



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

NYTH/NEST

Offeryn Hunanasesu
a Gweithredu

Cynnwys

Cyflwyniad	3
Ar gyfer pwy mae'r hunanasesiad hwn?	3
Pam dylen ni gynnal yr hunanasesiad hwn?	3
Pwy ddylai fod yn rhan o'r hunanasesiad?	3
Enghreifftiau o Arferion Da	4
Hunanasesiad NYTH/NEST	5
Ble ydym ar hyn o bryd?	5
Gwerthoedd sylfaenol	6
Cwestiynau trafod	6
Cynllunio gweithredu	19
Beth nesaf?	21
Atodiad	22
Diolchiadau a Chydnabyddiaeth	26

Cyflwyniad

Mae'r offeryn hwn wedi'i gydgyhyrchu (wedi'i gynllunio gyda phobl â diddordeb gan gynnwys pobl ifanc) i helpu i ddefnyddio'r **fframwaith NYTH/NEST**. Mae wedi'i gynllunio i helpu gwasanaethau, prosiectau a sefydliadau sy'n cynnal llesiant ac iechyd meddwl babanod, plant a phobl ifanc.

Rydym yn argymhell bod pawb sy'n ymwneud â'r hunanasesiad yn cwblhau'r **hyfforddiant ymwybyddiaeth NYTH/NEST** cyn dechrau.

Bydd yr offeryn hwn yn eich helpu i weithio allan ble mae eich gwasanaeth, cynlluniau, gwaith cyflenwi neu sefydliad arni ar ei daith NYTH/NEST. Mae rhan creu cynllun gweithredu yr offeryn yn rhoi ffordd i chi gynllunio sut rydych chi'n defnyddio fframwaith ac egwyddorion NYTH/NEST. Rydym yn argymhell ail-wneud eich asesiad bob blwyddyn i feddwl am eich cynnydd ac i weld a ydych wedi cyflawni eich camau gweithredu. Gallwch wneud hyn gan ddefnyddio'r **Ddogfen Adolygiad Blynyddol**.

Ar gyfer pwy mae'r hunanasesiad hwn?

Mae'r offeryn hunanasesu hwn wedi'i gynllunio i'w ddefnyddio gan unrhyw wasanaeth neu brosiect sy'n darparu gwasanaethau iechyd meddwl a/neu lesiant ar gyfer beichiogrwydd, babanod, plant, pobl ifanc a'u teuluoedd. Gellir ei ddefnyddio hefyd gan bartneriaethau sy'n goruchwyllo neu'n comisiynu (ariannu) gwasanaethau o'r fath. Nid yw'r offeryn

wedi'i gynllunio i'w ddefnyddio gan ysgolion a ddylai, yn lle hynny, ddefnyddio'r **Dull hunanwerthuso ysgol gyfan ar gyfer llesiant emosiynol a meddyliol**.

Pam dylen ni gynnal yr hunanasesiad hwn?

Mae Llywodraeth Cymru yn credu y dylai pob babi, plentyn a pherson ifanc gael cymorth i'w helpu i deimlo'n gryf yn feddyliol ac yn emosiynol.¹ Er mwyn gwneud hyn, credwn y dylai pawb gydweithio i gynnal iechyd meddwl a llesiant. Y Fframwaith NYTH/NEST yw ein ffordd ni o wneud hyn. Gobeithiwn y bydd yr offeryn hwn yn ddefnyddiol i bob sefydliad adlewyrchu a gwella'r ffordd y maent yn cefnogi babanod, plant a phobl ifanc.

Pwy ddylai fod yn rhan o'r hunanasesiad?

Mae'r offeryn hwn wedi'i gynllunio i'w ddefnyddio ar gyfer trafodaethau a meddwl gyda'ch gilydd. Rydym yn argymhell eich bod chi'n defnyddio'r hunanasesiad fel ymarfer cydweithredol (mewn grŵp). Gallech hefyd gynnwys y sawl sy'n gwneud penderfyniadau, rheolwyr, cynrychiolwyr y gweithlu a phartneriaid allweddol o sefydliadau eraill. Bydd yn ddefnyddiol cael dealltwriaeth ar y cyd o'r fframwaith NYTH/NEST cyn dechrau, felly rydym yn argymhell bod pawb yn edrych ar y sesiwn **hyfforddiant ymwybyddiaeth NYTH/NEST** fer cyn dechrau.

¹ Llywodraeth Cymru, Cynllun Plant a Phobl Ifanc

Mae hefyd yn bwysig bod y bobl y mae eich gwasanaeth yn effeithio ar eu bywydau (rhanddeiliaid) yn rhan o'r broses hon. Dylech feddwl am sut i gynnwys plant a phobl ifanc yn ogystal â'u teuluoedd a sut i ystyried hawliau babanod (yn ystod beichiogrwydd ac ar ôl genedigaeth), os ydych chi'n gweithio gyda nhw. Efallai y byddwch am gynnwys rhanddeiliaid yn eich trafodaethau partneriaeth neu wneud gwaith ymgysylltu ar wahân i weddu i'w hanghenion. Y naill ffordd neu'r llall mae'n bwysig eich bod chi yn cydgynhyrchu eich hunanasesiad.

Enghreiffiau o Arferion Da

Efallai y bydd yn ddefnyddiol i chi edrych ar ein casgliad o enghreifftiau o arferion da o **NYTH/NEST 'ar waith'**. Gall yr enghreifftiau hyn eich helpu i ddysgu o brosiectau a syniadau sydd eisoes yn bodoli.



