



Gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned i blant a phobl ifanc yng Nghymru

A ydynt yn gweithio'n dda a sut y gellir eu gwella?



Ynglŷn â'r adroddiad hwn

Mae'r adroddiad hwn yn grynodeb i bobl ifanc o **astudiaeth ymchwil ar wasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned yng Nghymru**.

Mae'r gwasanaethau cwnsela hyn yno i gefnogi iechyd meddwl a llesiant pobl ifanc, felly mae'n bwysig bod pobl ifanc yn gallu darllen am yr astudiaeth ymchwil mewn crynodeb sy'n gyfeillgar i bobl ifanc. Rydym hefyd yn gobeithio y bydd yr adroddiad hwn yn helpu i godi ymwybyddiaeth pobl ifanc o wasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned.

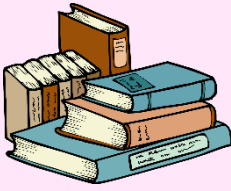
Os ydych eisiau darllen ein **hadroddiad astudiaeth ymchwil llawn**, gallwch wneud hynny [yma](#).

Os ydych chi'n **brin o amser**, gallwch ddarllen y prif negeseuon yn y blwch ar y dudalen nesaf.

Os ydych chi'n poeni am eich iechyd meddwl a'ch llesiant neu os ydych chi eisiau gwybod mwy am iechyd meddwl a llesiant, mae rhai **ffynonellau cymorth a gwybodaeth** ar dudalen 3.

Drwy'r cyfan o'r adroddiad, ceir rhai **dolenni i wefannau**. Mae'r rhain wedi'u tanlinellu yn yr adroddiad ac os ydych yn darllen yr adroddiad ar-lein, gallwch glicio arnynt i fynd â chi'n syth i'r wefan. Os oes gennych gopi papur o'r adroddiad, nodir cyfeiriadau'r wefan yn llawn ar dudalen 19.

Os oes unrhyw eiriau yn yr adroddiad hwn nad ydych yn eu deall, edrychwch ar yr **Esboniad o dermau** ar dudalen 18.



Yr adroddiad mewn dudalen...

- ★ Mae ymwybyddiaeth o wasanaethau cwnsela yn isel ac nid yw pob person ifanc yn siŵr beth yw cwnsela.
- ★ Mae'n dda bod gan bobl ifanc yr opsiwn i atgyfeirio eu hunain i gwnsela neu ofyn i oedolyn wneud atgyfeiriad ar eu rhan. Fodd bynnag, nid oes llawer o ffyrdd eraill y gall pobl ifanc wneud dewisiadau am eu cwnsela.
- ★ Mae'n bwysig bod pobl ifanc yn hoffi ac yn ymddiried yn eu cwnselydd a bod yr hyn maen nhw'n ei ddweud wrth y cwnselydd yn gyfrinachol.
- ★ Gall stigma atal pobl ifanc rhag mynd i weld cwnselydd, ond mae cefnogaeth gan rieni a gofalwyr yn eu hannog.
- ★ Dylai gwasanaethau cwnsela fod ar gael i blant iau yn yr ysgol gynradd.
- ★ Dylai ystod eang o gymorth iechyd meddwl a llesiant fod ar gael i bob person ifanc. Dylai gwasanaethau cwnsela fod yn rhan o'r cymorth hwnnw a chael eu cynnig i bobl ifanc sydd eu hangen.
- ★ Dylai gwasanaethau cwnsela fod yn hyblyg a chynnig dewisiadau i bobl ifanc. Dylai gwasanaethau gynnig sesiynau galw heibio, gwahanol fathau o gwnsela, a sesiynau cwnsela ar-lein neu wyneb yn wyneb.
- ★ Dylai'r system addysg sicrhau bod cymorth iechyd meddwl a llesiant ar gael i bobl ifanc drwy hyfforddiant staff, cael diwylliant iechyd meddwl cadarnhaol, ac annog rhieni a gofalwyr, pobl ifanc, ysgolion a gwasanaethau i gydweithio.
- ★ Mae'n bwysig ceisio mesur yr effaith y mae cwnsela'n ei chael ar iechyd meddwl a llesiant pobl ifanc ac ar eu haddysg. Mae hefyd yn bwysig holi pobl ifanc am eu taith gwnsela gyfan, fel y gellir gwella gwasanaethau'n barhaus.

Ffynonellau cymorth ar gyfer eich llesiant

Os hoffech chi siarad â rhywun am eich llesiant, mae help ar gael.

Bydd gan eich ysgol bobl a all eich helpu – gofynnwch i'ch athro dosbarth neu aelod o staff bugeiliol. Byddant yn gallu dweud wrthyh am wasanaeth cwnsela eich ysgol. Neu gallwch gysylltu â gwasanaeth cwnsela eich awdurdod lleol eich hun. Mae manylion yr holl wasanaethau yng Nghymru ar gael [yma](#).

Hefyd mae llinellau cymorth ac adnoddau eraill yno ar eich cyfer:

Meic www.meiccymru.org/cym/

Mae Meic yn wasanaeth llinell gymorth i blant a phobl ifanc hyd at 25 oed yng Nghymru. Mae ar agor rhwng 8am a hanner nos, 7 diwrnod yr wythnos. Gallwch gysylltu â Meic yn Gymraeg neu Saesneg. Mae Meic yn gyfrinachol a does dim rhaid i chi roi eich enw. Mae'n wasanaeth rhad ac am ddim i bawb.

Ffôn (am ddim):

0808 80 23456

Testun: **84001**

Sgwrs ar-lein:

www.meiccymru.org/cym/sgwrsio-gyda-ni/

Childline www.childline.org.uk

Gallwch siarad â Childline am unrhyw beth; nid oes unrhyw broblem yn rhy fawr nac yn rhy fach. Gallwch gysylltu â Childline yn Saesneg 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos; mae ganddynt hefyd gwrselwyr sy'n siarad Cymraeg a gallwch drefnu amser i siarad ag un o'r cwnselwyr hynny. Mae Childline yn gyfrinachol a does dim rhaid i chi roi eich enw. Mae'n wasanaeth rhad ac am ddim i bawb.

Ffôn (am ddim):

0800 11 11

Sgwrs ar-lein:

www.childline.org.uk/get-support/1-2-1-counsellor-chat/

Gwybodaeth a chyngor ar-lein:

www.childline.org.uk/info-advice/

Samariaid Cymru

www.samaritans.org/wales/samaritans-cymru/

Gallwch ffonio, anfon e-bost, neu ysgrifennu at y Samariaid os ydych yn cael trafferth ymdopi.

