

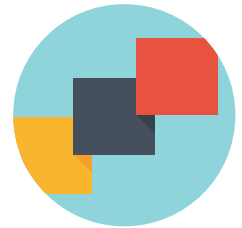
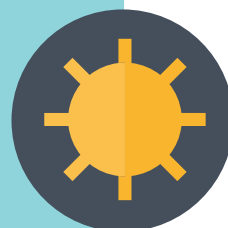


# Helpwch ni

Newid y ffordd  
rydyn ni'n ymdrin  
ag iechyd meddwl  
a lles emosiynol

Canllawiau fframwaith drafft  
ar sefydlu dull ysgol gyfan o  
ymdrin ag iechyd meddwl  
a lles emosiynol.

**Ymgynghoriad Pobl Ifanc**



# LLEOEDD I FYND IDDYNT AM HELP

Mae'r fframwaith drafft yn cynnwys rhai pethau eithaf anodd ac mae'n bosibl y bydd y materion rydyn ni'n trio ymdrin â nhw yn faterion rydych chi neu eich ffrindiau yn cael trafferth â nhw ar hyn o bryd.

## Siaradwch â rhywun rydych chi'n ymddiried ynddo

Os felly, gofynnwn i chi siarad â rhywun rydych chi'n ymddiried ynddo, boed yn ffrind, yn berthynas, yn athro neu'n aelod o staff yn yr ysgol, neu'n rhywun o glwb neu gymdeithas rydych chi'n perthyn iddi.

Gallwch chi hefyd chwilio ar-lein, lle mae digon o gyngor a gwybodaeth dda am ble i gael help.

## Peidiwch â dioddef ar ben eich hun – gofynnwch am help.

Rydyn ni'n argymhell eich bod chi'n dechrau'n fan hyn **Pecyn Cymorth Iechyd Meddwl Person Ifanc** lle mae llond gwlad o adnoddau ar-lein gwych i helpu plant a phobl ifanc gyda'u hiechyd meddwl a lles.

**Childline:** Gallwch chi gysylltu â Childline ynglŷn ag unrhyw beth. Gallwch chi ffonio 0800 1111 am ddim 9am – hanner nos.

**Y Samariaid:** Er mwyn siarad am unrhyw beth sy'n eich gwneud chi'n drist, gallwch chi gysylltu â'r Samariaid 24 awr y dydd, 365 diwrnod y flwyddyn. Gallwch chi ffonio 116 123 am ddim neu e-bostio [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org). Gallwch chi hefyd ffonio'r llinell Gymraeg ar 0300 123 3011 (7pm-11pm bob dydd).

**Mind:** Os yw pethau'n anodd gall Mind gynnig cyngor a chymorth i chi. Gallwch chi ffonio 0300 123 3393 a tecstio 86463 (9am – 6pm, dydd Llun i ddydd Gwener), neu e-bostio [info@mind.org.uk](mailto:info@mind.org.uk).

**Meic** ydy'r gwasanaeth llinell gymorth i blant a phobl ifanc hyd at 25 oed yng Nghymru. Rhadffôn 080880 23456 neu testun 84001.

**Peidiwch â gadael i eraill ddioddef ar ben eu hunain – siaradwch â nhw.**



# CYFLWYNIAD

Dylai tyfu i fyny fod yn gyffrous, hwyl, a hapus. Mae'n amser i archwilio, dysgu a dechrau bod yn fwy annibynnol. Weithiau mae hyn ychydig yn frawychus, ond gallwn ni ymdopi â'r problemau rydyn ni'n eu hwynebu gyda'r gefnogaeth sydd eisoes gennyn ni. Weithiau mae angen mwy o help arnon ni pan fo pethau'n arbennig o anodd.

Mae'r oedolion sy'n gweithio i roi cymorth i blant a phobl ifanc eisiau gwella'r help sydd ar gael. Maen nhw eisiau i bobl ifanc fod yn ddinasyddion uchelgeisiol ac abl, egwyddorol a gwybodus, creadigol a hyderus. Maen nhw hefyd eisiau i chi fod yn wydn yn emosiynol, fel y gallwch chi ymdopi â'r heriau y bydd bywyd yn ei daflu atoch chi.

## **Gwydnwch emosiynol:**

*gallu addasu i sefyllfaoedd sy'n achosi straen; ymdopi â threialon bywyd.*

## **Gall tyfu i fyny fod yn:**



Mae angen cymorth a chyingor ar ysgolion ar sut i'ch helpu i fod yn oedolyn gwydn yn emosiynol, a dyna yw pwrpas y canllawiau hyn. Eu bwriad yw helpu ysgolion i ddeall yr hyn sydd angen ei wneud i wella iechyd meddwl a lles da, i lunio cynllun, ac i roi'r cynllun hwnnw ar waith.

Dydyn ni ddim wedi gorffen yn llwyr eto, ond rydyn ni wedi siarad â nifer o bobl a sefydliadau sy'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc, sy'n arbenigwyr. Mae ein syniadau hyd yma ar ffurf drafft.

Nawr, rydyn ni eisiau eich barn chi ar y cynigion er mwyn i ni allu cynnwys yr hyn rydych chi'n ei ddweud wrthyn ni yn y fersiwn derfynol.

Mae'r drafft yn cynnwys 44 o dudalennau a thros 16,700 o eiriau, felly dyma gyhoeddi rhywbeth ychydig yn fyrrach - sef hwn:

**Canllawiau  
fframwaith drafft  
ar sefydlu dull ysgol  
gyfan o ymdrin ag  
iechyd meddwl a  
lles emosiynol\***

\* Fersiwn ar gyfer pobl ifanc

**Byddai'n wych cael gwybod  
beth rydych chi'n ei feddwl.**

# TEITL HIR A CHYMHLETH

Cyn i ni drafod y manylion, dewch i ni edrych yn agosach ar beth mae'r teitl yn ei olygu, oherwydd mae'n llai cymhleth na mae'n swnio.

## **Drafft:**

Ddim yn derfynol, eto. Dim ond ymgais gyntaf.

