ADDYSG CYMRU
EDUCATION WALES
cenhadaeth ein cenedl | our national mission

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Fframwaith ar sefydlu dull ysgol gyfan ar gyfer llesiant emosiynol a meddyliol

Canllawiau

Dogfen ganllawiau: rhif 269/2021
Dyddiad cyhoeddi: Mawrth 2021

Fframwaith ar sefydlu dull ysgol gyfan ar gyfer llesiant emosiynol a meddyliol

Cynulleidfa

Mae'r Fframwaith hwn yn canolbwyntio ar anghenion dysgwyr o oedran ysgol a'r gweithlu sy'n helpu i ddiwallu eu hanghenion dysgu a llesiant. Fodd bynnag, mae cryn dipyn o'r cynnwys hefyd yn gymwys mewn lleoliadau eraill sy'n darparu addysg lle mae angen i blant a phobl ifanc gael cymorth mewn perthynas â'u llesiant er mwyn ymddiddori'n llawn mewn dysgu a datblygu. Mae ystod o gynulleidfaoedd a phartneriaid bwriadedig yn rhan o'r gwaith o weithredu'r Fframwaith hwn, a amlinellir ar dudalen 11.

Trosolwg

Diben y Fframwaith yw helpu ysgolion, gan gynnwys unedau cyfeirio disgyblion, a lleoliadau addysg i adolygu eu sefyllfa nhw o ran llesiant a datblygu cynlluniau i fynd i'r afael ag unrhyw wendidau ac adeiladu ar eu cryfderau. Mae'n cydnabod na all yr ysgol ar ei phen ei hun ddiwallu holl anghenion yr hyn sy'n boblogaeth gymhleth o blant a phobl ifanc, ac mae'n amlinellu rôl cyrff rhanbarthol, y GIG ac eraill fel y trydydd sector, o ran cefnogi'r ysgol. Ei fwriad yw cefnogi ac ategu'r Cwricwlwm cenedlaethol newydd i Gymru ac yn enwedig y Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles.

Camau i'w cymryd

Mae'n ofynnol i ysgolion ac awdurdodau lleol ystyried y Fframwaith hwn wrth ddatblygu cynlluniau gweithredu, strategaethau a pholisïau eraill sy'n effeithio ar lesiant dysgwyr, staff ac eraill sy'n gweithio yn yr amgylchedd ysgol.

Hefyd, dylai awdurdodau lleol ystyried y Fframwaith hwn wrth drefnu neu ddarparu addysg heblaw yn yr ysgol.

Rhagor o wybodaeth

Dylid cyfeirio ymholiadau am y ddogfen hon i:
Iechyd a Lles mewn Ysgolion
Yr Is-adran Cymorth i Ddysgwyr
Llywodraeth Cymru
Parc Cathays
Caerdydd
CF10 3NQ

e-bost: mentalhealth.schools@llyw.cymru

@LlC_Addysg

Facebook/AddysgCymru

Copïau ychwanegos

Gellir gweld y ddogfen hon ar wefan Llywodraeth Cymru yn
llyw.cymru/fframwaith-ar-sefydlu-dull-ysgol-gyfan-ar-gyfer-llesiant-emosiynol-meddyliol

© Hawlfraint y Goron 2021 WG42005 ISBN digidol 978 1 80082 885 8

Cynnwys

1. Rhagair y Gweinidogion **3**

2. Crynodeb gweithredol **5**

Cyflawni'r dull ysgol gyfan 8

Gwerthuso 9

Llywodraethu ac atebolrwydd 10

3. Cynulleidfa arfaethedig **11**

O dan ba ddeddfwriaeth y cyhoeddir y canllawiau hyn? 12

4. Cefndir **13**

4.1 Y dull ysgol gyfan, a dull dysgu cyfunol 13

4.2 Diben 13

4.3 Camau gweithredu/gofynion allweddol 15

4.4 Cyd-destun 16

4.5 Pwysigrwydd iechyd emosiynol ac iechyd meddwl da a llesiant emosiynol da 18

4.6 Adolygu'r broses o roi'r Fframwaith ar waith 20

5. Cyflwyniad a chymhwyso **21**

5.1 Egwyddorion cyffredinol 21

5.2 Gwerthoedd 21

5.3 Cymorth lleol a rhanbarthol 22

5.4 Cymhwyso mewn addysg heblaw yn yr ysgol (EOTAS) ac Unedau Cyfeirio Disgyblion 24

5.5 Cymhwyso mewn perthynas ag addysg ddewisol yn y cartref 24

5.6 Cymhwyso mewn lleoliadau blynyddoedd cynnar 25

5.7 Diwallu anghenion Dysgwyr Cymraeg ac eraill nad Saesneg yw eu hiaith gyntaf 25

Cam 1 **27**

6. Y cam cwmpasu **27**

6.1 Gwerthuso 27

6.1.1 Hunanwerthuso 27

6.2 Arsylwi uniongyrchol a safbwyntiau pobl 28

6.2.1 Gwerthusiadau Estyn 28

6.3 Data meintiol 28

6.3.1 Data'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion 28

6.3.2 Data rheoli a rhanbarthol ysgolion 30

6.3.3 Cynlluniau Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru 30

6.3.4 Gweithgarwch awdurdodau lleol 30

Cam 2 **32**

7. Cynllun gweithredu a'r broses weithredu **32**

7.1 Ethos yr ysgol 32

7.2 Cwricwlwm 34

7.3 Llesiant staff 35

7.4 Amgylchedd yr ysgol 37
7.5 Amseru'r diwrnod ysgol 37
7.6 Pwysigrwydd chwarae 38
7.7 Gwybodaeth, codi ymwybyddiaeth ac eiriolaeth 39
7.8 Darpariaeth gyffredinol 41
7.9 Darpariaeth wedi'i thargedu 42
7.10 Darpariaeth ar gyfer plant a phobl ifanc sydd ag anghenion penodol 44
7.11 Hunan-niwed a hunanladdiad 44
7.12 Darpariaeth ar gyfer plant a phobl ifanc sy'n agored i niwed 45
7.13 Pontio 46
7.14 Hyfforddiant staff ac arweinyddiaeth 47
7.15 Rôl gwaith ieuenctid 49
7.16 Rolau a chyfrifoldebau system gyfan, a chydberthnasau â gwasanaethau allanol a rhieni/gofalwyr 50
7.16.1 Rhaglen Gyda'n Gilydd ar gyfer Plant a Phobl Ifanc (2) 52
7.16.2 Rôl rhieni a gofalwyr 54
Cam 3 **56**
7.17 Gwerthuso a chyd-gynhyrchu 56
7.18 Llywodraethu ac atebolrwydd 56
Atodiad 1: Rhoi dulliau ysgol gyfan ar waith yng Nghymru (enghreifftiau) **58**
A. Dull ysgol gyfan Mind Cymru o ymdrin ag iechyd meddwl 58
Nod ein dull 58
Model Mind 59
Effaith y dull 60
B. Dull ysgol gyfan The Exchange ac awdurdod lleol Abertawe o gefnogi llesiant seicolegol mewn ysgolion cynradd 60
Cam 1 – Hyfforddiant ysgol gyfan ac ymyriadau rhagweithiol 61
Cam 2 – Cydnabod anawsterau a nodi anghenion o ran 'diffyg adnoddau’ 61
Cam 3 – Ysgolion yn buddsoddi mewn gwella setiau sgiliau i gefnogi llesiant seicolegol 62
Atodiad 2: Y fframwaith strategol a deddfwriaethol **63**
Deddfwriaeth, strategaethau a chanllawiau sy'n cefnogi'r dull ysgol gyfan 63

1. Rhagair y Gweinidogion

Yn ystod 2020, tanlinellwyd pwysigrwydd gofalu am ein llesiant emosiynol a meddyliol. Ni allai neb fod wedi rhagweld y ffordd y byddai COVID-19 yn effeithio ar ein bywydau a bydd hyd yn oed y rhai mwyaf gwydn yn ein plith wedi ei chael hi'n anodd ac wedi profi llesiant gwael ar adegau.

Mae'r rhain yn emosiynau ac yn ymatebion normal i'r ansicrwydd a'r gofid am effaith bosibl COVID-19 ar ein hiechyd ni'n hunain ac iechyd teulu a ffrindiau; pryderu am ei effaith ar ein dyfodol, wrth inni weld cymdeithas yn newid mewn ffyrdd na allem fod wedi eu dychmygu; poeni am orfod cadw draw o deulu a ffrindiau am gyfnodau hir; ac, er mawr dristwch yn achos rhai ohonom, wynebu profedigaeth o ganlyniad i'r feirws.

Diolch byth, wrth i bobl ddechrau cael eu brechu rhag COVID-19 ar ddechrau 2021, mae gobaith y bydd ein bywydau yn dychwelyd i normal ar ryw bwynt yn y dyfodol agos. Fodd bynnag, ni fydd yr un peth a bydd ôl emosiynol ac effaith COVID-19 yn debygol o barhau am beth amser. Bydd hyn yn ei gwneud yn ofynnol i bob un ohonom fynd gam ymhellach i gefnogi a gwella llesiant emosiynol yr unigolyn a'r genedl. Os oes rhywbeth da i'w ddweud am y flwyddyn sydd wedi mynd heibio, gadewch inni ddweud mai hynny yw'r pwyslais penodol sydd bellach ar lesiant emosiynol a meddyliol ac, yn arbennig, lesiant plant a phobl ifanc a rôl ysgolion yn y gwaith o gefnogi a meithrin llesiant cadarnhaol.

Mae cymaint ar blât ein plant a phobl ifanc eisoes, boed hynny'n tyfu i fyny mewn byd ansicr, pwysau ychwanegol fel amgylchiadau'r teulu, tlodi, nam corfforol a meddyliol, tai, mynediad at drafnidiaeth a chyfleusterau y mae llawer ohonom yn eu cymryd yn ganiataol, neu eu hamgylchedd ffisegol. Gall y rhain i gyd ddylanwadu ar lesiant emosiynol a meddyliol plant a phobl ifanc.

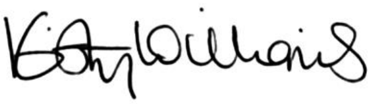
O ganlyniad i'n strategaeth drawslywodraethol *Law yn Llaw at Iechyd Meddwl* (2012) rydym wedi gwneud cynnydd da wrth fynd i'r afael â llawer o'r ffactorau negyddol mewn blynyddoedd diweddar, ac mae addysg yn chwarae ei rhan, yn enwedig drwy ddatblygu ein cwricwlwm newydd. Mae datblygu 'unigolion iach, hyderus' yn un o bedwar diben y cwricwlwm newydd ac mae Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles yn ymwneud â datblygu gallu dysgwyr i wynebu heriau a chyfleoedd bywyd.

Mae Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg Senedd Cymru yn cydnabod y cynnydd a wnaed yn ei adroddiad *Cadernid Meddwl: ddwy flynedd yn ddiweddarach*[1] (2020). Mae'r Fframwaith hwn wrth wraidd y cynnydd hwnnw ac mae'n cefnogi ysgolion, awdurdodau lleol (ALlau) a phartneriaid i ddatblygu dulliau ysgol gyfan cyson a theg o ymdrin â llesiant. Mae'n adeiladu ar yr enghreifftiau niferus o arferion da sydd eisoes i'w gweld ledled Cymru ac nid yw'n ddogfen ar ei phen ei hun. Fe'i hategir gan waith rhaglen Gyda'n Gilydd ar gyfer Plant a Phobl Ifanc (2); gyda'i gilydd, maent yn cefnogi'r dull 'system gyfan' o ymdrin â llesiant plant.

Cynhaliwyd ymgynghoriad ar y Fframwaith hwn rhwng mis Gorffennaf a mis Medi 2020 a chafwyd 142 o ymatebion. Hoffem ddiolch i bawb a ymatebodd, o bob rhan o fywyd yng Nghymru, gan gynnwys llawer o blant a phobl ifanc, rhieni/gofalwyr, athrawon a chlinigwyr. Rydych wedi helpu i lywio dyfodol yr hyn a ddarperir ym maes llesiant i blant a phobl ifanc er gwell.

---

[1] https://senedd.cymru/laid%20documents/cr-ld13568/cr-ld13568-w.pdf



Kirsty Williams
Y Gweinidog Addysg

Eluned Morgan
Y Gweinidog Iechyd Meddwl, Llesiant a'r Gymraeg

2. Crynodeb gweithredol

Cyhoeddir y Fframwaith hwn fel canllawiau statudol i gyrff llywodraethu meithrinfeydd, ysgolion cynradd, ysgolion uwchradd, ysgolion canol, unedau cyfeirio disgyblion, ac ysgolion arbennig a gynhelir, ac awdurdodau lleol yng Nghymru. Hefyd, bwriedir iddo gael ei ddefnyddio gan yr amrywiaeth o bartneriaid sy'n gweithio mewn ysgolion a gydag ysgolion i gefnogi llesiant emosiynol a meddyliol dysgwyr a staff. Er ei fod wedi'i ysgrifennu'n bennaf ar gyfer ysgolion, mae cryn dipyn o'r cynnwys a'r pwyslais ar lesiant yr un mor gymwys mewn lleoliadau eraill, fel lleoliadau gofal plant sy'n cyflwyno'r Cyfnod Sylfaen, addysg bellach ac addysg uwch.

Mae'n anelu at ddiwallu anghenion llesiant emosiynol a meddyliol **pob** plentyn a pherson ifanc, yn ogystal â staff ysgolion fel rhan o gymuned yr ysgol gyfan. Mae hefyd yn cydnabod na all yr ysgol ar ei phen ei hun ddiwallu holl anghenion yr hyn sy'n boblogaeth gymhleth o bobl ifanc, y bydd eu hanghenion yn amrywio wrth iddynt symud o fabandod i'r glasoed a dod yn oedolion ifanc. Nid trin llesiant fel rhywbeth meddygol yw'r nod, ond yn hytrach ystyried y continwwm angen. Yn bennaf mae'n ymwneud â datblygu gwydnwch a sicrhau y cymerir camau ataliol. Fodd bynnag, mae hefyd angen adnabod yr arwyddion a mynd i'r afael â llesiant gwael wrth i faterion godi, a sicrhau bod cymorth effeithiol ar gael i ysgolion a'r dysgwr pan fydd dysgwr yn profi cryn ofid. Mae llesiant staff ysgolion hefyd wrth wraidd y Fframwaith, gan gydnabod y cysylltiad rhwng llesiant y dysgwr a llesiant yr oedolion sydd mewn cysylltiad rheolaidd ag ef. Mewn amgylchedd lle mae pawb yn ymgysylltu y mae dysgu effeithiol yn fwyaf tebygol o ddigwydd.

Mae'r dull ysgol gyfan yn ceisio cefnogi llesiant emosiynol a meddyliol da drwy hyrwyddo amgylchedd diwylliannol cadarnhaol mewn ysgolion, lle mae plant a phobl ifanc yn meithrin cydberthnasau cadarnhaol â staff a dysgwyr eraill, a lle mae cydberthnasau yn cael eu hatgyfnerthu:

- rhwng staff addysgu
- gydag uwch dîm rheoli a staff ehangach yr ysgol
- gyda rhieni a gofalwyr
- gyda gweithwyr proffesiynol eraill sy'n gweithio gyda'r ysgol
- gyda'r gymuned ehangach o amgylch yr ysgol.

Mae a wnelo ag ymgorffori llesiant da drwy addysgu yn ogystal â phob agwedd arall ar fywyd ysgol. Mae'n ethos sydd:

- yn rhoi gwerth ar gynhwysiant, lle mae pawb yn gweithio gyda'i gilydd, gan gyfrannu eu sgiliau a'u hadnoddau unigol er budd pawb
- yn creu amgylchedd cefnogol lle mae pobl ifanc yn cael eu hannog i wireddu eu potensial personol ac academaidd, lle maent yn ffynnu, yn dysgu ac yn datblygu'n emosiynol, gyda chymorth athrawon sy'n gweithredu mewn diwylliant sy'n rhoi'r un gwerth ar eu llesiant hwythau.

Mae'r Fframwaith yn nodi nifer o gamau y mae angen i ysgolion a phartneriaid eu cymryd, a nifer o ofynion y mae angen iddynt eu bodloni, gan gynnwys y canlynol.

- Dylai pob partner/rhanddeiliad sy'n rhan o'r broses o roi'r Fframwaith hwn ar waith fod yn agored ac yn ymatebol i'w gilydd a bod yn glir am eu rolau a'u cyfrifoldebau i ddiwallu anghenion llesiant emosiynol a meddyliol plant yn glir.

- Er mwyn gwneud hyn o fewn yr ysgol, mae angen ymdrech gydweithredol a chynaliadwy gan bob aelod o gymuned yr ysgol; mae cyfrifoldeb ar y corff llywodraethu, yr uwch dîm rheoli, a'r staff addysgu a chymorth. Mae angen i ysgolion, o dan arweiniad y corff llywodraethu a'r pennaeth, wneud datganiad cadarn bod llesiant yn bwysig i gyrhaeddiad academaidd ac yn sicrhau manteision ehangach i'r gymuned a chymdeithas, nawr ac yn y dyfodol. Dylid cydnabod hyn yng nghynlluniau datblygu a dogfennaeth berthnasol ysgolion. Mae datblygu plant a phobl ifanc sy'n deall eu llesiant eu hunain yn ddeilliant pwysig ynddo'i hun.
- Dylai partneriaid/rhanddeiliaid gynnwys plant a phobl ifanc er mwyn deall y Fframwaith hwn. Dylai fod llwybr i blant a phobl ifanc allu rhannu eu barn â phartneriaid/rhanddeiliaid am y trefniadau sy'n cael eu rhoi yn eu lle a beth sy'n bwysig iddynt yn y Fframwaith.
- Er bod rhoi'r Fframwaith hwn ar waith yn fater i bawb, dylai cyrff llywodraethu ysgolion a phenaethiaid, yn enwedig mewn ysgolion mawr, benodi unigolyn a enwyd i arwain y broses o'u rhoi ar waith a bod yn gydgysylltydd i ymgysylltu ag aelodau eraill o'r staff, dysgwyr, rhieni/gofalwyr ac asiantaethau allanol. Efallai y bydd yr unigolyn hwn eisoes wedi cael profiad o waith o'r fath mewn perthynas â chydgysylltu gweithgarwch Cynlluniau Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru, neu arwain gofal bugeiliol, er enghraifft.
- Ni fwriedir i'r Fframwaith hwn fod yn orfiwrocrataidd (efallai y daw manteision drwy ei roi ar waith a'i gyflwyno'n effeithiol, er enghraifft athrawon yn teimlo eu bod yn cael mwy o gefnogaeth yn yr ystafell ddosbarth). Lle bynnag y bo modd, dylid defnyddio systemau sy'n bodoli eisoes i roi'r Fframwaith hwn ar waith.
- Wrth sicrhau ymyriadau cyffredinol ac ymyriadau wedi'u targedu ar gyfer plant a phobl ifanc, neu unrhyw ymyriadau sydd wedi'u hanelu at wella gwybodaeth a dealltwriaeth athrawon o'u llesiant eu hunain a llesiant plant, bydd uwch-dîm arwain yr ysgol yn sicrhau mai dim ond yr ymyriadau hynny sydd â sylfaen dystiolaeth gadarn neu un sy'n arloesol ac yn datblygu a gaiff eu cyflwyno.
- Dylai ysgolion (staff academaidd a staff cymorth, wedi'u harwain gan yr uwch-dîm arwain) weithredu ac integreiddio'r Fframwaith hwn, gan wneud cysylltiadau â'u cwricwlwm.
- Yn gysylltiedig â chylch cynllunio gwella ysgol, bydd uwch-dîm arwain yr ysgol yn cynnal adolygiad o anghenion llesiant emosiynol a meddyliol dysgwyr ac yn rhoi cynllun ar waith i fynd i'r afael â materion ac adeiladu ar gryfderau.
- Dylai uwch-dîm arwain yr ysgol ymgysylltu â phartneriaid a'u dysgwyr er mwyn parhau i adolygu gweithgarwch yn erbyn y Fframwaith hwn ac yn unol â Safonau Cyfranogiad Cenedlaethol Plant a Phobl Ifanc[2] a'r Egwyddorion Cenedlaethol ar gyfer Ymgysylltu â'r Cyhoedd yng Nghymru[3].
- Dylai awdurdodau lleol ystyried y Fframwaith hwn wrth drefnu neu ddarparu addysg heblaw yn yr ysgol.
- Byddwn yn parhau i adolygu'r Fframwaith hwn a'i werthuso er mwyn sicrhau ei fod yn addas at y diben. Bydd yr adolygiad cyntaf o'r fath yn digwydd ddiwedd 2022, gan ystyried yr hyn a ddysgwyd ar ôl dilyn y Fframwaith am flwyddyn academaidd lawn (2021–22).

[2] https://llyw.cymru/safonau-cyfranogiad-cenedlaethol-plant-phobl-ifanc
[3] www.participationcymru.org.uk/principles

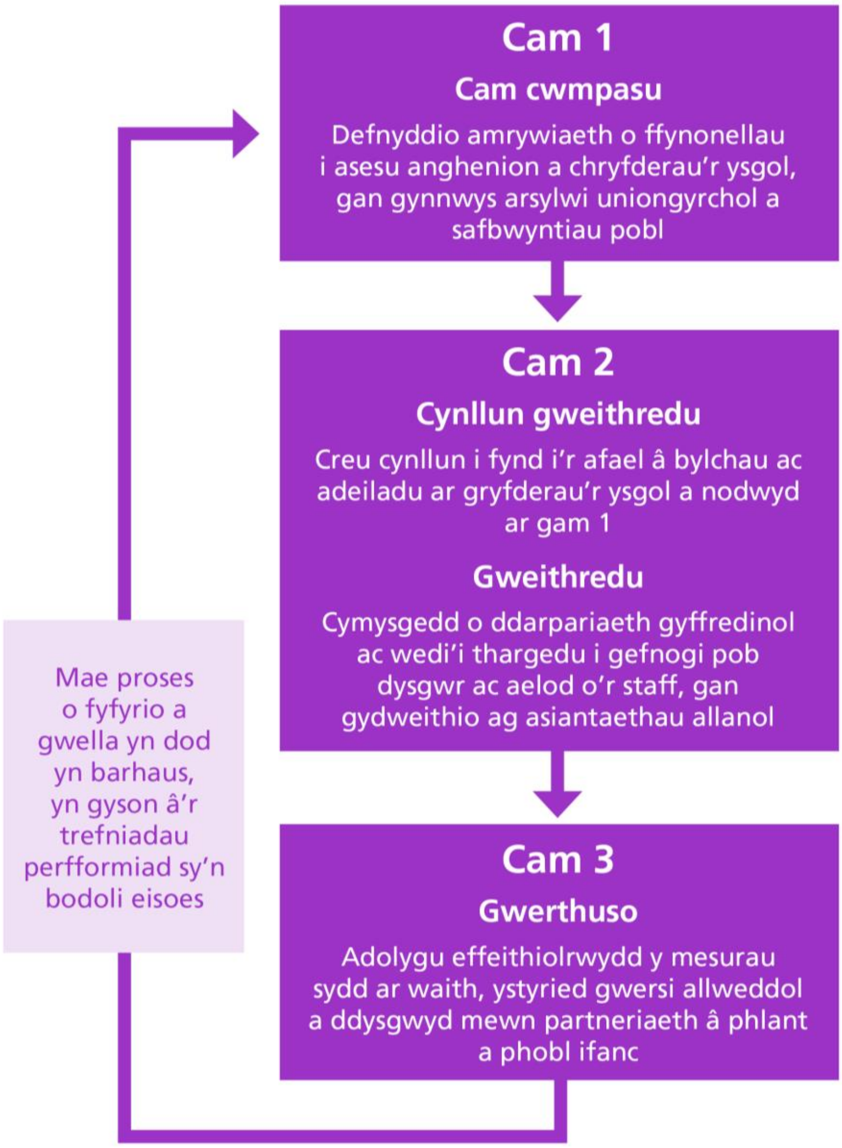
Gwerthoedd craidd

Mae'r Fframwaith yn seiliedig ar werthoedd craidd perthyn, effeithlonrwydd a chael eraill i wrando ar eich llais:

	Perthyn	Effeithlonrwydd	Llais
Uwch-dîm arwain yr ysgol	Sut mae eich ysgol yn cyfrannu at ymdeimlad o berthyn?	A ydw i'n arddangos yr ymddygiad rwyf am ei weld ar bob lefel yn yr ysgol ac yn meithrin cydberthynas sy'n seiliedig ar barch, ymddiriedaeth a thegwch?	A ydw i'n rhoi lle i gael sgyrsiau, gan roi a derbyn adborth adeiladol, gweithredu ar safbwyntiau pobl eraill i'n helpu i fod cystal ag y gallwn am fwy o'r amser?
Pob aelod o staff	A wyf yn ymwybodol o anghenion llesiant fy nysgwyr a'm cydweithwyr?	A wyf yn deall fy anghenion llesiant fy hun ac effaith fy llesiant ar y rhai o'm cwmpas?	A oes gennyf yr amser i wrando ar y bobl ifanc o dan fy ngofal ac eirioli ar eu rhan pan fo angen?
Dysgwyr	A wyf yn teimlo'n ddiogel, yn cael fy ngwerthfawrogi, yn cael fy nhrin â pharch, fy mod mewn cysylltiad ag eraill ac yn cael fy nghefnogi yn yr ysgol?	A oes gennyf hunan-barch, dyheadau, hunanhyder ac empathi? A allaf feithrin a chynnal cydberthynas o ymddiriedaeth â chyfoedion? A wyf yn gwybod bod oedolion y gallaf ymddiried ynddynt a siarad â nhw pan fo angen?	A ydw i'n teimlo fy mod yn cael fy nghefnogi i siarad yn blaen, gan wybod y bydd eraill yn gweithredu ar sail fy safbwyntiau?
Rhieni/ gofalwyr/ teulu	Pa gyfraniad y gallaf ei wneud i lesiant fy mhlentyn a'i gyfoedion, yn yr ysgol a'r tu allan i'r ysgol?	A allaf ddylanwadu'n gadarnhaol ar fy mhlentyn mewn modd iach sy'n hybu llwyddiant a chynnal cysylltiadau buddiol â'r ysgol er mwyn cefnogi a hyrwyddo buddiannau cymunedol ehangach?	A ydw i'n teimlo'n hyderus ac yn gallu codi a thrafod materion ac a ydw i'n gwybod sut i fynd drwy system sy'n gweithio gyda mi i ddod o hyd i gymorth priodol pan fo'i angen?

Cyflawni'r dull ysgol gyfan

Rhydd broses ddiffiniedig i ysgolion ddatblygu a sefydlu eu dulliau ysgol gyfan eu hunain sy'n gyson, yn deg i ddysgwyr a staff, ac na fwriedir iddynt fod yn orfiwrocrataidd, gan yn hytrach gyfateb i brosesau gwella ysgolion sydd eisoes ar waith. Mae a wnelo â thanlinellu'r pethau da y dylai pob un ohonom fod yn eu gwneud fel mater o drefn.



Mae'r Fframwaith yn galluogi ysgolion i nodi eu hanghenion, a mapio eu cryfderau a'u gwendidau, gan ddefnyddio'r holl ddata sydd ar gael iddynt, gan gynnwys ffynonellau mewnol ac allanol, a data meincnodi ysgolion cyfagos. Cânt gefnogaeth arweinwyr gweithredu dynodedig, a ariennir gan Lywodraeth Cymru ac sy'n rhan o Cynlluniau Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru. Mae'r arweinwyr gweithredu yn datblygu dull asesu i gefnogi'r broses; bydd yn llywio cynllun gweithredu'r ysgol, gan adeiladu ar lwyddiannau a cheisio mynd i'r afael â bylchau. Y bwriad yw y daw hyn yn rhan o broses wella barhaus, sy'n rhan o ethos yr ysgol.

Bydd y cynllun gweithredu yn ystyried:

- y dull ysgol gyfan
- y cwricwlwm ysgol gyfan ac yn arbennig Faes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles
- llesiant staff
- yr amgylchedd ysgol gyfan
- darpariaeth ysgol gyfan gwybodaeth, codi ymwybyddiaeth ac eiriolaeth
- darpariaeth ysgol gyfan cymorth cyffredinol a chymorth wedi'i dargedu
- darpariaeth ysgol gyfan ar gyfer plant a phobl ifanc ag anghenion penodol
- darpariaeth ysgol gyfan ar gyfer plant a phobl ifanc agored i niwed
- pontio rhwng lleoliadau addysg (h.y. o'r cartref i'r ysgol, o'r ysgol gynradd i'r ysgol uwchradd ac o'r ysgol i AB/AU, hyfforddiant neu waith)
- hyfforddiant staff ac arweinyddiaeth.

Mae hefyd yn ystyried:

- sut mae'r ysgol yn gweithio gyda phartneriaid, gan gynnwys rôl gwaith ieuenctid
- rolau a chyfrifoldebau'r system gyfan
- cydberthnasau â gwasanaethau allanol, gan gynnwys gwaith Gweithio Gyda'n Gilydd ar gyfer Plant a Phobl Ifanc (2).

Wrth ddatblygu'r Fframwaith hwn nid ydym yn dechrau â llechen lân, ac mae llawer o enghreifftiau o arferion da ledled Cymru i gyfeirio atynt. Mae'r Fframwaith yn cynnwys llawer o astudiaethau achos o arferion da, yn ogystal â dwy enghraifft a ddarparwyd gan MIND a The Exchange, mewn partneriaeth ag ALl Abertawe, lle rhoddir dulliau ysgol gyfan ar waith er mwyn helpu i lywio gweithgarwch.

Dull system gyfan

Mewn gwirionedd, mae'r dull ysgol gyfan yn rhan o ddull system gyfan llawer ehangach o ddiwallu anghenion llesiant plant a phobl ifanc. Yn hyn o beth, mae'n cyd-ddibynnu ar waith Gyda'n Gilydd ar gyfer Plant a Phobl Ifanc (2) a arweinir gan y GIG, ac yn rhan annatod o'r rhaglen honno.

Mae'r rhaglen yn un o flaenoriaethau Llywodraeth Cymru ac mae ymrwymiad iddi ar draws y cabinet. Ei nod yw gwella gwasanaethau/cymorth iechyd meddwl a llesiant emosiynol plant a phobl ifanc, drwy gyd-gynhyrchu â'r rhai â phrofiad go iawn, eu teuluoedd, cymunedau, byrddau iechyd y GIG, awdurdodau lleol, a'r trydydd sector. Mae'r rhaglen yn canolbwyntio ar dri maes:

- help cynnar a chymorth gwell
- gwasanaethau niwroddatblygiadol
- Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol.

Gwerthuso

Dylai uwch-dimau arwain ysgolion werthuso effeithiolrwydd eu cynllun fel rhan o’u proses ehangach i wella’r ysgol, er mwyn sicrhau ei fod yn bodloni eu gofynion, gan gynnwys pob rhan o boblogaeth yr ysgol yn y gwerthusiad. Ni ddylai dysgwyr, yn arbennig, gael eu trin fel petaent ar y cyrion, ond yn hytrach dylent gael eu hystyried yn gyfranwyr gwerthfawr. Fel y cyfryw, dylid eu cynnwys o'r dechrau'n deg wrth sefydlu a gweithredu dull ysgol gyfan yr ysgol, a pharhau i'w cynnwys yn y broses drwyddi draw. Mae adroddiad *Iach a hapus* Estyn

(2019) yn tynnu sylw at bwysigrwydd gwrando ar ddysgwyr ym marn staff ac arweinwyr, ac nid ar roi systemau ar waith lle cynrychiolir disgyblion yn unig.

Llywodraethu ac atebolrwydd

Mae'r Fframwaith hefyd yn cynnwys ein cynigion ar gyfer llywodraethu ac atebolrwydd, gan adlewyrchu sut y dylai ysgolion sicrhau eu bod yn glynu wrth y Fframwaith, a sut y sicrheir cysondeb ar lefel ranbarthol ac ar lefel genedlaethol.

