



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Cyflawni Dull Ysgol Gyfan ar Gyfer Llesiant Emosiynol a Meddyliol: enghreifftiau o ymarfer yr adroddwyd gan ysgolion eu bod o gymorth

Cyflawni Dull Ysgol Gyfan ar Gyfer Llesiant Emosiynol a Meddyliol:
enghreifftiau o ymarfer yr adroddwyd gan ysgolion eu bod o
gymorth

Awduron:

Stephen Burgess, Laura Nesbitt, Suzanne Pritchard, Michael
Davies

Crynodeb o Ymchwil: Burgess, S. a Nesbitt, L. a Pritchard, S. a Davies, M.
(2026) Crynodeb o Ymchwil: Cyflawni Dull Ysgol Gyfan ar Gyfer Llesiant
Emosiynol a Meddyliol: enghreifftiau o ymarfer yr adroddwyd gan ysgolion
eu bod o gymorth. Caerdydd: Llywodraeth Cymru, GSR adroddiad rhif
55/2026.

Ar gael yn: [Yn anffodus, nid oedd modd dod o hyd i'r dudalen |
LLYW.CYMRU](#)

Safbwyntiau'r ymchwilydd yw'r rhai a fynegir yn yr adroddiad hwn, ac nid rhai
Llywodraeth Cymru o reidrwydd.

I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â:

Tîm Cangen Llesiant a Gwydnwch Dysgwyr

Yr Is-adran Tegwch mewn Addysg

Llywodraeth Cymru

Parc Cathays

Caerdydd

CF10 3NQ

E-bost y tîm: TegwchMewnAddysg@llyw.cymru

 @LIC_Addysg

 Facebook/AddysgCymru

OGL

ISBN digidol 978-1-83745-374-0
© Hawlfraint y Goron Mis 2026
WG54363

Cynnwys

Geirfa	1
1. Cyflwyniad	4
2. Methodoleg	8
2.1 Camau ymchwil	8
2.2 Cam 1: y cam cwmpasu	8
2.3 Cam 2: cyfweiliadau grŵp gyda chydlynwyr	8
2.4 Cam 3: gweithdai ysgolion	9
2.5 Cam 4: ymweliadau astudiaethau achos	9
2.6 Sampl terfynol o ysgolion	9
2.7 Cam 5: gweithdai adborth	10
2.8 Grŵp llywio	10
2.9 Darpariaeth ddwyieithog	10
2.10 Cydsyniad ar sail gwybodaeth	10
2.11 Terminoleg	11
3. Maes ymarfer 1: Meithrin diwylliant cadarnhaol yn yr ysgol sy'n cefnogi'r gwaith o ddarparu WSAEMWB	12
3.1 Cyflwyniad	12
3.2 Mae arweinyddiaeth gref yn hanfodol	14
3.3 Mae deall anghenion lles y gymuned yn hanfodol	19
3.4 Gweithio i sicrhau ymrwymiad i'r WSAEMWB ar draws cymuned yr ysgol	23
3.5 Cefnogi dysgwyr a theuluoedd i reoli gorbryder	26
3.6 Helpu dysgwyr i fynegi a rheoli eu teimladau	27
3.7 Defnyddio 'grwpiau lles'	29
3.8 Creu 'lleoedd i rannu' yn ystod y diwrnod ysgol	30
3.9 Dylunio gofod ffisegol i gefnogi lles dysgwyr	32
4. Maes ymarfer 2: Meithrin cysylltiadau ar draws y gymuned ysgol gyfan	34
4.1 Cyflwyniad	34
4.2 Creu cysylltiadau â dysgwyr	35
4.3 Canolbwyntio ar bontio o'r ysgol gynradd i'r ysgol uwchradd	39
4.4 Creu cysylltiadau â theuluoedd	41
4.5 Gall darparu cymorth ychwanegol gyda bwyd helpu i gefnogi lles a meithrin perthnasoedd	46
4.6 Creu cysylltiadau â chymuned ehangach yr ysgol	48
5. Maes ymarfer 3: Cysoni'r WSAEMWB â'r Cwricwlwm i Gymru	49
5.1 Cyflwyniad	49
5.2 Gwneud cysylltiadau clir rhwng WSAEMWB a'r cwricwlwm	50
5.3 Cynnwys lles mewn amser dan gyfarwyddyd	52

5.4	Rhoi cyfleoedd a phrofiad i ddysgwyr	53
5.5	Ystyried goblygiadau darpariaeth ar y safle	55
5.6	Sicrhau nad yw fforddiadwyedd yn eithrio dysgwyr o wersi	55
5.7	Ystyried sut mae dysgwyr yn deall lles	56
6.	Maes ymarfer 4: cefnogi lles staff	58
6.1	Cyflwyniad	58
6.2	Darparu te, coffi a byrbrydau	60
6.3	Cynnal gweithgareddau lles staff	60
6.4	Darparu cefnogaeth bersonol 1-i-1 i staff	61
6.5	Cyfeirio at wybodaeth am les	62
6.6	Caniatáu amser o'r gwaith i staff am resymau teuluol	63
6.7	Creu amgylchedd sy'n cefnogi addysgu a dysgu	64
6.8	Cymorth gyda llwyth gwaith	67
6.9	Darparu cyfleoedd datblygiad proffesiynol parhaus	68
6.10	Ailgynllunio ystafelloedd staff i gefnogi lles	69
6.11	Creu lle ar gyfer amser Cynllunio, Paratoi ac Asesu (CPA)	70
6.12	Llais y staff	71
7.	Casgliadau	72
7.1	Soniodd ysgolion am ystod eang o ymarfer a oedd, yn eu barn nhw, yn cefnogi'r gwaith o ddarparu WSAEMWB	72
7.2	Rhwystrau a heriau o ran darparu WSAEMWB	73
7.3	Mae gweithio traws-sector a chlwstwr yn werthfawr i'r WSAEMWB	74
7.4	Adroddodd ysgolion fod gweithredu WSAEMWB wedi bod yn fuddiol	75
	Atodiad A: Gwybodaeth am gyd-destun yr ysgol	76

Geirfa

Adnodd Hunanwerthuso'r Dull Ysgol Gyfan ar gyfer Llesiant Emosiynol a Meddyliol

Adnodd sy'n helpu ysgolion i werthuso cynnydd ysgolion yn erbyn dogfen y fframwaith ar sefydlu dull ysgol gyfan ar gyfer llesiant emosiynol a meddyliol. Mae'r adnodd yn hwyluso'r gwaith o ddechrau, datblygu a chynnal WSAEMWB (Whole School Approach to Emotional and Mental Well-being).