Hunanasesiad NYTH/NEST

Gwasanaeth/Prosiect/Sefydliad:

Dyddiad asesu:

Dyddiad adolygu:

Rydym yn argymhell eich bod yn **ailedrych ar eich hunanasesiad a'ch cynllun gweithredu bob blwyddyn.**

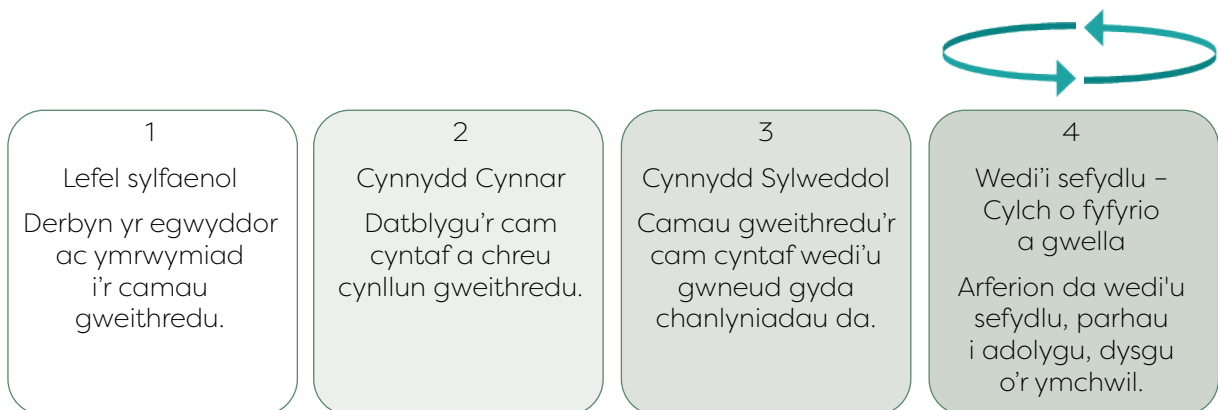
Pwy sy'n rhan o'r asesiad? Cofiwch gynnwys defnyddwyr gwasanaeth/ rhanddeiliaid a lleisiau plant, pobl ifanc a theuluoedd

Gwybodaeth ategol:

Canllaw Cyfranogiad Plant a Phobl Ifanc yng Nghymru... Arfer Da Rhwydwaith Cyd-gynhyrchu Cymru

Ble ydym ar hyn o bryd?

Credwn ei bod yn ddefnyddiol meddwl am weithredu NYTH/NEST (defnyddio NYTH) fel taith. Gofynnwn i chi raddio pob adran o'ch hunanasesiad ar raddfa o 1 i 4 yn dibynnu ar ba mor bell yr ydych chi ar hyd taith NYTH. Fodd bynnag, y rhan bwysicaf o'r hunanasesiad hwn yw'r ystyriaethau a'r trafodaethau yr ydych yn eu cael er mwyn cyrraedd sgôr.



Gwerthoedd sylfaenol

Drwy gydol yr hunanasesiad hoffem i chi feddwl am werthoedd sylfaenol NYTH, a'r hyn y gallent ei olygu ym mhob egwyddor allweddol.

Yn Seiliedig ar Hawliau Plant

Ynghyd â Llywodraeth Cymru, mae gan bawb sy'n gofalu am fabanod, plant a phobl ifanc gyfrifoldeb i amddiffyn **hawliau plant**. Ymdrinnir â hawliau plant yn yr **hyfforddiant** sy'n cyd-fynd â'r hunanasesiad hwn. Dylech feddwl am holl erthyglau **Confensiwn y Cenedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn** a'r hyn y maent yn ei olygu i'ch gwasanaeth/sefydliad.

Mae rhagor o wybodaeth yn yr atodiad ac yma: **Y Ffordd Gywir: Dull gweithredu seiliedig ar hawliau plant – Comisiynydd Plant Cymru**

Cydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant

Gall profiadau bywyd a nodweddion gwarchoddedig neu ymylol babanod, plant, pobl ifanc a'u teuluoedd olygu eu bod nhw yn fwy tebygol o gael anawsterau iechyd meddwl. Gallai'r nodweddion hyn fod yn un neu ragor o'r canlynol:

- hil
- ethnigrwydd
- diwylliant
- crefydd
- hunaniaeth o ran rhywedd
- cyfeiriadedd rhywiol
- iechyd corfforol ac anabledd
- niwroamrywiaeth
- anghenion dysgu ychwanegol
- cyfnodau anodd
- bod yn ofalwr ifanc
- bod yn ffoadur neu'n geisiwr lloches
- tlodi.

Gall y profiad o rwystrau ychwanegol rhag cael cymorth ddigwydd o ganlyniad i hiliaeth neu fwlio, neu am nad yw sefydliadau a systemau yn deg a chyfartal. Mae'n bosibl y bydd gan fabanod, plant, pobl ifanc a theuluoedd sydd wedi cael profiad o ofal, anghenion mwy cymhleth a dylai sefydliadau geisio diwallu'r anghenion hyn. Mae rhai pobl yn ei chael yn anodd cael cymorth iechyd meddwl oherwydd eu bod yn wynebu llawer o rwystrau neu am fod ganddynt lawer o'r nodweddion a restrir uchod. Dylai gwasanaethau estyn allan at y rhai sydd lleiaf tebygol o gael cymorth, a sicrhau bod eu gwasanaethau'n cael eu cynllunio gyda nhw mewn golwg. Dylai gwasanaethau fod **yn ystyriol o drawma** i sicrhau bod pawb yn cael eu cynnwys.

Datblygiad plant a bod yn wybodus yn seicolegol

Mae gwasanaethau yn aml yn cael eu trefnu o gwmpas oeddrannau plant. Gall hyn olygu ein bod yn disgwyl i blant o'r un oedran fod ar yr un cyfnod o ddatblygiad, a gall hyn fod yn llawer o bwysau. Yn lle hynny, dylem ddeall bod babanod, plant, a phobl ifanc yn cyrraedd cerrig milltir yn eu ffyrdd eu hunain ac yn eu hamser eu hunain oherwydd llawer o ffactorau gwahanol.

Mae'n bwysig bod oedolion sy'n gweithio gyda babanod, plant a phobl ifanc yn gwybod am y syniadau a'r dystiolaeth ddiweddaraf yn eu maes gwaith a bod ganddynt amser i ddysgu a datblygu eu hymarfer. Dylai'r oedolion hynny hefyd ddysgu am fod **yn ystyriol o drawma** a sut i weithio gyda **phobl niwroamrywiol**.