## **Canllawiau fframwaith:**

Dogfen wedi ei strwythuro ag iddi adrannau clir (fframwaith) sy'n cynnwys cyngor, awgrymiadau, esiamplau, a'r camau gweithredu a'r canlyniadau disgwylidig (canllawiau).

**Canllawiau fframwaith drafft ar sefydlu dull ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl a lles emosiynol**

## **Sefydlu:**

Gwneud yn siŵr ei fod yn dod yn rhan annatod o'ch profiad, wedi ei wreiddio'n gadarn ac yn ddwfn yn ethos yr ysgol a'i ffordd o weithio.

## **Dull ysgol gyfan:**

pan fo pob rhan o'r ysgol yn cydweithio, a chydweithredu â'r rheini tu allan i'r ysgol, fel rhieni a gofalwyr, a hyd yn oed sefydliadau eraill fel y GIG, a'r clybiau a'r cymdeithasau rydych chi'n rhan ohonyn nhw tu allan i'r ysgol.

## **Iechyd meddwl a lles emosiynol:**

Synnwyr positif o les a sgiliau ymdopi sy'n eich helpu chi i weithredu mewn cymdeithas a gwireddu galwadau bywyd bob dydd.

Nod hyn i gyd, yr holl bwynt, yw sicrhau **ysgolion iach, yn emosiynol a meddyliol, yng Nghymru.**

*(O, ac un peth arall: Mae hyn i gyd yn rhan o newid cwricwlwm eich ysgol, yn enwedig Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles).*

Darllenwch drwyddo. Tuag at y diwedd rydyn ni wedi cynnwys crynodeb defnyddiol, a rhai cwestiynau i ddechrau'r drafodaeth (mae croeso i chi hefyd anfon syniadau eraill aton ni, hyd yn oed os nad ydyn nhw'n ffitio'n dwt i'r bocsys rydyn ni wedi eu darparu).

# PAM FOD BOD YN BERSON IFANC YN GALLU EFFEITHIO AR EICH IECHYD MEDDWL A LLES

Mae llawer o newidiadau'n digwydd i berson yn ystod blynyddoedd cyntaf ei fywyd. Meddylwch am y gwahanol gamau rydych chi wedi bod trwyddyn nhw, o gael eich geni, i fod yn blentyn bach, o fod yn yr ysgol gynradd, i ddod yn berson yn ei arddegau, a chyn bo hir, yn oedolyn ifanc.

Mae'r newidiadau corfforol yn hawdd i'w gweld, rydych chi wedi tyfu'n dalach, yn fwy, yn gryfach. Mae digonedd o newidiadau datblygiadol, hefyd: gallwch chi nawr ddarllen ac ysgrifennu ac rydych chi'n gwybod llawer o bethau, gallwch chi fynd ar feic, chwarae pêl-droed, gallwch chi ffurfio perthynas a thrafod pethau, gallwch chi goginio, golchi, a churo eich ffrindiau mewn gemau ar-lein.

Mae meddwl am yr holl newidiadau hyn yn flinedig, heb sôn am eu profi nhw.

Mae rhoi gwydnwch emosiynol i blant a phobl ifanc yn golygu y gallan nhw ymdopi â straen arholiadau, addasu i gydberthnasau sy'n newid, anwybyddu'r ffaith na chawson nhw eu dewis ar gyfer y tîm hoci na chael y brif ran yn nrama'r ysgol (eto).

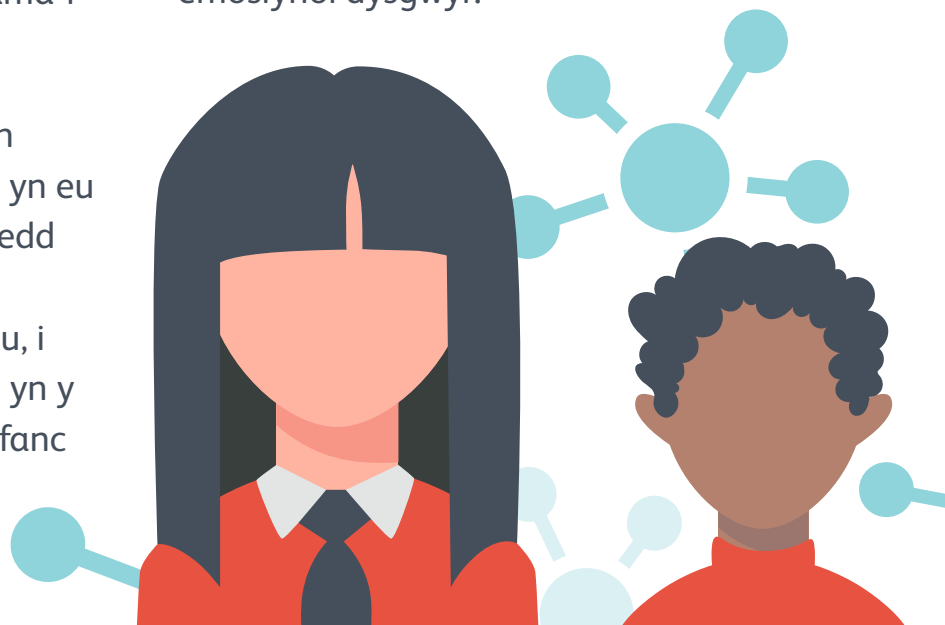
Ond mae rhai plant a phobl ifanc yn delio â heriau mawr ac anodd eraill yn eu bywydau, yn gorfod rheoli sefyllfaoedd cymhleth, sy'n amrywio o salwch difrifol rhieni a chyfrifoldebau gofalu, i gamddefnyddio sylweddau a thrais yn y cartref. Efallai mai chi yw'r person ifanc hwnnw hyd yn oed.

Mae'r rhan fwyaf o blant a phobl ifanc yn lwcus bod ganddyn nhw oedolion maen nhw'n ymddiried ynddyn nhw y gallan nhw droi atyn nhw pan fydd pethau'n anodd. Ond nid yw hynny'n wir i bawb.