3. Cynulleidfa arfaethedig

Bydd amrywiaeth o gynulleidfaoedd a phartneriaid ynghlwm wrth gyflwyno'r Fframwaith hwn, gan gynnwys:

- uwch-dimau arwain pob ysgol a gynhelir (penaethiaid, yr athrawon sy'n gyfrifol am unedau cyfeirio disgyblion, dirprwy benaethiaid a phenaethiaid adrannau) a staff ehangach ysgolion (addysgu, gweinyddu ac ati)
- cyrff llywodraethu meithrinfeydd, ysgolion cynradd, uwchradd, canol ac ysgolion arbennig a gynhelir
- cyfarwyddiaethau addysg awdurdodau lleol a chonsortia rhanbarthol
- gwasanaethau gofal sylfaenol a gofal eilaidd byrddau iechyd lleol
- gwasanaethau plant a gwasanaethau cymdeithasol awdurdodau lleol
- gwasanaethau gofalwyr ifanc awdurdodau lleol
- rhieni/gofalwyr ynghyd â'r gymuned ysgol ehangach
- gwasanaethau ieuenctid, gweithwyr ieuenctid, timau troseddwyr ifanc a sefydliadau gwaith ieuenctid (gwirfoddol ac ALl)
- sefydliadau troseddau ieuenctid a chartrefi plant diogel
- arweinwyr Teuluoedd yn Gyntaf awdurdodau lleol
- lleoliadau gofal plant, yn enwedig y rhai sy'n darparu'r Cyfnod Sylfaen
- gweithwyr chwarae a sefydliadau chwarae
- sefydliadau yn y trydydd sector sy'n darparu gwasanaethau addysg gynnar a chymorth addysg
- plant a phobl ifanc mewn ysgolion a gynhelir
- plant a phobl ifanc mewn addysg heblaw yn yr ysgol ac unedau cyfeirio disgyblion
- ysgolion annibynnol
- darparwyr eirioli
- er nad yw wedi'i bwriadu'n benodol i sefydliadau AB a sefydliadau AU, mae'r materion yn y ddogfen hon yr un mor werthfawr yn y lleoliadau addysg hynny ac yn ategu canllawiau sy'n bodoli eisoes, megis *Fframwaith Colegau a Phrifysgolion Iach a Chynaliadwy* Iechyd Cyhoeddus Cymru[4].

Mae'r ddogfen hon yn cynnwys canllawiau statudol a chyngor anstatudol.

Cyhoeddir y ddogfen gyfan fel canllawiau statudol ar gyfer:

- cyrff llywodraethu meithrinfeydd, ysgolion cynradd, uwchradd, canol ac arbennig a gynhelir, yn ogystal ag unedau cyfeirio disgyblion
- awdurdodau lleol yng Nghymru

ac mae'n cynnig cyngor anstatudol i unigolion, gan gynnwys gweithwyr iechyd proffesiynol, neu gyrff eraill a allai fod ganddynt rôl yn helpu i gefnogi iechyd meddwl a llesiant emosiynol dysgwyr mewn ysgolion a gynhelir a lleoliadau addysg eraill.

Rhaid i awdurdodau lleol a chyrff llywodraethu fod yn ystyriol o'r canllawiau statudol hyn wrth gyflawni eu dyletswyddau i hyrwyddo lles plant sy'n ddysgwyr yn y lleoliad addysg, gan gynnwys bodloni eu hanghenion o ran llesiant meddyliol ac emosiynol. Mae'r canllawiau hyn

[4] http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/888/PHW%20HEFE%20Framework%20bilingual%20October2019.pdf

hefyd yn berthnasol i weithgareddau sy'n cael eu cynnal oddi ar y safle fel rhan o weithgareddau addysgol arferol.

Dylai cyrff eraill fod yn ystyriol o'r canllawiau hyn.

O dan ba ddeddfwriaeth y cyhoeddir y canllawiau hyn?

Mae Adran 175 o Ddeddf Addysg 2002[5] yn gosod dyletswydd ar awdurdodau lleol a chyrff llywodraethu i wneud trefniadau i sicrhau bod eu swyddogaethau'n cael eu harfer gyda'r bwriad o ddiogelu a hyrwyddo lles plant mewn ysgolion neu leoliadau dysgu eraill. Mae hynny'n cynnwys cefnogi iechyd meddwl a llesiant emosiynol dysgwyr.

Wrth gyflawni'r dyletswyddau o dan adran 175 o Ddeddf Addysg 2002, **rhaid** i awdurdodau lleol a chyrff llywodraethu fod yn ystyriol o'r canllawiau a gyhoeddir gan Weinidogion Cymru o dan yr adran hon.

Mae adran 21(5) o Ddeddf Addysg 2002 yn gosod dyletswydd ar gyrff llywodraethu i hyrwyddo llesiant dysgwyr yn yr ysgol, cyhyd â'u bod yn berthnasol i'r materion y sonnir amdanynt yn adran 25(2) o Ddeddf Plant 2004, sy'n cynnwys iechyd meddyliol a chorfforol a llesiant emosiynol, addysg, hyfforddiant a hamdden a llesiant cymdeithasol

Cyhoeddir y cyngor anstatudol a geir yn y ddogfen hon yn unol â dyletswydd Gweinidogion Cymru i hyrwyddo addysg pobl Cymru , a'u pŵer mewn perthynas â hyrwyddo neu wella llesiant economaidd, cymdeithasol ac amgylcheddol Cymru.

---

[5] https://www.legislation.gov.uk/cy/ukpga/2002/32/section/175

4. Cefndir

4.1 Y dull ysgol gyfan, a dull dysgu cyfunol

Mae pandemig y coronafeirws (COVID-19) wedi creu sefyllfa na welwyd ei thebyg o'r blaen lle, er mwyn ymateb i'r argyfwng iechyd y cyhoedd a'i liniaru lle y bo modd, bu'n rhaid gwneud penderfyniadau arwyddocaol, cymhleth ac anodd yn aml, a hynny'n aml mewn amser byr iawn. Dros y flwyddyn ddiwethaf, rydym wedi parhau i feithrin dealltwriaeth o'r feirws a'i effeithiau tymor hwy, gan gynnwys yr effeithiau ar lesiant.

Cyhoeddodd Llywodraeth Cymru y Canllawiau gweithredol i ysgolion a lleoliadau addysg, ac mae wedi parhau i'w hadolygu: Canllawiau ar ddysgu mewn ysgolion a lleoliadau addysg: coronafeirws[6]. Mae'r canllawiau a'r cynigion hyn yn unol â'r dull ysgol gyfan, sydd yn ei dro yn cefnogi'r ymateb llesiant i COVID-19. Beth bynnag fo canlyniad byrdymor, tymor canolig a hirdymor y pandemig, dysgwyd cryn dipyn, y gellir ei addasu i gefnogi ysgolion a dysgwyr.

Dylai pob plentyn a pherson ifanc gael cymorth o ran llesiant yn yr ysgol, a hefyd gartref lle y bo angen. Er mwyn i ddull dysgu cyfunol ddod yn fwy cyffredin, neu'r dewis ddull i rai dysgwyr sydd ag anghenion penodol, yna mae hyd yn oed yn bwysicach gallu cynnal cydberthnasau a siarad am faterion hyd yn oed gartref. Mae hyn yn peri heriau i rai, yn enwedig plant a phobl ifanc ag anghenion dysgu ychwanegol (ADY) sy'n wynebu:

- diffyg cyswllt â'u hathrawon a'u ffrindiau sy'n ffigyrau ymlyniad pwysig
- newidiadau mewn arferion
- gofidio am ddychwelyd i'r ysgol
- gorfod ymaddasu i reolau newydd.

Mae hyn hefyd yn wir am staff, nid dim ond dysgwyr, a all fod yn profi llesiant gwael eu hunain o ganlyniad i orfod gweithio o gartref.

Fodd bynnag, er bod i ddull dysgu cyfunol anawsterau, mae iddo hefyd fuddiannau. Bydd rhai grwpiau o ddysgwyr wedi cael budd mawr o ddysgu cyfunol, fel y rhai sy'n perthyn i'r categori 'yn absennol o'r ysgol yn aml' neu'r rhai â salwch hirdymor. Gyda'r cymorth a'r protocolau priodol ar waith, gallai datblygu dulliau cyfunol ar gyfer rhai dysgwyr ag anghenion penodol fod yn ddefnyddiol yn yr hirdymor. Mae cymorth ac adnoddau ar gyfer dysgu cyfunol ar gael ar Hwb[7].

4.2 Diben

Nod y Fframwaith hwn yw diwallu anghenion llesiant emosiynol a meddyliol **pob** plentyn a pherson ifanc, yn ogystal â staff ysgolion fel rhan o gymuned yr ysgol gyfan. Mae hefyd yn cydnabod na all yr ysgol ar ei phen ei hun ddiwallu holl anghenion yr hyn sy'n boblogaeth gymhleth o bobl ifanc, y bydd eu hanghenion yn amrywio wrth iddynt symud o fabandod i'r glasoed a dod yn oedolion ifanc.

[6] https://llyw.cymru/canllawiau-ar-ddysgu-mewn-ysgolion-lleoliadau-coronafeirws-html
[7] https://hwb.gov.wales/dysgu-o-bell

Mae cefnogi llesiant plant a phobl ifanc yn fater i bawb ac mae gennym ni i gyd rôl i'w chwarae i weithio gydag ysgolion er mwyn sicrhau bod plant a phobl ifanc yn gallu cyflawni eu potensial. Ni ddylai fod yn fiwrocrataidd. Dylai adeiladu ar y gweithgarwch a'r arferion da presennol lle bynnag y bo modd. Mae adroddiad *Iach a hapus* Estyn wedi dangos bod tua hanner ysgolion Cymru eisoes yn mabwysiadu dulliau ysgol gyfan i ryw raddau[8]. I'r ysgolion hyn, bydd y Fframwaith yn cefnogi'r broses o adolygu'r gwaith sydd eisoes wedi'i wneud, a'i wella. I ysgolion nad ydynt wedi dechrau ar y daith, bydd y Fframwaith hwn yn eu helpu i ddatblygu diwylliant sy'n cefnogi llesiant plant a phobl ifanc.

Mae'r Fframwaith hefyd yn cydnabod bod yr amgylchedd o'u cwmpas a'r oedolion y maent yn dod i gysylltiad â nhw yn effeithio ar lesiant dysgwyr, yn enwedig yr athrawon ac aelodau eraill o staff yr ysgol, y mae angen rhoi sylw i'w hanghenion llesiant hwy cymaint ag anghenion eu dysgwyr. Mae'n cydnabod mai dim ond mewn amgylchedd lle mae pawb yn ymgysylltu y gall dysgu effeithiol ddigwydd a dim ond pan fydd plant mewn cyflwr emosiynol priodol i fod yn ymatebol i ddysgu.

Mae'r Fframwaith hwn yn rhoi cyfeiriad a thempled i ddatblygu ac ymgorffori polisïau ac arferion cyson mewn ysgolion a'r gymuned ehangach, a ategir gan brosesau, gweithdrefnau, a threfniadau gweinyddol a llywodraethu cadarn i sicrhau parhad a thegwch i bawb. Maent wedi'u seilio ar y canlynol:

- ein hymrwymiad i hawliau plant ac yn benodol Erthyglau 12 a 29 o Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP)[9]. Mae Erthygl 12 yn datgan bod gan blant yr hawl i ddweud beth ddylai ddigwydd pan fydd oedolion yn gwneud penderfyniadau sy'n effeithio arnynt, ac i'w barn gael ei hystyried. Mae Erthygl 29 yn nodi y dylai addysg plentyn neu berson ifanc ddatblygu personoliaeth a thalentau'r unigolyn cymaint â phosibl. Dylai annog plant i barchu eu rhieni, eu diwylliant eu hunain a diwylliannau eraill. Mae'r Comisiynydd Plant wedi cyhoeddi canllaw i ysgolion, *Y Ffordd Gywir: Dull Gweithredu Seiliedig ar Hawliau Plant yng Nghymru*[10], a ddylai lywio gwaith ysgolion i sefydlu dull seiliedig ar hawliau.
- Mae amcan galluogi 3 *Addysg yng Nghymru: Cenhadaeth ein Cenedl*[11] ('Ysgolion cryf a chynhwysol sydd wedi ymrwymo i sicrhau rhagoriaeth, tegwch a lles') yn cydnabod bod yn rhaid i bob dysgwr gael ei gefnogi er mwyn iddo fod yn barod yn emosiynol ac yn gorfforol i ddysgu mewn amgylcheddau diogel a chefnogol. Bydd pob ysgol yn rhoi ei chwricwlwm newydd ar waith o 2022 i ddysgwyr hyd at a chan gynnwys Blwyddyn 7. Yna, bydd ysgolion uwchradd yn cyflwyno eu cwricwlwm o flwyddyn i flwyddyn. Bydd angen i gwricwlwm pob ysgol roi iechyd a llesiant wrth ei wraidd; ynghyd â newidiadau i drefniadau asesu, gwerthuso ac atebolrwydd, bydd yn llywio ymddygiad yn y dyfodol, ac yn sicrhau bod iechyd meddwl yn gydradd ag iechyd corfforol a llesiant emosiynol a chyrhaeddiad.

Mae wedi'i ategu ymhellach gan ymrwymiadau Llywodraeth Cymru i lesiant plant a phobl ifanc, a nodir mewn amrywiaeth o ddeddfwriaeth a strategaethau. Amlinellir y prif ysgogwyr deddfwriaethol a strategol yn Atodiad 2.

---

[8] https://www.estyn.llyw.cymru/adroddiadau-thematig/iach-hapus-effaith-yr-ysgol-ar-iechyd-llesiant-disgyblion
[9] www.unicef.org.uk/what-we-do/un-convention-child-rights/
[10] www.complantcymru.org.uk/adnoddau/dull-hawliau-plant/y-ffordd-gywir-2/
[11] https://llyw.cymru/cenhadaeth-ein-cenedl

4.3 Camau gweithredu/gofynion allweddol

- Dylai pob partner/rhanddeiliad sy'n rhan o'r broses o roi'r Fframwaith hwn ar waith fod yn agored ac yn ymatebol i'w gilydd a bod yn glir am eu rolau a'u cyfrifoldebau i ddiwallu anghenion llesiant emosiynol a meddyliol plant a phobl ifanc yn glir.
- Er mwyn gweithredu'r dull ysgol gyfan o fewn yr ysgol, mae angen ymdrech gydweithredol a chynaliadwy gan bob aelod o gymuned yr ysgol; mae cyfrifoldeb ar y corff llywodraethu, yr uwch dîm rheoli, a'r staff addysgu a chymorth. Mae angen i ysgolion, o dan arweiniad y corff llywodraethu a'r pennaeth, wneud datganiad cadarn bod llesiant yn bwysig i gyrhaeddiad academaidd ac yn sicrhau manteision ehangach i'r gymuned a chymdeithas, nawr ac yn y dyfodol. Dylid cydnabod hyn yng nghynllun datblygu'r ysgol. Mae datblygu plant a phobl ifanc sy'n deall eu llesiant eu hunain yn ddeilliant pwysig ynddo'i hun.
- Dylai partneriaid/rhanddeiliaid gynnwys plant a phobl ifanc er mwyn deall y Fframwaith hwn. Dylai fod llwybr i blant a phobl ifanc allu rhannu eu barn â phartneriaid/rhanddeiliaid am y trefniadau sy'n cael eu rhoi yn eu lle a beth sy'n bwysig iddynt yn y Fframwaith.
- Er bod rhoi'r Fframwaith hwn ar waith yn fater i bawb, dylai cyrff llywodraethu ysgolion a phenaethiaid, yn enwedig mewn ysgolion mawr, benodi unigolyn a enwyd i arwain y broses o'u rhoi ar waith, bod yn gydgysylltydd ac ymgysylltu ag aelodau eraill o'r staff, dysgwyr, rhieni/gofalwyr ac asiantaethau allanol. Efallai y bydd yr unigolyn hwn eisoes wedi cael profiad o waith o'r fath mewn perthynas â chydgysylltu gweithgarwch Cynlluniau Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru, neu arwain gofal bugeiliol, er enghraifft.
- Ni fwriedir i'r Fframwaith hwn fod yn orfiwrocrataidd (efallai y daw manteision drwy ei roi ar waith a'i gyflwyno'n effeithiol, er enghraifft athrawon yn teimlo eu bod yn cael mwy o gefnogaeth yn yr ystafell ddosbarth). Lle bynnag y bo modd, dylid defnyddio systemau sy'n bodoli eisoes i roi'r Fframwaith hwn ar waith.
- Wrth gyflawni ymyriadau cyffredinol ac wedi'u targedu plant a phobl ifanc, neu unrhyw ymyriadau sy'n anelu at wella gwybodaeth a dealltwriaeth athrawon o'u llesiant eu hunain a llesiant plant, bydd uwch-dîm arwain yr ysgol yn sicrhau mai dim ond yr ymyriadau hynny sydd â sylfaen dystiolaeth gadarn neu un arloesol sy'n datblygu a gyflawnir. Yn hyn o beth, bydd Llywodraeth Cymru yn datblygu cronfa o adnoddau ac ymyriadau sy'n seiliedig ar dystiolaeth yn ogystal ag adnoddau datblygiad proffesiynol parhaus i'w mabwysiadu gan ysgolion i ategu'r Fframwaith hwn.
- Dylai ysgolion (yr holl staff academaidd a staff cymorth, dan arweiniad yr uwch-dîm arwain) roi'r Fframwaith hwn ar waith a'i integreiddio o fewn y cwricwlwm, yn enwedig â'r hyn a ddysgir ym Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles, er mwyn manteisio i'r eithaf ar y cyfleoedd a gynigir gan y naill a'r llall a chydnabod y cysylltiad rhyngddynt.
- Yn gysylltiedig â chylch cynllunio gwella ysgol, bydd uwch-dîm arwain yr ysgol yn cynnal adolygiad o'u hanghenion llesiant emosiynol a meddyliol ac yn rhoi cynllun ar waith i fynd i'r afael â materion ac adeiladu ar gryfderau.
- Dylai uwch-dîm arwain yr ysgol ymgysylltu â phartneriaid a'u dysgwyr er mwyn parhau i adolygu gweithgarwch yn erbyn y Fframwaith hwn ac yn unol â Safonau Cyfranogiad Cenedlaethol Plant a Phobl Ifanc[12] a'r Egwyddorion Cenedlaethol ar gyfer Ymgysylltu â'r Cyhoedd yng Nghymru[13].
- Byddwn yn parhau i adolygu'r Fframwaith hwn a'i werthuso er mwyn sicrhau ei fod yn addas at y diben. Bydd yr adolygiad cyntaf o'r fath yn digwydd ddiwedd 2022, gan ystyried yr hyn a ddysgwyd ar ôl dilyn y Fframwaith am flwyddyn academaidd lawn (2021–22). Yn fwy cyffredinol, mae Llywodraeth Cymru wedi comisiynu Prifysgol

[12] https://llyw.cymru/safonau-cyfranogiad-cenedlaethol-plant-phobl-ifanc
[13] www.participationcymru.org.uk/principles

Caerdydd i ystyried y dystiolaeth fyrdymor, tymor canolig a hirdymor er mwyn helpu i lywio'r broses werthuso.

4.4 Cyd-destun

Mae'r Fframwaith hwn wedi'i seilio ar ddull gweithredu seiliedig ar hawliau, sydd â'r nod o drawsnewid pŵer yn gadarnhaol drwy gryfhau gallu'r rhai sydd â dyletswyddau a grymuso'r rhai sydd â hawliau. Mae CCUHP yn gytundeb rhyngwladol sy'n gyfrwymol gyfreithiol, a ymgorfforwyd mewn deddfwriaeth gan Lywodraeth Cymru, sy'n nodi hawliau sifil, gwleidyddol, economaidd, cymdeithasol a diwylliannol pob plentyn, ni waeth beth fo'i hil, ei grefydd na'i alluoedd. Yn benodol:

- Erthygl 6 sy'n cydnabod bod gan bob plentyn a pherson ifanc yr hawl i oroesi a'r hawl i ddatblygu
- Erthygl 12 sy'n datgan bod gan blant yr hawl i ddweud beth ddylai ddigwydd pan fydd oedolion yn gwneud penderfyniadau sy'n effeithio arnynt, ac i'w barn gael ei hystyried
- Erthygl 24 sy'n dweud y dylai gofal iechyd i blant a phobl ifanc fod cystal â phosibl, ond sydd hefyd yn mynd ymhellach na hynny drwy ddweud bod gan blant a phobl ifanc yr hawl i fod yn fodlon yn gorfforol ac yn feddyliol
- Erthygl 29 sy'n dweud y dylai addysg plant neu bobl ifanc helpu eu meddwl, eu corff a'u talentau i fod cystal ag y gallant. Dylai hefyd ddatblygu eu parch tuag at bobl eraill a'r byd o'u cwmpas. Yn arbennig, dylent ddysgu i barchu eu hawliau nhw a hawliau eraill.

Mae Sefydliad Iechyd y Byd yn diffinio iechyd fel llesiant corfforol, meddyliol a chymdeithasol cyflawn ac nid absenoldeb clefyd neu eiddilwch. Mae'n diffinio ymhellach iechyd meddwl fel 'a state of well-being in which every individual realises his or her own potential, can cope with the normal stresses of life, can work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to her or his community'[14]. Mae llesiant meddyliol yn cynnwys ein llesiant emosiynol, seicolegol a chymdeithasol. Mae'n effeithio ar y ffordd rydym yn meddwl, yn teimlo ac yn gweithredu. Mae hefyd yn helpu i bennu sut rydym yn ymdrin â straen, yn ymwneud ag eraill ac yn gwneud dewisiadau. O ran ysgolion, mae Sefydliad Iechyd y Byd yn diffinio ysgol sy'n hybu iechyd fel un sy'n mynd ati'n barhaus i atgyfnerthu ei rôl fel lleoliad iach i fyw, dysgu a gweithio ynddo[15].

Mae gan tua 1 o bob 10 plentyn rhwng 5 ac 16 oed broblem iechyd meddwl ac mae gan lawer mwy broblemau ymddygiadol. Mae tua 50 y cant o bobl sydd â phroblemau iechyd meddwl parhaus yn cael symptomau erbyn 14 oed ac i lawer mae hynny'n digwydd pan fyddant dipyn yn iau[16]. Fodd bynnag, mae hyn yn rhoi camargraff o lefelau llesiant meddyliol gwael ymhlith plant a phobl ifanc ac nid yw'r rhan fwyaf o'r problemau emosiynol y bydd pobl ifanc a staff ysgolion yn dod ar eu traws yn glinigol o ran natur ac ni fydd angen ymyriadau arbenigol. Yn hytrach, mae'n ymwneud â chefnogi'r person ifanc, gan ei wneud yn fwy gwydn a meithrin ymdeimlad bod rhywun y gall ymddiried ynddo.

Mae datblygu'r cydberthnasau ymddiriedus hyn yn ganolog i'r dull ysgol gyfan. Mae meithrin cydberthynas gadarnhaol rhwng athro a dysgwr yn agwedd hanfodol ar ddysgu ac addysgu o safon. Bu ymchwil helaeth i effeithiau cydberthynas rhwng athrawon a dysgwyr, ac awgrymir bod cydberthynas gadarnhaol yn gallu arwain at ganlyniadau cymdeithasol ac academaidd da. Mae addysgu gan athrawon tra hyfforddedig sydd â chryn gymhelliant ac

---

[14] www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/
[15] www.who.int/health-topics/health-promoting-schools#tab=tab_1
[16] https://llyw.cymru/law-yn-llaw-iechyd-meddwl-ein-strategaeth-iechyd-meddwl

ymwybyddiaeth o drawma ac sy'n ymwybodol o'u heffaith ar ddatblygiad cyffredinol y person ifanc, y tu mewn i'r ystafell ddosbarth a'r tu allan iddi, yn ganolog i hyrwyddo llesiant emosiynol a meddyliol.

Mae'r dull ysgol gyfan yn cydnabod cymhlethdod rheoli llesiant emosiynol ysgol, e.e. addysgu pobl ifanc i:

- ddeall eu hemosiynau eu hunain a sut y gallan nhw ymaddasu ac ymdopi â'r heriau y byddant yn eu hwynebu
- rheoli heriau byrdymor lefel isel, fel cyfnod arholiadau
- rheoli rhai sefyllfaoedd hynod heriol a chymhleth, fel salwch rhiant, camddefnyddio sylweddau, cyfrifoldebau gofalu, digwyddiadau bywyd a digwyddiadau annisgwyl.

Mae'n bwysig bod ysgolion yn gallu bod yn fan lle mae oedolion, plant a phobl ifanc yn gweithio gyda'i gilydd i oresgyn heriau. Bydd plant a phobl ifanc yn profi llawer o gydberthnasau gwahanol drwy gydol eu blynyddoedd ffurfiannol, boed hynny'n gyfeillgarwch nad yw'n para'n hir iawn, sydd wedi cael ei adeiladu ar ymddiriedaeth dros nifer o flynyddoedd, neu a fydd yn parhau i dyfu drwy gydol eu bywydau fel oedolion. Gall bywyd ysgol fod yn heriol, a dylai fod yn heriol, ac, i blentyn neu berson ifanc, mae cael o leiaf un gydberthynas gadarn, rhywun y gallant ymddiried ynddo, rhywun sy'n fwy profiadol ac sydd, yn eu barn nhw, yn ystyried eu buddiannau, yn hollbwysig, nid yn unig i'w cyflawniad academaidd, ond hefyd i'w datblygiad cymdeithasol.

Mae'r dull ysgol gyfan yn ceisio cefnogi llesiant emosiynol a meddyliol da drwy gryfhau'r gydberthynas neu'r cydberthnasau rhwng:

- athro a dysgwr
- staff addysgu
- uwch-dîm arwain yr ysgol a staff ehangach yr ysgol
- yr ysgol a rhieni a gofalwyr
- yr ysgol a gweithwyr proffesiynol eraill sy'n gweithio gyda'r ysgol
- yr ysgol a'r gymuned ehangach o amgylch yr ysgol.

Gyda'r ysgol wrth wraidd bywyd y gymuned, mae llawer o waith cadarn wedi'i wneud y gellir adeiladu'r dull ysgol gyfan arno – nid oes yr un athro yn ymuno â'r proffesiwn am nad yw plant na phobl ifanc yn bwysig iddo. Mae'r dull hwn yn meithrin gwydnwch[17] ymhlith pobl ifanc: mae'n canolbwyntio ar atal ac ymyrryd yn gynnar pan fo angen hynny. Pan fydd angen dulliau wedi'u targedu'n well er mwyn mynd i'r afael â lles emosiynol a meddyliol gwael sy'n bodoli eisoes neu sy'n datblygu, yna mae gwasanaethau'n gweithio gyda'i gilydd mewn modd amserol i ymgymryd ag ymyriadau priodol.

Mae a wnelo'r dull ysgol gyfan â'r canlynol:

- ymgorffori llesiant da drwy addysgu yn ogystal â phob agwedd arall ar fywyd ysgol
- ethos sy'n rhoi gwerth ar gynhwysiant, lle mae pawb yn gweithio gyda'i gilydd, gan gyfrannu eu sgiliau a'u hadnoddau unigol er budd pawb
- creu amgylchedd cefnogol lle mae pobl ifanc yn cael eu hannog i wireddu eu potensial personol ac academaidd, lle maent yn ffynnu, yn dysgu ac yn datblygu'n emosiynol, gyda

[17] http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/888/ACE%20&%20Resilience%20Report%20(W_final2).pdf

chymorth athrawon sy'n gweithredu mewn diwylliant sydd hefyd yn rhoi gwerth ar lesiant athrawon eu hunain

- ymgorffori arferion da presennol yn y maes, megis Cynlluniau Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru, ac adeiladu arnynt[18]
- ymgorffori gwaith pobl eraill megis Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS), sydd wedi cynnig prosesau asesu, trin ac ymyrryd yn draddodiadol ac a ddylai ystyried y plentyn a'i anghenion yn fwy holistaidd.

Mae cryn dipyn o waith hefyd wedi cael ei wneud yn ystod y blynyddoedd diwethaf mewn perthynas ag effaith profiadau niweidiol yn ystod plentyndod, y mae Canolfan Gymorth Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod[19] wedi adeiladu arno ym maes addysg, sydd wedi rhoi'r adnoddau i athrawon ac aelodau eraill o staff yr ysgol nodi effaith profiadau niweidiol yn ystod plentyndod a mynd i'r afael â hi. Yn benodol, mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn ystyried effaith oedolion ar blant a phobl ifanc yn adroddiad 2018 ar Brofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod[20]. Noda'r adroddiad 'mai cael o leiaf un berthynas ddibynadwy, sefydlog a chefnogol ag oedolyn yw un o elfennau pwysicaf gwydnwch yn ystod plentyndod'. Caiff hyn ei atgyfnerthu drwy hyfforddiant Canolfan Gymorth Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod mewn lleoliadau addysg, sydd wedi cyrraedd dros ddwy ysgol o bob tair yng Nghymru ac a fydd yn sail i ddulliau ysgol gyfan.

Mae llesiant hefyd yn ymwneud â chydnabod niwroamrywiaeth, sef term cymharol newydd, sy'n cydnabod bod ein hymennydd (niwro-) yn amrywio'n naturiol rhwng pobl (yn amrywiol). Mae'n symud i ffwrdd oddi wrth eiriau meddygol megis 'anhwylder', 'anabledd' ac 'anhawster'. Yn hytrach nag ystyried yr hyn y mae rhywun yn ei chael hi'n anodd ei wneud, mae'n ein hannog i feddwl am y person yn ei gyfanrwydd. Beth mae'n ei wneud yn dda? Gyda beth y mae angen cymorth arno? Mae niwroamrywiaeth yn golygu siarad â phobl a llwybrau, yn hytrach na labeli a seilos, ac mae'n ystyried y person yng nghyd-destun ei fywyd, y gorffennol a'r presennol.

4.5 Pwysigrwydd iechyd emosiynol ac iechyd meddwl da a llesiant emosiynol da

Mae nifer o astudiaethau yn dangos bod cysylltiad agos rhwng addysg a llesiant meddyliol, a gall hyrwyddo iechyd a llesiant dysgwyr mewn ysgolion gael effaith gadarnhaol ar gydweithrediad, ymrwymiad, dysgu ac ymgysylltu dysgwyr[21]. Mae hyn yn golygu diwylliant ysgol, ethos ac amgylchedd sy'n meithrin iechyd a llesiant dysgwyr ac sy'n gallu gwella deilliannau addysgol dysgwyr. Yn yr un modd, ni ellir tanbrisio'r berthynas rhwng iechyd corfforol ac iechyd meddwl – mae problemau iechyd corfforol yn cynyddu'r risg o lesiant meddyliol gwael yn sylweddol, ac i'r gwrthwyneb[22].

Mae llesiant emosiynol a meddyliol da yn rhoi cyfle i blant a phobl ifanc ddod yn fwy gwydn i ymdopi'n well â'r heriau y maent yn eu hwynebu a thyfu'n oedolion iach a chytbwys. Ymhlith y pethau a all helpu i gadw plant a phobl ifanc yn iach ac yn wydn yn feddyliol ac yn emosiynol mae:

---

[18] www.publichealthnetwork.cymru/cy/social-determinants/education/cynlluniau-ysgolion-iach-rhwydwaith-cymru/
[19] www.aceawarewales.com/amdanom-ni
[20] www.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/888/ACE%20&%20Resilience%20Report%20(W_final2).pdf
[21] https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/370686/HT_briefing_layoutvFINALvii.pdf
[22] www.kingsfund.org.uk/projects/time-think-differently/trends-disease-and-disability-mental-physical-health

- pobl eraill yn gwrando arnynt, teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi, eu parchu a'u hadnabod fel unigolion
- bod yn iach yn gorfforol, bwyta deiet cytbwys a gwneud ymarfer corff yn rheolaidd
- cael yr amser a'r rhyddid i chwarae, dan do ac yn yr awyr agored
- bod yn rhan o deulu sy'n cyd-dynnu y rhan fwyaf o'r amser
- mynd i ysgol sy'n gofalu am lesiant ei holl ddysgwyr
- cymryd rhan mewn gweithgareddau lleol i bobl ifanc.

Mae ffactorau eraill hefyd yn bwysig, gan gynnwys:

- teimlo bod eraill yn eu caru, yn ymddiried ynddynt, yn eu deall ac yn eu gwerthfawrogi, a theimlo'n ddiogel
- teimlo bod ganddynt gymhelliant a diddordeb mewn bywyd a'u bod yn cael cyfleoedd i fwynhau eu hunain
- bod yn obeithiol ac yn optimistaidd
- yn gallu dysgu a chael cyfleoedd i lwyddo
- derbyn pwy ydynt a chydnabod yr hyn y maent yn ei wneud yn dda
- cael ymdeimlad o berthyn yn eu teulu, eu hysgol a'u cymuned
- teimlo bod ganddynt ryw fath o reolaeth dros eu bywyd eu hunain
- bod yn ddigon cryf i ymdopi pan fydd rhywbeth yn mynd o'i le (gwydnwch) a'r gallu i ddatrys problemau.

