ADRODDIAD

Fframwaith NYTH: adroddiad llawn

Adroddiad ynghylch sefydlu'r Fframwaith NYTH a'r camau mae'n rhaid i'r gwasanaethau iechyd meddwl eu dilyn.

Cyhoeddwyd gyntaf: 20 Ebrill 2023

Diweddarwyd ddiwethaf: 8 Awst 2023

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-nyth-adroddiad-llawn-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybodaeth am **hawlfraint**.

Cynnwys

Cyflwyniad

Beth mae 'Newid Mawr' i Wasanaethau Iechyd a Llesiant Meddwl Plant yn ei Olygu?

Nod y Ffrwd Waith Cymorth Cynnar a Chefnogaeth Uwch (EHES)

Datblygu'r fframwaith

Cysyniadau allweddol

Pwysigrwydd cysylltiadau fel cyfryngau dros newid

Dull System Gyfan

Fframwaith NYTH - rhoi nerth, ymddiried, tyfu'n ddiogel a hybu

NYTH (rhoi Nerth, Ymddiried, Tyfu'n ddiogel a Hybu)

Y plentyn neu'r person Iifanc, y teulu a'r rhwydwaith yn ganolog

Hyfforddiant a gwerthoedd craidd i bob gweithiwr proffesiynol sy'n gweithio gyda phlant, pobl ifanc a theuluoedd

Chwe elfen graidd ar gyfer dull system gyfan

Llesiant ar draws addysg

Arloesiadau a gydgynhyrchir

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-nyth-adroddiad-llawn-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybodaeth am **hawlfraint**.

Mynediad rhwydd at arbenigedd

Cymunedau Diogel a Chefnogol

Dim Drws Anghywir

Gweithredu

Ymchwiliad trogylch

Gwerthuso

Diolchiadau

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-nyth-adroddiad-llawn-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybodaeth am **hawlfraint**.

Cyflwyniad

> “ Plentyndod yw’r amser i blant fod yn yr ysgol ac i chwarae, i dyfu’n gryf ac yn hyderus gyda chariad ac anogaeth eu teulu a chymuned estynedig o oedolion gofalgar. Mae’n gyfnod gwerthfawr pan ddylai plant fyw yn rhydd o ofn, yn ddiogel rhag trais ac wedi’u hamddiffyn rhag camdriniaeth a cham-fanteisio.
>
> “ Fel y cyfryw, mae plentyndod yn golygu llawer mwy na’r gofod rhwng genedigaeth a dod yn oedolyn yn unig. Mae’n cyfeirio at sefyllfa a chyflwr bywyd plentyn, at ansawdd y blynyddoedd hynny. ”

Y diffiniad hwn gan Gronfa Ryngwladol y Cenhedloedd Unedig ar gyfer Plant (UNICEF) o blentyndod yw ein dyhead ar gyfer pob plentyn yng Nghymru. Y profiadau hyn yw’r rhai gorau posibl, ond maen nhw hefyd yn hanfodol i ddatblygiad yn ystod plentyndod ac i botensial unigolyn i ffynnu, gan effeithio ar iechyd meddyliol a chorfforol wrth dyfu’n oedolyn.

Er gwaethaf hyn, mae iechyd a llesiant meddwl plant ein gwlad yn parhau i fod yn destun pryder cynyddol.

Mae problemau iechyd meddwl ymhlith y pryderon sy’n cael eu codi amlaf gyda Chomisiynydd Plant Cymru. Dyma un o’r tri maes blaenoriaeth i Senedd Ieuenctid Cymru, fel yr amlinellir yn adroddiad **Gadewch i ni Siarad am Iechyd Meddwl** (2020). Mae galw am wasanaethau arbenigol yn parhau i dyfu, gan fynd y tu hwnt i’r adnoddau sydd ar gael er gwaethaf darpariaeth well yn y blynyddoedd diwethaf.

Tynnodd adroddiad **Cadernid Meddwl** (2018) sylw at y pryder hwn gan alw ar Lywodraeth Cymru i wneud iechyd a llesiant meddwl ein plant yn flaenoriaeth genedlaethol. Fe’i cyhoeddwyd gan Bwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-nyth-adroddiad-llawn-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

Senedd Cymru, ac roedd yn cydnabod y gwelliannau a wnaed i wasanaethau arbenigol trwy gam cyntaf y Rhaglen Law yn Llaw dros Blant a Phobl Ifanc, wedi'i gynorthwyo gan fuddsoddiad gan Lywodraeth Cymru.

Fodd bynnag, mae adolygiadau dilynol o adroddiad **Cadernid Meddwl** (2020) ac adolygiadau o gynnydd yn pwysleisio bod llawer i'w wneud o hyd, gan alw am 'newid mawr' i wasanaethau iechyd a llesiant meddwl plant i ddiwallu'r angen hwn, sy'n ei ddisgrifio fel 'y canol coll'. Mae hyn yn cyfeirio at y bylchau mewn gwasanaethau y gall babanod, plant a phobl ifanc syrthio drwyddynt, ochr yn ochr â'r angen am ymarfer sy'n canolbwyntio mwy ar y plentyn a'r teulu ar draws darpariaeth amlasiantaeth.

Beth mae 'Newid Mawr' i Wasanaethau Iechyd a Llesiant Meddwl Plant yn ei Olygu?

> " It is easier to build strong children than to repair broken men. "

(Frederick Douglass 1818 – 1895)

Efallai fod yr iaith wedi dyddio, ond mae'r doethineb yn y dyfyniad hwn wedi sefyll prawf amser. Serch hynny, mae'r modelau gwasanaeth blaenllaw ym maes iechyd meddwl plant yn parhau i gael eu trefnu ar sail diffyg ac anhwylder, ac o broblemau yn gorfod cyrraedd trothwy fwyfwy uchel a phenodol cyn bodloni'r meini prawf ar gyfer ymyrraeth.

O'r herwydd, gellir ystyried bod gwasanaethau arbenigol ar wahân a bod mynediad yn cael ei benderfynu trwy ddiffiniad cul o'r hyn y mae'n ei olygu i fod ag anghenion iechyd meddwl (er enghraifft, anhwylder meddwl neu salwch meddwl cymedrol i ddifrifol). Cyfeirir at hyn weithiau fel model iechyd meddwl 'meddygol' neu 'o fewn y plentyn'.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-nyth-adroddiad-llawn-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

Mae gan ddiffiniad cul o’r fath y potensial i beri problemau am sawl rheswm:

- Mae’n creu perygl o neges anrymusol ar lefel gymdeithasol – bod arbenigedd mewn iechyd meddwl yn bodoli ym mharth gwasanaethau arbenigol yn unig, a all fod yn anodd cael mynediad ato.
- Mae’n awgrymu taith linol o ran datblygu anawsterau pan fo trywyddau yn aml yn fwy cymhleth.
- Mae’n creu perygl y bydd problemau y gellid fod wedi eu gwella fel arall yn ymsefydlu ac yn ymwreiddio hyd yn oed, cyn iddynt gyrraedd y meini prawf ar gyfer cyngor, cymorth ac ymyrraeth.
- Mae’n tynnu oddi wrth y realiti bod ystod lawn o ffactorau sy’n cyfrannu yn aml ar lefelau teulu, ysgol a chymunedol.
- Mae’n cyfyngu ystyriaeth o’r adnoddau a allai fod yn gyfoethog ar gyfer ymyrryd ar lefel teulu, ysgol a chymuned.
- Mae’n dad-bwysleisio cyfraniad sylweddol ffactorau cyd-destunol ehangach fel tlodi, anghyfiawnder cymdeithasol, anghydraddoldeb a gwahaniaethu.

Yn wir, ceir cyfleoedd posibl ar gyfer atal ac ymyrryd ar yr holl lefelau hyn, ond gallant gael eu cysgodi neu eu tanddefnyddio mewn system sy’n blaenoriaethu pwyslais ar y plentyn unigol ac ‘atgyfeiriad ymlaen’ at wasanaethau arbenigol. Hefyd, pan fydd meini prawf atgyfeirio yn cael eu diffinio gan anhwylder meddwl y gellir gwneud diagnosis ohono, mae’n creu perygl o stigmateiddio neu eithrio plant a phobl ifanc ag anawsterau iechyd meddwl sy’n ddifrifol ac yn barhaus pan fo’r achos gwreiddiol yn gysylltiol ac yn gyd-destunol.

Mae’r problemau hyn yn aml yn ymddangos trwy ymddygiad, ac yn absenoldeb anhwylder meddwl y gellir gwneud diagnosis ohono, a gall fod yr un mor niweidiol os nad yn fwy niweidiol o ran effaith ar weithrediad a datblygiad iach. Yn aml, mae gan blant sy’n cyflwyno yn y ffordd hon lai o allu i gael mynediad at ymyriadau mewn clinigau sy’n gofyn am lefel o ymgysylltiad ac ymrwymiad y gall fod yn anodd ei chyrraedd yng nghyd-destun trallod ac ansefydlogrwydd hanesyddol a pharhaus.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-nyth-adroddiad-llawn-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

Bwriad y fframwaith yw symud oddi wrth ddyluniad wedi'i arwain gan sefydliadau a gwasanaethau i ddull wedi'i arwain gan anghenion. Beth yw anawsterau'r plentyn neu'r person ifanc hwn a'r teulu? Beth sydd ei angen arnynt nawr?

Mewn ymateb i'r dystiolaeth a gasglwyd ganddo, mae Adroddiad Cadernid Meddwl yn galw am ddull system gyfan ac o fewn hynny, dull ysgol gyfan o ran sut rydym yn ymateb i iechyd a llesiant meddwl plant. Mae hyn yn golygu system iechyd meddwl sy'n defnyddio'r lens ehangaf posibl o ran sut y mae'n deall ac yn rhoi sylw i iechyd a llesiant meddwl plant, pobl ifanc, rhieni a gofalwyr a theuluoedd ehangach. Y bwriad yw rhoi sylw i'r 'canol coll' trwy hyrwyddo'r elfennau craidd sy'n helpu pob baban, plentyn, person ifanc a theulu i ffynnu; ochr yn ochr â datblygu amrywiaeth o strategaethau a gwasanaethau sy'n seiliedig ar boblogaeth, wedi'u targedu ac sy'n cael eu harwain gan anghenion i sicrhau nad oes neb yn syrthio drwy'r bylchau.

Nod y Ffrwd Waith Cymorth Cynnar a Chefnogaeth Uwch (EHES)

Nod Ffrwd Waith Cymorth Cynnar a Chefnogaeth Uwch Law yn Llaw dros Blant a Phobl Ifanc (2) (T4CYP (2)) yw cefnogi dull system gyfan trwy ail-ganolbwyntio ar bartneriaethau amlasiantaeth a dealltwriaeth ehangach, gyffredin o iechyd a llesiant meddwl, ochr yn ochr â chyfrifoldeb cyffredin i roi sylw iddynt.

Y 'newid mawr' y mae'r Ffrwd Waith EHES yn bwriadu ei gyflawni yw gweddnewid y naratif blaenllaw bod iechyd meddwl yn rhywbeth sy'n bodoli o fewn plentyn neu berson ifanc, ac felly bod angen iddo gael ei 'drin' neu ei 'drwsio' gan 'arbenigwr', y tybir yn aml sy'n gyfrifoldeb i wasanaethau iechyd meddwl arbenigol yn unig.

Mae'n cydnabod y swyddogaeth bwysig sydd gan wasanaethau arbenigol o ran cynorthwyo'r 'newid mawr' hwn ochr yn ochr â'r ddarpariaeth o ymyriadau

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-nyth-adroddiad-llawn-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

arbenigol pan gaiff hyn ei ddynodi.

Trwy broses estynedig a pharhaus o gyd-gynhyrchu, mae'r ffrwd waith wedi datblygu fframwaith a fydd yn canolbwyntio ar yr elfennau craidd, y profiadau a'r sylfaen wybodaeth sydd eu hangen ar rieni a gofalwyr, teuluoedd ehangach, ysgolion, cymunedau ac, yn wir, pob gweithiwr proffesiynol rheng flaen, i blant a phobl ifanc allu ffynnu o safbwynt iechyd a llesiant meddwl.

Swyddogaeth gwasanaethau arbenigol fydd ail-gydbwyso pwyslais ac alinio yn fwy rhagweithiol i gefnogi'r elfennau craidd hyn (a'r unigolion sy'n eu darparu) gyda'u harbenigedd; wedi'i bennu gan amgylchiadau unigryw babanod, plant, pobl ifanc, rhieni a gofalwyr a theuluoedd ehangach unigol mewn cymunedau lleol, ochr yn ochr â chynorthwyo'r lleoliadau sydd angen cefnogaeth uwch ar unrhyw adeg benodol mewn amser.

Bydd y fframwaith yn cynnig map ar gyfer byrddau Partneriaeth Rhanbarthol, gwasanaethau statudol a thrydydd sector i gyflawni hyn, wedi'i gydgynhyrchu gyda'r cymunedau y maen nhw yn eu gwasanaethu. Bydd y man cychwyn a'r llwybr a ddilynir yn cael eu penderfynu gan y sefyllfa leol.

Beth sy'n gweithio yn dda? Ble ceir bylchau? A sut byddwn yn gwybod ein bod ar y trywydd iawn?

Mae cyd-gynhyrchu, atebolrwydd a chylchoedd adborth yn hanfodol i olrhain cynnydd.

Mae'r fframwaith yn cynnwys pob babi, plentyn a pherson ifanc. Mae hyn ochr yn ochr â chydnabyddiaeth bod amgylchiadau a nodweddion a all roi rhai mewn mwy o berygl o ddatblygu anawsterau iechyd meddwl. Ceir sail dystiolaeth sylweddol hefyd wedi'i thargedu at faterion a phoblogaethau penodol.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-nyth-adroddiad-llawn-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

Datblygu'r fframwaith

Mae Cymorth Cynnar a Chefnogaeth Uwch (EHES) yn un o dair ffrwd waith yng ngham dau y Rhaglen Law yn Llaw dros Blant a Phobl Ifanc (T4CYP 2). Mae'n gweithio ochr yn ochr â'r Ffrwd Waith Partneriaeth a'r Ffrwd Waith Niwroamrywiaeth; a cheir gorgyffwrdd a rhyngddibyniaeth sylweddol ar draws bob un o'r tri.

Mae T4CYP (2) yn adeiladu ar etifeddiaeth gadarn o gyfnod cychwynnol y Rhaglen T4CYP (2015 - 2019). Mae'r cerrig milltir allweddol a hysbysodd y trywydd tuag at nodi'r angen am ffrwd waith Cymorth Cynnar a Chefnogaeth Uwch yn cynnwys:

- **Adroddiad Gwneud Synnwyr Hafal (2016)** a ofynnodd i blant a phobl ifanc am yr hyn yr oeddent ei eisiau gan wasanaethau iechyd meddwl. Roedd y negeseuon allweddol yn cynnwys 'peidiwch â meddygoliaethu tyfu i fyny' a 'helpwch y rhai sydd agosaf atom ni, fel ein hathrawon, i wybod sut i gynorthwyo ein hiechyd meddwl.'
- Adroddiad Cadernid Meddwl (2018), a alwodd am 'newid mawr' neu 'newid diwylliant' o ran sut yr ydym yn deall ac yn cynorthwyo iechyd meddwl plant.
- Digwyddiad rhanddeiliaid T4CYP (1) yn 2019 a ganolbwyntiodd ar y 'canol coll' ac a nododd y gwerthoedd craidd a ddylai fod yn sail i'r holl wasanaethau plant os yw'r 'newid diwylliant' hwn yn mynd i gael ei wireddu.
- Caiff holl weithgarwch T4CYP (2) rhwng 2020 a 2022, gan gynnwys datblygiad y fframwaith, ei benderfynu gan ddefnyddio'r pump 'colofn' a gyd-gynhyrchwyd yn nigwyddiad 2019.

Mae COVID-19 wedi ei gwneud yn ofynnol i gydgynhyrchu'r fframwaith ar rith-blatfformau yn bennaf. Mae hyn wedi cyfuno amrywiaeth o fformatau gan gynnwys cyflwyniadau ffurfiol mewn cyfarfodydd sefydledig, cofnodion ffilm a fideo, fforymau trafod galw heibio lluosog ar draws a rhwng asiantaethau, proffesiynau a sefydliadau, a gwahoddiadau i wneud sylwadau ar fersiynau

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-nyth-adroddiad-llawn-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

drafft mewn e-bost.

Mae’r **Grŵp Rhanddeiliaid Ieuenctid Cenedlaethol (Plant yng Nghymru)** a’r **Rhwydwaith Rhieni a Gofalwyr (Lleisiau Rhieni yng Nghymru)** wedi bod yn ganolog o ran sicrhau bod lleisiau babanod, pobl ifanc, rhieni a gofalwyr yn gwbl flaenllaw.

Mae amrywiaeth o randdeiliaid ar draws bob sector wedi cymryd rhan yn y broses hon, gan gynnwys Iechyd y Cyhoedd, Gofal Sylfaenol, Gwasanaethau Iechyd Meddwl Arbenigol Plant a’r Glasoed (CAMHS), Pediatreg, Gofal Cymdeithasol, Addysg, Cyfiawnder Ieuenctid, Gwaith Ieuenctid, Gwasanaethau Eiriolaeth, yr Heddlu, Tai, y Gwasanaeth Ambiwlans a chynrychiolaeth eang o sefydliadau Trydydd Sector. Cymerwyd gofal arbennig i sicrhau safbwynt amrywiol a chyrhaeddiad Cymru gyfan. Yn wir, mae natur rithwir y broses hon efallai wedi hwyluso amrywiaeth ehangach o safbwyntiau gan ei bod yn haws i gyfranogwyr â buddiant ‘alw heibio’ heb eu cyfyngu gan gyfyngiadau amser neu deithio.

Y bwriad yw i’r fframwaith fod yn fodel dynamig y gellir ei ddatblygu a’i addasu yn seiliedig ar adborth a datblygiadau o ran tystiolaeth a pholisi, gan sicrhau bod y broses o gydgynhyrchu yn barhaus.

Cysyniadau allweddol

Dull seiliedig ar gryfderau sy’n canolbwyntio ar yr hyn yr ydym yn gwybod sy’n helpu i blant, pobl ifanc, rhieni a gofalwyr a theuluoedd ehangach ffynnu.

