoedion, gan fod ffrindiau pobl ifanc yn ffynhonnell gefnogaeth mor bwysig iddynt. Codwyd nifer o broblemau posibl gyda chwnsela cyfoedion, fodd bynnag, gan gynnwys na fyddai pob dysgwr eisiau cael cwnsela gan gyfoedion oherwydd ofn cael ei farnu; ni fyddai gan gyfoedion brofiad oedolion; ac nid yw cyfoedion wedi cael eu hyfforddi'n broffesiynol mewn cwnsela.
- 5.86 Awgrymiadau eraill a wnaed gan ymgynghoreion pobl ifanc ynghylch pwy ddylai ddarparu cwnsela oedd y dylai cwnselwyr, athrawon a chyfoedion i gyd fod ar gael oherwydd byddai pob person ifanc yn teimlo'n gyfforddus yn cael cymorth cwnsela gan o leiaf un o'r grwpiau hynny. Yn olaf, awgrymodd rhai ymgynghoreion pobl ifanc y dylai gweithwyr cymdeithasol fod ar gael i ddarparu cwnsela i bobl ifanc.
- 5.87 Roedd y canfyddiadau o Bennod 4 (adran *Derbynioldeb Gwasanaethau Cwnsela mewn Ysgolion ac yn y Gymuned*) yn disgrifio pwysigrwydd y berthynas plentyn-cwnselydd a pha mor hoffus oedd y cwnselydd a faint y gellid ymddiried ynddo, a oedd yn bwysig i bobl ifanc. Gan adeiladu ar hyn, disgrifiodd pobl ifanc, staff ysgolion uwchradd, ymgynghoreion gofalmwr maeth a dysgwyr astudiaethau achos ysgolion uwchradd y nodweddion personol dymunol a'r sgiliau generig y dylai

cwnselwyr sy'n gweithio gyda phobl ifanc oed ysgol uwchradd eu cael. Nododd un dysgwr y byddai siarad cyffredinol am gwnselydd hoffus yn annog pobl ifanc i geisio cwnsela.

Hefyd yn hwyl a bywiog, mae fel pan rydych chi wedi bod yno, ac maen nhw fel wedi agor i fyny ac yn neis iawn, os fuasech chi'n dweud hyn wrth bobl, yna byddai gan bobl fwy o ddiddordeb. Ac rwy'n meddwl pe bai gennych broblem, byddent yn gwybod ei fod yn eithaf neis, mi fuasen nhw'n dweud, beth am i ni fynd ato. *Dysgwr, ysgol uwchradd A, cyfrwng Saesneg*

5.88 Roedd y nodweddion personol yn cynnwys:

- bywiog
- hyderus
- anfeirniadol
- yn deall
- empathetig
- agored
- addfwyn
- diffuant
- tawel
- caredig
- angerddol
- gallu perthnasu ag ef/â hi
- ddim yn rhy ffurfiol nac yn rhy anffurfiol

5.89 Roedd sgiliau generig yn cynnwys:

- bod yn wrandawr astud
- peidio â bychanu materion pobl ifanc
- gallu gwneud i bobl ifanc deimlo'n gyfforddus beth bynnag fo'r pwnc
- rheoli amser yn dda fel nad yw pobl ifanc yn teimlo eu bod ar frys
- gyda'r gallu i roi cyngor da
- gallu addasu arddull cwnsela i weddu i'r dysgwr
- yn gallu siarad â'r person ifanc fel person cyfartal
- dealltwriaeth o wahanol grefyddau a materion trawsrywiol.

5.90 Yn ogystal, canfu arweinydd gwasanaeth cwnsela'r ALI, ymgylgoreion gofalmwr maeth a staff ysgolion uwchradd fod nifer o sgiliau arbenigol ychwanegol yn bwysig

ar gyfer y gwasanaeth cwnsela gorau posibl. Roedd y rhain yn cynnwys cael cwnselwyr o fewn gwasanaeth a oedd wedi cael hyfforddiant arbenigol mewn amrywiaeth o ddulliau penodol, megis therapi EMDR. Byddai hyn yn rhoi opsiynau ar wahân i CAMHS i gyfeirio atynt. Byddai hefyd yn ddefnyddiol cael cwnselwyr gyda sgiliau uwch sy'n briodol i bobl ifanc ag anghenion cymhleth sydd â phrofiad o ofal; a sgiliau cyfathrebu uwch ar gyfer cwnselwyr sy'n gweithio gyda phobl ifanc â phroblemau cyfathrebu cymdeithasol.

- 5.91 5.91 I grynhoi, roedd barn y cyfranogwyr yn amrywio ynghylch pwy ddylai ddarparu cwnsela i bobl ifanc oed ysgol uwchradd, ond roedd rhai pobl ifanc yn argymhell cadw'r model presennol o ddarpariaeth gan gwnselwyr allanol, arbenigol. Disgrifiwyd ystod o rinweddau personol a sgiliau y dylai cwnselwyr eu cael, gan gynnwys sgiliau arbenigol i'w galluogi i weithio'n effeithiol gyda phobl ifanc ag anghenion penodol, gan gynnwys pobl ifanc â phrofiad o ofal a phobl ifanc ag anawsterau cyfathrebu. Aethpwyd i'r afael ag anghenion hyfforddi staff yr ysgol hefyd, yn enwedig yr angen o fewn y Dull Ysgol Gyfan i'r holl staff gael eu hyfforddi fel y gallai unrhyw ddysgwr fynd at unrhyw aelod o staff a chael ei gyfeirio'n drugarog at gymorth priodol; ceir canfyddiadau sy'n ymwneud â hyn yn yr adran nesaf '*Dull System Addysg Gyfan*'.

Dull System Addysg Gyfan: perthynas â rhanddeiliad a gwaith amlasiantaeth

- 5.92 Disgrifiwyd y Dull Ysgol Gyfan o ymdrin ag Iechyd Meddwl ym mhennod 1 (adran *Polisi Llywodraeth Cymru: Gwasanaethau Iechyd Meddwl a Llesiant yn yr Ysgol ac yn y Gymuned*). Yn yr isadran hon, bydd y term dull system addysg gyfan yn cael ei ddefnyddio fel term ehangach na Dull Ysgol Gyfan er mwyn cynnwys lleoliadau ysgol prif ffrwd a darpariaeth addysgol amgen a rhanddeiliaid ac adnoddau cymunedol ehangach. Ystyriwyd bod y dull, neu elfennau ohono, yn ffordd bwysig o gefnogi iechyd meddwl a llesiant pobl ifanc oed uwchradd yn yr ysgol ac yn gyddestun priodol i wasanaethau cwnsela gael ei gynnwys ynddo. Rhennir yr isadran hon yn bedair prif ran. Yn gyntaf, amlinellir manteision canfyddedig y dull system addysg gyfan. Yn ail, disgrifir barn y cyfranogwyr ar sut y dylai'r dull edrych, gan gynnwys pa rhanddeiliaid y dylid eu cynnwys a sut y dylent gydweithio. Yn drydydd, cyflwynir awgrymiadau cyfranogwyr am yr hyn y byddai ei angen i roi'r dull ar waith. Yn bedwerydd, amlinellir yr heriau a'r risgiau canfyddedig o fabwysiadu'r dull hwn. Y ffynonellau data ar gyfer yr isadran hon yw cyfweiliadau rhanddeiliaid system allweddol, ymgynghoriadau â rhanddeiliaid ac astudiaethau achos ysgolion.

- 5.93 Disgrifiodd cyfweleion rhanddeiliad system allweddol a phobl ifanc, rhiant a gofalwyr, ac ymgylchoreion staff ysgolion uwchradd dri phrif reswm pam y gallai dull y system addysg gyfan, gyda gwasanaethau cwnsela wedi'u hymgorffori ynddo, gefnogi iechyd meddwl a llesiant pobl ifanc.
- 5.94 Y rheswm cyntaf oedd y gallai'r dull hwn helpu i normaleiddio iechyd meddwl a cheisio cymorth, a lleihau stigma. Roedd y cyfranogwyr o'r farn y byddai normaleiddio iechyd meddwl yn creu amgylchedd ysgol lle byddai dysgwyr yn teimlo'n hyderus i siarad yn agored am eu llesiant a pheidio â phoeni am gael eu gweld yn defnyddio gwasanaethau cwnsela. Fel y dywedodd rhiant-ymgynghorai, byddai mor arferol gweld y cwnselydd ag y byddai i fynd i wers mathemateg.
- 5.95 Yr ail reswm oedd atal problemau iechyd meddwl a llesiant rhag gwaethygu. Roedd ymgylchoreion rhieni a gofalwyr o'r farn y byddai'r ymateb graddedig i gymorth llesiant a fyddai gan ysgolion o dan y Dull Ysgol Gyfan, lle byddent yn cynnig amrywiaeth o opsiynau cymorth cyn gwneud atgyfeiriad cwnsela, yn helpu i roi stop ar broblemau cyn iddynt dyfu. Roeddent yn awgrymu y byddai hyn yn lleihau rhestrau aros y gwasanaeth cwnsela, ac yn golygu bod dysgwyr yn cael eu cefnogi ar ddiwrnodau pan nad oedd y cwnselydd yn yr ysgol. Cytunai uwch arweinydd astudiaeth achos ysgolion uwchradd ac awgrymwyd pe byddai staff ysgol yn cael eu huwchsgilio, byddai'r galw am gwnsela yn lleihau.

Mae gennym ni aelodau gwyach o staff sydd wedi arfer bod gyda phlant ac mae ganddyn nhw sgiliau gwyach. Felly, oni allwn eu cael i lefel benodol lle gallent bron gymryd rhywfaint o'r llwyth achosion hwnnw? Rwy'n golygu y byddai hynny yn syml, jyst yn effeithlon [...] Oherwydd fel arall rydych chi'n aros am y cwnselydd rhyfeddol, gwyach hwn, ac os ydyn nhw'n brin fel pupur ... mewn gwirionedd, mae gennym ni lawer o sgiliau yma, felly gadewch i ni eu defnyddio. *Uwch arweinydd, ysgol uwchradd B, cyfrwng Saesneg*

- 5.96 Y trydydd rheswm, a awgrymwyd gan ymgylchoreion staff ysgolion uwchradd, oedd y byddai dysgwyr yn cael eu cefnogi'n well ar ôl iddynt orffen cyfnod o gwnsela, gan y byddai ysgolion yn darparu cefnogaeth gyfannol, h.y. cyn ac ar ôl cwnsela, gyda rhyw fath o drosglwyddo dysgwyr o'r gwasanaeth cwnsela yn ôl i ofal bugeiliol ysgolion.

- 5.97 Mae ail ran yr isadran hon yn disgrifio barn cyfranogwyr ar sut y dylai'r dull system addysg gyfan edrych. Mae'n mynd i'r afael â pha randdeiliaid y dylid eu cynnwys, sut y dylent gydweithio a pha nodweddion a phrosesau y dylid eu rhoi ar waith mewn ysgolion.
- 5.98 Awgrymodd y cyfranogwyr mai'r rhanddeiliaid a ddylai fod yn gysylltiedig â'r Dull System Addysg Gyfan oedd plant a phobl ifanc, rhieni a gofalwyr, ysgolion, gwasanaethau cwnsela, ac ymarferwyr ac asiantaethau eraill o'r tu allan i'r ysgolion. Disgrifir isod natur ymgysylltiad y rhanddeiliaid hyn a'u perthynas â'i gilydd.
- 5.99 Nododd ymgynghoreion staff ysgolion uwchradd y dysgwyr, fel y rhanddeiliaid pwysicaf, pan ofynnwyd iddynt pa randdeiliaid ddylai gymryd rhan mewn cwnsela, ond y nhw oedd yr unig grŵp i wneud hyn.
- 5.100 Aethpwyd i'r afael â'r berthynas rhwng rhieni a gwasanaethau cwnsela gan y cyfweleion rhanddeiliad system allweddol, ymgynghoreion rhieni a staff astudiaethau achos ysgolion uwchradd a dysgwyr. Ystyriodd y cyfweleion rhanddeiliad system allweddol hysbysu rhieni am y gwasanaeth cwnsela fel ffordd hanfodol o leihau stigma:

oherwydd ei fod yn beth calon a meddwl, o ran helpu pobl, ennill pobl drosodd, i ddweud bod hwn yn wasanaeth da, ei fod yn wasanaeth defnyddiol iawn ac i allu deall yn iawn beth yw'r gwasanaeth, i staff ysgol, rhieni ac i'r plant a'r bobl ifanc eu hunain, a'r cyswllt ag asiantaethau eraill. Felly mae yna lawer iawn o bobl y mae'n rhaid i chi eu cynnwys er mwyn cael eu cefnogaeth, fel y gall y gwasanaeth weithio'n gyflawn.

Rhanddeiliad 01

- 5.101 Fel y nodwyd yn gynharach, nid oedd pobl ifanc yn amharod i roi gwybod i'w rhieni eu bod yn cael cwnsela, cyn belled â bod ganddynt ddewis ynghylch rhannu'r wybodaeth hon. Roedd staff astudiaethau achos ysgolion uwchradd yn cytuno â hyn ac yn meddwl y dylid hysbysu rhieni lle bo'n bosibl, gyda chaniatâd y dysgwr.

Fel arfer, byddaf yn gofyn i'r disgyblion beth yw eu barn, beth yw eu barn amdanaf i'n cyfathrebu i'w rhieni eu bod wedi gofyn am gwnsela, neu eu bod yn mynd i gael cwnsela. Achos dwi'n meddwl, weithiau, ei bod hi'n dda i rieni wybod y pethau hyn. [...] Felly, lle bo modd, rydw i mor agored ag y gallaf fod gyda phawb, gan gynnwys rhieni. Ac eto, mae hynny'n amlwg gyda chaniatâd y disgyblion, oherwydd ein bod am gynnig y

cyfrinachedd y gall cwnsela ei ddarparu iddynt. *Aelod o staff, ysgol uwchradd B, cyfrwng Saesneg*

5.102 Nodwyd ym Mhennod 4 (adran *Gweithredu Gwasanaethau Cwnsela mewn Ysgolion ac yn y Gymuned*) y berthynas rhwng ysgolion a'u gwasanaeth cwnsela fel rhwystr neu hwylusydd allweddol i ddarparu gwasanaeth, a bod gwahanol farn ar gyfrinachedd yn bwynt tensiwn posibl. Nodwyd cyfrinachedd eto gan ymgynghoreion pobl ifanc ac ymgynghoreion staff ysgolion uwchradd fel elfen bwysig o berthynas rhwng yr ysgol a'r gwasanaeth cwnsela mewn gwasanaeth cwnsela optimaidd. Teimlai ymgynghoreion pobl ifanc, os oedd gwaith ysgol y dysgwr yn dioddef, y dylid dweud wrth athrawon bod y dysgwr hwnnw'n gweld cwnselydd, ond bod angen eu rhybuddio y dylai'r dysgwr gael gwybod fod y wybodaeth hon yn cael ei rhannu. Teimlai staff ymgynghoreion staff ysgolion uwchradd nad oedd unrhyw ddrwg i staff ysgol wybod beth roedd y cwnselydd yn gweithio arno gyda dysgwr, ac roedd yn bwysig i wybodaeth o'r fath gael ei rhannu mewn gwasanaeth optimaidd.

5.103 Nododd y cyfweleion rhanddeiliad system allweddol y berthynas ysgol-i-ysgol hefyd fel hwylusydd i'r dyfodol i ddarparu gwasanaeth cwnsela. Awgrymwyd y gallai ysgolion gefnogi ei gilydd drwy rannu arfer da o ran eu gwasanaeth cwnsela a dysgu oddi wrth ei gilydd. Awgrymodd y cyfranogwyr y byddai hyn yn galluogi asesu cyson a gwella gweithrediad y gwasanaeth wrth i ddysgu newydd ddod i'r amlwg.

Wel efallai y bydd, bron fel gweithio cyfoedion. Felly, efallai bod ysgol ar y blaen i ysgol arall, gallai gefnogi ysgol, ysgol arall yn eu clwstwr. Gallem gael system gyfeillio os dymunwch, gallem gael gweithiwr cyswllt hefyd. Felly, rhywun sy'n gweithio gyda'r Gwasanaeth Gwella Ysgolion, Estyn a'r cynghorau. *Rhanddeiliad 05*

5.104 Disgrifiodd uwch arweinydd astudiaeth achos ysgolion uwchradd eu cynlluniau i wneud hyn drwy ddatblygu fforwm amlddisgyblaethol gydag ysgol uwchradd gyfagos. Nod hyn oedd i'r ddwy ysgol weithio mewn partneriaeth i gronni adnoddau a datblygu darpariaeth llesiant ar gyfer dysgwyr nad oeddent yn gwneud cynnydd, darpariaeth na fyddent o bosibl yn gallu ei chynnig fel arall.

os ydym yn gweithio ar y cyd ac mewn partneriaeth â'r ysgol arall efallai y bydd darpariaethau eraill y gallwn eu gwneud gyda'n gilydd. [...] Ond rwy'n meddwl, o ystyried yr arbenigedd yn yr ysgolion, os oes digon ohonom o

gwmpas efallai y byddwn yn gallu datrys problemau ein gilydd, cefnogi ein gilydd. *Uwch arweinydd, ysgol uwchradd B, cyfrwng Saesneg*

- 5.105 Y grŵp olaf o randdeiliaid a nodwyd gan y cyfranogwyr oedd ymarferwyr ac asiantaethau o'r tu allan i'r ysgolion, a oedd â rolau'n ymwneud ag iechyd meddwl a llesiant pobl ifanc, ac a oedd yn aml wedi'u lleoli yn y gymuned. Roedd enghreifftiau yn cynnwys CAMHS, seicolegwyr clinigol, Gwasanaethau Cynhwysiant ALI a Gwasanaethau leuenctid, darparwyr trydydd sector, nyrsys ysgol a meddygon teulu. Teimlai ymgylgoreion staff ysgolion uwchradd fod cynnwys nyrsys a meddygon teulu yn arbennig o bwysig o gofio'r cynnydd mewn hunan-niweidio a syniadaeth hunanladdol ac y dylent weithio'n agos gyda gwasanaethau cwnsela ar y materion hyn. Nododd uwch arweinydd astudiaeth achos ysgolion uwchradd werth yr amser a dreuliwyd gydag arbenigwyr o'r fath.

yn y diwedd daeth seicolegydd clinigol i mewn. Treuliais awr gydag ef a deallais gymaint. Rhoddodd gymaint o gyngor da i mi ar y diwedd, roeddwn i'n meddwl mai dyna'r cyfan sydd ei angen arnaf mewn gwirionedd. Dwi bron â bod angen seicolegydd clinigol i ddod yma unwaith y mis i ddatrys problemau. *Uwch arweinydd, ysgol uwchradd B, cyfrwng Saesneg*

- 5.106 Nodwyd gwaith amlasiantaeth gan y cyfweleion rhanddeiliad system allweddol, a chan bobl ifanc, rhieni a gofalwr, a staff ysgol uwchradd fel elfen bwysig o wasanaeth cwnsela optimaidd i'w galluogi i integreiddio â ffynonellau eraill o gymorth iechyd meddwl a llesiant o fewn dull system addysg gyfan. Teimlai ymgylgoreion pobl ifanc ac ymgylgoreion rhieni a gofalwyr y dylai gwasanaethau gael eu hintegreiddio'n well ac y dylent allu gweithredu'n fwy effeithiol, e.e. dylai fod gan ddarparwyr trydydd sector sy'n gweithio mewn ysgolion berthynas â mewngymorth CAMHS, fel y gallant ofyn i fewngymorth CAMHS atgyfeirio. Roedd y cyfweleion rhanddeiliad system allweddol yn cyd-fynd â hyn, ac yn cynghori integreiddio'r gwasanaeth cwnsela yn well â gwasanaethau eraill y GIG.

Gyda gwasanaethau, ac, unwaith eto, mewn rhai ardaloedd, mae gwasanaethau Mewngymorth CAMHS yn well nag eraill, wyddoch chi, mae'n anodd cael mynediad i Fewngymorth CAMHS, ond mewn cynghorau neu Fyrddau Iechyd eraill, mae'n haws. Felly rydyn ni'n gwybod, felly rydych chi'n gwybod, beth sydd angen i ni ei wneud? Mae angen inni fynd i'r afael â'r bylchau yn y Byrddau Iechyd. Mae bron angen

inni ddod â'r gwasanaeth Gwella Ysgolion i mewn i weithio gyda'r cynghorau, ac mae angen iddo fod, heb swnio'n rhy ymfflamychol, mae angen iddo fod yn orfodol. *Rhanddeiliad 05*

- 5.107 Awgrymodd y rhanddeiliad system allweddol yn benodol y dylai ysgolion a gwasanaethau cwnsela geisio cynnwys asiantaethau eraill wrth fynd i'r afael â phroblemau amlycaf plant a phobl ifanc:

Felly, wyddoch chi, yn enwedig y diwylliant iechyd meddwl lleol, wyddoch chi - os yw'r ddarpariaeth gwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned yn yr ardal honno'n sylwi, wyddoch chi, mai'r pum prif broblem yn gyffredinol yw'r rhai sy'n dod i fyny flwyddyn ar ôl blwyddyn... mae hynny'n llywio'r hyn y gall ysgol o bosibl, neu'n benodol, edrych arno, a cheisio mynd i'r afael ag ef gyda chymorth eraill, gan gynnwys y trydydd sector.

Rhanddeiliad 06

- 5.108 Awgrymodd cyfranogwyr pa nodweddion a pha brosesau a ddylai fod ar waith mewn ysgolion i sefydlu dull system addysg gyfan gyda'r gwasanaeth cwnsela wedi'i ymgorffori ynddo. Roedd y rhain yn cynnwys holl staff yr ysgol a hyfforddwyd 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'u gwreiddio mewn ysgolion; a chymorth ôl-gynghori.
- 5.109 Roedd y cyfranogwyr yn rhagweld y byddai dull system addysg gyfan yn golygu bod holl staff yr ysgol wedi'u hyfforddi mewn iechyd meddwl a llesiant, gyda'r hyder a'r gallu i weithredu fel oedolyn y gellir ymddiried ynddo. Gwelai'r cyfweleion rhanddeiliad system allweddol hyn fel cyd-destun yr 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.

Wel, mae hynny'n bwysig iawn, wyddoch chi, rwy'n meddwl bod y pwynt am oedolyn y gellir ymddiried ynddo - pan fydd gennych oedolyn y gellir ymddiried ynddo, mae gan yr oedolyn dibynadwy hwnnw ddealltwriaeth o ble i fynd, wyddoch chi, lle i bwyntio'r person ifanc hwnnw. Beth sydd ar gael, a'r math yma o 'nid ydy unrhyw ddrws yn ddrws anghywir' ... ble bynnag mae'r person ifanc ... y mwyaf o bobl sy'n deall beth sydd ar gael

ac yn deall a theimlo'n hyderus ynglŷn â'r ffordd maen nhw'n ymateb -
wyddoch chi, bydd mwy o bobl ifanc yn gallu cael mynediad at y cymorth,
y gefnogaeth, y ddealltwriaeth, y mae arnynt eu hangen. *Rhanddeiliad 08*

- 5.110 Disgrifiodd y rhieni yr ymgynghorwyd â hwy yr ymateb graddedig yr oeddent yn meddwl y dylai ysgolion ei fabwysiadu i gefnogi iechyd meddwl a llesiant dysgwyr, a oedd yn cyd-fynd â dull system addysg gyfan. Yn gyntaf, byddai staff ysgol yn gallu ac yn barod i drafod mater llesiant gyda dysgwr a gweld os oedd angen cymorth pellach. Yna byddai gan yr ysgol amrywiaeth o opsiynau cymorth yn eu lle, gan gydnabod y bydd gan ddysgwyr wahanol anghenion a dewisiadau, a byddai'r rhain yn cael eu hesbonio'n llawn i ddysgwyr, fel y nodwyd yn flaenorol yn yr isadran hon. Yna gellid atgyfeirio at gwnsela pe bai'r dysgwr angen cymorth pellach. Disgrifiwyd hyn gan uwch arweinydd astudiaeth achos ysgolion uwchradd:

fel dwi'n dweud, dyw un maint ddim yn ffitio pawb - byddai un disgybl yn hapus i fynd i siarad efo rhywun amser cinio, ond dyna fyddai'r peth gwaethaf yn y byd i rywun arall. Rydym yn ceisio dod o hyd i'r ffordd iawn o'u cefnogi. *Uwch arweinydd, ysgol uwchradd C, cyfrwng Cymraeg*

- 5.111 Er mwyn sicrhau bod cwnsela'n cael ei normaleiddio mewn ysgolion, awgrymodd cyfweleion rhanddeiliad system allweddol y dylid gwreiddio gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion, fel bod cwnselwyr yn fwy gweladwy. Byddai hyn yn helpu dysgwyr i ddod yn gyfarwydd â'r cwnselydd a'r gwasanaeth, a thrwy hynny gael gwared ar y dirgelwch sy'n ymwneud â'r gwasanaeth, a helpu dysgwyr i feithrin perthynas ymddiriedus â'r cwnselydd. Byddai hyn yn arbennig o bwysig i ddysgwyr a oedd yn or-wyliadwrus neu â phryderon, ac a allai felly ei chael yn anodd siarad â dieithriaid neu ymddiried ynddynt. Roedd dysgwyr astudiaethau achos ysgolion uwchradd yn meddwl y dylai cwnselwyr fod yn fwy gweladwy mewn ysgolion ac y gallai mynychu gwasanaethau helpu i gyflawni hyn. Byddai amlygrwydd cwnselwyr hefyd yn uwch pe baent yn ymwneud ag addysgu, ac roedd staff mewn un ysgol uwchradd astudiaeth achos yn meddwl y dylai cwnselwyr gyflwyno rhai gwersi ar bynciau yr oeddent yn arbenigo ynddynt.

Rwy'n meddwl pe gallent weithio gyda grwpiau o bobl ifanc, hyd yn oed efallai mynd i mewn i ddosbarth a rhoi gwers ar berthynas iach, dyweder. Nhw yw'r bobl orau allan yna, nhw yw'r bobl sy'n fedrus wrth ymdrin â'r mathau hyn o bethau, ac rwy'n meddwl y byddai hynny'n ddefnyddiol iawn. *Aelod o staff, ysgol uwchradd A, cyfrwng Saesneg*

5.112 Awgrymodd uwch arweinydd astudiaeth achos ysgolion uwchradd y byddai'r cwnselydd yn ddelfrydol yn rhan o gymuned yr ysgol, ond nododd un arall pa mor bwysig oedd i ddysgwyr fod y cwnselydd yn allanol ac nid yn rhywun a oedd yn gysylltiedig â'r ysgol. Roedd cwnselwyr astudiaethau achos yn cytuno ac yn rhybuddio rhag mynd â gwreiddio yn rhy bell. Roeddent yn meddwl bod angen sicrhau cydbwysedd rhwng gwreiddio a dysgwyr yn cydnabod nad athrawon yw cwnselwyr, ac y gellir rhoi rheolau ysgol o'r neilltu mewn sesiynau cwnsela.

mae'n wirioneddol bwysig cael y cydbwysedd, nid ydym yn rhan o'r ysgol, felly nid athrawon yw'r cwnselwyr, nid oes angen cyfeirio atynt fel 'Miss' neu 'Mrs'. Enwau cyntaf; defnyddio ffonau symudol; defnyddio pa iaith bynnag y dymunant ei defnyddio, gan gynnwys rhegi. Rwy'n meddwl bod hynny'n hollol iawn. *Cwnselydd astudiaethau achos ysgolion*

5.113 Y broses ddiwethaf yr awgrymodd cyfranogwyr a ddylai fod ar waith mewn ysgolion oedd cymorth ar ôl cwnsela. Nododd y rhieni yr ymgynghorwyd â hwy bwysigrwydd cael diwedd glo da i gwnsela ac argymhellodd staff ysgolion uwchradd a staff astudiaethau achos ysgolion uwchradd y dylid cael rhyw fath o bontio rhwng y gwasanaeth cwnsela a chymorth bugeiliol yr ysgol. Roeddent yn meddwl y byddai hyn yn eu galluogi i gefnogi'r dysgwr yn y ffordd fwyaf priodol ac effeithiol ar ôl eu cwnsela.

peth da fyddai rhannu unrhyw wybodaeth. Hyd yn oed os mai dim ond, wyddoch chi, trwy ffurflen adborth neu rywfaint o gyngor ar yr hyn y mae nhw'n feddwl y gallai'r ysgol ei gynnig ... ac nid o reidrwydd eu bod yn mynnu y gallai'r ysgol honno ei gynnig, ond rhai awgrymiadau ar gyfer y dyfodol wrth symud ymlaen. *Aelod o staff, ysgol uwchradd B, cyfrwng Saesneg*

5.114 Mae trydedd ran yr isadran hon yn amlinellu awgrymiadau cyfranogwyr ar ba adnoddau y byddai eu hangen i roi dull system addysg gyfan ar waith. Y rhain oedd: hyfforddiant ar gyfer staff ysgol; goruchwyliaeth i staff ysgol; rolau llesiant penodol mewn ysgolion; strategaethau ar gyfer cynnwys rhieni a gofalwyr, cryfhau'r berthynas rhwng yr ysgol a'r gwasanaeth cwnsela a gwaith amlasiantaeth; sgrinio iechyd meddwl i ddysgwyr; a'r Cwricwlwm i Gymru.

5.115 Nododd y cyfweleion rhanddeiliad system allweddol, ymgynghoreion rhieni a gofalwyr ac ymgynghoreion pobl ifanc y byddai hyfforddiant i staff ysgol yn eu

galluogi i gyflwyno Dull System Addysg Gyfan. Roedd y cyfweleion rhanddeiliad system allweddol yn ystyried ei bod yn bwysig bod oedolion dibynadwy y gall pobl ifanc fynd atynt am gymorth ar gael yn rhwydd, ac felly roeddent yn argymhell y dylai pob athro gael hyfforddiant ar sut i gynnig ymateb tosturiol i bobl ifanc mewn trallod. Byddai hyn yn rhoi'r sgiliau sydd eu hangen ar athrawon i deimlo'n hyderus wrth siarad â dysgwyr sydd mewn trallod a'u helpu i gael cymorth.

Yr hyfforddiant i athrawon, hyfforddiant i bawb, wyddoch chi, i'r ysgol gyfan ... y gallai person ifanc ddod ar ei draws mewn ymateb tosturiol i drallod, wyddoch chi. *Rhanddeiliad 08*

- 5.116 Cytunai staff astudiaethau achos ysgolion uwchradd a chwnselwyr. Pwysleisiwyd yr angen am fwy o hyfforddiant i holl staff yr ysgol oherwydd bydd gan ddysgwyr aelodau penodol o staff y byddant yn teimlo'n gyfforddus yn siarad â nhw, ac er mwyn sicrhau bod yr holl staff yn deall gwerth cwnsela.

rydym yn dal i ddod ar draws yr athrawon hynny nad ydynt eisiau rhyddhau disgybl, nad ydynt yn deall os nad yw eu llesiant meddyliol yn dda, yna nid ydynt yn mynd i ddysgu. Felly, ychydig mwy o addysg i'r athrawon; mae'n ymddangos bod y staff cyswllt a'r staff bugeiliol yn deall hyn, ond rydym yn dod ar draws athrawon yr ydym yn brwydro â nhw o bryd i'w gilydd. *Cwnselydd astudiaethau achos ysgolion*

- 5.117 Nododd uwch arweinydd astudiaeth achos ysgol yr angen am hyfforddiant i helpu staff ysgol gefnogi dysgwyr a oedd ar restr aros y gwasanaeth cwnsela a'u helpu i gefnogi llesiant dysgwyr â lefelau is o angen.

jyst bod ni'n cael yr arweiniad hwnnw weithiau ar sut... mae gennych chi naill ai grwpiau un-i-un neu grwpiau o wyth ac yna mae gennym ni ddull ysgol gyfan, sef 700 o blant. Beth rydyn ni bob amser yn ei roi yn y canol? Sut gallwn ni bontio'r bwlch hwnnw bob tro? Beth allwn ni ei gynnig, sut allwn ni wneud pethau nad ydyn nhw efallai'n arbenigol ond sy'n pontio'r gefnogaeth, os liciwch chi. *Uwch arweinydd, ysgol uwchradd C, cyfrwng Cymraeg*

- 5.118 Argymhellodd ymgynghoreion pobl ifanc hefyd hyfforddiant i bob athro ar sut i sylwi ar arwyddion o berson ifanc yn cael trafferthion a sut i ymdrin â'r sefyllfa honno'n gadarnhaol. Roedd y rhieni yr ymgynghorwyd â hwy yn cytuno ac yn teimlo y dylid hyfforddi'r holl staff fel y gallai unrhyw berson ifanc sydd angen cymorth gan

oedolyn diogel fynd at unrhyw aelod o staff a pheidio â gorfod aros. Nid oeddent yn gweld hyn yn faich hyfforddi llafurus ar staff nac yn rôl y dylent fod yn ofnus ohoni, oherwydd eu rôl ddylai fod i adnabod arwyddion o bryder, iechyd meddwl gwael a risg o hunanladdiad a bod yn hyderus i gyfeirio at wasanaethau eraill o fewn yr ysgol. Nododd ymgynghoreion gofalwyr maeth bwysigrwydd hyfforddi'r holl staff, gan y bydd gan ddysgwyr aelodau penodol o staff y maent yn teimlo'n gyfforddus yn agor eu calonnau iddynt.

- 5.119 Ochr yn ochr â hyfforddiant i staff ysgolion i'w galluogi i gefnogi iechyd meddwl a llesiant dysgwyr, awgrymodd uwch arweinydd astudiaeth achos ysgolion uwchradd fod angen goruchwyliaeth staff er mwyn gweithredu dull system addysg gyfan. Roedd hyn i gydnabod yr effaith y gallai ymdrin â dysgwyr trallodus a materion diogelu ei chael ar staff ysgol. Roeddent yn awgrymu, gyda hyfforddiant, y gallai hyn fod yn elfen o'r cymorth ysgol-i-ysgol a ddisgrifir uchod.
- 5.120 Roedd yr uwch arweinydd astudiaeth achos ysgolion uwchradd hefyd yn awgrymu y byddai rôl ymarferydd llesiant penodedig mewn ysgolion yn cefnogi dull system addysg gyfan, gan na fyddent yn cael eu tynnu i mewn i dasgau eraill yn yr ysgol.

Rwy'n meddwl y byddai penodi ymarferwyr llesiant yn yr ysgol yn rhywbeth y mae'n rhaid i ysgol ei wneud a phetaent yn cael cyllid yn benodol ar gyfer y rôl honno, byddai'n newid pethau'n aruthrol oherwydd, er enghraifft, heddiw yn yr ysgol hon, mae'r person sy'n gyfrifol am oruchwyllo llesiant yn gwneud yr holl ymarfer, does ganddi neb wrth gefn i gynorthwyo. Felly, mae hi wedi gorfod rhoi arwydd ar ei drws a dweud mae'n ddrwg gen i, rydw i yn gweithio mewn rôl llanw heddiw, felly ni allaf wneud unrhyw un o'r sesiynau. *Uwch arweinydd, ysgol uwchradd B, cyfrwng Saesneg*

- 5.121 Nodwyd strategaethau i gynnwys rhieni a gofalwyr fel adnodd angenrheidiol i weithredu dull system addysg gyfan. Roedd y rhieni yr ymgynghorwyd â hwy yn meddwl y gallai cwnselwyr geisio adborth gan rieni a gofalwyr plant a oedd wedi datgelu eu bod yn cael cwnsela. Yn benodol, gallent archwilio a oedd cwnselwyr blaenorol wedi rhoi cynnig ar ddulliau gwahanol gyda'u plentyn, fel nad oeddent yn treulio amser ar ddulliau therapiwtig a gafodd eu rhoi ar waith eisoes yn aflwyddiannus, nad oedd yn atyniadol i'w plentyn.

- 5.122 Awgrymodd uwch arweinydd astudiaeth achos ysgolion uwchradd y dylid cynnal gweithdai llesiant misol i rieni a gofalwyr i helpu i gynyddu eu dealltwriaeth o'r hyn y gallai gwahanol asiantaethau, gan gynnwys gwasanaethau cwnsela, ei gynnig.

Yr hyn yr hoffwn ei weld, cawsom y syniad cyn Covid, i gynnal gweithdai llesiant, efallai unwaith y mis, a chael ein holl asiantaethau partner i mewn, efallai i wneud ymwybyddiaeth cyffuriau. Byddai [enw'r asiantaeth] yn gwneud cwrs magu plant, efallai y gallai [enw'r darparwr gwasanaeth cwnsela] ymuno â hynny hefyd, a dim ond rhyw fath o siarad â rhieni, a dweud mai dyma ein gwasanaeth, dyma beth rydym yn ei ddarparu, a dyma beth y gall plant gael mynediad ato. Efallai y bydden nhw'n teimlo ychydig yn hapusach wedyn. *Uwch arweinydd, ysgol uwchradd A, cyfrwng Saesneg*

- 5.123 Y ddau adnodd olaf yr oedd eu hangen i weithredu dull ysgol gyfan oedd strategaethau i wella'r gydberthynas rhwng yr ysgol-gwasanaeth cwnsela ar y naill law a gwaith amlasiantaeth ar y llaw arall. Awgrymodd uwch arweinydd astudiaeth achos ysgolion uwchradd pa strategaethau allai wella'r berthynas rhwng gwasanaethau cwnsela a'r ysgol, a oedd yn cynnwys cwnselwyr yn ymuno â chyfarfodydd gofal bugeiliol ysgolion; ysgolion yn fwy rhagweithiol wrth wneud awgrymiadau ar gyfer gwella gwasanaethau cwnsela; a gwasanaethau cwnsela yn rhoi adborth i ysgolion ar ganfyddiadau unrhyw werthusiadau gwasanaeth y maent yn eu cynnal.

- 5.124 Nododd y cyfranogwyr nifer o strategaethau ar gyfer gwaith amlasiantaeth a fyddai'n cefnogi gweithredu'r dull system addysg gyfan. Roedd paneli atgyfeirio amlasiantaeth, fel y disgrifir hynny ym mhennod 4 (adran *Gweithredu Gwasanaethau Cwnsela mewn Ysgolion ac yn y Gymuned*), yn cael eu hawgrymu gan ymgynghoreion gofalwyr maeth ac uwch arweinydd astudiaeth achos ysgolion uwchradd fel ffordd o sicrhau bod pobl ifanc yn cael eu cyfeirio at y gwasanaeth cywir ar gyfer eu hanghenion. Awgrymodd ymgynghoreion gofalwyr maeth y byddai paneli o'r fath yn lleihau rhestrau aros am wasanaethau cwnsela gan y byddai rhai pobl ifanc yn cael eu hatgyfeirio i rywle arall.

- 5.125 Gwnaeth y cyfweleion rhanddeiliad system allweddol gyfeiriadau at y fframweithiau cymorth lluosog ar gyfer pobl ifanc megis y fframwaith Nerth, Ymddiried, Tyfu'n Ddiogel, Hybu (NYTH) a Fframwaith Gwella Gwasanaethau CAMHS. Awgrymwyd y gallai gwasanaethau cwnsela fod yn rhan ddefnyddiol o'r fframweithiau cymorth

hyn. Byddai integreiddio'n golygu y byddai problem y person ifanc yn cael sylw mewn sawl ffordd, gan osgoi'r risg y byddai'n teimlo mai ei gyfrifoldeb ei hun oedd 'gwella ei hun' drwy gwnsela.

Yn amlwg rwy'n gwybod bod cwnselwyr yn garedig iawn, yn hyddysg ac wedi'u hyfforddi ac yn gefnogol i feddwl yn y ffordd gyfannol honno. Ond fy mhryder i yw bod y cyfrifoldeb am newid yn y plentyn - felly ewch i siarad â'ch athro - neu wyddoch chi, y plentyn sydd i fod i ganfod yr ateb i'w broblem. Er fy mod yn meddwl bod angen i'r holl fath o system o amgylch y plentyn ymgysylltu llawer mwy â dod o hyd i'r atebion hynny. Felly dyna fy mhryder, sef ei fod yn cael ei weld fel ateb cyflym i iechyd meddwl. Tra mewn gwirionedd, mae angen iddo fod yn llawer, llawer mwy - ond nid yw hynny'n tynnu oddi ar ei ddefnyddioldeb o gwbl. Ond wyddoch chi, mae'n debyg yn union fel y mae llawer, llawer o resymau pam fod plant yn dioddef anawsterau iechyd meddwl, mae arnom angen llawer, llawer o opsiynau ac atebion i'r cyflyrau hynny. *Rhanddeiliad 04*

- 5.126 Awgrymodd ymgylgoreion staff ysgolion uwchradd y gellid ymchwilio ymhellach i fodolau cymorth amlasiantaeth ar gyfer dysgwyr unigol, a oedd yn cynnwys gwasanaethau cwnsela. Nododd un ysgol ei bod yn defnyddio cynllunio sy'n canolbwyntio ar y dysgwr ar gyfer pobl ifanc a oedd yn cael trafferth mewn meysydd lluosog, ond nid oedd y gwasanaeth cwnsela'n ymwneud â'r cynllunio hwn ar hyn o bryd. Teimlai un arall y byddai'r gwasanaeth cwnsela fel rhan o ddull 'tîm o amgylch y plentyn' yn cryfhau perthynas yr ysgol â'r gwasanaeth, ac y byddai mor werthfawr â chael mwy o amser cwnselwyr yn yr ysgol.
- 5.127 Fel y nodwyd uchod, mae normaleiddio iechyd meddwl yn elfen allweddol o ddull system addysg gyfan. Awgrymodd ymgylgoreion pobl ifanc y gellid hwyluso'r broses o normaleiddio iechyd meddwl mewn ysgolion trwy gynnig gwasanaeth sgrinio iechyd meddwl sylfaenol am ddim i bob dysgwr ar ddechrau'r flwyddyn. Ni fyddai unrhyw sesiynau pellach yn orfodol, ond byddai'n cynyddu cynhwysiant o'r cychwyn cyntaf.
- 5.128 Yr awgrym olaf ar gyfer sut i weithredu dull system addysg gyfan oedd gwell addysgu am iechyd meddwl a llesiant. Mae'r awgrym hwn yn cyd-fynd â pholisi addysgol allweddol arall, y Cwricwlwm i Gymru. Mae hyn yn effeithio ar iechyd meddwl a llesiant dysgwyr a chwnsela mewn ysgolion, gan mai un o'i bedwar diben craidd yw i ddysgwyr adael yr ysgol fel unigolion iach, hyderus.

- 5.129 Nododd y cyfweleion rhanddeiliad system, pobl ifanc, ymgynghoreion rhieni a gofawyr a staff astudiaethau achos ysgolion uwchradd a dysgwyr pa waith pellach y gallai ysgolion ei wneud i integreiddio addysgu am iechedd meddwl yn y cwricwlwm. Gallai'r addysgu hwn gynyddu gwybodaeth ac ymwybyddiaeth o iechedd meddwl a lleihau stigma, helpu pobl ifanc i nodi pryd roedd angen cymorth arnynt, ac addysgu strategaethau ymdopi ar gyfer rhai o'r problemau cyffredin y mae pobl ifanc yn cael trafferth â nhw. Nododd y rhieni yr ymgynghorwyd â hwy bwysigrwydd gwneud hyn pan fydd pobl ifanc yn iach, fel bod strategaethau ymdopi eisoes wedi'u gwreiddio pan fyddant yn dechrau cael trafferth. Awgrymodd ymgynghoreion pobl ifanc y gellid cynnwys cwnsela yn y cwricwlwm, fel na fyddai dysgwyr hyd yn oed yn gwybod eu bod yn ei dderbyn; roeddent yn cymharu hyn â manteision iechedd meddwl gwersi Addysg Gorfforol.
- 5.130 Pedwaredd ran yr isadran hon yw heriau a risgiau dull system addysg gyfan, gan gynnwys baich staff ysgol, diffyg ymgysylltiad gan athrawon, a diffyg capasiti yn y system ehangach.
- 5.131 Er cydnabod yr hyfforddiant a fyddai ei angen i athrawon i'w galluogi i sefydlu dull system addysg gyfan lwyddiannus, lleisiodd y rhieni yr ymgynghorwyd â hwy rai pryderon ynghylch gorlwytho ysgolion, gan eu bod eisoes yn wynebu pwysau lluosog, gan gynnwys gweithredu Cwricwlwm i Gymru a'r Rhaglen Trawsnewid Anghenion Dysgu Ychwanegol. Nododd uwch arweinydd astudiaeth achos ysgolion uwchradd y pwysau a fyddai'n dod yn sgil hyfforddiant staff ychwanegol.
- Felly, rydym yn awr am gyflwyno hyfforddiant hambwrdd tywod, hyfforddiant creu empathi gyda'n staff cymorth, ond mewn gwirionedd, mae'n anodd ei wneud - dod o hyd i amser a phethau i'w gwneud a'u cyflwyno, a rhoi amser i ffwrdd o'r amserlen i'r aelodau staff hynny weithio gyda phlant pan fo'r adnoddau yn gyfyngedig iawn o ran staffio, mae'n anodd ei wneud. *Uwch arweinydd, ysgol uwchradd B, cyfrwng Saesneg*
- 5.132 Nodwyd diffyg ymgysylltiad rhai athrawon hefyd fel her bosibl i weithredu dull system addysg gyfan gan uwch arweinydd astudiaeth achos ysgolion uwchradd. Roeddent yn teimlo bod rhai athrawon yn fwy addas nag eraill i addysgu am iechedd meddwl a llesiant, a byddai rhai ond yn gwneud ychydig iawn i wella llesiant yn y cwricwlwm.

- 5.133 Yr her olaf a nodwyd gan gyfranogwyr oedd diffyg capasiti yn y system ehangach. Nodwyd hyn gan uwch arweinydd astudiaeth achos ysgolion uwchradd a deimlai y gallai fod yn ofer gweithredu strategaethau megis paneli atgyfeirio amlasiantaeth os nad oedd gan y gwasanaethau y gellid atgyfeirio plant atynt y capasiti i ddelio â nhw.
- 5.134 I grynhoi, canfuwyd bod dull system addysg gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl yn ffordd bwysig o gefnogi iechyd meddwl a llesiant pobl ifanc yn yr ysgol ac yn gyddestun priodol i wasanaethau cwnsela gael ei gynnwys ynddo. Prif fantais ganfyddedig dull system addysg gyfan oedd normaleiddio iechyd meddwl mewn ysgolion a lleihau stigma. Nododd y cyfranogwyr fod plant a phobl ifanc, rhieni a gofalwyr, ysgolion, gwasanaethau cwnsela ac asiantaethau allanol yn rhanddeiliaid allweddol. Roeddent yn awgrymu y dylai dull system addysg gyfan gynnwys: staff ysgol sydd wedi'u hyfforddi mewn iechyd meddwl a llesiant, ymateb graddedig i faterion llesiant dysgwyr gydag esboniadau clir i ddysgwyr am yr opsiynau sydd ar gael iddynt, a gwasanaethau cwnsela wedi'u hymgorffori mewn ysgolion. Er mwyn gweithredu dull system addysg gyfan, argymhellodd y cyfranogwyr hyfforddiant staff ysgol, strategaethau ar gyfer gwaith amlasiantaeth, megis paneli atgyfeirio, a manteisio ar y cyfle a gynigir gan Gwricwlwm i Gymru drwy gynyddu addysgu am iechyd meddwl a llesiant. Nodwyd bod gorlwytho athrawon yn risg bosibl i weithredu dull system addysg gyfan.

Ehangu ac optimeiddio gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned ar gyfer plant oed ysgol gynradd

- 5.135 Mae'r adran hon yn cyflwyno canfyddiadau sy'n ymwneud ag ehangu ac optimeiddio gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned ar gyfer plant oed ysgol gynradd yng Nghymru. Fel y nodwyd ym Mhennod 1 (*Polisi Llywodraeth Cymru: adran Gwasanaethau Cwnsela mewn Ysgolion ac yn y Gymuned*), mae'n ofynnol i ALLau ddarparu gwasanaeth cwnsela i blant 11 oed a'r rhai sydd yn eu blwyddyn olaf o addysg gynradd. Dengys canfyddiadau profformâu y gwasanaeth cwnsela, a gyflwynir ym Mhennod 4 (*adran Gweithredu Gwasanaethau Cwnsela mewn Ysgolion ac yn y Gymuned*), fod llawer eisoes yn cynnig darpariaeth ar gyfer plant iau na'r oedran statudol, ond mae hyn yn amrywio'n fawr rhwng gwasanaethau. Bydd y canfyddiadau'n ystyried gwerth posibl ehangu'r gwasanaethau i blant iau (4-10 oed). Byddant hefyd yn archwilio'r agweddau ar y gwasanaethau presennol y dylid eu cadw a'r rhai y dylid eu gwella neu eu hehangu.

5.136 Mae'r adran hon yn cyflwyno: yr angen canfyddedig am wasanaeth i bob plentyn oed ysgol gynradd; model cyflenwi a chyllido posibl; mecanweithiau i gynyddu cyrhaeddiad ac argaeledd; ac opsiynau ar gyfer mynd i'r afael ag asesu galw, mynediad ac atgyfeiriadau. Mae hefyd yn archwilio'r adnoddau a'r amodau cydestunol sydd eu hangen i roi'r model gorau posibl ar waith, gan gynnwys hyfforddiant, sgiliau a gallu cwnselwyr a dull system addysg gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl. Y ffynonellau data ar gyfer ehangu ac optimeiddio gwasanaethau i blant oed ysgol gynradd yw: ymgynghoriadau â rhanddeiliaid; cyfweiliadau rhanddeiliaid system allweddol; ac astudiaethau achos ysgolion.

Yr angen am wasanaeth cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned i blant oed ysgol gynradd

5.137 I ddechrau, mae'r canfyddiadau o'r angen am wasanaeth cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned i blant oed ysgol gynradd yn ffocysu ar farn cyfranogwyr ar yr angen a'r rhesymeg dros ddarpariaeth iechyd meddwl a llesiant mewn ysgolion cynradd. Disgrifiant sut mae ysgolion cynradd yn ymateb i'r angen hwn ar hyn o bryd a'r materion y maent yn eu hwynebu wrth geisio ymateb. Yna maent yn canolbwyntio ar farn cyfranogwyr ynghylch a ddylai cwnsela fod yn rhan o'r ddarpariaeth iechyd meddwl a llesiant yn y lleoliad addysgol hwn.

5.138 Cafodd yr angen am ddarpariaeth iechyd meddwl a llesiant mewn ysgolion cynradd ei gefnogi gan bobl ifanc, ymgynghoreion rhieni a staff ysgolion cynradd a staff astudiaethau achos ysgolion cynradd ac uwchradd. Amlinellasant nifer o resymau am hyn. Nododd ymgynghoreion pobl ifanc a staff astudiaethau achos ysgolion uwchradd fod plant oed ysgol gynradd yn profi trawma a digwyddiadau bywyd llawn straen, megis bwllo a phrofedigaeth, ac y byddent yn debygol o fod angen cymorth. Teimlai ymgynghoreion staff ysgolion cynradd fod problemau dysgwyr yn dwysáu dros amser, a bod hyn yn amlwg cyn y pandemig COVID-19. Awgrymodd staff astudiaethau achos ysgolion cynradd y gallai amgylcheddau cartref plant fod yn sail i'r cynnydd hwn.