Am yr holl resymau hyn, mae'n bwysig bod pob plentyn a pherson ifanc yn gwybod bod eu hysgol yn eu gwerthfawrogi nhw, eu bod yno i'w cefnogi nhw, a bod oedolion dibynadwy yn yr ysgol i droi atyn nhw.

## *Mae perthynas yn ganolog i'r dull ysgol gyfan.*

Dyna yw holl ganllawiau'r fframwaith drafft hwn. Gwneud yn siŵr bod gan ysgolion yr wybodaeth, y ddealltwriaeth a'r adnoddau i gefnogi lles meddyliol ac emosiynol dysgwyr.



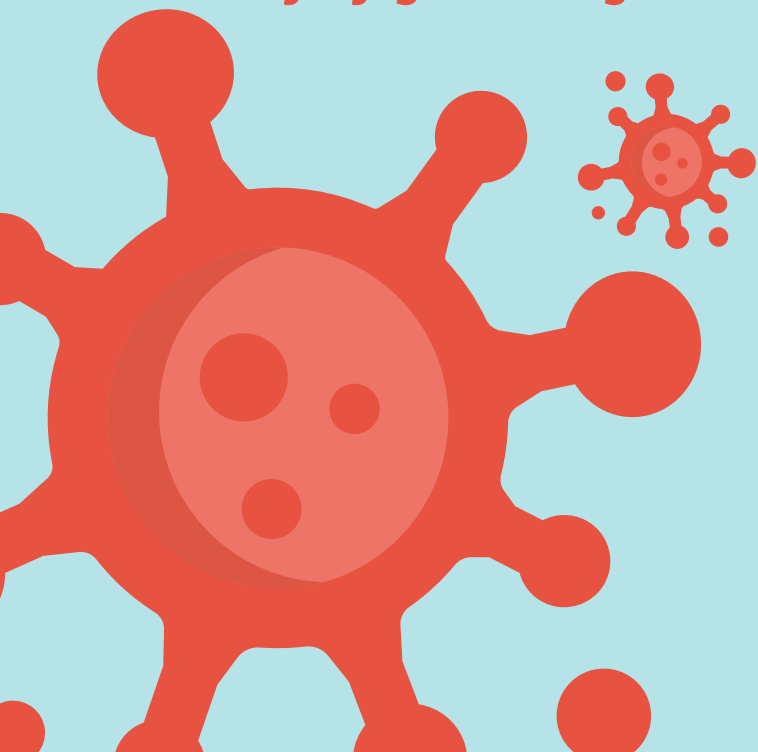
# CYD-DESTUN

Mae pandemig coronafeirws (Covid-19) wedi dod â newidiadau i fywydau pob un ohonon ni a'r cymunedau rydyn ni'n rhan ohonyn nhw. Dydyn ni erioed wedi delio â rhywbeth fel hyn o'r blaen, ac mae'n normal i deimlo bod y cyfnod hwn wedi bod yn anodd.

I blant a phobl ifanc, un o'r newidiadau mawr fu cau ysgolion. Rydyn ni bellach yn gwybod y bydd yn rhaid i ni fyw gydag effeithiau Covid-19 am beth amser i ddod, ac rydyn ni eisiau gwneud yn siŵr bod pobl ifanc y mae angen cymorth ychwanegol arnyn nhw yn ei dderbyn, nawr yn enwedig.

Wrth i chi ddarllen hwn, mae athrawon, gwleidyddion, ac arbenigwyr eraill yn cynllunio sut i drefnu ysgolion a'ch presenoldeb a'ch addysg yn y dyfodol.

**Covid-19 yw ein her fwyaf hyd y gellir rhagweld.**



Wrth i Lywodraeth Cymru ddechrau ailagor ysgolion a chynllunio ar gyfer y cyfnod nesaf, mae'r Gweinidog Addysg wedi datgan yn glir mai ei phrif flaenoriaeth bob amser fydd:

**Diogelwch, lles meddyliol, emosiynol a chorfforol dysgwyr a staff.**

*Y Gweinidog Addysg - y person yn Llywodraeth Cymru sy'n gyfrifol am addysg, sy'n atebol am redeg ysgolion a chyflwyno'r cwricwlwm.*

Efallai eich bod chi eisoes yn gwybod bod gennych chi hawliau dynol. Ond a oeddech chi'n gwybod bod gennych chi hawliau arbennig wedi'u neilltuo i chi oherwydd eich bod yn blentyn neu'n berson ifanc?

Mae'r hawliau hynny wedi'u diogelu yng Nghymru.

Mae'r Ddeddf Addysg yn gofyn bod eich lles yn cael ei ddiogelu, sy'n cynnwys cefnogi eich iechyd meddwl a'ch lles emosiynol. Mae'r cwricwlwm newydd yn rhoi'r un sail i iechyd corfforol ag i iechyd meddwl, ac mae eich lles emosiynol yn cael ei ystyried mor bwysig â'r graddau rydych chi'n eu hennill yn eich astudiaethau.

Mae Cymru hefyd wedi ymuno â Chonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn, sy'n cynnwys eich hawl i addysg, hawliau sy'n cefnogi eich datblygiad, gofal, iechyd a lles.

Caiff eich hawliau eu hyrwyddo (eu gofalu amdanyn nhw) gan berson annibynnol arbennig yng Nghymru, o'r enw y Comisiynydd Plant.

# Y DULL YSGOL GYFAN

Mae'r dull ysgol gyfan yn ymwneud â chefnogi lles emosiynol a meddyliol da drwy wneud y berthynas yn gryfach – rhyngoch chi a'r athro; rhwng eich athrawon; rhwng holl staff yr ysgol, nid athrawon yn unig; gyda rhieni, teuluoedd, a gofalwyr, gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda'r ysgol, cyrff fel yr awdurdod lleol neu'r cyngor sir, y GIG, a'r gymuned ehangach, fel y clybiau a'r cymdeithasau rydych yn perthyn iddyn nhw.