Cwestiynau trafod

Mae'r cwestiynau trafod yn adrannau Hunanasesu'r offeryn hwn wedi'u cynllunio i'ch helpu i gynnal sgysiau am y meysydd pwnc. Nid oes angen i chi ateb pob cwestiwn.

Oedolion y gellir ymddiried ynddynt



Erthygl 3: Dylai pawb wneud yr hyn sydd orau i'r plant y maent yn gweithio gyda nhw.



Yn disgrifio pwysigrwydd y rhai sydd agosaf at y babi, plentyn neu berson ifanc (neu'r darpar riant a rhieni newydd) o ran cynnal eu hiechyd meddwl a'u llesiant. Gall oedolion y gellir ymddiried ynddynt fod yn rhieni neu ofalwyr, aelodau o'r teulu ehangach neu ffrindiau, gweithwyr ieuentid a chwarae, hyfforddwyr chwaraeon, athrawon, gweithwyr cymdeithasol, ymarferwyr iechyd neu unrhyw un arall y mae'r plentyn neu'r teulu yn dewis ymddiried ynddynt a meithrin perthynas â nhw. Nod fframwaith NYTH/NEST yw cynorthwyo oedolion y gellir ymddiried ynddynt i 'gadw gafael' ar fabanod, plant a phobl ifanc. Mae'n bwysig bod cymorth ar gael i oedolion y gellir ymddiried ynddynt sy'n gofalu am fabanod, plant a phobl ifanc. Gall oedolion y gellir ymddiried ynddynt wneud y canlynol:

- canolbwyntio ar gryfderau unigolyn
- eu hannog i beidio â rhoi'r gorau iddi
- dathlu eu cyflawniadau
- darparu 'hud bob dydd' y berthynas y gellir ymddiried ynddi.

Sbardun ar gyfer trafodaeth:

- Sut ydych chi'n dysgu am yr oedolion y gellir ymddiried ynddynt ym mywyd y babi, y plentyn, y person ifanc neu'r rhiant ac yn gwerthfawrogi eu llais?
- A ydyw pobl sy'n defnyddio'ch gwasanaethau yn glir pwy yw eu gweithwyr, fel y gallant feithrin ymddiriedaeth a pherthnasoedd?
- Pa amser ac adnoddau ydych chi'n eu rhoi i staff i'w helpu i feithrin perthnasoedd y gellir ymddiried ynddynt?
- Sut ydych chi'n meddwl am oedolion y gellir ymddiried ynddynt wrth gael staff newydd neu wrth weithio gyda staff presennol?
- Sut ydych chi'n sicrhau bod pontio esmwyth rhwng gwasanaethau ac oedolion y gellir ymddiried ynddynt?
- A ydych chi'n neilltuo amser ar gyfer goruchwylio staff, hyfforddi ac ymarfer myfyriol?
- A ydyw'r oedolion y gellir ymddiriedir ynddynt o amgylch y plentyn yn gwybod am hawliau plant ac yn eu cynnal?

Sylwadau a chanfyddiadau o'r tafodaethau ac asesiadau:

Graddio:

1

2

3

4

Beth fydd 'da' yn ein barn ni

Gwybodaeth ategol: Yr hyn y mae pobl ifanc yng Ngogledd Cymru yn ei feddwl sy'n gwneud oedolyn y gellir ymddiried ynddo – **Llyfr ryseitiai Y Ffordd Gywir**, Mwy o wybodaeth am **rolau oedolion y gellir ymddiried ynddynt**.

Llesiant ar draws Addysg



Erthygl 28: Mae gan blant yr hawl i addysg.



Addysg gan gynnwys: mae addysg gynnar a gofal plant, ysgolion, colegau, prifysgolion, unedau cyfeirio disgyblion, addysg gartref a lleoliadau addysg eraill, yn rhan fawr o fywydau babanod, plant, pobl ifanc a'u teuluoedd.

Mae'n bwysig bod gwasanaethau nad ydynt yn ymwneud ag addysg yn gweithio gydag addysg i sicrhau bod y cymorth a roddir ar waith yn cofleidio'r plentyn a'r teulu ym mhob lleoliad a bod pawb yn cydweithio. Dylai lleoliadau addysg a gofal plant weithio gyda phawb arall sy'n cynorthwyo eu dysgwyr.

Efallai y byddwch am ddarganfod mwy am; **y dull ysgol gyfan, y cwricwlwm newydd, pum cam tuag at lesiant, Cod Anghenion Dysgu Ychwanegol (Cymru), a Chynlluniau Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru.**

Cwestiynau trafod:

- Sut ydych chi'n adnabod ac yn gweithio gyda chydweithwyr addysg perthnasol?
- Sut ydych chi'n cefnogi ac yn hyrwyddo cysylltiadau llesiant ac iechyd meddwl rhwng addysg a gofal plant a'r system iechyd a gofal cymdeithasol ehangach?
- Sut ydych chi'n cynllunio gydag addysg a gofal plant a phobl eraill sy'n cynorthwyo plant (y system iechyd a gofal cymdeithasol ehangach)?
- Sut ydych chi'n cefnogi babanod, plant a phobl ifanc sy'n pontio rhwng gofal plant addysg gynnar/lleoliadau ysgol?

Sylwadau a chanfyddiadau o'r tafodaethau ac asesiadau:

Large empty rectangular area for notes and observations.

Graddio:

1

2

3

4

Beth yw 'da' yn ein barn ni

Large empty rectangular area for the final reflection question.



Arloesedd drwy Gydgynhyrchu



Erthygl 12: Mae gan blant yr hawl i gael eu clywed a chael gwrandawriad ar bob mater sy'n effeithio arnynt.



Mae gan fabanod, plant a phobl ifanc yr hawl i gael gwrandawriad i'w barn a gweithredu ar y farn honno. Mae hyn yn unol â Chonfensiwn y Cenedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn, Erthygl 12.

Mae fframwaith NYTH/NEST yn dweud y dylai cydgynhyrchu fod wrth wraidd cyflenwi'r holl wasanaethau sy'n cynnal iechyd meddwl a llesiant. Defnyddiwn yr ymadrodd 'dim byd amdanoch chi, heboch chi'.