Anghenion Dysgu Ychwanegol (ADY)

Yn ôl Deddf Anghenion Dysgu Ychwanegol a'r Tribiwnlys Addysg (Cymru) 2018 (Deddf ADY), "mae gan berson anghenion dysgu ychwanegol os oes ganddo neu ganddi anhawster dysgu neu anabledd (p'un a yw'r anhawster dysgu neu'r anabledd yn deillio o gyflwr meddygol neu fel arall) sy'n galw am ddarpariaeth ddysgu ychwanegol."

Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (UNCRC)

Cytundeb rhyngwladol sy'n rhwymo'n gyfreithiol sy'n amlinellu hawliau sylfaenol pob plentyn. Yng Nghymru, mae CCUHP wedi'i fabwysiadu'n ffurfiol fel sail ar gyfer llunio polisiau mewn perthynas â phlant a phobl ifanc.

Cwricwlwm i Gymru

Cwricwlwm cenedlaethol integredig, sy'n canolbwyntio ar y dysgwr, sy'n ei gwneud yn ofynnol i ysgolion gynllunio eu cwricwlwm (weithiau gan weithio gydag ysgolion eraill) yn unol â gofynion a chanllawiau statudol cenedlaethol. Mae gan y cwricwlwm 4 diben craidd sy'n amlinellu gweledigaeth a rennir ar gyfer pob plentyn ac unigolyn ifanc. Mae yna hefyd 6 Maes Dysgu a Phrofiad troswaol.

Cydlynnydd Anghenion Dysgu Ychwanegol (CADY)

Aelod dynodedig o staff sydd â chyfrifoldeb strategol i sicrhau bod anghenion pob dysgwr ag ADY o fewn ysgol yn cael eu diwallu.

Cymwys ar gyfer Prydau Ysgol Am Ddim (eFSM)

Mae prydau ysgol am ddim yn seiliedig ar brawf modd ac ar gael i blant a phobl ifanc sy'n mynychu ysgolion a gynhelir ac sy'n bodloni meini prawf cymhwysedd penodol. Fe'u defnyddir yn gyffredin fel mesur o anfantais economaidd-gymdeithasol.

Cynllun Datblygu Unigol (CDU)

Dogfen statudol a baratowyd ar gyfer dysgwyr y nodwyd bod ganddynt anghenion dysgu ychwanegol (ADY). Ymhlith pethau eraill, mae'r CDU yn cynnwys disgrifiad o'r anghenion dysgu ychwanegol a'r ddarpariaeth ddysgu ychwanegol i'w rhoi ar waith yn ogystal â phwy sy'n gyfrifol am gyflawni hyn. Mae CDUau yn cynnwys cynllun gweithredu clir sy'n cael ei adolygu o leiaf yn flynyddol.

Dogfen y fframwaith ar sefydlu dull ysgol gyfan ar gyfer llesiant emosiynol a meddyliol

Canllawiau statudol Llywodraeth Cymru a gyhoeddwyd yn 2021. Mae'r fframwaith yn nodi nifer o gamau y mae angen i ysgolion eu cymryd, a nifer o

ofynion y mae angen iddynt eu bodloni i gefnogi datblygiad WSAEMWB. Mae'r fframwaith yn cefnogi dull ysgol gyfan i helpu i fynd i'r afael ag anghenion llesiant emosiynol a meddyliol plant a phobl ifanc, gan gydnabod na all ysgolion ar eu pennau eu hunain ddiwallu holl anghenion poblogaeth gymhleth. Mae'r fframwaith wedi'i gynllunio i adeiladu ar y gwaith da y mae llawer o ysgolion eisoes yn ei wneud.

Dulliau ysgol gyfan

Mae dulliau ysgol gyfan yn cydnabod nad cwricwlwm yr ysgol yn unig sy'n addysgu ac yn dylanwadu ar iechyd a lles dysgwyr, ond pob agwedd ar amgylchedd yr ysgol (e.e. staff, oedolion eraill a dysgwyr eraill yn arddangos ymddygiad cadarnhaol; yr amgylchedd ffisegol; polisïau'r ysgol; ethos yr ysgol; a'r amgylchedd dysgu). Mae dulliau ysgol gyfan yn gweithio ar draws cymuned yr ysgol gyfan, ac yn cydnabod bod pob lleoliad yn unigryw.

Grant Datblygu Disgyblion (GDD)

Cyllid a roddir i ysgolion gyda'r nod o godi cyrhaeddiad plant a phobl ifanc o gartrefi incwm isel. Rhoddir y Grant Datblygu Disgyblion bob blwyddyn ariannol a chaiff ei ddyrannu i ysgolion yn seiliedig ar nifer y plant yn yr ysgol sy'n bodloni'r meini prawf cymhwysedd. Mae'r meini prawf hyn yn cynnwys cymwys i gael prydau ysgol am ddim (eFSM) a phlant a phobl ifanc sy'n derbyn gofal (CLA).

Gwasanaeth Iechyd Meddwl Plant a Phobl Ifanc (CAMHS)

Gwasanaeth iechyd meddwl arbenigol y GIG sy'n cefnogi iechyd meddwl plant a phobl ifanc drwy gymysgedd o ofal sylfaenol ac eilaidd.

Maes Dysgu a Phrofiad (MDaPh)

Mae'r Cwricwlwm i Gymru'n cynnwys 6 thema amserol drosfwaol, neu Feysydd Dysgu a Phrofiad. Mae'r rhain yn cynnwys MDaPh Iechyd a Lles. Mae'r MDaPhau yn cysylltu â 4 diben y cwricwlwm, ac mae canllawiau cenedlaethol ar gael i helpu ysgolion i gynllunio eu cwricwlwm yn unol â'r MDaPhau. Cyfeirir at y MDaPhau hyn weithiau fel 'meysydd'.

Mwy Abl a Thalentog (MAT)

Dysgwyr sy'n elwa o gyfleoedd cyfoethog ac estynedig ar draws y cwricwlwm er mwyn datblygu eu galluedd mewn un neu fwy o feysydd.

Plant sy'n Derbyn Gofal (CLA)

Plentyn sydd yng ngofal Awdurdod Lleol neu sy'n cael llety, am gyfnod parhaus o fwy na 24 awr, gan yr awdurdod wrth arfer rhai swyddogaethau gwasanaeth cymdeithasol.

Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Mewn Ysgolion (SHRN)

Partneriaeth rhwng Llywodraeth Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru, a Phrifysgol Caerdydd sy'n ystyried polisïau, ymarfer ac ymchwil. Nod y SHRN yw gwella iechyd a lles plant a phobl ifanc yng Nghymru drwy weithio gydag ysgolion cynradd ac uwchradd i gynhyrchu a defnyddio tystiolaeth o ansawdd da ar gyfer gwella iechyd.

Rhwydwaith Ysgolion Cymru sy'n Hyrwyddo Iechyd a Lles (WNHWPS)

Galwyd y rhaglen hon yn y gorffennol yn Rhwydwaith Cynlluniau Ysgolion Iach Cymru, ac mae hi wedi cefnogi ysgolion yng Nghymru i sefydlu dull ysgol gyfan mewn perthynas ag iechyd a lles ers 1999.

Saesneg fel Iaith Ychwanegol (SIY)

Disgyblion nad Saesneg yw eu hiaith gyntaf.

Swyddogion Ymgysylltu â Theuluoedd (SYThau)

Cyflogir Swyddogion Ymgysylltu â Theuluoedd gan ysgolion i feithrin cysylltiadau rhwng yr ysgol a theuluoedd drwy gynnig cefnogaeth, arweiniad, a rhywun i siarad ag ef. Gall ysgolion ddefnyddio enwau eraill ar gyfer y rolau hyn, fel Swyddogion Cyswllt Teulu neu Swyddogion Ymgysylltu â'r Gymuned.

Tîm Arweinyddiaeth Uwch (UDA)

Grŵp o staff sydd â chyfrifoldeb am reolaeth strategol a gweithredol ysgol.

1. Cyflwyniad

Ers 2021, mae Llywodraeth Cymru wedi buddsoddi adnoddau sylweddol a chynyddol i gefnogi ysgolion i ddatblygu a chynnal dull 'ysgol gyfan ar gyfer lles emosiynol a meddyliol' (WSAEMWB). Roedd cyhoeddi [Fframwaith ar ymgorffori dull ysgol gyfan ar gyfer lles emosiynol a meddyliol](#) gan Lywodraeth Cymru yn 2021 yn ei gwneud yn ofynnol i ysgolion ystyried WSAEMWB fel rhan allweddol o'u cynllunio (e.e. ei gynnwys yn y Cynllun Datblygu Ysgol, neu'r CDY). Mae [offeryn hunanwerthuso a chanllawiau gwerthuso](#) cysylltiedig a ddatblygwyd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru yn cefnogi ysgolion i gyflawni eu WSAEMWB.

Gellir dadlau bod y ffocws ar WSAEMWB wedi'i yrru gan 2 ffactor allweddol: pryder am iechyd meddwl a lles plant a phobl ifanc yng Nghymru a thystiolaeth y gall ysgolion fod yn safleoedd pwysig ar gyfer ymyriadau iechyd.

Mae iechyd meddwl a lles plant a phobl ifanc yng Nghymru wedi bod yn destun pryder ers blynnyddoedd lawer. Carreg filltir allweddol wrth ddatblygu WSAEMWB oedd cyhoeddi adroddiad [Cadernid Meddwl](#) Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg y Senedd yn 2018. Gan adeiladu ar waith cynharach a barn rhanddeiliaid, cyflwynodd yr adroddiad ganfyddiadau ymchwiliad i'r cymorth sydd ar gael ar gyfer iechyd a lles emosiynol plant a phobl ifanc, gan gynnwys ffocws ar atal ac ymyrryd yn gynnar. Nododd yr adroddiad gyflwr gwael iechyd meddwl a lles plant a phobl ifanc fel pryder iechyd y cyhoedd yng Nghymru. Roedd y dystiolaeth a gasglwyd gan yr ymchwiliad yn cynnwys ffigurau Amser i Newid Cymru a oedd yn awgrymu y byddai tua 10% o bobl ifanc yng Nghymru yn cael problem iechyd meddwl gyda bron i 75% o'r bobl ifanc hynny'n poeni am sut byddai eu ffrindiau'n ymateb pe baent yn gwybod. Mae'r tueddiadau hyn yn parhau i beri pryder. Yng Nghymru, fel mewn mannau eraill, mae patrymau iechyd meddwl a lles ymysg plant a phobl ifanc, a oedd eisoes yn dirywio, wedi cael eu gwaethygu gan bandemig Covid-19 ([UNICEF, 2025, Llywodraeth Cymru, 2022](#)). Mae'r rhain wedi cael eu dwysáu gan yr argyfwng costau byw (e.e. [Adegboye et al, 2021](#)). Gellid dadlau bod mwy o ffocws wedi bod ar gymorth iechyd meddwl mewn ysgolion yng Nghymru dros y blynnyddoedd diwethaf ([Brown et al, 2023](#)), mewn ymateb i bryderon. Mae hyn wedi cynnwys WSAEMWB a pharhau i ddatblygu [gwasanaethau cwnsela yn yr ysgol a'r gymuned](#).

Ers tro byd, mae ysgolion wedi cael eu cydnabod fel cyd-destunau pwysig ar gyfer hyrwyddo iechyd meddwl a lles plant a phobl ifanc ar adeg dyngedfennol a all ddylanwadu ar eu hiechyd yn y dyfodol (e.e. [Higgins a Booker, 2023](#); [Wyn et al, 2000](#)). Mae'r ffocws hwn ar ysgolion yn defnyddio corff cryf o ymchwil sy'n dangos y gall nodweddion lleoedd ddylanwadu ar iechyd (e.e. [Macintyre et al, 2002](#); [Palacios et al, 2020](#); [White et al, 2020](#)).

Mae 'dulliau ysgol gyfan' yn cydnabod nad cwricwlwm yr ysgol yn unig sy'n addysgu ac yn dylanwadu ar iechyd a lles dysgwyr, ond pob agwedd ar amgylchedd yr ysgol (e.e. modelau rôl o ymddygiad cadarnhaol gan staff, oedolion eraill a dysgwyr eraill; yr amgylchedd ffisegol; polisïau'r ysgol; ethos yr ysgol; a'r amgylchedd dysgu). Mae dulliau ysgol gyfan yn gweithio ar draws cymuned yr ysgol gyfan. Yn yr ymchwil hwn, mae cymuned yr ysgol gyfan yn

cynnwys pawb y mae ysgol yn ymgysylltu â nhw i gefnogi dysgwyr. Roedd hyn yn cynnwys gweithio gyda theuluoedd ond gallai hefyd gynnwys gwasanaethau proffesiynol ac arbenigol (e.e. CAMHS) neu aelodau o'r gymuned leol (e.e. elusennau, busnesau, aelodau o'r gymuned leol).

