

Canllawiau fframwaith drafft ar sefydlu dull ysgol gyfan

Canllawiau fframwaith drafft ar sefydlu dull ysgol gyfan ar gyfer iechyd meddwl a llesiant emosiynol

Canllawiau drafft

Dogfen ganllawiau ddrafft: rhif 264/2020
Dyddiad cyhoeddi: 8 Gorffennaf 2020

Canllawiau fframwaith drafft ar sefydlu dull ysgol gyfan

Cynulleidfa

Mae ystod o gynulleidfaoedd a phartneriaid yn rhan o'r gwaith o weithredu'r canllawiau hyn, a amlinellir ar dudalen 6.

Trosolwg

Diben y fframwaith yw helpu ysgolion 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. Mae'n cefnogi ac yn ategu'r cwricwlwm cenedlaethol newydd i Gymru ac yn enwedig y Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles.

Camau i'w cymryd

Pwrpas yr ymgynghoriad hwn yw ceisio barn rhanddeiliaid er mwyn sicrhau bod y canllawiau newydd yn diwallu anghenion pob defnyddiwr.

Rhagor o wybodaeth

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

e-bost: mentalhealth.schools@llyw.cymru



@LIC_Addysg



Facebook/AddysgCymru

Copïau ychwanegol

Mae'r ddogfen hon ar gael o wefan Llywodraeth Cymru yn <https://llyw.cymru/sefydlu-dull-ysgol-gyfan-o-ymdrin-ag-iechyd-lles-meddyliol>

Cynnwys

1. Rhagair y Gweinidog	4
2. Cynulleidfa arfaethedig	6
3. Cefndir	9
3.1 Y dull ysgol gyfan a Covid-19	9
3.2 Diben	9
3.3 Camau gweithredu/gofynion allweddol	11
3.4 Y cyd-destun	12
3.5 Pwysigrwydd iechyd emosiynol a iechyd meddwl da a llesiant emosiynol da	14
3.6 Adolygu'r broses o roi'r canllawiau hyn ar waith	16
4. Cyflwyniad	17
4.1 Egwyddorion cyffredinol	17
4.2 Gwerthoedd	17
4.3 Cymorth lleol a rhanbarthol	18
5. Y cam cwmpasu	22
5.1 Hunanwerthuso	22
5.2 Arsylwi uniongyrchol a safbwyntiau pobl	23
5.2.1 Gwerthusiadau Estyn	23
5.3 Data meintiol	23
5.3.1 Data'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion	23
5.3.2 Data rheoli a rhanbarthol ysgolion	24
6. Cynllun Gweithredu a'r broses weithredu	25
6.1 Ethos yr ysgol	25
6.2 Llesiant staff	27
6.3 Amgylchedd yr ysgol	28
6.4 Gwybodaeth, codi ymwybyddiaeth ac eiriolaeth	29
6.5 Darpariaeth gyffredinol	29
6.6 Darpariaeth wedi'i thargedu	31
6.7 Darpariaeth ar gyfer plant a phobl ifanc sydd ag anghenion penodol	33
6.8 Darpariaeth ar gyfer plant a phobl ifanc sy'n agored i niwed	34
6.9 Pontio	35
6.10 Hyfforddiant i'r staff	36
6.11 Rôl gwaith ieuenctid	37
6.12 Rolau a Chyfrifoldebau System Gyfan a chydberthnasoedd â gwasanaethau allanol	37
7. Gwerthuso a chydgyhyrchu	40
8. Llywodraethu ac atebolrwydd	41
Atodiad 1 – Y fframwaith strategol a deddfwriaethol	42
Atodiad 2 – Meini Prawf Llesiant Meddwl Drafft ar gyfer Gwobr Ansawdd Genedlaethol Cynlluniau Ysgolion Iach	46

1. Rhagair y Gweinidog

Mae plentyndod yn gyfnod o ryfeddu, darganfod, tyfu, datblygu ac estyn ffiniau wrth i'n plant a'n pobl ifanc aeddfedu'n gorfforol, yn emosiynol ac yn gymdeithasol a dod yn annibynnol. Mae'n gyfnod o newid mawr wrth iddynt symud o fabandod i blentyndod a'r glasod a dod yn oedolion ifanc. Mae'n gyfnod o emosiwn mawr. Fel oedolion, rydym yn aml yn anghofio'r teimladau a'r emosiynau sy'n codi wrth gymryd y camau cyntaf petrus hynny i mewn i fyd o feithrin cydberthynas a gwneud ffrindiau newydd, ateb heriau newydd a'u goresgyn, a hefyd yr ofn nad oes modd eu goresgyn.

I ni, fel oedolion, mae hyn i gyd yn rhan o dyfu i fyny, wrth inni ddysgu i dderbyn ein llwyddiannau'n fawrfrydig a dysgu'r gwersi o'n methiannau fel y gallwn dyfu'n gryfach. Fodd bynnag, bydd rhai o'r plant a'r bobl ifanc yn ein hysgolion yn wynebu heriau ychwanegol, er enghraifft o brofiadau trawmatig, salwch meddwl, cyfrifoldebau gofalu neu blant ag oedi cymdeithasol, emosiynol neu ddatblygiadol, a bydd angen cymorth ychwanegol arnynt o fewn yr ysgol a chan wasanaethau y tu allan i'r ysgol. Yn ogystal, rydym wedi dysgu o'n profiad o bandemig Covid-19 y bydd adegau lle mae'r heriau a wynebwn yn gallu teimlo'n llethol. Gall adegau anodd fel hyn fod yn ddigon anodd i oedolion, heb sôn am ein plant a phobl ifanc.

Dyma pam rydym yn cefnogi ein plant a'n pobl ifanc, gan ennyn eu hymddiriedaeth fel y byddant yn gwybod bod rhywun y gallant droi ato pan ddônt ar draws problemau, boed hwy'n broblemau bob dydd wrth dyfu i fyny, anghenion mwy cymhleth neu gyfnodau o argyfwng cenedlaethol sydd y tu hwnt i'w rheolaeth. Rhywun a fydd yn rhoi eu problemau yn eu cyd-destun ac yn eu helpu i symud ymlaen gan eu helpu i fagu gwydnwch fel y gallant ymdopi â'r her nesaf y byddant yn ei hwynebu yn eu bywyd.

Mae'r rhan fwyaf o blant a phobl ifanc yn ffodus yn yr ystyr y bydd ganddynt sawl oedolyn y gellir ymddiried ynddo ac y gellir troi ato am gymorth a chysur. Oedolion y gellir ymddiried ynddynt yn eu teulu, yn yr ysgol ac oedolion eraill. Fodd bynnag, am nifer o resymau, nid oes gan rai plant a phobl ifanc gydberthynas o ymddiriedaeth lle y gallant droi at unigolyn pan fo'r angen yn codi. Dyna ddiben y canllawiau hyn yn anad dim – meithrin a chynnal cydberthynas ymddiriedus.

Pedwar diben ein cwricwlwm newydd yw y bydd pob plentyn a pherson ifanc yn ddysgwyr uchelgeisiol, galluog; yn gyfranwyr mentrus, creadigol; yn ddinasyddion egwyddorol, gwybodus; ac yn unigolion iach, hyderus. Bydd ysgolion yn llunio eu cwricwlwm eu hunain sy'n galluogi dysgwyr i wneud cynnydd tuag at y dibenion hyn. Mae ein dull ysgol gyfan yn cefnogi'r nodau hyn ac mae'r dystiolaeth yn awgrymu bod cysylltiad annatod rhwng datblygiad academaidd a chymdeithasol. Yn y cwricwlwm newydd, Maes Dysgu a Phrofiad lechyd a Lles fydd yn angori ein dull ysgol gyfan o ymdrin â llesiant emosiynol.

Cydberthynas sydd wrth wraidd y dull ysgol gyfan a'r canllawiau hyn. Mae'n ymwneud â sicrhau bod y plentyn neu'r person ifanc yn gwybod bod ei ysgol yn ei werthfawrogi fel unigolyn, yn ei gefnogi, ac yn deall goblygiadau ei amgylchiadau personol, a bod oedolion yn yr ysgol, boed hwy'n athrawon neu'n aelodau eraill o staff ehangach yr ysgol, y gall droi atynt pan fo angen. Gallai hynny'n aml fod yn ddigon i atal llawer o broblemau rhag gwaethygu.

Fodd bynnag, wrth sôn am gydberthynas, nid ydym yn sôn am y gydberthynas rhwng y dysgwr a'r athro yn unig. Mae'n bwysig bod cydberthynas yn cael ei meithrin ymhlith gweithwyr proffesiynol sy'n cefnogi'r ysgol hefyd. Mae angen i'r dull ysgol gyfan fod yn rhan

o ddull system gyfan o ymdrin â llesiant, sy'n fater i bob asiantaeth – yn enwedig iechyd. Ein gobaith o ran dull ysgol gyfan yw bod y systemau a'r cymhorthion sydd ar gael yn gliriach i athrawon a staff ehangach yr ysgol, eu bod yn gwybod ble i droi, ac yn gwybod bod eu llesiant hwythau hefyd wrth wraidd hyn.

Mae hyn yn arbennig o wir wrth i ni ddod allan o gyfyngiadau symud Covid-19. Gwyddom nad ydym yn debygol o ddychwelyd i'n bywydau ymarferol am gyfnod hir, a bydd cymuned yr ysgol ar y rheng flaen wrth i ni ddelio â'r canlyniadau ffisegol ac emosiynol.

Rhinweddau dynol ein hathrawon a staff ehangach yr ysgol, a'u gallu i feithrin cydberthynas, yw'r rhinweddau mwyaf defnyddiol a'r rhai sydd fwyaf tebygol o wneud gwahaniaeth hyd yn oed i'n pobl ifanc mwyaf trallodus.



Kirsty Williams
Y Gweinidog Addysg



Vaughan Gething
Y Gweinidog Iechyd a Gwasanaethau
Cymdeithasol

2. Cynulleidfa arfaethedig

Bydd ystod o gynulleidfaoedd a phartneriaid yn rhan o'r broses o weithredu'r canllawiau hyn, gan gynnwys:

- Uwch-dimau arwain pob ysgol a gynhelir (penaethiaid, yr athro sy'n gyfrifol am unedau atgyfeirio disgyblion, dirprwy benaethiaid a phenaethiaid adrannau) a staff ehangach ysgolion (addysgu, gweinyddu etc.).
- Cyrff llywodraethu meithrinfeydd, ysgolion cynradd, uwchradd ac arbennig a gynhelir.
- Cyfarwyddiaethau Addysg Awdurdodau Lleol a chonsortia addysg rhanbarthol.
- Gwasanaethau gofal cynradd a gofal eilaidd Byrddau Iechyd Lleol.
- Gwasanaethau Plant a Chymdeithasol Awdurdodau Lleol.
- Rhieni a gofalwyr ynghyd a'r gymuned ysgol ehangach.
- Gwasanaethau Ieuencid, Gweithwyr Ieuencid, Timau Troseddau Ieuencid a Sefydliadau Gwaith Ieuencid (gwirfoddol ac awdurdodau lleol).
- Sefydliadau Troseddau Ieuencid a chartrefi plant diogel
- Arweinwyr Teuluouedd yn Gyntaf Awdurdodau Lleol
- Sefydliadau yn y trydydd sector.
- Plant a phobl ifanc mewn ysgolion a gynhelir.
- Plant a phobl ifanc mewn Addysg Heblaw yn yr Ysgol (EOTAS) ac unedau cyfeirio dysgwyr.
- Ysgolion annibynnol.
- Er nad yw wedi'i bwriadu'n benodol i sefydliadau addysg bellach (AB) a sefydliadau addysg uwch (AU), mae'r materion yn y ddogfen hon yr un mor werthfawr yn y lleoliadau hynny ac yn ategu canllawiau sy'n bodoli eisoes, megis Fframwaith Colegau a Phrifysgolion Iach a Chynaliadwy Iechyd Cyhoeddus Cymru.

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

Cyhoeddir y cyfan o'r ddogfen hon fel canllawiau statudol ar gyfer:

- Cyrff llywodraethu meithrinfeydd, ysgolion cynradd, uwchradd ac arbennig a gynhelir;
- Awdurdodau lleol yng Nghymru;

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

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

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

O dan ba ddeddfwriaeth y cyhoeddir y canllawiau hyn?