Mae disgrifiad cadarnhaol Sefydliad Iechyd y Byd o iechyd yn cyd-fynd â hyrwyddo profiadau cadarnhaol yn ystod plentyndod yn rhagweithiol gan eu bod yn optimaidd i ddatblygiad yn ystod plentyndod a ffynnu pan yn oedolyn:

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-nyth-adroddiad-llawn-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

> “ Supportive parenting, a secure home life and a positive learning environment in school are the key factors in building and protecting mental wellbeing, or mental capital, in childhood and adolescence. ”

(Sefydliad Iechyd y Byd 2018).

Mae’n hanfodol bod cymdeithas yn parhau i fynd i’r afael ag achosion adferadwy o drallod yn ystod plentyndod.

Fodd bynnag, dylid rhoi sylw cyfartal i greu’r profiadau cadarnhaol hyn sy’n adlewyrchu ac yn cynhyrchu gwydnwch mewn babanod, plant, pobl ifanc, rhieni a gofalwyr a theuluoedd a chymunedau ehangach.

Ceir pwyslais sylweddol ar yr angen i blant fod yn fwy ‘gwydn’ ac mae’n gysyniad sy’n destun llawer o astudiaeth a dadleuon eang. Mae Masten (2015) yn nodi nad yw’n neilltuedig i ‘bobl eithriadol’ ag ‘adnoddau mewnol eithriadol’ ond yn hytrach yn seiliedig ar bethau mwy cyffredin. Yn ei llyfr ‘Ordinary Magic’ mae’n disgrifio sut, yn ogystal ag arwyddocâd iechyd corfforol a gweithrediad yr ymennydd, y diffinnir gwydnwch fel

> “ ‘…a close relationship with competent caring adults; committed families; effective schools and communities; opportunities to succeed; and beliefs in the self, nurtured by positive interactions with the world.’ ”

Mae’r cysyniad hwn bod datblygu gwydnwch yn ymwneud â rhyngweithio beunyddiol ar draws amrywiaeth o gysylltiadau a lleoliadau yn ganolog i’r fframwaith a dull system gyfan o ymdrin ag iechyd a llesiant meddwl. Mae’n cydnabod grym y rhyngweithio hwn i warchod a chlustogi yn erbyn effaith trallod, a’r gwerth sydd ganddynt o ran atal anawsterau iechyd meddwl ac ymyriadau yn gysylltiedig â nhw.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-nyth-adroddiad-llawn-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

Mae dyrchafu gwerth a grym ‘hud bob dydd’, a chynorthwyo gweithwyr proffesiynol rheng flaen sydd agosaf at fabanod, plant, pobl ifanc a theuluoedd, i fod â’r hyder, y cymhwysedd, y gefnogaeth, yr oruchwyliaeth, yr amser a’r hyblygrwydd i gyflawni hyn, yn bwyslais allweddol i’r fframwaith. Mae’r pwyslais ar gydnabod pwysigrwydd y cysylltiadau sy’n agos i’r plentyn, y person ifanc a’i deulu (ac a ddewisir ganddo yn ddelfrydol). Ansawdd y cysylltiadau hyn sy’n gwneud y gwahaniaeth mwyaf, ac mae gofyn pwy sydd bwysicaf i chi? yn gwestiwn hanfodol ar y daith tuag at wireddu’r potensial hwn i’r eithaf.

Mae'r Fframwaith Ymgysylltu a Datblygu Ieuenctid yn tynnu sylw at bwysigrwydd hyn, gan gyfeirio at y ffaith bod y ‘gweithiwr arweiniol’ yn cael ei benderfynu gan bwy bynnag sydd â’r swyddogaeth fwyaf dylanwadol ym mywyd plentyn neu berson ifanc ar adeg benodol, gan gydnabod y gall hyn newid dros amser.

Pwysigrwydd cysylltiadau fel cyfryngau dros newid

> “ The more healthy relationships a child has, the more likely they will be to recover from trauma and thrive. Relationships are the agents of change and the most powerful therapy is human love. ”

(Perry, B. and Szalavitz, M. 2017).

Ceir sail dystiolaeth gynyddol, wedi’i seilio ar feysydd niwrowyddoniaeth, damcaniaeth ymlyniad, seicoleg ddatblygiadol ac ymarfer systemig yn ymwneud â phwysigrwydd hanfodol cysylltiadau dynol i iechyd a llesiant meddwl babanod, plant a phobl ifanc. Yn fwy arwyddocaol, mae cydnabod gwerth therapiwtig y cysylltiadau y gellir ymddiried ynddynt hyn yn hanfodol os ydym yn mynd i’w huwchraddio i’r statws y maen nhw yn ei haeddu.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-nyth-adroddiad-llawn-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

Mae hyn yn arbennig o bwysig i'r babanod, y plant a'r bobl ifanc hynny sydd, am ba bynnag reswm, â bylchau yn eu cysylltiadau ag oedolion y gellir ymddiried ydynt (mae plant sy'n cael trafferth datblygu a chynnal cyfeillgarwch, er enghraifft, neu blant sy'n derbyn gofal neu ar ymylon derbyn gofal, mewn perygl arbennig)

Yn llawer rhy aml, nid yw ymarferwyr rheng flaen yn ymddiried yn ddigonol yn eu sgiliau, neu maen nhw yn eu diystyru, gan gredu bod ymyrraeth therapiwtig wedi'i neilltuo i 'therapyddion'. Mae'r strwythurau sy'n cefnogi gwasanaethau arbenigol wedi atgyfnerthu hyn yn anfwriadol o ganlyniad i'w anhygyrchedd tybiedig oherwydd adnoddau cyfyngedig a galw cynyddol.

Nid yw hynny'n golygu dibrisio swyddogaeth arbenigwyr a therapi arbenigol, wrth gwrs, a gall fod yn arbennig o fuddiol, a gall newid bywydau a hyd yn oed achub bywydau'r babanod, y plant a'r bobl ifanc sy'n gallu manteisio arno. Fodd bynnag, mae gan ryngweithio bob dydd gydag oedolion yr ymddiriedir ynddynt y potensial i fod yn rymus ac yn effeithiol iawn, yn enwedig i fabanod, plant a phobl ifanc, sef ein pryder mwyaf; ac yn enwedig i'r rhai nad ydynt yn gallu cael mynediad at therapi mwy ffurfiol am resymau ymarferol a/neu seicolegol neu broblemau systemig ehangach (e.e. tlodi, rhwystrau diwylliannol).

Mae Treisman (2021), arbenigwr o fri ar ddulliau perthynol, yn ysgrifennu yn helaeth am hyn ac wedi bathu'r ymadrodd "mae pob rhyngweithiad yn ymyrraeth". Mae hyn yn tynnu sylw at bwysigrwydd cysylltiadau y gellir ymddiried ynddynt nid yn unig ar gyfer atal anawsterau iechyd meddwl, ond hefyd fel dull therapiwtig grymus ar gyfer ein babanod, ein plant a'n pobl ifanc sydd wedi dioddef y trawma mwyaf hefyd. Mae ganddynt swyddogaeth allweddol o ran helpu babanod, plant a phobl ifanc, a hefyd rhieni a gofalwyr, i reoleiddio eu hemosiynau. Mae'r cysyniad o oedolyn sy'n ffrwyno yn y broses o gynorthwyo plant a phobl ifanc sy'n gamreolus yn emosiynol yn ganolog i lawer o ymyriadau therapiwtig. Er mwyn i'r oedolion sydd agosaf i blant ddarparu'r rheolydd hwn, yna bydd angen iddynt deimlo mewn rheolaeth eu hunain. Mae'r

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-nyth-adroddiad-llawn-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

fframwaith yn mynd gam ymhellach, gan gydnabod pwysigrwydd rheoleiddio emosiynol i staff rheng flaen ac, yn wir, y systemau proffesiynol a sefydliadol sy'n cefnogi babanod, plant, pobl ifanc a theuluoedd.

Dyma un rheswm pam mae'r fframwaith yn symud oddi wrth fodel darparu gwasanaethau 'atgyfeirio ymlaen' haenog a llinol; gan gydnabod yn hytrach pwysigrwydd dull 'a arweinir gan anghenion', a all blygu i fyny a phlygu i lawr yn unol â'r amrywiaeth eang o ffactorau sy'n penderfynu sut, pryd a ble mae angen cymorth ar adeg benodol mewn amser, a sut y gall hynny newid dros amser.

Mae ymgorffori'r amser, yr hyblygrwydd, yr hyfforddiant, y strwythurau, yr oruchwyliaeth arbenigol a'r cyngor a'r cymorth hygyrch angenrheidiol i weithwyr proffesiynol rheng flaen yn agwedd hanfodol ar y fframwaith. Mae hyn yn cydnabod y swyddogaeth drawsnewidiol, a 'hud bob dydd', bod ganddynt y potensial i ddarparu a'u bod yn gallu tyfu mewn oedolion allweddol eraill hefyd.

Ceir tystiolaeth gefnogol y gall y cyfuniad o brofiadau cadarnhaol yn ystod plentyndod, wedi'u darparu trwy gysylltiadau diogel yr ymddiriedir ynddynt gydag oedolion, arwain at oblygiadau gydol oes i iechyd meddyliol a pherthynol er gwaethaf gwahanol fathau o drallod sy'n cydfodoli. Mae'n hanfodol, felly, ein bod yn mynd i'r afael â hyn o bob ongl a llwybr sydd ar gael os ydym yn mynd i gyflawni'r 'newid mawr' sydd ei angen.

Dull System Gyfan

Mae'r alwad am ddull system gyfan o ymdrin ag iechyd a llesiant meddwl plant yn eistedd yn gyfforddus o fewn cyd-destun strategol ehangach yng Nghymru. Mae'r ysgogiadau allweddol yn cynnwys:

Ffyniant i Bawb – strategaeth genedlaethol Llywodraeth Cymru sy'n nodi meysydd o flaenoriaeth sydd â'r cyfraniad posibl mwyaf at ffyniant a llesiant

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-nyth-adroddiad-llawn-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

hirdymor, gan gynnwys iechyd meddwl.

Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (2015) – yn seiliedig ar egwyddorion llesiant a gwneud pobl yn ganolog i'r broses o wneud penderfyniadau am eu bywydau ac ar atal ac ymyrraeth gynnar.

ACE Aware Wales – gwneud Cymru yn arweinydd o ran mynd i'r afael â phrofiadau niweidiol yn ystod plentyndod.

Cymru Iachach: Ein cynllun Iechyd a Gofal Cymdeithasol – galw am fodelau newydd beiddgar o iechyd a gofal cymdeithasol di-dor ar lefelau lleol a rhanbarthol.

Fframwaith Dull Ysgol Gyfan – diben hwn yw cynorthwyo llesiant emosiynol a meddyliol da trwy wneud cysylltiadau yn gryfach rhwng plant, oedolion ifanc, rhieni a gofalwyr a theuluoedd ehangach, athrawon ac unrhyw weithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda'r ysgol.

Yn ogystal â gwneud synnwyr greddfol, ceir cefnogaeth ddamcaniaethol gymhellol i'r angen i gyfuno ein hymdrechion ar draws pob sefydliad sector cyhoeddus a thrydydd sector, ac i gydweithio ar lefelau lleol, rhanbarthol a chenedlaethol i sicrhau'r canlyniadau gorau i fabanod, plant, pobl ifanc a'u teuluoedd.

Cyn belled yn ôl â 1979, tynnodd 'Ecological Model of Child Development' Bronfenbrenner sylw at y rhyngweithio cymhleth rhwng amrywiaeth o ffactorau, y mae pob un ohonynt yn cyfuno i effeithio ar iechyd a llesiant meddwl plentyn, a datblygiad yn fwy cyffredinol.

Yn wir, fel y nodwyd gan un person ifanc yn un o sesiynau cydgynhyrchu T4CYP (2), mae Hierarchy of Needs Maslow, sy'n dyddio yn ôl i 1943, yn berthnasol o'r safbwynt ei fod yn cydnabod os nad yw anghenion sylfaenol yn cael eu diwallu yna rydym i gyd yn cael trafferth yn ymgysylltu yn rhagweithiol â dyheadau lefel

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-nyth-adroddiad-llawn-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

uwch. Mae Kim Golding (2015)wedi ymestyn hyn ar gyfer meddwl am sut i gynorthwyo plant sydd wedi cael profiad o drawma, gyda'i Pyramid of Needs.

Mae hwn yn cyflwyno yn eglur iawn pwysigrwydd mynd i'r afael â diogelwch sylfaenol mewn cysylltiadau yn bennaf oll, cyn symud ymlaen i ymyriadau unigoledig ac wedi'u lleoli mewn clinigau yn draddodiadol ar gyfer babanod, plant a phobl ifanc sydd wedi cael eu heffeithio gan drawma. Mae'n hanfodol, felly, bod newid pwyslais tuag at y model ymyrraeth ehangach, system gyfan, 'wedi'i hysbysu gan drawma' os ydym yn mynd i fynd i'r afael â'r effaith hon. Nid yw hen naratifau sy'n dibynnu ar therapi i greu sefydlogrwydd, ac ar y llaw arall bod babanod, plant a phobl ifanc angen sefydlogrwydd i gael mynediad at wasanaethau iechyd meddwl, yn gynorthwyol gan eu bod yn methu â chydnabod y cysylltiad annatod rhwng y ffactorau hyn.

Mae'n faes cymhleth i'w werthuso yn ffurfiol. Fodd bynnag, **cynhaliodd yr Early Intervention Foundation adolygiad o'r sail dystiolaeth o ran profiadau niweidiol yn ystod plentyndod** yn 2020. Er bod yr adroddiad hwn yn cydnabod cyfyngiadau cwmpas a chymhwysiad y maes hwn, ac yn enwedig y risgiau sy'n gysylltiedig â sgrinio ar gyfer profiadau niweidiol yn ystod plentyndod a'u cyfrif, mae'n cydnabod angen eglur am bwyslais system gyfan ar effaith negyddol trallod yn ystod plentyndod. Mae'r adroddiad yn tynnu sylw at dystiolaeth i gefnogi dull system gyfan, gydag arfer y gweithlu, gwasanaethau, comisiynu ac arweinyddiaeth, i gyd wedi'u halinio mewn ymrwymiad i nodi a diwallu anghenion y teuluoedd sy'n cael eu heffeithio fwyaf. I gyflawni hyn, maen nhwyn nodi'r gofynion canlynol.

Arweinyddiaeth effeithiol – sy'n sicrhau bod gwasanaethau wedi'u trefnu a'u cysylltu yn dda i ddiwallu anghenion y boblogaeth leol.

Gweithluoedd proffesiynol cryf – sydd wedi'u paratoi i ddiwallu anghenion babanod, plant a theuluoedd sy'n cael trafferth gyda thrallod. Dylai'r cymorth hwn gynnwys hyfforddiant a goruchwyliaeth, yn ogystal â'r amser sydd ei angen i sefydlu cysylltiadau cadarnhaol gyda theuluoedd.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-nyth-adroddiad-llawn-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

Gwasanaethau cadarn a sefydlog – sy’n cynnwys defnyddio ymyriadau wedi’u hysbysu gan y dystiolaeth orau sydd ar gael o wella canlyniadau i fabanod, plant ac oedolion ifanc.

Mae hon yn sail dystiolaeth newydd a datblygol mewn maes cymhleth o ddarparu gwasanaethau sy’n cael ei heffeithio gan benderfynyddion cymdeithasol a gwleidyddol sy’n newid yn barhaus. Mae COVID-19 yn sicr wedi amlygu hyn. Fodd bynnag, nododd yr Early Intervention Foundation nodweddion cyffredin ymyriadau a ddylai hysbysu modelau darparu gwasanaeth. Yn fwyaf arwyddocaol, roedd ymddiriedaeth rhwng ymarferwyr a theuluoedd yn elfen graidd o’r holl ymyriadau seiliedig ar dystiolaeth a nodwyd ganddynt. Mae hyn oherwydd bod ymddiriedaeth yn hanfodol ar gyfer ymyrraeth, i sicrhau bod y rhai sy’n cymryd rhan yn teimlo yn ddiogel ac yn cael eu cefnogi i rannu eu profiadau a gweithio drwy’r emosiynau anodd sy’n gysylltiedig â thrawma a thrallod.

Mae’n bwysig cydnabod y gall datblygu ymddiriedaeth fod yn arbennig o anodd pan fydd unigolion wedi dysgu i beidio ag ymddiried mewn pobl eraill drwy eu profiadau o drawma a thrallod, a all gynnwys profiadau gwasanaeth a sefydliadau sy’n ail-achosi trawma ynddynt eu hunain. O ganlyniad, mae angen lefelau uchel o ddawn, amser a chymorth ymarferwyr i sicrhau bod yr ymddiriedaeth hon yn cael ei sefydlu neu ei hail-sefydlu a’i chynnal dros amser.

Mae ffactorau sefydliadol hefyd yn penderfynu ar yr amser a’r fraint a roddir i ymarferwyr weithio fel hyn, er enghraifft:

- Sicrhau eu bod yn cael eu cynorthwyo yn dda i ddiwallu anghenion teuluoedd ac wedi’u cysylltu yn dda trwy arweinyddiaeth effeithiol.
- Gweithio rhyngasiantaeth cadarnhaol.
- Llwybrau cadarn i gymorth; a
- Sicrhau bod gwasanaethau yn cyrraedd y teuluoedd sydd eu hangen fwyaf.

Mae dull system gyfan, felly, yn gofyn am ymddiriedaeth ar bob lefel – o fforymau strategol a chomisiynu amlasiantaeth i arfer ymarferwyr rheng flaen o

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-nyth-adroddiad-llawn-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

ddydd i ddydd, a rhyngddynt. Mae cysylltiadau yn ganolog, wrth gwrs, i ddatblygu lefel yr ymddiriedaethau y mae hyn ei hangen.

> “ Relationships matter: the currency for systemic change is trust, and trust comes through forming healthy working relationships. ”

(Perry, B. a Szalavitz, M. 2017).

Mae’r angen i sefydlu gwaith ymchwil a gwerthuso parhaus yn y maes hwn yn hanfodol. Mewn seminar Anna Freud diweddar, yn rhan o’u Cyfres Trawsnewid, mae’r Athro Eamon McCory yn crynhoi’r dystiolaeth ynghylch sut yr ydym yn deall ac yn mynd i’r afael â thrawma yn ystod plentyndod o safbwyntiau atal ac ymyrryd. Mae’n cloi trwy alw am ragor o waith ymchwil ac i ddisgyblaethau a dulliau damcaniaethol gydweithio i gyflawni hyn. Fodd bynnag, yn y cyfamser mae angen sicrhau bod:

- ymatebion oedolion
- blaenoriaethau gwasanaethau
- y ffordd y mae systemau yn gweithio

yn canolbwyntio ar y plentyn yn meithrin ac yn cynnal cysylltiadau o ymddiriedaeth ac yn lleihau’r straen a gynhyrchir.