Ffôn (am ddim): **116 123**

neu'r gwasanaeth iaith Gymraeg

0808 164 0123

Post: Rhadbost SAMARITANS LETTERS

E-bost: jo@samaritans.org

Pecyn Cymorth Iechyd Meddwl Pobl Ifanc

Mae cefnogaeth ar gyfer eich llesiant hefyd ar gael gyda'r Pecyn Cymorth Iechyd Meddwl Pobl Ifanc, sydd ar gael yn y Gymraeg a Saesneg ar Hwb.

<https://hwb.gov.wales/adnoddau>

Chwiliwch am y 'Pecyn Cymorth Iechyd Meddwl'

Cyflwyniad

Beth yw cwnsela?



Cwnsela yw pan fydd person ifanc yn siarad â pherson a elwir yn **gwnselydd** am rywbeth sy'n ei boeni neu broblem sydd ganddo. Mae'r cwnselydd yn helpu'r person ifanc i ddeall ei feddyliau, ei deimladau a'i ymddygiad, a helpu i ddod o hyd i atebion i'w broblemau.

Yn aml, mae'r cwnselydd a'r person ifanc yn **siarad â'i gilydd yn breifat**.

Weithiau gall y cwnselydd a'r person ifanc wneud pethau eraill gyda'i gilydd i helpu'r person ifanc i ddangos sut maen nhw'n teimlo. Gall hyn fod yn gelfyddyd, drama, gêm gyfrifiadurol, neu gerddoriaeth.



Mae'r hyn y mae'r person ifanc yn ei ddweud wrth y cwnselydd yn **gyfrinachol**. Mae hyn yn golygu na fydd y cwnselydd yn dweud wrth neb arall, oni bai eu bod yn meddwl bod y person ifanc mewn perygl o gael ei frifo.

Weithiau gall cwnsela gael ei wneud mewn grŵp o bobl ifanc neu gydag aelodau o deulu.

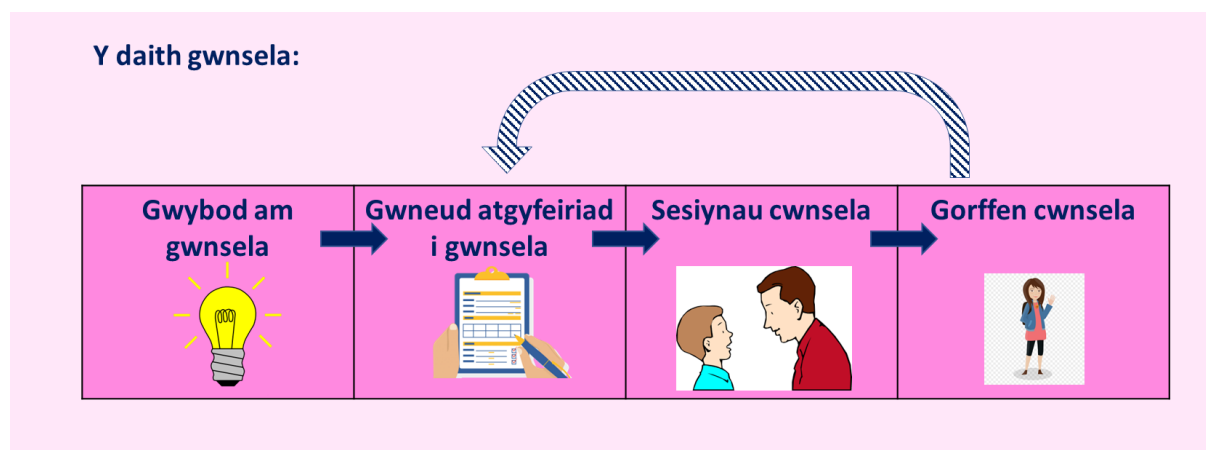
Gwasanaethau cwnsela i bobl ifanc yng Nghymru

Mae'n rhaid i bob awdurdod lleol (cyngor) yng Nghymru, yn ôl y gyfraith, [ddarparu gwasanaeth cwnsela](#) i bobl ifanc yn eu hardal. Pwrpas y gwasanaeth cwnsela hwn yw cefnogi anghenion iechyd, emosiynol a chymdeithasol pobl ifanc.

Ar y lleiaf, mae'n rhaid i'r gwasanaeth cwnsela:

- Fod ar gael i **bobl ifanc 11 i 18 oed** ac i blant ym **mlwyddyn 6** yn yr ysgol gynradd.
- Fod ar gael **mewn ysgolion uwchradd** a llefydd eraill **yn y gymuned**.
- Fod yn **annibynnol**. Mae hyn yn golygu bod y gwasanaeth cwnsela a'i gwmselwyr ar wahân i ysgolion, er bod cwnselwyr yn ymweld ag ysgolion i roi sesiynau cwnsela.

Mae pob awdurdod lleol yn cynllunio ei wasanaeth cwnsela ei hun i ddiwallu anghenion ei bobl ifanc. Mae hyn yn golygu bod gwasanaethau'n amrywio cryn dipyn ar draws Cymru ac mae rhai yn cynnig pethau ychwanegol, er enghraifft, gwasanaeth i blant iau neu fathau arbennig o gwnsela. Fodd bynnag, mae pob person ifanc sy'n defnyddio eu gwasanaeth cwnsela lleol yn dilyn yr un daith gwnsela:



Unwaith y bydd person ifanc yn dod i wybod am gwnsela ac yn penderfynu ei fod eisiau gweld cwnselydd, gall ofyn am gael gweld un, neu gall oedolyn ofyn ar ei ran; gelwir hyn yn **atgyfeiriad**. Os yw'r cwnselydd yn meddwl y gall helpu'r person ifanc, bydd yn cael sesiynau cwnsela gydag ef neu hi. Bydd nifer y sesiynau'n amrywio, yn dibynnu ar anghenion y person ifanc. Pan ddaw'r sesiynau i ben, gall y person ifanc barhau i gael cymorth gan ei ysgol. Gallant hefyd ofyn am atgyfeiriad arall yn y dyfodol.

Ynglŷn â'r astudiaeth hon

Mae iechyd meddwl a llesiant plant a phobl ifanc yng Nghymru yn flaenoriaeth i Lywodraeth Cymru, felly maen nhw wedi rhoi mwy o arian i awdurdodau lleol ar gyfer eu gwasanaethau cwnsela. Maen nhw hefyd wedi dweud y dylai gwasanaethau cwnsela fod ar gael i blant iau, rhwng 4 a 10 oed.

Yn 2021, gofynnodd Llywodraeth Cymru i ni, ymchwilwyr ym Mhrifysgol Caerdydd, ymchwilio i'r gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned a ddarperir gan awdurdodau lleol yng Nghymru ac i wneud awgrymiadau ar sut i'w gwella.