Mae Adran 175 o Ddeddf Addysg 2002¹ yn gosod dyletswydd ar awdurdodau lleol a chyrrff 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 fodloni'r dyletswyddau o dan Adran 175 o Ddeddf Addysg 2002, rhaid i awdurdodau lleol a chyrrff llywodraethu fod yn ystyriol o'r canllawiau a gyhoeddir gan Weinidogion Cymru o dan yr adran honno.

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 yn y ddogfen hon wrth arfer dyletswydd Gweinidogion Cymru i hyrwyddo addysg pobl Cymru, a'u pŵer mewn perthynas â hyrwyddo neu wella llesiant economaidd, cymdeithasol ac amgylcheddol Cymru.

¹ <http://www.legislation.gov.uk/ukpga/2002/32/section/175>

3. Cefndir

3.1 Y dull ysgol gyfan a Covid-19

Mae pandemig y coronafeirws (COVID-19) wedi arwain at sefyllfa ddigynsail lle bu'n rhaid gwneud penderfyniadau arwyddocaol a chymhleth ac, yn aml, penderfyniadau anodd mewn cyfnodau byr iawn i ymateb i'r argyfwng iechyd a, lle'n bosibl, ei liniaru.

Ym mis Mawrth, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru y byddai ysgolion a lleoliadau'n cau ar gyfer darpariaeth addysg statudol, ac eithrio darpariaeth i blant agored i niwed neu blant yr oedd eu rhieni'n hanfodol i'r ymateb i COVID-19 er mwyn iddynt allu parhau i weithio. Yn dilyn penderfyniadau cychwynnol i addasu ysgolion at ddibenion gwahanol a chadw dysgwyr yn ddiogel, dechreuwyd ar y gwaith o gynllunio dysgu er mwyn cynyddu'r gweithrediadau mewn ysgolion fel rhan o ymateb trawslywodraethol. Mae Llywodraeth Cymru wedi dweud yn glir na fyddai'r ddarpariaeth yr un peth â'r hyn y byddai ysgolion yn ei gynnig fel arfer.

Ym mis Mai, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru 'Fframwaith penderfyniadau ar gyfer y cyfnod nesaf i addysg a gofal plant: ystyriaethau, cynllunio a heriau'². Roedd y ddogfen yn amlinellu'r dull gweithredu ar gyfer newid gweithrediadau ysgolion dros amser mewn ymateb i COVID-19. Cafodd y fframwaith ei ffurfio yn dilyn trafodaethau â grwpiau rhanddeiliaid allweddol, gan gynnwys penaethiaid, undebau, Iechyd Cyhoeddus Cymru a sefydliadau cefnogi addysg. Roedd yn nodi pum prif egwyddor ar gyfer addysg yn y cyfnod nesaf h.y. ailagor ysgolion a chynyddu'r gweithrediadau, ac mae'r Gweinidog Addysg wedi datgan yn glir mai'r egwyddor bwysicaf yw diogelwch a lles meddyliol, emosiynol a chorfforol dysgwyr a staff.

Ers y penderfyniad i gau ysgolion ar gyfer darpariaeth statudol, mae ein dealltwriaeth o'r feirws a'i effeithiau tymor hwy wedi parhau i ddatblygu. Rydym yn gwybod y bydd yn rhaid i ni fyw gyda'r feirws am gryn dipyn o amser, ac mai dyma fydd ein her fwyaf yn y dyfodol agos.

Ar 10 Mehefin, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru ganllawiau sef 'Diogelu Addysg: Canllawiau gweithredol i ysgolion a lleoliadau addysg (Covid-19)³ a 'Diogelu Addysg: Canllawiau ar ddysgu yn ystod tymor yr haf⁴. Mae'r canllawiau hyn yn darparu cymorth ymarferol ar gyfer paratoi a chynyddu gweithrediadau wrth ddychwelyd yn raddol hyd at ddiwedd tymor yr haf. Mae'n pwysleisio pa mor bwysig yw lles dysgwyr a staff ac yn enwedig y pwysigrwydd o ailgydio mewn perthnasoedd â chyfoedion ac athrawon, sy'n rhywbeth a allai fod wedi dirywio yn ystod y cyfyngiadau symud a chael effaith andwyol ar ddysgwyr.

Mae'r penderfyniadau a chynigion hyn ar gyfer dyfodol addysg yn unol â'r dull ysgol gyfan ac mae'r canllawiau'n cefnogi'r ymateb i Covid-19 o ran lles yn y tymor byr, y tymor canolig a'r tymor hwy.

3.2 Diben

Nod y canllawiau hyn yw diwallu anghenion iechyd emosiynol ac iechyd meddwl plant a phobl ifanc sy'n cael eu haddysgu drwy ysgolion a gynhelir, ond dylai lleoliadau addysg eraill

² <https://llyw.cymru/https://fframwaith-penderfyniadau-ar-gyfer-y-cam-nesaf-i-addysg-gofal-plant>

³ <https://llyw.cymru/canllawiau-gweithredol-i-ysgolion-lleoliadau-addysg-diolgeu-addysg-covid-19>

⁴ <https://llyw.cymru/diogelu-addysg-canllawiau-ar-ddysgu-dros-dymor-yr-haf>

hefyd fod yn ystyriol o'r ddogfen hon. 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 glasod a dod yn oedolion ifanc.

Mae cefnogi llesiant plant a phobl ifanc yn fater i bawb ac mae gennym ni i gyd rôl i'w chwarae i gefnogi ysgolion a gweithio gyda nhw er mwyn sicrhau bod plant a phobl ifanc yn gallu cyflawni eu potensial. Ni ddylai fod yn fiwrocraidaidd. Dylai adeiladu ar y gweithgarwch a'r arferion da presennol lle bynnag y bo modd. Mae adroddiad 'Hapus ac Iach'⁵ Estyn wedi dangos bod tua hanner ysgolion Cymru eisoes yn mabwysiadu dulliau ysgol gyfan i ryw raddau. I'r ysgolion hyn, bydd y canllawiau 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 canllawiau hyn yn eu helpu i ddatblygu'r 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 canllawiau hyn yn rhoi cyfeiriad a thempled i ddatblygu ac ymgorffori polisiau ac arferion cyson mewn ysgolion a'r gymuned ehangach; wedi'u hategu gan brosesau, gweithdrefnau, trefniadau gweinyddu a llywodraethu cadarn er mwyn 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 Plentyn⁶ (CCUHP). Mae Erthygl 12 yn datgan bod gan blant yr hawl i ddweud beth y dylai ddigwydd pan fydd oedolion yn gwneud penderfyniadau sy'n effeithio arnynt, ac i'w barn gael ei ystyried. Mae Erthygl 29 yn datgan y dylid datblygu personoliaeth a doniau pob plentyn yn llawn, ac y dylid annog plant i barchu eu rhieni a'u diwyllianau eu hunain ac eraill.
- Amcan Galluogi 3 Cenhadaeth ein Cenedl⁷ (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 chwricwlwm o flwyddyn i flwyddyn. Bydd angen i gwricwlwm pob ysgol roi iechyd a llesiant wrth ei wraidd. Ynghyd â newidiadau mewn trefniadau asesu, gwerthuso ac atebolrwydd, bydd yn ysgogi ymddygiad yn y dyfodol. Bydd yn sicrhau bod iechyd meddwl yn gydradd ag iechyd corfforol a llesiant emosiynol a chyrhaeddiad.

Mae wedi'i ategu ymhellach gan ymrwymadau Llywodraeth Cymru i les plant a phobl ifanc, a nodir mewn amrywiaeth o ddeddfwriaeth a strategaethau. Amlinellir y prif ysgogwyr deddfwriaethol a strategol yn Atodiad 1.

⁵ <https://www.estyn.llyw.cymru/adroddiadau-thematig/iach-a-hapus>

⁶ <https://www.unicef.org.uk/what-we-do/un-convention-child-rights/>

⁷ <https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2018-03/addysg-yng-nghymru-cenhadaeth-ein-cenedl.pdf>

3.3 Camau gweithredu/gofynion allweddol

- Dylai pob partner/rhanddeiliad sy'n rhan o'r broses o roi'r canllawiau hyn 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 lles 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 ddeiliant pwysig ynddo'i hun.
- Dylai partneriaid/rhanddeiliaid gynnwys plant a phobl ifanc er mwyn deall y canllawiau hyn. 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 canllawiau.
- Er bod rhoi'r canllawiau hyn 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 gydgyssylltydd 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 chydgyssylltu gweithgarwch Cynlluniau Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru, neu arwain gofal bugeiliol, er enghraifft.
- Ni fwriedir i'r canllawiau hyn fod yn orfiwrocraidd (efallai y daw manteision drwy eu rhoi ar waith a'u cyflwyno'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 er mwyn rhoi'r canllawiau ar waith.
- Wrth sicrhau ymyriadau cyffredinol ac ymyriadau wedi'u targedu plant a phobl ifanc, neu unrhyw ymyriadau sydd wedi'u hanelu at wella gwybodaeth athrawon, eu dealltwriaeth neu eu llesiant eu hunain, bydd uwch-dimau arwain ysgolion 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. Yn hyn o beth, bydd Llywodraeth Cymru yn datblygu cronfa o adnoddau ac ymyriadau sy'n seiliedig ar dystiolaeth ac adnoddau datblygiad proffesiynol parhaus i'w mabwysiadu gan ysgolion i ategu'r canllawiau hyn.
- Dylai ysgolion (yr holl staff academaidd a staff cymorth, dan arweiniad yr uwch-dîm arwain) roi'r canllawiau hyn ar waith a'u hintegreiddio, gan greu cysylltiadau â'u cwricwlwm, yn enwedig 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 chydabod 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 canllawiau hyn ac yn unol â'r Safonau Cenedlaethol ar gyfer Cyfranogiad Plant a Phobl Ifanc⁸ a'r Egwyddorion Cenedlaethol ar gyfer Ymgysylltu â'r Cyhoedd yng Nghymru⁹.
- Byddwn yn parhau i adolygu'r canllawiau hyn a'u gwerthuso er mwyn sicrhau eu bod yn addas at y diben. Mae Llywodraeth Cymru yn ystyried tystiolaeth yn y byrdymor, y tymor canolig a'r hirdymor er mwyn helpu i lywio'r broses werthuso.

⁸<https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2019-06/canllaw-safonau-cenedlaethol.pdf>

⁹<https://participation.cymru/cy/egwyddorion/>

3.4 Y cyd-destun

Mae'r canllawiau hyn wedi'u 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.
- Mae Erthygl 12 yn datgan bod gan blant yr hawl i ddweud beth y dylai ddigwydd pan fydd oedolion yn gwneud penderfyniadau sy'n effeithio arnynt, ac i'w barn gael ei ystyried.
- 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 benodol, dylent ddysgu i barchu: eu hawliau a hawliau pobl eraill.

Mae Sefydliad Iechyd y Byd yn diffinio iechyd fel llesiant corfforol, meddyliol a chymdeithasol cyflawn ac nid absenoldeb clefyd neu eiddilwch. Mae diffinio iechyd meddwl ymhellach fel sefyllfa lle mae pob unigolyn yn gwireddu ei botensial neu ei photensial, yn gallu ymdopi â straen arferol bywyd, yn gallu gweithio'n gynhyrchiol ac yn llwyddiannus, ac yn gallu cyfrannu at ei gymuned neu ei chymuned.¹⁰ 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.

Mae gan 1 o bob 10 plentyn rhwng 5 ac 16 oed broblem iechyd meddwl ac mae gan lawer mwy broblemau ymddygiadol a bydd tua 50% 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.¹¹ Fodd bynnag, mae hyn yn rhoi camagraff 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 gydberthynas ymddiriedus honno'n ganolog i'r dull ysgol gyfan. Mae meithrin cydberthynas gadarnhaol rhwng athro a dysgwyr yn agwedd hanfodol ar addysgu a dysgu 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 ymwybyddiaeth o drama 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.