Nod y Fframwaith yw creu’r amodau i gyflawni hyn, gan ddatblygu pan ac os bydd mwy o dystiolaeth yn dod i’r amlwg i gefnogi ymyriadau penodol o fewn hyn. Rydym yn gwybod digon i ddechrau gweithredu nawr, gan wrando ar fabanod, plant, pobl ifanc, rhieni a gofalwyr a theuluoedd ehangach, a dysgu ganddynt am yr hyn sydd bwysicaf a’r hyn sy’n gwneud y gwahaniaeth mwyaf iddynt. Yng ngeiriau Voltaire:

> “ Peidiwch â gadael i berffaith fod yn elyn i dda. ”

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-nyth-adroddiad-llawn-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

Fframwaith NYTH - rhoi nerth, ymddiried, tyfu’n ddiogel a hybu

Mae’r fframwaith isod yn adlewyrchu proses o gydgynhyrchu estynedig ar draws amrywiaeth eang o grwpiau rhanddeiliaid ac fe’i haddaswyd sawl gwaith i gyrraedd y pwynt hwn, gan gynnwys y penderfyniad i’w alw yn NYTH. Dyma’r ddelwedd symlaf. Bydd y fersiwn ddigidol yn cysylltu pob adran â disgrifiad mwy manwl, gan gynnwys dogfennau strategol, gwybodaeth ategol berthnasol, logiau ffilm a fideo a modelau o arfer da. Y bwriad yw y gellir ei wella a’i addasu yn barhaus ar gyfer rhanbarthau lleol, gan arddangos datblygiadau i wasanaethau ac arfer gorau.

NYTH (rhoi Nerth, Ymddiried, Tyfu’n ddiogel a Hybu)

Dewiswyd cyfatebiaeth NYTH gan ei bod yn ymgorffori’r nodweddion, y gwerthoedd a’r nodau allweddol y mae’r fframwaith yn ceisio eu sicrhau:

- Pwysigrwydd sylfaen ddiogel a magwrol i bob baban, plentyn a pherson ifanc.
- Y dyhead i bob baban, plentyn a pherson ifanc gael ei ganiatáu i ‘adael y NYTH’ ac ‘anelu’n uchel’.
- Y posibilrwydd i bob baban, plentyn a pherson ifanc ‘ddychwelyd i’r NYTH’ os bydd angen.
- Bod pob NYTH yn unigryw i’r unigolyn, wedi’i greu gan y cysylltiadau, y profiadau a’r cymunedau sydd o’u cwmpas.
- Bod NYTH plentyn neu berson ifanc wedi’i adeiladu ar adnoddau naturiol sy’n gwella eu cysylltiadau a’u cyd-destunau presennol.
- Bod NYTH pob baban, plentyn neu berson ifanc yn amlhaen gan adlewyrchu

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-nyth-adroddiad-llawn-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

eu hamgylchiadau unigol, a'r potensial ar gyfer cymorth ar draws pob agwedd ar eu bywydau.

- Bod gan bob baban, plentyn a pherson ifanc yr un angen sylfaenol – ond bod rhai angen haenau ychwanegol o gymorth ar wahanol adegau yn eu bywydau, ac ar draws wahanol lefelau. Mae ein babanod, ein plant a'n pobl ifanc sy'n peri'r pryder mwyaf yn debygol o fod angen NYTH estynedig dros gyfnod estynedig o amser.
- Bod gan bob achos o ryngweithio gan bob person yn NYTH baban, plentyn neu berson ifanc y potensial i gynorthwyo ei iechyd a'i lesiant meddwl, ac felly yn 'ymyrraeth'.
- Mai'r achosion bach hyn o ryngweithio sy'n datblygu 'hud bob dydd' i wneud gwahaniaeth i fabanod, plant, pobl ifanc a'u teuluoedd a helpu i ychwanegu haenau at y NYTH.
- Bod y fframwaith hwn yn hwyluso symudiad oddi wrth ofyn 'beth sy'n bod' gyda phlentyn i ofyn 'sut NYTH sydd ganddo?' a 'sut gellir gwella'r NYTH hwn?'

Yr acronym rhoi Nerth, Ymddiried, Tyfu'n ddiogel a Hybu oedd y priodweddau craidd a ffafriwyd ac a ddewiswyd gan randdeiliaid yn ystod sesiynau cydgynhyrchu.

Ymgynghorwyd ag amrywiaeth o bobl sy'n siarad Cymraeg fel eu hiaith gyntaf ynghylch yr acronym. Yn hytrach na chyfieithiad uniongyrchol o NYTH, roedd yn well ganddynt ddatblygu acronym ar gyfer NYTH. Gweler isod.

- rhoi Nerth
- Ymddiried
- Tyfu'n ddiogel
- Hybu

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-nyth-adroddiad-llawn-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

Hybu

Mae diffiniadau geiriadur o'r gair Saesneg 'nurture' (meithrin) yn cynnwys y gofal a'r sylw a roddir i rywun sy'n tyfu ac yn datblygu; amddiffyn ac anwylo. Mae'r rhain i gyd yn nodweddion i anelu atynt yn y fframwaith, ac yn cyd-fynd â'r cysyniad o NYTH magwrol neu fan diogel.

Mewn lleoliadau addysg, mae chwe egwyddor o feithrin wedi cael eu nodi a'u cymhwyso i ddulliau ystafell ddosbarth ac ysgol gyfan (Lucas, 2019):

1. Ceir dealltwriaeth ddatblygiadol o ddysgu plant.
2. Mae'r amgylchedd yn cynnig man diogel.
3. Pwysigrwydd meithrin ar gyfer datblygu llesiant.
4. Mae iaith yn ddull cyfathrebu hanfodol.
5. Mae pob ymddygiad yn fath o gyfathrebu.
6. Pwysigrwydd pontio ym mywydau plant a phobl ifanc.

Mae'r egwyddorion hyn yn berthnasol ar draws amrywiaeth eang o leoliadau ac yn berthnasol ar y lefel gyffredinol ac wedi'i thargedu, gan hybu perthynas gynhwysol sy'n dangos parch rhwng babanod, plant, pobl ifanc, rhieni a gofalwyr a rhwydweithiau proffesiynol a gwirfoddol.

Y gair acronym Cymraeg a ddewiswyd i nodi hanfod Meithrin yw Hybu sy'n gyfystyr ag annog. Y diffiniad o Hybu yn y geiriadur yw gwneud (rhywun) yn fwy penderfynol, gobeithiol, neu hyderus.

Rhoi Nerth

Yn ôl y diffiniad yn y geiriadur, mae rhywbeth sy'n 'empowering' (grymuso) yn eich gwneud yn fwy hyderus ac yn eich helpu i deimlo eich bod mewn rheolaeth o'ch bywyd. Mae hwn yn ddisgrifiad perffaith o hanfod y fframwaith a

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-nyth-adroddiad-llawn-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

swyddogaeth hanfodol gweithredu ac effeithiolrwydd o ran cynorthwyo iechyd a llesiant meddwl. Mae hefyd yn cyd-fynd â dyhead y fframwaith o fod mor berthnasol i rieni a gofalwyr, gweithwyr proffesiynol rheng flaen a phartneriaid strategol ag y mae i fabanod, plant a phobl ifanc. Y nod yw i BAWB deimlo eu bod wedi eu grymuso i gael y canlyniadau gorau yn eu swyddogaethau priodol. Mae'n cyd-fynd â'r golofn cydgynhyrchu, gan rannu'r cydbwysedd grym i sicrhau bod lleisiau babanod, plant, pobl ifanc, rhieni a gofalwyr yn ganolog wrth ddatblygu a dylunio gwasanaethau. Amlinellir hyn mewn damcaniaeth hunanbenderfyniad sy'n amlygu pwysigrwydd synnwyr o weithrediad (Deci, E L a Ryan, R M 2012).

Mae'r fframwaith yn cydnabod bod safbwyntiau o fewn y mudiad a hysbysir gan drawma sy'n cwestiynu grymuso fel cysyniad cynorthwyol gan ei fod yn awgrymu y bydd rhai â mwy o rym a rhai â llai o rym bob amser. O gofio bod y fframwaith yn ehangach nag ymarfer a hysbysir gan drawma, a bod ganddo bwyslais ar fabanod, plant a phobl ifanc a fydd â chyfyngiadau anochel ar eu grym, dyna'r dewis o air a gyd-gynhyrchwyd am nawr, ond yn yr un modd â'r holl elfennau craidd mae'n agored i gael ei adolygu a'i ddatblygu.

Tyfu'n ddiogel

Mae'n hanfodol, wrth gwrs, ein bod yn gweithio gyda'n gilydd i sicrhau bod babanod, plant, pobl ifanc a'u teuluoedd yn ddiogel ac wedi'u hamddiffyn rhag niwed ac yn teimlo felly. Caiff hyn ei flaenoriaethu yn aml o ran diogelwch corfforol, ond mae Fframwaith NYTH yn ymestyn hyn i 'ddiogelwch cysylltiol' a 'diogelwch emosiynol'. Mae diogelwch cysylltiol yn cyfeirio at y synnwyr o ddiogelwch a deimlir gan fabanod, plant a phobl ifanc yn eu cysylltiadau â phobl eraill - boed hynny yn eu teuluoedd, gydag oedolion yn y gymuned ehangach neu gyda'u cymheiriaid. Mae diogelwch emosiynol yn cyfeirio at synnwyr o ddiogelwch a deimlir i allu mynegi emosiynau, mor eang ac eithafol ag y gallant fod. Mae derbyn, dilysu ac enwi emosiynau yn elfennau allweddol o lawer o ymyriadau therapiwtig. Nod y fframwaith yw ehangu gwerth yr egwyddorion hyn i

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-nyth-adroddiad-llawn-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

gyfleoedd ehangach a mwy hygyrch i fabanod, plant a phobl ifanc, rhieni a gofalwyr a'u teuluoedd ehangach.

Gellir sicrhau synnwyr o ddiogelwch a deimlir trwy amrywiaeth eang o fentrau gan gynnwys yr amgylchedd ffisegol, trefnau rheolaidd a ffiniau eglur, gan greu synnwyr o berthyn, teimlo eich bod yn cael eich gwerthfawrogi, eich cynnwys a'ch 'gweld', bod â chynrychiolaeth ac esiamplau amlwg, a bod eich llais yn cael ei glywed a'i gydnabod sy'n arwain at weithredu dilynol.

Y gair acronym Cymraeg a ddewiswyd i nodi hanfod Grymuso yw rhoi Nerth.

Ymddiried

Yn ôl y diffiniadau geiriadur o'r gair Saesneg, 'trust' (ymddiriedaeth) yw'r gred gadarn yn nibynadwyedd, gwirionedd neu allu rhywun neu rywbeth. Cyfeiriwyd ato yn aml fel y ffactor bwysicaf yn ein sesiynau cydgynhyrchu, ac mae'n hanfodol i fabanod, plant, pobl ifanc a theuluoedd sydd wedi dioddef ansicrwydd sylweddol yn eu bywydau. Efallai mai dyma un o'r rhesymau pam mae'r pandemig wedi bod mor gythryblus, gan fod y pethau y gallem wedi bod yn sicr ohonynt ar un adeg – fel ysgolion ar agor ac arholiadau diwedd blwyddyn, wedi cael eu peryglu.

Mae ymddiriedaeth yn datblygu yn araf trwy brofiadau dibynadwy ailadroddus, a dyma pam mae agweddau sylfaenol fel cadw amseroedd apwyntiadau, dychwelyd galwadau ffôn fel y cytunwyd, a bod yn onest am yr hyn sy'n bosibl yn elfennau ymarfer allweddol y mae angen eu blaenoriaethu a'u cydnabod ar y sail honno. Fel y soniwyd eisoes, mae ymddiriedaeth yn un elfen o amrywiaeth o ymyriadau seiliedig ar dystiolaeth sy'n canolbwyntio ar gynorthwyo babanod, plant a theuluoedd sydd wedi dioddef trawma a thrallod. Mae'n unigoledig iawn, yn cymryd amser ac ymdrech a chymorth sefydliadol i'w gyflawni, ond gall ei effaith fod yn drawsnewidiol.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-nyth-adroddiad-llawn-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

Mae ymddiriedaeth yn gorgyffwrdd â diogelwch, gan ddarparu'r blociau adeiladu i newid therapiwtig ddigwydd.

Mae priodweddau NYTH yn helpu i hwyluso'r newid diwylliannol y mae Cadernid Meddwl yn ceisio ei gyflawni; gan symud oddi wrth fodel iechyd meddwl 'o fewn y plentyn' yn bennaf tuag at chwilfrydedd ynghylch profiadau'r baban, y plentyn, y person ifanc, rhieni a gofalwyr a'r teulu ehangach o deimlo eu bod yn cael eu meithrin, eu grymuso, eu bod yn ddiogel ac yr ymddiriedir ynddynt. Hwylusir hyn ymhellach gan y cwestiynau canlynol:

- Sut oedd NYTH plentyn ar gyfnodau datblygiadol allweddol?
- Sut mae ei NYTH nawr?
- Beth ellir ei wneud i sicrhau bod ei NYTH yn rhoi Nerth, yn Ymddiried, yn Tyfu'n ddiogel ac yn Hybu i'r baban, y plentyn neu'r person ifanc a'i rieni, ei ofalwyr a'i deulu ehangach yn y dyfodol?

Mae'n tynnu sylw at y ffaith mai NYTH baban, plentyn neu berson ifanc yw'r gweithredydd mwyaf grymus o newid yn aml. Mae'n codi cwestiynau pwysig am y system o gwmpas y baban a'r plentyn gan gynnwys teulu, ysgol, cymuned ehangach a diwylliant sefydliadol systemau ategol. Mae'n pwysleisio'r angen i fuddsoddi mewn NYTHod cefnogol i fabanod, plant a phobl ifanc, os ydym yn mynd i hybu eu hiechyd a'u llesiant meddwl (e.e. gweithwyr proffesiynol rheng flaen sy'n gallu datblygu cysylltiadau hyblyg a chefnogol a chyfleoedd cadarnhaol sy'n cefnogi cryfderau plentyn neu berson ifanc, a gofalwyr a'u teulu).

Y plentyn neu'r person Iifanc, y teulu a'r rhwydwaith yn ganolog

Cydgynhyrchwyd delwedd NYTH sy'n ganolog i'r fframwaith hwn a'i nod yw nodi arwyddocâd yr haenau o gymorth sydd eu hangen ar bob un ohonom i wireddu

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-nyth-adroddiad-llawn-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

ein potensial o safbwynt iechyd a llesiant meddwl. Mae hyn yr un mor bwysig i rieni, gofalwyr a gweithwyr proffesiynol ag y mae i fabanod, plant a phobl ifanc, sy'n esbonio niwtraliaeth y gynrychiolaeth.

Mae'r ddealltwriaeth hon ynddi'i hun yn newid sylweddol o'r diwylliant a fu flaenaf mewn gwasanaethau iechyd meddwl a all atgyfnerthu pwyslais ar yr unigolyn. Mae hyn yn aml wedi'i ymwreiddio mewn llawer o agweddau ar y system – o gofnodion clinigol sy'n gofyn am 'blentyn a atgyfeiriwyd', i gysylltiadau ddim ond yn 'cyfrif' os bydd plentyn neu berson ifanc yn bresennol.

Os ydym yn mynd i symud y diwylliant tuag at ddealltwriaeth ehangach o'r hyn sy'n cyfrannu at anawsterau iechyd meddwl, ond hefyd yn eu bytholi ac yn aml yn helpu i fynd i'r afael â nhw, yna mae angen i ni sylwi a rhoi sylw i'r rhagfarnau a'r disgwyliadau wedi'u hymgorffori y mae'r systemau trefniadol hyn o bosibl yn eu sefydlu. Yn amlach na pheidio, mae gwasanaethau yn ymdrechu i gynnwys y teulu a'r rhwydwaith ehangach yn eu gwaith, ond gallai hyn gael ei hwyluso yn haws, a'i hyrwyddo yn wir, gan newidiadau syml i iaith a dyluniad gwasanaethau ac ehangu cwestiynau a chwilfrydedd ehangach ar y cychwyn.

Hyfforddiant a gwerthoedd craidd i bob gweithiwr proffesiynol sy'n gweithio gyda phlant, pobl ifanc a theuluoedd

Dull seiliedig ar hawliau

Mae Dull Seiliedig ar Hawliau yn sail i bob agwedd ar y fframwaith; ac yn ganolog i hybu'r amodau i fabanod, plant a phobl ifanc i gynorthwyo eu hiechyd a llesiant meddwl.

Gellir defnyddio **Fframwaith y Ffordd Gywir** a ddatblygwyd gan Gomisiynydd

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-nyth-adroddiad-llawn-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

Plant Cymru i hwyluso’r broses o ymwreiddio dull seiliedig ar hawliau yn sefydliadol.

Caiff yr egwyddorion allweddol eu crynhoi isod:

- Bydd sefydliadau yn blaenoriaethu ymwreiddio hawliau plant yn eu gwaith gyda phlant a theuluoedd i wella bywydau plant.
- Rhoddir y cyfleoedd i fanteisio i’r eithaf ar eu doniau a’u potensial i bob plentyn.
- Rhoddir mynediad at wybodaeth ac adnoddau i bob plentyn i’w ganiatáu i fanteisio i’r eithaf ar ei hawliau.
- Mae awdurdodau ac unigolion yn atebol i blant am benderfyniadau, ac am ganlyniadau sy’n effeithio ar fywydau plant.

Mae’r **Safonau Cyfranogiad Cenedlaethol dros Blant a Phobl Ifanc** yn cefnogi’r ddarpariaeth o egwyddorion Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau’r Plentyn ar lefel fwy unigol, trwy nodi’r saith safon cyfranogiad y dylai bob gweithwyr fod yn ymwybodol ohonynt wrth weithio yn uniongyrchol gyda phlant a phobl ifanc yng Nghymru. Mae’r safonau cyfranogiad hyn fel a ganlyn:

1. Gwybodaeth – a fyddant yn darparu gwybodaeth mewn ffordd eglur a hygyrch sy’n meddwl am y gynulleidfa o blant yn ei chyfanrwydd ond hefyd gwahanol oedrannau a galluoedd?
2. Chi biau’r dewis – a fydd pobl ifanc yn cael dewis ynghylch cymryd rhan, ac yn cael yr holl wybodaeth sydd ei hangen arnynt i wneud y penderfyniad hwnnw?
3. Dim gwahaniaethu – sut gwnaiff y sefydliad sicrhau nad oes gwahaniaethu yn ystod yr holl brosesau cyfranogiad? Pa gyfleoedd allwch chi eu cynnig i ddiwallu anghenion pob plentyn?
4. Parch – a fydd safbwyntiau pobl ifanc yn cael eu parchu a’u cymryd o ddifrif?
5. Bod ar eich ennill – beth fydd pobl ifanc yn ei ennill ohono? Sut bydd eu cyfranogiad yn cael ei wneud yn ddiogel gan gynnig mwynhad, a – pan fo’n briodol – a allwch chi ddangos eich gwerthfawrogiad gyda chinio am ddim

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-nyth-adroddiad-llawn-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

neu dystysgrif? Darganfyddwch a fyddai'r cynigion hyn yn rhywbeth y byddai pobl ifanc yn ei hoffi.