Dylai pob gwaith ymgysylltu fod yn seiliedig ar y **Safonau Cyfranogiad Cenedlaethol** sy'n dweud y dylai sefydliadau wneud y canlynol:

- darparu gwybodaeth mewn ffordd hygyrch
- gwrandao ar yr hyn sydd gan bobl i'w ddweud
- rhoi adborth ar sut a pham y maent yn gwneud penderfyniadau.

Dylech ystyried lle mae cydgynhyrchu yn bosibl a lle gallai ymgysylltu neu gyfranogiad arall fod yn well.

Cwestiynau trafod:

- A oes cyfleoedd i gydgynhyrchu? Os felly, beth ydyn nhw, er enghraifft grwpiau sydd eisoes yn bodoli? Os nad oes, sut allwch chi eu creu?
- Gyda phwy ydych chi'n cydgynhyrchu? A ydych chi'n cynnwys babanod, plant, pobl ifanc, rhieni, gofawyr, a phobl eraill sy'n cefnogi plant?
- Sut ydych chi'n rhoi adnoddau ac amser ar gyfer cydgynhyrchu?
- Sut ydych chi'n sicrhau bod cydgynhyrchu yn rhan o bopeth a wnewch?
- Sut ydych chi'n rhoi adborth am gamau gweithredu sy'n deillio o gydgynhyrchu i'r bobl sy'n cymryd rhan?
- Sut ydych chi'n sicrhau bod dulliau cydgynhyrchu yn gweddu i anghenion cyfathrebu'r bobl rydych chi'n gweithio gyda nhw?

Sylwadau a chanfyddiadau o'r tafodaethau ac asesiadau:

Graddio:

1

2

3

4

Beth yw 'da' yn ein barn ni

Cyfeiriadau ar gyfer cymorth: **Diffiniad o gydgyhyrchu/Rhwydwaith Cyd-gynhyrchu Cymru/Cydgynhyrchu gyda babanod a'r blynyddoedd cynnar/Safonau Cyfranogiad Cenedlaethol.**

Mynediad Hawdd at Arbenigedd



Erthygl 13: Mae gan blant yr hawl i fod yn rhydd i fynegi eu hunain.



Mae'r Fframwaith NYTH/NEST eisiau sicrhau bod mwy o gymorth a chyngor ar gael i bob oedolyn y gellir ymddiried ynddo sy'n cefnogi babanod, plant, pobl ifanc a theuluoedd i roi'r ddealltwriaeth a'r hyder iddynt barhau â'u cymorth.

Cwestiynau trafod:

- Sut ydych chi'n hyrwyddo (hysbysebu) eich gwasanaeth?
- Sut ydych chi'n gweithio gyda rhanddeiliaid eraill i gynnig eich arbenigedd?
- Sut ydych chi'n defnyddio ffyrdd presennol o rannu gwybodaeth i rannu eich arbenigedd a dysgu gan eraill? (e.e. fforymau, rhwydweithiau, hyfforddiant)
- Sut ydych chi'n deall pa wybodaeth ac arbenigedd y mae eich defnyddwyr gwasanaeth a'u hoedolion y gellir ymddiried ynddynt eu hangen gennych chi a phryd?
- A oes gennych chi lwybrau clir a hawdd eu defnyddio at arbenigedd a chymorth?
- Sut ydych chi'n sicrhau bod y wybodaeth a rowch yn gweddu i anghenion cyfathrebu eich defnyddwyr gwasanaeth? (e.e. ar gyfer pobl â nam ar eu golwg / golwg gwan, yn siarad ieithoedd gwahanol, heb fynediad i ddyfeisiau electronig ac ati.)

Sylwadau a chanfyddiadau o'r tafodaethau ac asesiadau:

Large empty rectangular area for notes and observations.

Graddio:

1

2

3

4

Beth yw 'da' yn ein barn ni

Large empty rectangular area for the final reflection question.



Cymunedau Diogel a Chefnogol



Erthygl 31: Hawl y plentyn i ymlacio ac i chwarae.



Mae llawer o bethau gwahanol yn bwysig i iechyd meddwl a llesiant. Pan nad ydynt ar gael mae babanod, plant, pobl ifanc a'u teuluoedd yn debygol o gael trafferth. Mae'r rhain yn gallu cynnwys:

- Gwaith a mynediad at swyddi sy'n talu'n dda.
- Mannau diogel i fyw.
- Amser, lle a chaniatâd i chwarae a chymdeithasu.
- Cyfleoedd i wneud ymarfer corff a chymryd rhan mewn chwaraeon.
- Bwyd iach.
- Gweithgareddau celfyddydol a hamdden.

Mae'r rhain yn broblemau na ellir eu 'trwsio' mewn clinigau. Mae eu pwysigrwydd yn aml yn cael ei danamcangyfrif wrth geisio gwella gwasanaethau iechyd meddwl. Rydym am i'r rhai sy'n darparu gwasanaethau sy'n cynnal iechyd meddwl a llesiant ystyried y ffactorau hyn. Lle mae materion ehangach dylai gwasanaethau helpu i fynd i'r afael â hwy a'u cydnabod.

Cwestiynau trafod:

- Sut ydych chi'n deall yr hyn y mae'r bobl yr ydych chi'n gweithio gyda nhw yn ei weld fel cymunedau diogel a chefnogol?
- Sut ydych chi'n cysylltu â'r gymuned ehangach?
- Sut ydych chi'n hysbysebu pa gymorth cymunedol a gwirfoddol sydd ar gael i ddefnyddwyr eich gwasanaeth?
- Sut ydych chi'n ystyried y materion ehangach sy'n ymwneud ag iechyd meddwl unigolyn, gan gynnwys anghydraddoldebau, mewn asesiadau a chynlluniau cymorth?
- A oes cyfleoedd i weithio gyda sefydliadau eraill i ddod o hyd i gyllid ar gyfer gwasanaethau?