¹⁰https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/

¹¹<https://lyw.cymru/sites/default/files/publications/2019-04/law-yn-llaw-at-iechyd-meddwl-crynodeb.pdf>

Mae'r dull ysgol gyfan yn cydnabod cymhlethdod rheoli llesiant emosiynol ysgol. Bydd hyn yn amrywio o addysgu pobl ifanc i ddeall eu hemosiynau eu hunain a sut y gallant ymaddasu ac ymdopi â'r heriau y byddant yn eu hwynebu, i reoli heriau byrdymor lefel isel, megis straen arholiadau, sefyllfaoedd hynod heriol a chymhleth megis salwch rhiant, camddefnyddio sylweddau, cyfrifoldebau gofalu, digwyddiadau bywyd a digwyddiadau annisgwyl, yn achos rhai pobl ifanc. Mae'n bwysig bod ysgolion yn gallu bod yn fan lle mae oedolion a phlant a phobl ifanc yn gweithio gyda'i gilydd i oresgyn heriau. Bydd plant a phobl ifanc yn meithrin gwahanol fathau o gydberthynas drwy gydol eu blynyddoedd ffurfiannol; cyfeillgarwch nad yw'n para'n hir iawn, cydberthynas sydd wedi cael ei hadeiladu ar ymddiriedaeth dros nifer o flynyddoedd, a chydberthynas a fydd yn parhau i dyfu drwy gydol eu bywydau fel oedolion. Gall bywyd ysgol fod yn heriol, a dylai fod yn heriol, ac mae cael o leiaf un gydberthynas gadarn, rhywun y gallant ymddiried ynddo, rhywun sy'n fwy profiadol a rhywun 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 rhwng athrawon a dysgwyr; rhwng staff addysgu; gyda uwch-dîm arwain yr ysgol a staff ehangach yr ysgol; gyda rhieni a gofalwyr; a chyda gweithwyr proffesiynol eraill yn yr ysgol, ynghyd â'r gymuned ehangach o amgylch yr ysgol; gyda'r ysgol fel canolbwynt bywyd cymunedol. Mae llawer o waith cadarn wedi'i wneud y gellir adeiladu'r dull gweithredu hwn arno – nid oes yr un athro yn ymuno â'r proffesiwn am nad yw plant na phobl ifanc yn bwysig iddo. Mae'r dull gweithredu hwn yn gwneud pobl ifanc yn fwy gwydn¹² ac 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 llesiant 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 ag ymgorffori llesiant da drwy addysgu yn ogystal â phob agwedd arall ar fywyd ysgol. Mae'n 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 chymorth athrawon sy'n gweithredu mewn diwylliant sy'n rhoi'r un gwerth ar eu llesiant hwythau.

Mae'n ymgorffori arferion da presennol yn y maes, megis Cynlluniau Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru, ac yn adeiladu arnynt¹³. Mae hefyd yn ymgorffori gwaith pobl eraill megis 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 Plentynod, y mae Canolfan Cymorth Profiadau Niweidiol yn ystod Plentynod¹⁴ 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 Plentynod a mynd i'r afael â hi. Yn benodol, mae lechyd Cyhoeddus Cymru yn ystyried effaith oedolion ar blant a phobl ifanc yn adroddiad 2018 ar Brofiadau Niweidiol yn ystod Plentynod¹⁵. Nododd yr adroddiad 'mai cael o leiaf un berthynas ddibynadwy,

¹²<https://www.rsph.org.uk/uploads/assets/uploaded/01c7a321-6f93-4305-ac7dc24e5023e6b8.pdf>

¹³<https://www.publichealthnetwork.cymru/cy/social-determinants/education/cynlluniau-ysgolion-iach-rhwydwaith-cymru/>

¹⁴<https://www.aceawarewales.com/croeso>

¹⁵<https://www.bangor.ac.uk/news/documents/ace-resilience-report.pdf>

sefydlog a chefnogol ag oedolyn yw un o elfennau pwysicaf gwydnwch yn ystod plentyndod'. Caiff hyn ei atgyfnerthu drwy hyfforddiant Hwb Cymorth 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 chydabod 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.

3.5 Pwysigrwydd iechyd emosiynol a 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.¹⁶ Mae hyn yn golygu diwylliant ysgol, ethos ac amgylchedd sy'n meithrin iechyd a llesiant dysgwyr ac sy'n gallu gwella eu deilliannau addysgol. Yn yr un modd, ni ellir tanbriso'r berthynas rhwng iechyd corfforol ac iechyd meddwl. Mae problemau iechyd corfforol yn cynyddu'r risg o les iechyd gwael yn sylweddol, ac i'r gwrthwyneb.¹⁷

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:

- pobl eraill yn gwrando arnynt, teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi a'u 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 les 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 chydabod yr hyn y maent yn ei wneud yn dda

¹⁶https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/370686/H_T_briefing_layoutvFINALvii.pdf

¹⁷<https://www.kingsfund.org.uk/projects/time-think-differently/trends-disease-and-disability-mental-physical-health>

- 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 ydynt yn digwydd ar eu pennau eu hunain a gall unigolyn brofi sawl un ar yr un pryd. Nid yw'r canlynol yn rhestr gyflawn; mae ganddynt wahanol lefelau o risg, gallant fod yn ffactorau tymor byr neu hirdymor ac mae rhai yn fwy cyffredin nac eraill. Maent yn cynnwys:

- salwch corfforol hirdymor
- rhiant sydd wedi cael problemau iechyd meddwl, problemau gydag alcohol neu yn y system cyfiawnder troseddol. Yn ogystal ag effeithio ar les y person ifanc ei hun, gallai hyn hefyd arwain at stigma a gwahaniaethu.
- marwolaeth rhywun sy'n agos atynt
- rhieni sy'n gwrthdaro, yn ymwahanu neu'n ysgaru
- 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 neu eu crefydd
- bod ag angen addysgol arbennig
- gofalu am berthynas, ysgwyddo cyfrifoldebau oedolyn
- anawsterau addysgu hirsefydledig, o ganlyniad i fod yn blant sy'n derbyn gofal neu sydd ar ffiniau gofal
- plant sydd wedi mynd drwy lawer o newidiadau, trawma neu brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod
- teimlo'n unig ac wedi'u hynysu
- plant sydd â phrofiad o fod mewn gofal

Mae data gwasanaethau cwnsela annibynnol Cymru ar gyfer y flwyddyn academiaidd 2018-19 yn dangos, o blith yr 11,753 o blant a gafodd eu cwnsela, y materion a godwyd:

Mater	Canran	Mater	%
Teulu	30.5	Cam-drin (gan gynnwys yn rhywiol)	2.2
Gorbryder	29.2	Cydberthynas â chariad	1.9
Straen	12.0	Salwch	1.8
Dictor	15.5	Cydberthynas ag athrawon	1.6
Hunanwerth	10.2	Cam-drin domestig	1.1
Yn ymwneud ag ymddygiad	9.4	Anhwyldeira bwyta	1.0
Cydberthynas arall	9.5	Rhywiol (gan gynnwys cyfeiriadedd)	2.4
Iselder	9.3	Anhysbys	0.8
Profedigaeth	8.8	Cyfrifoldeb gofalu	0.8
Bwlio	5.9	Materion trawsryweddol	0.7
Hunan-niwed	7.3	Camddefnyddio sylweddau	1.0
Academiaidd	4.7	Pryderon ariannol/tlodi	0.2
Hunanladdiad	3.2	Arall*	0.3
Arall*	2.5	Anhysbys	0.1

* Gall awdurdodau lleol gofnodi hyd at dri mater a godwyd fesul plentyn neu berson ifanc.

Nid yw'r ffigurau hyn wedi amrywio'n sylweddol mewn sawl blwyddyn ac 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 neu 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.

3.6 Adolygu'r broses o roi'r canllawiau hyn ar waith

Caiff y broses o roi'r canllawiau hyn ar waith a'u cymhwyso ei hadolygu'n ffurfiol ar ôl iddynt gael eu cyflwyno. Bydd hyn yn sicrhau bod ysgolion a'u partneriaid yn cadw at y canllawiau, eu bod yn cael eu rhoi ar waith yn gyson ledled Cymru, a'u bod yn parhau'n addas at y diben.

4. Cyflwyniad

4.1 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 llesiant 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 canllawiau hyn 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 llesiant emosiynol a meddyliol drwy arweinyddiaeth effeithiol, diwylliant cadarnhaol, a'i roi ar waith drwy gydgyhyrchu 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.
- Hyrwyddo tegwch i bawb, lleihau amrywiadau a defnyddio arferion sy'n seiliedig ar dystiolaeth yn gyson ac yn dryloyw, o ran defnyddio data ar gyfer gwaith cynllunio ac unrhyw ymyriadau.

4.2 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 ysgolion yn ei ystyried yn 'ymarfer ticio blychau'. Yn hytrach, mae'n helpu ysgolion i ystyried iechyd a llesiant yn eu cyd-destun lleol eu hunain; meddwl am y pethau cadarnhaol; y meysydd i'w gwella; ac ystyried y ffordd orau o'u datblygu a'u mynegi drwy bolisiau ac arferion.

	Perthyn	Effeithlonrwydd	Llais
Uwch-dîm arwain yr ysgol	Sut mae eich ysgol yn cyfrannu at ymdeimlad o berthyn?	Rwy'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.	Rwy'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.
Athrawon / staff	A wyf yn ymwybodol o anghenion llesiant fy nysgwyr a'm cydweithwyr?	Rwy'n deall fy anghenion llesiant fy hun ac effaith fy llesiant ar y rhai o'm cwmpas.	Mae gennyf yr amser i wrando ar y bobl ifanc o dan fy ngofal ac eiriol ar eu rhan pan fo angen.
Dysgwyr	A wyf yn teimlo'n ddiogel, fy mod yn cael fy ngwerthfawrogi, fy mod yn cael fy nhrin gyda pharch, bod cysylltiad gennyf ac fy mod yn cael fy nghefnogi yn yr ysgol?	Mae gennyf hunan-barch, dyheadau, hunanhyder ac empathi; rwy'n gallu meithrin a chynnal cydberthynas o ymddiriedaeth â chyfoedion; ac rwy'n gwybod bod oedolion y gallaf ymddiried ynddynt a siarad â nhw pan fo angen.	Rwy'n teimlo fy mod yn cael fy nghefnogi i siarad yn blaen, gan wybod y bydd eraill yn gweithredu ar sail fy safbwyntiau.
Rhieni / gofawyr / teulu	Pa gyfraniad y gallaf ei wneud i les fy mhientyn a'i gyfoedion, yn yr ysgol a'r tu allan i'r ysgol?	Rwy'n gallu dylanwadu'n gadarnhaol ar fy mhientyn mewn modd iach sy'n hybu llwyddiant a chynnal cysylltiadau buddiol â'r ysgol er mwyn cefnogi a hyrwyddo buddiannau cymunedol ehangach.	Rwy'n teimlo'n hyderus ac yn gallu codi a thrafod materion ac rwy'n gwybod sut i fynd drwy system sy'n gweithio gyda mi i ddod o hyd i gymorth priodol pan fo'i angen.