Mae dulliau ysgol gyfan yn ymyriadau iechyd yn yr ysgol sy'n gyfannol, gan weithio ar draws pob agwedd ar amgylchedd yr ysgol i gynhyrchu negeseuon a gweithgarwch iechyd cyson sy'n hyrwyddo ac yn cefnogi gwell iechyd a lles. Yn yr adroddiad hwn, er bod 'WSAEMWB' wedi cael ei ddefnyddio i gyfeirio at ddull statudol penodol Llywodraeth Cymru, mae'r term 'dull ysgol gyfan' yn cyfeirio at theori ac ymarfer y dull yn fwy cyffredinol.

Argymhellir yn aml bod dulliau ysgol gyfan o fudd i wella iechyd meddwl a chorfforol plant a phobl ifanc, yn ogystal â chanlyniadau cymdeithasol, emosiynol ac addysgol mewn ysgolion. Ar ôl nodi pryderon ynghylch iechyd meddwl a lles plant a phobl ifanc yng Nghymru, prif argymhelliad adroddiad Cadernid Meddwl oedd bod Llywodraeth Cymru yn gwneud lles emosiynol a meddyliol a gwytnwch plant a phobl ifanc yn flaenoriaeth genedlaethol. Argymhellodd yr adroddiad fod hyn yn cynnwys datblygu dull ysgol gyfan yng Nghymru. Er bod diwygio'r cwricwlwm yn gyfle i wreiddio iechyd a lles yn y cwricwlwm, dywedodd yr adroddiad hefyd fod angen gwneud llawer o waith i ddatblygu dulliau ysgol gyfan llwyddiannus, gan gynnwys cefnogi hyder a chapasiti staff yn ogystal â darparu arweiniad a chyllid i ysgolion gyflwyno'r dull ysgol gyfan. Roedd yr adroddiad yn galw ar Lywodraeth Cymru i gyhoeddi ymateb cyflym i'r adroddiad, gan gynnwys llwybr at lwyddiant. Mewn ymateb i argymhelliad yr adroddiad, arweiniodd rhaglen waith (e.e. [y Senedd, 2019](#); [Cadernid Meddwl: ddwy flynedd yn ddiweddarach, 2020](#)) gan gynnwys sefydlu Grŵp Gorchwyl a Gorffen Cyd-weinidogol newydd ar Ddull Ysgol Gyfan ar gyfer Iechyd Meddwl a Lles, at ddatblygu WSAEMWB Llywodraeth Cymru wedi hynny.

O ystyried y pwysigrwydd a roddir ar WSAEMWB, yn ogystal â'r angen i gefnogi staff i gyflawni'r dull gweithredu, cynlluniwyd yr ymchwil hon yn bwrpasol i nodi enghreifftiau o ymarfer a allai fod yn ddefnyddiol i ysgolion i gefnogi'r gwaith o gyflawni eu WSAEMWB a chyflwyno'r ymarfer hwn yn thematig. Cafodd ymarfer ei grwpio'n bedwar maes y nodwyd eu bod yn bwysig ar gyfer cefnogi'r gwaith o ddatblygu a darparu WSAEMWB:

- maes 1: Meithrin diwylliant cadarnhaol yn yr ysgol sy'n cefnogi'r gwaith o ddarparu WSAEMWB
- maes 2: Meithrin cysylltiadau ar draws yr ysgol gyfan
- maes 3: Cysoni'r WSAEMWB â'r Cwricwlwm i Gymru
- maes 4: Cefnogi lles staff

Ym mhob maes, grwpwyd ymarfer a oedd â nodau tebyg gyda'i gilydd. Mae'r adroddiad yn cyflwyno cymysgedd o sylwebaeth ac enghreifftiau ymarfer gan ysgolion penodol. Oherwydd natur gyfannol WSAEMWB, roedd gorgyffwrdd rhwng meysydd.

Nid gwerthusiad oedd yr ymchwil ac nid oedd yr arferion yr adroddwyd eu bod yn ddefnyddiol wedi cael eu profi'n annibynnol na'u cysylltu â data

canlyniadau. Amlygodd yr ymchwil fod ysgolion eisiau enghreifftiau pendant i ddysgu ohonynt ond oherwydd bod pob ysgol ar gam gwahanol o weithredu WSAEMWB a bod eu cyd-destunau'n unigryw - efallai na fydd yr hyn sy'n gweithio mewn un ysgol o reidrwydd yn gweithio mewn ysgol arall. Er enghraifft, gall arfer effeithiol mewn ysgol fach, wledig fod yn anymarferol i ysgol drefol fawr. Felly, ni all enghreifftiau gynnwys set ragnodol o gamau gweithredu i bob ysgol eu cymryd i gyflawni WSAEMWB yn llwyddiannus. Mae'n debygol y bydd angen addasu arferion rhwng ysgolion. Mae ysgolion hefyd yn debygol o fod eisiau arloesi ac addasu syniadau nad ydynt wedi'u cynnwys yn yr adroddiad hwn. Ni ddylid ystyried yr enghreifftiau hyn fel rhestr o bethau y mae'n rhaid i ysgolion eu gwneud, yn hytrach maent yn adnodd i helpu ysgolion i ystyried sut y gallent ddatblygu eu WSAEMWB. Mewn ymateb i arweiniad gan gyfranogwyr ymchwil, mae'r adroddiad hwn yn cyflwyno amrywiaeth o enghreifftiau o ymarfer fel adnodd y gall ysgolion ddewis ohono ac addasu'r rhai sy'n diwallu anghenion a chynnydd eu hysgol orau ar daith WSAEMWB.