Sylwadau a chanfyddiadau o'r tafodaethau ac asesiadau:

Graddio:

1

2

3

4

Beth yw 'da' yn ein barn ni

Gwybodaeth ategol: Yr hyn y mae pobl ifanc yng Ngogledd Cymru yn ei ddweud y mae cymunedau diogel a chefnogol yn ei olygu iddynt: **Llyfr ryseitiai Y Ffordd Gywir**. I'r rhai sy'n gweithio mewn gwasanaethau cyn-geni, babanod a blynyddoedd cynnar; **Adroddiad 'Sicrhau bywydau iach' y Parent Infant Foundation**. A **Dull Iechyd y Cyhoedd o Gefnogi Rhieni gan Iechyd Cyhoeddus Cymru**.

Dim Drws Anghywir



Erthygl 6: Mae gan blant yr hawl i fywyd, goroesiad a datblygiad.



Weithiau mae teuluoedd sy'n ceisio cymorth ar gyfer ystod o anghenion yn gweld bod yn rhaid iddynt ddefnyddio system sy'n gymhleth iawn. Weithiau dywedir wrthynt eu bod yn rhy hen neu'n rhy ifanc neu byddant ar restrau aros am amser hir ac yna dywedir wrthynt eu bod yn aros yn y ciw anghywir, neu eu bod wedi bod yn curo ar y drws anghywir drwy'r amser. Rydyn ni eisiau i deuluoedd gael y cymorth iawn ar yr amser iawn ac mewn ffordd sy'n iawn iddyn nhw.

Mae angen i bob gwasanaeth sydd â rôl mewn cynnal iechyd meddwl a llesiant ddod at ei gilydd i ganfod y ffordd orau o ddiwallu'r angen. Gall y gwasanaethau hyn amrywio o wasanaethau iechyd, addysg, cymdeithasol neu'r trydydd sector. Mae gan bob un rywbeth i'w gynnig, yn dibynnu ar amgylchiadau teulu.

Dylai gwasanaethau feddwl am fabanod, plant, pobl ifanc a theuluoedd sydd angen cymorth gan lawer o wasanaethau i fynd i'r afael â gwahanol faterion. Er enghraifft, mae'n bwysig bod gwasanaethau sy'n cynnal iechyd meddwl a llesiant yn cyflenwi mewn ffordd sy'n addas ar gyfer defnyddwyr gwasanaethau niwrowahanol.

Cwestiynau trafod:

- Pa rwystrau y gallai babanod, plant, pobl ifanc a theuluoedd eu hwynebu wrth geisio cael cymorth gennych chi?
- Pa mor hyblyg ydych chi i addasu i anghenion defnyddwyr gwasanaeth?
- Sut ydych chi'n sicrhau nad yw babanod, plant, pobl ifanc a theuluoedd yn cael y profiad o 'ddrysau anghywir' ac yn gallu cael mynediad at y cymorth y mae ei angen arnynt pan fydd ei angen arnynt?
- Os oes rhaid cyfeirio defnyddwyr gwasanaeth i gael mynediad at eich gwasanaethau ac/neu i aros amdanynt, a oes cymorth ar gael tra bo hyn yn digwydd?
- A ydych yn gweithio gyda sefydliadau eraill i greu system gymorth gysylltiedig? (fe allech chi feddwl am y canlynol: gweithio gyda'ch gilydd ar gyllid, gweithio o'r un lleoliad â gwasanaethau eraill, rhannu data a rhannu llwybrau atgyfeirio)
- Sut ydych chi'n sicrhau bod y lle(oedd) yr ydych chi'n darparu eich gwasanaeth ohono/ohonynt yn gynhwysol ac yn gefnogol?

Sylwadau a chanfyddiadau o'r tafodaethau ac asesiadau:

Large empty rectangular area for notes and observations.

Graddio:

1

2

3

4

Beth yw 'da' yn ein barn ni

Large empty rectangular area for the 'da' (our) opinion section.



Cynllunio gweithredu

Oedolion y gellir ymddiried ynddynt		
Gweithred	Amserlen	Partneriaid sy'n cymryd rhan
Llesiant ar draws Addysg		
Gweithred	Amserlen	Partneriaid sy'n cymryd rhan
Arloesedd drwy Gydgynhyrchu		
Gweithred	Amserlen	Partneriaid sy'n cymryd rhan

Mynediad Hawdd at Arbenigedd		
Gweithred	Amserlen	Partneriaid sy'n cymryd rhan
Cymunedau Diogel a Chefnogol		
Gweithred	Amserlen	Partneriaid sy'n cymryd rhan
Dim drws Anghywir		
Gweithred	Amserlen	Partneriaid sy'n cymryd rhan



Beth nesaf?

Argymhellir eich bod yn rhannu eich hunanasesiad gyda'r **Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol** gan ddefnyddio'r cyfeiriadau e-bost hyn.

Mae'r offeryn hunanasesu hwn wedi'i lunio i'ch helpu chi i ddefnyddio'r fframwaith NYTH. Mae'n offeryn myfyriol. Nid rhywbeth i bobl eraill ei ddefnyddio er mwyn eich asesu neu'ch barnu chi ydyw. Oherwydd hyn ni fyddwn yn ymateb i bob hunanasesiad a ddychwelir. Ond mae'n ddefnyddiol iawn i'ch rhanbarth a Llywodraeth Cymru weld eich hunanasesiad a'ch sgôr taith NYTH, fel ein bod yn gwybod y math o broblemau ac atebion y mae sefydliadau'n eu cael pan fyddant yn defnyddio NYTH. Byddwn yn defnyddio'r wybodaeth o'ch hunanasesiadau i greu adroddiadau cenedlaethol ar sut mae NYTH yn cael ei ddefnyddio ac i roi cymorth lle mae ei angen.

I'ch helpu gyda'ch hunanasesiad ac i rannu syniadau a phroblemau rydym yn cynnal cyfarfod cenedlaethol am yr offeryn hunanasesu bob chwe mis. Gallwch ddod o hyd i wybodaeth am hyn ar ein **gwefan**.