4.3 Cymorth lleol a rhanbarthol

Mae angen i boblogaeth yr ysgol gyfan gael eu helpu i ddatblygu eu dull ysgol gyfan ac mae Cenhadaeth ein Cenedl yn nodi bod gan awdurdodau lleol a chonsortia addysg 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 les 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;

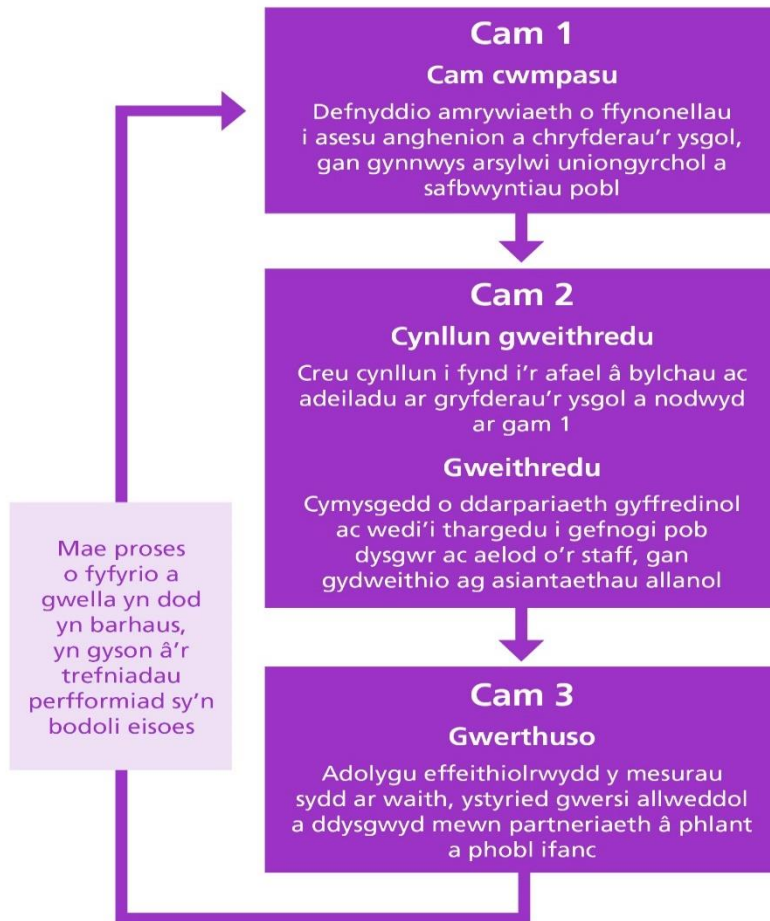
- Rhoi eglurder, ar y cyd, ynglŷn â chydberthnasoedd a phrotocolau ag asiantaethau eraill, yn enwedig ym maes iechyd, gofal cymdeithasol a'r heddlu;
- Sicrhau, o ran asiantaethau partner allweddol, fod adnoddau, rhai ariannol ac fel arall, yn cael eu rheoli'n strategol er mwyn sicrhau eu bod yn cael yr effaith fwyaf bosibl ar anghenion iechyd meddwl a llesiant emosiynol dysgwyr;
- Helpu 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 Gwasanaethau Cyhoeddus ac ar lefel ranbarthol drwy 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 chynghor ar les 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 ieuentid cwnselwyr yn yr ysgol, ymarferwyr ysgolion iach, athrawon cynghori, timau diogelu a gwasanaethau cymorth ymddygiad;
- 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 SHRN¹⁸ 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 Ieuentid, gan sicrhau'r ymyriadau mwyaf priodol i'r dysgwr.

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

- Cefnogi datblygiad proffesiynol staff yr ysgol 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, gan leihau achosion o ddyblygu gwaith a sicrhau arbedion maint;
- Helpu cyrff llywodraethu i ddeall eu rôl a'u cyfrifoldebau mewn perthynas ag iechyd a llesiant dysgwyr.

¹⁸ Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion: <http://www.shrn.org.uk/>

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 eu dulliau 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.

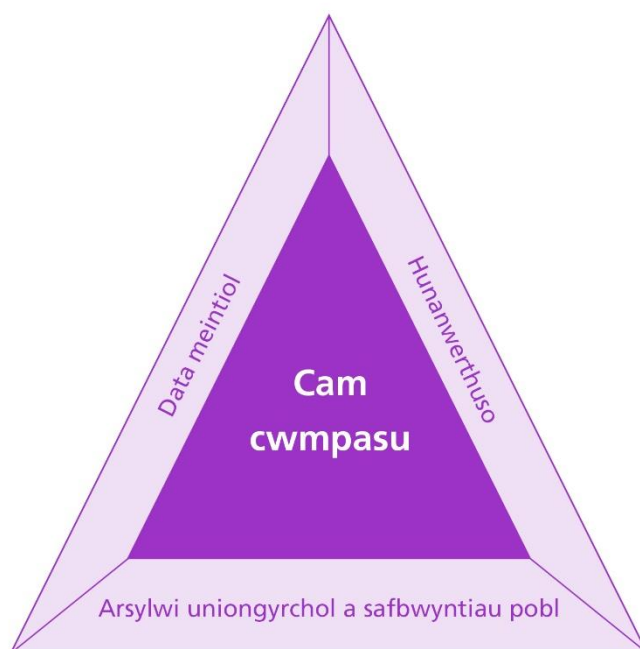
Ni ddylai fod yn rhy feichus a'r bwriad yw y bydd yn sicrhau rhywfaint o gysondeb a thegwch mewn darpariaeth ledled Cymru, gan adeiladu ar ofynion y cwricwlwm newydd. Mae nifer o gyfryngau eisoes yn bodoli sy'n cefnogi gweithgarwch ac y gellir eu defnyddio i fodloni gofynion y canllawiau hyn, megis Cynlluniau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

5. Y cam cwmpasu

Mae angen i'r broses gynllunio ddechrau drwy asesiad gan uwch-dîm arwain yr ysgol o'i hanghenion iechyd emosiynol ac iechyd meddwl ei hun – y 'dirwedd' leol. Dylai dynnu sylw at fylchau mewn darpariaeth mewn ysgolion a hefyd at eu cryfderau 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 lles, 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 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. Mae'r ffynonellau yn cynnwys:



5.1 Hunanwerthuso

Mae hunanwerthuso effeithiol wrth wraidd y broses o greu ysgol fel sefydliad sy'n dysgu a chefnogi gwelliannau. Yng Nghymru, rydym ar flaen y gad yn rhyngwladol o ran datblygu dull mwy soffistigedig o hunanwerthuso a chynllunio gwelliannau; gyda hunanwerthuso wrth wraidd y trefniadau gwerthuso a gwella newydd. Bydd y dull gweithredu hwn yn helpu arweinwyr ysgolion, athrawon, staff cymorth, awdurdodau lleol a chonsortia addysg rhanbarthol i gyflawni'r pedwar diben ar gyfer plant a phobl ifanc, gyda dysgu a llesiant wrth wraidd cwricwlwm yr ysgol.

Yn benodol, mae Llywodraeth Cymru'n datblygu Adnodd Gwerthuso a Gwella Cenedlaethol. Bydd yr adnodd yn hyrwyddo gwaith hunanwerthuso a chynllunio ar gyfer gwella fel nodweddion integredig ar brosesau gwella ysgol effeithiol. Bydd yn cefnogi gwaith gwella ysgolion drwy gynnig egwyddorion gwerthuso, yn ogystal â chanllawiau ymarferol o ran casglu, gwerthuso a dadansoddi tystiolaeth uniongyrchol drwy nifer o weithgareddau. Bydd

yr adnodd yn cefnogi prosesau meithrin gallu drwy'r system gyfan drwy ganolbwyntio ar gryfhau arweinyddiaeth, llesiant dysgwyr a staff, annog arferion arloesol, hyrwyddo arferion myfyrio, a chefnogi dysgu proffesiynol.

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. Bydd hyn yn helpu ysgolion i ddatblygu'r ymddygiad a'r arferion a fydd yn cefnogi newid ac yn helpu i baratoi ar gyfer cynllunio eu cwricwlwm newydd a'i roi ar waith.

Bydd disgwyl i uwch-dîm arwain ysgol roi trefniadau gwerthuso effeithiol ar waith i nodi eu cryfderau a'u blaenoriaethau ar gyfer gwella. Bydd canlyniadau'r trefniadau hunanwerthuso yn llywio blaenoriaethau gwella Cynllun Datblygu'r Ysgol, a gaiff eu rhannu â rhanddeiliaid. Caiff trylwyredd a chymorth priodol eu sicrhau drwy drefniadau arolygu a rheoleiddio effeithiol a chyson yn unol â'r cyd-destun.

5.2 Arsylwi uniongyrchol a safbwyntiau pobl

Gall uwch-dimau arwain ysgolion gael data a gwybodaeth am anghenion llesiant drwy arsylwi'n uniongyrchol a chasglu 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 chyrrff 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:

5.2.1 Gwerthusiadau Estyn

Bydd Estyn yn parhau i gynnal arolygiadau o ysgolion ac adolygiadau thematig o weithgarwch, megis yr adroddiad 'Iach a Hapus'¹⁹ 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 yr ysgol at lesiant dysgwyr; y graddau y mae dysgwyr yn teimlo'n ddiogel a pha mor dda y maent yn datblygu'n unigolion iach a hyderus ac yn 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 dysgywr 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.

5.3 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. Mae'r rhain yn cynnwys:

5.3.1 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 Myfyrrwyr bob dwy flynedd. Mae'r arolwg hwn yn rhan allweddol o waith y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion, y mae pob ysgol

¹⁹<https://www.estyn.llyw.cymru/adroddiadau-thematig/iach-a-hapus>

uwchradd yng Nghymru yn cymryd rhan ynddo erbyn hyn. Caiff lefel y myfyrwyr ei hategu gan Holiadur ar Amgylchedd yr Ysgol, a gaiff ei gwblhau gan uwch-dîm arwain ym mhob ysgol ar bolisiâu 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 emosiynol a chorfforol allweddol ynghyd â data cenedlaethol at ddibenion cymharu ac maent yn cynnwys iechyd a llesiant meddyliol ac emosiynol.

5.3.2 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 absenoldeb dysgwyr a staff; gwaharddiadau; a gwybodaeth a geir drwy drafodaethau gyda gweithwyr proffesiynol eraill, megis Seicolegwyr Addysg. Fodd bynnag, mae angen bod yn ofalus er mwyn sicrhau na chaiff data a gesglir ar lefel y dysgwr eu defnyddio i geisio adnabod plant y mae angen cymorth ychwanegol arnynt o bosibl neu i nodi 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.

Efallai fod ysgolion eisoes yn rhan weithredol o Gynlluniau Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru neu ddarparwyr cymorth iechyd emosiynol ac iechyd meddwl eraill, megis gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned yn y sector statudol a'r trydydd sector, ac efallai eu bod yn casglu gwybodaeth drwyddynt.

Gall awdurdodau lleol hefyd ddarparu data meincnodi sy'n cymharu gwybodaeth am nifer o ysgolion tebyg neu glwstwr o ysgolion mewn ardal ddaearyddol. Gallant hefyd ddarparu gwybodaeth ehangach a ddylai lywio gwaith cynllunio megis asesiadau o anghenion ardaloedd lleol. Dylai awdurdodau lleol, consortia addysg 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 les hefyd fod ar gael gan asiantaethau eraill megis y Gwasanaeth Ieuenctid, yr heddlu a thimau cyfiawnder ieuenctid.

Astudiaeth Achos²⁰

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 eu dysgwyr, fel eu presenoldeb a'u hymddygiad, i nodi'r rheiny a allai elwa o gymorth ychwanegol.

²⁰ O Adroddiad Iach a Hapus 2019 Estyn

6. Cynllun Gweithredu a'r broses weithredu

Mae ysgolion eisoes yn paratoi cynlluniau datblygu²¹ sy'n cynnig cynllun 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 data cyd-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 cynlluniau ysgol bellach gynnwys llesiant emosiynol a meddyliol fel mater o drefn a dylent gael eu llywio gan y gofynion yn y canllawiau hyn er mwyn sicrhau darpariaeth gyson. Dylai'r cynllun gael ei lywio gan ganfyddiadau'r asesiad o anghenion yr ysgol ac mae'n broses i helpu i roi ffocws ar syniadau a phenderfynu pa gamau y mae angen eu cymryd i sicrhau dull ysgol gyfan. Ni ddylai ganolbwyntio ar y meysydd hynny y mae angen rhoi sylw iddynt yn unig, ond hefyd ar y cryfderau hynny a nodwyd er mwyn gweld sut y gellir adeiladu ar y rhain i ymgorffori dull ysgol gyfan ymhellach. Dylai nodi'r hyn y mae'r ysgol am ei gyflawni dros gyfnod penodol o amser.

Dylai uwch-dimau arwain ysgol weithredu mewn ffordd holistaidd er mwyn sicrhau bod gofynion llesiant yr holl ddysgwyr a staff yn cael eu bodloni a dylent ystyried fel rhan o'u gwaith cynllunio:

6.1 Ethos yr ysgol

Mae'r Sefydliad ar gyfer Cydweithrediad a Datblygiad Economaidd²² yn nodi pedwar maes cyffredinol allweddol sy'n dylanwadu ar lesiant dysgwyr:

- Seicolegol – Boddhad bywyd dysgwyr, ymdeimlad o bwrpas, hunanymwybyddiaeth, ac absenoldeb problemau emosiynol.
- Corfforol – 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 lles. Mae'n ysgol sy'n helpu plant i ffynnu, dysgu a llwyddo drwy roi cyfleoedd iddynt, a'r oedolion o'u cwmpas, i 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 diwylliant²³.

