Dadansoddi ar gyfer Polisi

YMCHWIL GYMDEITHASOL Y LLYWODRAETH

GSR

GOVERNMENT SOCIAL RESEARCH

Analysis for Policy

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

RHIF YMCHWIL GYMDEITHASOL:
46/2020
DYDDIAD CYHOEDDI:
23/07/2020

Gwerthusiad o'r rhaglen beilot CAMHS Mewngymorth i Ysgolion: Cynnydd y rhaglen beilot ac effaith Covid-19, papur atodol i'r Adroddiad Interim

OGL © Hawlfraint y Goron ISBN Digidol 978-1-80038-897-0

Teitl: Gwerthusiad o'r rhaglen beilot CAMHS Mewngymorth i Ysgolion:

Isdeitl: Cynnydd y rhaglen beilot ac effaith Covid-19, papur atodol i'r Adroddiad Interim

Awdur(on): Dr Duncan Holtom gyda Dr Sarah Lloyd-Jones

Adroddiad Ymchwil Llawn: Holton, D., Lloyd-Jones, S., Bowen, R.; (2020). Gwerthusiad o Raglen Beilot CAMHS Mewngymorth i Ysgolion
Isdeitl: Cynnydd y rhaglen beilot ac effaith Covid-19, papur atodol i'r Adroddiad Interim. Caerdydd: Llywodraeth Cymru, rhif adroddiad GSR 46/2020.>
Ar gael ar: https://llyw.cymru/gwerthusiad-o-raglen-beilot-mewngymorth-y-gwasanaethau-iechyd-meddwl-plant-ar-glasoed-camhs-adroddiad-interim

Safbwyntiau'r ymchwilydd sydd yn yr adroddiad hwn ac nid o reidrwydd rhai Llywodraeth Cymru

Am ragor o wybodaeth cysylltwch ag:
Helen Shankster
Llywodraeth Cymru
Parc Cathays
Caerdydd
CF10 3NQ
E-bost: ymchwilysgolion@llyw.cymru

Cydnabyddiaethau

Hoffai'r Tîm Ymchwil yn Pobl a Gwaith ddiolch i'r holl ysgolion a sefydliadau partner a ddewisodd gymryd rhan yn y gwerthusiad ac a gyfrannodd eu barn a'u profiadau. Hebddynt, ni fyddai'r adroddiad hwn wedi bod yn bosibl.

Hoffem ddiolch hefyd i Helen Shankster, Sara James, Jason Pollard a Chris Roberts (Llywodraeth Cymru) a Marie Evans a Su Mably (Iechyd Cyhoeddus Cymru) am eu cymorth parhaus yn ystod y broses o roi'r rhaglenni peilot ar waith ac am gyfraniadau i'r Grŵp Llywio Gwerthuso. Hoffem hefyd ddiolch i Nicola Crawley, Caroline Friend, Sophie Gorst ac Ashley Walters o raglenni peilot Canolbarth a De Cymru, Gogledd Cymru a Cheredigion am eu cymorth gyda'r gwaith maes a'u hymatebion cyflym i'n cwestiynau.

Yr ymchwilwyr a gynhaliodd y gwaith maes ar gyfer astudiaethau achos oedd Rhodri Bowen, Sarah Lloyd-Jones, Heather Pells a Val Williams.

Cynnwys

Rhestr termau 3
1. Crynodeb 4
2. Cyflwyniad 11
3. Dull a methodoleg 14
4. Canfyddiadau manwl o'r ymchwil llinell ganol gydag ysgolion a gwasanaethau 19
5. Effaith Covid-19 ar ysgolion, gwasanaethau a disgyblion 35
6. Casgliadau 49
Cyfeiriadau 51

Rhestr o dablau

Tabl 1. Ysgolion yn ôl ardal beilot ac awdurdod lleol 16
Tabl 2. Gwasanaethau y cyfwelwyd â nhw yn ôl ardal beilot 17

Rhestr Termau

Byrfodd	**Diffiniad**
ACE	Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod
ADHD	Anhwylder Diffyg Canolbwyntio a Gorfywiogrwydd
ADY	Anghenion Dysgu Ychwanegol
Cydlynwyr ADY	Cydlynwyr Anghenion Dysgu Ychwanegol
CAMHS	Gwasanaeth Iechyd Meddwl Plant a’r Glasoed
EP	Seicoleg Addysg
MT	Meddyg Teulu
ALl	Awdurdod Lleol
BILl	Bwrdd Iechyd Lleol
sCAMHS	Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed Arbenigol
Cydlynwyr AAA	Cydlynywyr Anghenion Addysgol Arbennig
SPACE - Llesiant	Un Pwynt Mynediad ar gyfer Llesiant Emosiynol ac Iechyd Meddwl Plant
LlC	Llywodraeth Cymru
YMHFA	Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl Ieuenctid

1. Crynodeb

Rhaglen beilot CAMHS Mewngymorth i Ysgolion

1.1 Mae rhaglen beilot CAMHS Mewngymorth i Ysgolion yn ceisio meithrin capasiti (gan gynnwys sgiliau, gwybodaeth a hyder) mewn ysgolion i gynorthwyo iechyd meddwl a llesiant disgyblion a gwella mynediad ysgolion at gyswllt, ymgynghoriaeth a chyngor arbenigol pan fo angen. Mae'r rhaglen beilot yn gweithredu mewn tair ardal:

- De-ddwyrain Cymru (gan gwmpasu Blaenau Gwent a Thorfaen / Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan a De Powys / Bwrdd Iechyd Addysgu Powys);
- Gorllewin Cymru (Ceredigion / Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda); a
- Gogledd Cymru (Wrecsam a Sir Ddinbych / Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr).

Y gwerthusiad o'r rhaglen beilot CAMHS Mewngymorth i Ysgolion

1.2 Nod y gwerthusiad yw deall sut mae'r rhaglen beilot CAMHS Mewngymorth i ysgolion yn gweithio, a yw amcanion y rhaglen beilot yn cael eu cyflawni a sut mae'r rhaglen beilot yn cael ei deall gan randdeiliaid ar draws y rhanbarthau peilot. Amcanion y gwerthusiad yw:

- asesu a gwerthuso hyder a sgiliau athrawon ac ysgolion wrth ymateb i bryderon emosiynol ac iechyd meddwl disgyblion, gan gynnwys nodi'n gynnar a chymorth;
- asesu a gwerthuso effeithiolrwydd y rhaglenni peilot wrth ymateb i ddisgyblion â phroblemau mwy difrifol a hwyluso mynediad at gymorth arbenigol;
- adolygu'r broses o weithredu'r rhaglenni peilot ac a yw'r gweithgarwch wedi'i gyflawni'n effeithiol;
- trafod sut y mae pob un o ardaloedd y peilot yn cefnogi atgyfeiriadau cyn y pwynt critigol i CAMHS [1];

[1] h.y. atgyfeiriadau amserol i CAMHS cyn bod anawsterau iechyd meddwl yn gwaethygu a mynd yn ddifrifol.

- nodi arfer da a chynorthwyo gwaith amlasiantaeth/gweithio ar y cyd;
- darparu argymhellion ar gyfer gweithio amlasiantaeth yn y dyfodol, arferion da, ymchwil a pholisi ac a oes angen gwerthusiadau pellach i lywio penderfyniadau Llywodraeth Cymru a Bwrdd Iechyd Lleol (BILl) [ac Awdurdod Lleol (ALl)] ar botensial cyflwyno'r rhaglen beilot CAMHS Mewngymorth i Ysgolion yn y dyfodol.

1.3 Defnyddiwyd ymagwedd dulliau cymysg, gan gynnwys:

- ymchwil desg, gan gynnwys dogfennau peilot ac ymchwil arall yn y maes hwn;
- arolwg llinell sylfaen o staff ysgol;
- ymchwil astudiaeth achos ansoddol, gan gynnwys ymweliadau ag ysgolion a chyfweliadau â gwasanaethau awdurdodau lleol, byrddau iechyd lleol a'r sector gwirfoddol, fel seicoleg addysg, CAMHS a chwnsela mewn ysgolion; ac
- ymgysylltu fel cyfaill beirniadol i dîm cenedlaethol y rhaglen beilot a thîm y rhaglen beilot ym mhob ardal.

1.4 Cyflwynir canfyddiadau o'r ymchwil desg, yr arolwg llinell sylfaen o staff, y cylch cyntaf o ymchwil astudiaeth achos ansoddol ac ymgysylltu â'r rhaglenni peilot yn adroddiad interim y gwerthusiad o'r rhaglen beilot, sy'n cael ei gyhoeddi ar yr un pryd â'r papur atodol hwn.

1.5 Dylai'r papur atodol hwn gael ei ddarllen fel adroddiad dilynol i'r adroddiad interim, ac mae'n cyflwyno'r data a gasglwyd drwy'r ail gylch o ymchwil astudiaeth achos ansoddol gyda sampl o glystyrau ysgolion, gwasanaethau fel Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS)[2], cwnsela mewn ysgolion, seicoleg addysg a gwasanaethau'r sector gwirfoddol, gweithio gyda nhw, a chyfweliadau a thrafodaethau gydag Ymarferwyr CAMHS Mewngymorth. Nod yr adroddiad yw cyflwyno'r sefyllfa ar gyfer ysgolion a gwasanaethau yng nghanolbwynt bras y rhaglen beilot (dechrau gwanwyn 2020).

---

[2] Yn fwy penodol, CAMHS arbenigol (neu sCAMHS). Rydym wedi defnyddio "CAMHS" gan mai dyma'r iaith a ddefnyddiwyd gan ymatebwyr.

1.6 Mae'r adroddiad hefyd yn rhoi 'ciplun' o effaith Covid-19 a'r cyfyngiadau symud ar ysgolion, disgyblion a gwasanaethau ar ddiwedd mis Ebrill a mis Mai 2020. Daw'r canfyddiadau olaf hyn o sampl fach mewn cyfnod o amser, pan oedd ysgolion yn ymateb i sefyllfa a oedd yn symud yn gyflym ac yn heriol.

1.7 Ar 18 Mawrth, cyhoeddwyd y byddai ysgolion yn cau a phan gawsant eu cyfweld ym mis Ebrill, ym mis Mai ac yn achos un ysgol, ar ddechrau mis Mehefin, roedd yr ysgolion yn addasu i'w rôl newydd, gan gynorthwyo'r rhai mwyaf anghenus, gan gynnwys plant gweithwyr allweddol a phlant agored i niwed[3]. Mae'r cyfweliadau yn cynnig dealltwriaeth werthfawr o'r mathau o effeithiau a brofwyd gan ysgolion, gan gynnwys disgyblion a staff, a gwasanaethau, ond ni ellir ystyried eu bod yn adroddiad cynhwysfawr neu o reidrwydd yn gyfoes, oherwydd bod ysgolion a gwasanaethau bellach wedi cael mwy o amser i addasu, ac felly dylid trin y canfyddiadau yn ofalus. Mae'r adroddiad hwn felly yn rhoi diweddariad rhannol ar adroddiad interim y gwerthusiad o'r rhaglen beilot. Er nad dyna oedd y bwriad gwreiddiol, penderfynwyd cyhoeddi'r adroddiad atodol hwn i gynorthwyo â dealltwriaeth o'r darlun sy'n datblygu, ar adeg pan oedd ysgolion yn cynyddu eu gweithrediadau ac roedd mwy o ddisgyblion yn dechrau mynd i ysgolion er mwyn "ailgydio, dal i fyny a pharatoi" ar gyfer tymor yr hydref.

Canfyddiadau allweddol

Iechyd meddwl a llesiant disgyblion a chymorth gan y rhaglen beilot

1.8 Pan ofynnwyd (cyn Covid-19) a oedd iechyd meddwl a llesiant disgyblion wedi gwaethygu dros y chwe mis diwethaf, cafwyd ymateb cymysg gan ysgolion a gwasanaethau. Nododd rhai bod hyn wedi gwaethygu, gyda chynnydd sydyn mewn anawsterau iechyd meddwl, fel hunan-niweidio, wedi'i nodi yng Ngogledd Cymru. Fodd bynnag, prin oedd y newid a nodwyd gan ysgolion a gwasanaethau eraill, er bod lefelau uchel sylweddol a pharhaus o bryder am iechyd meddwl a llesiant disgyblion.

[3] Diffinnir fel "plant agored i niwed yw'r rhai sydd dan ofal gweithiwr cymdeithasol a'r rhai sydd â Datganiad o anghenion addysgol arbennig" (LlC, 2020).

1.9 Disgwylir y bydd cau ysgolion am gyfnod estynedig i bawb ar wahân i blant gweithwyr allweddol a disgyblion sy'n agored i niwed (o ganlyniad i Covid-19) yn cael effaith negyddol ar iechyd meddwl disgyblion, yn sgil effeithiau arwahanrwydd cymdeithasol, pryder ac effeithiau ar y teulu, fel diweithdra, jyglo addysg yn y cartref a gwaith, ac anawsterau o ran cael gafael ar fwyd ac angenrheidiau eraill. Yn ystod y cyfyngiadau symud, roedd ysgolion yn arbennig o bryderus am gadw mewn cysylltiad â phlant agored i niwed. Gan edrych ymlaen, roeddent yn pryderu am yr hyn a fydd yn digwydd pan fydd ysgolion yn "cynyddu eu gweithrediadau" ac yn dechrau ailagor gyda'r holl ddisgyblion yn dychwelyd yn raddol, a sut y bydd disgyblion yn ymdopi â'r cyfnod pontio yn ôl i'r ysgol a bywyd 'arferol', a pha anawsterau a allai fod ganddynt o ganlyniad i'w profiadau o effaith Covid-19.

1.10 Roedd yr adborth ar hyfforddiant a chymorth y rhaglen beilot (cyn Covid-19) yn gadarnhaol ar y cyfan ac yn aml yn gadarnhaol iawn. Nodwyd bod staff ysgol yn fwy ymwybodol o faterion iechyd meddwl, er bod y dystiolaeth o effaith ar ymarfer yn fwy cymysg. O ganlyniad i hyfforddiant a chymorth y rhaglen beilot, mae ysgolion yn disgwyl y byddant wedi'u paratoi'n well ar gyfer ymateb i effaith Covid-19 ar iechyd meddwl a llesiant disgyblion nag y byddent wedi bod fel arall, ond roeddent yn dal i ddweud y bydd angen mwy o gymorth arnynt gan y rhaglen beilot.

1.11 Nid hyfforddiant y rhaglen beilot yw'r unig ffactor sy'n sbarduno newidiadau o ran hyder ac ymarfer staff (mewn perthynas ag iechyd meddwl a llesiant disgyblion). Ceir tystiolaeth o synergedd rhwng hyfforddiant a gyflwynir gan y rhaglen beilot fel y cwrs Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl Ieuenctid a hyfforddiant ar, er enghraifft, Ysgolion sy'n cael eu Llywio gan Drawma a gyflwynir gan bartneriaid fel GwE (Consortiwm Ysgolion Gogledd Cymru). Mae hyn yn debygol o wella effaith y rhaglen beilot, ond mae'n cymhlethu ymdrechion i ynysu effaith y rhaglen beilot.

Iechyd meddwl a llesiant staff ysgol a chymorth gan y rhaglen beilot

1.12 Mae iechyd meddwl a llesiant gwael staff yn bryder sylweddol yn ysgolion y rhaglen beilot ac mae'r dystiolaeth o gyfweliadau â staff ysgol yn awgrymu bod y rhaglen beilot wedi helpu i dynnu sylw at hyn drwy daflu goleuni ar y

mater. Mae'r ymwybyddiaeth gynyddol hon yn ei gwneud yn anodd barnu a oedd iechyd meddwl a llesiant staff yn newid (cyn Covid-19), er ei bod yn nodedig bod rhai ysgolion wedi nodi iddynt gymryd camau gweithredu i wella iechyd meddwl a llesiant staff o ganlyniad i'r rhaglen beilot. Fel y nodwyd yn y cylch cyntaf o waith maes, ystyriwyd mai toriadau cyllidebol a phwysau ar ysgolion a staff yn gysylltiedig â llwythi gwaith, arolygiadau ac atebolrwydd, oedd y ffactorau allweddol a oedd yn ysgogi straen a lefelau isel o lesiant ymhlith staff. Yn ogystal, nodwyd bod diffyg hyder a phroblemau o ran cael mynediad at wasanaethau (y mae'r rhaglen beilot yn ceisio mynd i'r afael â nhw yn uniongyrchol), yn cael effaith negyddol ar straen a llesiant staff.