Drwy gyflwyno ymarfer yn thematig yn hytrach nag fel astudiaethau achos sy'n seiliedig ar y gwaith sy'n cael ei wneud mewn un ysgol yn unig, y bwriad yw helpu i sicrhau y gellir cymhwyso dysgu o un cyd-destun i ysgolion eraill i'w helpu i ddarparu WSAEMWB. Y rhesymau am hyn yw:

- all astudiaethau achos sy'n canolbwyntio ar un ysgol sy'n perfformio'n dda osod meincnod afrealistig o uchel, a allai ddatgymell ysgolion sy'n wynebu heriau. Gall y dull hwn fod yn wrthgynhyrchol. Mae cynnig sawl enghraifft o ymarfer yn hytrach yn cynyddu'r tebygolrwydd y bydd ysgolion yn nodi dulliau sy'n addas i'w cyd-destun eu hunain
- Mae cynnig arferion a dulliau gweithredu cyflym sy'n gofyn am fwy o amser yn rhoi syniadau i ysgolion sy'n addas ar gyfer gwahanol lefelau o gapasiti
- Er mwyn gallu cyffredinol i'r hyn a ddysgir o astudiaethau achos penodol a'i drosglwyddo i ysgolion eraill, cytunwyd y bydd gwybodaeth am gyd-destun yr ysgol yn cael ei chynnwys ochr yn ochr â disgrifiadau ymarfer i ganiatáu i ysgolion eraill asesu a myfyrio ar eu hanghenion a'u cyd-destun eu hunain a nodi pa elfennau a allai weithio, neu nad ydynt yn gweithio, yn eu hysgol eu hunain. Darperir gwybodaeth am gyd-destun ysgolion yn Atodiad A. Mae'r gwersi a ddysgwyd yn cael eu cynnwys lle bo hynny'n bosibl.

Defnyddiodd ysgolion amrywiaeth o ffrydiau cyllido i gefnogi gweithgarwch a oedd yn galluogi dull ysgol gyfan, gan ddefnyddio adnoddau a oedd yn cyd-fynd â'u blaenoriaethau. Er enghraifft, defnyddiodd rhai gyllid Grant Datblygu Disgyblion i fynd i'r afael â materion sy'n gysylltiedig â thlodi fel rhan o'u gwaith WSAEMWB ehangach.

Yn olaf, cyfeiriodd rhai ysgolion unigol at raglenni penodol yr oeddent wedi'u prynu. Ni ddylid dehongli unrhyw gyfeiriad at y rhaglenni hyn fel cymeradwyaeth, argymhelliad neu arwydd eu bod yn rhan o'r WSAEMWB. Fe'u cynhwysir fel enghreifftiau yn unig o sut mae ysgolion penodol wedi mynd ati i weithredu. Gan nad oedd yr ymchwil yn asesu effeithiolrwydd nac

ansawdd unrhyw raglen, mae'r cyfeiriadau'n adlewyrchu profiadau'r ysgolion dan sylw yn unig.

2. Methodoleg

2.1 Camau ymchwil

Roedd yr ymchwil yn cynnwys 5 cam. Dylanwadodd pob cam ar y camau a ddilynodd, drwy ddatblygu dealltwriaeth am WSAEMWB a nodi cyfranogwyr ymchwil.

- Cam 1: Cam cwmpasu
- Cam 2: Cyfweiliadau â chydlynwyr
- Cam 3: Gweithdai ysgolion
- Cam 4: Astudiaethau achos
- Cam 5: Gweithdy adborth

2.2 Cam 1: y cam cwmpasu

Roedd y cam cwmpasu'n cynnwys cyfweiliadau ac ymchwil ddesg a gynhaliwyd ochr yn ochr â'i gilydd ac a oedd yn caniatáu cwblhau'r dull ymchwil. Roedd hyn yn cynnwys nodi'r pedwar maes ymarfer allweddol y byddai'n ddefnyddiol eu harchwilio.

Adolygodd ymchwil ddesg ystod o dystiolaeth ar ddulliau ysgol gyfan. Nodwyd ffynonellau gyda mewnbwn gan randdeiliaid WSAEMWB. Nid oedd hwn yn adolygiad systematig o lenyddiaeth, ond roedd ymgorffori rhai adolygiadau systematig presennol yn helpu i gryfhau hyder yn y canfyddiadau. Roedd ffynonellau'n cydgyfeirio'n bennaf o amgylch syniadau tebyg a oedd yn cyd-fynd â gwybodaeth o'r casgliad data sylfaenol, gan atgyfnerthu cadernid y canfyddiadau cynnar hyn. Parhaodd yr adolygiad o ddeunyddiau sy'n dod i'r amlwg drwy gydol y prosiect.

Cynhaliwyd chwe chyfweiliad cwmpasu gydag 8 o randdeiliaid allweddol gyda safbwyntiau strategol a chenedlaethol ar gyflawni fframwaith WSAEMWB, gan gynnwys mewnwelediadau polisi, ymarfer ac ymchwil. Cafodd y cyfranogwyr gopïau o'r cwestiynau ymlaen llaw. Cynhaliwyd y cyfweiliadau ar-lein a gwnaethant bara hyd at awr. Cafodd cyfweiliadau eu recordio, eu hysgrifennu a'u dadansoddi yn unol â chwestiynau'r ymchwil.

2.3 Cam 2: cyfweiliadau grŵp gyda chydlynwyr

Cynhaliwyd cyfweiliadau grŵp ar-lein gyda 36 o bobl a gefnogodd y gwaith o gyflwyno WSAEMWB. Roedd hyn yn cynnwys cydlynwyr gweithredu WSAEMWB a chydlynwyr Rhwydwaith Ysgolion Hybu Iechyd a Lles Cymru. Yn yr adroddiad hwn, cyfeirir at y cyfranogwyr hyn i gyd fel 'cydlynwyr'. Cynhaliwyd saith cyfweiliad grŵp, un i bob bwrdd iechyd. Cynhaliwyd cyfweiliadau grŵp ar-lein a gwnaethant bara 90 munud. Cafodd cyfranogwyr gopi o'r pynciau ymlaen llaw. Roedd y drafodaeth wedi'i strwythuro o amgylch y 4 maes ymarfer ac yn archwilio barn cydlynwyr ar ddarparu WSAEMWB mewn ysgolion gan gynnwys llwyddiannau, heriau ac ymarfer a oedd, yn eu barn nhw, yn effeithiol, neu yr oedd yr ysgol wedi adrodd eu bod yn effeithiol. Cofnodwyd, ysgrifennwyd a dadansoddwyd cyfweiliadau yn unol â'r pedwar maes ymarfer. Gofynnwyd i gydlynwyr hefyd helpu i nodi lleoliadau ar gyfer cam 3.

2.4 Cam 3: gweithdai ysgolion

Cynhaliwyd tri gweithdy grŵp gyda staff o 23 o ysgolion ar draws pob un o'r 7 bwrdd iechyd. Nododd cydlynwyr fod ysgolion a gymerodd ran yn dangos eu bod yn darparu WSAEMWB a oedd yn cael ei ystyried yn effeithiol ac wedi'i ddatblygu'n dda. Mewn ysgolion a gymerodd ran, dewiswyd staff a fynychodd y gweithdai oherwydd bod ganddynt wybodaeth dda am sut roedd eu hysgol yn darparu WSAEMWB; roedd llawer ohonynt yn aelodau o'r SLT (Uwch Dîm Arwain) gan gynnwys penaethiaid.