Beth oeddem ni eisiau ei wybod?

Roedd gennym bedwar prif gwestiwn i'w hateb:

C1. Beth yw barn pobl am wasanaethau cwnsela awdurdodau lleol ar hyn o bryd?

C2. Sut y gellid gwella gwasanaethau cwnsela ar gyfer pobl ifanc 11 i 18 oed?

C3. Beth yw barn pobl am wasanaeth cwnsela i blant iau a sut fyddai'r gwasanaeth hwn yn edrych?

C4. Sut gallwn ni sicrhau bod gwasanaethau cwnsela bob amser yn diwallu anghenion plant a phobl ifanc?



Beth wnaethom ni?

I ateb y cwestiynau hyn, fe wnaethom edrych yn gyntaf i weld beth oedd astudiaethau eraill o wasanaethau cwnsela i bobl ifanc yn y DU ac Iwerddon wedi'i ddarganfod.

Nesaf buom yn siarad â llawer o wahanol bobl am wasanaethau cwnsela yng Nghymru, i wneud yn siŵr ein bod yn clywed gan blant a phobl ifanc a fyddai efallai'n defnyddio gwasanaethau cwnsela, pobl sy'n ymwneud â rhedeg gwasanaethau cwnsela, a phobl sy'n ymwneud â llesiant ac addysg plant a phobl ifanc. Fe wnaethon ni gyfweld:

- ★ Plant a phobl ifanc, gan gynnwys y rhai sydd â phrofiad o fod mewn gofal
- ★ Staff ysgol, gan gynnwys athrawon a staff bugeiliol
- ★ Cwnselwyr a rheolwyr gwasanaethau cwnsela
- ★ Rhieni
- ★ Gofalwyr maeth
- ★ Pobl gydag uwch swyddi mewn iechyd ac addysg

Beth wnaethom ni ei ganfod?

Cwestiwn 1: Beth yw barn pobl am wasanaethau cwnsela awdurdodau lleol ar hyn o bryd?

Gwybod am gwnsela

Y peth pwysig cyntaf i ni ei ddarganfod oedd **nad oedd pobl ifanc, rhieni a gofalwyr bob amser yn gwybod** am y gwasanaeth cwnsela mewn ysgolion na sut y gallent ofyn am gael gweld cwnselydd (gwneud atgyfeiriad). Hefyd, nid oedd pobl ifanc bob amser yn siŵr beth yw cwnsela a beth sy'n digwydd pan fyddwch chi'n gweld cwnselydd.

Roedd ymwybyddiaeth o'r gwasanaeth cwnsela yn y gymuned hyd yn oed yn is a dywedodd llawer o bobl ifanc ac eraill wrthym nad oeddent yn gwybod bod gwasanaeth cwnsela cymunedol ar gael. Fodd bynnag, dywedodd pobl wrthym ei bod yn **bwysig cael gwasanaeth cymunedol** ar gyfer pobl ifanc nad ydynt yn mynd i'r ysgol ac ar gyfer y rhai nad ydynt efallai'n teimlo'n gyfforddus yn gweld cwnselydd yn yr ysgol.

Cael gweld cwnselydd

Mae gan bob gwasanaeth cwnsela yng Nghymru lawer o ffyrdd o wneud **atgyfeiriad** (gofyn am i blentyn neu berson ifanc gael gweld cwnselydd). Un ffordd o wneud atgyfeiriad yw **hunanatgyfeirio**. Mae hyn yn golygu bod plentyn neu berson ifanc yn mynd yn syth at y gwasanaeth cwnsela ei hun i ofyn am gael gweld cwnselydd, yn hytrach na bod athro, rhiant neu weithiwr iechyd yn gwneud hynny ar eu rhan. Roedd pobl yn meddwl bod hwn yn beth pwysig iawn i'w gael oherwydd ei fod yn rhoi **teimlad o reolaeth** i bobl ifanc dros eu llesiant eu hunain.



Dywedodd llawer o bobl y buom yn siarad â nhw fod pobl ifanc yn aml yn **gorfod aros am amser hir** i weld cwnselydd. Roeddent yn poeni am hyn oherwydd eu bod yn meddwl y gallai problemau pobl ifanc waethygu wrth iddynt aros. Dywedodd staff yr ysgol wrthym eu bod yn poeni oherwydd nad oeddent bob amser yn siŵr beth yw'r ffordd orau o gefnogi pobl ifanc wrth iddynt aros i weld cwnselydd.

Dewis o ran gwasanaethau cwnsela

Dywedodd pobl wrthym **nad oedd llawer o ddewisiadau** y gallai pobl ifanc eu gwneud ynghylch cwnsela. Er enghraifft, yn aml nid oedd dewis pa gwnselydd y gallai person ifanc ei weld. Dywedon nhw hefyd nad oedd gwasanaethau cwnsela yn hyblyg iawn. Defnyddiwyd yr ymadrodd '**un maint i bawb**' i ddisgrifio hyn a dywedwyd nad oedd gwasanaethau cwnsela'n newid mewn ymateb i anghenion unigol person ifanc.

Enghraifft arall o ddewis oedd **iaith**. Dywedodd pobl fod iaith yn bwysig oherwydd efallai bod pobl ifanc yn siarad â chwnselydd am bethau anodd, emosiynol, felly dylen nhw allu siarad yn yr iaith y maen nhw'n teimlo'n fwyaf cyfforddus ynddi. Dywedodd rhai pobl, fodd bynnag, nad oedd cwnselwyr Cymraeg eu hiaith bob amser ar gael ac nad oedd gan wasanaethau cwnsela gwnselwyr a allai siarad ieithoedd heblaw Cymraeg a Saesneg.

Pethau sy'n helpu ac yn rhwystro cwnsela

Dywedodd pobl wrthym am y pethau y maent yn meddwl sy'n helpu ac yn rhwystro gwasanaethau cwnsela a'r pethau a allai annog neu atal pobl ifanc rhag eu defnyddio.

Credwyd bod y **berthynas rhwng person ifanc a'i gwnselydd** yn bwysig iawn er mwyn i gwnsela wneud gwahaniaeth a helpu'r person ifanc gyda'i broblem. Dywedodd pobl ifanc wrthym fod angen iddynt **hoffi ac ymddiried** yn y cwnselydd a theimlo eu bod yn cael eu **cymryd o ddifrif**.