Mae rhai ffactorau risg penodol sy'n gwneud i rai plant a phobl ifanc fod yn fwy tebygol o gael problemau na phlant eraill. Nid yw'r ffactorau hyn yn bodoli ar eu pen eu hunain, a gall unigolyn brofi sawl un ar y tro; mae ganddynt wahanol lefelau o risg, gallant fod yn ffactorau tymor byr neu hirdymor ac mae rhai yn fwy cyffredin nag eraill. Maent yn cynnwys:

- salwch corfforol hirdymor neu anabledd
- rhiant/gofalwr sydd wedi cael problemau iechyd meddwl, problemau gydag alcohol, camddefnyddio sylweddau neu sydd yn neu wedi bod yn y system cyfiawnder troseddol. Yn ogystal ag effeithio ar lesiant y person ifanc ei hun, gallai hyn hefyd arwain at stigma a gwahaniaethu
- marwolaeth rhywun sy'n agos atynt
- rhieni/gofalwyr sy’n gwrthdaro
- cael eu bwlio
- cael eu cam-drin yn gorfforol neu’n rhywiol
- byw mewn tlodi
- bod yn ddigartref
- profi cam-drin domestig ac esgeulustod
- wynebu gwahaniaethu, o bosibl oherwydd eu hil, eu rhywioldeb, eu rhywedd neu eu crefydd
- bod ag angen addysgol ychwanegol
- gofalu am berthynas, ysgwyddo cyfrifoldebau oedolyn
- anawsterau addysgu hirsefydledig, o ganlyniad i fod yn blant sy'n derbyn gofal neu sydd ar ffiniau gofal
- mynd drwy lawer o newidiadau, trawma neu brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod
- teimlo'n unig ac wedi'u hynysu
- profiad o ofal.

Mae Llywodraeth Cymru yn cyhoeddi gwybodaeth flynyddol am nifer y plant a phobl ifanc sy'n dod i gysylltiad â gwasanaethau cwnsela annibynnol[23]. Ar gyfartaledd, mae'r gwasanaeth yn gweld tua 11,550 o blant a phobl ifanc bob blwyddyn ac nid yw'r ffigurau wedi amrywio'n sylweddol ers sawl blwyddyn. Mae'r materion a godwyd amlaf wedi ymwneud yn gyson â theulu, gorbryder, straen a dicter, gan adlewyrchu tuedd o ran llesiant ymhlith y bobl ifanc hyn. Mae llawer o'r materion hyn yn rhai nad ydynt yn glinigol eu natur ac nad oeddent yn gofyn am ymyriadau clinigol, ac ychydig iawn o'r bobl ifanc yr oedd angen eu hatgyfeirio ymlaen at wasanaethau mwy arbenigol. Mae plant a phobl ifanc yn wynebu llawer o'r heriau y mae oedolion yn eu hwynebu o ddydd i ddydd. Fodd bynnag, yn wahanol i oedolion sydd, yn aml, yn ddigon profiadol a gwydn i oresgyn eu heriau, nid oes gan blant a phobl ifanc yn aml y profiad a'r aeddfedrwydd, na'r gallu i roi eu heriau yn eu cyd-destun. Nid ydynt ychwaith yn gallu rheoli'n uniongyrchol agweddau penodol ar eu bywydau nac ymdopi'n dda pan fo pethau'n mynd o'i le. Gall mân broblemau ymddangos i bobl ifanc fel digwyddiadau sy'n newid bywyd. Felly, bydd oedolyn y gallant ymddiried ynddo, y gallant siarad ag ef ac a allai roi ymateb empathetig priodol a gosod eu problemau yn eu cyd-destun yn ddigon mewn llawer o achosion.

4.6 Adolygu'r broses o roi'r Fframwaith ar waith

Mae Llywodraeth Cymru yn ystyried y ffordd orau o fesur y cynnydd byrdymor, tymor canolig a hirdymor yn y maes hwn, ac mae wedi dechrau drwy gomisiynu Prifysgol Caerdydd i gynnal asesiad o werthusadwyedd. Bydd hyn yn:

- datblygu damcaniaeth newid seiliedig ar dystiolaeth sy'n cyfleu sut y bydd mewnbynnau yn arwain at effeithiau bwriadedig y dull ysgol gyfan
- sicrhau bod rhanddeiliaid allweddol (gan gynnwys plant a phobl ifanc) yn cyfrannu at yr asesiad o werthusadwyedd
- pennu i ba raddau y gall y broses o ddilyn y dull ysgol gyfan a'i effaith gael eu gwerthuso'n effeithiol
- nodi'r gweithgareddau ymchwil a chasglu data sydd eu hangen i gynnal gwerthusiad effeithiol.

Mae hwn yn ddarn o waith hirdymor a wnaiff ystyried y polisi sy'n gysylltiedig â'r ysgol gyfan yn ei gyfanrwydd.

Byddwn hefyd yn ystyried trefniadau ar wahân i fesur priodoldeb penodol ac effaith gweithredu a chymhwyso'r Fframwaith hwn, a gweithgarwch ategol. Bydd hyn yn sicrhau bod ysgolion a'u partneriaid yn cadw at y Fframwaith, ei fod yn cael ei roi ar waith yn gyson ledled Cymru, a'i fod yn parhau'n addas at y diben. I sicrhau hyn, byddwn yn gweithio gyda phartneriaid i adolygu'n benodol y broses o roi'r Fframwaith ar waith yn ystod hydref/gaeaf 2022; bydd hyn yn sicrhau y gallwn ystyried gweithgarwch sy'n rhychwantu un flwyddyn academaidd lawn (2021–22).

[23] https://statscymru.llyw.cymru/Catalogue/Education-and-Skills/Schools-and-Teachers/Counselling-for-Children-and-Young-People

5. Cyflwyniad a chymhwyso

5.1 Egwyddorion cyffredinol

- O dan CCUHP, mae gan bob plentyn yng Nghymru yr hawl i fod yn ddiogel, cael ei drin yn gyfartal, heb wahaniaethu, cael ei gefnogi i ddatblygu ei iechyd corfforol a'i iechyd meddwl, mynegi ei feddyliau a'i deimladau, cymryd rhan mewn penderfyniadau a wneir amdano, cael cymorth ychwanegol os yw'n anabl, a chael addysg sy'n ei alluogi i wireddu ei botensial.
- Dylid ystyried bod dull ysgol gyfan yn ganolog i lwyddiant dysgu am iechyd a lles a phedwar diben y cwricwlwm newydd.
- Mae cyfrifoldeb ar staff bob ysgol i fabwysiadu dull ysgol gyfan o hyrwyddo iechyd meddwl da a llesiant emosiynol ac mae'n rhan annatod o amgylchedd ysgol llwyddiannus. Fodd bynnag, mae pob ysgol yn wahanol a bydd yn wynebu heriau gwahanol, felly nid oes un ateb i bawb. Bydd uwch-dîm arwain yr ysgol yn defnyddio'r Fframwaith hwn i helpu i asesu lle mae angen iddynt wneud mwy o waith a mabwysiadu arferion sy'n diwallu eu hanghenion penodol.
- Mae modd cyflawni dull ysgol gyfan o ymdrin â lles emosiynol a meddyliol drwy arweinyddiaeth effeithiol, diwylliant cadarnhaol, a'i roi ar waith drwy gyd-gynhyrchu mewn partneriaeth â holl randdeiliaid yr ysgol, yn amrywio o lywodraethwyr a phenaethiaid i ddysgwyr, o staff addysgu a chymorth i staff cynorthwyol megis glanhawyr, gofalwyr a staff ffreutur.
- Er mwyn cyflawni dull ysgol gyfan sy'n rhoi'r plentyn wrth wraidd unrhyw benderfyniadau a wneir ar eu cyfer, mae angen gweithio mewn partneriaeth a chynnwys teuluoedd, y gymuned, cyrff statudol eraill a'r trydydd sector. Mae'r gweithgareddau yn yr ysgol yn rhan o ddull system gyfan ehangach o ymdrin â llesiant emosiynol a meddyliol. Felly, gellir ond disgwyl i staff ysgol wneud yr hyn sydd o fewn eu cymhwysedd a'u hadnoddau.
- Mae dull ysgol gyfan yn hyrwyddo tegwch i bawb, gan leihau amrywiad a defnyddio arferion sy'n seiliedig ar dystiolaeth yn gyson ac yn dryloyw, o ran defnyddio data ar gyfer gwaith cynllunio ac unrhyw ymyriadau.

5.2 Gwerthoedd

Mae'r dull ysgol gyfan yn seiliedig ar werthoedd craidd perthyn, effeithlonrwydd a chael eraill i wrando ar eich llais. Mae'r rhain yn nodi ethos yr ysgol a'r ymddygiadau a ddisgwylir gan yr ysgol gyfan, sy'n gymwys yn yr un modd i bawb, nid dim ond i ddysgwyr. Bydd ystyried llesiant yr ysgol yng nghyd-destun y gwerthoedd craidd yn helpu'r uwch-dîm arwain i benderfynu a yw ar y trywydd cywir ac yn cyflawni ei nodau llesiant. Ni ddylai'r cwestiynau/datganiadau o dan bob pennawd (perthyn, effeithlonrwydd, llais) gael eu hateb gan yr unigolyn dan sylw yn unig, ond mewn partneriaeth ag eraill. Er enghraifft, gall uwch-dîm arwain ysgol deimlo ei fod yn 'rhoi lle i gael sgyrsiau, gan roi a derbyn adborth adeiladol, gweithredu ar safbwyntiau pobl eraill i'n helpu i fod cystal ag y gallwn am fwy o'r amser' ond gall profiad athrawon, staff a dysgwyr yn yr ysgol fod yn wahanol. Dylai fod yn sail i drafodaeth a gwerthusiad gonest ac agored. Ni ddylai ysgolion ei ystyried yn 'ymarfer blwch ticio'; yn hytrach dylai helpu ysgolion i ystyried iechyd a llesiant yn eu cyd-destun lleol eu hunain, gan feddwl am y pethau cadarnhaol a'r meysydd i'w gwella, ac ystyried y ffordd orau o'u datblygu a'u mynegi drwy bolisi ac ymarfer.

	Perthyn	Effeithlonrwydd	Llais
Uwch-dîm arwain yr ysgol	Sut mae eich ysgol yn cyfrannu at ymdeimlad o berthyn?	A ydw i'n arddangos yr ymddygiad rwyf am ei weld ar bob lefel yn yr ysgol ac yn meithrin cydberthynas sy'n seiliedig ar barch, ymddiriedaeth a thegwch?	A ydw i'n rhoi lle i gael sgyrsiau, gan roi a derbyn adborth adeiladol, gweithredu ar safbwyntiau pobl eraill i'n helpu i fod cystal ag y gallwn am fwy o'r amser?
Pob aelod o staff	A wyf yn ymwybodol o anghenion llesiant fy nysgwyr a'm cydweithwyr?	A wyf yn deall fy anghenion llesiant fy hun ac effaith fy llesiant ar y rhai o'm cwmpas?	A oes gennyf yr amser i wrando ar y bobl ifanc o dan fy ngofal ac eirioli ar eu rhan pan fo angen?
Dysgwyr	A wyf yn teimlo'n ddiogel, yn cael fy ngwerthfawrogi, yn cael fy nhrin â pharch, fy mod mewn cysylltiad ag eraill ac yn cael fy nghefnogi yn yr ysgol?	A oes gennyf hunan-barch, dyheadau, hunanhyder ac empathi? A allaf feithrin a chynnal cydberthynas o ymddiriedaeth â chyfoedion? A wyf yn gwybod bod oedolion y gallaf ymddiried ynddynt a siarad â nhw pan fo angen?	A ydw i'n teimlo fy mod yn cael fy nghefnogi i siarad yn blaen, gan wybod y bydd eraill yn gweithredu ar sail fy safbwyntiau?
Rhieni/ gofalwyr/ teulu	Pa gyfraniad y gallaf ei wneud i lesiant fy mhlentyn a'i gyfoedion, yn yr ysgol a'r tu allan i'r ysgol?	A allaf ddylanwadu'n gadarnhaol ar fy mhlentyn mewn modd iach sy'n hybu llwyddiant a chynnal cysylltiadau buddiol â'r ysgol er mwyn cefnogi a hyrwyddo buddiannau cymunedol ehangach?	A ydw i'n teimlo’n hyderus ac yn gallu codi a thrafod materion ac a ydw i'n gwybod sut i fynd drwy system sy’n gweithio gyda mi i ddod o hyd i gymorth priodol pan fo’i angen?

5.3 Cymorth lleol a rhanbarthol

Mae angen i boblogaeth yr ysgol gyfan gael cefnogaeth i ddatblygu ei dull ysgol gyfan; hefyd, fel y mae cenhadaeth ein cenedl yn ei nodi, mae gan awdurdodau lleol a chonsortia rhanbarthol rôl bwysig i'w chwarae i gyd-greu polisïau, cydgysylltu gwasanaethau, mapio darpariaeth a rhoi cyfleoedd datblygiad proffesiynol ar y cyd â rhanddeiliaid allweddol eraill.

Yn benodol, gall awdurdodau lleol gefnogi'r broses o roi'r dull ysgol gyfan a system ar waith drwy wneud y canlynol:

- rhoi arweiniad ar hyrwyddo amgylchedd sy'n ystyriol o lesiant emosiynol a meddyliol, gan gynnwys cyngor ar ymyrryd yn gynnar ac atal a modelau ymarfer da

- mapio gwasanaethau a darpariaeth sy'n cefnogi iechyd meddwl a llesiant emosiynol o fewn ôl troed awdurdod lleol
- rhoi eglurder, ar y cyd, ynglŷn â chydberthnasau a phrotocolau ag asiantaethau eraill, yn enwedig ym maes iechyd, gofal cymdeithasol a'r heddlu, a gweithredu fel ffynhonnell o gymorth i ysgolion sydd â phryderon ac sy'n codi materion am ei weithredu
- sicrhau, o ran asiantaethau partner allweddol, fod adnoddau, rhai ariannol ac fel arall, yn cael eu rheoli'n strategol er mwyn sicrhau eu bod yn cael yr effaith fwyaf bosibl ar anghenion iechyd meddwl a llesiant emosiynol dysgwyr
- cefnogi uwch-dîm arwain yr ysgol i werthuso eu hamgylcheddau dysgu a'u hymarfer yng nghyd-destun iechyd meddwl a llesiant emosiynol a chynnwys dysgwyr yn llawn yn y broses hon
- gweithio gydag asiantaethau allweddol eraill i fonitro ymarfer a darpariaeth leol, gan gynnwys gwybodaeth feintiol ac ansoddol y gwerthusiad sy'n ymwneud ag iechyd a llesiant emosiynol
- cynrychioli buddiannau ysgolion ar lefel leol drwy fyrddau strategol perthnasol fel byrddau gwasanaethau cyhoeddus neu fyrddau partneriaeth rhanbarthol er mwyn sicrhau bod pob rhanddeiliad allweddol ac asiantaeth bartner yn ymwybodol o faterion ac yn cydweithio i fynd i'r afael â nhw a chynnig dull system gyfan
- cefnogi'r gwaith o gomisiynu darparwyr statudol cymorth a chyngor ar lesiant emosiynol, a darparwyr yn y trydydd sector, i weithio gydag ysgolion (yn unigol ac ar sail clwstwr), gan sicrhau bod ymyriadau cadarn sy'n seiliedig ar dystiolaeth ar gael i gefnogi'r broses o roi cwricwlwm ysgol ar waith; a chefnogi llesiant y dysgwyr a'r staff
- hwyluso mynediad at yr amrywiaeth eang o arbenigedd o fewn yr awdurdod lleol a'i bartneriaid, gan gynnwys gwasanaethau fel seicolegwyr addysg, gweithwyr ieuenctid, cwnselwyr yn yr ysgol, ymarferwyr Ysgolion Iach, athrawon cynghori, timau diogelu, gwasanaethau cymorth ymddygiad a gweithwyr cymdeithasol
- datblygu a chomisiynu amrywiaeth o gymorth ar lefelau gwahanol, megis gwasanaethau atal, gwasanaethau cyffredinol neu wasanaethau wedi'u targedu ar gyfer pob person ifanc
- dehongli data i lywio ymarfer megis Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion[24] ac adnoddau bod yn agored i niwed
- nodi'r dysgwyr hynny y mae angen ymyriad wedi'i dargedu arnynt, gan gynnwys drwy ddulliau llwyddiannus fel y *Fframwaith ymgysylltu a datblygu ieuenctid*, gan sicrhau'r ymyriadau mwyaf priodol i'r dysgwr
- cefnogi arweinwyr ysgolion drwy hyrwyddo cydweithredu rhwng ysgolion, gydag ysgolion yn cael budd o system lle rhennir arferion, profiadau ac adnoddau
- cefnogi cymuned yr ysgol gyfan (ac nid dim ond dysgwyr)
- bod yn esiampl o arfer dda eu hunain, gan arwain drwy esiampl drwy sefydlu datganiad o lesiant ac adlewyrchu ac asesu eu hanghenion llesiant eu hunain yn y gweithle.

Yn benodol, gall awdurdodau lleol gomisiynu consortia rhanbarthol i gefnogi'r broses o roi dull ysgol gyfan a system ar waith drwy wneud y canlynol:

- cefnogi datblygiad proffesiynol staff yr ysgol ac yn y lleoliad addysg mewn perthynas ag iechyd a llesiant a chefnogi'r broses o ddatblygu'r cwricwlwm
- cefnogi dysgu proffesiynol cyson a chyfleoedd gwelliant parhaus nid yn unig i athrawon ond i bob haen o staff yr ysgol a'r lleoliad addysg, gan leihau achosion o ddyblygu gwaith a sicrhau arbedion maint

---

[24] Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion: https://www.shrn.org.uk/cy/

- helpu cyrff llywodraethu i ddeall eu rôl a'u cyfrifoldebau mewn perthynas ag iechyd a llesiant dysgwyr
- darparu arbenigedd i ysgolion ar iechyd meddwl a llesiant, gan gynnwys rhannu arferion gorau a chydgysylltu hyfforddiant
- darparu her angenrheidiol a chymorth wrth ddiwallu nodau iechyd meddwl a llesiant ysgolion.

5.4 Cymhwyso mewn addysg heblaw yn yr ysgol (EOTAS) ac Unedau Cyfeirio Disgyblion

EOTAS yw darpariaeth addysg heblaw yn yr ysgol a ariennir ac a drefnir neu a ddarperir gan awdurdodau lleol. Mae EOTAS wedi'i dylunio i ddiwallu anghenion penodol dysgwyr na allant, am ba reswm bynnag, fynychu ysgol brif ffrwd neu arbennig. Mae gan awdurdodau lleol ddyletswydd i sicrhau bod dysgwyr EOTAS yn cael addysg addas neu, os yw dysgwr yn mynychu uned cyfeirio disgyblion, ei fod yn gallu manteisio ar gwricwlwm cytbwys ac eang.

Mae nifer o resymau gwahanol pam nad yw dysgwyr yn mynychu ysgol brif ffrwd ac yn cael darpariaeth EOTAS. Mae'r rhain yn cynnwys salwch (corfforol a meddwl), gwrthod mynychu'r ysgol (ffobia o'r ysgol), ymddygiad heriol sy’n gysylltiedig ag anawsterau cymdeithasol, emosiynol ac ymddygiadol, a bod mewn perygl o gael eu gwahardd o'r ysgol. I rai plant mewn lleoliadau EOTAS, nid yw strwythur yr ysgol brif ffrwd yn eu galluogi i gael eu haddysg yn y ffordd orau i ddiwallu eu hanghenion unigol.

Mae dysgwyr EOTAS yn rhai o'n plant a'n pobl ifanc mwyaf agored i niwed. Mae gan nifer sylweddol anghenion addysgol arbennig a gallant ddod o gefndiroedd heriol. O ganlyniad i'r anawsterau y maent wedi'u cael mewn addysg brif ffrwd, mae dysgwyr EOTAS yn aml wedi colli cyfnodau estynedig o addysg ac mae ganddynt fylchau yn eu haddysg. Mae'n bosibl bod ganddynt ddiffyg hunan-barch a hyder, ac mae gan lawer ohonynt ddyheadau isel ar gyfer y dyfodol. Fodd bynnag, dengys tystiolaeth fod darpariaeth EOTAS yn cael effaith gadarnhaol ar lesiant dysgwyr. Canfu ymchwil a gyhoeddwyd gan Lywodraeth Cymru yn 2013[25] fod dysgwyr yn teimlo bod EOTAS yn cael effaith gadarnhaol ar eu hunan-barch, yn ogystal ag effaith gadarnhaol ar eu cydberthnasau â'u hysgol, eu hathrawon a'u teulu.

Dylai awdurdodau lleol ystyried y Fframwaith hwn wrth drefnu neu ddarparu addysg heblaw yn yr ysgol.

5.5 Cymhwyso mewn perthynas ag addysg ddewisol yn y cartref

Mae'r CCUHP yn sicrhau'r hawl i bob plentyn dyfu i fyny'n iach, yn hapus ac yn ddiogel. Dylai llesiant a diogelwch pob plentyn a pherson ifanc fod o'r pwys mwyaf i bawb dan sylw ble bynnag y mae'n cael ei addysgu, a gan gynorthwyo rhieni a gofalwyr sy'n bennaf cyfrifol am hyn. Dylai pob asiantaeth ac aelod o staff sy'n gweithio gyda theuluoedd a phobl ifanc ystyried y Fframwaith hwn, a dylai gynnig cyngor a'u cyfeirio at adnoddau addysg sy'n briodol i'w hoedran sy'n annog gwydnwch a llesiant, ac a all leihau'r risg o niwed. Mae hyn yn cynnwys sicrhau y gall teuluoedd a phlant a phobl ifanc gael gafael ar wasanaethau cymorth, fel gwasanaethau cwnsela annibynnol awdurdodau lleol.

---

[25] https://dera.ioe.ac.uk/18415/1/130624-evaluation-education-provision-children-young-people-educated-outside-school-setting-en.pdf

5.6 Cymhwyso mewn lleoliadau blynyddoedd cynnar

Mae gan awdurdodau lleol ddyletswydd i ddarparu o leiaf 10 awr o ddarpariaeth addysg gynnar – darpariaeth Feithrin y Cyfnod Sylfaen – o'r tymor yn dilyn pen-blwydd plentyn yn 3 oed. Gellir gwneud hyn mewn meithrinfeydd a gynhelir, sydd fel arfer yn rhan o ysgolion, ysgolion meithrin a gynhelir annibynnol, neu mewn lleoliadau gofal plant annibynnol neu drydydd sector (lleoliadau nas cynhelir) a ariennir i gyflwyno cwricwlwm y Cyfnod Sylfaen.

Gwyddom fod y blynyddoedd cynnar yn hollbwysig i ddatblygiad pob plentyn. Bydd sicrhau bod llesiant emosiynol yn cael ei feithrin mor gynnar â phosibl yn sicrhau bod ein plant a'n pobl ifanc yn fwy gwydn yn y dyfodol; mae cwricwlwm y Cyfnod Sylfaen wedi'i ddatblygu â phwyslais penodol ar gefnogi llesiant plentyn yn effeithiol i wella a datgloi ei ddysgu. Nid yw ein holl ddysgwyr mewn ysgolion; mae rhai o'n hieuengaf yn derbyn eu haddysg gynnar mewn lleoliadau gofal plant nas cynhelir ac mae'n hanfodol bod pob plentyn, p'un a yw mewn addysg ai peidio, yn teimlo'n ddiogel, yn hapus ac wedi'i gefnogi. Dylai pob ymarferwr sy'n gweithio gyda rhieni/gofalwyr a phlant bach, boed hynny yn y sector a gynhelir neu nas cynhelir, gael ei rymuso i gynnig cyngor a chymorth perthnasol, a dylai gael ei annog a'i gefnogi i gymhwyso'r Fframwaith hwn.

5.7 Diwallu anghenion Dysgwyr Cymraeg ac eraill nad Saesneg yw eu hiaith gyntaf

Mae *Cymraeg 2050: Miliwn o siaradwyr* (2017)[26] yw strategaeth Gweinidogion Cymru i hyrwyddo a hwyluso'r defnydd o'r Gymraeg. Mae cael gwasanaethau drwy gyfrwng y Gymraeg yn fater o anghenrhaid i lawer o siaradwyr Cymraeg, ac mae'n bwysig diwallu'r fath angen fel rhan naturiol o addysg a darparu gofal a chymorth.

Mae rhai pobl sydd â phroblemau llesiant emosiynol a meddyliol yn arbennig o agored i niwed oherwydd gall eu gofal ddioddef os na chânt eu trin yn eu hiaith eu hunain. Ni ddylai'r defnyddiwr orfod gofyn am wasanaeth drwy gyfrwng y Gymraeg; yn hytrach dylid sicrhau bod y gwasanaeth hwnnw yn cael ei gynnig iddo. Y 'cynnig rhagweithiol' yw'r egwyddor hon. Gall gymryd amser i symud tuag at system fwy rhagweithiol o ran anghenion a dewisiadau ieithyddol, a bydd yn dibynnu ar argaeledd staff Cymraeg, ond mae gwasanaethau iechyd meddwl yn un maes â blaenoriaeth lle dylai hyn ddigwydd.

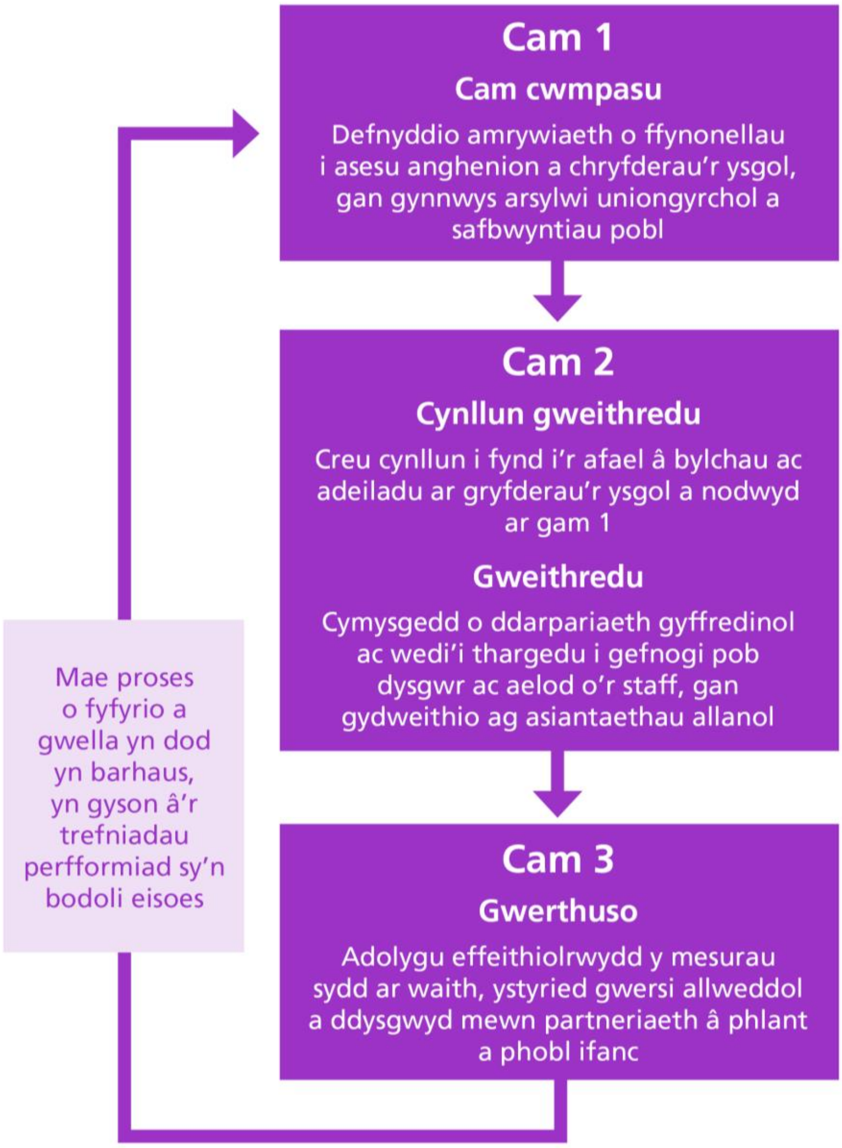
Mae'n hanfodol sicrhau tegwch o ran y gwasanaethau a ddarperir yn y ddwy iaith, yn unol â gofynion Safonau'r Gymraeg[27], a dylai'r ddarpariaeth honno adlewyrchu natur ieithyddol yr ysgol a'i dalgylch. I lawer, Cymraeg yw eu hiaith feunyddiol. Dylai ysgolion sicrhau bod ymyriadau ar gael yn Gymraeg a dylent ystyried dewisiadau ieithyddol eu dysgwyr wrth ddatblygu ymyriadau a chymorth. Byddai hefyd o fudd petai cyfleoedd hyfforddi a chymorth Cymraeg ar gael yn y gweithle'n hawdd.

Yn unol â gofynion Deddf Cydraddoldeb 2010, ni ddylid ychwaith wahaniaethu yn erbyn ffoaduriaid, ceiswyr lloches na grwpiau lleiafrifol eraill, fel mewnfudwyr a chymunedau teithwyr, am nad ydynt yn siarad Saesneg. Mae'n bwysig sicrhau bod adnoddau ar gael i bobl nad Cymraeg na Saesneg yw eu hiaith gyntaf. Mae hyn yn arbennig o wir o ystyried bod problemau iechyd meddwl yn dueddol o effeithio ar grwpiau lleiafrifol yn fwy. Mae cymorth ieithyddol, ar lafar ac yn ysgrifenedig, yn hanfodol er mwyn sicrhau bod dysgwyr a'u rhieni/gofalwyr yn deall y cyngor a'r cymorth sydd ar gael. Bydd gan ysgolion brotocolau

[26] https://llyw.cymru/cymraeg-2050-strategaeth-y-gymraeg
[27] https://llyw.cymru/safonaur-gymraeg-rheoliadau

a pholisïau clir ar waith i sicrhau bod anghenion dysgwyr nad Saesneg yw eu hiaith gyntaf yn cael eu diwallu.

Diagram llif sy'n dangos proses o ymgorffori dull ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl a llesiant emosiynol



Mae'r diagram llif yn amlinellu'r broses y bydd uwch-dîm arwain ysgol yn ei dilyn wrth roi ei ddulliau ysgol gyfan ar waith, gan roi sylw i'r egwyddorion a'r gwerthoedd cyffredinol. Ni fydd y broses yn cael ei chwblhau dros nos a bydd angen lle ac amser. Gall newid pethau deimlo'n llawn risg i reolwyr, staff a dysgwyr, ond mae newidiadau bach yn magu'r hyder i fynd ymhellach ar y daith tuag at ddull ysgol gyfan lle mae pob cam yn ystyried llesiant pawb.

Ni ddylai fod yn rhy feichus a'r bwriad yw y bydd yn sicrhau rhywfaint o gysondeb a thegwch mewn darpariaeth ledled Cymru, gan adeiladu ar ofynion y cwricwlwm newydd. Mae nifer o gyfryngau eisoes yn bodoli sy'n cefnogi gweithgarwch ac y gellir eu defnyddio i fodloni gofynion y Fframwaith hwn, megis Cynlluniau Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru a gwaith y Ganolfan Cymorth Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod.

Cam 1

6. Y cam cwmpasu

Mae angen i'r broses gynllunio ddechrau drwy asesiad gan uwch-dîm arwain yr ysgol (gan ymgysylltu â chymuned ehangach yr ysgol a phartneriaid allanol) o'i hanghenion iechyd emosiynol ac iechyd meddwl ei hun – y 'dirwedd' leol. Dylai dynnu sylw at fylchau yn narpariaeth yr ysgol a hefyd at ei chryfderau (y gellir adeiladu arnynt ymhellach).

Mae mesur ac asesu llesiant yn broses gymhleth, gydag iechyd meddwl a llesiant emosiynol plant a phobl ifanc yn newid yn aml drwy gydol eu bywydau. Yn benodol, yn ystod yr ysgol uwchradd, gwelir rhai newidiadau dramatig yn llesiant, iechyd hunangofnodedig a ffyrdd o fyw plant. Mae hyn yn dangos pwysigrwydd asesu llesiant emosiynol a meddyliol gan ddefnyddio ystod o ffynonellau er mwyn cael gwerthusiad cadarn sy'n adlewyrchu holl anghenion cymuned yr ysgol.

Dylai'r cam hwn hefyd ystyried llesiant staff; dylai uwch-dîm arwain yr ysgol ddefnyddio ystod o ffynonellau data i asesu eu hanghenion a'u cryfderau eu hunain, gan driongli'r rhain er mwyn sicrhau bod y canfyddiadau yn gadarn.