Rydyn ni'n meddwl bod hynny'n golygu rhywbeth fel hyn:



# GWERTHOEDD

Mae hybu iechyd meddwl da a lles emosiynol yn bwysig er mwyn cefnogi pobl ifanc a sicrhau eu bod yn hapus, iach a diogel. Fel mae'n digwydd, gall iechyd meddwl da a lles emosiynol hefyd roi hwb i ddeilliannau a chyrhaeddiad addysgol.

Mae'r dull ysgol gyfan yn seiliedig ar werthoedd craidd **perthyn**, gallu cyflawni'r canlyniad a ddymunir (a elwir yn **effeithiolrwydd**), a bod eich **llais** yn cael ei glywed.

I ddysgwyr, gallai olygu hyn:

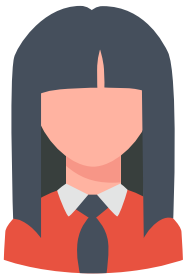
## Perthyn

Rwy'n teimlo'n ddiogel

Rwy'n teimlo fy mod yn cael fy ngwerthfawrogi, yn cael fy nhrin â pharch

Rwy'n teimlo fy mod yn cysylltu

Rwy'n teimlo cefnogaeth



## Effeithiolrwydd

Mae gen i hunan-barch

Mae gen i ddyheadau, rwy'n hunanhyderus

Rwy'n gallu ffurfio a chynnal perthynas ffyddiog â chyfoedion

Rwy'n gwybod bod 'na oedolion y gallaf ymddiried ynddyn nhw a siarad â nhw pan fydd angen.

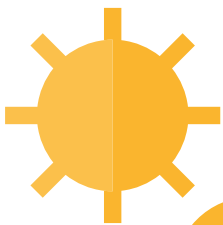
Mae gen i empathi

## Llais

Rwy'n teimlo fy mod yn cael help i fynegi fy marn. Pan fyddaf yn siarad, rwy'n gwybod y bydd pobl yn gwrando arnaf

Rwy'n gwybod bod fy safbwyntiau'n cael eu gweithredu.

*Mae cysylltiad cryf rhwng iechyd corfforol ac iechyd meddwl. Mae iechyd corfforol gwael yn cynyddu'r risg o les meddwl gwael, a'r ffordd arall.*





# BETH SYDD ANGEN EI WNEUD A SUT?

Nid oes unrhyw un yn esgus ei fod yn mynd i fod yn hawdd. Fel pob her fawr, mae'n dda ei rhannu'n ddarnau a chael llawer o help wrth law. Dyna pam rydyn ni'n credu y dylai pawb gael eu cynnwys, gan eich cynnwys chi.

Y peth cyntaf mae angen i ysgolion ei wneud yw edrych ar yr hyn sy'n digwydd nawr.

Pa mor llwyddiannus yw eich ysgol ar hyn o bryd o ran hybu iechyd meddwl da a chefnogi lles emosiynol? Mae'n siŵr bod eich ysgol yn dda am rai pethau a ddim crystal gyda phethau eraill. Mae'n bwysig cael darlun clir o **gryfderau** a **gwendidau** ac **anghenion** yr ysgol. I gyrraedd y pwynt hwnnw, bydd ysgolion eisiau gofyn cwestiynau a cheisio barn ac arsylwadau pobl a byddan nhw eisiau edrych ar yr holl wybodaeth sydd ar gael (y data).

Rydyn ni'n galw'r cam cyntaf hwn yn Gam Cwmpasu, ac mae'n dod cyn y gellir dyfeisio a rhoi cynllun gweithredu ar waith (cam 2).

## Cam 1

### Cam cwmpasu

Beth yw'r cryfderau? Ble mae'r bylchau? Beth yw'r anghenion?

Gofynnwch lawer o gwestiynau, ceisiwch safbwyntiau ac arsylwadau, edrychwch ar y data.



## Cam 2

### Cynllun gweithredu

Cynllun fydd yn mynd i'r afael â'r bylchau ac yn adeiladu ar y cryfderau.

### Gweithredu

Rhoi'r cynllun ar waith, gan weithio mewn partneriaeth â phob sefydliad



## Cam 3

### Gwerthuso

Ystyried a yw'r cynllun yn effeithiol, beth y gellir ei ddysgu?

Bydd yr hyn y byddwn ni'n ei ddysgu yn y broses yn ein helpu i wneud yn well yn y dyfodol.

Fel dysgwr, rydych chi'n rhan annatod o bob cam yn y broses, yn dylanwadu ar arfer nawr, ac yn helpu i wneud pethau'n well i'r rhai sy'n dilyn yn ôl eich troed.



# DA IAWN!

Rydych chi hanner ffordd trwy'r ddogfen. Mae llawer i'w ystyried, felly dyma gyfle da i grynhoi'n gyflym: **Rydyn ni'n trio sicrhau bod gennyn ni ysgolion sy'n iach yn feddyliol lle mae iechyd meddwl positif a lles emosiynol dysgwyr, athrawon a staff yn flaenoriaeth.**

## CYNLLUN GWEITHREDU A'I ROI AR WAITH

Mae gan eich ysgol chi, a phob ysgol, gynlluniau datblygu yn barod. Mae'r rhain yn nodi'r camau mae angen i'r ysgol eu cymryd i wella canlyniadau (fel cyrhaeddiad a sgoriau, presenoldeb a.y.y.b.). Yn y dyfodol, bydd y cynlluniau datblygu ysgol hyn hefyd yn cynnwys lles emosiynol ac iechyd meddwl, **fel mater o drefn.**

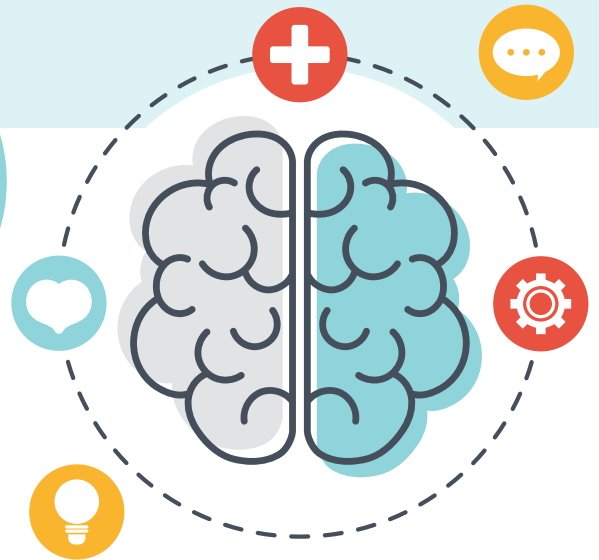
### Mae ethos yr ysgol yn bwysig.