Yn bersonol, rwy'n meddwl bod y teuluoedd, y ffordd y mae'r teuluoedd yn gweithredu, mae llawer mwy o broblemau alcohol, mae llawer mwy o drais yn y cartref, mae llawer mwy o broblemau yn y cartref sy'n effeithio'n uniongyrchol ar y plant yn amlwg, onid oes, a llawer mwy o dlodi, rhoi talebau bwyd allan. *Aelod o staff, ysgol gynradd B, cyfrwng Saesneg*

- 5.139 Nododd y rhieni yr ymgynghorwyd â hwy werth normaleiddio iechyd meddwl yn gynnar, fel bod plant yn dysgu o oedran cynnar sut i siarad am eu teimladau. Roeddent yn gweld hyn fel 'atal yn well na gwella' ac yn ffordd o leihau problemau iechyd meddwl a llesiant ymhlith pobl ifanc oed ysgol uwchradd, gan y byddent yn dod i weld gofalu am eu hiechyd meddwl i fod 'mor normal â brwsio eu dannedd'.
- 5.140 Y rheswm olaf a gyflwynwyd dros hyrwyddo darpariaeth iechyd meddwl a llesiant mewn ysgolion cynradd oedd bod amgylchedd yr ysgol gynradd yn fwy ffafriol na'r amgylchedd mewn ysgolion uwchradd i blant agor i fyny am eu teimladau. Roedd ymgynghoreion staff ysgolion cynradd o'r farn bod plant yn gweld eu hysgol gynradd fel man diogel, ac roedd y rhieni yr ymgynghorwyd â hwy o'r farn bod staff ysgol gynradd yn adnabod dysgwyr a'u personoliaethau yn well nag yr oedd staff ysgolion uwchradd.
- 5.141 Disgrifiodd ymgynghoreion staff ysgolion cynradd a staff astudiaethau achos ysgolion cynradd yr ystod eang o sefydliadau a gwasanaethau y gwnaethant atgyfeiriadau iddynt, neu a ddefnyddiwyd ganddynt yn yr ysgol i fynd i'r afael ag anghenion iechyd meddwl a llesiant dysgwyr, yn ogystal â'r gwaith yr oeddent yn ei wneud eu hunain, e.e. grwpiau anogaeth, cyflogi ELSAs. Soniwyd am y rhestrau aros hir y daethant ar eu traws ar gyfer gwasanaethau fel CAMHS, a'u pryder dilynol nad oedd arbenigedd staff ysgol yn ddigonol i gefnogi dysgwyr tra'u bod ar restr aros. Disgrifiwyd sut yr oedd hyn, a'r angen cynyddol am gymorth llesiant dysgwyr yn fwy cyffredinol, yn rhoi straen ar staff ysgol, ac nad oedd llawer ohonynt yn cael unrhyw oruchwyliaeth broffesiynol reolaidd o gwbl i'w helpu i ymdopi â'u rôl a chynnig cyngor a chymorth, neu roedd yr oruchwyliaeth honno'n gyfyngedig.

Rydyn ni'n ei chael hi'n rhwystredig iawn bod mynediad at unrhyw beth mor gyfyngedig, oherwydd bod pawb mor brin o staff a heb y cyllid a'r adnoddau, ein bod ni'n teimlo'n aml ein bod ni'n gadael y plant i lawr, oherwydd dydyn ni ddim yn gallu bod yn ddigon rhagweithiol, a dim ond hyn a hyn y gallwn ei wneud. Rydym yn gwneud ein gorau, ond athrawon ydym ni, nid ydym yn gwnselwyr, nid ydym yn Arbenigwyr Iechyd Meddwl, nid ydym yn nyrsys, nid ydym yn feddygon, felly, weithiau mae'n teimlo ychydig fel ... eich bod yn poeni amdanyn nhw. *Uwch arweinydd, ysgol gynradd B, cyfrwng Saesneg*

- 5.142 Fodd bynnag, nid oedd pob cyfranogwr yn gweld cwnsela fel y ffordd orau o fynd i'r afael ag anghenion iechyd meddwl a llesiant plant oed ysgol gynradd, ac

awgrymodd rhai y dylai cymorth gael ei ddarparu'n bennaf gan ymarferwyr eraill neu dylid ei gyfeirio at deulu'r plentyn.

- 5.143 Teimlai rhai rhieni yr ymgynghorwyd â hwy, os ystyrir bod angen cwnsela ar blentyn oed ysgol gynradd, ei bod yn debygol y byddai problem ddofn, sylfaenol ganddo na fyddai cwnsela'n ei datrys. Roeddent yn meddwl bod cwnsela felly mewn perygl o ddod yn 'blastr ar friw' ac y byddai'r broblem sylfaenol yn parhau. Roeddent felly yn argymhell cynnwys tîm amlddisgyblaethol i geisio sicrhau bod pob plentyn yn cael ei weld fel cyfanwaith cymhleth, ac i sefydlu achos ei broblemau.
- 5.144 Roedd ymgynghoreion rhieni eraill o blaid mwy o ddefnydd o ddulliau fel therapi chwarae, dysgu awyr agored ac ysgolion coedwig yn yr ysgol gynradd, yn enwedig gyda dysgwyr yr oedd yr ysgol wedi'u nodi fel rhai heb amgylchedd cartref meithringar. Awgrymwyd y gallai hyn achub y blaen ar yr angen am gwnsela unigol. Roedd rhai o'r ymgynghoreion arweinwyr gwasanaethau cwnsela awdurdodau lleol yn cytuno â hyn, ac yn tynnu sylw at yr ystod o ymarferwyr sy'n gallu darparu gwasanaethau chwarae therapiwtig neu wasanaethau eraill sy'n canolbwyntio ar blant a theuluoedd.
- 5.145 Nododd staff astudiaethau achos ysgolion cynradd ac uwchradd mai gwerth rhai o'r dulliau eraill hyn oedd y gallent gael eu cyflwyno gan staff ysgol, rhai yr oedd dysgwyr yn eu hadnabod ac yn teimlo'n ddiogel gyda nhw. Roeddent yn teimlo felly ei bod yn well cryfhau sgiliau staff presennol yr ysgol yn hytrach na chael gwasanaeth cwnsela estynedig. Roedd data gan ddysgwyr astudiaethau achos ysgolion cynradd yn cefnogi hyn, oherwydd fel y dywedasant, byddai'r plant eisiau siarad â rhywun yr oeddent yn ei adnabod ac yn ymddiried ynddo pe baent yn poeni am rywbeth.
- 5.146 Soniodd uwch arweinydd astudiaeth achos ysgolion uwchradd am y posibilrwydd y byddai rhoi gwasanaeth cwnsela i blant oed ysgol gynradd yn annog dibyniaeth ar gwnsela, a allai wanio eu gwytnwch.

Rwy'n poeni am ei roi'n rhy gynnar, oherwydd mae bron fel bod y plant yn tyfu i fyny i feddwl na allant ddelio ag unrhyw beth oni bai bod gwasanaeth cwnsela ar gael. Ond wedyn, dwi ddim eisiau i unrhyw blant gael trafferth chwaith; cleddyf daufiniog ydyw i mi, y peth yma. *Uwch arweinydd, ysgol uwchradd A, cyfrwng Saesneg*

- 5.147 Nododd ymgylgoreion staff ysgolion cynradd a staff astudiaethau achos ysgolion cynradd bwysigrwydd cymorth i rieni, o enedigaeth eu plant, neu hyd yn oed cyn hynny. Roeddent yn argymhell cwnsela a grwpiau cymorth i rieni i helpu i atal plant rhag cyrraedd y pwynt lle roedd angen cwnsela arnynt a defnyddiwyd y term 'plastr ar friw' eto i ddisgrifio sut na allai cwnsela i blant fynd i'r afael â phroblemau a oedd wedi'u gwreiddio yn nheulu'r plentyn. Canmolwyd Rhaglen Iechyd Dechrau'n Deg yn fawr am ei chefnogaeth i deuluoedd a chydabuwyd bod ymwelwyr iechyd yn ffynhonnell sylweddol, ond rhy brysur, o gymorth i deuluoedd â babanod a phlant ifanc, a oedd yn cyfiawnhau buddsoddiad pellach.
- 5.148 Fodd bynnag, roedd llawer o gyfranogwyr yn argymhell gwasanaeth cwnsela ar gyfer plant oed ysgol gynradd, ac roeddent yn awgrymu amrywiaeth o resymau pam roedd y gwasanaeth yn ddymunol. Roedd y rhain yn cynnwys: gwerth ymyrraeth gynnar; angen sylweddol a chynyddol am ddarpariaeth gwnsela; arbenigedd iechyd meddwl a llesiant annigonol ymhlith staff ysgolion cynradd; amrywiad mewn darpariaeth llesiant mewn ysgolion cynradd; bod yn fwy agored am iechyd meddwl a cheisio cymorth wrth i blant fynd yn hŷn; a mynediad at gymorth i blant yr oedd eu rhieni'n amharod i ystyried cymorth ychwanegol.
- 5.149 Ystyriwyd gwerth ymyrraeth gynnar a 'stopio problemau cyn iddynt dyfu' yn sail resymegol ar gyfer gwasanaeth cwnsela i blant oed ysgol gynradd gan y cyfweleion rhanddeiliad system allweddol, staff ysgol gynradd, rhiant a gofalwr, ac ymgylgoreion arweiniol gwasanaeth cwnsela ALI a staff astudiaethau achos ysgolion cynradd. Roedd y cyfranogwyr hyn o'r farn bod darpariaeth gwnsela mewn ysgolion cynradd yn fodd i addysgu gwytnwch a sgiliau ymdopi ac atal problemau rhag gwaethgu ac ymwreiddio cyn blwyddyn 6 neu yn yr ysgol uwchradd. Byddai dechrau cwnsela yn yr ysgol gynradd hefyd yn gwneud i blant wybod bod gweld cwnselydd yn beth arferol i'w wneud.

Yn amlwg, mae angen i ni wneud pob peth a fedrwn ni mewn ysgolion cynradd, ar y dechrau... *Rhanddeiliad 01*

- 5.150 Teimlai amrywiaeth o gyfranogwyr ymgylgoreion rhanddeiliaid a chwmselwyr astudiaethau achos ysgol bod eisoes broblemau iechyd meddwl sylweddol a chynyddol mewn plant oed ysgol gynradd, a oedd yn cyfiawnhau darpariaeth gwasanaeth cwnsela. Soniodd ymgylgoreion staff ysgolion cynradd a staff astudiaethau achos am ddysgwyr o bob oed yn eu hysgolion â phroblemau yr oedd angen ymyrraeth arbenigol arnynt, megis anhwylderau bwyta, gorbryder ac iselder,

a phrofedigaethau. Roeddent hwy, a staff ysgolion uwchradd, yn meddwl bod nifer y plant â phroblemau a allai elwa o gwnsela, yn enwedig gorbryder, hunan-niweidio, syniadaeth hunanladdol, a hunaniaeth o ran rhywedd, wedi bod yn cynyddu dros amser.

- 5.151 Mynegodd ymgynghoreion staff ysgolion cynradd a staff astudiaethau achos ysgolion cynradd eu rhwystredigaeth o orfod aros nes bod dysgwyr ym mlwyddyn 6 i'w hatgyfeirio at wasanaethau cwnsela a disgrifiodd yr olaf nad oedd ganddynt 'unman i fynd' i gael cwnsela i ddysgwr Blwyddyn 2 oedd wedi cael profedigaeth. Nododd ymgynghoreion staff ysgolion uwchradd y materion llesiant a welsant yn ystod y cyfnod pontio, megis gorbryder difrifol a gwanychol, a'u canfyddiad bod plant yn tyfu i fyny'n gynt ac angen cymorth yn gynt gyda materion megis trais mewn carwriaeth. Yn gysylltiedig â'r pwynt hwn, nododd y rhieni yr ymgynghorwyd â hwy fod plant yn mynd drwy'r glasoed yn ifanc, a oedd yn creu problemau emosiynol i rai. Dywedodd rhai ymgynghoreion gofalmwr maeth fod plant â phrofiad o ofal yn debygol o fod wedi dioddef trawma o oedran cynnar ac felly y dylid cynnig cwnsela iddynt cyn gynted â phosibl, ac na ddylent orfod aros nes eu bod ym mlwyddyn 6 neu'n hwyrach.
- 5.152 Arweiniodd ystod a difrifoldeb y problemau iechyd meddwl a llesiant yr oedd ymgynghoreion staff ysgolion cynradd yn ei weld yn eu dysgwyr at i lawer ohonynt dynnu sylw at eu diffyg arbenigedd canfyddedig wrth gefnogi'r dysgwyr hyn, a'u dymuniad dilynol am ddarpariaeth gwasanaeth cwnsela arbenigol. Defnyddiodd sawl un yr ymadrodd 'stryffaglu drwodd' i ddisgrifio sut deimlad oedd cyflenwi eu cefnogaeth, ac roeddent yn pryderu y gallai eu hymdrechion fod yn gwneud mwy o ddrwg nag o les.
- 5.153 Roedd ymgynghoreion staff ysgolion cynradd o'r farn y byddai rhai dysgwyr yn ei chael yn haws bod yn agored gyda rhywun nad oeddent yn ei adnabod, ac y byddai gwasanaeth cwnsela'n cynnig hyn. Roedd ymgynghoreion pobl ifanc o'r farn y byddai darpariaeth gwasanaeth cwnsela mewn ysgolion cynradd a oedd yn hwyliog yn golygu y byddai plant yn fwy parod i siarad am eu hiechyd meddwl wrth iddynt fynd yn hŷn, ac y byddent yn ceisio cymorth yn gynt pe bai ganddynt broblem. Nododd y rhieni yr ymgynghorwyd â hwy fod ysgolion cynradd yn amrywio o ran ansawdd eu darpariaeth llesiant ac felly bod angen gwasanaethau cwnsela, ond mewn rhai ysgolion cynradd yn fwy nag eraill.
- 5.154 Y rheswm olaf a gyflwynwyd dros yr angen am wasanaeth cwnsela i bob plentyn oed ysgol gynradd oedd gan ymgynghoreion staff ysgolion cynradd, a nododd y

gallai gwasanaeth cwnsela mewn ysgolion helpu teuluoedd a oedd yn gyndyn i'w plentyn gael mynediad at fathau eraill o wasanaeth cymorth, neu na allai fforddio darpariaeth cwnsela preifat.

- 5.155 I grynhoi, roedd y cyfranogwyr yn unfrydol yn eu barn bod ysgolion cynradd angen darpariaeth iechyd meddwl a llesiant da i gefnogi plant trwy ddigwyddiadau bywyd llawn straen ac i normaleiddio siarad am iechyd meddwl. Disgrifiodd ymgynghoreion staff ysgolion cynradd yr ystod eang o ffyrdd a ddefnyddiwyd i gefnogi llesiant dysgwyr, ond roeddent yn wynebu rhai cyfyngiadau, gan gynnwys rhestrau aros hir a diffyg arbenigedd ymhlith ei gilydd. Nid oedd rhai cyfranogwyr yn gweld cwnsela fel y ffordd orau neu'r unig ffordd o fynd i'r afael â'r cyfyngiadau hyn a diwallu anghenion llesiant plant. Roedd y rhan fwyaf, fodd bynnag, yn gefnogol i wasanaeth cwnsela i bob oedran am nifer o resymau, yn enwedig gwerth ymyrraeth gynnar ac anghenion iechyd meddwl cynyddol ymhlith dysgwyr, a oedd angen mwy o gymorth nag y gellid ei gael oddi mewn i arbenigedd a setiau sgiliau staff ysgol.

Model cyflenwi a model cyllido

- 5.156 Yn y canfyddiadau ar y modelau cyflenwi a chyllido optimaidd, nodwyd y gwasanaethau cwnsela mewn ysgol ac yn y gymuned i bobl ifanc oed ysgol gynradd. Y ffynonellau data a aeth i'r afael â modelau cyflenwi a chyllid yw ymgynghoriadau â rhanddeiliaid; cyfweiliadau rhanddeiliaid system allweddol; ac astudiaethau achos ysgolion.
- 5.157 Trafododd ymgynghoreion arweiniol gwasanaeth cwnsela awdurdodau lleol fodel cenedlaethol ar gyfer gwasanaethau cwnsela i blant oed ysgol gynradd a mynegwyd rhai pryderon. Fel y disgrifir ym Mhennod 4 (adran *Gweithredu Gwasanaethau Cwnsela mewn Ysgolion ac yn y Gymuned*), roedd nifer wedi sefydlu gwasanaethau i blant o dan 11 oed ac yn meddwl eu bod yn gweithio'n dda gan eu bod wedi'u datblygu i ddiwallu anghenion lleol. Teimlent felly y dylai unrhyw ganllawiau neu fanylebau gwasanaeth yn y dyfodol adeiladu ar y modelau gwasanaeth presennol hyn. Roeddent yn teimlo y byddai'n ddefnyddiol, fodd bynnag, pennu disgwyliadau lleiaf o ran sut y dylai gwasanaeth cwnsela da ar gyfer y grŵp oedran hwn edrych, a bod yn glir pa ymyriadau y dylid eu hystyried yn gwnsela a pha rai y dylid eu hystyried yn ymyriadau llesiant cyffredinol. Roeddent yn teimlo bod rhai pobl yn amau cyfreithlondeb rhai technegau a ddefnyddir mewn cwnsela, yn enwedig therapi chwarae, a byddent yn croesawu eglurder ar hyn.

5.158 Awgrymodd y cyfranogwyr ddwy egwyddor allweddol ar gyfer model gwasanaeth cwnsela. Yr egwyddor gyntaf, a awgrymwyd gan ymgynghoreion arweiniol gwasanaeth cwnsela ALI, uwch arweinydd astudiaeth achos ysgolion cynradd a chwnselwyr astudiaeth achos ysgolion, oedd na ddylid edrych ar wasanaethau i blant oed ysgol gynradd ac uwchradd fel dau wasanaeth cwbl ar wahân. Roedd ymgynghoreion arweiniol gwasanaeth cwnsela'r ALI yn cydnabod bod hanes datblygiad y gwasanaeth, gyda darpariaeth ar gyfer pobl ifanc 11 i 18 oed yn cael ei datblygu yn gyntaf, yn dylanwadu ar hyn, ond roedden nhw a chwnselwyr astudiaethau achos ysgol yn teimlo na ddylai'r ddarpariaeth gael ei fframio yn y modd hwn.

Byddwn yn edrych ar asio'r ddau gyda'i gilydd ychydig yn fwy nag yr ydym yn ei wneud ar hyn o bryd. *Cwnselydd astudiaethau achos ysgolion*

5.159 Yr ail egwyddor y teimlai ymgynghoreion arweiniol gwasanaeth cwnsela awdurdodau lleol yr oedd yn bwysig ymdrin â hi oedd ymreolaeth i ddysgwyr a sut i ymgorffori dewis i blant iau a allai fod yn llai abl na grwpiau hŷn i ofyn am neu wrthod cwnsela.

5.160 Roedd cytundeb ar draws cyfweleion rhanddeiliad system allweddol, ymgynghoreion rhanddeiliaid a chyfranogwyr astudiaethau achos ysgol y byddai angen dull gwahanol o gwnsela i blant oed ysgol gynradd, oherwydd efallai na fyddai cwnsela yn ei ffurf draddodiadol o sgwrs un-i-un yn addas iddyn nhw.

Byddwn yn petruso mewn gwirionedd ynghylch atgyfeirio plentyn iau i'r gwasanaeth, fel y mae'n cael ei redeg yn awr, oherwydd mewn gwirionedd, rwy'n meddwl y bydd plant ifanc yn ei chael hi'n anodd iawn ac nid wyf yn meddwl mai dyna'r peth iawn i'w wneud iddyn nhw. I'w rhoi gyda dieithryn, am bedair sesiwn ac yna maen nhw wedi mynd, rydw i'n meddwl y byddai o bosibl yn fwy o niwed nag o les. Felly, ydw, dwi'n meddwl bod angen llawer mwy o fynediad at gwnsela i blant ac iechyd meddwl a llesiant a phobl sydd â gwybodaeth wirioneddol dda am sut i helpu plant ag iechyd meddwl, ond nid wyf yn meddwl bod y gwasanaeth, fel y mae yn cael ei redeg nawr, yn gweithio i blant iau, a dweud y gwir. Efallai ambell un ym Mlwyddyn Pump. *Uwch arweinydd, ysgol gynradd B, cyfrwng Saesneg*

5.161 Awgrymwyd ystod o wahanol fathau o therapi a ddylai fod yn rhan o'r ddarpariaeth ar gyfer y grŵp oedran hwn. Awgrymodd y mwyafrif o'r cyfweleion rhanddeiliad

system allweddol y byddai dulliau mwy creadigol, megis celf, drama a therapi chwarae, yn fuddiol 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.

mae'n gweithio cystal i blant, oherwydd yn enwedig pan fyddant yn ifanc ...
wyddoch chi, allwch chi ddim gofyn cwestiynau iddyn nhw ac weithiau ni
allwch ddeall yr hyn y maent yn ei ddweud yn iawn, neu nid ydyn nhw yn
gallu ei gyfleu. Ond pan maen nhw'n chwarae yn yr amgylchedd hwnnw,
maen nhw'n gallu mynegi eu hunain yn dda iawn, iawn. *Rhanddeiliad 01*

- 5.162 Argymhellwyd therapi mewn grŵp gan y cyfweleion rhanddeiliad system allweddol, a chan blant a phobl ifanc a rhieni yr ymgynghorwyd â hwy. Teimlai cyfwelai rhanddeiliaid system allweddol y byddai therapi grŵp yn well gan y gallai cymorth un-i-un fod yn rhy ddwys i'r grŵp oedran hwn. Roedd ymgynghoreion rhieni ac ymgynghoreion pobl ifanc yn meddwl y byddai therapi grŵp yn ddefnyddiol gan y byddai'n annog plant i fod yn agored a byddai plant yn sylweddoli bod eraill yn teimlo'r un ffordd â nhw, a allai eu helpu i wneud cynnydd. Fodd bynnag, nododd staff astudiaethau achos ysgolion cynradd y dylai gofynion y dysgwr bennu a oedd therapi grŵp yn cael ei gynnal, a dywedodd dysgwr nad dyna fyddai ei dewis nhw.

Buasai'n well gen i ei wneud ar fy mhen fy hun oherwydd efallai na fuaswn eisiau i bawb arall wybod fy mod yn ei wneud. *Dysgwr, ysgol gynradd A, cyfrwng Cymraeg*

- 5.163 Tynnodd y cyfweleion rhanddeiliad system allweddol ac ymgynghoreion arweiniol gwasanaeth cwnsela ALLau sylw at bwysigrwydd cynnwys ysgolion, teuluoedd a gwasanaethau cymorth eraill mewn cwnsela i blant oed ysgol gynradd, er mwyn gallu deall cyd-destun llawn problem y plentyn. Byddai hyn yn hwyluso gwneud newidiadau yn amgylchedd y plentyn i'w helpu gyda'i broblem a sicrhau bod cymorth ar gael pan oedd y cwnsela yn dod i ben, oherwydd gallai plant deimlo'n llai abl na phobl ifanc i ddefnyddio'r sgiliau ymdopi y maent wedi'u dysgu mewn cwnsela yn annibynnol.

Dwi'n meddwl bod cwnsela'n dod yn fwyfwy defnyddiol i blant hŷn, oherwydd eu bod yn dechrau ymwahanu oddi wrth eu teuluoedd, ac yn gwneud eu penderfyniadau eu hunain, ac ym ... wyddoch chi, mae cwnsela'n hwyluso hynny. Ond dwi'n meddwl bod y syniad o rywun o flwyddyn un neu flwyddyn pump yn gweld a siarad am eu bydoedd

emosiynol heb i'r cyd-destun fod yn gwbl flaenllaw yn fy mhryderu i.

Rhanddeiliad 04

- 5.164 Nodwyd y gallai therapi teuluol neu sesiynau cymorth i rieni fod yn arbennig o ddefnyddiol a phriodol gan gyfweleion rhanddeiliad system allweddol, ymgylgoreion staff ysgolion cynradd a staff astudiaethau achos ysgolion cynradd. Roeddent yn pwysleisio bod plant o'r oedran hwn wedi'u plethu â'u teulu ac yn methu â gwneud penderfyniadau annibynnol, ac felly angen cefnogaeth eu teulu. At hynny, ystyriwyd bod cynnwys rhieni a gofalwyr yn hanfodol er mwyn sicrhau cysondeb i'r plentyn.

Ond os oes cynnig i blant iau, mae angen cynnig ar gyfer rhieni. [...] Iddyn nhw gael hyfforddiant hefyd i gael rhyw fath o gefnogaeth oherwydd does dim pwynt ei wneud gyda'r plentyn ac yna mae'r hyn maen nhw'n ei glywed gartref yn groes i'r hyn a ddywedwyd yn y sesiwn. Gan nad yw hynny'n mynd i helpu'r plentyn, maen nhw'n mynd i gael eu drysu'n fwy na dim byd arall. *Aelod o staff, ysgol gynradd A, cyfrwng Cymraeg*

- 5.165 Nododd ymgylgoreion staff ysgolion cynradd bod angen i wasanaethau cwnsela gynnig neu weithio ochr yn ochr â darpariaeth arbenigol yn achos problemau penodol y gallai plant eu hwynebu, yn enwedig os oeddent wedi bod yn dyst i gam-drin domestig, rhywbeth y gwelwyd cynnydd ynddo yn ystod y pandemig COVID-19.
- 5.166 Yn ogystal â model cyflenwi gwasanaeth i blant oed ysgol gynradd, un sy'n darparu gwahanol fathau o therapi ac yn gweithio'n agosach ag ysgolion, asiantaethau eraill a theuluoedd, awgrymodd ymgylgoreion arweiniol gwasanaeth cwnsela ALLau y gallai goruchwyliaeth staff ysgol fod yn elfen o'r model gwasanaeth. Byddai hyn yn golygu bod cwnselwyr yn bwynt cyswllt neu'n fentor i staff ysgolion cynradd a oedd eisiau cymorth neu gyngor ar fater llesiant, felly byddai goruchwyliaeth yn 'haen gyntaf' y ddarpariaeth. Roedd arweinwyr gwasanaethau cwnsela awdurdodau lleol o'r farn y byddai hyn yn eu helpu i fynd i'r afael â phroblem y nifer fawr o ysgolion cynradd y byddent angen darparu gwasanaeth ar eu cyfer.
- 5.167 Teimlai staff astudiaethau achos ysgolion cynradd hefyd y gallai goruchwyliaeth fod yn elfen werthfawr o fodel darparu gwasanaeth cwnsela. Roeddent yn ei weld yn fuddiol gan y byddai plant yn parhau i gael eu cefnogi gan staff yr ysgol, yn hytrach na chael cyswllt uniongyrchol â chwnselydd nad oeddent yn ei adnabod. Gallai fod o fudd pellach i staff yr ysgol drwy roi sicrwydd iddynt.

Felly mae hynny'n creu rhywfaint o rwystredigaeth i mi, a phan nad oes help ar gael y gallem ei ddefnyddio, hyd yn oed os mai dim ond dweud eich bod yn gwneud yr hyn y gallwch chi a dyna'r cyfan y gallwch chi ei wneud, ac nad oes llawer mwy y gallwch chi ei wneud, mae'n braf gallu mynd at rywun i wneud hynna. *Uwch arweinydd, ysgol gynradd A, cyfrwng Cymraeg*

5.168 Awgrymodd uwch arweinydd astudiaeth achos ysgolion cynradd mai un gweithgaredd ychwanegol y dylai gwasanaethau cwnsela ei gynnig yw rhoi mewnbwn i gynnwys a strwythur y cwricwlwm llesiant. Roeddent yn cymharu hyn â'r ffordd y darperir strwythur i ysgolion ar gyfer addysgu am ryw a pherthynas ac awgrymwyd y byddai'n golygu y byddai pob dysgwr ar lefel benodol yn eu gwybodaeth a'u sgiliau llesiant erbyn iddynt gyrraedd blwyddyn 7.

5.169 Ymdriniodd yr ymgylgoreion staff ysgolion cynradd ag adeiladu gwytnwch mewn modelau darparu gwasanaethau cwnsela, a gwnaethant yr un pwynt â'u cydweithwyr mewn ysgolion uwchradd. Teimlent, yn ddelfrydol, y dylai modelau gwasanaeth gynnwys parhad o ddarpariaeth wyneb yn wyneb mewn hybiau ysgol yn hytrach na newid i ddulliau o bell. Pe na bai hynny'n bosibl, dylai fod darpariaeth ar gyfer 'cadw mewn cyswllt' â phlant yn rhithwir ar y sgrin. Awgrymodd uwch arweinydd astudiaeth achos ysgolion cynradd y byddai'r gwasanaeth yn cael ei gryfhau gan well ymwybyddiaeth o sut mae'n gweithredu.

Rwy'n meddwl bod angen i'r system fod yn gadarn ac mae angen i bawb wybod beth yw'r system. Heb rywun, mae'n mynd yn ôl i ... heb rywun i gysylltu ag ef er mwyn gwybod beth yw'r camau, neu heb siart llif y gallwn ei ddilyn, os oedd un yn ei le, fel ein bod yn gwybod yn union beth sydd angen ei wneud, bydd hynny wedyn yn cryfhau'r system. *Uwch arweinydd, ysgol gynradd A, cyfrwng Cymraeg*

5.170 Ni wnaeth y cyfranogwyr sylwadau ar fodelau ariannu ar gyfer gwasanaeth cwnsela i blant oed ysgol gynradd, ac eithrio ymgylgoreion arweiniol gwasanaeth cwnsela ALLau, a bwysleisiodd bwysigrwydd cysondeb ariannu.

5.171 I grynhoi, awgrymodd arweinwyr gwasanaethau cwnsela awdurdodau lleol y dylai modelau darparu gwasanaethau yn y dyfodol adeiladu ar wasanaethau presennol i blant oed ysgol gynradd, ystyried sut i wneud y gorau o ymreolaeth plant a bod yn rhan o fodel a oedd yn cwmpasu gwasanaethau cyfun ar gyfer plant a phobl ifanc.

Argymhellodd y cyfranogwyr fod modelau cyflenwi yn cynnwys dulliau therapiwtig mwy creadigol ac ymgysylltiad agos teuluoedd, ysgolion ac asiantaethau eraill, er mwyn sicrhau bod cyd-destun problem y plentyn yn cael ei ddeall a bod y plentyn yn cael ei gefnogi yn ystod ac ar ôl cwnsela. Awgrymodd arweinwyr gwasanaethau cwnsela ALLau y dylai goruchwyliaeth staff ysgol fod yn rhan o fodelau cyflenwi gwasanaeth. Awgrymodd ymgynghoreion staff ysgolion cynradd y gellid gwneud modelau cyflenwi yn fwy gwydn trwy sicrhau y gallai cwnsela wyneb yn wyneb barhau yn ystod cyfnod cau ysgolion.

Cyrhaeddiad ac argaeledd

- 5.172 Mae'r isadran hon yn cyflwyno canfyddiadau ar sut i gynyddu cyrhaeddiad ac argaeledd gwasanaeth cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned i blant oed ysgol gynradd. Mae'r canfyddiadau yn ymdrin â: cynyddu capasiti gwasanaethau a gwella dewis a theilwra, gan gynnwys darpariaeth o bell. Y ffynonellau data a oedd yn nodi cyrhaeddiad ac argaeledd oedd: cyfarfodydd, cyfweiliadau â rhanddeiliaid system allweddol ac astudiaethau achos ysgolion.
- 5.173 Roedd plant yr ymgynghorwyd â nhw yn teimlo na ddylai plant orfod aros i weld cwnselydd. Yn y cyfamser, mynegodd ymgynghoreion arweiniol gwasanaeth cwnsela ALLau, cyfweleion rhanddeiliad system allweddol a chwnselwyr astudiaethau achos ysgol bryder ynghylch y gallu i sicrhau bod gwasanaethau ar gael i blant oed ysgol gynradd⁵. Roeddent yn rhagweld galw mawr ac yn poeni y gallai gwasanaethau gael eu gorlethu ac y byddid yn cael rhestrau aros hir pe na bai mwy o gwnselwyr yn cael eu cyflogi.

oherwydd mae'n mynd i fod yn un therapydd chwarae ar gyfer [enw'r ALI] i gyd, yn gweithio o un o'n hadeiladau cymunedol, nid ydynt yn mynd i allu gweld y nifer enfawr o bobl ifanc y gallant eu gweld mewn ysgolion uwchradd, felly rwy'n meddwl bod angen i ni fod yn eithaf ystyriol yn yr atgyfeiriadau rydym yn eu rhoi trwodd. *Rhanddeiliad 03*

- 5.174 Awgrymodd cwnselwyr astudiaethau achos ysgolion y gallai mwy o ddefnydd o'r ddarpariaeth yn y gymuned eu helpu i gyrraedd mwy o blant oed ysgol gynradd, gan mai'r plant fyddai'n gorfod teithio yn hytrach na'r cwnselydd. Roeddent yn

⁵ Mae tua 1,200 o ysgolion cynradd yng Nghymru o'i gymharu â thua 200 o ysgolion uwchradd a chanol.

cydnabod, fodd bynnag, y mater o hygyrchedd i blant na allent deithio i safle cymunedol.

- 5.175 Awgrymmodd ymgylgoreion staff ysgolion cynradd y gallai ysgolion helpu gwasanaethau cwnsela i gyrraedd plant a allai fod yn gyndyn o weld cwnselydd drwy roi dewis iddynt o ran sut i ddarparu'r sesiwn gwnsela. Awgrymwyd caniatáu i'r dysgwr ddewis yr ystafell a phwy, os o gwbl, yr oeddent am ei gael yn y sesiwn. Nododd dysgwr astudiaeth achos ysgol gynradd arall ei bod yn bwysig bod plant yn gallu pennu pryd y maent yn barod ar gyfer cwnsela.

Rwy'n meddwl bod cwnselwyr yn ddefnyddiol iawn i bobl sy'n barod i gael rhywbeth oddi ar eu brest, os ydyn nhw ... os yw'n anodd iddynt ei gadw i mewn, yna mae cwnselydd yn syniad da iawn. *Dysgwr, ysgol gynradd B, cyfrwng Saesneg*

- 5.176 Fodd bynnag, rhybuddiodd uwch arweinydd astudiaeth achos ysgolion cynradd rhag cynnig gormod o ddewis i blant a chydbwyso dewis â mewnbwn proffesiynol.

Rwy'n credu'n gryf mewn llais plant ac agwedd sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, ond weithiau nid yw disgyblion yn gwybod beth sydd orau iddyn nhw chwaith, [...] y gair rydyn ni'n ei ddefnyddio yn yr ysgol hon yw 'cyddrafod gyda'r plentyn' yn hytrach na 'dan arweiniad y plentyn.' [...] Mae'r cwnselydd yn broffesiynol ac yn rhoi therapi, felly nhw yw'r bobl sy'n gwybod, ond gwneud hynny drwy drafod gyda'r plentyn a'r teulu, yn hytrach na dim ond y plentyn yn rhoi arweiniad. *Uwch arweinydd, ysgol gynradd A, cyfrwng Cymraeg*

- 5.177 Credai cyfweleion rhanddeiliad system allweddol ei bod yn bwysig bod gwasanaethau i blant oed ysgol gynradd yn cael eu teilwra i'w hoed datblygiadol fel bod dulliau therapiwtig priodol ar gael. Disgrifiodd cwnselwyr astudiaeth achos ysgolion sut yr aethpwyd ati'n llwyddiannus i deilwra eu dulliau i ddiwallu anghenion unigol plant, er bod hynny weithiau'n eu harwain i gwestiynu sut roedden nhw'n diffinio cwnsela.

Gallaf gofio merch ifanc roeddwn i'n gweithio gyda hi, ac roedden ni'n arfer bod yn y neuadd fawr hon, a oedd yn wych, ac roedd hi'n arfer dawnsio. Ac roeddwn yn meddwl 'Beth ar y ddaear ydw i'n ei wneud?', wyddoch chi. [...] oherwydd yn amlwg, maen nhw mor ifanc, ac rydw i bob amser yn cofio'r adborth ar y diwedd, 'Mae hi'n wedi setlo lawer gwell, mae ganddi

drefn bellach ar gyfer mynd i'r gwely'. P'un a oedd hynny oherwydd y cwnsela ai peidio, ond cafwyd newid, os ydych chi'n deall beth sydd gen i, ac roedd yr ysgol wedi sylwi. Rwy'n meddwl 'O, iawn, felly rydw i wedi gwneud ...', felly beth yw cwnsela? Wyddoch chi, llwyddasom i gwrdd ag angen y ferch ifanc honno, do? *Cwnselydd astudiaethau achos ysgolion*

- 5.178 Roedd cyflenwi cwnsela gan ddefnyddio dulliau o bell yn cael ei argymhell fel ffordd o gynyddu cyrhaeddiad darpariaeth gwasanaeth cwnsela i bobl ifanc oed ysgol uwchradd. Fodd bynnag, roedd ymgynghoreion rhanddeiliaid system allweddol yn fwy ansicr ynghylch priodoldeb dulliau o bell gyda phlant oed ysgol gynradd – sef ansicrwydd o'u gallu i gyflawni'r un buddion. Nododd arweinwyr gwasanaethau cwnsela ALLau fod rhywfaint o lwyddiant gyda telechwarae yn ystod y pandemig COVID-19, ond yn gyffredinol roedd cwnsela fideo neu ffôn yn anodd gyda'r grŵp oedran hwn.
- 5.179 Roedd ymgynghoreion staff ysgolion cynradd a staff astudiaethau achos ysgolion cynradd yn cytuno oherwydd eu bod yn meddwl bod angen cyswllt llygaid er mwyn i gwnsela fod yn effeithiol a chyflawnwyd hyn orau wyneb yn wyneb. Fe wnaethant hefyd godi mater mynediad i'r rhyngwrdd a gwybodaeth rhieni am sut i ddefnyddio llwyfannau fideo-gynadledda ar-lein fel rhwystr posibl i blant gael cwnsela o bell gartref. Awgrymodd rhai, fodd bynnag, y gellid defnyddio dulliau o bell yn llwyddiannus gyda phlant oedran ysgol gynradd hŷn, ac o ystyried eu potensial i gynyddu argaeledd gwasanaethau ar draws siroedd mawr, dylent fod ar gael fel opsiwn. Dywedodd y rhan fwyaf o ddysgwyr astudiaeth achos ysgolion cynradd, a oedd ym mlynnyddoedd 4 i 6, y byddent yn gyfforddus yn cael cwnsela gan ddefnyddio fideo, ond eu dewis fyddai wyneb yn wyneb.
- 5.180 Nododd staff astudiaethau achos ysgolion cynradd cyfrwng Cymraeg bwysigrwydd sicrhau bod darpariaeth cwnsela cyfrwng Cymraeg ar gael i ddysgwyr fel opsiwn. Fodd bynnag, nododd y staff a'r dysgwyr mai'r hyn oedd yn hollbwysig oedd bod y plentyn yn gallu mynegi ei hun i'r cwnselydd.

Hoffwn i gael y cwnsela yn Gymraeg i'r rhai sydd ei eisiau, ond mae angen inni gofio hefyd efallai nad oes ganddyn nhw'r geiriau i esbonio yn Gymraeg. Ond weithiau does ganddyn nhw ddim y geiriau i esbonio yn Saesneg chwaith. Felly swydd y cwnselydd yno yw darparu ystod o eiriau y gall eu dewis weithiau. *Uwch arweinydd, ysgol gynradd A, cyfrwng Cymraeg*

Yn Saesneg dwi'n meddwl, achos byddai'n haws esbonio fe, achos yn Gymraeg mae'n gallu bod fel 'o, dwi ddim yn gwybod sut i ddweud hyn'.

Dysgwr, ysgol gynradd A, cyfrwng Cymraeg

- 5.181 I grynhoi, roedd cyfranogwyr yn pryderu am argaeledd gwasanaethau yn wyneb galw mawr gan y boblogaeth plant oed ysgol gynradd. Roeddent yn meddwl y byddai cynnwys dewis wrth ddarparu gwasanaethau yn helpu i gyrraedd plant a oedd yn gyndyn o weld cwnselydd ac roeddent yn argymhell bod ystod o therapïau ar gael fel y gellir teilwra cwnsela i oedran datblygiadol plant. Nid oedd y cyfranogwyr o'r farn bod defnyddio dulliau o bell gyda phlant oed ysgol gynradd yn ffordd allweddol o gynyddu cyrhaeddiad gwasanaeth oherwydd yr anhawster o ddefnyddio dulliau o bell gyda'r grŵp oedran hwn. Ystyriwyd bod darparu cwnsela yn y Gymraeg yn bwysig er mwyn galluogi plant i fynegi eu hunain.

Asesu'r galw, mynediad ac atgyfeiriadau

- 5.182 Mae'r isadran hon yn cyflwyno canfyddiadau ar ba lwybrau atgyfeirio ddylai fod ar gael a sut y gellid gwella mynediad plant a phobl ifanc at wasanaethau cwnsela. Mae hyn yn cynnwys ffactorau sy'n ymwneud â darparu gwybodaeth, ble yn y gymuned y gellir cael y mynediad hawsaf at wasanaethau cwnsela, a sut y gellir hwyluso mynediad. Y ffynonellau data ar gyfer yr isadran hon yw cyfweiliadau rhanddeiliaid system allweddol, ymgynghoriadau â rhanddeiliaid ac astudiaethau achos ysgolion. Nid oedd unrhyw ganfyddiadau penodol yn ymwneud ag asesu galw mewn gwasanaeth cwnsela optimaidd, gan na wnaeth cyfranogwyr unrhyw awgrymiadau yn ymwneud â hyn.
- 5.183 Trafodwyd prosesau atgyfeirio ar gyfer gwasanaeth cwnsela i blant oed ysgol gynradd gan ymgylgoreion arweiniol gwasanaeth cwnsela ALLau. Roeddent yn meddwl y dylai ysgolion gydnabod cwnsela fel gwasanaeth 'haen 2' a dilyn yr un broses a ddisgwyldid ganddynt mewn lleoliadau addysgol i blant a phobl ifanc oed uwchradd. Roedd hyn yn golygu y dylai'r ysgol fod wedi ceisio cefnogi dysgwyr oedd, yn eu tyb nhw, angen cymorth cyn atgyfeirio at y gwasanaeth cwnsela, a disgrifio sut yr oeddent wedi cynnig cymorth ar y ffurflen atgyfeirio.
- 5.184 Roedd ymgylgoreion arweiniol gwasanaeth cwnsela awdurdodau lleol yn credu, fodd bynnag, y dylai plant allu atgyfeirio eu hunain at wasanaeth cwnsela annibynnol, fel yr oedd pobl ifanc oed ysgol uwchradd yn gallu ei wneud. Roedd hyn yn cyd-fynd â'u hawgrym y dylai ymreolaeth fod yn egwyddor allweddol mewn

modelau cyflenwi gwasanaethau cwnsela. Roeddent o'r farn, er bod dulliau cydgysylltiedig sy'n cynnwys staff ysgol a rhieni yn bwysig, na ddylid gorbwyso hawl plant i siarad yn y lle cyntaf â rhywun nad yw'n gysylltiedig â'u hysgol, ac na ddylid dweud wrth blant bod rhaid iddynt roi cynnig ar fath arall o gymorth ysgol yn gyntaf.

- 5.185 Cymysg oedd barn y cyfweleion rhanddeiliaid system allweddol ar hunanatgyfeirio. Teimlai rhai fod hunanatgyfeirio yn briodol yn y cyd-destun ysgol iawn, cyn belled â'i fod yn un o lwybrau lluosog, tra bod eraill yn teimlo, oherwydd oedran ifanc y plant, y dylid cynnwys oedolion yn y broses.

os oes gennych chi ddiwylliant lle gallwch chi siarad yn agored am iechyd meddwl a siarad am wasanaethau a all gefnogi iechyd meddwl, gallwch chi siarad am sut rydych chi'n teimlo, chi'n gwybod, o fewn amgylchedd yr ysgol ... sut rydyn ni'n gweithio tuag at ffyrdd iach o fyw a sut rydym yn gweithio tuag at gael iechyd meddwl iach hefyd. Ac yna'r plant, mae'n rhan o'r hyn maen nhw'n ei ddeall, mae'n rhan o fyw'n iach a'u llesiant cyffredinol. Yna, rydych chi mewn sefyllfa i gefnogi pobl ifanc i hunanatgyfeirio hefyd, oherwydd maen nhw mewn sefyllfa i deimlo, nid yw hyn yn dda, dyma sut rwy'n teimlo, dyma pam, ac mewn gwirionedd mae hyn yn rhywbeth nad yw'n mynd i nghefnogi fi. *Rhanddeiliad 09*

Dydw i ddim yn meddwl y byddai'r model agored iawn o hunanatgyfeirio yn briodol ym Mlynnyddoedd 1 i 5. Rwy'n meddwl yn ôl pob tebyg y byddai rhywfaint o waith dealltwriaeth cyffredinol i'r garfan gyfan yn dda i, dywedwch, Flynyddoedd 5 a 6. *Rhanddeiliad 02*

- 5.186 Ar ôl i atgyfeiriadau gael eu derbyn, awgrymodd ymgylgoreion arweiniol gwasanaeth cwnsela ALI y dylid cynnull paneli amlasiantaeth i adolygu'r plentyn yn ei gyd-destun, cytuno ar natur ei broblem, a phenderfynu pa wasanaeth cymorth fyddai yn y sefyllfa orau i'w helpu.
- 5.187 Nodwyd gwell darpariaeth gwybodaeth fel modd o gynyddu mynediad at gwnsela gan y cyfweleion rhanddeiliad system allweddol, ymgylgoreion plant a staff ysgolion cynradd a staff astudiaethau achos ysgolion cynradd a dysgwyr. Dywedodd plant yr ymgynghorwyd â nhw a dysgwyr astudiaethau achos ei bod yn bwysig bod pob plentyn yn gwybod sut i gael mynediad at gwnsela ac roedd posteri a gwasanaethau yn ddulliau da i'w defnyddio yn yr ysgol. Teimlai ymgylgoreion staff ysgolion cynradd y dylid rhannu gwybodaeth am wasanaethau cwnsela yn

gliriach ag ysgolion. Pwysleisiodd cyfweleion rhanddeiliad system allweddol yr angen am hysbysebu clir ar gyfer llwybrau atgyfeirio mewn ysgolion.

- 5.188 Trafodwyd pwysigrwydd lleoliad gwasanaethau cwnsela ar gyfer mynediad gan ymgynghoreion plant a staff ysgolion cynradd a staff astudiaethau achos ysgolion cynradd a dysgwyr. Dywedodd ymgynghoreion plant y dylai gwasanaethau fod yn agos at ble roedd plant yn byw fel y gallent fynd pryd bynnag y dymunant, ond fe wnaethant awgrymu na ddylai gwasanaethau cwnsela gael eu lleoli mewn swyddfeydd meddygon teulu, gan y byddai plant yn gweld hynny'n frawychus a bygythiol. Roeddent yn awgrymu y dylai plant allu gweld cwnselydd gartref, ond nid oedd ymgynghoreion staff ysgolion cynradd a staff astudiaethau achos ysgolion cynradd yn rhannu'r farn hon. Roeddent yn teimlo y dylai darpariaeth gwnsela fod wedi'i lleoli mewn ysgolion gan y byddai plant yn teimlo'n fwy diogel ac yn fwy hyderus yn amgylchedd cyfarwydd yr ysgol, ac y byddai eu sgwrs yn fwy cyfrinachol na phe baent yn cael cwnsela gartref. Dywedodd dysgwyr astudiaeth achos mewn ysgolion cynradd mai gweld cwnselydd yn yr ysgol fyddai hawsaf iddynt, a dywedodd staff y dylai fod lle bynnag y byddai plentyn yn teimlo'n ddiogel.
- 5.189 Awgrymodd ymgynghoreion staff ysgolion cynradd y byddai lleoli gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion cynradd yn hwyluso mynediad oherwydd y byddai'n fwy cyfleus ac yn haws i rieni a gofalwyr na mynychu apwyntiadau yn y gymuned, yn enwedig i'r rhai sy'n stryffaglu gyda threfnu bywyd teuluol. Codwyd mater trafnidiaeth i apwyntiadau cwnsela ganddynt hefyd a phwysleisiwyd pwysigrwydd gwneud yn siŵr fod y ddarpariaeth yn y gymuned ar lwybr bws i rieni a gofalwyr nad oes ganddynt gar.
- 5.190 Nododd staff astudiaethau achos ysgolion cynradd bwysigrwydd cwnsela yn y gymuned fel y gallai'r ddarpariaeth barhau dros wyliau'r ysgol, hyd yn oed pe bai dysgwyr yn gweld y cwnselydd yn yr ysgol.
- 5.191 Awgrymodd ymgynghoriadau â rhanddeiliad a chyfranogwyr astudiaeth achos ysgol ym mha ffyrdd y gellid gwella mynediad at gwnsela trwy ei gwneud yn hawdd cael mynediad ato a lleihau pryder ynghylch cwnsela.
- 5.192 Nododd ymgynghoreion arweiniol gwasanaeth cwnsela awdurdodau lleol yr anhawster o ddod o hyd i leoedd diogel a phriodol ar gyfer cwnsela mewn ysgolion cynradd. Awgrymodd y plant yr ymgynghorwyd â nhw y dylid ei gynnal ar y buarth oherwydd byddai yno awyrgylch hamddenol, gallai'r plentyn chwarae ar yr un pryd a

chael sgwrs gyfeillgar, agored gyda'r cwnselydd. Roedd dysgwyr astudiaeth achos ysgolion cynradd yn meddwl y dylai cwnsela yn yr ysgol ddigwydd mewn ystafelloedd cyfarwydd a oedd yn cynnig preifatrwydd.

- 5.193 Awgrymodd dysgwyr astudiaethau achos ysgolion cynradd y dylid cynnal cwnsela yn ystod amser egwyl oherwydd bod dysgwyr yn brysur yn ystod gwersi.

ond pan rydych chi yn y dosbarth, mae gennych chi bethau i'w gwneud [...] fel eich bod chi ar ganol gwers a byddai'n torri ar draws. *Dysgwr, ysgol gynradd B, cyfrwng Saesneg*

- 5.194 Awgrymodd dysgwyr astudiaethau achos ysgolion cynradd bod gwneud i blant deimlo'n gyfforddus ynglŷn â bod yn yr ysgol yn gam cyntaf pwysig i'w helpu i deimlo'n hapus ynghylch cael mynediad at gwnsela.

- 5.195 Roedd staff astudiaethau achos ysgolion cynradd yn teimlo y byddai gwneud ymweld â'r cwnselydd yn beth arferol i'w gwneud yn helpu i leihau pryderon dysgwyr ac awgrymodd staff astudiaethau achos ysgolion uwchradd y gallai peidio â'i alw'n gwnsela yn helpu.

Ac rwy'n meddwl nad yw'r dull rydych chi'n ei gynnig, nid oes raid iddo gael ei alw'n gwnsela, nac oes? Does dim rhaid iddo fod fel, "Rydych chi'n mynd am gwnsela," wyddoch chi, rhywun yn mynd i ysgol gynradd, y cyfan yw ydy un oedolyn arall yn mynd i mewn yno. Gall fod yn gwnselydd, ond nid oes rhaid esbonio'r peth yn y ffordd honno i blentyn, dim ond rhywun i siarad ag ef yw, a rhywun i egluro ei deimladau iddo. Felly, gallwch chi ddileu'r ofn rhyw ychydig. *Aelod o staff, ysgol uwchradd B, cyfrwng Saesneg*

- 5.196 Dywedodd staff astudiaethau achos ysgolion cynradd a dysgwyr y byddai dysgwyr yn teimlo'n fwy cyfforddus yn mynd i gwnsela pe baent yn adnabod y cwnselydd o ran eu golwg drwy fod wedi eu gweld nhw o amgylch yr ysgol neu wedi cael cyfle i gwrdd â nhw.

rhywun rydych chi wedi ei gyfarfod o'r blaen, a rhywun rydych chi'n ymddiried ynddo ac rydych chi wedi siarad â nhw o'r blaen. Ac mae angen i chi gwneud yn siŵr eich bod chi'n gallu siarad â nhw heb fod yn bryderus neu'n ofnus, neu unrhyw beth felly. *Dysgwr, ysgol gynradd B, cyfrwng Saesneg*

- 5.197 Awgrymodd y plant yr ymgynghorwyd â hwy y dylai cwnsela fod mor hamddenol ac anffurfiol â phosibl, oherwydd dywedodd y rhai a gafodd brofiad o gwnsela ei fod yn teimlo'n ffurfiol iawn a bod hyn wedi gwneud iddynt deimlo eu bod wedi gwneud rhywbeth o'i le.
- 5.198 Awgrymodd ymgynghoreion plant a staff ysgolion cynradd a staff astudiaethau achos ysgolion cynradd a dysgwyr y gellid lleihau pryderon ymhellach drwy ganiatáu i blant fynd â ffrind neu oedolyn y maent yn ymddiried ynddo gyda nhw i'w sesiynau cwnsela.
- 5.199 I grynhoi, cymysg oedd barn y cyfranogwyr am hunanatgyfeirio, ond roedd rhai o blaid gwneud hunanatgyfeirio yn un o nifer o lwybrau atgyfeirio i wasanaethau cwnsela ar gyfer plant oed ysgol gynradd. Ar ôl eu derbyn, argymhellodd arweinwyr gwasanaethau cwnsela y dylai paneli amlasiantaeth adolygu atgyfeiriadau. Roedd yr awgrymiadau ynghylch sut y gellid gwella mynediad at wasanaethau cwnsela yn cynnwys darparu gwybodaeth glir am wasanaethau a llwybrau atgyfeirio; lleoli gwasanaethau mewn ysgolion neu leoliadau cymunedol gyda thrafnidiaeth gyhoeddus dda; a lleihau pryderon plant trwy wneud cwnsela'n anffurfiol, gan sicrhau eu bod yn cael cyfleoedd i gwrdd â'r cwnselydd cyn cwnsela a chaniatáu iddynt fynd â chydymaith gyda nhw.