"Rhywun rydych chi wedi eu cyfarfod o'r blaen, a rhywun rydych chi'n ymddiried ynddyn nhw ac rydych chi wedi siarad â nhw o'r blaen... mae angen i chi wneud yn siŵr eich bod chi'n gallu siarad â nhw heb boeni nac ofni"

Roedd gan rai gwasanaethau cwnsela **sesiynau galw heibio** mewn ysgolion. Roedd y rhain yn adegau pan allai dysgwr alw i mewn i weld y cwnselydd heb fod angen atgyfeiriad na gwneud apwyntiad. Roedd staff yr ysgol yn meddwl bod hyn yn syniad da oherwydd gallai'r dysgwyr **gwrdd â'r cwnselydd** cyn penderfynu a oeddent am gael cwnsela neu ofyn am hunanatgyfeirio.

Roedd yn bwysig iawn i bobl ifanc fod yr hyn a ddywedwyd ganddynt mewn cwnsela yn gyfrinachol a'u bod yn ymddiried yn y cwnselydd i beidio â dweud wrth eu hathrawon, eu rhieni neu eu gofalcwyr yr hyn yr oeddent wedi'i ddweud. Dywedodd rhai o staff yr ysgol eu bod am i gwnselwyr ddweud wrthyn nhw beth ddywedodd person ifanc mewn cwnsela oherwydd eu bod eisiau helpu'r dysgwr rhwng ac ar ôl eu sesiynau cwnsela.

Dywedodd cwnselwyr wrthym pa mor bwysig yw hi bod cwnsela'n digwydd mewn **ystafell dawel, breifat, ymlaciol** a bod yr un ystafell ar gael bob wythnos. Dywedodd staff yr ysgol eu bod yn deall hyn, ond fe allai fod yn anodd trefnu mewn **ysgolion prysur** gyda nifer fechan o ystafelloedd sbâr.

Dywedodd pobl wrthym **nad oedd gwasanaethau cwnsela bob amser yn gweithio'n dda gyda gwasanaethau eraill** i bobl ifanc, megis gwasanaethau cymdeithasol a Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasod (CAMHS).

Roedd pobl yn meddwl y gallai **stigma** atal pobl ifanc rhag gweld cwnselydd. Efallai eu bod yn meddwl bod eu ffrindiau, teulu neu athrawon yn meddwl bod cael problem gyda'u llesiant neu iechyd meddwl yn wan neu'n wirion, felly maen nhw'n dweud na wrth gwnsela oherwydd eu bod yn **poeni am yr hyn y bydd pobl yn ei feddwl ohonyn nhw**.

Dywedodd staff yr ysgol wrthym ei fod yn helpu cwnsela pan oedd plant a phobl ifanc yn cael **cymorth gan eu rhieni neu ofalwyr** i weld cwnselydd. Roedd hyn yn arbennig o bwysig i blant yn yr ysgol gynradd.

Yn ystod y pandemig, dechreuodd yr holl wasanaethau cwnsela gynnig **cwnsela dros y ffôn neu ar-lein**. Roedd pobl yn meddwl y byddai hyn yn addas ar gyfer rhai plant a phobl ifanc, ond nid eraill, yn enwedig plant iau. Dywedwyd y gallai rhai pobl ifanc **deimlo'n lletchwith** a'i chael yn anodd ffurfio perthynas iawn gyda'r cwnselydd. Dywedon nhw hefyd na fyddai gan rai pobl ifanc yr **offer cywir** gartref i gael cwnsela ar-lein neu efallai na fyddai ganddyn nhw **rywle preifat** i siarad.

Cwestiynau 2 a 3:

Yr oedd llawer o'r syniadau oedd gan bobl am wasanaethau cwnsela ar gyfer pobl ifanc oed ysgol uwchradd ag ar gyfer plant oed ysgol gynradd yr un fath. Dywedodd rhai pobl wrthym hyd yn oed na ddylem siarad am wasanaethau cwnsela ar wahân i blant a phobl ifanc – dylai fod yn un gwasanaeth cwnsela ar gyfer pob plentyn a pherson ifanc. Felly, fe benderfynon ni ateb cwestiynau 2 a 3 gyda'i gilydd:

Sut y gellid gwella gwasanaethau cwnsela i bobl ifanc 11 i 18 oed?

Beth yw barn pobl am wasanaeth cwnsela i blant iau, a sut fyddai'r gwasanaeth hwn yn edrych?

Yn gyntaf oll, byddwn yn ateb y cwestiwn, '**Beth yw barn pobl am wasanaeth cwnsela i blant iau?**'

Roedd gan y bobl y buon ni'n siarad â nhw farn wahanol am hyn. Roedd pawb yn meddwl y dylai fod gwell cymorth iechyd meddwl a llesiant i blant mewn ysgolion cynradd, ond nid oedd pawb yn meddwl mai gwasanaeth cwnsela oedd y ffordd orau o wneud hyn. Roedd rhai pobl yn meddwl y byddai'n well helpu plant yn yr ysgol gynradd mewn ffyrdd eraill. Roedd eu syniadau'n cynnwys:

- ★ mwy o wersi yn yr awyr agored
- ★ mwy o hyfforddiant llesiant i athrawon
- ★ mwy o help i deuluoedd plant.

"Rwy'n meddwl bod cwnselwyr yn ddefnyddiol iawn i bobl sy'n barod i siarad, os ydyn nhw ... os yw'n anodd iddynt ei gadw i mewn, yna mae cwnselydd yn syniad da iawn."

