bright spots

EIN BYWYDAU NI, EIN GOFAL NI

Cymru 2018

Barn plant sy'n derbyn gofal ar eu llesiant

coram Voice
getting young voices heard

University of BRISTOL

Ariannwyd gan

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Comisiynydd Plant Cymru
Children's Commissioner for Wales

Rhageiriau

Mae gwella canlyniadau a chyfleoedd bywyd i blant sydd â phrofiad o'r system ofal yn flaenoriaeth i mi ac yn un o'r blaenoriaethau allweddol a nodir yn ein Rhaglen Lywodraethu, 'Symud Cymru Ymlaen' a'r strategaeth genedlaethol 'Ffyniant i Bawb'.

Rwy'n falch iawn bod yr arolwg hwn '*Ein Bywydau Ni, Ein Gofal Ni*' wedi cael cefnogaeth frwd fel rhan o waith Grŵp Cynghori'r Gweinidog ar Wella Canlyniadau ar gyfer Plant a sefydlwyd gennyf.

Mae cydnabod llais y plentyn a gwrando arno ac ymateb i'w safbwyntiau a'i brofiadau yn rhan sylfaenol o'n gwaith ac wedi ei wreiddio'n ddwfn fel un o egwyddorion Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014.

Cynhaliwyd yr arolwg peilot hwn er mwyn helpu awdurdodau lleol, fel rhieni corfforaethol, i ddeall beth sy'n bwysig i'r plant sy'n derbyn gofal ganddynt, a barn a theimladau'r plant hynny am y gofal maent yn ei gael. Mae pob awdurdod lleol sydd wedi bod yn rhan o'r arolwg wedi cael adroddiad sy'n benodol i'w sefydliad nhw. Rwy'n galw ar awdurdodau lleol i ddefnyddio'r wybodaeth hon yn ddoeth er mwyn dylanwadu ar y gwaith o ddatblygu a chyflenwi gwasanaethau, gan ddiwallu anghenion a disgwyliadau plant a phobl ifanc.

Mae'r adroddiad cenedlaethol hwn yn tynnu ynghyd holl ganlyniadau'r chwe awdurdod lleol a gymerodd ran yn y peilot. Rydym yn llwyddo mewn rhai meysydd ond mae lle i wella mewn meysydd eraill. Mae'n rhaid i ni bellach ddysgu o'r hyn y mae plant a phobl ifanc yn ei ddweud am y pethau sy'n bwysig iddynt - o ran y berthynas sydd ganddynt gyda'u gofalwyr, eu teuluoedd a'u ffrindiau, y gefnogaeth maent yn ei chael a'r cyfleoedd a roddir iddynt i flodeuo.

Rwy'n annog yr holl rhanddeiliaid sydd â diddordeb ym maes plant sy'n derbyn gofal i ddarllen yr adroddiad hwn. Bydd y Grŵp Cynghori'n ystyried y canfyddiadau a pha gamau i'w cymryd.

Hoffwn hefyd ddiolch i Gomisiynydd Plant Cymru, yr awdurdodau lleol, Coram Voice a Phrifysgol Bryste am eu gwaith o ran cynnal yr arolwg yn llwyddiannus. Yn bwysicach fyth, hoffwn ddiolch o waelod calon i'r plant a'r bobl ifanc hynny sydd wedi rhoi o'u hamser i gymryd rhan yn yr arolwg.

Huw Irranca-Davies AM

Gweinidog Plant, Pobl Hŷn a Gofal Cymdeithasol

'Swn i'n hoffi gweld fy mrawd bach', 'Rydw i wedi cael bywyd gwell trwy ddod i ofal maeth', 'Fe ges i fy symud mor aml fel mod i'n methu trystio neb', 'Fe wnaeth yr heddlu fy nhrin i'n well achos mod i mewn gofal', 'Roeddwn i'n gwybod bod fy ngofalwyr maeth yn fy ngharu', 'Rydw i'n gwrthod siarad â'm gweithiwr cymdeithasol. Roedd yr un o'r blaen yn well'.

Pytiau yw'r rhain o sgyrsiau rydw i wedi'u cael, yn fy swydd fel Comisiynydd Plant, gyda phobl ifanc sy'n derbyn gofal maeth, preswyl neu gan berthnasau. Mae gwrando wyneb yn wyneb yn bwysig, ond mae arolwg yn gwneud rhywbeth gwahanol. Mae'n rhoi cyfle i blant a phobl ifanc roi adborth dienw, gonest, ac yn gyfle i'r rhai sy'n gyfrifol am ddarparu gofal ddysgu pa mor gyffredinol yw gwahanol safbwyntiau a phrofiadau ymhlith y rhai sydd yn eu gofal. Wedyn gallan nhw nodi'r union feysydd mae angen iddyn nhw weithio arnynt i wella profiadau.

Cynhaliwyd *Ein Bywydau Ni, Ein Gofal Ni* fel rhan o gynllun gwaith Grŵp Cynghori Gweinidogol Llywodraeth Cymru ar Wella Canlyniadau i Blant, ac mae'n arolwg seiliedig ar dystiolaeth sydd wedi cael ei ddatblygu gan ac ar gyfer plant sydd â phrofiad o ofal. Mae'r cwestiynau'n canolbwyntio ar hawliau a llesiant plant, a dyma'r tro cyntaf i arolwg o'r fath gael ei gynnal yng Nghymru.

Roeddwn i o blaid cynnal yr arolwg yma yng Nghymru er mwyn gwneud yn siŵr bod 'mannau disglair' (bright spots) o ran ymarfer yn cael eu hamlygu a'u dathlu, a bod modd clywed pryderon plant sydd â phrofiad o ofal yma yng Nghymru, ac yn bwysicach fyth, rhoi sylw iddynt. Ar ben hynny, nid yw barn a phrofiadau plant 16 oed a than hynny yn cael eu casglu fel mater o drefn a'u defnyddio i ddatblygu polisi, ond mae'r arolwg penodol hwn wedi caniatáu i blant o 4 oed roi eu barn ar eu gofal a'u llesiant.

Gan mai hwn oedd y tro cyntaf, cafodd yr arolwg ei beilota mewn chwe awdurdod lleol mewn gwahanol rannau o Gymru. Ar gyfartaledd, bu ychydig dros draean o'r plant sydd mewn gofal yn y chwe ardal dan sylw yn cymryd rhan yn yr arolwg, sy'n debyg i'r gyfran a fu'n cymryd rhan yn y peilot yn Lloegr.

Mae canfyddiadau'r arolwg cychwynnol hwn – y gellir eu cymharu â chanlyniadau o Loegr ac â'r boblogaeth gyffredinol – yn gymysg. Rwy'n falch o glywed bod mwyafrif llethol o'r plant yn teimlo'n ddiogel yn eu lleoliad, er fy mod i, wrth gwrs, eisiau i bob plentyn fwynhau eu hawl i deimlo'n ddiogel. Thema gyffredin oedd bod plant a phobl ifanc ddim bob amser yn deall eu sefyllfa a sut maen nhw wedi dod i ofal. Mae hyn yn amlygu pwysigrwydd gwaith taith bywyd parhaus gyda phob plentyn sydd wedi'u gwahanu oddi wrth eu teuluoedd.

Mae llesiant yn rhan allweddol o'r gwaith hwn, ac roedd cysylltiad rhwng lefel is o lesiant a phobl ifanc ddim yn gwybod y rhesymau dros fod mewn gofal. Mae'n destun pryder bod merched 11-18 oed ddwywaith mor debygol o fod â lefel isel o lesiant â bechgyn, ac roedd llawer wedi profi bwlio. Mae rôl i weithwyr cymdeithasol ac ysgolion gydweithio i fynd i'r afael â hyn.

Roedd chwarter o'r bobl ifanc 11-18 oed wedi cael tri gweithiwr cymdeithasol neu fwy yn ystod y 12 mis blaenorol. Mae'r adroddiad hefyd yn cynnwys negeseuon cryf ynghylch cyswllt ag aelodau o'r teulu ehangach a'r angen am adolygu cynlluniau

cyswllt yn rheolaidd. Mae'r ddau beth yma yn bryderon yr wyf wedi clywed amdanynt yn uniongyrchol gan blant sydd â phrofiad o ofal.

Mae pob awdurdod lleol a fu'n cymryd rhan eisoes wedi derbyn adroddiad unigol ar y plant yn eu gofal, ac mae pawb ohonynt wedi cynnal cyfarfod adolygu i drafod sut gallan nhw ymateb i'r adborth yn eu hardal. Byddan nhw'n rhoi gwybod i'r plant yn eu hardal pa gamau y byddan nhw'n eu cymryd.

Mae'r adroddiad hefyd yn ddechrau gwaelodlin data a fydd yn dangos cynnydd a llwyddiannau gwaith Grŵp Cynghori Gweinidogol Llywodraeth Cymru. Bydd ailadrodd yr arolwg yn y dyfodol yn rhoi cyfle i fwy o bobl ifanc leisio barn ar eu profiadau gofal, a dylai ddangos unrhyw gynnydd a wnaed yn erbyn canfyddiadau'r peilot hwn.

Mae wedi bod yn bleser cael gweithio mewn partneriaeth â Llywodraeth Cymru, awdurdodau lleol, Coram Voice a Phrifysgol Bryste ar y prosiect hwn. Carwn ddiolch yn ddidwyll i'r holl blant a phobl ifanc, y bydd eu barn yn cyfrannu'n uniongyrchol at welliannau gwasanaeth iddyn nhw a'u cyfoedion ledled Cymru. Rwy'n edrych ymlaen at weld y newidiadau a'r camau gweithredu pendant fydd yn deillio o'r darn pwysig hwn o waith, gan adlewyrchu beth fydd pob awdurdod lleol, fel rhiant corfforaethol, yn ei ddatblygu ar gyfer eu plant eu hunain sydd yn eu gofal.

Sally Holland

Comisiynydd Plant Cymru

Cynnwys

Rhagair 1
Diolchiadau 6
Rhagor o wybodaeth 6
Cyflwyniad 7
  Cefndir 7
  Peilota arolwg ‘Dy Fywyd Di, Dy Ofal Di’ yng Nghymru 8
  Cymharu â’r boblogaeth yn gyffredinol 11
  Dosbarthu’r Arolwg 12
  Perthnasedd 12
  Prydlondeb dychwelyd canlyniadau 13
Demograffeg 14
  Lleoliad cyfredol 15
    Hyd y cyfnod mewn gofal a nifer y lleoliadau 15
Perthnasoedd 17
  Perthynas â gofalwyr 17
  Perthynas â gweithwyr cymdeithasol 18
  Anifeiliaid Anwes 19
  Cyswllt gydag aelodau’r teulu 20
    Dim cyswllt 21
    Amlder cyswllt gyda rhieni 22
    Ansawdd y cyswllt gyda rhieni 23
    Trefniadau ac amgylchedd ar gyfer cyswllt â rhieni 23
    Cyswllt gyda siblingiaid 24
  Cyfeillgarwch 25
Meithrin gwydnwch 27
  Bod ag oedolyn dibynadwy y gallwch chi drystio 27
  Cael hwyl: cymryd rhan mewn gweithgareddau a hobïau 27
  Archwilio’r byd naturiol 29
  Hoffi’r ysgol 29
  Cefnogaeth i Ddysgu 30
  Dysgu sgiliau bywyd 30
Hawliau 32
  Teimlo’n ddiogel 32
  Rhyddid rhag bwlio 33
  Teimlo’n wahanol 34
  Gallu siarad â’r gweithiwr cymdeithasol 35

Teimlo eu bod nhw'n rhan o benderfyniadau 35
Adferiad 37
Teimlo'n sefydlog 37
Hoffi stafelloedd gwely 38
Bod â gofalwyr sensitif 38
Cael eu trystio a chael ail gyfle 39
Gwneud yr un pethau â ffrindiau 40
Pryderon 41
Teimladau am sut maen nhw'n edrych 42
Deall y rhesymau dros fod yn derbyn gofal 42
Llesiant 44
Teimlo bod bywyd yn gwella 44
'Beth fyddai'n gwneud gofal yn well?' a sylwadau eraill 44
Amser teulu ac ymwneud â'r teulu 45
Pedair graddfa llesiant 47
Lefel isel o lesiant: y grŵp 4-7oed 50
Lefel isel o lesiant: y grŵp 8-10oed 50
Lefel isel o lesiant: y grŵp 11-18oed 51
Amrywiadau llesiant yn ôl rhywedd 52
Amrywiadau yn ôl awdurdod lleol 52
Profiad yr awdurdodau lleol peilot o'r arolwg 55
Manteision cynnal yr arolwg 55
Deall profiad plant sy'n derbyn gofal 55
Llywio gwelliannau gwasanaeth 55
Herio ymarfer 56
Casgliadau 57
Goblygiadau ar gyfer ymarfer 57
Llesiant 57
Sut roedden nhw'n edrych 57
Amser teulu 58
Siblingiaid 58
Ffrindiau 59
Esbonio a chynnwys pobl ifanc mewn penderfyniadau 59
Esbonio pam mae plant mewn gofal 59
Sefydlogrwydd lleoliadau a gweithwyr 60
Amgylchedd y cartref 60
Arolygon Bright Spots yn y dyfodol 60

Diolchiadau

Mae cyflawni arolwg llwyddiannus yn galw am bartneriaeth weithredol rhwng llawer o wahanol sefydliadau.

Yn gyntaf, rhaid i ni ddiolch I'r awdurdodau lleol wnaeth rhedeg y peilot (Caerffili, Caerdydd, Sir y Fflint, Sir Benfro, Rhondda Cynon Tâf ac Abertawe) am eu parodrwydd i ymgysylltu â'r broses o ddosbarthu a chynnal arolwg o'u plant oedd yn derbyn gofal. Roedd gweithgor pob awdurdod lleol yn ymroddedig i gyrraedd pawb o'u plant oedd yn derbyn gofal, ble bynnag roedden nhw'n byw. Rydyn ni wedi bod wrth ein bodd yn gweld eu hymateb i farn plant, a'r newidiadau a wnaed i bolisi ac ymarfer.

Ac wrth gwrs, diolch anferth i'r holl blant a phobl ifanc a roddodd o'u hamser i gwblhau'r arolwg.

Rhagor o wybodaeth

I gael gwybodaeth am gymryd rhan yn yr arolwg, cysylltwch â Coram Voice brightspots@coramvoice.org.uk

I gael rhagor o wybodaeth am y dadansoddiad o ddata'r arolwg, cysylltwch â'r Athro Julie Selwyn j.selwyn@bristol.ac.uk.

Cyflwyniad

Yn 2018, cytunodd chwe awdurdod lleol yng Nghymru (Caerffili, Caerdydd, Sir y Fflint, Sir Benfro, Rhondda Cynon Tâf ac Abertawe) i beilota'r arolygon 'Dy Fywyd Di, Dy Ofal Di' gyda phlant a phobl ifanc rhwng 4 ac 18 oed oedd yn derbyn gofal. Lluniwyd yr arolygon gyda phlant a phobl ifanc mewn gofal i gasglu gwybodaeth am sut roedd plant oedd yn derbyn gofal yn teimlo a beth oedd eu barn am eu llesiant (llesiant goddrychol), ar sail y pethau oedd yn bwysig iddyn nhw. Bwriad peilot Cymru oedd asesu perthnasedd yr arolwg a'i ddefnyddioldeb i awdurdodau lleol yn eu hymdrechion i wella canlyniadau'r plant yn eu gofal. Mae'r adroddiad hwn yn cyflwyno cefndir y peilot yng Nghymru, datblygiad gwreiddiol yr arolygon, ymateb plant a phobl ifanc yng Nghymru i'r cwestiynau a hefyd yn crynhoi'r canfyddiadau.

Cefndir

Mae llywodraeth Cymru wedi pennu nodau hirdymor uchelgeisiol ar gyfer datblygu cymunedau llewyrchus, cydnerth, mwy cyfartal, lle mae plant a phobl ifanc yn cyflawni hyd eithaf eu potensial (Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru), 2015). Gwelir gwella llesiant y gymuned fel cam hanfodol tuag at gyflawni'r nodau hynny, a chafwyd llu o fentrau polisi a deddfwriaeth i gynnal a gwella llesiant. Cyflwynir y diffiniad o lesiant mewn datganiad a gyhoeddwyd sy'n cynnwys saith nod cyffredinol, gyda 46 o ddangosyddion a dull seiliedig ar ganlyniadau o fesur cynnydd cenedlaethol.[1]

Mae llawer o'r canlyniadau yn cael eu casglu'n genedlaethol gan ddefnyddio data o Arolwg Cenedlaethol Cymru[2] ond dim ond pobl dros 16 oed sy'n rhan o'r arolwg hwnnw. Amlygodd Monitor Plant a Phobl Ifanc Cymru (2015) yr wybodaeth gyfyngedig sydd ar gael ar bynciau penodol fel diogelwch yn y cartref, a'r diffyg gwybodaeth genedlaethol am farn a phrofiadau plant eu hunain. Mae gwybod sut mae plant yn teimlo, yn meddwl ac yn profi eu bywydau yn hanfodol i ddeall llesiant.

Yn fwy diweddar rhoddwyd sylw i lesiant plant sy'n derbyn gofal yng Nghymru[3] drwy weithredu Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru), a ddaeth i rym ar 6 Ebrill 2016. Mae'r Ddeddf yn gofyn bod awdurdodau lleol[4] yn hybu llesiant plant ac oedolion sydd angen cefnogaeth. Mae'r Ddeddf yn adeiladu ar Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn ac yn gofyn bod awdurdodau lleol yn

[1] https://gov.wales/docs/statistics/2018/180326-well-being-wales-2016-17-seven-goals-en.pdf
[2] https://gov.wales/docs/dhss/publications/160610frameworken.pdf
[3] https://gov.wales/docs/dhss/publications/150716criaen.pdf
[4] https://gov.wales/docs/dhss/publications/151103outcomesinfographicen.pdf

sgwrsio gyda phlant am y pethau sy'n bwysig iddyn nhw. Mae saith maes allweddol o lesiant[5], a luniwyd ar y cyd â phlant, sef:

1) Sicrhau bod hawliau'n cael eu cynnal (e.e. cynnwys mewn penderfyniadau, cael gwrandawiad, cael eu trin â pharch)
2) Iechyd corfforol, meddyliol ac emosiynol (e.e. teimladau am hapusrwydd)
3) Amddiffyniad rhag camdriniaeth (e.e. teimlo'n ddiogel)
4) Cael addysg a chael amser ar gyfer chwaraeon a chwarae
5) Perthynas gadarnhaol gyda theulu a ffrindiau (e.e. perthyn, perthnasoedd diogel, iach)
6) Ymwneud â'r gymuned (e.e. teimlo'n werthfawr) a
7) Cael bywyd cymdeithasol da (e.e. gwneud pethau sy'n bwysig i'r plentyn).

Mae côd ymarfer[6] yn cyflwyno fframwaith ar gyfer mesur y cynnydd mae awdurdodau lleol yn ei wneud yn erbyn dyletswyddau'r Ddeddf yn gyffredinol. Rhaid bod gan bob awdurdod lleol drefniadau yn eu lle i gasglu'r data ynghylch y mesurau perfformiad statudol y manylwyd arnynt yn y côd ymarfer. Ar ben hynny, cyflwynodd y fframwaith set newydd o fesurau perfformiad ansoddol ar gyfer gwasanaethau cymdeithasol awdurdodau lleol, sy'n golygu bod set debyg o gwestiynau arolwg i wahanol grwpiau o ddefnyddwyr (oedolion, gofalwyr, rhieni a phlant 7-17oed) am sut maen nhw'n teimlo ynghylch pob un o'r meysydd allweddol. Defnyddiwyd yr arolwg newydd i blant (7-17oed) am y tro cyntaf yn 2016-2017. Mae'r arolygon 'Dy Fywyd di, Dy Ofal Di' yn gyflenwol i'r gwaith ehangach yma ac yn casglu fwy o data penodol ar les goddrychol plant sydd mewn gofal, wedi'i selio ar beth sy'n bwysig iddyn nhw.

Peilota arolwg 'Dy Fywyd Di, Dy Ofal Di' yng Nghymru

Cafodd arolygon 'Dy Fywyd Di, Dy Ofal Di' eu cynhyrchu ar y cyd â 140 o blant a phobl ifanc 6-18 oed sy'n derbyn gofal yn Lloegr. Mae cofnod llawn o'u datblygiad ar gael[7], ond yn gryno seiliwyd eu datblygiad ar bersbectif hawliau plant, o dan ddylanwad gwaith Seligman ar ffyniant[8] a chred y dylid galluogi plant i ffynnu mewn gofal. Nododd plant a phobl ifanc oedd yn derbyn gofal bedwar maes allweddol oedd yn bwysig iddyn nhw (hawliau, perthnasoedd, gwydnwch ac adferiad), pob un ohonynt yn cynnwys gwahanol ddangosyddion (Ffigur 1).

[5] https://gov.wales/docs/dhss/publications/160905wellbeing-childrenen.pdf
[6] https://gov.wales/docs/dhss/publications/160401codeen.pdf
[7] Selwyn J., Wood, M. a Newman T. (2015). Looked after Children and Young People in England: developing measures of subjective well-being. *Child Indicators Research*. 10, 363-380. Wood, M. & Selwyn, J. (2017). Looked after children and young people's views on what matters to their subjective well-being. *Adoption and Fostering*. 41, 20-34.
[8] Seligman, M.E.P. (2011). Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being. Efrog Newydd. Free Press.