6.1 Gwerthuso

Mae hunanwerthuso effeithiol wrth wraidd y broses o greu ysgol fel sefydliad sy'n dysgu a chefnogi gwelliannau. Yng Nghymru, mae hunanwerthuso cadarn wrth wraidd ein trefniadau gwerthuso a gwella newydd. Dylai arweinwyr ysgolion, athrawon, awdurdodau lleol a chonsortia rhanbarthol ddefnyddio'r broses hunanwerthuso i gyflawni gwelliannau sy'n helpu i gyflawni'r pedwar diben ar gyfer plant a phobl ifanc, gyda dysgu a llesiant wrth wraidd cwricwlwm yr ysgol.

6.1.1 Hunanwerthuso

O ystyried pwysigrwydd hunanwerthuso, mae Llywodraeth Cymru'n datblygu adnodd gwerthuso a gwella cenedlaethol i gynorthwyo ysgolion i gynnal hunanwerthusiad cadarn, yn seiliedig ar ymholi. Bydd yr adnodd gwerthuso a gwella cenedlaethol yn rhoi amrywiaeth o egwyddorion a dulliau gweithredu i ysgolion, yn ogystal ag astudiaethau achos ac adnoddau ymarferol, i gefnogi gwaith hunanwerthuso effeithiol. Nid yw'n rhagnodi dull penodol, ac anogir ysgolion i ddefnyddio'r adnodd i ddatblygu eu dulliau hunanwerthuso, gan ddewis yr adnoddau neu'r dulliau mwyaf addas i'w haddasu a'u defnyddio yn eu cyd-destun eu hunain.

Nid yw'r adnodd cenedlaethol wedi cael ei ddatblygu'n adnodd ar ei ben ei hun. Mae cryn dipyn o gysylltiadau ar draws hunanwerthuso yn ymwneud â datblygu'r cwricwlwm, addysgeg, dysgu proffesiynol, llesiant dysgwyr a staff, a'r ysgolion fel model sefydliadau dysgu. Bydd pob ysgol hefyd yn gallu manteisio ar ddysgu proffesiynol oddi wrth gonsortia rhanbarthol sy'n ei helpu i wella. Mae hyn yn debygol o gynnwys trefniadau hunanwerthuso a'r defnydd o ddulliau monitro a gwerthuso sy'n seiliedig ar ymholi.

Bydd yr adnodd yn helpu ysgolion i ymgymryd â hunanwerthuso sy'n seiliedig ar dystiolaeth o'r hyn sy'n gweithio'n dda a'r hyn y mae angen ei wella ac i gael mwy o effaith gadarnhaol ar ddysgu a llesiant dysgwyr.

Drwy hunanwerthuso, bydd ysgolion yn nodi eu blaenoriaethau gwella, gan gynnwys llesiant. Unwaith y byddant wedi'u nodi, caiff blaenoriaethau gwella ysgolion eu dwyn ynghyd mewn un cynllun datblygu ysgol strategol, gan helpu i leihau baich gwaith, symleiddio prosesau cynllunio strategol ysgolion ac osgoi dyblygu a biwrocratiaeth ddiangen. Dylai ysgolion gyhoeddi crynodeb o'u cynlluniau datblygu. Fel cyrff atebol eu hysgolion, bydd cyrff llywodraethu yn monitro'r gwaith o gyflawni'r cynllun datblygu, gan weithredu lle nad yw'r cynnydd yn erbyn blaenoriaethau gwella yn foddhaol.

Bydd rhai ysgolion hefyd yn nodi bod llesiant yn gryfder penodol fel rhan o'u proses hunanwerthuso. Yn yr achosion hyn, bydd consortia rhanbarthol yn asesu a oes gan yr ysgolion hyn y gallu i gefnogi ysgolion eraill, a gallant hwyluso gweithio a chydweithredu rhwng ysgolion, fel rhan o system hunanwella.

6.2 Arsylwi uniongyrchol a safbwyntiau pobl

Gall uwch-dimau arwain ysgolion gael data a gwybodaeth am anghenion llesiant drwy arsylwi'n uniongyrchol a thrwy gasglu safbwyntiau pobl. Gellir cynnal ymarferion arsylwi uniongyrchol mewn amrywiol gyd-destunau dysgu, y tu mewn i'r ystafell ddosbarth a'r tu allan iddi. Dylai rhanddeiliaid allweddol, gan gynnwys staff, rhieni/gofalwyr, dysgwyr a chyrff llywodraethu, oll gael cyfleoedd rheolaidd i rannu eu safbwyntiau. Ymhlith yr enghreifftiau o'r ffordd y gellir casglu safbwyntiau mae trafodaethau â rhieni/gofalwyr ar gynnydd eu plentyn, grwpiau ffocws penodol gyda rhieni/gofalwyr neu ddysgwyr, adborth gan staff, neu fel rhan o wersi, gan weithio gyda dysgwyr i ddatblygu holiaduron ac arolygon i gasglu eu safbwyntiau. Un ffynhonnell bwysig arall o arsylwi fydd drwy werthusiadau Estyn.

6.2.1 Gwerthusiadau Estyn

Bydd Estyn yn parhau i gynnal arolygiadau o ysgolion ac adolygiadau thematig o weithgarwch, megis yr adroddiad *Iach a hapus*[28] sydd, ymhlith pethau eraill, yn gwerthuso pa mor dda y mae ysgolion cynradd ac uwchradd yng Nghymru yn cefnogi iechyd a llesiant dysgwyr. Bydd arolygiadau ysgol yn parhau i asesu cyfraniad pob ysgol at lesiant ei dysgwyr – y graddau y mae dysgwyr yn teimlo'n ddiogel a pha mor dda y maent yn datblygu'n unigolion iach a hyderus sy'n deall sut i wneud dewisiadau iach mewn nifer o feysydd. Bydd arolygwyr yn parhau i asesu'r ffordd y mae ysgolion yn olrhain ac yn monitro llesiant dysgwyr a chadarnhau pa mor llwyddiannus yw darpariaeth ysgol o ran helpu dysgwyr i ddeall effaith dewisiadau ffyrdd o fyw ac ymddygiadau ar eu hiechyd a'u llesiant meddyliol a chorfforol, yn awr ac yn y dyfodol.

6.3 Data meintiol

Mae nifer o ffynonellau data meintiol, rhai mewnol ac allanol, y bydd uwch-dîm arwain ysgol am eu defnyddio o bosibl yn ystod y cam cwmpasu. Maent yn cynnwys y canlynol.

6.3.1 Data'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion

Mae dysgwyr mewn ysgolion uwchradd a gynhelir yng Nghymru ar hyn o bryd yn cwblhau'r arolwg dwyieithog electronig o Iechyd a Lles Myfyrwyr bob dwy flynedd. Mae'r arolwg hwn yn rhan allweddol o waith y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion, y mae pob ysgol uwchradd yng Nghymru yn cymryd rhan ynddo erbyn hyn. Caiff lefel y myfyrwyr ei hategu

[28] www.estyn.llyw.cymru/adroddiadau-thematig/iach-hapus-effaith-yr-ysgol-ar-iechyd-llesiant-disgyblion

gan Holiadur ar Amgylchedd yr Ysgol, a gaiff ei gwblhau gan uwch-dîm arwain ym mhob ysgol ar bolisïau ac arferion sy’n ymwneud ag iechyd.

Mae ysgolion sy'n ymuno â'r Rhwydwaith ac yn casglu'r data yn cael Adroddiad unigol ar Iechyd a Lles Myfyrwyr, yn seiliedig ar ymatebion dysgwyr i'r Arolwg o Iechyd a Lles. Mae'r adroddiadau hyn yn rhoi data i ysgolion sy'n aelodau ar bynciau iechyd meddyliol, emosiynol a chorfforol allweddol ynghyd â data cenedlaethol at ddibenion cymharu.

Astudiaeth achos: Ysgol Bassaleg[29] – defnyddio data o'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion i gefnogi dull ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd a llesiant

Mewn ymateb i'r cwricwlwm newydd, mae Ysgol Bassaleg wedi defnyddio dull ysgol gyfan, sy'n seiliedig ar dystiolaeth ac a arweinir gan lais y dysgwr, i ddatblygu arferion addysgu newydd sy'n blaenoriaethu iechyd meddwl a llesiant. Fel rhan o hyn, dilynwyd trywydd arweinyddiaeth wasgaredig, a oedd yn cynnwys staff a disgyblion yn defnyddio eu hadroddiad Iechyd a Lles Myfyrwyr o 2017 i archwilio eu cwricwlwm a diwygio arferion addysgu.

Nododd Estyn fod rhaglen diwtor ddiwygiedig yr ysgol yn ‘ardderchog’, yn ‘weddnewidiol’ ac ‘wedi'i hysgogi gan les’. Gofynnodd y cyfarwyddwr safonau iechyd a lles a'r pennaeth cynorthwyol i bob goruchwylydd dosbarth ddatblygu cynllun pwrpasol ar gyfer y rhaglen diwtor yn seiliedig ar yr anghenion yn yr adroddiad ar Iechyd a Lles Myfyrwyr. Er enghraifft, un maes a oedd yn peri pryder oedd cyfran y myfyrwyr o Flwyddyn 10 a oedd yn secstio; felly, fel mesur ataliol, mae hyn bellach yn cael ei ystyried gyda dysgwyr Blwyddyn 9. Mae'r rhaglen diwtor bresennol a gynhelir bob bore am 25 munud nawr yn ymestyn y rhaglen addysg bersonol a chymdeithasol (ABCh) drwy gwmpasu pynciau fel iechyd meddwl, gwydnwch ac amrywiaeth LGBT+.

Hefyd, sefydlodd Bassaleg raglen Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles ar gyfer dysgwyr Blwyddyn 7, unwaith eto yn deillio o'r data yn yr adroddiad ar Iechyd a Lles Myfyrwyr. Mae'r gwersi yn cwmpasu tri phrif faes, yn cynnwys maeth, ffitrwydd a llesiant, a gynhelir o leiaf unwaith bob pythefnos ac sy'n cynnwys asesiad ar ddiwedd pob tymor. Mae'r asesiadau yn seiliedig ar y Fframwaith Llythrennedd a Rhifedd Cenedlaethol. Mae asesiad rhifedd y prosiectau hyn yn cynnwys defnyddio data Bassaleg ar Iechyd a Lles Myfyrwyr, e.e. defnyddir y graff sy'n dangos cyfran y myfyrwyr sydd fel arfer yn bwyta brecwast bob bore i annog y dysgwyr i drafod pwysigrwydd bwyta brecwast. Yn ogystal â chodi ymwybyddiaeth dysgwyr o wahanol bynciau iechyd a lles, mae'r tasgau hyn hefyd yn helpu i ddatblygu eu sgiliau dadansoddi a dehongli data.

Mae'n adnodd hunanwerthuso i fesur a yw'r newidiadau a roddwyd ar waith yn yr ysgol wedi cael effaith gadarnhaol; mae Bassaleg bellach yn cymharu canlyniadau'r arolwg o 2017 a 2019 er mwyn mesur effaith y gwahanol ymyriadau.

Defnyddir yr wybodaeth hon i ddiweddaru a theilwra'r rhaglen diwtor bresennol, yn ogystal â llywio'r cwricwlwm Iechyd a Lles newydd ar gyfer Blwyddyn 8.

---

[29] www.estyn.llyw.cymru/arfer-effeithiol/defnyddio-rhaglennir-ysgol-i-gefnogi-cydraddoldeb-ac-amrywiaeth

6.3.2 Data rheoli a rhanbarthol ysgolion

Mae ysgolion yn casglu ystod o ddata a gwybodaeth y gellir eu defnyddio i lywio llesiant dysgwyr a staff yr ysgol a'i ddeall. Mae hyn yn cynnwys gwybodaeth am gyfraddau absenoldeb a gwaharddiadau, yn ogystal â gwybodaeth a geir drwy drafodaethau gyda gweithwyr proffesiynol eraill, megis seicolegwyr addysg. Fodd bynnag, mae angen bod yn ofalus oherwydd, er y gallai data gael eu defnyddio'n briodol i geisio adnabod dysgwyr y mae angen cymorth ychwanegol arnynt, ni ddylent gael eu defnyddio i 'ddiagnosio' anghenion penodol unigolyn. Pan fydd pryderon penodol yn codi, dylai'r rhain gael eu trafod â'r arbenigwyr perthnasol a dylent gael eu hatgyfeirio fel y bo'n briodol.

6.3.3 Cynlluniau Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru

Mae'r rhan fwyaf o ysgolion eisoes yn rhan o Gynlluniau Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru sy'n helpu ysgolion i weithio tuag at Nod Ansawdd Cenedlaethol Llywodraeth Cymru, gan ddefnyddio dull ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd a llesiant. Mae ymarferwyr Ysgolion Iach yn helpu ysgolion i gynllunio camau gweithredu i ddiwallu anghenion iechyd a llesiant, ac maent wrthi'n canolbwyntio ar gefnogi llesiant meddyliol ac ymarfer corff, yn ogystal ag atal a rheoli heintiau mewn ymateb i'r pandemig.

Hefyd, mae Llywodraeth Cymru wedi cytuno i gefnogi'r gwaith o roi'r Fframwaith hwn ar waith, drwy ariannu arweinwyr gweithredu dynodedig ym mhob ardal ranbarthol/ardal bwrdd iechyd lleol.

Bydd yr arweinwyr gweithredu yn:

- darparu'r capasiti i gefnogi eu partneriaeth leol amlasiantaethol drwy gyfarwyddwyr iechyd y cyhoedd, er mwyn helpu i roi'r dull ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl ar waith yn eu hardaloedd
- darparu capasiti ychwanegol ar gyfer y gweithlu er mwyn ymdrin ag iechyd meddwl ar sail dull ysgol gyfan
- sbarduno'r gweithlu dull ysgol gyfan ehangach ym mhob ardal i gefnogi ysgolion i gynnal asesiad a'u cefnogi i ddatblygu cynlluniau gweithredu ar gyfer eu dull ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl.

Bydd yr arweinwyr gweithredu yn gweithio gyda rhanddeiliaid allweddol presennol i gefnogi ysgolion i gynnal asesiad sylfaenol a datblygu cynllun gwella cychwynnol/set o gamau gweithredu mewn perthynas â'r dull ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl.

6.3.4 Gweithgarwch awdurdodau lleol

Gall awdurdodau lleol hefyd ddarparu data meincnodi sy'n cymharu gwybodaeth am nifer o ysgolion tebyg neu glwstwr o ysgolion nid nepell o'i gilydd. Gallant hefyd ddarparu gwybodaeth ehangach a ddylai lywio gwaith cynllunio megis asesiadau o anghenion ardaloedd lleol. Dylai awdurdodau lleol, consortia rhanbarthol a phartneriaid eraill (megis Cynlluniau Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru) weithio gydag uwch-dimau arwain ysgolion a'u partneriaid er mwyn sicrhau eu bod yn ymwybodol o'r holl ffynonellau data sydd ar gael iddynt. Dylent hefyd weithio gydag uwch-dimau arwain ysgolion i ddatblygu setiau data cadarnach sy'n proffilio anghenion yn y gymuned ac yn llywio'r ymyriadau a'r strategaethau a ddefnyddir gan ysgolion. Gallai ffynonellau eraill o wybodaeth am lesiant hefyd fod ar gael gan asiantaethau eraill megis y Gwasanaeth Ieuenctid, yr heddlu a thimau cyfiawnder ieuenctid.

Astudiaeth achos: Ysgol Gyfun y Pant[30]
Mae Ysgol Gyfun y Pant yn cynnal archwiliad rheolaidd o lesiant a'r ysgol greodd yr archwiliad hwn ei hun gan ddefnyddio meddalwedd am ddim. Mae'r archwiliad hwn yn rhoi cyfle gwerthfawr i bob dysgwr rannu sut mae'n teimlo am ei hun, ei berthnasoedd a'i gynnydd yn yr ysgol. Mae staff yn ei ddefnyddio'n dda ochr yn ochr â gwybodaeth arall sydd ganddynt am ddysgwyr, fel eu presenoldeb a'u hymddygiad, i nodi'r rheiny a allai elwa o gymorth ychwanegol.

[30] www.estyn.llyw.cymru/adroddiadau-thematig/iach-hapus-effaith-yr-ysgol-ar-iechyd-llesiant-disgyblion

7. Cynllun gweithredu a'r broses weithredu

Mae ysgolion eisoes yn paratoi cynlluniau datblygu[31] sy'n cynnig glasbrint strategol ar gyfer gwella. Mae'r cynllun datblygu yn nodi'r camau gweithredu y bydd ysgol yn eu cymryd i wella deilliannau dysgwyr. Caiff ei lywio gan hunanwerthuso parhaus a gwybodaeth a thystiolaeth gyd-destunol (e.e. gan y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion) ac mae'n cynnwys blaenoriaethau gwella'r ysgol ynghyd â thargedau byrdymor a thymor hwy. Mae'n nodi sut y bydd yr ysgol yn cyflawni ei thargedau, o ran ei blaenoriaethau, a sut y bydd yn defnyddio'r adnoddau sydd ar gael iddi, gan gynnwys cyllid. Mae'n rhaid iddo hefyd nodi sut mae'r ysgol yn bwriadu datblygu ei staff. Dogfen fyw ydyw, a ddylai gael ei diwygio'n barhaus er mwyn adlewyrchu cynnydd yr ysgol o ran cyflawni ei blaenoriaethau, gan ystyried yr holl ddata ansoddol a meintiol.

Dylai ysgolion sy'n nodi llesiant emosiynol a meddyliol fel blaenoriaethau o ran gwella eu cynnwys yn eu cynllun datblygu, gyda chamau gweithredu a cherrig milltir priodol. Dylai'r camau gweithredu a'r cerrig milltir gael eu llywio gan y gofynion yn y Fframwaith hwn er mwyn sicrhau darpariaeth gyson. Dylai'r cynllun gael ei lywio gan ganfyddiadau'r asesiad o anghenion yr ysgol, sef proses i helpu i roi ffocws ar syniadau a phenderfynu pa gamau y mae angen eu cymryd i sicrhau dull ysgol gyfan.

Lle bydd ysgolion yn nodi cryfderau o ran llesiant, dylent hefyd ystyried sut y gellir adeiladu ar y rhain er mwyn ymgorffori dull ysgol gyfan ymhellach, yn ogystal â'r meysydd lle y gallent gefnogi ysgolion eraill.

Dylai uwch-arweinwyr ysgolion weithredu mewn ffordd holistaidd er mwyn sicrhau bod gofynion llesiant yr holl ddysgwyr a staff yn cael eu bodloni a dylent ystyried hyn fel rhan o'u gwaith cynllunio.

7.1 Ethos yr ysgol

Mae'r Sefydliad ar gyfer Cydweithrediad a Datblygiad Economaidd[32] yn nodi'r pedwar maes cyffredinol allweddol canlynol sy'n dylanwadu ar lesiant dysgwyr:

- seicolegol – boddhad bywyd dysgwyr, ymdeimlad o bwrpas, hunanymwybyddiaeth, ac absenoldeb problemau emosiynol
- corfforol – dysgwyr yn mabwysiadu ffordd o fyw iach ac iechyd cyffredinol dysgwyr
- cymdeithasol – cydberthynas dysgwyr â'r teulu, cyfoedion ac athrawon, a theimladau dysgwyr am eu bywyd cymdeithasol
- gwybyddol – hyfedredd dysgwyr i gymhwyso'r hyn a wyddant er mwyn datrys problemau.

Mae ysgol sy'n iach yn emosiynol ac yn feddyliol yn un sy'n mabwysiadu dull ysgol gyfan o ymdrin â llesiant; mae hyn yn helpu plant i ffynnu, dysgu a llwyddo drwy roi cyfleoedd iddyn nhw, a'r oedolion o'u cwmpas, ddatblygu'r cryfderau a'r sgiliau ymdopi sy'n sail i fod yn wydn. Mae ysgol sy'n iach yn feddyliol yn ystyried bod iechyd meddwl a llesiant emosiynol cadarnhaol yn hanfodol i'w gwerthoedd, ei chenhadaeth a'i diwylliant[33].

[31] https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2018-03/cynlluniau-datblygu-ysgolion.pdf
[32] www.oecd-ilibrary.org/docserver/9789264273856-6-en.pdf?expires=1578990731&id=id&accname=guest&checksum=7F4AA3FA436BE68A54F1761164F43F3C
[33] www.mentallyhealthyschools.org.uk/whole-school-approach/

Mae dull ysgol gyfan yn golygu pob rhan o'r ysgol yn cydweithio ac yn dangos ymrwymiad. Mae angen gweithio mewn partneriaeth rhwng llywodraethwyr, uwch-arweinwyr, athrawon a holl staff yr ysgol, yn ogystal â rhieni/gofalwyr a'r gymuned ehangach. Mae angen i'r dull ysgol gyfan gael ei ymgorffori yn niwylliant ac ethos yr ysgol ac mae'n cael effaith sylweddol ar iechyd a llesiant dysgwyr am ei fod yn dylanwadu ar eu hymdeimlad o berthyn a'u gwerth. Mae dysgwyr yn disgwyl i'r ysgol fod yn lle diogel, lle maent yn cael eu gwerthfawrogi a'u parchu yn yr un modd, a lle mae eu hawliau yn cael eu hyrwyddo a'u parchu[34].

Gellir crynhoi'r pwyntiau allweddol fel a ganlyn – dylai uwch-dîm arwain yr ysgol sicrhau:

- bod yr ysgol yn gweithredu mewn ffordd holistaidd i gefnogi iechyd meddwl da, a ystyrir yn fater i bawb
- bod yr ysgol yn cefnogi pob aelod o'r staff, gan gynnwys staff nad ydynt yn addysgu, i weithio gyda dysgwyr mewn ffordd fagwrus, gan drin dysgwyr â pharch
- bod yr ysgol wedi rhoi polisïau neu arferion priodol ar waith sy'n hyrwyddo ac yn gwella llesiant yn weithredol, megis sicrhau lefelau priodol o waith cartref
- dylai polisïau'r ysgol ynglŷn ag ymddygiad a pholisïau eraill gynnwys negeseuon cadarnhaol am bwysigrwydd llesiant dysgwyr
- mae pob agwedd ar y diwrnod ysgol yn cyfrannu at yr ymdeimlad o lesiant da o adeg cyrraedd, yn ystod gwersi ac amseroedd chwarae/egwyl, tan amser gadael. Nododd adroddiad *Iach a hapus* Estyn mai'r ysgolion gorau yw'r rhai sy'n rhagweithiol gadarnhaol gyda dysgwyr, gan eu cyfarch wrth eu henwau, gwenu, bod yn bresenoldeb sy'n rhoi sicrwydd, a nodi unrhyw un a all gael budd o gymorth ychwanegol yn gyflym
- maent yn mynd ati i annog adborth gan ddysgwyr a gweithredu arno
- caiff dysgwyr eu hannog i weithio mewn partneriaeth, gan symud o fod yn gystadleuol i fod yn gydweithredol
- ystyrir bod rhieni/gofalwyr yn bartneriaid cydradd a chânt eu hannog i ymgysylltu â chymuned yr ysgol. Os yw rhieni/gofalwyr yn deall yr hyn sy'n cael ei addysgu yn yr ystafell ddosbarth gallant ei drosglwyddo i'r cartref, gan atgyfnerthu gwaith da'r ysgol ac adeiladu arno. O ran hyn, mae gweithgarwch eisoes yn mynd rhagddo ac mae'r Hwb Cymorth Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod yn ystyried estyn gweithgarwch i'r blynyddoedd cynnar, cyn ysgol, y cyfnod sylfaen, rhieni/gofalwyr a'r cymunedau ehangach o amgylch ysgolion.

[34] www.estyn.llyw.cymru/adroddiadau-thematig/iach-hapus-effaith-yr-ysgol-ar-iechyd-llesiant-disgyblion

Astudiaeth achos: Ysgol Gynradd Pencarnisiog[35]
Yn Ysgol Gynradd Pencarnisiog, mae'r pennaeth wedi gwella diwylliant yr ysgol yn llwyddiannus dros y ddwy flynedd a hanner ddiwethaf. Yn hanesyddol, roedd gan yr ysgol ddiwylliant a oedd yn awgrymu nad oes gan ysgolion bach gwledig broblemau gyda llesiant dysgwyr, a bod stigma yn perthyn i ddysgwr sydd angen cymorth neu ymyrraeth.
O ganlyniad, nid oedd dysgwyr bob amser yn cael eu cefnogi'n ddigon da. Mae'r pennaeth wedi gweithio gyda staff a rhieni/gofalwyr i hybu iechyd a llesiant, gan ei roi wrth wraidd ei weledigaeth ar gyfer yr ysgol. Bellach, mae dysgwyr yn yr ysgol yn siarad yn agored am lesiant a phwysigrwydd rhannu ofnau a phryderon. Mae dysgwyr yn deall gwerth ac effaith y gwasanaeth ymyrraeth yn yr ysgol i ddysgwyr sy'n cael trafferth, hyd yn oed os nad ydynt wedi cael cymorth eu hunain. Mae gan staff yn yr ysgol well dealltwriaeth o anghenion a theimladau dysgwyr, ac maent yn gwella profiadau dysgu a gwasanaethau cymorth o ganlyniad.

7.2 Cwricwlwm

Mae Fframwaith Cwricwlwm i Gymru yn rhoi'r cyfle i bob ysgol yng Nghymru gynllunio ei chwricwlwm ei hun. Mae'n annog ysgolion i greu eu gweledigaeth eu hunain ar gyfer eu dysgwyr yng nghyd-destun y pedwar diben a'r dysgu a ddiffinnir ar lefel genedlaethol. Mae'n darparu'r lle i ymarferwyr fod yn greadigol a datblygu cyfleoedd dysgu ystyrlon drwy amrywiaeth o brofiadau a chyd-destunau sy'n diwallu anghenion eu dysgwyr.

Mae dod yn 'unigolion iach a hyderus' yn un o bedwar diben y cwricwlwm newydd a bydd galluogi arweinwyr i ddatblygu cydberthnasau iach yn rhan allweddol o hyn. Yn y cwricwlwm newydd, mae Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles yn ymwneud â datblygu gallu dysgwyr i wynebu heriau a chyfleoedd bywyd.

Mae Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles yn tynnu sylw at bwysigrwydd iechyd meddwl a llesiant emosiynol a'r cysylltiadau â llesiant corfforol a gwydnwch. Mae dysgu am iechyd meddwl a llesiant emosiynol yn rhan o un o'r datganiadau o'r hyn sy'n bwysig yn Fframwaith Cwricwlwm i Gymru. Bydd y datganiadau hyn yn elfennau gorfodol o gwricwlwm pob ysgol. Fodd bynnag, mae'r Fframwaith newydd yn rhoi'r hyblygrwydd i weithwyr proffesiynol ddewis cynnwys penodol sy'n diwallu anghenion dysgwyr yn eu cyd-destun penodol. Mae hyn yn cynnwys:

- **dysgu yn yr awyr agored** – mae Llywodraeth Cymru yn cydnabod gwerth unigryw dysgu yn yr awyr agored a'r llu o fuddiannau a gaiff dysgwyr ohono, gan gynnwys eu helpu i fyw bywydau iach a gweithgar, meithrin sgiliau datrys problemau, a meithrin dealltwriaeth o fyd natur a'r amgylchedd maent yn byw ynddo, a dangos parch tuag atynt. Ystyrir dysgu yn yr awyr agored fel rhan o'r holl feysydd dysgu a phrofiad; er enghraifft, bydd y Maes Iechyd a Lles yn tanlinellu pwysigrwydd cael profiadau rheolaidd yn yr awyr agored er mwyn cefnogi iechyd corfforol a meddyliol pobl ifanc
- **addysg cydberthynas a rhywioldeb** – bydd hyn yn elfen orfodol o'r cwricwlwm newydd i ddysgwyr rhwng 3 ac 16 oed, a chyhoeddir canllawiau statudol ar yr hyn y dylid ei gynnwys. Bydd addysg cydberthynas a rhywioldeb yn chwarae rhan bwysig yn y gwaith o ddiogelu ac amddiffyn pob dysgwr yng Nghymru. Bydd gan ysgolion y potensial i greu amgylcheddau diogel a grymusol sy'n adeiladu ar ddysgu a phrofiadau ffurfiol ac anffurfiol dysgwyr, a hynny all-lein ac ar-lein. Y nod yw grymuso dysgwyr yn **raddol** (ar gamau priodol o ran eu datblygiad) er mwyn meithrin yr wybodaeth, y sgiliau a'r

---

[35] www.estyn.llyw.cymru/adroddiadau-thematig/iach-hapus-effaith-yr-ysgol-ar-iechyd-llesiant-disgyblion

gwerthoedd moesegol fel bod ganddynt yr adnoddau i allu deall sut mae cydberthnasau, rhyw, rhywedd a rhywioldeb yn llywio eu bywydau eu hunain a bywydau pobl eraill. Mae'n ceisio cefnogi hawliau dysgwyr i fwynhau cydberthnasau cyfartal, diogel, iach a boddhaus drwy gydol eu bywydau
- galluogi dysgwyr i adnabod, deall a nodi achosion o wahaniaethu a thrais, a gwybod sut a ble i gael cymorth a chyngor ar amrywiaeth o faterion. Rydym yn glir na ddylai addysg cydberthynas a rhywioldeb gael ei chyflwyno ar ei phen ei hun. Dylai gael ei hystyried fel rhan o ddull ysgol gyfan, gan sicrhau ei bod yn cael ei hintegreiddio a'i chydgysylltu'n effeithiol fel rhan o'r cwricwlwm cyfan. Mae dysgu proffesiynol yn elfen allweddol o ymgorffori addysg cydberthynas a rhywioldeb gynhwysfawr drwy ddull ysgol gyfan. Dylai ysgolion alluogi eu hathrawon i achub ar gyfleoedd dysgu a all eu cynorthwyo i feithrin hyder a gwybodaeth am bynciau addysg cydberthynas a rhywioldeb.

7.3 Llesiant staff

Er mwyn i ddull ysgol gyfan fod yn llwyddiannus, ni all fod wedi'i gyfyngu i lesiant dysgwyr, ond mae'n rhaid iddo hefyd ystyried llesiant pob aelod o'r staff. Gall materion sy'n effeithio ar lesiant athrawon gael effaith ganlyniadol sylweddol ar lesiant dysgwyr. Mae athrawon sy'n iach yn emosiynol ac yn feddyliol yn gallu meithrin cydberthynas gadarn rhwng yr athro a'r dysgwyr yn well. Mae hyn, yn ei dro, yn bwysig, nid yn unig o ran sicrhau cyrhaeddiad academaidd, ond o ran magu ethos sy'n meithrin y person ifanc, gan ddatblygu ei gydweithrediad, ei ymrwymiad, ei wydnwch a'i hyder.

Mae angen i uwch-dîm arwain pob ysgol fod yn ymwybodol o feysydd penodol o straen sy’n effeithio ar lesiant staff, a dylai sicrhau bod ymyriadau sy’n seiliedig ar dystiolaeth yn cael eu hyrwyddo, gyda’r staff yn cael eu cefnogi mewn ffordd amserol a phriodol pan fo angen. Nid ffactorau o fewn yr ysgol yw’r unig rai a all effeithio ar lesiant athrawon. Bydd yr adnodd hunanwerthuso Gwerthuso a Gwella Cenedlaethol yn galluogi uwch-dimau arwain i adolygu llesiant athrawon a nodi ffactorau straen cyffredin megis llwyth gwaith mawr neu feichiau gormodol y tu allan i weithgareddau'r ystafell ddosbarth. Bydd y blaenoriaethau a'r camau gweithredu canlyniadol yn rhan o'r broses gynllunio i wella'r ysgol ac yn helpu i lywio polisïau a chynlluniau sy'n ymwneud â mynd i'r afael â llwyth gwaith a llesiant y gweithlu addysg.

Mae cenhadaeth ein cenedl Llywodraeth Cymru yn atgyfnerthu ymrwymiad i leihau llwyth gwaith a biwrocratiaeth ddiangen drwy roi mwy o eglurder ynglŷn â'r hyn sy'n ofynnol ac nad yw'n ofynnol yn yr ystafell ddosbarth.