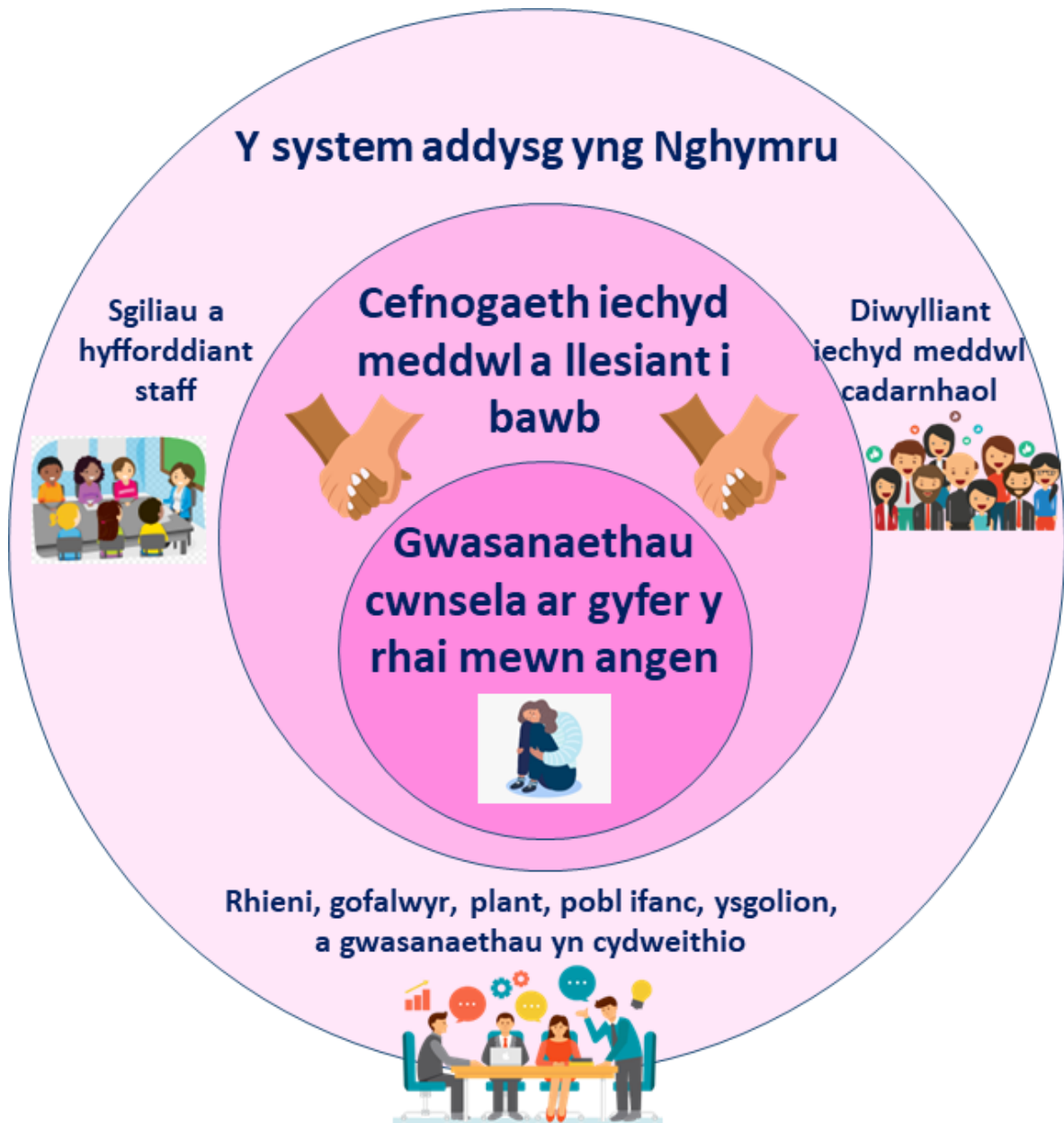
Ond roedd y rhan fwyaf o bobl yn meddwl bod gwasanaeth cwnsela i blant iau yn syniad da. Dywedon nhw y byddai plant iau angen gwahanol fath o gwnsela i blant hŷn a phobl ifanc. Er enghraifft, cwnsela sy'n defnyddio chwarae neu gelf.

Nesaf byddwn yn ateb y rhannau eraill o gwestiynau 2 a 3 gyda'i gilydd: '**Sut y gellid gwella gwasanaethau cwnsela i bobl ifanc 11 i 18 oed?**' a '**Sut fyddai'r gwasanaeth i blant 4 i 10 oed yn edrych?**'

Rhoesom yr holl syniadau oedd gan bobl am sut i wella gwasanaethau cwnsela mewn diagram (tudalen 11). Mae'r diagram ar gyfer gwasanaethau cwnsela i blant a phobl ifanc rhwng 4 a 18 oed.

Mae'r tri chylch yn y diagram yn dangos y dylai gwasanaethau cwnsela fod yn rhan o ystod o gymorth iechyd meddwl a llesiant sydd ar gael i bob person ifanc. Yn ei dro, mae cymorth iechyd meddwl a llesiant yn rhan hanfodol o'r system addysg yng Nghymru.

Byddwn yn siarad am bob cylch yn y diagram yn fwy manwl, gan ddechrau gyda'r cylch canol, '**Cymorth iechyd meddwl a llesiant i bawb**'.



Dywedodd y bobl y buom yn siarad â nhw y dylid cynnig cymorth iechyd meddwl a llesiant i bawb ac yna y dylid cynnig cwnsela i bobl ifanc sydd angen cymorth ychwanegol.

Dylai cymorth meddwl ac iechyd a llesiant gynnwys:

- ★ Ystod eang o bethau a all helpu pobl ifanc i gael iechyd meddwl a llesiant da, beth bynnag yw eu hanghenion.
- ★ Gwybodaeth glir am yr holl gymorth sydd ar gael, gan gynnwys cwnsela.

- ★ Gwybodaeth am beth yw cwnsela, fel bod plant a phobl ifanc yn deall beth yw cwnsela a sut y gallai eu helpu.
- ★ Cefnogaeth i blant a phobl ifanc cyn ac ar ôl iddynt gael cwnsela.

Dywedodd pobl wrthym beth fydd ei angen i wneud yn siŵr bod cymorth iechyd meddwl a llesiant ar gael i bob person ifanc. Gall y cymorth hwn fod mewn ysgolion neu mewn mannau eraill y mae plant a phobl ifanc yn mynd iddynt, fel canolfannau ieuenctid. Mae'r pethau hyn i'w gweld yn y cylch allanol yn y diagram, '**Y system addysg yng Nghymru**'. Y rhain yw:

Sgiliau a hyfforddiant staff

Dylai oedolion sy'n gweithio gyda phobl ifanc gael hyfforddiant i wneud yn siŵr eu bod yn gwybod sut i gefnogi iechyd meddwl a llesiant. Dylent hefyd gael hyfforddiant i wneud yn siŵr eu bod yn deall beth yw cwnsela, fel y gallant egluro beth ydyw i bobl.



Diwylliant iechyd meddwl cadarnhaol

Os oes gan le ddiwylliant iechyd meddwl cadarnhaol, mae'n golygu y bydd pobl yno yn siarad yn agored am iechyd meddwl a llesiant ac yn helpu unrhyw un sydd mewn angen. Er mwyn i le gael diwylliant iechyd meddwl cadarnhaol, mae angen iddo gael arweinydd, fel pennaeth, sy'n rhoi iechyd meddwl a llesiant yn gyntaf. Bydd yr arweinydd hefyd yn gwneud yn siŵr bod cefnogaeth i iechyd meddwl a llesiant yr oedolion sy'n gweithio yno.