Hyfforddiant, sgiliau a gallu cwnselwyr

- 5.200 Nododd cyfweleion rhanddeiliad system allweddol a'r rhai a gymerodd ran yn yr ymgynghoriad â rhanddeiliaid y sgiliau a'r priodoleddau y dylai cwnselwyr sy'n gweithio gyda phlant oed ysgol gynradd eu cael.
- 5.201 Er mwyn galluogi gwasanaethau cwnsela i gynnig ystod o therapïau, fel yr amlinellwyd uchod yn y canfyddiadau ar fodelau cyflenwi, nododd y cyfweleion rhanddeiliad system allweddol yr angen i gwnselwyr gael eu hyfforddi mewn dulliau lluosog, fel bod ganddynt becyn cymorth o sgiliau y gallant dynnu arnynt i gwrdd ag anghenion unigol y plentyn.

Ac rwy'n meddwl bod yr oedran, os ydych yn meddwl mynd i lawr i Flwyddyn 1, eich bod yn edrych ar blant 6 oed a lle maent yn ddatblygiadol, oherwydd bydd ystod eang o ddealltwriaeth o ble maen nhw a'u gallu eu hunain ... i ddeall eu hanghenion a'u mynegi. Felly credaf y byddai angen i becyn cymorth y cwnselydd fod yn eithaf eang i allu cefnogi plant ifanc iawn. *Rhanddeiliad 09*

5.202 Mynegodd y cyfweleion rhanddeiliad system allweddol bryder y byddai recriwtio cwnselwyr gyda'r arbenigedd i weithio gyda phlant oed ysgol gynradd yn heriol. Teimlai ymgynghoreion arweiniol gwasanaeth cwnsela ALLau, fodd bynnag, fod y gweithlu cwnsela yn ymroddedig i ddatblygiad proffesiynol ac yn barod ac yn gallu dysgu dulliau therapiwtig newydd i sicrhau bod ganddynt y sgiliau gwahanol sydd eu hangen i weithio gyda phlant iau. Roeddent felly'n llai pryderus am ddiffyg sgiliau, ond nodwyd bod rhai cwnselwyr yn fwy brwdfrydig dros weithio gyda phlant iau nag eraill.

5.203 Nododd ymgynghoreion plant y dylai cwnselydd fod yn rhywun y gall plentyn ymddiried ynddo ac awgrymodd dysgwyr astudiaeth achos ysgolion cynradd y dylai cwnselwyr fod yn rhywun yr oedd plant yn teimlo'n gyfforddus yn siarad ag ef a'u bod yn garedig, yn ofalgar ac yn gymwynasgar. Awgrymodd un dysgwr ei bod yn bwysig bod plant yn gwybod bod y cwnselydd yn gymwys.

Er mwyn gwneud yn siŵr bod y plant yn iawn i siarad â chwnselydd, rydw i'n meddwl bod angen i'r cwnselydd wneud prawf bach cyn iddyn nhw fynd i'r ysgol. Oherwydd felly, mae'r plant yn siŵr iawn y gallant fynd at y person hwn a dweud wrthynt beth sydd o'i le. *Dysgwr, ysgol gynradd A, cyfrwng Cymraeg*

5.204 Nododd y rhieni yr ymgynghorwyd â hwy a staff astudiaethau achos ysgolion cynradd bwysigrwydd bod gan gwnselwyr y bersonoliaeth iawn i weithio gyda phlant. Roeddent yn teimlo bod angen i gwnselwyr allu gwneud i blant deimlo'n ddiogel a chael y gallu i feithrin perthynas ymddiriedus gyda nhw.

Mae angen iddynt allu meithrin perthynas, bod yn lliwgar a chwalu'r rhwystrau hynny. *Aelod o staff, ysgol gynradd A, cyfrwng Cymraeg*

5.205 I grynhoi, nododd y cyfranogwyr pa set o sgiliau gwahanol y mae cwnselwyr ei angen i ddarparu ystod o ddulliau therapiwtig yn eu gwaith gyda phlant. Roedd y cyfweleion rhanddeiliad system allweddol yn pryderu am ddiffyg sgiliau, ond teimlai ymgynghoreion arweiniol gwasanaeth cwnsela'r ALLau fod gan y gweithlu cwnsela'r gallu i uwchsgilio i helpu i fynd i'r afael â hyn. Nododd ymgynghoreion plant a rhieni yr angen i gwnselwyr allu sefydlu ymddiriedaeth yn eu perthynas gwnsela â phlant.

Dull System Addysg Gyfan: cyfranogiad rhanddeiliaid a gwaith amlasiantaeth

5.206 Mae'r isadran hon yn cyflwyno canfyddiadau ar wasanaethau cwnsela i blant oed ysgol gynradd a dull system addysg gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl. Fel y

nodwyd yn gynharach, bydd y term 'dull system addysg gyfan' yn cael ei ddefnyddio yn hytrach na Dull Ysgol Gyfan i gynnwys nid yn unig leoliadau ysgol prif ffrwd, ond hefyd ddarpariaeth addysgol amgen a rhanddeiliaid ac adnoddau cymunedol ehangach. Mae'r isadran yn amlinellu barn cyfranogwyr ar fanteision dull system addysg gyfan; pa rhanddeiliaid ddylai gymryd rhan; nodweddion a phrosesau dull system addysg gyfan; a'r adnoddau a'r strategaethau sydd eu hangen i roi'r dull ar waith. Yna mae'n disgrifio'r risgiau a'r heriau a nodwyd gan y cyfranogwyr. Daw'r data ar gyfer yr isadran hon o gyfweiliadau rhanddeiliaid system allweddol, ymgynghoriadau â rhanddeiliaid ac astudiaethau achos ysgolion.

- 5.207 Er na chyfeiriodd yr holl gyfranogwyr yn benodol at ddull system addysg gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl, disgrifiodd llawer ffyrdd o weithio neu wneud sylwadau a oedd yn ei ymgorffori. Er enghraifft, disgrifiodd cyfweleion rhanddeiliad system allweddol sut y dylai ysgolion cynradd godi ymwybyddiaeth o iechyd meddwl a chreu amgylchedd diogel, lle gall plant fynd at oedolion y gallant ymddiried ynddynt i siarad am eu problemau, gan greu lle diogel y mae cwnselwyr yn ei greu i blant drwy'r ysgol.

Rwy'n meddwl efallai ei fod yn ymwneud yn fwy â'r plentyn yn gallu dweud wrth oedolyn diogel, ei fod yn teimlo'n anghyfforddus mewn amgylchedd penodol, neu gyda pherson penodol, neu am ba bynnag reswm, boed o'n gyfoed neu'n athro neu'n oedolyn y tu allan i'r ysgol. A dewis hwnnw, a darganfod beth yw, beth yw achos yr emosiwn hwnnw. *Rhanddeiliad 05*

- 5.208 Gwnaeth uwch arweinydd astudiaeth achos ysgolion cynradd sylw ynghylch sut mae ysgolion yn rhan o system gyfannol, gydgyssylltiedig.

Rwy'n meddwl mai'r prif beth ... yw bod y system gyfan yn gyfannol, mae'n mynd o gyllid i hyfforddiant athrawon, i hyfforddi staff, i'r GIG, i'r cysylltiad â rhieni, i'r system arolygu, ac ni allwch rannu'r cyfanbeth o gwbl. *Uwch arweinydd, ysgol gynradd B, cyfrwng Saesneg*

- 5.209 Gwnaeth ymgynghoreion arweiniol gwasanaeth cwnsela ALLau gysylltiad mwy amlwg â'r Dull Ysgol Gyfan a'i ddisgrifio fel un hanfodol yng nghyd-destun eu gwaith ysgol gynradd. Nodwyd mai materion teuluol oedd y broblem a gyflwynwyd fwyaf mynych i wasanaethau cwnsela, a gallai'r rhan fwyaf o blant â phroblemau o'r fath gael eu cefnogi gan oedolyn yr oedd ganddynt berthynas dda ag ef. Teimlai arweinwyr gwasanaeth cwnsela ALI fod staff ysgol mewn sefyllfa dda i wneud hyn.

5.210 Awgrymodd staff astudiaethau achos ysgolion cynradd a dysgwyr bedair mantais i ddull system addysg gyfan. Y rhain oedd: y manteision i gynnydd academiaidd plant pe bai ganddynt iechyd meddwl da, y byddai plant trallodus yn medru cael cymorth ar unwaith gan unrhyw athro, y byddai materion llesiant ac iechyd meddwl yn cael eu nodi'n gynnar, ac wedi hynny, y byddai'r galw am wasanaeth cwnsela'n lleihau.

Rwy'n meddwl ei bod yn deg dweud ein bod yn gwybod na fydd y plant yn gallu symud ymlaen yn academiaidd oni bai eu bod yn hapus ac wedi setlo a bod ganddynt iechyd meddwl da - rydym yn deall bod hynny'n gwbl hanfodol. *Uwch arweinydd, ysgol gynradd B, cyfrwng Saesneg*

5.211 Mae dull system addysg gyfan yn cynnwys amrywiaeth o randdeiliaid i gefnogi iechyd meddwl a llesiant plant yn yr ysgol. Ochr yn ochr ag ysgolion, roedd y cyfranogwyr yn ystyried bod rhanddeiliaid perthnasol yn rhieni a gofalwyr ac yn asiantaethau allanol. Nid awgrymodd neb blant fel rhanddeiliaid allweddol. Disgrifir cyfranogiad y ddau grŵp hyn isod.

5.212 Nododd staff astudiaethau achos ysgolion cynradd y pwysigrwydd yr oeddent yn ei roi ar gynnwys rhieni, a'u bod mewn sefyllfa dda i gefnogi rhieni gyda gweithgareddau fel cyrsiau rhianta. Nododd yr ymgynghoreion arweiniol gwasanaeth cwnsela ALLau fod angen cynnwys rhieni a gofalwyr oherwydd eu bod yn hollbwysig i'r penderfyniadau a wneir ynghylch plant iau, efallai'n fwy felly na phobl ifanc hŷn. Roedd y cyfweleion rhanddeiliad system allweddol yn cydnabod rhieni a gofalwyr fel porthgeidwaid - pe na bai rheini a gofalwyr yn deall cwnsela, neu bod ganddynt bryderon yn ei gylch, efallai na fyddent yn caniatáu i'w plentyn fynychu cwnsela. Roedd ymgynghoreion staff ysgolion cynradd yn cytuno â hyn, gan nodi y gallai rhieni â phrofiad o'r gwasanaethau cymdeithasol deimlo'n amheus os oedd yr ysgol yn awgrymu cwnsela i'w plentyn. Pwysleisiwyd felly pa mor bwysig oedd hi i gael sgysiau gyda rhieni i gynyddu eu dealltwriaeth o lesiant a chwnsela, ac i gael eu cefnogaeth i'w plentyn gael mynediad at wasanaethau cwnsela.

5.213 Ystyriwyd bod cynnwys asiantaethau allanol (cyfranogiad amlasiantaeth) yn bwysig gan y cyfweleion rhanddeiliad system allweddol, arweinwyr gwasanaeth cwnsela'r ALLau, ymgynghoreion rhieni a staff ysgolion cynradd a staff astudiaethau achos ysgolion cynradd. Roeddent yn teimlo ei bod yn bwysig i ysgolion ac asiantaethau gyfathrebu'n effeithiol a chydweithio i wella mynediad plant at y gwasanaeth mwyaf priodol ar gyfer eu hanghenion a sicrhau bod asiantaethau gwahanol sy'n gweithio gyda phlentyn yn gwneud hynny mewn ffordd ategol.

le yn bendant, mae angen y gorgyffwrdd hwnnw rhwng ysgol ac iechyd hefyd oherwydd yn amlwg dylai diwygio ADY chwalu'r rhwystrau hynny, ond mae bob amser wedi bod yn hynod o anodd i addysg ac iechyd siarad â'i gilydd. *Rhanddeiliad 01*

- 5.214 Nododd ymgynghoreion arweiniol gwasanaeth cwnsela awdurdodau lleol sut y gall amrywiaeth o ymarferwyr ac asiantaethau ddarparu ymyriadau penodol megis therapi chwarae, felly byddai cyfranogiad amlasiantaeth yn agor y drws i'r ffynonellau eraill hyn o ymarferwyr.
- 5.215 Roedd sail resymegol bellach ar gyfer gwaith amlasiantaeth a gynigiwyd gan ymgynghoreion arweiniol gwasanaeth cwnsela ALLau, yn deillio o gysylltiad agosach rhieni a gofalwyr ym mywydau plant iau. Roeddent yn teimlo bod hyn yn ei gwneud yn bwysicach fyth nag yn achos plant oed ysgol uwchradd, i edrych ar sut mae'r teulu'n cael ei gefnogi ar yr un pryd â'r plentyn, gyda dulliau gweithredu fel Tîm o Amgylch y Teulu (TAF).
- 5.216 Disgrifiodd y cyfranogwyr nifer o nodweddion a phrosesau a oedd yn rhan o ddull system addysg gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl. Y rhain oedd: ethos yn canolbwyntio ar iechyd meddwl a llesiant, gyda chefnogaeth gyfannol dan arweiniad yr ysgol i ddysgwyr gydag elfennau cyffredinol a rhai wedi'u targedu; gwasanaethau cwnsela wedi'u gwreiddio mewn ysgolion; cymorth ar draws y cyfnod pontio; staff ysgol sydd yn cael eu hyfforddi mewn iechyd meddwl a llesiant; a chefnogaeth i iechyd meddwl a llesiant staff.
- 5.217 Disgrifiodd staff yn astudiaeth achos ysgol gynradd B fod gan eu hysgol ethos llesiant a phwyslais ar ofal bugeiliol. Disgrifiodd staff yn astudiaethau achos y ddwy ysgol gynradd sut yr oeddent yn cyflwyno gweithgareddau llesiant cyffredinol yn ogystal â gweithgareddau wedi'u targedu, a oedd wedi'u teilwra i ddysgwyr unigol.

mae llawer o'n rhaglen anogaeth yn cynnwys: mynd am dro, cerdded a siarad, bod y tu allan. Os ydyn nhw'n hoffi coginio, gwneud ychydig o goginio a siarad, os ydyn nhw'n hoffi llifio, defnyddio rhywfaint o lifio a siarad. Felly, rydym yn dilyn, o ran math o ddull ysgol gyfan, rydym yn defnyddio'r rhaglen SEAL [Agweddau Cymdeithasol ac Emosiynol ar Ddysgu], ac mae hynny'n ymwneud â chynnal dosbarthiadau cyfan, ond mae hynny'n wahanol iawn i roi cymorth emosiynol ychwanegol i blant

ynghylch materion unigol a siarad am bethau unigol, personol iawn. *Uwch arweinydd, ysgol gynradd B, cyfrwng Saesneg*

- 5.218 Disgrifiodd y rhieni yr ymgynghorwyd â hwy rai o'r technegau y mae rhai ysgolion cynradd eisoes yn eu defnyddio i greu amgylchedd lle mae plant yn teimlo'n gyfforddus i agor, e.e. yr 'anghenfil pryderus', ac awgrymwyd y dylid gwneud defnydd safonol o'r technegau hyn. Teimlai y cyfweleion rhanddeiliad system allweddol y dylai ysgolion greu mannau o fewn yr ystafell ddosbarth y gallai dysgwr fynd iddynt pe bai angen ychydig funudau o amser tawel iddynt eu hunain neu, pe bai angen mwy o amser ar y dysgwr, gellid darparu ystafell wedi'i staffio gan oedolyn y gallant ymddiried ynddo i siarad â nhw am eu problem. Roeddent yn awgrymu y gallai hyn helpu i adnabod plant a allai elwa o gael cwnsela.

Rwy'n meddwl, wrth fynd yn ôl i'r math hwnnw o hwb meithrin math o beth, mai'r peth pwysicaf i mi yw, wyddoch chi, oedolion y gellir ymddiried ynddynt sydd ag amser, ac sy'n teimlo eu bod yn cael eu cefnogi'n dda. Felly, wyddoch chi, mae yna le i chi fynd i chwarae Uno, a chael sgwrs am sut rydych chi'n teimlo, oherwydd mae pethau wedi mynd yn ormod i chi. Ac os yw'r sgwrs honno'n dangos bod pryder, bod gan yr athro neu'r gweithiwr ieuenctid hwnnw neu bwy bynnag ... rhywun y gallant siarad ag ef a dweud: arhoswch funud, mae hyn yn teimlo ychydig yn fwy.

Rhanddeiliad 04

- 5.219 Teimlai ymgynghoreion arweiniol gwasanaeth cwnsela ALLau y dylai fod gan ysgolion fecanweithiau cymorth ar waith, fel ELSAs, y gallent roi cynnig arnynt cyn cychwyn cwnsela i ddysgwr. Fe wnaethant hefyd amlinellu sut y gallent weithio'n agosach gydag ysgolion ar ôl iddynt ddechrau cymryd rhan: disgrifiodd arweinydd sut yr oeddent wedi mabwysiadu dull seiliedig ar system mewn ysgol gyda model therapi chwarae i ddisgyblion ifanc iawn. Roedd y dull hwn yn cynnwys yr ysgol gyfan yn deall y broses ymyrraeth a'u rôl ynddi.
- 5.220 Yn ogystal â dull system addysg gyfan sy'n cryfhau cymorth ar gyfer llesiant plant cyn ac yn ystod cwnsela, awgrymodd ymgynghoreion staff ysgolion cynradd a staff astudiaethau achos ysgolion cynradd y dylai hefyd fod yn gyfannol a 'chofleidio' dysgwyr gyda phrosesau i'w cefnogi pan maent yn gadael cwnsela. Gallai'r rhain gynnwys: y cwnselydd yn rhannu gwybodaeth bwysig am y plentyn gyda staff ysgol a fyddai'n ei gefnogi yn y dyfodol, a chyfarfodydd dilyn-i-fyny i sicrhau bod plant yn

defnyddio'r strategaethau a awgrymwyd gan y cwnselydd ac i wirio a oes unrhyw bethau eraill y mae angen gweithio arnynt gyda'r plentyn.

- 5.221 Un o ganlyniadau'r ethos llesiant yn astudiaeth achos ysgol gynradd B oedd bod staff o asiantaethau allanol, gan gynnwys cwnselwyr, yn cael eu hintegreiddio'n hawdd i'r ysgol. Mae hyn yn awgrymu bod gwreiddio gwasanaethau cwnsela yn nodwedd bwysig y dull system addysg gyfan.

RES1: Rwy'n meddwl mai dyma'r math o ysgol ydyn ni, pan rydyn ni wedi cael pobl o'r gwasanaeth cwnsela yn y gorffennol, maen nhw wedi dod yn rhan o'r ysgol, rydyn ni'n gwybod pwy sy'n gweld pwy ar ba ddiwrnod ac maen nhw'n ffitio i mewn i'n hysgol ni.

RES2: Maen nhw'n edrych fel aelod arall o staff, on'd ydyn nhw?

Aelodau staff, ysgol gynradd B, cyfrwng Saesneg

- 5.222 Roedd cymorth i ddysgwyr yn ystod y cyfnod pontio yn nodwedd arall o ddull system addysg gyfan yr oedd cyfranogwyr yn ei hystyried yn bwysig. Nododd ymgynghoreion staff ysgolion uwchradd a staff astudiaethau achos ysgolion uwchradd a chwnselwyr effaith negyddol bosibl y pontio ar lesiant dysgwyr, a phwysigrwyd y cysylltiadau a'r sgysiau rhwng ysgolion cynradd ac uwchradd ar yr adeg hon. Roeddent yn argymhell y dylid cael amser pontio yn nhymor yr haf, lle cyflwynir dysgwyr blwyddyn 6 i staff a fydd yno i'w cefnogi yn yr ysgol uwchradd. Mae staff astudiaethau achos ysgolion uwchradd yn argymhell gwell rhannu gwybodaeth llesiant rhwng ysgolion cynradd ac uwchradd. Roeddent yn awgrymu y gellid cyflawni hyn gyda defnydd cyson o feddalwedd fel MyConcern o fewn clwstwr, neu drwy ymweliadau ag ysgolion cynradd i nodi dysgwyr a oedd yn derbyn cymorth lefel-isel yn yr ysgol gynradd, na fyddai o bosibl wedi cael eu cofnodi.

canfyddwn mewn ysgolion uwchradd fod ysgolion cynradd yn anfon atom blant sydd wedi cael rhyw fath o ddarpariaeth. Felly, nid yw'n ddarpariaeth swyddogol, mae'n answyddogol, fel - mae hwn a hwn yn cael trafferthion ar y buarth ... felly mae'n mynd i eistedd i swyddfa'r prifathro amser cinio [...] Ac, wedyn maen nhw'n dod yma i'r ysgol uwchradd ac nid yw trefniadau o'r fath ar gael, a'r rhain yw'r plant sy'n stryffaglu fwyaf [...] rydym eisiau nodi'r holl lefelau o angen yn y dosbarthiadau hynny fel y gallwn, hyd yn oed cyn iddynt ddod atom, ragweld pa ddarpariaeth y

byddwn ei hangen ym mlwyddyn saith ac rwy'n meddwl y byddai hynny'n arfer gwych. *Uwch arweinydd, ysgol uwchradd B, cyfrwng Saesneg*

- 5.223 Nododd staff astudiaethau achos ysgolion cynradd y dylai rhieni gael eu cynnwys mewn cymorth pontio, a phwysigrwydd sicrhau bod ysgolion uwchradd yn cynnal cymorth a chefnogaeth hyd nes bod pryderon rhieni'n lleihau.

- 5.224 Roedd staff astudiaethau achos ysgolion cynradd yn ystyried bod staff hyfforddedig yn nodwedd o ddull system addysg gyfan, fel y gallai dysgwyr siarad ag unrhyw aelod o staff yr oeddent yn teimlo'n gyfforddus ag ef.

oherwydd mae'r dyddiau pan rydych chi'n hyfforddi rhywun mewn cwnsela ac mae'r plentyn hwn yn cael anhawster, - iawn, dos i weld y dyn neu'r ddynes yma, nid dyna sut mae'n gweithio mewn gwirionedd ... mae plant yn cymryd at wahanol oedolion. [...] Felly, rydyn ni'n wirioneddol uwchhyfforddi ein holl staff, felly pa fath bynnag o blentyn sy'n cael anhawster, gallant weithio gyda nhw. *Uwch arweinydd, ysgol gynradd B, cyfrwng Saesneg*

- 5.225 Nodwedd olaf dull system addysg gyfan a ddisgrifiwyd gan gyfranogwyr oedd cefnogaeth i staff ysgol. Amlygodd staff astudiaethau achos ysgolion cynradd ac uwch arweinydd bwysigrwydd llesiant staff a'i effaith ar eu gallu i wneud eu gwaith yn effeithiol.

Ac nid oes gan athrawon unrhyw oruchwyliaeth. Felly os ydyn nhw'n disgwyl i ni wneud yr holl waith yma gyda phlant, does yna neb wedyn sy'n fodlon ein goruchwyllo ni, felly ydyn ni'n gorlwytho popeth neu ydyn ni'n mynd yn orlawn ac yn methu delio â'r plentyn hwnnw chwaith. *Aelod o staff, ysgol gynradd A, cyfrwng Cymraeg*

- 5.226 Gwnaed nifer o awgrymiadau ynghylch sut yr oedd angen yr adnoddau a'r strategaethau i weithredu dull system addysg gyfan. Roedd y rhain yn cynnwys: arweinyddiaeth ysgol; capasiti staff ysgol; hyfforddiant iechyd meddwl a llesiant i staff ysgol; strategaethau i gynnwys rhieni a hwyluso gwaith amlasiantaeth; a defnyddio'r cyfleoedd a gynigir gan Gwricwlwm i Gymru.

- 5.227 Nododd staff astudiaethau achos ysgolion cynradd fod arweinyddiaeth ysgol yn allweddol i greu a chynnal ethos ysgol sy'n canolbwyntio ar lesiant a oedd yn blaenoriaethu llesiant staff yn ogystal â llesiant dysgwyr.

5.228 Roedd y cyfranogwyr o'r farn bod capasiti staff ysgol yn ffactor pwysig wrth greu amgylchedd ysgol sy'n gydnaws â dull system addysg gyfan. Er mwyn helpu i nodi'n gywir y dysgwyr sydd angen cwnsela a'r rhai sydd angen cymorth bugeiliol yn yr ysgol, awgrymodd cyfweleion rhanddeiliad system allweddol y dylid cyflogi gweithiwr ieuenctid neu athro ychwanegol. Byddai hyn yn sicrhau bod aelod o staff ar gael bob amser i'r plant allu sgwrsio ag ef, hyd yn oed pan oedd eu hathro'n brysur gyda'r dosbarth.

Rwy'n meddwl, wyddoch chi, fel rwy'n dweud, gweithiwr ieuenctid neu amrywiaeth o bobl sy'n canolbwyntio'n fawr ar blant. Rwy'n meddwl y byddai'n wych pe bai ysgol yn cyflogi athro ychwanegol a fyddai'n rhoi dipyn o le i bob athro, wyddoch chi, fel y gallent, neu'r athrawon sydd... mae pob athro yn wahanol, mae pob plentyn yn wahanol, ac mae rhai athrawon wir yn ymdopi'n wych â'r pethau hyn ac yn ei ddeall i'r dim, ac mae rhai athrawon yn ei chael hi'n anodd iawn. Felly nid mater o roi chi a fi ar rota yw, ond wyddoch chi, rwy'n meddwl i mi mai rhoi lle i athrawon fel y gallant ddatblygu eu perthynas â phlant yw'r allwedd. A pha bynnag adnodd sydd ei angen mewn ysgol, yna dyna lle byddwn i'n ei roi.

Rhanddeiliad 04

5.229 Awgrymodd yr uwch arweinydd yn astudiaeth achos ysgol gynradd B y dylid mynd i'r afael â chapasiti staff drwy gynllunio'r gyllideb yn strategol a defnyddio adnoddau staff i alluogi rolau allweddol fel y CADY, y pennaeth a'r dirprwy bennaeth i fod yn rhai nad ydynt yn addysgu.

Er enghraifft, y peth mawr a welaf yw athrawon sy'n gwneud swyddogaeth lanw ar gyfer CPA [cynllunio, paratoi ac asesu]. Mae gennym ein cynorthwywyr addysgu yn gwneud CPA. Felly mae hynny'n arbed swm enfawr o arian, sy'n ein galluogi i beidio ag addysgu ac yna'n ein galluogi i gael mwy o gynorthwywyr addysgu, oherwydd eu bod yn cyflenwi CPA, sydd, yn lle talu athro am hanner diwrnod, sef hanner diwrnod o gyflog, mae'n talu llawer o'r cynorthwywyr addysgu i fod yma drwy'r wythnos, sydd wedyn yn caniatáu iddynt fod ar gael i'r plant, i allu rhoi'r cymorth iechyd meddwl hwnnw. *Uwch arweinydd, ysgol gynradd B, cyfrwng Saesneg*

5.230 Roedd ymgynghoreion rhieni a staff ysgolion cynradd yn cydnabod yr angen am hyfforddiant staff ysgol i gefnogi gweithredu dull system addysg gyfan. Dywedodd

staff ysgolion cynradd eu bod yn teimlo nad oeddent wedi cael digon o hyfforddiant i gefnogi iechyd meddwl a llesiant dysgwyr. Roedden nhw, a staff astudiaethau achos ysgolion cynradd, yn teimlo y dylai'r holl staff gael hyfforddiant, yn ystod amser ysgol, ar lesiant a datblygiad meddwl i roi'r sgiliau a'r hyder iddynt adnabod problemau llesiant dysgwyr yn gynnar a chefnogi dysgwyr tra oeddent. ar restrau aros cwnsela.

5.231 Nododd y rhieni yr ymgynghorwyd â nhw yr angen am well hyfforddiant i staff ysgol ar niwroamrywiaeth a'i reolaeth yn yr ystafell ddosbarth, er mwyn atal athrawon rhag defnyddio dulliau rheoli ymddygiad sy'n creu problemau y sylweddolir wedyn bod angen cwnsela i'w datrys.

5.232 Nodwyd cynorthwyrwyr addysgu gan uwch arweinydd astudiaeth achos ysgolion cynradd fel grŵp staff allweddol i gael hyfforddiant iechyd meddwl oherwydd eu bod yn cael mwy o amser un-i-un gyda dysgwyr.

yn sicr nid oes digon o fewnbwn i gynorthwyrwyr addysgu, sy'n weithlu enfawr [...] ein cynorthwyrwyr addysgu, pe bai ganddynt gwrs manwl iawn, byddent yn dod yn ôl wedi'u grymuso'n fawr. *Uwch arweinydd, ysgol gynradd B, cyfrwng Saesneg*

5.233 Awgrymodd ymgynghoreion staff ysgolion cynradd sawl ffordd o hwyluso cynnwys rhieni a gofalwyr mewn dull system addysg gyfan. Roedd y rhain yn cynnwys eu gwahodd i gyfarfodydd amlasiantaeth am eu plentyn, fel y gallent glywed yn uniongyrchol am lwyddiannau eu plentyn; pwysleisio i rieni a gofalwyr pa mor bwysig yw hi i'w plentyn fynychu'r ysgol ar ddiwrnod eu sesiwn gwnsela; a chan gydnabod y gallai rhai rhieni a gofalwyr deimlo'n ofnus o'r sefydliadau 'swyddogol', defnyddio iaith syml, nad yw'n nawddoglyd, wrth gyfathrebu

5.234 Awgrymodd y cyfranogwyr ym mha ffyrdd y gellid cryfhau gwaith amlasiantaeth i hwyluso gweithredu dull system addysg gyfan. Pwysleisiodd cyfweleion rhanddeiliad system allweddol well cyfathrebu rhwng iechyd ac addysg. Awgrymodd arweinydd gwasanaeth cwnsela ALLau a rhieni yr ymgynghorwyd â hwy ac uwch arweinydd astudiaeth achos ysgolion cynradd y dylid defnyddio asesiadau amlddisgyblaethol a phaneli amlasiantaeth i sicrhau bod achos sylfaenol problemau plant yn cael ei nodi'n gywir, a bod penderfyniadau atgyfeirio'n ystyried cyd-destun problemau'r plentyn ac yn cael eu codi gan yr asiantaeth neu wasanaeth sydd fwyaf priodol i anghenion y plentyn.

- 5.235 Disgrifiodd ymgynghorai staff ysgol gynradd sut yr oeddent wedi sefydlu cyfarfodydd cynllunio tymhorol bwrdd crwn gyda TAF a gwasanaethau cymdeithasol fel y gallai'r asiantaethau hyn adrodd yn ôl i'r ysgol ar y gwaith yr oeddent wedi'i wneud gyda phlant penodol. Galluogodd hyn yr ysgol i sicrhau bod y gwaith yr oeddent yn ei wneud gyda'r plant hynny yn ategol. Roedd yr aelod o staff yn meddwl bod y cyfarfodydd yn cael canlyniadau cadarnhaol, e.e. presenoldeb gwell, ac roeddent yn lleihau atgyfeiriadau oherwydd bod y trafodaethau ag asiantaethau eraill yn helpu'r ysgol i benderfynu pa gymorth y gallen nhw ei ddarparu. Pwysleisiodd ymgynghoreion eraill o blith staff ysgolion cynradd werth asiantaethau a oedd yn gweithio gyda dysgwyr penodol yn rhoi adborth i ysgolion. Nodwyd pe bai pawb sy'n gweithio gyda phlentyn yn defnyddio'r un strategaethau, byddai'n llai cymhleth i rieni a gofalmwr ac roeddent yn cymharu'r dull hwn â'r Cynlluniau Datblygu Unigol a grëwyd ar gyfer plant ag ADY, lle mae'r holl wasanaethau wedi'u hintegreiddio i un strategaeth ar gyfer y dysgwr.
- 5.236 Roedd yr ymgynghoreion rhieni a gofalmwr yn cydnabod y cyfleoedd a gynigir gan Gwricwlwm i Gymru i helpu i sefydlu dull system addysg gyfan. Roeddent yn argymhell y dylai llesiant meddwl a pherthynas iach fod yn rhan o'r amserlen wythnosol. Roeddent yn meddwl y dylai'r gwersi hyn ddysgu sgiliau ymdopi o oedran cynnar a sicrhau bod plant yn dysgu sut i fynegi eu teimladau a'i bod yn beth arferol gofyn am help i ddeall ac ymdopi ag emosiynau.
- 5.237 Nodwyd nifer o heriau a risgiau o ran gweithredu dull system addysg gyfan. Roedd y rhain yn cynnwys: amser athrawon a llwyth gwaith; llesiant staff isel; blaenoriaethau sy'n cystadlu; perthynas ysgol-teulu; paneli amlasiantaeth yn rhy fiwrocraidd; trafod ffiniau cyfrinachedd; a chyfathrebu polisi i ysgolion.
- 5.238 Nododd ymgynghoreion staff ysgolion cynradd y mater o athrawon ddim yn cael amser i fynychu cyfarfodydd amlasiantaeth neu i wneud gwaith sy'n gysylltiedig â llesiant. Nododd rhai hefyd eu diffyg gwybodaeth am yr holl wasanaethau llesiant sydd ar gael i ysgolion.
- 5.239 Risg bosibl arall yn ymwneud â staffio oedd effaith bosibl llesiant isel ymhlith staff ysgol a'r risg ddilysol o drosiant staff uchel. Nodwyd hyn gan uwch arweinydd astudiaeth achos ysgolion cynradd.

Ond rwy'n meddwl [nad yw'r ffordd yr ydym yn trin staff] yn gyffredin mewn llawer o ysgolion cynradd, maent yn lleoedd eithaf creulon i weithio

ynddynt, ac rwy'n meddwl eich bod yn clywed llawer o straeon am staff cythryblus, nad ydynt yn hapus am ba bynnag reswm. *Uwch arweinydd, ysgol gynradd B, cyfrwng Saesneg*

- 5.240 Roedd staff astudiaethau achos ysgolion cynradd ac uwch arweinydd o'r farn bod blaenoriaethau cystadleuol rhwng llesiant a chyrhaeddiad yn peri risg i ddull system addysg gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl a llesiant. Roeddent yn teimlo y byddai'r pwysau i sicrhau bod dysgwyr yn gwneud cynnydd academiaidd yn cyfyngu ar allu staff ysgol i feithrin llesiant dysgwyr.

Os dywedwch fod rhaid i blentyn gyrraedd deilliant pump, Blwyddyn 2, neu lefel pedwar, Blwyddyn 6, ac yna rydych yn rhoi pwysau ar athrawon i'w cael yno, mae hynny'n amharu ar allu'r athro i ymdopi â llesiant meddwl fel y peth pwysicaf, oherwydd yn sydyn, mae'n gynnydd academiaidd. Felly, mae'r system wedi'i chydblethu'n llwyr. *Uwch arweinydd, ysgol gynradd B, cyfrwng Saesneg*

- 5.241 Er bod cyfranogwyr wedi tynnu sylw at bwysigrwydd rhieni fel rhanddeiliaid mewn dull system addysg gyfan, nododd staff astudiaethau achos ysgolion cynradd heriau a risgiau posibl gyda'u cyfranogiad. Nodwyd y gallai rhai teuluoedd fod yn wrthwynebus i'w plentyn gael cwnsela oherwydd problemau teuluol. Roeddent hefyd yn gweld bod risg i'r berthynas ysgol-teulu pe bai ysgolion yn cael sgysiau anodd gyda rhieni a gofalwyr, ac y byddai'n well i asiantaethau eraill gael y sgysiau hynny.

Efallai ein bod wedi treulio pum mlynedd yn meithrin perthynas resymol gyda theulu sy'n cael amser anodd iawn ac y mae eu plant yn dioddef o'r herwydd, ac yna gallai'r un sgwrs honno roi stop ar hynny mewn gwirionedd, a'u hatal rhag dod â'u plant i'r ysgol. Rwy'n teimlo bod pwysau cynyddol yn cael ei roi arnom i wneud hynny fwy a mwy, oherwydd roedd yn arfer bod yn fater i'r Gwasanaethau Cymdeithasol gael y sgysiau hynny gyda'r rhieni, ond rwy'n meddwl ei fod wedi cynyddu, oherwydd mae nhw'n brin o staff hefyd. *Aelod o staff, ysgol gynradd B, cyfrwng Saesneg*

- 5.242 Nid oedd croeso mawr i baneli amlasiantaeth gan yr holl ymgylgoreion staff ysgolion cynradd a oedd â phrofiad ohonynt, gan fod rhai yn eu cael yn

fiwrocrataidd ac y byddai'n well ganddynt wneud atgyfeiriadau uniongyrchol at asiantaethau gwahanol eu hunain.

5.243 Roedd gan ymgynghoreion staff ysgolion uwchradd bryderon am ffiniau cyfrinachedd yn y gwasanaeth cwnsela ysgolion cynradd a beth mae hynny'n ei olygu i waith amlasiantaeth, ac ysgolion yn rhannu gwybodaeth adeg trosglwyddo. Roeddent yn teimlo na fyddai'r dull mewn ysgolion uwchradd, lle roedd cwnselwyr ond yn trosglwyddo gwybodaeth sy'n hanfodol i ddiogelu, yn briodol mewn ysgolion cynradd. Yn hytrach, roedden nhw'n meddwl y dylai cwnselwyr rannu unrhyw wybodaeth am iechyd meddwl y plentyn gyda rhwydwaith cymorth ehangach y plentyn, mewn dull 'tîm o amgylch y plentyn'. Dylai hyn gynnwys staff ysgolion uwchradd ar gyfer dysgwyr blwyddyn 6.

5.244 Nododd y cyfweleion rhanddeiliad system allweddol bwysigrwydd cyfleu newidiadau polisi i ysgolion cynradd, fel bod datblygiadau polisi yn arwain at newidiadau i'r modd y darperir gwasanaethau ar lefel leol.

Fel unigolion sydd yn gweithio ddydd ar ôl dydd gyda'r tirlun polisi hwnnw, byddwn yn ymwybodol iawn o'r holl ddatblygiadau eraill hynny, wyddoch chi - bydd aelod o staff mewn ysgol gynradd â ffordd o feddwl wahanol iawn i ni. Felly, mae hefyd yn ymwneud â sut yr ydym yn cynnwys ac yn cyfathrebu â hwy, fel ei fod yn digwydd ar lefel leol, ac nid yn unig ar lefel gwneud polisi, os yw hynny'n gwneud synnwyr. *Rhanddeiliad 06*

5.245 I grynhoi, ac fel yn achos pobl ifanc oed ysgol uwchradd, canfuwyd bod dull system addysg gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl yn ffordd bwysig o gefnogi iechyd meddwl a llesiant plant oed ysgol gynradd yn yr ysgol ac yn gyd-destun priodol i wasanaethau cwnsela. Prif fantais ganfyddedig dull system addysg gyfan oedd ei effaith ar gynnydd academiaidd a'i potensial i leihau'r galw ar wasanaethau cwnsela trwy hwyluso ymyrraeth gynnar. Nododd y cyfranogwyr fod rhieni a gofalwyr, ysgolion ac asiantaethau allanol yn rhanddeiliaid allweddol. Roeddent yn awgrymu y dylai dull system addysg gyfan gynnwys ethos ysgol sy'n canolbwyntio ar iechyd meddwl a llesiant, gyda chymorth cyfannol dan arweiniad yr ysgol i ddysgwyr, a oedd yn cynnwys dulliau cyffredinol a rhai wedi'u targedu a staff ysgol wedi'u hyfforddi a'u cefnogi. Er mwyn gweithredu dull system addysg gyfan nododd y cyfranogwyr yr angen am arweinyddiaeth ysgol; hyfforddiant staff ysgol; strategaethau ar gyfer gwaith amlasiantaeth a mwy o addysgu am iechyd meddwl a llesiant. Tynnwyd sylw at orlwytho athrawon, niweidio'r berthynas â theuluoedd, a

blaenoriaethau sy'n cystadlu â'i gilydd fel risgiau posibl wrth weithredu dull system addysg gyfan.

Crynodeb

- 5.246 Cyflwynodd y bennod hon ganfyddiadau ar optimeiddio ac ehangu gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned yng Nghymru. Yn gyntaf, cyflwynodd farn y cyfranogwyr ar y model optimaidd ar gyfer gwasanaeth cwnsela i bobl ifanc oed ysgol uwchradd ar draws lleoliadau ysgol a chymunedol, gan gynnwys model cyflenwi a chyllido posibl; mecanweithiau i gynyddu cyrhaeddiad ac argaeledd; ac opsiynau ar gyfer mynd i'r afael ag asesu galw, mynediad ac atgyfeiriadau. Disgrifiwyd yr adnoddau a'r amodau cyd-destunol sydd eu hangen i weithredu'r model optimaidd, gan gynnwys hyfforddiant, sgiliau a galluoedd cwnselwyr. Yna, roedd y bennod yn cyflwyno canfyddiadau ar yr angen i ehangu'r gwasanaeth cwnsela i blant oed ysgol gynradd, y model optimaidd ar gyfer y grŵp oedran hwn a'r adnoddau a'r ffactorau cyd-destunol sydd eu hangen i'w weithredu. Canfyddiad allweddol ar gyfer y modelau optimaidd ar gyfer y ddau grŵp oedran oedd y dylai gwasanaethau cwnsela fod yn rhan o ddull system addysg gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl. Mae'r bennod nesaf yn cyflwyno canfyddiadau ar werthuso a monitro gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned yn y dyfodol.

6. Canfyddiadau: Gwerthuso a Monitro Gwasanaethau Cwnsela mewn Ysgolion ac yn y Gymuned yn y Dyfodol

Cyflwyniad

- 6.1 Mae'r bennod hon yn ymchwilio i sut y dylid gwerthuso a monitro gwasanaeth cwnsela optimaidd mewn ysgolion ac yn y gymuned. Mae'n ymdrin â'r cwestiynau ymchwil canlynol:
- Pa lefel o werthuso gwasanaeth sy'n ymarferol ac yn ddymunol?
 - Beth yw'r mesuriadau priodol a gweithredol ar gyfer canlyniadau rhaglen, gan gynnwys canlyniadau anfwriadol cadarnhaol a negyddol? Beth yw'r argaeledd data o fewn y cyd-destun presennol?
 - Beth yw'r mesurau priodol a gweithredol ar gyfer gweithredu'r rhaglen? Beth yw'r argaeledd data o fewn y cyd-destun presennol?
 - Beth yw'r mesurau priodol a gweithredol ar gyfer cynaliadwyedd rhaglenni? Beth yw'r argaeledd data o fewn y cyd-destun presennol?
- 6.2 Mae dwy adran i'r canfyddiadau. Yn gyntaf, maent yn cyflwyno canfyddiadau ar werthusiad o ganlyniadau gwasanaethau cwnsela, gan gynnwys barn cyfranogwyr ar beth fyddai mesurau canlyniad priodol, sut mae gwasanaethau'n cael eu gwerthuso ar hyn o bryd, awgrymiadau ar sut y dylid gwerthuso gwasanaethau, a ffynonellau data posibl. Mae'r ail adran yn cyflwyno canfyddiadau ar fonitro darpariaeth gwasanaeth, capasiti a gallu, gan gynnwys y mesurau gweithredu a chynaliadwyedd a awgrymir, sut mae gwasanaethau'n cael eu monitro ar hyn o bryd a chryfderau a gwendidau'r system bresennol, a ffynonellau data posibl.

Crynodeb o'r canfyddiadau

I grynhoi, mae'r bennod hon yn cyflwyno canfyddiadau ar sut y dylid gwerthuso a monitro gwasanaeth optimaidd mewn ysgolion ac yn y gymuned. Ar gyfer gwerthuso gwasanaethau a monitro gwasanaethau, disgrifir canfyddiadau ar fesurau priodol, a ddilynir gan ddisgrifiad o ddulliau gweithredu presennol a'u cryfderau a'u gwendidau canfyddedig, ac awgrymiadau ar gyfer dulliau gweithredu yn y dyfodol a ffynonellau data posibl. Crynhoir pwyntiau allweddol o'r canfyddiadau isod.

Tynnodd y cyfranogwyr sylw at yr heriau o ganfod mesur canlyniad cyffredin priodol ar gyfer cwnsela, o ystyried yr amrywiaeth eang o faterion yr oedd plant a phobl ifanc yn eu cyflwyno i gwnsela. Er gwaethaf hyn, pwysleisiwyd ei bod yn werthfawr gwerthuso effaith cwnsela. Awgrymwyd nifer o fesurau canlyniadau yr ystyriwyd eu bod yn briodol gan gynnwys YP-CORE, atgyfeiriadau ymlaen, WEMWBS, SDQ, Agweddau Disgyblion at yr Hunan a'r Ysgol (PASS), ac Iechyd Meddwl a Defnyddio Sylweddau Llychlynnaidd. Amlygwyd pwysigrwydd defnyddio mesurau canlyniadau sy'n ymwneud ag addysg, megis presenoldeb a chyrhaeddiad.

Ar hyn o bryd, mae YP-CORE ac atgyfeiriadau ymlaen yn cael eu casglu gan wasanaethau cwnsela yn y datganiad data blynyddol a wneir i Lywodraeth Cymru. Fodd bynnag, teimlai'r cyfranogwyr y gallai dysgwyr elwa o gwnsela mewn ffyrdd nad ydynt wedi'u cynnwys yn y mesurau ar hyn o bryd.

Nodwyd egwyddorion cyffredinol a ddylai fod yn sail i werthuso gwasanaethau. Roedd y rhain yn cynnwys y dylai gwerthusiadau: gynnwys gwerthuso prosesau, 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 cyn-werthuso; sicrhau bod canlyniadau hirdymor yn cael eu dal; sicrhau bod cydsyniad a chyfrinachedd plant a phobl ifanc yn cael eu hystyried; ac alinio gwerthusiadau gwasanaethau cyhoeddus drwy fframwaith gwerthuso llesiant cyffredin.

Bu'r cyfranogwyr yn ystyried a oedd unrhyw ffynonellau data canlyniadau neu seilweithiau data eisoes yn bodoli y gellid eu defnyddio i werthuso gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned, ond nad oeddent yn cael eu defnyddio i'r diben hwn ar hyn o bryd. Un seilwaith data a grybwyllwyd yn gyson oedd SHRN.

Awgrymwyd elfennau o weithrediad y gwasanaeth cwnsela a chynaliadwyedd y gellid eu mesur fel rhan o fonitro gwasanaeth yn y dyfodol. Diffiniwyd cynaliadwyedd fel gallu gwasanaethau i gyflenwi darpariaeth o ansawdd uchel yn gyson i ddiwallu anghenion plant a phobl ifanc yn barhaus. Roedd y rhain yn cynnwys ymwybyddiaeth o wasanaethau; niferoedd a nodweddion demograffig y plant a'r bobl ifanc a ddewisodd beidio â mynychu cwnsela pan gafodd ei gynnig iddynt neu a roddodd y gorau i gwnsela, yn ogystal â'r rhai a ddefnyddiodd y gwasanaeth; rhwystrau i fynediad; capasiti'r gwasanaeth; ac arloesedd y gwasanaeth.

Ar hyn o bryd, mae nifer o elfennau o ddarpariaeth gwasanaeth cwnsela yn cael eu monitro trwy'r datganiad data blynyddol a gyflwynir gan y gwasanaethau cwnsela i Lywodraeth Cymru. Mae'r rhain yn cynnwys data cyfun ar nodweddion demograffig y plant a'r bobl ifanc sy'n defnyddio'r gwasanaeth; sut y gwneir atgyfeiriadau; y problemau a gyflwynir i'r gwasanaeth cwnsela; a nifer y sesiynau a fynychwyd ac a gollwyd. Mae gwasanaethau hefyd yn cynnal eu monitro eu hunain ar lefel leol, gan gasglu data ansoddol a meintiol. Canfuwyd bod gan y datganiad data blynyddol i Lywodraeth Cymru nifer o wendidau, gan gynnwys peidio â dal arloesedd gwasanaethau, sef ymyriadau yr oedd gwasanaethau cwnsela yn eu cynnig y tu hwnt i'r ddarpariaeth gwnsela statudol, un-i-un, e.e. goruchwyllo staff yr ysgol. Fodd bynnag, roeddem yn gwerthfawrogi defnyddioldeb y wybodaeth ddemograffig a gasglwyd i fonitro cyrhaeddiad gwasanaeth.

Roedd llawer o'r egwyddorion cyffredinol a nodwyd fel sail i werthuso gwasanaethau cwnsela yn y dyfodol hefyd yn berthnasol i waith monitro gwasanaethau yn y dyfodol, fel cynnwys rhanddeiliaid a defnyddio dulliau cymysg.

Gwerthuso Canlyniadau Gwasanaeth Cwnsela mewn Ysgolion ac yn y Gymuned

- 6.3 Mae'r adran hon yn cyflwyno canfyddiadau ar yr hyn yr oedd cyfranogwyr yn ei feddwl fyddai'n fesurau canlyniad priodol i werthuso gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned. Yna mae'n disgrifio sut mae gwasanaethau'n cael eu gwerthuso ar hyn o bryd. Yn olaf, mae'n amlinellu barn cyfranogwyr ar sut y dylid gwerthuso gwasanaethau yn y dyfodol a pha ffynonellau data a allai fod ar gael ar gyfer gwerthusiadau yn y dyfodol.

Mesurau canlyniad ar gyfer gwerthuso gwasanaeth cwnsela yn y dyfodol

- 6.4 Mae'r isadran hon yn cyflwyno canfyddiadau ar ba fesurau canlyniad fyddai'n briodol i werthuso gwasanaethau cwnsela. Mae'n dechrau gyda barn cyfranogwyr ar nodi mesurau canlyniad gwasanaeth cwnsela priodol ac yna'n disgrifio'r mesurau a awgrymir. Y ffynonellau data yw: ymgynghoriadau â rhanddeiliaid; cyfweiliadau rhanddeiliaid system allweddol; ac astudiaethau achos ysgolion.
- 6.5 Roedd yr arweinydd gwasanaeth cwnsela ALI, staff ysgol ac ymgynghoreion rhieni a staff astudiaethau achos ysgolion a dysgwyr yn ystyried bod nodi un mesur canlyniad cyffredin i gwnsela yn fater heriol.

CYF: Yna, o ran gwerthuso'r gwasanaeth cwnsela, beth yn union y dylid ei asesu?

RES: Yn amlwg, yr effaith neu'r gwahaniaeth y mae'n ei wneud i fywydau'r bobl ifanc hyn sy'n stryffaglu. Wedi dweud hynny, sut ydych chi'n mesur hynny? Dydw i ddim yn siŵr. Mae'n anodd.