E-byst Rhanbarthol:

Caerdydd a'r Fro
(Caerdydd a Bro Morgannwg):
nyth.nest.CAV@wales.nhs.uk

Cwm Taf Morgannwg
(Pen-y-bont ar Ogwr, Merthyr Tudful
a Rhondda Cynnon Taf):
CTMNYTH-NEST@rctcbc.gov.uk

Gwent
(Blaenau Gwent, Caerffili, Sir Fynwy,
Casnewydd a Thorfaen):
ABB.PartnershipPMO@wales.nhs.uk

Gorllewin Cymru
(Sir Benfro, Ceredigion, Sir Gaerfyrddin):
wwrpb@carmarthenshire.gov.uk

Gogledd Cymru
(Gwynedd, Ynys Môn, Conwy, Sir y Fflint,
Sir Ddinbych a Wrecsam):
nythnestgogleddcymru@sirddinbych.gov.uk

Gorllewin Morgannwg
(Castell-nedd Port Talbot ac Abertawe):
west.glamorgan@swansea.gov.uk

Powys (Powys):
nythnest@powys.gov.uk

Atodiad

Alinio agendâu/fframweithiau eraill

Wrth gwblhau'r offeryn hunanasesu efallai y byddwch yn nodi tebygrwydd a gorgyffwrdd â fframweithiau neu agendâu eraill y mae eich gwasanaeth/sefydliad yn eu gweithredu neu'n ymwybodol ohonynt. Yn yr adran hon o'r canllaw hunanasesu ein nod yw cynnig arweiniad i chi ar sut mae NYTH/NEST yn ategu'r agendâu eraill hyn.

Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn

Mae Comisiynydd Plant Cymru wedi creu fframwaith ac adnoddau ar gyfer sefydlu hawliau plant fel rhan o'ch gwaith. Pum egwyddor dull gweithredu seiliedig ar hawliau plant yw:

- Sefydlu hawliau plant – a ydyw eich cynlluniau strategol yn cysylltu'n benodol ag erthyglau penodol Confensiwn y Cenhedloedd Unedig?
- Cydraddoldeb a pheidio â gwahaniaethu – a oes gan eich cynlluniau strategol ymrwymiad clir i hyrwyddo cydraddoldeb a mynd i'r afael â gwahaniaethu yn erbyn plant, ac yn erbyn grwpiau penodol o blant?
- Grymuso – a oes gan blant wybodaeth hygyrch am sut i arfer eu hawliau wrth ddefnyddio eich gwasanaethau?
- Cyfranogiad – sut ydych chi'n gwrandao ar blant a phobl ifanc ar hyn o bryd, ac yn defnyddio'r wybodaeth maen nhw'n ei rhoi i chi?
- Atebolrwydd – sut ydych chi'n sicrhau bod pawb yn deall eu cyfrifoldebau i blant, a sut ydych chi'n bwydo'n ôl i blant a phobl ifanc yn eich rhanbarth?

Siarter Rhianta Corfforaethol

Mae'r Siarter Rhianta Corfforaethol yn gosod y disgwyliadau ar awdurdodau lleol a chyrrff cyhoeddus eraill wrth ystyried anghenion plant a phobl ifanc sydd â phrofiad o fod mewn gofal.

Mae'r Siarter yn seiliedig ar gyfres o egwyddorion gan gynnwys cydraddoldeb, dileu stigma, cydweithio, cymorth cynhwysol, cyflawni uchelgeisiau, meithrin, iechyd da, cartref sefydlog, addysg, ffynnu yn y dyfodol, cymorth ôl-ofal ac mae'n cyd-fynd â Chonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP). Mae'n annog pob corff cyhoeddus i ymrwmo i'r egwyddorion hyn a'r naw addewid sy'n nodi sut y bydd plant a phobl ifanc sydd â phrofiad o ofal yn cael eu trin, sut y gwrandewir arnynt, a sut y cânt eu cynnwys mewn penderfyniadau sy'n effeithio arnynt.

Matrics Aeddfedrwydd y Blynyddoedd Cynnar

Mae matrics aeddfedrwydd mamolaeth a blynyddoedd cynnar y Sefydliad Ymyrraeth Gynnar (EIF) wedi'i ddatblygu i gynorthwyo ardaloedd lleol i fabwysiadu dull system gyfan o wella canlyniadau i blant a theuluoedd. Mae'n offeryn hunanasesu i gynorthwyo partneriaid lleol i ddeall y sefyllfa ar ymyrraeth plentyndod cynnar, nodi meysydd i'w gwella, a chydweithio i sicrhau cyflenwi newid cadarnhaol.

Bydd sefydliadau sy'n defnyddio Matrics Aeddfedrwydd y Blynyddoedd Cynnar mewn sefyllfa dda i gyfuno eu gwaith ag offeryn hunanasesu NYTH/NEST, gan fod llawer o'r egwyddorion yn cyd-fynd, gan gynnwys perthnasoedd sy'n seiliedig ar ymddiriedaeth, mynediad at arbenigedd,

pwysigrwydd ymarfer sy'n seiliedig ar seicoleg a datblygiad plant llesiant mewn addysg gynnar.

Y 1000 Diwrnod Cyntaf

Bydd y sefydliadau hynny sy'n gweithio yn y maes amenedigol a'r blynyddoedd cynnar yn ymwybodol o bwysigrwydd y 1,000 o ddiwrnodau cyntaf ar gyfer babanod, eu teuluoedd, eu gofalmwyr a'u cefnogwyr. Mae'r 1000 Diwrnod Cyntaf yn rhaglen gwella iechyd a arweinir gan Iechyd Cyhoeddus Cymru (ICC). Fe'i sefydlwyd mewn ymateb i dystiolaeth gref sy'n awgrymu mai'r cyfnod rhwng cenhedlu ac ail ben-blwydd plentyn sy'n cynnig y potensial mwyaf i gael effaith o ran gwella canlyniadau a lleihau anghydraddoldebau.