Ffigur 1: Dangosyddion Llesiant Bright Spots

Ffigur 2: Y berthynas rhwng dangosyddion llesiant Bright Spots a'r saith Nod Llesiant

Yst□r Llesiant □w

Mae arolwg 'Dy Fywyd Di, Dy Ofal Di' yn mesur a yw plant a phobl ifanc mewn gofal yn:

...gwneud yn siŵr dy fod ti'n cael dy hawliau	...bod yn iach yn gorfforol, yn feddyliol ac yn emosiynol	... bod â pherthynas gadarnhaol gartref a chyda'm teulu a'm ffrindiau	... cael addysg, hyfforddiant, chwaraeon a chwarae.
• Teimlo eu bod yn cael eu cynnwys ym mhenderfyniadau gweithwyr cymdeithasol • Meddwl bod oedolyn wedi egluro wrthyn nhw pam maen nhw mewn gofal • Cael gwneud yr un pethau â'u cyfoedion • Gwybod eu bod nhw'n gallu siarad â'u gweithiwr cymdeithasol ar eu pen eu hunain • Gwybod pwy yw eu gweithiwr cymdeithasol • Cael gweithiwr cymdeithasol sydd ddim yn newid • Cael bod cysylltu â'u gweithiwr cymdeithasol yn hawdd	• Teimlo eu bod yn hapus ddoe • Fodlon ar fywyd yn gyffredinol • Teimlo bod y pethau maen nhw'n eu gwneud yn werth chweil • Gadarnhaol am y dyfodol • Teimlo bod bywyd yn gwella • Teimlo bod dim rhaid pryderu am eu teimladau neu eu hymddygiad, neu'n cael cefnogaeth os byddan nhw'n pryderu • Fodlon ar sut maen nhw'n edrych	• Meddu ar oedolyn maen nhw'n trystio yn eu bywydau • Trystio'r bobl maen nhw'n byw gyda nhw • Teimlo bod yr oedolion sy'n byw gyda nhw yn sylwi sut maen nhw'n teimlo • Trystio'u gweithwyr cymdeithasol • Fodlon ar ba mor aml maen nhw'n cael gweld eu teulu genedigol • Meddu ar ffrind da • Meddu ar anifail anwes	• Hoffi'r ysgol • Meddu ar ofalwyr sy'n ymddiddori yn eu haddysg • Cael hwyl ar y penwythnos neu ddilyn eu hobïau a'u gweithgareddau eu hunain • Cael mynediad i'r awyr agored (coetir, parciau, traethau ac ati)

Yst□r Llesiant □w

Mae arolwg 'Dy Fywyd Di, Dy Ofal Di' yn mesur a yw plant a phobl ifanc mewn gofal yn:

... cael dy amddiffyn rhag cam-drin, niwed ac esgeuluso	... gallu cael fy nghynnwys a bod yn rhan o'r gymuned	... cael bywyd cymdeithasol iach a digon o arian i fyw arno	... bod â lle braf, iach i fyw.
• Teimlo'n ddiogel gartre • Teimlo eu bod nhw ddim yn ofni mynd i'r ysgol oherwydd bwlio • Cael cefnogaeth gyda bwlio • Ddim yn cael eu gwneud i deimlo'n wahanol	• Cael cyfleoedd i gael eu trystio neu helpu yn yr ysgol • Cael ail gyfle	• Cael gwneud pethau tebyg i'w ffrindiau • Cael ymarfer sgiliau bywyd (coginio, golchi, cyllidebu) • Bod â mynediad i'r Rhyngrwyd gartre	• Teimlo'n sefydlog lle maen nhw'n byw • Hoffi eu stafelloedd gwely

Cymharu â'r boblogaeth yn gyffredinol

Ni ellir cymharu ond ag ymatebion plant yn y boblogaeth gyffredinol sydd dros 8 oed (Blwch 1). Ni chesglir data ar farn plant ifanc.

Blwch 1. Arolygon y Deyrnas Unedig sy'n cynnwys gwybodaeth am lesiant plant

Adroddiad Plentyndod Da Cymdeithas y Plant (**'Good Childhood Report'**) Mae Cymdeithas y Plant wedi bod yn cynnal arolwg llesiant ar-lein ers Gorffennaf 2010. Mae pob ton hyd yma wedi cwmpasu sampl gynrychioliadol o ryw 2,000 o aelwydydd, yn Lloegr, yr Alban a Chymru. Mae'r arolwg yn cynnwys samplo cwota o ran oed, rhywedd a statws sosio-economaidd y teulu. Roedd tonnau 1-9 yn cynnwys plant 8-15 oed, tra bod Ton 10 yn cynnwys plant 10-17 oed. Mae pob un o donnau'r arolwg wedi cynnwys set safonol o gwestiynau sy'n creu'r *The Good Childhood Index,* ynghyd â chwestiynau ar bynciau ychwanegol, sydd wedi amrywio yn achos pob ton. (https://www.childrenssociety.org.uk/the-good-childhood-report-2017)

Mae **Monitor Llesiant Plant a Phobl Ifanc Cymru 2015** yn gyhoeddiad ymchwil gymdeithasol gan y llywodraeth sy'n coladu gwybodaeth am lesiant plant. Y Monitor yw un o fentrau'r llywodraeth er mwyn cyflawni'r ymrwymiad i Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn. (https://gov.wales/statistics-and-research/children-young-peoples-wellbeing-monitor-wales/?lang=en)

Y Swyddfa Ystadegau Gwladol / **Office of National Statistics (ONS)** Mae'r ONS yn coladu tystiolaeth bob blwyddyn o arolygon y llywodraeth a Chymdeithas y Plant ac arolygon *Understanding Society* ar 7 mesur: llesiant personol, ein perthnasoedd, iechyd, beth rydyn ni'n ei wneud, ble rydyn ni'n byw, cyllid personol, ac addysg a sgiliau. (https://www.ons.gov.uk/peoplepopulation andcommunity/wellbeing/datasets/childrenswellbeingmeasures)

Astudiaeth Ymddygiad Iechyd Plant Oed Ysgol (HBSC) Mae HBSC yn casglu data bob pedair blynedd ar blant 11, 13 a 15 oed. Cesglir gwybodaeth am iechyd a llesiant, amgylcheddau cymdeithasol ac ymddygiad iechyd. Yng Nghymru, maint y sampl oedd 9,055 yn 2013/14. (http://www.hbsc.org/)

Astudiaeth Carfan y Mileniwm / **The Millennium Cohort Study (MCS**) Arolwg yw'r MCS sy'n dilyn hynt bywydau rhyw 19,000 o blant a aned yn y Deyrnas Unedig yn 2000/2001. (www.cls.ioe.ac.uk)

Arolwg Cenedlaethol Cymru – hamdden yn yr awyr agored, 2015. Bob blwyddyn, mae sampl gynrychioliadol o fwy na 10,000 o bobl ledled Cymru yn cymryd rhan yn yr Arolwg Cenedlaethol wyneb yn wyneb. Mae'r canlyniadau'n cael eu defnyddio gan Lywodraeth Cymru a chyrff a noddir i helpu i wneud Cymru'n lle gwell i fyw. Mae'n cynnwys pobl 16 oed a throsodd sy'n byw yng nghefn gwlad ac mewn trefi. (https://naturalresources.wales/evidence-and-data/research-and-reports/national-survey-for-wales/?lang=en)

Mae arolwg **'Children's Worlds'** yn arolwg rhyngwladol o lesiant plant. Nod yr arolwg yw casglu data cynrychioliadol ar fywydau plant a'u gweithgareddau beunyddiol, eu defnydd o amser a sut maen nhw'n teimlo am agweddau penodol ar eu bywydau ac yn eu gwerthuso. Roedd arolwg y Deyrnas Unedig yn cwmpasu sampl gynrychioliadol o fwy na 3,000 o blant ym mlynyddoedd ysgol 4, 6 ac 8. Cwblhaodd sampl ychwanegol (a ddarparwyd gan Gymdeithas y Plant) o ryw 1,000 o blant Blwyddyn 10 yr arolwg yn 2014. (www.isciweb.org)

Mae **Ein Bywydau Ni, Ein Gofal Ni: Barn plant sy'n derbyn gofal ar eu llesiant yn 2017** (Chwefror 2018) yn cynnwys manylion yr holl ganfyddiadau gan blant a phobl ifanc a gwblhaodd arolwg Bright Spots *Your Life, Your Care* yn Lloegr yn 2017 (2,263 o blant a phobl ifanc o 16 awdurdod lleol). (www.coramvoice.org.uk/brightspots)

Dosbarthu'r Arolwg

Yn 2018, dosbarthwyd yr arolygon gan 6 awdurdod lleol yng Nghymru i'w plant a'u pobl ifanc oedd yn derbyn gofal. Bu tîm Bright Spots yn gweithio gyda phob awdurdod lleol peilot i ganfod y dull mwyaf effeithiol o ddosbarthu yn eu hardal. Cafodd yr holiaduron eu llenwi ar-lein yn bennaf, gyda chopïau papur i'r rhai fyddai'n dewis hynny. Yn dibynnu ar yr hyn roedd yr awdurdod lleol yn ei ffafrio ac oed a chapasiti'r plant, câi'r arolygon eu llenwi'n breifat yn yr ysgol gydag oedolyn roedd y plentyn yn trystio, neu gyda chefnogaeth ymgynghorydd personol. Bu rhai plant yn cwblhau'r arolwg cyn cyfarfod adolygu gyda'r swyddog adolygu annibynnol. I gynorthwyo'r broses o gasglu data, bu staff cymorth busnes yn cefnogi'r bobl ifanc i gwblhau'r arolwg, ac roedd copïau o'r arolwg ar gael yn swyddfeydd yr awdurdod lleol pan fyddai'r bobl ifanc yn ymweld â nhw.

Perthnasedd

Mae angen i bob arolwg fod yn berthnasol, ac roedd angen i'r arolygon hyn fod yn berthnasol i blant oedd yn derbyn gofal ac i'r awdurdod lleol. Lluniwyd cwestiynau'r arolwg gyda phlant a phobl ifanc yn Lloegr, a chanddyn nhw, cawson nhw eu peilota gyda nhw, a'u mireinio. Roedd y rhan fwyaf o'r ymatebion testun gan blant a phobl ifanc yng Nghymru yn cadarnhau bod y cwestiynau'n berthnasol. Ysgrifennodd rhai plant *"Diolch yn fawr"* yn syml yn y blwch sylwadau terfynol. Fodd bynnag, roedd ambell berson ifanc yn gwrthwynebu'r arolwg, ac yn ei ddisgrifio fel "*boring*". Cafwyd hefyd ambell ymateb gan bobl ifanc o dan 18 oed oedd yn byw ar eu pennau eu hunain, ac yn teimlo bod rhai o'r cwestiynau'n amherthnasol neu'n amhriodol.

Ers datblygu'r peilot hwn mae tîm Bright Spots wedi creu fersiwn derfynol o arolwg ar gyfer ymadawyr gofal 16-25 oed, gan ddefnyddio'r un fethodoleg drylwyr o dynnu ar waith ymchwil a gweithio gyda phobl ifanc i ddatblygu'r holiadur. Ar gyfer pobl ifanc hŷn sy'n byw'n annibynnol o dan 18 oed, byddai arolwg 'Dy Fywyd y tu hwnt i Ofal', a luniwyd ar gyfer ymadawyr gofal, yn fwy priodol.

Gwnaeth dau oedolyn oedd yn helpu plant 8-11oed i gwblhau'r arolwg y sylw nad oedd y plentyn yn deall y cwestiynau am gyswllt, gan nad oedd yn cael cyswllt, a'i fod yn disgwyl i waith stori bywyd ddechrau.

Roedd y bobl ifanc i'w gweld yn hoffi natur ddienw yr arolwg. Bu un dyn ifanc yn ei gymharu'n ffafriol ag arolwg blaenorol y bu'n rhaid iddo'i gwblhau ym mhresenoldeb ei ofalwr maeth, lle gofynnwyd cwestiynau personol iawn am ei ddatblygiad rhywiol.

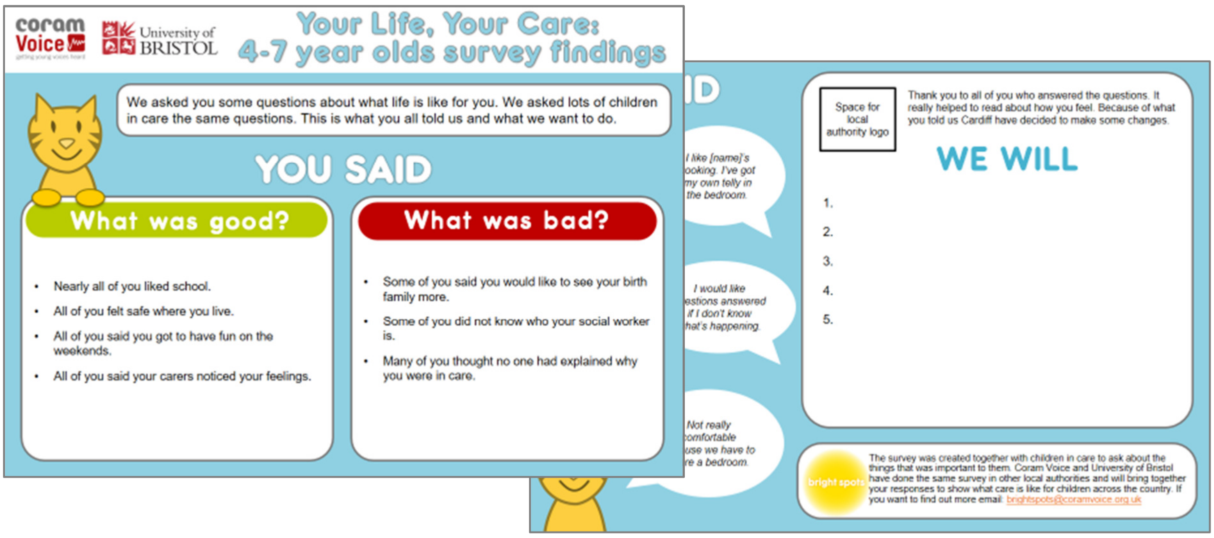
Prydlondeb dychwelyd canlyniadau

Mae'n bwysig bod plant ac awdurdodau lleol yn cael canlyniadau prydlon, er mwyn i'r plant deimlo bod eu llais wedi cael ei glywed, ac i awdurdodau lleol fedru cynllunio, gan ddefnyddio'r canlyniadau diweddaraf. I sicrhau ymateb prydlon, cafodd yr arolygon eu dadansoddi, a rhoddwyd adroddiadau manwl i'r awdurdod lleol o fewn tri mis i gau'r arolwg.

Dilynwyd yr adroddiadau gan gyfarfod lledaenu gyda grŵp cynllunio'r awdurdod lleol, a fu'n gyfrifol am hyrwyddo a dosbarthu'r arolwg, neu grwpiau ehangach o weithwyr proffesiynol a rheolwyr. Yn y cyfarfodydd hyn, bu tîm Bright Spots yn cyflwyno ac yn hwyluso trafodaeth ynghylch y canfyddiadau i helpu i lywio datblygiad ymateb. Bu cyfanswm o 88 o weithwyr proffesiynol yn bresennol yn y sesiynau hyn ar draws y 6 ardal beilot.

Ar ben hynny, cynullodd un awdurdod lleol grŵp o 8 plentyn a pherson ifanc a gafodd gyfle hefyd i drafod y canfyddiadau. Cafodd pob awdurdod lleol set o grynodebau o'r prif ganfyddiadau i blant a phobl ifanc – roedd y rhain yn cyflwyno barn y plant "fe ddwedoch chi" ac yn cynnwys lle i'r awdurdod lleol nodi beth roedden nhw'n ei wneud mewn ymateb "byddwn ni" (Ffigur 3).

Ffigur 3: Enghraifft o grynodeb o'r canfyddiadau i blant a phobl ifanc



Mae'r penodau sy'n dilyn yn cyflwyno canfyddiadau arolygon 2018, gan ddechrau gyda gwybodaeth am ddemograffeg y plant a'r bobl ifanc.

Demograffeg

Bu 6 awdurdod lleol yng Nghymru (ALl) yn peilota arolygon 'Dy Fywyd Di, Dy Ofal Di' yn 2018. Cawson nhw eu cwblhau gan 686 o blant a phobl ifanc: tua 28% o'r holl blant 4-18 oed yng Nghymru sy'n derbyn gofal.

Cafodd y rhan fwyaf o'r arolygon eu cwblhau yn Saesneg, a lleiafrif (9) yn Gymraeg. Roedd yr holl gwestiynau'n *ddewisol* er mwyn i'r plant fedru gwneud eu penderfyniadau eu hunain ynghylch pa gwestiynau bydden nhw'n eu hateb, felly roedd nifer yr ymatebion yn amrywio fesul cwestiwn. Cyfradd ymateb gyfartalog yr arolwg oedd 35%, gyda chyfraddau dychwelyd yr ALlau unigol yn amrywio o 21% i 44%. Mae oedrannau'r plant (Tabl 1) yn adlewyrchu'r cyfrannau yn y boblogaeth genedlaethol sy'n derbyn gofal lle mae 53% yn 10-18oed[9]. Roedd merched (49%) yn cael eu gorgynrychioli rywfaint yn ymatebion yr arolwg, gan eu bod yn cyfrif am 46% o boblogaeth ofal Cymru.

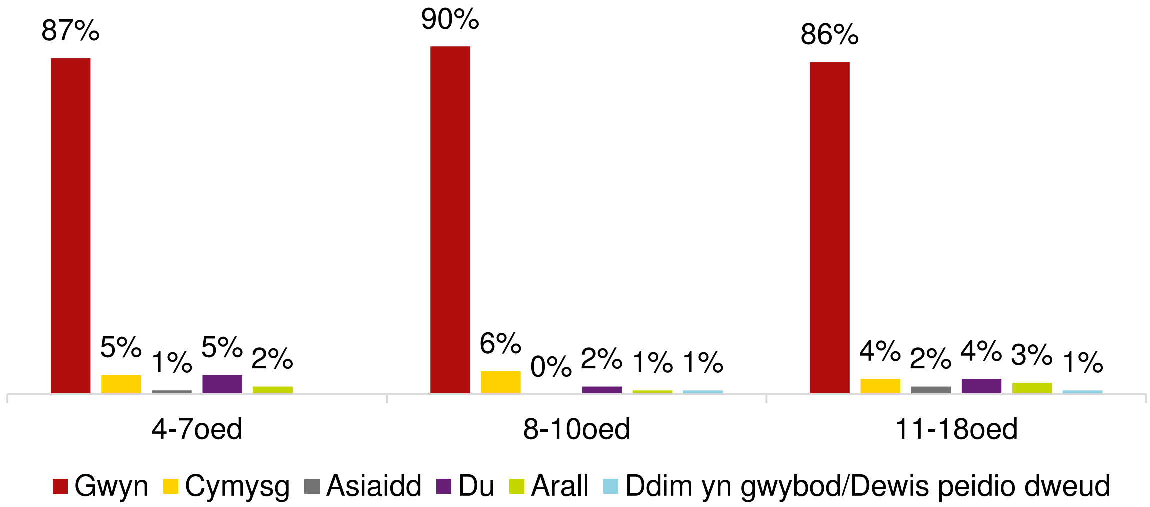
Tabl 1: Rhywedd ac oedran y plant a'r bobl ifanc a gwblhaodd yr arolwg (n=686)

Grŵp oedran	Bechgyn	Merched	Dewis peidio dweud	Cyfanswm
11-18oed	183	186	9	378 (55%)
8-10oed	101	83	2	186 (27%)
4-7oed	53	67	2	122 (18%)
Cyfanswm	337 (49%)	336 (49%)	13 (2%)	686 (100%)

Disgrifiodd mwyafrif (87%) y plant a'r bobl ifanc a gwblhaodd yr arolwg eu hunain fel gwyn. Roedd gorgynrychiolaeth o ran plant o leiafrifoedd ethnig: disgrifiodd 12% o'r sampl eu hunain fel rhai o leiafrif ethnig, o gymharu ag 8% o'r boblogaeth ofal genedlaethol[9]. Roedd yn ddiddorol nodi nad oedd y data gweinyddol a gyhoeddwyd gan rai awdurdodau lleol yng Nghymru yn dangos plant o leiafrifoedd ethnig yn derbyn gofal, ond nid oedd ymatebion y plant a'r bobl ifanc yn cyd-fynd â hynny. Er enghraifft, mewn un ALl, disgrifiodd 17% o'r plant a'r bobl ifanc eu hunain fel rhai ag ethnigrwydd lleiafrifol, er nad oedd dim yn ystadegau'r ALl.