Uwch arweinydd, ysgol uwchradd C, cyfrwng Cymraeg

- 6.6 Nodwyd yr amrywiaeth eang o faterion yr oedd plant a phobl ifanc yn eu hwynebu a chydabuwyd yr heriau o gael mesur canlyniad cyffredin ar gyfer materion mor amrywiol â'r risg o waharddiad o'r ysgol, profedigaeth a hunan-niwed. Arweiniodd hyn at i un ymgynghorai arweinydd gwasanaeth ALI awgrymu mai'r mesur canlyniad mwyaf gwerthfawr a defnyddiol oedd p'un a fu cwnsela yn ddefnyddiol i'r plentyn neu'r person ifanc, a p'un a oedd wedi cyflawni eu nodau.
- 6.7 Awgrymodd ymgynghoreion staff ysgol ddau fater pellach gyda mesurau canlyniadau. Tynnodd un sylw at yr amrywioldeb dyddiol o ran sut mae plant a phobl ifanc â phroblemau iechyd meddwl a llesiant yn teimlo. Roeddent yn teimlo pe bai mesurau'n cael eu cwblhau ar 'ddiwrnod da', yna y gellid cael sgôr canlyniad camarweiniol.
- 6.8 Roedd ymgynghoreion staff ysgolion uwchradd yn cwestiynu sut y dylid dehongli mesurau canlyniad os nad yw'r ffactor sy'n achosi problem y plentyn yn newid. Roeddent yn teimlo y gallai fod angen cyfnodau mynych o gwnsela er mwyn i'r plentyn allu ymdopi, ond nid oedd hynny'n arwydd bod y gwasanaeth cwnsela'n aneffeithiol, oherwydd bod y ffactorau a oedd yn achosi'r angen i'r plentyn fod angen cymorth yn parhau.
- 6.9 Er eu bod yn gweld bod heriau o ran mesur effaith cwnsela, roedd ymgynghoreion staff ysgol o'r farn y byddai data ar effaith yn ddefnyddiol. Nododd un y dylai popeth y mae ysgolion yn ei wneud i wella llesiant dysgwyr ganolbwyntio ar effaith, ac y dylent gael mynediad at ddata'r gwasanaeth cwnsela i'w galluogi i farnu a oedd eu dysgwyr yn elwa o'r gwasanaeth.
- 6.10 Trafododd y cyfranogwyr nifer o fesurau canlyniadau y gellid eu defnyddio i werthuso gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned.
- 6.11 Ar hyn o bryd, cesglir YP-CORE gan wasanaethau cwnsela ar ddechrau a diwedd cyfnod cwnsela fel rhan o'r datganiad data blynyddol y mae'n ofynnol i ALLau ei

ddarparu i Lywodraeth Cymru (a ddisgrifir isod yn yr adran ar *Fonitro Cyflenwi, Capasiti a Gallu Gwasanaethau*). Ni thrafodwyd y mesur yn eang ymhlith cyfranogwyr, heblaw nodi ei fod yn cael ei gasglu. Fodd bynnag, roedd un ymgynghorai arweinydd gwasanaeth cwnsela ALI yn bryderus ynghylch y defnydd o YP-CORE fel mesur allweddol o effeithiolrwydd mewn gwasanaethau cwnsela a oedd yn gweithredu model cyflenwi gyda nifer penodol o sesiynau cwnsela. Fe wnaethant awgrymu, pan fydd pobl ifanc yn gwybod bod eu sesiynau'n dod i ben, y gallai eu sgôr YP-CORE yn y sesiwn olaf gael ei effeithio oherwydd eu bod wedi cynhyrfu am bod y cwnsela'n dod i ben. Byddai effeithiolrwydd eu cwnsela felly yn ymddangos yn is.

- 6.12 Disgrifiodd arweinwyr gwasanaeth cwnsela ALLau ddefnyddio nifer o fesurau canlyniadau meintiol eraill i asesu iechyd meddwl a llesiant, gan gynnwys WEMWBS, CORS, SDQ, PASS a chyfraddau presenoldeb mewn ysgolion.
- 6.13 Awgrymodd cyfweleion rhanddeiliad system allweddol, y grwpiau rhanddeiliaid yr ymgynghorwyd â hwy a chyfranogwyr astudiaethau achos ysgolion fesurau canlyniad pellach y credent y gellid eu defnyddio i werthuso iechyd meddwl a llesiant. Awgrymodd un ymgynghorai arweinydd gwasanaeth cwnsela ALI fesur newydd o'r enw '[Norse Mental Health and Substance Use](#)', a oedd yn eu barn hwy yn fwy ymatebol nag YP-CORE.
- 6.14 Awgrymodd ymgynghoreion staff ysgolion cynradd y gellid defnyddio mesur tebyg i [holiaduron Selfie](#). Mae'r rhain yn edrych ar sut mae plant yn gweld eu hunain a sut maen nhw'n meddwl bod plant eraill yn eu gweld. Roeddent hefyd yn awgrymu y byddai mesur o sgiliau chwarae plant yn fesur canlyniad priodol ar gyfer plant oed ysgol gynradd.
- 6.15 Hefyd, mae'r datganiad data blynyddol yn casglu gwybodaeth am atgyfeiriadau ymlaen, gan gynnwys at CAMHS arbenigol. Ystyriwyd bod atgyfeirio ymlaen at wasanaethau eraill yn fesur canlyniad defnyddiol gan gyfweleion rhanddeiliad system allweddol, a rhieni, staff ysgolion uwchradd ac ymgynghoreion arweiniol gwasanaeth cwnsela ALLau, gyda llai o atgyfeiriadau ymlaen yn cael eu hystyried yn ddangosydd o effeithiolrwydd y gwasanaeth cwnsela.
- 6.16 Teimlai'r cyfweleion rhanddeiliad system allweddol y byddai casglu data ar y niferoedd sy'n cael eu hatgyfeirio at iechyd meddwl sylfaenol a CAMHS yn ffordd o fesur effeithiolrwydd. Nodwyd mai un o amcanion y gwasanaeth cwnsela mewn

ysgolion yw cynnig ymyrraeth gynnar i leihau nifer y plant a phobl ifanc sy'n cael eu cyfeirio at y gwasanaethau hyn. Awgrymwyd felly y dylai fframwaith gwerthuso ystyried a yw cwnsela yn lleihau'r baich ar y gwasanaethau eraill hyn.

Ac mae angen i chi fod yn edrych ar y niferoedd sy'n atgyfeirio at lechyd Meddwl Sylfaenol a CAMHS. Ac nid o reidrwydd y rhai a gafodd eu derbyn gan CAMHS, ond y rhai a wrthodwyd hefyd. Oherwydd, wyddoch chi, efallai fod hynny'n golygu mynd at feddygon teulu... ac edrych ar eu data nhw ynglŷn â faint o ddisgyblion sydd wedi mynd drwy'r system iechyd meddwl yn yr ysgol, sef cwnsela mewn ysgolion, ond oedd hefyd wedi mynd ymlaen at y meddyg teulu, a p'un a gawsant eu derbyn gan CAMHS neu beidio. Rwy'n meddwl y byddai honno'n wybodaeth ddefnyddiol iawn.

Rhanddeiliad 05

- 6.17 Yn ogystal ag atgyfeiriadau at asiantaethau allanol, awgrymodd un ymgynghorai staff ysgol uwchradd y gellid casglu data ynghylch a oes angen ymyriadau pellach gan yr ysgol gyda dysgwyr sydd wedi cael cwnsela, megis sesiynau ELSA.
- 6.18 Roedd plant a phobl ifanc sy'n dychwelyd i gwnsela yn cael eu hystyried fel mesur canlyniad gan arweinydd gwasanaeth cwnsela ALI, ymgynghoreion staff ysgolion uwchradd, ac un uwch arweinydd astudiaeth achos ysgol gynradd, ond roeddent â gwahanol farn ynghylch sut y dylid dehongli mesur o'r fath. Ym marn yr uwch arweinydd astudiaeth achos ysgol gynradd ac un ymgynghorai staff ysgol uwchradd, roedd plentyn neu berson ifanc a oedd angen dychwelyd i gwnsela yn arwydd bod ei gyfnod blaenorol wedi 'methu'. Ond roedd yr arweinydd gwasanaeth cwnsela ALI, fodd bynnag, yn meddwl bod pobl ifanc yn dychwelyd i gwnsela, nid oherwydd nad oedd wedi gweithio y tro cyntaf, ond oherwydd eu bod yn gwybod ei fod yn eu helpu.
- 6.19 Nododd y cyfweleion rhanddeiliaid system allweddol a'r cyfranogwyr astudiaethau achos ysgolion bwysigrwydd mesurau canlyniad yn ymwneud ag addysg, ochr yn ochr â mesurau yn ymwneud ag iechyd meddwl a llesiant.
- 6.20 Nododd y cyfweleion rhanddeiliad system allweddol a staff astudiaethau achos ysgolion uwchradd yr angen am well presenoldeb yn yr ysgol o ganlyniad i gwnsela. Awgrymodd cyfwelai rhanddeiliaid system allweddol arall y dylid hefyd ystyried cyrhaeddiad addysgol a chysylltiadau ysgol, gan eu bod yn agweddau pwysig ar lesiant.

Mae'r mesur cyrhaeddiad addysgol cyfan yn ddangosydd da iawn o lesiant onid yw? Felly, rwy'n meddwl y byddai hynny'n dda, ond rwy'n meddwl ei fod yn ymwneud ag edrych ar ... gysylltedd ysgol, mae yna ystod mewn gwirionedd, mae yna ystod o ddangosyddion a mesur y gellid ei ddefnyddio yn sicr. *Rhanddeiliad 07*

- 6.21 Hefyd tynnodd staff astudiaethau achos ysgolion uwchradd a dysgwyr sylw at y cyswllt rhwng llesiant a chanlyniadau addysgol, a nodwyd y dylai gwerthusiad gwasanaeth cwnsela gynnwys y ddau. Rhybuddiodd aelod o staff yn erbyn edrych ar gyrhaeddiad addysgol ar ei ben ei hun.

RES5: Yn ddelfrydol, byddai'n rhywbeth cyffredinol oni fyddai, gyda chyrhaeddiad, presenoldeb a llesiant, ond...

RES1: Rwy'n meddwl eu bod nhw'n mynd law yn llaw, rwy'n meddwl os nad yw llesiant plentyn, os nad yw'n gyfforddus, os yw'r llesiant yn cael ei effeithio, yna mae presenoldeb a chyrhaeddiad yn mynd i gael ei effeithio. Rwy'n meddwl bod angen edrych arno, fel y dywedodd [RES5], yn gyffredinol.

RES4: Mae'n rhaid i chi fod yn ofalus ynglŷn â barnu ei fudd drwy ddefnyddio allbwn academaidd yn unig, byddai'n well gen i ddweud, wel iawn, nid yw wedi gwella eu hallbwn academaidd, felly beth sy'n mynd i ddigwydd? Mae'n rhaid i chi edrych ar y darlun cyfan, yn hytrach na dim ond...

RES2: ... yr ymgysylltiad cyffredinol yw ynte, gyda'r ysgol, rwy'n meddwl.

RES4: Ie, a'r agwedd tuag at ddysgu.

Aelod o staff, ysgol uwchradd A, cyfrwng Saesneg

Gwerthusiad cyfredol o wasanaethau cwnsela

- 6.22 Mae'r isadran hon yn cyflwyno canfyddiadau ar sut mae gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned yn cael eu gwerthuso ar hyn o bryd, a chryfderau a gwendidau'r dulliau gwerthuso, ym marn y cyfranogwyr. Y ffynonellau data yw: ymgynghoriadau â rhanddeiliaid; cyfweiliadau rhanddeiliaid system allweddol; ac astudiaethau achos ysgolion. Dylid nodi fod y cyfranogwyr yn tueddu i drafod gwerthuso a monitro yn gyfnewidiol. Mae data ar werthuso yn yr isadran hon yn canolbwyntio mwy ar werthuso effaith cwnsela ar ganlyniadau plant a phobl ifanc.

Ystyrir monitro capasiti ac ansawdd gwasanaethau yn y tymor hwy yn ddiweddarach yn yr adran ar *Fonitro Cyflenwi, Capasiti a Gallu Gwasanaethau*.

- 6.23 Fel y nodwyd uchod, mae'r datganiad data blynyddol y mae'n ofynnol i ALLau ei ddarparu i Lywodraeth Cymru yn cynnwys mesur canlyniad a gymerwyd ar ddechrau a diwedd pob cyfnod cwnsela, ac mae pawb yn dychwelyd YP-CORE ar hyn o bryd. Maent hefyd yn adrodd ar atgyfeiriadau ymlaen i [CAMHS arbenigol a gwasanaethau amddiffyn plant](#). Cesglir data yn flynyddol a'i gyhoeddi gan Ystadegau Cymru.
- 6.24 Nodwyd uchod hefyd yr ystod o fesurau meintiol a ddefnyddiwyd gan ymgynghoreion arweiniol gwasanaeth cwnsela ALLau i werthuso eu gwasanaeth ar lefel leol. Roedd y rhain yn cynnwys WEMWBS, CORS, SDQ a PASS. Soniodd un hefyd am fonitro cyfraddau presenoldeb mewn ysgolion.
- 6.25 Disgrifiodd yr ymgynghoreion arweiniol gwasanaeth cwnsela ALLau y broses o gasglu ystod o wybodaeth arall i roi cyd-destun i'r mesurau canlyniadau meintiol a gesglir fel rhan o fonitro gwasanaethau.
- 6.26 Roedd ymwybyddiaeth cyfranogwyr staff ysgolion o werthuso gwasanaethau cwnsela ar lefel leol a chenedlaethol yn isel, ac felly nid oeddent yn gallu gwneud sylw ar unrhyw gryfderau a gwendidau canfyddedig yn y dulliau gwerthuso gwasanaeth presennol. Teimlai ymgynghoreion arweiniol gwasanaeth cwnsela ALLau nad yw canlyniadau plant a phobl ifanc yn cael sylw digonol yn y datganiad data blynyddol ac y dylai llais plant a phobl ifanc fod yn gryfach ynddo. Roeddent yn pryderu y gallai plant a phobl ifanc elwa ar gwnsela mewn ffyrdd nad ydynt wedi'u cynnwys yn y datganiad data blynyddol ar hyn o bryd, a dylai canfyddiad y dysgwyr o fudd gael lle amlwg.

Gwerthusiad gwasanaeth cwnsela yn y dyfodol a ffynonellau data

- 6.27 Mae'r isadran hon yn amlinellu barn cyfranogwyr ar sut y dylid gwerthuso gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned yn y dyfodol a pha ffynonellau data a allai fod ar gael ar gyfer gwerthuso gwasanaethau. Y ffynonellau data yw: ymgynghoriadau â rhanddeiliaid; cyfweiliadau rhanddeiliaid system allweddol; ac astudiaethau achos ysgolion.
- 6.28 Roedd yn ymddangos bod llawer o gyfranogwyr yn ei chael yn anodd siarad am fanylion penodol gwerthusiadau gwasanaethau cwnsela yn y dyfodol, ond roeddent yn gallu trafod yr egwyddorion cyffredinol a ddylai fod yn sail i werthuso

gwasanaethau. Cyflwynir y rhain isod ac maent yn cynnwys yr hyn y dylai gwerthusiad ei gynnwys; cyfranogiad rhanddeiliaid; dull methodolegol; amseriad y gwerthusiad; caniatâd a chyfrinachedd; ac aliniad gwerthuso gwasanaeth.

- 6.29 Awgrymodd y cyfranogwyr y dylai gwerthusiad gynnwys gwerthusiad o'r broses, canlyniadau yn ôl y dull cyflenwi, h.y. cwnsela o bell ac wyneb yn wyneb, a chostau cwnsela.
- 6.30 Nododd y rhieni yr ymgynghorwyd â hwy ac un uwch arweinydd astudiaeth achos ysgol gynradd bwysigrwydd cynnwys y daith gwnsela gyfan wrth werthuso gwasanaethau, h.y. y dylid cynnwys gweithredu'r gwasanaeth neu'r 'broses' o gwnsela ochr yn ochr â chanlyniadau'r gwasanaeth. Amlinellir eu hawgrymiadau ar ba elfennau o weithredu gwasanaeth y dylid eu cynnwys yn yr adran ganlynol (*Monitro Cyflenwi, Capasiti a Gallu Gwasanaethau*). Roedd ymgynghorai staff ysgol uwchradd yn gweld gwerth mewn gwerthuso'r gwasanaeth cyfan – nid y canlyniadau yn unig - fel ffordd o wella gwasanaethau.
- 6.31 Ystyriai'r cyfweleion rhanddeiliad system allweddol ei bod yn bwysig fod gwerthuso gwasanaeth yn ystyried darpariaeth ar-lein, er mwyn asesu ei effaith o'i gymharu â chyflenwi wyneb yn wyneb.

Rwy'n meddwl mai'r cwestiwn yw, ac y bydd bob amser - a yw'n cael yr un budd ac effaith â chwnsela un-i-un? *Rhanddeiliad 02*

- 6.32 Roeddent hefyd yn teimlo y dylid ystyried cyllid gwasanaethau cwnsela mewn gwerthusiadau gwasanaeth, o bosibl fel rhan o werthusiad economaidd, i sicrhau atebolrwydd am arian cyhoeddus ac i lywio penderfyniadau ariannu yn y dyfodol.

Nid ydym yn ymwybodol o unrhyw fath o beth ar-lein, y cymhwysiad sydd gan y llywodraeth, sy'n manylu ar y lefel ariannu flynyddol gydamserol a ddyrennir i wasanaethau cwnsela annibynnol. Felly, er bod hynny'n naturiol yn peri risg o ddiffyg atebolrwydd gwariant cyhoeddus, mae hefyd yn anffodus yn rhwystro unrhyw fath o ddadansoddiad buddsoddi, gan ei groesgyfeirio â'r data sydd ar gael, ac rwy'n meddwl y gallai rhywbeth o'r fath hysbysu'r llywodraeth ac eraill yn sylweddol ynghylch anghenion gwariant yn y dyfodol sydd, i bob golwg, ar goll ar hyn o bryd. Felly, dylai gwerthusiad o'r gwasanaeth edrych yn amlwg ar hynny hefyd, rwy'n meddwl. *Rhanddeiliad 06*

6.33 Roedd llawer o gyfranogwyr yn ystyried bod cyfranogiad rhanddeiliaid mewn gwerthuso gwasanaeth cwnsela yn egwyddor sylfaenol bwysig. Roedd cyfwelai rhanddeiliaid system allweddol yn meddwl y dylid ceisio barn ystod eang o randdeiliaid. Nodwyd fod rhanddeiliaid lluosog yn ymwneud â darparu'r gwasanaeth, ac y gallai deall eu safbwyntiau wella effeithiolrwydd y gwasanaeth.

le, mae hon yn un broblem, sef i ba raddau y mae rhanddeiliaid eu hunain yn cyfranogi? Wyddoch chi, pan ofynnir i'r disgyblion gwblhau gwerthusiad ar ddiwedd eu sesiynau gyda'r gwasanaeth, gallai ein staff, penaeithiaid yn arbennig ... mewn ysgolion uwchradd, pwy bynnag, pennaeth cynorthwyl yw fel arfer ...fyddai'r athro cyswllt ar gyfer y gwasanaeth yn hytrach na'r pennaeth. Felly wyddoch chi, ydyn nhw, a ofynnir iddyn nhw am eu barn ar beth yw'r gwasanaeth? Yna mae gennych chi'r cysylltiadau â'r gwasanaethau cymdeithasol, CAMHS, yr heddlu ac ati – ac asiantaethau eraill sydd â diddordeb. Felly mae rhyw fath o fewnbwn rhanddeiliaid i hynny. *Rhanddeiliad 01*

- 6.34 Nododd ymgynghoriadau â rhanddeiliad a chyfranogwyr astudiaeth achos ysgolion blant a phobl ifanc, rhieni a gofalmwyr a staff ysgol fel grwpiau penodol a ddylai fod yn rhan o werthuso gwasanaethau cwnsela.
- 6.35 Roedd grwpiau ymgynghorai a staff astudiaethau achos ysgolion a dysgwyr yn argymhell yr egwyddor o gynnwys llais plant a phobl ifanc. Roedd ymgynghoreion arweiniol gwasanaeth cwnsela ALLau yn teimlo'n gryf am hyn oherwydd eu bod yn teimlo y byddai darlun cyfoethocach a mwy cyflawn o gwnsela yn dilyn. Roedd y rhieni yr ymgynghorwyd â nhw o'r farn ei bod yn briodol holi pobl ifanc am eu profiadau o wasanaethau cwnsela.
- 6.36 Fodd bynnag, nodwyd dau bryder ynghylch llais plant a phobl ifanc wrth werthuso gwasanaethau. Dywedodd un ymgynghorai person ifanc a oedd wedi cael cwnsela ei fod yn brofiad diflas ateb yr un cwestiynau ym mhob sesiwn gwnsela. Nododd ymgynghorai staff ysgol uwchradd, pan fo angen i blant bregus drafod rhywbeth, nad ydynt bob amser eisiau'r pwysau ychwanegol o orfod gwerthuso'r gwasanaeth.
- 6.37 Awgrymwyd ystod eang o ddulliau i ddal llais plant a phobl ifanc. Nododd dysgwyr astudiaethau achos ysgolion uwchradd ei bod yn bwysig bod eu llais yn cael ei ddal gan rywun yr oeddent yn ymddiried ynddo. Awgrymodd ymgynghoreion plant a phobl ifanc a dysgwyr a staff astudiaethau achos ddulliau a oedd yn addas ar gyfer plant a

phobl ifanc, gan gynnwys sgysiau anffurfiol, holiaduron cyfeillgar i blant a thynnu lluniau yn achos plant ifanc. Dywedodd un grŵp o ymgynghoreion ei bod yn bwysig bod plant a phobl ifanc yn cael cynnig fformat y maent yn gyfforddus ag ef, boed yn ysgrifenedig neu ar lafar, a nododd dysgwyr astudiaethau achos ysgolion cynradd ei bod yn bwysig bod dysgwyr yn gallu darparu data'n ddienw.

- 6.38 Ystyriwyd llais rhieni a gofalwyr mewn gwerthuso gwasanaethau cwnsela gan y rhieni yr ymgynghorwyd â nhw a staff astudiaethau achos a dysgwyr. Roedd yr ymgynghoreion rhieni yn feirniadol nad oedd gwasanaeth cwnsela eu plant byth yn gofyn iddyn nhw am adborth, er eu bod yn gweld mwy ar eu plant nag unrhyw un arall. Roedd staff astudiaethau achos ysgolion cynradd o'r farn ei bod yn bwysig bod rhieni'n cael eu cynnwys mewn gwerthusiadau o'r gwasanaeth cwnsela er mwyn gallu nodi effaith cwnsela ar y teulu. Credai dysgwyr astudiaethau achos ysgolion uwchradd y byddai rhieni a gofalwyr yn gallu canfod newid ynddynt o ganlyniad i gwnsela.

RES2: Ac rydw i hefyd yn meddwl, teulu ... oherwydd rydych chi'n gwybod, efallai eich bod chi'n teimlo'n well ...wn i ddim, efallai eich bod chi'n teimlo'n hapusach gartref.

CYF: Felly efallai y bydd eich teulu'n sylwi ar ychydig o newid ynoch chi?

RES2: Ie.

Dysgwr, ysgol uwchradd A, cyfrwng Saesneg

- 6.39 Y grŵp olaf y credai'r cyfranogwyr a ddylai fod yn rhan o werthuso'r gwasanaeth cwnsela oedd staff ysgol. Argymhellwyd hyn gan ymgynghoreion rhieni a phobl ifanc a staff astudiaethau achos ysgolion a dysgwyr. Roeddent yn awgrymu bod staff ysgol yn adnabod eu dysgwyr yn dda ac y byddent yn gallu gweld newidiadau ynddynt yn ymwneud â'u rhyngweithio, eu hyder a'u gallu i ganolbwyntio yn yr ysgol. Fodd bynnag, nododd ymgynghoreion pobl ifanc y dylid ei gwneud yn glir i ddysgwyr bod eu hathrawon yn mynd i gael gwybod eu bod yn cael cwnsela. Roedd un uwch arweinydd astudiaeth achos ysgol uwchradd o'r farn y dylid ceisio barn staff ar lefel y ddarpariaeth gwasanaeth cwnsela, yn ogystal ag ar ei effaith.
- 6.40 Bu'r cyfranogwyr yn ystyried pa ddull methodolegol y dylid ei fabwysiadu mewn fframwaith gwerthuso gwasanaeth cwnsela. Fel y nodwyd uchod, teimlwyd bod dulliau ansoddol yn addas i gasglu llais pobl ifanc ac roedd y rhan fwyaf o staff a

dysgwyr astudiaethau achos ac arweinydd gwasanaeth cwnsela ALL a phobl ifanc yr ymgynghorwyd â nhw yn meddwl mai methodolegau ansoddol neu gymysg (ansoddol a meintiol) oedd orau. Argymhellwyd ddulliau gwerthuso 'cyn ac ar ôl' i werthusiadau meintiol gan ymgynghoreion pobl ifanc a rhieni, a chan staff a dysgwyr.

- 6.41 Disgrifiwyd canlyniad negyddol canfyddedig o ddefnyddio'r dull meintiol yn unig gan uwch arweinydd astudiaeth achos ysgolion cynradd, a nododd y posibilrwydd y gallai mesur canlyniadau meintiol ystumio'r ffordd y mae gwasanaeth yn gweithredu.

Mae'r niferoedd yn fy nychryn, cyn gynted ag y byddwch yn dechrau gofyn am nifer y plant, mae'n annog y cwnselydd i chwipio trwy gynifer o blant â phosibl. Mae sut rydyn ni'n mesur pethau'n effeithio'n aruthrol ar y system, onid yw? [...] mae'n gallu bod yn niweidiol i'r system, oherwydd mae gennym ni'r cwricwlwm newydd yng Nghymru ac rydyn ni'n dal i aros am y mesurau atebolrwydd, ond beth bynnag fydda nhw, byddant yn newid y system. Os ydyn nhw'n dweud ysgolion, faint o blant sy'n gallu jyglo pymtheg pêl, dyna rydyn ni'n ei wneud bob dydd. Ac rwy'n dyfalu yr un peth gyda chwnsela, os yw'n niferoedd. *Uwch arweinydd, ysgol gynradd B, cyfrwng Saesneg*

- 6.42 Bu'r cyfranogwyr hefyd yn ystyried amseriad gwerthusiad y gwasanaeth cwnsela. Cesglir data canlyniadau (YP-CORE) ar hyn o bryd ar gyfer y datganiad data blynyddol gan blant a phobl ifanc yn sesiwn olaf eu cyfnod cwnsela. Awgrymodd y rhanddeiliaid a gyfwelwyd, dysgwyr astudiaethau achos ysgolion uwchradd ac un uwch arweinydd astudiaeth achos ysgol gynradd y dylai cyfnod dilynol hirach i asesu effaith hirdymor cwnsela fod yn egwyddor o werthuso gwasanaethau yn y dyfodol.

Rwyf hefyd yn meddwl y byddai'n wirioneddol bwysig monitro ymyriadau unigolion. Felly, gosod plentyn ar raddfa iechyd meddwl, cyn iddo gael ymyriad, yn ystod yr ymyriad, ac ar ôl yr ymyriad, a'i weld efallai bob tri mis wedi hynny. Oherwydd rwy'n meddwl bod angen inni edrych ar y tymor hir, pa ymyriadau sydd mewn gwirionedd, yn ôl y data, yn cael yr effaith fwyaf? *Rhanddeiliad 05*

- 6.43 Nododd arweinydd gwasanaeth cwnsela awdurdod lleol ac ymgynghoreion plant a phobl ifanc bryderon ynghylch caniatâd a chyfrinachedd wrth werthuso

gwasanaethau cwnsela. Nododd ymgynghorai arweiniol gwasanaeth cwnsela ALI nad oedd wedi gallu cymryd rhan mewn prosiectau ymchwil hydredol yn y gorffennol oherwydd materion yn ymwneud â choladu data a chyfrinachedd. Holodd ymgynghoreion plant a phobl ifanc sut y byddai gwerthusiad gwasanaeth yn cael mynediad at bobl ifanc agored i niwed, cael eu caniatâd gwybodus nhw, a rheoli'r mynediad at eu data. Pwysleisiwyd pwysigrwydd sicrhau bod plant a phobl ifanc yn deall yn union pam fod eu data'n cael ei ddefnyddio, a beth fydd yn digwydd iddo.

- 6.44 Yr egwyddor olaf yr awgrymodd y cyfranogwyr y dylai fod yn sail i werthuso gwasanaethau cwnsela oedd aliniad â gwerthusiadau eraill o wasanaethau cyhoeddus. Argymhellwyd hyn gan ymgynghoreion arweiniol gwasanaeth cwnsela ALLau, a nododd y gwahaniaeth rhwng gofynion adrodd y gwasanaeth cwnsela a'r rhai ar gyfer gwasanaethau eraill, megis Teuluoedd yn Gyntaf. Roeddent yn awgrymu y byddai fframwaith gwerthuso llesiant cyffredin y gellid ei ddefnyddio gyda gwahanol wasanaethau yn helpu awdurdodau lleol i gymharu canlyniadau gwasanaethau ac arbed arian. Nodwyd y byddai'n ddefnyddiol i bob gwasanaeth a fydd yn rhan o'r Dull Ysgol Gyfan allu defnyddio fframwaith gwerthuso cyffredin.
- 6.45 Ystyriodd y cyfranogwyr a oedd unrhyw ffynonellau data canlyniadau neu seilweithiau data eisoes yn bodoli y gellid eu defnyddio i werthuso gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned, ond nad oeddent yn cael eu defnyddio i'r diben hwn ar hyn o bryd. Nododd ymgynghorai arweiniol gwasanaeth cwnsela ALI na ddylai casglu data canlyniadau fod yn feichus, gan amlygu gwerth nodi unrhyw ffynonellau data priodol.
- 6.46 Un seilwaith data a grybwyllwyd yn gyson gan randdeiliaid system allweddol ac a grybwyllwyd hefyd gan staff astudiaethau achos ysgolion uwchradd ac ymgynghoreion staff ysgolion uwchradd oedd SHRN. Teimlai'r cyfweleion rhanddeiliad system allweddol y byddai SHRN yn darparu data ar gyd-destun yr ysgol, gan ganiatáu dealltwriaeth o fesurau canlyniadau o fewn cyd-destun yr ysgol.

Rwy'n meddwl bod y data SHRN yn ddiddorol, oherwydd mae hynny'n rhoi cipolwg ichi o ba mor dda yw llesiant ar draws yr ysgol, wyddoch chi, mewn ystod o ysgolion. Yn amlwg, rwy'n meddwl bod gwerthuso gwaith unigol gyda phlant yn ffactor sy'n cyfrannu, ond fy mhwynt i yw bod angen meddwl amdano mewn darlun ehangach. *Rhanddeiliad 04*

- 6.47 Nododd staff astudiaethau achos ysgolion hefyd eu bod yn cadw data ar PASS, presenoldeb a chyrhaeddiad, y gellid ei ddefnyddio i fonitro a gwerthuso gwasanaethau cwnsela.
- 6.48 I grynhoi, tynnodd y cyfranogwyr sylw at yr heriau o ganfod mesur canlyniad priodol ar gyfer gwerthuso gwasanaethau cwnsela, o ystyried yr ystod eang o resymau y mae plant a phobl ifanc yn mynychu cwnsela. Fodd bynnag, awgrymwyd ystod o fesurau, gan gynnwys YP-CORE, atgyfeiriadau ymlaen, WEMWBS, CORS, SDQ, PASS, Iechyd Meddwl a Defnyddio Sylweddau Llychlynnaidd a mesurau cysylltiedig ag addysg (presenoldeb a chyrhaeddiad). O'r mesurau canlyniadau hyn, mae YP-CORE ac atgyfeiriadau ymlaen yn cael eu casglu ar hyn o bryd yn y datganiad data blynyddol y mae ALLau yn ei gyflwyno i Lywodraeth Cymru. Awgrymodd y cyfranogwyr y dylai gwerthusiadau gwasanaethau cwnsela yn y dyfodol gynnwys gwerthusiad proses ac economaidd; ymgysylltu â phlant a phobl ifanc, rhieni a gofalwyr, a staff ysgol; defnyddio dulliau cymysg a chynlluniau 'cyn ac ar ôl'; a chaniatáu ar gyfer dilyniant tymor hwy o ganlyniadau. Awgrymwyd SHRN fel seilwaith data y gellid ei ddefnyddio i gasglu mesurau canlyniadau.

Monitro Cyflenwi, Capasiti a Gallu Gwasanaethau

- 6.49 Mae'r adran hon yn cyflwyno canfyddiadau ar yr hyn yr oedd cyfranogwyr yn ei feddwl fyddai'n briodol i weithredu gwasanaethau a mesurau cynaliadwyedd i fonitro gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned. Yna mae'n disgrifio sut mae gwasanaethau'n cael eu monitro ar hyn o bryd. Yn olaf, mae'n amlinellu barn cyfranogwyr ar sut y dylid monitro gwasanaethau yn y dyfodol a pha ffynonellau data a allai fod ar gael ar gyfer monitro yn y dyfodol.

Mesurau gweithredu a chynaliadwyedd ar gyfer monitro gwasanaeth cwnsela yn y dyfodol

- 6.50 Mae'r isadran hon yn cyflwyno canfyddiadau ar yr hyn yr oedd cyfranogwyr yn ei feddwl fyddai'n briodol i weithredu gwasanaethau a mesurau cynaliadwyedd i fonitro gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned. Y ffynonellau data yw: ymgynghoriadau â rhanddeiliaid; cyfweiliadau rhanddeiliaid system allweddol; ac astudiaethau achos ysgolion.
- 6.51 Awgrymodd y cyfranogwyr wahanol elfennau o weithrediad y gwasanaeth cwnsela y gellid eu mesur fel rhan o fonitro gwasanaethau yn y dyfodol. Y cyntaf o'r rhain oedd ymwybyddiaeth o'r gwasanaeth. Awgrymwyd hyn gan arweinwyr gwasanaethau

cwnsela a staff mewn un astudiaeth achos ysgol gynradd, a nododd fod hyn yn golygu casglu data gan fwy o bobl:

Nid dim ond y rhai sy'n defnyddio'r gwasanaeth, ond pawb. Ydych chi'n gwybod am y gwasanaeth i ddechrau? Os nad yw plant yn gwybod am y gwasanaeth, ni fyddant yn ei ddefnyddio.

Aelod o staff, ysgol gynradd A, cyfrwng Cymraeg

- 6.52 Awgrymodd y cyfweleion rhanddeiliad system allweddol ac ymgylgoreion staff ysgolion uwchradd ei bod yn bwysig deall niferoedd a nodweddion demograffig y plant a'r bobl ifanc a ddewisodd beidio â mynychu cwnsela pan gafodd ei gynnig iddynt, neu oedd wedi rhoi'r gorau iddi. Roeddent yn meddwl y byddai hyn yn cynyddu dealltwriaeth o bwy roedd gwasanaethau cwnsela yn methu â'u cyrraedd.

Felly pwy sy'n mynd unwaith a ddim yn mynd yn ôl? Mae'n wirioneddol bwysig gwybod hynny. Pwy sydd ddim yn mynd, er bod yr athro wedi awgrymu hynny? Mae'n wirioneddol bwysig gwybod hynny. Pwy nad ydy'r athro wedi ei awgrymu, a beth arall y mae wedi'i awgrymu iddyn nhw yn lle hynny? Wyddoch chi, sut allwn ni gael gwybod yr holl bethau hynny?

Rhanddeiliad 04

- 6.53 Awgrymodd y cyfweleion rhanddeiliad system allweddol, ymgylgoreion rhieni ac uwch arweinydd astudiaeth achos ysgol uwchradd fesurau pellach yn ymwneud â chyrhaeddiad gwasanaeth, argaeledd a chapasiti. Y rhain oedd: y niferoedd a oedd yn derbyn cwnsela a'u nodweddion demograffig-gymdeithasol, hyd rhestrau aros a nifer yr oriau cwnsela a ddarparwyd i ysgolion. Awgrymodd yr uwch arweinydd y gellid adolygu hyd rhestrau aros ac oriau cwnsela gyda'i gilydd i asesu a oedd gwasanaethau cwnsela yn dyrannu eu hamser yn gywir mewn perthynas â'r galw. Nododd cyfwelai rhanddeiliaid system allweddol bwysigrwydd monitro amrywiaeth ymhlith defnyddwyr gwasanaethau cwnsela.

Rwy'n meddwl bod eich cwestiwn am amrywiaeth yn ôl pob tebyg yn un a fydd yn ddiddorol i ni ddeall ychydig mwy amdano. Rwy'n meddwl weithiau fod hwnnw'n faes y mae angen i ni ei ddatblygu. *Rhanddeiliad 02*

- 6.54 Awgrymodd y cyfweleion rhanddeiliad system allweddol ac ymgylgoreion rhieni y dylid mesur a monitro rhwystrau i fynediad er mwyn sicrhau bod plant a phobl ifanc sydd fwyaf angen y gwasanaeth cwnsela yn gallu cael mynediad ato.

Felly ... rwy'n meddwl ei fod yn gwestiwn o fod o ddifrif ynghylch ymarferoldeb y rhwystrau oherwydd, wyddoch chi, fel arall rydych chi'n cael y bobl sydd angen y gwasanaethau fwyaf yn cael y mynediad lleiaf atyn nhw. *Rhanddeiliad 08*

- 6.55 Awgrymodd ymgylgoreion pobl ifanc y byddai aildrefnu apwyntiadau cwnsela yn aml yn ddull o fesur profiad defnyddwyr gwasanaeth.
- 6.56 Diffiniwyd cynaliadwyedd fel gallu gwasanaethau i gyflenwi darpariaeth o ansawdd uchel yn gyson i ddiwallu anghenion plant a phobl ifanc yn barhaus. Pwysleisiodd y cyfweleion rhanddeiliad system allweddol yr angen i'r gwasanaeth cwnsela fod yn gynaliadwy gan y gall gymryd amser i effaith lawn y pandemig COVID-19 ar iechyd meddwl a llesiant plant a phobl ifanc ddod i'r amlwg. Awgrymwyd felly fod monitro gallu o fewn y gwasanaeth cwnsela yn hanfodol er mwyn cynaliadwyedd.

Felly, nid mater o 'gwnewch y cyfan mewn chwe mis' ydy hwn, rydym yn mynd i fod yn delio â thrawma y pandemig nad yw wedi'i adnabod eto, mewn dwy flynedd, pum mlynedd, deng mlynedd - dydy ni ddim yn gwybod beth sydd wedi digwydd i blant gartref. Ac efallai eu bod nhw'n edrych fel eu bod nhw'n iawn ar y funud, oherwydd maen nhw wedi ei gadw iddyn nhw eu hunain, ond, ar ryw adeg, maen nhw'n mynd i ddod i delerau â pha bynnag broblemau sydd yna - y trawma, peth cymharol yw ynde? Felly beth bynnag yw'r trawma, byddant yn myfyrio drosto ac yna efallai y bydd ganddynt broblemau iechyd meddwl. *Rhanddeiliad 05*

- 6.57 Awgrymodd y rhanddeiliaid a gyfwelwyd y byddai monitro defnydd plant a phobl ifanc o ffynonellau eraill o gymorth iechyd meddwl a llesiant, megis gwasanaethau trydydd sector, yn rhoi cipolwg ar ble roedd capasiti'n isel yn y gwasanaeth cwnsela, h.y. byddai plant a phobl ifanc yn ceisio cymorth gan nad oedd ffynonellau eraill yn y gwasanaeth cwnsela ar gael iddynt. Fodd bynnag, nodwyd y gallai hefyd ddangos nad yw gwasanaethau cwnsela yn diwallu anghenion rhai plant, ac efallai y bydd angen iddynt addasu er mwyn mynd i'r afael â'r anghenion hynny yn y dyfodol.
- 6.58 Teimlai arweinydd gwasanaeth cwnsela ALI mai gwendid yn system fonitro'r gwasanaeth cwnsela presennol yw nad yw'n dal arloesedd gwasanaeth, h.y. y prosesau y mae gwasanaethau'n eu datblygu i wella cyflenwi'r ddarpariaeth gwnsela un-i-un statudol a'r ymyriadau y maent yn eu cynnig yn ychwanegol at y

ddarpariaeth statudol. Ceir enghreifftiau o arloesedd yn Nhabl A.1 yn yr Atodiad ac maent yn cynnwys goruchwyliaeth staff ysgol, gwaith grŵp trwy ddefnyddio [Seasons for Growth](#) a gweithdai i staff ysgol ar hunan-niwed a syniadau hunanladdol. Er na wnaeth y cyfranogwr gysylltiad uniongyrchol rhwng hyn a chynaliadwyedd y system gwnsela, gallai arloesedd gwasanaeth fod yn fesur o gynaliadwyedd posibl gan ei fod yn awgrymu bod gwasanaeth yn addasu i angen lleol. Gallai goruchwyliaeth staff ysgol, er enghraifft, gynyddu capasiti staff ysgol i gefnogi llesiant dysgwyr a lleihau atgyfeiriadau dysgwyr at wasanaethau cwnsela.

Monitro cyfredol o wasanaethau cwnsela

- 6.59 Yn yr isadran hon, disgrifir sut mae gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned yn cael eu monitro ar hyn o bryd ar lefelau cenedlaethol a lleol, sut y defnyddir data monitro, a chryfderau a gwendidau canfyddedig y dull gweithredu presennol. Y ffynonellau data yw: cyfweiliadau rhanddeiliaid system allweddol, ymgynghoriadau â rhanddeiliaid ac astudiaethau achos ysgolion.
- 6.60 O dan y system fonitro lefel genedlaethol bresennol, mae'n ofynnol i wasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned ddarparu data cyfanredol i Lywodraeth Cymru ar agweddau penodol ar eu gwasanaeth, ochr yn ochr â'r canlyniadau a ddisgrifiwyd yn yr adran flaenorol (e.e. YP-CORE). Mae'r data cyfun yn cynnwys nodweddion demograffig y plant a'r bobl ifanc sy'n defnyddio'r gwasanaeth; sut y gwnaed atgyfeiriadau; y problemau a welir; a nifer y sesiynau a fynychwyd ac a gollwyd. [Cyhoeddi y datganiad data blynyddol gan Ystadegau Cymru](#).
- 6.61 Disgrifiodd ymgynghoreion arweiniol gwasanaeth cwnsela ALLau sut yr oeddent yn defnyddio'r data monitro cenedlaethol. Dywedodd un ei fod yn cynnal grŵp llywio gwasanaeth chwe-misol i adolygu'r data ar gyfer eu gwasanaeth. Mae'r grŵp amlasiantaeth yn cynnwys cynrychiolwyr o CAMHS a rhianta corfforaethol ac yn nodi problemau yn y system ehangach sy'n effeithio ar y gwasanaeth cwnsela. Dywedodd sawl ymgynghorai eu bod yn coladu'r data a gesglir ar gyfer y system fonitro genedlaethol i bob ysgol uwchradd yn eu hardal. Yna maent yn cynnal cyfarfodydd tymhorol neu flynyddol ag uwch arweinwyr ysgolion i edrych ar dueddiadau a phroblemau a chyfleodd i wella system gwnsela'r ysgolion. Nodwyd bod yr adolygiad hwn o ddata yn ffordd dda o gychwyn sgysiau gyda'r ysgol am lesiant ac adeiladu newid a gwelliannau i'r system.

6.62 Mae gwasanaethau cwnsela hefyd yn cael eu monitro ar lefel leol, a disgrifiodd y cyfranogwyr y math o ddata a gesglir. Dywedodd un o'r rhanddeiliaid ALI a holwyd fod gwasanaeth cwnsela ei ALI yn casglu barn plant a phobl ifanc ar ddiwedd eu cyfnod cwnsela trwy ddefnyddio holiadur dienw.

O ran sut rydym yn ei werthuso yn [enw'r ALI], rydym yn defnyddio'r YP-CORE i asesu lefelau trallod emosiynol ar y dechrau ac ar y diwedd. Mae gennym ni hefyd werthusiad byr iawn y dylai cwnselwyr ei roi i bobl ifanc os ydynt yn mynychu eu sesiwn olaf, ac mae hwn yn holiadur saith cwestiwn sylfaenol iawn lle rydym yn gofyn am eu perthynas â'r cwnselydd, pa mor hawdd oedd hi cyrraedd y sesiynau, beth oedd y pethau gorau a'r pethau gwaethaf am gwnsela, a hefyd maen nhw'n cael amlen fel eu bod nhw'n gallu ei cwblhau'r holiadur yn gwbl gyfrinachol ac yn ddienw. *Rhanddeiliad 03*

6.63 Nododd y rhai yr ymgynghorwyd â nhw mewn gwasanaethau cwnsela ALLau ddulliau tebyg a disgrifio sut mae rhai gwasanaethau'n casglu adborth gan blant a phobl ifanc, sy'n darparu gwybodaeth dda ynghylch a oedd cwnsela'n ddefnyddiol iddyn nhw a pham, pa wahaniaeth y mae'n ei wneud, pa sgiliau ymdopi a ddysgwyd a sut mae'r sgiliau hynny wedi gwneud gwahaniaeth iddyn nhw. Nododd y cyfwelai a ddyfynnwyd uchod fod y gwasanaeth cwnsela hefyd yn casglu astudiaethau achos o brofiadau plant a phobl ifanc o gwnsela er mwyn darparu cyd-destun i ddata'r holiadur meintiol.

Rwy'n casglu astudiaethau achos gan gwnselwyr, oherwydd ei fod yn eithaf anodd mewn gwasanaeth sydd wedi ymrwymo i gyfrinachedd, i gael barn pobl ifanc am eu sesiynau cwnsela. Felly gofynnaf iddynt ysgrifennu achosion dienw, wyddoch chi, o leiaf mae'r rheini yn gosod rhyw fath o gyd-destun. *Rhanddeiliad 03*

6.64 Heblaw am arweinwyr gwasanaethau cwnsela ALLau a chwnselwyr, roedd ymwybyddiaeth o ddata monitro gwasanaeth ymhlith cyfranogwyr yn isel, fel yr oedd yn achos data canlyniadau gwasanaeth cwnsela. Fodd bynnag, nodwyd nifer o gryfderau a gwendidau'r system fonitro genedlaethol bresennol gan ymgynghoreion arweiniol gwasanaeth cwnsela ALLau a chyfwelai rhanddeiliad system allweddol.

6.65 Teimlai ymgynghoreion arweiniol gwasanaeth cwnsela ALLau fod y wybodaeth ddemograffig a gesglir yn ddefnyddiol i fonitro a yw gwasanaethau yn cyrraedd

grwpiau gwahanol ac a oes angen eu datblygu i gyrraedd y meysydd hynny o angen. Fodd bynnag, fel y nodwyd yn yr adran flaenorol, roeddent yn teimlo y dylai llais y dysgwr fod yn gryfach yn y system fonitro genedlaethol, fel nad mater o 'gyfrif pennau' yn unig yw, ond yn hytrach rhywbeth sy'n rhoi darlun cyfoethog o gwnsela a'i effaith.

- 6.66 Gwendid pellach oedd amwysedd ynghylch ystyr darpariaeth 'resymol', y mae'n ofynnol i ALLau ei darparu o dan Ddeddf Safonau a Threfniadaeth Ysgolion (Cymru) 2013. Nododd ymgynghoreion arweiniol gwasanaeth cwnsela ALLau nad yw'r system fonitro bresennol yn ystyried y cyd-destun ehangach yn yr ALI a pha gymorth iechyd meddwl a llesiant arall a allai fod ar gael i blant a phobl ifanc. Awgrymwyd y byddai'r cymorth arall hwn yn dylanwadu ar yr hyn y gellid yn rhesymol ei ddisgwyl gan y gwasanaeth cwnsela.
- 6.67 Y gwendid olaf a awgrymwyd gan ymgynghoreion arweiniol gwasanaeth cwnsela ALLau oedd nad yw rhywfaint o'r gwaith y mae gwasanaethau cwnsela'n ei wneud yn cael ei adrodd am nad oes unrhyw ffordd i'w gynnwys yn y datganiad data blynyddol. Roeddent yn meddwl bod gwasanaethau'n gwneud llawer o waith pwysig sy'n cynhyrchu canlyniadau y tu hwnt i'r sesiynau cwnsela un-i-un. Rhoddodd ymgynghorai arweiniol gwasanaeth cwnsela ALLau enghraifft o brosiect 'osgoi'r ysgol yn seiliedig ar emosiynau' y mae eu gwasanaeth yn ei redeg.
- 6.68 Gwnaeth un rhanddeiliad system allweddol a gyfwelwyd bwynt cysylltiedig a thynnodd sylw at y ffaith mai dim ond y gwasanaeth a ariennir gan Lywodraeth Cymru y mae'r data monitro cenedlaethol yn ei adlewyrchu. Felly, nid yw plant a phobl ifanc sy'n defnyddio elfen o'r gwasanaeth cwnsela a ariennir o ffynhonnell arall yn cael eu dal, gan arwain at adroddiadau anghywir am y niferoedd sy'n derbyn cwnsela.

cafwyd rhyw fath o ddadl erioed ynghylch sut y mae'r ffigurau hynny'n cael eu casglu gan bob awdurdod lleol sy'n mynd i mewn i ymarfer data Llywodraeth Cymru, ac ... yr unig ffigurau rydw i erioed wedi eu cynnwys yw'r ffigurau a briodolwyd i arian sy'n dod i mewn i'r gyllideb graidd ar gyfer cwnsela. *Rhanddeiliad 03*

Monitro gwasanaeth cwnsela yn y dyfodol a ffynonellau data

- 6.69 Mae'r isadran hon yn amlinellu barn cyfranogwyr ar sut y dylid monitro gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned yn y dyfodol a pha

ffynonellau data a allai fod ar gael ar gyfer monitro gweithrediad a chynaliadwyedd y gwasanaeth. Y ffynonellau data yw: ymgynghoriadau â rhanddeiliaid; cyfweiliadau rhanddeiliaid system allweddol; ac astudiaethau achos ysgolion.

- 6.70 Roedd yr adran flaenorol yn amlinellu awgrymiadau cyfranogwyr ar yr egwyddorion a ddylai fod yn sail i werthusiad o wasanaethau cwnsela. Mae nifer o'r rhain hefyd yn berthnasol i gasglu data i fonitro gwasanaethau cwnsela, gan gynnwys sicrhau ymgysylltiad amrywiaeth o randdeiliaid, yn enwedig plant a phobl ifanc, canfod sut mae sesiynau cwnsela'n cael eu cyflenwi (dulliau o bell neu wyneb yn wyneb), defnyddio dulliau cymysg (ansoddol a meintiol), ac ystyriaeth o gydsyniad a chyfrinachedd plant a phobl ifanc.
- 6.71 Nododd y cyfranogwyr nifer fach o ffynonellau data gweithredu. Un oedd y data a gynhyrchwyd gan wasanaethau cwnsela ar gyfer eu monitro eu hunain, fel y disgrifiwyd yn gynharach yn yr isadran hon. Roedd hyn yn cynnwys data ansoddol (astudiaeth achos) a meintiol (holiaduron).
- 6.72 Awgrymodd ymgynghoreion pobl ifanc y gellid defnyddio systemau electronig i drefnu apwyntiad i fonitro'r defnydd o wasanaethau cwnsela.
- 6.73 Nid adnabu'r cyfranogwyr unrhyw ffynonellau data ar gyfer cynaliadwyedd gwasanaeth cwnsela.
- 6.74 I grynhoi, awgrymodd y cyfranogwyr wahanol elfennau o weithredu a chynaliadwyedd y gwasanaeth cwnsela y gellid eu mesur fel rhan o fonitro gwasanaethau yn y dyfodol. Roedd y rhain yn cynnwys: ymwybyddiaeth o'r gwasanaeth; nifer a nodweddion demograffig y plant a'r bobl ifanc sy'n defnyddio'r gwasanaeth; capasiti a rhestrau aros; rhwystrau i fynediad; defnydd plant a phobl ifanc o wasanaethau eraill; ac arloesedd gwasanaeth. Mae gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned yn cael eu monitro ar hyn o bryd yn genedlaethol ac yn lleol. Teimlwyd bod gan y system genedlaethol o gwblhau ffurflenni data blynyddol i Lywodraeth Cymru nifer o wendidau, gan gynnwys peidio â chynnwys yr arloesedd a'r ddarpariaeth y tu hwnt i'r cwnsela un-i-un y mae gwasanaethau'n ei ddarparu. Fodd bynnag, roedd defnyddioldeb y wybodaeth ddemograffig a gasglwyd i fonitro cyrhaeddiad gwasanaeth yn cael ei werthfawrogi. Mae llawer o'r egwyddorion a awgrymwyd gan y cyfranogwyr a ddylai fod yn sail i werthusiad o wasanaethau cwnsela yn y dyfodol hefyd yn berthnasol i fonitro gwasanaethau yn y dyfodol, gan gynnwys cynnwys rhanddeiliaid a defnyddio dulliau cymysg.