Rhieni a gofaluwr, plant a phobl ifanc, ysgolion, a gwasanaethau yn cydweithio

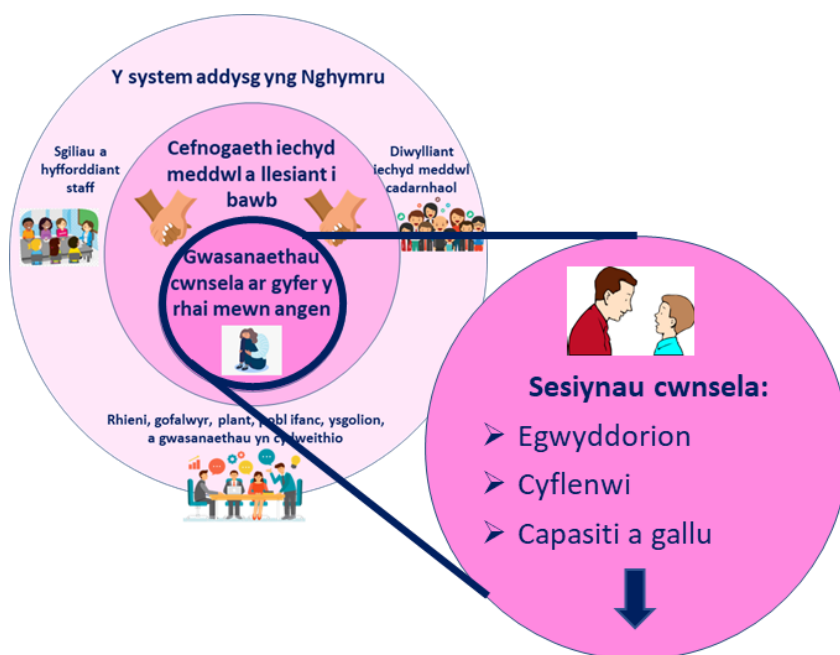
Mae angen i'r holl bobl a gwasanaethau hyn geisio deall ei gilydd i'w helpu i gydweithio'n well. Dylai fod gan ysgolion, gwasanaethau cwnsela a gwasanaethau eraill ffordd sy'n canolbwyntio ar y plentyn o rannu gwybodaeth am iechyd meddwl a llesiant pobl ifanc. Mae hyn yn golygu y dylent fod yn glir gyda phobl ifanc ynghylch pa wybodaeth y gallai fod angen iddynt ei rhannu a dweud wrth y person ifanc bob amser beth maent am ei rannu.



Mae'r holl bethau hyn yn rhan o'r system addysg yng Nghymru, felly rydym wedi dweud y dylai gwasanaethau cwnsela fod yn rhan o '**ddull system addysg gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl a llesiant**'. Mae hyn yn golygu bod gan bob rhan o'r system addysg ran i'w chwarae wrth ddiogelu a gwella iechyd meddwl a llesiant pobl ifanc, ac mae gwasanaethau cwnsela yn rhan bwysig o hynny.

Efallai eich bod yn meddwl tybed pam yr ydym wedi dweud 'system addysg' yn hytrach na 'system ysgolion'. Mae hyn oherwydd y dylai pob person ifanc allu defnyddio'r gwasanaethau cwnsela os oes eu hangen arnynt, ond nid yw pob person ifanc yn mynd i'r ysgol. Mae rhai mewn Unedau Cyfeirio Disgyblion (UCD), mewn ysgolion preifat, neu'n cael eu haddysgu gartref, a gallent ddefnyddio'r gwasanaeth cwnsela cymunedol. Mae'n bwysig bod ein diagram ar gyfer yr holl bobl ifanc hyn hefyd.

Mae gwasanaethau cwnsela eu hunain yn y cylch canol yn y diagram ('**Gwasanaethau cwnsela i'r rhai mewn angen**') a byddwn yn awr yn edrych yn agosach ar yr hyn yr oedd pobl yn ei feddwl fyddai'n gwella'r profiad o fynd i sesiynau cwnsela i bobl ifanc. Fe wnaethom grwpio'r rhain yn dri phrif beth: egwyddorion, darpariaeth, a capasiti a gallu:



Egwyddorion	Cyflenwi	Capasiti a gallu
Gwasanaeth plentyn-ganolog yn cynnig dewis, teilwra a hyblygrwydd.	Gwahanol ffyrdd o wneud atgyfeiriadau, sesiynau galw heibio, ystafelloedd tawel, gwahanol fathau o gwnsela.	Digon o gwnselwyr hyfforddedig ar gyfer nifer y plant a phobl ifanc sydd angen cwnsela.

Mae **egwyddorion** yn golygu'r syniadau sydd wrth galon y gwasanaeth cwnsela ac y dylid eu hystyried ym mhopeth a wna'r gwasanaeth. Dywedodd pobl wrthym y dylai fod gan wasanaethau cwnsela ddull '**sy'n canolbwyntio ar y plentyn**'. Mae hyn yn golygu y dylai gwasanaethau cwnsela roi anghenion pobl ifanc yn gyntaf ym mhopeth a wnânt. Dywedon nhw y dylai gwasanaethau cwnsela:

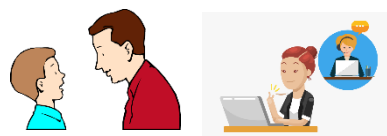
- ★ Roi **dewis** i bobl ifanc. Er enghraifft, dewis pa gwnselydd i'w weld a lle.
- ★ Bod yn **hyblyg**, fel y gallant gwrdd ag anghenion unigol pobl ifanc. Er enghraifft, cynnig cwnsela ar wahanol adegau o'r dydd a chynnig gymaint o sesiynau ag y mae'r person ifanc eu hangen.

"Rwy'n meddwl ei bod yn bwysig iawn eu bod yn cael dewis a ydynt 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."

"Mwy na thebyg amser cinio oherwydd gallai fod braidd yn anghyfforddus i rywun orfod gadael yng nghanol y wers i fynd yno, efallai y bydd pobl yn meddwl 'o wel, pam mae'r person hwnnw'n gadael?' Ond amser egwyl a chinio gallant fynd, ac os nad ydyn nhw eisiau dweud wrth neb, dim ond dweud 'o roeddwn i yn y toiled' neu rywbeth."

Mae **cyflenwi** yn golygu sut mae gwasanaethau cwnsela yn cael eu rhedeg a beth sy'n cael ei gynnig i bobl ifanc. Dywedodd pobl wrthym y dylai gwasanaethau cwnsela:

- ★ Gynnig gwahanol ffyrdd o atgyfeirio i'r gwasanaethau cwnsela, gan gynnwys **hunanatgyfeirio**.
- ★ Gynnig **sesiynau galw heibio**.
- ★ Gynnig **gwahanol fathau o gwnsela**, fel cwnsela gyda cherddoriaeth neu gelf.
- ★ Ddigwydd mewn **ystafelloedd tawel, preifat** sy'n addas ar gyfer cwnsela.
- ★ Gynnig cwnsela **wyneb yn wyneb, ar-lein**, a thrwy ddefnyddio **cymysgedd o'r ddau**.