[9] https://statswales.gov.wales/Catalogue/Health-and-Social-Care/Social-Services/Childrens-Services/Children-Looked-After/childrenlookedafterat31march-by-localauthority-gender-age

Ffigur 4: Ethnigrwydd plant a phobl ifanc



Lleoliad cyfredol

Roedd mwyafrif (62%) y plant a'r bobl ifanc yn byw mewn gofal maeth, 24% mewn gofal gyda pherthnasau neu'n byw gyda rhieni, 9% mewn gofal preswyl, a 5% yn byw yn rhywle arall, e.e. yn byw'n annibynnol.[10]

Hyd y cyfnod mewn gofal a nifer y lleoliadau

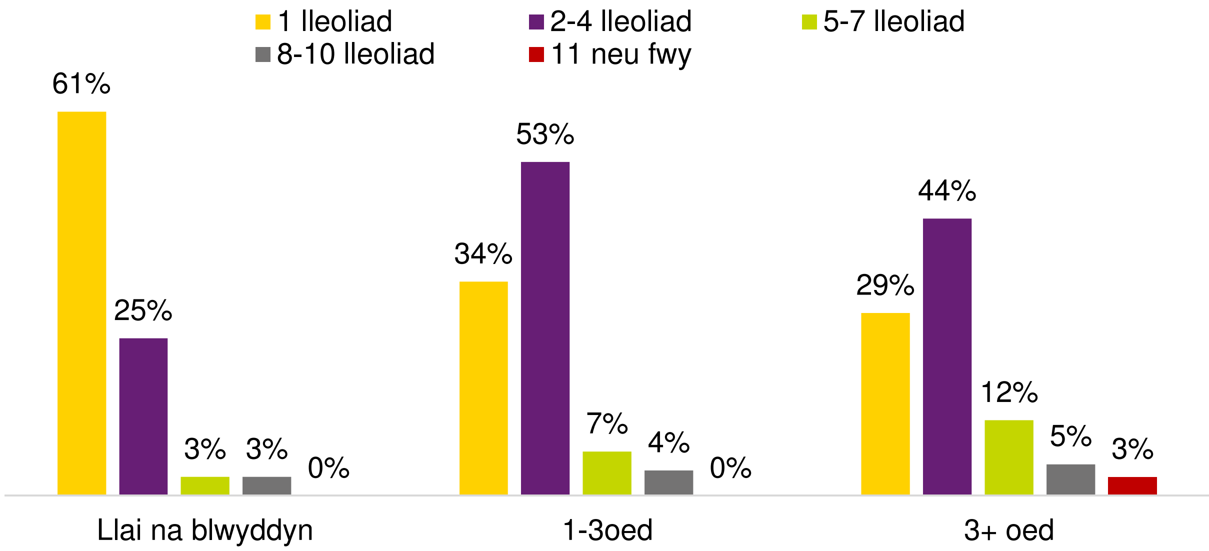
Gofynnwyd i'r bobl ifanc (11-18oed) pa mor hir roedden nhw wedi bod mewn gofal a sawl lleoliad roedd ganddyn nhw brofiad ohonyn nhw (Ffigur 5). Dywedodd rhai pobl ifanc eu bod nhw ddim yn gwybod faint o amser roedden nhw wedi bod mewn gofal (6%) na sawl lleoliad gawson nhw (8%). Roedd 10% newydd ddod i'r system ac wedi bod yn derbyn gofal am lai na blwyddyn, roedd 29% wedi bod yn derbyn gofal am rhwng 1 flwyddyn a 3 blynedd, tra bod 55% wedi bod mewn gofal am dair blynedd neu fwy.

Mae'r grŵp cynghori gweinidogol 'Gwella Canlyniadau i Blant'[11] wedi pwysleisio'r cysylltiad rhwng lleoliadau sefydlog a chanlyniadau addysgol gwell, ac mae ymdrechion wedi'u gwneud i wella sefydlogrwydd lleoliadau. Yn yr arolwg hwn, roedd 29% o'r rhai oedd wedi bod yn derbyn gofal am 3 blynedd neu fwy wedi cael un lleoliad yn unig, sy'n ymateb tebyg i'r hyn gafwyd gan blant oedd yn derbyn gofal

[10] Allwn ni ddim cymharu'r mathau o leoliadau a gafodd plant yn uniongyrchol â'r ystadegau cenedlaethol, gan nad oedden ni'n disgwyl i'r plant wybod ai gofalwr maeth ffurfiol neu anffurfiol oedd eu perthynas oedd yn gofalu amdanyn nhw. Mae'r ffigurau cenedlaethol yn dangos bod 74% o'r plant oedd yn derbyn gofal mewn gofal maeth (gan gynnwys gofal maeth gan berthnasau), 12% gyda rhieni a 5% mewn lleoliadau preswyl (StatsWales, 2017).
[11] https://gov.wales/topics/people-and-communities/people/children-and-young-people/improving-outcomes-children-ministerial-group/?lang=en

yn Lloegr. Mae ein dull ni o fesur sefydlogrwydd yn wahanol i'r hyn a gyhoeddwyd gan Lywodraeth Cymru, sy'n adrodd bod 10% o blant sy'n derbyn gofal yn cael tri lleoliad neu fwy o fewn blwyddyn.[12]

Ffigur 5: Hyd y cyfnod mewn gofal yn ôl nifer y lleoliadau i bobl ifanc 11-18oed (n=375)



At ei gilydd, roedd y sampl yn gyffredinol gynrychioliadol ar gyfer y boblogaeth oedd yn derbyn gofal, a hynny o ran oed, rhywedd a lleoliadau, gyda phlant o leiafrifoedd ethnig yn cael eu gorgynrychioli.

Trown yn awr at ymatebion y plant a'r bobl ifanc i gwestiynau am eu perthynas ag eraill.

[12] https://gov.wales/docs/statistics/2017/171214-children-looked-after-local-authorities-2016-17-en.pdf

Perthnasoedd

Perthynas â gofalwyr

- Roedd 71% o'r bobl ifanc (11-18oed) yn trystio'u gofalwr 'drwy'r amser neu ran o'r amser' a dim ond 7% oedd ddim yn trystio o gwbl.
- Roedd 96% o'r plant (4-10oed) yn trystio'u gofalwr, a dim ond 4% oedd ddim

Gofynnwyd i'r holl blant a phobl ifanc oedden nhw'n trystio'u gofalwyr.

Ysgrifennodd rhai plant a phobl ifanc sylwadau testun ychwanegol am deimlo eu bod yn perthyn yn eu teulu maeth, teimlo eu bod yn cael eu trin yr un fath â phlant y gofalwr maeth ei hun, a'u bod nhw'n cael bwyd da. Gofynnodd nifer bach am newid lleoliad, ond roedd y rhan fwyaf o'r sylwadau'n canmol y gofalwyr. Ysgrifennodd y plant a'r bobl ifanc:

Maen nhw'n trin fi fel eu plentyn eu hun, yn fy sbwylio i'n rhacs. Nhw yw'r gofalwyr maeth gorau allen i ofyn amdanyn nhw. 11-18oed

Rydw i'n ddiolchgar iawn ac yn lwcus dros ben bod gen i ofalwyr maeth cariadus a gofalgar sydd wedi gwneud i fi deimlo fel rhan o'r teulu. 11-18oed

Rydw i wrth fy modd mewn gofal achos bod y bobl rydw i'n byw gyda nhw yn neis iawn ac yn fy ngharu'n fawr. 8-10oed

Mae'n dda. Rydw i'n hoffi coginio [gofalwr benyw]. 4-7oed

Mae fy ngofalwyr maeth yn garedig i fi ac yn gwneud fi'n hapus. 4-7oed

Er i 93% o bobl ifanc gofnodi eu bod yn trystio'u gofalwyr, pan holwyd nhw pa mor aml bydden nhw'n siarad â'u gofalwyr am bethau pwysig, dywedodd 61% yn rheolaidd (mwy nag unwaith yr wythnos), 15% llai nag unwaith yr wythnos a 24% braidd byth. Roedd cyfran debyg (65%) o bobl ifanc (10-15oed) oedd yn tyfu i fyny yng Nghymru yn siarad yn rheolaidd â rhiant.[13]

Yn wahanol i'r boblogaeth blant lle mae merched yn fwy tebygol o siarad â rhiant, roedd bechgyn oedd yn derbyn gofal yr un mor debygol o siarad a'u gofalwyr â merched.

---

13 https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing/adhocs/005283selectedchildrenswellbeingmeasuresbycountry

Perthynas â gweithwyr cymdeithasol

Holwyd y bobl ifanc (11-18oed) sawl gweithiwr cymdeithasol roedden nhw wedi'u cael yn ystod y 12 mis blaenorol. Ni holwyd y plant iau, oherwydd pryderon ynghylch eu gallu i adalw'r wybodaeth yn gywir.

Roedd chwarter o'r bobl ifanc wedi cael tri gweithiwr cymdeithasol neu fwy yn ystod y flwyddyn ddiwethaf.

- Roedd 25% o'r bobl ifanc (11-18oed) wedi cael tri gweithiwr cymdeithasol neu fwy yn ystod y flwyddyn flaenorol
- Roedd 38% wedi cael dau weithiwr cymdeithasol
- Roedd 36% wedi cael un gweithiwr cymdeithasol
- Roedd 1% heb gael gweithiwr cymdeithasol o gwbl

Holwyd pawb oedden nhw'n gwybod pwy oedd eu gweithiwr cymdeithasol cyfredol ac oedden nhw'n trystio'u gweithiwr (Tabl 2). Roedd y mwyafrif yn adnabod ac yn trystio'u gweithiwr cymdeithasol.

Rydw i'n teimlo mod i'n dod ymlaen yn dda iawn gyda'm gweithiwr cymdeithasol ac rydw i'n gwybod mod i'n gallu trystio hi. Mae hi'n deall fy marn a'm teimladau ac fe alla i ddweud popeth wrthi hi. 11-18oed

Ond roedd rhyw 1 o bob 4 (26%) o'r plant iau yn ansicr pwy oedd eu gweithiwr cymdeithasol. Mae'n bwysig amlygu diffyg dealltwriaeth plant ifanc, a'r dryswch a all gael ei achosi gan hynny.

Tabl 2: Ymwybyddiaeth pobl ifanc a phlant o'u gweithiwr cymdeithasol presennol a thrystio'r gweithiwr dan sylw

	11-18oed	8-10oed	4-7oed
Gwybod pwy yw eu gweithiwr cymdeithasol	94%	94%	74%
Trystio'u gweithiwr cymdeithasol 'drwy'r amser neu'r rhan fwyaf o'r amser' neu weithiau	84%	73%	95%

Ysgrifennodd un plentyn:

Taswn i'n gwybod pam fod gen i weithiwr cymdeithasol, byddwn i'n deall mwy. 4-7oed

Nid oedd yn achosi syndod bod cysylltiad ystadegol arwyddocaol rhwng cael tri gweithiwr cymdeithasol neu fwy a phobl ifanc yn mynegi diffyg ymddiriedaeth yn eu

gweithiwr.[14] Roedd y canfyddiadau ynghylch perthynas plant a phobl ifanc gyda'u gweithwyr cymdeithasol yn cyfateb i ganlyniadau Lloegr. Ysgrifennodd pobl ifanc eu bod nhw ddim yn hoffi gweld gweithiwr cymdeithasol yn newid yn aml:

Ddylai gweithwyr cymdeithasol ddim cefnu ar y person ifanc a symud i wahanol swyddi. Dwy ddim yn hoffi gorfod cwrdd â phobl/gweithwyr newydd drwy'r amser. 11-18oed

Mae'n wael iawn cael fy symud drwy'r amser, cwrdd â phobl newydd, symud i ardal newydd, cael gweithwyr cymdeithasol newydd. 11-18oed

Anifeiliaid Anwes

Yng Nghymru, mae 66% o aelwydydd sydd â phlentyn (o dan 19 oed) yn berchen ar anifail anwes.[15] Pwysleisiodd y plant a'r bobl ifanc a fu'n gweithio ar ddatblygu cwestiynau'r arolwg bwysigrwydd anifeiliaid anwes yn eu bywydau. Roedden nhw'n eu disgrifio fel rhai oedd ddim yn barnu, a beth bynnag oedd wedi digwydd, roedd anifeiliaid anwes bob amser yn falch o'u gweld. Mae ymchwil yn cefnogi pwysigrwydd anifeiliaid anwes, ac yn canfod eu bod yn gallu lleihau straen (Sobo *et al.*, 2006) ac annog mwy o ymddygiad rhag-gymdeithasol a datblygiad empathi (McCardle *et al.*, 2011).

Dywedodd mwyafrif y plant a'r bobl ifanc oedd yn derbyn gofal eu bod yn byw ar aelwyd lle roedd anifail anwes (Tabl 3). O gymharu â Lloegr, roedd cyfran debyg o blant 8-10oed yn byw gydag anifail anwes, ond roedd cyfle i gyfran uwch o'r bobl ifanc (11-18oed) gael anifail anwes yn eu lleoliad: 66% yng Nghymru o gymharu â 59% yn Lloegr.

Tabl 3: Presenoldeb anifeiliaid anwes mewn lleoliadau

	Oes	Na, ond fe hoffwn i gael un	Na, a dwy ddim eisiau un	Alla i ddim cael anifail anwes lle rydw i'n byw
11-18oed (*n*=372)	246 (66%)	66 (18%)	42 (11%)	18 (5%)
8-10oed (*n*= 186)	130 (70%)	37 (20%)	14 (7%)	5 (3%)

[14] χ^2 (1, n=311) = 5.822, p=.016, Phi=.137
[15] https://gov.wales/docs/statistics/2017/170119-national-survey-wales-2014-15-pet-welfare-en.pdf

Yn eu hymatebion testun, ysgrifennodd y plant a'r bobl ifanc y bydden nhw'n hoffi cael anifail anwes, neu wrth ysgrifennu am gyswllt, roedden nhw'n cynnwys anifeiliaid anwes a adawyd ar ôl gyda'u teuluoedd fel rhai roedden nhw am eu gweld yn amlach. Mewn ymateb i gwestiwn 'Beth fyddai'n gwneud gofal yn well?' ysgrifennodd rhai plant a phobl ifanc:

Cael anifail anwes i siarad a chwarae ag e. 11-18oed

Swn i'n hoffi gallu gweld fy nghi. 11-18oed

Swn i'n hoffi cael anifail anwes. Dwi'n meddwl byddai hynny'n gwella fy llesiant meddyliol. 11-18oed

Hoffen i gael ci bach i fi fy hun, achos fi yw'r unig fachgen yn fy nheulu. 4-7oed

Cyswllt gydag aelodau'r teulu

Gofynnwyd i'r bobl ifanc a'r plant (11-18oed a 8-10oed) oedden nhw'n fodlon ar amlder y cyswllt oedd yn digwydd â'u mam, eu tad a'u brodyr a'u chwiorydd (Tabl 4).

Tabl 4: Bodlonrwydd ar amlder y cyswllt gydag aelodau o'r teulu

Oed y plentyn	Aelod o'r Teulu	Gormod	I'r dim	Dim digon	Ddim yn gallu neu ddim eisiau gweld
11-18oed	Mam (*n*=357)	18 (5%)	151 (42%)	98 (28%)	90 (25%)
	Tad (*n*=353)	5 (1%)	97 (28%)	73 (21%)	178 (50%)
	Siblingiaid[2] (n=346)	28 (8%)	165 (48%)	115 (33%)	38 (11%)
8-10oed	Mam (n=181)	6 (3%)	91 (50%)	45 (25%)	39 (22%)
	Tad (n=172)	4 (2%)	48 (28%)	38 (22%)	82 (48%)
	Siblingiaid[16] (n=162)	24 (15%)	80 (49%)	42 (26%)	16 (10%)

Cymerodd rhai pobl ifanc y cyfle i fyfyrio ar y ffaith eu bod wedi gorfod gadael eu cartref, ac roedden nhw'n dymuno bod mwy o ymdrech wedi cael ei gwneud i gadw'r teulu gyda'i gilydd. Ysgrifennon nhw:

[16] Doedd gan 13 o'r bobl ifanc (11-18oed) a 12 o'r plant (8-10oed) ddim brodyr na chwiorydd

Wel, mae'n drist achos maen nhw wedi mynd â ni oddi ar dad... ac mae e wedi gweithio mor galed i dreio gofalu amdanon ni... Rydyn ni'n gwneud ein gorau glas i fod yn dda (gyda'r gofalwyr) er mwyn i ni fedru mynd nôl a byw gyda dad. 11-18oed

Dwi'n gwybod eich bod chi'n meddwl mod i'n fwy diogel, ond rydw i'n fwy unig hefyd heb fy nheulu, er bod fy ngofalwyr yn wych. 11-18oed

Dydw i ddim yn teimlo bod fy ngweithiwr cymdeithasol yn gwneud digon o ymdrech gyda nheulu. 11-18oed

Ni ofynnwyd cwestiynau am gyswllt â'u teulu genedigol i'r plant iau (4-7oed), gan fod tybiaeth y gallai hynny achosi trallod neu bryder i'r plant. Serch hynny, gwnaeth rhai ohonynt sylwadau am gyswllt pan ofynnwyd oedden nhw am wneud sylwadau ychwanegol. Ysgrifennodd llawer o'r plant iau eu bod nhw'n gweld eisiau eu mamau, ac eisiau gweld mwy o aelodau'r teulu. Roedd un plentyn eisiau llai o gyswllt â'i mam. Dyma sylwadau gan y plant:

Rydw i'n hoffi cael cyswllt gyda'r 2 frawd a'r 1 chwaer sy gen i. Dydw i ddim yn hoffi bod cyswllt yn cael ei ganslo achos bod y tacsi heb ddod. 4-7oed

Swn i'n hoffi gweld mwy o Mami. 4-7oed

Rydw i eisiau gwybod pryd galla i weld mami. 4-7oed

Doedd un person yn fy nheulu ddim yn neis iawn i fi. 4-7oed

Dim cyswllt

Doedd bron un o bob pump (19%) o'r bobl ifanc (11-18oed) a 15% o'r plant (8-10oed) ddim mewn cysylltiad â'r naill riant na'r llall.

Rhoddodd rhai plant a phobl ifanc destun yn esbonio pam doedden nhw ddim yn cael cyswllt. Pwysleisiodd y mwyafrif mai eu dewis nhw eu hunain oedd hynny, er enghraifft drwy ysgrifennu:

Rydw i wedi dewis peidio â chael cysylltiad â'm teulu genedigol, i'm diogelu a'm hamddiffyn fy hun rhag y niwed emosiynol maen nhw wedi'i achosi i fi. Ond wrth i fi dyfu'n hŷn, rydw i'n dechrau deall mod i'n methu newid y gorffennol, a ryw ddiwrnod efallai bydda i'n teimlo'n ddigon cyfforddus i ymweld â nhw. 11-18oed

Sai'n moyn gweld Dad, achos sai'n hoffi fe. 8-10oed

Dydw i byth eisiau gweld mam eto... rydw i'n hapus mewn gofal achos dydw i ddim yn cael fy nghuro. 8-10oed

Roedd rhai sylwadau gan bobl ifanc oedd yn teimlo bod dim diddordeb gan eu rhieni, neu mewn nifer bach o ymatebion dywedwyd fod cyswllt wedi'i wahardd. Ysgrifennodd plant a phobl ifanc:

Dydw i ddim yn cael cyswllt, ond y rheswm am hynny yw eu bod nhw (y rhieni) ddim eisiau fe. 11-18oed

Sai rioed wedi gweld fy nhad. Gafodd e ddewis oedd e eisiau cael ni, ond doedd e ddim. 8-10oed

Rydw i wir eisiau gweld mam a dad drwy gyswllt. Alla i ddim gweld nhw achos dydyn nhw ddim yn trystio dad, a dyw mam ddim yn teimlo'n dda iawn. 8-10oed.

Cafwyd sylwadau gan blant oedd ddim yn deall pam doedd cyswllt ddim yn digwydd, oedd eisiau gwybodaeth am berthnasau, neu oedd yn aros i benderfyniadau gael eu gwneud. Ysgrifennodd y bobl ifanc a'r plant:

Maen nhw (y gofalwyr) yn aros i glywed gan y gweithiwr cymdeithasol ond yn methu cael ateb. 11-18oed

Swn i'n hoffi gwybod mwy am fy mam. 11-18oed

Ddim yn siŵr oes gen i frodyr neu chwiorydd. 11-18oed

Pan oeddwn i'n fach aeth dad i'r fyddin, a dydw i ddim yn gwybod ydy e'n dal yn fyw. 11-18oed

Alla i ddim gweld fy nhad, a byddwn i'n hoffi gwybod pam a phwy yw e. 8-10oed

Amlder cyswllt gyda rhieni

Roedd tua chwarter o'r plant a'r bobl ifanc eisiau **cyswllt yn amlach** gyda rhiant.