Mae'r camau sydd eisoes wedi'u cymryd i fynd i'r afael â rhai o'r materion yn cynnwys:

- datblygu system gwerthuso ac atebolrwydd newydd sy'n seiliedig ar ymddiriedaeth, deialog proffesiynol llawn parch a chymesuredd
- cyhoeddi adnoddau ar 'leihau llwyth gwaith', yn ogystal â deunyddiau hyfforddiant a chanllawiau ar y cyd â'n rhanddeiliaid (gan gynnwys Estyn, consortia ac undebau)
- cyflwyno gwelliannau er mwyn sicrhau mynediad cyfartal i athrawon i wasanaethau digidol drwy Hwb
- sefydlu'r Grŵp Rheoli Llwyth Gwaith a Lleihau Biwrocratiaeth, mewn partneriaeth â rhanddeiliaid allweddol o bob haen ac undebau llafur athrawon, er mwyn mynd i'r afael â materion sy'n ymwneud â llwyth gwaith ar gyfer y gweithlu addysg.

Er ei bod yn amlwg ein bod yn gwneud cynnydd, mae angen inni barhau i gydweithio ym mhob rhan o'r proffesiwn addysg. Fel y'i cyhoeddwyd gan y Gweinidog Addysg, y pedair

blaenoriaeth allweddol y mae'r Grŵp Rheoli Llwyth Gwaith a Lleihau Biwrocratiaeth yn gweithio tuag atynt yw:

- datblygu Siarter a Phecyn Cymorth Llwyth Gwaith ar gyfer gweithlu'r ysgol
- diwygio a hyrwyddo'r Adnoddau a'r Pecyn Hyfforddiant Lleihau Llwyth Gwaith a monitro faint o athrawon sy'n eu defnyddio
- datblygu'r modelau hyfforddiant ac astudiaethau achos enghreifftiol a baratowyd ym mhob un o'r pedwar rhanbarth consortiwm ymhellach a'u dosbarthu er mwyn datblygu dull gweithredu cydlynol i'w cymhwyso ar sail genedlaethol
- cynnal ymarfer archwilio sector cyfan i weld pa ddata a gaiff eu casglu ar bob haen a sut y dylai'r asesiadau o effaith ar lwyth gwaith gael eu hystyried fel rhan o'r broses o ddatblygu polisïau.

Hefyd, mae Llywodraeth Cymru wedi comisiynu gwasanaethau Education Support, sef elusen sy'n arbenigo mewn cefnogi iechyd meddwl a llesiant staff addysg. Bydd prosiect Education Support ar waith drwy gydol blwyddyn academaidd 2020/21, a bydd yn darparu amrywiaeth o wasanaethau yn amrywio o ddigwyddiadau digidol byw, hyfforddiant ar wydnwch, grwpiau cymorth cymheiriaid, deunyddiau cefnogi llesiant ar gyfer Hwb, a gwasanaethau cymorth dros y ffôn.

Er bod llwyth gwaith a phwysau'r proffesiwn yn ffactorau sy'n uniongyrchol gysylltiedig â llesiant, un ffactor arall sy'n achosi straen, sydd yr un mor bwysig, yw ymddygiad yn yr ystafell ddosbarth a gorfod delio â phroblemau ymddygiad a phroblemau eraill sy'n gysylltiedig â'r plant a'r bobl ifanc y maent yn eu haddysgu. Nod y dull ysgol gyfan a’r Fframwaith hwn yw mynd i’r afael â’r ffactorau hynny yn benodol, drwy sicrhau bod staff wedi’u cefnogi i ddelio’n briodol â materion yn yr ystafell dosbarth a bod llesiant eu hunain yn cael ei barchu yn yr un modd.

Mae angen i uwch-dimau arwain ysgolion gydnabod yr amrywiol ffactorau sy'n effeithio ar lesiant athrawon. Yn ystod 2021 bydd Llywodraeth Cymru yn cynnal adolygiad arwain, lle byddwn yn edrych ar y cymorth sydd ar gael i arweinwyr ledled Cymru er mwyn sicrhau y gallwn gynnig eglurder ynghylch cyfrifoldebau pawb dan sylw. Sefydliad hyd braich sy'n derbyn arian grant yw'r Academi Genedlaethol ar gyfer Arweinyddiaeth Addysgol, a ddatblygwyd ac a lansiwyd ym mis Mai 2018, sy'n ystyried pob agwedd ar arweinyddiaeth yn y sector addysg. Ymhlith pethau eraill, mae'n ystyried ansawdd darpariaeth datblygu arweinwyr, ac mae'n gyfrwng i ddatblygu arweinyddiaeth wrth symud ymlaen. Cafodd ei sefydlu ar gais y Gweinidog yn 2016.

Fel rhan o waith y sefydliad, mae wedi ystyried iechyd a llesiant arweinwyr yn y system o ganlyniad i COVID-19, a sut y gellir eu cefnogi wrth symud ymlaen. Yn ddiweddar, cynhaliodd gynhadledd ar y thema llesiant. Mae hefyd yn sefydlu gweithgor i edrych ar ganlyniadau arolwg ar lesiant arweinwyr, gyda'r nod o ddatblygu strategaeth llesiant i arweinwyr yng Nghymru.

Astudiaeth achos: Ysgol Gynradd Penllergaer[36]
Talodd Ysgol Gynradd Penllergaer, Abertawe, i'r gwasanaeth lleol sy'n darparu cwnsela yn yr ysgol oruchwylio'n rheolaidd unrhyw aelod o staff a oedd yn dymuno cymryd rhan. Roedd gallu rhannu'u teimladau a'u profiadau yn werthfawr i staff a gymerodd ran, a dysgont fedrau cefnogi'i gilydd. Bellach, mae'r ysgol yn cynnal ei goruchwyliaeth ei hun yn fewnol.

7.4 Amgylchedd yr ysgol

Mae amgylchedd ffisegol yr ysgol (ystafelloedd dosbarth, mannau awyr agored, ardaloedd bwyta ac ardaloedd eraill a rennir a thoiledau) oll yn cyfrannu at ymdeimlad dysgwr o lesiant. Mae hefyd yn cyfrannu at lesiant yr oedolion sy'n gweithio yn yr ysgol ac yn ymweld â hi'n rheolaidd.

Gall y defnydd o ofod, golau, sŵn a thymheredd (yn ogystal â waliau at ddibenion arddangos) oll gyfrannu at ymddygiad plant a gallu'r ysgol i reoli'r ymddygiad hwnnw, yn ogystal â graddau'r rhyngweithio cymdeithasol rhwng dysgwyr a staff yr ysgol. Mae mynediad at fannau awyr agored a'r defnydd a wneir ohonynt hefyd yn cyfrannu at lesiant corfforol a meddyliol da.

I bobl ifanc sydd mewn trallod, mae mynediad at fannau diogel, preifat (ond nid ynysig) a thawel lle na all neb eu gweld na'u clywed, yn bwysig. Defnyddir ysgolion i ddarparu mannau at ddefnydd cwnselwyr ysgol sy'n bodloni'r meini prawf hyn, ond mae angen hefyd gydbwyso'r angen i ddarparu man preifat anogol â sicrhau nad oes unrhyw fan o'r fath yn cael ei labelu er mwyn osgoi sefyllfa lle mae stigma a gwahaniaethu yn gysylltiedig â'r defnydd a wneir ohono.

Mae Rhaglen Ysgolion a Cholegau'r 21ain Ganrif[37] yn ymrwymedig i wella amgylcheddau dysgu i'n dysgwyr a chefnogi ysgolion i ystyried defnyddio mannau addysgol yn effeithiol ar gyfer anghenion pob dysgwr. Mae ymgynghoriad cynnar â rhanddeiliad ar ddyluniad adeiladau ysgol newydd neu adeiladau wedi'u hadnewyddu yn sicrhau y caiff iechyd a llesiant dysgwyr eu hystyried ar y cam cynharaf. Anogir awdurdodau lleol a sefydliadau addysg bellach i integreiddio mesurau dylunio priodol er mwyn cael effaith gadarnhaol ar lesiant hefyd.

7.5 Amseru'r diwrnod ysgol

Mae trefn arferol yn rhan bwysig o fywydau plant. Rhydd strwythur a ffiniau, ac mae hefyd yn cefnogi staff addysgu. Er y gall newidiadau dros dro i amseroedd dechrau a gorffen fod yn angenrheidiol i hwyluso cadw pellter cymdeithasol yn ystod y pandemig, gall newidiadau mwy parhaol amharu ar rieni/gofalwyr a phlant. Hefyd, gall llai o amser egwyl gael effaith niweidiol ar ddysgwyr, yn enwedig os cyfyngir ar yr amser sydd ar gael i fwyta, chwarae, ymlacio neu gymdeithasu. Dylai ysgolion ac awdurdodau lleol sicrhau eu bod yn ystyried yn ofalus effaith gwneud newidiadau o'r fath ar lesiant dysgwyr a rhieni/gofalwyr wrth ystyried gwneud newidiadau i amseroedd sesiynau ysgolion. Ni ddylai amseroedd dysgu ac addysgu gael eu lleihau yn sgil gwneud newidiadau, ac ni ddylai amseroedd egwyl gael eu lleihau i'r fath raddau a all gael effaith andwyol ar lesiant dysgwyr.

---

[36] O Adroddiad *Iach a hapus* Estyn (2019).
[37] https://llyw.cymru/rhaglen-ysgolion-yr-21ain-ganrif

7.6 Pwysigrwydd chwarae

Mae chwarae hunangyfeiriedig a ddewisir yn rhydd yn gwneud cyfraniad hanfodol at iechyd, llesiant a datblygiad plant. Mae Llywodraeth Cymru yn rhoi cryn bwys ar chwarae a'i bwysigrwydd i fywydau plant yn ein cymdeithas. Rydym yn ymrwymedig i gefnogi hawl sylfaenol plant i allu chwarae. Mae chwarae yn rhan ganolog o fwynhau bywyd, mae'n cyfrannu at lesiant plant, ac mae'n hanfodol i ddatblygiad gwybyddol, corfforol, cymdeithasol, ymddygiadol ac emosiynol plant. Drwy chwarae y mae plant yn ymgysylltu ac yn rhyngweithio â'r byd o'u cwmpas.

Dros y degawdau diwethaf, bu dirywiad yn rhyddid plant i chwarae a darganfod pethau drostynt eu hunain, heb i oedolyn eu harwain a'u cyfeirio. Mae hyn wedi deillio o ofnau rhieni (fel dieithriaid, traffig, bwlio a pheryglon byd natur), yr amser a'r pwys cynyddol sy'n gysylltiedig â'r ysgol, a'r tu allan i'r ysgol, blant yn treulio mwy o amser mewn lleoliadau addysg (fel hyfforddiant pêl-droed, neu wersi dawns neu gerddoriaeth) lle maent yn cael eu cyfarwyddo, eu graddio a'u beirniadu gan oedolion.

Mae'n allweddol bod ysgolion yn cefnogi chwarae rhydd i blant o bob oedran drwy roi digon o amser yn ystod y diwrnod ysgol i chwarae a chael egwyl. Mae chwarae rhydd yn galluogi plant i ddysgu sut i ddatrys eu problemau eu hunain a dod yn gymwys wrth ddilyn eu diddordebau eu hunain a'r hyn sy'n eu gwneud nhw'n hapus. Dengys tystiolaeth fod chwarae gweithredol yn gwneud cyfraniad pwysig at iechyd a llesiant plant. Dangosir ei fod yn cyfrannu at iechyd corfforol a meddyliol plant, yn lleihau gordewdra mewn plentyndod ac yn lleihau'r tebygolrwydd y byddant yn profi gorbryder, iselder, ac anhwylderau eraill.

Gall gwrthod cael amser egwyl fel cosb am ymddygiad drwg a chynnwys hynny mewn polisïau rheoli ymddygiad beri stigma a bod yn gyfystyr â bwlio. Hefyd, mae'n mynd yn groes i hawl plant i chwarae.

Dylai ysgolion fod yn ymwybodol o ddatganiad yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diolgelwch 'Children's play and leisure – promoting a balanced approach'[38], sy'n cydnabod buddiannau cyfleoedd chwarae heriol, ac yn cydnabod wrth gefnogi 'the provision of play for all children in a variety of environments…HSE understands and accepts that this means children will often be exposed to play environments which, whilst well-managed, carry a degree of risk and sometimes potential danger.'

Mae hawl plant i chwarae wedi'i nodi yn Erthygl 31 o Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn. Noda Sylw Cyffredinol y Cenhedloedd Unedig ar Erthygl 31 fod gan ysgolion rôl bwysig yn hyrwyddo'r hawl i chwarae.

Cymru oedd y wlad gyntaf yn y byd i roi chwarae ar sail statudol. Rhaid i awdurdodau lleol yng Nghymru asesu a, lle y bo'n ymarferol, sicrhau digonolrwydd cyfleoedd chwarae i ddiwallu anghenion teuluoedd yn eu hardal. Mae rheoliadau a chanllawiau statudol yn amlinellu'r ystod eang o faterion mewn sawl maes polisi y mae'n rhaid i awdurdodau lleol eu hystyried yn eu hasesiadau o ddigonolrwydd chwarae. Fel rhan o'u hasesiadau o ddigonolrwydd chwarae, rhaid i awdurdodau lleol asesu i ba raddau:

- y caiff blant amgylchedd chwarae diddorol yn ystod egwyliau yn ystod y diwrnod ysgol
- y caiff blant egwyliau chwarae yn y bore, amser cinio ac yn y prynhawn.

---

[38] www.hse.gov.uk/entertainment/childs-play-statement.htm

Mae *Cymru – gwlad lle mae cyfle i chwarae* (2014) yn ganllawiau statudol i awdurdodau lleol eu dilyn wrth asesu a sicrhau cyfleoedd chwarae digonol i blant yn eu hardaloedd. Mae'n cynorthwyo awdurdodau lleol i gydymffurfio â'r ddyletswydd o dan adran 11 o Fesur Plant a Theuluoedd (Cymru) 2010. Noda'r canllawiau statudol fod ysgolion yn rhoi cyfle pwysig i blant chwarae yn ystod y diwrnod ysgol ac am gyfnodau cyn ac ar ôl eu gwersi. Gall ysgolion hefyd gynnig lle gwerthfawr i blant chwarae dros y penwythnos ac yn ystod y gwyliau.

Mae Chwarae Cymru, yr elusen sy'n cefnogi chwarae plant yng Nghymru, wedi creu canllawiau ac adnoddau defnyddiol y gall ysgolion eu defnyddio[39].

7.7 Gwybodaeth, codi ymwybyddiaeth ac eiriolaeth

Mae cynnydd da wedi cael ei wneud yn ystod y blynyddoedd diwethaf o ran codi ymwybyddiaeth o iechyd meddwl gwael a mynd i'r afael â stigma a gwahaniaethu mewn cymdeithas. Yn amgylchedd yr ysgol, dylai staff addysgu annog dysgwyr i drafod ac ystyried eu llesiant emosiynol a meddyliol eu hunain (mewn ffordd nad yw'n gwneud iddynt deimlo dan bwysau i ddatgelu materion personol), a llesiant emosiynol a meddyliol pobl eraill, gan gynnwys sut i ddatblygu ymatebion empathetig i'w cyfoedion. Mae'r cwricwlwm newydd ac, yn benodol, Faes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles, yn rhoi cyfleoedd i ymgorffori'r dull gweithredu hwn mewn gwersi penodol ac ar draws dysgu fel y bo'n briodol.

Diffinnir llythrennedd iechyd meddwl, sy'n deillio o'r cysyniad o lythrennedd iechyd, fel deall sut i gael a chynnal llesiant meddyliol cadarnhaol[40]. Mae'n adnodd grymuso pwysig, yn enwedig i bobl ifanc ag ADY, am ei fod yn helpu pobl i ddeall eu llesiant eu hunain yn well ac yn eu galluogi i weithredu ar yr wybodaeth hon. Mae'n gwella gwydnwch a rheolaeth pobl ac yn gwneud iddynt fod yn fwy tebygol o ofyn am gymorth.

Gall ysgolion chwarae rôl allweddol i ddatblygu llythrennedd iechyd meddwl dysgwyr a grymuso plant a phobl ifanc i wneud penderfyniadau ar sail gwybodaeth. Dylai uwch-dimau arwain ysgolion ystyried y gynulleidfa a dargedir ganddynt (e.e. dysgwyr, rhieni/gofalwyr a staff) a chwilio am ffyrdd arloesol o sicrhau bod gwybodaeth ar gael i bob un ohonynt; er enghraifft, ar wefan yr ysgol, cefnogi dysgwyr hŷn i weithredu fel mentoriaid sy'n gyfoedion, ac annog pob aelod o staff yr ysgol i deimlo'n gyfforddus wrth gyfeirio at adnoddau cymorth a gwybodaeth berthnasol am lesiant. Dylent sicrhau eu bod yn rhoi cyhoeddusrwydd i wybodaeth ar adegau pan fo'i hangen fwyaf (e.e. yn ystod cyfnod arholiadau), gan sicrhau bod ymgyrchoedd rheolaidd a negeseuon allweddol yn cael eu hyrwyddo mewn fformatau priodol, megis y cyfryngau cymdeithasol.

Mae yna hefyd nifer o asiantaethau allanol, yn enwedig yn y trydydd sector, a all roi cymorth ac adnoddau i ysgolion, o ran rhoi gwybodaeth a chymorth i ddysgwyr a rhieni/gofalwyr, ac o ran hyfforddiant i'r staff a chynnig gwasanaethau eiriolaeth. Gall mynediad at gymorth eiriolaeth, yn enwedig i'r rhai sydd â lefelau uwch o lesiant meddyliol gwael, fod yn arbennig o fuddiol, gan fod plant a phobl ifanc yn aml yn dweud eu bod yn teimlo'n ansicr ac nad ydynt yn gwybod ble i droi yn ystod y cyfnod anodd hwn. Gall mynediad at gymorth gweithwyr ieuenctid helpu i gynnig cydberthynas hwylus ag oedolyn yr ymddiriedir ynddo, yn enwedig i'r bobl ifanc hynny sy'n ei chael hi'n anodd gofyn am gymorth gan athrawon neu'r rhai yr ystyrir eu bod mewn swyddi ag awdurdod.

---

[39] www.chwaraecymru.org.uk/cym/cyhoeddiadau/schoolsgroundstoolkit
[40] www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/m/mental-health-literacy

Fel rhan o'n hymrwymiad i gefnogi dull ysgol gyfan cyson ledled Cymru, bydd Llywodraeth Cymru yn gweithio gyda phartneriaid i ddarparu ystod o wybodaeth a deunyddiau codi ymwybyddiaeth y cytunir arnynt y gall ysgolion eu defnyddio.

Mae *Gwasanaethau Eirioli Proffesiynol Annibynnol: Fframwaith Safonau a Chanlyniadau Cenedlaethol ar gyfer Plant a Phobl Ifanc yng Nghymru* (2019)[41] yn gosod canlyniadau llesiant ar gyfer pobl sydd angen gofal a chymorth, a gofalwyr sydd angen cymorth. Mae hynny'n cynnwys eiriolaeth. Noda'r Fframwaith fod yn rhaid i bobl gael y cyfle i siarad drostynt eu hunain a chyfrannu at y penderfyniadau sy'n effeithio ar eu bywydau, neu fod ganddynt rywun a all wneud hynny drostynt. Rhaid mesur cyflawni hyn; mae'n hanfodol bod comisiynwyr a darparwyr gwasanaethau eiriolaeth yn gallu mesur ansawdd eu gwaith, yn ogystal â faint o waith a wneir, a chael sicrwydd eu bod yn gwneud gwahaniaeth gwirioneddol i fywydau plant a phobl ifanc. Felly, mae'r Fframwaith Safonau a Chanlyniadau Cenedlaethol ar gyfer Plant a Phobl Ifanc yn amlinellu'r prif safonau a chanlyniadau o ran eiriolaeth.

Mae'r Dull Cenedlaethol ar gyfer Eiriolaeth Statudol, sydd wedi bod ar waith ers 2017, yn nodi disgwyliadau cenedlaethol a rennir o ran cael gafael ar wasanaethau eiriolaeth (annibynnol a phroffesiynol) a'u hargaeledd. Wedi'i ategu gan y Fframwaith Safonau a Chanlyniadau Cenedlaethol, cydrannau cyffredin manyleb gwasanaeth a thempled adrodd, mae'r Dull Cenedlaethol ar gyfer Eiriolaeth Statudol yn atgyfnerthu ac yn sicrhau cynnig cyson a phrofiadau cyson i blant ac ymarferwyr. Mae'r Dull Cenedlaethol ar gyfer Eiriolaeth Statudol yn tystio ac yn llywio ymhellach waith cyflawni a gwella yn y dyfodol drwy adrodd meintiol ac ansoddol ar lefel leol, lefel ranbarthol a lefel genedlaethol.

Cynhaliodd y grŵp gorchwyl a gorffen ei gyfarfod olaf ar 25 Ionawr. Mae dogfen gwaddol yn cael ei llunio a fydd ar gael ar wefan Llywodraeth Cymru. Bydd yn cynnwys dogfennau elfennol y NASA:

- *Gwasanaethau Eirioli Proffesiynol Annibynnol: Fframwaith Safonau a Chanlyniadau Cenedlaethol ar gyfer Plant a Phobl Ifanc yng Nghymru*
- manyleb gwasanaeth
- dull ystod a lefel
- templed adrodd cenedlaethol
- canllawiau i ddarparwyr eirioli ar gwblhau'r templed adrodd cenedlaethol.

O dan NASA 'Mae hawl gan blant a phobl ifanc i gael cynnig rhagweithiol o eiriolaeth gan eiriolwr proffesiynol annibynnol (EPA) statudol lle y deuant yn blant sy'n derbyn gofal neu sy'n destun ymholiadau amddiffyn plant sy'n arwain at Gynhadledd Amddiffyn Plant Gychwynnol'. Mae adran 21 o God Ymarfer Rhan 10 (Eiriolaeth) yn darparu mwy o fanylion am hyn[42].

Hefyd, ar hyn o bryd, mae Llywodraeth Cymru yn ariannu Meic[43] – y llinell gymorth gwybodaeth, cyngor ac eiriolaeth i blant a phobl ifanc – sef gwasanaeth llinell gymorth i blant a phobl ifanc hyd at 25 oed yng Nghymru. Mae'r gwasanaeth yn cynnig llinell

---

[41] https://llyw.cymru/fframwaith-safonau-chanlyniadau-cenedlaethol-ar-gyfer-plant-phobl-ifanc
[42] https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2019-05/cod-ymarfer-rhan-10-eiriolaeth.pdf
[43] www.meiccymru.org/

ffôn/tecstio, yn ogystal â gwefan sy'n darparu cyngor ac arweiniad ynghylch unrhyw faterion a allai effeithio ar blant a phobl ifanc.

Hefyd mae gan Tros Gynnal Plant wefan (gweler https://whatisadvocacy.cymru/?lang=cy/) sy'n adnodd i ddysgwyr weld sut y gallant gael gafael ar wasanaethau eirioli yng Nghymru.

7.8 Darpariaeth gyffredinol

Dylai amrywiaeth o adnoddau a chymorth ar gyfer eu llesiant emosiynol a meddyliol fod ar gael i bob plentyn a pherson ifanc yn yr ysgol a gartref, os oes angen dull dysgu cyfunol. Nid oes a wnelo darpariaeth gyffredinol ag angen dysgwyr i gael cymorth arbenigol penodol, a'i roi iddynt, ond yn hytrach mae a wnelo â'u helpu i ddeall eu llesiant eu hunain wrth feithrin gwydnwch a chreu systemau ymdopi i reoli'r straen a'r heriau bob dydd a wynebir drwy gydol bywyd, yn ogystal â gwybod pryd a sut i gael gafael ar gymorth. Dylai hyn gael ei adlewyrchu gan ystod o ddarpariaethau cyffredinol y mae dysgwyr yn eu cael yn yr ystafell ddosbarth, megis cyflwyniadau i lythrennedd emosiynol, neu'r tu allan i'r ystafell ddosbarth, gan gynnwys drwy ddulliau gweithredu gwaith ieuenctid neu gymorth bugeiliol cyffredinol.

Bydd gwaith i integreiddio elfennau o Gynlluniau Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru â gofynion y Fframwaith hwn a chymorth yr arweinwyr gweithredu yn helpu ysgolion i nodi eu blaenoriaethau ar gyfer gwella a'u cryfderau y gallant ddatblygu darpariaeth gynaliadwy yn seiliedig arnynt.

Fodd bynnag, nid oes angen i gymorth cyffredinol gael ei roi drwy ddarparu rhaglenni ffurfiol, ond mae llawer o raglenni ffurfiol ar gael, a gallant gynnig dull strwythuredig. Yn hytrach, y cyfan fydd ei angen mewn llawer o achosion yw ethos ysgol sy'n meithrin pobl ifanc, cydberthynas y gellir ymddiried ynddi â staff yr ysgol, y gallu i drafod problemau, a'r ffordd y caiff llesiant ei addysgu drwy gwricwlwm newydd ysgol. Dylid hefyd ystyried camau gweithredu eraill sy'n cefnogi llesiant megis creu cysylltiadau cadarnach ag unedau cyfeirio disgyblion a rhoi cyfleoedd i ddysgwyr gymryd rhan mewn gweithgareddau yn yr awyr agored, amser distrwythur wythnosol ar gyfer gweithgareddau llesiant, neu fannau galw heibio tawel y gallant eu defnyddio pan fo angen 'amser ymdawelu' arnynt.

Lle y bydd uwch-dimau arwain ysgolion yn dewis defnyddio ymyriad cyffredinol strwythuredig, dylai ymyriadau sy'n seiliedig ar dystiolaeth fod ar gael iddynt a dylai fod ganddynt yr ymreolaeth i ddewis yr ymyriad(au) sy'n diwallu eu hanghenion orau. Wrth wneud ymyriadau o'r fath, dylai uwch-dimau arwain ysgolion ystyried gweithio gyda'i gilydd mewn clystyrau a/neu gyda phartneriaid eraill drwy ddull gweithredu amlasiantaethol er mwyn cefnogi ei gilydd, datblygu cymunedau o ymarfer a sicrhau arbedion maint wrth gaffael ymyriadau oddi wrth ddarparwyr allanol. Gall awdurdodau lleol a chonsortia rhanbarthol roi cymorth a chomisiynu hyn ar sail leol neu ranbarthol ehangach.

Dylai uwch-dimau arwain ysgolion, athrawon a staff ehangach ysgolion fynd ati i gydnabod y cysylltiad rhwng llesiant dysgwyr a staff a pholisïau a chamau gweithredu eu hysgol (sy'n cynnwys mynd i'r afael â bwlio[44], diogelu, cydberthynas iach, cyfleoedd chwarae a hamdden, cyfranogiad dysgwyr a gwaith ar gydraddoldebau). Dylai'r polisïau hyn gael eu hadolygu er mwyn sicrhau nad ydynt yn amharu ar y dull ysgol gyfan, ond, yn hytrach, eu bod yn cyd-fynd ag ef, ac yn ei atgyfnerthu lle y bo modd eu dull ysgol gyfan. Dylai uwch-dimau arwain ysgolion a staff addysgu hefyd ystyried pwysigrwydd cadw at drefn pan

[44] https://llyw.cymru/bwlio-yn-yr-ysgol

fo tarfu, er enghraifft, gan sicrhau bod athrawon cyflenwi yn cael gwybod am anghenion y dosbarthiadau a'r dysgwyr y maent yn eu haddysgu a phrotocolau sy'n bodoli eisoes ar gyfer yr ystafell ddosbarth.

Fel rhan o'n hymrwymiad i gefnogi dull ysgol gyfan cyson ledled Cymru, bydd Llywodraeth Cymru yn gweithio gyda phartneriaid i asesu'r holl ddarpariaeth gyffredinol yng Nghymru a darparu 'pecyn cymorth' o arferion da.

Astudiaeth achos: Ysgol Uwchradd Gatholig yr Archesgob McGrath[45]
Mae gan Ysgol Uwchradd Gatholig yr Archesgob McGrath glwb rhedeg bob dydd Gwener i staff a dysgwyr. Mae'r clwb hwn yn rhoi cyfle i staff a dysgwyr o bob gallu fynd i redeg gyda'i gilydd yn yr ardal leol yn ystod amser cinio. Mae hyn yn hybu perthnasoedd cadarnhaol a gwerthoedd a rennir, ac mae o fudd i iechyd a llesiant dysgwyr.

7.9 Darpariaeth wedi'i thargedu

Weithiau, bydd angen cymorth ar blant a phobl ifanc sy'n ychwanegol at y ddarpariaeth gyffredinol. Fel y nodir mewn man arall yn y Fframwaith hwn, nid mater du a gwyn yw bod yn iach yn emosiynol ac yn feddyliol. Mae sbectrwm eang, neu gontinwwm, o lesiant, a bydd pawb, gan gynnwys plant a phobl ifanc, yn symud ar draws y sbectrwm ar wahanol adegau yn eu bywydau wrth i heriau a ffactorau mewnol ac allanol effeithio arnynt. Mae'n bosibl y bydd angen ystyried darpariaeth wedi'i thargedu ar gyfer rhai plant yn ystod cyfnodau pontio (gweler yr adran ar bontio).

Dylai darpariaeth wedi'i thargedu fod yn gymesur ag angen, ac amrywio o gymorth lefel isel am gyfnod penodol, megis ymateb empathetig gan weithiwr proffesiynol yr ymddiriedir ynddo (e.e. athro) neu therapïau siarad eraill, i gymorth mwy arbenigol i'r rhai yr amheuir bod ganddynt broblemau iechyd meddwl neu ymddygiadol a ddarperir gan wasanaethau arbenigol megis CAMHS. Ym mhob achos, dylai nifer o ymyriadau sy'n seiliedig ar dystiolaeth fod ar gael i uwch-dimau arwain ysgolion (a gyflwynir gan staff yr ysgol neu weithiwr proffesiynol priodol) er mwyn cefnogi'r person ifanc. Dylai'r ddarpariaeth hon gael ei chynnig a'i chyflwyno mewn ffordd sy'n stigmateiddio cyn lleied â phosibl, ac ni ddylai'r ddarpariaeth wedi'i thargedu a gynigir olygu bod dysgwyr yn gorfod colli eu dewis weithgareddau yn yr ystafell ddosbarth neu rai allgyrsiol. Lle y bo modd, dylai rhieni/gofalwyr gael eu hannog i fod yn rhan o unrhyw drafodaeth am ddarpariaeth ar gyfer eu plentyn neu berson ifanc.

Dylai fod gan uwch-dîm arwain yr ysgol gydberthynas waith dda â gwasanaethau cymorth allanol a dylai wybod sut i gael gafael arnynt pan fo angen. Dylai gwasanaethau iechyd meddwl fod ar gael a dylent fod yn ymatebol i gefnogi ysgolion yn y ffordd hon, yn enwedig o ran materion sy'n ymwneud â risg a hunan-niwed. Yn wir, gall ymgynghoriad cefnogol dros y ffôn neu wyneb yn wyneb â gweithiwr iechyd meddwl proffesiynol atal achos rhag cael ei atgyfeirio at wasanaethau arbenigol. I bobl ifanc, gall cael cyfle i siarad ag oedolyn yr ymddiriedir ynddo y maent yn ei adnabod yn dda fod yn llawer mwy therapiwtig na chael eu hatgyfeirio at weithiwr proffesiynol pell nad ydynt erioed wedi cwrdd ag ef o'r blaen, a gorfod aros sawl wythnos i'w weld.

Fodd bynnag, mae angen i staff yr ysgol deimlo'n hyderus eu bod yn gwneud popeth y mae angen iddynt ei wneud, ac nad ydynt yn colli unrhyw beth pwysig yn y rôl gefnogi honno. Yn

[45] O Adroddiad *Iach a hapus* Estyn (2019)

y pen draw, mae'n cefnogi newid oddi wrth ddiwylliant o 'atgyfeirio ymlaen' i un lle mae'r staff yn teimlo'n ddigon hyderus i allu 'dal gafael', gan wybod eu bod yn cael eu cefnogi a bod eu gwerth fel yr unigolyn sy'n adnabod y person ifanc orau yn yr ysgol yn cael ei gydnabod. I hwyluso hyn, mae angen i ysgolion gynnal, dogfennu ac ymgynghori ar asesiadau risg, asesiadau sgiliau ac asesiadau effaith llwyth gwaith. Mae angen i'r mesurau rheoli a nodir yn y broses hon (e.e. amserlenni wedi'u haddasu, lleihau dyletswyddau eraill, recriwtio a hyfforddi staff ac ati) gael eu rhoi ar waith, ac mae angen i uwch-reolwyr gydweithio â chyrff allanol priodol a chytuno ar gytundebau lefel gwasanaeth wedi'u dogfennu sy'n nodi sut y byddant yn cydweithio.