*ethos: cymeriad, diwylliant, natur foesol, neu gredoau arweiniol person, grŵp, cymuned, neu sefydliad*

Dylai dysgwyr gael eu gwerthfawrogi'n gyfartal a'u parchu



Dylai ysgolion fod yn saff ac yn ddiogel



Pa ran rydych chi'n ei chwarae? Cofiwch mai **canllawiau drafft** yw'r rhain, ac rydyn ni eisiau eich barn chi ar y syniadau rydyn ni wedi eu llunio hyd yma, a beth arall yr hoffech chi i ni ei ystyried.

Rydyn ni'n credu bod gweithio gyda phawb yng nghymuned yr ysgol sy'n gallu helpu a chefnogi pobl ifanc yn ganolog i ethos yr ysgol.

Mae'r dull ysgol gyfan yn golygu bod iechyd meddwl da a lles emosiynol yn fusnes i BAWB.

Rydyn ni hefyd yn cydnabod y gall fod angen cymorth iechyd meddwl a chymorth emosiynol ar eich athrawon hefyd. Wedi'r cyfan, oni bai eu bod nhw'n wydn yn emosiynol a bod ganddyn nhw iechyd meddwl positif, ni fyddan nhw'n gallu cefnogi eu dysgwyr gystal. Dyna pam mae'r canllawiau hyn ar gyfer athrawon a staff eraill ysgolion hefyd.

Dylai hawliau dysgwyr gael eu hyrwyddo a'u cynnal

# AMGYLCHEDD YR YSGOL



Nid yw'n ymwneud dim ond â thargedau, ymyrraeth a darpariaeth. Mae **amgylchedd yr ysgol** yn adnodd pwysig i gefnogi iechyd meddwl a lles emosiynol positif.

Dylai ysgolion fod yn lleoedd saff a diogel, ac mae dyluniad yr adeiladau a'r manau awyr agored i gyd yn cyfrannu at yr ymdeimlad hwnnw o **sicrwydd** a **diogelwch**.

Pan fydd ysgolion yn cynllunio sut y gallan

nhw gefnogi iechyd meddwl da yn well, a threfnu eu cynlluniau gweithredu, mae ystyried sut i wella adeiladwaith yr ysgol yn allweddol.

**Adeiladwaith yr ysgol** = ystafelloedd dosbarth, ffreutur, toiledau, coridorau, ardaloedd chwarae, manau awyr agored, raciau beic, ffenestri, sut mae'r waliau'n cael eu defnyddio ar gyfer arddangos negeseuon a gwaith.

## GWYBODAETH, CODI YMWEYBYDDIAETH, AC EIRIOLI

Rydyn ni'n gobeithio bod eich ysgol chi, fel nifer o ysgolion eraill, wedi gwneud cynnydd da yn ystod y blynyddoedd diwethaf i **godi ymwybyddiaeth** o iechyd meddwl gwael a mynd i'r afael â stigma a gwahaniaethu.

Mae gwybodaeth yn beth pwerus iawn, oherwydd mae'n ein helpu ni i ddeall pam mae pethau fel maen nhw, a sut i newid pethau er gwell. Rydyn ni'n galw hyn yn **llythrennedd iechyd meddwl**,

sy'n golygu bod yn ymwybodol, siarad, rhannu gwybodaeth, a dealltwriaeth.

Weithiau mae angen rhywun arall i sefyll droson ni, i fod yn **llais** i ni. Dyna pam mae'r canllawiau hefyd yn edrych ar gymorth eirioli.

### **cymorth eirioli:**

*pan fydd rhywun arall yn dadlau ar eich rhan*

Rydyn ni'n gwybod bod nifer ohonoch chi a'ch ffrindiau ar flaen y gad yn yr ymdrechion i godi ymwybyddiaeth. Hoffen ni i chi rannu gyda ni y pethau da rydych chi a'ch ysgolion wedi'u gwneud i fynd i'r afael â stigma a gwahaniaethu.

# GWAHANOL FATHAU O DDARPARIAETH

Nid yw bod yn emosiynol ac yn feddyliol iach yn ddu a gwyn. Mae sbectrwm eang o les i bawb, ac rydyn ni i gyd yn symud ar draws y sbectrwm ar wahanol adegau wrth i fywyd daflu heriau gwahanol aton ni.

Efallai bydd un peth mawr yn mynd o'i le, neu nifer o bethau bach yn mynd o'i le, neu nifer o bethau mawr yn mynd o'i le yr un pryd. Ac rydyn ni i gyd yn ymateb yn wahanol pan fo pethau'n mynd o'i le.

Un peth rydyn ni'n glir yn ei gylch yw y bydd pob dysgwr yn cael cymorth i ddatblygu dull cadarnhaol o gynnal iechyd meddwl a lles emosiynol da. Mae pwysigrwydd strategaethau hunan-ofal ac ymdopi yn bwysig i bawb, nid dim ond i'r rheini sy'n dioddef o iechyd meddwl gwael.

Bydd y **ddarpariaeth gyffredinol** hon (h.y. fydd yn cael ei darparu i bawb) yn helpu dysgwyr i ddeall eu lles eu hunain, meithrin gwydnwch emosiynol a datblygu mecanweithiau ymdopi i reoli straen bob dydd.