Dim ond unwaith weles i nhw llynedd, ac roeddwn i fod i gael amser ychwanegol, ond wnaeth hynny ddim digwydd. 11-18oed

Rydw i'n cael cyswllt gyda mam a'm chwiorydd unwaith y mis ac mae hynny'n rhy ychydig i fi. Hefyd mae gen i chwaer 4 oed, ac mae'n waeth iddi hi. 11-18oed

Rydw i eisiau gweld mam a'r teulu i gyd. Plîs mwy. 11-18oed

Rydw i'n teimlo'n drist mod i ddim yn gweld Mam yn amlach. 8-10oed

Ysgrifennodd plant a phobl ifanc am y ffaith eu bod nhw eisiau mwy o gyswllt gyda pherthnasau penodol, ac i'w cynlluniau cyswllt wahaniaethu rhwng aelodau o'r teulu. Ysgrifennodd y bobl ifanc:

Rwy'n meddwl dylwn i gael mwy o gyswllt gyda'm brawd mawr, mam-gu ac anti, a llai gyda mam. 11-18oed

Byddwn i'n hoffi gweld mwy o'm teulu, nid dim ond mam, dad a mam-gu. 8-10oed

Nododd ambell un o'r bobl ifanc a'r plant (tua 5%) eu bod nhw'n cael **gormod o gyswllt â'u rhieni** ac ysgrifennu:

Rydw i eisiau gweld llai o mam. 8-10oed

Yn fy marn i rydw i'n meddwl dylwn i weld llai o nhad. 8-10oed

Sai'n hoffi cyswllt gyda mam achos mae hi'n weindio fi lan. Rydw i eisiau gweld dadi ac ... anti. Rydw i'n teimlo'n drist. 8-10oed

Ansawdd y cyswllt gyda rhieni

Roedd rhai plant a phobl ifanc eisiau i ansawdd y cyswllt wella. Ysgrifennon nhw am eu pryderon bod eu rhieni'n methu cadw at y trefniadau ac yn eu gadael nhw lawr:

Dyw Mam ddim yn troi lan, felly mae'r cyswllt yn cael ei stopio. 11-18oed

Mam: dyw hi byth yn troi lan i'r cyfarfodydd. 8-10oed

Ddim yn hoffi cael fy ngadael lawr. 8-10oed

Ysgrifennodd ambell blentyn a pherson ifanc am faint roedden nhw'n mwynhau cyswllt:

Mae cyswllt yn wych. 11-18oed

Rydw i'n teimlo mod i'n cael y diwrnod gorau erioed pan fydda i'n gweld mam achos rydw i wrth fy modd yn ei gweld. Rydw i'n drist iawn mod i ddim yn gweld dad achos rydw i'n gweld ei eisiau fe'n fawr – roedd e'n hyfryd. 8-10oed

Rydw i'n hoffi gweld mami amser cyswllt achos mae hi'n dod â bwyd i fi fel chicken nuggets a burger king. 8-10oed

Trefniadau ac amgylchedd ar gyfer cyswllt â rhieni

Roedd y bobl ifanc a'r plant yn cwyno bod canolfannau cyswllt yn foel ac yn ddiflas heb ddim i'w wneud yno. Hefyd roedd y plant eisiau mwy o breifatrwydd a chyfle i dreulio amser ar eu pen eu hunain gyda'u rhieni. Ysgrifennon nhw:

Ym mhob canolfan gyswllt, lle rydych chi'n gweld eich teulu, does yna byth deganau na gêmau i blant hŷn, 11+. Pan awn ni i gael cyswllt, chawn ni ddim defnyddio technoleg, ond dwy ddim yn gweld pam. Dylen ni fedru defnyddio iPhone neu iPad, achos fel arall rydyn ni'n diflasu'n llwyr. 11-18oed

Byddwn i'n hoffi cael cyswllt mewn mannau gwahanol yn hytrach nag yn yr un lle drwy'r amser. Mae'r lle rydyn ni'n mynd iddo fe'n ddiflas, a does dim llawer i'w wneud. 8-10oed

Pam mae rhaid goruchwylio'r cyswllt a gwylio ni? Maen nhw'n teipio ar y cyfrifiadur pan maen nhw yn y stafell. 8-10oed

Rydw i'n hoffi cyswllt, ond dwy ddim yn gweld Mam yn ddigon aml. Mae cyswllt yn well nawr ein bod ni ddim yn cwrdd â Mam mewn Canolfan Gyswllt. Nawr rydyn ni'n gwneud gweithgareddau. 8-10oed

Cyswllt gyda siblingiaid

Roedd traean o'r bobl ifanc (11-18oed) yn teimlo eu bod nhw ddim yn cael digon o gyswllt â'u siblingiaid. Roedd mwyafrif y sylwadau testun gan bobl ifanc yn sôn am fod eisiau **mwy o gyswllt** gyda'u brodyr a'u chwiorydd.

Ysgrifennodd rhai eu bod nhw ddim yn cael cyswllt bellach oherwydd bod siblingiaid wedi cael eu mabwysiadu, neu fod cyswllt yn gyfyngedig oherwydd bod brawd neu chwaer mewn gofal preswyl:

Rwy'n meddwl bod e'n annheg mod i'n methu gweld fy mrawd a'm chwaer biolegol nes eu bod nhw'n 18 oherwydd eu bod nhw wedi cael eu mabwysiadu. 11-18oed

Mae fy mrawd mewn gofal preswyl amser llawn, a byddwn i'n hoffi gweld mwy ohono fe. 11-18oed

Ysgrifennodd eraill am gael eu gwahanu oddi wrth eu sibling ifancaf a lleoli siblingiaid filltiroedd lawer i ffwrdd.

Dylwn i gael cyswllt gyda'm brawd bach, hyd yn oed os dim ond galwad ffôn. 11-18oed

Byddwn i'n hoffi gweld fy chwiorydd yn amlach. Dydyn nhw ddim yn byw'n lleol. 11-18oed

Rydw i'n gweld fy chwaer yn aml iawn, ond nid fy mrodyr, achos maen nhw'n byw mor bell i ffwrdd. 11-18oed

Dydw i ddim wir eisiau gweld mam cymaint. Ond byddwn i'n wir yn hoffi gweld fy siblingiaid. 11-18oed

Byddwn i'n wir yn hoffi gweld fy chwaer, ond mae hi'n byw yn (gwlad yn y Deyrnas Unedig). Rwy'n poeni mod i heb ei gweld hi am amser hir iawn. Dydw i ddim wedi'i gweld hi ers i fi fynd i ofal maeth ryw 4 blynedd yn ôl. 11-18oed

Ysgrifennodd ambell blentyn am pa mor falch oedden nhw i fod yn yr un lleoliad â'u siblingiaid:

"Rydw i'n byw gyda'm brawd a'm chwaer. Rydw i'n hapus yn byw gyda nhw." 8-10oed

Nododd 15% o'r plant iau (8-10oed) eu bod yn cael **gormod** o gyswllt gyda siblingiaid: cyfran debyg i'r hyn a nodwyd gan y grŵp oed yna yn Lloegr.

Dydyn ni ddim yn gwybod pam roedd y plant iau yn teimlo fel hyn, ond tybed ai'r rheswm oedd eu bod wedi'u lleoli gyda'i gilydd a bod gwrthdaro, a llawer o ryngweithio negyddol, yn y berthynas rhyngddyn nhw fel siblingiaid?

Cyfeillgarwch

Mae cyfeillgarwch yn bwysig i bob plentyn ac mae'r gallu i wneud ffrindiau a'u cadw yn eu hamddiffyn. Mae ffrindiau yn rhoi cysur a chefnogaeth. Mae bod heb ffrindiau yn ystod plentyndod a'r glasoed yn gysylltiedig ag unigrwydd, ynysu cymdeithasol, pryder a llu o ganlyniadau negyddol yn gorfforol, yn seicolegol, yn gymdeithasol ac o ran iechyd meddwl.[17] Fodd bynnag, mae plant sydd wedi cael eu cam-drin yn aml yn cael trafferth gwneud ffrindiau a'u cadw, gan eu bod yn aml yn arddangos llai o ymddygiad cymdeithasol, ac mae ganddyn nhw lefel is o hunan-barch.[18]

Yn ein harolwg, dywedodd y rhan fwyaf o'r plant a'r bobl ifanc fod ganddyn nhw o leiaf un ffrind da:

Rydw i'n hapus gyda llawer o ffrindiau. 4-7oed

Roedd 44 (7%) o'r holl blant a phobl ifanc heb ffrind da (Tabl 5). Roedd bron 1 o bob 10 person ifanc (11-18oed) heb ffrind da – llawer mwy nag yn y boblogaeth gyffredinol, lle nododd 3% o'r bobl ifanc 14oed fod ganddyn nhw ddim ffrind da (Astudiaeth Carfan y Mileniwm, 2015). Nododd plant oedd yn derbyn gofal yn Lloegr hefyd ddiffyg ffrindiau tebyg.

[17] Criss, M.M., Pettit, G.S., Bates, J.E., Dodge, K.A., a Lapp, A.L. (2002). Family adversity, positive peer relationships, and children's externalising behaviour: A longitudinal perspective on risk and resilience. *Child Development*; 73,1220-1237. Hawkley, L.C., a Cacioppo, J.T. (2010). Loneliness matters: a theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Ann Behav Med* 40, 218–227.

[18] Maguire, S. A., Williams, B., Naughton, A. M., Cowley, L. E., Tempest, V., Mann, M. K., Teague, M., a Kemp, A. M. (2015). A systematic review of the emotional, behavioural and cognitive features exhibited by school-aged children experiencing neglect or emotional abuse. *Child Care Health Dev,* 41, 641–653.

Tabl 5: Bod â ffrind da

Grŵp oed	O leiaf un ffrind da	Dim un ffrind da
11-18oed	313 (90.5%)	33 (9.5%)
8-10oed	166 (95%)	9 (5%)
4-7oed	110 (96%)	5 (4%)

Ysgrifennodd pobl ifanc am anawsterau gyda chyfeillgarwch oherwydd symud, peidio â mynd i'r ysgol neu reolau oedd yn eu barn nhw yn gyfyngol ac yn ddiangen, gan ysgrifennu:

Mae'n anodd sôn am dy fywyd wrth ffrindiau. 11-18oed

Rhoi mwy o annibyniaeth i fi gyda ffrindiau. 11-18oed

Bod mewn ysgol go iawn sydd â phlant ynddo, fel mod i ddim yn unig. 8-10oed

Mae perthnasoedd da, cefnogol yn ganolog i lesiant, ac yn yr adran nesaf byddwn ni'n edrych ar farn plant ynghylch sut roedd y perthnasoedd hynny'n cynnal ac yn meithrin eu gwydnwch.

Meithrin gwydnwch

Bod ag oedolyn dibynadwy y gallwch chi drystio

Mae gwaith ymchwil ar wydnwch wedi dangos yn gyson bod cysylltiad cryf rhwng perthynas o ymddiriedaeth gydag un oedolyn allweddol a datblygiad iach ac adferiad ar ôl profiadau niweidiol.[19] Dangoswyd bod argaeledd un oedolyn allweddol yn drobwynt ym mywydau llawer o bobl ifanc sy'n derbyn gofal.[20] Gofynnwyd i'r plant a'r bobl ifanc (8-10oed ac 11-18oed), '*Oes gen ti oedolyn rwyt ti'n trystio, sy'n dy helpu ac yn dy gefnogi di beth bynnag sy'n digwydd?*

Nid oes fawr ddim data cymaradwy, gan fod y mwyafrif o blant yn y boblogaeth gyffredinol yn dibynnu ar eu rhieni fel arfer. Canfu arolwg o bobl ifanc hŷn (16-24oed) yn Lloegr[21] mai 2% yn unig oedd heb deulu ffrind neu briod i ddibynnu arnyn nhw.

Nododd 89% o'r bobl ifanc (11-18oed) a 99% o'r plant (8-10oed) fod ganddyn nhw oedolyn roedden nhw'n eu trystio yn eu bywydau.

Wrth dyfu i fyny mae gan y rhan fwyaf o blant a phobl ifanc rywun i ddibynnu arnyn nhw, ond yn achos pobl ifanc oedd yn derbyn gofal, roedd tuag 1 o bob 10 heb oedolyn roedden nhw'n eu trystio yn eu bywydau. Roedd canlyniadau plant oedd yn derbyn gofal yng Nghymru yn debyg iawn i eiddo'u cymheiriaid yn Lloegr. Myfyriodd rhai pobl ifanc yng Nghymru ar arwyddocâd posibl hynny i'w dyfodol:

Rydw i'n wahanol i bobl eraill sydd â theuluoedd go iawn... pobl fydd wastod yno iddyn nhw nes eu bod nhw'n llawer hŷn. 11-18oed

Mae hefyd yn ypsetio fi y gallwn i fod heb neb y tu allan i'r system ofal i helpu fi gyda phroblemau ariannol (os caf fi rai). 11-18oed

Cael hwyl: cymryd rhan mewn gweithgareddau a hobïau

---

19 Masten A. (2014) Ordinary Magic: Resilience in Development, Guildford Press.
20 Gilligan R. (2009) *Promoting resilience*. Llundain BAAF
21 https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing/datasets/youngpeopleswellbeingmeasures

Mae Llywodraeth Cymru yn diffinio chwarae fel a ganlyn: 'ymddygiad gan blant sy'n cael ei ddewis yn rhydd, ei gyfeirio'n bersonol ac â chymhelliant greddfol. Mae'n digwydd heb fod â golwg ar nod neu wobr allanol, ac mae'n rhan hanfodol, sylfaenol o ddatblygiad iach – nid yn unig i blant unigol, ond hefyd i'r gymdeithas maen nhw'n byw ynddi'.[22] **Mae dyletswydd ar Awdurdodau Lleol i asesu a sicrhau digonolrwydd cyfleoedd plant i chwarae ers iddyn nhw ddod yn wlad gyntaf y byd i ddeddfu ynghylch chwarae (Mesur Plant a Theuluoedd Cymru 2010) gyda chefnogaeth corff o waith ymchwil sy'n dangos manteision amrywiol chwarae a chyswllt â byd natur a'r amgylchedd.**[23]

Roedd mwyafrif y plant a'r bobl ifanc yn cael cyfleoedd i gael hwyl neu wneud hobïau / gweithgareddau:

- Roedd 93% o'r bobl ifanc (11-18oed) yn cymryd rhan mewn gweithgareddau a hobïau y tu allan i'r ysgol
- Roedd 97% o'r plant (8-10oed) a 100% o'r plant (4-7oed) yn cael hwyl ar y penwythnos.

Holwyd y bobl ifanc (11-18oed) yn ein harolwg am eu cyfranogiad mewn gweithgareddau/hobïau y tu allan i'r ysgol a holwyd y plant (4-10oed) oedden nhw'n cael hwyl ar y penwythnos.

Mae'n llawer o hwyl ac rydyn ni'n cael cyfle i fynd lawr i'r garafán. 4-7oed

Cwynodd un person ifanc fod yr arian ar gyfer ei glybiau wedi cael ei dorri, ac roedd un arall am wneud mwy o weithgareddau grŵp, gan ysgrifennu mewn ymateb i 'Beth fyddai'n gwneud gofal yn well?'

Gwneud mwy o weithgareddau gyda phreswylwyr eraill y tŷ a chael fy nghynnwys mewn mwy o weithgareddau cymdeithasol. 11-18oed

Roedd rhai pobl ifanc yn meddwl eu bod nhw'n cael mwy o gyfleoedd mewn gofal nag yn eu profiad blaenorol:

Rwyt ti'n cael cyfle i wneud pethau difyr na chest ti erioed gyfle i'w gwneud yn dy fywyd. 11-18oed

[22] https://gov.wales/dcells/publications/policy_strategy_and_planning/early-wales/playpolicy/playpolicye.pdf?lang=en
[23] https://www.rspb.org.uk/globalassets/downloads/documents/positions/education/every-child-outdoors---wales.pdf

Archwilio'r byd naturiol

Gall chwarae yn yr awyr agored a chysylltiad â'r amgylchedd naturiol wella iechyd corfforol a meddyliol[24] ond roedd rhyw 11% o'r plant (6-15oed) oedd yn tyfu i fyny yng Nghymru heb ymweld â'r amgylchedd naturiol yn ystod y flwyddyn flaenorol.[25] Yn ein harolwg, gofynnwyd i blant (8-10oed) a phobl ifanc (11-18oed) oedd yn derbyn gofal oedden nhw'n cael cyfleoedd i archwilio byd natur, er enghraifft ymweld â pharciau, traethau neu goedwigoedd.

Roedd y rhan fwyaf yn teimlo eu bod nhw'n cael cyfle i fwynhau yn yr awyr agored, ond doedd 12% o'r bobl ifanc (11-18oed) a 10% o'r plant (8-10oed) ddim yn cael y profiadau hyn: cyfrannau tebyg i'r plant yn y boblogaeth a'r plant oedd yn derbyn gofal yn Lloegr.

Hoffi'r ysgol

Gofynnwyd i'r holl blant a phobl ifanc oedden nhw'n hoffi'r ysgol. Gofynnwyd yr un cwestiwn mewn arolwg cenedlaethol 'The Health Behaviour of School-Aged Children (HBSC)', a gwblhawyd mewn ysgolion ar draws y byd, gan gynnwys Cymru, lle roedd rhyw chwarter o'r bobl ifanc (11-15oed) yn hoffi'r ysgol 'llawer'.[26]

Roedd ymateb tebyg iawn i ganfyddiadau'r arolwg cenedlaethol yn ein harolwg ninnau, gan fod 29% o'r plant oedd yn derbyn gofal yn hoffi'r ysgol 'llawer'. Yn wahanol i'r canlyniadau cenedlaethol, roedd cyfran uwch o'r bechgyn oedd yn derbyn gofal (30%) yn hoffi'r ysgol 'llawer' o gymharu â 26% o fechgyn ym mhoblogaeth Cymru.

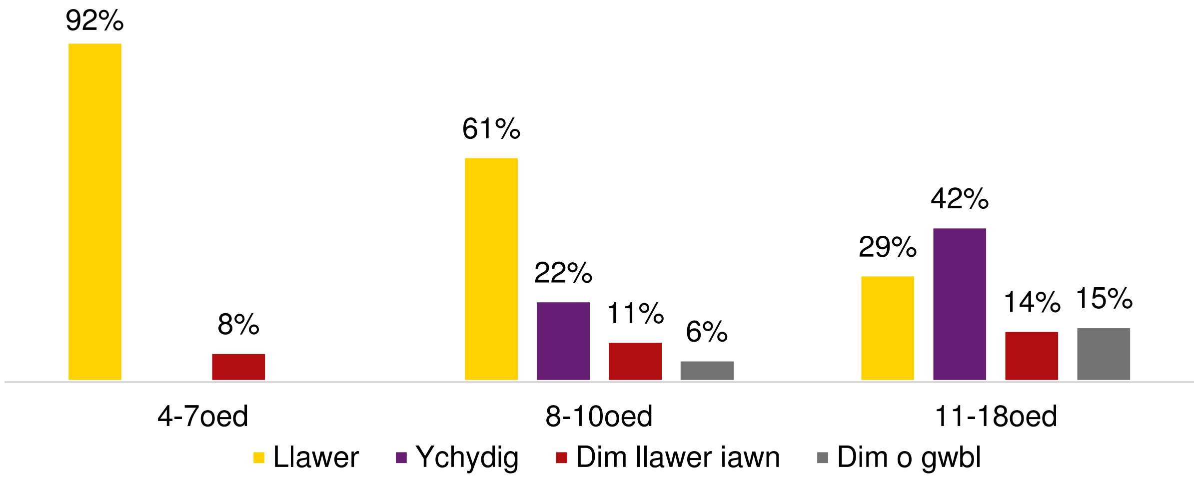
---

[24] Capaldi, C. A., Passmore, H.A., Nisbet, E. K., Zelenski, J. M., a Dopko, R. L. (2015). Flourishing in nature: A review of the benefits of connecting with nature and its application as a wellbeing intervention. *International Journal of Wellbeing*, *5*(4), 1-16.

[25] Arolwg Cenedlaethol Cymru http://gov.wales/statistics-and-research/national-survey

[26] https://gov.wales/docs/caecd/research/2015/151022-health-behaviour-school-children-2013-14-key-findings-en.pdf

Ffigur 6: Hoffi'r ysgol (n=624)



Y plant ifancaf oedd fwyaf cadarnhaol am yr ysgol, gyda 92% yn nodi eu bod yn hoffi'r ysgol 'llawer'. (Ffigur 6)

Ni roddodd y plant sylwadau ar eu profiad yn yr ysgol, heblaw am un plentyn 4-7oed a ysgrifennodd:

Dydw i ddim yn hoffi dod i'r ysgol weithiau, ond rydw i yn hoffi'r diwrnodau pan rydyn ni'n cael ein meithrin. 4-7oed

Cefnogaeth i Ddysgu

Mae gofalwyr yn gwneud gwaith da yn cefnogi dysgu plant. Roedd cyfran uchel (94%) o blant a phobl ifanc (8-18oed) yn meddwl bod eu gofalwyr yn dangos diddordeb yn eu haddysg. Mewn cymhariaeth, roedd adroddiad arolwg HBSC ar Loegr (11-15oed) yn nodi bod 90% o blant a phobl ifanc yn y boblogaeth yn teimlo bod gan eu rhieni ddiddordeb yn yr hyn oedd yn digwydd yn yr ysgol.

Dysgu sgiliau bywyd

Gofynnwyd i'r bobl ifanc oedden nhw'n cael cyfleoedd i ymarfer sgiliau bywyd fel mynd i'r banc, coginio a golchi dillad.

Roedd y mwyafrif (86%) yn meddwl eu bod yn cael cyfle i ymarfer sgiliau bywyd, ond doedd 1 o bob 7 (14%) ddim yn meddwl eu bod nhw'n cael eu paratoi'n ddigonol nac yn cael digon o gyfleoedd

Mae (gofal) wedi helpu fi i fod yn fwy annibynnol – hybu Sgiliau Byw'n Annibynnol – derbyn cyfrifoldeb amdanaf fy hun, glanhau a choginio, golchi dillad. 11-18oed

Mae angen mwy o ryddid ac annibyniaeth ar bobl ifanc mewn gofal wrth iddyn nhw dyfu'n hŷn – maen nhw wedi'u lapio mewn gwlân cotwm. 11-18oed

At ei gilydd, roedd y rhan fwyaf o blant a phobl ifanc yn meddwl eu bod nhw'n cael eu cefnogi gan oedolion gofalgar ac yn cael cyfleoedd i ddatblygu trwy addysg a mynediad i weithgareddau a chwarae.

Bydd yr adran nesaf yn ystyried a oedd plant a phobl ifanc yn teimlo bod rhai o'u hawliau eraill yn cael eu cyflawni.