Gall ymyriadau uniongyrchol eraill gynnwys darparu grwpiau meithrin, rôl cynorthwywyr cymorth dysgu emosiynol, a darpariaeth amser cinio amgen i ddysgwyr sydd â phroblemau synhwyraidd neu sy’n orbryderus. Gall dulliau anffurfiol eraill, megis mentora gan gyfoedion, fod yn rhan o’r ddarpariaeth wedi’i thargedu a gynigir. Dylai darpariaeth wedi'i thargedu fod yn seiliedig ar dystiolaeth o angen yn hytrach na diagnosis, oherwydd, fel y crybwyllwyd eisoes, bydd gan lawer o blant a phobl ifanc anghenion gwirioneddol ond nid salwch meddwl y gellir ei ddiagnosio. Ni ddylid defnyddio diagnosis fel dull o reoli pwy all gael gafael ar ymyriadau wedi'u targedu naill ai yn yr ysgol neu'r tu allan iddi.

Fel rhan o'n hymrwymiad i gefnogi dull ysgol gyfan cyson ledled Cymru, bydd Llywodraeth Cymru yn gweithio gyda phartneriaid i asesu'r holl ddarpariaeth gyffredinol yng Nghymru a darparu 'pecyn cymorth' o arferion da.

Astudiaeth achos: Ysgol Gynradd Aberteifi[46]
Mae Ysgol Gynradd Aberteifi wedi defnyddio cyllid y Grant Datblygu Disgyblion i greu swydd gweithiwr bugeiliol disgyblion i ddatblygu cysylltiadau â rhieni/gofalwyr sy’n anodd eu cyrraedd. Mae’r unigolyn hwn hefyd yn cydlynu hyfforddiant staff gyda ffocws ar lesiant disgyblion, mae’n cyflwyno rhaglen benodol i dargedu anghenion emosiynol disgyblion ac yn darparu sesiynau cwnsela yn yr ysgol ar gyfer disgyblion a rhieni/gofalwyr. Mae’r gweithiwr bugeiliol disgyblion yn gweithio’n agos iawn gydag ystod eang o asiantaethau arbenigol ac yn ceisio cymorth allanol arbenigol, lle bydd angen.

Mae’r gweithiwr bugeiliol disgyblion wedi sefydlu perthnasoedd ymddiriedus gyda rhieni/gofalwyr ac mae’n cynnal sesiynau ‘galw i mewn’ anffurfiol rheolaidd ar gyfer rhieni/gofalwyr i drafod pryderon neu rannu gwybodaeth. Yn ychwanegol, mae’r gweithiwr bugeiliol disgyblion yn ymweld yn rheolaidd â chartrefi rhieni/gofalwyr nad ydynt yn teimlo’n gyfforddus yn dod i’r ysgol. Mae’r gweithiwr bugeiliol disgyblion wedi cael ei hyfforddi i gyflwyno ystod eang o raglenni buddiol i ddysgwyr a rhieni/gofalwyr fel ei gilydd, fel ymdopi â phrofedigaeth, rheoli emosiynau negyddol a delio â thrais domestig.

Mae’r gweithiwr bugeiliol disgyblion hefyd yn cydlynu'r gwaith o gyflwyno ystod eang o raglenni ymyrraeth teilwredig a gyflwynir gan staff eraill yn yr ysgol. Mae’r rhain yn cynnwys cymorth ar gyfer rheoli dicter, hyfforddiant emosiynau, ymyriadau chwarae a rhaglen ar gyfer gwella hunan-barch disgyblion.

Mae’r ysgol wedi darparu hyfforddiant i’r holl staff hefyd, sy’n eu galluogi i ddefnyddio ystod o strategaethau i hyrwyddo ymgysylltu cadarnhaol ar lefel dosbarth. Mae pob un o’r dysgwyr (gan gynnwys y rheiny sydd wedi cael profiadau niweidiol yn ystod plentyndod) yn

[46] O adroddiad *Adnabod eich plant – cefnogi disgyblion sydd wedi cael profiadau niweidiol yn ystod plentyndod* (2020) Estyn

elwa ar ddulliau cyson o ddatblygu eu gwydnwch a'u hiechyd meddwl cadarnhaol. Mae hyfforddiant ysgol gyfan yn y blynyddoedd diwethaf yn cynnwys hyfforddiant ar anhwylder ymlyniad, hyfforddiant emosiynau, dulliau adferol, a chynorthwyo plant rhieni/gofalwyr sydd yn y carchar a'r rheiny sy'n cael eu hamlygu i gamdriniaeth ddomestig.

7.10 Darpariaeth ar gyfer plant a phobl ifanc sydd ag anghenion penodol

Bydd uwch-dimau arwain ysgolion yn cefnogi iechyd a llesiant pob un o'u dysgwyr drwy amgylcheddau llesiant cadarnhaol, cydberthynas dda rhwng dysgwyr a'r staff a mentrau cyffredinol/wedi'u targedu, fel y nodir uchod. Fodd bynnag, mae rhai patrymau o ymddygiad yn golygu y bydd angen cymorth wedi'i dargedu'n fwy penodol a chymorth dwysach ar blentyn neu berson ifanc. Gall y patrymau hyn o ymddygiad gynnwys:

- anhwylder bwyta a diffyg parch tuag at y corff
- cymryd risgiau ac ymddygiad sy'n tarfu ar bobl eraill yn barhaus
- bwlio plant eraill[47]
- camddefnyddio sylweddau
- yn absennol o'r ysgol yn fynych a'r rhai sy'n wynebu unigrwydd ac ynysu
- y rhai sy'n dioddef o hwyliau isel a gorbryder neu ddiffyg hunan-barch.

Mae angen i uwch-dimau arwain ysgolion ddiwallu anghenion (ac o bosibl ymdrin â materion hirdymor) dysgwyr sy'n perthyn i'r categorïau hyn wrth ystyried eu poblogaeth o ddysgwyr a rhieni/gofalwyr er mwyn datblygu cynlluniau llesiant fel rhan o bolisïau gwella ysgol ehangach.

Fel rhan o'n hymrwymiad i weithio gyda phartneriaid i asesu'r ystod o ddarpariaeth wedi'i thargedu a rhoi 'pecyn cymorth' o arferion da, byddwn yn ystyried anghenion penodol y dysgwyr hyn.

7.11 Hunan-niwed a hunanladdiad

Mae dychmygu lladd eich hun a hunan-niwed hefyd yn broblem y bydd staff ysgol yn dod ar ei thraws, ond yn groes i'r hyn a glywn yn y cyfryngau, peth prin yw hunanladdiad ymhlith plant a phobl ifanc. Mae hunan-niweidio yn fwy cyffredin, a chofnodir bod oddeutu 1 o bob 10 o bobl ifanc yn eu glasoed wedi hunan-niweidio, er bod y rhan fwyaf o'r bobl ifanc sy'n hunan-niweidio yn rhoi'r gorau i wneud hynny cyn iddynt ddod yn oedolion. Fodd bynnag, gall dod ar draws achosion o berson ifanc sy'n meddwl am ladd ei hun a/neu'n dweud ei fod am niweidio ei hun beri trallod mawr i'r person ifanc dan sylw a'r oedolyn y mae wedi datgelu'r wybodaeth iddo (neu sydd wedi dod yn ymwybodol o'r broblem drwy ryw ffynhonnell arall).

Er mwyn cydnabod hyn, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru *Ymateb i faterion hunan-niweidio a theimladau hunanladdol ymhlith pobl ifanc*[48] yn 2019. Cafodd y canllawiau eu paratoi er mwyn helpu athrawon, ynghyd â gweithwyr proffesiynol eraill sy'n dod i gysylltiad â phlant a phobl ifanc yn rheolaidd, i ymdrin â materion hunanladdiad a hunan-niwed wrth iddynt godi. Maent yn cefnogi ymyriadau cynnar ac atal a rheoli hunan-niwed a theimladau hunanladdol ymhlith dysgwyr pan fyddant yn codi mewn ffordd ddiogel. Ni fwriedir iddynt ddisodli hyfforddiant arbenigol. Yn hytrach, maent yn cynnig ffynhonnell gyfeirio gyflym a hwylus at

[47] https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2018-03/parchu-eraill-trosolwg-gwrth-fwlio.pdf
[48] https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2019-08/ymateb-i-faterion-hunan-niweidio-a-theimladau-hunanladdol-ymhlith-pobl-ifanc-canllawiau.pdf

egwyddorion cyffredinol arferion gorau ac yn cyfeirio at ffynonellau eraill o gymorth a chyngor.

Dylai uwch-dimau arwain ysgolion, athrawon a staff eraill yr ysgol fod yn ymwybodol o'r canllawiau a sicrhau bod eu bodolaeth yn cael ei hyrwyddo'n eang ymhlith ei staff. Ni ddylai fod ofn trafod y materion hyn ychwaith, ac nid oes unrhyw dystiolaeth bod sgwrs â pherson ifanc lle rydych yn ceisio deall y rhesymau dros hunan-niweidio a'r amgylchiadau yn ei wneud yn fwy tebygol o niweidio ei hun, nac yn rhoi'r syniad yn ei ben. Yn wir, gall sgyrsiau heb farnu ei annog i ofyn am gymorth yn y dyfodol.

Yn achos prin hunanladdiad, bydd yn effeithio ar gymuned yr ysgol gyfan. Dylai fod gan uwch-dîm arwain yr ysgol a'r awdurdod lleol strategaethau atal hunanladdiad ac ymyrryd ar waith, gan gynnwys strategaeth mewn perthynas ag ôl-ymyriad i'w defnyddio ar ôl i fyfyriwr neu aelod o staff ysgol ladd ei hun neu geisio lladd ei hun.

7.12 Darpariaeth ar gyfer plant a phobl ifanc sy'n agored i niwed

Mae rhai dysgwyr yn wynebu mwy o risg o lesiant gwael a chanlyniadau andwyol. Dylai uwch-dimau arwain ysgolion fynd ati mewn ffordd gynhwysol nad yw'n stigmateiddio o sicrhau llesiant da i **bob** un o'u dysgwyr, ni waeth beth fo'u hamgylchiadau. Fodd bynnag, mae'n bwysig cydnabod y bydd angen cymorth ychwanegol ar rai dysgwyr ar adegau gwahanol, ynghyd ag ymyriadau cynnar sydd wedi'u targedu'n fwy er mwyn atal profiadau negyddol.

Dylai uwch-dimau ysgolion ystyried eu poblogaeth o ddysgwyr a rhieni/gofalwyr wrth ddatblygu eu cynllun llesiant fel rhan o'r broses ehangach i wella'r ysgol, er mwyn sicrhau ei fod yn diwallu anghenion unrhyw ddysgwyr sy'n rhan o un neu ragor o grwpiau mwy agored i niwed neu sydd wedi cael eu hymyleiddio'n hanesyddol, yn cynnwys:

- plant a phobl ifanc o dan oruchwyliaeth gwasanaethau plant
- plant a phobl ifanc sydd â phrofiad o ofal
- plant a phobl ifanc sy'n rhan o'r system cyfiawnder ieuenctid
- plant a phobl ifanc ag ADY
- plant a phobl ifanc sy'n wynebu risg o ymddieithrio oddi wrth addysg
- plant a phobl ifanc sy'n wynebu risg o fod yn ddigartref
- plant a phobl ifanc LGBT+
- gofalwyr ifanc
- plant a phobl ifanc sy'n ffoaduriaid neu'n geiswyr lloches[49]
- plant a phobl ifanc sy'n Sipsiwn neu'n Deithwyr
- plant a phobl ifanc sydd â salwch cronig
- plant o gefndiroedd Pobl Dduon, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig, a all deimlo'n anghyfforddus yn trafod problemau iechyd meddwl oherwydd stigma.

Wrth ystyried anghenion y dysgwyr hyn, bydd angen i ysgolion a darparwyr gwasanaethau (fel timau troseddwyr ifanc, gwasanaethau iechyd, gwasanaethau arbenigol a gwasanaethau plant awdurdodau lleol) ddatblygu partneriaethau gwaith cadarnhaol â'r ysgol er mwyn cefnogi'r plant agored i niwed hyn yn effeithiol, a'u helpu i ddod yn fwy

---

[49] https://www.wmsmp.org.uk/wp-content/uploads/ACEs-in-Child-Refugee-and-Asylum-Seekers-Report-English-final.pdf

gwydn. Dylai uwch-dimau arwain ysgolion ystyried amgylchiadau'r dysgwyr hyn, a dangos hyblygrwydd ac empathi wrth ymateb.

Hefyd, mae adegau pan fydd dysgwyr yn fwy tebygol o deimlo bod angen cymorth arnynt o ran eu llesiant, megis:

- ar adeg pontio (gweler yr adran isod)
- yn ystod cyfnod o arholiadau ac ar ôl i'r canlyniadau gael eu rhyddhau
- ar ôl profiadau trawmatig, e.e. profedigaeth, rhieni wedi gwahanu neu daith ceisio lloches.

Astudiaeth achos: Ysgol Gynradd Gilwern[50]
Yn Ysgol Gynradd Gilwern, mae staff hyfforddedig yn defnyddio dull y cynorthwyydd cymorth llythrennedd emosiynol (ELSA) i gefnogi dysgwyr agored i niwed yn effeithiol. Mae'r dull hwn yn cynnig gofod myfyriol lle y gall dysgwr rannu'i feddyliau a'i deimladau'n onest, a nod y dull yw deall yr angen seicolegol sydd wrth wraidd hunan-barch gwael neu ymddygiad annymunol. Trwy'r dull hwn, cefnogwyd dysgwr yn yr ysgol ag anghenion ymddygiadol a chymdeithasol sylweddol i uniaethu'n well â'i gyfoedion, gwella'i benderfyniadau mewn cyd-destunau cymdeithasol, ac adnabod sefyllfaoedd peryglus yn well. Gan ddefnyddio'r un dull, helpwyd dysgwr pryderus a drosglwyddodd yno o ysgol wahanol i ymgartrefu'n dda, a chefnogwyd dysgwr â phresenoldeb gwael i ddod yn ôl i ymwneud yn llawn â'r ysgol, trwy ddychwelyd fesul cam.

7.13 Pontio

Mae pontio rhwng y cartref a lleoliadau addysg, lleoliadau addysg a'r ysgol, ysgol gynradd a'r ysgol uwchradd, neu rhwng ysgolion gwahanol, wedi cael ei nodi fel adeg a all achosi cryn ansefydlogrwydd i rai dysgwyr, fel y rhai ag ADY. I ddysgwyr iau, bydd pwysigrwydd cymorth yn ystod y blynyddoedd cynnar, a sefydlu partneriaethau rhwng rhieni/gofalwyr a lleoliadau addysg o'r cychwyn cyntaf, yn helpu i wneud y broses yn fwy esmwyth. Ymhlith y pwyntiau pontio eraill mae pontio rhwng gwasanaethau iechyd (gan gynnwys dysgwyr hŷn yn symud o wasanaethau plant i wasanaethau oedolion), lle y gall y ffactorau allanol hyn achosi gorbryder, gofid a thrallod, a all gael eu gweld yn yr ystafell ddosbarth. Gall y fath sefyllfa waethygu am nad yw ysgolion ynghlwm ar gam digon cynnar, os o gwbl. Gall hyn yn ei dro effeithio ar addysg y dysgwr, yn ogystal â chreu heriau o ran y cydweithio rhwng yr ysgol a gwasanaethau iechyd.

Mae ysgolion yn gyfarwydd iawn â'r materion sy'n gysylltiedig â phontio ac mae llawer yn cymryd camau i sicrhau bod y broses o bontio rhwng lleoliadau addysg mor ddidrafferth â phosibl. Mae'r cynlluniau pontio[51] gorau yn nodi'n glir sut y bydd rhieni/gofalwyr, lleoliadau addysg ac ysgolion yn cydweithio i ddiwallu anghenion iechyd emosiynol ac iechyd meddwl dysgwyr yn effeithiol (e.e. drwy rwydweithiau cymorth gan gyfoedion) cyn pontio i addysg uwchradd.

Dylid hefyd roi ystyriaeth i ddysgwyr sy'n newid ysgol y tu allan i'r cyfnodau pontio arferol. Mae'r newidiadau hyn yn aml o ganlyniad i adleoli daearyddol, ac i rai, megis plant aelodau o'r lluoedd arfog, gall hyn ddigwydd yn fynych. Efallai y bydd y dysgwr yn fwy agored i niwed am nad yw'n gyfarwydd â'r ardal newydd ac am ei fod wedi colli rhwydweithiau

---

[50] O Adroddiad *Iach a hapus* Estyn (2019).
[51] www.legislation.gov.uk/cy/ukpga/2002/32/section/198

cyfeillio lleol, a gall wynebu mwy o risg o unigrwydd ac ynysu. Dylai uwch-dimau arwain ysgolion ac awdurdodau lleol fod wedi rhoi protocolau rhannu gwybodaeth effeithiol ar waith er mwyn cefnogi'r math hwn o bontio.

Yr adeg bontio allweddol arall i ddysgwyr yw pan fyddant yn gorffen yn yr ysgol ac yn dechrau pontio i'r gweithlu neu addysg bellach/uwch. Gall hwn fod yn gyfnod llawn straen a phryder, ac argymhellir cymorth llesiant ychwanegol i ddysgwyr yn ystod eu blwyddyn olaf yn yr ysgol. Dengys ymchwil[52] fod newid i amgylchedd newydd, gofynion academaidd a chymdeithasol, a phryder o ran dod o hyd i swydd oll yn ffactorau risg i iechyd meddwl dysgwyr. Dylai uwch-dimau arwain ysgolion weithio gyda cholegau, prifysgolion a darparwyr addysg ôl-16 eraill er mwyn helpu dysgwyr i bontio, gan gynnwys drwy fagu gwydnwch a rhannu gwybodaeth am ddysgwyr o fewn trefniadau rhannu data y cytunwyd arnynt. Bydd hyn yn helpu darparwyr ôl-16 i gynnig y cymorth angenrheidiol a sicrhau y gall dysgwyr lwyddo yn eu hastudiaethau.

Astudiaeth achos: Ysgol Gyfun Brenin Harri'r VIII[53]
Mae Ysgol Gyfun Brenin Harri'r VIII yn gweithio'n agos gyda'i hysgolion cynradd partner i fabwysiadu ymagwedd gynhwysfawr at sicrhau bod pontio mor hwylus â phosibl. Y ffocws trwy'r amrywiaeth o weithgareddau yw meithrin perthnasoedd cadarnhaol rhwng dysgwyr, rhieni/gofalwyr a'r staff yn Ysgol Gyfun Brenin Harri'r VIII cyn bod dysgwyr yn cyrraedd yno ym Mlwyddyn 7. Mae'r ymagwedd yn cynnwys:

- cyfraniadau gan athrawon Ysgol Brenin Harri'r VIII at wersi ym Mlynyddoedd 5 a 6
- yn ogystal â'r rhai ym Mlwyddyn 6, dysgwyr o Flwyddyn 5 yn ymweld â'r ysgol i fwynhau gweithgareddau
- digwyddiadau cerddoriaeth a chwaraeon yn ystod Blwyddyn 6 i bob ysgol gynradd partner, yn Ysgol Brenin Harri'r VIII
- nosweithiau anffurfiol i rieni/gofalwyr
- ymweliadau gan arweinydd llesiant Ysgol Brenin Harri'r VIII ag ysgolion cynradd partner i gyfarfod â dysgwyr a thrafod disgwyliadau, gobeithion ac ofnau am fywyd yn yr ysgol uwchradd.

7.14 Hyfforddiant staff ac arweinyddiaeth

Mae cydberthynas gadarnhaol rhwng staff a dysgwyr yr ysgol wrth wraidd sicrhau dull ysgol gyfan o ymdrin â llesiant emosiynol a meddyliol. Mae'r 'pethau bach' bob dydd y mae athrawon yn eu gwneud yn cael canlyniadau pellgyrhaeddol ar lesiant dysgwyr. Dengys astudiaethau mai'r hyn sy'n bwysig i ddysgwyr yw bod athrawon yn gwrando, yn annog ac yn ymddwyn yn gadarnhaol, yn ymddiddori ynddynt fel pobl ac yn dangos empathi tuag at eu hanawsterau[54]. Fodd bynnag, dim ond os bydd staff yn ddigon hyderus ac yn cael yr amser i wrando'n weithredol ar ddysgwyr, yn ogystal ag ymateb yn briodol, hyd yn oed i bynciau heriol neu rai sy'n achosi pryder, y bydd hyn yn bosibl. Mae angen i'r staff gael hyfforddiant priodol i wneud hyn a'r cyfle i'w roi ar waith. Mae angen hefyd iddynt gael eu helpu i gynnal eu llesiant eu hunain a chael eu goruchwylio'n briodol, yn enwedig wrth ymdrin â materion mwy heriol, a allai effeithio ar eu llesiant eu hunain.

---

[52] www.instituteofhealthequity.org/resources-reports/improving-school-transitions-for-health-equity
[53] O Adroddiad *Iach a hapus* Estyn (2019)
[54] Roffey, S (2017) 'Ordinary magic' needs ordinary magicians : the power and practice of positive relationships for building youth resilience and wellbeing' https://llyw.cymru/fframwaith-nyrsio-ysgol

Dylid rhoi cyfleoedd ac amser i athrawon ac arweinwyr gael hyfforddiant ar sut i gefnogi llesiant dysgwyr. Efallai y bydd rhai athrawon am ddatblygu mwy o wybodaeth a dealltwriaeth broffesiynol o faterion mwy penodol, a dylai fod amrywiaeth o adnoddau a hyfforddiant ychwanegol ar gael iddynt wneud hynny. Bydd cyfleoedd dysgu proffesiynol o'r fath hefyd yn eu helpu i gynllunio cwricwlwm yr ysgol a'i roi ar waith. Mae mwy a mwy o gyfleoedd dysgu proffesiynol o'r fath ar gael, llawer ohonynt drwy gyrsiau ar-lein neu gyfunol.

Rydym wedi buddsoddi'n sylweddol mewn adnoddau dysgu digidol i gefnogi athrawon ar eu taith dysgu proffesiynol, a byddwn yn parhau i wneud hynny. Rydym eisoes yn adeiladu ar yr adnoddau llwyddiannus ar Hwb er mwyn cynnig profiadau dysgu o bell a chyfunol o'r radd flaenaf. Rydym yn gweithio gyda phartneriaid sefydliadau addysg uwch i ddatblygu amrywiaeth o adnoddau ar gyfer pob ysgol yn canolbwyntio ar iechyd a llesiant ac ymholi a myfyrio. Bydd yr adnoddau hyn ar gael ar Hwb maes o law.

Mae partneriaid sefydliadau addysg uwch hefyd yn cefnogi gwaith i ddatblygu ein Rhaglen Ymholi Proffesiynol Genedlaethol yn sylweddol. Yn ystod 2020/21, bydd dros 300 o ysgolion yn datblygu fel ymholwyr proffesiynol, gan ganolbwyntio ar amrywiaeth o themâu ymholi, yn cynnwys amrywiaeth o ymholiadau sy'n canolbwyntio ar gynhwysiant yn gysylltiedig ag iechyd a llesiant a dysgwyr agored i niwed.

Bydd allbynnau ymholi yn parhau i fwydo i mewn i Raglen Dysgu Proffesiynol ehangach y Cwricwlwm i Gymru a gyflwynir gan gonsortia rhanbarthol. Byddwn yn parhau i adeiladu ar y sylfeini dysgu proffesiynol cryf hyn wrth i ni gamu'n agosach at 2022.

Mae dealltwriaeth a gwybodaeth o lesiant emosiynol a meddyliol dysgwyr, yn ogystal ag angen i adnabod anghenion dysgwyr unigol, yn rhan greiddiol o'n rhaglenni newydd ym maes addysg gychwynnol i athrawon. Er mwyn cefnogi hyn, ac fel rhan o'n hymrwymiad i gefnogi dull ysgol gyfan cyson ledled Cymru, mae Llywodraeth Cymru yn gweithio gyda phartneriaid i ddatblygu modiwlau hyfforddiant ar ddatblygiad plant, llesiant emosiynol a meddyliol, niwroddatblygiad ac addysgeg, yn ogystal ag eraill a fyddai ar gael i athrawon o hyfforddiant cychwynnol i athrawon, drwy athrawon newydd gymhwyso ac fel rhan o ddatblygiad proffesiynol parhaus.

Fodd bynnag, yn hytrach na chyfyngu hyfforddiant ar lesiant emosiynol a meddyliol i arweinwyr ac athrawon, mae'n bwysig bod adnoddau hyfforddiant priodol ar gael i bob aelod o staff yr ysgol sy'n gweithio'n uniongyrchol gyda phlant a phobl ifanc. Mae rhai aelodau o staff cymorth yr ysgol yn chwarae rôl benodol o ran hyrwyddo/cefnogi llesiant, e.e. cwnselwyr ysgol, nyrsys ysgol, seicolegwyr addysg a chynorthwywyr cymorth dysgu addysg. Mae'r staff yn y rolau hyn hefyd yn chwarae rôl bwysig o ran codi ymwybyddiaeth o faterion llesiant emosiynol a meddyliol ymhlith aelodau eraill o'r staff ac maent hefyd yn ffynonellau o gyngor a chymorth. Dylid neilltuo amser i'w galluogi i gefnogi dysgwyr a'r staff fel rhan o dimau amlddisgyblaethol sy'n ymgynghori, yn cydgysylltu ac yn cynghori lle y bo'n briodol. Dylid hefyd ystyried hyfforddiant ar y cyd er mwyn meithrin gwell dealltwriaeth o wahanol rolau aelodau o'r staff a meithrin cydberthynas.

Astudiaeth achos: Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan
Mae nyrsys ysgolion yn darparu cymorth amhrisiadwy o fewn y dull ysgol gyfan wrth gynorthwyo dysgwyr â'u llesiant emosiynol fel rhan o'u rôl yn cyflwyno fframwaith nyrsio cenedlaethol ysgolion[55].

Fel arfer, darperir cymorth emosiynol drwy sesiynau galw heibio wythnosol gyda nyrsys ysgolion, sy'n boblogaidd ac yn tynnu sylw at broblemau fel hunan-niwed neu orbryder. Yn ystod y pandemig, pan fu llai o gyswllt â dysgwyr, mae gwasanaethau iechyd wedi ymaddasu drwy ddefnyddio technoleg rithwir 'Attend Anywhere' sy'n galluogi dysgwyr i fod yn ddienw, ac mae i'r adnodd hwn gryn gyrhaeddiad ar draws cymunedau ysgolion.

Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan wedi bod yn cynnal prosiect gweddnewid i gynnal gwell sesiynau galw heibio rhithwir ac wyneb yn wyneb mewn cydweithrediad â chymorth seicolegol. Er bod y prosiect yn cael ei werthuso'n ffurfiol o hyd, ymddengys fod mwy o ddefnydd o'r gwasanaeth gan ddysgwyr ar gam cychwynnol, ac mae adborth interim nyrsys ysgolion a dysgwyr yn gadarnhaol.

Gyda'r profiad yn ystod y pandemig, a chyflwyno 'Attend Anywhere' ledled Cymru, gallai'r model hwn gael ei roi ar waith mewn mannau eraill fel arfer dda. Awgrymir, lle y bo'n briodol, y dylai nyrsys ysgolion gydweithio i ddarparu adnodd clinig galw heibio ar-lein a rennir er mwyn i bobl ifanc fanteisio arno.

Dylai uwch-dimau arwain ysgolion, gan gynnwys llywodraethwyr, sicrhau bod staff yn cael hyfforddiant gloywi, drwy'r dull cenedlaethol ar gyfer dysgu proffesiynol sy'n gyson â'r safonau proffesiynol newydd, y dull gweithredu ysgolion yng Nghymru fel sefydliadau dysgu a'r model dysgu proffesiynol, i greu gweledigaeth sy'n addas ar gyfer y system addysg sy'n datblygu yng Nghymru i bob ymarferydd addysgol, nid dim ond athrawon.

Mae'r dull cenedlaethol ar gyfer dysgu proffesiynol wedi'i gynllunio i sicrhau:

- bod ysgolion, arweinwyr ac athrawon yn gallu cael gafael ar arferion gorau wrth ddiffinio a rhannu dysgu proffesiynol ar lefel yr ysgol, yn enwedig drwy ddefnyddio ymholi beirniadol a dysgu ar y cyd
- bod darparwyr dysgu proffesiynol – y consortia rhanbarthol, ein prifysgolion ac eraill – yn cynllunio profiadau dysgu proffesiynol o ansawdd da, sy'n hygyrch ac yn addas at y diben, e.e. drwy gynlluniau sy'n cynnwys ymholi ar y cyd ac e-ddysgu.

Rhan annatod o'r dull cenedlaethol yw sicrhau bod adnoddau digonol ar gael ar gyfer dysgu proffesiynol pob ymarferydd, gan gynnwys adnoddau ariannol ac amser i athrawon ac arweinwyr achub ar gyfleoedd datblygu o ansawdd uchel.

7.15 Rôl gwaith ieuenctid

Pwysleisiwyd rôl bwysig gwaith ieuenctid i gefnogi iechyd meddwl a llesiant emosiynol dysgwyr yn yr adroddiad *Cadernid Meddwl*[56] ac yn yr ymchwiliad[57] a gynhaliwyd gan y Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg ar waith ieuenctid yn 2016.

[55] https://llyw.cymru/fframwaith-nyrsio-ysgol
[56] www.assembly.wales/laid%20documents/cr-ld11522/cr-ld11522-w.pdf
[57] www.assembly.wales/laid%20documents/cr-ld10870/cr-ld10870-w.pdf

Mae gwaith ieuenctid yn cynnig mannau croesawgar a diogel lle y gall pobl ifanc ddatblygu, trafod materion sy'n effeithio arnynt o bosibl, a magu gwydnwch. Mae'n wasanaeth ataliol hollbwysig, sy'n helpu i leihau'r angen am ymyriadau mwy acíwt, costus yn ddiweddarach. Felly, gall gael effaith sylweddol ar lesiant emosiynol a meddyliol plant a phobl ifanc. Mae'n gwneud hynny drwy feithrin cydberthynas y gellir ymddiried ynddi ag oedolion a chyfoedion, gan gynnig cyfleoedd dysgu i bobl ifanc sy'n addysgiadol, yn fynegiadol, yn gyfranogol, yn gynhwysol ac yn rymusol.

Mae gwaith ieuenctid yn rhywbeth y mae gan bob plentyn hawl iddo, a ddarperir gan wasanaethau ieuenctid awdurdodau lleol a rhai gwirfoddol, ac mae'n agored i bob person ifanc rhwng 11 a 25 oed. Mae gan lawer o ysgolion eisoes gysylltiadau sefydledig â gweithwyr ieuenctid a gwasanaethau gwaith ieuenctid, a dylai fod modd iddynt gael gafael ar gymorth gwaith ieuenctid lleol i bobl ifanc, gan gynnwys y rhai sydd â phroblemau iechyd emosiynol ac iechyd meddwl, drwy eu partneriaid yn yr awdurdod lleol a'r sector gwirfoddol.

Mae angen i waith ieuenctid a gweithwyr ieuenctid gael eu hystyried 'yn rhan o'r tîm'. Dylai uwch-dimau arwain ysgolion ystyried sut i weithio'n effeithiol gyda'u timau gwaith ieuenctid lleol, drwy'r awdurdod lleol a thrwy'r sector gwirfoddol, er mwyn lleihau achosion o ddyblygu gwasanaethau a gwella amrywiaeth y cymorth a gynigir i ddysgwyr. Mae hyn yn cynnwys gwaith ieuenctid sy'n rhan o'r ysgol ac sydd wedi'i leoli yn y gymuned ehangach. Mae llawer o enghreifftiau o adroddiadau diweddar sy'n nodi'r manteision i lesiant pobl ifanc pan fydd ysgolion a gweithwyr ieuenctid yn gweithredu mewn partneriaeth. Mae'r rhain yn cynnwys drwy gyflwyno'r cwricwlwm, gwella ymgysylltu, presenoldeb, ac ymddygiad, magu gwydnwch emosiynol, a thrwy ddarparu cymorth iechyd meddwl, ac addysg cydberthynas a rhywioldeb.

Pan fydd angen cymorth ychwanegol ar ysgolion i ymgysylltu â phobl ifanc neu gyflawni gwaith ieuenctid ar y cyd â nhw, gallant gael gwybod pa ddarpariaeth sydd ar gael drwy gysylltu â phrif swyddog ieuenctid eu hawdurdod lleol a Chyngor Gwasanaethau Ieuenctid Gwirfoddol Cymru.