1.13 Mae effaith Covid-19 ar staff ysgol wedi bod yn negyddol ar y cyfan. I ddechrau, nodwyd bod rhai aelodau o staff yn falch bod ysgolion wedi cau ac nad oeddent bellach yn agored i'r straen sy'n gysylltiedig â bywyd ysgol 'arferol'. Fodd bynnag, nodwyd bod y staff hefyd wedi cael trafferth gyda newidiadau yn eu hymarfer proffesiynol, fel y symudiadau i ddysgu ar-lein, ochr yn ochr â newidiadau yn eu bywydau personol, fel addysg yn y cartref, gofalu am eraill, hunanynysu a gwarchod. Fel disgyblion, mae pryderon ynghylch yr hyn fydd yn digwydd pan fydd ysgolion yn cynyddu eu gweithrediadau a sut y bydd staff yn ymdopi â'r cyfnod pontio (pan fydd hyn yn digwydd) a'u profiadau o effaith Covid-19.

1.14 Fel yn y cylch cyntaf o waith maes, mae'r ymatebion i hyfforddiant a chymorth y rhaglen beilot (cyn Covid-19) sy'n canolbwyntio ar iechyd meddwl a llesiant staff yn parhau'n gymysg. Mae'r dystiolaeth o gyfweliadau â staff ysgol yn awgrymu y gall materion fel y stigma parhaus ynghylch iechyd meddwl ei gwneud yn fwy anodd cynnwys staff mewn trafodaethau am eu hiechyd meddwl a'u llesiant eu hunain. Ar y cyfan, ymddengys fod staff ysgol wedi cael anhawster blaenoriaethu camau gweithredu i hybu eu llesiant eu hunain o gymharu â chamau gweithredu i hybu llesiant disgyblion. Mae hyn yn debygol o fod yn achos pryder, os, yn ôl y disgwyl, bydd Covid-19 yn effeithio'n negyddol ar iechyd meddwl a llesiant staff.

Mynediad at gyngor a chyswllt arbenigol

1.15 Yng Ngorllewin a Chanolbarth a De Cymru, cafwyd adborth cadarnhaol cyson am ddarpariaeth ymarferwyr CAMHS Mewngymorth o ran cyngor a chyswllt arbenigol i ysgolion (cyn Covid-19). Nododd ysgolion fod y rôl hon yn rhoi cyfle i atgyfnerthu a 'modelu' hyfforddiant, a hefyd yn darparu cyswllt rhwng ysgolion a gwasanaethau, sydd, er enghraifft, yn helpu i wella cyfathrebu a chydlynu cymorth. Mae sgiliau a gwybodaeth ymarferwyr CAMHS Mewngymorth, ynghyd â mynediad hawdd i'r gwasanaeth, yn cael eu gwerthfawrogi i'r un graddau, oherwydd yn wahanol i lawer o ffynonellau eraill o gyngor a chyswllt arbenigol, nid oes proses atgyfeirio hirfaith a biwrocrataidd a/neu restr aros. Yng Ngogledd Cymru, lle maent yn bwriadu treialu'r rôl cyngor a chyswllt arbenigol, ymddengys y bydd galw am hyn.

1.16 Mae'r cyfweliadau â gwasanaethau a thrafodaethau gydag ymarferwyr CAMHS Mewngymorth yn nodi mai cymysg fu effaith Covid-19 ar fynediad at wasanaethau. Gwelwyd gostyngiad sydyn mewn atgyfeiriadau i wasanaethau arbenigol fel CAMHS ym mhob un o'r tair ardal, sy'n bryder (oherwydd credir bod anghenion iechyd plant a phobl ifanc yn cynyddu), ond hefyd, yn fwy cadarnhaol, gwelwyd cynnydd o ran gweithio mewn partneriaeth ym mhob ardal, a gynorthwywyd gan y newid i gyfarfodydd ar-lein.

Casgliadau

1.17 Mae angen clir am y rhaglen beilot, a chefnogaeth gref iddi, a disgwylir i effaith Covid-19 gynyddu'r angen hwn. Mae'r rhaglen beilot yn galluogi ysgolion i baratoi'n well nag y byddent wedi fel arall ar gyfer dychweliad disgyblion ac, i raddau llai, staff. Serch hynny, maent yn dal i fod eisiau cymorth gan y rhaglenni peilot i'w helpu i baratoi ar gyfer ysgolion yn cynyddu eu gweithrediadau, a'r anawsterau y gall disgyblion a staff eu profi pan fyddant yn dychwelyd.

1.18 Ar y cyfan, mae'r rhaglen beilot yn gweithio'n dda, er ei bod yn debygol y bydd angen rhagor o waith i ddatblygu a mireinio hyfforddiant a chymorth i hyrwyddo iechyd meddwl a llesiant staff. Mae'r cylch diweddaraf o waith maes hefyd yn tynnu sylw at gwestiynau am gysondeb a chyfraniad y

rhaglen beilot o ran (i) Ymagweddau Ysgol Gyfan cenedlaethol a rhanbarthol at iechyd meddwl a llesiant sy'n cael eu datblygu; a (ii) ymatebion gwasanaethau iechyd ac addysg (ac eraill) i gefnogi ymateb ysgolion i Covid-19. Mae'r rhaglen beilot yn rhan fach yn unig o'r system addysg ac iechyd ac mae angen cynllunio a chydlynu cymorth o bob rhan o'r system. Bydd yn rhaid i'r gwaith o gyflawni'r rhaglen beilot newid hefyd o ganlyniad i Covid-19., Er enghraifft, mae'r argyfwng yn debygol o gyflymu camau i fynd ati i gyflawni elfennau o'r rhaglen beilot ar-lein.

2. Cyflwyniad

Rhaglen beilot CAMHS Mewngymorth i Ysgolion

2.1 Mae rhaglen beilot CAMHS Mewngymorth i Ysgolion yn ceisio meithrin capasiti (gan gynnwys sgiliau, gwybodaeth a hyder) mewn ysgolion i gynorthwyo iechyd meddwl a llesiant disgyblion (e.e. drwy hyfforddiant) a gwella mynediad ysgolion at gyswllt, ymgynghoriaeth a chyngor arbenigol pan fo angen (e.e. drwy ddarparu mynediad at ymarferwyr CAMHS Mewngymorth). Mae'r canlyniadau tymor canolig hyn wedi'u bwriadu i gyfrannu at ganlyniadau hirdymor, fel galluogi ysgolion i ddiwallu anghenion addysgol eu disgyblion a lleihau straen staff yr ysgol. Mae'r rhaglen beilot yn gweithredu mewn tair ardal:

- De-ddwyrain Cymru (gan gwmpasu Blaenau Gwent a Thorfaen / Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan a De Powys / Bwrdd Iechyd Addysgu Powys);
- Gorllewin Cymru (Ceredigion / Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda); a
- Gogledd Cymru (Wrecsam a Sir Ddinbych / Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr).

2.2 Darperir rhagor o fanylion am ddatblygiad a gweithrediad y rhaglen beilot yn adroddiad interim y gwerthusiad o'r rhaglen beilot.

Y gwerthusiad o'r rhaglen beilot CAMHS Mewngymorth i Ysgolion

2.3 Nod y gwerthusiad yw deall sut mae'r rhaglen beilot CAMHS Mewngymorth i ysgolion yn gweithio, a yw amcanion y rhaglen beilot yn cael eu cyflawni a sut mae'r rhaglen beilot yn cael ei deall gan randdeiliaid ar draws y rhanbarthau peilot. Amcanion y gwerthusiad yw:

- Asesu a gwerthuso hyder a sgiliau athrawon ac ysgolion wrth ymateb i bryderon emosiynol ac iechyd meddwl disgyblion, gan gynnwys nodi'n gynnar a chymorth.
- Asesu a gwerthuso effeithiolrwydd y rhaglenni peilot wrth ymateb i ddisgyblion â phroblemau mwy difrifol a hwyluso mynediad at gymorth arbenigol.

- Adolygu'r broses o weithredu'r rhaglenni peilot ac a yw'r gweithgarwch wedi'i gyflawni'n effeithiol.
- Trafod sut y mae pob un o ardaloedd y peilot yn cefnogi atgyfeiriadau cyn y pwynt critigol i CAMHS [[4]].
- Nodi arfer da a chynorthwyo gwaith amlasiantaeth/gweithio ar y cyd.
- Darparu argymhellion ar gyfer gweithio amlasiantaeth yn y dyfodol, arferion da, ymchwil a pholisi ac a oes angen gwerthusiadau pellach i lywio penderfyniadau Llywodraeth Cymru a BILl [ac awdurdod lleol (ALl)] ar botensial cyflwyno rhaglen CAMHS Mewngymorth i Ysgolion yn y dyfodol.

2.4 Defnyddiwyd dull seiliedig ar ddamcaniaeth o ran gwerthuso, a ganolbwyntiodd ar brofi model rhesymeg rhaglen beilot CAMHS Mewngymorth i Ysgolion. Er mwyn cynhyrchu data i brofi'r model rhesymeg a chadarnhau, er enghraifft, a oedd gweithgareddau ac allbynnau wedi'u cyflwyno a chanlyniadau wedi'u cynhyrchu yn ôl y disgwyl, defnyddiwyd ymagwedd dulliau cymysg, gan gynnwys:

- ymchwil desg, gan gynnwys dogfennau peilot ac ymchwil arall yn y maes hwn;
- arolwg llinell sylfaen o staff ysgol;
- ymchwil astudiaeth achos ansoddol, gan gynnwys ymweliadau ag ysgolion a chyfweliadau â gwasanaethau awdurdodau lleol, byrddau iechyd lleol a'r sector gwirfoddol, fel seicoleg addysg, CAMHS a chwnsela mewn ysgolion; ac
- ymgysylltu fel cyfaill beirniadol i dîm cenedlaethol y rhaglen beilot a thîm y rhaglen beilot ym mhob ardal.

2.5 Cyflwynir canfyddiadau o'r ymchwil desg, yr arolwg llinell sylfaen o staff, y cylch cyntaf o ymchwil astudiaeth achos ansoddol ac ymgysylltu â'r rhaglenni peilot yn adroddiad interim y gwerthusiad o'r rhaglen beilot, sy'n cael ei gyhoeddi ar yr un pryd â'r papur atodol hwn.

[4] h.y. atgyfeiriadau amserol i CAMHS cyn bod anawsterau iechyd meddwl yn gwaethygu a mynd yn ddifrifol.

2.6 Mae'r adroddiad atodol hwn yn cyflwyno'r data a gasglwyd drwy'r ail gylch o ymchwil astudiaeth achos ansoddol gyda sampl o glystyrau ysgolion, a gwasanaethau fel Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS)[5], cwnsela mewn ysgolion, seicoleg addysg a gwasanaethau'r sector gwirfoddol, gweithio gyda nhw, a chyfweliadau a thrafodaethau gydag Ymarferwyr CAMHS Mewngymorth. Nod yr adroddiad yw cyflwyno'r sefyllfa ar gyfer ysgolion a gwasanaethau yng nghanolbwynt bras y rhaglen beilot (dechrau gwanwyn 2020).

2.7 Mae'r adroddiad hefyd yn rhoi 'ciplun' o effaith Covid-19 a'r cyfyngiadau symud ar ysgolion, disgyblion a gwasanaethau ar ddiwedd mis Ebrill a mis Mai, ac yn achos un ysgol, ar ddechrau mis Mehefin 2020. Daw'r canfyddiadau olaf hyn o sampl fach o ysgolion a gwasanaethau yng Nghanolbarth, De a Gorllewin Cymru yn ystod cyfnod digynsail. Ar 18 Mawrth, cyhoeddwyd y byddai ysgolion yn cau (gydag ysgolion yn cau ar 20 Mawrth) a phan gawsant eu cyfweld, roedd yr ysgolion yn addasu i'w rôl newydd, gan gynorthwyo'r rhai mwyaf anghenus, gan gynnwys plant gweithwyr allweddol a phlant agored i niwed[6] ac yn mynd ati i gefnogi dysgu yn y cartref. Mae'r cyfweliadau yn cynnig dealltwriaeth werthfawr o'r mathau o effeithiau a brofwyd gan ysgolion, gan gynnwys disgyblion a staff, a gwasanaethau, ond ni ellir ystyried eu bod yn gyfrif cynhwysfawr nac o reidrwydd yn gyfoes, oherwydd bod ysgolion a gwasanaethau bellach wedi cael mwy o amser i addasu, ac felly dylid trin y canfyddiadau yn ofalus.

2.8 Felly mae'r adroddiad hwn yn rhoi diweddariad rhannol ar adroddiad interim y gwerthusiad o'r rhaglen beilot a'i nod yw cyflwyno'r sefyllfa ar gyfer ysgolion a gwasanaethau yng nghanolbwynt bras y rhaglen beilot (dechrau gwanwyn 2020). Er nad dyna oedd y bwriad gwreiddiol, penderfynwyd cyhoeddi'r adroddiad atodol hwn i gynorthwyo â dealltwriaeth o'r darlun sy'n datblygu, ar adeg pan oedd mwy o ddisgyblion yn dechrau mynd i ysgolion er mwyn "ailgydio, dal i fyny a pharatoi" ar gyfer tymor yr hydref.

[5] Yn fwy penodol, CAMHS arbenigol (neu sCAMHS). Rydym wedi defnyddio "CAMHS" gan mai dyma'r iaith a ddefnyddiwyd gan ymatebwyr.
[6] Diffinnir fel "plant agored i niwed yw'r rhai sydd dan ofal gweithiwr cymdeithasol a'r rhai sydd â Datganiad o anghenion addysgol arbennig" (LlC, 2020).

3. Dull a methodoleg

3.1 Mae astudiaethau achos hydredol yn rhan allweddol o'r gwerthusiad o'r rhaglen beilot CAMHS Mewngymorth i Ysgolion. Mae'r astudiaethau achos yn galluogi ymchwil sylfaenol (fel cyfweliadau) gyda staff addysg a'r gwasanaethau arbenigol, fel CAMHS, Gwasanaethau Iechyd Meddwl Sylfaenol, Seicoleg Addysg a gwasanaethau Teuluoedd yn Gyntaf sy'n gweithio gydag ysgolion. Cynhaliwyd y cylch cyntaf o astudiaethau achos yn haf a dechrau hydref 2019, ac mae'r adroddiad hwn yn canolbwyntio ar gyfweliadau dilynol a gynhaliwyd tua chwech i wyth mis ar ôl y cylch cyntaf o ymweliadau ar ddechrau 2020.

Dewis safle

3.2 Y meini prawf ar gyfer dewis safleoedd astudiaethau achos oedd:

- parodrwydd yr ysgol uwchradd a sampl o'i hysgolion cynradd clwstwr i ymrwymo i'r astudiaeth hydredol;
- o leiaf un clwstwr ysgolion ym mhob awdurdod lleol (h.y. Blaenau Gwent, Ceredigion, Sir Ddinbych, Powys, Torfaen a Wrecsam);
- cymysgedd o glystyrau ysgolion mewn ardaloedd gwledig a threfol ar draws y tair ardal beilot;
- cymysgedd o ysgolion Cymraeg a Saesneg ar draws y tair ardal beilot;
- cymysgedd o glystyrau ysgolion sy'n gwasanaethu ardaloedd o amddifadedd economaidd-gymdeithasol uchel ac isel ym mhob ardal beilot.

3.3 Cysylltwyd â darpar ysgolion drwy e-bost a thros y ffôn. Darparwyd taflenni gwybodaeth mewn iaith glir yn egluro'r gwerthusiad ac oherwydd bod cyfranogiad yn elfen astudiaethau achos y gwerthusiad yn wirfoddol, cafodd dewisiadau ysgolion eu parchu'n llawn. Mae hyn yn debygol o fod wedi cyflwyno rhywfaint o duedd ddethol tuag at ysgolion oedd â mwy o ddiddordeb ac yn ymgysylltu â'r rhaglen beilot, ond ystyriwyd bod hyn yn anochel. Rhoddodd ysgolion resymau eraill hefyd dros ddewis peidio â chymryd rhan, fel arolygiadau Estyn a oedd ar y gweill. Cafodd ysgolion a

ddewisodd gymryd rhan eu cyfweld drwy ddefnyddio amserlen gyfweld led-strwythuredig.