Hawliau

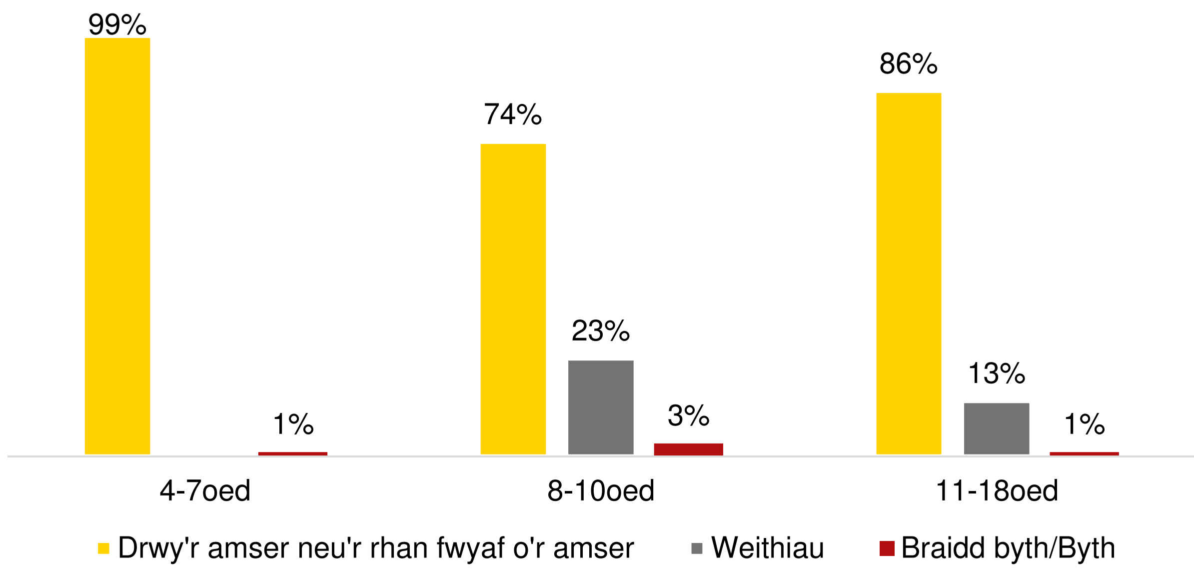
Teimlo’n ddiogel

Mae hawl plant i fywyd ac amddiffyniad rhag niwed wedi’u cyflwyno yn Erthygl 6 ac Erthygl 19 o Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau’r Plentyn (CCUHP, 1991). Dengys dadansoddiad o Arolwg *Children’s World* fod 69% o’r plant 8 oed, 76% o’r plant 10 oed a 78% o’r plant 12 oed yng Nghymru a Lloegr yn teimlo’n ‘hollol ddiogel’ gartref.

Yn ein harolwg ni gofynnwyd i blant a phobl ifanc oedden nhw’n teimlo’n ddiogel lle roedden nhw’n byw. Rhoddwyd dau ddewis i’r plant (4-7oed): ‘Ydw ar y cyfan’ a ‘Nac ydw ar y cyfan’, tra bod plant (8-10oed) a phobl ifanc (11-18oed) yn gallu ateb ‘Drwy’r amser neu’r rhan fwyaf o’r amser’, ‘Weithiau’, ‘Braidd byth’ neu ‘Byth’.

Roedd mwyafrif llethol y plant a’r bobl ifanc yn teimlo’n ddiogel yn eu lleoliadau (Ffigur 7). Yn wir, roedd cyfran uwch o blant oedd yn derbyn gofal ‘bob amser’ yn teimlo’n ddiogel o gymharu â phlant yn y boblogaeth gyffredinol.

Ffigur 7: Teimlo’n ddiogel mewn lleoliadau



Ysgrifennodd rhai plant a phobl ifanc sylwadau yn cymharu sut roedden nhw wedi teimlo wrth fyw gyda’u rhieni a sut roedden nhw’n teimlo nawr mewn gofal:

Rydw i'n fwy diogel a hapus a sefydlog achos rydw i'n trystio nhw (gofalwyr) yn fawr iawn. ***8-10oed***

Mae'r arolwg yn holi sut mae plant yn teimlo a nododd pedwar plentyn a pherson ifanc eu bod nhw 'byth' yn teimlo'n ddiogel yn eu lleoliadau maeth. Efallai bod teimladau'r plant yn adlewyrchu profiadau trawmatig yn y gorffennol a symudiadau lleoliad blaenorol, yn ogystal â'u sefyllfa bresennol.

Rhyddid rhag bwlio

Mae tystiolaeth bod bwlio'n gallu cael effaith ddifrifol iawn ar lesiant plant, gan arwain at driwantiaeth, iselder a hunan-laddiad. Yn ein harolwg ni, gofynnwyd i'r plant oedden nhw'n ofni mynd i'r ysgol oherwydd eu bod nhw'n ofni cael eu bwlio.

Roedd ychydig dan draean o'r plant 8-10oed (31%) a'r bobl ifanc (30%) yn ofni mynd i'r ysgol oherwydd bwlio. Er nad yw'r cwestiwn yn ein harolwg ni yn union yr un fath â'r un yn yr arolygon cenedlaethol, mae'n ymddangos bod plant a phobl ifanc sy'n derbyn gofal yn sôn am fwy o fwlio.

Yn yr awdurdodau lleol peilot:

- Roedd gwahaniaeth rhywedd ystadegol arwyddocaol yn achos y rhai 11-18oed oedd yn derbyn gofal: roedd 42% o'r merched yn ofni mynd i'r ysgol oherwydd bwlio, o gymharu â dim ond 18% o'r bechgyn.[27]
- Dywedodd 69% o'r plant 8-10oed a 70% o'r bobl ifanc 11-18oed oedd yn derbyn gofal eu bod nhw 'braidd byth' neu 'byth' yn ofni bwlio, o gymharu â 91% o blant (10-15oed) yng Nghymru oedd ddim yn profi bwlio.[28]
- Dywedodd mwyafrif (82%) y plant oedd yn derbyn gofal oedd yn ofni bwlio eu bod nhw'n cael cefnogaeth i stopio'r bwlio.

Roeddwn i'n arfer cael fy mwlio achos mod i ddim yn byw gyda fy rhieni a doedd neb yn fy helpu i. Yna fe wnaeth pethau wella, felly rwy'n credu y byddai'n dda petai pobl ifanc fel fi yn gallu rhoi eu stori ar led ymhobman. 11-18oed

---

[27] χ^2 (5, n=326) = 23.010, p < .001, ϕ -.266.

[28] https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing/adhocs/005283selectedchildrenswellbeingmeasuresbycountry

Teimlo’n wahanol

Yn ein harolwg, gofynnwyd i’r grŵp 11-18oed, “*A oedd oedolion yn gwneud pethau oedd yn achosi embaras iddyn nhw am fod mewn gofal.*”

Doedd y rhan fwyaf o bobl ifanc (86%) ddim yn profi oedolion yn tynnu sylw negyddol at eu statws o ran gofal. Ysgrifennodd rhai pobl ifanc am deimlo’n wahanol mewn nosweithiau rhieni yn yr ysgol, gyda phlant eraill yn holi ai eu gofalwyr oedd eu rhieni. Dywedodd pobl ifanc eraill mai sut roedd pobl yn ymddwyn, neu eu bod yn edrych mor wahanol i’w gofalwyr/staff fel bod cwestiynau’n cael eu gofyn, yn hytrach na bod pethau penodol yn cael eu dweud. Doedd pobl ifanc ddim yn hoffi gorfod esbonio pam roedden nhw mewn gofal, ac fe ysgrifennon nhw am deimlo bod rhai gweithdrefnau’n tynnu sylw at y ffaith eu bod nhw’n ‘wahanol’, e.e.:

Mewn nosweithiau rhieni, mae pobl yn dweud “Dyma dy fam, ontefe?” 11-18oed

Wrth gyflwyno fi i bobl maen nhw’n dweud, “Dyma fy merch faeth”. Mae hynny’n fy rhoi mewn sefyllfa anodd ac mae pobl yn gofyn lot o gwestiynau am fod mewn gofal, ac mae’n gwneud i fi deimlo’n anghyfforddus iawn am fy sefyllfa. 11-18oed

Sai’n lico fe pan fydd oedolion yn dweud wrth bobl mod i mewn gofal. 11-18oed

Mae fy mam yn dweud mod i’n un o’r “Plant gofal ’na.” 11-18oed

Gadewch i fi fod yn fwy fel pobl sydd ddim mewn gofal maeth. 11-18oed

Gall cyfarfodydd PDG fod yn lletchwith achos bod eich ysgol yn ffeindio mas beth yw eich problemau neu faterion iechyd, sy’n gallu achosi embaras. Yn fy marn i does dim angen iddyn nhw wybod. Rydw i’n meddwl dylech chi gael dewis pwy sy’n bresennol (heblaw am yr IRO, gweithwyr cymdeithasol a’r gofalwr maeth). 11-18oed

Mae rhaid i ni gael cyfarfodydd cyn gallu gwneud pethau fel mynd ar wyliau. 8-10oed

Gallu siarad â'r gweithiwr cymdeithasol

Gofynnwyd i'r plant a'r bobl ifanc 8-18oed oedden nhw'n gwybod eu bod nhw'n gallu siarad â'u gweithiwr cymdeithasol ar eu pen eu hunain.

Holwyd y bobl ifanc (11-18oed) hefyd oedden nhw'n gallu cysylltu â'u gweithiwr cymdeithasol.

- Er bod y mwyafrif yn gwybod bod ganddyn nhw hawl i siarad â'u gweithiwr cymdeithasol ar eu pen eu hunain, doedd 15% o blant (8-10oed) a 3% o bobl ifanc (11-18oed) ddim yn gwybod eu bod nhw'n gallu gofyn am breifatrwydd.
- Roedd y rhan fwyaf o'r bobl ifanc yn gallu cysylltu â'u gweithwyr cymdeithasol, ond roedd yn anodd i 19% o bobl ifanc ac roedd rhai'n teimlo eu bod nhw ddim yn cael gwrandawiad, neu bod addewidion yn cael eu torri.

Dydw i ddim yn hoffi sut mae gweithwyr cymdeithasol yn siarad â ni, ac yn addo pethau fydd byth yn digwydd. 11-18oed

Atebwch eich ffonau, weithwyr cymdeithasol! 11-18oed

Roedd rhai pobl ifanc eisiau i'w gweithwyr ymweld yn amlach a threulio mwy o amser gyda nhw, gan ysgrifennu:

Swn i'n hoffi mynd i leoedd gyda fy ngweithiwr cymdeithasol a siarad am fy mywyd a sut mae'n mynd i wella. 11-18oed

Mae'r canfyddiadau hyn ynghylch siarad â gweithwyr cymdeithasol a hwylustod cysylltu â nhw yn debyg iawn i farn plant a phobl ifanc sy'n derbyn gofal yn Lloegr.

Teimlo eu bod nhw'n rhan o benderfyniadau

Mae ymchwil ar lesiant a iechyd meddwl yn awgrymu bod plant a phobl ifanc sy'n teimlo bod ganddyn nhw beth reolaeth ar eu bywydau yn gwneud yn well yn addysgiadol, yn llai tebygol o ddioddef iselder a phryder, ac yn fwy abl i wrthsefyll amgylchiadau niweidiol.[29] Mae Erthyglau 12 ac 13 o CCUHP hefyd yn dweud bod hawl gan blant i gael gwybodaeth a bod yn rhan o benderfyniadau sy'n effeithio ar eu bywydau. Yn ein harolwg, gofynnwyd i'r plant a'r bobl ifanc (8-10oed ac

---

[29] Cymdeithas y Plant (2015). *The Good Childhood Report*. Llundain: Cymdeithas y Plant.

11-18oed) oedden nhw'n teimlo eu bod nhw'n rhan o'r penderfyniadau roedd gweithwyr cymdeithasol yn eu gwneud am eu bywydau.

Roedd y rhan fwyaf yn teimlo eu bod yn cael eu cynnwys mewn penderfyniadau gwaith cymdeithasol, gan ysgrifennu, e.e.:

Nid oedd 17% o'r rhai 11-18oed na 20% o'r rhai 8-10 oed yn teimlo eu bod yn cael gwrandawiad nac yn cael eu cynnwys.

Rydw i'n teimlo bod fy meddyliau a'm teimladau yn cael eu cymryd i ystyriaeth drwy'r amser. 11-18oed

Roedd llawer o'r sylwadau a adawodd plant a phobl ifanc ar yr arolwg yn dweud eu bod nhw am gael eu cynnwys yn fwy:

Dylai rheolwr y tîm wrando ar beth rydw i eisiau gwneud cyn penderfynu. 11-18oed

Mae [gofal] yn ofnadwy oherwydd bod pobl yn gwneud penderfyniadau am dy fywyd. 11-18oed

Symud [enw] ac [enw] allan o'm cartre maeth achos rydw i mewn lleoliad sengl, ac fe ddywedodd fy ngweithiwr cymdeithasol [enw] fod hynny'n iawn heb ofyn i fi. 11-18oed

Does neb byth yn gwrando, dwyt ti ddim yn cael dweud beth wyt ti eisiau, a'r rhan fwyaf o'r amser dwyt ti byth yn cael gwybod beth sy'n digwydd yn dy deulu. 11-18oed

Dydyn nhw ond yn cynnwys fi pan ydw i eisiau gwneud y pethau maen nhw eisiau i fi wneud. Rheolwr tîm dydw i erioed wedi cwrdd ag e sydd bob amser yn cael y gair ola. 11-18oed

Byddwn i'n hoffi gwybod pryd galla fynd nôl i fyw gyda mam. Dydw i ddim yn gwybod pryd bydd hynny, a does neb yn dweud wrtha i. 8-10oed

Rydw i'n teimlo bod angen i'r gweithiwr cymdeithasol wrando mwy arna i a chofio mai fy mywyd i yw e, nid bywyd dad. 8-10oed

Swn i'n hoffi cael atebion i gwestiynau os dydw i ddim yn gwybod beth sy'n digwydd. 4-7oed

Mae Erthygl 39 o CCUHP yn datgan bod gan blant hawl i gael help os ydyn nhw wedi profi niwed. Mae'r adran nesaf yn ystyried barn plant a phobl ifanc ynghylch oedden nhw'n teimlo eu bod wedi cael eu galluogi i ymadfer wedi trawma cynharach.

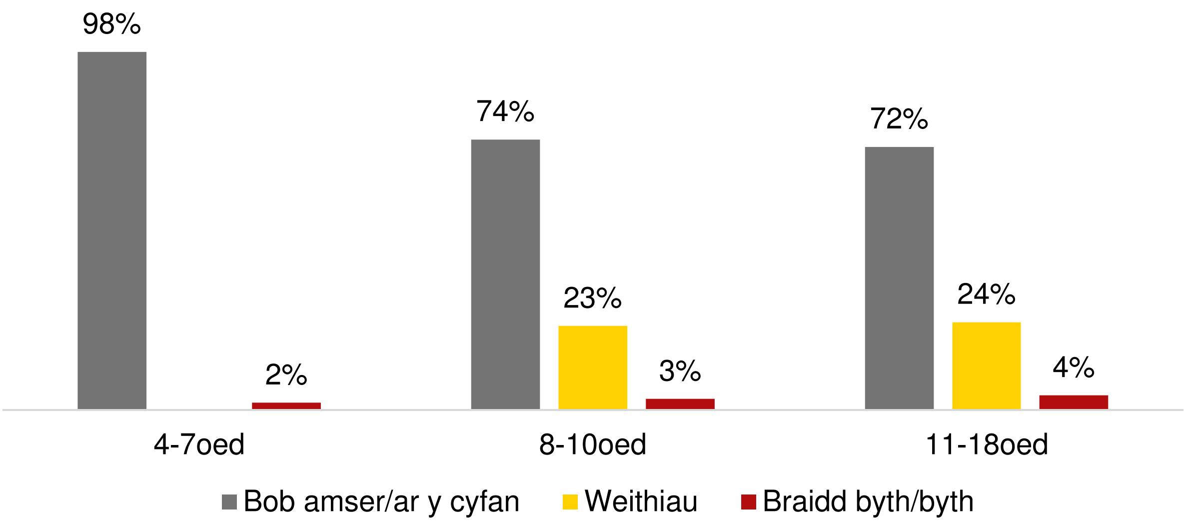
Adferiad

Teimlo'n sefydlog

Gofynnwyd i'r plant a'r bobl ifanc oedden nhw'n teimlo'n sefydlog a'u bod yn perthyn yn eu lleoliadau.

Roedd y mwyafrif yn sefydlog (Ffigur 8) ond roedd pobl ifanc (11-18oed) oedd wedi cael mwy na phum lleoliad yn fwy tebygol o nodi eu bod 'braidd byth' neu 'byth' yn teimlo'n sefydlog.[30]

Ffigur 8: Barn plant a phobl ifanc o ran oedden nhw'n teimlo'n sefydlog lle roedden nhw'n byw



[30] χ^2 (2, n=346) = 18.954, $p < .001$, Cramer's V=.234

Hoffi stafelloedd gwely

Gwnaeth rhai o'r plant sylw eu bod nhw ddim yn hoffi eu stafell wely oherwydd bod rhaid rhannu gyda brawd neu chwaer ac roedden nhw eisiau mwy o le.

Roedd dros 95% o'r plant a'r bobl ifanc yn hoffi eu stafell wely.

Bod â gofalwyr sensitif

Holwyd y plant a'r bobl ifanc oedden nhw'n teimlo bod eu gofalwyr yn sylwi sut roedden nhw'n teimlo.

Roedd y mwyafrif (89% o'r rhai 11-18oed, 95% o'r rhai 8-10oed a 92% o'r rhai 4-7oed) yn meddwl bod eu gofalwyr yn sylwi sut roedden nhw'n teimlo.

Teimlai ambell berson ifanc fod eu gofalwyr ddim yn eu deall, neu roedden nhw am gael mwy gan eu gofalwyr, gan ysgrifennu:

Yn fy lleoliad maeth blaenorol roeddwn i'n teimlo y gallwn i fod wedi cael gwell cefnogaeth emosiynol, achos roedd angen i mi fynd i'r llys fel dioddefydd. 11-18oed

Bod gofalwyr maeth yn deall yn well sut rwy'n teimlo a beth rwy wedi bod drwyddo. 11-18oed

Mae fy ngofalwyr maeth yn gallu fy nghamddeall i weithiau, a dydyn nhw ddim yn trystio fi. Maen nhw'n meddwl mod i'n dwyn ac yn dweud celwydd, sy'n brifo fi... achos dydw i ddim. 11-18oed

Weithiau roedd y plant iau yn pryderu am ofalwyr oedd yn gweiddi.

… tase'r gofalwyr ddim yn gweiddi ar fy chwaer. 4-7oed

Mae (y gofalwr) yn gweiddi os dydw i ddim yn gwneud beth mae'n dweud wrtha i am wneud. 4-7oed

Cael eu trystio a chael ail gyfle

Yn y grwpiau ffocws oedd yn llywio datblygiad ein harolwg, roedd y plant yn cyfeirio'n aml iawn at drystio a chael eu trystio. Roedd gallu trystio'r oedolion yn eu bywydau a chael eu trystio ganddyn nhw yn eu tro yn bwysig iawn i blant a phobl ifanc. Mae cael eu trystio hefyd yn awgrymu bod pobl ifanc yn cael rolau heblaw rhai 'plentyn sy'n derbyn gofal'. Gofynnwyd i'r bobl ifanc oedden nhw'n cael cyfleoedd i *'ddangos bod modd eu trystio'*.

- Roedd y mwyafrif (89%) yn meddwl eu bod nhw'n cael cyfleoedd i gael eu trystio.
- Roedd 11% yn teimlo eu bod nhw 'braidd byth' neu 'byth' yn cael eu trystio, ac roedd 10% yn meddwl eu bod nhw ddim yn cael ail gyfle os oedden nhw'n gwneud penderfyniad gwael.
- O gymharu â phobl ifanc oedd yn derbyn gofal yn Lloegr, roedd mwy o bobl ifanc yng Nghymru yn teimlo eu bod nhw ddim yn cael cyfle i gael eu trystio: 6% yn Lloegr ac 11% yng Nghymru.

Ysgrifennodd un person ifanc:

Yn y gorffennol rydw i wedi teimlo'n lletchwith yn cael fy ngweld gyda gweithiwr cefnogi os oeddwn i'n digwydd dod ar draws ffrindiau. Rydw i'n falch mod i bellach yn cael fy nhrystio i fynd i siopa ar fy mhen fy hun. Rydw i'n teimlo'n eithriadol falch ohonof fy hun ar hyn o bryd ar ôl popeth rydw i wedi cyflawni. 11-18oed

Ysgrifennodd pobl ifanc am fod eisiau cael eu trystio a chael mwy o ryddid:

Mwy o ryddid. Cael mynd allan gyda ffrindiau tu allan i'm stryd fy hun. Mwy na 10 munud ar y ffôn gyda'm rhieni. 11-18oed

Bod yr oedolion sy'n gofalu amdana i'n ymlacio mwy ac yn trystio fi. 11-18oed

Swn i'n hoffi mynd i'r siop ar fy mhen fy hun. 11-18oed

Mae'r staff eisiau gwneud yn siŵr mod i'n ddiogel trwy'r amser ac mae'n boen. 11-18oed

Swn i'n hoffi cael fy ffôn gyda fi'n amlach. 8-10oed

Gofynnwyd i'r plant iau (8-10oed) oedden nhw'n cael cyfleoedd i'w trystio trwy helpu'r athro, gan fod ein grwpiau ffocws yn dweud bod plant oedd yn derbyn gofal yn llai tebygol o gael tasgau lle roedd angen eu trystio fel tywys ymwelwyr o

Roedd 13% o'r plant (8-10oed) yn teimlo eu bod nhw ddim yn cael cyfle i gael eu trystio yn yr ysgol.

gwmpas yr ysgol neu fynd â neges.