Bydd **darpariaeth wedi'i thargedu** ar gael i'r plant a'r bobl ifanc hynny y nodwyd bod arnyn nhw angen rhywbeth yn fwy na'r ddarpariaeth gyffredinol, a gall hyn fod yn ymyriad â therfyn amser gan weithiwr proffesiynol y gellir ymddiried ynddo, fel athro neu aelod o dîm yr ysgol, i gael cymorth gan wasanaethau arbenigol.



Bydd angen cymorth dwysach ar gyfer y rhai ag **anghenion penodol**, fel plant a phobl ifanc ag anhwylder bwyta, y rhai sy'n hunan-niweidio neu'n cymryd risgiau. Mae'r canllawiau'n helpu athrawon i nodi ac ymateb i'r sefyllfaoedd hyn.



Yn olaf, ceir hefyd ganllawiau penodol ar ddarpariaeth ar gyfer **plant a phobl ifanc sy'n agored i niwed**, er enghraifft plant sy'n derbyn gofal, y rhai sydd ag anghenion addysgol arbennig, neu salwch cronig.



Hyd yn oed os nad ydych chi'n perthyn i'r categorïau hyn nawr, efallai y bydd adegau anodd pan fyddwch chi'n symud ychydig ymhellach ar hyd y sbectrwm lles ac angen rhywun i siarad â nhw, efallai yn ystod arholiadau, neu os oes rhywbeth anodd yn digwydd gartref. Dyna pam mae'n bwysig bod pawb yn siarad am, yn deall, ac yn gwybod sut i gael gfael ar gymorth iechyd meddwl (y ddarpariaeth gyffredinol).

## PONTIO

Ydych chi'n cofio eich diwrnod cyntaf yn yr ysgol? Neu pan symudoch chi o'r ysgol gynradd i'r ysgol uwchradd? Efallai eich bod chi'n dod i ddiwedd eich cyfnod yn yr ysgol ac yn bwriadu dechrau prentisiaeth, gweithio neu symud ymlaen i'r brifysgol?

Gelwir yr adegau allweddol hyn ym mywyd y plentyn neu berson ifanc yn **gyfnodau pontio**.

Gall fod yn gyffrous, ac i nifer, mae'n gyfnod o hapusrwydd mawr, yn annibyniaeth newydd mae rhywun wedi bod yn dyheu amdano, ac yn gam i'w groesawu i ddyfodol hirddisgwylidig.

I eraill, gall fod yn frawychus ac yn ddychrynlyd. Cydnabyddir bod **pontio** o un amgylchedd dysgu i un newydd ar unrhyw oedran, neu symud i waith am y tro cyntaf, yn gyfnod sy'n ansefydlogi rhai plant a phobl ifanc, a dyna pam mae'r canllawiau'n cyfeirio'n benodol at y cyfnod bregus hwn.

## HYFFORDDI STAFF

Er mwyn cynorthwyo athrawon a staff eraill sy'n debygol o fod yn ymwneud yn agos â chefnogi plant a phobl ifanc, bydd **hyfforddiant staff** yn flaenoriaeth. Mae'r canllawiau'n darparu ar gyfer hyfforddiant i'r holl athrawon a staff perthnasol, ond mae hefyd yn gwneud lle i'r rhai sydd eisiau datblygu eu gwybodaeth a'u harbenigedd.



## GWAITH IEUENCTID

Mae'r canllawiau hefyd yn cydnabod bod oedolion tu allan i'r ysgol yn bwysig hefyd, fel y rhai sy'n darparu gwasanaethau ieuencid. Mae **gwaith ieuencid** yn cynnig manau croesawgar a diogel, a all fod yn lleoedd delfrydol i blant a phobl ifanc siarad am faterion sy'n effeithio arnyh nhw a meithrin gwydnwch emosiynol.



# AC YN OLAF ...

Yn eithaf cynnar yn eich cyfnod yn yr ysgol, byddwch chi wedi sylweddoli bod eich cyrhaeddiad a'ch presenoldeb yn cael eu monitro, a bod eich canlyniadau'n cael eu gwerthuso. Mae hyn yn wir hefyd am ysgolion, athrawon a staff eraill. Mae **gwerthuso** yn rhan bwysig o'r broses – mae'n dangos i ni ein bod ni ar y trywydd iawn, yn symud ymlaen, nid yn ôl, ac yn caniatáu i ni nodi cryfderau, gwendidau a bylchau.

Dim ond un cam mewn cyfres gyfan o gamau a gynlluniwyd i sicrhau bod iechyd meddwl a lles emosiynol positif yn rhan annatod o'ch profiad yn yr ysgol yw'r canllawiau hyn. Mae **gwerthuso** ein hymdrechion i gyflawni hyn, a monitro'r canlyniadau yr un mor bwysig. Rydyn ni eisiau i chi wybod ein bod ni'n ystyried ysgolion ac eraill yn atebol am eich cefnogi chi.

Dyna pam y byddwn ni'n gofyn yn eithaf aml:

Ble rydyn ni arni?

Sut aeth hynny?

Beth sydd wedi bod yn dda?

Ble gallwn ni wneud yn well?

Ond er mwyn i hyn lwyddo, rydyn ni'n gwbl glir na all fod yn rhywbeth sy'n cael ei 'wneud i' ysgolion neu ei 'wneud i' ddysgwyr.

Mewn undod mae nerth!