3.4 Yn ystod y cylch cyntaf (llinell sylfaen) o waith maes, gofynnwyd i'r 22 o ysgolion a fyddent yn barod i dderbyn cais arall i drafod ail ymweliad ar ddechrau 2020. Cytunodd yr holl ysgolion i hyn. Yn anffodus, fel yr amlinellir isod, amharwyd ar ail gylch y gwaith maes gan effaith pandemig Covid-19.

3.5 Cafodd y gwaith maes yng Ngogledd Cymru ei gwblhau i raddau helaeth cyn cau ysgolion mewn ymateb i'r pandemig Covid-19 ym mis Mawrth 2020, gyda dim ond un ysgol yn methu cymryd rhan. Fodd bynnag, roedd cau'r ysgolion wedi amharu'n ddifrifol ar waith maes yng Ngorllewin a Chanolbarth a De Cymru. Cysylltwyd â staff a oedd yn rhan o'r cylch cyntaf o waith maes, lle y bo'n bosibl, cyn i'r ysgolion gau, ond roedd yr ymweliadau a gynlluniwyd naill ai wedi eu canslo neu eu gohirio am gyfnod amhenodol. Er mwyn lleihau'r pwysau ar ysgolion yn ystod cyfnod anodd iawn, ac ar gais Llywodraeth Cymru, cafodd gwaith maes ei ohirio yng nghanol mis Mawrth. Ar ôl i'r ysgolion gael amser i addasu, gyda chytundeb Llywodraeth Cymru, cysylltwyd eto â staff ysgol yng Ngorllewin a Chanolbarth a De Cymru drwy e-bost a/neu dros y ffôn ym mis Ebrill i ofyn a fyddent yn fodlon cael eu hailgyfweld dros y ffôn. Ni ymatebodd pob un, ac mewn sawl achos, cafodd cyfweliadau a oedd wedi'u haildrefnu eu canslo.

3.6 Oherwydd y barnwyd bod effaith Covid-19 yn ddigynsail ac yn ansicr, pan ailddechreuodd y gwaith maes ar ddiwedd mis Ebrill a mis Mai, manteisiwyd ar y cyfle i ofyn cwestiynau ychwanegol i ysgolion a gwasanaethau yng Nghanolbarth, De a Gorllewin Cymru ynghylch effaith Covid-19. Canolbwyntiodd y cwestiynau ar dri maes allweddol: effaith Covid-19: ar yr ysgol a’i disgyblion; ar y rhaglen CAMHS Mewngymorth; ac ar wasanaethau eraill. Roedd hyn yn cynnwys trafod i ba raddau yr oedd y rhaglen yn golygu bod ysgolion wedi'u paratoi'n well ar gyfer effaith Covid-19 a'r goblygiadau i'r rhaglen pan fydd ysgolion yn cynyddu eu gweithrediadau. Mae copi o'r amserlen gyfweld wreiddiol wedi'i gynnwys yn yr adroddiad interim.

3.7 Yn yr ail gylch o waith maes, ailgyfwelwyd â 15 o staff o 13 o ysgolion. Mae tabl 1 yn rhoi dadansoddiad fesul ardal beilot ar gyfer y cylch cyntaf o waith

maes yn 2019 (a gofnodwyd yn adroddiad interim y gwerthusiad o'r rhaglen beilot) a'r ail gylch o waith maes yn 2020 (y mae'r adroddiad hwn yn ei drafod).

Tabl 1. Ysgolion y cyfwelwyd â nhw yn ôl ardal beilot ac awdurdod lleol yn 2019 a 2020

Ardal beilot	Awdurdod lleol	Ysgolion cynradd (2019)	Ysgolion cynradd (2020)	Ysgolion uwchradd / pob oed (2019)	Ysgolion uwchradd / pob oed (2020)
Gorllewin Cymru	Ceredigion	2		2	1
Canolbarth a De Cymru	De Powys	2	1	2	
	Blaenau Gwent	1	1	1	1
	Torfaen	2	1	2	1
Gogledd Cymru	Sir Ddinbych	2	2	2	2
	Wrecsam	2	2	2	1
Cyfanswm		**11**	**7**	**11**	**6**

Cyfweliadau â gwasanaethau

3.8 Nodwyd gwasanaethau allweddol drwy gyfweliadau ag ysgolion. Cafodd staff o'r gwasanaethau hyn eu cyfweld yn ystod y cylch cyntaf o waith maes yn 2019 a gofynnwyd i'r cyfweleion a fyddent yn fodlon cael eu hailgyfweld ar ddechrau 2020. Cytunodd pob gwasanaeth ond un (roedd un gwasanaeth yn teimlo na fyddai ganddynt lawer i'w gynnig mewn ail gyfweliad).

3.9 Fel gydag ysgolion, cafodd y cyfweliadau â gwasanaethau yng Ngogledd Cymru eu cwblhau i raddau helaeth cyn y cyfyngiadau symud a'r tarfu a achoswyd gan Covid-19, ond roedd yr argyfwng wedi tarfu'n ddifrifol ar waith maes yng Nghanolbarth a De Cymru. Fel gydag ysgolion, cafodd yr holl

waith maes gyda gwasanaethau ei ohirio ym mis Mawrth 2020. Ar ôl i'r gwasanaethau gael amser i addasu, a chyda chytundeb Llywodraeth Cymru, cysylltwyd â gwasanaethau yng Ngorllewin a Chanolbarth a De Cymru ym mis Ebrill a mis Mai i ofyn a fyddent yn fodlon cael eu hailgyfweld dros y ffôn. Fel y mae tabl 2 yn amlinellu, cynhaliwyd cyfweliadau â chwe aelod o staff o chwe gwasanaeth yng Ngogledd a Gorllewin Cymru, ond nid oedd unrhyw wasanaethau yng Nghanolbarth a De Cymru wedi ymateb na dewis cymryd rhan.

Tabl 2. Gwasanaethau y cyfwelwyd â nhw yn ôl ardal beilot yn 2019 a 2020

Ardal beilot	**Gwasanaethau a gynhwyswyd yn yr astudiaeth yn 2019**	**ac yn 2020**
Gorllewin Cymru	• Y Gwasanaeth Seicoleg Addysg	Do
	• Gwasanaeth Cwnsela'r Ysgol (h.y. Area 43)	Do
	• Y Gwasanaeth Ieuenctid	Naddo
Canolbarth a De Cymru	• Y Gwasanaeth Seicoleg Addysg	Naddo
	• Y Gwasanaeth Lles Addysg	Naddo
	• Y Gwasanaeth Iechyd Meddwl Sylfaenol	Naddo
	• Y Gwasanaeth Nyrsio mewn Ysgolion	Naddo
	• CAMHS Arbenigol	Naddo
	• Y Gwasanaeth Ieuenctid.	Naddo
Gogledd Cymru	• Gweithredu dros Blant	Naddo
	• Gwasanaeth Ymyrryd yn Gynnar CAMHS	Do
	• Y Gwasanaeth Seicoleg Addysg	Do
	• Y Gwasanaeth Cwnsela mewn Ysgolion.	Do
	• Prosiect Ysbrydoli	Do

Cyfweliadau ag Ymarferwyr CAMHS Mewngymorth

3.10 Cafodd Ymarferwyr CAMHS Mewngymorth ym mhob rhanbarth eu hadleoli ar ôl cau ysgolion, a chafodd llawer o waith y rhaglen beilot ei ohirio. Erbyn mis Mai 2020, roedd y rhaglen beilot yn dechrau ailddechrau gwaith, a rhoddodd cyfweliadau a thrafodaethau gyda'r Ymarferwyr CAMHS Mewngymorth ym mhob ardal wybodaeth ychwanegol, yn bennaf am effaith Covid-19 ar ysgolion, disgyblion a'r rhaglen. Cafodd y wybodaeth hon ei llywio gan eu gwaith a'u cyswllt parhaus ag ysgolion, a thrafodaethau gyda gwasanaethau eraill yn eu hardal, ac yng Ngogledd Cymru, gan grŵp ffocws bach gyda phobl ifanc hefyd.

4. Canfyddiadau manwl o'r ymchwil llinell ganol gydag ysgolion a gwasanaethau

Iechyd meddwl a llesiant disgyblion

4.1 Roedd y darlun a roddwyd gan ysgolion o iechyd meddwl a llesiant plant a phobl ifanc yn gymysg. Nododd nifer o ysgolion uwchradd, ysgolion cynradd a gwasanaethau (fel gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion, CAMHS a gwasanaethau seicoleg addysg) ar draws y tair ardal fod anawsterau iechyd meddwl, yn enwedig problemau mwy difrifol fel hunan-niweidio, yn cynyddu (ac wedi cynyddu ers y tro diwethaf i ni siarad â nhw). Er enghraifft, fel y disgrifiodd un arweinydd bugeiliol mewn ysgol uwchradd:

> Rydym yn bendant yn gweld mwy o hunan-niweidio yn y blynyddoedd iau, mai rhai yn dod o'r ysgol gynradd ac maent eisoes yn hunan-niweidio. Byddwn yn mynd mor bell â dweud bod gennym epidemig ym mlwyddyn 7.

4.2 Fodd bynnag, nododd rhai ysgolion cynradd nad oedd unrhyw newid cyffredinol ers y tro diwethaf i ni siarad â nhw, er bod hyn o sylfaen uchel, gydag ysgolion yn nodi bod pryder yn benodol (cyn cyfyngiadau Covid-19) yn dal i fod yn fater difrifol. Er enghraifft, fel y dywedodd un pennaeth ysgol gynradd:

> Dim newidiadau o ran y mathau neu ddifrifoldeb anawsterau iechyd meddwl ers y tro diwethaf i ni siarad. Pryder yw'r broblem fwyaf o hyd. Mae disgyblion yn aml yn bryderus oherwydd bod eu rhieni yn bryderus.

4.3 Cysylltodd sawl ysgol bryder disgyblion â phryder eu rhieni ac roedd rhai yn pryderu bod emosiynau dynol arferol yn cael eu troi'n batholegol. Er enghraifft, fel y dywedodd un pennaeth ysgol gynradd:

> Mae gan bryder ac iechyd meddwl broffil uwch o lawer nawr, ond nid ydym yn siarad am angenrheidrwydd straen a phryder a sut y gall ein hysgogi a'n disgyblu a sut y mae'n talu ffordd, a'r ymdeimlad o ewfforia pan fyddwn yn dod drwy rywbeth neu'n cyflawni rhywbeth.

4.4 Fel mewn cyfweliadau llinell sylfaen, yn gyffredinol nid oedd yn glir i staff ysgol a gyfwelwyd a oedd y lefelau uchel ac weithiau cynyddol o anawsterau iechyd meddwl yn cael eu hysgogi gan gynnydd mewn ymwybyddiaeth o angen a nodi hyn, a/neu gynnydd sylfaenol mewn angen. Er enghraifft, fel y disgrifiodd un arweinydd bugeiliol mewn ysgol uwchradd, wrth fyfyrio ar yr hyn oedd yn ysgogi'r cynnydd:

> A yw hyn oherwydd bod plant yn fwy cyfforddus yn siarad amdano neu oherwydd bod cynnydd yn y problemau hyn?

Iechyd meddwl a llesiant staff

4.5 Mae iechyd meddwl a llesiant gwael staff yn parhau'n bryder sylweddol. Drwy daflu goleuni ar y broblem, efallai fod y rhaglen beilot wedi amlygu hyn. Er enghraifft, fel y disgrifiodd un arweinydd bugeiliol mewn ysgol uwchradd:

> Yn bendant, mae gan staff fwy o ymwybyddiaeth o iechyd meddwl ac mae hyn yn bendant yn cael effaith gadarnhaol gan alluogi pobl i siarad mwy amdano, gwenu mwy.

4.6 Disgrifiodd nifer o ysgolion y camau a gymerwyd i fynd i'r afael â hyn, gan ganolbwyntio'n aml ar ddangos gofal a charedigrwydd at ei gilydd. Er enghraifft, fel y disgrifiodd un pennaeth ysgol gynradd:

> Roeddem yn eithaf da o ran gofalu am ein gilydd yn flaenorol – Tylwythen Deg Dydd Gwener, dod â danteithion i mewn, sesiwn drafod gyda'r hwyr i staff, ymarfer corff gyda'n gilydd, digwyddiad cymdeithasol unwaith y mis, efallai dim byd mwy na meddwl am rywun arall, bwyta gyda'n gilydd, chwerthin gyda'n gilydd.

4.7 Fel y nodwyd yn y gwaith maes llinell sylfaen, ystyriwyd mai toriadau cyllidebol a phwysau ar ysgolion a staff, yn gysylltiedig â llwythi gwaith, arolygiadau ac atebolrwydd (a ystyrid weithiau'n ddiwylliant annheg o "gywilyddio a beio"), oedd y ffactorau allweddol a oedd yn ysgogi straen staff a lefelau isel o lesiant. Er enghraifft, fel y disgrifiodd un arweinydd bugeiliol mewn ysgol uwchradd: "Mae cyllidebau yn straen enfawr ar staff mewn ysgolion" ac fel y disgrifiodd arweinydd mewn ysgol i bob oed:

> Mae llesiant staff yn uchel ar fy agenda pan fyddwn i gyd yn dychwelyd [cynhaliwyd y cyfweliad ar ôl y cyfyngiadau symud]. Rydym mewn ysgol ‘goch’ ac mae llawer o ailstrwythuro'n digwydd sy'n achosi cryn straen i'r staff.

4.8 Roedd pryderon hefyd ynghylch effaith toriadau ariannol ar ddisgyblion. Er enghraifft, fel y dywedodd un pennaeth ysgol gynradd:

> Rydym yn wynebu gostyngiad yn y gyllideb yn y flwyddyn academaidd nesaf… y risg yw y bydd yn rhaid i mi benderfynu torri'r ddwy swydd sy'n cyflwyno'r rhaglen anogaeth. Bydd y golled i'r disgyblion a'r rhieni yn enfawr...Ni fyddwn yn gor-ddweud pe dywedwn y byddwn yn cael trafferth diwallu anghenion ein plant. ... Mae hyn yn fy nghadw'n effro yn y nos ac mae'n niweidiol i'm llesiant.

4.9 Codwyd pryderon am effeithiau straen staff ar ddisgyblion. Er enghraifft, fel y dywedodd un pennaeth ysgol gynradd: “Os nad ydym ni mewn lle da, ni fyddwn yn llawer o ddefnydd i'r plant na'u teuluoedd.”

4.10 Fel y mae'r sylwadau gan Gydlynydd AAA o ysgol uwchradd (isod) yn dangos, roedd diffyg hyder (mewn perthynas â mynd i'r afael ag anawsterau iechyd meddwl disgyblion) a phroblemau o ran cael mynediad at wasanaethau, hefyd yn cael effaith negyddol ar straen a llesiant staff:

> Mae addysgu yn ddigon anodd, ond mae llawer o ddiwrnodau pan fyddaf yn teimlo fel gweithiwr cymdeithasol heb gymhwyso. Nid ydym yn gymwys i wneud penderfyniadau ynghylch iechyd meddwl a rhaid i ni dderbyn yr hyn y mae'r disgyblion yn ei ddweud wrthym. Nid ydym yn gymwys i wneud unrhyw beth arall. Rydym yn atgyfeirio i CAMHS, nid yw disgyblion bod amser yn bodloni eu trothwyon a rhaid i lunio cynllun argyfwng gyda'r rhiant. Rydym yn ffodus bod gennym y llwybr hunanladdiad a hunan-niweidio yma.

4.11 Cafodd effaith hyn ar staff ei chrynhoi'n gryno gan Gydlynydd ADY ysgol gynradd a esboniodd “pan fo plant mewn trallod, mae'n peri trallod i'r staff ddelio â'r mater.”

4.12 Fel yn y cylch llinell sylfaen o waith maes, roedd galwadau am oruchwyliaeth er mwyn helpu'r staff i ymdopi. Er enghraifft, fel y disgrifiodd dirprwy bennaeth mewn ysgol uwchradd:

> Byddai goruchwyliaeth glinigol ar gyfer y rhai sy'n ymdrin â materion amddiffyn plant/iechyd meddwl ac i'r staff hynny sydd wedi ymdrin â digwyddiadau untro [o gymorth]. Byddai cael rhywun yn yr ysgol y gallai staff ei ddefnyddio'n rheolaidd yn dda o ran eu llesiant eu hunain.