Mae'n 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

²¹<https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2018-03/cynlluniau-datblygu-ysgolion.pdf>

²²<https://www.oecd-ilibrary.org/docserver/9789264273856-6-en.pdf?expires=1578990731&id=id&accname=guest&checksum=7F4AA3FA436BE68A54F1761164F43F3C>

²³<https://www.mentallyhealthyschools.org.uk/whole-school-approach/>

ysgol, yn ogystal â rhieni, gofawlyr 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 ymdeimlad o berthyn a gwerth dysgwyr. 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 parchu²⁴.

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

- mae'r ysgol yn gweithredu mewn ffordd holistaidd i gefnogi iechyd meddwl da, a ystyrir yn fater i bawb;
- mae'r ysgol yn cefnogi pob aelod o'r staff, gan gynnwys staff nad ydynt yn addysgu, i weithio gyda dysgwyr mewn ffordd fagwrol, gan drin dysgwyr gyda pharch;
- mae'r ysgol wedi rhoi polisiau neu arferion priodol ar waith sy'n hyrwyddo ac yn gwella llesiant yn weithredol, megis sicrhau lefelau priodol o waith cartref.
- dylai polisiau'r ysgol ynglŷn ag ymddygiad a pholisiau eraill gynnwys negeseuon cadarnhaol am bwysigrwydd llesiant dysgwyr;
- mae pob agwedd ar y diwrnod ysgol yn cyfrannu at yr ymdeimlad o les da o adeg cyrraedd, yn ystod gwersi ac amseroedd chwarae/egwyl tan amser gadael. Nododd Adroddiad Iach a Hapus Estyn (2019) mai'r ysgolion gorau yw'r rhai sy'n rhagweithiol gadarnhaol gyda dysgwyr, gan eu cyfarch yn ôl eu henw, 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/gofawlyr yn bartneriaid cydradd a chânt eu hannog i ymgysylltu â chymuned yr ysgol. Os yw rhieni/gofawlyr yn deall yr hyn sy'n cael ei addysgu yn yr ystafell ddosbarth gallant ei drosglwyddo i'r cartref, gan atgyfnerthu gwaith da yr 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 a'r cymunedau ehangach o amgylch ysgolion.

Astudiaeth Achos²⁵

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 ddysgwyr 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 i hybu iechyd a llesiant, gan ei roi wrth wraidd ei gweledigaeth 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.

²⁴<https://www.estyn.llyw.cymru/adroddiadau-thematig/iach-a-hapus>

²⁵ O Adroddiad Iach a Hapus 2019 Estyn.

6.2 Llesiant staff

Er mwyn i ddull ysgol gyfan fod yn llwyddiannus, ni all fod wedi'i gyfyngu i les dysgwyr, ond mae'n rhaid iddo hefyd ystyried llesiant pob aelod o'r staff. Gall materion sy'n effeithio ar les athrawon gael effaith ganlyniadol sylweddol ar les 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 bob ysgol fod yn ymwybodol o feysydd penodol o straen sy'n effeithio ar les 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 les athrawon. Bydd adnodd hunanwerthuso Estyn/y Sefydliad ar gyfer Cydweithrediad a Datblygiad Economaidd 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 chymesured;
- cyhoeddi adnoddau ar 'Leihau Llwyth Gwaith', 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. Mae'r Grŵp Rheoli Llwyth Gwaith a Lleihau Biwrocratiaeth yn gweithio tuag at ddilyn y pedair blaenoriaeth allweddol, fel y'u cyhoeddwyd gan y Gweinidog Addysg:

1. Datblygu Siarter a Phecyn Cymorth Llwyth Gwaith a Llesiant ar gyfer gweithlu'r ysgol.
2. Diwygio a hyrwyddo'r Adnoddau a'r Pecyn Hyfforddiant Lleihau Llwyth Gwaith a monitro faint o athrawon sy'n eu defnyddio.
3. 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;
4. Cynnal ymarfer archwilio sector cyfan i weld pa ddata a gaiff eu casglu ar bob pob haen a sut y dylai'r asesiad o effaith ar lwyth gwaith gael ei ystyried fel rhan o'r broses o ddatblygu polisïau.

Pan fydd Siarter Llwyth Gwaith a Lles wedi'i chwblhau, caiff pecynnau cymorth ar gyfer Llwyth Gwaith a Lles eu datblygu ar y cyd â phartneriaid allweddol (e.e. yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch) er mwyn darparu adnoddau a chymorth i athrawon.

Fodd bynnag, mae angen i uwch-dimau arwain ysgolion gydnabod yr amrywiol ffactorau sy'n effeithio ar les athrawon. Mae Llywodraeth Cymru wedi comisiynu ymchwil i ystyried y ffactorau hyn ymhellach, a chanfod pa fath o ymyriad a all helpu i fynd i'r afael â nhw.

Er bod llwyth gwaith a phwysau'r proffesiwn yn ffactorau sy'n uniongyrchol gysylltiedig â lles, un ffactor arall sy'n achosi straen, sydd yr un mor bwysig, yw ymddygiadol 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 canllawiau hyn 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 drwy sicrhau bod llesiant eu hunain yn cael ei barchu yn yr un modd.

Astudiaeth Achos²⁶

Talodd **Ysgol Gynradd Penllergaer**, Abertawe, i'r gwasanaeth lleol sy'n darparu cwnsela yn yr ysgol oruchwylio'n rheolaidd unrhyw aelod 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.

6.3 Amgylchedd yr ysgol

Mae amgylchedd ffisegol yr ysgol (ystafelloedd dosbarth, manau awyr agored, ardaloedd bwyta ac ardaloedd eraill a rennir a thoiledau) oll yn cyfrannu at ymdeimlad pobl ifanc o les. Gall y defnydd o ofod, golau, sŵn, tymheredd a waliau at ddibenion arddangos oll gyfrannu at ymddygiad, gallu i reoli a graddau'r rhyngweithio cymdeithasol rhwng dysgwyr. Mae mynediad at fannau awyr agored a'r defnydd a wneir ohonynt hefyd yn cyfrannu at les corfforol a meddyliol da.

I bobl ifanc sydd mewn trallod, mae mynediad at fannau diogel, preifat (ond nid ynysig) a thawel lle nad oes neb yn gallu eu gweld na'u clywed yn bwysig. Defnyddir ysgolion i ddarparu manau 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 Ganrif²⁷ yn ymrwymedig i wella amgylcheddau dysgu i'n plant a'n pobl ifanc ac i gefnogi ysgolion i ystyried y defnydd effeithiol o fannau addysgol 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 pobl ifanc 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.

²⁶ O Adroddiad Iach a Hapus Estyn

²⁷ <https://llyw.cymru/rhaglen-ysgolion-yr-21ain-ganrif>

6.4 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, a llesiant emosiynol a meddyliol pobl eraill, gan gynnwys sut i ddatblygu ymatebion empathetig i'w cyfoedion. Mae'r cwricwlwm newydd ac, yn benodol, Maes 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 cadarnhaol²⁸. Mae'n adnodd grymuso pwysig am ei fod yn helpu pobl i ddeall eu llesiant eu hunain yn well ac yn eu galluogi i weithredu ar y 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 les. 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 a all roi cymorth ac adnoddau i ysgolion, o ran rhoi gwybodaeth a chymorth i ddysgwyr a rhieni/gofalwyr, hyfforddiant i'r staff a chynnig gwasanaethau eiriolaeth. Gall mynediad at gymorth eiriolaeth, yn enwedig i'r rhai sydd â lefelau uwch o les 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. Gan mynediad at gymorth gweithwyr ieuencid helpu i gynnig cydberthynas hwylus ag oedolion 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.

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.

6.5 Darpariaeth gyffredinol

Bydd y cwricwlwm newydd yn helpu pob dysgwr i feithrin ymagwedd gadarnhaol tuag at gefnogi iechyd meddwl a lles emosiynol da, yn ogystal â sut i adnabod pan nad ydynt yn iach yn feddyliol a cheisio cymorth. 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. Cynigir y dylai'r datganiadau hyn fod yn elfennau gorfodol o gwricwlwm pob ysgol. Dylai sgysiau am les fod ar sail

²⁸<https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/m/mental-health-literacy>

gwybodaeth am drawma a hawliau, a dylent drafod pwysigrwydd pethau megis hunanofal, a strategaethau ymdopi i bawb, nid dim ond fel adnodd i'r rhai sy'n profi iechyd meddwl gwael.

Dylai amrywiaeth o adnoddau a chymorth ar gyfer eu llesiant emosiynol a meddyliol fod ar gael i bob plentyn a pherson ifanc. Nid oes a wnelo darpariaeth gyffredinol ag angen dysgwyr i gael cymorth arbenigol penodol, a'i roi iddynt. Yn hytrach mae a wnelo â'u helpu i ddeall eu llesiant eu hunain, meithrin gwydnwch a chreu systemau ymdopi i reoli'r straen a'r heriau bob dydd a wynebir drwy gydol bywyd a 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. O ran hyn, mae'r elfen o Gynlluniau Ysgolion Iach Rhwydwaith Cymru sy'n ymwneud ag iechyd meddwl a llesiant yn rhoi meini prawf clir ar gyfer cyflwyno cynnig cynhwysfawr i bob dysgwr. Nodir meini prawf diwygiedig a chryfach Gwobr Ansawdd Genedlaethol ar gyfer llesiant meddyliol a gwydnwch yn atodiad 2.

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'r cwricwlwm newydd. Dylid hefyd ystyried camau gweithredu eraill sy'n cefnogi llesiant megis creu cysylltiadau cadarnach ag unedau cyfeirio dysgwyr 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 addysg 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'u polisïau a'u camau gweithredu, sy'n cynnwys mynd i'r afael â bwlio²⁹, 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. Dylai uwch-dimau arwain ysgolion a staff addysgu hefyd ystyried pwysigrwydd cadw at drefn pan 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.

²⁹<https://llyw.cymru/bwlio-yn-yr-ysgol>

Astudiaeth Achos³⁰

Mae gan **Ysgol Uwchradd Gatholig yr Archesgob McGrath**³¹ 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.

6.6 Darpariaeth wedi'i thargeddu

Weithiau, bydd angen cymorth ar blant a phobl ifanc sy'n ychwanegol at y ddarpariaeth gyffredinol. Fel y nodir mewn man arall yn y canllawiau hyn, nid mater du a gwyn yw bod yn iach yn emosiynol ac yn feddyliol. Mae sbectrwm eang, neu gontinwrm, o les, a bydd pawb, gan gynnwys plant a phobl ifanc, yn symud ar draws y sbectrwm ar wahanol adegau yn eu bywyd wrth i heriau a ffactorau mewnol ac allanol effeithio arnynt. Mae'n bosibl y bydd angen ystyried darpariaeth wedi'i thargeddu ar gyfer rhai plant yn ystod cyfnodau pontio (gweler 6.9).