6. Adborth – pa adborth fydd yn cael ei roi a phryd? Sut mae eu syniadau wedi cael eu defnyddio a pham; a beth sy'n digwydd nesaf gyda'r safbwyntiau y maen nhw wedi eu rhannu?
7. Gwella sut rydyn ni'n gweithio – sut bydd y sefydliad yn defnyddio'r broses hon i sicrhau eu bod yn ei gwerthuso ac yn parhau i wella sut maen nhw yn gweithio gyda phlant a phobl ifanc?

Tegwch, Amrywiaeth a Chynhwysiant

Mae dealltwriaeth o'r berthynas gymhleth a phwysig y gall tegwch, amrywiaeth a chynhwysiant ei chael ar draws iechyd a llesiant meddwl yn hanfodol i ddull hawliau dynol. Mae babanod, plant, pobl ifanc a'u rhieni a'u gofalwyr, mewn mwy o berygl o ddatblygu anawsterau iechyd meddwl o ganlyniad i amrywiaeth o nodweddion gwarchodedig ac wedi'u hymyleiddio y gallai fod ganddynt a phrofiadau bywyd gan gynnwys, er enghraifft, hil, ethnigrwydd, diwylliant, crefydd, hunaniaeth rhywedd, cyfeiriadedd rhywiol, iechyd corfforol ac anabledd, niwroamrywiaeth, anghenion dysgu ychwanegol, trallod a thlodi. Gall hyn ddigwydd yn agored o ganlyniad i hiliaeth neu fwlio, er enghraifft, neu drwy rwystrau systemig a strwythurol a mannau dall ar lefel sefydliadol a darparu gwasanaeth.

Mae croestoriadedd fel yr amlygwyd gan Crenshaw (1989), yn disgrifio sut gall gwahaniaethu a gorthrwm ar hyd echelau rhyng-gysylltiedig ryngblethu, gan gyfuno a gwaethygu effeithiau dau neu fwy o feysydd. Mae hyn yn ymwneud â deall y ffordd y gall y nodweddion uchod ryngweithio a chynhyrchu profiadau unigryw a lluosog yn aml o wahaniaethu ac anfantais mewn sefyllfaoedd penodol. Ni ellir ac ni ddylid deall un math o wahaniaethu yn annibynnol ar un arall. Er enghraifft, gallai mam ddu, lesbiaidd wynebu homoffobia, hiliaeth a chasineb at fenywod.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-nyth-adroddiad-llawn-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

Yn yr un modd, gall diffinio anghenion person ar sail y ffactorau risg hyn a gwneud tybiaethau ynghylch eu profiadau a'u gobeithion fod yn niweidiol ynddo'i hun. Gall arwain at fabanod, plant, pobl ifanc, rhieni a gofalwyr a'u teuluoedd ehangach, a gweithwyr proffesiynol yn wir, deimlo nad ydynt yn cael eu deall mewn ffordd gyfannol sy'n cymryd pob agwedd ar eu hunaniaeth a'r blaenoriaethau sy'n bwysig iddynt i ystyriaeth. Yn wir, mae'n bwysig cydnabod y gallai nodwedd warchodedig neu wedi'i hymylu gael ychydig neu ddim effaith ar resymau person am ddefnyddio gwasanaeth.

Yn ei llyfr diweddaraf, mae Treisman (2021) yn cynnig, o ystyried y cymhlethdod hwn, efallai ei bod yn fwy priodol canolbwyntio ar ostyngeiddrwydd diwylliannol gan gydnabod pwysigrwydd ymwybyddiaeth a sensitifrwydd sy'n gwneud profiadau a dymuniadau'r unigolyn yn ganolog i ryngweithio. Mae'r dull hwn hefyd yn amlygu natur esblygiadol ein dealltwriaeth o effaith y materion hyn, a gallu cymdeithas i ymateb ac addasu yn unol â nhw.

Rydym ar wahanol gamau o'r daith o ran hiliaeth a chyfeiriadedd rhywiol er enghraifft, nag yr ydym o ran niwroamrywiaeth. Er hynny, mae dylanwadau diwylliannol a chymdeithasol yn cael effaith sylweddol ar y daith honno a phrofiad unigolion ohoni ar unrhyw adeg benodol mewn amser. Gan gymryd 'Mae Bywydau Du o Bwys' fel enghraifft, mae hyn wedi symud dealltwriaeth cymdeithas ymlaen ac ar yr un pryd wedi amlygu ffawtliniau a fydd wedi cael eu dioddef gan lawer mewn ffordd sydd wedi achosi trawma.

Yn wir, ceir effeithiau uniongyrchol ac anuniongyrchol o wahaniaethu seiliedig ar ragfarn ar iechyd a llesiant meddwl. Er enghraifft, efallai y bydd babanod, plant a phobl ifanc yn cael eu bwlio yn uniongyrchol, ond gallant hefyd barhau i gael eu heffeithio gan glywed straeon negyddol yn y cyfryngau. Nod y fframwaith hwn yw cymryd y cymhlethdod hwn i ystyriaeth, gan sicrhau pwyslais parhaus a myfyriol ar y materion hyn a'u heffaith ar iechyd a llesiant meddwl babanod, plant, pobl ifanc, rhieni a gofalwyr a'u teuluoedd ehangach.

O safbwynt seiliedig ar hawliau a seiliedig ar gryfderau, mae'n hanfodol bod pob

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-nyth-adroddiad-llawn-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

baban, plentyn a pherson ifanc yn cael ei helpu i deimlo ei fod yn perthyn, yn bwysig, bod ganddo lais ac y gall ddisgwyl gael yr un cyfleoedd a phrofiadau a'u cymheiriaid beth bynnag fo'i nodweddion a'i amgylchiadau bywyd unigol. Mae hefyd yn hollbwysig eu bod yn teimlo yn ddiogel i fynegi eu hunain yn llwyr, ac yn cael eu caniatáu i ddathlu eu hunaniaeth unigryw. I wneud hyn, mae angen iddynt deimlo eu bod yn cael eu gweld, eu cynrychioli, eu derbyn a bod ganddynt fynediad at esiamplau amlwg y gallant weld eu hunain ynddynt a dyheu i fod yn debyg iddynt.

Wedi'i arwain gan werthoedd

Mae gwasanaethau plant a phobl ifanc yn amgylchedd prysur a chymhleth ag amrywiaeth o flaenoriaethau sy'n cystadlu ar draws asiantaethau, sefydliadau, gwasanaethau, aphroffesiynau.

Gall canolbwyntio ar werthoedd craidd cyffredin helpu pawb i ddeall pa ymddygiadau sy'n cael eu hystyried y mwyaf gwerth chweil a phwysig eu hyrwyddo, eu dilyn, eu monitro a'u mesur.

Hefyd, mae pobl yn teimlo yn fwy bodlon yn gyffredinol yn gweithio mewn cyd-destunau lle mae eu gwerthoedd personol yn cyd-fynd â gwerthoedd y rhai o'u cwmpas; a lle mae'r rhain yn cael eu gweithredu ar holl lefelau sefydliad. Cyfeirir at hyn weithiau fel 'modelu'r model', ac mae'r cytgord hwn yn hanfodol i gyflawni'r newid diwylliannol tuag at yr ymarfer mwy cysylltiol sy'n canolbwyntio ar bobl y mae'r fframwaith yn ceisio ei sicrhau. Mae'n anodd grymuso plentyn i ymddiried bod ei deimladau yn ddilys os yw eich teimladau eich hun yn cael eu diystyru neu eu bychanu yn eich cyd-destun eich hun.

Mae Fframwaith NYTH yn ymdrech amlasiantaeth sydd â chyd-gynhyrchu â phlant, pobl ifanc, rhieni a gofalwyr wedi'i ryng-blethu drwyddo. Mae'r graffig isod yn dangos y gwerthoedd pwysicaf a rennir gan ddirprwyon a oedd yn bresennol mewn digwyddiad rhanddeiliaid Cymorth Cynnar a Chefnogaeth

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-nyth-adroddiad-llawn-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

Uwch T4CYP a gynhaliwyd yn 2019 a ganolbwyntiodd ar y Canol Coll.

Yn wir, roedd y broses o sicrhau'r consensws hwn yn y digwyddiad mor bwysig â'r cynnyrch terfynol gan ei fod yn rhoi lle i wrando a dysgu gan ein gilydd. Rhagwelir y bydd gweithredu'r fframwaith yn gofyn am gyfleoedd i feddwl a chynllunio gyda'n gilydd ar draws Byrddau Partneriaeth ynghylch y gwerthoedd sy'n cael eu blaenoriaethu ar draws rhanbarth, ei ardaloedd lleol priodol, ei gymunedau a'i wasanaethau a arweinir gan anghenion. Yn fwyaf arwyddocaol, sut bydd effaith y gwerthoedd hyn yn cael ei phrofi a'ifyw gan fabanod, plant, pobl ifanc, rhieni a gofalwyr a'u teuluoedd ehangach, yn ogystal â chan y darparwyr gwasanaeth a'r partneriaid strategol sy'n gyfrifol am eu gweithredu.

Datblygiad plant

Mae datblygiad plant yn cyfeirio at y gyfres o newidiadau corfforol, synhwyraidd, eithyddol, gwybyddol, emosiynol ac ymddygiadol sy'n digwydd mewn plentyn o'i genhedliad i ddechrau bod yn oedolyn. Yn ystod y broses hon, mae plentyn yn symud o ddibyniaeth i annibyniaeth gynyddol, a hwylusir y daith hon gan ryngweithio cymhleth rhwng gwahaniaethau unigol, cysylltiadau a ffactorau amgylcheddol. Mae dealltwriaeth soffistigedig o'r cymhlethdod hwn yn bwysig, yn enwedig gan nad yw bob maes datblygu bob amser yn llinol, ac y gall gael ei wella, ei atal neu ei atchwelyd gan amrywiaeth o brofiadau cysylltiol ac amgylcheddol.

Mae gwasanaethau yn tueddu i gael eu trefnu ar sail oedrannau plant. Gall hyn greu disgwyliad afrealistig bod plant sydd yr un oed ar yr un cam datblygu. Mae dull hyblyg, sy'n cydnabod bod babanod, plant a phobl ifanc yn cyrraedd cerrig milltir ac yn cyflawni tasgau datblygiadol yn unol â ffactorau mewnol ac allanol lluosog, yn bwysig os ydym yn mynd i gael gwared ar y baich ychwanegol hwn o bwysau gan blant a'u teuluoedd, ac yn wir gweithwyr proffesiynol sy'n gyfrifol am eu tywys ar hyd eu llwybrau yn gyson.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-nyth-adroddiad-llawn-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

Mae’r dystiolaeth newydd ac sy’n dod i’r amlwg yn seiliedig ar ddatblygiad yr ymennydd yn y glasoed yn arbennig o berthnasol yma (Arain et al 2013). Yn wir, mae’n gofyn cwestiynau am strwythurau sefydliadol, modelau darparu gwasanaeth ac ymyriadau ar gyfer y grŵp oedran hwn y mae’n bwysig eu hadolygu yn barhaus yng ngoleuni’r corff cynyddol hwn o wybodaeth (David, S et al 2018).

Mae hyn yn hynod berthnasol o ran pontio rhwng gwasanaethau a phwyntiau straen gydnabyddedig yn y system, er enghraifft y symudiad o addysg gynradd i addysg uwchradd. Efallai y bydd babanod, plant a phobl ifanc sy’n sensitif i newidiadau i’w trefn, a’r rhai sy’n cael eu heffeithio gan drawma datblygiadol, angen sylw arbennig gan y gall newidynnau’r proffil fod yn fwy eithafol. Er enghraifft, gallai plentyn sydd wedi setlo yn llwyr yn yr ysgol gynradd am yr union reswm ei fod yn amgylchedd cyfarwydd a diogelgael trafferth mewn ffyrdd na ragwelir pan fydd newid i bob agwedd ar y diwrnod ysgol. Gallai person ifanc sydd wedi bod mewn swyddogaeth ofalu o oedran cynnar ymddangos yn annibynnol ac yn hunan-ddibynnol iawn, ond gallai gael trafferth sylweddol yn emosiynol ac yn wybyddol, yn enwedig ar adegau o newid.

Mae Falconbridge et al (2019) wedi golygu llyfr ymarferol yn crynhoi’r dystiolaeth ar gyfer datblygu gwasanaethau gyda’r nod o wella llesiant seicolegol babanod, plant a phobl ifancar draws meysydd iechyd, addysg a gofal cymdeithasol. Ynddo, maen nhw yn cyfeirio yn gynorthwyol at y cysyniad o ‘raeadrau datblygiadol’ a ddefnyddir gan Marsten a Ciccheti (2010), i ddisgrifio’r ffordd y gall problemau ryngweithio a gwaethygu ym mywyd plentyn wrth iddo ddatblygu, a pham mae’n bwysig ymyrryd yn gynnar er mwyn osgoi’r gwaethygiad hwn. Yn ei Seminar Trawsnewid Anna Freud (2021), cyfeiriodd yr AthroEamon McCory at ‘deneuo cymdeithasol’. Mae hyn yn cyfeirio at sut mae profiadau clustogi sy’n amddiffyn babanod, plant a phobl ifanc yn dod yn llai a llai ar gael i’r plant sydd yn y mwyaf o berygl yn aml. Dyma’r babanod, y plant a’r bobl ifanc sydd angen yr union brofiadau hyn fwyaf.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-nyth-adroddiad-llawn-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybodaeth am **hawlfraint**.

Wedi'i Hysbysu yn Seicolegol

Yn ganolog i Fframwaith NYTH y mae penderfyniad i sicrhau bod pob baban, plentyn, person ifanc, rhiant a gofalwyr a'u teuluoedd ehangach yn elwa o'r profiadau craidd sydd eu hangen arnynt i gyd i ffynnu. Mae hyn er mwyn atal anawsterau yn y dyfodol a hefyd i amddiffyn ac adfer yn sgil amlygiad i niweidiau na a fu modd eu hosgoi.

Mae'r sail dystiolaeth ar gyfer ffyrdd y gellir amddiffyn a gwella ein llesiant seicolegol y tu hwnt i gwmpas y ddogfen hon. Fodd bynnag, mae pwyslais ar fanteisio ar y datblygiadau diweddaraf yn y maes hwn a sicrhau bod gwasanaethau yn eu hymgorffori yn eu harfer sy'n esblygu yn allweddol i'r Fframwaith. Bydd hyn yn amrywio yn anochel yn ôl y tasgau penodol y maen nhw yno i fynd i'r afael â nhw, a'r poblogaethau y maen nhw yn eu gwasanaethu. Fodd bynnag, mae'n bwysig bod ymwybyddiaeth gyffredinol o'r hyn sydd ar gael a sut gellir ei ddefnyddio.

Mae dulliau fel 'wedi'i hysbysu gan drawma' ac 'amgylcheddol wedi'u hysbysu yn seicolegol' yn dod yn fwy prif ffrwd ar ôl datblygu mewn ymateb i anghenion sylweddol mewn lleoliadau oedolion acíwt, er enghraifft fforensig ac mewn unedau iechyd meddwl cleifion a gwasanaethau digartrefedd. Mae hyn yn cydnabod bod ein poblogaethau sydd wedi dioddef y trawma mwyaf yn aml wedi profi diffyg difrifol o ran cysylltiadau diogel, gwresog ac ymatebol wrth dyfu i fyny a thrwy gydol eu bywydau, ac yn elwa yn aruthrol o amgylcheddau sy'n darparu hyn iddynt fel oedolion. Maen nhw hefyd yn cydnabod bod angen i'r gweithwyr proffesiynol dan sylw angen cysylltiadau cefnogol a ffrwynol hefyd er mwyn cyflawni hyn mewn cyd-destunau heriol.

Mae'r sail sylfaenol i'r dulliau hyn yn aml wedi'u seilio ar ddatblygiad plant, modelau o ddysgu cymdeithasol, damcaniaeth hunanbenderfyniad, damcaniaeth ymlyniad, dulliau seicotherapiwtig (ee. Seicodynamig, Gwybyddol Ymddygiadol, Seicotherapi Datblygiadol Dyadig, Seicotherapi Systematig a dulliau Naratif) a

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-nyth-adroddiad-llawn-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

damcaniaeth systemau. Yn eironig, nid yw’r dylanwad hwn bob amser yn bresennol yn ein hamgylcheddau a’n sefydliadau gofal plant, lle mae ganddo’r potensial mwyaf i wneud gwahaniaeth. Fodd bynnag, mae ei fomentwm yn cynyddu diolch i ddulliau seiliedig ar boblogaeth fel y mudiad Profiadau Niweidiol yn Ystod Plentyndod (ACE) a dulliau wedi’u hysbysu gan drawma ar draws faes addysg.

Mae Fframwaith Dull Ysgol Gyfan Llywodraeth Cymru hefyd yn cydnabod dylanwad ehangach dulliau a hysbysir yn seicolegol gan amlygu fel y mae y pwysigrwydd o greu synnwyr o berthyn, gweithrediad ac effeithiolrwydd nid yn unig i fabanod, plant a phobl ifanc, ond i athrawon a staff cymorth, rhieni a gofalwyr hefyd. Mae hyn yn cynrychioli newid diwylliannol i’r gyd-ddealltwriaeth bod gennym ni i gyd iechyd meddwl y mae angen rhoi sylw iddo yn rhagweithiol os ydym yn mynd i gyrraedd ein lefel uchaf bosibl o weithrediad fel bodau dynol, yn enwedig y rhai sydd â’r dasg o wireddu’r potensial hwn i’r eithaf mewn eraill.