4.13 O ystyried y diffyg goruchwyliaeth, i rai aelodau o staff yng Nghanolbarth a De Cymru, roedd ymarferwyr CAMHS Mewngymorth yn cael eu gweld fel rhai a oedd yn helpu drwy droi sicrwydd, y cyfle i siarad am ddigwyddiad a hyd yn oed dim ond er mwyn cael cyfle i fynegi a rhannu eu pryderon.

4.14 Fodd bynnag, nid oedd yn ymddangos bod materion sy'n gysylltiedig â hyder wrth ymdrin ag iechyd meddwl a llesiant a chael mynediad at wasanaethau (y mae'r rhaglen beilot yn ceisio mynd i'r afael â nhw) mor bwysig â ffactorau fel llwyth gwaith a thoriadau cyllideb (nad yw'r rhaglen beilot yn mynd i'r afael â nhw), fel yr hyn sy'n sbarduno straen a diffyg llesiant staff. Felly gellid gweld bod y peilot yn lleihau rhai achosion (ond nid pob achos) o straen a llesiant gwael staff tra hefyd yn helpu staff addysg i ymdopi'n well â straen a gwella eu llesiant. Roedd hyn yn cael ei werthfawrogi, ond nid oedd yn ddigonol i fynd i'r afael â maint yr her, gan awgrymu bod angen cymryd camau eraill y tu hwnt i'r rhaglen beilot.

Hyfforddiant a chymorth y rhaglen beilot sy'n canolbwyntio ar iechyd meddwl a llesiant disgyblion

4.15 Roedd yr adborth ar hyfforddiant a chymorth sy'n canolbwyntio ar iechyd meddwl a llesiant disgyblion yn gadarnhaol ar y cyfan. Mewn llawer o ysgolion, nododd ysgolion a gwasanaethau fod staff yn fwy ymwybodol o faterion iechyd meddwl o ganlyniad i'r hyfforddiant, er bod y dystiolaeth o effaith ar ymarfer yn fwy cymysg. Er enghraifft, fel y nododd arweinydd bugeiliol mewn ysgol uwchradd:

Mae wedi eu gwneud yn fwy ymwybodol. Fodd bynnag, mae gan y staff addysgu ddiwrnodau prysur iawn. Beth maent yn ei wneud gyda'r ymwybyddiaeth honno?

4.16 Yn yr un modd, fel y dywedodd Cydlynydd ADY mewn ysgol gynradd, mae'r hyfforddiant:

> … wedi helpu staff i aros a meddwl am y rhesymau dros ymddygiad heriol yn hytrach na meddwl am y canlyniadau i'r plentyn. Maent yn meddwl am achos sylfaenol yr ymddygiad a'r hyn y gallant ei wneud i'r plentyn. [Er bod] rhai staff yn llithro yn ôl i hen arferion. Mae rhai staff wir yn cymryd rhan yn hyn. Mae wedi galluogi staff i allu siarad amdano a defnyddio'r geiriau iechyd meddwl, heb i hyn achosi stigma.

4.17 Mae'r dystiolaeth o ysgolion a gwasanaethau (yn y cylch diweddaraf hwn o waith maes) yn awgrymu bod yr hyfforddiant a ddarperir gan y rhaglen beilot wedi cyfrannu at gynnydd mewn ymwybyddiaeth, ond nododd y gwaith maes yn gryf nad hwn oedd yr unig sbardun, ac mewn ardaloedd fel Gogledd Cymru, roedd hyfforddiant ynghylch Ysgolion sy'n cael eu Llywio gan Drawma a Phrofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACE) (nad oedd yn cael ei ddarparu gan y rhaglen beilot yng Ngogledd Cymru) yn arbennig o bwysig. Er enghraifft, fel y dywedodd un pennaeth ysgol gynradd (yng Ngogledd Cymru):

> Mae'r holl hyfforddiant a mentrau rydym yn ymgymryd â nhw wedi ein gadael yn fwy hyderus o ran nodi a chynorthwyo disgyblion ag anawsterau iechyd meddwl lefel isel. Mae'r hyfforddiant ACE yn ein galluogi i edrych y tu hwnt i ymddygiad, i edrych ar y darlun ehangach. Bydd y cynorthwyydd addysgu bellach yn nodi iechyd meddwl disgybl, mae'n llawer mwy o gyfrifoldeb ar y cyd yn awr, nid yw'n cael ei adael i mi yn unig fel athro.

4.18 Roedd yn ymddangos bod, yng Ngogledd Cymru, hyfforddiant ACE ac Ysgolion sy'n cael eu Llywio gan Drawma yn rhoi cyd-destun i faterion ymddygiad a llesiant, ac roedd yr hyfforddiant Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl Ieuenctid (YMHFA) (a gyflwynwyd gan y rhaglen beilot) yn rhoi

gwybodaeth a sgiliau ynghylch effaith y rhain. Felly, mewn gwirionedd, mae'r hyfforddiant ACE a llywio gan drawma yn gwneud mwy o synnwyr o'r hyfforddiant YMHFA ac yn ei wneud yn fwy effeithiol. Nododd un ymarferydd CAMHS Mewngymorth fod ysgolion wedi disgrifio'r gwahanol fathau o hyfforddiant fel rhywbeth sy'n helpu i ddarparu haenau o ddealltwriaeth, a oedd yn eu helpu i edrych y tu hwnt i ymddygiad i ddeall ei achosion yn well ac felly ymateb yn fwy effeithiol.

4.19 Nodwyd effeithiau tebyg yng Nghanolbarth a De Cymru, lle mae'r rhaglen beilot wedi dechrau gwneud gwaith o amgylch trawma. Er enghraifft, fel y dywedodd un arweinydd bugeiliol mewn ysgol uwchradd, roedd yn golygu eu bod yn:

> Fwy hyderus [ac] â mwy o ddealltwriaeth. Os yw disgybl wedi torri ei goes gallwch weld hynny a chydymdeimlo, ond mae'r agwedd iechyd meddwl yn fwy anodd o lawer. Rwyf wedi datblygu mwy o oddefgarwch i drallod – datblygu modelau o ddealltwriaeth. Felly mae cael y ddealltwriaeth hon yn lleihau straen – fel athro gallwch gymryd y peth yn bersonol os bydd disgybl yn dweud ‘cer i'r diawl’ wrthych neu'n taflu rhywbeth atoch – ond os gallwch ddeall beth sy'n digwydd gyda'r plentyn mae'n llai personol a gallwch ddeall y ffactorau y tu ôl iddo.

4.20 Gwnaeth staff mewn ysgolion eraill sylwadau tebyg. Er enghraifft, fel y dywedodd un pennaeth ysgol gynradd:

> Roedd gennym wybodaeth a dealltwriaeth eithaf da eisoes o ran nodi a chynorthwyo disgyblion ag anawsterau iechyd meddwl lefel isel. Yr hyn y mae'r hyfforddiant wedi ein galluogi i wneud yw *arsylwi mwy a bod yn llai adweithiol i ymddygiad* (pwyslais wedi'i ychwanegu).

Fel y disgrifiodd un dirprwy bennaeth mewn ysgol uwchradd:

> Cynhaliwyd diwrnod hyfforddiant ysgolion sy'n cael eu llywio gan drawma yn seiliedig ar y model ACE a chafodd y staff lawer o fudd o'r diwrnod hwnnw, esboniodd sut y mae trawma yn effeithio ar yr ymennydd ac esboniodd sut y gallai pobl ifanc ymateb. *Rhoddodd fwy o ddealltwriaeth i*

staff, lefel uwch o oddefgarwch ac mae'n ein hannog i fod yn llai cosbol. (pwyslais wedi'i ychwanegu).

4.21 Ar ei orau, roedd gwaith y rhaglen beilot a hyfforddiant arall (nad yw'n rhan o'r rhaglen beilot) yn ategu ei gilydd ac, mewn rhai achosion, yn gloywi hyfforddiant cynharach (e.e. ar ACE) ac yn gwella dealltwriaeth a sgiliau (fel strategaethau nodi a chymorth). Yn fwy eang, gwelwyd ei fod yn cyfrannu at newidiadau diwylliannol mewn ysgolion ac yn cynorthwyo'r broses o ddatblygu a gweithredu'r cwricwlwm newydd i Gymru (sy'n cynnwys pwyslais cryf ar lesiant).

4.22 Mae'r llenyddiaeth ynghylch Ymagweddau Ysgol Gyfan o ran iechyd meddwl a llesiant (gweler e.e. Weare, 2015) yn awgrymu bod newidiadau mewn ymarfer yn fwy tebygol pan fo newid diwylliannol. Dangoswyd hyn, yn rhannol, gan yr effaith ar y ffordd roedd rhai staff bellach yn meddwl am ymddygiad disgyblion, fel y dangoswyd uchod (yn y drafodaeth ar bwysigrwydd hyfforddiant ar ACE a dulliau sy'n cael eu llywio gan drawma), ac fel y dywedodd un pennaeth mewn ysgol gynradd:

> Rwy'n credu ei fod wedi rhoi mwy o empathi i ni a'n hannog i ddefnyddio'r hyfforddiant emosiwn yn fwy. Rydym yn ymwybodol o'n hiaith, sut rydym yn siarad â disgyblion. Rydym bellach yn derbyn nad ydym yno i drwsio pethau, rydym yno fel gwrandawyr. Mae'n fwy tebygol o ddod yn naturiol ar ôl yr hyfforddiant. Rydym yn fwy tebygol o arsylwi, oedi a meddwl. Bod yn fwy dadansoddol [i feddwl] – 'beth maent yn ceisio ei gyfleu i ni?

4.23 Serch hynny, mae'n parhau i fod yn anodd ynysu effaith y rhaglen beilot ac, fel yn yr enghreifftiau o'r synergedd rhwng hyfforddiant a gyflwynir gan y rhaglen beilot a'r hyn a gyflwynir gan sefydliadau eraill, gellid dadlau ei fod braidd yn gyfeiliornus i geisio ynysu effaith y rhaglen beilot. Mewn rhai achosion, nodir bod y rhaglen beilot wedi rhoi "hwb" ar gyfer newid, a chafwyd enghreifftiau penodol lle nododd unigolion yr effaith. Er enghraifft, fel y disgrifiodd un arweinydd bugeiliol mewn ysgol uwchradd:

> Rwy'n swyddog amddiffyn plant – mae tri ohonom yn swyddogion – roeddwn yn bryderus iawn am hunanladdiad a gyflawnwyd flwyddyn yn ôl

– yn bryderus iawn – pan gafodd plant eu hasesu (rwy'n brysbennu) roedd rhai o'r cwestiynau y gofynnwyd i ni eu holi yn erchyll – i eistedd a gofyn i blant am eu cynllun diwedd oes – cododd ofn arnaf. Yn awr rwy'n fwy ‘cyfforddus’ yn cael sgyrsiau am hyn cyn cysylltu â thîm argyfwng CAMHS. Rydym i gyd wedi datblygu'r sgiliau i gael y sgyrsiau anodd hyn.

4.24 Serch hynny, roedd ysgolion a gwasanaethau yn myfyrio ar yr anawsterau o ran ynysu effaith y rhaglen beilot o ystyried yr amrywiaeth o weithgareddau eraill yn y maes hwn. At hynny, mae'r effeithiau ar ysgolion lle roedd llawer o waith eisoes wedi'i wneud (ac felly wedi dechrau ar linell sylfaen uwch) wedi tueddu i fod yn is. Er enghraifft, fel y dywedodd un pennaeth ysgol gynradd: “Ychydig iawn [o effaith ar sgiliau a hyder staff], roedd gennym bethau yn eu lle yn barod” a dywedodd un pennaeth ysgol uwchradd: “Mae iechyd meddwl a llesiant bob amser wedi bod yn uchel ar ein hagenda. Byddwn yn dweud rydym bob amser wedi bod yn ysgol wyliadwrus.”

4.25 Nododd ysgolion a gwasanaethau hefyd ei bod yn rhy gynnar i farnu'r effaith mewn rhai achosion; bod ffocws y rhaglen beilot wedi bod ar staff yn hytrach nag iechyd meddwl a llesiant disgyblion (felly cafwyd effaith gyfyngedig ar sgiliau a gwybodaeth staff mewn perthynas â disgyblion); bod rhyddhau staff ar gyfer hyfforddiant yn anodd o ystyried y costau cyflenwi ac mewn un ardal (Ceredigion) anawsterau o ran dod o hyd i athrawon cyflenwi (pan ariannwyd athrawon cyflenwi); ac roedd angen parhau â'r hyfforddiant i loywi sgiliau a gwybodaeth. Roedd ymarferwyr CAMHS Mewngymorth hefyd yn myfyrio ar eu syndod at ymateb staff, gan nodi bod staff, yn ôl pob tebyg, eisoes wedi gwneud hyfforddiant ACE, felly roedd yn aneglur pam yr oedd hyfforddiant ar Ysgolion sy'n cael eu Llywio gan Drawma, a oedd yn debyg mewn rhai ffyrdd, mor annisgwyl i rai aelodau o staff ysgol.

Hyfforddiant a chymorth y rhaglen beilot sy'n canolbwyntio ar iechyd meddwl a llesiant staff

4.26 Roedd yr ymatebion i hyfforddiant a chymorth y rhaglen beilot sy'n canolbwyntio ar iechyd meddwl a llesiant staff yn parhau'n gymysg. Cafwyd canmoliaeth ac enghreifftiau cadarnhaol o'r camau y mae ysgolion yn eu

cymryd i hybu llesiant staff, weithiau'n uniongyrchol gysylltiedig â gwaith y rhaglen beilot. Er enghraifft, fel y dywedodd un pennaeth ysgol uwchradd:

> Ar ôl yr [hyfforddiant[pum ffordd at lesiant, rydym wedi trefnu mwy o sesiynau gweithgaredd i'r staff fel pobi, chwaraeon, cymdeithasu ac ati. Mae'n ddyddiau cynnar, ond mae'n rhywbeth rydym yn awyddus i'w ddatblygu.

4.27 Fodd bynnag, nid oedd hwn yn ymateb cyffredinol. Er enghraifft, dywedodd dirprwy bennaeth mewn ysgol uwchradd nad oedd y staff o'r farn bod yr hyfforddiant yn fuddiol iddynt. Codwyd y ffaith ei bod yn anodd creu cyfle i weithredu'r hyfforddiant mewn diwrnod gwaith prysur a chyfyngiadau'r hyfforddiant, gan nad oedd yn mynd i'r afael ag achosion straen staff, fel effaith toriadau cyllidebol a llwythi gwaith trwm. Yn yr un modd, fel y dywedodd un Cydlynydd AAA mewn ysgol uwchradd:

> Gwnaethom y Pum Ffordd at Lesiant fel staff. Roeddwn yn teimlo nad oedd yr hyfforddwr wir yn ein hadnabod ac nid yw awgrymu ein bod yn gwneud ioga wir yn mynd i ddatrys achosion strwythurol ein straen. Er enghraifft, byddwn yn hoffi peidio ag addysgu 12 awr yr wythnos a chael cymorth gweinyddol… ond rwy'n gwybod na fydd hyn yn digwydd oherwydd cyfyngiadau ariannu.

4.28 Fel y nododd un arweinydd bugeiliol mewn ysgol uwchradd, roedd y stigma sy'n gysylltiedig â chyfaddef anawsterau iechyd meddwl hefyd yn rhwystr; fel y disgrifiwyd ganddynt:

> Mae’n anodd gyda'r staff. Nid yw'r staff am ofyn am gymorth. Maent am ddelio â hyn yn breifat – mynd at feddyg teulu. Rydym wedi cynnig hyfforddiant i staff drwy'r [rhaglen beilot] CAMHS Mewngymorth, sef yr hyfforddiant llesiant staff, ond prin iawn oedd y rhai a fanteisiodd arno, oherwydd diffyg amser. Mae straen a phwysau addysgu yn dod gyntaf. Mae'n wahanol pan fyddaf yn siarad â chydweithwyr ym maes gofal cymdeithasol. Maent yn dweud bod ganddynt eu goruchwyliaeth er mwyn mynd i siarad a chael amser segur, ond nid yw athrawon yn meddwl fel hynny. Ar gyfer staff rhwng 3.30 a 5 gallant naill ai fynd adref at eu plant

a chael gwydraid o win neu fynd i'r hyfforddiant llesiant – felly maent yn mynd adref. Nid oes digon o amser yn y diwrnod ysgol.