Un o nodau allweddol y rhaglen yw cefnogi'r system i ddeall a gweithredu ar y dystiolaeth orau sydd ar gael. Mae ICC wedi datblygu adroddiad i ddisgrifio dull iechyd y cyhoedd o gefnogi rhieni yn ystod y 1,000 diwrnod cyntaf. Mae'r model yn dwyn ynghyd y theori, y dystiolaeth a'r mewnwelediad diweddaraf i brofiadau bywyd rhieni a gweithwyr proffesiynol yng Nghymru. Mae'n nodi'r blociau adeiladu allweddol y mae angen eu sefydlu i gynorthwyo rhieni i roi'r dechrau gorau mewn bywyd i'w plentyn. Bydd yn berthnasol i unrhyw un sydd â diddordeb mewn gwella canlyniadau i blant yng Nghymru, yn arbennig, arweinwyr polisi, grwpiau proffesiynol allweddol megis bydwreigiaid ac ymwelwyr iechyd, a phartneriaethau strategol lleol.

Os ydych yn gweithio yn y maes hwn byddwch am ystyried yr adroddiad hwn ochr yn ochr â'ch ystyriaeth o fframwaith NYTH/NEST, yn enwedig yr egwyddorion oedolion y gellir ymddiried ynddynt a chymunedau diogel a chefnogol.

Asesiadau Llesiant y Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus

Mae'r Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus yn gwella'r cydweithio ar draws yr holl wasanaethau cyhoeddus ym mhob ardal awdurdod lleol yng Nghymru. Mae aelodau statudol pob Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus yn cynnwys: awdurdod lleol, bwrdd iechyd lleol, awdurdod tân ac achub, Cyfoeth Naturiol Cymru. Rhaid i bob bwrdd gynnal asesiad llesiant a chyhoeddi cynllun llesiant lleol blynyddol. Mae'r cynllun yn nodi sut y byddant yn diwallu eu cyfrifoldebau o dan Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru).

Wrth ystyried eich system gyfan efallai y byddwch am edrych ar asesiad llesiant eich Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus lleol i helpu i lywio eich dealltwriaeth o'r system ehangach a chyd-destun yr angen llesiant ehangach yr ydych yn gweithredu ynddo.

Asesiadau y Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol o Anghenion y Boblogaeth

Mae Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol wedi'u sefydlu fel rhan o'r **Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant** i wella llesiant y boblogaeth a gwella sut mae gwasanaethau iechyd a gofal yn cael eu cyflenwi. Mae Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol yn bartneriaeth o fyrddau iechyd, awdurdodau lleol, addysg, y trydydd sector a rhanddeiliaid eraill. Rhaid i bob Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol ymgymryd ag Asesiad Anghenion y Boblogaeth sy'n cynnwys dwy elfen: asesiad o'r angen, ac asesiad o ystod a lefel y gwasanaethau y mae eu hangen i ddiwallu'r anghenion hynny. Ffocws clir Asesiad Anghenion y Boblogaeth yw asesu anghenion iechyd, gofal a chymorth y boblogaeth a dyma'r sylfaen ar gyfer cynllunio a chomisiynu'r Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol. Bydd yr Asesiad o Anghenion y Boblogaeth yn llywio'r gwaith cynllunio a phenderfynu rhanbarthol trwy sylfaen o dystiolaeth ddibynadwy, glir a phenodol o anghenion a darpariaeth gwasanaeth.

Wrth ystyried eich system gyfan efallai y byddwch am edrych ar yr Asesiad o Anghenion y Boblogaeth yn eich rhanbarth i helpu i lywio eich dealltwriaeth o'r system ehangach a chyd-destun anghenion y boblogaeth ehangach yr ydych yn gweithredu ynddo.

Y Ffordd Gywir: Dull gweithredu seiliedig ar hawliau plant

Mae **Y Ffordd Gywir: Dull gweithredu seiliedig ar Hawliau Plant yng Nghymru** yn fframwaith ar gyfer gweithio gyda phlant, wedi'i seilio ar Siarter y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn i helpu cyrff cyhoeddus i integreiddio hawliau plant i bob agwedd ar wneud penderfyniadau, polisi ac ymarfer.

Cafodd canllawiau **Y Ffordd Gywir** ar gyfer cyrff cyhoeddus eu datblygu gan Gomisiynydd Plant Cymru gyda chynghor arbenigol gan Arsyllfa Cymru ar Hawliau Dynol Plant a Phobl Ifanc. Mae'n annog gwasanaethau cyhoeddus ledled y wlad i ymrwmo i Siarter y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn ac i wella'u dull o gynllunio a chyflenwi eu gwasanaethau i blant. Mae'r fframwaith yn seiliedig ar bum egwyddor dull gweithredu sy'n seiliedig ar hawliau plant: Sefydlu hawliau plant; Sicrhau cydraddoldeb a dim gwahaniaethu; Grymuso plant; Cyfranogiad ac Atebolrwydd.

Mae fframwaith NYTH/NEST yn seiliedig ar ddull gweithredu yn seiliedig ar hawliau, ac mae dyletswydd gyfreithiol ar Lywodraeth Cymru i gynnal hawliau plant. Mae fframwaith Y Ffordd Gywir yn cynorthwyo sefydliadau i hyrwyddo ac amddiffyn hawliau plant i ddiwallu'r ddyletswydd hon. Yn cyd-fynd â'r fframwaith hefyd y mae pecyn hunanasesu ac astudiaethau achos i gynorthwyo sefydliadau gydag enghreifftiau ymarferol o sut i gyflawni hyn.

Fframwaith Sy'n Ystyriol o Drawma a Phrofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACEs)

Mae **Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma** yn fframwaith holl-gymdeithasol i gefnogi dull cydlynol, cyson o ddatblygu a gweithredu arfer wedi'i lywio gan drawma ledled Cymru, gan ddarparu'r cymorth gorau posibl i'r rhai sydd ei angen fwyaf. Mae'r Fframwaith sy'n Ystyriol o Drawma yn cynorthwyo sefydliadau i gael gwybodaeth am drawma a Phrofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod.