Cydnabyddir bod y rhain yn feysydd darganfod sy’n esblygu, ac mae cynnwys damcaniaeth a phrofiad ymarferwyr mewn ymyriadau a hysbysir gan dystiolaeth ac yn seiliedig ar dystiolaeth yn daith gymhleth sy’n llawn tybiaethau. Mae mudiad ACE yn enghraifft glasurol o rym er daioni posibl (pwy allai ddadlau bod profiadau niweidiol yn ystod plentyndod yn annymunol ac y gallant gael effaith ar draws oes gyfan?) sydd wedi cael ei fabwysiadu a’i feirniadu yn amrywiol. Mae ganddo’r bwriadau gorau wrth ei wraidd ac mae’n cael effaith gadarnhaol sylweddol, ond mae hefyd mewn perygl o gamddehongli, gorsymleiddio a defnydd gwael a hyd yn oed niweidiol. Fel sy’n aml yn wir gyda ‘mudiadau’, ‘modelau’ a ‘dulliau’, ceir perygl y bydd naill ai’n cael ei ystyried fel yr ateb i bopeth gan rai, neu’n cael ei wrthod yn llwyr gan eraill o ganlyniad i’w fylchau a’i ddiffygion anochel.

Wrth gwrs, ceir gwersi i’w dysgu bob amser wrth i’n dealltwriaeth o’r hyn y mae’n ei olygu i fod yn bobl esblygu a nod Fframwaith NYTH yw canolbwyntio ar elfennau craidd cyson yr hyn yr ydym yn gwybod sy’n debygol o helpu, gan fanteisio ar sail ymarfer a thystiolaeth sy’n tyfu’n barhaus a chyfrannu ati. Mae’r

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-nyth-adroddiad-llawn-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

hinsawdd o roi Nerth, Ymddiried, Tyfu'n ddiogel a Hybu y mae'n ceisio ei hyrwyddo yr un mor berthnasol i'r meysydd proffesiynol ac academaidd, ac yn creu awyrgylch o chwilfrydedd cefnogol, myfyrio a chydweithredu tuag at ddatblygiad.

Yn bwysicaf oll, rydym yn gwybod digon i ddefnyddio'r wybodaeth i ddatblygu gwasanaethau, gan ganfod eu heffaith trwy wrando'n ofalus ar leisiau babanod, plant, pobl ifanc a'u teuluoedd, a chanolbwyntio ar y canlyniadau y gwyddom ei bod yn bwysig eu hyrwyddo.

Fodd bynnag, mae'n teimlo'n briodol i ddweud rhywbeth mwy penodol am y defnydd o ddamcaniaeth ymlyniad, gan mai hon yw'r elfen fwyaf dylanwadol o'r fframwaith efallai, y ceir y lleiaf o ddealltwriaeth ohoni y tu allan i ymarfer therapiwtig.

Damcaniaeth ymlyniad

Mae Damcaniaeth Ymlyniad a'r corff cynyddol o dystiolaeth o faes niwrowyddoniaeth i'w chefnogi, yn gysyniad pwysig ar draws y fframwaith. Yn gryno, y neges allweddol yw bod bodau dynol yn cael eu geni yn ddiymadferth ac wedi'u paratoi i ymlynu at oedolyn a fydd yn eu helpu i oroesi. Trwy'r berthynas ymlyniad hon, bydd babi yn dysgu o awr i awr yr atebion i rai cwestiynau hollbwysig a fydd yn eu cadw yn ddiogel:

- Pwy ydw i?
- Beth allaf i ei ddisgwyl gan eraill?
- Beth allaf i ei ddisgwyl gan y byd?

Mae'r rhain yn gwestiynau a all gael eu hateb dim ond trwy roi sylw i ystumiau wyneb, tôn llais ac ymatebion eu darparwr gofal.

Y rhyngweithio hwn yw sut mae babi yn gwneud synnwyr o'i hun a'i amgylchedd.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-nyth-adroddiad-llawn-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

Mewn perthynas ymlyniad ‘digon da’, bydd plentyn yn adeiladu synnwyr o’i hun fel ‘iawn’, ‘o ddiddordeb’, ‘annwyl’, a ‘gwerth chweil’.

Efallai y bydd yn adeiladu synnwyr o eraill fel ‘teilwng o ymddiriedaeth’ neu ‘ddibynadwy’ a ‘charedig’ gobeithio. Yn ddelfrydol, bydd ganddo brofiad o’r byd fel ‘diogel’ a ‘rhagweladwy’.

Pan fyddwn yn cael ein geni a thrwy fabandod a phlentyndod, gall ein hemosiynau fod yn brofiad dryslyd, llethol a hyd yn oed peryglus. Trwy berthynas ymlyniad ‘digon da’ yr ydym yn cael profiad o ddarparwr gofal yr ymddiriedir ynddo yn ein cynorthwyo trwy uchafbwyntiau ac isafbwyntiau ein hystod emosiynol. Rydym yn dysgu drwy’r broses hon nad ydym ar ein pen ein hunain yn ein hemosiynau. Rydym yn dysgu y gall emosiynau gael eu deall ac y gellir gwneud synnwyr ohonynt gyda phobl eraill, bod emosiynau yn mynd a dod, ac y gall pobl eraill ein helpu i reoli ein hemosiynau a lleddfu ein gofid. Dros amser, rydym yn dysgu i reoli neu hunan-reoleiddio ein hemosiynau cryf drosom ein hunain, ond dim ond trwy gael llawer o brofiadau yn gyntaf gyda rhywun yn gwneud hyn ochr yn ochr â ni (cyd-reoleiddio).

Os nad oes gan blentyn berthynas ymlyniad ‘digon da’ - efallai trwy amgylchiadau andwyol yn rhoi gormod o straen ar ddarparwr gofal neu amgylchedd - gallai profiadau plentyn arwain iddo wneud synnwyr o’i hun fel ‘annymunol’ neu ‘ddi-werth’. Efallai mai eu profiad o bobl eraill yw ‘na ellir ymddiried ynddynt’ neu eu bod yn ‘fygythiol’ a bod y byd yn ‘anrhagweladwy’. Mae hyn yn tanseilio yn aruthrol gallu plentyn i deimlo’n ddiogel yn emosiynol. Heb ddiogelwch, ni all ein hymennydd flaenoriaethu fawr ddim arall ac felly gellir peryglu datblygiad cyffredinol ar draws pob maes (corfforol, synhwyraidd, ieithyddol, gwybyddol, emosiynol, ac ymddygiadol).

Mae ‘trawma datblygiadol’ yn digwydd pan fydd amgylchiadau plentyn yn tanseilio diogelwch drosodd â throsodd – naill ai’n emosiynol neu’n gorfforol. Gall hyn hefyd ddigwydd yng nghyd-destun perthynas ymlyniad ‘digon da’ – efallai trwy darfu sylweddol o ran llety, newidiadau i ddarparwr gofal na ellir eu

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-nyth-adroddiad-llawn-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

hosgoi, colledion neu brofedigaethau niferus, trais domestig, neu achosion niferus o galedi sy'n achosi gofid a thrallod yn y teulu.

Mae niwrowyddoniaeth yn dweud wrthym fod ein hymennydd yn ymateb i ddiffyg diogelwch trwy sbarduno'r ymateb ymladd/ffoi/rhewi - yn ei hanfod, cael ein cyrff a'n hymennydd yn barod i weithredu i amddiffyn a gwarchod rhag bygythiad. Nid yw hwn yn gyflwr cyfforddus i fod ynddo, ond mae'n ein cadw yn ddiogel.

Mae babanod, plant a phobl ifanc sydd wedi dioddef trawma datblygiadol yn tueddu i fod â llwybrau niwronaidd datblygedig sy'n blaenoriaethu nodi bygythiad. Mewn geiriau eraill, mae 'goroesi' yn golygu eu bod wedi eu paratoi i weld y byd yn y ffordd hon a gallwn ddehongli hyd yn oed rhyngweithio hawddgar o'r safbwynt hwn.

Yn anffodus, a chan mai goroesi yw ein prif reddf sylfaenol, bydd hyn yn debygol o fod ar draul llwybrau ymennydd sy'n gysylltiedig â phob maes datblygu arall.

Bydd gan blentyn efallai nad yw wedi dioddef trawma datblygiadol ond nad yw wedi cael budd perthynas ymlyniad diogel, rywfaint o'r ymateb ymladd/ffoi/rhewi cynyddol hefyd, oherwydd heb rywun i'n cadw yn ddiogel a'n llywio trwy ein hemosiynau, mae'n anodd datblygu profiad sylfaenol o ddiogelwch emosiynol.

Mae babanod a phlant sydd wedi dioddef cysylltiadau ymlyniad anodd yn dueddol o fod â synnwyr negyddol o'u hunain, o eraill a'r byd. Ystyrir pob achos o ryngweithio o'r safbwynt hwn wedyn. Gall hyd yn oed canlyniadau a roddir gydag esboniadau tosturiol wedi'u rhesymu yn dda gael eu hystyried fel tystiolaeth bellach fy mod i'n: 'Ddi-werth ac yn annymunol, rydych chi yn annheg ac yn annibynadwy, ac mae'r byd yn anrhagweladwy'.

Gallai hyn olygu y gall fod yn anodd i blentyn wneud synnwyr o ganlyniadau ac i ymddiried bod gan weithiwr proffesiynol (a'i ofalwyr a'i gymheiriaid) fwriadau cadarnhaol. Efallai y bydd yn cael trafferth gyda gofynion academaidd ac ymddygiadol yr ysgol, gan ddwysau ymhellach ei deimladau o ofn ac

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-nyth-adroddiad-llawn-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

arwahanrwydd. Gall yr hen ddulliau profedig yn y systemau gofal plant ac addysg (ee. damcaniaeth dysgu cymdeithasol, gwobrwyon a chanlyniadau) fod yn llai effeithiol gyda phlant sy'n blaenoriaethu diogelwch a goroesi yn eu rhyngweithio, ac sydd â phrofiadau blaenorol cyfyngedig o lwyddiant personol a theimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi. Gall hyn arwain at rwystredigaeth enfawr a synnwyr o fethiant i blant a gweithwyr proffesiynol ill dau. Mae'r angen i'r plentyn gyd-fynd â'r system yn hytrach na'r system yn addasu i gyd-fynd â'r plentyn yn ddynamig anodd a all ddilyn, gan waethygu'r sefyllfa.

Mae gwneud sefydliadau yn rhai sydd wedi'u hysbysu gan ymlyniad a thrawma yn golygu gwneud yn siŵr bod amgylcheddau, prosesau a gweithdrefnau wedi'u trefnu i hybu diogelwch emosiynol, cysylltiol a chorfforol. Mae'n golygu breintio ymddiriedaeth, eglurder, tegwch, cydraddoldeb, caredigrwydd, perthyn, diogelwch, chwilfrydedd a myfyrio ar draws holl lefelau'r strwythur sefydliadol. Mae angen cynnwys pob aelod o'r staff yn hynny, o'r rhai mewn swyddi mwy strategol i'r rhai sydd mewn swyddi yn y cefndir. Mae pwysigrwydd ysgrifennydd yr ysgol, y gweithiwr patrôl croesi neu'r goruchwylydd amser cinio i blant yn eu bywydau beunyddiol yn amlygu hyn, a pham mae pawb yn elwa o'r safbwyntiau hyn.

Gallai ymddangos bod dulliau wedi'u hysbysu gan ymlyniad a thrawma er budd ychydig o bobl ddethol yn ein cymdeithas. Mae gwaith ymchwil ACE yng Nghymru yn dweud wrthym nad yw'r profiadau sy'n tanseilio synnwyr o ddiogelwch yn ystod plentyndod yn anghyffredin, ac mewn sefydliadau mawr mae hyn yn cynnwys canran uchel o'r gweithlu. Yn wir, mae llawer ohonom yn cael ein denu i amgylcheddau cymdeithasol, gofal a sefydliadol oherwydd ein profiadau ein hunain o drawma a thrallod.

Yn eu hanfod, mae'r dulliau hyn o fudd i bawb mewn sefydliad, ac yn wir ar draws cymdeithas gan eu bod yn seiliedig ar yr anghenion seicolegol sylfaenol sy'n helpu pob unigolyn i ffynnu. Fodd bynnag, ac yn bwysicaf oll o ran fframwaith a ddatblygwyd i fyndi'r afael ag iechyd a llesiant meddwl, maen nhw o fudd i'r rhai sydd mewn perygl o drallod seicolegol mwy fyth.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-nyth-adroddiad-llawn-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

Hefyd, gyda'n anghenion sylfaenol o ddiogelwch wedi'u diwallu, rydym i gyd mewn gwell sefyllfa i ddysgu, datblygu a bod y fersiwn orau bosibl ohonom ni'n hunain.

Mae digwyddiadau diweddar COVID-19 a'r cyfyngiadau symud wedi amlygu sut mae trawma, trallod, a diffyg diogelwch yn anffodus yn brofiadau a all effeithio ar unrhyw un ohonom ar unrhyw adeg. Yn wir, mae Treisman (2021) yn tynnu sylw yn gynorthwyol at y gwahanol ffurfiau y gall 'trawma' eu cymryd, gan danlinellu pwysigrwydd y cysyniadau i fywydau pob un ohonom. Mae'r rhain yn cynnwys, er enghraifft, digwyddiadau unigol, cam-drin a chamarfer, trawma diwylliannol a hiliol, trawma rhyng-genhedlaeth a hanesyddol, trawma rhyfel, ffoadur a gwleidyddol, galar trawmatig, trawma meddygol a genedigol, trawma sefydliadol, a thrawma eilaidd a dirprwyol o ganlyniad i fod yn dyst i ddigwyddiad.

Mae cynnig dull sy'n rhagweld yr angen dynol am amgylcheddau a chysylltiadau sy'n hybu diogelwch yn ein rhoi mewn sefyllfa dda i ymateb i bob math o brofiadau anodd a allai effeithiau ar unigolion, teuluoedd, neu gymunedau cyfan wrth iddynt godi. Yn wir, mae Treisman wedi cyfeirio at y mathau lluosog o drawma a'r haenau lluosog y gallant ryngweithio ynddynt â ffactorau cysylltiol a chyd-destunol.

Gall y cymhlethdod hwn deimlo yn llethol. Fodd bynnag, mae hefyd yn cael ei liniaru gan symlrwydd peidio gwneud tybiaethau ac yn hytrach aros yn chwilfrydig ac yn empathig yn ein rhyngweithio â phawb. Dyma'r gwahaniaeth y gall NYTH sy'n rhoi Nerth, Ymddiried, Tyfu'n ddiogel a Hybu ei wneud.

Chwe elfen graidd ar gyfer dull system gyfan

Mae'r adran ar ymarfer a hysbysir yn seicolegol yn arwain yn hwylus at y cyntaf, a'r pwysicaf efallai, o chwe elfen graidd dull system gyfan - yr angen hanfodol i

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-nyth-adroddiad-llawn-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

bob plentyn deimlo ei fod yn cael ei gefnogi gan oedolion yr ymddiriedir ynddynt sydd eu hunain wedi'u cefnogi yn dda ac sydd â hyblygrwydd ac amser yn eu swyddogaethau i fod yn ymwybodol o'u hanghenion ac yn ymatebol iddynt. Yn gysylltiedig â hyn y mae'r pwysigrwydd bod yr oedolion hyn yn gallu cyd-reoeiddio emosiynau, yn enwedig ar gyfer ein plant a'n pobl ifanc gofidus

Canfyddir y cysylltiadau hyn yn helaeth, wrth gwrs, yng nghyd-destun teuluoedd a chymunedau estynedig plant eu hunain.

Fodd bynnag, am amrywiaeth o resymau, nid yw hyn bob amser yn bosibl ac mae ein babanod, ein plant a'n pobl ifanc sydd yn y perygl mwyaf, neu yn wir pob plentyn a pherson ifanc ar adegau agored i niwed yn eu bywydau, yn dibynnu ar rwydwaith proffesiynol a gwirfoddol i wella hyn iddynt. Ni ellir gorbwysleisio arwyddocâd hyn gan fod gan y cysylltiadau hyn y grym i atal, amddiffyn, ac iachau babanod, plant a phobl ifanc sy'n dioddef gofid, trawma, a thrallod seicolegol sylweddol.

Yn wir, efallai mai hwn fydd 'y peth' sy'n gwneud y gwahaniaeth mwyaf i unrhyw blentyn, person ifanc neu ofalwr ar adeg neu adegau o argyfwng.

Mae potensial therapiwtig a thrawsnewidiol y cysylltiadau hyn yn bwysig o ran helpu babanod, plant a phobl ifanc i roi enw i'w teimladau a'u hymdeimladau corfforol, a'u dilysu, eu cydnabod, a'u hesbonio; ac i'w helpu i ddysgu i reoli emosiynau cryf. Gall sicrhau bod y plentyn neu'r person ifanc fod ag oedolyn sy'n gallu ei gynorthwyo i adnabod y teimladau hyn ac sy'n gallu cyfrannu at eu haddysgu i ymateb i'r teimladau hyn ac ymdopi â nhw a'u rheoli, fod yn ffactor grymus iawn i hybu iechyd a llesiant meddwl. Mae hyn yn cynorthwyo babanod, plant a phobl ifanc i ddechrau dysgu, profi a mewnoli strategaethau ac adnoddau ymdopi.

Yn wir, mae cyd-reoleiddio (y broses hon o'i dilyn yng nghyd-destun perthynas ddiogel) yn rhagflaenydd hanfodol i allu hunan-reoleiddio. Mae hunan-reoleiddio - gallu deall a rheoli emosiynau a chymhellion cryf a chyflyrau corfforol - yn

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-nyth-adroddiad-llawn-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

ganolog i iechyd a llesiant meddwl drwy gydol oes unigolyn.

Hefyd, mae'r cysylltiadau cefnogol hyn yr un mor hanfodol i rieni a gofalwyr sy'n dioddef straen neu ofid seicolegol, yn enwedig y rhai sydd wedi dioddef trawma a thrallod yn ystod plentyndod eu hunain ac a allai fod yn cael trafferth bod ar gael i'w plant eu hunain o ganlyniad.

Yn hanesyddol, mae gwasanaethau wedi cydnabod hyn i ryw raddau gyda 'gweithwyr proffesiynol wedi'u henwi' yn cael eu hymgorffori mewn gwasanaethau cymorth, er enghraifft 'gweithiwr allweddol', 'cydgysylltydd gofal' neu 'arweinydd llesiant'. Er bod y swyddi hyn yn cyflawni swyddogaethau pwysig, efallai nad y rhain yw'r bobl a ddewisir gan y plentyn neu'r person ifanc ei hun, a gall eu heffaith fod yn llai grymus o ganlyniad. Yn wir, mae gofyn i blentyn neu berson ifanc yn uniongyrchol pwy sydd bwysicaf iddo, a chofleidio cymorth o amgylch yr unigolion hyn, yn cynrychioli newid sylweddol i'r pwyslais y mae'r fframwaith yn ceisio ei sicrhau.