## Diolch am ddyfalbarhau!

Mae llawer o wybodaeth yma, felly dyma grynodedb:

- Rydyn ni eisiau i blant a phobl ifanc brofi iechyd meddwl positif a dod yn emosiynol wydn, fel y gallan nhw ymdopi â'r heriau mae bywyd yn eu cynnig.
- Mae'r canllawiau fframwaith drafft yn rhoi'r adnoddau i ysgolion i gefnogi lles meddyliol ac emosiynol dysgwyr.
- Mae'r 'dull ysgol gyfan' yn gwneud lles emosiynol yn fusnes i BAWB! Bydd ysgolion yn gweithio mewn partneriaeth â theuluoedd, sefydliadau, asiantaethau ac unigolion i gyflawni hyn.
- I ddechrau, mae angen i ysgolion gael golwg glir ar y cryfderau, gwendidau ac anghenion presennol. Bydd hyn yn golygu gofyn i bobl am eu barn a'u harsylwadau (gan gynnwys eich rhai chi) ac edrych ar y data i gyd.
- Nid yw bod yn emosiynol ac yn feddyliol iach yn syml ei ddeall. Ceir sbectrwm eang o les, ac rydyn ni i gyd yn symud ar draws y cyfan yn ystod ein bywydau wrth i heriau gwahanol gael eu taflu aton ni.
- Bydd pawb yn cael darpariaeth gyffredinol – fydd yn helpu dysgwyr i ddeall eu lles eu hunain, meithrin gwydnwch emosiynol, a datblygu mecanweithiau ymdopi. Bydd y rhai sydd ag anghenion mwy yn cael mwy o ddarpariaeth wedi'i thargedu.
- Mae amgylchedd yr ysgol yn adnodd pwysig i gefnogi iechyd meddwl a lles emosiynol positif.
- Mae iechyd meddwl positif athrawon a staff hefyd yn bwysig, ac mae'r canllawiau hyn yn berthnasol iddyn nhw hefyd. Byddan nhw hefyd yn cael hyfforddiant arbenigol i gyflawni eu rolau.

Mae pandemig coronafeirws wedi creu newidiadau ym mywydau pob un ohonon ni. Mae'r Gweinidog Addysg yn glir mai ei phrif flaenoriaeth bob amser fydd:



**Diogelwch, lles meddyliol, emosiynol  
a chorfforol dysgwyr a staff.**

Gobeithio bod gennych chi nawr well dealltwriaeth o'r hyn mae'r *canllawiau fframwaith drafft ar sefydlu dull ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl a lles emosynol yn ei olygu.*

**Rydyn ni'n awyddus iawn i glywed eich barn arnyn nhw.**

**Dewch i gymryd rhan.**

Anfonwch eich syniadau unigol aton ni neu dewch at eich gilydd mewn grŵp gyda chyd-ddysgwyr a chyfeillion i gael trafodaeth. Hoffen ni fanteisio ar eich gwybodaeth a'ch profiad.

A chofiwch ddweud wrthyn ni am beth o'r gwaith da rydych chi a'ch ysgol eisoes yn ei wneud.

Efallai eich bod yn dod i ddiwedd eich cyfnod yn yr ysgol, ac efallai na fydd y newidiadau hyn o fudd i chi, ond trwy rannu eich barn gyda ni, byddwch yn llunio dyfodol y rhai sy'n dilyn yn ôl eich troed, mewn ffordd bositif.

Gobeithio ein bod ni wedi rhoi digon o wybodaeth i chi yma ond os oes angen

mwy o fanylion arnoch chi, gallwch chi ddarllen y canllawiau fframwaith drafft llawn yn: [llyw.cymru/sefydlu-dull-ysgol-gyfan-o-ymdrin-ag-iechyd-lles-meddyliol](https://llyw.cymru/sefydlu-dull-ysgol-gyfan-o-ymdrin-ag-iechyd-lles-meddyliol)

Dylid e-bostio/postio ymatebion i'r ymgynghoriad hwn i'r cyfeiriad isod i gyrraedd erbyn 30 Medi 2020 fan hwyraf.

**E-bost:** [mentalhealth.schools@gov.wales](mailto:mentalhealth.schools@gov.wales)

**Post:** Iechyd a Lles mewn ysgolion  
Yr Is-adran Cefnogi Dysgwyr  
Y Gyfarwyddiaeth Addysg  
Llywodraeth Cymru  
Parc Cathays  
Caerdydd  
CF10 3NQ





## Cwestiwn 1



Rydyn ni'n defnyddio'r ymadrodd 'dull ysgol gyfan' gryn dipyn yn y canllawiau, sy'n golygu bod cefnogi iechyd meddwl positif a lles emosiynol yn fater i bawb. Rydyn ni eisiau gweithio gyda chi, eich teulu, sefydliadau, ac asiantaethau i gyflawni hyn. Ydych chi'n cytuno y bydd yr hyn rydyn ni'n ei ddweud yn y canllawiau yn achosi i hyn ddigwydd?

Cytuno'n gryf  Cytuno i raddau  Ddim yn cytuno nac anghytuno  Anghytuno i raddau  Anghytuno'n gryf

Os nad ydych chi'n cytuno, byddai'n wych gwybod beth arall allwn ni ei wneud i wneud hyn yn iawn. Rhwch wybod i ni yn y blwch isod:

## Cwestiwn 2

Rydyn ni'n credu y dylid helpu pob dysgwr i ddeall a meithrin ei les emosiynol ei hun – rydyn ni'n galw'r math hwnnw o gymorth yn 'ddarpariaeth gyffredinol'. Yna, mae rhai sydd angen help ychwanegol rhywfaint neu lawer o'r amser – rydyn ni'n galw'r math hwnnw o help yn 'ddarpariaeth wedi'i thargedu'. Ydych chi'n credu bod y ddogfen hon wedi cael y cydbwysedd yn iawn?

Ydw, yn bendant  Ydw, gan amlaf  Dydw i ddim yn siŵr  Na, ddim yn union  Na, ddim o gwbl

Os wnaethoch chi ddewis 'ddim yn union' neu 'ddim o gwbl,' mae'n amlwg bod angen eich help chi arnon ni!

Oes gennych chi awgrym ar sut i gael y cydbwysedd yn iawn? Rhwch wybod i ni yn y blwch isod.



### Cwestiwn 3



Mae eich ysgol a'ch profiad dysgu wedi bod yn wahanol iawn oherwydd COVID-19. Beth arall allwn ni ei gynnwys yn y canllawiau fydd yn cefnogi iechyd meddwl a lles emosiynol plant a phobl ifanc yn ystod y misoedd sydd i ddod, yn yr ysgol a phan fyddan nhw'n dysgu i ffwrdd o'r ysgol (dysgu o bell)? Rhowch wybod i ni yn y blwch isod.