Dylai darpariaeth wedi'i thargeddu fod yn gymesur ag angen, a gall amrywio o gymorth lefel isel am gyfnod penodol, megis ymateb empathetig gan weithiwr proffesiynol yr ymddiriedir ynddo, megis athro, neu therapiau siarad eraill; i gymorth mwy arbenigol i'r rhai yr amheuir bod ganddynt broblemau iechyd meddwl neu ymddygiadol, a ddarperir gan wasanaethau arbennig 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 stigmatiddio cyn lleied â phosibl, ac ni ddylai'r ddarpariaeth wedi'i thargeddu 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 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 diogel 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. Mae cyngor dros y ffôn, cyfleoedd i ymgynghori'n rheolaidd a chyfarfodydd amlasiantaethol yn enghreifftiau ardderchog a all helpu staff i deimlo eu bod yn cael eu cefnogi a'u cynnwys. Gallant hefyd amlygu bylchau mewn gwybodaeth a all lywio pecynnau hyfforddiant ar lefel ysgol gyfan. Unwaith eto, mae'r gydberthynas rhwng uwch-dîm arwain yr ysgol a'i rhwydweithiau cymorth lleol yn elfen hollbwysig o lwyddiant modelau o'r fath. Yn 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

³⁰ O Adroddiad Iach a Hapus 2019 Estyn

³¹ O Adroddiad Iach a Hapus Estyn (2019)

gwerth fel yr unigolyn sy'n adnabod y person ifanc orau yn yr ysgol yn cael ei gydnabod. Mae hyn yn ychwanegol at werth ymyriadau uniongyrchol a all gynnwys darparu grwpiau meithrin, rôl Cynorthwyr 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 ddiagnosisio. 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 Achos³²

Mae **Ysgol Gynradd Aberteifi** wedi defnyddio cyllid Grant Datblygu Disgyblion i greu swydd Gweithiwr Bugeiliol Disgyblion i ddatblygu cysylltiadau â rhieni sy'n anodd eu cyrraedd. Mae'r unigolyn hwn hefyd yn cydlynu hyfforddiant staff gyda ffocws ar lesiant dysgwyr, mae'n cyflwyno rhaglen benodol i dargedu anghenion emosiynol dysgwyr ac yn darparu sesiynau cwnsela yn yr ysgol ar gyfer dysgwyr a rhieni. 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 ac mae'n cynnal sesiynau 'galw i mewn' anffurfiol rheolaidd ar gyfer rhieni i drafod pryderon neu rannu gwybodaeth. Yn ychwanegol, mae'r Gweithiwr Bugeiliol Disgyblion yn ymweld yn rheolaidd â chartrefi rhieni 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 blant a rhieni fel ei gilydd, fel ymdopi â phrofedigaeth, rheoli emosiynau negyddol a delio â thrais domestig.

Mae'r Gweithiwr Bugeiliol Disgyblion hefyd yn cydlynu cyflwyno ystod eang o raglenni ymyrraeth teilwredig a gyflwynir gan staff eraill yn yr ysgol. Mae'r rhain yn cynnwys cymorth ar gyfer rheoli dichter, hyfforddiant emosiynau, ymyriadau chwarae a rhaglen ar gyfer gwella hunan-barch dysgwyr.

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 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 sydd yn y carchar a'r rheiny sy'n cael eu hamlygu i gamdriniaeth ddomestig.

³² O Adnabod eich plant – cefnogi disgyblion sydd wedi cael profiadau niweidiol yn ystod plentyndod Estyn (2020)

6.7 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 eraill³³
- 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-dîm arwain yr ysgol fod yn ymwybodol o'r bobl ifanc sy'n perthyn i'r categorïau hyn a dylent ystyried eu poblogaeth o ddysgwyr a rhieni/gofalwyr wrth ddatblygu cynlluniau llesiant fel rhan o bolisïau ehangach gwella'r ysgol, er mwyn sicrhau ei fod yn diwallu anghenion unrhyw ddysgwr ag anghenion penodol a'r hyn sy'n broblemau hirdymor o bosibl.

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 plant a'r bobl ifanc hyn.

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-niwed yn fwy cyffredin, gyda thua un o bob deg person ifanc yn dweud eu bod wedi niweidio eu hunain, ond mae'r rhan fwyaf o bobl ifanc sy'n niweidio eu hunain yn rhoi'r gorau i wneud hynny cyn dod 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'³⁴ ym mis Medi 2019. Cafodd y canllawiau eu paratoi i helpu athrawon, a 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 pobl ifanc pan fyddant yn codi mewn ffordd ddiogel. Ni fwriedir iddynt ddisodli hyfforddiant arbenigol. Yn hytrach, maent yn cynnig ffynhonnell gyfeirio gyflym a hwylus at 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

³³<https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2018-03/parchu-eraill-trosolwg-gwrth-fwlio.pdf>

³⁴<https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2019-08/ymateb-i-faterion-hunan-niweidio-a-theimladau-hunanladdol-ymhlith-pobl-ifanc-canllawiau.pdf>

wneud yn fwy tebygol o niweidio ei hun, nac yn rhoi'r syniad yn ei ben. Yn wir, gall sgysiau heb farnu ei annog i ofyn am gymorth yn y dyfodol.

Os bydd achos prin o hunanladdiad, bydd hyn yn effeithio ar gymuned gyfan yr ysgol a dylai uwch-dîm yr ysgol a'r awdurdod lleol fod wedi rhoi strategaethau hunanladdiad ac ymyrryd ar waith, gan gynnwys mewn perthynas ag ôl-ymyriad i'w ddefnyddio ar ôl i fyfyrwr neu aelod o staff ysgol ladd ei hun neu geisio lladd ei hun.

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

Mae rhai plant a phobl ifanc yn wynebu mwy o risg o les gwael a chanlyniadau andwyol. Dylai uwch-dimau arwain ysgolion fynd ati mewn ffordd gynhwysol nad yw'n stigmatiddio 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 plant a phobl ifanc ar adegau gwahanol.

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:

- Plant a phobl ifanc o dan oruchwyliaeth gwasanaethau plant
- Plant a phobl ifanc sydd â phrofiad o fod mewn gofal
- Plant a phobl ifanc sy'n rhan o'r system cyfiawnder ieuencid
- Plant a phobl ifanc sydd ag anghenion addysgol arbennig
- 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
- Plant a phobl ifanc sy'n Sipsiwn neu'n Deithwyr
- Plant a phobl ifanc sydd â salwch cronig

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

- ar adeg pontio (gweler adran 6.9)
- yn ystod cyfnod o arholiadau ac ar ôl i'r canlyniadau gael eu rhyddhau
- ar ôl profiad trawmatig e.e. profedigaeth neu rieni wedi gwahanu

Astudiaeth Achos³⁵

Yn **Ysgol Gynradd Gilwern**, mae staff hyfforddedig yn defnyddio dull y Cynorthwydd 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

³⁵ O Adroddiad Iach a Hapus Estyn

wahanol i ymgartrefu'n dda, a chefnogwyd dysgwyr â phresenoldeb gwael i ddod yn ôl i ymwneud yn llawn â'r ysgol, trwy ddychwelyd fesul cam.

6.9 Pontio

Mae pontio rhwng yr ysgol gynradd a'r ysgol uwchradd, neu rhwng ysgolion gwahanol, wedi cael ei nodi fel adeg a all achosi cryn ansefydlogrwydd i rai plant a phobl ifanc. 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 mor ddiraffferth â phosibl. Mae'r cynlluniau pontio³⁶ gorau yn nodi'n glir sut y bydd ysgolion cynradd ac uwchradd yn cydweithio i ddiwallu anghenion iechyd emosiynol ac iechyd meddwl pobl ifanc 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 cyfnod pontio rhwng yr ysgol gynradd a'r ysgol uwchradd. 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 dysgwyr yn fwy agored i niwed am nad yw'n gyfarwydd â'r ardal newydd ac am ei fod wedi colli rhwydweithiau 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 ymchwil³⁷ fod newid i amgylchedd newydd, gofynion academiaidd 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 thrwy rannu 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 Achos³⁸

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 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 Mlynnyddoedd 5 a 6
- ymweliadau gan ddysgwyr Blwyddyn 5 ag Ysgol Brenin Harri'r VIII ar gyfer gweithgareddau, yn ogystal ag ym Mlwyddyn 6
- digwyddiadau cerddoriaeth a chwaraeon yn ystod Blwyddyn 6 i bob ysgol gynradd partner, yn Ysgol Brenin Harri'r VIII
- nosweithiau anffurfiol i rieni
- 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

³⁶ <http://www.legislation.gov.uk/ukpga/2002/32/section/198>

³⁷ <http://www.instituteoftheequity.org/resources-reports/improving-school-transitions-for-health-equity>

³⁸ O Adroddiad Iach a Hapus 2019 Estyn

6.10 Hyfforddiant i'r staff

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 les 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 hanawsterau³⁹. Fodd bynnag, dim ond os bydd staff yn ddigon hyderus ac yn cael yr amser i wrando'n weithredol ar blant a phobl ifanc ac 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 goruchwyllo'n briodol, yn enwedig wrth ymdrin â materion mwy heriol, a allai effeithio ar eu llesiant eu hunain.

Dylid rhoi cyfleoedd ac amser i athrawon gael hyfforddiant ar les plant a phobl ifanc. 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 dealltwriaeth a gwybodaeth o les 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, ac eraill a fyddai ar gael i athrawon o Hyfforddiant Cychwynnol i Athrawon, drwy Athrawon Newydd Gymhwysu ac fel rhan o ddatblygiad proffesiynol parhaus.

Fodd bynnag, yn hytrach na chyfyngu hyfforddiant ar les emosiynol a meddyliol i 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, megis cwmselwyr ysgol, nyrsys ysgol, seicolegwyr addysg a chynorthwyr 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 yn hefyd yn ffynonellau o gyngor a chymorth. Dylid neilltuo amser i'w galluogi i gefnogi dysgwyr a'r staff, gan weithio 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.

Dylai uwch-dimau arwain ysgolion sicrhau bod hyfforddiant gloywi ar gael i'r staff, a allai gael ei ddarparu gan gydgysylltwyr llesiant ar sail hyfforddi'r hyfforddwr.

³⁹ 'Ordinary magic' needs ordinary magicians: the power and practice of positive relationships for building youth resilience and well-being. Sue Roffey (2017)

6.11 Rôl gwaith ieuenctid

Pwysleisiwyd rôl bwysig gwaith ieuenctid i gefnogi iechyd meddwl a llesiant emosiynol plant a phobl ifanc yn yr adroddiad Cadernid Meddwl⁴⁰ ac yn yr ymchwiliad⁴¹ a gynhaliwyd gan y Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg ar waith ieuenctid yn 2016.

Mae gwaith ieuenctid yn cynnig manau 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 aciwt, costus yn ddiweddarach. Felly, gall gael effaith sylweddol ar les 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.⁴²

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 blant a phobl ifanc. 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 arferion da sy'n nodi'r manteision i les pobl ifanc pan fydd ysgolion a gweithwyr ieuenctid yn gweithredu mewn partneriaeth. Mae'r rhain yn cynnwys cyflwyno'r cwricwlwm, gwella ymgysylltu, presenoldeb, ac ymddygiad, magu gwydnwch emosiynol, darparu 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.

6.12 Rolau a Chyfrifoldebau System Gyfan a chydberthnasoedd â gwasanaethau allanol

Fel y nodwyd, nid yw 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

⁴⁰<http://www.assembly.wales/laid%20documents/cr-ld11522/cr-ld11522-w.pdf>

⁴¹<http://www.assembly.wales/laid%20documents/cr-ld10870/cr-ld10870-w.pdf>

⁴²<http://www.youthworkwales.org.uk/wp-content/uploads/2018/11/GWAITH-IEUENCTID-YNG-NGHYMRU-EGWYDDORION-A-DIBENION.pdf>

bod yn ymgysylltu'n llawn â'r broses, er mwyn sicrhau nad ysgolion sy'n 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 a chymorth 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; a'r
- angen am gymunedau gwydn, tai diogel, bwyd iach, chwarae, hamdden, chwaraeon a'r celfyddydau.

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 y Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS). Mae'r cynlluniau peilot hyn wedi dangos bod meithrin cydberthynas ar draws ffiniau sefydliadol yn helpu i ysgogi proses gyflawni lwyddiannus.

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](#). Mae llawer o sefydliadau yn y trydydd sector y mae eu cenadaethau yn cyd-fynd â nodau'r canllawiau hyn ac sy'n gallu cynnig cymorth amhrisiadwy i ysgolion, yn enwedig mewn perthynas â darparu gwybodaeth, ymyriadau, hyfforddiant a llinellau cymorth.

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 Lles 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 Ieuencid 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 atgyfeiriwyr 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 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, a chaiff gwybodaeth hefyd ei rhannu (ar ôl cael cydsyniad) gan weithwyr proffesiynol CAMHS am blant sy'n rhan o'u llwyth gwaith. Mae rhwydweithio wedi bod yn gyfle buddiol i rannu arferion da, er enghraifft mynychu/cymryd rhan mewn cynadleddau, ac mae sefydlu grwpiau llywio wedi bod yn ddefnyddiol o ran symud y cynllun peilot ymlaen.