Crynodeb

- 6.75 Yn y bennod hon, cyflwynwyd canfyddiadau ynglŷn â gwerthuso a monitro gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned yn y dyfodol. Roedd y canfyddiadau'n ymwneud â: gwerthuso canlyniadau gwasanaethau cwnsela, gan gynnwys barn cyfranogwyr ar beth fyddai mesur canlyniadau priodol; sut mae gwasanaethau'n cael eu gwerthuso ar hyn o bryd; awgrymiadau ar sut y dylid gwerthuso gwasanaethau; a ffynonellau data posibl. Roedd ail adran y bennod yn cyflwyno canfyddiadau ar fonitro cyflenwi'r gwasanaeth cwnsela, capasiti a gallu, gan gynnwys camau gweithredu a chynaliadwyedd a awgrymir; sut mae gwasanaethau'n cael eu monitro ar hyn o bryd a chryfderau a gwendidau'r system bresennol; a ffynonellau data monitro posibl. Mae'r bennod nesaf yn trafod y canfyddiadau allweddol a gyflwynwyd ym Mhenodau 4-6 ac yn gwneud argymhellion sy'n deillio ohonynt.

7. Trafodaeth ac Argymhellion: Gwasanaeth Cwnsela Optimaidd mewn Ysgolion ac yn y Gymuned yng Nghymru

- 7.1 Mae'r bennod hon yn cyflwyno trafodaeth ar ganfyddiadau allweddol yr astudiaeth ac yn cynnig argymhellion i gefnogi gwasanaethau cwnsela optimaidd mewn ysgolion ac yn y gymuned yng Nghymru, gan gynnwys ehangu i blant oed ysgol gynradd o 4 oed i fyny. Fel y cyflwynwyd ym Mhennod 1, roedd cwestiynau ymchwil yr astudiaeth yn mapio tri maes ymholi, sef: addasrwydd i'r diben y gwasanaethau cwnsela statudol presennol i blant a phobl ifanc 11-18 oed; model ar gyfer y dyfodol i wasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned i bob plentyn a pherson ifanc oed ysgol gynradd ac uwchradd (4-18 oed); a fframwaith gwerthuso a monitro i asesu gwasanaeth optimaidd ac estynedig.
- 7.2 Ymgwymerodd yr astudiaeth â'r canlynol:
- Adolygiad cyflym o'r dystiolaeth gwerthuso gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned yn y DU
 - Dadansoddiad eilaidd o setiau data lefel ysgol a myfyrwyr dwyflynyddol SHRN
 - Mapio'r ddarpariaeth gwnsela bresennol mewn ysgolion ac yn y gymuned
 - Ymgynghori â phlant a phobl ifanc oed cynradd ac uwchradd, rhieni a gofawyr, staff ysgol ac arweinwyr gwasanaethau cwnsela ALLau
 - Cyfweiliadau â rhanddeiliaid system allweddol
 - Astudiaethau achos gydag ysgolion cynradd ac uwchradd
- 7.3 Er mwyn llywio datblygiad argymhellion o'r ffynonellau data hyn, ystyriodd y tîm ymchwil ddau ffactor allweddol. Yn gyntaf ystyriwyd pwysigrwydd y dystiolaeth ac i ba raddau yr oedd y ffynonellau data yn nodi ac yn blaenoriaethu mater penodol fel mater o bwys wrth ymdrin â chwestiwn ymchwil. Er enghraifft, roedd bron pob ffynhonnell ddata yn pwysleisio pwysigrwydd hunanatgyfeirio i gyflenwi gwasanaethau. Ystyriwyd cysondeb y canfyddiad ar draws ffynonellau data, ond nid oedd hyn o reidrwydd yn faen prawf ar gyfer llunio argymhelliad. Mewn rhai achosion, roedd gwahanol safbwyntiau ar fater a chydabuwyd y rhain yn y drafodaeth. Yn ail, ystyriwyd cryfder y dystiolaeth. Er enghraifft, yn yr adolygiad cyflym o'r dystiolaeth, defnyddiwyd nifer o gynlluniau gwerthuso a oedd yn wan o safbwynt gwyddonol. O'r herwydd, mae argymhellion sy'n tynnu ar ganfyddiadau'r

adolygiad o ran canlyniadau ac effeithiolrwydd wedi blaenoriaethu astudiaethau a gynhaliodd hap-dreialon rheoledig.

- 7.4 Cyflwynwyd set gychwynnol o argymhellion i Grŵp Llywio'r Prosiect, a oedd yn cynnwys llunwyr polisi Llywodraeth Cymru, gweithwyr addysg proffesiynol ac arbenigwyr cwnsela. Roedd ymgynghori â'r grŵp yn cefnogi mireinio'r set derfynol o argymhellion ac yn gymorth i'w gosod yn y cyd-destun polisi ehangach.

Ehangu Gwasanaethau Cwnsela mewn Ysgolion ac yn y Gymuned i Blant Oedran Ysgol Gynradd

- 7.5 Roedd y canfyddiadau'n ystyried priodoldeb ac angen ehangu gwasanaethau cwnsela i blant oed ysgol gynradd 4 oed a hŷn. Yn gyffredinol, roedd cefnogaeth i ehangu gwasanaethau cwnsela i'r grŵp oedran iau hwn. Nodir hyn fel Argymhelliad 1.
- 7.6 Fodd bynnag, roedd ystyriaeth ar draws y data, a chan Grŵp Llywio'r Prosiect, ynghylch p'un ai'r ddarpariaeth gwnsela bresennol oedd y math mwyaf priodol o gefnogaeth i blant oed ysgol gynradd. Cydnabuwyd nad yw dulliau therapiwtig sy'n seiliedig ar sgwrsio 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. Fel y cyfryw, mae angen i unrhyw estyniad i wasanaethau gynnwys amrywiaeth ehangach o ddulliau cwnsela.
- 7.7 Hefyd, er y gallai rhyw fath o gwnsela fod yn berthnasol i rai plant oed ysgol gynradd, cafwyd awgrym efallai na fyddai cymaint o alw ymhlith yr oedran iau ag yn yr ysgol uwchradd. Ystyriwyd p'un a oedd angen mwy o bwyslais cyffredinol ar gyfleoedd i'r grŵp oedran iau hwn ddatblygu yn gymdeithasol ac emosiynol iach, trwy hybu iechyd meddwl a llesiant yn effeithiol. Felly, gall gwasanaeth estynedig i blant iau roi ffocws penodol ar gwnsela, ond fel rhan o lwyfan cynhwysfawr a chyfannol o weithgareddau iechyd meddwl a llesiant.
- 7.8 Er y bydd yr argymhellion canlynol ar gyfer gwasanaeth cwnsela optimaidd mewn ysgolion ac yn y gymuned yn cael eu hystyried yn berthnasol i blant a phobl ifanc oed cynradd ac uwchradd fel ei gilydd, eto mae'r man cychwyn y gwasanaethau i'r ddau grŵp yn wahanol. Tra bod gwasanaethau ar gyfer plant a phobl ifanc oed uwchradd yn cael eu hoptimeiddio, bydd gwasanaethau ar gyfer plant oed ysgol gynradd yn cael eu datblygu o'r dechrau, i raddau helaeth. Bydd angen ystyried a chynllunio ymhellach sut y gellir cyflwyno a gweithredu gwasanaethau i blant oed

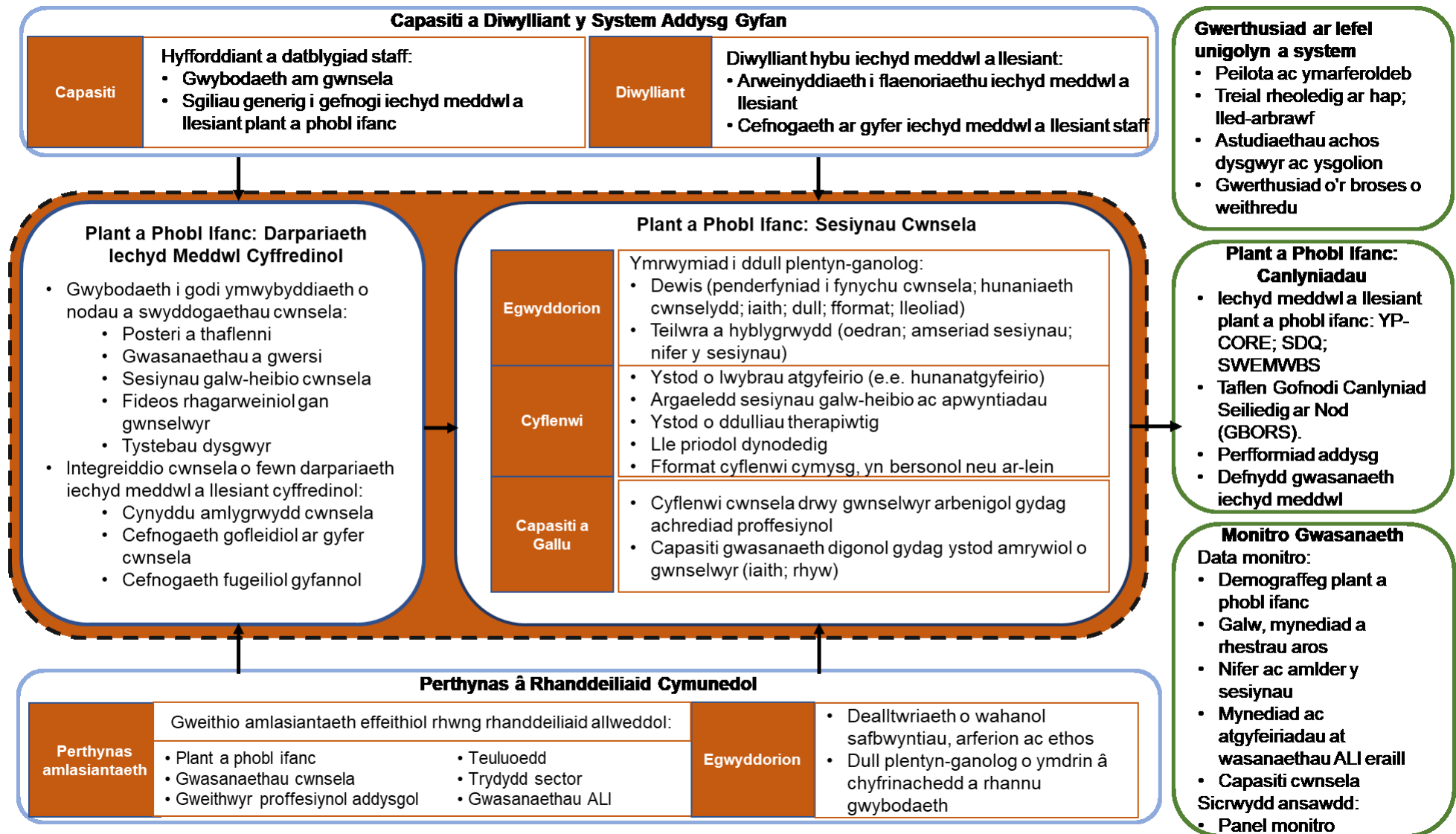
ysgol gynradd ar lefel genedlaethol, a'r heriau ymarferol ac adnoddau sy'n gysylltiedig â hyn. Gall olygu cyfnod o dreialu a phrofi dichonoldeb i sicrhau bod y gwasanaethau'n addas i'r diben.

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).

Gwasanaeth Cwnsela Optimaidd mewn Ysgolion ac yn y Gymuned

- 7.9 Mae'r gwasanaeth cwnsela presennol mewn ysgolion ac yn y gymuned wedi'i ragnodi gan Ddeddf Safonau a Threfniadaeth Ysgolion (Cymru) (2013), sy'n ei wneud yn ofyniad statudol i ALLau ddarparu cwnsela annibynnol i blant a phobl ifanc o flynyddoedd 6-13. Canfu'r astudiaeth bresennol fod rhai ALLau ac ysgolion hefyd yn darparu gwasanaethau i blant iau na blwyddyn 6. Hyd yma, nodir bod amrywioldeb yn y modd y cyflenwir ac y cyllidir gwasanaethau.
- 7.10 Yr argymhelliad trosfwaol o'r astudiaeth yw mabwysiadu dull system addysg gyfan o ymdrin â chwnsela, sy'n golygu y bydd gwasanaethau'n cael eu hintegreiddio'n llawn i mewn i'r dull ysgol gyfan ar gyfer llesiant emosiynol a meddyliol, ac sy'n annog cysylltiadau cryfach gyda gwasanaethau ieuchyd meddwl cymunedol (e.e. CAMHS). Mae hyn yn cyd-fynd ag argymhellion y Pecyn Cymorth Gweithredu Cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned (Llywodraeth Cymru, 2020b), sy'n awgrymu bod angen 'Dull Ysgol Gyfan' o ymdrin â chwnsela, sy'n cynnwys codi ymwybyddiaeth o wasanaethau a darparu dulliau therapiwtig ychwanegol sy'n cefnogi ei gilydd. Noder, yn yr astudiaeth hon, defnyddiwyd y term 'Dull System Addysg Gyfan' yn hytrach na Dull Ysgol Gyfan i adlewyrchu'r ffaith fod cwnsela'n cael ei gyflenwi ar draws ystod o leoliadau heblaw ysgolion. Mae mabwysiadu dull system addysg gyfan hefyd yn gyson â Fframwaith Llywodraeth Cymru ar Sefydlu Dull Ysgol Gyfan ar gyfer Iechyd a Llesiant Emosiynol (Llywodraeth Cymru, 2021b).
- 7.11 Argymhellir y model hwn i blant a phobl ifanc oed cynradd ac uwchradd fel rhan o ddull gweithredu estynedig ac optimaidd. Yn wir, nododd cyfranogwyr na ddylai gwasanaethau ar gyfer plant oed ysgol gynradd ac uwchradd gael eu trin ar wahân, ond yn hytrach fel rhan o ddull integredig. Cyflwynir y model yn Ffigur 7.1.

Ffigur 7.1: Model Wedi'i Optimeiddio a'i Ehangu o Wasanaethau Cwnsela mewn Ysgolion ac yn y Gymuned



- 7.12 Mae 13 o argymhellion penodol sy'n cyd-fynd â'r model. Mae'r rhain yn ychwanegol at yr argymhelliad cyntaf i ehangu gwasanaethau cwnsela i blant oed ysgol gynradd o 4 oed a hŷn. Mae tri argymhelliad yn ymwneud â sesiynau cwnsela plant a phobl ifanc: egwyddorion (Argymhelliad 2); cyflenwi (Argymhelliad 3); a chapasiti a gallu gwasanaethau cwnsela (Argymhelliad 4). Mae dau argymhelliad yn ymwneud â darpariaeth iechyd meddwl a llesiant cyffredinol plant a phobl ifanc: gwybodaeth am wasanaethau cwnsela (Argymhelliad 5); a gweithgareddau iechyd meddwl a llesiant cyffredinol (Argymhelliad 6). Mae dau argymhelliad yn ymwneud â dull system addysg gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl a llesiant: capasiti'r system (Argymhelliad 7); a diwylliant y system (Argymhelliad 8). Mae dau argymhelliad yn ymwneud â pherthynas gymunedol â rhanddeiliaid: gwaith amlasiantaeth (Argymhelliad 9); ac egwyddorion ar gyfer y berthynas â rhanddeiliaid (Argymhelliad 10). Mae tri argymhelliad yn ymwneud â chanlyniadau, gwerthuso a monitro: canlyniadau gwasanaethau cwnsela (Argymhelliad 11); gwerthuso gwasanaethau (Argymhelliad 12); a monitro gwasanaethau (Argymhelliad 13). Mae'r model yn integreiddio'r argymhellion hyn i un dull cynhwysfawr, lle mae gwahanol gydrannau'n cefnogi ei gilydd. Mae'n darlunio'n weledol sut y dylai sesiynau cwnsela ar lefel unigol gael eu sefydlu a'u hatgyfnerthu mewn system ehangach o gymorth, gyda holl elfennau'r model yn cael eu gwerthuso a'u monitro.
- 7.13 Bydd pob adran yn y bennod hon yn cyflwyno canfyddiadau'r astudiaeth berthnasol, y ffynonellau data sy'n cefnogi'r canfyddiadau ac yna'r argymhelliad penodol. Er mwyn sicrhau ei fod yn hawdd ei ddarllen, cyfeirir at yr adolygiad cyflym o'r dystiolaeth yn benodol felly. Bydd y gwaith o fapio gwasanaethau, dadansoddiad eilaidd o setiau data SHRN, ymgynghoriadau â rhanddeiliaid, cyfweiliadau â rhanddeiliaid system allweddol ac astudiaethau achos ysgolion yn cael eu galw gyda'i gilydd yn ymgynghoriadau a data ymchwil.
- 7.14 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 bydd Llywodraeth Cymru yn darparu'n ganolog manyleb fanwl ar drothwy sylfaenol o ddarpariaeth gwasanaeth. Fodd bynnag, mae angen cydbwyso hyn â theilwra gwasanaethau i ddiwallu angen lleol a chynnwys adnoddau lleol. Nid yw'r alwad hon am arolygiaeth fwy cenedlaethol o reidrwydd yn golygu symud i ffwrdd

o'r model caffael presennol, er bod rhai o gyfranogwyr yr astudiaeth wedi awgrymu hynny. Gallai canoli cenedlaethol fod ar ffurf gofynion manylach yn ymwneud ag ansawdd ac ehangder gwasanaethau, y dylai caffael lleol lynu wrthynt. Yn ymarferol, gellir cefnogi hyn drwy gynnig cyfres o opsiynau posibl i ymateb i argymhellion ar lefel genedlaethol, ac enghreifftiau gwahanol o deilwra lleol sy'n gyson â'r dull system addysg gyfan.

- 7.15 Ymhellach, dylid cydnabod pa mor amlwg ar draws y ffynonellau data yw cwnsela mewn ysgolion o'i gymharu â chwnsela yn y gymuned. Gall hyn fod yn rhannol oherwydd bod mwy o gyfranogwyr o ysgolion wedi cymryd rhan yn yr astudiaeth, ond hefyd, roedd diffyg eglurder ymhlith y cyfranogwyr o beth yn hollol a olygir gan 'wasanaethau yn y gymuned'. Mae'n bosibl y bydd angen gwneud rhagor o waith i wella dealltwriaeth o'r cyd-destun hwn.

Argymhellion: Egwyddorion, Cyflenwi, Capasiti a Gallu Gwasanaethau Cwnsela

- 7.16 Mae'r adran hon yn darparu tri argymhelliad sy'n canolbwyntio'n bennaf ar y berthynas therapiwtig a chyflenwi sesiynau cwnsela. Y rhain yw: egwyddorion cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned; cyflenwi cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned; a chapasiti a gallu gwasanaethau cwnsela.

Egwyddorion Cwnsela mewn Ysgolion ac yn y Gymuned

- 7.17 Mae set o egwyddorion, gwerthoedd ac ystyriaethau moesegol a ddylai fod yn sail i wasanaeth cwnsela. Yn gyffredinol, caiff y rhain eu rhagnodi gan gymdeithasau cofrestru cwnsela. Er enghraifft, mae'r BACP yn gorchymyn bod ei holl aelodau'n gweithio yn unol â'u Fframwaith Moesegol ar gyfer Proffesiynau Cwnsela (BACP, 2018).
- 7.18 Roedd yr ymgynghoriadau a'r data ymchwil yn honni mai'r egwyddor ganolog a ddylai fod yn sail i wasanaeth cwnsela optimaidd mewn ysgolion ac yn y gymuned yw 'ethos plentyn-ganolog'. Mae cymdeithasau proffesiynol ar gyfer cwnselwyr yn aml yn mynegi'r ymrwymiad hwn fel 'rhoi cleientiaid yn gyntaf' (BACP, 2018). Mae mecanweithiau allweddol lle gall gwasanaethau cwnsela sicrhau bod ethos plentyn-ganolog yn cael ei gyflawni. Y rhain yw dewis, teilwra a hyblygrwydd.
- 7.19 Nodwyd yr angen i blant a phobl ifanc arfer dewis yn yr adolygiad cyflym o'r dystiolaeth, ymgynghoriadau a data ymchwil. Ystyriwyd bod dewis yn bwysig o ran sicrhau bod gwasanaethau cwnsela, yn enwedig sesiynau cwnsela, yn bodloni

anghenion unigolion. Nododd yr adolygiad cyflym o'r dystiolaeth fod gan ddulliau cwnsela a oedd yn hwyluso dewis a rheolaeth i blant a phobl ifanc, megis y Dulliau Lefelau (MOL), sy'n caniatáu i bobl ifanc drefnu sesiynau cwnsela a phenderfynu pa mor aml i fynychu therapi, beth i'w drafod a pryd i ddod â therapi i ben (Churchman et al., 2019b, 2020), lefelau uchel o dderbynioldeb a'u bod yn cefnogi perthynas therapiwtig gadarnhaol. Adlewyrchir y pwyslais hwn ar ddewis yn y Ddeddf Safonau a Threfniadaeth Ysgolion (Cymru) (2013), sy'n nodi bod gan ALLau gyfrifoldeb i ddarparu ar gyfer anghenion a dewisiadau gwahanol ddysgwyr.

- 7.20 Mae chwe maes lle gallai plant a phobl ifanc wneud dewis a chael eu hannog i wneud hynny. Y maes cyntaf yw'r ymreolaeth i benderfynu a ydynt am fynychu cwnsela neu ymgysylltu â gweithgareddau neu wasanaethau ieuchyd meddwl a llesiant eraill. Yn ail, pwy yw'r cwnselydd. Yn drydydd, beth yw dewis iaith y dysgwr. Yn bedwerydd, pa fath o ddull therapiwtig a ddefnyddir. Yn bumed, beth yw'r fformat ar gyfer darparu cwnsela, ac a ddylai fod yn bersonol, ar-lein neu gyfuniad o'r ddau. Yn chweched, pa leoliad a ddefnyddir ar gyfer cwnsela, gyda dysgwyr astudiaethau achos ysgolion uwchradd yn pwysleisio pwysigrwydd gallu cael mynediad at gwnsela mewn lleoliadau cymunedol yn hytrach nag ysgolion.
- 7.21 Ystyriwyd yr angen am deilwra a hyblygrwydd yn yr adolygiad cyflym o'r dystiolaeth, a'r ymgynghoriadau a data ymchwil. Mae hyblygrwydd yn golygu bod gwasanaethau yn ymateb i anghenion penodol ac esblygol plentyn a pherson ifanc, yn enwedig yr oed datblygiadol.
- 7.22 Roedd tri maes lle'r oedd y data'n dangos y dylai cwnsela fod yn hyblyg. Y maes cyntaf yw ystod oedran y plant a'r bobl ifanc sy'n gymwys ar gyfer cwnsela, gyda rhai cyfranogwyr yn awgrymu dull cwrs bywyd integredig gyda gwasanaethau ar gael i bawb o'u geni hyd at 25 oed. Ar hyn o bryd, mae [fframwaith cymhwysedd plant a phobl ifanc](#) BACP yn cefnogi cwnsela i blant a phobl ifanc 4-18 oed, gyda therapi chwarae arbenigol yn cael ei nodi i blant dan bedair oed. Yr ail faes yw amseriad sesiynau cwnsela. Roedd plant a phobl ifanc eisiau i sesiynau gael eu cynnal ar adegau gwahanol er mwyn peidio â cholli'r un gwersi yn gyson, tra bod eraill eisiau cwnsela y tu allan i'r diwrnod ysgol. Y trydydd faes yw nifer y sesiynau y gellir eu derbyn, gyda chwnsela yn dod i ben pan fydd y plentyn neu berson ifanc yn barod. Nododd gwerthusiad blaenorol o wasanaethau cwnsela yng Nghymru nad oedd gwasanaethau cwnsela'n cyfyngu ar nifer y sesiynau a gynigir yn gyffredinol, ond roedd problem o ran adnoddau wrth ddarparu'r hyblygrwydd hwn (Llywodraeth

Cymru, 2011a; 2011b). Roedd cyfranogwyr hefyd yn teimlo ei bod yn bwysig cefnogi plant a phobl ifanc i fod yn hyblyg wrth dderbyn cymorth iechyd meddwl a llesiant arall os oedd y rhestr aros am gwnsela yn rhy hir.

- 7.23 I grynhoi, mae set graidd o egwyddorion, gwerthoedd ac ystyriaethau moesegol a ddylai arwain gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned. Mae'r rhain eisoes wedi'u nodi yn y fframweithiau sefydliadau cwnsela proffesiynol, a dylent gael eu hintegreiddio'n llawn a'u datgan yn benodol mewn gwasanaeth estynedig ac optimaidd. Egwyddor allweddol y dylid ei rhagflaenu yw'r 'ethos plentyn-ganolog', lle mae gwasanaethau'n annog dewis i blant a phobl ifanc, tra'n cynnig teilwra a hyblygrwydd i ddiwallu eu hanghenion unigryw a chyfnewidiol.

Argymhelliad 2: Dylai gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned gadw at set graidd o egwyddorion, gwerthoedd ac ystyriaethau moesegol. Dylai'r 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

- 7.24 Dylai'r model cyflenwi cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned gynnwys nifer o nodweddion allweddol i helpu i gynyddu cyrhaeddiad, cynyddu mynediad a gwella profiadau plant a phobl ifanc. Ar draws yr adolygiad cyflym o'r dystiolaeth, yr ymgynghoriadau a'r data ymchwil, roedd pum agwedd ar gyflenwi a ystyriwyd yn bwysig i wasanaeth o ansawdd uchel: yr ystod o lwybrau atgyfeirio; sesiynau galw-heibio cwnsela ac apwyntiadau; ystod o ddulliau therapiwtig; man dynodedig a phriodol; ac ystod o ddulliau cyflenwi. Dylai'r argymhellion hyn ar gyfer cyflenwi gael eu hategu gan yr ethos plentyn-ganolog sy'n hyrwyddo dewis, teilwra a hyblygrwydd (Argymhelliad 2).
- 7.25 Dylid cael nifer o lwybrau atgyfeirio at gwnsela. Ni nodwyd unrhyw broblemau sylweddol gyda'r system atgyfeirio bresennol, ond tynnodd yr astudiaeth sylw at bwysigrwydd pwysleisio hunanatgyfeirio. Un mater a nodwyd gan Estyn (2019) mewn gwerthusiad o ddarpariaeth iechyd meddwl a llesiant mewn ysgolion oedd staff ysgol yn rheoli'r mynediad at wasanaethau. Mae'r data diweddaraf ar gyfer 2019/2020 yn nodi bod 51 y cant o atgyfeiriadau cwnsela'n cael eu gwneud gan staff ysgol neu staff addysg eraill (Llywodraeth Cymru, 2021a). Fodd bynnag, mynegodd y rhai a gymerodd ran rywfaint o bryder ynghylch hunanatgyfeirio i blant

oed ysgol gynradd, a holwyd oni ddylai oedolyn fod yn rhan o'r broses gyfan i gynnig arweiniad a chymorth. Nodwyd amrywiaeth o fecanweithiau i gefnogi hunanatgyfeirio, gan gynnwys e-bost, ffôn, cardiau apwyntiad yn nerbynfa'r ysgol, neu drwy aelod o staff y mae'r plentyn yn ymddiried ynddo.

- 7.26 Dylid cynnig sesiynau cwnsela galw-heibio ac apwyntiadau a drefnwyd ymlaen llaw i blant a phobl ifanc. Nododd yr ymgynghoriadau a'r data ymchwil fod cyfleoedd ar gyfer galw-heibio yn arbennig o bwysig o ran galluogi unigolion i archwilio a 'blasu' cwnsela cyn ymrwymo i gyfres o sesiynau. Mae ganddynt hefyd y potensial i gael gwared ar y stigma a'r canfyddiadau negyddol o wasanaethau cwnsela. Yn yr un modd, gallai sesiynau galw-heibio ganiatáu i blant a phobl ifanc gael cymorth mwy uniongyrchol pan fyddant yn profi trallod.
- 7.27 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. Canfu'r adolygiad cyflym o'r dystiolaeth fod amrywiaeth o fathau o gwnsela yn dderbyniol i wahanol randdeiliaid. Mae'r rhain yn cynnwys, ond heb fod yn gyfyngedig i: dyneiddiol; integreiddiol; seicodynamig; therapi cŵn; therapi dawn; a therapi celf. Roedd yr ymgynghoriadau a'r data ymchwil yn amlinellu dulliau penodol a allai fod y rhai mwyaf 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. Fodd bynnag, dylid nodi o'r adolygiad cyflym o'r dystiolaeth nad oes fawr o werthusiadau sy'n cymharu effeithiolrwydd cymharol y gwahanol dechnegau therapiwtig.
- 7.28 Dylid sicrhau bod man priodol a dynodedig ar gael ar gyfer cwnsela. Profodd hyn yn her hyd yma, gyda gwerthusiad gan Estyn (2019) yn nodi nad yw ysgolion yng Nghymru bob amser yn gallu darparu ar gyfer cwnsela oherwydd argaeledd cyfyngedig o adeiladau, a all beryglu hygyrchedd a chyfrinachedd. Ar draws yr adolygiad cyflym o'r dystiolaeth, yr ymgynghoriadau a'r data ymchwil, mynegodd cyfranogwyr eu barn ar nodweddion allweddol lle cwnsela da, gan gynnwys ei fod yn lecyn tawel, ar wahân, hygyrch, preifat a lle i ymlacio ynddo (Churchman et al., 2019a; Duffy et al., 2021 ; Fox a Butler, 2007; Le Surf a Lynch, 1999; Parsons a Dubrow-Marshall, 2018; Westergaard, 2012, 2013). Soniodd cyfranogwyr oed ysgol gynradd am gael cwnsela allan ar y buarth, lle byddent hefyd yn gallu chwarae.
- 7.29 Gellir cyflwyno sesiynau cwnsela ar ffurf wyneb yn wyneb, ar-lein neu gyfuniad o'r ddau. Ystyriwyd bod nifer o fanteision 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 (Henningan a Goss, 2016). Roedd yr ymgynghoriadau a'r data ymchwil hefyd yn dangos y sgôp cynyddol i gael darpariaeth barhaus, yn enwedig yn ystod gwyliau ysgol. O'r adolygiad cyflym o'r dystiolaeth, roedd awgrym o lefelau uchel o foddhad â chymorth seiliedig ar rithffurfiau digidol, yn enwedig yn achos bechgyn (Cooper et al., 2019). Roedd potensial hefyd i ddiogelu'r gwasanaeth at y dyfodol fel ei fod yn gallu gwrthsefyll problemau fel y pandemig COVID-19.

- 7.30 Fodd bynnag, roedd cyfyngiadau canfyddedig, ac nid oedd pob plentyn a pherson ifanc yn cefnogi darpariaeth ar-lein. Nodwyd fod problemau yn ymwneud â sicrhau cyfrinachedd, colli ansawdd yn y berthynas therapiwtig, a phryderon yn achos y rhai a oedd angen cymorth ar unwaith (Henningan a Goss, 2016). Roedd pryderon pellach ynghylch p'un a oedd cwnsela ar-lein yn addas i blant oed ysgol gynradd, gan y gallai fod yn anoddach i ddatblygu'r berthynas therapiwtig. Dywedodd Grŵp Llywio'r Prosiect fod BACP yn datblygu canllawiau ar gyfer cwnsela o bell gyda phobl iau, ac ar hyn o bryd nid yw dull cyfunol yn cael ei argymhell i blant dan 10 oed oherwydd pryderon am ddiffyg preifatrwydd pan y cynhelir cwnsela yn y cartref. Yn gyffredinol, roedd ymdeimlad y dylid cynnig ystod o ddulliau, a gallai darpariaeth ar-lein fod yn ddefnyddiol i ategu darpariaeth wyneb yn wyneb. Er mwyn cefnogi materion yn ymwneud â chyfrinachedd gyda dulliau ar-lein, mae angen i gontractau cwnsela gael eu pennu'n ofalus ac efallai y bydd sefydliadau cofrestru cwnsela proffesiynol yn gallu gweithio gydag ysgolion a sefydliadau cymunedol ar eu dyluniad.
- 7.31 I grynhoi, mae nifer o nodweddion craidd y dylid eu cynnwys mewn gwasanaeth cwnsela o ansawdd uchel, yn enwedig mewn perthynas â sesiynau cwnsela. Mae'r rhain yn cynnwys: amrywiaeth o lwybrau atgyfeirio i wasanaethau a phwysleisio'r opsiwn o hunanatgyfeirio. Gall cyfuniad o sesiynau galw-heibio ac apwyntiadau helpu plant a phobl ifanc i ddod yn gyfarwydd â'r gwasanaeth, gyda'r potensial i leihau stigma. Dylai amrywiaeth o ddulliau a thechnegau therapiwtig fod ar gael i gefnogi anghenion datblygiadol penodol a dewisiadau unigolion. Lle mae cwnsela wedi'i wreiddio mewn sefydliadau (e.e. ysgolion), dylid gwneud ymdrech i ddarparu lle priodol sy'n ddiogel ac yn gyfrinachol. Gall argaeledd fformatau lluosog, gan gynnwys darpariaeth ar-lein, helpu i wneud y mwyaf o fynediad a sicrhau parhad

gwasanaeth, yn enwedig yng nghyd-destun digwyddiadau fel y pandemig COVID-19.

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

- 7.32 Mae angen gweithlu cwnsela medrus, proffesiynol gydag adnoddau da i ddarparu gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned. Bu dadl yn yr adolygiad cyflym o'r dystiolaeth a'r ymgynghoriadau a data ymchwil ynghylch pwy ddylai ddarparu cwnsela. Teimlai rhai astudiaethau a chyfranogwyr y gallai staff addysgol neu gyfoedion gyflwyno sesiynau, gan y byddai plant a phobl ifanc yn eu hadnabod. Ond i raddau helaeth, roedd y cyfranogwyr yn haeru y dylai cwnsela gael ei ddarparu gan gwnselwyr arbenigol, hyfforddedig sydd wedi'u cofrestru'n broffesiynol. Cydnabuwyd bod cwnsela angen set benodol o sgiliau a chymwyseddau, megis y rhai a ragnodir gan Fframwaith Moesegol BACP ar gyfer y 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 yr un modd, roedd plant a phobl ifanc yn cydnabod ei bod yn llai tebygol y byddai gwrthdaro buddiannau mewn gwasanaeth annibynnol, ac y byddai'n haws cadw cyfrinachedd. Nododd yr adolygiad fod cwnselwyr o sefydliadau trydydd sector, megis yr NSPCC, yn dderbyniol i ddysgwyr ysgolion cynradd ac uwchradd (Fox & Butler, 2009; Lee et al., 2009; McElearney, 2013).
- 7.33 Mae angen monitro capasiti'r gweithlu cwnsela presennol yng Nghymru ac o bosibl ei ehangu i ddiwallu anghenion gwasanaeth estynedig ac optimaidd. Mae'n bosibl y byddai argymhellion yr astudiaeth bresennol yn llethu'r gweithlu presennol. Roedd yr ymgynghoriadau a'r data ymchwil yn nodi pryderon presennol ynghylch yr anhawster i recriwtio cwnselwyr a'r diffyg capasiti yn y gwasanaeth, a oedd yn arwain at restrau aros hir. Mae hyn yn cyd-fynd â chanfyddiadau gwerthusiad cynharach o gwnsela yng Nghymru, lle mai dim ond 47 y cant o gwnselwyr ysgol a ystyriai fod niferoedd digonol o staff i ddiwallu'r angen (Llywodraeth Cymru, 2011a; 2011b). Mae hefyd yn adlewyrchu materion a godwyd yn y gwerthusiad o raglen

Mewngymorth CAMHS, lle nodwyd heriau o ran recriwtio staff arbenigol (Holtam et al, 2021). Nododd yr astudiaeth bresennol hefyd bryderon am gapasiti o ganlyniad i'r pandemig COVID-19, er nad oes tystiolaeth ar hyn o bryd i ddangos dirywiad mewn cofrestriadau.

- 7.34 Dylid ystyried amrywiaeth y gweithlu cwnsela, er mwyn sicrhau y gellir cynnig dewis i blant a phobl ifanc. Dylai'r amrywiaeth ganolbwyntio ar argaeledd gwahanol ieithoedd, gan fod plant a phobl ifanc sy'n cymryd rhan yn honni y dylai unigolion allu cael cwnsela yn yr iaith y maent fwyaf cyfforddus yn ei siarad. Nododd yr adolygiad cyflym o'r dystiolaeth hefyd fod rhyw yn berthnasol, ac y gallai plant a phobl ifanc sy'n nodi eu bod yn fechgyn ei chael yn haws mynd at gwnselwyr gwrywaidd (Fox a Butler, 2007).
- 7.35 Er yr argymhellwyd y dylai sesiynau cwnsela gael eu darparu gan gwnselwyr hyfforddedig, mae potensial i weithwyr proffesiynol yn yr ysgol, gan gynnwys staff addysgu, cymorth a bugeiliol, gyflwyno technegau therapiwtig sylfaenol fel rhan o ddarpariaeth iechyd meddwl a llesiant cyffredinol (Argymhelliad). 6). Fodd bynnag, dylai cwnsela y gweithgaredd hwn ystyried ei bod yn debygol nad yw'r unigolion hyn wedi cyrraedd safon a gydnabyddir yn broffesiynol ar gyfer hyfforddiant mewn cwnsela a seicotherapi. Mae'n debygol hefyd y bydd y gweithwyr proffesiynol hyn yn wynebu cyfyngiadau eraill megis diffyg amser oherwydd cyfrifoldebau ac ymrwymadau eraill. Soniodd yr ymgynghoriadau a'r data ymchwil am y potensial i gael rolau a allai gefnogi cwnselwyr. Un opsiwn a awgrymwyd oedd cyflwyno cynorthwyr cwnsela mewn ysgolion, sy'n cael hyfforddiant sylfaenol mewn technegau cwnsela i ddarparu cymorth ychwanegol i ddysgwyr y tu allan i sesiynau cwnsela.
- 7.36 I grynhoi, dylai gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned gael eu darparu gan gwnselwyr arbenigol hyfforddedig sydd wedi eu cofrestru'n broffesiynol gyda sefydliad perthnasol. Fel y nodwyd, mae BACP yn cefnogi cwnselwyr arbenigol plant a phobl ifanc hyfforddedig a chymwys i weithio oddi mewn i [fframwaith cymhwysedd plant a phobl ifanc](#) i rai 4 i 18 oed. Er y gall gweithwyr proffesiynol eraill gefnogi cwnsela, a hyd yn oed gyflwyno rhai technegau therapiwtig sylfaenol, mae'n debygol na fydd gan yr unigolion hyn y cymwyseddau perthnasol i ddarparu gwasanaethau. Mae angen buddsoddiad parhaus mewn gweithlu amrywiol i ddiwallu anghenion gwasanaeth estynedig ac optimaidd.

Argymhelliad 4: Dylai cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned gael ei ddarparu gan gwnselwyr 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.

Argymhellion: Darpariaeth Iechyd Meddwl a Llesiant Cyffredinol i Blant a Phobl Ifanc

- 7.37 Mae'r adran hon yn darparu dau argymhelliad sy'n canolbwyntio ar y ddarpariaeth gyffredinol o weithgareddau iechyd meddwl a llesiant i blant a phobl ifanc. Y rhain yw: cynyddu ymwybyddiaeth o ddarpariaeth gwnsela i blant a phobl ifanc; ac integreiddio cwnsela o fewn darpariaeth iechyd meddwl a llesiant cyffredinol.
- Ymwybyddiaeth a Gwybodaeth am Wasanaethau Cwnsela mewn Ysgolion ac yn y Gymuned*
- 7.38 Mae angen darparu mwy o wybodaeth am wasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned i blant a phobl ifanc. Argymhellir hyn yn 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 cynnydd mewn rhannu gwybodaeth arwain at gynnydd mewn cyrhaeddiad a nifer y plant a phobl ifanc sy'n defnyddio'r gwasanaethau.
- 7.39 Nododd data o'r adolygiad cyflym o'r dystiolaeth, ymgynghoriadau a data ymchwil fod gan blant a phobl ifanc wybodaeth gyfyngedig am sut i gael mynediad at gwnsela, ei nodau a'i swyddogaethau, pwy fyddai'r cwnselydd, neu'r ystod o broblemau y gellid eu cefnogi. Nododd yr adolygiad bod 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 dylai cyngorau lleol wneud mwy i hyrwyddo argaeledd darpariaeth rhad neu am ddim, gan y gallai'r gost ganfyddedig fod yn rhwystri i fynediad.
- 7.40 Awgrymodd yr ymgynghoriadau a'r data ymchwil fecanweithiau posibl ar gyfer rhannu gwybodaeth yn effeithiol gyda phlant a phobl ifanc. Dylid nodi mai canfyddiadau oedd yr awgrymiadau hyn o'r hyn a allai weithio, yn hytrach na dulliau

wedi'u llywio gan dystiolaeth. Roedd y rhain yn cynnwys posterï a thaflenni y gellid eu cynnwys mewn systemau cyfathrebu mewnol. Gellir cynnal gwasanaethau torfol a gwersi cwricwlwm ar gwnsela, a gellir eu hintegreiddio i'r rhaglen o weithgareddau iechyd meddwl a llesiant a hyrwyddir fel rhan o'r Cwricwlwm newydd i Gymru. Gallai ystorfa [Hwb](#) o offer a deunyddiau addysgol rhad ac am ddim, a ddarperir i gefnogi'r cwricwlwm newydd, ddarparu seilwaith ar gyfer lledaenu gwybodaeth o'r fath. Rhoddwyd ystyriaeth hefyd i sesiynau galw-heibio a fideos rhagarweiniol byr gan gwnselwyr. Roedd y rhain yn cael eu gweld fel cyfleoedd i blant a phobl ifanc ymgyswrtu â phwy yw'r cwnselwyr a chael 'rhagflas' o'r hyn y gallai sesiynau cwnsela ei olygu. Credwyd hefyd bod tystebau gan ddysgwyr a oedd wedi derbyn cwnsela yn flaenorol yn ddefnyddiol o ran normaleiddio cwnsela. I blant a phobl ifanc mewn gofal, roedd gofalcwyr maeth yn meddwl y dylid cynnwys mwy o wybodaeth mewn llawlyfrau maethu. Roedd y data rhanddeiliaid ac ymgynghoriadau yn awgrymu y gallai Llywodraeth Cymru ledaenu gwybodaeth yn fwy cyson a chlr er mwyn sicrhau un neges hygyrch am gwnsela. Dylid cynnwys plant a phobl ifanc wrth ddatblygu'r adnodd hwn.

- 7.41 I grynhoi, mae angen gwella argaeledd a chynnwys gwybodaeth i blant a phobl ifanc am gwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned. Gall gwybodaeth am nodau a swyddogaeth cwnsela, yn ogystal â phwy yw'r cwnselydd a'i ddull, helpu plant a phobl ifanc i wneud dewis i fynychu cwnsela. Gallai mwy o wybodaeth helpu i ddileu'r stigma o ran y defnydd o'r gwasanaethau, yn enwedig pan gaiff ei chyflwyno gan blant a phobl ifanc eraill.

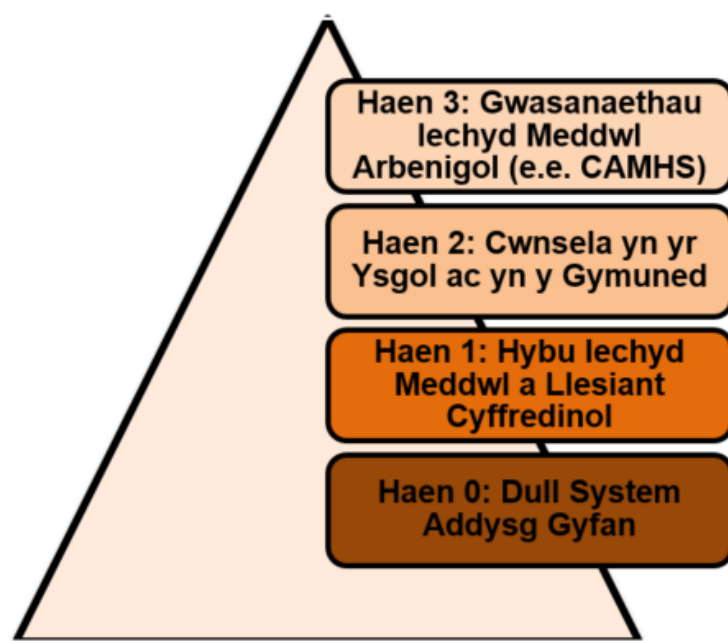
Argymhelliad 5: Dylid darparu mwy o wybodaeth am wasanaethau cwnsela i blant a phobl ifanc oed ysgol gynradd ac uwchradd. Dylai'r wybodaeth hon ystyried nodau cwnsela, pwy yw'r cwnselydd, sut y bydd cyfrinachedd yn cael ei gynnal, cost y ddarpariaeth, a'r hyn y gall plant a phobl ifanc ei ddisgwyl pan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

Integreiddio cwnsela o fewn darpariaeth iechyd meddwl a llesiant cyffredinol

- 7.42 Ni ddylid trin gwasanaethau cwnsela fel darpariaeth ar wahân i blant a phobl ifanc a dargedir, ond dylid eu hintegreiddio i gyfres ehangach o weithgareddau hybu iechyd meddwl a llesiant sydd ar gael i bob unigolyn. Roedd yr ymgynghoriadau a'r data ymchwil yn nodi y dylid gwreiddio cwnsela fel rhan o ymateb gofal mewn camau

graddedig wrth ymdrin ag iechyd meddwl, fel y cyflwynir yn Ffigur 7.2. Byddai hyn yn cynnwys: dull system addysg gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl a llesiant (Haen 0); gweithgareddau hybu iechyd meddwl cyffredinol (Haen 1); cwnsela i unigolion yr aseswyd bod arnynt angen cwnsela (Haen 2); a darpariaeth arbenigol (e.e. CAMHS) i'r rhai sydd angen cymorth parhaus, o bosibl cymorth clinigol (Haen 3). Mae'r Haenau hyn yn cael eu rhagnodi a'u darparu i raddau helaeth yng Nghymru drwy gyfarwydddebau polisi a modelau eraill ar gyfer llesiant emosiynol a meddyliol. Mae'r Dull Ysgol Gyfan yn rhagnodi gweithgareddau a all fynd i'r afael â ffocws Haen 0 a Haen 1 (Brown et al., 2022). Yn wir, mae dull y WSA yn argymhell darparu gweithgareddau ystafell ddosbarth seiliedig ar dystiolaeth sy'n canolbwyntio ar atal, ac sy'n cyfateb i anghenion yr ysgol. O'r herwydd, nid datblygu'r rhain yw'r nod, ond nodi'r cyfleoedd i'w hintegreiddio â'r ddarpariaeth gwnsela fel y gallant gefnogi ei gilydd.

Ffigur 7.2: Model Haenog o Ddarpariaeth Iechyd Meddwl a Llesiant Plant a Phobl Ifanc



- 7.43 Nododd yr adolygiad cyflym o'r dystiolaeth, yr ymgynghoriadau a'r data ymchwil dri phrif reswm pam a sut y dylid integreiddio cwnsela i system haenau 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. Yn y lle cyntaf, mae angen cynyddu ymwybyddiaeth ac amlygrwydd cwnsela, sy'n ymwneud ag Argymhelliad 5. Teimlai'r

cyfranogwyr y dylai fod cyfle i ddysgwyr ddod yn gyfarwydd â chwnsela trwy amrywiaeth o weithgareddau hybu iechyd meddwl cyffredinol yn yr ysgol. Awgrymwyd y gallai cwnselwyr gyflwyno gwersi cwricwlwm ar bynciau sy'n ymwneud â'u harbenigedd penodol. Fodd bynnag, nodwyd bod angen taro cydbwysedd wrth ymwreiddio cwnselwyr yn y system ar y naill law, ac i gwnselwyr gadw eu hannibyniaeth a'u pellter o ysgolion ar y llaw arall, a ystyrir yn bwysig i ganfyddiad pobl ifanc o gwnsela fel rhywbeth cyfrinachol ac ar wahân i'w hysgolion a'u hathrawon. Mae problem adnoddau hefyd o ran ychwanegu at lwyth gwaith cwnselwyr.

- 7.44 Yn ail, gall darpariaeth gyffredinol gefnogi'r profiad o gwnsela. Mae hyn yn atgyfnerthu argymhelliad cynharach y Pecyn Cymorth Gweithredu Cwnsela Mewn Ysgolion ac yn y Gymuned (Llywodraeth Cymru, 2020b) i ddarparu dulliau bugeiliol a therapiwtig ychwanegol sy'n cefnogi cwnsela 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 cwnsela. 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 gwnsela i gymorth bugeiliol ar draws yr ysgol er mwyn sicrhau parhad gofal. Fodd bynnag, mae risg na fydd darpariaeth gyffredinol yn cyrraedd plant a phobl ifanc sydd ond yn cael mynediad at gwnsela trwy ddarpariaeth gymunedol, ac nad ydynt yn ymgysylltu â lleoliadau addysgol prif ffrwd.
- 7.45 Yn drydydd, ceir y potensial i leihau'r galw am gwnsela. Mae'n bosibl y byddai llwyfan cynhwysfawr o weithgareddau hybu iechyd meddwl a llesiant yn helpu i atal yr angen i rai plant a phobl ifanc dderbyn gwasanaethau mwy arbenigol. Mae hyn yn bwysig lle bydd ymestyn 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. Er nad yw'n cyfateb yn union, mae rhywfaint o dystiolaeth o Gymru efallai na fydd angen i blant a phobl ifanc symud ymlaen i wasanaethau arbenigol haen uwch os ydynt yn cael cymorth cynharach. Nododd data o Fwletin

Ystadegol Llywodraeth Cymru nad oedd angen atgyfeiriad at wasanaethau eraill ar ôl i sesiynau gael eu cwblhau yn achos 86 y cant o blant a phobl ifanc a dderbyniodd gwnsela yn 2019/20 (Llywodraeth Cymru, 2021a).

- 7.46 I grynhoi, er y dylai cwnsela barhau i fod yn wasanaeth annibynnol, dylid ei integreiddio o fewn dull cyffredinol o hybu iechyd meddwl a llesiant, lle mae pob plentyn a pherson ifanc yn profi datblygiad a chymorth. Gall dull cyffredinol o hybu iechyd meddwl a llesiant annog mwy o welededd i gwnsela o fewn sefydliadau. Mae cyfle yma i atgyfnerthu'r cynnydd y gall plant a phobl ifanc ei brofi mewn sesiynau cwnsela. Mae ganddo'r potensial hefyd i leihau'r galw ar gwnsela a gwasanaethau iechyd meddwl arbenigol eraill. Hefyd, mae gan ddiwygiadau diweddar i'r cwricwlwm y potensial i gefnogi'r gwaith o gyflenwi darpariaeth iechyd meddwl gyffredinol gynhwysfawr, ond mae'n debygol y bydd angen gwneud rhagor o waith i gynnig gweithgareddau i blant a phobl ifanc nad ydynt mewn lleoliadau addysgol.