Gwneud yr un pethau â ffrindiau

Teimlai'r rhan fwyaf (84%) o'r bobl ifanc (11-18oed) eu bod nhw'n cael cyfle i wneud pethau tebyg i'w ffrindiau, ond teimlai 16% eu bod yn methu gwneud hynny, oedd yn debyg i'r ymatebion a gafwyd gan bobl ifanc oedd yn derbyn gofal yn Lloegr.

Ysgrifennodd rhai pobl ifanc o Gymru eu bod nhw'n teimlo eu bod nhw'n cael eu trin yn wahanol i'w ffrindiau, a doedden nhw ddim bob amser fel petaen nhw'n deall pam roedd hynny'n digwydd:

Maen nhw'n gwneud i fi fynd i'r gwely'n gynharach na ffrindiau sydd ddim mewn gofal. 11-18oed

Dweud mod i'n methu bod mewn lluniau. 11-18oed

(Rydw i eisiau) gallu gwneud beth mae pobl ifanc normal yn eu harddegau'n gwneud, fel mynd allan a pheidio â gorfod bod yn ymyl y gofalwr 24/7. 11-18oed

Roedd y bobl ifanc yn cwyno am effaith gwirio teuluoedd eu ffrindiau, ac yn disgrifio'r trefniadau gwirio fel "rheol".

Y rheol 23 awr – aros dros nos gyda ffrindiau. Gwirio rhieni ffrindiau, sy'n gallu achosi embaras. 11-18oed

Roedd llawer o sylwadau gan bobl ifanc oedd yn teimlo bod rhai o'r 'rheolau' yn ddiangen, yn annheg ac yn cyfyngu arnyn nhw. Mewn ymateb i gwestiwn 'Beth fyddai'n gwneud gofal yn well?', ysgrifennodd llawer o bobl ifanc am reolau:

Mwy cartefol, llai o reolau, bod yn berson ifanc normal yn yr arddegau. 11-18oed

Pobl ddim yn edrych dros fy ysgwydd o hyd. 11-18oed

- Mae'r rhan fwyaf o arddegwyr yn cyfathrebu trwy gysylltu â ffrindiau ar-lein, ond nododd 11% o'r bobl ifanc eu bod nhw'n methu cysylltu â'r Rhyngrwyd o'u lleoliadau.
- Mewn cymhariaeth, dim ond 2% o aelwydydd Cymru lle roedd 2 oedolyn a phlant a 9% o'r rhieni sengl oedd heb gysylltiad â'r rhyngrwyd yn 2016/17.[31]

[31] Arolwg Cenedlaethol Cymru 2016-2017 https://gov.wales/statistics-and-research/national-survey/?tab=current&lang=en

- Roedd pobl ifanc oedd heb fynediad i'r Rhyngrwyd y tu allan i'r ysgol hefyd yn fwy tebygol o ddweud bod ganddyn nhw ddim ffrind da.[32]

Ysgrifennodd y bobl ifanc:

Rwy'n credu dylwn i gael mynediad i'r rhyngrwyd yn y cartref preswyl lle rwy'n byw. 11-18oed

Llacio'r rheolau am ddefnyddio ffôn symudol a chael mynediad i'r Rhyngrwyd. 11-18oed

Gallu defnyddio'r cyfrifiadur gartre a gallu cerdded gyda fy ffrindiau tu allan i'r ysgol. 11-18oed

Pryderon

Gofynnwyd i'r plant a'r bobl ifanc oedden nhw byth yn pryderu am eu teimladau neu eu hymddygiad.

- Atebodd y mwyafrif (64%) eu bod yn pryderu 'y rhan fwyaf o'r amser neu ran o'r amser'.
- Roedd un o bob 10 plentyn (8-10oed) a 25% o'r bobl ifanc (11-18oed) yn meddwl eu bod nhw ddim yn cael digon o help.

Ysgrifennodd plant a phobl ifanc am eu pryderon:

Dwy ddim yn teimlo bod y gweithiwr cymdeithasol wedi paratoi digon o gynlluniau ar gyfer pan fydda i'n symud ymlaen (ar ôl cyrraedd 18oed) ac rwy'n ofni beth fydd yn digwydd i fi. 11-18oed

Swn i'n hoffi symud yn bellach i ffwrdd fel bod fy nhad yn methu bod yn agos aton ni os daw e allan o'r carchar. Sai'n moyn iddo fe wybod ble rydyn ni'n byw. 8-10oed

Rwy'n cael trafferth rheoli fy nheimladau... ond rwy'n cael cefnogaeth. 8-10oed

Rwy'n gwybod mod i'n gallu bod yn emosiynol weithiau. Rwy'n hoffi crio am y peth ar fy mhen fy hun (ond) rwy yn siarad â'r gofalwr maeth amdano fe. 8-10oed

---

[32] χ^2 (1, n=341) =6.774, p<.01 ϕ .141.

Teimladau am sut maen nhw'n edrych

Mae adroddiadau *Good Childhood* Cymdeithas y Plant wedi tynnu sylw at y cysylltiad cryf rhwng bod yn anfodlon ar sut rydych chi'n edrych yn bersonol a lefel isel o lesiant. Ym mhoblogaeth gyffredinol y Deyrnas Unedig mae gwahaniaeth trawiadol rhwng y rhywiau, gan bod merched yn llawer mwy anfodlon ar sut maen nhw'n edrych na bechgyn. Mae ymchwil arall wedi amlygu'r cysylltiad hefyd, yn arbennig ymhlith merched yn eu harddegau, rhwng hunan-ddelwedd wael o ran eu corff a lefel isel o hunan-barch, iselder, anhwylderau bwyta a hunan-niweidio.[33] Efallai bydden ni'n disgwyl i blant sy'n derbyn gofal sôn am lefelau uwch fyth o anfodlonrwydd o ran sut maen nhw'n edrych, gan fod effaith trawma a cham-drin yn gallu cael effaith niweidiol ar hunan-ddelwedd.[34]

Canfu ein harolwg fod bron un o bob pum person ifanc oedd yn derbyn gofal (19%) yn anfodlon ar sut roedden nhw'n edrych, o gymharu â 10% o'r bobl ifanc oedd yn tyfu i fyny yng Nghymru.[35]

- Hefyd roedd gwahaniaeth ystadegol arwyddocaol rhwng y rhywiau ymhlith pobl ifanc oedd yn derbyn gofal, gan fod 31% o'r merched yn anfodlon ar sut roedden nhw'n edrych o gymharu â 7% o'r bechgyn.[36]
- O gymharu â phobl ifanc oedd yn derbyn gofal yn Lloegr, roedd cyfran uwch o'r bobl ifanc yn anfodlon ar sut roedden nhw'n edrych (13% yn Lloegr ac 19% yng Nghymru ddim yn hoffi sut maen nhw'n edrych) a gwahaniaeth mwy rhwng y rhywiau (19% o ferched yn anhapus yn Lloegr o gymharu â 31% yng Nghymru). Dydyn ni ddim yn gwybod pa ffactorau, arferion neu bolisïau sy'n achosi'r gwahaniaeth hwn.

Deall y rhesymau dros fod yn derbyn gofal

Yn ein harolwg, gofynnwyd i'r plant a'r bobl ifanc oedd oedolyn wedi esbonio pam roedden nhw mewn gofal (Ffigur 9). Mae cael adroddiad cydlynus o'ch hanes personol a deall y rhesymau a arweiniodd at

---

[33] Cash, T.F. a Smolak, L., Gol. (2011). *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention*, Guilford Press; Efrog Newydd.
[34] Treuer, T., Koperdák, M., Rózsa, S. a Füredi, J. (2005). The impact of physical and sexual abuse on body image in eating disorders. *Eur. Eat. Disorders Rev*, 13, 106–111.
[35] https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing/adhocs/005283selectedchildrenswellbeingmeasuresbycountry
[36] χ^2 (1, n=351) =33.806, p<.000 ϕ .310.

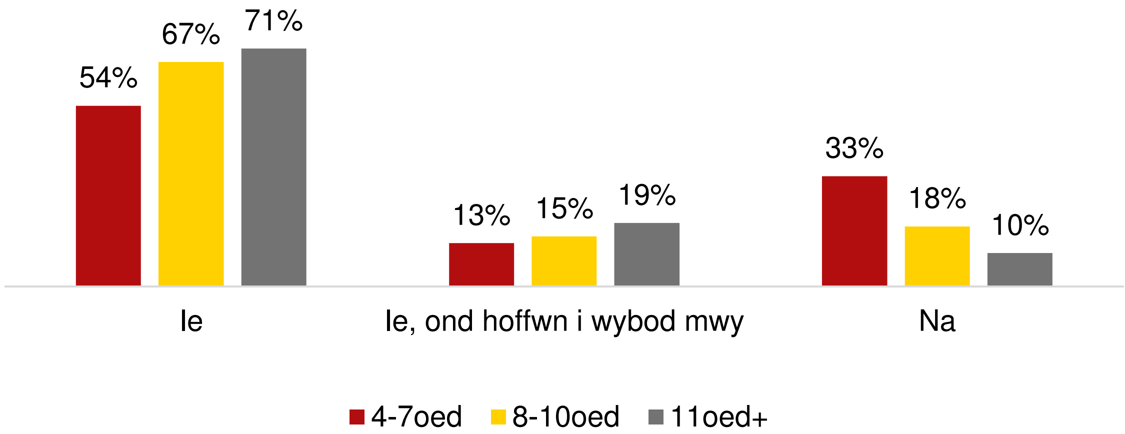
dderbyn gofal yn bwysig wrth ddatblygu hunaniaeth integredig ac ymadfer wedi camdriniaeth ac esgeuluso.[37]

Roedd y rhan fwyaf o blant a phobl ifanc yn deall pam roedden nhw mewn gofal, ond roedd cyfran y plant oedd yn aneglur neu'n ddryslyd ar ei uchaf yn y grwpiau oed ifancaf.

Teimlai traean (33%) o'r plant ifancaf (4-7oed) eu bod nhw heb gael unrhyw esboniad ynghylch pam roedden nhw mewn gofal.

Doedd hyd yn oed y rhai 11-18oed ddim yn teimlo bod ganddyn nhw'r holl wybodaeth, gydag 1 o bob 10 yn teimlo bod neb wedi esbonio ac roedd 19% arall eisiau rhagor o wybodaeth. Mae'r diffyg dealltwriaeth yn cyfateb i'r canfyddiadau gan blant a phobl ifanc oedd yn derbyn gofal yn Lloegr, lle roedd 31% o'r plant (4-7oed) yn teimlo eu bod nhw heb gael esboniad.

Ffigur 9: Teimladau plant a phobl ifanc ynghylch a oedd oedolyn wedi esbonio'r rhesymau pam roedden nhw'n derbyn gofal



Hefyd gofynnwyd cwestiynau mwy cyffredinol i'r plant a'r bobl ifanc am eu llesiant, gyda lle i roi sylwadau ar 'Beth fyddai'n gwneud gofal yn well?' Mae adran olaf ein canfyddiadau'n adrodd am sut roedd plant yn teimlo am eu bywydau ac yn cymharu llesiant pobl ifanc oedd yn derbyn gofal â phobl ifanc ym mhoblogaeth blant Cymru yn gyffredinol.

.

[37] Adshead, G. (2012). Their dark materials: narratives and recovery in forensic practice. Archifau Cyhoeddiadau Coleg Brenhinol y Seiciatryddion, ar gael yn: www.rcpsych.ac.uk (cyrchwyd ar 31 Ionawr 2013).
Adler, J. M. (2012). Living into the story: agency and coherence in a longitudinal study of narrative identity development and mental health over the course of psychotherapy. Journal of Personality and Social Psychology, 102(2), 367.

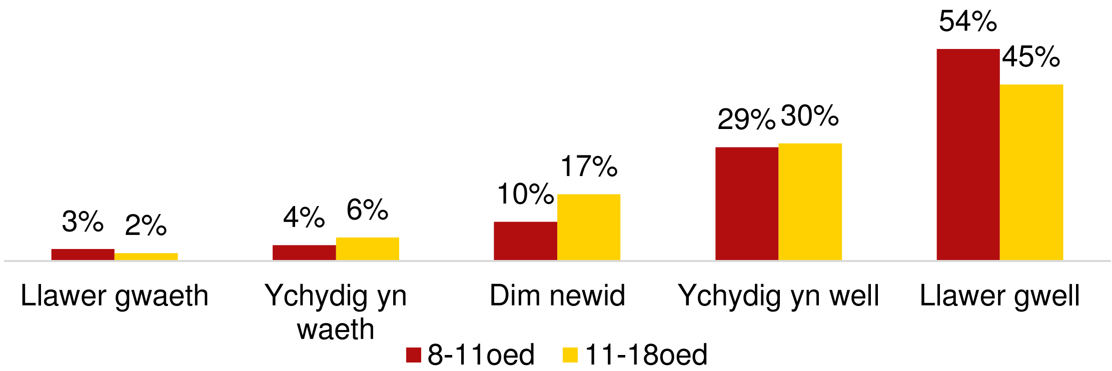
Llesiant

Teimlo bod bywyd yn gwella

Gofynnwyd i'r plant a'r bobl ifanc oedd eu bywydau'n gwella.

Roedd y mwyafrif (77%) yn meddwl bod bywyd yn well, gydag 8% yn unig yn teimlo bod bywyd yn gwaethygu (Ffigur 10). Roedd hwn yn ymateb tebyg i blant sy'n derbyn gofal yn Lloegr.

Ffigur 10: Ydy bywyd yn gwella?



Roedd sylwadau testun y bobl ifanc yn datgelu eu teimladau am eu bywydau. Roedd y rhan fwyaf o bobl ifanc yn gadarnhaol, fel yn yr enghreifftiau hyn:

Rydw i'n cael bywyd hapus. Mae fy mywyd yn well mewn gofal maeth. 11-18oed

Mae bod mewn gofal yn gwneud fy mywyd yn well achos bod gen i dŷ a stafell wely diogel. 8-10oed

Swn i'n hoffi rhannu fy nheimladau, achos o'r blaen roeddwn i'n grac ac yn anhapus, ond nawr mod i mewn gofal rwy'n teimlo'n llawer hapusach. 8-10oed

'Beth fyddai'n gwneud gofal yn well?' a sylwadau eraill

Gofynnwyd i'r bobl ifanc a'r plant 'beth fyddai'n gwneud gofal yn well?' ac oedd ganddyn nhw sylwadau eraill.

Ysgrifennodd rhai pobl ifanc eu bod nhw eisiau diolch i'w gofalwyr a'u gweithwyr cymdeithasol a bod dim byd i'w wella.

Rydw i'n hoffi cael arian poced. Rydw i'n hoffi cael dillad newydd a phethau newydd i fynd â nhw i'r ysgol. Rydw i'n hoffi bod fy ngofalwr yn coginio i fi. Mae hi'n garedig. 4-7oed

Rydw i'n teimlo'n hapus. Dydw i ddim eisiau bod gyda theulu arall. 8-10oed

Hoffwn i ddweud wrth blant eraill 'Paid â bod yn ofnus'. Byddi di'n iawn. Os cei di drafferthion, bydd rhywun wrth dy ochr bob amser. 11-18oed

Mae bod mewn gofal yn well nag roeddwn i wedi meddwl. 11-18oed

Dyma brofiad gorau fy mywyd. Rwy'n dymuno mai fy ngofalwr oedd wedi bod yn gofalu amdana i ers i fi gael fy ngeni. Mae pobl fel fi yn lwcus iawn. 11-18oed

Pwysleisiodd un plentyn sut gallai gofal maeth helpu eraill:

Mae angen mwy o ofalwyr maeth yn y byd, achos bod rhai plant o wledydd eraill yn byw ar y stryd. 8-10oed

Roedd rhai wedi cael profiad mwy negyddol:

Bod mewn gofal yw blynyddoedd o dorri addewidion, nes bod ti'n rhoi'r gorau i dreio yn y diwedd. 11-18oed

Mae'n bentwr o s … mae'n anhygoel faint o weithwyr cymdeithasol rydw i wedi cael ers mynd i ofal gyntaf... faint o dai rydw i wedi cael fy symud iddyn nhw... cofiwch mai ambell le wedi bod yn iawn, ond mae'r rhan fwyaf wedi bod yn ofnadw. 11-18oed***

Dydw i ddim yn hoffi bod mewn gofal. 8-10oed

Roedd mwyafrif y sylwadau am beth fyddai'n gwneud gofal yn well yn ymwneud â bod eisiau:

- mwy o gyswllt ag aelodau'r teulu,
- mwy o annibyniaeth,
- mwy o gynhwysiad a
- llai o gyfyngiadau ar eu bywydau.

Roedd bwyd yn bwysig i rai. Roedd rhai o'r plant iau eisiau mwy o siocled, hufen iâ, teganau, trampolinau, a thŷ mwy a gerddi, ond ysgrifennodd y rhan fwyaf am fod eisiau mwy o gyswllt.

Amser teulu ac ymwneud â'r teulu

Rydw i'n hoffi fy mywyd mwy nawr, achos mod i'n gweld mwy o mam. 8-10oed

Rydw i eisiau mynd i fy nhŷ i, nid tŷ (enw'r gofalwr). 4-7oed

Gweld ychydig mwy o dad a dad-cu. 4-7oed

Swn i'n hoffi cael mwy o amser gyda mam. 8-10oed

Rydw i eisiau gweld mam ar ei phen-blwydd a threulio amser ar fy mhen fy hun gyda dad. 8-10oed

Swn i'n hoffi bod mam a dad yn ymweld â fi. Swn i'n hoffi gweld mam a dad yn yr un stafell. Weithiau rydw i'n drist a weithiau mae cael anrhegion yn fy ngwneud i'n hapus. 4-7oed

Bod mami'n dod i'n tŷ ni ac yn cael cinio gyda ni. 4-7oed

Swn i'n hoffi gweld fy chwaer eto. 8-10oed

Rwy'n dymuno gallwn i fyw gyda (fy rhieni). 8-10oed

Gweld fy mrodyr a'm chwiorydd yn amlach. 11-18oed

Mynd adre [fyddai'n gwneud gofal yn well]. 11-18oed

Bod Mam yn dod i gyfarfodydd. 11-18oed

Materion ynghylch lleoliadau a'r system

Bod gofalwyr maeth heb blant eu hunain. 11-18oed

Peidio â gorfod rhannu stafell molchi. 8-10oed

Peidio â gorfod rhannu stafell wely. 8-10oed

Swn i'n hoffi cael ffôn. 8-10oed

Mwy o arian 8-10oed

Rydw i'n meddwl bod gormod o reolau i blant maeth ... e.e. bod plant ddim yn cael mynd ar wyliau. 8-10oed

Cael gwisgo beth ti isie a gwylio beth ti isie a pheidio â theimlo bod ti'n cael dy adael allan. 11-18oed

Ymweliadau amlach gan y gweithiwr cymdeithasol a systemau cefnogi gwell ar waith. Weithiau does dim byd i helpu, ac mae hynny'n gallu bod yn anodd i fi. 11-18oed

Trystio mwy. 11-18oed

Cynnwys mewn penderfyniadau

Swn i'n hoffi cael cyfle i fod yn rhan o benderfyniadau sy'n ymwneud â fi. 8-10oed

Llythyr yn nodi beth mae pobl wedi'i ddweud mewn cyfarfodydd doeddwn i ddim ynddyn nhw. 8-10oed

Yn y gorffennol, bron bob tro rwy wedi mynegi barn neu godi sefyllfa (yn ymwneud â siblingiaid), mae hynny wedi cael ei anwybyddu, felly dydw i ddim wir yn trystio gweithwyr cymdeithasol erbyn hyn. 11-18oed

Rwy'n teimlo mod i'n rhan o'r drafodaeth, ond mod i ddim yn cael rhoi barn ar y penderfyniad. 11-18oed

Rydw i'n 16 a dyw fy ngweithiwr cymdeithasol ddim hyd yn oed yn dweud wrtha i pan fydd cyfarfod amdana i, a dydw i ddim yn cael gwneud unrhyw benderfyniadau drosof fy hun. 11-18oed

(Rydw i eisiau) gweithiwr cymdeithasol newydd a rhywun fydd yn gwrando arna i yn hytrach na thynnu'n groes i fi. 11-18oed

Pedair graddfa llesiant

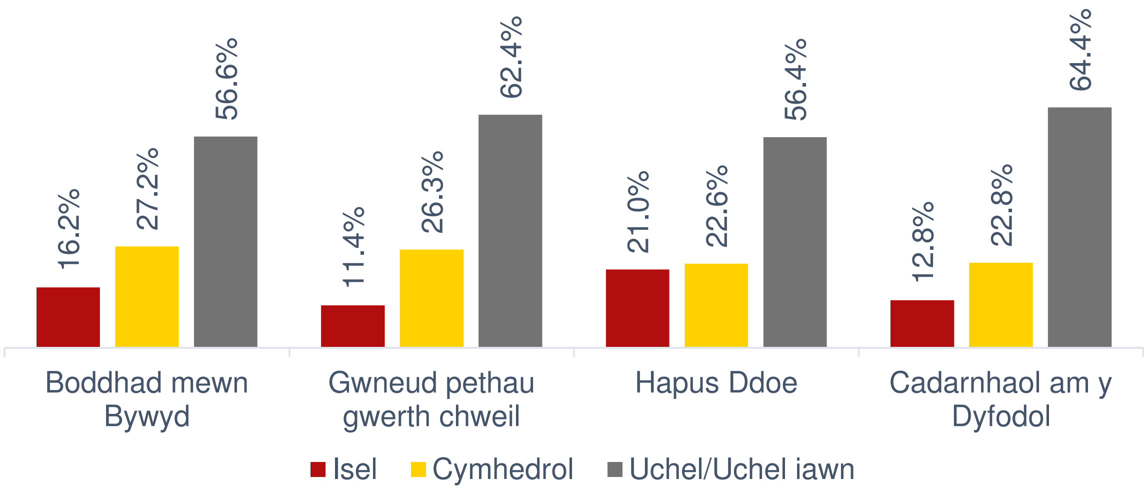
Roedd yr arolwg i bobl ifanc (11-18oed) yn cynnwys pedair graddfa llesiant sydd hefyd yn cael eu defnyddio i fesur llesiant poblogaeth blant y Deyrnas Unedig. Ni ddefnyddiwyd y graddfeydd gyda'r plant iau. Mae'r pedair graddfa (0-10) yn holi am y canlynol: boddhad cyffredinol mewn bywyd, pa mor hapus oeddech chi ddoe, ydy'r pethau rydych chi'n eu gwneud mewn bywyd yn werth chweil, a theimladau cadarnhaol am y dyfodol.