Cafwyd cyswllt rheolaidd ag ysgolion, er enghraifft, ymgynghoriadau 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 Lles rhwng dwy ysgol uwchradd, gyda 12 aelod o'r staff yn achub ar y cyfle.

7. Gwerthuso a chydgyhyrchu

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. Bydd y broses werthuso yn cael ei llywio gan y ffynonellau o ddata a gwybodaeth a nodir ar 'Gam 1', ac yna dylai'r broses ddod yn broses o welliant parhaus, gydag ysgolion yn diweddarau eu cynllun wrth i flaenoriaethau newydd a blaenoriaethu sy'n dod i'r amlwg gael eu nodi.

Dylai cydgyhyrchu 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 neu gymdeithasau rhieni ac athrawon, ond dylid 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 gydgyhyrchu â dysgwyr a rhieni/gofalwyr. Gall holiaduron a grwpiau ffocws sy'n casglu safbwyntiau neu agweddau ar fywyd ysgol, gan gynnwys gwerthoedd, ethos a chydberthnasoedd, fod yn ddefnyddiol o ran llywio'r broses werthuso.

Astudiaeth Achos⁴³

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 gweithgareddau dysgu ac yna'n rhoi adborth defnyddiol a pharchus i staff perthnasol.

⁴³ O Adroddiad Iach a Hapus 2019 Estyn

8. Llywodraethu ac atebolrwydd

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 gan gymryd i ystyriaeth cyd-destun yr ysgol ac anghenion penodol ei phoblogaeth.

Er mwyn diwallu anghenion llesiant yn effeithiol, mae angen 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 chydberthnasoedd 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 manteision hyn gynnwys darparu gwasanaethau mewn ffordd gost-effeithiol; gwell effeithiolrwydd ac effeithlonrwydd am fod ymyriadau priodol yn gallu atal problemau mwy difrifol rhag datblygu yn y tymor hwy; a hyrwyddo dull system gyfan a chyfrifoldeb a rennir ymhlith gwasanaethau.

Ar y lefel facro, dylai awdurdodau lleol/consortia addysg rhanbarthol, gan weithio gyda phartneriaid, anelu at adolygu cynnydd o bryd i'w gilydd yn erbyn y broses o roi'r canllawiau hyn ar waith, drwy drefniadau'r Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol / Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus. Bydd hyn yn cefnogi ac yn llywio adolygiad strategol o effeithiolrwydd trefniadau. Dylai awdurdodau lleol sicrhau bod aelodau etholedig yn craffu ar y trefniadau ar gyfer cefnogi a datblygu llesiant emosiynol a meddyliol dysgwyr a'r canlyniadau cysylltiedig. Anogir ysgolion i ddefnyddio trefniadau clwstwr er mwyn gwneud y defnydd gorau posibl o adnoddau, rhannu arferion a sicrhau arbedion maint.

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 les. Mae cydgysylltwyr 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, mewn ysgolion, 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. Byddant yn gweithio'n agos gyda thîm bugeiliol ehangach yr ysgol ac yn 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 les 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.

Atodiad 1 – Y fframwaith strategol a deddfwriaethol

Ymhlith y ddeddfwriaeth, y strategaethau a'r canllawiau sy'n cefnogi'r dull ysgol gyfan mae'r canlynol:

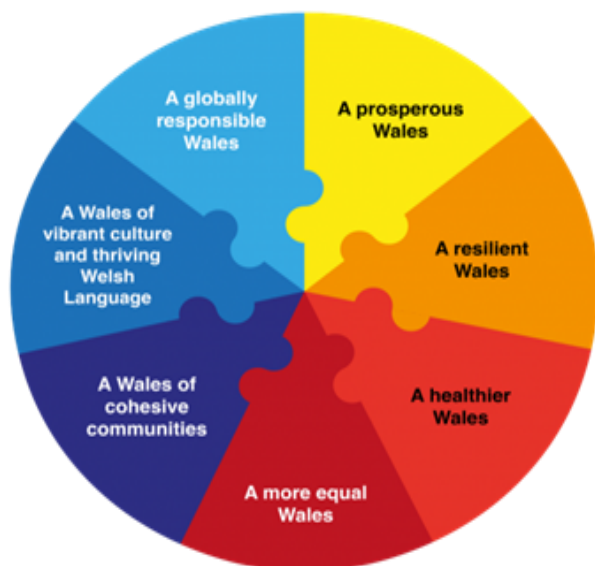
Mae **Deddf Cydraddoldeb 2010**⁴⁴ yn gosod dyletswydd ar awdurdodau cyhoeddus i roi sylw priodol i wneud y canlynol:

- Dileu gwahaniaethu, aflonyddu ac erledigaeth;
- Hyrwyddo cyfle cyfartal;
- Meithrin cydberthynas dda rhwng pobl sy'n rhannu nodwedd warchoddedig a'r rhai nad ydynt yn ei rhannu.

Gall hyn gynnwys dileu neu leihau anfantais a chymryd camau i ddiwallu anghenion pobl o grwpiau gwarchoddedig lle mae'r rhain yn wahanol i bobl eraill.

Mae **Cynllun Cydraddoldeb Strategol**⁴⁵ Llywodraeth Cymru yn pwysleisio'r amcan i roi anghenion, hawliau a chyfraniadau pobl â nodweddion gwarchoddedig wrth wraidd y gwaith o gynllunio a darparu gwasanaethau cyhoeddus.

Daeth **Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015**⁴⁶ 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 a chymunedau a chyda'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 wneud Cymru yn iachach, yn fwy cyfartal, yn gyfrifol yn fyd-eang ac yn fwy gwydn, ymhlith pethau eraill.



Ffigur 1: Saith nod llesiant y Ddeddf

⁴⁴<https://www.gov.uk/guidance/equality-act-2010-guidance>

⁴⁵<http://gov.wales/docs/dsjlg/publications/equality/161214-strategic-equality-plan-cy.pdf>

⁴⁶<http://gov.wales/topics/people-and-communities/people/future-generations-act/?lang=cy>

Confensiwn y Cenedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP)⁴⁷ 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**⁴⁸ 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 polisiau 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 genedlaethol⁴⁹ 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.

Symud Cymru Ymlaen (2016-2021)⁵⁰ 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)**⁵¹, 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 llesiant) yn nodi ymhellach ein bwriad i ymgorffori llesiant emosiynol, gan sicrhau bod iddo'r un statws â llesiant corfforol.

Fframwaith Cwricwlwm i Gymru⁵² Mae'n 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

⁴⁷<http://gov.wales/topics/people-and-communities/people/children-and-young-people/rights/uncrc/?lang=cy>

⁴⁸<http://gov.wales/topics/people-and-communities/people/children-and-young-people/rights/uncrc/?lang=cy>

⁴⁹<https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2017-10/ffyniant-i-bawb-y-strategaeth-genedlaethol.pdf>

⁵⁰https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2017-10/160920-taking-wales-forward-cy_0.pdf

⁵¹<https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2018-03/addysg-yng-nghymru-cenhadaeth-ein-cenedl.pdf>

⁵²<https://hwb.gov.wales/cwricwlwm-i-gymru>

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 Cymru⁵³ 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 llesiant 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**⁵⁴, 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 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**⁵⁵ yn dwyn ynghyd dyletswyddau a swyddogaethau awdurdodau lleol mewn perthynas â gwella llesiant pobl sydd angen gofal a chymorth, a gofalwyr sydd angen cymorth, mewn un Deddf. 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**⁵⁶, 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**⁵⁷ 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**⁵⁸ 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 lles plant.

⁵³<https://www.publichealthnetwork.cymru/cy/social-determinants/education/cynlluniau-ysgolion-iach-rhwydwaith-cymru/>

⁵⁴<https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2019-04/law-yn-llaw-at-iechyd-meddwl-crynodeb.pdf>

⁵⁵<https://llyw.cymru/deddf-gwasanaethau-cymdeithasol-llesiant-cymru-2014-asesiadau-or-effaith-ar-hawliau-plant>

⁵⁶<https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2020-02/cysylltu-cymunedau-strategaeth.pdf>

⁵⁷<https://llyw.cymru/cymru-iachach-cynllun-hirdymor-ar-gyfer-iechyd-gofal-cymdeithasol>

⁵⁸<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>

Mae **Deddf Anghenion Dysgu Ychwanegol a'r Tribiwnlys Addysg (Cymru) 2018**⁵⁹ yn gwneud darpariaeth ar gyfer fframwaith statudol newydd i gefnogi plant a phobl ifanc ag anghenion dysgu ychwanegol (ADY).

Mae **Strategaeth Gwaith Ieuenctid Cymru**⁶⁰ a **Gweithredu Strategaeth Gwaith Ieuenctid Cymru**⁶¹ 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 Meddwl⁶², 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.

Mae hyn hefyd yn cyd-fynd â **Phum Egwyddor Dull Gweithredu seiliedig ar Hawliau Plant y Comisiynydd Plant**⁶³ fel a ganlyn:

1. Gwreiddio hawliau plant: 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 pheidio â chamwahaniaethu: 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 plant: 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. Cyfranogiad: 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 cydgynhyrchu.
5. Atebolrwydd: o dan y canllawiau, disgwylir strwythur llywodraethu tryloyw ar gyfer y dull ysgol gyfan ac atebolrwydd i ddysgwyr.

⁵⁹<https://llyw.cymru/deddf-anghenion-dysgu-ychwanegol-ar-tribiwnlys-addysg-cymru>

⁶⁰<https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2019-06/strategaeth-gwaith-ieuenctid-cymru.pdf>

⁶¹<https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2019-10/gweithredu-strategaeth-gwaith-ieuenctid.pdf>

⁶²<http://www.assembly.wales/laid%20documents/cr-ld11522/cr-ld11522-w.pdf>

⁶³<https://www.complantcymru.org.uk/adnoddau/dull-hawliau-plant/dull-gweithredu-seiliedig-ar-hawliau-plant-i-addysg-yng-nghymru/>

Atodiad 2 – Meini Prawf Llesiant Meddwl Drafft ar gyfer Gwobr Ansawdd Genedlaethol Cynlluniau Ysgolion Iach

Diffiniad

Mae Sefydliad Iechyd y Byd (2016) yn diffinio iechyd meddwl fel sefyllfa o lesiant lle mae pob unigolyn yn gwireddu ei botensial neu ei photensial, yn gallu ymdopi â straen arferol bywyd, yn gallu gweithio'n gynhyrchiol ac yn llwyddiannus, ac yn gallu cyfrannu at ei gymuned neu ei chymuned. Defnyddir y term 'llesiant meddwl' drwy gydol y ddogfen hon i gyfeirio at gyflwr iechyd meddwl cadarnhaol fel y'i diffinnir gan Sefydliad Iechyd y Byd.

Cefndir

Dengys tystiolaeth fod cydberthnasau teuluol o ansawdd gwael neu gydberthnasau o ansawdd gwael yn yr ysgol yn creu risg o iechyd meddwl gwael i blant. Mae tebygolrwydd cynyddol y bydd plant a phobl ifanc ag iechyd meddwl gwael yn cyflawni canlyniadau cymdeithasol ac economaidd gwael, yn y byrdymor a'r hirdymor (NICE, 2013). Mae'r ysgol yn lleoliad pwysig, gan fod hanner y problemau iechyd meddwl gydol oes yn dechrau erbyn 14 oed ac mae llawer o broblemau yn parhau heb eu canfod a heb eu trin oni fydd asiantaethau fel ysgolion yn chwarae rhan weithredol yn hyn o beth (Hagell et al., 2013). Ceir ymwybyddiaeth gynyddol o Brofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod a'u heffaith ar lesiant a'r angen i ddatblygu cydnerthedd mewn plant er mwyn lliniaru'r profiadau hyn. Dengys y llenyddiaeth fod dull gweithredu ysgol gyfan yn hanfodol er mwyn gwella llesiant meddwl mewn ysgolion. Mae'r meini prawf yn adlewyrchu hyn drwy ymdrin ag agweddau lluosog ar fywyd ysgol.