Hefyd, gall y systemau a'r prosesau sefydliadol olygu bod cysylltiadau neilltuedig yn dod i ben yn sydyn. Gall hyn fod oherwydd 'cyfnodau gofal', ymyriadau wedi'u cyfyngu ac â chyfyngiadau amser, newidiadau i neilltuad tîm, a'r tarfu anochel ar fywyd gwaith (er enghraifft, salwch, newid swyddogaeth neu swydd). Efallai ei bod yn afrealistig awgrymu y gall gwasanaethau weithredu heb rai o'r cyfyngiadau hyn. Fodd bynnag, mae'n teimlo yn bwysig cydnabod yr effaith y gallant ei chael ar fabanod, plant a phobl ifanc o safbwynt ymlyniad, a sicrhau ein bod yn gwneud popeth o fewn ein gallu i liniaru yn erbyn hyn pan fo'n bosibl; ac yn enwedig i'r babanod, y plant a'r bobl ifanc, y rhieni a'r gofalwyr a'r teuluoedd ehangach sy'n dibynnu ar y cysylltiadau hyn fwyaf.

Un nod y byddai modd ei gyflawni fyddai i bob gweithiwr proffesiynol flaenoriaethu eu perthynas â babanod, plant a phobl ifanc, fel agwedd bwysig, os nad yr agwedd bwysicaf ar ei swydd. Gall sefydliadau edrych ar eu harferion gyda hyn mewn golwg, gan werthfawrogi ymddygiadau sy'n cefnogi hyn a chwestiynu'r blaenoriaethau sy'n gweithio yn ei erbyn. Ceir cydbwysedd i'w

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-nyth-adroddiad-llawn-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

sicrhau, yn anochel, ond gellir herio cyfiawnhad annefnyddiol fel ‘ddim eisiau creu dibyniaeth’ trwy safbwynt ymlyniad. Yn yr un modd, lle ceir trafferthion i ffurfio perthynas gyda phlentyn, person ifanc neu deulu, mae’n bwysig myfyrio yn ddadansoddol ynghylch ‘pam’. Mae hefyd yn bwysig myfyrio ar ‘fethiant i ymgysylltu’ a chyfiawnhad cyfleus sy’n neilltuo’r bai i’r unigolyn heb ystyried y methiannau posibl a’r diffyg hyblygrwydd neu addasrwydd yn y system.

Mae hyn yn berthnasol i bob plentyn a theulu, ond mae’n hollbwysig i’r rhai sy’n peri’r pryder mwyaf, a gallai newid eu bywydau, gan fod hyn yn aml yn adlewyrchu diffyg ymddiriedaeth mewn gwasanaethau, neu gred nad ydynt yn haeddu cymorth. Gallai gymryd sawl ymdrech gan weithiwr cyn sicrhau ymddiriedaeth. Mae Gwaith Ieuenctid yn gyfarwydd iawn â’r strategaethau hyn, ac mae’r ddogfen Time to Act yn tynnu sylw at bwysigrwydd y dull hwn. Mae pum colofn gwaith ieuenctid, Addysgiadol, Mynegiannol, Cyfranogol, Cynhwysol a Grymuso fel yr amlinellir yn y **Strategaeth Gwaith Ieuenctid Genedlaethol (2014-2018)** yn amlwg yn mapio’n dda ar Fframwaith NYTH, gan dynnu sylw at gyfraniad hanfodol y proffesiwn hwn at gynorthwyo iechyd a llesiant meddwl.

I’r plant a’r bobl ifanc hynny sy’n cael trafferth yn nodi eu ‘hoedolion diogel y maen nhw yn ymddiried ynddynt’, neu pan fo gweithwyr proffesiynol yn cwestiynu a yw’r rhai y maen nhw yn eu nodi yn ‘ddiogel ac yn deilwng o ymddiriedaeth’ mewn gwirionedd, mae ffiniau swyddogaeth estynedig a hyblyg yn hanfodol. Nid yw o reidrwydd yn newid sy’n cymryd llawer iawn o amser, ond yn hytrach yn newid pwyslais i sicrhau nad yw blaenoriaethau arferol yn cysgodi datblygiad a chynhaliaeth cysylltiadau sy’n rhoi Nerth, Ymddiried, Tyfu’n ddiogel a Hybu.

Mae arferion sylfaenol fel peidio â newid amseroedd apwyntiadau ar fyr-rybudd, dychwelyd galwadau fel y cytunwyd, a chyflawni tasgau dilynol fel yr addawyd, yn gwneud gwahaniaeth enfawr o ran creu a chynnal y cysylltiadau y gellir ymddiried ynddynt hollbwysig hyn. Efallai eu bod yn ymddangos yn bethau syml ond yn aml nid ydynt yn digwydd yn ymarferol. Os oes gennych oedolion eraill yn eich bywyd y gallwch ddibynnu arnynt, yna gallai hwnnw fod yn brofiad sy’n

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-nyth-adroddiad-llawn-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

achosi rhwystredigaeth a siom; i’r plant hynny nad ydynt, gall fod yn ddinistriol, gan atgyfnerthu’r safbwynt na ellir ymddiried mewn cysylltiadau; bod y byd yn annibynadwy, ac nad yw eu hanghenion yn werth eu diwallu.

Llesiant ar draws addysg

O’r blynyddoedd cynnar hyd at y cyfnod mynd i’r ysgol gorfodol ac ymlaen i addysg uwch, darperir cyfleoedd lluosog gan ein sefydliadau addysg i gynorthwyo a gwella iechyd a llesiant meddwl pob plentyn a pherson ifanc yng Nghymru. Mae’n gyfnod cyffrous â sawl datblygiad strategol allweddol sydd i gyd yn dod at ei gilydd i gynorthwyo iechyd a llesiant meddwl babanod, plant a phobl ifanc.

Mae’r rhain yn cynnwys y **Cwricwlwm i Gymru** newydd, y **Bil Anghenion Dysgu Ychwanegol (ADY)** a Fframwaith y Dull Ysgol Gyfan.

Mae Estyn hefyd wedi rhoi mwy o bwyslais ar y maes hwn, gan gyhoeddi nifer o ddogfennau yn cefnogi dull mwy cyfannol a chynhwysol o ran sut yr ydym yn cynorthwyo babanod, plant a phobl ifanc yn eu lleoliadau addysgol, gan gynnwys eu hadroddiad **Iach a Hapus**. Yr hyn sy’n arbennig o braf yw sut y ceir dealltwriaeth o hyn yng nghyd-destun gweithio partneriaeth ac o fewn dull system gyfan. Mae hyn yn cydnabod y rhan hanfodol sydd gan ein sefydliadau addysg yn y gwaith o gynorthwyo iechyd a llesiant meddwl babanod, plant a phobl ifanc o’r blynyddoedd cynnar, drwy eu cyfnod yn yr ysgol ac ymlaen i’r coleg, ond na ellir disgwyl iddynt wneud hyn ar eu pen eu hunain, ac na ddylid gwneud hynny. Mae’n cymryd pentref i fagu plentyn ac mae ein hysgolion yn ganolog i’r pentref hwnnw.

Mae Fframwaith y Dull Ysgol Gyfan yn canolbwyntio ar ddiwylliant ein hysgolion – y teimlad hollbwysig hwnnw pan fyddwch yn cerdded drwy’r drws. Mae’n nodi elfennau allweddol fel rhai sy’n ganolog i gyflawni hyn gan gynnwys synnwyr o

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-nyth-adroddiad-llawn-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

berthyn, synnwyr o effeithiolrwydd a synnwyr o weithrediad (sicrhau bod eich llais yn cael ei glywed). Mae'n cydnabod bod yr elfennau hyn mor bwysig i staff ysgol a rhieni ag y maen nhw i fabanod, plant a phobl ifanc. Yn wir, mae'r gydnabyddiaeth hon bod canolbwyntio ar blant heb ofalu am yr oedolion yn cynrychioli symudiad sylweddol tuag at y newid diwylliannol y mae'r fframwaith yn ceisio ei gyflawni.

Yn ogystal â'r rhan y mae uwch dimau arweinyddiaeth, staff addysg a chynorthwyol yn ei chwarae ar draws addysg sy'n cefnogi diwylliant o iechyd a llesiant meddwl cadarnhaol, ceir amrywiaeth o wasanaethau a swyddogaethau cymorth arbenigol hefyd sy'n cynnwys hyn fel eu pwyslais penodol.

Er enghraifft, mae Gwasanaethau Seicoleg Addysgol, Gwasanaethau Cwnsela Ysgolion, Arweinwyr Llesiant, Gwasanaethau Gweithwyr Ieuenctid a Nyrsys Iechyd Ysgol eisoes mewn sefyllfa dda i gydgysylltu a darparu amrywiaeth o ymyriadau cyffredinol ac wedi'u targedu mewn ysgolion, darpariaethau amgen a lleoliadau ysgol gartref ac anffurfiol.

Nod y fframwaith yw hwyluso cydgysylltiad y gwasanaethau a'r ymyriadau hyn mewn cyd-destun amlasiantaeth, gan sicrhau bod gan staff fynediad at gymorth arbenigol yn ôl y gofyn a bod babanod, plant, pobl ifanc, rhieni a gofalwyr a theuluoedd ehangach yn eglur am swyddogaethau a chyfrifoldebau priodol. Mae'r treial Mewngymorth mewn Ysgolion yn un enghraifft o hyn yn gweithio yn ymarferol, ac felly hefyd ystod gyfan o fentrau partneriaeth eraill sy'n digwydd mewn cydweithrediad â maes addysg.

Mae GIG yr Alban wedi datblygu adnodd cynorthwyol i lywio lleoliadau blynyddoedd cynnar o ran yr ymyriadau mwyaf priodol i ddiwallu eu hanghenion o ystyried amrywiaeth o ffactorau perthnasol o dystiolaeth o effeithiolrwydd, i gost, i angen poblogaeth. Mae hwn yn rhywbeth sydd â'r potensial i gael ei ddatblygu yn genedlaethol ac yn rhanbarthol, ac ar draws grwpiau oedran.
https://earlyinterventionframework.nhs.scot/2

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-nyth-adroddiad-llawn-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

Yn bwysicaf oll, nod Fframwaith NYTH yw cyfleu neges eglur, er bod lleoliadau blynyddoedd cynnar, ysgolion a cholegau yn chwarae rhan hanfodol yn y gwaith o gefnogi iechyd a llesiant meddwl babanod, plant a phobl ifanc, ni ellir disgwyl iddynt wneud hyn ar eu pen eu hunain. Yn aml, athrawon a staff cymorth yw'r oedolion diogel yr ymddiriedir ynddynt i'n babanod, ein plant a'n pobl ifanc sy'n peri'r pryder mwyaf. Mae angen iddynt feddu ar y galluoedd, yr hyder a'r hyblygrwydd yn eu swyddogaeth i allu ymateb ar y pryd, ond hefyd i deimlo bod ganddynt fynediad at gyngor a chymorth prydlon. Mae cryfhau cysylltiadau â darpariaeth gwasanaethau lleol ar draws pob asiantaeth yn allweddol i gyflawni hyn, sydd yn ei dro yn creu profiad diogel ac ataliol wedyn i fabanod, plant, pobl ifanc, rhieni a gofalwyr a'u teuluoedd ehangach, yn ogystal â'r staff sy'n eu cynorthwyo.

Arloesiadau a gydgynhyrchir

Mae cydgynhyrchu yn gyfrwng hanfodol yn y broses o hyrwyddo a datblygu newid trawsnewidiol yn y system iechyd meddwl. Mae'r ymadrodd "dim byd amdanaf i hebof i" yn eiriau grymus i'n hatgoffa o'r flaenoriaeth y mae angen ei rhoi i hyn os ydym yn mynd i greu gwasanaethau sy'n berthnasol ac yn effeithiol i'r bobl y maen nhw yn eu gwasanaethu.

Nod Fframwaith NYTH yw sicrhau bod cydgynhyrchu yn agwedd mater o drefn ac ystyrlon ar sut mae ein sefydliadau a'n gwasanaethau yn gweithredu, ac mae'n bwysig ei atal rhag troi'n weithgaredd blwch ticio symboleiddiedig.

Pan fydd yn gweithio yn dda, mae'n ffordd ddynamig, gysylltiol o wella ansawdd gwasanaethau a'n bywydau, nid 'ychwanegyn' i'w 'ychwanegu at' ddarpariaeth bresennol.

Mae cydgynhyrchu yn un o bum colofn Rhaglen T4CYP (2) ac wedi cyfrannu yn sylweddol at ddatblygiad Fframwaith NYTH. Mae angen diolch yn arbennig i'r

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-nyth-adroddiad-llawn-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

ddau grŵp cyfeirio – y Rhwydwaith Rhieni a Gofalwyr a'r Grŵp Rhanddeiliaid Ieuenctid Cenedlaethol. Maen nhw yn cynnig safbwyntiau amrywiol gan rieni, gofalwyr, plant, a phobl ifanc yn cyfrannu at drafodaethau 'r broses o wneud penderfyniadau ar bob pwynt yn y broses. Mae datblygu perthynas barhaus a chyfathrebu effaith y cyfraniad yn helpu i symud y cydbwysedd grym, wrth i hyder cynyddol aelodau grwpiau o'r fath sicrhau eu bod yn teimlo wedi'u galluogi i graffu a herio.
Yn gysylltiedig â hyn y mae maes cynyddol cymorth cymheiriaid a'r rhan rymus y gall hyn ei chwarae o ran hybu iechyd a llesiant meddwl. Mae manteision cymorth cymheiriaid yn eang i'r rhai sy'n ei dderbyn, ac i'r gweithwyr cymorth cymheiriaid eu hunain. Un o'r manteision allweddol yw'r mwy o empathi a pharch tybiedig gan bobl sydd wedi bod trwy brofiadau tebyg i'w gilydd. Gall hefyd fod o fudd i'r gweithwyr cymorth cymheiriaid eu hunain trwy hyder cynyddol a'r teimladau cadarnhaol a ddaw o roi yn ôl a gwneud rhywbeth i helpu eraill.

Nod y fframwaith yw tynnu sylw at botensial y dull hwn mewn cynlluniau datblygu gwasanaeth – mewn darpariaeth bresennol ac ar gyfer gwasanaethau sydd newydd eu comisiynu.

Mae arloesedd digidol yn un arall o bum colofn y rhaglen, ac mae COVID-19 wedi cyflymu perthnasedd hyn yn sylweddol. Mae'r defnydd o rith-blatfformau, adnoddau ar-lein, apiau, a logiau ffilm a fideo wedi newid y ffordd yr ydym yn gallu gweithio, dysgu a chynnig cymorth. Mae datblygiad y fframwaith hwn, eto, yn enghraifft o hyn gyda chyfarfodydd, sesiynau cydgynhyrchu a grwpiau ffocws i gyd yn cael eu cynnal ar sail rithwir. Cynigiodd hyn gyrhaeddiad daearyddol a phresenoldeb mewn digwyddiadau ehangach nag a fyddai wedi ei gael fel arall. Ysgogwyd yr addasiad cyflym hwn gan reidrwydd, ond bydd yn gadael etifeddiaeth gadarnhaol o ran ystryw'r posibl; a bydd cyfranogiad plant a phobl ifanc yn ysgogi'r arloesedd hwn yn y dyfodol.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-nyth-adroddiad-llawn-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

Mynediad rhwydd at arbenigedd

Hon yw’r adran bwysicaf o bosibl o ran cyflawni’r newid sylweddol oddi wrth ‘atgyfeirio ymlaen’ tuag at gynorthwyo gweithwyr proffesiynol rheng flaen i feddu ar yr hyder, y gallu, a’r cymorth i deimlo y gallant ‘ddal ymlaen’ yn well pan fydd plentyn neu berson ifanc yn dioddef gofid, yn enwedig pan fo perygl o niwed iddo ef ei hun neu i eraill.

Mae gwasanaethau arbenigol yn aml yn cael eu beirniadu am fod ar wahân ac yn anhygyrch gyda throthwyon cynyddol uchel ar gyfer derbyn atgyfeiriadau. Ar y llaw arall, mae gwasanaethau arbenigol yn aml yn beirniadu atgyfeirwyr am ‘drosglwyddo cyfrifoldeb’, atgyfeirio yn amhriodol a bod â disgwyliadau afrealistig ynghylch yr hyn y gellir ei gyflawni yn eu lleoliadau. Nod y fframwaith yw mynd i’r afael â’r ddeuoliaeth annefnyddiol hon trwy alw ar bartneriaethau amlasiantaeth i ddod ynghyd i bontio’r bwlch hwn gyda’r nod o sicrhau dau newid allweddol:

1. Gwneud gwasanaethau ac arbenigedd iechyd meddwl arbenigol yn fwy hygyrch trwy fynediad rhwydd at gyngor, ymgynghori, cydweithio, ac ymyrraeth lle ceir pryderon.
2. Blaenoriaethu’r swyddogaeth hanfodol sydd gan bob ymarferydd rheng flaen o ran cefnogi iechyd a llesiant meddwl babanod, plant a phobl ifanc, beth bynnag fo difrifoldeb yr anawsterau a darparu rhyngweithio ‘therapiwtig’ (hud bob dydd) gyda babanod, plant, pobl ifanc, rhieni a gofalwyr a’u teuluoedd ehangach.

Mewn geiriau eraill, nod Fframwaith NYTH yw symud oddi wrth wahanu cyfrifoldebau am agweddau ar fywyd plentyn neu berson ifanc, gan gydnabod bod gan bob un ohonom swyddogaeth ar y cyd. Yn wir, gellid defnyddio’r amser, yr ymdrech a’r gost o geisio darganfod gwaith pwy yw gwneud beth yn well – cyfeiriodd un person ar y daith gydgynhyrchu ato fel rhywbeth tebyg i wneud ymdrech fawr i ddadsgramblo wyau.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-nyth-adroddiad-llawn-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

Yn bwysicaf oll, mae'r potensial therapiwtig mwyaf yn bodoli yn y cysylltiadau o ddydd i ddydd gyda'r oedolion y mae babanod, plant, a phobl ifanc agosaf atynt, ond mae angen i'r ymarferwyr rheng flaen hyn deimlo eu bod yn cael eu cefnogi a'u bod yn eglur ynghylch yr hyn i'w wneud os gellir manteisio i'r eithaf ar hyn.