### Cwestiwn 4

Dim ond os gallwn ni ledaenu'r negeseuon ynglŷn â sut mae'r canllawiau yn cefnogi iechyd meddwl a lles y bydd y canllawiau o gymorth. Mae angen i ni godi llais a gwneud y pethau rydyn ni'n addo eu gwneud. Oes gennych chi syniadau ynghylch sut y gallwn ni wneud hyn? Er enghraifft, sut bydden ni'n dweud wrth blant a phobl ifanc eraill amdanynt? Rhowch wybod i ni yn y blwch isod.

### Cwestiwn 5

Bydden ni wrth ein boddau'n clywed am rai o'r pethau gwych mae eich ysgol, eich tîm pêl-droed, eich grŵp dawns neu glwb drama (neu unrhyw sefydliad rydych yn rhan ohono, o ran hynny!) yn eu gwneud i gefnogi eich iechyd meddwl a'ch lles chi a'ch ffrindiau. Rhowch wybod i ni yn y blwch isod.



## Cwestiwn 6



Mae Cymru yn wlad ddwyieithog, lle mae gan y Gymraeg a'r Saesneg yr un statws. Oes gennych chi unrhyw syniadau am beth arall y gallen ni ei wneud drwy'r canllawiau hyn i helpu pobl i ddefnyddio'r Gymraeg? Rhowch wybod i ni yn y blwch isod.

## Cwestiwn 7

Rydyn ni wedi gofyn llawer o gwestiynau. Os hoffech chi ychwanegu unrhyw beth, mae croeso i chi wneud hynny yma:

Mae ymatebion i ymgynghoriadau yn debygol o gael eu gwneud yn gyhoeddus, ar y rhyngwrwyd neu mewn adroddiad. Os byddai'n well gennych i'ch ymateb aros yn ddiennw, ticiwch yma:



# Y Rheoliad Cyffredinol ar Ddiogelu Data (GDPR)

Llywodraeth Cymru fydd y rheolydd data ar gyfer unrhyw ddata personol a ddarperir gennych wrth ichi ymateb i'r ymgynghoriad. Mae gan Weinidogion Cymru bwerau statudol y byddant yn dibynnu arnynt i brosesu'r data personol hyn a fydd yn eu galluogi i wneud penderfyniadau cytbwys ynghylch sut y maent yn cyflawni eu swyddogaethau cyhoeddus. Bydd unrhyw ymateb a anfonwch atom yn cael ei weld yn llawn gan staff Llywodraeth Cymru sy'n gweithio ar y materion y mae'r ymgynghoriad hwn yn ymwneud â nhw neu sy'n cynllunio ymgynghoriadau ar gyfer y dyfodol. Pan fo Llywodraeth Cymru yn cynnal dadansoddiad pellach o'r ymatebion i ymgynghoriad, gall trydydd parti achrededig (e.e. sefydliad ymchwil neu gwmni ymgynghori) gael ei gomisiynu i wneud y gwaith hwn. Dim ond o dan gontract yr ymgwymerir â gwaith o'r fath. Mae telerau ac amodau safonol Llywodraeth Cymru ar gyfer contractau o'r fath yn nodi gofynion caeth ar gyfer prosesu a chadw data personol yn ddiogel.

Er mwyn dangos bod yr ymgynghoriad wedi'i gynnal yn briodol, mae Llywodraeth Cymru yn bwriadu cyhoeddi crynodeb o'r ymatebion i'r ddogfen hon. Mae'n bosibl hefyd y byddwn yn cyhoeddi'r ymatebion yn llawn. Fel arfer, bydd enw a chyfeiriad (neu ran o gyfeiriad) yr unigolyn neu'r sefydliad a anfonodd yr ymateb yn cael eu cyhoeddi gyda'r ymateb. Os nad ydych yn dymuno i'ch enw a'ch cyfeiriad gael eu cyhoeddi, rhowch wybod inni yn ysgrifenedig wrth anfon eich ymateb. Byddwn wedyn yn cuddio'ch manylion cyn cyhoeddi'ch ymateb.

Dylech hefyd fod yn ymwybodol o'n cyfrifoldebau o dan ddeddfwriaeth Rhyddid Gwybodaeth.

Os caiff eich manylion chi eu cyhoeddi fel rhan o'r ymateb i'r ymgynghoriad, caiff yr adroddiadau hyn eu cadw am gyfnod

amhenodol. Ni fydd gweddill eich data a gedwir fel arall gan Lywodraeth Cymru yn cael eu cadw am fwy na thair blynedd.

## Eich hawliau

O dan ddeddfwriaeth diogelu data, mae gennych yr hawl:

- i wybod am y data personol a gedwir amdanoch chi a'u gweld
- i'w gwneud yn ofynnol inni gywiro gwallau yn y data hynny
- i wrthwynebu prosesu data neu gyfyngu ar brosesu data (o dan amgylchiadau penodol)
- (o dan rai amgylchiadau) i'ch data gael eu 'dileu'
- (o dan rai amgylchiadau) i gludadwyedd data
- i gyflwyno cwyn i Swyddfa'r Comisiynydd Gwybodaeth (SCG), ein rheoleiddiwr annibynnol ar gyfer diogelu data.

I gael rhagor o fanylion am y wybodaeth y mae Llywodraeth Cymru yn ei chadw ac am y defnydd a wneir ohoni, neu os ydych am arfer eich hawliau o dan y Rheoliad Cyffredinol ar Ddiogelu Data, gweler y manylion cyswllt isod:

Y Swyddog Diogelu Data:

Llywodraeth Cymru

Parc Cathays

Caerdydd

CF10 3NQ

e-bost: [Swyddogdiogeludata@llyw.cymru](mailto:Swyddogdiogeludata@llyw.cymru)

**Dyma fanylion cyswllt Swyddfa'r**

**Comisiynydd Gwybodaeth:**

Wycliffe House

Water Lane

Wilmslow

Cheshire

SK9 5AF

**Ffôn:** 01625 545 745 neu 0303 123 1113

**Gwefan:** <https://ico.org.uk/>

**OGL**

© Hawlfraint y Goron Awst 2020  
WG40935