Mae **capasiti a gallu** yn ymwneud â'r cwnselwyr: pwy ydyn nhw a faint ohonyn nhw sydd. Dywedodd pobl wrthym:

- ★ Y dylai cwnsela gael ei wneud gan **gwnselwyr proffesiynol** sydd wedi cael hyfforddiant ychwanegol i weithio gyda phobl ifanc.
- ★ Y dylai fod **digon o gwnselwyr** ar gyfer y nifer o bobl ifanc sydd angen gweld cwnselydd.

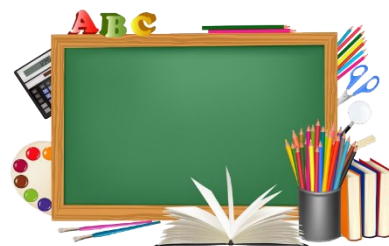
Cwestiwn 4: Sut gallwn ni sicrhau bod gwasanaethau cwnsela bob amser yn diwallu anghenion plant a phobl ifanc?

A yw cwnsela yn helpu plant a phobl ifanc?

Dywedodd pobl wrthym ei bod yn bwysig gwybod a yw mynd i sesiynau cwnsela yn **gwneud gwahaniaeth** i bobl ifanc. Mewn geiriau eraill, mae angen inni wybod a yw gwasanaethau cwnsela yn diwallu anghenion pobl ifanc, fel y gallwn eu newid os nad ydynt.

Roedd pawb y buom yn siarad â nhw yn meddwl ei bod yn bwysig ceisio **mesur iechyd meddwl a llesiant pobl ifanc** pan fyddant yn cael cwnsela, fel y gallwn fod yn sicr bod gwasanaethau cwnsela yn helpu i wella iechyd meddwl a llesiant.

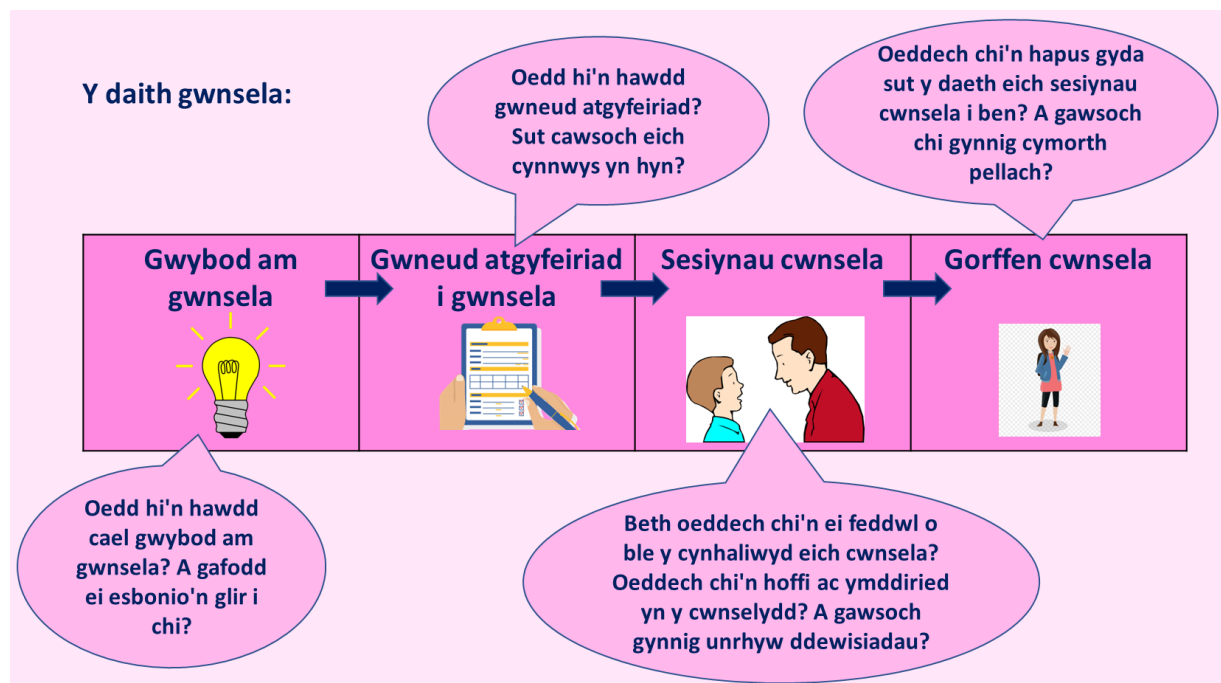
Dywedodd staff ysgol wrthym hefyd ei bod yn bwysig mesur pethau'n ymwneud ag amser pobl ifanc yn yr ysgol, oherwydd eu bod yn meddwl y dylai mynd i gwnsela newid hyn er gwell. Y rhain oedd **presenoldeb** (pa mor aml y mae pobl ifanc yn mynd i'r ysgol), **cyrrhaeddiad** (pa mor dda y mae pobl ifanc yn gwneud yn eu gwaith a'u harholiadau), ac **ymgysylltiad** (pa mor dda y mae pobl ifanc yn ymuno ac yn ymdrechu'n galed yn yr ysgol).



Sut beth yw defnyddio'r gwasanaeth cwnsela?

Rhan arall o ddiwallu anghenion pobl ifanc yw gwneud yn siŵr bod mynd i gwnsela yn broses esmwyth sy'n addas iddyn nhw ac nad ydyn nhw'n teimlo'n bryderus yn ei chylch.

Dywedodd pobl wrthym ei bod yn bwysig holi pobl ifanc yn rheolaidd am eu **profiadau o'r daith gwnsela gyfan**, o'r adeg pan fyddant yn gofyn am gymorth am y tro cyntaf, hyd at gael sesiynau cwnsela, a gorffen eu cwnsela. Mae'r diagram isod yn dangos y mathau o gwestiynau y gallem eu gofyn i bobl ifanc am eu taith gwnsela.



Dywedodd pobl wrthym ei bod hefyd yn bwysig siarad â phobl ifanc sydd wedi penderfynu nad ydynt am weld cwnselydd, er mwyn gwneud yn siŵr ein bod yn deall pam.

Dywedwyd wrthym hefyd ei bod yn bwysig cadw cofnodion o ba mor hir y mae'n rhaid i **bobl ifanc aros i weld cwnselydd**, gan y gall aros am amser hir fod yn anodd i bobl ifanc a'u teuluoedd.

A yw gwasanaethau cwnsela yn gweithio'n dda gydag ysgolion a gwasanaethau eraill?