7.16 Rolau a chyfrifoldebau system gyfan, a chydberthnasau â gwasanaethau allanol a rhieni/gofalwyr

Fel y nodwyd, mae ysgolion ond yn un rhan o system ehangach sy'n cynnwys teulu, a ffrindiau plant a phobl ifanc, yn ogystal â myrdd o wasanaethau cymorth cyffredinol ac arbenigol sydd â'r nod o gefnogi'r plentyn a'i deulu ehangach. Mae angen i uwch-dimau arwain ysgolion fod yn bartner agored â'r gwasanaethau eraill hyn. Mewn perthynas â'r system gyfan, dylai awdurdodau lleol, gan weithio drwy'r byrddau partneriaeth rhanbarthol a/neu fyrddau gwasanaethau cyhoeddus fynd ati i ddwyn partneriaid i gyfrif a sicrhau eu bod yn ymgysylltu'n llawn â'r broses, fel nad yw ysgolion yn gorfod ysgwyddo'r cyfrifoldeb ac y gallant gael gafael ar gymorth priodol, ar yr adeg briodol, i'w dysgwyr.

Mae magu gwydnwch a datblygu cymorth i blant a phobl ifanc mewn ysgolion drwy gymorth yn y gymuned yn hollbwysig a bydd angen iddynt ddwyn ynghyd amrywiaeth eang o randdeiliaid allweddol. Mae hyn oll wedi'i ategu gan ddulliau gweithredu o ran ymlyniad a thrawma sy'n seiliedig ar hawliau, sy'n cael eu harwain gan werthoedd ac sy'n canolbwyntio ar y plentyn. Bydd angen i elfennau allweddol dull ysgol gyfan ystyried:

- y cysylltiad â'r dull ysgol gyfan
- y pwynt mynediad at amrywiaeth o opsiynau ymyrryd yn gynnar a chymorth dwys
- arbenigedd yn y gymuned i ymdrin â thrawma, hunan-niwed a risg

- datblygiadau arloesol a arweinir gan blant, pobl ifanc a theuluoedd, megis drwy gymorth gan gyfoedion, cyfryngau digidol a chymdeithasol
- angen am gymunedau gwydn, tai diogel, bwyd iach, chwarae, hamdden, chwaraeon a'r celfyddydau ac ati.

Bydd darparwyr y GIG yn un o'r prif ffynonellau o gyngor a chymorth i ysgolion a dylent weithredu polisi 'dim drws anghywir' wrth ddelio ag anghenion llesiant emosiynol a meddyliol. Mae gwaith eisoes yn mynd rhagddo mewn sawl rhan o Gymru i weithredu mewn ffordd fwy cydgysylltiedig a chydweithredol, megis y gwaith arloesol mewn chwe awdurdod lleol o dan gynlluniau peilot mewngymorth ysgolion CAMHS. Mae'r cynlluniau peilot hyn wedi dangos bod meithrin cydberthynas ar draws ffiniau sefydliadol yn helpu i ysgogi proses gyflawni lwyddiannus. Gall codi'r ffôn i gael cyngor gan weithwyr iechyd meddwl proffesiynol, ar y cyd â hyfforddiant, fod yn ddewis amgen i atgyfeiriad na all gweithwyr proffesiynol CAMHS ddelio ag ef yn uniongyrchol efallai.

Dylai'r dull cydgysylltiedig a chydweithredol hwn ei gwneud yn bosibl i bob ysgol ymgynghori a chydgysylltu â gwasanaethau iechyd meddwl arbenigol a chael cyngor ganddynt. Dylid cael cyngor a thrafodaeth cyn atgyfeirio unrhyw achos, a dylid ystyried gwasanaethau amgen cyn atgyfeirio achos at wasanaethau mwy arbenigol. Yn benodol, gwelir enghreifftiau cadarnhaol o gryfhau'r gydberthynas rhwng gwasanaethau mewn rhannau gwahanol o Gymru lle mae cyfarfodydd panel amlasiantaethol wedi cael eu cynnal, gan roi cyfle i'r staff gyflwyno achosion a chael cyngor gan y panel o arbenigwyr gwahanol. Mae Cytundeb Rhannu Gwybodaeth Bersonol Cymru (CRhGBC) yn caniatáu i wybodaeth berthnasol angenrheidiol gael ei rhannu rhwng asiantaethau mewn modd syml ac amserol, gan sicrhau bod plant a phobl ifanc yn cael profiad o wasanaeth cydlynus a chydgysylltiedig pan fyddant mewn trallod. Nod cydweithredu o'r fath yw grymuso staff yr ysgol sydd wedi dod yn oedolion y gellir ymddiried ynddynt i ddysgwyr ac sydd efallai'n sy'n cael anawsterau i deimlo'n hyderus i gefnogi dysgwyr.

Mae'r trydydd sector hefyd yn chwarae rôl bwysig i gefnogi dull ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd a llesiant ac mae'n ffynhonnell werthfawr o arbenigedd ar weithio gydag ysgolion a chyda phobl ifanc. Yn wir, mae'r trydydd sector yn bartner hanfodol wrth ddatblygu dulliau ysgol gyfan. Maent yn darparu amrywiaeth o wasanaethau o ddarparu cyswllt i gysylltu â grwpiau o rieni a dysgwyr nad ydynt yn cael eu cynrychioli'n ddigonol; darparu cymorth annibynnol sy'n canolbwyntio ar y plentyn i blant a phobl ifanc, ac i athrawon a staff dysgu; a chefnogi llais plant a phobl ifanc yn y broses fel hwyluswyr arbenigol, yn enwedig cefnogi arfer gynhwysol gydag ystod eang o blant ag anghenion ychwanegol. Mae llawer o sefydliadau yn y trydydd sector y mae eu cenadaethau yn cyd-fynd â nodau'r Fframwaith hwn ac sy'n gallu cynnig cymorth amhrisiadwy i ysgolion. Mae angen i ysgolion fod yn ymwybodol o ddarparwyr trydydd sector yn eu hardal, ac ymgysylltu â nhw.

Astudiaeth achos 1
Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan, fel rhan o'i ddull system gyfan o ymdrin â thrawsnewid iechyd meddwl a llesiant plant a'r glasoed, wedi datblygu Pwyntiau Mynediad Unigol ar gyfer Paneli Llesiant Emosiynol Plant ym mhob un o'i ardaloedd awdurdod lleol. Mae'r fforymau hyn yn cyfarfod bob wythnos ac yn cydlynu pob cais am gymorth ar gyfer materion sy'n ymwneud ag ymddygiad, iechyd meddwl a llesiant emosiynol. Mae cynrychiolwyr o bob gwasanaeth sy'n cynnig mewnbwn yn y maes hwn yn mynychu, gan gynnwys CAMHS arbenigol, gwasanaethau cymorth iechyd meddwl gofal sylfaenol, Teuluoedd yn Gyntaf, gwasanaethau seicoleg addysg, gwasanaethau ieuenctid a darparwyr yn y trydydd sector.

Mae'r fforwm yn gweithio ar sail yr egwyddor bod modd paru angen plentyn, person ifanc a theulu â'r gwasanaeth mwyaf addas ar y pryd, ac mae'n gweithredu ar sail 'dim drws anghywir'. Mae hyn yn atal sefyllfa lle mae ceisiadau teuluoedd ac atgyfeirwyr yn cael eu gwrthod am nad ydynt yn bodloni'r meini prawf, er enghraifft; ac maent yn teimlo eu bod yn dechrau o'r dechrau wrth geisio penderfynu ble i droi nesaf.

Mae'r fforymau hyn wedi bod yn amhrisiadwy o ran paru'r galw â'r adnoddau sydd ar gael ac ymhen amser, y gobaith yw y byddant yn gyfrwng hollbwysig i dynnu sylw at fylchau mewn darpariaeth a dangos y cyfeiriad y mae angen i fyrddau partneriaeth rhanbarthol ei ddilyn er mwyn llenwi'r bylchau hyn drwy ddatblygu gwasanaethau yn y dyfodol.

Y fantais ychwanegol yw bod pob cynrychiolydd yn meithrin cydberthynas gadarnhaol â'r holl ystod o wasanaethau yn ei ardal, a dealltwriaeth ddyfnach ohonynt.

Astudiaeth achos 2
Mae cynllun peilot mewngymorth Ysgol Hywel Dda wedi meithrin a chynnal cydberthynas waith gydweithredol ag asiantaethau yn y trydydd sector, e.e. Prosiect Amethyst, Ardal 43 (cwnsela), gan rannu gwybodaeth yn briodol, sy'n arwain at ganlyniadau amserol ac effeithiol i blant a phobl ifanc. Cynhelir cysylltiadau cadarn â chydweithwyr mewn CAMHS arbenigol lle y caiff gwybodaeth a gesglir drwy gyfarfodydd ysgol ei throsglwyddo. Mae rhwydweithio wedi bod yn gyfle buddiol i rannu arferion da, e.e. mynychu/cymryd rhan mewn cynadleddau.

Cafwyd cyswllt rheolaidd ag ysgolion, e.e. ymgyngoriadau strwythuredig ynghyd â chyfleoedd hyfforddi i gyrraedd y gweithlu ehangach, ac mae cylchlythyr a ddatblygwyd yn hyrwyddo digwyddiadau sydd yn yr arfaeth ac yn rhoi gwybodaeth ategol. Mae'r gwasanaeth wedi dechrau cynnig sesiynau myfyriol i staff ysgol, ar ôl nodi'r angen am hynny drwy ymgynghori. Cynigir amser wedi'i ddiogelu i drafod llesiant staff ynghyd â'u pryderon unigol. Hyd yma, cynhaliwyd pum sesiwn galw heibio llesiant rhwng dwy ysgol uwchradd, gyda 12 aelod o'r staff yn achub ar y cyfle.

7.16.1 Rhaglen Gyda'n Gilydd ar gyfer Plant a Phobl Ifanc (2)

Gan gefnogi ac ategu ein dull ysgol gyfan, mae Gyda'n Gilydd ar gyfer Plant a Phobl Ifanc (2) a arweinir gan y GIG yn un o flaenoriaethau Llywodraeth Cymru, ac mae'r cabinet cyfan wedi ymrwymo iddi. Ei nod yw gwella'r ffordd y darperir cymorth iechyd meddwl a llesiant emosiynol plant a phobl ifanc, drwy gyd-gynhyrchu â'r rhai â phrofiad go iawn, eu teuluoedd, cymunedau, byrddau iechyd y GIG, awdurdodau lleol, a'r trydydd sector. Mae'r rhaglen yn canolbwyntio ar dri maes:

- help cynnar a chymorth gwell
- gwasanaethau niwroddatblygiadol
- byrddau partneriaeth rhanbarthol.

Amcanion cytûn y rhaglen ar gyfer 2021 yw:

- datblygu fframwaith cenedlaethol sy'n disgrifio'r help cynnar a'r cymorth gwell a ddylai fod ar gael ledled Cymru, gyda'r nod o fynd i'r afael â'r 'canol coll' fel y'i gelwir. Bydd hyn yn cynnwys gweithio gyda byrddau partneriaeth rhanbarthol
- parhau i ymgorffori'r llwybr niwroddatblygiadol a'r safonau a ddatblygwyd ar gam cyntaf y Rhaglen

- cefnogi'r gwaith o ddatblygu ymateb system gyfan i blant a phobl ifanc â chyflyrau niwroddatblygiadol. Bydd y gwaith hwn yn cynnwys cysylltiadau perthnasol â gweithredu darpariaethau'r Ddeddf ADY. Drwy ddatblygu Fframwaith Cenedlaethol Help Cynnar a Chymorth Gwell, ceisir darparu cynnig cynnar i blant a phobl ifanc a'u teuluoedd, a fyddai fel arall yn cael eu hatgyfeirio at y tîm niwroddatblygiadol
- gweithio gyda phartneriaid ehangach drwy fyrddau partneriaeth rhanbarthol i gysoni'r cyfeiriad teithio sydd eisoes wedi'i bennu gan Lywodraeth Cymru
- gweithio gyda byrddau partneriaeth rhanbarthol i gynnal ymarfer mapio ar gyfer y ddarpariaeth bresennol, gyda'r nod o gefnogi'r gwaith o fabwysiadu Fframwaith Cenedlaethol Help Cynnar a Chymorth Gwell ar lefel bwrdd.

Fframwaith Cenedlaethol Help Cynnar a Chymorth Gwell
Mae fframwaith lefel uchel drafft wedi cael ei ddatblygu ac ymgynghorwyd arno. Caiff fframwaith manylach, sy'n cynnwys cymorth digidol, ei ddatblygu i gynnwys y Fframwaith newydd sydd wedi'i lunio ar y cyd ar ôl troed rhanbarthol yn ddiweddarach yn 2021.

Mae Help Cynnar a Chymorth Gwell yn seiliedig ar Fframwaith NEST (meithringar, grymus, diogel, yr ymddiriedir ynddo). Mae NEST yn newid pwysig mewn diwylliant o ofyn beth sy'n bod ar blentyn i ofyn sut beth yw NEST plentyn o ran ei iechyd meddwl a'i lesiant. Mae partneriaeth a niwroamrywiaeth yn allweddol i ddull NEST o hyd.

Chwe adran NEST yw:

- cael un oedolyn cyson ym mywyd plentyn a'i fod yn cael ei gefnogi'n dda
- dull ysgol/system gyfan
- cymunedau cydnerth
- cyd-gynhyrchu ac arloesedd
- cael gafael ar arbenigedd ym maes risg a thrawma yn hawdd
- un pwynt mynediad i wasanaethau sy'n cefnogi iechyd meddwl a llesiant.

Llif gwaith niwroddatblygiadol NEST
Mae'r rhaglen wedi bod yn gweithio gydag amrywiaeth o randdeiliaid a phartneriaid i sefydlu gweledigaeth holistaidd, yn seiliedig ar ddull hawliau plant o lywio gwasanaethau'r GIG a dylanwadu ar wasanaethau cymorth ehangach, ar draws amrywiaeth o gyflyrau niwroddatblygiadol ac anghenion ar y cyd, gan gynnwys anhwylder diffyg canolbwyntio a gorfywiogrwydd (ADHD) ac awtistiaeth. Caiff yr wybodaeth ei defnyddio i wella'r broses o ddwyn timau amlddisgyblaethol ynghyd ar lefel fwy lleol, fel rhan o waith a gynlluniwyd i adolygu a diweddaru'r llwybr cenedlaethol presennol a'r safonau.

Darpariaeth ddigidol niwroddatblygiadol
Ar hyn o bryd, mae plant, pobl ifanc a'u teuluoedd yn gorfod aros am eu hymgynghoriad cyntaf i gael y cyngor a'r cymorth cychwynnol wedi'u teilwra. Ynghyd â'r galw cynyddol ac effaith COVID-19, gallai teuluoedd fod mewn sefyllfa lle na chânt ymyriad am gyfnod hir o ystyried yr adnoddau sydd ar gael ar hyn o bryd i ateb y galw.

Er mwyn helpu i fynd i'r afael â hyn, mae'r rhaglen yn gweithio gyda nifer o bartneriaid i hwyluso cynllun i ddatblygu adnodd ar-lein pwrpasol a allai:

- gynyddu ac ategu adnoddau asesu a diagnosio niwroddatblygiadol presennol
- cynyddu cadernid ac effeithlonrwydd y system yn unol â mesurau gofal iechyd darbodus, fel rhan o gynnig cymorth cyfunol
- cael ei gomisiynu ar sail 'unwaith i Gymru'.

Mae contract i wneud yr addasiadau angenrheidiol i adnodd sy'n bodoli eisoes i brofi prawf cysyniad wedi'i ddyfarnu. Nod yr adnodd hwn yw dwyn ynghyd adnoddau asesu sy'n bodoli eisoes ledled Cymru mewn ffordd gwbl ddwyieithog ac amserol. Nod y rhaglen yw cwblhau'r prawf cysyniad, ac yna gynnal prawf byw ddechrau 2021.

Byrddau partneriaeth rhanbarthol
Mae gwaith yn mynd rhagddo i sefydlu grŵp, gyda'r nod o ddatblygu gweledigaeth a rennir ar gyfer ymgorffori gwasanaethau yn y dyfodol, a gefnogir gan gydweithio gwirioneddol er mwyn cyflawni newid diwylliannol. Mae'r maes gwaith hwn yn cyd-fynd ag adroddiad y Comisiynydd Plant, *Dim Drws Anghywir*[58]. Cynhaliwyd sesiynau ymgysylltu cynnar â byrddau partneriaeth rhanbarthol ac eir ati i chwilio am fabwysiadwyr cynnar ddechrau 2021. Mae gwaith ar y gweill gyda byrddau partneriaeth rhanbarthol i sefydlu'r sefyllfa bresennol a chynlluniau'r dyfodol o ran llesiant emosiynol ac iechyd meddwl plant a phobl ifanc; bwriedir gwneud hyn yng ngwanwyn 2021.

7.16.2 Rôl rhieni a gofalwyr

Mae Llywodraeth Cymru yn ymrwymedig i hyrwyddo egwyddorion rhianta cadarnhaol sy'n gyson ag egwyddorion sylfaenol CCUHP. Er mwyn cefnogi hyn, mae Llywodraeth Cymru am i rieni/gofalwyr gael gwybodaeth, cymorth ac anogaeth i'w galluogi i ddewis y dull mwyaf cadarnhaol wrth fagu eu plant. Rydym am weld plant a rhieni/gofalwyr yn meithrin perthynas agos o'r cychwyn, ac rydym am annog rhieni/gofalwyr i feithrin cydberthnasau cadarnhaol a chefnogol (p'un a ydynt yn byw gyda'i gilydd ai peidio) er mwyn iddynt rianta'n effeithiol gyda'i gilydd. Rydym am i bob plentyn gael y dechrau gorau posibl mewn bywyd a ffynnu. Rhoddir cefnogaeth i hyrwyddo rhianta cadarnhaol ar wahanol adegau ym mywyd plentyn, drwy grwpiau rhianta a gwaith un i un, ac mae'n amrywio o gymorth rhianta cyffredinol, anffurfiol i rieni/gofalwyr, i ymyriadau arbenigol, sydd wedi'u targedu'n fwy. Gallai rhaglenni rhianta feithrin hyder rhieni/gofalwyr i siarad â'u plentyn a chefnogi ei lesiant a'i ddysgu yn y cartref.

Cyfrifoldeb awdurdodau lleol yw pennu union natur y gwasanaethau lleol a ddarperir yn dibynnu ar amgylchiadau lleol a'r anghenion a nodwyd yn eu hardaloedd eu hunain. *Rhianta yng Nghymru: Canllawiau ar ymgysylltiad a chymorth*[59] gan Lywodraeth Cymru yw'r prif ddatganiad ar bolisi cefnogi rhieni ac mae'n nodi egwyddorion, disgwyliadau a gweledigaeth ar gyfer darparu gwasanaethau cymorth i rieni, ac yn cynnwys disgwyliad cadarn i egwyddorion rhianta cadarnhaol gael eu hyrwyddo'n gyson.

Mae ymgyrch Llywodraeth Cymru, 'Magu Plant. Rhowch amser iddo', a lansiwyd ym mis Tachwedd 2015, yn cefnogi'r camau yn strategaeth Ffyniant i Bawb i roi cymorth cydlynol ac estynedig ar gyfer rhianta, a hoelio sylw ar rianta cadarnhaol ac ar ymyrryd yn gynnar. Mae'n hyrwyddo negeseuon rhianta cadarnhaol i deuluoedd â phlant o dan saith oed, drwy'r cyfryngau cymdeithasol, y cyfryngau print, a hysbysebu digidol. Mae gwefan ddwyieithog ddynodedig[60], yn cynnwys teuluoedd 'Wynebau Magu Plant', tudalennau Facebook ac Instagram, yn rhoi cyngor ar rianta, gwybodaeth a chyngor ar bryderon rhianta cyffredin, ac yn cyfeirio rhieni/gofalwyr at ffynonellau cymorth pellach. Mae cyfres o ganllawiau gwybodaeth a chyngor i gefnogi heriau ehangach rhianta wedi cael ei datblygu ac mae ar

---

[58] https://www.complantcymru.org.uk/cyhoeddiadau/dim-drws-anghywir-dod-a-gwasanaethau-ynghyd-i-ddiwallu-anghenion-plant/
[59] https://llyw.cymru/ymgysylltu-chymorth-wrth-rianta-canllawiau-i-ddarparwyr
[60] https://llyw.cymru/magu-plant-rhowch-amser-iddo

gael ar-lein neu ar ffurf copi caled. Mae dros 80,000 o lyfrynnau a chyfres o daflenni gwybodaeth, wedi'u creu ar y cyd â gweithwyr proffesiynol allweddol ac arbenigwyr sy'n gweithio gyda phlant ac a gyfieithwyd i mewn i 10 iaith gymunedol, wedi'u darparu i wasanaethau lleol, fel y Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd, Dechrau'n Deg a lleoliadau Teuluoedd yn Gyntaf, meddygfeydd, ymwelwyr iechyd, ysgolion a llyfrgelloedd. Rydym yn gweithio tuag at wella'r wybodaeth a'r cymorth rydym eisoes yn eu rhoi i rieni a theuluoedd, ac rydym wedi ymrwymo i ehangu'r ystod oedran o 0–7 oed i 0–18 oed.

Mae ymgyrch 'Magu Plant. Rhowch amser iddo' newydd yn canolbwyntio ar dair prif thema – 'ymddygiad plant', 'rhowch amser iddynt' ac 'eich cefnogi chi'. Mae deunydd sy'n ategu'r ymgyrch wedi cael ei ddatblygu, gan gynnwys hysbyseb 'ffilm arwr' a chyfres o ffilmiau byrion ar thema rhianta cadarnhaol i godi ymwybyddiaeth o'r ymgyrch. Mae ffilm rheoli ymddygiad, wedi'i datblygu gan weithiwr blynyddoedd cynnar proffesiynol, wedi'i chreu a'i hyrwyddo ar wefan 'Magu Plant. Rhowch amser iddo' a'r cyfryngau cymdeithasol. Hefyd, mae cyfres o ffilmiau byrion, blogiau ac adnoddau cyngor da, wedi'u datblygu gan ymarferwyr rhianta ac arbenigwyr ym maes rhianta, wedi'u datblygu yn hyrwyddo negeseuon rhianta cadarnhaol ar nifer o bynciau allweddol, fel arferion dyddiol, amser o flaen sgrin, ymddygiad plant a dulliau rhianta.

Mae llawer o ysgolion yn llwyddo i ymgysylltu â rhieni/gofalwyr a theuluoedd i gefnogi llesiant dysgwyr ac i helpu i sicrhau nad yw plant ar eu hôl hi gyda'u dysgu. Maent yn bartneriaid allweddol yn y gwaith o gefnogi'r dull system gyfan o ymdrin â llesiant, gan ddatblygu ac atgyfnerthu negeseuon ynghylch llesiant yn y cartref.

7.17 Gwerthuso a chyd-gynhyrchu

Dylai uwch-dimau arwain ysgolion werthuso effeithiolrwydd eu cynllun fel rhan o’u proses ehangach i wella’r ysgol, er mwyn sicrhau ei fod yn bodloni eu gofynion, gan gynnwys pob rhan o boblogaeth yr ysgol yn y gwerthusiad. Ni ddylai dysgwyr, yn arbennig, gael eu trin fel petaent ar y cyrion, ond yn hytrach dylent gael eu hystyried yn gyfranwyr gwerthfawr. Fel y cyfryw, dylid eu cynnwys o'r dechrau'n deg wrth sefydlu a gweithredu dull ysgol gyfan yr ysgol, a pharhau i'w cynnwys yn y broses drwyddi draw. Mae adroddiad *Iach a hapus* Estyn yn tynnu sylw at ba mor bwysig yw hi i wrando ar ddysgwyr i staff ac arweinwyr, nid dim ond rhoi systemau ar waith lle cynrychiolir disgyblion.

Llywir gwaith gwerthuso gan y ffynonellau data a gwybodaeth a nodir ar ‘Gam 1’; ac yna dylai hyn ddod yn broses o welliant parhaus, gydag ysgolion yn diweddaru eu cynllun wrth i flaenoriaethau newydd a blaenoriaethu sy'n dod i'r amlwg gael eu nodi.

Dylai cyd-gynhyrchu â dysgwyr a rhieni/gofalwyr fod yn ganolog i bob agwedd ar y gwaith hwn, yn enwedig o ran gwerthuso. Wrth ei wraidd mae cydberthynas gilyddol sy'n seiliedig ar ymddiriedaeth, parch a chydfuddiant. Gellir hwyluso cyfleoedd i gyfrannu at y cynllun a bod yn rhan o'r prosesau monitro ac atebolrwydd drwy grwpiau megis y cyngor ysgol, cymdeithasau rhieni ac athrawon a chyrff llywodraethu, ond dylai ysgolion hefyd roi cyfle i ddysgwyr a rhieni/gofalwyr unigol nad ydynt yn aelod o grŵp o'r fath gymryd rhan. Dylai uwch-dimau arwain ysgolion ystyried sut y bydd dysgwyr yn eu dwyn 'i gyfrif' am gadw at y cynllun. Yn benodol, dylid rhoi pwyslais ar safbwyntiau'r plant a'r bobl ifanc hynny sy'n 'arbenigwyr drwy brofiad'.

Dylai uwch-dimau arwain ysgolion ystyried amrywiaeth o ddulliau o gydgynhyrchu â dysgwyr, staff a rhieni/gofalwyr. Gall holiaduron a grwpiau ffocws sy'n casglu safbwyntiau am agweddau ar fywyd ysgol (gan gynnwys gwerthoedd, ethos a chydberthnasau) fod yn ddefnyddiol o ran llywio'r broses werthuso.

Astudiaeth achos: Ysgol Gynradd Cantref[61]
Mae Ysgol Gynradd Cantref yn ymrymuso dysgwyr trwy roi amrywiaeth o rolau a chyfrifoldebau arwain addas iddynt, a galluogi grwpiau o ddysgwyr i ddatblygu gwaith yr ysgol ar Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau’r Plentyn. O ganlyniad, mae gan ddysgwyr lais cryf iawn yn yr ysgol, dangosant barch tuag at bawb yng nghymuned yr ysgol a theimlant fod pwys cyfartal yn cael ei roi arnynt. Mae’r diwylliant yn yr ysgol yn galluogi dysgwyr i gynnal ‘teithiau dysgu’, lle byddant yn arsylwi ar weithgareddau dysgu ac yna’n rhoi adborth defnyddiol a pharchus i staff perthnasol.

7.18 Llywodraethu ac atebolrwydd

Yn yr ysgol, mae llesiant o bwysigrwydd creiddiol i weithrediad pob ysgol a dylai fod yn rhan o drafodaethau rheolaidd arweinwyr. Rhaid i'r uwch-dîm arwain a'r corff llywodraethu gymryd 'perchenogaeth' o'r cynllun, gan sicrhau ei fod yn cael ei adolygu'n barhaus fel rhan o waith cynllunio datblygiad yr ysgol, a'u bod yn mynd i'r afael â rhwystrau i weithredu a heriau. Mae angen cyflwyno adroddiad ar gynnydd i'r llywodraethwyr yn rheolaidd, a hynny drwy adroddiad y pennaeth i'r llywodraethwyr, gan gymryd i ystyriaeth gyd-destun yr ysgol ac anghenion penodol ei phoblogaeth.

[61] O Adroddiad *Iach a hapus* Estyn (2019)

Yn lleol, mewn ysgolion bach, bydd poblogaeth fach yr ysgol yn golygu y gall uwch-dîm arwain yr ysgol oruchwylio gweithgarwch yn effeithiol, ond i ysgolion mwy o faint, efallai y bydd yn fuddiol penodi unigolyn a enwyd sy'n arwain ac yn gweithredu fel cydgysylltydd, ffynhonnell o gyngor ac eiriolwr dros lesiant. Mae arweinwyr cymorth bugeiliol ysgolion, cysylltwyr Cynlluniau Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru ac arweinwyr llesiant eraill yn bodoli eisoes mewn ysgolion, a gallant gyflawni rôl o'r fath; felly ni ddylai hyn roi unrhyw faich amhriodol arall ar y staff. Dylai hyfforddiant, cymorth a phrosesau goruchwylio a chyfathrebu fod ar gael i'r staff, a byddant yn gweithio'n agos gyda thîm bugeiliol ehangach yr ysgol yn ogystal â gweithredu fel swyddog cyswllt i bartneriaid ac asiantaethau allanol. Dylai unigolion a enwyd weithredu fel cydgysylltwyr cynlluniau, a ffynonellau o gyngor a chymorth i eraill yn yr ysgol a'r tu allan iddi. Dylent eirioli dros lesiant a'i hyrwyddo.

Efallai y bydd ysgolion mwy o faint yn gweld bod hyn yn ormod o waith i unigolyn a gallant ddewis rhannu'r llwyth gwaith rhwng nifer o aelodau o'r staff. Byddai hyn hefyd yn fanteisiol o ran cadw gwybodaeth a phrofiad sefydliadol ar adegau o drosiant ymhlith y staff. Fodd bynnag, er y gall unigolyn arwain gweithgarwch, mae angen pwysleisio bod hyn yn gyfrifoldeb ar y cyd rhwng holl staff yr ysgol a'r uwch-dîm arwain o hyd. Ni ddylai cael unigolyn a enwir wneud i eraill feddwl nad oes ganddynt rôl ganolog i'w chwarae wrth ddatblygu'r dull ysgol gyfan.

Er mwyn diwallu anghenion llesiant yn effeithiol, mae'n ofynnol cydweithio yn y sector addysg, y sector iechyd a'r sector gofal cymdeithasol (ynghyd â phartneriaid eraill megis y trydydd sector). Mae hyn yn gofyn am ddiwylliant o gydweithredu a chydberthnasau cadarn rhwng sefydliadau. Gall hyn yn aml fod yn anodd o ystyried diwylliant gwahanol sefydliadau, ond mae manteision nid yn unig i bobl ifanc, a fydd yn gallu cael gafael ar gymorth priodol mewn modd amserol, ond hefyd i sefydliadau. Gall y buddiannau hyn gynnwys cost-effeithiolrwydd darparu gwasanaethau, mwy o effeithiolrwydd ac effeithlonrwydd (oherwydd gall ymyriadau priodol atal problemau mwy difrifol rhag datblygu yn y tymor hwy), a hyrwyddo dull system gyfan a chyfrifoldeb a rennir ymhlith gwasanaethau. Dylai awdurdodau lleol sicrhau bod aelodau etholedig yn craffu ar y trefniadau ar gyfer cefnogi a datblygu lles emosiynol a meddyliol dysgwyr a'r canlyniadau cysylltiedig.

Yn unol â'u cyfrifoldebau o dan ganllawiau Rhan 9[62] mae Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol a'u his-strwythurau perthnasol yn gweithredu i sicrhau bod partneriaid yn cydweithio i ddatblygu dull system gyfan rhanbarthol, integredig o ddatblygu a darparu gwasanaethau, sy'n cefnogi iechyd a llesiant emosiynol plant a phobl ifanc. Mae hyn yn sicrhau bod dull cydlynol o gyflawni fframweithiau polisi allweddol, gan gynnwys y Fframwaith hwn, a'r dull ysgol gyfan, gwaith cysylltiedig Gweithio Gyda'n Gilydd ar gyfer Plant a Phobl Ifanc (2), a'r dull 'dim drws anghywir'.

[62] https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2020-02/rhan-9-canllawiau-statudol-trefniadau-partneriaeth.pdf

Atodiad 1: Rhoi dulliau ysgol gyfan ar waith yng Nghymru (enghreifftiau)

Mae llawer o sefydliadau, yn enwedig sefydliadau yn y trydydd sector, bellach yn weithredol yn y maes hwn ac yn gweithio gydag ysgolion yng Nghymru a ledled y DU i gefnogi llesiant. Isod ceir dwy enghraifft o waith o'r fath sy'n mynd rhagddo yng Nghymru.

A. Dull ysgol gyfan Mind Cymru o ymdrin ag iechyd meddwl

I ddechrau gwnaethom gynnal adolygiad cyflym o fwy na 150 o erthyglau ymchwil, rhai wedi'u cyhoeddi a llenyddiaeth lwyd, er mwyn deall y sail dystiolaeth bresennol ar gyfer ymyriadau iechyd meddwl mewn gwledydd lle siaredir Saesneg. Gan adeiladu ar y sail dystiolaeth hon, ledled Cymru a Lloegr, gwnaethom gynnal sgyrsiau manwl â 130 o blant i ganfod beth maent ei eisiau a beth sydd ei angen arnynt. Gwnaethom ofyn i fwy na 140 o athrawon a rhieni beth oedd ar goll yn eu barn nhw. Hefyd, gwnaethom siarad â'n canghennau Mind lleol arbenigol, sydd eisoes yn cefnogi plant a phobl ifanc mewn ysgolion.