Darparwyd crynodeb o agenda'r gweithdy yn ogystal â'r meysydd ymarfer (gan gynnwys enghreifftiau o weithgarwch y gallai'r rhain eu cynnwys) i gyfranogwyr ymlaen llaw. Roedd pob gweithdy yn para 3 awr ac fe'i cynhaliwyd ar-lein i leihau cost presenoldeb mewn ysgolion o ran adnoddau. Darparodd Llywodraeth Cymru gyllid i dalu costau cyflenwi hanner diwrnod i gefnogi cyfranogiad. Roedd y drafodaeth yn archwilio arferion yr oedd ysgolion yn eu hystyried yn effeithiol o ran helpu i gyflwyno eu WSAEMWB ar draws y pedwar maes allweddol. Cofnodwyd gweithdai a rhestrwyd a disgrifiwyd pob maes ymarfer a grybwyllwyd ar draws y pedwar maes ymarfer.

2.5 Cam 4: ymweliadau astudiaethau achos

Cynhaliwyd ymweliadau astudiaethau achos mewn 9 ysgol a oedd wedi cymryd rhan mewn gweithdai ysgol. Dewiswyd ysgolion o blith y rhai a fynegodd ddiddordeb mewn cymryd rhan mewn astudiaethau achos ac a ddewiswyd yn fwriadol i archwilio ysgolion lle'r oedd amrywiaeth o arferion gwahanol ar draws y 4 maes ac a oedd yn cael eu hystyried yn effeithiol. Dewiswyd ysgolion hefyd i gynrychioli amrywiaeth o fathau o leoliadau.

Roedd pob ymweliad astudiaeth achos yn cynnwys ymweliad 1 dydd â'r ysgol gan 2 ymchwilydd i gael dealltwriaeth ddyfnach o ymarfer. Cyn pob ymweliad, adolygodd y tîm yr arferion a ddisgrifiwyd gan yr ysgol yn y gweithdy a gwnaeth nodiadau helaeth o dan y meysydd ymarfer ar wahân, yn ogystal â nodiadau ynghylch unrhyw beth arall i'w ddilyn. Cynhaliwyd galwad ffôn cynllunio gyda phob ysgol lle cytunwyd ar yr arfer i'w archwilio. Roedd y dulliau a ddefnyddiwyd yn ystod yr astudiaethau achos yn cynnwys: teithiau dysgu; arsylwi; cyfweiliadau a thrafodaethau grŵp (e.e. gyda'r pennaeth; SLT; arweinydd; lles; staff addysgu a chefnogi; dysgwyr; llywodraethwyr a rhieni); ac adolygu dogfennau. Lluniodd ysgolion amserlen o weithgareddau i gyflawni'r nodau yn y ffordd a oedd yn cyd-fynd orau â'r diwrnod ysgol. Yn ystod ymweliadau, gwnaed nodiadau arsylwi gan ymchwilydd ac fe'u hysgrifennwyd ar draws y pedwar maes ymarfer

2.6 Sampl terfynol o ysgolion

Yn gyfangwbl, cymerodd 23 o ysgolion ran yn yr ymchwil. O'r ysgolion hyn, cymerodd 14 ran yng ngweithdai cam 3 yn unig, tra bod 9 arall wedi cymryd rhan yn y gweithdai a'r astudiaethau achos.

Cynlluniwyd y strategaeth samplu i gasglu ystod eang ac amrywiol o safbwyntiau o ysgolion ledled Cymru. Roedd hyn hefyd yn caniatáu i'r ymchwili

gasglu gwahanol heriau a modelau ymarfer wrth gyflwyno WSAEMWB. Roedd yr ysgolion yn cynnwys 14 ysgol gynradd, 6 ysgol uwchradd, 2 ysgol pob oed ac 1 ysgol arbennig. O'r rhain, roedd 17 yn ysgolion cyfrwng Saesneg, 5 yn ysgolion cyfrwng Cymraeg ac 1 yn ysgol ddwyieithog (dwy ffrwd). Er bod 16 ysgol mewn ardaloedd trefol, roedd 5 mewn trefi gwledig a 2 mewn pentrefi gwledig. Roedd yr ysgolion yn cynnwys ystod o broffiliau economaidd-gymdeithasol fel y nodir gan eu Band Prydau Ysgol Am Ddim. Roedd nodweddion y sampl terfynol yn cynnwys ysgolion o wahanol fyrddau iechyd ledled Cymru gyda 3 ysgol o ogledd Cymru, 8 ysgol o ganolbarth de Cymru, 7 ysgol o dde-ddwyrain Cymru a 5 ysgol o dde-orllewin a chanolbarth Cymru.

2.7 Cam 5: gweithdai adborth

Ar ôl dadansoddiad rhagarweiniol o'r holl ddata, cynhaliwyd 2 weithdy adborth i wirio synnwyr, dilysu a mireinio'r canfyddiadau. Roedd y rhain yn para 2 awr ac fe'u cynhaliwyd ar-lein i leihau'r ymrwymiad amser ar ysgolion. Gwahoddwyd pawb a oedd wedi cymryd rhan yng nghymau 2 i 4 i gymryd rhan, gyda 17 o bobl, gan gynnwys cydlynwyr a staff ysgolion yn bresennol.

Yn ystod y sesiwn, cyflwynodd y tîm ymchwil y canfyddiadau a oedd yn dod i'r amlwg. Gwahoddwyd y rhai a oedd yn bresennol i roi adborth, egluro pwyntiau, a thrafod ymarferoldeb a defnyddioldeb enghreifftiau o ymarfer effeithiol. Cafodd y sesiwn ei recordio a'i chofnodi. Roedd yr adborth yn ddefnyddiol o ran dyfnhau dealltwriaeth o rai o'r canfyddiadau a llunio'r adroddiad terfynol.

2.8 Grŵp llywio

Mae'r prosiect wedi cael ei arwain gan Grŵp Llywio a drefnwyd gan Lywodraeth Cymru. Roedd y grŵp yn cynnwys swyddogion Llywodraeth Cymru, ymchwilwyr academiaidd ac iechyd y cyhoedd, a chynrychiolwyr o ysgolion, awdurdodau lleol a chonsortia rhanbarthol. Cyfarfu'r grŵp 3 gwaith yn ystod y prosiect: yn ystod cam 1 (cyfrannu at wybodaeth bresennol a dyluniad y prosiect); rhwng camau 2 a 3 (diweddariad ymchwil) a rhwng camau 4 a 5 (adborth ar ganfyddiadau sy'n dod i'r amlwg). Helpodd y grŵp cwmpasu i lywio amcanion a dyluniad yr ymchwil yn ogystal â rhoi rhai o'r canfyddiadau mewn cyd-destun.