Nid yw hyn yn fater o drosglwyddo neu osgoi cyfrifoldeb, ond yn gydnabyddiaeth yn hytrach o'r hyn y mae'r dystiolaeth yn ei ddweud wrthym sydd fwyaf effeithiol, yn enwedig pan mai trawma a thrallod yw'r achos sylfaenol; a chydnabyddiaeth ei bod yn amlwg nad yw modelau traddodiadol o ddarparu gwasanaethau yn diwallu anghenion llawer o bobl.

Gall hygyrchedd ddigwydd mewn sawl ffordd:

- Gwybodaeth a chyngor mewn amrywiaeth o fformatau (taflenni, apiau, posteri, fideos, gwefannau, platfformau cyfryngau cymdeithasol)
- Sesiynau hyfforddi rheolaidd – cyffredinol ac wedi'u teilwra.
- Llinellau ffôn cynghori ac ymgynghori (yn yr iaith o'ch dewis).
- Gweithwyr proffesiynol cyswllt sydd wedi'u henwi ac yn gyson o wasanaethau arbenigol fel bod partneriaethau a chysylltiadau traws-asiantaeth o ymddiriedaeth yn datblygu.
- Sesiynau ymgynghori rheolaidd (y gellir eu trefnu ymlaen llaw a galw heibio).
- Sesiynau ymgynghori, myfyrio, a goruchwylio gwasanaeth/tîm hygyrch.
- Cyfarfodydd ymgynghori rhwydwaith wedi'u hwyluso ynglŷn â babanod, plant neu bobl ifanc sy'n peri pryder (gyda chydsyniad a phresenoldeb priodol).
- Sesiynau llunio ar y cyd amlasiantaeth/amlddisgyblaeth pan fo'n briodol.
- Ymarferwyr iechyd meddwl wedi'u hymwreiddio mewn timau/gwasanaethau lle mae iechyd meddwl a thrawma yn elfen allweddol o'r gwaith.
- Timau amlasiantaeth a chymunedol a arweinir yn glinigol â phwyslais ar feysydd penodol o angen.

Mae'r symudiad hwn tuag at gyfrifoldeb ar y cyd yn hanfodol os ydym yn mynd i gydnabod cymhlethdod iechyd meddwl, ei achosion sylfaenol niferus ac atebion posibl. Mae hefyd yn ffrwynol iawn i fabanod, plant a phobl ifanc wybod bod yr

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-nyth-adroddiad-llawn-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

oedolion sy’n eu cynorthwyo yn teimlo yn ddiogel ac o dan reolaeth eu hunain. Mae’n cydnabod nad oes unrhyw atebion syml i lawer o fabanod, plant a phobl ifanc, yn enwedig y rhai sy’n peri’r pryder mwyaf i bob gwasanaeth. Dim ond trwy gydweithio y gallwn greu’r amodau gorau posibl i feithrin a chynorthwyo anghenion cymhleth, sy’n newid yn barhaus ac sy’n aml yn anrhagweladwy.

Mae’n bwysig cydnabod yma bod gwahanol fodelau ar draws faes iechyd meddwl ar gyfer cynnig cyngor, ymgynghori, ac ymyrraeth.

Mae gan fodel brysbennu mwy traddodiadol sy’n asesu ar gyfer presenoldeb ‘anhwylder meddwl’ ac yn cynghori yn unol â hynny swyddogaeth bwysig a gall fod yn borthor defnyddiol ar gyfer mynediad at ymyrraeth arbenigol ar gyfer cyflwyniadau penodol. Fodd bynnag, pan fo’n amlwg mai trawma a thrallod yw achos sylfaenol gofid a risg parhaus, mae ymgynghori gan ymarferwyr sydd wedi’u hyfforddi a’u cynorthwyo yn briodol yn fwy priodol oherwydd bod gan hyn luniad seicolegol manwl fel ei bwyslais, ac ymateb a hysbysir gan drawma i reoli risg ac ymyrraeth sy’n aml yn gofyn am gymorth, ymgynghori neu oruchwyliaeth barhaus yn hytrach na digwyddiad ‘untro’.

Mae diffyg cydnabyddiaeth o’r gwahaniaethau pwysig hyn yn aml yn ganolog i rwystredigaethau pan gyrhaeddir y casgliad ‘dim anhwylder meddwl’ ac y tynnir y cyfranogiad arbenigol yn ôl; ac eto mae’r pryderon a’r risgiau yn parhau (ac yn aml yn cynnwys hunan-niwed sylweddol ac ymddygiad hunanladdol). Dyma’r union fwlch lle mae angen i wasanaethau symud yn agosach at ei gilydd ac mae’n agwedd hollbwysig ar y fframwaith yn ei ymdrech i roi sylw i’r ‘canol coll’. Dyma pam nad yw’r fframwaith yn ymwneud ag ymyrraeth gynnar ac atal yn unig; ac yn ymestyn i reoli cymhlethdod ac ansicrwydd oherwydd yn aml i’r babanod, y plant, y bobl ifanc, y rhieni a’r gofalwyr a’r teuluoedd ehangach sy’n peri’r pryder mwyaf ar draws bob asiantaeth.

Dan arweiniad yr Athro Miranda Wolpert, mae pwyslais diweddar y Wellcome Trust ar y ‘Cynhwysion Gweithredol’ i gynorthwyo iechyd a llesiant meddwl plant

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-nyth-adroddiad-llawn-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

a’r glasoed yn brawf o’r amrywiaeth ehangach o ymyriadau y dylid eu hystyried, a’r teilwra i ddymuniadau unigol y mae angen i wasanaethau ar draws bob asiantaeth fod yn ei hwyluso, ochr yn ochr â’r alwad am fwy o dystiolaeth i gefnogi hyn. (Brookman-Byrne, 2020).

Cymunedau Diogel a Chefnogol

Mae plant yn tyfu ac yn datblygu yng nghyd-destun cysylltiadau. Cysylltiadau â’r teulu, eu ffrindiau, a’r gymuned ehangach. Bydd llawer o ffactorau yn llunio ac yn dylanwadu ar eu profiadau o dyfu i fyny, sut maen nhw yn datblygu i fod yn oedolion a sut y maen nhw eu hunain yn ymddwyn fel rhieni. Mae angen felly i ni ystyried yr haenau lluosog o ddylanwad hyn os ydym yn mynd i greu cyd-destunau a all eu helpu i ffynu.

Mae gan gymunedau iach swyddogaeth ganolog yn hyn ac o ran sicrhau bod hawliau dynol sylfaenol babanod, plant a phobl ifan cyn cael eu sicrhau. Yn bennaf oll, mae angen i blant deimlo yn ddiogel. Yn ddiogel yn eu cysylltiadau ac yn ddiogel gartref. Mae tai addas, mynediad at fwy iach a mannau diogel i ymlacio a chwarae, gan gynnwys mewn natur, i gyd yn hanfodol i ddatblygiad iach ac iechyd a llesiant meddwl. Wrth gwrs, bydd ffactorau fel cyflogaeth, trafnidiaeth addas, a mannau gwyrdd i gyd yn dylanwadu ar ba mor ‘iach’ y gall cymuned fod.

Mae angen hefyd i fabanod, plant a phobl ifanc, rhieni a gofalwyr a’u teuluoedd ehangach deimlo synnwyr o berthyn a chysylltiad ag amrywiaeth o gymunedau, sut bynnag y caiff y rhain eu diffinio. Er enghraifft, cymuned fel:

- lle y maen nhw yn byw ynddo
- ysgol y maen nhw yn ei mynychu
- eu cyfeillgarwch a’u grwpiau cymheiriaid
- presenoldeb mewn gweithgareddau, clybiau a grwpiau ar ôl yr ysgol

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-nyth-adroddiad-llawn-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

- bod yn aelod o dîm chwaraeon neu grŵp yn seiliedig ar berfformio neu'r celfyddydau
- gweithle

Mae'r profiadau hyn yn cynnig synnwyr o gymuned a rennir ac yn ymdrechu i ddarparu cyd-destun pwysig ar gyfer datblygu gwydnwch. Maen nhw yn cynnig synnwyr o gydberthynas, pwrpas a rennir, a hunaniaeth a rennir. Maen nhw yn lleihau ein teimlad o fod ar wahân a gallant weithredu fel clustogfa yn erbyn trafferthion bywyd. Maen nhwhefyd yn chwarae rhan ganolog o ran sicrhau hawl plentyn a pherson ifanc i beidio â chael ei niweidio ac i dderbyn gofal a chael ei gadw yn ddiogel, wrth iddynt greu cyfleoedd i'n babanod, ein plant a'n pobl ifanc gael eu 'gweld' gan eraill.

Nid yw plant yn byw ar wahân ac maen nhw yn ddibynnol iawn ar yr oedolion yn eu bywydau i greu a chynnal yr amodau sy'n angenrheidiol i gynorthwyo eu twf a'u datblygiad. Mae gan fabanod a phlant a phobl ifanc lai o rym i wybod pa newidiadau sy'n angenrheidiol i gynorthwyo eu hiechyd a'u llesiant meddwl, heb sôn am fod mewn sefyllfa i wneud y newidiadau eu hunain. Mae gwasanaethau sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn yn unig yn creu'r perygl o leoli cyfrifoldeb o fewn y plentyn neu'r person ifanc hwnnw i gyflawni newid. Ni allwn ddianc rhag pwysigrwydd sylfaenol cyd-destun o ran llunio profiad pobl ifanc, gan gynnwys eu profiad o ofid. At y cyd-destunau hyn, ac yn hollbwysig y cysylltiadau o fewn y cyd-destunau hyn, y mae angen i ni droi atynt os ydym yn mynd i greu'r amodau sydd eu hangen i feithrin iechyd a llesiant meddwl. Nod Fframwaith NYTH yw llywio Byrddau Partneriaeth i roi sylw i hyn yn gyfunol ar lefel ranbarthol, ochr yn ochr â'r ddarpariaeth o fodelau darparu gwasanaeth mwy traddodiadol.

> “ No epidemic has ever been resolved by paying attention to the affected individual. ”

(Albee, 1983)

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-nyth-adroddiad-llawn-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

Eto, mae Covid yn taflu goleuni ar bwysigrwydd y cysyniad hwn wrth i'r anghydraddoldebau cymdeithasol y mae'r pandemig wedi tynnu sylw atynt ddod i'r amlwg. Mae y tu hwnt i gwmpas y ddogfen hon i grynhoi'r cysylltiadau rhwng tlodi ac iechyd a llesiant meddwl, ond afraid dweud, ceir corff sylweddol o dystiolaeth yn tynnu sylw at hyn. Mae'r fframwaith yn ymdrechu i fynd i'r afael â'r materion hyn i fabanod, plant, pobl ifanc, rhieni a gofalwyr a'u teuluoedd ehangach ac ni all unrhyw swm a fuddsoddir mewn gwasanaethau arbenigol wneud iawn am yr anghydraddoldebau sy'n ehangu yn ein cymdeithas. Mae **Adolygiad Marmont** (2020) yn tynnu sylw at y diffyg cynnydd ar yr agenda hon ers 2010; ochr yn ochr ag effaith Covid wedi'i gwaethygu gan y bylchau hyn a'r cyfleoedd y mae'n eu cynnig i **Ail-adeiladu yn Well**.

Yn union fel y ceir cydnabyddiaeth gynyddol o effaith trawma a thrallod ar yr unigolyn, felly hefyd y ceir dealltwriaeth gynyddol fod trawma yn effeithio ar lefel gymunedol. Mae cyfraddau uchel o amddifadedd, trais a throsedd i gyd yn ffactorau sy'n cyfrannu ac yn peri i'r sefyllfa barhau. Mae **papur Penderfynyddion Cymdeithasol Iechyd Meddwl** Sefydliad Iechyd y Byd yn nodi bod iechyd meddwl unigolyn a llawer o "anhwylderau meddwl" cyffredin yn cael eu llunio gan wahanol amgylcheddau cymdeithasol, economaidd, a ffisegol yn gweithredu ar wahanol gyfnodau mewn bywyd, ac mae ffactorau risg wedi'u cysylltu yn drwm ag anghydraddoldebau cymdeithasol yn gyntaf. I blant sydd o dan anfantais oherwydd trallod, caiff hyn ei waethygu ymhellach gan y ffaith eu bod yn llai tebygol o allu cael gafael ar wasanaethau traddodiadol mewn clinigau ac elwa ohonynt oherwydd diffyg adnoddau ariannol, ymarferol, neu seicolegol. Yn yr un modd, mae eu mynediad o ddydd i ddydd at ffactorau amddiffynnol fel mannau diogel i chwarae, mannau gwyrdd, bwyd maethlon, cwsg gorffwysol, amgylcheddau tawel ar gyfer astudio, mynediad at dechnoleg, a chyfleoedd i gymryd rhan mewn chwaraeon, yn y celfyddydau ac mewn clybiau hamdden yn debygol o fod yn gyfyngedig hefyd.

Mae gormod o ardaloedd ledled Cymru yn cael eu heffeithio gan drawma o ddioddef amodau cymunedol niweidiol, gan gynnwys amddifadedd, diffyg

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-nyth-adroddiad-llawn-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

cyfleoedd cyflogaeth, trais, defnydd o gyffuriau, anghydraddoldebau strwythurol a chyfraddau uchel o salwch ac anabledd corfforol a meddyliol – o ganlyniad i amddifadedd a gwaethygiad i amddifadedd i deuluoedd.

Mae gofal a hysbysir gan drawma yn ddatblygiad pwysig, ond mae hefyd yn hanfodol bod sylw yn mynd y tu hwnt i unigolion. Mae mynd i'r afael â thrawma cymunedol yn gofyn am ymyrraeth ar lefel poblogaeth, ac ystyriaeth o'r hyn y gellir ei wneud i atal trawma yn y lle cyntaf. Mae amrywiaeth o sefydliadau cymunedol gan gynnwys gwasanaethau statudol, trydydd sector a gwirfoddol mewn sefyllfa dda i gryfhau ymdrechion o'r fath. Mae'r rhain yn cynnwys meddygon teulu, bydwragedd, ymwelwyr iechyd, nyrsys cymunedol, Dechrau'n Deg, Teuluoedd yn Gyntaf, grwpiau rhianta, canolfannau plant, llyfrgelloedd, canolfannau cymunedol, hybiau, amgylcheddau naturiol, mannau chwarae, gweithgareddau chwaraeon, cyfleusterau hamdden, cerddoriaeth, celfyddydau perfformio, a grwpiau amgylcheddol ac ieuenctid. Nid yw hon yn rhestr gynhwysfawr o bell ffordd, a bydd cymunedau lleol wedi datblygu eu rhwydweithiau a'u hadnoddau eu hunain. Nod Fframwaith NYTH yw cryfhau hyn yn ddibynnol ar anghenion unigryw'r poblogaethau a wasanaethir.

Mae seicoleg gymunedol yn un enghraifft o fenter ragweithiol i wella darpariaeth leol ymhellach. Mae'n defnyddio damcaniaeth ac ymarfer seicolegol i harneisio cryfderau cymunedau i ddatblygu eu hatebion eu hunain i'r problemau hyn. Mae'n mabwysiadu dull rhagweithiol, seiliedig ar gryfderau yn ei ddyluniad, gyda'r nod o fynd i'r afael â'r lefelau lluosog sy'n effeithio ar iechyd meddwl babanod, plant a phobl ifanc. Mae seicolegwyr yngweithio gyda chymunedau a strwythurau lleol, yn enwedig grwpiau sydd wedi'u heithrio a'u hymylu, i ddiffinio heriau a chyd-gynhyrchu atebion. Mae ei bwyslais ar rymuso, datblygu cynghreiriau a rhwydweithiau, cydgynhyrchu atebion ac effeithio ar y rhai sydd wedi'u hymylu fwyaf.

Ar ei symlaf, mae seicoleg gymunedol yn darparu arbenigedd hygyrch i grwpiau a fforymau cymunedol presennol (hyfforddwyr chwaraeon, symudiadau ieuenctid, banciau bwyd), gan hyrwyddo'r cyfraniad hynod werthfawr y gall y

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-nyth-adroddiad-llawn-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

rhain ei wneud at iechyd a llesiant meddwl y babanod, y plant a'r bobl ifanc, y rhieni a'r gofalwyr a'r teuluoedd ehangach y maen nhw yn eu cynorthwyo. Mae ganddo'r potensial, fodd bynnag, i roi adnoddau ar waith yn fwy rhagweithiol, gan fanteisio ar seicoleg gymhwysol i weithredu fel catalydd i rymuso cymunedau i gynhyrchu eu hatebion eu hunain i'r problemau maen nhw'n eu hwynebu.

Dim Drws Anghywir

Mae adroddiad **Dim Drws Anghywir** Comisiynydd Plant Cymru yn tynnu sylw at y broblem gyffredin o blant a phobl ifanc naill ai'n aros yn rhy hir i dderbyn y cymorth sydd ei angen arnynt, neu'n cael eu taflu o un gwasanaeth i'r llall oherwydd anghytuno ynghylch pwy sy'n gallu eu cynorthwyo orau. Mae'r adroddiad yn galw ar wasanaethau i gofleidio plant a theuluoedd, yn hytrach na bod yn rhaid iddynt lywio eu ffordd eu hunain trwy systemau cymhleth. Mae hyn hefyd yn gofyn am symudiad tuag at wasanaethau yn ymateb i angen yn hytrach na diagnosis neu feini prawf atgyfeirio eraill sy'n cael eu hamddiffyn yn llym, a dullmwy hyblyg o gyfateb adnoddau i'r hyn a fydd o'r cymorth mwyaf ar adeg benodol mewn amser.

Mae'r adroddiad yn cydnabod bod rhai rhanbarthau yng Nghymru wedi cymryd camau tuag at hyn trwy sefydlu paneli amlasiantaeth sydd ag iechyd a llesiant meddwl fel eu pwyslais. Yn ogystal â sicrhau bod babanod, plant a phobl ifanc yn derbyn y cymorth iawn ar yr adeg iawn; mae'r dull hwn yn llawer mwy syml i atgyfeirwyr ei ddefnyddio wrth i'w swyddogaeth droi'n un o ddarparu gwybodaeth gynhwysfawr am angen yn hytrach na gweithio allan pa wasanaeth i atgyfeirio iddo. Mae ganddo'r fantais ychwanegol o ddod â gweithwyr proffesiynol ynghyd fel y gallant ddysgu yn bersonol am yr hyn sydd ar gael yn eu hardal, yn ogystal â datblygu ymddiriedaeth a rhoi sylw i gamdybiaethau sy'n gyffredin ar draws cysylltiadau amlasiantaeth.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-nyth-adroddiad-llawn-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

Ar lefel system gyfan, mae'r dull hwn yn cynnig cyfle gwych i ddarparu'r meta-safbwynt angenrheidiol o angen a'r bylchau yn y ddarpariaeth i gynorthwyo datblygiad gwasanaethau yn y dyfodol. Mae hefyd yn caniatáu dadansoddiad mwy gofalus o batrymau a thueddiadau atgyfeirio i dargedu hyfforddiant, adnoddau, ac ymyriadau mwy systemig sy'n fwy seiliedig ar y gymuned a'r boblogaeth.