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

- 7.47 Mae'r adran hon yn darparu dau argymhelliad sy'n ymwneud â hwyluso dull system addysg gyfan o gwnsela, gyda gweithgarwch ychwanegol sy'n ategu'r gwaith o godi ymwybyddiaeth plant a phobl ifanc, a darpariaeth iechyd meddwl a llesiant cyffredinol. Yn gyntaf, ceir ffocws ar ddatblygiad a hyfforddiant staff. Yn ail, ceir diwylliant sy'n hybu iechyd meddwl a llesiant, a gaiff ei gefnogi drwy arweinyddiaeth a chefnogaeth i iechyd meddwl a llesiant staff.

Datblygiad a Hyfforddiant Staff

- 7.48 Mae 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 chwnsela. Argymhellir dwy elfen allweddol o ddatblygiad a hyfforddiant staff. Yn gyntaf, dylid addysgu staff ar yr hyn y mae cwnsela yn ei olygu, pam y

gallai plentyn neu berson ifanc fynychu cwnsela, a beth allai ei effeithiau fod. Yn ail, mae angen uwchsgilio staff i gefnogi darpariaeth iechyd meddwl a llesiant cyffredinol.

- 7.49 Nodwyd problemau gydag ymwybyddiaeth a dealltwriaeth staff o wasanaethau cwnsela, yn enwedig mewn ysgolion cynradd. Er enghraifft, dangosodd data ymgynghori o ysgolion cynradd nad oeddent bob amser yn gwybod bod plant ym mlwyddyn 6 yn gymwys i gael gwasanaeth cwnsela'r ALI. Gwnaethant sylw hefyd y byddai staff yn trosglwyddo pryderon llesiant i uwch aelodau o staff, ond nad oeddent yn gwybod pa brosesau na chymorth a roddwyd ar waith ar ôl hynny.
- 7.50 Dywedodd y cyfranogwyr y gallai hyfforddi staff helpu wrth asesu ac atgyfeirio plant a phobl ifanc i gwnsela, drwy wybod pryd a sut i wneud atgyfeiriad. Argymhellodd yr ymgynghoriadau a'r data ymchwil y gallai staff helpu i frysbennu unigolion a ofynnodd am gymorth i'r gwasanaethau iawn, a allai fod yn gwnsela, ond a allai o bosibl fod yn ystod o gymorth iechyd meddwl a llesiant arall. Nododd yr adolygiad, lle mae gan staff fwy o wybodaeth am gwnsela, efallai y gallent helpu plant a phobl ifanc yn y penderfyniad i fanteisio ar ddarpariaeth, gan annog eu hannibyniaeth a phwysleisio eu hawl i ddewis (Prior, 2012a, 2012b). Gallant hefyd helpu i normaleiddio cwnsela. Yn fwy cyffredinol, dywedodd cyfranogwyr y dylai staff gael eu hyfforddi i fod â'r hyder a'r gallu i weithredu fel oedolyn y gellir ymddiried ynddo yn y cyd-destun hwn. Mae Pecyn Cymorth Gweithredu Cwnsela Mewn Ysgolion ac yn y Gymuned (2020b) yn cyfeirio at arfer gorau mewn cwnsela ac adnoddau cymorth eraill i amrywiaeth o weithwyr proffesiynol, a gellid gwneud rhagor o waith i ledaenu hyn.
- 7.51 Roedd awgrym ar gyfer hyfforddiant cyffredinol i staff mewn perthynas ag iechyd meddwl plant a phobl ifanc er mwyn cefnogi darpariaeth gyffredinol. Yn yr ymgynghoriadau a'r data ymchwil, ystyriwyd bod hyn yn bwysig er mwyn normaleiddio ceisio cymorth mewn perthynas ag iechyd meddwl a gwella'r broses o nodi arwyddion o lesiant gwael. Fel y nodwyd yn Argymhelliad 6, roedd awgrym hefyd y gallai sgiliau staff cyffredinol mewn gofal bugeiliol leihau'r galw am wasanaethau cwnsela. Fodd bynnag, roedd yr ymgynghoriadau a'r data ymchwil yn cydnabod y risg o orlwytho staff a'r diffyg capasiti posibl yn y system i ddarparu'r cymorth bugeiliol ychwanegol hwn.
- 7.52 I grynhoi, dylid darparu cyfleoedd datblygu a hyfforddi i staff. Gall hyn helpu i gefnogi plant a phobl ifanc i wneud y penderfyniad i fynychu cwnsela a'u hannog

wrth iddynt ymgysylltu â'r gwasanaeth. Gall hyfforddiant hefyd weithio fel rhan o ddull system addysg gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl a llesiant, yn enwedig mewn perthynas â gweithgareddau cyffredinol i bob plentyn a pherson ifanc.

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

- 7.53 Er mwyn darparu dull system addysg gyfan o ymdrin â gwasanaethau cwnsela, mae'n bwysig bod gan y system ehangach ddiwylliant sy'n cefnogi iechyd meddwl a llesiant. Gall hyn 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 yn yr ysgol gan Estyn (2019) fod ysgolion yn fwy tebygol o addasu eu gofod i sicrhau bod cwnsela'n cael ei ddarparu mewn amgylchedd preifat, hamddenol a deniadol pan oedd gwasanaethau iechyd meddwl yn cael eu blaenoriaethu. Yn yr un modd, canfu'r adolygiad cyflym o'r dystiolaeth bod ysgolion a staff yn fwy tebygol o gyfeirio dysgwyr at wasanaethau cwnsela pan oeddent yn gwerthfawrogi'r gwasanaethau hynny (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.
- 7.54 Ar draws staff ysgolion cynradd ac uwchradd, cydnabuwyd bod arweinyddiaeth gref yn bwysig i greu a chynnal ethos ysgol sy'n canolbwyntio ar iechyd meddwl. Gall arweinyddiaeth chwarae rhan mewn adnabod yr 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. 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 hon hefyd yn rôl arwyddocaol o ran gwerthuso a monitro gwasanaethau cwnsela (Argymhellion 11-13), lle mae'n bosibl fod angen newid sefydliadol a datblygu capasiti i gynyddu llythrennedd ymchwil, a deall sut y gellir defnyddio data monitro fel rhan o wella gwasanaethau.

- 7.55 Nodwyd cymorth ar gyfer iechyd meddwl a llesiant staff hefyd fel rhan o ddiwylliant sefydliadol cadarnhaol. Mae hyn yn ymateb i ganfyddiadau'r ymgynghoriadau a data ymchwil, sy'n nodi pryder a'r straen ar athrawon wrth ddarparu cymorth iechyd meddwl a llesiant. Gan fod staff yn cael eu hystyried yn hanfodol i gefnogi cwnsela a'r dull addysg gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl a llesiant, roedd pryder ynghylch y baich a roddir arnynt. Er bod rhywfaint o dystiolaeth o effeithiolrwydd ymyriadau iechyd meddwl a llesiant ar y gweithlu, nododd gwerthusiad diweddar o ymyriadau 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 amrywiaeth o ganllawiau i sefydliadau ar gefnogi iechyd corfforol a meddyliol staff.
- 7.56 Roedd argymhelliad o'r ymgynghoriad a'r data ymchwil i ddarparu goruchwyliaeth i staff, yn enwedig mewn ysgolion cynradd ac uwchradd. Gallai hyn fod yn werthfawr pan fydd staff yn profi trallod o ganlyniad i gefnogi dysgwyr, yn enwedig os oes ganddynt lwyth gwaith bugeiliol ac iechyd meddwl sylweddol. Mewn un ysgol astudiaeth achos a gymerodd ran, roedd y gwasanaeth cwnsela wedi darparu goruchwyliaeth staff, a fu'n brofiad cadarnhaol. Cynhaliwyd peilot ar gyfer goruchwyllo staff mewn colegau chweched dosbarth a cholegau addysg bellach ym Manceinion, a roddodd rhai 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 cwrmpasu pellach. Mae angen ystyried hefyd a oes gan gwnselwyr y setiau sgiliau angenrheidiol i ddarparu'r cymorth hwn.
- 7.57 I grynhoi, mae angen diwylliant cadarnhaol sy'n hybu iechyd meddwl a llesiant er mwyn darparu dull system addysg gyfan o ymdrin â chwnsela yn effeithiol. Mae nifer o gamau gweithredu pwysig a all sicrhau bod ethos system gadarnhaol yn cael ei gyflawni. Mae'r rhain yn cynnwys arweinyddiaeth gref a chefnogaeth ar gyfer iechyd meddwl a llesiant staff eu hunain.

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 Gwaith Amlasiantaeth

- 7.58 Mae'r adran hon yn darparu dau argymhelliad sy'n ymwneud â rhanddeiliaid system a'r berthynas sy'n ofynnol i gefnogi dull system addysg gyfan o ymdrin â chwnsela. Y rhain yw dull amlasiantaeth o ymdrin â'r berthynas â rhanddeiliaid ac egwyddorion ar gyfer perthynas effeithiol â rhanddeiliaid.

Perthynas â Rhanddeiliad a Gwaith Amlasiantaeth

- 7.59 Mae sawl perthynas allweddol â rhanddeiliaid sy'n bwysig i ddull system addysg gyfan o gwnsela. Mae hon yn nodwedd ganolog o'r Fframwaith Dull Ysgol Gyfan, sy'n rhagnodi integreiddio ysgolion â gwasanaethau cymunedol allanol a rhanddeiliaid (Llywodraeth Cymru, 2021b). Nododd yr adolygiad cyflym o'r dystiolaeth, yr ymgynghoriadau a'r data ymchwil y canlynol: y rhanddeiliaid allweddol a ddylai fod yn ymwneud â gwasanaethau; manteision posibl cydweithio; a'r mecanweithiau y dylai rhanddeiliaid gydweithio drwyddynt.
- 7.60 Y grwpiau rhanddeiliaid allweddol y cydnabwyd 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 gofawyr; 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 ALLau, e.e. CAMHS.
- 7.61 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 gallu 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.
- 7.62 Nododd yr ymgynghoriadau a'r data ymchwil efallai mai gwaith amlasiantaeth yw un o'r mecanweithiau mwyaf effeithiol o hwyluso'r berthynas â rhanddeiliaid. Cafodd

cefnogaeth i'r dull hwn ei gynnwys 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. Gall paneli amlasiantaeth sy'n archwilio'r ddarpariaeth fwyaf priodol i blant a phobl ifanc annog integreiddio gwasanaethau a chyfathrebu gwybodaeth yn fwy effeithlon. Awgrymodd cyfranogwyr 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. Fodd bynnag, nododd staff o ysgolion cynradd y gallai paneli amlasiantaeth fod yn fiwrocraidaidd a bod yn well ganddynt atgyfeirio'n uniongyrchol at y gwasanaethau. Mae'n bosibl hefyd y bydd angen mwy o gynllunio strategaeth ar gyfer gwaith amlasiantaeth, gan fod y rhan fwyaf o'r data wedi'i drafod yn ymarferol ac mewn perthynas ag achos plentyn unigol.

- 7.63 Nododd cyfweiliadau â rhanddeiliaid system allweddol nifer o fframweithiau cymorth iechyd meddwl a llesiant i blant 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 sydd eisiau hwyluso dull system gyfan i 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. Byddai hefyd yn golygu y byddai materion plant a phobl ifanc yn cael eu hystyried ac yn cael sylw mewn nifer o ffyrdd, a byddai hyn yn osgoi'r risg y byddai unigolion yn teimlo'n gyfrifol am 'wella' eu hunain drwy gwnsela.
- 7.64 Y tu hwnt i baneli amlasiantaeth, awgrymodd y cyfranogwyr y potensial i gynnal gweithdai i rieni a gofalwyr i helpu i gynyddu eu dealltwriaeth o gwnsela. Gall hyn gynnwys gwybodaeth am yr hyn y mae cwnsela yn ei olygu, pa newidiadau y gellir eu disgwyl, a pha gymorth cofleidiol a allai fod yn ddefnyddiol. Awgrymodd yr ymgynghoriadau a data ymchwil y gall cynnwys rhieni a gofalwyr helpu i normaleiddio cwnsela i blant, a sicrhau eu bod yn annog y broses.
- 7.65 Nododd y cyfranogwyr hefyd gyfleoedd ar gyfer cyfarfodydd gofal bugeiliol ar y cyd rhwng ysgolion a gwasanaethau cwnsela. Soniodd un ysgol fod fforwm gydag ysgolion uwchradd cyfagos wedi rhoi seilwaith defnyddiol i rannu arfer dda. Rhoddwyd ystyriaeth i gydweithio rhwng ysgolion cynradd ac uwchradd, gyda phwyslais ar gefnogi pontio i ddysgwyr a sicrhau parhad yn y cymorth.

- 7.66 I grynhoi, er mwyn sicrhau gwasanaeth cwnsela o ansawdd uchel, sydd wedi'i integreiddio â dull system addysg gyfan, mae angen i amrywiaeth o randdeiliaid allweddol ymgysylltu a chydweithio. Gallai gwaith amlasiantaeth ar draws grwpiau rhanddeiliaid, ac mewn ymgynghoriad â phlant a phobl ifanc, wella'r broses o wneud penderfyniadau ynghylch y cymorth mwyaf priodol i'w ddarparu a'r ffordd orau o ddarparu adnoddau ar gyfer hyn.

Argymhelliad 9: Mae angen i randdeiliaid 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

- 7.67 Ceir egwyddorion, gwerthoedd ac ystyriaethau moesegol allweddol a ddylai fod yn sail i'r berthynas rhwng rhanddeiliaid sy'n ymwneud â gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion a gwasanaethau yn y gymuned. Nododd y data fod dwy egwyddor yn bwysig. Yr egwyddor gyntaf yw dealltwriaeth o wahanol safbwyntiau, arferion ac ethos sefydliadol. Yr ail yw dull plentyn-ganolog o rannu gwybodaeth a chyfrinachedd.
- 7.68 Ar draws yr adolygiad cyflym o'r dystiolaeth, yr ymgynghoriadau a'r 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 perthynas a deall gwahanol strwythurau a diwylliannau addysgol (Holtam et al, 2021). Nododd yr adolygiad fod rhai athrawon yn teimlo bod cwnsela'n gwrthdaro â dull disgyblu'r ysgol ac y gallai fod canfyddiadau gwahanol o'r materion a godir gan ddysgwyr mewn sesiynau (Vuillamy a Webb, 2003, Hamilton-Roberts, 2012). Yn y data ymchwil, gwelodd y cyfranogwyr rywfaint o wrthdaro o fewn ysgolion ynghylch sut roedd cwnselwyr yn defnyddio eu hamser, neu p'un a oedd lle cwnsela addas ar gael.
- 7.69 Roedd rhai pryderon hefyd am 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.

- 7.70 Mae cyfathrebu sy'n parchu ac yn darparu ar gyfer gwahanol safbwyntiau ac anghenion yn bwysig er mwyn hwyluso perthynas gadarnhaol â rhanddeiliaid, gan ganiatáu gweithredu ar y cyd i gefnogi plentyn neu berson ifanc. Awgrymodd un astudiaeth yn yr adolygiad cyflym o'r dystiolaeth y gellid cryfhau y berthynas lle roedd rhanddeiliaid yn cael cyfle i ddysgu am gwnsela (Wilson et al., 2003).
- 7.71 Mae angen ystyried cyfrinachedd, ac achosion posibl o dorri cyfrinachedd, wrth ymgymryd â gwaith amlasiantaeth. Fe'i gwelwyd fel mater canolog i wasanaethau cwnsela yn yr adolygiad cyflym o'r dystiolaeth, yr ymgynghoriadau a'r data ymchwil. Mewn rhai achosion, roedd plant a phobl ifanc yn meddwl y gallai fod yn briodol rhannu gwybodaeth gyda rhieni a gofalwyr, athrawon a gweithwyr proffesiynol eraill. Y mater allweddol, fel y nodwyd gan ddysgwyr yn yr ysgolion astudiaethau achos, oedd gofyn iddynt am ganiatâd i rannu gwybodaeth ynglŷn â'u 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 a chael eu hesbonio mewn modd hygyrch i blant a phobl ifanc fel rhan o'r contract cwnsela, a dylent fod yn ymwybodol y bydd cyfrinachedd yn cael ei dorri os oes pryderon diogelu. Lle bo'n briodol, dylent ymgynghori â phlant a phobl ifanc ar natur a graddau'r wybodaeth a rennir, a gyda pha wasanaethau y dylid rhannu'r wybodaeth. Gall adnoddau gan sefydliadau cwnsela proffesiynol fel BACP helpu i gynllunio a gweithredu contractau cwnsela.
- 7.72 I grynhoi, er mwyn cefnogi gwaith amlasiantaeth o fewn dull system addysg gyfan o ymdrin â chwnsela, dylid cadw at rai egwyddorion, gwerthoedd ac ystyriaethau moesegol canolog. Gall cyfathrebu sy'n pwysleisio dealltwriaeth o wahanol safbwyntiau, arferion a diwylliannau sefydliadol helpu gwahanol rhanddeiliaid i ffurfio perthynas gadarnhaol. Er efallai ei bod yn bwysig rhannu gwybodaeth fel rhan o waith amlasiantaeth, mae'n bwysig mabwysiadu dull sy'n canolbwyntio ar y plentyn ac sy'n parchu dymuniad plentyn neu berson ifanc am gyfrinachedd. Mae hyn yn hollbwysig o ystyried y stigma presennol sy'n gysylltiedig â chwnsela a phryderon ynghylch i ba raddau y mae'n breifat.

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.

Canlyniadau, Gwerthuso a Monitro Gwasanaethau Cwnsela

- 7.73 Mae'r adran hon yn darparu tri argymhelliad sy'n ymwneud â gwerthuso a monitro cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned er mwyn sicrhau cyflenwi gwasanaeth o ansawdd uchel. Y rhain yw: canlyniadau priodol i fesur effeithiolrwydd gwasanaethau cwnsela yn yr ysgol a'r gymuned; fframwaith gwerthuso ar gyfer mesur effeithiolrwydd gwasanaethau; a fframwaith monitro ar gyfer asesu cyflenwi, capasiti ac ansawdd gwasanaeth.

Canlyniadau Priodol a Gweithredol ar gyfer Mesur Gwasanaethau Cwnsela mewn Ysgolion ac yn y Gymuned

- 7.74 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 fu'r ddarpariaeth 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 fod o ddefnydd i bob rhanddeiliad. Gall helpu Llywodraeth Cymru, Awdurdodau Lleol, gwasanaethau cwnsela a sefydliadau i ddeall pa ddulliau sy'n gweithio, ac y dylid parhau i'w hariannu a'u cyflenwi, a pha rai sydd efallai angen eu dadfuddsoddi neu eu gwella oherwydd diffyg effaith. Gall hefyd fod yn ddefnyddiol i blant a phobl ifanc i'w helpu i ddeall eu cynnydd eu hunain.
- 7.75 Nododd ffynonellau data'r astudiaeth ganlyniadau ar lefel unigol sy'n briodol i asesu'r effeithiau ar blant a phobl ifanc. Nododd yr adolygiad cyflym o'r dystiolaeth fesurau canlyniadau a ddefnyddiwyd wrth werthuso gwasanaethau. Archwiliodd y ymgynghoriadau a data ymchwil ganlyniadau ac effeithiau canfyddedig y gwasanaethau presennol. Fodd bynnag, mae'n bwysig nodi mewn cyd-destunau ysgolion cynradd, teimlai rhai cyfranogwyr na chyflenwyd digon o wasanaethau cwnsela i egluro pa ganlyniadau yr effeithir arnynt.
- 7.76 Nodwyd mai iechyd meddwl a llesiant goddrychol oedd y canlyniad mwyaf perthnasol ar gyfer asesu 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. Roedd y gwerthusiad mwyaf cadarn o gwnsela hyd yma, sef treial ETHOS, yn mesur canlyniadau a oedd yn cynnwys llesiant, gorbryder, iselder, ac anawsterau allanol (Cooper et al., 2021). Roedd cyfranogwyr yr ymgynghoriadau ac ymchwil yn gweld bod gwasanaethau cwnsela presennol yn cael rhywfaint o effaith ar ganlyniadau sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl a llesiant, er bod y data yn aml yn llai penodol na'r adolygiad.

7.77 Nodwyd mesuriadau canlyniadau dilys a gweithredol ar gyfer asesu iechyd meddwl a llesiant plant a phobl ifanc yn yr astudiaeth. Nododd yr adolygiad cyflym o'r dystiolaeth ddau brif fesur canlyniadau iechyd meddwl a ddefnyddir yn rheolaidd mewn gwerthusiadau. Y rhain oedd yr YP-Core a'r SDQ. Fodd bynnag, dylid nodi fod rhywfaint o wrthwynebiad gan un cwnselydd ynghylch defnyddio YP-CORE i flaenoriaethu atgyfeiriadau gwasanaeth, gan ei fod yn teimlo nad oedd yn ddangosydd dibynadwy o angen. Roedd data hefyd yn canolbwyntio'n gryf ar elfennau cadarnhaol o lesiant, gyda SWEMWBS yn un o nifer cyfyngedig o fesuriadau llesiant sydd ar gael ar hyn o bryd. Dyma ragor o fanylion am y tri mesur hyn:

- **YP CORE (Canlyniadau Clinigol Pobl Ifanc mewn Gwerthusiad Arferol):** Mae hwn yn fesur a ddatblygwyd at ddefnydd penodol mewn gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac wrth gwnsela pobl ifanc. Mae'r offeryn 10 eitem yn mesur: pryder; iselder; trawma; problemau corfforol; gweithredu; a risg i'r hunan. Caiff ei gwblhau ym mhob sesiwn gwnsela i bob cyfranogwr unigol. Gellir ei ddefnyddio gyda phlant a phobl ifanc 11-16 oed. Mae CORE-10 yn offeryn mesur i bobl ifanc 17 oed a hŷn.
- **SDQ (Holiadur Cryfderau ac Anawsterau):** Mae hwn yn fesur o iechyd meddwl, a gellir ei ddefnyddio fel offeryn sgrinio ymddygiad. Mae'r offeryn 25 eitem yn mesur pum maes: symptomau emosiynol; problemau ymddygiad; gorfywiogrwydd/diffyg sylw; problemau perthynas â chyfoedion; ac ymddygiad cymdeithasol. Ceir fersiwn fer a hir. Gall gwahanol ymatebwyr ei chwblhau, gan gynnwys plant a phobl ifanc, rhieni a gofalwyr, ac athrawon. Mae'r holiadur hwn wedi cael ei ddefnyddio gyda phlant a phobl ifanc oed ysgol gynradd ac uwchradd (4-17 oed).

- [SWEMWBS \(Graddfa Llesiant Meddyliol Fer Warwick-Caeredin\)](#): Mae hwn yn fesur o weithrediad seicolegol cadarnhaol a llesiant goddrychol. Mae fersiwn 14 eitem a 7 eitem, gyda'r fersiwn fyrrach mor ddibynadwy â'r ffurf hirach. Gall person ifanc ei gwblhau, a gellir ei ddefnyddio gydag unigolion mor ifanc ag 13 oed. Nid yw wedi'i ddilysu eto i'w ddefnyddio gyda phlant, ac felly mae'n bosibl nad yw'n addas ar hyn o bryd ar gyfer asesu canlyniadau i bob plentyn oed ysgol gynradd.

- 7.78 Ni fyddai angen asesu a monitro pob un o'r tri mesur canlyniad hyn o reidrwydd, er eu bod yn mesur lluniadau gwahanol. Yn hytrach, cyflwynir nhw er mwyn cynnig cyfres o opsiynau, a dylid cynnal ymgynghoriad pellach i flaenoriaethu'r offeryn mesur mwyaf derbyniol ac ymarferol i asesu'r gwasanaeth, o bosibl trwy grŵp gweithredu gwasanaeth sy'n bwrw ymlaen â'r argymhellion o'r astudiaeth hon. Dylid nodi mai'r SDQ yw'r unig offeryn ar hyn o bryd sy'n briodol i'r ystod oedran lawn o blant a phobl ifanc a fydd yn gymwys i gael y gwasanaeth cwnsela estynedig.
- 7.79 Er bod yr astudiaeth yn argymhell tri opsiwn ar gyfer mesur canlyniadau, mae eraill y gellir eu hystyried fel dewisiadau amgen neu ychwanegiadau. Mae'r [Consortium Ymchwil Canlyniadau Plant \(CORC\)](#) yn sefydliad DU sy'n casglu ac yn defnyddio tystiolaeth i wella iechyd meddwl plant a phobl ifanc. Mae hyn yn cynnwys gwerthuso tystiolaeth yn ymwneud â dylunio, profi a defnyddio mesuriadau canlyniadau. Mae'r Consortium yn darparu offer mesur a allai ategu'r opsiynau a argymhellir uchod, yn enwedig i'w defnyddio gyda gwahanol grwpiau oedran, anghenion iaith a nodweddion demograffig eraill. Ymhellach, mae'n nodi mesurau ychwanegol y gellir eu defnyddio i fesur iechyd meddwl a llesiant yn benodol mewn perthynas â darpariaeth cwnsela. Er enghraifft, trwy waith gyda'r platform Plant a Phobl Ifanc Kooth, maent ar hyn o bryd wrthi'n dilysu Mesur Canlyniad Eisiau ac Angen y Sesiwn (SWAN-OM). Nod yr offeryn 21-eitem yw mesur meysydd pwysig o newid, fel y'u nodwyd gan bobl ifanc, ar ôl un sesiwn o gwnsela.
- 7.80 Nid aethpwyd i'r afael â'r cwestiwn ynghylch pryd y dylid mesur yr asesiad o iechyd meddwl a llesiant plant a phobl ifanc yn yr ymgynghoriadau a'r data ymchwil. Fodd bynnag, mae'r gwerthusiadau o wasanaethau cwnsela a gynhwyswyd yn yr adolygiad cyflym o'r dystiolaeth yn cynnig rhywfaint o arweiniad. Roedd y gwerthusiadau hyn yn tueddu i asesu canlyniadau 12 wythnos ar ôl cymryd mesurau cyn-cwnsela. 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 bod gostyngiad mewn trallod emosiynol yn parhau yn yr achos hwn, nododd gwerthusiadau eraill o gwnsela na chynhaliwyd y gwelliannau cychwynnol mewn canlyniadau (Pybis et al., 2015). Mae hyn yn awgrymu pwysigrwydd dilyniant tymor hwy, gydag asesiadau mynych o fesuriadau canlyniad a aseswyd cyn y cwnsela.

- 7.81 Er mwyn cefnogi'r broses o ddewis dull mesur canlyniadau i asesu effeithiolrwydd gwasanaethau cwnsela i blant a phobl ifanc, mae'n bwysig ystyried y data sydd ar gael ar hyn o bryd ar gyfer pob un o'r tri mesuriad canlyniad yng Nghymru. Gall dewis dull priodol o fesur canlyniadau lle mae data eisoes wedi'i gasglu leihau'r baich adnoddau. Mae eisoes yn ofynnol i gwnselwyr sy'n darparu gwasanaethau statudol mewn ysgolion ac yn y gymuned gwblhau a dychwelyd yr asesiad YP-CORE ar gyfer plant a phobl ifanc oed ysgol uwchradd. Mae ALLau yn anfon y data hwn i Lywodraeth Cymru, a chyhoeddir canlyniadau ar lefel awdurdod mewn bwletin ystadegol blynyddol.
- 7.82 Ar gyfer dysgwyr ysgol uwchradd, adroddir SDQ a SWEMWBS yn arolwg dwyflynyddol SHRN. Ar hyn o bryd, mae diffyg seilwaith data sy'n darparu data ar blant oed ysgol gynradd, er bod rhai wrthi'n cael eu datblygu, ac mae eraill nad ydynt yn cynnwys y boblogaeth hon yn llawn eto yng Nghymru (e.e. SHRN Cynradd ac [Iechyd a Chyrhaeddiad Disgyblion mewn Rhwydwaith Gwerthuso Cynradd \(HAPPEN\)](#)). Ystyrir cyfleoedd i wella argaeledd data yn yr isadran nesaf ar werthuso, ond byddai ymestyn y cwmpas, hyd yn oed i sampl cynrychioliadol o blant a phobl ifanc, yn cefnogi gwerthuso a monitro yn y dyfodol.
- 7.83 Noda'r astudiaeth ganlyniadau defnyddio gwasanaethau addysgiadol ac iechyd meddwl ychwanegol a allai fod yn berthnasol i asesu effaith cwnsela. Archwiliodd yr adolygiad cyflym o'r dystiolaeth yr effeithiau canfyddedig ar bresenoldeb, ymgysylltiad a chyrhaeddiad addysgol. Adroddwyd ar y rhain yn y treial ETHOS (Cooper et al., 2021). Hefyd, roedd argymhelliad yn yr ymgynghoriadau a'r data ymchwil i asesu atgyfeiriadau at wasanaethau iechyd meddwl a'r nifer sy'n manteisio arnynt, e.e. CAMHS.
- 7.84 Efallai nad yw'r data ar y canlyniadau ar y defnydd o wasanaethau addysgiadol ac iechyd meddwl yn ganolog i fesur effeithiolrwydd gwasanaethau cwnsela, yn enwedig lle gallai casglu data ychwanegol fod yn feichus. Mae rhywfaint o dystiolaeth o argaeledd data arferol ar y defnydd o wasanaethau addysgiadol ac

iechyd meddwl, ond mewn rhai achosion dim ond ar lefel sefydliadol y caiff y data ei gasglu, yn hytrach na lefel unigol.

- 7.85 Mae Llywodraeth Cymru yn rheolaidd yn cyhoeddi data cyrhaeddiad a phresenoldeb addysgol ar lefel ysgol, ar draws lleoliadau addysgol cynradd ac uwchradd, ond yn y dyfodol, y bwriad yw cyhoeddi data arholiadau allanol yn unig. Mae Llywodraeth Cymru yn casglu data cyrhaeddiad a phresenoldeb ar lefel dysgwyr unigol i'w defnyddio'n ddienw fel rhan o waith monitro systemau, diagnosteg a dadansoddiadau eraill. Mae Byrddau Iechyd Lleol yn casglu data lefel gwasanaeth ar y defnydd o CAMHS, a ddefnyddir fel rhan o feincnodi CAMHS y GIG. Yn achos dysgwyr mewn ysgolion uwchradd, mae arolwg SEQ SHRN ar hyn o bryd yn cynnwys data lefel ysgol ar nifer yr atgyfeiriadau i CAMHS, fel y nodwyd yn yr adroddiad technegol. Yng ngoleuni argaeledd data a diffyg data ar lefel unigolion ar hyn o bryd, efallai y byddai'n ddoeth canolbwyntio adnoddau ar gasglu data ar iechyd meddwl a llesiant. Gellir ystyried asesiad o effaith cwnsela ar y defnydd o wasanaethau addysgiadol ac iechyd meddwl os y daw data i law drwy'r seilweithiau data presennol, e.e. SHRN.
- 7.86 Roedd yr adolygiad cyflym o'r dystiolaeth a'r ymgynghoriadau a data ymchwil hefyd yn cyfeirio at ystod o ganlyniadau ychwanegol i blant a phobl ifanc a allai gael eu heffeithio. Mae'r rhain yn cynnwys, ond nid yn gyfyngedig i: hunan-barch, perthynas well â'r ysgol, a pherthynas well o fewn y teulu. Yn aml, gwelwyd bod y canlyniadau hyn yn amrywio fesul achos, yn dibynnu ar y rheswm pam roedd y plentyn neu'r person ifanc dan sylw wedi gofyn am gwnsela yn y lle cyntaf. Un offeryn mesur a allai fod yn ddefnyddiol wrth asesu'r canlyniadau unigol wedi'u teilwra yw'r Daflen i Gofnodi Canlyniadau yn Seilliedig ar Nodau (GBORS). Cafodd hon ei hasesu yn nhreial ETHOS. Mae GBORS yn mesur i ba raddau y cyrhaeddir nodau'r unigolyn (Cooper et al., 2021). Gall y mesur hwn fod yn opsiwn i gwnselwyr helpu plant a phobl ifanc fel rhan o'r broses therapiwtig drwy eu hannog i fyfyrion i ba raddau y mae'r cwnsela wedi diwallu eu hanghenion.
- 7.87 Yr ystyriaeth derfynol sy'n ymwneud â chanlyniadau priodol a gweithredol ar gyfer asesu effaith cwnsela ar blant a phobl ifanc yw'r posibilrwydd o ganlyniadau anfwriadol. Ni chanfu'r adolygiad cyflym o'r dystiolaeth unrhyw dystiolaeth glir o niwed yn gysylltiedig â'r ddarpariaeth gwasanaeth cwnsela. Fodd bynnag, roedd rhywfaint o arwydd bod rhieni a gofalcwyr yn teimlo y gallai plant a phobl ifanc brofi trallod a phryder yn sgil cymryd rhan mewn sesiynau. Nid oedd yr ymgynghoriadau

a data ymchwil yn sôn am effeithiau andwyol anfwriadol, ac roedd y trafodaethau ar effeithiau posibl cwnsela yn tueddu i ganolbwyntio ar ganlyniadau cadarnhaol.

- 7.88 I grynhoi, mae'r astudiaeth wedi nodi canlyniadau sy'n ymwneud ag effeithiau'r gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned. Mae mesuriadau canlyniadau sy'n asesu'r newidiadau i blant a phobl ifanc yn bwysig i werthuso effeithiolrwydd. Nodwyd mai'r mesur iechyd meddwl a llesiant oedd yr un pwysicaf i asesu a yw gwasanaethau cwnsela yn gweithio. Mae'r offer a all weithredu'r canlyniadau hyn yn cynnwys: YP-CORE ar gyfer newidiadau mewn iechyd meddwl ar draws sesiynau cwnsela; SDQ ar gyfer newidiadau mewn iechyd meddwl; a SWEMWBS ar gyfer newidiadau mewn llesiant. Bydd angen gwneud rhagor o waith i flaenoriaethu pa offeryn/offer mesur canlyniadau y dylid eu defnyddio mewn unrhyw werthusiad yn y dyfodol. Dylai Llywodraeth Cymru gefnogi seilwaith i ehangu argaeledd data ar gyfer plant a phobl ifanc cymwys, o leiaf ar sail sampl gynrychioliadol.

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

- 7.89 Mae dau gam gwerthuso 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 cam 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.

- 7.90 Cam cyntaf y gwerthusiad yw datblygu, treialu a phrofi dichonoldeb y gwasanaethau optimaidd ac estynedig. Mae hyn yn arbennig o bwysig mewn perthynas ag Argymhelliad 1, sydd wedi nodi'r angen i ymestyn gwasanaethau i blant oed ysgol gynradd o 4 oed ymlaen, gan fod hon yn ddarpariaeth newydd. Yn y lle cyntaf, bydd angen cyfnod o drosi'r argymhellion ar gyfer dull system addysg gyfan o ymdrin â chwnsela yn weithgareddau, rhwydweithiau a seilwaith gwasanaeth gwirioneddol. Gallai cydgynhyrchu ag amrywiaeth o randdeiliaid, megis y grwpiau a gynhwyswyd yn yr astudiaeth bresennol, gefnogi'r gwaith datblygu hwn. Dylid rhoi sylw i sut mae'r gweithgareddau hyn yn cyd-fynd â datblygu'r Dull Ysgol Gyfan, gan sicrhau eu bod yn creu synergedd ac nad ydynt yn dyblygu gweithgareddau.
- 7.91 Yna gellir cynnal peilot graddfa fach a phrofion dichonoldeb ar y gwasanaeth a ddatblygir (Skivington et al., 2021). Byddai hyn yn golygu cynnal peilot o'r gwasanaeth cwnsela estynedig ac optimaidd ar nifer fach o safleoedd (e.e. ysgolion neu sefydliadau 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 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.
- 7.92 Gallai'r cam cyntaf hwn o werthuso, sy'n cynnwys datblygu a threialu gwasanaethau, gael ei gomisiynu'n uniongyrchol gan Lywodraeth Cymru, gyda'r canfyddiadau'n cael eu defnyddio gan y Llywodraeth i gefnogi mireinio gwasanaethau cyn eu cyflwyno'n ehangach. Gallai gael ei oruchwylio gan grŵp llywio gweithredu i sicrhau bod datblygiad yn cyd-fynd ag argymhellion yr astudiaeth hon a blaenoriaethau polisi. Byddai'r amserlen ar gyfer gwerthuso yn dibynnu ar y cynllun ar gyfer cychwyn gweithredu argymhellion yr astudiaeth bresennol, a'r broses ddilynol o weithredu dull system addysg gyfan o ymdrin â chwnsela.
- 7.93 Mae'r ail gam yn cynnwys gwerthusiad o ganlyniadau, y gellir ei gynnal unwaith y bydd y gwasanaeth wedi'i fireinio ac yn symud i'w gyflwyno ar raddfa fwy. Gall hyn roi tystiolaeth o 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 y system addysg gyfan, a ddisgrifir ym model rhesymeg y gwasanaeth cwnsela (Ffigur 7.1).

- 7.94 Ar lefel unigol, mae nifer o gynlluniau gwerthuso a ffynonellau data y gellid eu defnyddio i asesu effaith sesiynau cwnsela ar y plant a'r bobl ifanc sy'n cymryd rhan. Yr hap-dreial rheoledig (RCT) yw'r dull gwerthuso mwyaf cadarn. Fel y nodwyd yn yr adolygiad cyflym o'r dystiolaeth, y prif reswm pam fod y sylfaen dystiolaeth ar gyfer cwnsela yn gyfyngedig yw oherwydd y defnyddiwyd dyluniadau astudio gwannach yn aml. Mae'r rhan fwyaf yn cynnal asesiadau 'cyn ac ar ôl', lle caiff canlyniadau eu mesur cyn ac ar ôl cymryd rhan mewn cwnsela, ac nid oes grŵp rheoli. Gall RCT fod yn arbennig o ddefnyddiol gyda dysgwyr o oed ysgol gynradd, pan fo'r gwasanaeth newydd gael ei ehangu i'r grŵp hwn a bod mwy o ansicrwydd ynghylch effeithiau posibl cwnsela neu unrhyw ganlyniadau anfwriadol.
- 7.95 Er gwaethaf cyfyngiadau methodolegol, mae'r ymgynghoriadau a data ymchwil yn nodi gwerth profion 'cyn ac ar ôl' ar gyfer unigolion sy'n cael cwnsela i werthuso newid yn ystod y sesiynau. Mae'n bosibl y bydd tîm gwerthuso yn gallu adeiladu grŵp rheoli (e.e. grŵp o blant a phobl ifanc nad ydynt wedi cael cwnsela) a defnyddio'r data 'cyn ac ar ôl' fel rhan o gynllun gwerthuso lled-arbrofol.
- 7.96 Fel y nodir yn Argymhelliad 11, mae peth data ar gyfer y tri mesur canlyniadau a argymhellir eisoes yn cael eu casglu. Mae gwasanaethau cwnsela ALLau yn cwblhau'r YP-CORE i blant a phobl ifanc oed ysgol uwchradd ac yn dychwelyd y wybodaeth i Lywodraeth Cymru yn flynyddol. Mae'r YP-Core yn cael ei gwblhau ym mhob sesiwn gwnsela ac felly gellid ei ddefnyddio fel offeryn mesur 'cyn ac ar ôl'. Wrth i wasanaethau cwnsela gael eu hymestyn i blant iau o oedran ysgol gynradd, byddai angen i ALLau ddefnyddio mesur ychwanegol i'r boblogaeth hon, gan nad yw'n cael ei ddefnyddio ar gyfer plant o dan 11 oed.
- 7.97 Gellid defnyddio data arferol a seilweithiau data graddfa fwy i fesur iechyd meddwl (drwy SDQ) a llesiant (trwy SWEMBS). Fel y nodwyd, mae arolygon SHRN SHW eisoes yn casglu'r data hyn ar gyfer dysgwyr ysgolion uwchradd. Mae'n debygol y bydd rhaid ehangu'r seilwaith data i blant oed ysgol gynradd a'r rhai nad ydynt mewn addysg a/neu'n defnyddio gwasanaethau cymunedol yn unig. Fel y nodwyd, mae seilwaith SHRN ysgol gynradd yn cael ei dreialu ar hyn o bryd. Nododd y rhai a gymerodd ran yn yr astudiaeth hefyd botensial yr arolwg Agweddau Disgyblion at yr Hunan a'r Ysgol ([PASS](#)) sydd â'r bwriad o roi cipolwg ar agweddau dysgwyr a'u

problemau ynghylch dysgu. Seilwaith arall y gellid ei archwilio ymhellach yw HAPPEN.

- 7.98 Ceir rhai heriau o ran defnyddio data a gesglir yn rheolaidd ar gyfer gwerthuso canlyniadau. Yn gyntaf, byddai angen data dienw lefel-unigol ar y plant a'r bobl ifanc sydd wedi cael cwnsela. Gallai'r data hyn gynnwys rhesymau pam yr oedd plant a phobl ifanc wedi ystyried cwnsela ond heb ddefnyddio'r gwasanaethau, er mwyn deall a oedd anghydraddoldebau o ran cyrhaeddiad a rhwystrau posibl i fynediad. Yn arolwg presennol SHRN SHW, nid oes unrhyw eitem i nodi dysgwyr sydd wedi manteisio ar gwnsela, nifer y sesiynau a fynychwyd na phryd y'u derbyniwyd. Dylai rhan o'r peilot a'r gwerthusiad dichonoldeb archwilio'r cyfleoedd gyda'r gwahanol seilweithiau data i ychwanegu eitemau perthnasol wrth dderbyn cwnsela, neu sut y gellir eu cysylltu â ffynonellau data a all roi gwybodaeth o'r fath. Mae gwaith yn cael ei wneud ar hyn o bryd i symud ymlaen i gysylltu data yr arolwg SHRN SHW gyda data y gwasanaethau iechyd arferol (Morgan et al., 2020).
- 7.99 Yn ail, mae'n bwysig bod sefydliadau ysgolion a chymunedol, ALLau a thimau gwerthuso yn ystyried y cyfleusterau seilwaith storio data i gasglu a chadw'n ddiogel y data dienw ar unigolion sy'n mynychu cwnsela. Mae hyn yn hanfodol o ystyried graddau'r pryder am gyfrinachedd y gwasanaeth.
- 7.100 Yn ogystal â defnyddio offer mesur i asesu effeithiolrwydd, argymhellodd yr ymgynghoriadau a'r data ymchwil y dylai gwerthusiad gynnwys astudiaethau achos ansoddol dienw i archwilio profiad plant a phobl ifanc unigol o gwnsela. Mae gan y data hwn y potensial i gael gwell dealltwriaeth o faterion allweddol o ran cyrhaeddiad, ymwybyddiaeth a stigma, oherwydd gallai rhannu enghreifftiau arwain at normaleiddio cwnsela ac annog plant a phobl ifanc i'w ystyried fel opsiwn defnyddiol.
- 7.101 Ar lefel system, prin fu'r gwerthusiad o wasanaethau cwnsela fel rhai sydd wedi'u hintegreiddio â dull system gyfan ehangach, sy'n cynnwys gweithgarwch ar lefel y sefydliad, yr ALI a'r llywodraeth genedlaethol. Ni chanfuwyd astudiaethau o'r math hwn yn yr adolygiad cyflym o'r dystiolaeth. Yn yr ymgynghoriadau a'r data ymchwil, profiad ac effaith y sesiynau cwnsela ar yr unigolyn oedd prif ystyriaeth y cyfranogwyr. Fodd bynnag, mae'n bwysig hefyd rhoi ystyriaeth i werthuso'r model optimaidd ac estynedig yn gyflawn, gan gynnwys y gweithgareddau ychwanegol a argymhellir, y gallai rhai ohonynt gael eu cyflwyno fel rhan o'r Dull Ysgol Gyfan, e.e.

cynyddu gwybodaeth ac ymwybyddiaeth, neu wella gwybodaeth a sgiliau ymhlith staff.

- 7.102 Fel y nodwyd eisoes yn yr adran hon, RCT yw'r dull mwyaf cadarn o werthuso gwasanaethau cwnsela. Fodd bynnag, os caiff gweithgarwch ar lefel system ei weithredu i optimeiddio gwasanaethau, mae'n debygol na fydd RCT ar lefel unigolyn, sy'n dewis plant a phobl ifanc ar hap, yn briodol. Mae hyn oherwydd na fydd modd creu grŵp rheoli sydd ddim yn derbyn ymyriad, e.e. ni all grŵp rheoli o blant a phobl ifanc mewn ysgol gael eu heithrio o weithgarwch y cwricwlwm cyffredinol er mwyn addysgu dysgwyr am gwnsela. O ganlyniad, byddai angen clwstwr o RCT lle mae sefydliadau, darparwyr gwasanaethau neu ALLau yn hytrach nag unigolion yn cael eu dewis ar hap i dderbyn y gwasanaeth optimaidd ac estynedig unwaith y bydd wedi'i ddatblygu, ei fireinio a'i fod yn barod i'w weithredu.
- 7.103 Os nad yw RCT yn ddichonadwy, gellid defnyddio dull heb fod yn un ar hap, e.e. os yw'r gwasanaeth optimaidd ac estynedig yn cael ei gyflwyno'n genedlaethol ar yr un pryd, ac nad oes unrhyw opsiwn i sefydliadau neu ALLau weithredu fel y grŵp rheoli.
- 7.104 Gallai'r ddau ddull gwerthuso hyn ddefnyddio seilwaith data, megis SHRN, sy'n mesur iechyd meddwl a llesiant. Fel yn achos gwerthusiad ar lefel unigol, bydd angen gwaith i wella'r seilwaith i gefnogi gwerthusiad ar lefel system. Yn gyntaf, bydd angen ffynonellau data a all ddarparu data i bob lleoliad a gwmpesir gan y gwasanaeth cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned, yn enwedig ar gyfer plant oed ysgol gynradd. Yn ail, bydd angen mesur sylfaenol o iechyd meddwl a llesiant plant a phobl ifanc cyn i wasanaethau gael eu hoptimeiddio a'u hystemyn. Bydd hyn yn caniatáu asesiad o newid.
- 7.105 Mae hefyd yn bwysig cynnal asesiad cynhwysfawr o weithrediad y dull system addysg gyfan drwy werthuso'r broses. Mae gwerthusiadau proses yn allweddol i ddeall a yw gwasanaeth yn cael ei gyflenwi yn ôl y bwriad, ac a allai aneffeithiolrwydd fod yn ganlyniad i fethiant gweithredu. Gall hyn helpu ymhellach i ddeall sut mae'r gwasanaeth yn rhyngweithio â'r ddarpariaeth iechyd meddwl a llesiant sy'n bodoli, er mwyn helpu i briodoli canlyniadau i lefel y gwasanaeth a ddarperir. I'r perwyl hwn, gallai sefydliadau a gwasanaethau cwnsela ALLau gasglu data ar weithgareddau lefel system a ddarperir mewn perthynas â chwnsela, megis llwybrau atgyfeirio, sesiynau codi ymwybyddiaeth o'r cwricwlwm, a chymorth i staff y sefydliad.

- 7.106 Gellid darparu gwerthusiad o ganlyniadau'r gwasanaeth cwnsela fel rhan o ddull partneriaeth rhwng y cyllidwr gwasanaeth (e.e. Llywodraeth Cymru), cyflenwi gwasanaethau (e.e. gwasanaethau cwnsela) a'r gwerthusydd allanol. Gall cyllid gan gyllidwr ymchwil gynnig cyfle i ymgymryd ag astudiaeth o'r fath. Gallai hyn fod yn rhan o dendr cystadleuol a gyhoeddir gan Lywodraeth Cymru neu fel rhan o gais grant ymchwil a wneir i gyllidwyr ymchwil eraill sy'n cefnogi ymchwil gwerthuso. Gall data o'r gwerthusiad canlyniadau gefnogi penderfyniad polisi ynghylch a ddylid parhau â'r gwasanaeth optimaidd ac estynedig oherwydd ei fod yn dangos effeithiolrwydd, ynteu a yw angen ei optimeiddio ymhellach, neu hyd yn oed dadfuddsoddi er mwyn cael darpariaeth wahanol sydd â sylfaen dystiolaeth iddi.
- 7.107 Y tu hwnt i'r gwerthusiad canlyniadau hwn, ceir asesiad parhaus o effeithiau gwasanaeth y gellir ei integreiddio fel rhan o'r gwaith monitro gwasanaethau (Argymhelliad 13). Gall casglu data iechyd meddwl a llesiant plant a phobl ifanc fel mater o drefn, yn bennaf drwy seilwaith data ar raddfa fwy, gefnogi awdurdodau lleol a sefydliadau yn y broses barhaus o wella gwasanaethau a yrrir gan ddata.
- 7.108 I grynhoi, mae angen dau gam gwerthuso ar gyfer y gwasanaethau cwnsela. Y cam cyntaf yw datblygu, peilota a dichonoldeb fel rhan o'r cyfnod optimeiddio ac ehangu. Gall hyn hefyd ddarparu gwybodaeth am y mesuriadau canlyniadau a'r seilweithiau data mwyaf priodol y dylid eu cael. Yr ail gam yw gwerthusiad canlyniadau i asesu effeithiolrwydd gwella iechyd meddwl a llesiant plant a phobl ifanc. Gellir cynnal gwerthusiad ar lefel unigol i asesu'r canlyniadau i blant a phobl ifanc sy'n cael sesiynau cwnsela. Dylid ystyried gwerthusiad pellach i ddeall sut y gall y dull system addysg gyfan optimaidd o ymdrin â gwasanaethau cwnsela effeithio ar iechyd meddwl a llesiant plant a phobl ifanc. Mae RCT yn cynnig cynllun gwerthuso cadarn, ond gellir defnyddio dulliau mwy pragmatig, nad ydynt yn rhai ar hap. Gall gwerthuso leihau'r baich ar y system os defnyddir seilweithiau data presennol. Mae asesu gweithrediad y gwasanaeth yn bwysig er mwyn deall p'un a ellir priodoli canlyniadau i'r gwasanaeth ynteu i weithgareddau iechyd meddwl a llesiant eraill.

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

- 7.109 Dylid monitro'r broses o weithredu cwnsela yn y tymor hwy er mwyn sicrhau gwasanaeth o ansawdd uchel parhaus, tra'r un pryd yn goruchwyllo buddsoddiad mewn capasiti i sicrhau darpariaeth gynaliadwy. Ni chafodd hyn ei ystyried yn fanwl yn yr adolygiad cyflym o'r dystiolaeth. Roedd cyfranogwyr yr ymgynghoriadau 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 rhai ystyriaethau pwysig.
- 7.110 Nododd y data fod angen goruchwyliaeth genedlaethol ar gyfer monitro gwasanaethau. Gallai hyn fod ar ffurf bwrdd llywodraethu, a dyma a awgrymwyd fel un opsiwn monitro yn yr ymgynghoriadau a'r data ymchwil. Roedd y data yn nodi y byddai goruchwyliaeth genedlaethol gryfach yn annog rhywfaint o safoni o ran darpariaeth gwasanaethau, ac y byddai'n sicrhau cysondeb ansawdd. Gallai'r bwrdd gael cylch 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.
- 7.111 Ar hyn o bryd, mae Llywodraeth Cymru yn cefnogi darparu gwasanaethau drwy gyfarfod ddwywaith y flwyddyn gyda chynrychiolwyr rhanbarthol o bob awdurdod lleol a darparwyr cwnsela mewn ysgolion annibynnol. Er mwyn lleihau rhywfaint o'r baich posibl o sefydlu bwrdd llywodraethu newydd, gellid optimeiddio'r grŵp hwn i ffurfio grŵp llywio cenedlaethol. Mae hefyd yn hollbwysig bod gan blant a phobl ifanc lais wrth fonitro gwasanaethau. Gellir cynnal ymgynghoriad pellach gyda'r

rhanddeiliaid hyn i archwilio sut y gallent gymryd rhan, ond gallai grŵp llywio cenedlaethol cyfochrog ar gyfer plant a phobl ifanc fod yn un opsiwn.