Mynediad at gyngor a chyswllt arbenigol

4.29 Yng Ngorllewin a Chanolbarth a De Cymru, cafwyd adborth cadarnhaol cyson am rôl ymarferydd CAMHS Mewngymorth o ran darparu cyngor a chyswllt arbenigol, a oedd yn cynnig cyfle i atgyfnerthu a ‘modelu’ hyfforddiant, a hefyd yn darparu cyswllt rhwng ysgolion a gwasanaethau. Cysylltwyd y gwerth yn arbennig â gwybodaeth a sgiliau ymarferwyr CAMHS Mewngymorth. Mae'n debygol hefyd y bu hwylustod mynediad yn bwysig, oherwydd yn wahanol i wasanaethau eraill, nid oes proses atgyfeirio hirfaith a biwrocrataidd, ac nid oes rhestrau aros i gael cymorth. Er enghraifft, fel y disgrifiodd un arweinydd bugeiliol mewn ysgol uwchradd:

> Mae'r berthynas waith wedi newid. [Ymarferydd CAMHS Mewngymorth] yw ein cyswllt ac mae hynny'n ddatblygiad …mae [hi] i'w gweld yn amlwg iawn – mae'n dod i mewn bob wythnos ar ddydd Gwener os yw hi'n gallu neu bob pythefnos. Mae hyn wedi gwneud gwyrthiau i'r berthynas fel gwasanaeth – felly mae gan addysg [gwasanaethau ac ysgolion] bellach fwy o ddealltwriaeth o'r hyn y gall [gwasanaethau] iechyd meddwl ei gynnig, ac mae gan [wasanaethau] iechyd meddwl fwy o ddealltwriaeth o sut y mae ysgolion yn gweithredu.

4.30 Fel y gwnaethant grynhoi: “I mi y gwahaniaeth [y mae'r peilot wedi'i wneud] yw gwybod y gallaf ffonio rhywun a gofyn ‘beth ddylwn i ei wneud nesaf?’ – ac mae'n rhywun rwy'n ei adnabod yn dda”. Lle, fel ym Mlaenau Gwent a Phowys, roedd yr agwedd hon ar y rhaglen beilot wedi'i gohirio oherwydd salwch staff, roedd yn amlwg eu bod yn gweld eisiau'r agwedd hon ar y rhaglen beilot. Er enghraifft, fel yr esboniodd dirprwy bennaeth mewn un ysgol uwchradd:

> Nid ydym yn cael adborth gan CAMHS o hyd, sy'n amlwg iawn tra bo'r [ymarferydd CAMHS Mewngymorth] i ffwrdd.’ Er enghraifft, cafodd merch ei hanfon i ysbyty am ei anhwylder bwyta ac roedd yno am gyfnod. Yna, un dydd Llun, daeth i'r dderbynfa gyda'i mam, yn ei gwisg ysgol ac yn

> barod i fynd yn ôl i'r dosbarth. Nid oeddem yn gwybod unrhyw beth am yr hyn a oedd wedi digwydd, pryd y cafodd ei rhyddhau, pa ofal dilynol yr oedd ei angen arni. Yr unig beth ddywedodd ei mam oedd 'sicrhewch ei bod yn cael rhywfaint o ginio'. Ni chawsom unrhyw wybodaeth o gwbl ac felly ni allem lunio cynllun. Ac nid oedd [enw'r ymarferydd CAMHS Mewngymorth wedi'i hepgor] i'w ffonio a chael gwybod beth oedd yn digwydd (fel arfer byddwn wedi ffonio'r [ymarferydd CAMHS Mewngymorth]). Roedd hi mor ddewr i ddod yn ôl ac felly ni allem ei hanfon adref; roedd yn rhyfeddol ei bod wedi dod yn ôl. Treuliais y rhan fwyaf o'r bore yn ffonio pobl i geisio deall yr hyn yr oeddem i fod i'w wneud.

4.31 Disgrifiodd un Cydlynydd ADY mewn ysgol gynradd werth y rôl hon mewn perthynas ag iechyd meddwl a llesiant staff. Fel y disgrifiwyd, gallent:

> … sgwrsio â [enw'r ymarferydd CAMHS Mewngymorth wedi'i hepgor] i gael cymorth emosiynol i staff os nad yw pethau'n dda – fel aelod o staff mewn profedigaeth. Mae hyn yn fuddiol iawn – cael gweithiwr iechyd meddwl proffesiynol sy'n gallu rhoi cymorth priodol. Fel arall, byddai angen i ni gael atgyfeiriad i Iechyd Galwedigaethol, ond nid dyna beth sydd wir ei angen arnoch.

4.32 Yng Ngogledd Cymru, lle mae'r rôl cyngor, cymorth a chyswllt arbenigol yn cael ei datblygu, ond heb ei gweithredu eto[7], nododd nifer o ysgolion, fel y dywedodd un pennaeth ysgol gynradd yn gryno, mae'r math hwn o gymorth wedi cael ei "gynnig ac [rydym] yn ei ddymuno'n fawr".

Cydgysylltu gwasanaethau a chymorth

4.33 Mae gwasanaethau iechyd meddwl plant a phobl ifanc yn aml yn gymhleth ac yn dameidiog ac felly ystyriwyd bod rôl y rhaglen beilot o ran cydgysylltu gwasanaethau, pontio bylchau a hwyluso cyfnewid gwybodaeth yn arbennig o werthfawr. Gallai hyn wella'r cyfathrebu rhwng CAMHS (a gwasanaethau eraill) ac ysgolion ac fel arall, er enghraifft, fel bod ysgolion yn deall anghenion ac amgylchiadau disgyblion yn well a gallai materion a nodwyd

[7] Mae clystyrau ysgolion yn Wrecsam a Sir Ddinbych wedi cael eu gwahodd i fynegi diddordeb mewn cael ymgyngoriadau o'r prosiect.

gan CAMHS gael eu bwydo yn ôl i ysgolion, a gallai ysgolion lywio gwaith CAMHS. Gallai'r bylchau hyn gael eu hachosi gan fethiannau i rannu gwybodaeth, ond roeddent hefyd yn adlewyrchu gwahaniaethau diwylliannol a phroffesiynol. Er enghraifft, fel y nododd un Cydlynydd ADY mewn ysgol gynradd:

> Mae angen i ni gau’r bwlch rhwng y proffesiynau addysg a'r proffesiynau meddygol. Rydym yn gweld plant o ddydd i ddydd ac mae angen i ni weithio gyda’n gilydd i gau'r bwlch – fel eu bod yn parchu ein safbwyntiau ac yn deall pryderon ein gilydd…[ac] er mwyn i ni allu addysgu ein gilydd….mae angen gweithio cydgysylltiedig – ymddengys fod gan rai staff meddygol agwedd o hyd sy'n dweud ‘o, mae athrawon yn credu eu bod yn gwybod popeth.’

4.34 Wrth ystyried y cyfraniad hwn at gydgysylltu ymatebion, mae'n nodedig nad yw model y rhaglen beilot yn cynnwys gwaith gyda rhieni neu ofalwyr. Serch hynny, ceir enghreifftiau yng Nghanolbarth a De Cymru lle mae ysgolion wedi cynnwys rhieni mewn ymgyngoriadau, a dywedir bod hyn wedi gweithio'n dda. Mae'n rhesymol tybio bod ymateb mwy cydgysylltiedig rhwng CAMHS (a gwasanaethau arbenigol eraill), ysgolion a'r cartref yn debygol o fod yn fwy effeithiol o ran mynd i'r afael ag anawsterau iechyd meddwl disgyblion drwy, er enghraifft, sicrhau mwy o gydlynu gwaith a chysondeb (a pharhad) negeseuon, cymorth a gofal (gweler e.e. y Comisiwn Ansawdd Gofal, 2018).

Atgyfeiriadau i wasanaethau arbenigol

4.35 Roedd rôl gyswllt ymarferwyr CAMHS Mewngymorth yn cael ei gwerthfawrogi'n arbennig yng Nghanolbarth, De a Gorllewin Cymru. Roedd ysgolion ar y cyfan yn nodi eu bod bellach yn deall y gwahanol opsiynau ar gyfer atgyfeiriadau (rhywbeth yr oedd gwaith cynharach y rhaglen beilot wedi cyfrannu ato), ond roeddent yn gwerthfawrogi gallu siarad ag arbenigwr wrth ystyried atgyfeiriadau. Er enghraifft, fel y dywedodd un Cydlynydd AAA mewn ysgol gynradd:

> Mae wedi bod yn ddefnyddiol iawn cael y gweithiwr Mewngymorth i ddod i'r ysgol. Mae hi wir yn gallu helpu pan na fyddwch yn siŵr a oes angen atgyfeiriad ar blentyn ai peidio – mae hyn yn bryder yn yr ysgol bob amser. Rydym bob amser yn gwybod bod CAMHS yn brysur iawn ac rydym yn wyliadwrus o ran gwneud atgyfeiriadau. Mae'n gymaint o gymorth i drafod anghenion penodol unigolion.

4.36 Yn yr un modd, fel y dywedodd arweinydd mewn ysgol uwchradd:

> Yr effaith allweddol yw gwybod y gall hi [yr ymarferydd CAMHS Mewngymorth] ffonio neu e-bostio pan fydd problem yn codi – cael yr un cyswllt a fydd yn ymateb, a fydd yn gwthio i sicrhau bod y peth iawn yn cael ei wneud.

4.37 Yn yr un modd, fel gyda newidiadau o ran sgiliau a hyder staff, nid oedd gwelliannau bob amser yn cael eu priodoli i'r rhaglen beilot yn unig. Er enghraifft, fel y dywedodd arweinydd arall mewn ysgol uwchradd:

> Mae'r berthynas â Teuluoedd yn Gyntaf wedi newid wrth i bersonél newid. Mae'r strwythur SPACE Llesiant[8] yn help mawr. Rydym bellach yn gwybod lle i fynd pan fydd angen arnom ac mae'r gweithiwr Teuluoedd yn Gyntaf newydd wedi dysgu ni sut y dylai atgyfeiriadau edrych. Rydych yn dysgu'r grefft o wneud atgyfeiriadau i asiantaethau gwahanol, maent i gyd yn amrywio. Yn awr mae [enw'r gweithiwr Teuluoedd yn Gyntaf wedi'i hepgor] yn gwneud ein hatgyfeiriadau i SPACE drosom ac rydym yn dysgu oddi wrthi hi sut i lunio atgyfeiriad. Hefyd rydym yn cael adborth da iawn gan SPACE drwy [enw'r gweithiwr Teuluoedd yn Gyntaf wedi'i hepgor]

Mynediad at CAMHS a gwasanaethau arbenigol eraill

4.38 Nodwyd bod mynediad at CAMHS yn dda ar y cyfan yng Ngogledd Cymru (roedd llai o ddata ar y ddau ranbarth arall), gyda'r gwasanaethau niwroddatblygiadol yn eithriad nodedig, y teimlid eu bod yn cael rhywfaint o

[8] Mae SPACE-Llesiant, (yr Un Pwynt Mynediad ar gyfer Llesiant Emosiynol ac Iechyd Meddwl Plant) yn fenter ar draws Gwent. Mae ceisiadau am gymorth gan ysgolion a gwasanaethau'n cael eu brysbennu gan dîm amlasiantaeth sy'n penderfynu ar y gwasanaeth(au) sydd yn y sefyllfa orau i ddiwallu anghenion plentyn neu berson ifanc.

sgil effeithiau ar ysgolion[9]. Serch hynny, roedd rhai pryderon o hyd (yng Ngogledd Cymru) ynghylch capasiti a rhestrau aros ar gyfer CAMHS a galw am fwy o gyngor a chyswllt gan CAMHS/CAMHS Mewngymorth, ac felly croesawyd cynigion i ddatblygu hyn drwy'r rhaglen beilot, fel y nodwyd uchod.

4.39 Mynegwyd pryderon hefyd am fynediad at wasanaethau penodol mewn rhai ardaloedd, a oedd weithiau'n gysylltiedig â maint, natur wledig a daearyddiaeth rhai awdurdodau lleol, ond hefyd â thoriadau mewn gwasanaethau a chodi trothwyon (a amlinellwyd yn yr adroddiad interim ar y rhaglenni peilot). Er enghraifft, mewn rhai ardaloedd, mynegodd ysgolion anawsterau o ran cael gafael ar Seicoleg Addysg, Gwasanaethau Cymdeithasol neu wasanaethau Teuluoedd yn Gyntaf. Roedd rhwystredigaethau hefyd gyda'r amser sydd ei angen i sicrhau mynediad at wasanaethau. Er enghraifft, fel y dywedodd un cydlynydd AAA mewn ysgol uwchradd:

> Problem arall yw faint o waith y mae'n rhaid i chi ei wneud i gael ymyriad, nifer o wahanol ffurflenni atgyfeirio 6-13 tudalen yr un i'w llenwi. Un prynhawn dydd Gwener, roedd gen i chwe mater diogelu i ymdrin â nhw, roeddwn yn gweithio tan hanner nos er mwyn anfon y ffurflenni. Roedd yn rhaid eu hanfon y diwrnod hwnnw. Mae'n broses hirdymor er mwyn sicrhau ymyriad ar gyfer disgybl. Byddai'n well pe bai mwy o ymyriadau wyneb yn wyneb a llai o waith gweinyddol.

4.40 Yn yr un modd, cafwyd enghreifftiau hefyd o ran lle roedd mynediad at wasanaethau wedi gwella. Felly, gallai'r rhaglen beilot weithiau fod yn helpu i lenwi bylchau a adawyd gan wasanaethau eraill ac mewn mannau eraill, yn eu hategu. Er enghraifft, fel y dywedodd un arweinydd ysgol uwchradd: “Mae Teuluoedd yn Gyntaf yn dod i mewn bob pythefnos ac mae hynny'n ddefnyddiol iawn” ac mae rôl y rhaglen beilot yn helpu i fynd i'r afael â

[9] Er nad oedd yn mynd i'r afael yn uniongyrchol ag anawsterau iechyd meddwl, nododd ysgolion fod methu nodi ac ymdrin ag anhwylderau niwroddatblygiadol fel awtistiaeth ac Anhwylder Diffyg Canolbwyntio a Gorfywiogrwydd (ADHD), a allai gyfrannu at anawsterau iechyd meddwl a phroblemau ymddygiad mewn ysgolion, yn bryder.

materion sydd “y tu hwnt i'r materion y gall Teuluoedd yn Gyntaf helpu â nhw”.

Gweithredu'r rhaglen beilot

4.41 Er gwaethaf rhai problemau cychwynnol a phroblemau gyda chyfathrebu yng Ngogledd Cymru, ar y cyfan roedd ysgolion a gwasanaethau o'r farn bod gweithredu'r rhaglen beilot yn dda ar draws y tair ardal. Ystyriwyd hefyd bod y rhaglen beilot yn cyd-fynd yn dda â'r cyd-destun polisi ehangach. Er enghraifft, fel y dywedodd un o gynrychiolwyr CAMHS:

> Mae'r [rhaglen beilot] yn cyd-fynd â'r newidiadau o ran Anghenion Dysgu Ychwanegol yn ogystal â'r agenda ACE a dull sy'n cael ei lywio gan drawma. Mae'n creu cysyniadau cyffredin ac iaith gyffredin i'r holl staff asiantaeth a disgyblion ac mae hyn yn cael ei gefnogi gan y grwpiau amlasiantaeth amrywiol sydd gennym – trawsnewid iechyd meddwl, cenedlaethau'r dyfodol, hybiau gwydnwch emosiynol, hybiau cymunedol ac ati.