Nodwyd bod ysgolion am wneud mwy ond eu bod yn ei chael hi'n anodd dod o hyd i'r amser neu'r adnoddau, ac roeddent yn dweud bod angen help arbenigol arnynt. Dywedodd athrawon a rhieni/gofalwyr wrthym eu bod am weld dull ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl. Maent am ddeall y materion, cael yr adnoddau sydd eu hangen arnynt, a gwybod o ble i gael cymorth i bobl ifanc a nhw eu hunain, er mwyn iddynt allu teimlo'n fwy hyderus a chael sgyrsiau pwysig.

Dywedodd dysgwyr wrthym eu bod am gael help ar gyfer eu hiechyd meddwl mewn ysgolion. Maent am gael help sy'n dangos parch, yn ymarferol ac yn hyblyg, nid yn feddygol nac yn feirniadol. Dywedodd pobl ifanc wrthym fod eu hiechyd meddwl a'u llesiant yn bwysig iawn iddynt, a'u bod am i hyn gael yr un sylw â llwyddiant academaidd.

Gwnaethom ganfod sawl ffordd wahanol o ddatblygu dull ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl, ond prin yw'r dystiolaeth o'r hyn sy'n gweithio orau. Yr hyn sy'n amlwg yw bod angen i'r cymorth sydd ar gael fod yn ddigon eang i gyrraedd pob aelod o gymuned yr ysgol, ond yn ddigon hyblyg i roi cymorth arbenigol i'r rhai sydd angen help fwyaf.

> "Dylai pawb gael cymorth a chefnogaeth."
>
> Dysgwr
>
> "Rhaid i gymuned yr ysgol gydweithio er lles disgyblion, athrawon a rhieni."
>
> Rhiant
>
> "Dywedwch sut wrtha i, yn hytrach na pham arall. Mae'r rhan fwyaf yn derbyn bod angen, ond mae angen y gefnogaeth arnom i weithredu."
>
> Aelod o uwch-dîm arwain

Mewn partneriaeth â chwe changen Mind leol ledled Cymru a Lloegr, gan gynnwys dwy yn Llundain, gwnaethom ddilyn trywydd cynllunio gwasanaeth gan weithio gyda 2,000 o aelodau o'r gymuned ysgol i gynllunio a datblygu ymyriadau craidd o'r dull ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl.

Nod ein dull
Ein nod yw helpu dysgwyr i ymdopi'n haws â heriau bywyd pob dydd, eu helpu i reoli straen, a meithrin cydberthnasau cefnogol â'u cyfoedion.

Bydd pob ysgol sy'n dilyn y trywydd hwn:

- yn hybu iechyd meddwl a llesiant da i bawb fel hawl
- yn cefnogi pawb â phroblem iechyd meddwl
- yn canfod achosion iechyd meddwl gwael a ffyrdd o gadw pawb yn iach
- yn parchu amrywiaeth ac yn hyrwyddo cydraddoldeb
- yn meithrin partneriaethau allanol er mwyn helpu dysgwyr i wneud eu gorau glas.

Model Mind
Pan fydd ysgolion wedi ymrwymo i ddull ysgol gyfan Mind o ymdrin ag iechyd meddwl, cânt eu cefnogi drwy raglen pedwar cam:

Cam 1: Arolwg iechyd meddwl ysgol gyfan
Bydd holl aelodau cymuned yr ysgol (dysgwyr, rhieni/gofalwyr a staff yr ysgol) yn cwblhau arolwg i ddeall beth maent yn ei wybod am ddull eu hysgol o ymdrin ag iechyd meddwl, a'u profiadau personol o iechyd meddwl. Hefyd, bydd aelod dynodedig o'r uwch-dîm arwain yn cwblhau arolwg ar ran yr ysgol er mwyn deall dull presennol yr ysgol o ymdrin ag iechyd meddwl.

Caiff canlyniadau'r arolygon eu cymharu mewn trefn er mwyn deall cryfderau presennol yr ysgol, gwahaniaethau mewn ymarfer a chanfyddiad, a meysydd i'w datblygu.

Cam 2: Cynllun gweithredu pwrpasol
Caiff yr ysgol gymorth i recriwtio grŵp cynllunio gweithredu cynrychioliadol sy'n cynnwys dysgwyr, staff a rhieni/gofalwyr. Mae'r grŵp yn gyfrifol am adolygu'r data o arolwg iechyd meddwl yr ysgol gyfan a chreu cynllun gweithredu i wella cryfderau a mynd i'r afael â meysydd i'w datblygu.

Cam 3: Rhoi'r cynllun gweithredu ar waith
Gall y camau gweithredu gael eu grwpio o dan dri chategori.

1. Camau'r ysgol, e.e. adolygu polisïau a gweithdrefnau, penodi aelod arweiniol o uwch-dîm arwain/llywodraethwyr yr ysgol ar gyfer iechyd meddwl.
2. Ymyriadau Mind, e.e. hyfforddiant ar ymwybyddiaeth o iechyd meddwl i staff, cymorth un i un i ddysgwyr, cymorth cyfoedion i rieni/gofalwyr.
3. Cyfeirio unigolion at asedau cymunedol.

Cam 4: Monitro a gwerthuso
Er mwyn mesur effaith y dull ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl, mae gennym broses monitro a gwerthuso dwy lefel.

1. Gwerthusiad meintiol o ymyriadau gan ddefnyddio mesurau wedi'u dilysu – i asesu effaith ar lefel ymyriadau.
2. Bwrw golwg dros arolwg iechyd meddwl yr ysgol gyfan – i asesu'r effaith ar lefel yr ysgol ac adolygu'r meysydd a dargedir yn y cynllun gweithredu.

Caiff ysgolion eu hannog i adolygu'r cynllun gweithredu yn barhaus, o ran canfyddiadau'r gwaith monitro a gwerthuso, yn ogystal ag anghenion newidiol yn eu hysgol.

Effaith y dull
Mae dull ysgol gyfan Mind o ymdrin ag iechyd meddwl wedi'i gynnal neu'n cael ei gynnal gan 35 o ysgolion. Mae ein gwerthusiad o'r 17 o ysgolion a gymerodd ran yn 2018/19 wedi dangos:

- mae rhai arwyddion bod diwylliant yn dechrau newid, e.e. lle caiff **sgyrsiau** am **iechyd meddwl** eu **hannog**
- bu **newid cadarnhaol** i **lesiant meddyliol** a sgiliau **ymdopi** dysgwyr a staff
- mae'r rhaglen wedi cael **effaith gadarnhaol** ar **wybodaeth** dysgwyr a staff am iechyd meddwl
- mae'r rhaglen wedi helpu dysgwyr a staff i deimlo'n fwy **hyderus i gefnogi eraill**.

B. Dull ysgol gyfan The Exchange ac awdurdod lleol Abertawe o gefnogi llesiant seicolegol mewn ysgolion cynradd

Mae The Exchange ac awdurdod lleol Abertawe wedi cydweithio i sefydlu dull ysgol gyfan o hybu, diogelu a datblygu llesiant seicolegol plant mewn ysgolion cynradd. Gan gydnabod nad yw gwasanaethau cwnsela The Exchange a ddarperir mewn ysgolion uwchradd yn briodol mewn ysgolion cynradd, cafodd model ystyriol, yr ymchwiliwyd iddo'n dda, ei greu a'i dreialu er mwyn sefydlu fframwaith **strategol** (cydlynol ar draws yr ysgol gyfan a gyda darparwyr iechyd meddwl eraill) a **gweithredol** (darparu ymyriadau sy'n briodol o ran oedran i ymateb i drallod emosiynol/seicolegol plant). Gan fod ysgolion yn darparu'r cyfleoedd dysgu ar gyfer datblygiad academaidd a chymdeithasol plant, mae model The Exchange yn cynnig dull cyfochrog o ymdrin â llesiant seicolegol sy'n ategu datblygiad naturiol dysgwyr yn ystod eu blynyddoedd ysgol (cynradd ac uwchradd).

Mae'r dull hwn o ymdrin â llesiant seicolegol, sy'n seiliedig ar ymchwil ryngwladol, yn nodi tri maes gwahanol, ond sy'n gorgyffwrdd, o wydnwch seicolegol; mae angen adnoddau penodol ar y tri maes i dyfu a datblygu o fewn y plentyn er mwyn cefnogi llesiant emosiynol a seicolegol gwydn.

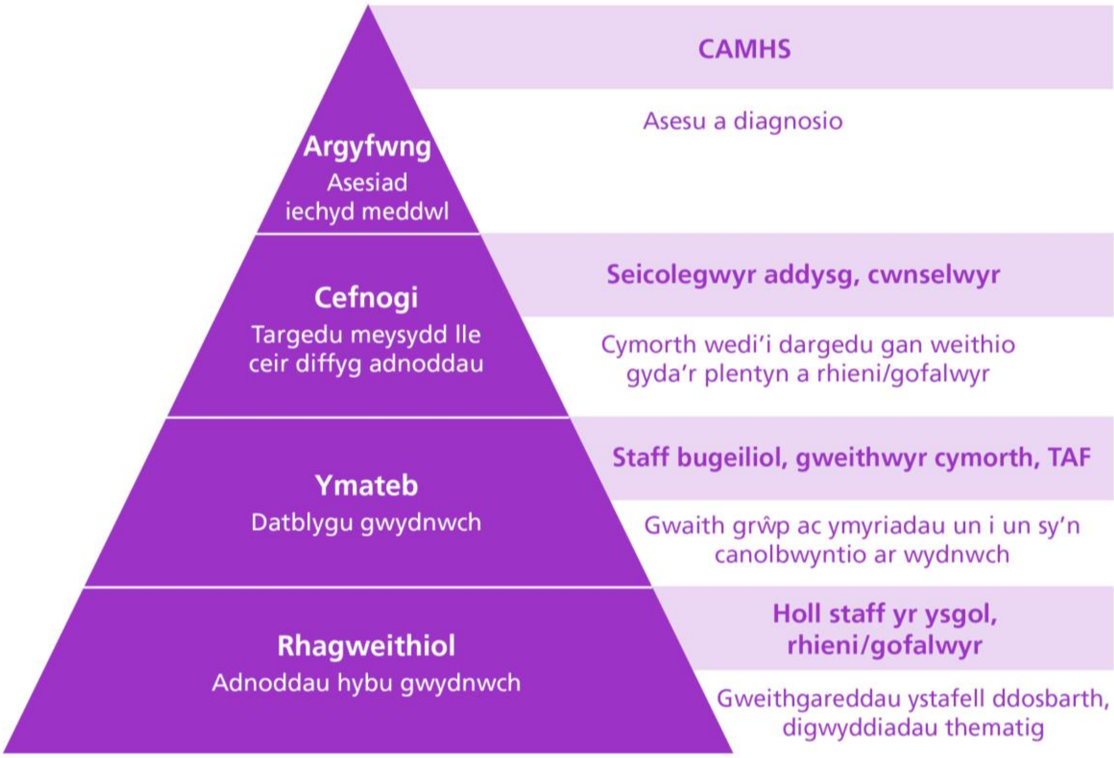
- Adnoddau allanol (cydberthnasau a pherthyn).
- Adnoddau mewnol (hunaniaeth a dod yn 'fi fy hun’).
- Adnoddau rhyngweithiol (hunanreoli a rhyngweithio ag eraill).

Mae'r gwaith o ddatblygu'r adnoddau hyn yn broses sy'n dechrau yn ystod plentyndod, ac yna'n parhau gydol oes. Gall yr adnoddau seicolegol penodol ar gyfer datblygu sy'n gysylltiedig â phob un o'r tri maes gael eu nodi'n glir ac, oherwydd hyn, gall ymyriadau cefnogol (rhagweithiol ac ymatebol) gael eu cyflwyno i dargedu'r meysydd hyn; yn y ffordd hon, cânt eu meithrin i dyfu o fewn y plentyn. Pan fydd yr oedolion ym mywyd plentyn yn gwerthfawrogi bod yr anawsterau seicolegol y mae plentyn yn eu hwynebu o ganlyniad i 'ddiffyg adnoddau' mewn meysydd penodol, mae'n galluogi'r oedolion i gefnogi'r plentyn yn briodol ac ystyried beth y gellir ei wneud i feithrin twf yr adnoddau.

Mae cysyniadau allweddol y fframwaith hwn yn hygyrch am eu bod yn cael eu hegluro mewn ffordd syml: ceir yr adnoddau 'Mae gen i' (allanol) yr adnoddau 'Rwyf i' (mewnol) a'r adnoddau 'Galla i' (rhyngweithiol). Mae hyn yn golygu y gall y fframwaith gael ei gyflawni'n gyflym ar ffurf ‘dull ysgol gyfan’.

Dysgu sut i nodi ym mha rai o feysydd penodol gwydnwch y ceir ‘diffyg adnoddau’ yw'r cam nesaf, ac mae'n gofyn am ddull manylach ond mae'n ddigon hawdd i staff ysgol ei ddysgu. O'r pwynt hwnnw ymlaen, gall yr ysgol gymhwyso'r wybodaeth hon er mwyn penderfynu sut

mae ymyriadau sydd eisoes ar waith yn yr ysgol (e.e. grwpiau meithrin) nawr yn canolbwyntio ar adeiladu adnoddau penodol o fewn y plentyn. Hefyd, mae ymyriadau newydd y gall staff ysgol ddysgu eu defnyddio i dargedu meysydd penodol o lesiant gwydn mewn plentyn neu grŵp o blant gyda'i gilydd. Bydd hyd yn oed plant 'anodd eu cyrraedd', sydd angen cymorth proffesiynol mwy arbenigol, yn cael cymorth gan ddefnyddio'r un cysyniadau o dan y fframwaith, a gyda'r un dull wedi'i dargedu o feithrin y meysydd llesiant meddyliol lle ceir diffyg adnoddau.



Cyflawnwyd hyn yn Abertawe drwy dri cham.

Cam 1 – Hyfforddiant ysgol gyfan ac ymyriadau rhagweithiol
Cyflwynwyd staff ysgol gynradd a gwasanaethau partner – Tîm o Amgylch y Teulu (TAF), seicoleg addysgol, cymorth ymddygiadol, gweithwyr ieuenctid – i'r fframwaith. Creodd hyn ddealltwriaeth a rannwyd o'r ffordd y mae'r dull seiliedig ar adnoddau yn gyson â datblygiad seicolegol naturiol plant. Dechreuwyd defnyddio iaith gwydnwch wedi'i rhannu i fapio'r ymyriadau presennol a'r gweithgareddau yn yr ysgol yn unol â thri dimensiwn llesiant seicolegol. Mae hyn yn creu cyfleoedd newydd i gynnig cymorth **rhagweithiol** yn yr ysgol. Gall hyn fod ar ffurf ymgyrch 'Bod yn ffrindiau' yn yr ysgol neu baratoi Blwyddyn 6 i symud i'r ysgol uwchradd drwy un o raglenni ymyrryd The Exchange (e.e. y rhaglen Antur Fawr).

Cam 2 – Cydnabod anawsterau a nodi anghenion o ran 'diffyg adnoddau'
Rhoi hyfforddiant penodol i dimau bugeiliol allweddol er mwyn helpu staff i gymhwyso'r model lle maent yn gweld bod dysgwr yn ei chael hi'n anodd (h.y. mewn ffordd ymatebol). Agwedd graidd ar gymhwyso'r model yw gallu asesu gwydnwch a nodi cryfderau a meysydd lle ceir diffyg adnoddau: ffactorau amddiffynnol a diffyg adnoddau. Dim ond drwy hyn y gellir creu cynlluniau cymorth wedi'u teilwra sy'n canolbwyntio ar gryfhau meysydd lle ceir diffyg adnoddau. Gwnaeth hyn helpu staff i ganolbwyntio'n fwy ar ddatblygu llesiant seicolegol am iddo ddarparu model ar gyfer y ffordd orau o ddefnyddio sut mae darpariaethau presennol yr ysgol (ELSA, Meithrin) yn cefnogi dimensiynau penodol gwydnwch ac felly y gellid targedu cymorth.

- ✓ Lleihaodd nifer yr atgyfeiriadau at wasanaethau arbenigol
- ✓ Roedd yr atgyfeiriadau a wnaed yn fwy priodol
- ✓ Gwnaeth iaith unedig a rannwyd wella'r cyfathrebu rhwng gweithwyr proffesiynol a chefnogi ymgyngoriadau
- ✓ Rhoddwyd yr ymyriadau priodol ar waith i gefnogi meysydd gwydnwch lle cafwyd diffyg adnoddau

Cam 3 – Ysgolion yn buddsoddi mewn gwella setiau sgiliau i gefnogi llesiant seicolegol

Cafodd staff bugeiliol allweddol ac athrawon hyfforddiant mewn amrywiaeth o raglenni ymyrryd a gynlluniwyd er mwyn helpu plant i ychwanegu at yr adnoddau sydd eu hangen arnynt i ddatblygu mewn ffordd seicolegol iach. Mae rhai o'r themâu yn cynnwys hunanhyder, cyfeillgarwch, rhieni yn gwahanu, pontio, hunanreoleiddio, a phrofedigaeth. Mae'r rhaglenni yn magu hyder staff yr ysgol i gefnogi llesiant emosiynol a seicolegol plant. Daeth ymyriadau cynnar yn hygyrch drwy staff hyfforddedig ym mhob ysgol. Gwellodd hyn gynaliadwyedd yng nghyd-destun dull ysgol gyfan.

Atodiad 2: Y fframwaith strategol a deddfwriaethol

Deddfwriaeth, strategaethau a chanllawiau sy'n cefnogi'r dull ysgol gyfan

Mae **Deddf Cydraddoldeb 2010**[63] yn gosod dyletswydd ar awdurdodau cyhoeddus i roi sylw priodol i wneud y canlynol:

- dileu gwahaniaethu, aflonyddu ac erledigaeth
- hyrwyddo cyfle cyfartal
- meithrin cydberthynas dda rhwng pobl sy'n rhannu nodwedd warchodedig a'r rhai nad ydynt yn ei rhannu.

Gall hyn gynnwys dileu neu leihau anfantais a chymryd camau i ddiwallu anghenion pobl o grwpiau gwarchodedig lle mae eu hanghenion yn wahanol i bobl eraill.

Mae **Cynllun Cydraddoldeb Strategol[64]** Llywodraeth Cymru yn ail-ategu'r amcan i roi anghenion, hawliau a chyfraniadau pobl â nodweddion gwarchodedig wrth wraidd y gwaith o ddylunio a darparu gwasanaethau cyhoeddus.

Daeth **Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015**[65] i rym ym mis Ebrill 2016 a'i nod yw ceisio gwella llesiant cymdeithasol, economaidd, amgylcheddol a diwylliannol Cymru. Mae'n gwneud i gyrff cyhoeddus feddwl mwy am:

- yr hirdymor
- gweithio'n well gyda phobl, cymunedau a gyda'i gilydd
- ceisio atal problemau a gweithredu mewn ffordd fwy cydgysylltiedig.

Mae'r Ddeddf yn cynnwys saith nod llesiant, a ddangosir yn ffigur 1, sy'n creu gweledigaeth i (ymhlith pethau eraill) wneud Cymru yn iachach, yn fwy cyfartal, yn gyfrifol ar lefel fyd-eang ac yn fwy cydnerth.

[63] https://llyw.cymru/cynllun-nodau-cydraddoldeb-2020-i-2024
[64] https://llyw.cymru/cynllun-nodau-cydraddoldeb-2020-i-2024
[65] https://llyw.cymru/deddf-llesiant-cenedlaethaur-dyfodol-cymru-2015-canllawiau

Ffigur 1: Saith nod llesiant y Ddeddf

Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP)[66] yw'r datganiad mwyaf cyflawn o hawliau plant a luniwyd erioed a'r cytuniad ar hawliau dynol rhyngwladol a gadarnhawyd gan y nifer mwyaf o wledydd erioed. Yn 2011, Cymru oedd y wlad gyntaf yn y DU i wneud CCUHP yn rhan o'i chyfraith ddomestig. O dan CCUHP, mae 'plentyn yn golygu pob bod dynol o dan 18 oed, oni bai bod y plentyn yn dod yn oedolyn yn gynharach o dan y gyfraith sy'n gymwys iddo'.

Gan adeiladu ar CCUHP, pasiwyd **Mesur Hawliau Plant a Phobl Ifanc (Cymru) 2011**[67] gan Gynulliad Cenedlaethol Cymru ym mis Ionawr 2011. Nod y Mesur oedd cryfhau ac adeiladu ar y dull gweithredu seiliedig ar hawliau a ddefnyddiwyd gan Lywodraeth Cymru wrth lunio polisïau ar gyfer plant a phobl ifanc yng Nghymru. Gosododd ddyletswydd ar bob un o Weinidogion Cymru i roi sylw dyledus i'r hawliau a'r rhwymedigaethau gwirioneddol yn CCUHP a'i brotocolau dewisol.

Cyhoeddwyd ***Ffyniant i Bawb: y strategaeth genedlaethol***[68] ym mis Medi 2017. Mae'n cynnwys 12 amcan strategol Llywodraeth Cymru ar gyfer 2017–2021 a'r camau y mae'n bwriadu eu cymryd i'w cyflawni. Mae gwella iechyd meddwl wedi'i gynnwys fel un o'i chwe maes blaenoriaeth ar gyfer gweithredu.

---

[66] https://llyw.cymru/hawliau-plant-yng-nghymru
[67] www.futuregenerations.wales/cy/about-us/future-generations-act/
[68] https://llyw.cymru/ffyniant-i-bawb-y-strategaeth-genedlaethol

Symud Cymru Ymlaen (2016–2021)[69] yw cynllun pum mlynedd Llywodraeth Cymru i lywio gwelliannau i economi a gwasanaethau cyhoeddus Cymru er mwyn creu Cymru sy'n ffyniannus a diogel, yn iach ac egnïol, yn uchelgeisiol ac yn dysgu, ac sydd wedi'i huno a'i chysylltu. Mae'n cynnwys ymrwymiad i weithio gydag ysgolion, cyflogwyr a phartneriaid eraill i wella llesiant a hyrwyddo gwell iechyd emosiynol.

Mae ***Addysg yng Nghymru: Cenhadaeth ein cenedl***[70], a gyhoeddwyd ym mis Medi 2017, yn nodi sut y bwriadwn wella'r system ysgolion drwy ddatblygu cwricwlwm gweddnewidiol a threfniadau asesu sy'n rhoi llesiant wrth wraidd addysg. Mae amcan galluogi 3 (Ysgolion cryf a chynhwysol sydd wedi ymrwymo i sicrhau rhagoriaeth, tegwch a lles) yn nodi ymhellach ein bwriad i ymgorffori llesiant emosiynol, gan sicrhau bod iddo'r un statws â llesiant corfforol.

Mae Fframwaith Cwricwlwm i Gymru[71] **yn cynnwys canllawiau Cwricwlwm i Gymru a gofynion cwricwlwm a nodwyd mewn deddfwriaeth**. Un o bedwar diben y cwricwlwm newydd yw helpu plant a phobl ifanc i ddod yn unigolion iach a hyderus, gan feithrin eu llesiant meddyliol ac emosiynol drwy fagu hyder, gwydnwch ac empathi. Mae'r pedwar diben wrth wraidd y cwricwlwm newydd a bydd yn ofynnol i ysgolion ddatblygu cwricwlwm sy'n galluogi dysgwyr i wneud cynnydd tuag at y rhain. Mae llesiant meddyliol ac emosiynol yn un o'r datganiadau o'r hyn sy'n bwysig ym Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles. Bwriedir i'r datganiadau hyn fod yn orfodol o fewn cwricwlwm ysgol.

Mae Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles yn ymdrin â phynciau a themâu sy'n ymwneud â llesiant meddyliol, corfforol ac emosiynol. Er mwyn llywio a chefnogi'r broses o ddatblygu'r cwricwlwm, mae disgrifiadau o ddysgu yn ceisio mynegi'r hyn y mae'n ei olygu i ddysgwyr wneud cynnydd o ran deall a chefnogi eu llesiant corfforol, meddyliol ac emosiynol. Mae'r adran 'Cynllunio eich cwricwlwm' yn rhoi rhagor o ganllawiau manwl i ysgolion ac ymarferwyr ar gynllunio cwricwlwm i gefnogi iechyd a llesiant dysgwyr.

Lansiwyd **Cynlluniau Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru**[72] yn 1999 i annog y broses o ddatblygu cynlluniau ysgolion iach lleol o fewn fframwaith cenedlaethol. Mae pob cynllun lleol yn gyfrifol am gefnogi'r broses o ddatblygu ysgolion sy'n hybu iechyd o fewn eu hardal. Mae Cynlluniau Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru yn disgrifio ysgol sy'n hybu iechyd fel un 'sy'n mynd ati'n frwd i hybu, diogelu ac ymgorffori iechyd a lles corfforol, meddyliol a chymdeithasol ei chymuned drwy gymryd camau gweithredu cadarnhaol'. Gellir cyflawni hyn drwy bolisïau, cynlluniau strategol, datblygiad staff, cwricwlwm, ethos, amgylchedd ffisegol a chysylltiadau cymunedol. O dan y cynllun, mae saith pwnc iechyd gwahanol y mae angen i ysgolion ymdrin â nhw, ac un ohonynt yw iechyd a llesiant meddyliol ac emosiynol.

Mae ***Law yn Llaw at Iechyd Meddwl***[73], sef strategaeth ar gyfer iechyd meddwl a llesiant yng Nghymru (Hydref 2012), yn nodi ein blaenoriaethau i wella iechyd meddwl y genedl a mynd i'r afael â stigma a gwahaniaethu. Wrth wraidd y strategaeth mae gwella llesiant plant

---

69 https://llyw.cymru/symud-cymru-ymlaen
70 https://llyw.cymru/cenhadaeth-ein-cenedl
71 https://hwb.gov.wales/cwricwlwm-i-gymru
72 www.publichealthnetwork.cymru/cy/social-determinants/education/cynlluniau-ysgolion-iach-rhwydwaith-cymru/
73 https://llyw.cymru/law-yn-llaw-iechyd-meddwl-ein-strategaeth-iechyd-meddwl

a phobl ifanc, gan gydnabod, drwy fynd i'r afael â materion ar gam cynnar, y gallwn helpu i atal problemau mwy difrifol rhag datblygu yn ddiweddarach mewn bywyd.

Mae **Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014**[74] yn dwyn ynghyd ddyletswyddau a swyddogaethau awdurdodau lleol mewn perthynas â gwella llesiant pobl sydd angen gofal a chymorth, a gofalwyr sydd angen cymorth, mewn un Ddeddf. Mae'n darparu'r fframwaith strategol ar gyfer cyflawni ymrwymiad Llywodraeth Cymru i ganolbwyntio ar lesiant, hawliau a chyfrifoldebau.

Mae Llywodraeth Cymru wedi cyhoeddi ***Cysylltu Cymunedau: Strategaeth ar gyfer mynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol a chreu cysylltiadau cymdeithasol cryfach***[75], sy'n cydnabod yr effaith y gall bod yn unig a/neu wedi ein hynysu'n gymdeithasol ei chael ar ein llesiant corfforol a meddyliol. Mae hefyd yn delio â phwysigrwydd ein cydberthynas â ffrindiau, teulu, cydweithwyr a chymdogion o ran rhoi ymdeimlad o berthyn a llesiant i ni.

Mae ***Cymru Iachach***[76] yn nodi cynllun Llywodraeth Cymru ar gyfer gweledigaeth hirdymor yn y dyfodol ar gyfer 'trefn system gyfan o iechyd a gofal cymdeithasol' sy'n canolbwyntio ar iechyd a llesiant, ac ar atal salwch.

Mae **Deddf Plant 2004**[77] yn adeiladu ar y fframwaith a amlinellwyd yn Neddf Plant 1989 ac yn ei gryfhau, gyda darpariaethau sy'n ymwneud yn uniongyrchol neu'n anuniongyrchol â chyfrifoldebau asiantaethau i ddiogelu a hyrwyddo llesiant plant.

Mae **Deddf Anghenion Dysgu Ychwanegol a'r Tribiwnlys Addysg (Cymru) 2018**[78] yn gwneud darpariaeth ar gyfer fframwaith statudol newydd i gefnogi plant a phobl ifanc ag ADY.

Mae ***Strategaeth Gwaith Ieuenctid Cymru***[79] a ***Gweithredu Strategaeth Gwaith Ieuenctid Cymru***[80] yn nodi rhaglen uchelgeisiol o gamau cydweithredol sydd â'r nod o wella darpariaeth gwaith ieuenctid a'r hyn a gynigir i bobl ifanc.

Cadernid Meddwl[81], sef adroddiad gan Bwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysgu Cynulliad Cenedlaethol Cymru ar y newid sylweddol sydd ei angen o ran cymorth iechyd emosiwn ac iechyd meddwl i blant a phobl ifanc. Gwnaeth yr adroddiad nifer o argymhellion, gan gynnwys sawl un a oedd yn ymwneud â rhoi cymorth ym maes addysg a datblygu'r dull ysgol gyfan.

---

[74] https://llyw.cymru/deddf-gwasanaethau-cymdeithasol-llesiant-cymru-2014-asesiadau-or-effaith-ar-hawliau-plant
[75] https://llyw.cymru/unigrwydd-ac-ynysigrwydd-cymdeithasol-cysylltu-cymunedau
[76] https://llyw.cymru/cymru-iachach-cynllun-hirdymor-ar-gyfer-iechyd-gofal-cymdeithasol
[77] https://law.gov.wales/publicservices/social-care/Local-authority-responsibilities/Safeguarding/safeguarding-children/responsibilities-under-children-act-1989-and-children-act-2004/?lang=cy#/publicservices/social-care/Local-authority-responsibilities/Safeguarding/safeguarding-children/responsibilities-under-children-act-1989-and-children-act-2004/?tab=overview&lang=cy
[78] https://llyw.cymru/deddf-anghenion-dysgu-ychwanegol-ar-tribiwnlys-addysg-cymru
[79] https://llyw.cymru/strategaeth-gwaith-ieuenctid-2019
[80] https://llyw.cymru/gweithredu-strategaeth-gwaith-ieuenctid
[81] https://busnes.senedd.cymru/mgIssueHistoryHome.aspx?IId=25377

Mae hyn hefyd yn cyd-fynd â **Phum Egwyddor Dull Gweithredu seiliedig ar Hawliau Plant y Comisiynydd Plant**[82] fel a ganlyn.

1. Ymgorffori – Drwy'r canllawiau hyn, anogir ysgolion a gwasanaethau cyhoeddus i gysylltu eu polisïau a'u gwasanaethau â hawliau plant o dan CCUHP. Mae pob gweithgarwch o dan ddull ysgol gyfan yn chwarae rhan yn y broses o alluogi plant a phobl ifanc i brofi a mynnu eu hawliau dynol.
2. Cydraddoldeb a dim gwahaniaethu – Mae'r canllawiau hyn yn galluogi ysgolion i wrthsefyll gwahaniaethu a stigma drwy ddarpariaeth gyffredinol a darpariaeth wedi'i thargedu a'r gofyniad i roi sylw i faterion penodol.
3. Grymuso – Drwy ddysgu am iechyd meddwl a llesiant a bod yn rhan o amgylchedd lle maent yn cael eu cefnogi, mae dysgwyr yn cael mwy o gyfleoedd i gefnogi eu hiechyd eu hunain ac iechyd eraill.
4. Cyfranogi – Mae'r canllawiau hyn yn annog dysgwyr i fod yn rhan o'r broses o ddatblygu, cyflwyno a gwerthuso’r dull ysgol gyfan drwy egwyddorion cyd-gynhyrchu.
5. Atebolrwydd – O dan y canllawiau, disgwylir strwythur llywodraethu tryloyw ar gyfer y dull ysgol gyfan ac atebolrwydd i ddysgwyr.

Safonau'r Gymraeg – Mae Mesur y Gymraeg 2011[83] yn caniatáu i Weinidogion Cymru bennu 5 math o safonau yn y rheoliadau: safonau cyflenwi gwasanaethau, safonau llunio polisïau, safonau gweithredol, safonau hybu, a safonau cadw cofnodion. Er mai Gweinidogion Cymru sy'n pennu'r safonau, mater i’r Comisiynydd Iaith yw penderfynu pa safonau y mae’n rhaid i gorff gydymffurfio â hwy.

[82] https://www.complantcymru.org.uk/adnoddau/dull-hawliau-plant/dull-gweithredu-seiliedig-ar-hawliau-plant-i-addysg-yng-nghymru/

[83] https://law.gov.wales/culture/welsh-language/standards/?lang=cy#/culture/welsh-language/standards/?tab=overview&lang=cy