- 7.112 Er mwyn cefnogi monitro gwasanaethau yn y tymor hwy, roedd yr ymgynghoriadau a'r data ymchwil yn nodi nifer o farcwyr gwasanaeth o ansawdd uchel y dylid eu casglu fel mater o drefn. Y rhain yw: 1) y galw am wasanaethau, rhestrau aros a mynediad at gwnsela i fonitro a yw plant a phobl ifanc yn derbyn gwasanaethau mewn modd amserol; 2) 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; 3) nifer ac amllder y sesiynau cwnsela a ddarperir i unigolion, a all gynnwys cyfran y 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; 4) atgyfeiriadau a mynediad at wasanaethau eraill, yn arbennig gwasanaethau iechyd meddwl fel CAMHS. Gall hyn helpu i ddeall a yw gwaith amlasiantaeth yn gweithredu fel y bwriadwyd, neu a oes heriau o ran integreiddio gwasanaethau y mae angen mynd i'r afael â nhw; a 5) capasiti gwasanaethau cwnsela i sicrhau bod digon o argaeledd. Gellid monitro ansawdd y gwasanaeth hefyd, trwy ddefnyddio mesurau boddhad a ddefnyddir yn gyffredin mewn gwerthusiadau cwnsela, yn arbennig yr ESQ (Cooper et al., 2010).
- 7.113 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. Mae'r data hwn ar gael trwy StatsCymru a bwletin ystadegol blynyddol. Yr eitemau a adroddir arnynt yn flynyddol yw: nifer y bobl ifanc sy'n derbyn cwnsela yn ôl ardal, oedran, rhyw ac ethnigrwydd; amllder cyfanswm y sesiynau a gyflwynir i bob unigolyn; ac amllder y rheswm dros fynychu. Dylai'r eitemau ychwanegol a awgrymir gael eu hystyried a'u blaenoriaethu gan y grŵp neu'r seilwaith sy'n cymryd trosolwg o weithredu argymhellion yr astudiaeth, i benderfynu pa rai, os o gwbl, o'r eitemau ychwanegol hyn ddylai hefyd fod yn rhan o ddatganiad yr ALLau. Gallai'r grŵp neu'r seilwaith sydd â goruchwyliaeth genedlaethol dros wasanaethau ailymweld â nhw yn rheolaidd.
- 7.114 Roedd yr ymgynghoriadau a data ymchwil yn cydnabod yr anhawster i gasglu rhywfaint o'r data monitro ar hyn o bryd, a dylai hyn fod yn rhan o'r penderfyniad a wneir ynghylch pa eitemau monitro ychwanegol a asesir wrth symud ymlaen. Ystyriwyd bod y galw am wasanaethau a chapasiti gwasanaethau yn arbennig o heriol i'w fonitro. Dylid nodi ei bod o fewn cwmpas yr astudiaeth i ddeall y galw

presennol, y cyflenwad a'r angen heb ei ddiwallu, ond roedd diffyg data ar gael i gefnogi hyn. Roedd y profformâu mapio gwasanaeth o ddarpariaeth gwnsela ALLau yn ddefnyddiol i olrhain amrywiadau rhanbarthol o ran argaeledd gwasanaethau, ond roedd lefel y manylion a ddarparwyd yn dibynnu ar yr unigolyn a oedd yn darparu'r wybodaeth. Gyda pheth mireinio a chanllawiau manylach, gallai fod yn ffynhonnell ddata ddefnyddiol yn y dyfodol sy'n casglu rhywfaint o'r wybodaeth nad yw yn cael monitro'n systematig hyd yma fel rhan o'r data a anfonir gan ALLau i Lywodraeth Cymru.

- 7.115 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'r data ymchwil hefyd am y sgôp ar gyfer defnyddio arolwg PASS. Roedd y data yn awgrymu bod nifer o ysgolion yng Nghymru yn defnyddio PASS fel rhan o'u seilwaith i adnabod problemau dysgwyr. Gan y gellir sicrhau bod y data o'r ffynonellau hyn ar gael ar lefel sefydliadol, o'i gymharu â'r data ar lefel ALLau a anfonir gan yr ALLau i Lywodraeth Cymru, gallant fod yn ddefnyddiol i gefnogi ysgolion a sefydliadau cymunedol i asesu ansawdd eu gwasanaeth.
- 7.116 Fel y nodwyd yn gynharach, mae cyfyngiadau gyda'r seilweithiau a'r ffynonellau data presennol hyn gan nad ydynt yn cwmpasu pob lleoliad neu grŵp oedran, neu efallai nad ydynt yn cwmpasu'r holl eitemau monitro a awgrymwyd yn yr astudiaeth bresennol. Dylai Llywodraeth Cymru ac ALLau annog ysgolion a sefydliadau cymunedol i ystyried y seilweithiau a'r ffynonellau data sydd ar gael iddynt i gefnogi'r gwaith o fonitro ansawdd, a lle nad oes rhai ar gael, efallai y dylid eu hannog i'w datblygu.
- 7.117 Mae nifer o gynulleidfaoedd gwahanol a allai ddefnyddio data monitro ar draws y system. Ar lefel genedlaethol, mae'n hynod bwysig i lunwyr polisi gael trosolwg clir o gapasiti a gallu'r gwasanaeth cwnsela, ynghyd â'r galw. Mae hyn yn ofynnol er mwyn sicrhau y gall gwasanaethau ddiwallu anghenion gwasanaeth optimaidd ac estynedig. Mae hefyd yn bwysig er mwyn sicrhau bod gwasanaethau yn cyrraedd ac yn gallu mynd i'r afael â gwahanol anghenion a dewisiadau, yn enwedig unigolion â nodweddion gwarchodedig neu rai o oedran datblygu gwahanol. Gall data ar gapasiti'r gwasanaeth, ynghyd â data ar ddemograffeg y rhai sy'n

defnyddio'r gwasanaeth, helpu i lywio lle efallai y dylid cael buddsoddiad strategol mewn cwnsela, ehangu'r gweithlu i ddarparu gwahanol dechnegau therapiwtig (e.e. therapi chwarae i blant iau oed ysgol gynradd) neu i gael cwnselwyr a all ddarparu dewisiadau i bob plentyn a pherson ifanc (e.e. cael cwnsela yn eu dewis iaith).

- 7.118 Ar gyfer cynulleidfaoedd ar lefel awdurdod lleol a sefydliadol lle caiff gwasanaethau eu comisiynu i raddau helaeth, bydd yn arbennig o bwysig cael data ar lefel ALL ar ansawdd gwasanaethau a lefelau boddhad. Er ei bod yn bwysig cadw'r data hwn ar lefel genedlaethol i weld ansawdd y gwasanaeth yn ei gyfanrwydd, gall data ar lefel leol gefnogi gweithredu mwy uniongyrchol ar wella gwasanaethau, y gellir ei wneud ar y cyd â'r gwasanaeth cwnsela a gomisiynwyd. Bydd cynulleidfaoedd ar y lefel hon hefyd yn elwa o ddata ar iechyd meddwl a llesiant plant a phobl ifanc (Argymhelliad 11 a 12) fel y gallant fonitro newidiadau mewn canlyniadau a nodi lle nad yw'r gwasanaeth yn cael effeithiau cadarnhaol, neu hyd yn oed os oes niwed posibl yn dod i'r amlwg.
- 7.119 Mae'r angen i adeiladu mecanweithiau er mwyn i randdeiliaid allu defnyddio data yn hollbwysig, boed yn ddata ar lefel awdurdod lleol a ddarperir yn flynyddol gan Lywodraeth Cymru, neu ddata ar lefel sefydliad a gynhyrchir drwy ffynonellau data megis arolwg PASS a SHRN. Mae angen ystyried pa gymorth ac adnoddau sydd eu hangen ar y grwpiau hyn, er mwyn iddynt fyfyrwyr a gweithredu ar y data y maent yn ei dderbyn, a'r cymorth y bydd ei angen arnynt i integreiddio cwnsela i fonitro'r Dull Ysgol Gyfan a argymhellwyd yn yr asesiad gwerthuso cysylltiedig (Brown et al., 2022). Mae hyn yn cysylltu ag argymhelliad cynharach (Argymhelliad 8) am yr angen i gael ethos 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 yn y gwasanaeth. Mae'r [Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion](#) yn rhoi enghraifft ddefnyddiol o seilwaith sy'n cefnogi lledaenu ymchwil a data monitro i sefydliadau. Gallai hyn gael ei ystyried gan grŵp gweithredu sydd â chylch gorchwyl ar gyfer gweithredu argymhellion yr astudiaeth hon.
- 7.120 I grynhoi, mae monitro gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned yn y tymor hwy yn bwysig er mwyn sicrhau darpariaeth gynaliadwy o ansawdd uchel. Gallai goruchwyliaeth genedlaethol gliriach fod yn ddefnyddiol wrth fonitro gwasanaethau. Gallai hyn olygu bwrdd cenedlaethol neu optimeiddio grwpiau a strwythurau presennol. Mae amrywiaeth o ddangosyddion allweddol y mae'r astudiaeth yn argymhell eu monitro, a gallai'r grŵp neu'r seilwaith sy'n cymryd

cyfrifoldeb am weithredu'r argymhellion flaenoriaethu'r eitemau data i'w casglu y tu hwnt i'r rhai a anfonir gan ALLau i Lywodraeth Cymru ar hyn o bryd. Gallai amrywiaeth o seilweithiau data a ffynonellau data fod yn ddefnyddiol i sefydliadau ysgol a chymunedol wrth fonitro ansawdd eu gwasanaeth, ond efallai y bydd angen datblygu'r rhain ar gyfer grwpiau oedran penodol, oherwydd efallai y bydd y sefydliadau hyn yn gweld data ar lefel bob grŵp oedran dysgwyr yn fwy defnyddiol. Mae angen gwaith pellach i ystyried sut y gall gwasanaethau cwnsela, ysgolion a lleoliadau cymunedol ddefnyddio gwybodaeth fonitro yn y ffordd orau. Bydd angen i hyn ystyried y seilwaith a'r gallu ar lefel genedlaethol, awdurdodau lleol, ac ar lefel sefydliadol.

Argymhelliad 13: Mae angen monitro gweithrediad cenedlaethol er mwyn sicrhau darpariaeth gwasanaeth cwnsela cynaliadwy o ansawdd uchel. Ar hyn o bryd, mae awdurdodau lleol yn anfon data i Lywodraeth Cymru, ond mae angen rhai eitemau ychwanegol ynghylch galw a chapasiti. 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, awdurdod lleol a sefydliadol er mwyn sicrhau y gellir dehongli data a gweithredu arnynt fel rhan o'r gwaith o wella'r gwasanaethau a ddarperir.

Crynodeb

- 7.121 Nod trosfwaol yr astudiaeth bresennol oedd adolygu gwasanaethau cwnsela statudol presennol mewn ysgolion ac yn y gymuned ar gyfer plant a phobl ifanc oed ysgol uwchradd er mwyn optimeiddio'r ddarpariaeth bresennol. Roedd hefyd yn ceisio sefydlu a ddylid ymestyn y ddarpariaeth i bob plentyn oed ysgol gynradd 4 oed a hŷn. Yn gyffredinol, mae'r astudiaeth yn argymhell ehangu gwasanaethau cwnsela i blant oed ysgol gynradd. Bydd angen ehangu capasiti a gallu er mwyn sicrhau y gellir diwallu anghenion penodol y grŵp hwn, e.e. sicrhau bod y technegau therapiwtig sy'n briodol i'w datblygiad ar gael yn rhwydd.
- 7.122 Mae'r astudiaeth yn argymhell bod y model optimaidd o wasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned ar gael i blant a phobl ifanc oed ysgol gynradd ac uwchradd. Deallir y model hwn fel Dull System Addysg Gyfan o ymdrin â gwasanaethau cwnsela, sydd â pharhad clir gyda'r dull ysgol gyfan ar gyfer llesiant

emosiynol a meddyliol sy'n cael ei symud ymlaen ar hyn o bryd gan Lywodraeth Cymru (Brown et al., 2022). Mae gan y model cwnsela arfaethedig hwn bum maes o ddarpariaeth: 1) darpariaeth gynhwysfawr o wasanaethau cwnsela gan gwnselwyr arbenigol, cofrestredig; 2) rhaglen gyffredinol ar gyfer gweithgareddau iechyd meddwl a llesiant i bob plentyn a pherson ifanc; 3) dull system gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl a llesiant, sy'n darparu hyfforddiant i staff ac yn mabwysiadu ethos hybu iechyd; 4) gwaith amlasiantaeth rhwng rhanddeiliaid system allweddol; a 5) gwerthuso a monitro ar gyfer gwella gwasanaethau. Mae'r argymhellion a gyflwynir yn y bennod hon yn cefnogi datblygiad y model hwn.

- 7.123 Ar ôl cwblhau'r astudiaeth hon, dylid cymryd y camau nesaf allweddol, a chynhwysir y rhain yn yr argymhellion yn y bennod hon. Yn gyntaf, datblygu grŵp gweithredu a strategaeth i ystyried gweithredu argymhellion a datblygiad ymarferol y gwasanaeth optimaidd ac estynedig. Yn ail, peilota cychwynnol a phrofion dichonoldeb y gwasanaeth, gyda gwerthusiad wedi'i ymgorffori, a all gefnogi unrhyw optimeiddio ychwanegol sydd ei angen o ganlyniad i arsylwi ar weithrediad yr argymhellion presennol yn y byd go iawn. Yn drydydd, gwerthusiad o'r gwasanaeth i asesu a all gael effaith gadarnhaol ar iechyd meddwl a llesiant plant a phobl ifanc. Gall y gwerthusiad hwn lywio a chefnogi monitro tymor hwy i sicrhau y gweithredir gwasanaeth cwnsela o ansawdd uchel mewn ysgolion ac yn y gymuned.

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](#).

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

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

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

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](#).

Khangura, S., Konnyu, K., Cushman R. et al. (2012). Evidence summaries: the evolution of a rapid review approach. Systematic Reviews, 1, 10.

Liberati, A., Altman, D.G., Tetzlaff, J., et al. (2009). The PRISMA statement for reporting systematic reviews and meta-analyses of studies that evaluate healthcare interventions: explanation and elaboration. PLoS Medicine, 6, e1000100.

Llywodraeth Cymru. (2008). *Gwasanaethau Cwnsela mewn Ysgolion yng Nghymru - Strategaeth Genedlaethol*. Caerdydd: Llywodraeth Cymru.

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

Llywodraeth Cymru. (2013). [Canllawiau statudol i awdurdodau lleol yng Nghymru ynghylch darpariaeth gwasanaethau cwnsela annibynnol](#).

Llywodraeth Cymru. (2015). [Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol](#).

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. (2020c). [Maes dysgu a phrofiad: iechyd a lles](#).

- Llywodraeth Cymru. (2021a). [Cwnsela i Blant a Phobl Ifanc, 2019/20 – Datganiad ystadegol cyntaf](#).
- Llywodraeth Cymru. (2021b). [Fframwaith ar sefydlu dull Ysgol gyfan ar gyfer llesiant emosiynol a meddyliol](#).
- Llywodraeth Cymru. (2021c). [Curriculum and Assessment \(Wales\) Act 2021](#).
- Mann, M., Woodward, A., Nelson, A. & Byrne, A. (2019). Palliative Care Evidence Review Service (PaCERS): a knowledge transfer partnership. *Health Research Policy and Systems*, 100.
- Morgan, K., Page, N., Brown, R. *et al.* (2020). Sources of potential bias when combining routine data linkage and a national survey of secondary school aged children: a record linkage study. *BMC Medical Research Methodology* 20, 178.
- 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](#).
- Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg y Cynulliad Cenedlaethol. (2018). [Cadernid Meddwl](#).
- Sefydliad Polisi Cyhoeddus i Gymru (2016). [Promoting Emotional Health, Well-being and Resilience in Primary Schools](#).
- 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
- Swyddfa'r Wasg Llywodraeth Cymru (2018). [Datganiad ysgrifenedig: Grŵp Gorchwyl a Gorffen y Gweinidogion ar Ddull Ysgol Gyfan o hybu Iechyd Meddwl a Llesiant](#).
- The Children's Society. (2020). [Life on Hold: children's well-being and COVID-19](#).
- Varker, T., Forbes, D., Dell, L. *et al.* (2015). Rapid evidence assessment: increasing the transparency of an emerging methodology. *Journal of Evaluation in Clinical Practice*, 21, 6, 1199-1204

Cyfeiriadau: Adolygiad Cyflym o'r Dystiolaeth

- Bamford, J. & Akhurst, J. (2014). 'She's not going to leave me'- counsellors' feelings on ending therapy with children. *British Journal of Guidance and Counselling*, 42(5), 459-471.
- Beecham, J., Pearce, P., Sewell, R. & Osman, S. (2019). Support and costs for students with emotional problems referred to school-based counselling: findings from the ALIGN study. *British Journal of Guidance and Counselling*, 47(4), 460-471.
- Churchman, A., Mansell, W., Al-Nufoury, Y. & Tai, S. (2019). A qualitative analysis of young people's experiences of receiving a novel, client-led, psychological therapy in school. *Counselling and Psychotherapy Research*, 19(4), 409-418.
- Churchman, A., Mansell, W. & Tai, S. (2019). A school-based feasibility study of method of levels: a novel form of client-led counselling. *Pastoral Care in Education*, 37(4), 331-346.
- Churchman, A., Mansell, W. & Tai, S. (2020). A school-based case series to examine the feasibility and acceptability of a PCT-informed psychological intervention that combines client-led counselling (Method of levels) and a parent–child activity (Shared goals). *British Journal of Guidance and Counselling*, 49(4), 587-602, DOI: 10.1080/03069885.2020.1757622.
- Cobbett, S. (2016). Reaching the hard to reach: quantitative and qualitative evaluation of school-based arts therapies with young people with social, emotional and behavioural difficulties. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 21(4), 403-415.
- Cooper, M., McGinnis, S. & Carrick, L. (2014). School-based humanistic counselling for psychological distress in young people: a practice research network to address the attrition problem. *Counselling and Psychotherapy Research*, 14(3), 201-211.
- Cooper, M., Pybis, J., Hill, A., *et al.* (2013). Therapeutic outcomes in the Welsh Government's school-based counselling strategy: an evaluation. *Counselling and Psychotherapy Research*, 13(2), 86-97.
- Cooper, M., Rowland, N., McArthur, K., *et al.* (2010). Randomised controlled trial of school-based humanistic counselling for emotional distress in young people: feasibility study and preliminary indications of efficacy. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 4, 12.
- 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.

- Cooper, M., Stewart, D., Sparks, J. & Bunting, L. (2013). School-based counseling using systematic feedback: a cohort study evaluating outcomes and predictors of change. *Psychotherapy Research*, 23(4), 474-88.
- Cooper, M., Van Rijn, B. & Chryssafidou, E. (2019). Avatar-based counselling for psychological distress in secondary school pupils: pilot evaluation. *British Journal of Guidance and Counselling*, 47(4), 446-459.
- Daniunaite, A., Cooper, M. & Forster, T. (2015). Counselling in UK primary schools: outcomes and predictors of change. *Counselling and Psychotherapy Research*, 15(4), 251-261.
- Duffy, F., Sharpe, H., Beveridge, E., *et al.* (2021). Mixed methods pilot evaluation of interpersonal psychotherapy for body image for adolescents. *Clinical Child Psychology & Psychiatry*, 26(1), 167-177.
- Duncan, C., Rayment, B., Kenrick, J. & Cooper, M. (2020). Counselling for young people and young adults in the voluntary and community sector: an overview of the demographic profile of clients and outcomes. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 93(1), 36-53.
- Evans, R., Parker, R., Russell, A. E., *et al.* (2019). Adolescent self-harm prevention and intervention in secondary schools: a survey of staff in England and Wales. *Child and Adolescent Mental Health*, 24(3), 230-238.
- Farouk, S. & Edwards, S. (2020). Narrative counselling for adolescents at risk of exclusion from school. *British Journal of Guidance and Counselling*, 49(4), 553-564.
- Finning, K., White, J., Toth, K., *et al.* (2021). Longer-term effects of school-based counselling in UK primary schools. *European Child & Adolescent Psychiatry*. DOI: 10.1007/s00787-021-01802-w
- 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.
- Fox, C. L. & Butler, I. (2009). Evaluating the effectiveness of a school-based counselling service in the UK. *British Journal of Guidance and Counselling*, 37(2), 95-106.
- Grogan, S., Williams, A., Kilgariff, S., *et al.* (2014). Dance and body image: young people's experiences of a dance movement psychotherapy session. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 6(2), 261-277.

- 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.
- Hanley, T., Ersahin, Z., Sefi, A. & Hebron, J. (2017). Comparing online and face-to-face student counselling: what therapeutic goals are identified and what are the implications for educational providers? *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 27(1), 37-54.
- Hanley, T., Sefi, A. & Lennie, C. (2011). Practice-based evidence in school-based counselling. *Counselling and Psychotherapy Research*, 11(4), 300-309.
- 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.
- Kernaghan, D. & Stewart, D. (2016). "Because you have talked about your feelings, you don't have to think about them in school": experiences of school-based counselling for primary school pupils in Northern Ireland. *Child Care in Practice*, 22(3), 231-246.
- Killips, C., Cooper, M., Freire, E. S. & McGinnis, S. (2012). Motivation as a predictor of outcomes in school-based humanistic counselling. *Counselling and Psychotherapy Research*, 12(2), 93-99.
- Lalor, K., O'Dwyer, S. & McCrann, D. (2006). Review of a community-based youth counselling service in Ireland. *Children and Youth Services Review*, 26(3), 325-345.
- 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.
- Lee, R. C., Tiley, C. E. & White, J. E. (2009). The Place2Be: measuring the effectiveness of a primary school-based therapeutic intervention in England and Scotland. *Counselling and Psychotherapy Research*, 9(3), 151-159.
- Llywodraeth Cymru. (2011a). [*Gwerthusiad o'r Strategaeth Cwnsela mewn Ysgolion yng Nghymru: Adroddiad Terfynol*](#).
- Llywodraeth Cymru. (2011b). [*Gwerthusiad o'r strategaeth cwnsela mewn ysgolion yng Nghymru: cam un*](#).
- Loynd, C., Cooper, M. & Hough, M. (2005). Scottish secondary school teachers' attitudes towards, and conceptualisations of, counselling. *British Journal of Guidance and Counselling*, 33(2), 199-210.

- Lynass, R., Pykhtina, O. & Cooper, M. (2012). A thematic analysis of young people's experience of counselling in five secondary schools in the UK. *Counselling and Psychotherapy Research*, 12(1), 53-62.
- McArdle, P., Moseley, D., Quibell, T., *et al.* (2002). School-based indicated prevention: a randomised trial of group therapy. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 43(6), 705-712.
- McArthur, K., Cooper, M. & Berdondini, L. (2013). School-based humanistic counseling for psychological distress in young people: pilot randomized controlled trial. *Psychotherapy Research*, 23(3), 355-65.
- McArthur, K., Cooper, M. & Berdondini, L. (2016). Change processes in school-based humanistic counselling. *Counselling and Psychotherapy Research*, 16(2), 88-99.
- McElearney, A., Adamson, G., Shevlin, M. & Bunting, B. (2013). Impact evaluation of a school-based counselling intervention in Northern Ireland: is it effective for pupils who have been bullied? *Child Care in Practice*, 19(1), 4-22.
- Parsons, A. & Dubrow-Marshall, L. (2019). "I'm able to put my thoughts into picturing them physically" - phenomenological experiences of dance movement psychotherapy in a secondary school: unexpected empowerment over external contingency. *The Arts in Psychotherapy*, 64, 1-8.
- 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.
- Pattison, S. (2010). Reaching out: a proactive process to include young people with learning disabilities in counselling in secondary schools in the UK. *British Journal of Guidance and Counselling*, 38(3), 301-311.
- Pearce, P., Sewell, R., Cooper, M., *et al.* (2017). Effectiveness of school-based humanistic counselling for psychological distress in young people: pilot randomized controlled trial with follow-up in an ethnically diverse sample. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 90(2), 138-155.
- Polat, F. & Jenkins, P., SR. (2005). Provision of counselling services in secondary schools: a survey of local education authorities in England and Wales. *Pastoral Care in Education*, 23(4), 17-24.
- 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.
- Pro Bono Economics. (2018). [Economic evaluation of Place2Be's counselling service in primary schools.](#)
- 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.
- Pybis, J., Hill, A., Cooper, M. & Cromarty, K. (2012). A comparative analysis of the attitudes of key stakeholder groups to the Welsh Government's school-based counselling strategy. *British Journal of Guidance and Counselling*, 40(5), 485-498.
- Sharman, S. & Jinks, G. H. (2019). How are counselling and therapeutic services experienced by orthodox Jewish primary schools in north-west London? What are the cultural sensitivities, attitudes and beliefs of senior staff members in these schools? *Mental Health, Religion and Culture*, 22(4), 331-343.
- Sherr, L., Bergenstrom, A. & McCann, E. (1999). An audit of a school-based counselling provision for emotional and behavioural difficulties in primary school children. *Counselling Psychology Quarterly*, 12(3), 271-284.
- Sherr, L. & Sterne, A. (1999). Evaluation of a counselling intervention in primary schools. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 6(4), 286-296.
- Spratt, J., Shucksmith, J., Philip, K. & Watson, C. (2007). Embedded yet separate: tensions in voluntary sector working to support mental health in state-run schools. *Journal of Education Policy*, 22(4), 411-428.
- Stafford, M. R., Cooper, M., Barkham, M., *et al.* (2018). Effectiveness and cost-effectiveness of humanistic counselling in schools for young people with emotional distress (ETHOS): study protocol for a randomised controlled trial. *Trials*, 19, 175.
- Van Rijn, B., Cooper, M. & Chryssafidou, E. (2018). Avatar-based counselling for young people within school counselling. Qualitative analysis of client experience. *Counselling and Psychotherapy Research*, 18(1), 59-70.
- Vulliamy, G. & Webb, R. (2003). Supporting disaffected pupils: perspectives from the pupils, their parents and their teachers. *Educational Research*, 45(3), 275-286.
- Warr, S. (2010). Counselling refugee young people: an exploration of therapeutic approaches. *Pastoral Care in Education*, 28(4), 269-282.

- Westergaard, J. (2012). Career guidance and therapeutic counselling: sharing 'what works' in practice with young people. *British Journal of Guidance and Counselling*, 40(4), 327-339.
- Westergaard, J. (2013). Counselling young people: counsellors' perspectives on 'what works' - an exploratory study. *Counselling and Psychotherapy Research*, 13(2), 98-105.
- Wilkinson, P. O., Cestaro, V. & Pinchen, I. (2018). Pilot mixed-methods evaluation of interpersonal counselling for young people with depressive symptoms in non-specialist services. *Evidence-Based Mental Health*, 21(4), 134-138.
- 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.

Atodiad A: Data Profformâu Mapio Gwasanaeth Cwnsela

Mae Tabl A.1 yn crynhoi'r data a gasglwyd ar y profformâu mapio gwasanaethau cwnsela rhwng Ionawr a Chwefror 2021. Mae Rhan A yn ymdrin â rheoli a gweithredu gwasanaethau, ac atgyfeiriadau, lleoliad a chyllid ar draws ysgolion cynradd (blwyddyn 6), ysgolion uwchradd a lleoliadau cymunedol. Mae Rhan B yn ymdrin â defnydd y gwasanaethau o ddulliau cwnsela o bell cyn y pandemig COVID-19, eu hymateb i'r pandemig, gwasanaethau sydd yn eu lle i blant o dan flwyddyn 6, ac unrhyw ddarpariaeth ychwanegol arall.

Tabl A.1 Map o ddarpariaeth gwasanaeth cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned. Rhan A: Manylion cyflenwi a gwasanaethau ar gyfer pobl ifanc 11 i 18 oed (cyn pandemig COVID-19)

Awdurdod Lleol	Rheoli a gweithredu gwasanaeth	Gwasanaeth i ysgolion uwchradd (Dim ond lleoliadau heblaw safleoedd ysgolion prif ffrwd sy'n cael eu cynnwys)	Gwasanaeth i ddisgyblion blwyddyn 6	Gwasanaeth yn y gymuned
1	Gwasanaeth a redir gan yr Awdurdod Lleol gyda chwnselwyr hunangyflogedig.	Gall atgyfeiriadau gael eu gwneud trwy hunanatgyfeirio, rhieni, staff ysgol, gweithwyr proffesiynol eraill neu baneli amlasiantaeth. Lleoliad mewn Adeiladau'r Gwasanaeth leuenctid ar gyfer y rhai sy'n mynychu lleoliadau addysg amgen. Cyllid Grant Cynnal Refeniw.	Gall atgyfeiriadau gael eu gwneud gan ddysgwyr, rhieni, staff ysgol, gweithwyr proffesiynol eraill neu baneli amlasiantaeth. Lleoliad yn Adeiladau'r Gwasanaeth leuenctid. Cyllid Grant Cynnal Refeniw.	Gall atgyfeiriadau gael eu gwneud gan ddysgwyr, rhieni, staff ysgol, gweithwyr proffesiynol eraill neu baneli amlasiantaeth. Lleoliad mewn Adeiladau'r Gwasanaeth leuenctid. Cyllid Grant Cynnal Refeniw.
2	Gwasanaeth a redir gan yr Awdurdod Lleol.	Gall atgyfeiriadau gael eu gwneud gan staff ysgol, rhieni, hunanatgyfeirio neu drwy asiantaethau eraill (e.e. Meddyg Teulu) neu Banel Llesiant SPACE.	Gall atgyfeiriadau gael eu gwneud gan staff ysgol neu rieni.	Atgyfeiriadau Gall pobl ifanc nad ydynt yn mynychu'r ysgol ar hyn o bryd neu sydd â phresenoldeb gwael iawn yn yr ysgol hunanatgyfeirio neu gael eu hatgyfeirio trwy Feddyg Teulu, staff ysgol, rhieni neu'r Gwasanaeth Lles Addysg. Lleoliad: Yn y gymuned (e.e. llyfrgell leol, canolfan gymunedol).

Awdurdod Lleol	Rheoli a gweithredu gwasanaeth	Gwasanaeth i ysgolion uwchradd (Dim ond lleoliadau heblaw safleoedd ysgolion prif ffrwd sy'n cael eu cynnwys)	Gwasanaeth i ddisgyblion blwyddyn 6	Gwasanaeth yn y gymuned
3	Yr Awdurdod Lleol yn rhedeg gwasanaeth wyneb yn wyneb. Gwasanaeth ar-lein wedi'i gomisiynu.	Gall atgyfeiriadau ar gyfer gwasanaeth wyneb yn wyneb gael eu gwneud trwy hunanatgyfeirio, staff ysgol, rhieni (trwy staff ysgol), neu lechyd Meddwl Sylfaenol (trwy Reolwr Gwasanaeth). Hunanatgyfeirio i wasanaeth ar-lein. Lleoliad Unedau Cyfeirio Disgyblion. Cyllid Grant Cynnal Refeniw (gwasanaeth wyneb yn wyneb) a grant Llywodraeth Cymru (gwasanaeth ar-lein).	Gall atgyfeiriadau gael eu gwneud gan staff ysgol neu rieni. Lleoliad Man canolog. Cyllid Grant Cynnal Refeniw.	Gall atgyfeiriadau gael eu gwneud gan rieni, hunanatgyfeirio neu lechyd Meddwl Sylfaenol. Cyllid Grant Cynnal Refeniw.

Awdurdod Lleol	Rheoli a gweithredu gwasanaeth	Gwasanaeth i ysgolion uwchradd (Dim ond lleoliadau heblaw safleoedd ysgolion prif ffrwd sy'n cael eu cynnwys)	Gwasanaeth i ddisgyblion blwyddyn 6	Gwasanaeth yn y gymuned
4	Gwasanaeth wedi'i Gomisiynu.	Gall atgyfeiriadau gael eu gwneud drwy hunanatgyfeirio, staff ysgol, meddygon teulu a gweithwyr ieuchyd, gwasanaethau cymdeithasol, gweithwyr ieuenctid neu rieni naill ai yn yr ysgol neu drwy wefan neu ffôn y gwasanaeth. Lleoliad Unedau Cyfeirio Disgyblion ac, o dan rai amgylchiadau, lleoliadau diogel eraill. Cyllid Grant Cynnal Refeniw.	Gall atgyfeiriadau gael eu gwneud gan staff ysgol, rhieni, meddygon teulu a gweithwyr ieuchyd, gwasanaethau cymdeithasol neu weithwyr ieuenctid. Lleoliad Yr ysgol uwchradd y bydd y dysgwr yn ei mynychu ym mlwyddyn 7. Os na fydd hyn yn bosibl, bydd cwnselydd yn ymweld â'r ysgol gynradd neu'n defnyddio lleoliad priodol a diogel arall. Gwelir dysgwyr Blwyddyn 6 mewn lleoliadau addysgol amgen yno. Cyllid Grant Cynnal Refeniw.	Mae atgyfeiriadau ar gyfer y rhai nad ydynt mewn addysg ffurfiol fel arfer yn hunanatgyfeiriadau neu'n cael eu gwneud gan rieni. I'r rhai sydd wedi'u gwahardd dros dro neu wedi'u hatal dros dro, gall meddygon teulu a gweithwyr ieuchyd, gwasanaethau cymdeithasol, gweithwyr ieuenctid a staff ysgol wneud atgyfeiriadau hefyd. Lleoliad Man priodol a diogel. Cyllid Grant Cynnal Refeniw.

Awdurdod Lleol	Rheoli a gweithredu gwasanaeth	Gwasanaeth i ysgolion uwchradd (Dim ond lleoliadau heblaw safleoedd ysgolion prif ffrwd sy'n cael eu cynnwys)	Gwasanaeth i ddisgyblion blwyddyn 6	Gwasanaeth yn y gymuned
5	Gwasanaeth a redir gan yr Awdurdod Lleol.	Gall atgyfeiriadau gael eu gwneud gan staff ysgol, rhieni, asiantaethau allanol (e.e. Tîm o Amgylch y Teulu, meddygon teulu), neu drwy hunanatgyfeirio. Gwneir y rhan fwyaf ohonynt i'r person cyswllt ysgol sy'n gweithio gyda chwnselydd dynodedig yr ysgol i asesu a rheoli atgyfeiriadau. Gwneir rhai atgyfeiriadau gan asiantaethau allanol trwy'r Rheolwr Gwasanaeth sy'n eu dyrannu yn unol â hynny. Lleoliad Uned Cyfeirio Disgyblion. Cyllid Grant Cynnal Refeniw.	Gwneir atgyfeiriadau i'r Rheolwr Gwasanaeth a phenodi cwnselydd yn unol â'r ysgol gynradd a fynychir. Lleoliad Fel arfer yr ysgol uwchradd y byddant yn ei mynychu ym mlwyddyn 7; ar y safle mewn un ysgol gynradd sydd mewn ardal o amddifadedd. Cyllid Grant Cynnal Refeniw.	Dim darpariaeth gymunedol o fewn y gwasanaeth. Mae'r gwasanaeth yn cydweithio ag asiantaethau eraill sy'n darparu cymorth yn y gymuned.

Awdurdod Lleol	Rheoli a gweithredu gwasanaeth	Gwasanaeth i ysgolion uwchradd (Dim ond lleoliadau heblaw safleoedd ysgolion prif ffrwd sy'n cael eu cynnwys)	Gwasanaeth i ddisgyblion blwyddyn 6	Gwasanaeth yn y gymuned
6	Gwasanaeth a redir gan yr Awdurdod Lleol.	Atgyfeiriadau Mae panel safoni yn adolygu atgyfeiriadau. Gall dysgwyr hunanatgyfeirio ac mae'r rhai ym Mlwyddyn 9 ac uwch yn cael eu rhoi ar restr aros yn awtomatig. Cyllid Grant Cynnal Refeniw.	Atgyfeiriadau Mae panel safoni yn adolygu atgyfeiriadau. Lleoliad Gwelir y dysgwyr yn eu hysgol. Cyllid Grant Cynnal Refeniw.	Atgyfeiriadau Mae panel safoni yn adolygu atgyfeiriadau. Lleoliad Gwneir trefniadau ar gyfer dysgwyr nad ydynt eisiau cwnsela yn yr ysgol, e.e. mewn canolfan deulu. Cyllid Grant Cynnal Refeniw.

Awdurdod Lleol	Rheoli a gweithredu gwasanaeth	Gwasanaeth i ysgolion uwchradd (Dim ond lleoliadau heblaw safleoedd ysgolion prif ffrwd sy'n cael eu cynnwys)	Gwasanaeth i ddisgyblion blwyddyn 6	Gwasanaeth yn y gymuned
7	Gwasanaeth a redir gan yr Awdurdod Lleol.	Gwneir atgyfeiriadau drwy wefan y cyngor. Fe'u gwneir yn bennaf gan 'Swyddogion Cyswllt Cwnsela' ym mhob ysgol uwchradd a hefyd drwy hunanatgyfeirio neu gan rieni a gweithwyr proffesiynol. Lleoliad Os yw'n well gan ddysgwr beidio â chael cwnsela yn yr ysgol, mae'n digwydd mewn man niwtral (e.e. llyfrgell, clinig) sy'n gyfleus iddynt. Cyllid Grant Cynnal Refeniw a Chytundebau Lefel Gwasanaeth gydag ysgolion sydd eisiau darpariaeth ychwanegol.	Atgyfeiriadau Gwneir y rhain fel arfer gan staff bugeiliol neu benaethiaid, drwy'r wefan. Gall rhieni hefyd atgyfeirio eu plant drwy'r llwybr hwn, fel y gall gweithwyr proffesiynol eraill. Lleoliad Yn yr ysgol yn bennaf, ond defnyddir man niwtral os oes angen. Cyllid Grant Cynnal Refeniw.	Gall atgyfeiriadau gael eu gwneud gan unrhyw berson ifanc sy'n byw yn Sir Ddinbych neu gellir eu hatgyfeirio trwy'r wefan. Lleoliad Man niwtral sy'n gyfleus i'r person ifanc. Cyllid Grant Cynnal Refeniw.

Awdurdod Lleol	Rheoli a gweithredu gwasanaeth	Gwasanaeth i ysgolion uwchradd (Dim ond lleoliadau heblaw safleoedd ysgolion prif ffrwd sy'n cael eu cynnwys)	Gwasanaeth i ddisgyblion blwyddyn 6	Gwasanaeth yn y gymuned
8	Gwasanaeth a redir gan yr awdurdod lleol.	Gall atgyfeiriadau gael eu gwneud gan staff ysgol (y mwyafrif) neu drwy hunanatgyfeirio, rhieni, asiantaethau'r cyngor, e.e. gweithwyr cymdeithasol, a phartneriaid allanol, e.e. CAMHS, nyrsys ysgol. Anogir ymwybyddiaeth a hunanatgyfeirio trwy daflenni mewn ysgolion. Lleoliad Unedau cyfeirio disgyblion. Cyllid Grant Cynnal Refeniw a grantiau Llywodraeth Cymru wedi'u targedu at ddarparu gwasanaethau cwnsela.	Gwneir atgyfeiriadau gan staff ysgol. Lleoliad Yn yr ysgol neu leoliad addysgol amgen. Cyllid Grant Cynnal Refeniw a grantiau Llywodraeth Cymru wedi'u targedu at ddarparu gwasanaethau cwnsela.	Lleoliad Ystod o leoliadau cymunedol gan gynnwys theatr leol, swyddfeydd cyngor tref, clinigau iechyd a chyfleusterau awdurdod lleol eraill. Cyllid Grant Cynnal Refeniw. Cynigir cwnsela yn y gymuned yn ystod y tymor a gwyliau ysgol.

Awdurdod Lleol	Rheoli a gweithredu gwasanaeth	Gwasanaeth i ysgolion uwchradd (Dim ond lleoliadau heblaw safleoedd ysgolion prif ffrwd sy'n cael eu cynnwys)	Gwasanaeth i ddisgyblion blwyddyn 6	Gwasanaeth yn y gymuned
9	Gwasanaeth a redir gan yr awdurdod lleol.	Gall atgyfeiriadau gael eu gwneud gan staff yr ysgol (y mwyafrif), a hefyd gan staff ategol fel swyddogion lles, nyrsys ysgol, CAMHS, meddygon teulu, rhieni a hunanatgyfeirio. Cyllid Grant Cynnal Refeniw.	Gall atgyfeiriadau gael eu gwneud gan staff yr ysgol (y mwyafrif), a hefyd gan staff ategol fel swyddogion lles, nyrsys ysgol, CAMHS, meddygon teulu, rhieni a hunanatgyfeirio. Lleoliad Yn yr ysgol. Cyllid Grant Cynnal Refeniw.	Mae gwasanaeth cwnsela ar gael i bobl ifanc agored i niwed a digartref sy'n cael eu cefnogi gan ddwy elusen leol. Gall atgyfeiriadau gael eu gwneud gan weithwyr cymorth yr elusennau neu hunanatgyfeirio. Lleoliad Man priodol, e.e. ystafell o fewn sefydliad atgyfeirio, meddygfa. Cyllid Grant Cynnal Refeniw.
10	Gwasanaeth wedi'i Gomisiynu.	Gall atgyfeiriadau gael eu gwneud ar-lein gan staff yr ysgol, rhieni, asiantaethau neu hunanatgyfeirio. Lleoliad Yn y gymuned. Cyllid Grant Cynnal Refeniw.	Gall atgyfeiriadau gael eu gwneud ar-lein gan staff yr ysgol, rhieni, neu asiantaethau. Lleoliad Yn yr ysgol ac yn y gymuned. Cyllid Grant Cynnal Refeniw.	Lleoliad Yn y gymuned. Cyllid Grant Cynnal Refeniw.

Awdurdod Lleol	Rheoli a gweithredu gwasanaeth	Gwasanaeth i ysgolion uwchradd (Dim ond lleoliadau heblaw safleoedd ysgolion prif ffrwd sy'n cael eu cynnwys)	Gwasanaeth i ddisgyblion blwyddyn 6	Gwasanaeth yn y gymuned
11	Gwasanaeth a redir gan yr awdurdod lleol.	Gall atgyfeiriadau gael eu gwneud drwy hunanatgyfeirio (mae manylion neges destun, e-bost a ffôn y gwasanaeth yn cael eu postio mewn ysgolion), gan weithwyr proffesiynol neu aelodau o'r teulu trwy ffurflen atgyfeirio gwasanaeth, neu drwy Baneli Cymorth Cynnar (fforymau amlldisgyblaethol ar gyfer gweithwyr proffesiynol, teuluoedd a phobl ifanc i gofnodi eu cais am gymorth). Lleoliad Unedau cyfeirio disgyblion a lleoliadau cymunedol ar gyfer addysg yn y cartref ac addysg heblaw yn yr ysgol. Cyllid Grant Cynnal Refeniw.	Gall atgyfeiriadau gael eu gwneud gan weithwyr proffesiynol neu aelodau o'r teulu drwy ffurflen atgyfeirio gwasanaeth, neu drwy Baneli Cymorth Cynnar. Lleoliad Yn yr ysgol (cylchol a pheripatetig) a lleoliadau cymunedol. Cyllid Grant Cynnal Refeniw.	Gall atgyfeiriadau gael eu gwneud drwy hunanatgyfeirio, gofyn am gwnsela y tu allan i'r ysgol, gan weithwyr proffesiynol neu aelodau o'r teulu drwy ffurflen atgyfeirio gwasanaeth, neu drwy Baneli Cymorth Cynnar. Lleoliad Mannau cymunedol ym mhob prif dref yn yr awdurdod. Cyllid Grant Cynnal Refeniw.

Awdurdod Lleol	Rheoli a gweithredu gwasanaeth	Gwasanaeth i ysgolion uwchradd (Dim ond lleoliadau heblaw safleoedd ysgolion prif ffrwd sy'n cael eu cynnwys)	Gwasanaeth i ddisgyblion blwyddyn 6	Gwasanaeth yn y gymuned
12	Gwasanaeth sy'n cael ei redeg gan yr awdurdod lleol mewn ysgolion. Gwasanaethau yn y gymuned a gomisiynir.	Atgyfeiriadau Hyrwyddir hunanatgyfeirio trwy wefan y gwasanaeth. Gall staff ysgol hefyd wneud atgyfeiriadau. Lleoliad Mannau darpariaeth amgen. Cyllid Grant Cynnal Refeniw a chytundebau gydag ysgolion sydd eisiau darpariaeth ychwanegol.	Gall atgyfeiriadau gael eu gwneud gan staff ysgol. Lleoliad Yn yr ysgolion. Cyllid Grant Cynnal Refeniw a chytundebau gydag ysgolion sydd eisiau darpariaeth ychwanegol.	Atgyfeiriadau i ddau wasanaeth a gomisiynir (ymdopi â cholled, a llesiant emosiynol a meddyliol) yn cael eu derbyn trwy Banel Un Pwynt Cyswllt ac Ymyrraeth Gynnar ac Atal yr awdurdod. Gall atgyfeiriadau gael eu gwneud gan unrhyw asiantaeth sy'n gweithio gyda'r plentyn neu'r teulu (gyda chaniatâd rhiant) neu gan y rhiant. Lleoliad Darperir gwasanaethau mewn man y cytunir arno gan y ddwy ochr. Mae hyn yn aml mewn ysgolion, ond gall hefyd fod mewn cyfleusterau cymunedol neu yn swyddfeydd darparwyr gwasanaethau. Cyllid Teuluoedd yn Gyntaf

Awdurdod Lleol	Rheoli a gweithredu gwasanaeth	Gwasanaeth i ysgolion uwchradd (Dim ond lleoliadau heblaw safleoedd ysgolion prif ffrwd sy'n cael eu cynnwys)	Gwasanaeth i ddisgyblion blwyddyn 6	Gwasanaeth yn y gymuned
13	Gwasanaeth wedi'i Gomisiynu.	Gall atgyfeiriadau gael eu gwneud drwy hunanatgyfeirio, trwy e-bost, ffôn neu wefan, ysgolion, sefydliadau allanol neu fforwm amlasiantaeth (Fforwm SPACE). Cyllid Grant Cynnal Refeniw.	Gall atgyfeiriadau gael eu gwneud gan rieni/gofalwyr, athrawon, sefydliadau allanol neu Fforwm SPACE. Lleoliad Yn yr ysgol. Cyllid Grant Cynnal Refeniw.	Gall atgyfeiriadau gael eu gwneud drwy hunanatgyfeirio, trwy e-bost, ffôn neu wefan, ysgolion, sefydliadau eraill neu fforwm amlasiantaeth (Fforwm SPACE). Lleoliad Safle clinig pwrpasol yng nghanol y ddinas. Cyllid Grant Cynnal Refeniw.
14	Gwasanaeth a redir gan yr awdurdod lleol.	Gall atgyfeiriadau gael eu gwneud drwy hunanatgyfeirio, sy'n cael ei annog, ac mae sesiwn galw-heibio amser cinio ar gael i drefnu apwyntiadau. Gall staff ysgol, rhieni a staff iechyd atgyfeirio hefyd. Lleoliad UCD ac ysgol arbennig. Cyllid Grant Cynnal Refeniw a chytundebau gydag ysgolion sydd eisiau darpariaeth ychwanegol.	Gall atgyfeiriadau gael eu gwneud trwy TAPPAS (Tîm o amgylch y disgybl, rhiant ac ysgol) gyda chytundeb y Seicolegydd Addysg priodol. Lleoliad Yn yr ysgol. Cyllid Grant Cynnal Refeniw a chytundebau gydag ysgolion sydd eisiau darpariaeth ychwanegol.	Gall atgyfeiriadau gael eu gwneud drwy hunanatgyfeirio, staff ysgol, rhieni a staff iechyd. Cyllid Grant Cynnal Refeniw.

Awdurdod Lleol	Rheoli a gweithredu gwasanaeth	Gwasanaeth i ysgolion uwchradd (Dim ond lleoliadau heblaw safleoedd ysgolion prif ffrwd sy'n cael eu cynnwys)	Gwasanaeth i ddisgyblion blwyddyn 6	Gwasanaeth yn y gymuned
15	Gwasanaeth wedi'i Gomisiynu.	Gwneir atgyfeiriadau o ganolfannau llesiant a chyfarfodydd brysbennu mewn ysgolion, trwy gyfarfodydd Mynediad Integredig i wasanaethau (gweithwyr proffesiynol eraill) a hunanatgyfeiriadau dros y ffôn ac ar-lein. Lleoliad Canolfannau teulu. Cyllid Grant Cynnal Refeniw.	Gwneir atgyfeiriadau gan Benaethiaid a thrwy gyfarfodydd Cymorth Cynnar a Mynediad Integredig i wasanaethau (gweithwyr proffesiynol eraill). Lleoliad Yn yr ysgol. Cyllid Grant Cynnal Refeniw.	Lleoliad Mewn Canolfannau teulu, canolfannau ieuencid ac unrhyw adeiladau cyngor priodol eraill. Cyllid Grant Cynnal Refeniw.
16	Gwasanaeth wedi'i Gomisiynu.	Gall atgyfeiriadau gael eu gwneud drwy gyswllt staff ysgol, rhieni, hunanatgyfeirio neu weithwyr proffesiynol yn yr ysgol. Lleoliad UCD, anghenion ychwanegol, EOTAS. Cyllid Grant Cynnal Refeniw	Gall atgyfeiriadau gael eu gwneud gan rieni neu ysgolion. Lleoliad Swyddfeydd gwasanaeth cwnsela. Cyllid Grant Cynnal Refeniw	Gall atgyfeiriadau gael eu gwneud drwy hunanatgyfeirio, rhieni, Meddygon Teulu, Gwasanaethau Cymdeithasol, darparwyr gweithle, y sector gwirfoddol, ac yn anuniongyrchol gan CAMHS, yr heddlu ac ysgolion. Cyllid Grant Cynnal Refeniw. Mae pob cwnselydd yn wirfoddolwyr ac mae'r lleoliadau yn rhad ac am ddim.

Awdurdod Lleol	Rheoli a gweithredu gwasanaeth	Gwasanaeth i ysgolion uwchradd (Dim ond lleoliadau heblaw safleoedd ysgolion prif ffrwd sy'n cael eu cynnwys)	Gwasanaeth i ddisgyblion blwyddyn 6	Gwasanaeth yn y gymuned
17	Gwasanaeth wedi'i Gomisiynu.	Gall atgyfeiriadau gael eu gwneud gan staff ysgol, rhieni, asiantaethau neu hunanatgyfeirio. Lleoliad Yn y gymuned. Cyllid Grant Cynnal Refeniw.	Gall atgyfeiriadau gael eu gwneud gan staff ysgol, rhieni neu asiantaethau. Lleoliad Yn yr ysgol neu yn y gymuned. Cyllid Grant Cynnal Refeniw.	Lleoliad Yn y gymuned. Cyllid Grant Cynnal Refeniw.
18	Gwasanaeth wedi'i Gomisiynu.	Gall atgyfeiriadau gael eu gwneud drwy hunanatgyfeirio neu gan unrhyw oedolyn neu weithiwr proffesiynol. Cyllid Grant Cynnal Refeniw.	Gall atgyfeiriadau gael eu gwneud gan rieni a staff yr ysgol neu unrhyw oedolyn neu weithiwr proffesiynol gyda chaniatâd y rhiant. Cyllid Grant Cynnal Refeniw.	Gall atgyfeiriadau gael eu gwneud drwy hunanatgyfeirio neu gan unrhyw oedolyn neu weithiwr proffesiynol. Lleoliad Canolfan ALI i bobl ifanc. Cyllid Grant Cynnal Refeniw.
19	Gwasanaeth wedi'i Gomisiynu.	Gall atgyfeiriadau gael eu gwneud drwy hunanatgyfeirio (mwyaf cyffredin) neu gan weithwyr proffesiynol. Lleoliad UCD, ysgolion arbennig a lleoliadau cymunedol. Cyllid Grant Cynnal Refeniw.	Gwneir atgyfeiriadau drwy brif broses atgyfeirio'r darparwr. Lleoliad Eiddo cymunedol. Cyllid Grant Cynnal Refeniw.	Gwneir atgyfeiriadau drwy brif broses atgyfeirio'r darparwr. Lleoliad Nifer o leoliadau cymunedol yn seiliedig ar angen. Cyllid Grant Cynnal Refeniw.