2.9 Darpariaeth ddwyieithog

Roedd darparu'r ymchwil yn ddwyieithog yn un o ymrwymadau allweddol a phwysig y prosiect. Cynhaliwyd neu cynigiwyd pob cam o'r ymchwil yn Gymraeg ac yn Saesneg, gan sicrhau y gallai ysgolion cyfrwng Cymraeg a chyfranogwyr Cymraeg ymgysylltu'n llawn.

2.10 Cydsyniad ar sail gwybodaeth

Rhoddwyd gwybod yn llawn i'r cyfranogwyr am yr ymchwil cyn cymryd rhan, gan gynnwys darparu taflenni gwybodaeth ar gyfer y rhai a gymerodd ran yn yr astudiaeth achos ysgol. Cafwyd caniatâd ysgrifenedig neu lafar gan yr holl

gyfranogwyr. Roedd cymryd rhan yn wirfoddol, gyda'r opsiwn i dynnu'n ôl ar unrhyw adeg.

2.11 Terminoleg

Yn yr adroddiad hwn rydym yn mabwysiadu'r canlynol

- Mae teuluoedd yn cyfeirio at bobl sy'n oedolion mewn amgylchedd cartref dysgwr
- Mae ysgolion yn cyfeirio at bob lleoliad addysgol a gymerodd ran yn yr ymchwil
- Mae dysgwyr yn cyfeirio at ddisgyblion (ac eithrio pan fydd disgyblion yn cael eu defnyddio mewn dyfyniadau, enghreifftiau ymarfer neu ar gyfer termau cydnabyddedig fel llais y disgybl)
- Defnyddir Swyddogion Ymgysylltu â Theuluoedd (FEOs) i gyfeirio at rolau sy'n canolbwyntio'n gyfan gwbl neu'n rhannol ar ymgysylltu â theuluoedd a'r gymuned (sylwer: defnyddiodd ysgolion dermau gwahanol ar gyfer y rolau hyn, fel Swyddogion Ymgysylltu â'r Gymuned a Swyddogion Cyswllt Teulu)

3. Maes ymarfer 1: Meithrin diwylliant cadarnhaol yn yr ysgol sy'n cefnogi'r gwaith o ddarparu WSAEMWB

3.1 Cyflwyniad

Mae meithrin diwylliant cadarnhaol yn yr ysgol sy'n cefnogi dull cyfannol WSAEMWB yn hanfodol ond gall fod yn heriol, gan gymryd amser i gyflawni a chael cefnogaeth gan gymuned yr ysgol. Mae'r enghreifftiau yn yr adran hon yn cynnwys arferion yr adroddodd ysgolion eu bod yn ddefnyddiol ar gyfer datblygu a chynnal diwylliant cadarnhaol yn yr ysgol. Mae Tabl 2 yn crynhoi'r ymarfer sy'n cael sylw yn yr adran hon.

Crynodeb o'r ymarfer mesul thema sy'n cael sylw ym maes 1

3.1.1. Mae arweinyddiaeth gref yn hanfodol

- Arweinyddiaeth o'r brig: mae ymrwymiad uwch arweinwyr yn hanfodol a rhaid i bennaeth hyrwyddo WSAEMWB
- Cael datganiad clir a chryf o'ch ethos WSAEMWB
- Integreiddio lles a'r WSAEMWB yn niwylliant yr ysgol
- Mabwysiadu dull myfyriol sy'n seiliedig ar dystiolaeth o ddarparu WSAEMWB sy'n addas i'r ysgol
- Rhaid i arweinwyr WSAEMWB feddu ar ddealltwriaeth gref o WSAEMWB ac ymrwymo iddo
- Creu tîm arwain WSAEMWB i helpu i sbarduno newid lle bo hynny'n briodol
- Yr angen am gysondeb a modelu rôl gan arweinwyr WSAEMWB
- Cael negeseuon a chyfathrebu clir, cryf a chyson ynghylch WSAEMWB ac ymgynghori ar beth yw'r sianeli cyfathrebu gorau
- Cefnogi staff drwy gyflwyno a chynnal WSAEMWB
- Mabwysiadu meddylfryd twf: derbyn bod rhywfaint o fethiant yn debygol a dysgu ohono - cyfathrebu llwyddiannau a methiannau a sut mae'r ysgol yn symud ymlaen o'r ddau
- Cefnogi staff pan nad yw pethau'n mynd yn ôl y bwriad
- Gall WSAEMWB gynnwys gwahanol lefelau o newid sy'n gofyn am ymwybyddiaeth ac ystyriaeth o deimladau neu bryderon staff; rhaid deall anghenion lles staff a'u hintegreiddio yn y dull ysgol gyfan
- Cynhwyswch gymuned yr ysgol gyfan, gan gynnwys dysgwyr, yn y gwaith o ddatblygu'r WSAWB

3.1.2 Mae deall anghenion lles y gymuned yn hanfodol

- Mae angen i'r Uwch Dîm Arwain fod yn barod i ymchwilio i anghenion lles y gymuned
- Pan fydd ar gael, gall sefydliadau allanol sy'n cefnogi ysgolion (e.e. cydlynwyr) gefnogi'r Uwch Dîm Arwain i ymchwilio i anghenion lles cymuned yr ysgol gyfan

- Mae cyfuno data meintiol ac ansoddol i asesu a monitro anghenion lles yn bwysig
- Gall hyfforddiant staff, gan gynnwys dylunio ymchwil a sgiliau meintiol fod yn fuddiol
- Mae dealltwriaeth staff o'u cymunedau yn bwysig, nodir bod 'teimlad' ysgol yn bwysig wrth asesu lles a llwyddiant WSAEMWB - mae'n anodd ei ddiffinio ond gellir ei arsylwi

3.1.3 Gweithio i sicrhau ymrwymiad i'r WSAEMWB ar draws cymuned yr ysgol

- Mae ymrwymiad staff yn bwysig i lwyddiant WSAEMWB a dylai fod yn rhan o gynllunio WSAEMWB
- Dylai datblygu WSAEMWB fod yn sensitif i bryderon staff a sicrhau nad yw'n cael effaith negyddol ar les staff, gan gynnwys llwyth gwaith
- Mae cefnogi staff drwy ddatblygu a gweithredu'r WSAEMWB yn bwysig
- Mae'n bwysig ymgysylltu â'r holl staff o'r dechrau: gall staff ymroddedig eirioli i eraill
- Perthnasoedd da a chyfathrebu clir yw'r sail i ddealltwriaeth dysgwyr a theuluoedd o WSAEMWB a'u hymrwymiad iddo