Roedd gan y rhan fwyaf o bobl ifanc lesiant cymhedrol i uchel ar bob un o'r pedair graddfa

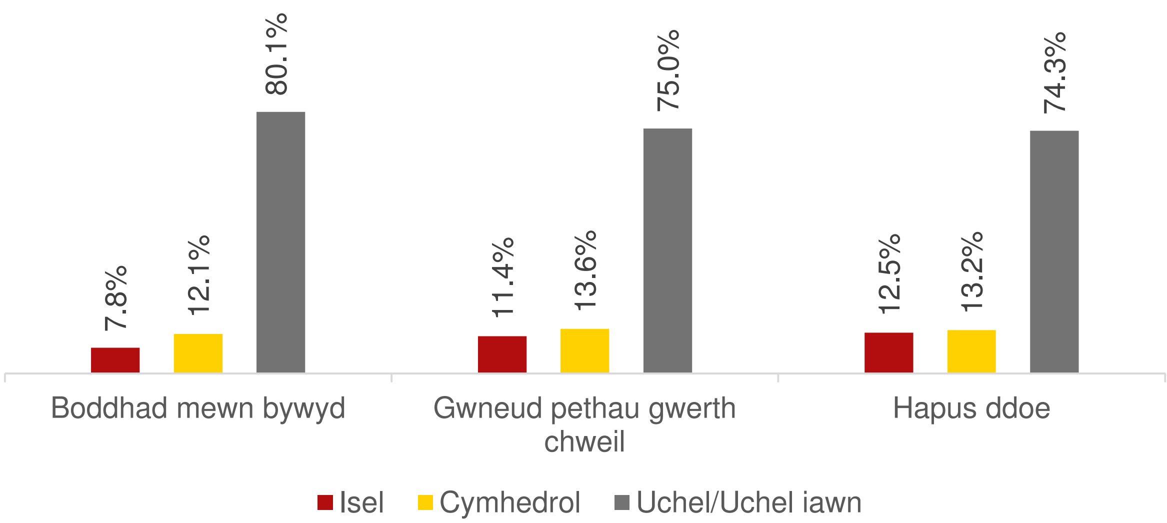
Defnyddiwyd trothwyon isel (0-4), cymhedrol (5-6), uchel (7-8) ac uchel iawn (9-10) ar gyfer sgoriau'r bobl ifanc oedd yn derbyn gofal (Ffigur 11).

Mae'r canlyniadau a gyhoeddwyd gan yr ONS ar gyfer pobl ifanc yng Nghymru (Ffigur 12) yn darparu cymhariaeth, er bod ystod oed yr ONS (10-15oed) ychydig yn wahanol i'n sampl ni (11-18oed) ac nid oes cwestiwn ar agwedd gadarnhaol at y dyfodol.

Ffigur 11: Llesiant pobl ifanc 11-18oed sy'n derbyn gofal (n=345) wedi'i bwysoli o ran rhywedd.



Ffigur 12: Pobl ifanc 10-15oed yng Nghymru – data yn adroddiad yr ONS wedi'i bwysoli'n gyfartal o ran oed a rhywedd[38]



---

38 https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing/adhocs/005283selectedchildrenswellbeingmeasuresbycountry

Roedd sgôr 23% o'r bobl ifanc yn isel ar o leiaf un raddfa.

Er bod gan fwyafrif y bobl ifanc oedd yn derbyn gofal lefelau cymhedrol o lesiant, roedd cyfran uwch o bobl ifanc oedd yn derbyn gofal ar ben isaf y raddfa. Mae'r gwahaniaethau i'w gweld yn gliriach (Tabl 7) o ddefnyddio data'r Deyrnas Unedig a ddarparwyd gan Gymdeithas y Plant[39] ar ystod oed (10-17oed) sy'n cyfateb yn nes i sampl yr arolwg, a lle mae'r cwestiynau'n cyfateb yn union.

Tabl 7: Cymharu sgoriau llesiant pobl ifanc sy'n derbyn gofal (11-18oed) yng Nghymru a phobl ifanc (11-17oed) ym mhoblogaeth gyffredinol y Deyrnas Unedig: cymedrau a chanrannau sy'n sgorio'n isel neu'n uchel iawn

		Cymedr (allan o 10)	**% â sgoriau isel (0-4)**	**% â sgoriau uchel iawn (9-10)**
Bodlonrwydd ar fywyd yn gyffredinol	Adroddiad 'Good Childhood' 2017	7.5	5%	27%
	Dy Fywyd Di, Dy Ofal Di Cymru	6.7	16%	34%
Teimlo bod bywyd yn werth chweil	Adroddiad 'Good Childhood' 2017	7.5	6%	29%
	Dy Fywyd Di, Dy Ofal Di Cymru	7.1	11%	38%
Hapus ddoe	Adroddiad 'Good Childhood' 2017	7.3	8%	26%
	Dy Fywyd Di, Dy Ofal Di Cymru	6.6	21%	34%
Agwedd bositif at y dyfodol	Adroddiad 'Good Childhood' 2017	6.8	7%	19%
	Dy Fywyd Di, Dy Ofal Di Cymru	7.1	13%	34%

Er bod sgôr isel gan ryw un o bob chwech, roedd traean o'r bobl ifanc yn yr ystod uchel iawn: cyfran uwch o sgoriau uchel iawn nag sy'n cael ei nodi gan bobl ifanc yn y boblogaeth yn gyffredinol. Mae ymatebion y bobl ifanc sy'n derbyn gofal yn dangos bod lleiafrif yn cael trafferthion mawr. Yn yr adran nesaf, byddwn ni'n edrych yn fanylach ar nodweddion y plant a'r bobl ifanc oedd â lefel isel o lesiant.

[39] Dadansoddwyd y data i greu'r gymhariaeth hon gan Alexandra Turner a Larissa Pople oedd yn defnyddio arolygon aelwydydd Cymdeithas y Plant (*The Good Childhood Rep*ort 2017).

Lefel isel o lesiant: y grŵp 4-7oed

Ni fu plant yn y grŵp oed hwn yn cwblhau'r graddfeydd llesiant. Yn hytrach, buon ni'n adolygu eu hymatebion i'r holl gwestiynau ac yn categoreiddio plant fel rhai oedd yn debygol o fod â lefel isel o lesiant os oedden nhw'n ymateb yn negyddol i ddau gwestiwn o leiaf.

- Roedd gan 95% o'r plant 4-7oed lesiant cymhedrol i uchel.
- Rhoddodd 6 phlentyn (5%) – 3 merch a 3 bachgen – lawer o ymatebion negyddol, ac roedd eu proffil cyffredinol yn awgrymu bod gan y 6 yma lefel isel o lesiant.

- Teimlai pob plentyn 4-7oed oedd â llesiant isel fod neb wedi esbonio pam roedden nhw mewn gofal.
- Ysgrifennodd 3 o'r 6 phlentyn eu bod nhw eisiau gweld aelodau o'r teulu neu fynd adre.
- Doedd 2 blentyn ddim yn trystio'u gweithiwr cymdeithasol.
- Doedd 1 plentyn ddim yn gwybod pwy oedd y gweithiwr cymdeithasol ac yn teimlo bod ei gofalwr ddim yn sylwi sut roedd hi'n teimlo.

Lefel isel o lesiant: y grŵp 8-10oed

- Roedd gan fwyafrif (94%) y plant 8-10oed lefel gymhedrol i uchel o lesiant.
- Rhoddodd 11 o blant (6%) ymatebion negyddol i 3 chwestiwn o leiaf yn yr arolwg, ac roedd y grŵp yna o blant yn cael eu categoreiddio fel rhai â llesiant isel.

Nododd y plant 8-10oed oedd â llesiant isel eu bod nhw:

- Ddim yn gwybod pam roedden nhw mewn gofal
- Ddim bob amser yn teimlo'n sefydlog yn eu lleoliadau
- Yn pryderu am eu teimladau neu eu hymddygiad
- Ddim yn hoffi'r ysgol ac yn ofni mynd i'r ysgol oherwydd bwlio
- Yn gweld rhy ychydig o'u mamau, eu tadau a'u siblingiaid
- Ddim yn cael cyfleoedd i fwynhau yn yr awyr agored
- Ddim yn gwybod eu bod nhw'n gallu siarad â'u gweithiwr cymdeithasol yn breifat neu deimlo eu bod nhw'n cael eu cynnwys mewn penderfyniadau am eu bywydau.

Lefel isel o lesiant: y grŵp 11-18oed

Roedd pobl ifanc a sgoriodd yn isel ar <u>ddau neu fwy</u> o'r pedair graddfa llesiant yn cael eu categoreiddio fel rhai â lefel isel o lesiant.

- Roedd gan 82% o'r bobl ifanc lefel uchel neu gymhedrol o lesiant ac roedd gan 59 (18%) person ifanc sgoriau isel.
- Roedd merched tua dwywaith mor debygol o fod â llesiant uchel â bechgyn.
- Roedd y rhai oedd wedi profi 5 lleoliad neu fwy yn fwy tebygol o fod â llesiant isel

Yn wahanol i'n canfyddiadau yn Lloegr lle roedd hi'n fwy tebygol bod llesiant person ifanc yn dda po hiraf yr oedd wedi bod mewn gofal, nid oedd gwahaniaethau ystadegol yng Nghymru yn ôl hyd y cyfnod mewn gofal.

Y ffactorau canlynol oedd yn cael yr effaith ystadegol fwyaf ar lesiant isel:

- Roedd pobl ifanc oedd **ddim yn hoffi sut roedden nhw'n edrych 7 gwaith yn fwy tebygol o fod â llesiant isel**: doedd 62% o'r rhai â llesiant isel ddim yn hoffi sut roedden nhw'n edrych.
- Roedd pobl ifanc **heb oedolyn roedden nhw'n trystio yn eu bywydau 5 gwaith yn fwy tebygol o fod â llesiant isel:** roedd traean o'r rhai â llesiant isel heb oedolyn roedden nhw'n eu trystio.
- Roedd pobl ifanc oedd yn **anhapus yn eu lleoliadau 4 gwaith yn fwy tebygol o fod â llesiant isel.** Soniodd y bobl ifanc hyn am deimlo eu bod nhw ddim yn ddiogel, yn ansefydlog, eu bod nhw ddim yn trystio'u gofalwyr a'u bod nhw'n teimlo bod eu gofalwyr yn ansensitif a heb ddiddordeb yn eu haddysg.
- Roedd pobl ifanc **heb ffrind da 3 gwaith yn fwy tebygol o fod â llesiant isel.** Teimlai pobl ifanc eu bod nhw'n methu gwneud yr un pethau â'u ffrindiau, a sôn am wneud llai o weithgareddau/hobïau y tu allan i'r ysgol, heb ymweld â'r byd naturiol. Roedd cysylltiad ystadegol hefyd rhwng bod heb ffrind da a pheidio â hoffi'r ysgol.
- Roedd pobl ifanc oedd â **pherthynas wael gyda'u gweithiwr cymdeithasol 3 gwaith yn fwy tebygol o fod â llesiant isel.** Roedden nhw'n teimlo bod y rhesymau dros fod mewn gofal heb gael eu hesbonio, doedden nhw ddim yn trystio'u gweithiwr cymdeithasol, doedden nhw ddim yn teimlo eu bod nhw'n rhan o benderfyniadau, a bod sylw negyddol yn cael ei roi i'w statws gofal.
- Roedd pobl ifanc oedd **ddim yn teimlo eu bod nhw'n cael cyfleoedd i'w trystio** neu **ail gyfle** neu gyfle i **ymarfer sgiliau bywyd** tua **dwywaith mor debygol o fod â llesiant isel.**

Amrywiadau llesiant yn ôl rhywedd

Roedd gan fwy o ferched (23%) na bechgyn (13%) lesiant isel, ac roedd peth amrywiaeth yn y ffactorau oedd yn rhagfynegi eu llesiant.[40]

- Bodlonrwydd ar sut roedden nhw'n edrych oedd y ffactor pwysicaf i fechgyn a merched, ond roedd cysylltiad cryfach â llesiant yn achos merched.[41]
- I ferched, roedd trystio'u gweithiwr cymdeithasol yn gysylltiedig â lefel uwch o lesiant: roedd 90% o'r merched â llesiant uchel/cymhedrol yn trystio'u gweithiwr cymdeithasol o gymharu â 55% o ferched â llesiant isel.[42]
- I fechgyn, roedd cael cyfleoedd i fwynhau yn yr awyr agored hefyd yn rhagfynegi llesiant.[43]

Amrywiadau yn ôl awdurdod lleol

Un o fanteision arolygon Bright Spots yw ein bod ni'n ymgysylltu â phob awdurdod lleol er mwyn deall profiad eu poblogaeth ofal, ond rydyn ni hefyd yn gallu cael darlun cenedlaethol o brofiad plant trwy gasglu'r un data ym mhob ardal. Rhoddwyd eu hadroddiad unigryw eu hunain ar y canfyddiadau i bob awdurdod lleol fu'n rhan o'r arolwg, gan nodi'r meysydd lle roedden nhw'n gwneud yn dda a'r mannau lle gellid gwella. Mae'r adroddiadau hyn yn helpu'r awdurdod lleol i ddatblygu ymateb lleol wedi'i deilwra i ganfyddiadau'r arolwg ac i weithredu ar sail yr hyn mae eu plant a'u pobl ifanc nhw wedi'i ddweud wrthyn nhw.

Oherwydd y sampl bychan iawn mewn un awdurdod lleol (n=15: 20% o'u poblogaeth ofal), cafodd un awdurdod ei adael allan o'r dadansoddiad manylach o lesiant fesul awdurdod lleol. Yn y pum awdurdod lleol arall roedd y materion a'r Mannau Disglair (Bright Spots) a nodwyd ym mhob ardal yn amrywio. Nodwyd Mannau Disglair o ran ymarfer lle roedd plant a phobl ifanc mewn ardal yn gwneud yn well na'r boblogaeth gyffredinol neu lle roedd dadansoddiad ystadegol yn dangos eu bod yn gwneud yn sylweddol well na'r holl blant oedd yn derbyn gofal yn ein sampl.

Mewn unrhyw awdurdod lleol penodol roedd sawl cwestiwn lle roedd eu plant a'u pobl ifanc nhw oedd mewn gofal yn teimlo'n sylweddol well neu waeth na phobl ifanc eraill oedd yn derbyn gofal a fu'n rhan o'r peilot. O ganlyniad, er bod rhai mannau cyffredin o ran negeseuon cadarnhaol a meysydd i'w gwella, roedd gan bob ardal hefyd faterion penodol i roi sylw iddyn nhw.

[40] χ^2 (1, n=319) =4.692, p=.040 ϕ .121.
[41] Girls: χ^2 (1, n=159) =45.174, p<.000 ϕ .533. Boys: χ^2 (1, n=159) =36.521, p<.000 ϕ .479.
[42] Girls: χ^2 (1, n=151) =23.620, p<.000 ϕ .396.
[43] Boys: χ^2 (1, n=157) =5.701, p=.017 ϕ .191.

Er enghraifft, roedd plant a phobl ifanc mewn gofal yn fwy tebygol na phlant yn y boblogaeth gyffredinol i deimlo'n ddiogel gartref ym mhob un o'r 5 awdurdod lleol. Ym mhob awdurdod lleol ond un, roedd cyfran uwch o'r plant a'r bobl ifanc mewn gofal hefyd yn nodi bod eu gofalwyr yn cymryd diddordeb yn eu gwaith ysgol neu goleg na'r plant yn y boblogaeth gyffredinol oedd yn teimlo bod eu rhieni'n cymryd diddordeb yn eu haddysg. O ran meysydd i'w gwella, roedden ni'n argymell bod pob awdurdod lleol yn edrych ar y trefniadau cyswllt ac yn sicrhau bod pob plentyn yn cael esboniad ar pam maen nhw mewn gofal.

Fodd bynnag, roedd y materion eraill yn amrywio – mewn rhai ardaloedd roedd plant a/neu bobl ifanc yn fwy tebygol na phlant oedd yn derbyn gofal yn awdurdodau lleol eraill Cymru i ddweud eu bod: yn cael cyfle i ymarfer sgiliau bywyd, i wneud yr un pethau â'u ffrindiau, neu i fwynhau yn yr awyr agored. Tynnwyd sylw at faterion penodol mewn awdurdodau lleol unigol lle roedd, er enghraifft, cyfran is o'u plant a/neu bobl ifanc nag mewn awdurdodau lleol eraill yn gwybod eu bod nhw'n gallu siarad â'u gweithiwr cymdeithasol ar eu pen eu hunain; yn teimlo eu bod nhw'n cael cefnogaeth gyda'u pryderon; neu'n trystio'u gweithwyr cymdeithasol.

Wrth edrych ar y set ddata genedlaethol yn ei chyfanrwydd, fe ddaethon ni i ddeall mwy ar yr amrywiadau.

Roedd cyfran y bobl ifanc a llesiant isel yn amrywio yn y gwahanol awdurdodau lleol. Dim ond 3% o'r bobl ifanc oedd â llesiant isel mewn un awdurdod lleol, tra bod y ffigur hwnnw'n 37.5% mewn awdurdod arall.

Roedd yr awdurdod lleol lle cafwyd y nifer isaf o bobl ifanc â llesiant isel yn sylweddol wahanol i'r 5 awdurdod arall: roedd mwy o'u pobl ifanc wedi bod yn derbyn gofal am gyfnod byrrach. Fodd bynnag, nid oedd gwahaniaethau ystadegol fesul awdurdod lleol o ran nifer y lleoliadau roedd pobl ifanc wedi'u profi na'u teimladau ynghylch sut roedden nhw'n edrych.

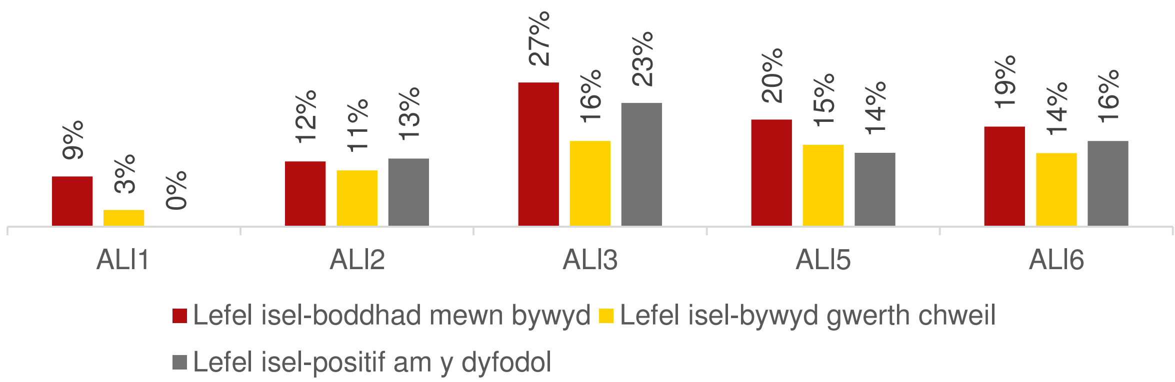
Datgelodd ein dadansoddiad o'r data cenedlaethol hefyd fod awdurdodau lleol yn amrywio yn ôl:

- teimladau pobl ifanc am fod yn sefydlog yn eu lleoliadau[44] ;
- cyfran y bobl ifanc oedd heb gyswllt â'r naill riant na'r llall[45]; a'r
- rhai oedd yn pryderu 'drwy'r amser/weithiau' am eu teimladau neu eu hymddygiad.[46]

Dangosir y bobl ifanc oedd â sgoriau isel yn achos 3 o'r 4 graddfa llesiant yn Ffigur 13. Nid oedd y bedwaredd raddfa llesiant (teimlo'n hapus ddoe) yn amrywio yn ôl ardal awdurdod lleol.