Awdurdod Lleol	Rheoli a gweithredu gwasanaeth	Gwasanaeth i ysgolion uwchradd (Dim ond lleoliadau heblaw safleoedd ysgolion prif ffrwd sy'n cael eu cynnwys)	Gwasanaeth i ddisgyblion blwyddyn 6	Gwasanaeth yn y gymuned
20	Gwasanaeth a redir gan yr awdurdod lleol.	Gall atgyfeiriadau gael eu gwneud drwy hunanatgyfeirio, rhieni/gofalwyr, staff ysgol a gweithwyr proffesiynol eraill, e.e. nyrsys ysgol, gweithwyr cymdeithasol addysg, ymarferwyr CAMHS, gweithwyr ieuenctid, meddygon teulu. Gellir gwneud atgyfeiriadau galw-heibio yn yr ysgol. Cyllid Grant Cynnal Refeniw.	Cyllid Grant Cynnal Refeniw. Gall ysgolion brynu gwasanaeth ychwanegol.	Gall atgyfeiriadau gael eu gwneud drwy hunanatgyfeirio, rhieni/gofalwyr, staff ysgol a gweithwyr proffesiynol eraill, e.e. nyrsys ysgol, gweithwyr cymdeithasol addysg, ymarferwyr CAMHS, gweithwyr ieuenctid, meddygon teulu. Gellir gwneud atgyfeiriadau galw-heibio yn y siop wybodaeth ieuenctid yn y gymuned. Cyllid Grant Cynnal Refeniw; rhai cwnselwyr gwirfoddol.

Ffynhonnell: Profformâu mapio gwasanaethau cwnsela

Map o ddarpariaeth gwasanaeth cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned. Rhan B: Darpariaeth o bell, darpariaeth ar gyfer plant 4 i 10 oed a darpariaeth arall

Awdurdod Lleol	Darpariaeth o bell ac ymateb i'r pandemig	Gwasanaeth ar gyfer blwyddyn 5 ac iau ac ymateb i'r pandemig	Darpariaeth arall awdurdodau lleol
1	Cyn y pandemig Dim. Cyfredol Cynnig cwnsela drwy ffôn, negeseuon testun a galwadau fideo. Cyflogi cwnselwyr ychwanegol drwy ddefnyddio cyllid Llywodraeth Cymru. Cynnig cwnsela 'cerdded a sgwrsio lles' yn yr awyr agored lle bo'n briodol.	Gwasanaeth therapi chwarae yn cael ei ddatblygu.	Gwasanaeth ôl-18-25; ariennir gan gyllid blynyddol y Grant Cymorth Ieuencid a Chronfa Gymdeithasol Ewrop.
2	Cyn y pandemig Dim. Cyfredol Cynnig cwnsela drwy ddarpariaeth ar-lein, ffôn a negeseuon gwib. Mynychodd pob cwnselydd hyfforddiant cwnsela ar-lein achrededig a sefydlwyd protocol cwnsela ar-lein yn unol â chanllawiau BACP.	Mae cwnselydd mewn ysgolion cynradd yn darparu cwnsela 1-i-1 a chwnsela wyneb yn wyneb mewn grwpiau bach i ddysgwyr ym mlynnyddoedd 4 a 5. Wedi'i ariannu am ddau ddiwrnod yr wythnos drwy grant cwnsela Llywodraeth Cymru 2020/21.	
3	Cyn y pandemig Hunanatgyfeirio i gwnsela ar-lein ar gael gyda darparwr allanol. Cyfredol Gwasanaeth cymorth ffôn ar gael. Gweld dysgwyr Blwyddyn 6 yn yr ysgol, nid mewn lleoliad canolog. Cynyddwyd capasiti gwasanaethau ar-lein trwy addasu contract.	Dim gwasanaeth.	

Awdurdod Lleol	Darpariaeth o bell ac ymateb i'r pandemig	Gwasanaeth ar gyfer blwyddyn 5 ac iau ac ymateb i'r pandemig	Darpariaeth arall awdurdodau lleol
4	Cyn y pandemig Dim. Cyfredol Gwasanaethau cwnsela yn cael eu cynnig trwy ddarpariaeth ar-lein, ffôn a neges destun. Darperir cwnsela wyneb yn wyneb yn yr ysgol lle bo modd. Grant Dull Ysgol Gyfan o ymdrin â Llesiant Emosiynol ychwanegol wedi'i dargedu ar gwnsela ychwanegol i fodloni'r galw cynyddol am y gwasanaeth a rheoli'r rhestr aros.	Gwasanaeth ar gyfer blwyddyn 5 wedi'i beilota yn 2019/20, a'i ariannu gan grant Dull Ysgol Gyfan o ymdrin â Llesiant Emosiynol Llywodraeth Cymru. Yn 2020/21, cynigir ymyriad ar gyfer blwyddyn 5 ac is mewn hybiau ysgolion cynradd a nodwyd ac ystafell gwnsela'r gwasanaeth yn y dref sirol ac mewn atyniad ymwelwyr adnabyddus. Mae'r gwasanaeth hwn hefyd yn darparu ymgynghoriad gyda staff ysgol a rhieni/gofalwyr ar strategaethau cymorth (a gynlluniwyd i barhau yn ystod pandemig). Mae'n caniatáu asesiad llawn a pherthynas gwnsela gydag amrywiaeth o ddulliau sy'n addas ar gyfer anghenion unigol. Fe'i ariennir gan yr un grant Dull Ysgol Gyfan ac mae'n cael ei werthuso gydag adborth gan ysgolion, cwnselwyr a phlant.	

Awdurdod Lleol	Darpariaeth o bell ac ymateb i'r pandemig	Gwasanaeth ar gyfer blwyddyn 5 ac iau ac ymateb i'r pandemig	Darpariaeth arall awdurdodau lleol
5	Cyn y pandemig Trosglwyddwyd y gwasanaeth yn ddiweddar i'r Awdurdod Lleol. Cyfredol Cynnal gwasanaethau cwnsela yn rhithiol. Parhau wyneb yn wyneb mewn un ysgol yr oedd ei chwnselydd ond yn mynychu un lleoliad. Defnyddiwyd cyllid ychwanegol gan Lywodraeth Cymru i gomisiynu darparwr i redeg grwpiau yn canolbwyntio ar bryder neu ddarparu sesiynau cwnsela o bell ychwanegol. Creu cyfeiriad e-bost generig ar gyfer atgyfeiriadau, a dderbynnir gan Reolwr Corfforaethol y Tîm Llesiant Meddyliol a Rheolwr y Gwasanaeth Cwnsela a'i ddyrannu i gwnselydd. Mae'r llwybr hwn yn cael ei hysbysebu ar wefannau ysgolion a chynghorau a llwyfannau cyfryngau cymdeithasol.	Dim ond mewn amgylchiadau eithriadol y mae cwnsela ar gael i flwyddyn 5 ac iau, e.e. profedigaeth.	
6	Cyn y pandemig Dim. Cyfredol Cynnig cwnsela dros y ffôn, e-bost ac ar-lein.	Mae gwasanaeth i ddysgwyr blwyddyn 6 hefyd yn cael ei gynnig i grwpiau blwyddyn iau.	Gwaith grŵp yn cael ei gynnig i ysgolion uwchradd a chynradd, gan gyflwyno Tymhorau ar gyfer Twf, FRIENDS a rheoli pryder/straen. Gwaith grŵp ar-lein yn cael ei ddatblygu.

Awdurdod Lleol	Darpariaeth o bell ac ymateb i'r pandemig	Gwasanaeth ar gyfer blwyddyn 5 ac iau ac ymateb i'r pandemig	Darpariaeth arall awdurdodau lleol
7	Cyn y pandemig Dim. Cyfredol Cynigir cwnsela trwy neges destun, gwe-sgwrs, e-bost a fideo. Mynychodd pob cwnselydd hyfforddiant cwnsela ar-lein achrededig a hyfforddwyd cwnselydd arweiniol mewn goruchwyliaeth ar-lein. Caniatâd a phrosesau eraill wedi'u haddasu i weithio ar-lein. Cwnsela wyneb yn wyneb yn cael ei gynnig lle bo modd, gyda chynlluniau'n cael eu gwneud gyda phobl ifanc ar gyfer adegau cau ysgolion yn y dyfodol. Cyflogi cwnselwyr ychwanegol gyda grant Llywodraeth Cymru.	Gall ysgolion cynradd dalu am Gytundeb Lefel Gwasanaeth cynradd, sy'n darparu cwnsela ar gyfer Blynnyddoedd 3 i 5. Ar hyn o bryd, mae hyn gyfystyr â darpariaeth o tua diwrnod a hanner yr wythnos ledled y sir ac mae yn ei ddyddiau cynnar. Mae cwnselwyr wedi derbyn hyfforddiant mewn chwarae therapiwtig i adeiladu eu sgiliau gyda phlant iau.	

Awdurdod Lleol	Darpariaeth o bell ac ymateb i'r pandemig	Gwasanaeth ar gyfer blwyddyn 5 ac iau ac ymateb i'r pandemig	Darpariaeth arall awdurdodau lleol
8	Cyn y pandemig Dim. Cyfredol Cynnig cwnsela drwy ddulliau ar-lein. Mynychodd pob cwnselydd hyfforddiant cwnsela ar-lein. Systemau a phrotocolau wedi'u haddasu i weithio ar-lein.	Mae'r gwasanaethau sydd i'w cynnig i Flwyddyn 5 ac iau wrthi'n cael eu datblygu. Gan weithio gydag ysgolion, crëwyd rhaglen o sesiynau gwaith unigol a gwaith grŵp a fydd yn cael eu targedu at anghenion dysgwyr a nodwyd. Mae cyflwyno dulliau therapiwtig ychwanegol yn cael eu harchwilio, megis therapi chwarae, therapi cŵn, EMDR a therapi natur/coetir, fel dewisiadau amgen ar gyfer yr ystod oedran hwn ac o bosibl ei ymestyn i ysgolion uwchradd. Darperir cwnsela a/neu therapi celf ym mlwyddyn 5. Asesir plant iau os derbynnir atgyfeiriadau.	Mae cwnsela hefyd ar gael i bobl ifanc 11 oed a hŷn sydd mewn perygl o ymddieithrio trwy wasanaeth TRAC y cyngor. Mae hwn yn wasanaeth a ariennir gan Gronfa Gymdeithasol Ewrop gyda meini prawf mynediad llym y cytunir arnynt gyda Swyddfa Cyllid Ewropeaidd Cymru. Mae ysgolion yn gweithio gyda swyddogion i nodi pwy fyddai'n elwa o'r ymyriad hwn. Darperir y gwasanaeth ar dir yr ysgol ac fe'i cyflwynir gan gwnselydd cymwys.
9	Cyn y pandemig Dim. Cyfredol Cynnig cwnsela drwy lwyfannau ar-lein, ffôn ac e-bost. Mynychodd pob cwnselydd hyfforddiant cwnsela ar-lein. Mae gwefan y gwasanaeth yn cynnwys gwybodaeth am sefydliadau eraill a allai helpu, e.e. Childline, YoungMinds, Mind.		

Awdurdod Lleol	Darpariaeth o bell ac ymateb i'r pandemig	Gwasanaeth ar gyfer blwyddyn 5 ac iau ac ymateb i'r pandemig	Darpariaeth arall awdurdodau lleol
10	Cyn y pandemig Dim. Cyfredol Cynnig cwnsela drwy lwyfannau ar-lein, ffôn a fideo. Anfon arolygon at bob dysgwr oed uwchradd i asesu eu llesiant a'u gwahodd i gysylltu â'r gwasanaeth. Derbyniwyd miloedd o ymatebion ac awgrymiadau a arweiniodd at i'r gwasanaeth sefydlu gweithdai wythnosol i bobl ifanc gofrestru arnynt, yn canolbwyntio ar themâu a awgrymwyd gan bobl ifanc (pryder, unigedd, straen, hwyliau). Cynyddwyd y gallu i sgwrsio ar-lein, a ddefnyddiwyd yn helaeth yn ystod y cyfnod clo cyntaf. Anfonwyd adnoddau at bobl ifanc a oedd wedi mewngofnodi i'r sgwrs yn chwilio am gefnogaeth ond nad oeddent o reidrwydd angen cwnsela.	Darperir cymorth llesiant seicolegol i blant ysgol gynradd a rhieni gan y darparwr gwasanaeth. Mae hyn yn cynnwys 'cwnsela' wedi'i addasu i weddu i blant iau trwy ddarparu ymyriadau sy'n canolbwyntio ar wytnwch gan ddefnyddio'r Dull Seiliedig ar Adnoddau. Ariennir gan Teuluoedd yn Gyntaf. Mewn ymateb i bandemig, creu rhaglenni pwrpasol i ymgysylltu rhieni a phlant iau mewn sesiynau creadigol trwy lwyfannau rhithwir. Ar ôl asesiad cychwynnol gyda'r rhiant/plentyn i nodi sut nad oedd ganddynt ddigon o adnoddau, bu'r gwasanaeth wedyn yn gweithio gyda nhw i greu agenda therapiwtig y gellid ei darparu o bell. Hwyluswyd y sesiynau gan therapydd ac roedd yn cynnwys gweithgareddau i hybu adnoddau gwydnwch.	

Cyn y pandemig Dim. Cyfredol

Cynnig cwnsela drwy lwyfan
teleiechyd pwrpasol (cwnsela drwy
fideo, sain a sgwrsio).

Gwasanaeth ar gael yn ystod gwyliau
ysgol gan ddefnyddio cyllid
ychwanegol gan Lywodraeth Cymru.
Parhaodd gwasanaeth wyneb yn
wyneb mewn ysgolion lle'r oedd
hynny'n bosibl, gan gynnwys
defnyddio lleoliad arall lle'r oedd yr
ysgol yn cyfyngu ar fynediad.
Creu 'pecynnau creadigol' unigol fel y
gall pobl ifanc weithio trwy gyfryngau
creadigol ochr yn ochr â lleferydd,
mewn ffordd ddiogel yn ystod y
pandemig.

Wedi darparu prynhawn cymorth
galw-heibio trwy lwyfan cwnsela o
bell, i bobl ifanc a oedd yn pryderu am
fynd i'r ysgol yn y cyfnod dychwelyd
byr ym mis Mehefin 2020. Cwblhawyd
grwpiau pontio o bell ar gyfer plant
ysgol gynradd sy'n ymuno â'r ysgol
uwchradd y flwyddyn academiaidd
hon.

Cynnig cysylltiadau llesiant
byrrach/gwiriadau gyda phobl ifanc, a

Gwasanaeth cynradd bach, wedi'i
ariannu'n rhannol gan Teuluoedd yn
Gyntaf.

Yn ystod y pandemig, mae'r tîm
cynradd wedi darparu
ymgyngoriadau chwarae/therapi
drama/therapiau chwarae, cyngor,
cymorth ac adnoddau i blant a
nodwyd drwy linell gyngor Covid y
gwasanaeth.

Wrth ailagor ysgolion dros dro,
prynodd y gwasanaeth becynnau
therapi chwarae unigol ar gyfer plant
a oedd yn gweld cwnselwyr, a
alluogodd cwnsela i fwy neu lai
barhau gyda'r pecynnau hyn ar ôl i'r
cyfnod clo aildechrau.

Therapi grŵp i blant blwyddyn 6 yn
cael ei gynnig yn y gymuned ar
themâu megis pontio.

Mae tîm therapi teulu yn gweithio
gyda phlant o bob oed fel rhan o'u dull
systemig teuluol.

Mae gan y gwasanaeth rôl arweiniol
mewn menter traws-gyfarwyddiaeth i
gefnogi pobl ifanc sy'n profi 'osgoi
ysgol ar sail emosiynol' neu sydd
mewn perygl o hynny – term ymbarél
a ddefnyddir i ddisgrifio pobl ifanc sy'n
cael anhawster difrifol i fynychu'r
ysgol oherwydd ffactorau emosiynol,
sy'n aml yn arwain at absenoldeb hir
o'r ysgol.

Datblygu ymyriad ymwybyddiaeth
ofalgar amlasiantaeth a fydd yn
cynnig cyfle mewn ysgolion ac yn y
gymuned i bobl ifanc gael mynediad
at grwpiau ymwybyddiaeth ofalgar, ar
wahanol adegau o'r dydd/wythnos.
Gweithio gyda CAMHS arbenigol i
ddatblygu a chyflwyno gweithdai
hunan-niwed/syniadau hunanladdol i
staff addysgu mewn ysgolion
uwchradd, lle mae cyflwyniadau o'r
fath yn cael eu hystyried yn arbennig

Awdurdod Lleol	Darpariaeth o bell ac ymateb i'r pandemig	Gwasanaeth ar gyfer blwyddyn 5 ac iau ac ymateb i'r pandemig	Darpariaeth arall awdurdodau lleol
	datblygu a dosbarthu adnoddau cysylltiedig â Covid. Mynychodd pob cwnselydd hyfforddiant cwnsela ar-lein achrededig, neu maent yn y broses o wneud hynny. Hefyd yn dilyn hyfforddiant mewn meddalwedd therapi seiliedig ar rithffurf. Adolygu prosesau recriwtio a dechrau datblygu llwybr sgaffaldaidd ar gyfer recriwtio i gynyddu capasiti cwnsela trwy leoliadau myfyrwyr a ariennir yn sicr.		o gyffredin a/neu'n fwy anodd eu cefnogi gan staff ysgol oherwydd yr anghysondeb o ran presenoldeb yn yr ysgol ar hyn o bryd. Datblygu llwyfan arolwg ar-lein i ddarparu mecanwaith adborth 'profiad o wasanaeth' i bobl ifanc. O hyn, datblygu grŵp llywio cwnsela pobl ifanc.

Cyn y pandemig Dim. Cyfredol

Cwnsela mewn ysgolion yn cael ei gynnig dros y ffôn neu lwyfan ar-lein. Mae darparwr cwnsela yn y gymuned yn cynnig cwnsela dros y ffôn neu drwy lwyfannau fel Skype.

Peth cwnsela wyneb yn wyneb yn cael ei gynnig yn yr awyr agored. Mewn ymateb i'r pandemig, creu **gwasanaeth llesiant a chymorth galw'n ôl i staff ysgol**. Mae'r gwasanaeth hwn yn cynnig cymorth i staff ysgol gyda'u llesiant eu hunain a phan fyddant yn cefnogi dysgwyr ag anghenion cymhleth. Creu Pecyn Llesiant Staff i ategu'r llinell gymorth a'i anfon at staff lle bo angen.

Cyflwynwyd gwasanaeth therapi plant i blant ym Mlynnyddoedd 1 i 5 yn seiliedig ar ddull systemig sy'n briodol i'w ddatblygiad, sy'n galluogi plentyn i gael mynediad i'w emosiynau a'i brofiadau a'u harchwilio yn unol â'i ddatblygiad gwybyddol ac emosiynol. Mae rhieni/gofalwyr a staff addysg allweddol yn cael eu cynnwys mewn ymgynghoriadau ac adolygiadau cychwynnol.

Yn ystod y pandemig, trosglwyddwyd gwasanaeth i ddarpariaeth o bell lle bo modd.

Creu dwy raglen (un ar gyfer rhieni ac un ar gyfer rhiant-plentyn) hefyd o amgylch themâu mynegiant emosiynol a rheoleiddio emosiynol. Mae'r rhaglenni chwe sesiwn hyn yn rhoi cyfle i rieni archwilio ffyrdd o gefnogi llesiant emosiynol eu plant trwy fframwaith strwythuredig, a hwylusir gan therapydd cymwys, mewn ffordd ddiogel, gynwysedig.

Creu Gwasanaeth Galw'n Ôl Ysgolion Cynradd i Rien i gefnogi rhieni i roi cymorth llesiant emosiynol i'w plant yn ystod y pandemig. Yn dibynnu ar

Gwasanaeth ar gyfer plant a phobl ifanc ag anghenion ieuchyd meddwl a llesiant emosiynol sylweddol sydd hefyd mewn perygl o ymddieithrio o'r ysgol, neu sydd wedi ymddieithrio o addysg. Mae'r gwasanaeth yn gweithio'n systematig gydag ysgolion, rhieni ac asiantaethau ar draws ardaloedd Cymunedau yn Gyntaf, tra hefyd yn darparu gwasanaeth cwnsela cyfrinachol i blant a phobl ifanc, gyda'r bwriad o'u cefnogi i ddychwelyd i addysg. Roedd y gwasanaeth hwn yn gweithredu o bell lle bo modd yn ystod y pandemig. Cwrs magu plant yn cael ei gynnig ar-lein yn ystod y pandemig. Treialu Cynllun Peilot Goruchwyliaeth Staff mewn tair ysgol gyfun. Ei nod yw darparu man myfyrio i staff archwilio agweddau heriol ar eu rôl, e.e. cefnogi plant ag anghenion emosiynol cymhleth ac effaith hyn ar eu llesiant eu hunain. Ar hyn o bryd, mae'r gwasanaeth hwn yn cael ei ariannu gan grant. Treialu model ysgol gyfan wedi'i lywio gan drawma, gan gynnwys gweithwyr

Awdurdod Lleol	Darpariaeth o bell ac ymateb i'r pandemig	Gwasanaeth ar gyfer blwyddyn 5 ac iau ac ymateb i'r pandemig	Darpariaeth arall awdurdodau lleol
		anghenion eu plentyn, mae rhieni yn cael cynnig ymgynghoriad ffôn cychwynnol 30 munud gyda Chwmselydd Ysgol ac efallai ymgynghoriad ffôn dilynol o 30 munud. Datblygwyd Pecyn Adnoddau Llesiant ar gyfer Rhieni Cynradd i ategu'r llinell gymorth, a anfonwyd at rieni lle bo angen.	proffesiynol o'r gwasanaeth Cwnsela mewn Ysgolion, y Gwasanaeth Llesiant ac Ymddygiad, y Gwasanaeth Seicoleg Addysg, ysgolion cynradd ac uwchradd prif ffrwd, a darpariaethau arbenigol. Mae cyfraniad y gwasanaeth cwnsela yn cynnwys cymryd rhan mewn cyflwyno dewislen o hyfforddiant therapiwtig/wedi'i lywio gan drawma i gefnogi staff addysg a datblygu ethos ysgol gyfan, gan gynnwys uwchsgilio staff a datblygu polisiau a phrosesau ysgol sy'n ymwybodol o drawma.

Cyn y pandemig System llwyfan ar-lein bwrpasol ar gyfer cwnsela ar-lein a thros y ffôn. **Cyfredol** Cynnig cwnsela ar-lein neu dros y ffôn, gyda mwy o gapasiti yn y system bresennol.

Cynnig cwnsela wyneb yn wyneb lle bo modd.

Recriwtio Cwnselwyr arweiniol ychwanegol, gan gynnwys Therapydd Chwarae Arweiniol a chwnselwyr-myfyrwyr gwirfoddol.

Mynychodd pob cwnselydd a chwnselydd-myfyriwr hyfforddiant cwnsela ar-lein. Hyfforddiant Telechwarae i therapydd chwarae weithio o bell gyda dysgwyr a rhieni. Cynyddu cynhwysedd darpariaeth gymunedol trwy ddatblygu cydweithrediad partneriaid i sefydlu llwybrau atgyfeirio gyda gwasanaethau trydydd sector fel Cymorth i Fenywod, Llamau a BAWSO, yn ogystal â sefydliadau sector cyhoeddus i wella mynediad i ddysgwyr a theuluoedd agored i niwed.

Gall plant o 3 oed gael mynediad at wasanaethau. Gweithredu model clwstwr gyda Chwnselydd Arweiniol sy'n cwmpasu hyd at dri chlwstwr gyda thua thair ysgol gynradd ym mhob clwstwr.

Awdurdod Lleol	Darpariaeth o bell ac ymateb i'r pandemig	Gwasanaeth ar gyfer blwyddyn 5 ac iau ac ymateb i'r pandemig	Darpariaeth arall awdurdodau lleol
14	Darpariaeth ar-lein ar gael y tu allan i oriau ysgol (cyfnod clo mis Mawrth 2020). Mwy o hyrwyddo ar draws rhwydweithiau a chyfryngau cymdeithasol, gwefan a thaflenni. Cynnig ymgynghoriadau rhieni ar gyfer plant oed cynradd. Cyn y pandemig Dim. Cyfredol Cynnig cwnsela ar-lein. Y cwnselwyr wedi mynychu hyfforddiant cwnsela ar-lein achrededig, neu maent yn mynychu ar hyn o bryd. Polisi a gweithdrefnau newydd a chontractau newydd i adlewyrchu darpariaeth o bell. Gwasanaeth yn cael ei farchnata gan ysgolion pan fydd ysgolion ar gau gyda mynediad ar gael trwy e-bost/llinell ffôn ganolog. Aeth y wybodaeth yma allan i rieni a phlant trwy dudalen Facebook yr ysgol.	Mae cwnsela mewn ysgolion cynradd ar gael i blant ym Mlwyddyn 5 trwy atgyfeiriad. Mae darpariaeth CBT a Seicotherapi ar gael trwy atgyfeiriad. Arfer Therapi Chwarae yn llywio'r therapi teulu systemig sydd ar gael trwy atgyfeiriad. Adnodd llesiant ar-lein ar gael i blant a theuluoedd.	Mae darpariaeth CBT a Seicotherapi ar gael i blant a phobl ifanc ym Mlynnyddoedd 3 i Flwyddyn 13 trwy atgyfeiriad.

Awdurdod Lleol	Darpariaeth o bell ac ymateb i'r pandemig	Gwasanaeth ar gyfer blwyddyn 5 ac iau ac ymateb i'r pandemig	Darpariaeth arall awdurdodau lleol
15	Cyn y pandemig Gwasanaeth cwnsela ar-lein ar gael (a ariennir gan Teuluoedd yn Gyntaf). Cyfredol Parhaodd y gwasanaeth cwnsela a gynigir dros y ffôn ac ar-lein. Parhaodd cwnsela wyneb yn wyneb mewn ysgolion lle bo modd, gan gynnwys yn ystod gwyliau'r haf.	Therapi chwarae ar gael i blant o dan flwyddyn 6.	

Awdurdod Lleol	Darpariaeth o bell ac ymateb i'r pandemig	Gwasanaeth ar gyfer blwyddyn 5 ac iau ac ymateb i'r pandemig	Darpariaeth arall awdurdodau lleol
16	Cyn y pandemig Gwasanaeth cwnsela ar-lein ar gael. Cyfredol Ymestyn y gwasanaeth ar-lein. Parhaodd cwnsela wyneb yn wyneb mewn ysgolion lle bo modd. Mynychodd cwnselwyr hyfforddiant cwnsela ar-lein achrededig. Diwygio'r holl weithdrefnau diogelu a chontractau gyda phobl ifanc. Goruchwyliaeth ychwanegol i gwnselwyr. Grwpiau cymorth ar-lein i rieni sydd wedi'u heffeithio gan brofedigaeth a staff ysgol sy'n bryderus am y pandemig. Defnyddiwyd grantiau Llywodraeth Cymru i gynnig cwnsela dros wyliau ysgol. Cyflogi gweithiwr cymorth i gadw mewn cysylltiad â phobl ifanc agored i niwed a nodwyd gan gwnselwyr ac ysgolion. Cefnogi teuluoedd a phobl ifanc gyda chyngor a chyfeirio.	Gwasanaeth cyfyngedig i Flynyddoedd 3 i 5 ar gyfer trawma a cholled. Yn cael ei gyflenwi yn swyddfa'r darparwr yn ystod y tymor a'r gwyliau.	Gwasanaeth yn y gymuned yn cynnwys pobl ifanc 19-25 oed.

Cyn y pandemig Dim. Cyfredol

Cynnig cwnsela dros y ffôn, fideo ac ar-lein.

Anfon arolygon i bob person ifanc i asesu eu llesiant a'u gwahodd i gysylltu â'r gwasanaeth. Defnyddiwyd yr ymatebion i'r arolwg i sefydlu gweithdai wythnosol i bobl ifanc gofrestru arnynt, a oedd yn canolbwyntio ar themâu a awgrymwyd ganddynt (pryder, unigedd, straen, hwyliau).

Cynyddu ein capasiti i sgwrsio ar-lein, a ddefnyddiwyd yn helaeth yn ystod y cyfnod clo cyntaf.

Anfon adnoddau i bobl ifanc a oedd wedi mewngofnodi i sgwrs yn chwilio am gefnogaeth, ond nad oedd o reidrwydd angen cwnsela.

Darparu gwasanaethau llesiant seicolegol i blant dan 10 oed a'u rhieni. Ariennir gan Teuluoedd yn Gyntaf.

Mabwysiadu Dull Ysgol Gyfan i Gefnogi Llesiant Seicolegol mewn Ysgolion Cynradd, sy'n dilyn dull haenog o gefnogi datblygiad gwydnwch mewn plant ar draws pob lefel o angen. Crëwyd fframwaith strategol a gweithredol a gweithredwyd tri cham: hyfforddiant ysgol gyfan, nodi angen, a gwella setiau sgiliau ar gyfer cefnogi llesiant seicolegol.

Creu rhaglenni pwrpasol i ymgysylltu rhieni a phlant iau mewn sesiynau creadigol trwy lwyfannau rhithwir. Asesiad cychwynnol i nodi'r diffyg adnoddau oedd gan y rhiant/plentyn, yna gweithio gyda'r rhiant a'r plentyn i greu agenda therapiwtig y gellid ei chyflenwi'n briodol o bell. Gwybodaeth yn cael ei phostio i deuluoedd ynghylch cynnwys y sesiwn i helpu rhieni i baratoi ar gyfer y sesiwn. Hwyluswyd pob sesiwn gan therapydd a oedd yn cynnwys rhiant a phlentyn

Awdurdod Lleol	Darpariaeth o bell ac ymateb i'r pandemig	Gwasanaeth ar gyfer blwyddyn 5 ac iau ac ymateb i'r pandemig	Darpariaeth arall awdurdodau lleol
18	Cyn y pandemig Dim. Cyfredol Cynnig cwnsela dros y ffôn. Sefydlu tudalen Facebook gyda gwybodaeth gyswllt a chyingor ac agor cyfrif Instagram i bobl ifanc wneud cais preifat am gwnsela. Hyfforddi cwnselwyr mewn cwnsela ar-lein. Dosbarthu gwybodaeth am y cymorth sydd ar gael i ysgolion a chysylltu â phobl ifanc ar y rhestr. Gohirio'r defnydd o ffurflenni atgyfeirio er mwyn sicrhau mynediad cyflym i'r gwasanaeth. Cynyddu gwasanaeth yn y gymuned i gefnogi plant nad oeddent yn mynychu'r ysgol. Holi defnyddwyr gwasanaeth ynghylch eu hoff ddull o gwnsela o bell.	yn cymryd rhan mewn gweithgareddau a ddewiswyd yn benodol i hyrwyddo adnoddau gwydnwch. Mae gwasanaeth ysgol gynradd ar gael i blant Blwyddyn 1 i fyny ac mae cwnselwyr wedi'u hyfforddi mewn therapïau creadigol. Cynnig cymorth i rieni yn ystod y pandemig.	Cynnig goruchwyliaeth ymgynghorol i staff yr ysgol. Mae hyn yn digwydd ar sail un-i-un a gyda grwpiau bach a'i nod yw darparu cymorth personol a phroffesiynol trwy'r cyfle i fyfyrion ar wahanol agweddau o'u bywyd gwaith, tra'n dod o hyd i ffyrdd o feithrin hyder a chymhwysedd wrth ymdrin â materion sy'n ymwneud â llesiant. Gallai hyn fod er mwyn cefnogi'r aelod o staff yn ei dulliau o ymdrin â llesiant pobl ifanc neu helpu'r aelod o staff i ddod o hyd i ffyrdd o gryfhau ei lesiant ei hun.

Awdurdod Lleol	Darpariaeth o bell ac ymateb i'r pandemig	Gwasanaeth ar gyfer blwyddyn 5 ac iau ac ymateb i'r pandemig	Darpariaeth arall awdurdodau lleol
19	Cyn y pandemig Dim. Cyfredol Cynigir cwnsela dros y ffôn ac ar-lein.	Ystyried dysgwyr Blwyddyn 5 ar gyfer y gwasanaeth cwnsela sydd ar gael i ddysgwyr blwyddyn 6. Defnydd grant llesiant i ariannu swydd ran-amser tan ddiwedd y flwyddyn i ganolbwyntio ar brofedigaeth, therapi chwarae a gwaith teulu systemig.	

Awdurdod Lleol	Darpariaeth o bell ac ymateb i'r pandemig	Gwasanaeth ar gyfer blwyddyn 5 ac iau ac ymateb i'r pandemig	Darpariaeth arall awdurdodau lleol
20	Cyn y pandemig Dim. Cyfredol Cynigir cwnsela dros y ffôn, neges destun, ar-lein a WhatsApp (dros 16 oed yn unig). Defnyddio rhestrau staff ychwanegol a rhoi darpariaeth ychwanegol mewn ysgolion lle mae'r galw wedi cynyddu. Yr holl staff wedi cael hyfforddiant achrededig ar gwnsela ar-lein ac wedi cael offer i weithio o gartref. Cynnig cyngor ac arweiniad i staff cyswllt ysgolion. Mwy o gyswllt ffôn/e-bost gyda rhieni i ddarparu cefnogaeth ac arweiniad ac adnoddau ar bynciau penodol. Wedi mynychu 'boreau coffi' Zoom i rieni/ gofalwyr, e.e. ar y pwnc o bryder. Mynychu cyfarfodydd amlasiantaeth gyda CAMHS a phenaethiaid i helpu i ymdrin ag anghenion yn ymwneud â phynciau/ tueddiadau, ayb. Hyfforddi aelod o staff i gyflenwi cyrsiau cymorth cyntaf iechyd meddwl mewn partneriaeth â CAMHS.	Mae gwasanaeth mewn ysgolion cynradd (8 ysgol) ar gael i unrhyw ddysgwyr y mae'r ysgol yn teimlo sydd mewn angen. Prosiect cynradd newydd yn agored i bob ysgol gynradd a'i nod yw hybu llythrennedd emosiynol, gwydnwch ac adnabod teimladau ac emosiynau. Mae'n agored i flynyddoedd 5 a 6 ac mae hyd at wyth o bobl ifanc yn mynychu'r grŵp am hyd at 6 wythnos. Cyflogi dau aelod newydd o staff i redeg y prosiect.	Gwasanaeth yn y gymuned yn cynnwys pobl ifanc 19-25 oed.

Ffynhonnell: Profformâu mapio gwasanaethau cwnsela

Atodiad B: Arweinlyfrau Pwnc Ymgynghori a Chyfweld: Crynodeb o'r Pynciau dan sylw

Cynhwysir isod grynodebau o'r pynciau a drafodwyd yn y cyfarfodydd â rheolwyr, a chyfweiliadau astudiaethau achos ysgolion. Mae cynnwys llawn y canllawiau pwnc ar gael yn yr adroddiad technegol.

Ymgynghoriadau: Arweinwyr gwasanaeth cwnsela ALLau

Darpariaeth gwasanaeth cwnsela cyfredol mewn ysgolion ac yn y gymuned

- Addasrwydd i'r diben y gwasanaeth cyn pandemig COVID-19: cryfderau, gwendidau, heriau a llwyddiannau gwasanaeth.
- Ffactorau sy'n rhwystro ac yn hwyluso darparu gwasanaethau.
- Effaith pandemig COVID-19 ar gyflenwi gwasanaethau.

Nodweddion a gofynion gwasanaeth optimaidd i blant oed ysgol uwchradd

- Awgrymiadau ar gyfer optimeiddio'r gwasanaeth presennol.
- Mae angen i randdeiliaid ddarparu model cyflenwi gwasanaeth optimaidd.
- Capasiti presennol a photensial systemau i weithredu gwasanaeth cwnsela optimaidd.

Nodweddion a gofynion gwasanaeth optimaidd i blant oed ysgol gynradd

- Yr angen am wasanaethau cwnsela i blant oed ysgol gynradd.
- Nodweddion gwasanaeth cwnsela i blant oed ysgol gynradd.
- Mae angen i randdeiliaid gyflenwi gwasanaeth cwnsela i blant oed ysgol gynradd.
- Capasiti presennol a phosibl systemau i weithredu gwasanaeth cwnsela i blant oed ysgol gynradd.

Gwerthuso darpariaeth gwasanaeth cwnsela

- Arferion gwerthuso cyfredol ar y lefel leol.
- Manteision ac anfanteision canfyddedig y system werthuso gyfredol.
- Awgrymiadau ar gyfer gwerthuso gwasanaethau cwnsela yn y dyfodol.

Ymgynghoriadau: Rhieni a gofalwyr

Darpariaeth gwasanaeth cwnsela cyfredol mewn ysgolion ac yn y gymuned

- Ymwybyddiaeth a gwybodaeth o'r ddarpariaeth gwasanaeth cwnsela cyfredol.
- Rhwystrau a hwyluswyr i gael mynediad at gwnsela.

- Effeithiolrwydd canfyddedig gwasanaethau cwnsela.
- Effaith pandemig COVID-19 ar gyflenwi gwasanaethau.

Nodweddion a gofynion y gwasanaethau optimaidd ar gyfer pobl ifanc oed ysgol uwchradd a phlant oed ysgol gynradd

- Awgrymiadau ar gyfer optimeiddio'r gwasanaeth presennol i bobl ifanc oed ysgol uwchradd.
- Yr angen am wasanaethau cwnsela i blant oed ysgol gynradd.
- Nodweddion gwasanaeth cwnsela i blant oed ysgol gynradd.
- Rôl rhieni a staff ysgol mewn gwasanaethau cwnsela.
- Awgrymiadau ar gyfer sut y gellid dylunio gwasanaethau i ymdopi â newid.

Gwerthuso darpariaeth gwasanaeth cwnsela

- Ymwybyddiaeth a phrofiad o arferion gwerthuso cyfredol.
- Mesurau effeithiolrwydd priodol.
- Pa adborth sy'n ddefnyddiol i rieni a gofalwyr.
- Cyfraniad rhieni a gofalwyr at werthuso gwasanaethau cwnsela yn y dyfodol.

Ymgynghoriadau: staff ysgol gynradd

Darpariaeth gwasanaeth cwnsela cyfredol mewn ysgolion ac yn y gymuned

- Addasrwydd i'r diben y gwasanaeth ar gyfer dysgwyr blwyddyn 6 cyn y pandemig COVID-19: ymwybyddiaeth, cyrhaeddiad, capasiti, effeithiolrwydd.
- Gwasanaethau a gynigir i ddysgwyr ym mlwyddyn 5 ac iau.
- Ffactorau sy'n rhwystro ac yn hwyluso darparu gwasanaethau.
- Effaith pandemig COVID-19 ar gyflenwi gwasanaethau.

Nodweddion a gofynion gwasanaeth optimaidd i blant oed ysgol gynradd

- Yr angen am wasanaethau cwnsela i blant oed ysgol gynradd.
- Nodweddion gwasanaeth cwnsela i blant oed ysgol gynradd, gan gynnwys integreiddio â gwasanaethau eraill a darpariaeth yn y gymuned.
- Mae angen i randdeiliaid gyflenwi gwasanaeth cwnsela i blant oed ysgol gynradd.
- Capasiti presennol a phosibl systemau i weithredu gwasanaeth cwnsela i blant oed ysgol gynradd.

Gwerthuso darpariaeth gwasanaeth cwnsela

- Ymwybyddiaeth a phrofiad o arferion gwerthuso cyfredol.

- Awgrymiadau ar sut y dylid gwerthuso gwasanaethau cwnsela i blant oed ysgol gynradd: amllder, mesurau gweithredu priodol, effeithiolrwydd a chynaliadwyedd, rôl ysgolion mewn gwerthusiadau.

Ymgynghoriadau: staff ysgol uwchradd

Darpariaeth gwasanaeth cwnsela cyfredol mewn ysgolion ac yn y gymuned

- Addasrwydd i'r diben y gwasanaeth cyn y pandemig COVID-19: ymwybyddiaeth, cyrhaeddiad, capasiti, effeithiolrwydd gwasanaethau yn y gymuned
- Ffactorau sy'n rhwystro ac yn hwyluso darparu gwasanaethau.
- Effaith pandemig COVID-19 ar gyflenwi gwasanaethau.

Nodweddion a gofynion gwasanaeth optimaidd i blant oed ysgol uwchradd

- Awgrymiadau ar gyfer optimeiddio'r gwasanaeth presennol.
- Mae angen i randdeiliaid ddarparu model cyflenwi gwasanaeth optimaidd.
- Capasiti presennol a photensial systemau i weithredu gwasanaeth cwnsela optimaidd.

Nodweddion a gofynion gwasanaeth optimaidd i blant oed ysgol gynradd

- Yr angen am wasanaethau cwnsela i blant oed ysgol gynradd.
- Effaith ar ysgolion uwchradd.

Gwerthuso darpariaeth gwasanaeth cwnsela

- Ymwybyddiaeth a phrofiad o arferion gwerthuso cyfredol.
- Awgrymiadau ar sut y dylid gwerthuso gwasanaethau cwnsela: amllder, mesurau gweithredu priodol, effeithiolrwydd a chynaliadwyedd, rôl ysgolion mewn gwerthusiadau.

Ymgynghoriadau: pobl ifanc

Darpariaeth gwasanaeth cwnsela cyfredol mewn ysgolion ac yn y gymuned

- Ymwybyddiaeth o wasanaethau cyfredol.
- Yr hyn a hoffir ac na hoffir am y gwasanaethau presennol.

Nodweddion a gofynion gwasanaeth optimaidd i blant oed ysgol uwchradd

- Cynllun gwasanaeth cwnsela ysgol optimaidd.
- Mae angen i randdeiliaid gyflenwi gwasanaeth cwnsela optimaidd.
- Sgiliau a nodweddion cwnselwyr da.

Gwerthuso darpariaeth gwasanaeth cwnsela

- Sut ydym ni'n gwybod os yw gwasanaethau cwnsela'n llwyddiannus?
- Sut ydym ni'n mesur llwyddiant?

Ymgynghoriadau: plant

Darpariaeth gwasanaeth cwnsela cyfredol mewn ysgolion ac yn y gymuned

- Ffynonellau cymorth emosiynol cyfredol.

Nodweddion a gofynion gwasanaeth optimaidd i blant oed ysgol gynradd

- Nodweddion y gwasanaeth cwnsela optimaidd i blant.

Gwerthuso darpariaeth gwasanaeth cwnsela

- Sut ydym ni'n gwybod os yw gwasanaethau cwnsela'n llwyddiannus?

Cyfweliadau rhanddeiliaid system allweddol

Rôl broffesiynol

- Rôl a threfniadaeth gyfredol a pherthynas â gwasanaethau cwnsela yn yr ysgol a'r gymuned.

Darpariaeth gwasanaeth cwnsela cyfredol mewn ysgolion ac yn y gymuned

- Dyheadau a nodweddion gwasanaethau cyfredol.
- Ffactorau sy'n rhwystro ac yn hwyluso darparu gwasanaethau.
- Cyflawniadau'r gwasanaeth.
- Mynediad teg i wasanaethau.
- Darpariaeth gwasanaeth cyfrwng Cymraeg.
- Effaith pandemig COVID-19 ar gyflenwi gwasanaethau.

Nodweddion a gofynion gwasanaeth optimaidd i blant oed ysgol uwchradd

- Awgrymiadau ar gyfer optimeiddio'r gwasanaeth presennol, gan gynnwys tegwch i bobl ifanc sydd â nodweddion gwarchodedig a dewis iaith.

Nodweddion a gofynion gwasanaeth optimaidd i blant oed ysgol gynradd

- Yr angen am wasanaethau cwnsela i blant oed ysgol gynradd.
- Nodweddion gwasanaeth cwnsela ar gyfer plant oed ysgol gynradd.
- Rhwystrau a hwyluswyr i weithredu gwasanaeth cwnsela ar gyfer plant oed ysgol gynradd.

- Mae angen i randdeiliaid gyflenwi gwasanaeth cwnsela ar gyfer plant oed ysgol gynradd.

Gwerthuso darpariaeth gwasanaeth cwnsela

- Arferion gwerthuso cyfredol, gan gynnwys y manteision a'r anfanteision canfyddedig.
- Awgrymiadau ar gyfer gwerthuso gwasanaethau cwnsela yn y dyfodol.
- Argaeledd data gwerthuso.

Astudiaethau achos ysgolion: uwch arweinwyr a staff ysgolion uwchradd

Cyd-destun ysgol

- Rôl (rolau) swyddi yn yr ysgol
- Dull yr ysgol o ymdrin ag iechyd meddwl a llesiant
- Effeithiolrwydd canfyddedig gweithgareddau llesiant
- Blaenoriaethau iechyd meddwl a llesiant.

Darpariaeth gwasanaeth cwnsela cyfredol mewn ysgolion ac yn y gymuned

- Derbyn gwasanaeth cwnsela.
- Rhwystrau a hwyluswyr i fynediad a darpariaeth.
- Defnydd o wasanaethau cwnsela eraill.
- Mynediad teg i wasanaethau.
- Darpariaeth gwasanaeth cyfrwng Cymraeg.
- Cynnwys rhieni a gofalwyr.
- Effaith ganfyddedig y gwasanaeth.
- Effaith pandemig COVID-19 ar gyflenwi gwasanaethau.

Nodweddion a gofynion gwasanaeth optimaidd i blant oed ysgol uwchradd

- Awgrymiadau ar gyfer optimeiddio'r gwasanaeth presennol.
- Mae angen i randdeiliaid ddarparu model cyflenwi gwasanaeth optimaidd.
- Integreiddio gyda gwasanaethau iechyd meddwl a llesiant eraill.

Nodweddion a gofynion gwasanaeth optimaidd i blant oed ysgol gynradd

- Yr angen am wasanaethau cwnsela i blant oed ysgol gynradd.
- Effaith ar ysgolion uwchradd.

Gwerthuso darpariaeth gwasanaeth cwnsela

- Ymwybyddiaeth a phrofiad o arferion gwerthuso cyfredol.

- Awgrymiadau ar sut y dylid gwerthuso gwasanaethau cwnsela: mesurau gweithredu priodol, effeithiolrwydd a chynaliadwyedd, rôl ysgolion mewn gwerthusiadau, argaeledd data yn yr ysgolion.

Astudiaethau achos ysgolion: dysgwyr ysgol uwchradd

Cyd-destun ysgol

- Dull yr ysgol o ymdrin ag iechyd meddwl a llesiant.

Darpariaeth gwasanaeth cwnsela cyfredol mewn ysgolion ac yn y gymuned

- Dealltwriaeth o gwnsela.
- Ymwybyddiaeth a gwybodaeth am wasanaeth cwnsela mewn ysgolion.
- Rhwystrau a hwyluswyr i ddysgwyr ddefnyddio'r gwasanaeth cwnsela.

Nodweddion a gofynion gwasanaeth optimaidd i blant oed ysgol uwchradd

- Awgrymiadau ar gyfer optimeiddio'r gwasanaeth presennol.

Gwerthuso darpariaeth gwasanaeth cwnsela

- Awgrymiadau ar sut y dylid gwerthuso gwasanaethau cwnsela.

Astudiaethau achos ysgolion: uwch arweinwyr a staff ysgolion cynradd

Cyd-destun ysgol

- Rôl (rolau) swyddi yn yr ysgol
- Dull yr ysgol o ymdrin ag iechyd meddwl a llesiant
- Effeithiolrwydd canfyddedig gweithgareddau llesiant
- Blaenoriaethau iechyd meddwl a llesiant.

Darpariaeth gwasanaeth cwnsela cyfredol mewn ysgolion ac yn y gymuned

- Defnydd o wasanaethau eraill.
- Gwasanaeth cwnsela a dderbyniwyd.
- Rhwystrau a hwyluswyr i fynediad a darpariaeth.
- Effaith ganfyddedig y gwasanaeth.
- Mynediad teg i wasanaethau.
- Darpariaeth gwasanaeth cyfrwng Cymraeg.
- Effaith pandemig COVID-19 ar gyflenwi gwasanaethau.

Nodweddion a gofynion gwasanaeth optimaidd i blant oed ysgol gynradd

- Yr angen am wasanaethau cwnsela i blant oed ysgol gynradd.

- Nodweddion gwasanaeth cwnsela ar gyfer plant oed ysgol gynradd.
- Cynnwys rhieni a gofalwyr.
- Llais y dysgwr.
- Mynediad teg i wasanaethau.
- Rhwystrau a hwyluswyr posibl i ddarparu gwasanaethau.
- Integreiddio gyda gwasanaethau ieuchyd meddwl a llesiant eraill.
- Awgrymiadau ar gyfer sut y gellid dylunio gwasanaethau i ymdopi â newid.

Gwerthuso darpariaeth gwasanaeth cwnsela

- Ymwybyddiaeth a phrofiad o arferion gwerthuso cyfredol.
- Awgrymiadau ar sut y dylid gwerthuso gwasanaethau cwnsela: mesurau gweithredu priodol, effeithiolrwydd a chynaliadwyedd, rôl ysgolion mewn gwerthusiadau, argaeledd data yn yr ysgolion

Astudiaethau achos ysgolion: dysgwyr ysgol gynradd

Cyd-destun ysgol

- Ffynonellau cymorth llesiant

Nodweddion a gofynion gwasanaeth optimaidd i blant oed ysgol gynradd

- Dealltwriaeth o gwnsela.
- Canfyddiadau o sut y byddai plant yn teimlo am siarad â chwnselydd.
- Nodweddion a sgiliau cwnselydd.
- Lleoliad y gwasanaeth cwnsela.
- Mynediad at y cwnselydd.
- Dewisiadau iaith.
- Cyfrinachedd.
- Cynghori unigol ac mewn grŵp.
- Codi ymwybyddiaeth o gwnsela.

Gwerthuso darpariaeth gwasanaeth cwnsela

- Pwy ddylai fod yn rhan o'r gwerthuso.
- Pa wybodaeth y dylid ei chasglu.
- Dulliau a argymhellir i'w defnyddio gyda phlant.

Astudiaethau achos ysgolion: cwnselwyr

Rôl broffesiynol

- Rôl swydd yn y gwasanaeth cwnsela ac yn yr ysgol astudiaeth achos

Darpariaeth gwasanaeth cwnsela cyfredol mewn ysgolion ac yn y gymuned

- Cryfderau a gwendidau allweddol y gwasanaeth.
- Cydweithio â gwasanaethau iechydd meddwl a llesiant eraill.
- Effaith pandemig COVID-19 ar gyflenwi gwasanaethau.

Nodweddion a gofynion gwasanaeth optimaidd i blant oed ysgol uwchradd

- Awgrymiadau ar gyfer optimeiddio'r gwasanaeth presennol.
- Mae angen i randdeiliaid ddarparu model cyflenwi gwasanaeth optimaidd.
- Integreiddio gyda gwasanaethau iechydd meddwl a llesiant eraill.
- Gwelliannau i wasanaethau yn y gymuned.
- Awgrymiadau ar gyfer sut y gellid dylunio gwasanaethau i ymdopi â newid.

Nodweddion a gofynion gwasanaeth optimaidd i blant oed ysgol gynradd

- Yr angen am wasanaethau cwnsela i blant oed ysgol gynradd.
- Nodweddion gwasanaeth cwnsela ar gyfer plant oed ysgol gynradd.
- Cynnwys rhieni a gofalwyr.
- Mynediad teg i wasanaethau.
- Rhwystrau a hwyluswyr posibl i ddarparu gwasanaethau.
- Integreiddio gyda gwasanaethau iechydd meddwl a llesiant eraill.

Gwerthuso darpariaeth gwasanaeth cwnsela

- Ymwybyddiaeth a phrofiad o arferion gwerthuso cyfredol.
- Awgrymiadau ar sut y dylid gwerthuso gwasanaethau cwnsela: mesurau gweithredu priodol, effeithiolrwydd a chynaliadwyedd, casglu data, argaeledd data.