4.42 Serch hynny, yng Nghanolbarth a De Cymru, mae cwestiynau heb eu hateb o hyd ynghylch sut y mae'r rhaglen beilot yn cyd-fynd ag ymdrechion i ddatblygu Ymagweddau Ysgol Gyfan (e.e. a yw cyfraniad y rhaglen beilot yn ymwneud yn bennaf â newid diwylliant a meithrin capasiti mewn ysgolion drwy hyfforddiant a/neu wella mynediad at gyngor, cyswllt ac ymgynghoriaeth arbenigol, pan fo angen hynny ar ysgolion?). Ac yng Ngogledd Cymru, er y teimlid bod y rhaglen beilot wedi gwella'r cysylltiadau rhwng gwasanaethau, gan gynnwys cysylltiadau trawsffiniol rhwng gwasanaethau yn Wrecsam, Sir y Fflint a Sir Ddinbych (a ystyrid yn newydd[10]), roedd pryderon penodol am ddatblygu polisïau llesiant yn gyfochrog. Er enghraifft, fel y dywedodd un cyfwelai o un gwasanaeth arbenigol:

> Fodd bynnag, mae angen i ni ddod â pholisïau ynghyd mewn modd strategol. Roedd gennym grŵp gorchwyl a gorffen llesiant a lansiodd

[10] Mae gan Wrecsam a Sir y Fflint draddodiad o weithio gyda'i gilydd sy'n rhagflaenu'r rhaglen beilot. Nid yw Sir Ddinbych yn rhan o’r rhaglen beilot, ond nodir bod y rhaglen beilot wedi cryfhau cysylltiadau â gwasanaethau yn Sir Ddinbych.

arweiniad llesiant i ysgolion mewn cynhadledd yn hydref 2019. Nid oeddem yn ymwybodol bod y prosiect peilot CAMHS Mewngymorth hefyd yn datblygu polisi llesiant i ysgolion ar y cyd â phenaethiaid.

5. Effaith Covid-19 ar ysgolion, disgyblion a gwasanaethau

Cyflwyniad

5.1 Mae effaith Covid-19 ar ysgolion, gwasanaethau a disgyblion yn ddigynsail ac nid yw'n cael ei deall yn llawn. Fel y nodir mewn papur sefyllfa diweddar sy'n amlinellu blaenoriaethau ar gyfer ymchwil, mae'r pandemig ac ymatebion polisi fel cyfyngiadau symud, cadw pellter cymdeithasol a chau ysgolion, yn gysylltiedig â phryderon ac ansicrwydd, mwy o gysylltiad ag unigrwydd ac ynysu ac ymdeimlad o golled, gan gynnwys colli cyswllt cymdeithasol wyneb yn wyneb, bywoliaeth pobl, rhyddid, cyfleoedd addysgol a hamdden a chymorth (t. 551, Holmes, et al, 2020). Daw'r papur i'r casgliad:

> …a rise in symptoms of anxiety and coping responses to stress are expected [and] during these extraordinary circumstances, there is a risk that prevalence of clinically relevant numbers of people with anxiety, depression, and engaging in harmful behaviours (such as suicide and self harm) will increase (t. 548, ibid).

5.2 Gan edrych yn benodol ar blant a phobl ifanc, mae'r adolygiad yn nodi:

> The pandemic intersects with rising mental health issues in childhood and adolescence…. Ascertaining and mitigating the effects of school closures for youth seeking care is urgent and essential, given that school is often the first place children and adolescents seek help (ibid).

Mae'n nodi:

> Children, young people, and families will be affected by school closures. They might also be affected by exposure to substance misuse, gambling, domestic violence and child maltreatment, absence of free school meals, accommodation issues and overcrowding, parental employment, and change and disruption of social networks (ibid).

5.3 Mae hefyd yn nodi y gall y bobl hynny (gan gynnwys disgyblion) â phroblemau iechyd meddwl presennol, brofi colli mynediad at gymorth iechyd meddwl, ochr yn ochr â cholli gweithgareddau cadarnhaol a allai gynyddu eu natur agored i niwed yn ystod cyfyngiadau Covid-19. Codir pryderon tebyg am grwpiau eraill o ddisgyblion, fel y rhai ag anhwylderau

niwroddatblygiadol fel awtistiaeth, a allai gael eu heffeithio gan newidiadau a tharfu ar gymorth ac arferion, ynysu, ac arwahanrwydd (ibid).

5.4 O ystyried yr ansicrwydd hwn a'r pryderon hyn, ychwanegwyd nifer bach o gwestiynau ychwanegol at amserlenni cyfweld er mwyn ceisio cofnodi effaith Covid-19 ar ysgolion, disgyblion a gwasanaethau. Mae'n bwysig cofio bod y dystiolaeth a gyflwynir yma yn seiliedig yn bennaf ar sampl fach iawn o ysgolion (n=6) a gwasanaethau (n=2) yn y rhaglen beilot yng Nghanolbarth, De a Gorllewin Cymru. Mae hyn yn cynyddu'r risg bod y canfyddiadau'n anghynrychioliadol neu'n annodweddiadol. At hynny, cawsant eu cofnodi ar gyfnod penodol o amser, yn ystod sefyllfa a oedd yn symud yn gyflym, felly maent yn cynrychioli 'ciplun' nad yw'n gyfoes bellach o bosibl. Mae'r risgiau hyn yn cael eu lliniaru rywfaint drwy driongli data o'r cyfweliadau hyn ag ysgolion a gwasanaethau, gyda data gan ymarferwyr CAMHS Mewngymorth (er enghraifft, i wirio a yw'r canfyddiadau'n cyd-fynd â'u profiadau) ac ymchwil arall, fel yr arolygon a'r panel meddygol arbenigol a gynullwyd ym mis Mawrth 2020 (Holmes et al, 2020), y nodwyd eu canfyddiadau uchod. Mae'r canfyddiadau, felly, yn cynnig dealltwriaeth werthfawr o'r mathau o effeithiau a brofwyd gan ysgolion, gwasanaethau a disgyblion, ond ni ellir ystyried eu bod yn adroddiad cynhwysfawr neu o reidrwydd yn gyfoes, yn yr hyn sy'n sefyllfa sy'n newid yn gyflym, ac felly dylid eu trin yn ofalus.

Effeithiau ar blant a phobl ifanc

5.5 Disgwylir y bydd y cyfnod estynedig o gau ysgolion yn effeithio ar iechyd meddwl plant a phobl ifanc. Er enghraifft:

- Nododd un ysgol uwchradd a dau wasanaeth fod iechyd meddwl a llesiant plant agored i niwed yn tueddu i fod yn waeth ar ôl cyfnod yr haf y tu allan i'r ysgol ac mae hwn yn gyfnod hwy o gau'r ysgolion. Yn ogystal, bydd rhai rhieni o dan straen a gallai hyn effeithio ar eu plant. Fel y dywedodd un swyddog diogelu "Mae gen i ofn am yr hyn sy'n digwydd yn nhai rhai pobl" gyda phryderon yn gysylltiedig â ffactorau fel "diffyg lle ac ofnau ynghylch arian". Yn yr un modd, nododd Cydlynydd ADY mewn ysgol gynradd "y bydd y plant hynny nad oedd ganddynt unrhyw broblemau llesiant yn flaenorol, yn eu profi wedyn. Maent wedi'u cloi i fyny gyda'u rhieni mewn

amgylchedd anniogel. Ni fyddwn yn dod o hyd iddynt nes iddynt ddod yn ôl i'r ysgol" a myfyriodd un gwasanaeth ar sut roedd plant yn aml yn ddi-rym o ran dylanwadu ar berthnasoedd negyddol yn eu haelwydydd, nad oeddent yn gallu dianc ohonynt yn awr.

- Cododd un ysgol bryderon hefyd am y risg o ran diogelu a gyflwynir oherwydd bod plant yn treulio hyd yn oed mwy o amser ar-lein, oherwydd yn yr ysgol, roedd un plentyn wedi bod o dan y rhaglen Prevent[11], oherwydd yr hyn yr oedd wedi'i weld ar-lein.
- Mynegodd un o'r ymarferwyr CAMHS Mewngymorth bryderon penodol ynghylch disgyblion ag anhwylderau niwroddatblygiadol fel awtistiaeth, a oedd yn gorfod ymdopi â cholli trefn arferol, ac a oedd hefyd yn profi anawsterau ychwanegol gyda chyfathrebu cymdeithasol dros y ffôn neu ar-lein.
- Mewn gwrthgyferbyniad â hynny, nododd un ysgol uwchradd y gallai'r cyfnod cau roi mwy o amser i deuluoedd gyda'i gilydd a chryfhau perthnasoedd. Nododd ymarferwyr CAMHS Mewngymorth hefyd fod rhai disgyblion yr oedd eu hanawsterau iechyd meddwl, fel pryder, yn gysylltiedig â mynd i'r ysgol, wedi profi gostyngiad mewn straen a phryder o ganlyniad i'r cyfyngiadau symud.

5.6 Nodwyd hefyd bod yr effaith wedi dechrau cyn cau'r ysgolion. Er enghraifft, disgrifiodd un ysgol fod ei phresenoldeb wedi mynd i lawr i 38% yn yr wythnos cyn iddynt gau.

5.7 Mae'r argyfwng yn effeithio ar allu rhai teuluoedd i ddarparu ar gyfer anghenion sylfaenol. Codwyd y mater hwn, yn arbennig, gan ysgolion mewn cymunedau sydd yn fwy difreintiedig yn economaidd-gymdeithasol. Yn yr ardaloedd hyn, roedd rhieni yn fwy tebygol o ddibynnu ar brydau ysgol am ddim[12], gallent fod yn fwy agored i golli eu swyddi (oherwydd bod yr argyfwng wedi taro sectorau fel manwerthu a lletygarwch, lle mae'r rhai sy'n

---

[11] Mae Strategaeth Prevent yn bolisi trawslywodraethol sy'n ffurfio un o bedair llinyn y strategaeth ar gyfer gwrthderfysgaeth. Mae'n cynnwys ffocws ar wrth-radicaleiddio oedolion a phlant sy'n agored i niwed.

[12] Er y gwnaed darpariaeth i ddarparu mynediad at brydau ysgol am ddim (y gellid eu casglu o'r ysgolion), neu er enghraifft dalebau neu daliadau arian parod, mae rhai problemau wedi'u nodi gan deuluoedd o ran cael gafael ar brydau ysgol am ddim a ddarperir gan ysgolion yn ystod y cyfyngiadau symud ac o ran defnyddio talebau mewn siopau.

ennill cyflogau isel wedi'u gorgynrychioli, yn arbennig o galed (Joyce a Xu, 2020)) ac yn tueddu i gael llai o asedau i'w defnyddio.

5.8 Effeithiodd cyflymder y newid ar blant a phobl ifanc. Er enghraifft, nododd un pennaeth ysgol uwchradd, “Roedd llawer o blant yn cael crio, yn enwedig y rhai a oedd yn teimlo'n ddryslyd ynghylch eu harholiadau.”[13] Nododd un gwasanaeth sut y bydd disgyblion yn colli cymorth pontio (h.y. o'r ysgol gynradd a'r ysgol uwchradd) oherwydd cau ysgolion ac mae hyn, yn benodol, yn debygol o gael mwy o effaith negyddol ar blant sy'n agored i niwed. Tarfwyd ar gynllunio pontio ar gyfer y disgyblion hynny ym mlwyddyn 11 neu flwyddyn 13 hefyd, a mynegwyd pryderon am ddisgyblion yr ystyrir eu bod yn wynebu risg uwch o gael problemau gyda'r pontio o'r ysgol, o ystyried er enghraifft eu hiechyd meddwl a/neu anghenion dysgu ychwanegol.

Gofal i blant gweithwyr allweddol

5.9 Mae'r trefniadau ar gyfer gofalu am weithwyr allweddol wedi achosi rhai pryderon. Cododd un ysgol, a oedd yn gweithredu fel hyb i blant gweithwyr allweddol ar draws yr ardal, bryder am blant bach iawn (mae ganddynt blant o'r blynyddoedd cynnar i 16 oed yn yr hyb – er mai dim ond tri sydd o oedran ysgol uwchradd) yn cael eu gadael gyda staff gwahanol bob dydd, i mewn i amgylchedd rhyfedd nad yw'n ysgol iddynt a rhaid bod hyn mor ddryslyd i blant mor ifanc. Roedd pryder hefyd bod angen bron i'r staff wirfoddoli i weithio yn yr ysgol hyb (h.y. gallent ddweud os oedd rhesymau na ddylent wneud hynny), ac roedd hyn yn achosi pryder ynghylch “penderfynu” gwneud rhywbeth y teimlwyd y gallai roi eu teulu eu hunain mewn perygl.

Effeithiau disgwyliedig pan fydd ysgolion yn cynyddu eu gweithrediadau

5.10 Ceir pryderon ynghylch beth fydd yn digwydd pan fydd ysgolion yn cynyddu eu gweithrediadau a phan fydd yr holl ddisgyblion yn dechrau dychwelyd yn raddol. Er enghraifft, cododd un athro ysgol uwchradd bryderon ynghylch sut y bydd plant yn mynd o fod yn ofnus o'i gilydd, yn cadw draw oddi wrth eraill, i fynd yn ôl i ddosbarth o 30 gyda drws caeedig a holl sŵn ysgol brysur.

[13] Ar 18 Mawrth, cyhoeddwyd na fyddai arholiadau'r haf yn mynd rhagddynt, ac yn hytrach cynigiwyd y byddai disgyblion TGAU a Safon Uwch yn cael eu graddio sail gwaith a oedd eisoes wedi'i gwblhau.

Ystyrir bod hyn yn broblem benodol i ddisgyblion hŷn “byddant yn gyfarwydd â chadw pellter”, fel y dywedodd y cyfwelai. Mae pryderon am lefelau pryder disgyblion a oedd, fel y nodwyd yn gynharach yn bodoli cyn yr argyfwng, yn achos pryder penodol, oherwydd efallai fod yr argyfwng wedi gwneud hyn yn waeth o lawer. Fel y nodwyd uchod, nodwyd bod pryder rhai disgyblion wedi gostwng unwaith i ysgolion gael eu cau (ac nad oeddent yn mynychu mwyach), ond mae ofnau ynghylch sut y byddant yn ymateb pan fydd ysgolion yn cynyddu eu gweithrediadau a dechrau'r cyfnod pan fydd yr holl ddisgyblion yn dychwelyd yn raddol.

5.11 Mae rhai o staff y rhaglen beilot yn teimlo y bydd angen i ddisgyblion yn ogystal â staff sy'n dychwelyd i'r ysgol gael amser i ‘ddadansoddi’ eu profiadau a gwneud synnwyr ohonynt cyn y gallant ddysgu neu addysgu. Nododd un ymarferydd CAMHS Mewngymorth fod pobl ifanc yn “ofnus am ysgolion yn ailagor a mynd yn ôl”, a hefyd ynghylch sut y gallent “fod yn nhw eu hunain” mewn cyd-destun ysgol gwahanol iawn. Esboniodd sut roedd pobl ifanc yn disgrifio eu hofnau o orfod dysgu rheolau a disgwyliadau cymdeithasol newydd, tra hefyd yn ailsefydlu perthnasoedd, ailymgysylltu ag ysgolion a'u dysgu ac addasu i'r golled, lle, er enghraifft, nad oedd ffrindiau ac athrawon yn gallu dychwelyd, oherwydd, er enghraifft, eu bod yn gwarchod neu'n hunanynysu. Disgrifiodd pobl ifanc eu pryderon hefyd am arholiadau a dal i fyny â'u dysgu. Amlygodd ymarferwyr CAMHS Mewngymorth bryderon hefyd y gallai ffocws ysgolion ar fynd i'r afael â cholli dysgu a dal i fyny â'r cwricwlwm ddigwydd ar draul canolbwyntio ar iechyd meddwl a llesiant disgyblion, oherwydd ystyrir bod yn rhaid cael yr olaf (h.y. iechyd meddwl a llesiant) cyn cael y cyntaf (h.y. dysgu).

5.12 Mae'r argyfwng yn ddigynsail ac ni ellir rhagweld ei effaith yn gywir. Er gwaethaf yr ofnau a nodwyd uchod, awgrymodd un ysgol ac un gwasanaeth ei bod yn ‘rhy gynnar’ i ddweud yn sicr beth fyddai'r effaith ar blant a phobl ifanc, gan awgrymu y gallai fod yn llawer gwaeth neu'n well na'r disgwyl. Yn ogystal, er gwaethaf y pryderon, nododd un o'r ymarferwyr CAMHS Mewngymorth fod rhai disgyblion a theuluoedd yr ystyrir eu bod yn agored i

niwed wedi bod yn fwy "cydnerth" a'u bod wedi ymdopi'n well, nag yr oedd ysgolion a gwasanaethau wedi'i ofni.