Yn y rhan fwyaf o sefydliadau sy'n darparu cymorth iechyd meddwl a/neu lesiant, dylai fod gan bob aelod o staff ddealltwriaeth o drawma ac ymarfer wedi'i lywio gan drawma yn unol â'r egwyddorion a'r lefelau ymarfer a nodir yn y Fframwaith Sy'n Ystyriol o Drawma. Bydd ymarfer wedi'i lywio gan drawma a dealltwriaeth o brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod yn cael effaith ddwys ar y perthnasodded o ran oedolion y gellir ymddiried ynddynt sy'n cael eu meithrin o fewn gwasanaethau yn ogystal â sicrhau bod gwerthoedd sylfaenol NYTH/NEST yn cael eu darparu.

Mae fframwaith Cymru Sy'n Ystyriol o Drawma yn diffinio pwysigrwydd profiad yr unigolyn o wasanaethau sy'n ystyriol o drawma ac yn mynd y tu hwnt i hyn i gynnwys uchelgais o sicrhau cymdeithas ehangach wedi'i llywio gan drawma. Er mwyn cyflawni dull sy'n ystyriol o drawma a NYTH/NEST, rydym yn argymhell bod gwasanaethau iechyd meddwl a llesiant yn defnyddio'r ddau offeryn hunanasesu priodol.

Dull ysgol gyfan ar gyfer iechyd a llesiant emosiynol

Oherwydd pwysigrwydd yr ysgol ym mywydau plant a phobl ifanc, mae Llywodraeth Cymru wedi datblygu fframwaith statudol ar gyfer sefydlu dull ysgol gyfan ar gyfer iechyd a llesiant emosiynol a meddyliol. Nod y fframwaith yw gwella llesiant ar draws cymuned yr ysgol gyfan drwy hyrwyddo llesiant emosiynol ac iechyd meddwl, nodi angen, creu cynlluniau gweithredu a chyflwyno gwasanaethau arbenigol megis gwasanaeth mewngymorth neu gwnsela Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS). Mae hefyd yn anelu at roi'r wybodaeth, y ddealltwriaeth a'r hyder i staff ysgol 'ddal eu gafael' ar eu disgyblion a'u cefnogi o fewn amgylchedd yr ysgol gan wybod ble i fynd am gymorth arbenigol pan fo angen. Mae'r dull ysgol gyfan at lesiant emosiynol a meddyliol yn un rhan o'r dull ysgol gyfan at iechyd a llesiant ac fe'i cefnogir gan **Rwydwaith Ysgolion Hybu Iechyd a Llesiant Cymru**.

Mae fframwaith NYTH/NEST yn cynnwys llesiant ar draws addysg fel un o'i egwyddorion craidd a gweithredu'r dull ysgol gyfan yw ffordd addysg o gyflawni'r egwyddor hon. Os yw lleoliad addysg yn gweithredu'r dull ysgol gyfan, bydd yn cyflenwi'r egwyddorion a nodir yn NYTH/NEST.

Trwy ddefnyddio'r dull ysgol gyfan fel y mecanwaith gweithredu ar gyfer NYTH/NEST mewn ysgolion, mae'n bwysig bod holl staff yr ysgol yn deall egwyddorion y dull ysgol gyfan a'r camau sy'n cael eu cymryd gan eu hysgol i wella sgiliau emosiynol dysgwyr a'u sgiliau emosiynol meddwl a llesiant eu hunain. Ni fydd angen i'r rhan fwyaf o staff wybod am y fframwaith NYTH/NEST yn ogystal â'r dull ysgol gyfan. Fodd bynnag,

rydym yn argymhell bod y rhai sydd â chyfrifoldeb am gysylltu ag asiantaethau allanol (er enghraifft, Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS), elusennau sy'n gweithio gyda'r ysgol, nyrsys ysgol, cydlynwyr ysgolion iach, ac ati) â dealltwriaeth o fframwaith NYTH/NEST a'r iaith a ddefnyddir, i'w helpu yn eu sgysiau, ac i sicrhau bod negeseuon ac arferion cyson yn cael eu gweithredu yn unol ag egwyddorion NYTH/NEST.

Os ydych yn gweithio'n agos iawn ag ysgolion efallai y byddwch yn dymuno eu holi am eu cynllun dull ysgol gyfan.

Gofalwyr Ifanc

Gofalwr di-dâl yw unigolyn sy'n darparu neu'n bwriadu darparu gofal i oedolyn neu blentyn anabl. Gallai hyn olygu gofalu am ffrind neu aelod o'r teulu na all, oherwydd salwch, anabled, problem iechyd meddwl neu ddibyniaeth, ymdopi heb eu cefnogaeth.

Cyflwynwyd Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 i ddiwygio cyfraith gwasanaethau cymdeithasol gyda ffocws allweddol ar wella'r canlyniadau llesiant i bobl sydd angen gofal a chymorth a gofalwyr sydd angen cymorth. Cyflwynodd y ddeddf hawliau newydd i ofalwyr di-dâl sydd wedi eu manylu yn **Siarter Llywodraeth Cymru ar gyfer Gofalwyr Di-dâl a'r fersiwn ar gyfer pobl ifanc**.

Diolchiadau a Chydnabyddiaeth

Cafodd yr offeryn hunanasesu hwn ei gydgyhyrchu â gweithgor hunanasesu NYTH a'r Grŵp Rhanddeiliaid Ieuencid Cenedlaethol.

Diolch hefyd i'r canlynol am eu mewnbwn:

Swyddfa Comisiynydd Plant Cymru

Grŵp Llywio Cenedlaethol NYTH

Gweithrediaeth GIG Cymru

Iechyd Cyhoeddus Cymru

Ac i'r sefydliadau a dreialodd yr offeryn ac a gynigiodd sylwadau a gwelliannau:

Dechrau'n Deg, Cyngor Sir Powys

Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro, Mewngymorth Ysgolion

Grymuso Rhieni, Grymuso Cymunedau, Cyngor Sir y Fflint

Gwasanaeth Teulu Rhanbarthol, Cyngor Sir Rhondda Cynon Taf

Home-Start Cymru

Gwasanaeth Gwydnwch Llesiant Emosiynol, The Behaviour Clinic