Yn wir, mae'r fframwaith o'r farn mai'r datblygiad hwn sy'n allweddol i ddull system gyfan. Mae'r manteision amlwg i fabanod, plant, pobl ifanc a'u teuluoedd; gweithio amlasiantaeth a chynllunio strategol yn ei wneud yn flaenoriaeth o ran gweithio tuag at hyn. Mae natur amlasiantaeth y fforymau hyn yn tynnu sylw at ehangder yr amgylcheddiechyd a llesiant meddwl, gan gydnabod bod llawer o opsiynau ar gael ar draws meysydd iechyd, addysg a gofal cymdeithasol a'r trydydd sector. Mae'n herio'r safbwynt diofyn bod CAMHS arbenigol yn meddu ar yr holl atebion, gan dynnu pwysau oddi ar yr adnodd hwn fel y gallant ganolbwyntio ar y babanod, y plant a'r bobl ifanc y maen nhw yn gallu eu helpu fwyaf, ac yn eu rhyddhau i fod yn fwy hyblyg a blaengar yn eu cynnig i'r system ehangach.

Byddai datblygiadau arloesol ac wedi'u cydgynhyrchu, er enghraifft hybiau cymunedol a chanolfannau galw heibio, a llochesi diogel 24 awr, yn dilyn yn naturiol lle daw'r pwyslais yn un o ymateb i anghenion poblogaethau lleol. Ceir poblogaethau a/neu brofiadau a nodweddion unigol sy'n elwa o bwyslais penodol, ochr yn ochr â mynediad mwy cyffredinol at therapïau ac ymyriadau seicolegol yn seiliedig ar angen. Nid yw'r rhestr isod yn gynhwysfawr mewn unrhyw ffordd, ond mae'n cydnabod yr amrywiaeth o wasanaethau sydd naill ai ar gael eisoes mewn rhai rhanbarthau, neu lle ceir rhesymeg eglur dros ddatblygiad gwasanaeth. Darperir y gwasanaethau hyn yn aml gan faes iechyd fel yr asiantaeth arweiniol, ond gallant hefyd fod yn amlasiantaeth neu gael eu darparu ym meysydd addysg, gofal cymdeithasol neu'r trydydd sector. Nod y fframwaith yw cydnabod bod angen cyfunol i weithio tuag at sicrhau bod y gwasanaethau hyn ar gael i fabanod, plant, pobl ifanc a'u teuluoedd ar draws

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-nyth-adroddiad-llawn-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

pob rhanbarth ac yn ddibynnol ar angen.

- Gwasanaethau mabwysiadu
- Plant mewn gofal sefydliadol a fyddai'n well eu byd mewn lleoliadau cymunedol hynod ddwys ac ysgolion
- Plant yn y system 'Derbyn Gofal'
- Plant ar ffiniau gofal
- Gwasanaethau iechyd corfforol cronig ac acíwt
- Gwasanaethau anabledd
- Gwasanaethau Seicoleg Addysgol
- Gwasanaethau ymyrraeth deuluol gan gynnwys ymyriadau rhianta ac ymyriadau a hysbysir gan luniadau
- Gwasanaethau fforensig a chyfiawnder ieuenctid
- Gwasanaethau LGBT+
- Gwasanaethau anabledd dysgu ac anghenion dysgu ychwanegol
- Gwasanaethau niwroddatblygiadol
- Gwasanaethau Iechyd Meddwl Rhieni a Babanod
- Gwasanaethau Cymorth Iechyd Meddwl Gofal Sylfaenol
- Gwasanaethau Therapi Seicolegol
- Gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion
- Gwasanaethau mewngymorth ysgolion
- Gwasanaethau CAMHS arbenigol
- Gwasanaethau Dibyniaeth ar Sylweddau
- Timau ymgynghori amlasiantaeth y Dull Ysgol Gyfan

Gellir hefyd ategu'r gwasanaethau hyn gyda gwasanaethau sy'n targedu materion penodol, eto nid yn gynhwysol, ond yn cynnwys, er enghraifft:

- Eiriolaeth
- Profedigaeth
- Bwlio
- Trawma datblygiadol
- Cam-drin domestig

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-nyth-adroddiad-llawn-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

- Hunaniaeth rhywedd
- Ar ôl cam-drin
- Gwasanaethau Ffoaduriaid a Cheiswyr Lloches
- Gofalwyr ifanc

Mae’r ddarpariaeth o ymyriadau o fewn y gwasanaethau hyn y tu hwnt i gwmpas y ddogfen hon ond mae canllawiau allweddol wedi’u cynnwys, er enghraifft, mewn dogfennau fel y **Matrics Plant25**, a’r fanyleb CAMHS ddrafft sy’n destun ymgynghori ar hyn o bryd.

Bydd y rhain, ynghyd â sefydliadau y DU gyfan fel yr Early Intervention Foundation a Chanolfan Anna Freud, yn helpu Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol i sicrhau eu bod yn manteisio ar y sail dystiolaeth ddiweddaraf, ochr yn ochr â gweithwyr proffesiynol a chlinigwyr â chymwysterau a phrofiad priodol yn dehongli ac yn cymhwyso hyn yn unol ag angen lleol.

Mae mantais y model ‘Dim Drws Anghywir’ neu un pwynt mynediad yn golygu y bydd teuluoedd ac atgyfeirwyr ar lefel unigol yn cael cyfatebiaeth ddidrafferth o’r gwasanaeth gorau i ddiwallu angen penodol ar adeg benodol mewn amser (dim bowns). Fodd bynnag, ar lefel system gyfan, mae bylchau anghyson yn y ddarpariaeth o wasanaethau a phlant sy’n dod drwy’r broses dro ar ôl tro, eu hanghenion byth yn cael eu diwallu yn llawn, yn dod i’r amlwg yn syth. Mae hyn yn galluogi partneriaid strategol i ddatblygu gwasanaethau yn seiliedig ar angen heb ei ddiwallu, ac yn hwyluso proses barhaus o wella gwasanaethau.

Yn wir, mae hyn yn ganolog i’r dull system gyfan y mae’r fframwaith yn ceisio ei sicrhau.

Gwasanaethau Iechyd Meddwl Oedolion

Mae’r dull system gyfan hefyd yn ceisio cydnabod y gallai fod gan yr oedolion ym mywydau plant eu hanghenion iechyd a llesiant meddwl eu hunain, ac yn

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-nyth-adroddiad-llawn-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

aml gallai’r rhain fod yn ffactor sylweddol yng ngofid plentyn neu berson ifanc. Mae angen i Wasanaethau Iechyd Meddwl Plant a Gwasanaethau Iechyd Meddwl Oedolion weithio gyda’i gilydd, gan gydnabod y gorgyffwrdd sylweddol o ran sicrhau modelau cymorth integredig.

Pontio

Ochr yn ochr â hyn y mae’r sylw hanfodol sydd ei angen ar adegau pontio rhwng gwasanaethau plant ac oedolion, a’r gwasgbwynt mae hyn yn ei greu o hyd yn y system er gwaethaf adroddiadau niferus yn tynnu sylw at y peryglon sy’n gysylltiedig ag ef, a pholisïau sy’n ceisio mynd i’r afael â’r peryglon hyn. Mae’r cysylltiadau a’r berthynas gyda’r ystod lawn o wasanaethau ar gyfer y boblogaeth oedolion yn hanfodol. Nid yw hon yn rhestr gynhwysol ond maen nhw yn debygol o gynnwys y canlynol:

- Gwasanaethau Iechyd Meddwl Oedolion (Timau Iechyd Meddwl Cymunedol a Lleoliadau Acíwt)
- Gwasanaethau Anabledd
- Gwasanaethau Cam-drin Domestig
- Gwasanaethau Fforensig
- Gwasanaethau Brys (gwasanaethau heddlu, ambiwlans a thân)
- Tai
- Gwasanaethau Anabledd Dysgu
- Gwasanaethau Eiriolaeth Statudol Cenedlaethol
- Gwasanaethau Amenedigol
- Gwasanaethau Iechyd Meddwl Gofal Sylfaenol
- Gwasanaethau Dibyniaeth ar Sylweddau

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-nyth-adroddiad-llawn-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

Gweithredu

Yn ganolog i'r fframwaith y mae'r cysyniad bod pob asiantaeth yn gweithio gyda'i gilydd i greu NYTH unigryw i ddiwallu anghenion unigol babanod, plant, pobl ifanc, rhieni a gofalwyr a'u teuluoedd ehangach. Hefyd, ei nod yw gwneud eu lleisiau a'u profiadau yn ganolog, gan ddefnyddio'r egwyddor 'Dim Drws Anghywir' i nodi a datblygu gwasanaethau a arweinir gan anghenion yn y dyfodol. Mae hyn yn cynrychioli newid oddi wrth seilos o arbenigedd a modelau darparu tuag at gyfrifoldeb cyfunol trwy waith partneriaeth i ymyrryd yn gynharach, i roi sylw i'r canol coll, ac i nodi'r bylchau y ceir perygl y bydd cynifer o fabanod, plant a phobl ifanc sy'n peri pryder yn syrthio drwyddynt.

Dim ond trwy weithio mewn partneriaeth, a ledled Cymru, y gallwn gyflawni hyn. Mae'r Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol yn darparu'r fforwm delfrydol i sefydlu a chefnogi'r broses hon. Bwriad Fframwaith NYTH yw cynnig canllawiau ar yr elfennau a'r egwyddorion craidd; ond gan ganiatáu ar yr un pryd lle ar gyfer rhyddid a chreadigrwydd sy'n cydnabod yr angen i ddatblygu gwasanaethau sydd wedi'u teilwra ac yn ymatebol i'r cymunedau y maen nhw yn eu gwasanaethu. Hefyd, mae hwn yn fodel sy'n seiliedig ar gryfderau i fabanod, plant, pobl ifanc, rhieni a gofalwyr a'u teuluoedd ehangach, ond hefyd i'r gwasanaethau sy'n gweithio'n galed ar hyn o bryd i ddiwallu eu hanghenion. Mae llawer o ranbarthau eisoes ar y daith hon a nod y fframwaith yw cydnabod y pellter a deithiwyd, ochr yn ochr ag amlygu'r meysydd y gellid eu gwella neu eu cryfhau neu nad ydynt wedi'u datblygu eto.

During the initial implementation phase, pilot regions will be identified and supported by the T4CYP (2) Programme to apply the framework across their locality. This in itself is a partnership, dependent on the development of Nurturing, Empowering, Safe and Trusted relationships.

Yn ystod y cyfnod gweithredu cychwynnol, bydd rhanbarthau treial yn cael eu nodi a'u cynorthwyo gan Raglen T4CYP (2) i roi'r fframwaith ar waith ar draws

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-nyth-adroddiad-llawn-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

eu hardaloedd. Mae hon ynddi'i hun yn bartneriaeth, sy'n ddibynnol ar ddatblygiad cysylltiadau sy'n rhoi Nerth, Ymddiried, Tyfu'n ddiogel a Hybu.

Er mwyn darganfod pa mor barod ydynt ar gyfer gweithredu, gofynnwyd i Fyrddau Partneriaeth ystyried y cwestiynau canlynol:

A oes cydnabyddiaeth y gellid gwella gwaith partneriaeth amlasiantaeth i gynorthwyo iechyd a llesiant meddwl babanod, plant, pobl ifanc a'u teuluoedd?

A yw'r holl bartneriaid y mae angen iddynt fod o amgylch y bwrdd wedi'u cynrychioli; ochr yn ochr â chydnabyddiaeth bod newid yn cynnwys pawb?

A oes cydnabyddiaeth bod newid yn cynnwys elfen o risg ac arbrofi?

A oes cydnabyddiaeth bod cyfyngiadau i ddull seiliedig ar dystiolaeth â diffiniad cul a bod angen croesawu arloesiadau seiliedig ar ymarfer ac wedi'u harwain gan werthoedd; ochr yn ochr â phwyslais ar fesur yr hyn sydd bwysicaf i fabanod, plant, pobl ifanc a'u teuluoedd trwy gydgynhyrchu?

A oes ymwybyddiaeth o bwysigrwydd symud tuag at yr holl ymarfer mewn gwasanaethau plant yn cael ei hysbysu gan ddatblygiad plant ac ymarfer a hysbysir yn seicolegol sy'n hybu iechyd a llesiant meddwl?

A oes cydnabyddiaeth bod cysylltiadau y gellir ymddiried ynddynt ar lefel strategol mor bwysig ag ar lefel ymarfer rheng flaen, a bod cydweithredu yn digwydd orau yng nghyd-destun Cysylltiadau rhoi Nerth, Ymddiried, Tyfu'n ddiogel a Hybu?

Bydd gan fabwysiadwyr cynnar y fantais o gymorth uniongyrchol gan raglen T4CTP (2) i gerdded ochr yn ochr â nhw ar y daith hon. Nid yw hyn yn eithrio rhanbarthau eraill rhag defnyddio'r Fframwaith i ddechrau a/neu olrhain eu teithiau eu hunain. Hefyd, bydd yr yn a ddysgir gan y mabwysiadwyr cynnar yn cael ei gyfrannu at waith y rhaglen a'i rannu yn eang. Bydd hyn yn gofyn am

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-nyth-adroddiad-llawn-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

broses sylweddol o gydgynhyrchu ac felly mae’r manylion y tu hwnt i gwmpas y ddogfen hon ar hyn o bryd.

Fodd bynnag, fel man cychwyn cynorthwyol, mae’r Ymchwiliad Trogylch yn cynnig model defnyddiol ar gyfer y dull gwelliant parhaus y mae’r Fframwaith yn ceisio ei sicrhau. Datblygwyd yr ymchwiliad trogylch gyntaf gan Halbert, J a Kaser, L (2013), a’i ddiben oedd cynorthwyo ysgolion i fabwysiadu dull yn seiliedig ar weithredu a thystiolaeth o ddysgu ac addysgu. Yn yr un modd â phob dull ymchwilio, mae’n adnodd sy’n cynorthwyo ymarferwyr i werthuso ac addasu eu harfer yn seiliedig ar anghenion y bobl y maen nhw yn gweithio â nhw. Mae’n ei gwneud yn ofynnol i ymarferwyr ofyn cwestiynau a allai ymddangos yn syml ond a all arwain at newidiadau mawr.

Ymchwiliad trogylch

Ceir chwe cham allweddol i’r Ymchwiliad Trogylch: Sganio, Canolbwyntio, Datblygu Syniad, Dysgu Proffesiynol Newydd, Gweithredu a Gwirio y Gwnaed Digon o Wahaniaeth. Gofynnir tri chwestiwn ar bob cam o’r ymchwiliad:

1. Beth sy’n digwydd ar gyfer ein cymuned?
2. Sut ydym ni’n gwybod?
3. Pam mae’n bwysig?

Mae’r ddelwedd trogylch yn nodi natur yr ymchwiliad yn yr ystyr ei bod yn broses barhaus o wrando yn astud ar ein cymunedau a myfyrio ar ein diben ac nad yw’n gylch sefydlog â phwynt terfyn.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-nyth-adroddiad-llawn-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

Gwerthuso

Mae gwerthuso fframwaith NYTH yn gymhleth gan mai ei fwriad yw creu, cynorthwyo a chynnal newid diwylliannol tuag at ymarfer sy'n canolbwyntio mwy ar fabanod, plant, pobl ifanc, rhieni a gofalwyr a theuluoedd ehangach sy'n torri ar draws ffiniau asiantaethau a gwasanaethau traddodiadol a llinol. Bydd ei weithrediad llwyddiannus yn cael ei feirniadu gan blant, pobl ifanc, rhieni a gofalwyr a theuluoedd eu hunain. Bydd dulliau o ddarganfod beth yw eu profiadau a'u canlyniadau yn agwedd hollbwysig ar ei weithrediad cynnar ac o ran sicrhau ei fod yn cyflawni ei nodau yn barhaus.

Yn wir, mae'r fframwaith yn dal yn ei gyfnod datblygu, ac mae adrannau cynhwysfawr ar y camau gweithredu a gwerthuso y tu hwnt i gwmpas y ddogfen hon, yn enwedig gan fod cydgynhyrchu yn ganolog i'r ddau. Fodd bynnag, bydd egwyddorion sylfaenol sy'n canolbwyntio ar ddarganfod am brofiadau a chanlyniadau i fabanod, plant, pobl ifanc, eu teuluoedd a rhwydweithiau proffesiynol ehangach yn hanfodol i fonitro ar lefelau lleol, rhanbarthol a chenedlaethol.

Bydd y pwyslais ar brofiadau babanod, plant, pobl ifanc, rhieni a gofalwyr, a byddwn yn gwybod ein bod yn gwneud cynnydd wrth i ni glywed adborth uniongyrchol bod eu profiadau o wasanaethau wedi rhoi Nerth, Ymddiried, Tyfu'n ddiogel a Hybu.

Bydd hyn ochr yn ochr â chlywed gan deuluoedd a gweithwyr proffesiynol ar draws bob asiantaeth eu bod yn gwybod at bwy i droi am gymorth a chyngor; a'u bod yn cael mynediad at y rhain yn brydlon, a'u bod yn gwneud gwahaniaeth cadarnhaol i'w bywydau.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-nyth-adroddiad-llawn-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybodaeth am **hawlfraint**.

Diolchiadau

Mae'r cydgynhyrchiad y Fframwaith NYTH wedi cael ei gyd-drefnu ac arwain gan y Tîm T4CYP. Hoffen ni diolch y cyfranwyr am ddod â'r fframwaith at ei gilydd, gyda diolch arbennig i:

- Dr Liz Gregory - Cadair y ffrwd waith cefnogi uwch a chymorth cynnar, a seicolegydd clinigol ymgynghorol
- Deb Austin - arweinydd y rhaglen T4CYP
- Y Tîm ehangach T4CYP.

Efallai na fydd y ddogfen hon yn hollol hygyrch.
Drllenwch ein **datganiad hygyrchedd** i gael rhagor o wybodaeth.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/fframwaith-nyth-adroddiad-llawn-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.