Effaith ar ysgolion, gwasanaethau a staff

5.13 Fel y nodwyd, roedd cyflymder yr argyfwng yn her gan nad oedd yn rhoi llawer o amser i ysgolion a gwasanaethau baratoi. Er enghraifft, fel y disgrifiodd un arweinydd ysgol gynradd, "Roedd y newid mor sydyn nes ei bod bron yn amhosibl i staff ymateb." Mae staff ysgol hefyd wedi gorfod ymdopi â newid enfawr yn eu harferion gwaith mewn cyfnod byr iawn o amser. Roedd ansicrwydd parhaus ynghylch yr amseru a'r broses ar gyfer dychwelyd yr holl ddisgyblion i'r ysgolion yn raddol hefyd yn achos pryder.

Iechyd meddwl a llesiant staff ysgol

5.14 Mae'r argyfwng wedi cael effeithiau negyddol ar lesiant staff. Er enghraifft, dywedodd un arweinydd mewn ysgol gynradd fod llawer o bwysau ar staff oherwydd bod yr ysgol yn gofyn i'r staff wneud yr hyn y dywedir wrth bawb arall i beidio â'i wneud (h.y. mynd i'r gwaith). I ddechrau teimlwyd bod rhai aelodau o staff ysgol yn falch o fod allan o'r pwysau (a ddisgrifiwyd fel un o nodweddion bywyd bob dydd yn yr ysgol). Fodd bynnag, roedd llawer o aelodau eraill o staff yn cael trafferth gyda'r newidiadau cyflym a sydyn a oedd yn ofynnol yn eu hymarfer proffesiynol, gan gynnwys y newid o ddysgu yn yr ystafell ddosbarth i ddysgu ar-lein ac mewn rhai achosion staffio ysgolion hyb sy'n gofalu am ddisgyblion gweithwyr allweddol a disgyblion agored i niwed, mewn cyfnod byr iawn. Nododd ymarferwyr CAMHS Mewngymorth hefyd fod ethos a disgwyliadau ysgolion yn ystod y cyfyngiadau symud wedi bod yn wahanol iawn o ysgol i ysgol. Mae rhai ysgolion wedi bod yn poeni mwy am sicrhau parhad dysgu ac mae eraill wedi bod yn pryderu mwy am lesiant staff a disgyblion, gyda'r cyntaf yn gysylltiedig â lefelau uwch o straen staff. Yn awr, wrth i'r posibilrwydd o ddychwelyd i'r ysgol ddatblygu, mae ymarferwyr CAMHS Mewngymorth yn nodi bod gan rai staff bryderon gwirioneddol am sut beth fydd ysgol, a sut y bydd yn digwydd.

5.15 Ochr yn ochr â'r newidiadau yn eu hymarfer proffesiynol, pwysleisiodd ymarferwyr CAMHS Mewngymorth fod staff ysgol hefyd yn ymdopi ag effaith yr argyfwng ar eu bywydau eu hunain, a heriau fel addysg yn y cartref, gofalu am eraill, hunanynysu a gwarchod ac, mewn rhai achosion, salwch a phrofedigaeth. Nododd ymarferwyr CAMHS Mewngymorth hefyd fod rhai aelodau o staff a oedd yn hunanynysu neu'n gwarchod, wedi teimlo'n euog nad oeddent yn gallu cefnogi cydweithwyr mewn ysgolion.

Cadw mewn cysylltiad â disgyblion a'u cynorthwyo

5.16 Mae cadw mewn cysylltiad â disgyblion agored i niwed yn bryder allweddol i ysgolion a staff. Dim ond cyfran fach iawn o ddisgyblion agored i niwed[14] sydd wedi mynd i'r ysgolion ers iddynt gau yn rhannol ym mis Mawrth 2020 (LlC, 2020)[15]. O ganlyniad, er enghraifft, mewn un ysgol pob oed, nododd y tîm bugeiliol nifer o ddisgyblion nad oeddent yn mynd i'r ysgol yr oedd ganddynt bryderon mawr amdanynt ac roeddent yn ceisio cadw mewn cysylltiad â nhw. Maent hefyd wedi datblygu pecyn llesiant y maent wedi ei roi ar wefan yr ysgol. Nododd un arweinydd mewn ysgol uwchradd 137 o ddisgyblion yr oedd ganddynt bryderon amdanynt. Y nod oedd ffonio pob person ifanc unwaith yr wythnos ond ni all y cyfwelai wneud hyn ar ei ben ei hun a dywedodd ei bod wedi bod yn anodd gofyn i aelodau eraill o staff helpu.

5.17 Mae pryderon am iechyd meddwl a llesiant disgyblion (a amlinellwyd uchod) yn effeithio ar lesiant staff yn enwedig lle mae'r staff yn teimlo'n ddi-rym o ran helpu. Mae ymarferwyr CAMHS Mewngymorth yn nodi bod ysgolion (a staff) yn gynyddol bryderus am ddisgyblion agored i niwed yn mynd yn fwy agored i niwed wrth i'r cyfyngiadau symud barhau. Mae ysgolion (a staff) hefyd yn pryderu am ddisgyblion Blwyddyn 11 na fyddant yn dod yn ôl a sicrhau bod y rhai y mae angen cymorth arnynt gyda'u hiechyd meddwl yn parhau i'w dderbyn, o ystyried y diffyg cyfle ar gyfer cynllunio pontio.

[14] Diffinnir disgyblion agored i niwed fel “plant agored i niwed yw’r rhai sydd dan ofal gweithiwr cymdeithasol a’r rhai sydd â Datganiad o anghenion addysgol arbennig” (LlC, 2020).
[15] Er bod y niferoedd wedi bod yn cynyddu'n raddol ers mis Mawrth 2020, yn ystod yr wythnos o 8 Mehefin i 12 Mehefin, ar gyfartaledd, dim ond tua 6% o ddisgyblion agored i niwed a aeth i leoliadau addysgol (ibid).

Gweithio mewn partneriaeth rhwng gwasanaethau ac atgyfeiriadau i wasanaethau

5.18 Gwelwyd cynnydd o ran gweithio mewn partneriaeth yn nhair ardal y rhaglen beilot. Mae hyn wedi'i ysgogi gan yr angen i ymateb i'r argyfwng a'r ffyrdd y mae cyfarfodydd ar-lein wedi ei gwneud yn haws i bobl (a gwasanaethau) i gyfarfod (er enghraifft, nid oes amser teithio, nid oes angen neilltuo ystafelloedd ac ati). Yng Ngogledd Cymru, nodwyd bod newid i gyfarfodydd ar-lein wedi golygu bod gwasanaethau'n teimlo eu bod yn cael eu “cynnwys yn fwy” mewn trafodaethau yn Ne Cymru a'u bod yn cael llawer mwy o gyswllt ag amrywiaeth ehangach o bobl ac adrannau yn Llywodraeth Cymru nag y byddent fel arfer. Nodwyd hefyd bod y cyfyngiadau o ran cyswllt corfforol hefyd wedi ysgogi rhai pobl i gysylltu'n amlach. Nodwyd, er enghraifft, bod rhai pobl bellach yn cael mwy o gyswllt â ffrindiau a chydweithwyr, yn union oherwydd y cyfyngiadau, ac roedd pwysigrwydd yr hyn a gymerwyd yn ganiataol yn flaenorol, fel cyswllt cymdeithasol, wedi tyfu i bobl.

5.19 Mae atgyfeiriadau ar gyfer rhai gwasanaethau iechyd meddwl wedi gostwng yn sydyn ym mhob un o'r tair ardal. Er enghraifft, mewn tri awdurdod lleol, nodwyd bod atgyfeiriadau i CAMHS yn rhedeg ar tua chwarter i draean o'r lefelau cyn Covid-19. Oherwydd y credir y bydd anghenion iechyd meddwl wedi cynyddu, tybir mai'r rheswm am hyn yw nad yw plant a phobl ifanc ag anghenion iechyd meddwl mewn cysylltiad ag ysgolion a gwasanaethau a allai eu hatgyfeirio. Fodd bynnag, nododd un ymarferydd CAMHS Mewngymorth hefyd, efallai fod yr angen hwnnw wedi gostwng ar gyfer y disgyblion hynny yr oedd pryder a straen yn gysylltiedig â'r ysgol.

Goblygiadau ar gyfer y rhaglen

5.20 Lle roedd y rhaglen beilot yn parhau i ddarparu cymorth roedd hyn yn cael ei werthfawrogi'n fawr. Er enghraifft, nododd un athro ysgol gynradd eu bod wedi cael e-bost gan yr ymarferydd CAMHS Mewngymorth y bore hwnnw a dywedodd mor bwysig oedd ei gael. Roedd wedi bod yn gysur ac wedi cynnig cymorth drwy e-bost a thros y ffôn. Mewn gwrthgyferbyniad â hynny, mewn un sir, nid yw ymarferwyr CAMHS Mewngymorth bellach ar gael yn

hawdd i staff ysgol a gwasanaethau cysylltiedig am eu bod wedi'u hadleoli i ganolbwyntio ar ddarparu eu gwasanaeth CAMHS craidd. Fodd bynnag, myfyriodd un gwasanaeth yn yr ardal ar hyn gan ddweud nad oedd hyn o reidrwydd yn beth gwael, oherwydd bod "gwasanaeth craidd" CAMHS yn cynnwys helpu disgyblion ysgol nad oeddent yn yr ysgol mwyach.

5.21 Nododd ymarferwyr CAMHS Mewngymorth yng Nghanolbarth a De Cymru, a oedd wedi'u hadleoli dros dro ond sy'n parhau i weithio ar y prosiect un diwrnod yr wythnos, er nad oeddent wedi cael llawer o gyswllt ag ysgolion i ddechrau ar ôl y cyfyngiadau symud, roedd y cyswllt hwn yn cynyddu erbyn mis Mai. Nodwyd bod pryderon ysgolion am ddisgyblion yr ystyrir eu bod yn agored i niwed yn cynyddu wrth i'r cyfyngiadau symud barhau, a bod ysgolion wedi dechrau meddwl am yr adeg pan fyddai ysgolion yn cynyddu eu gweithrediadau a chynllunio ar gyfer hynny. Fodd bynnag, roedd y cyswllt wedi'i gyfyngu i ysgolion a oedd eisoes wedi cymryd rhan yn y rhaglen beilot.

Effaith ar gapasiti ysgolion i ymdopi ag effaith Covid-19

5.22 Mae'r rhaglen beilot yn golygu bod ysgolion yn teimlo eu bod wedi'u paratoi'n well nag y byddent fel arall ar gyfer disgyblion yn dychwelyd, ond maent am gael cymorth gan y rhaglenni peilot i'w helpu i baratoi ar gyfer yr adeg pan fydd disgyblion yn dychwelyd. Er enghraifft, pan ofynnwyd iddynt a oedd y rhaglen beilot yn golygu eu bod wedi'u paratoi'n well ar gyfer ymdrin ag effaith Covid-19, atebodd un Cydlynydd ADY mewn ysgol gynradd:

> Ydyn, gan ein bod wedi uwchsgilio rhai aelodau o staff. Cafodd hyn effaith fawr ar y dull rydym wedi'i ddefnyddio ac mae'n welliant enfawr. Mae llesiant bellach yn flaenoriaeth i blant a staff. O ganlyniad, rydym wedi gwneud penderfyniadau ar ddysgu yn y cartref bod llesiant yn fwy pwysig na gwneud y gwaith… Mae hyn wedi bod yn gam mawr i'r staff – rydym i gyd yn rhoi blaenoriaeth i lesiant.

5.23 Nododd ysgolion eraill ffyrdd eraill yr oeddent yn teimlo bod y rhaglen yn golygu eu bod wedi paratoi'n well nag y byddent wedi bod fel arall. Er enghraifft:

- roedd un arweinydd bugeiliol mewn ysgol uwchradd a gwasanaeth yn teimlo bod ymwneud â'r rhaglen beilot CAMHS Mewngymorth wedi gwella eu dealltwriaeth o'r hyn y gallent fod yn ymdrin ag ef, pan fyddai ysgolion yn cynyddu eu gweithrediadau.
- Nododd un arweinydd ysgol gynradd fod y rhaglen CAMHS Mewngymorth yn mynd i fod yn hanfodol pan fydd yr holl ddisgyblion a staff yn dychwelyd i'r ysgol. Maent yn disgwyl y bydd ysgolion yn ymdrin â phrofedigaeth, gyda chanlyniad esgeulustod yn y cartref, a'r lefelau uchel iawn o bryder sy'n cael eu dangos gan rai rhieni. Mae ganddynt ELSA (Cynorthwywyr Cymorth Llythrennedd Emosiynol) sydd wedi cael hyfforddiant profedigaeth, ond maent yn teimlo y bydd angen mwy o gymorth a chymorth wedi'i dargedu ar y staff hyn, oherwydd bydd anghenion disgyblion yn "cynyddu". Dywedodd yr un ysgol eu bod yn disgwyl y byddai unrhyw gymorth sydd ar gael o ran llesiant staff yn ddefnyddiol iawn yn y dyfodol. Fel y dywedwyd: "mae hyn yn uchel ar fy agenda pan fydd staff yn dod yn ôl".
- Nododd un dirprwy bennaeth mewn ysgol uwchradd fod angen y rhaglen beilot yn fwy nag erioed oherwydd "nid yw staff yr ysgol yn gwnselwyr" ac maent yn ceisio cynllunio ar gyfer yr adeg pan fydd disgyblion yn dychwelyd i'r ysgolion (ar ôl iddynt ailagor). Maent yn disgwyl y bydd gan nifer o ddisgyblion anawsterau iechyd meddwl o ystyried y "trawma" y bydd y pandemig wedi'i achosi – a'r dasg gyntaf fydd "rhoi jig-so at ei gilydd o ran yr hyn sydd wedi digwydd i bobl er mwyn i ni allu paratoi". Mae'r ysgol yn dweud bod angen iddi lunio cynllun cyn i'r disgyblion ddod yn ôl, fel eu bod yn gwybod sut i ymateb i drawma, profedigaeth ac ailaddasu: "mae angen i ni ddeall pan mae galaf yn alar – yn ofnadwy ac yn drist – a phan mae'n salwch meddwl sydd angen cymorth". Fel y disgrifiwyd ganddynt, "mae angen i ni wybod sut beth fyddai cymorth, sut rydym yn nodi'r problemau go iawn, ac ailadeiladu cydlyniant ar ôl bod ar wahân".

5.24 Er mwyn paratoi ysgolion, mae ymarferwyr CAMHS Mewngymorth yn nodi bod awgrym gan rai ysgolion, y byddai'r cyfnod presennol (pan fo'r ysgolion ar gau), yn amser da i gyflwyno hyfforddiant, a nododd un Cydlynydd AAA

mewn ysgol gynradd eu bod wedi gallu defnyddio'r amser ar gyfer hyfforddiant.

Goblygiadau ar gyfer cyflawni'r rhaglen

5.25 Bydd rhaid i'r gwaith o gyflawni'r rhaglen newid. Fel y dywedodd un ymarferydd CAMHS Mewngymorth: “rhaid i ni ailfeddwl sut rydym yn cyflawni”, oherwydd bod llawer o'u model yn seiliedig ar waith wyneb yn wyneb mewn ysgolion. Mewn ymateb, mae'r rhaglenni peilot yn ystyried y posibilrwydd o gyflwyno mwy o hyfforddiant ac ymgyngoriadau ar-lein a chyflwyno hyfforddiant mewn lleoliadau lle mae'n bosibl cadw pellter cymdeithasol. Mae cyflwyno ar-lein yn creu heriau, ond mae'n creu cyfleoedd hefyd, oherwydd bydd yn lleihau amser teithio, sydd wedi bod yn her allweddol, yn enwedig mewn ardaloedd gwledig mwy. Fodd bynnag, mewn un ardal, nodwyd bod llwyfannau fel Microsoft Teams yn cyfyngu ar nifer y cyfranogwyr ym mhob sesiwn hyfforddi. Golygai hyn fod angen mwy o sesiynau hyfforddi, ac felly roedd cyfanswm yr amser sy'n ofynnol i gyflwyno hyfforddiant ar-lein, yn fwy na chyflwyno'r hyfforddiant wyneb yn wyneb.