Mae ysgol iach yn ysgol lle:

- Mae'r amgylchedd, partneriaethau a pholisïau yn cefnogi llesiant meddwl da i bob disgybl ac aelod o staff
- Mae'r disgyblion, y staff a chymuned ehangach yr ysgol yn deall pwysigrwydd llesiant meddwl da er mwyn sicrhau iechyd da
- Darperir cymorth ymarferol ac emosiynol mewn ffordd ragweithiol i'r disgyblion a'r staff er mwyn hyrwyddo eu llesiant meddwl
- Darperir amgylcheddau diogel sy'n helpu pob aelod o'r staff i ymdrin â materion sy'n ymwneud â llesiant ni waeth sut y'u cyflwynir (e.e. ymddygiad heriol, disgyblion yn mynd i'w cregyn) ac i annog disgyblion i gymryd rhan ym mywyd yr ysgol
- Mae'r disgyblion a'r staff yn teimlo'n hyderus i godi materion sy'n effeithio ar eu llesiant meddwl, gan wybod y gwrandewir arnynt heb ragfarn, ac y caiff camau priodol eu cymryd
- Mae'r ysgol wedi rhoi systemau a phrosesau ar waith ar gyfer gweithio gydag asiantaethau allanol er mwyn hwyluso cymorth amserol a phriodol mewn perthynas â phroblemau iechyd meddwl a llesiant a helpu disgyblion â phroblemau iechyd meddwl mwy difrifol i barhau i gymryd rhan ym mywyd yr ysgol

Maes a Rhif	Dangosydd	Beth yw Llwyddiant?	Ffynonellau Tystiolaeth Posibl Ysgrifenedig (Y)/ Arsylwi (A)/ Tystiolaeth (T)
1. Asesu a deall anghenion	Mae'r ysgol yn deall anghenion llesiant meddwl disgyblion a staff yr ysgol, yn cydnabod bod yr anghenion hyn yn newid dros amser ac yn meddu ar gynllun a gaiff ei ddiweddar'u rheolaidd i ddiwallu'r anghenion a nodwyd	Caiff anghenion llesiant meddwl y disgyblion a'r staff eu hasesu'n rheolaidd a chaiff camau gweithredu priodol eu cynllunio er mwyn diwallu'r anghenion a nodwyd	<ul style="list-style-type: none"> • Tystiolaeth bod gan yr ysgol broses glir ar gyfer nodi anghenion llesiant meddwl disgyblion a staff yr ysgol e.e. Arolwg y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion (SHRN); Arolwg Disgyblion; Ymgynghoriadau strwythuredig â'r disgyblion a'r staff; Asesiad Lleol o Anghenion Llesiant; Arolwg Staff; Data Absenoldeb oherwydd Salwch Disgyblion; Data Absenoldeb oherwydd Salwch Staff; Nifer y plant sy'n mynd i sesiynau cwnsela ac ati. (Y) • Tystiolaeth bod yr ysgol yn defnyddio'r wybodaeth uchod i gynllunio gweithgareddau sy'n diwallu anghenion ei disgyblion a'i staff (Y) • Tystiolaeth bod iechyd a llesiant y disgyblion yn cael eu monitro yn yr ysgol a bod camau gwella priodol yn cael eu nodi (Y) • Tystiolaeth bod pob grŵp o ddisgyblion yn cael ei ystyried (Y/A/T) • Monitro absenoldeb disgyblion a rheoli achosion mewn ffordd weithredol (Y)
2. Polisiâu a'r Amgylchedd	Mae gan yr ysgol amrywiaeth o bolisiâu sy'n seiliedig ar arferion gorau er mwyn creu ethos a diwylliant cadarnhaol sy'n cefnogi llesiant meddwl	Mae'r ysgol yn hyrwyddo dulliau gweithredu cadarnhaol mewn perthynas ag ymddygiad, yn mynd ati i herio achosion o wahaniaethu ac yn gwerthfawrogi pob aelod o gymuned yr ysgol yn gyfartal. Anogir unigolion sydd â llesiant gwael i geisio help, rhoddir cymorth priodol iddynt sy'n ceisio deall achosion sylfaenol y problemau e.e. trawma ac ymdrin â nhw	<ul style="list-style-type: none"> • Mae gan yr ysgol bolisiâu sy'n seiliedig ar arferion gorau a adolygwyd yn ddiweddar (o fewn y 2 flynedd ddiwethaf) ar faterion sy'n effeithio ar lesiant meddwl fel bwlio, rheoli ymddygiad a gwahaniaethu (Y) • Mae cymuned gyfan yr ysgol wedi cyfrannu at y gwaith o ddatblygu ac adolygu'r polisiâu (Y/A/T) • Ceir tystiolaeth bod y polisi yn dylanwadu ar fywyd yr ysgol o ddydd i ddydd; mae cymuned gyfan yr ysgol yn ymwybodol o'r polisi ac yn deall beth y gall ei ddisgwyl (Y/A/T) • Astudiaethau achos dienw ac enghreifftiau o'r ffordd y cafodd y polisi ei roi ar waith yn yr ysgol (T) • Mae'r staff yn nodi eu bod yn hyderus wrth gynnal amodau digynnwrf ac ymdrin ag achosion o darfu ac yn teimlo bod polisiâu, diwylliant a gweithdrefnau'r ysgol yn eu helpu i wneud hynny (T)
	Mae'r ysgol yn gweithio i sicrhau	Mae'r disgyblion yn nodi lefelau boddhad uchel yn yr ysgol, yn	<ul style="list-style-type: none"> • Tystiolaeth bod y plant yn teimlo eu bod yn cael eu cefnogi'n ddigonol yn yr ysgol e.e. cwestiwn yn arolwg y Rhaglen Ryngwladol Asesu Myfyrwyr

Maes a Rhif	Dangosydd	Beth yw Llwyddiant?	Ffynonellau Tystiolaeth Posibl Ysgrifenedig (Y)/ Arsylwi (A)/ Tystiolaeth (T)
	bod y disgyblion, y staff a chymuned ehangach yr ysgol yn teimlo cysylltiad â'r ysgol ac ymdeimlad o berthyn	credu eu bod yn cael eu trin yn deg, ac yn teimlo eu bod yn perthyn yn yr ysgol	<p>(PISA) ynghylch plant yn cael eu trin yn deg; neu arolwg lleol o ddisgyblion, cwestiwn yn yr arolwg Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol (HBSC) ynghylch teimlo cefnogaeth yn yr ysgol, arolwg y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion, disgrifiad ysgrifenedig yn yr adroddiad ar arolygiad diwethaf ESTYN neu drwy arsylwi (Y/A/T)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mae'r disgyblion yn cefnogi disgyblion eraill, gan gynnwys eu cefnogi i reoli eu llesiant meddwl e.e. cynlluniau cyfeillio, grwpiau cymorth wedi'u harwain gan gyd-ddisgyblion (Y/A/T) • Pan fydd y disgyblion yn codi materion sy'n ymwneud â'u llesiant e.e. gorbryder neu iselder, maent yn hyderus y gwrandewir arnynt heb ragfarn ac y caiff camau priodol eu cymryd i ymdrin â'r mater (A/T)
3. Cael gafael ar help a chymorth	Mae'r ysgol yn sicrhau bod amrywiaeth o wasanaethau cymorth sy'n briodol ar gyfer anghenion unigol ar gael yn hawdd yn yr ysgol a'r tu allan iddi	Gall y disgyblion a'r staff gael gafael ar gymorth yn hawdd pan fydd angen help arnynt; gan amrywio yn ôl yr angen	<ul style="list-style-type: none"> • Rhoddir lefel briodol o gymorth ymarferol ac emosiynol i ddisgyblion sy'n dangos bod angen cymorth arnynt (Y/A/T) • Gall ysgolion ddangos eu bod yn deall effaith trawma ar blant a gweithredu'n briodol wrth ymdrin ag achosion o'r fath e.e. drwy ysgolion sy'n ystyriol o drawma/hyfforddiant ym maes profiadau niweidiol yn ystod plentyndod neu hyfforddiant tebyg (A/T) • Caiff y disgyblion eu cefnogi i feithrin eu llythrennedd emosiynol eu hunain ac i ddeall ei gilydd, gan gynnig cymorth i gyd-ddisgyblion lle y bo'n briodol (A/T) • Tystiolaeth bod gwasanaethau cymorth ar gael i'r disgyblion a'r staff er mwyn diwallu gwahanol anghenion (Y/A) • Mae ysgolion yn rhagweithiol wrth nodi amgylchiadau unigol neu gyffredin a all olygu bod risg y bydd gan blant lesiant gwael e.e. teulu'n chwalu; marwolaeth disgybl; arholiadau ac arolygiadau (A/T) • Tystiolaeth bod gan yr ysgol gydberthnasau da â gwasanaethau lleol a all gynnig cymorth i'r disgyblion a'r staff pan fo'n briodol (Y/A/T) • Mae staff yr ysgol yn ymwybodol o ffiniau eu rôl a phwy y dylid ymgysylltu â nhw i gael cymorth ychwanegol i'w disgyblion ac ar ba adeg y byddai

Maes a Rhif	Dangosydd	Beth yw Llwyddiant?	Ffynonellau Tystiolaeth Posibl Ysgrifenedig (Y)/ Arsylwi (A)/ Tystiolaeth (T)
			hynny'n briodol, gan gynnwys tystiolaeth o weithdrefn glir a llwybrau atgyfeirio at wasanaethau eraill (Y/T)
4. Yr Amgylchedd a Chyfleusterau	Mae gan yr ysgol amrywiaeth o fannau ac amgylcheddau ffisegol sy'n cefnogi llesiant meddwl y disgyblion a'r staff	Ceir dealltwriaeth dda o'r ffordd y mae'r amgylchedd ffisegol (dan do ac yn yr awyr agored) yn effeithio ar lesiant meddwl a darperir amrywiaeth o fannau	<ul style="list-style-type: none"> • Dylai ysgolion ddeall sut y gall yr amgylchedd dan do a'r amgylchedd awyr agored ddylanwadu ar lesiant meddwl disgyblion a staff a dangos bod hynny wedi cael ei ystyried e.e. darparu amrywiaeth o fannau gwahanol dan do ac yn yr awyr agored sy'n addas ar gyfer gwahanol anghenion disgyblion e.e. gofod ar gyfer cyfleoedd chwarae gweithredol, gofod ar gyfer myfyrio'n dawel, gerddi, meinciau cyfeillio ac ati (Y/T) • Dylai ysgolion gynnig mannau diogel i ddisgyblion a all gynnig cyfnod o seibiant pan fydd plant wedi'u llethu, a dylid sicrhau bod gweithdrefnau ar waith i sicrhau y cânt eu defnyddio'n briodol e.e. ystafelloedd anogaeth neu ystafelloedd tebyg (A)
5. Y cwricwlwm – addysgu a dysgu	Mae'r cwricwlwm ysgol yn darparu cyfleoedd dysgu a datblygu oed-briodol mewn perthynas â llythrennedd emosiynol, datblygiad seicolegol cadarnhaol a sgiliau datrys problemau er mwyn cefnogi cydnerthed yn unol â Chanllawiau Cwricwlwm Llywodraeth Cymru.	Mae'r disgyblion yn meithrin hunanhyder a chydnerthed, yn gallu cydnabod eu teimladau, y rhesymau drostynt a sut i gymedroli eu hemosiynau a gofyn am help pan fo'n briodol	<ul style="list-style-type: none"> • Cynlluniau gwaith neu raglenni dysgu sy'n meithrin hunan-barch; hunanhyder; dulliau rheoli straen a chydnerthed er mwyn datblygu disgyblion gwybodus sy'n seicolegol ymwybodol gan ddefnyddio strategaethau addysgu a dysgu priodol (Y) • Tystiolaeth bod y disgyblion yn rhoi sgiliau llythrennedd emosiynol allweddol ar waith, gan feithrin y wybdoeth a'r sgiliau sydd eu hangen i ddeall a rheoli eu hemosiynau eu hunain ac i ddeall emosiynau unigolion eraill (A/T) • Mae'r ysgol yn helpu pob disgybl i ymdopi â newidiadau a chyfnodau pontio y gellir eu rhagweld mewn bywyd, yn seiliedig ar ddealltwriaeth gadarn o ddatblygiad plant a'r glasoed (Y/T)