[44] χ^2 (4, n=361) =19.513, p<.001 Cramer's V .232. ystod o 18%-39% heb fod yn sefydlog
[45] χ^2 (4, n=339) =12.856, p<.012 Cramer's V .195 ystod o 9%-30% heb gyswllt â rhieni
[46] χ^2 (4, n=339) =9.371, p<.05 Cramer's V .165 ystod o 29%-56% yn pryderu am deimladau neu ymddygiad

Ffigur 13: Sgoriau isel ar dair graddfa llesiant i bobl ifanc mewn 5 awdurdod lleol yng Nghymru



Profiad yr awdurdodau lleol peilot o'r arolwg

Manteision cynnal yr arolwg

Barn yr awdurdodau lleol oedd bod yr arolwg yn rhoi tystiolaeth ddibynadwy, ddilys ynghylch teimladau plant a phobl ifanc oedd yn derbyn gofal am eu bywydau. Roedd gan y rhan fwyaf o'r awdurdodau gynlluniau eisoes i ddefnyddio canfyddiadau'r arolwg yn eu strategaeth rhianta corfforaethol, ac roedd eraill yn ymroddedig i drafod sut gallai'r canfyddiadau gael eu hymgorffori. Cafodd yr adroddiadau eu canmol am eu cyflwyniad clir a'u hawgrymiadau eglur ynghylch gweithredu ar lefel polisi ac ymarfer.

Roedd yr holl awdurdodau'n cytuno bod angen cryn ymrwymiad i sicrhau cyfraddau ymateb da, wrth ddelio gyda materion eraill fel eira trwm yn ystod cyfnod yr arolwg, trosiant staff a rhoi systemau newydd ar waith. Roedd yn heriol i rai awdurdodau roi blaenoriaeth i'r arolwg hwn dros arolygon eraill tebyg oedd yn cael eu cynnal yn yr un cyfnod, ond roedden nhw'n gwerthfawrogi eglurdeb y canfyddiadau, a'r crynodebau i blant, pobl ifanc a staff, oedd yn cynnig cyfle i roi newid ar waith yn fuan iawn.

Deall profiad plant sy'n derbyn gofal

Roedd yr awdurdodau'n falch o dderbyn tystiolaeth ynghylch meysydd ymarfer oedd yn llwyddo ym marn plant a phobl ifanc. Mewn un awdurdod lleol, roedd lefelau trystio gweithwyr cymdeithasol yn dal yn uchel iawn, er bod lefelau trosiant staff wedi bod yn uchel. Roedd yr awdurdodau lleol yn croesawu tystiolaeth o sgoriau cadarnhaol y gellid eu hegluro yn sgîl mentrau lleol yn ystod y 5 mlynedd diwethaf. Er enghraifft, mewn un awdurdod, roedd cyfran uchel o blant a phobl ifanc yn byw gydag anifail anwes, ac eglurwyd hynny yn sgîl newid bwriadol i bolisi yn y maes yn ystod y blynyddoedd diwethaf. Mewn awdurdod arall roedd cysylltiad rhwng trefniadau partneriaeth cadarn iawn rhwng gofal cymdeithasol ac addysg a'r gyfran uchel o blant a phobl ifanc oedd yn dweud eu bod yn mwynhau'r ysgol. Mewn trydydd awdurdod, credid bod pecyn sgiliau byw'n annibynnol i ofalwyr maeth wedi cyfrannu at yr ymatebion cadarnhaol ynghylch cael cyfle i ddysgu sgiliau bywyd.

Roedd awdurdodau lleol hefyd yn ymddiddori mewn clywed am feysydd lle gellid gwella. Roedd un awdurdod yn awyddus i ddeall mwy am y profiadau bwlio yr oedd eu plant a'u pobl ifanc oedd yn derbyn gofal yn sôn amdanynt. Roedd eraill am ymdrin â'r niferoedd o blant oedd yn dweud eu bod nhw ddim yn gwybod pwy oedd eu gweithiwr cymdeithasol, neu oedd heb wybodaeth ynghylch pam roedden nhw mewn gofal.

Llywio gwelliannau gwasanaeth

Roedd y rhan fwyaf o awdurdodau eisoes wedi nodi blaenoriaethau ar gyfer cynllunio strategol ac yn gallu gweld sut byddai canfyddiadau'r arolwg yn gallu eu cefnogi. Roedd dau awdurdod wedi ailedrych ar eu trefniadau ar gyfer adolygu cyswllt, ac yn bwriadu defnyddio ymatebion eu plant i wella'r trefniadau adolygu.

Roedd croeso arbennig i'r adroddiadau oherwydd eu bod yn darparu tystiolaeth ddibynadwy bod pryderon a nodwyd eisoes mewn awdurdodau lleol â sylfaen gadarn, a byddai hynny'n darparu cyfleoedd i hybu gwell cydlyniant ar draws gwasanaethau yn eu hardaloedd.

Herio ymarfer

Profodd rhai awdurdodau heriau wrth gynnal yr arolwg a arweiniodd at ddysgu defnyddiol. Canfu un awdurdod fod y broses o ddosbarthu gwybodaeth am yr arolwg yn datgelu gwahaniaethau dealltwriaeth ac ymarfer rhwng gofal cymdeithasol ac addysg.

Roedd dosbarthu'r arolwg i blant mor ifanc â 4 oed yn herio barn rhai oedolion o ran a oedd plant ifanc yn alluog i ateb cwestiynau arolwg. Er y gallai plant unigol gael trafferth deall oherwydd oedi penodol yn eu datblygiad, er enghraifft, mae'r cwestiynau wedi cael eu profi'n ofalus gyda phlant iau. Pan ddatblygwyd yr arolwg, cynhaliodd Prifysgol Bryste gyfweliadau gwybyddol gyda phlant, yn arsylwi wrth iddyn nhw gwblhau'r arolwg, ac yn archwilio i ba raddau roedden nhw'n deall y cwestiynau, er mwyn sicrhau bod yr iaith a'r meysydd oedd yn cael sylw yn y cwestiynau yn addas ar gyfer pob grŵp oed. Yn yr arolygon a gynhaliwyd yng Nghymru a Lloegr, mae'r rhan fwyaf o'r plant ifancaf wedi gallu cwblhau'r arolwg, gyda help oedolyn maen nhw'n trystio, ac maen nhw wedi rhoi ymatebion meddylgar, sydd weithiau'n heriol.

Adroddodd awdurdodau Cymru fod rhai ymatebion yn golygu bod modd herio arfer sefydledig, a meddwl am ymarfer mewn ffordd newydd. Er bod yr holl awdurdodau'n hyderus bod gweithwyr cymdeithasol yn cyflwyno'u hunain i blant a phobl ifanc, nid oedd yr holl blant a phobl ifanc yn dweud eu bod yn gwybod pwy oedd eu gweithiwr cymdeithasol. Nid oedd chwarter o'r plant 4-7oed yn gwybod pwy oedd eu gweithiwr. Roedd y canfyddiadau'n gyfle i awdurdodau feddwl mewn ffordd fwy cynnil am sut mae cyflwyniadau'n digwydd, pa wybodaeth sy'n cael ei gadael gyda'r plant a'r bobl ifanc, a sut mae hynny'n cael ei adolygu. Mewn awdurdod arall, cafwyd trafodaeth ar sut mae ymgorffori cwestiynau rheolaidd mewn cyfarfodydd adolygu i weld oedd y plant a'r bobl ifanc eisiau gwybod mwy am y rhesymau pam roedden nhw mewn gofal.

Crynodeb

Goblygiadau ar gyfer ymarfer

Roedd gan fwyafrif y plant a'r bobl ifanc oedd yn derbyn gofal yng Nghymru lesiant goddrychol cymhedrol i uchel.

Llesiant

Roedd plant a phobl ifanc mewn gofal yn teimlo'n ddiogel ac yn sefydlog yn eu lleoliadau, yn trystio'u gofalwyr ac yn mwynhau'r ysgol lawn cymaint â phobl ifanc ym mhoblogaeth Cymru. Roedden nhw'n teimlo bod gofal wedi rhoi mwy o gyfleoedd iddyn nhw ac roedden nhw'n mwynhau gweithgareddau a chwarae. Roedd gan draean o'r bobl ifanc sgoriau uchel iawn ar y graddfeydd llesiant a ddefnyddir gan yr ONS i fesur llesiant goddrychol: roedd gan gyfran uwch o'r bobl ifanc sgoriau uchel iawn o gymharu â phobl ifanc yn y boblogaeth gyffredinol.

Er bod traean o'r bobl ifanc oedd yn derbyn gofal yn teimlo'n gadarnhaol iawn am eu bywydau, roedd gan ryw 18% o'r bobl ifanc (11-18oed) sgôr isel iawn – eto cyfran uwch na phobl ifanc yn y boblogaeth gyffredinol. Roedd yr adroddiadau unigol a ddarparwyd ar gyfer pob awdurdod lleol yn dangos ble roedd angen iddyn nhw ganolbwyntio i wella llesiant eu poblogaeth ofal.

Sut roedden nhw'n edrych

Y ffactor oedd yn cael yr effaith ystadegol gryfaf ar lesiant goddrychol oedd teimladau pobl ifanc am sut roedden nhw'n edrych. Mae'r canfyddiad hwn yn cyfateb i arolygon Cymdeithas y Plant o bobl ifanc yn y boblogaeth gyffredinol[47] ond roedd effaith peidio â hoffi sut roedden nhw'n edrych ar eu llesiant yn fwy amlwg fyth yn y boblogaeth oedd yn derbyn gofal. O edrych yn ôl rhywedd, roedd 31% o'r merched oedd yn derbyn gofal, o gymharu â 6% o'r bechgyn, yn anfodlon ar sut roedden nhw'n edrych. Dylai gweithwyr cymdeithasol ac adolygiadau statudol ystyried y maes datblygiad hwn a gweithio gyda phobl ifanc i roi hwb i'w hunan-barch.

Doedd 19% o'r bobl ifanc oedd yn derbyn gofal ddim yn hoffi sut roedden nhw'n edrych, o gymharu â 10% o bobl ifanc yn y boblogaeth gyffredinol.

[47] Cymdeithas y Plant (2016) *The Good Childhood Report*. Llundain

Amser teulu

Mae angen adolygu cynlluniau cyswllt yn rheolaidd, gan fod llawer o blant a phobl ifanc am weld newidiadau.

Dylai galluogi cyswllt gyda siblingiaid sydd wedi'u lleoli y tu allan i Gymru fod yn rhan o'r cynlluniau cyswllt, fel y dylai ystyried ymwelwyr annibynnol ar gyfer y 19% o bobl ifanc (11-18oed) a'r 15% o blant (8-10oed) sydd heb gyswllt â'r naill riant na'r llall.

Siblingiaid

Rydyn ni wedi dyfalu ai'r rheswm am yr ymateb negyddol yw gwrthdaro rhwng siblingiaid sydd yn yr un lleoliad maeth. Mae gwrthdaro rhwng siblingiaid yn cyrraedd uchafbwynt yng nghanol plentyndod, ac mae fel arfer yn lleihau yn ystod y glasoed. Er bod gwrthdaro rhwng siblingiaid yn gyffredin ac yn normadol, mae hefyd yn bwysig sylweddoli, os nad yw'r berthynas rhwng siblingiaid hefyd yn cynnwys agosrwydd, cariad a chynhesrwydd, y gall y gwrthdaro fod yn niweidiol. Er enghraifft, bwlio rhwng siblingiaid yw'r math o fwlio sy'n digwydd amlaf, ond mae'n aml yn osgoi sylw neu'n cael ei ddiystyru, er bod yr effeithiau niweidiol ar ddatblygiad plant yn hysbys iawn.[48] Felly, os yw plant yn sôn am beidio â hoffi un o'u siblingiaid neu eu hofni, efallai bod angen i weithwyr cymdeithasol ystyried ymyriadau sy'n galluogi siblingiaid i ddysgu'r sgiliau sy'n angenrheidiol ar gyfer perthynas normal rhyngddynt: sgiliau maen nhw o bosib heb eu dysgu yn eu teuluoedd genedigol.[49] Efallai bod siblingiaid sy'n tyfu i fyny gyda thrais domestig wedi dysgu ffyrdd o ddelio gyda gwrthdaro sydd ddim yn eu helpu.

Fel yn Lloegr, roedd 15% o blant (8-10oed) yn teimlo eu bod yn cael *gormod* o gyswllt gyda siblingiaid.

---

[48] Wolke, D., Tippett, N., a Dantchev, S. (2015). *Bullying in the family: sibling bullying*. The Lancet Psychiatry ,2, 917-29. Perkins, N., a Stoll, A. (2016). Practical considerations of physical and emotional sibling violence in foster families: A summary of the current literature. *Journal of Family Social Work*, 19, 407-419.

[49] Gweler er enghraifft Linares, L. O., Jimenez, J., Nesci, C., Pearson, E., Beller, S., Edwards, N., a Levin-Rector, A. (2014). Reducing sibling conflict in maltreated children placed in foster homes. *Prevention Science*, *39:*1-10. doi:10.1007/s11121-014-0476-0.
Kothari B., McBeath B.,Sorenson P., Bank L., Waid J., Webb S., a Steele J (2017) An intervention to improve sibling relationship quality among youth in foster care: Results of a randomized clinical trial. *Child Abuse and Neglect, 63,* 19-29. doi.org/10.1016/j.chiabu.2016.11.010

Ffrindiau

Mae bod â ffrind da yn bwysig i bob plentyn, yn arbennig yn ystod y glasoed. Roedd bod heb ffrind da yn gysylltiedig â pheidio â hoffi'r ysgol, ac felly mae angen i ysgolion a gweithwyr cymdeithasol helpu plant a phobl ifanc i ddatblygu eu sgiliau cymdeithasol a meithrin cyfeillgarwch.

Roedd 1 o bob 10 person ifanc oedd yn derbyn gofal (11-18oed) heb ffrind da.

Esbonio a chynnwys pobl ifanc mewn penderfyniadau

Roedd 1 o bob 5 person ifanc yn cael trafferth cysylltu â'u gweithwyr cymdeithasol ac roedd yr un gyfran o blant 8-10oed ddim yn teimlo eu bod yn cael gwrandawiad nac yn cael eu cynnwys.

Roedd rhwng 17% (11-18oed) a 20% (8-10oed) yn teimlo eu bod nhw ddim yn cael gwrandawiad nac yn cael eu cynnwys ym mhenderfyniadau gweithwyr cymdeithasol, ac roedd llawer o'r sylwadau'n canolbwyntio ar ymwneud â phenderfyniadau. Roedd 19% o'r bobl ifanc yn cael trafferth cysylltu â gweithwyr, ac roedd rhai'n teimlo eu bod nhw ddim yn gwrando neu bod addewidion yn cael eu torri. Roedd plant a phobl ifanc eisiau i awdurdodau lleol ailedrych ar benderfyniadau a pholisïau oedd yn teimlo'n gyfyngol ac yn eu hatal rhag gwneud yr un pethau â'u ffrindiau. Mae rhai o'r cyfyngiadau yn debygol o fod yn gysylltiedig â phryderon diogelu, ond roedd y sylwadau'n dangos yn amlwg nad oedd y rhesymau'n cael eu deall. Mae angen i weithwyr cymdeithasol dreulio mwy o amser yn esbonio'r rhesymau am benderfyniadau, a lle bod modd, yn cynnwys pob plentyn (beth bynnag yw eu hoed) yn y trafodaethau. Weithiau gall hynny olygu 'sgyrsiau anodd' gan fod gweithwyr proffesiynol sy'n osgoi'r sefyllfa neu'n meddwl bod y plentyn yn rhy ifanc yn gadael plant a phobl ifanc gyda chwestiynau sydd heb eu hateb, a gallai hynny olygu eu bod nhw'n beio eu hunain.

Esbonio pam mae plant mewn gofal

Mae'r canfyddiadau hefyd yn dangos pwysigrwydd sicrhau bod 'sgyrsiau anodd' yn digwydd gyda phlant ynghylch pam maen nhw mewn gofal, a hynny mewn modd oed-briodol. Dylai'r broses adolygu roi mwy o sylw i sicrhau bod pawb yn deall pam maen nhw mewn gofal a rolau oedolion yn y system. Roedd traean o'r plant ifancaf (4-7oed) yn teimlo bod neb wedi esbonio pam roedden nhw mewn gofal, a doedd chwarter ohonyn nhw ddim yn

Roedd traean o'r plant ifancaf (4-7oed) yn teimlo bod neb wedi esbonio pam roedden nhw mewn gofal

gwybod pwy oedd eu gweithiwr cymdeithasol.

Sefydlogrwydd lleoliadau a gweithwyr

Roedd cysylltiad ystadegol rhwng newid lleoliad a llesiant is, a hefyd bod heb weithiwr cymdeithasol cyson, dibynadwy.

Roedd sefydlogrwydd yn bwysig i blant a phobl ifanc. Nid yw'n syndod bod cysylltiad ystadegol rhwng newid lleoliad a lefel is o lesiant, fel yr oedd bod heb weithiwr cymdeithasol cyson, dibynadwy. Nododd chwarter o'r bobl ifanc eu bod wedi cael tri gweithiwr cymdeithasol neu fwy yn ystod y flwyddyn flaenorol, ac roedd cysylltiad ystadegol rhwng newid gweithiwr yn aml a pheidio â thrystio'r gweithiwr. Ysgrifennodd y plant a'r bobl ifanc lawer o sylwadau am fedru trystio a chael eu trystio gan eraill.

Amgylchedd y cartref

Amlygodd plant hefyd bwysigrwydd amgylchedd y cartref. Roedd rhai yn cymharu cynhesrwydd eu lleoliadau â'u profiadau yn eu teuluoedd. Ysgrifennodd rhai plant eu bod nhw ddim yn hoffi "lleisiau uchel" neu "weiddi" – yn achos y rhan fwyaf o blant doedd hynny ddim yn bresennol yn eu lleoliad, ond ysgrifennodd ambell un o'r plant iau eu bod yn ofni gofalwyr oedd yn gweiddi. Dylai hyfforddiant gofalwyr maeth gynnwys llawer mwy ar rianta therapiwtig a datblygu sgiliau gweithredu adfyfyriol. Mae angen bod gan ofalwyr y gallu i fyfyrio ar sut byddai plant sydd wedi dioddef camdriniaeth yn ymateb i'w hymddygiad, a rhoi eu hunain yn sefyllfa'r plentyn er mwyn ystyried beth yw teimladau a meddyliau posib y plentyn. Fel rhan o gyflwyno gofal maeth neu breswyl, mae angen i staff a gofalwyr ddatblygu eu chwilfrydedd ynghylch pam mae plant yn ymddwyn fel y maent.

Ysgrifennodd rhai plant eu bod nhw ddim yn hoffi "lleisiau uchel" neu "weiddi"

Arolygon Bright Spots yn y dyfodol

Er gwaethaf y terfynau amser byr, ymatebodd yr awdurdodau lleol yn dda i broses yr arolwg, ac roedd y gyfradd ymateb yn dda iawn ar gyfartaledd, er ei bod yn siomedig mewn un awdurdod lleol llai, gan gyfyngu ar ddadansoddi'r canfyddiadau yn yr ardal honno. Mae angen mwy o amser rhagarweiniol yn y dyfodol i ymgysylltu ag awdurdodau lleol, sicrhau eu cefnogaeth a chynllunio dosbarthiad yr arolwg, yn enwedig os byddwn

yn gweithio gyda nifer mwy o awdurdodau lleol. Bydd hefyd yn bwysig ystyried sut mae'r arolygon ar gyfer plant sy'n derbyn gofal yn cydweddu â chylchoedd ehangach arolygon llesiant y mae Llywodraeth Cymru yn eu cynnal gyda phlant a phobl ifanc yng Nghymru gyfan, er mwyn osgoi gofyn i blant ymateb i ormod o arolygon. Gwnaeth sawl awdurdod lleol y sylw, petaen nhw'n dewis rhwng yr arolygon, eu bod nhw'n teimlo bod cwestiynau arolwg Bright Spots yn fwy perthnasol i blant mewn gofal.

At ei gilydd, roedd yn amlwg bod awdurdodau lleol yn gwerthfawrogi'r canfyddiadau, ac roedd pawb ohonynt am ailadrodd yr arolwg. Roeddent yn awyddus i sicrhau eglurder ynghylch estyn ac ariannu'r arolwg yn y dyfodol yng Nghymru. Hefyd roedd gan o leiaf un awdurdod lleol ddiddordeb mewn cynnal yr arolwg sydd newydd gael ei ddatblygu i ymadawyr gofal 'Dy Fywyd y tu hwnt i Ofal'. Mae'r arolwg newydd hwn yn ychwanegu at y canfyddiadau a gasglwyd trwy 'Dy Fywyd Di, Dy Ofal Di' i roi darlun llawn o'r plant a'r bobl ifanc y mae pob awdurdod lleol yn gweithredu fel rhieni iddyn nhw.

Am 'Bright Spots'

Mae'r gwaith ymchwil hwn yn rhan o raglen Bright Spots: partneriaeth rhwng Prifysgol Bryste a Coram Voice. Datblygwyd y rhaglen yn Lloegr yn wreiddiol, gydag arian gan Ymddiriedolaeth Hadley.

Mae Bright Spots yng Nghymru yn beilot gyda chwe awdurdod lleol, a ariannwyd gan Gomisiynydd Plant Cymru a Llywodraeth Cymru trwy waith y Grŵp Cynghori Gweinidogol ar Wella Canlyniadau i Blant, er mwyn mesur llesiant goddrychol plant sy'n derbyn gofal – sut maen nhw'n teimlo am eu bywydau a'u gofal.