Un o'r pethau a ganfuom yng Nghwestiynau 2 a 3 oedd y dylai gwasanaethau cwnsela fod yn un rhan o'r cymorth iechyd meddwl a llesiant sydd ar gael i bobl ifanc.

Felly mae'n bwysig inni fesur pa mor dda y mae gwasanaethau cwnsela yn cyd-fynd â'r 'darlun mwy' o gymorth iechyd meddwl a llesiant ac a ydynt yn gweithio'n dda gydag ysgolion, rhieni a gofalwyr, plant a phobl ifanc, a gwasanaethau eraill. Bydd hyn yn golygu y gallwn sicrhau bod holl rannau

gwahanol y system addysg yng Nghymru (y diagram ar dudalen 11) yn gweithio gyda'i gilydd i ddiwallu anghenion pobl ifanc.

Beth sy'n digwydd nesaf?

Mae cefnogi iechyd meddwl a llesiant plant a phobl ifanc yn flaenoriaeth i Lywodraeth Cymru ac mae'n rhan bwysig o bolisi newydd yng Nghymru o'r enw '**dull ysgol gyfan o ymdrin â llesiant emosiynol a meddyliol**'. Gallwch ddarllen am y dull hwn [yma](#) os ydych chi eisiau.

Bydd Llywodraeth Cymru yn darllen ein hadroddiad ac yn trafod yr awgrymiadau rydym wedi'u gwneud gyda'r sefydliadau y mae'n gweithio gyda nhw ar iechyd meddwl a llesiant, e.e. Iechyd Cyhoeddus Cymru. Bydd y trafodaethau hyn yn cynnwys sut y gellir defnyddio'r awgrymiadau rydym wedi'u gwneud i wneud newidiadau cadarnhaol yn y dyfodol.

Byddwn hefyd yn gwneud yn siŵr ein bod yn dweud wrth bobl ifanc a sefydliadau sy'n gweithio gyda phobl ifanc am ein hadroddiad. Byddwn yn gwneud hyn drwy gyfryngau cymdeithasol, y [Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion](#) a thrwy gysylltu'n uniongyrchol â sefydliadau. Gallwch chi rannu'r adroddiad hwn ag unrhyw un y credwch a allai fod â diddordeb ynddo hefyd.

Esboniad o dermau

Cyfrinachol	Os yw rhywbeth yn gyfrinachol mae'n golygu ei fod yn breifat ac ni fydd yn cael ei rannu â phobl. Mae'r hyn y mae person ifanc yn ei ddweud wrth gwnselydd yn gyfrinachol, oni bai bod y cwnselydd yn meddwl bod y person ifanc mewn perygl o niwed.
Sesiynau galw heibio	Mae'r rhain yn adegau pan fydd dysgwr yn gallu galw i weld cwnselydd heb fod angen atgyfeiriad na gwneud apwyntiad.
System addysg	Mae hyn yn golygu'r holl bethau sy'n dod at ei gilydd i sicrhau bod plant a phobl ifanc yn cael addysg. Mae'n cynnwys ysgolion, colegau, mannau eraill lle mae plant a phobl ifanc yn cael eu haddysgu (e.e. unedau cyfeirio disgyblion), awdurdodau lleol, a Llywodraeth Cymru.
Awdurdod lleol	Dyma ffordd arall o ddweud cyngor lleol. Mae 22 o awdurdodau lleol yng Nghymru, e.e. Caerdydd, Conwy a Sir Benfro.
Iechyd meddwl	Mae llawer o ddiffiniadau o iechyd meddwl. Dywed Sefydliad Iechyd y Byd ei fod yn gyflwr o lesiant lle gall person ddefnyddio ei alluoedd, ymdopi â straen arferol bywyd, a bod yn gynhyrchiol a gallu gwneud cyfraniad i'w gymuned.
Staff bugeiliol	Mae'r rhain yn oedolion yn yr ysgol nad ydynt yn athrawon, ond sydd yn sicrhau bod dysgwyr yn hapus ac wedi ymgartrefu yn yr ysgol.
Polisi	Mae polisi yn gynllun a ddefnyddir fel canllaw gweithredu.
Atgyfeiriad	Mae atgyfeiriad yn gais ffurfiol am gymorth gan wasanaeth, e.e. pan fydd athro yn gofyn i'r gwasanaeth cwnsela a all dysgwr weld cwnselydd.

Hunanatgyfeirio	Hwn yw pan fydd person yn gwneud cais am help gan wasanaeth ei hun, yn hytrach na bod rhywun arall yn ei wneud ar ei ran.
Stigma	Mae stigma yn digwydd pan fydd pobl yn meddwl yn negyddol am rywbeth sydd gan bobl eraill, neu y maent yn ei wneud. Gall stigma fod yn gysylltiedig â salwch neu gyflyrau (e.e. iselder), pethau sydd wedi digwydd i berson (e.e. mynd i'r carchar), neu sut mae'n byw (e.e. mewn cymuned teithwyr).
Teilwra	Mae hyn yn golygu bod gwasanaeth yn cael ei addasu neu ei newid i ddiwallu anghenion y person sy'n defnyddio'r gwasanaeth.
Llesiant	Mae llawer o ddiffiniadau o lesiant a'r rheswm am hyn yw bod beth sy'n rhoi ymdeimlad o lesiant i ni yn gallu amrywio o berson i berson. Mae diffiniadau Llesiant yn aml yn cynnwys teimlo'n hapus a bodlon, bod ag egni ac awydd i wneud pethau, teimlo y gallwch ymdopi, a chael pethau yn eich bywyd sydd ag ystyr i chi ac sydd o ddiddordeb i chi.

Cyfeiriadau gwefan

Ein hadroddiad astudiaeth ymchwil llawn Cymru	https://llyw.cymru/adolygiad-o-wasanaethau-cwnsela-sydd-weddiu-lleoli-mewn-ysgolion-ac-yn-y-gymuned
Manylion holl wasanaethau cwnsela awdurdodau lleol Cymru	https://llyw.cymru/cael-gafael-ar-wasanaethau-cwnsela-yn-yr-ysgol-ar-gymuned-coronafeirws
Dyletswyddau awdurdodau lleol o ran gwasanaethau cwnsela	https://llyw.cymru/gwasanaethau-cwnsela-annibynnol-canllawiau-i-awdurdodau-lleol

Y polisi 'dull ysgol gyfan o ymdrin â llesiant emosiynol a meddyliol'	https://llyw.cymru/fframwaith-ar-sefydlu-dull-ysgol-gyfan-ar-gyfer-llesiant-emosiynol-meddyliol
Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion	https://www.shrn.org.uk/cy/

Paratowyd y crynodeb gan: Dr Gillian Hewitt¹, Dr Rhiannon Evans¹

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

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

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