5.26 Mae'r argyfwng yn debygol o gyflymu symudiadau i ddarparu mwy o wasanaethau ar-lein. Mae hyn dod â chyfleoedd newydd, ond heriau hefyd, oherwydd bod y sail dystiolaeth ar gyfer cyflwyno hyfforddiant ac, yn enwedig, cymorth cynghori ar-lein (neu dros y ffôn), yn llai sefydledig. Yn y cyd-destun hwn, roedd yn nodedig bod gwasanaeth cwnsela'r awdurdod lleol yng Ngheredigion wedi nodi eu bod wedi paratoi'n gymharol dda, gan eu bod wedi symud i wasanaeth cwnsela ar-lein cyn yr argyfwng. Felly, roeddent yn gallu ‘unioni’ unrhyw “broblemau cychwynnol” gyda’r system cyn bod y galw amdani yn cynyddu o ganlyniad i gau ysgolion.

5.27 Mae'n bosibl y bydd angen “ail-greu” galw gan ysgolion (fel y dywedodd un ymarferydd CAMHS Mewngymorth), yn enwedig y rhai nad oeddent wedi ymgysylltu â'r rhaglen beilot. Mae hyn oherwydd yn ystod y cyfyngiadau symud, er bod staff y rhaglen beilot wedi'u hadleoli, nid ydynt wedi bod wrthi'n gweithio i ysgogi'r galw gan ysgolion am eu cymorth. Fodd bynnag, myfyriodd un ymarferydd CAMHS Mewngymorth ar y ffaith bod y prosiect wedi datblygu sylfaen gref i weithio ohoni, gyda pherthnasoedd da mewn

ysgolion. Pe bai'r argyfwng hwn wedi digwydd flwyddyn yn ôl, teimlwyd y byddai wedi bod yn fwy anodd o lawer i ailymgysylltu ag ysgolion.

5.28 Mae'r rhaglen beilot yn rhan fach yn unig o'r system addysg ac iechyd ac mae angen cynllunio a chydlynu cymorth i ysgolion wrth baratoi ar gyfer ailagor. Er enghraifft, fel y rhaglenni peilot, mae gwasanaethau Seicoleg Addysg a CAMHS yn datblygu adnoddau i gynorthwyo ysgolion i ymdopi â chynnydd o ran anghenion disgyblion, mewn meysydd fel pryder a phrofedigaeth. Felly, mae angen cydlynu'r cymorth a'r hyfforddiant hyn ar gyfer ysgolion. Mewn rhai ardaloedd, mae'r rhaglen beilot yn helpu i ddarparu ffocws lleol ar gyfer cydlynu a 'chydgysylltu' yr ymateb.

Myfyrdodau'r tîm gwerthuso

5.29 Mae'r argyfwng hwn yn wahanol i unrhyw un arall mewn cof ac nid yw'n bosibl gwybod beth fydd effaith Covid-19 ar iechyd meddwl a llesiant disgyblion. Serch hynny, ymddengys yn rhesymol tybio y bydd cynnydd mewn anawsterau iechyd meddwl o ganlyniad i arwahanrwydd cymdeithasol (plant a phobl ifanc nad ydynt gyda'u ffrindiau); lefelau uwch o dlodi (mae'r galw ar fanciau bwyd, er enghraifft, wedi codi'n sydyn yn ystod yr argyfwng); ofn cymdeithas (gweld pobl eraill fel rhai a allai fod yn beryglus); a phrofedigaeth. Fel yr amlinellwyd yn y cyflwyniad, ceir tystiolaeth eisoes o'r effeithiau tymor byr ar iechyd meddwl a llesiant plant a phobl ifanc. Er enghraifft, mae arolygon yn y DU, fel y rhai a gynhaliwyd gan Achub y Plant (d.d.)[16], yn amlygu'r pryder y mae plant a phobl ifanc yn ei brofi nawr am eu hiechyd nhw a'u rhieni, mynediad at fwyd ac arwahanrwydd cymdeithasol hefyd. Mae hyn yn gyson â'r dystiolaeth a ddarparwyd gan elusennau plant i Gomisiynydd Plant Cymru. Dylai'r arolwg a gomisiynwyd gan Gomisiynydd Plant Cymru (2020) ac ymchwil arall sydd ar y gweill ddarparu rhagor o wybodaeth ar raddfa, maint a natur yr effeithiau hyn.

5.30 At hynny, efallai na fydd yr effaith ar iechyd meddwl a llesiant plant a phobl ifanc yn diflannu pan fydd yr argyfwng yn dod i ben ac wrth i ysgolion gynyddu eu gweithrediadau. Fel yr amlinellwyd uchod, mae rhai ysgolion yn

[16] Dylid nodi nad oes digon o wybodaeth am feintiau samplau, methodoleg a dull, i asesu pa mor gadarn yw'r canlyniadau.

pryderu am sut y bydd disgyblion yn addasu i ddychwelyd i'r ysgol, ar ôl cyfnod estynedig y tu allan i ysgolion, pan fyddant wedi dod i ofni cyswllt cymdeithasol â phobl eraill. Yn fwy sylfaenol, efallai y gellir ystyried profiadau fel profedigaeth, straen rhieni a'r anawsterau y mae teuluoedd yn eu profi wrth ddarparu ar gyfer anghenion eu plant (e.e. o ganlyniad i darfu ar ddarpariaeth prydau ysgol am ddim ac anawsterau o ran cael gafael ar fwyd o ganlyniad i ynysu a/neu dlodi incwm) fel profiadau o "drawma" (neu brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod), os yw eu heffeithiau yn para'n hir. Os yw hyn yn wir, efallai y gellir disgwyl cynnydd hirdymor mewn anawsterau iechyd meddwl hefyd. Mae i ba raddau mae hyn yn digwydd a nifer y plant a'r bobl ifanc yr effeithir arnynt, yn debygol o ddibynnu ar ffactorau fel difrifoldeb a hyd yr argyfwng presennol a hefyd ar ymateb ysgolion a gwasanaethau (Holmes et al, 2020).

5.31 Nid yw'n bosibl gwybod hefyd beth fydd effaith Covid-19 ar iechyd meddwl a llesiant staff ysgol. Mae'r cyfweleion yn amlygu'r anawsterau y mae staff wedi eu profi oherwydd y cyflymder o ran datblygiad yr argyfwng. Yn ogystal, fel y dangosodd y cylch cyntaf o waith maes, mae straen staff yn gysylltiedig ag ymdeimlad o fod yn ddi-rym, o fethu gallu helpu'r disgyblion y maent yn pryderu amdanynt a ddim yn gwybod beth sy'n digwydd iddyn nhw; pethau y mae llawer o'r staff ysgol hynny y cyfwelwyd â nhw yn eu profi nawr. Yn ogystal, bydd yn bwysig ystyried effaith profiadau personol a theuluol y staff eu hunain o'r pandemig Covid-19.

5.32 Felly, mae achos cryf dros baratoi ar gyfer cynnydd mewn anawsterau iechyd meddwl a lleihad o ran llesiant, a gall dulliau fel Ysgolion sy'n cael eu Llywio gan Drawma, a hyrwyddir gan y rhaglenni peilot, fod yn rhan bwysig o ymateb ysgolion. Fel y mae adroddiad interim y gwerthusiad o'r rhaglen beilot yn ei amlinellu, roedd y dystiolaeth a oedd yn dod i'r amlwg o'r rhaglen beilot yn galonogol. Mae hyn yn awgrymu y dylai ysgolion yn ardaloedd y rhaglen beilot sydd wedi ymgysylltu â'r rhaglen beilot fod wedi'u paratoi'n well ar gyfer unrhyw gynnydd o ran anawsterau iechyd meddwl a diffyg llesiant staff a disgyblion, nag y byddent wedi bod yn absenoldeb y rhaglen beilot. Roedd yn amlwg hefyd bod ysgolion yn gwerthfawrogi cymorth

parhaus y rhaglen beilot yn ystod y cyfnod ‘arferol’ (cyn yr argyfwng). At hynny, mae'r niferoedd bach o gyfweliadau a gynhaliwyd ar ôl yr argyfwng, yn awgrymu y gall fod mwy o alw gan ysgolion am y cymorth gan y rhaglen beilot, i'w helpu i baratoi ar gyfer cynyddu gweithrediadau, ac ymdopi â hyn, wrth i ysgolion ailagor, a chynnydd disgwyliedig mewn anawsterau iechyd meddwl a diffyg llesiant disgyblion a staff. Yn yr un modd, fel y mae adroddiad interim y gwerthusiad o'r rhaglen beilot yn amlygu, nid yw pob ysgol yn ardaloedd y rhaglen beilot wedi ymgysylltu â'r rhaglen beilot, ac mae'n bosibl nad yw'r ysgolion hyn wedi paratoi cystal i ymdopi ag unrhyw gynnydd o ran anawsterau iechyd meddwl disgyblion a staff.

5.33 Wrth gynorthwyo ysgolion i baratoi ar gyfer mwy o weithrediadau, bydd yn bwysig sicrhau bod ymateb y rhaglen beilot wedi'i gynllunio a'i gydgysylltu â gwasanaethau eraill, fel Seicoleg Addysg a CAMHS, i sicrhau, er enghraifft, nad oes unrhyw ddyblygu ymdrech ac i sicrhau bod y cymorth a'r arweiniad i ysgolion yn gyson.

5.34 Yn olaf, er ei bod yn amlwg bod yr argyfwng wedi achosi anawsterau enfawr i'r rhaglen beilot, ysgolion a disgyblion, a'i bod yn anodd gorbwysleisio'r costau dynol, cymdeithasol ac ariannol, mae wedi creu cyfleoedd hefyd. Er enghraifft, gall symud mwy o gymorth a hyfforddiant ar-lein, fod yn fwy cost-effeithiol, yn enwedig mewn ardaloedd gwledig mwy. Yn yr un modd, nid yw costau ac effeithiolrwydd cyngor, cymorth neu hyfforddiant a ddarperir ar-lein yn hysbys eto, ac mae'n debygol y bydd angen gwerthuso'r newidiadau hyn.

6. Casgliadau

Iechyd meddwl a llesiant disgyblion a staff ysgol

6.1 Roedd pryderon am iechyd meddwl a llesiant disgyblion a staff ysgol cyn pandemig Covid-19, ac mae'r dystiolaeth o'r cylch diweddaraf o waith maes yn awgrymu bod y pryderon hyn wedi cynyddu. Mae rhywfaint o dystiolaeth eisoes o'r effeithiau tymor byr ar iechyd meddwl a llesiant plant, pobl ifanc ac oedolion o ganlyniad i Covid-19, o'r gwaith maes ar gyfer yr astudiaeth hon ac o ymchwil arall (e.e. Holmes et al, 2020), a rhesymau hefyd i gredu y gall rhai o'r effeithiau bara'n hirach. Mae pryderon difrifol hefyd ynghylch beth fydd yn digwydd pan fydd ysgolion yn cynyddu eu gweithrediadau, a sut y bydd disgyblion a staff yn ymdopi â'r cyfnod pontio yn ôl i'r ysgol a bywyd ‘arferol’, a chyda'r effaith y mae Covid-19 efallai wedi'i chael ar eu bywydau.

Y rhaglen beilot

6.2 Mae'r rhaglen beilot yn cael ei gwerthfawrogi gan ysgolion a gwasanaethau. Mae'n ymddangos bod hyfforddiant a chymorth y rhaglen beilot ynghylch iechyd meddwl a llesiant disgyblion yn arbennig o effeithiol pan fo'n integreiddio ffocws ar feithrin dealltwriaeth o achosion anawsterau iechyd meddwl (fel trawma ac ACE), i mewn i gymorth i ddatblygu'r sgiliau sydd eu hangen ar staff i nodi, asesu a chynorthwyo disgyblion ag anawsterau iechyd meddwl. Mae'r cyngor, y cyswllt a'r ymgynghoriaeth a gynigir gan yr ymarferwyr CAMHS Mewngymorth yn cael eu gwerthfawrogi'n arbennig gan ysgolion yng Nghanolbarth, De a Gorllewin Cymru ac mae'n edrych yn debygol y bydd galw am hyn gan ysgolion yng Ngogledd Cymru.

6.3 Mae'r dystiolaeth a gyflwynwyd yn yr Adroddiad Interim, a'i chasglu yn ystod y cylch diweddaraf hwn o waith maes yn nodi bod y farn ar hyfforddiant a chymorth y rhaglen beilot o amgylch iechyd meddwl a llesiant disgyblion, ar y cyfan yn fwy cadarnhaol na'r farn ar hyfforddiant a chymorth o amgylch iechyd meddwl a llesiant staff. Fodd bynnag, mae’r darlun yn gymysg ac mae'r rhaglen beilot wedi helpu i godi proffil iechyd meddwl a llesiant staff mewn rhai ysgolion. Gall materion fel y stigma parhaus ynghylch iechyd meddwl ei gwneud yn fwy anodd cynnwys staff mewn trafodaeth am eu

hiechyd meddwl a'u llesiant eu hunain. Ar y cyfan, ymddengys fod staff ysgol wedi cael anhawster blaenoriaethu camau gweithredu i hybu eu llesiant eu hunain, yn gymaint â chamau gweithredu i hybu llesiant disgyblion. Os, yn ôl y disgwyl, y bydd Covid-19 yn cael effaith negyddol ar iechyd meddwl a llesiant staff, mae hyn yn debygol o fod yn achos pryder.

6.4 Mae angen clir am y rhaglen beilot, o ystyried yr anghenion iechyd meddwl uchel a chynyddol weithiau ymhlith disgyblion a staff, ynghyd ag effaith ddisgwyliedig Covid-19, ac mae cefnogaeth gref ar gyfer parhau â'r rhaglen beilot. Fodd bynnag, bydd yn rhaid i'r broses o gyflwyno'r rhaglen beilot newid, o ystyried effaith Covid-19 ac, er enghraifft, mae'r argyfwng yn debygol o gyflymu camau i gyflwyno elfennau o'r rhaglen beilot ar-lein. Bydd yn bwysig nodi'r effaith y bydd hyn yn ei chael ar gost-effeithiolrwydd y rhaglen beilot.

6.5 Mae'r rhaglen beilot hefyd yn cefnogi ac yn gwneud cyfraniad pwysig i bolisi a blaenoriaethau ehangach, gan gynnwys cynlluniau cenedlaethol a rhanbarthol i ddatblygu Ymagweddau Ysgol Gyfan o ran iechyd meddwl a llesiant. Serch hynny, mae angen dadansoddiad ar draws y system o sut y mae'r rhaglen beilot yn cyd-fynd â mentrau eraill ym maes iechyd ac addysg. Yn y tymor byr, mae angen sicrhau bod ymateb y rhaglen beilot i Covid-19 wedi'i gynllunio a'i gydlynu â gwasanaethau eraill, fel Seicoleg Addysg a CAMHS. Mae'r cyd-destun polisi cymhleth hwn yn golygu ei bod yn anodd ynysu effaith y rhaglen beilot.

Y camau nesaf ar gyfer y gwerthusiad

6.6 Mae'r rhaglen beilot bellach wedi'i hymestyn hyd at fis Gorffennaf 2021 ac felly mae ystyriaeth yn cael ei rhoi i'r ffordd orau o ailbroffilio'r astudiaeth werthuso i sicrhau ei bod mor effeithiol â phosibl.

Cyfeiriadau

Y Comisiwn Ansawdd Gofal (2018) Are we listening? Review of children and young people's mental health services Phase Two supporting documentation Quantitative analysis.

Comisiynydd Plant Cymru (2020). Coronafeirws a Fi.

Holmes, E. A., O'Connor, R. C., Perry, V. H., Irene, T., Wessely, S., Arseneault, L., Ballard, C.,Christensen, H., Cohen S. R., Everall, I., Ford, T., John, A., Kabir, T., King, K., Madan, I., Michie, S., Przybylski, A.. K., Shafran, R., Sweeney, A., Worthman, C. M., Yardley, L., Cowan, K., Cope, C., Hotopf, M., a Bullmore, E. (2020). Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science, Lancet Psychiatry 2020; 7: 547–60.

Joyce, R a Xu, X. (2020). Sector shutdowns during the coronavirus crisis: which workers are most exposed?

Achub y Plant (d.d). Families in Lockdown.

Weare, K. (2015). What works in promoting social and emotional well-being and responding to mental health problems in schools?

Llywodraeth Cymru (2020). Presenoldeb mewn lleoliadau awdurdod lleol yn ystod y pandemig coronafeirws (COVID-19): 8 i 12 Mehefin 2020