3.1.4 Cefnogi dysgwyr a theuluoedd i reoli gorbryder

- Cefnogaeth gan awdurdodau lleol a gweithwyr meddygol proffesiynol i ddarparu strategaethau i helpu dysgwyr â gorbryder i fynd i'r ysgol
- Creu manau sy'n cefnogi dysgwyr sydd angen cymryd amser allan o'r dosbarth pan fyddant yn teimlo'n bryderus
- Ymgymryd â gweithgaredd sy'n cefnogi dysgwyr sy'n cael trafferth gyda gorbryder ynghylch arholiadau cyhoeddus

3.1.5 Helpu dysgwyr i fynegi a rheoli eu teimladau

- Defnyddio anifeiliaid a allai gefnogi lles. Gall y rhain fod yn 'anifeiliaid anwes' ysgol traddodiadol neu'n anifeiliaid y mae athrawon neu sefydliadau allanol yn dod â nhw i'r ysgol
- Strategaethau sy'n caniatáu i bob dysgwr fynegi a rheoli ei emosiynau (e.e. bwystfilod pryder, cardiau lluniau emosiwn, teganau ffidlan)

3.1.6 Defnyddio grwpiau lles

- Mae grwpiau lles yn dod â dysgwyr at ei gilydd i ymgymryd â gweithgareddau sy'n ymwneud â lles ac yn cefnogi'r gwaith o gyflwyno'r WSAEMWB mewn gwahanol ffyrdd (e.e. mae dysgwyr yn helpu i arwain gweithgarwch lles yn yr ysgol; mae grŵp yn cefnogi lles dysgwyr eu hunain)
- Dylai ysgolion ystyried diben grwpiau lles
- Dylai ysgolion sicrhau bod prosesau i ddysgwyr ddod yn aelodau o grwpiau lles yn briodol i ddibenion y grŵp

3.1.7 Creu amser yn ystod y diwrnod ysgol i ddysgwyr siarad, gwrando a rhannu eu meddyliau a'u teimladau

- Disgrifiwyd y rhan fwyaf o'r enghreifftiau yn yr ymchwil fel 'amser cylch'
- Roedd modelau amser cylch masnachol yn cael eu defnyddio ond mae Pecyn Cymorth Beth sy'n Gweithio WSAEMWB lechyd Cyhoeddus Cymru yn nodi bod dulliau amser cylch eisoes yn cael eu defnyddio mewn llawer o ysgolion ledled Cymru heb gost ychwanegol
- Cafodd dulliau eu trosglwyddo a'u haddasu'n llwyddiannus rhwng cyd-destunau cynradd ac Uwchradd

3.1.8 Dylunio gofod ffisegol i gefnogi lles dysgwyr

- Creu mannau tawel a diogel lle gall plant dawelu a rheoli eu hemosiynau
- Creu mannau tawel a diogel lle gellir addysgu plant y tu allan i'r ystafell ddosbarth brif ffrwd pan fo angen
- Defnyddio golau, cerddoriaeth, deunyddiau naturiol, gwrthrychau ar waliau i greu amgylchedd tawel
- Ffaniau i oeri ystafelloedd dosbarth
- Lleihau amser o flaen sgrin

3.2 Mae arweinyddiaeth gref yn hanfodol

Roedd cyfranogwyr yn aml yn atgyfnerthu pwysigrwydd cefnogaeth uwch arweinwyr i lwyddiant WSAEMWB. Pan fydd y pennaeth yn hyderus yn y dull gweithredu, ac yn hyrwyddwr ac arweinydd WSAEMWB allweddol, gall hyn helpu i sicrhau ymgysylltiad ysgol gyfan ac ymrwymiad parhaus. Mae arweinyddiaeth gref yn helpu i integreiddio lles a'r WSAEMWB i ddiwylliant ysgol yn hytrach na'i drin fel 'gwaith ychwanegol'. Mae hefyd yn helpu i ennyn ymrwymiad y staff, y dysgwyr a'r teuluoedd.

Gall rhoi tîm arwain ar waith i oruchwylio'r gwaith o gyflwyno'r WSAEMWB fod o gymorth; gall maint yr ysgol, o ran nifer y dysgwyr a'r staff, ddylanwadu ar faint y tîm arwain a rolau ei haelodau. Gall cynnwys staff eraill yn y gwaith o arwain y ddarpariaeth fod yn effeithiol gan ei fod yn dod â syniadau gwahanol at ei gilydd ac yn meithrin capasiti a chadernid. Er enghraifft, mewn ysgolion lle nad oes ond un arweinydd ar gyfer WSAEMWB, gall y dull arafu os yw'r person hwnnw'n gadael yr ysgol.

Mae negeseuon clir, cryf a chyson yn helpu i wreiddio WSAEMWB a chael cefnogaeth gan gymuned gyfan yr ysgol. Mae hyn yn cynnwys cyfathrebu clir am bwysigrwydd ac ethos WSAEMWB, gan ddefnyddio sianeli cyfathrebu priodol. Gall ymgynghori ag aelodau o gymuned yr ysgol ynghylch y dulliau cyfathrebu sy'n cael eu ffafrio helpu i sicrhau bod sianeli cyfathrebu sy'n briodol i gynulleidfaoedd penodol yn cael eu defnyddio. Gall cyfarfodydd staff rheolaidd (e.e. cyfarfodydd staff cyffredinol; timau lles) fod yn rhan bwysig o sicrhau cyfathrebu, adborth a chefnogaeth. Gellir hwyluso ymrwymiad cymunedol cryf i WSAEMWB drwy gynnwys cymuned yr ysgol gyfan, gan

gynnwys dysgwyr, yn y gwaith o ddatblygu'r WSAEMWB fel y dangosir yn yr enghreifftiau ymarfer ar ddiwedd yr adran hon.

Mae'n bwysig bod gan arweinwyr y WSA ddealltwriaeth glir o'u dull ysgol gyfan, a hyder ynddo, fel y gallant gyfleu ei bwrpas yn effeithiol. Pan fydd arweinwyr yn modelu ymddygiadau cyson a chadarnhaol, maent yn helpu i ymgorffori'r dull fel rhan o ethos yr ysgol. Mae cyflwyno WSA yn gyfle i gryfhau lles ar draws cymuned yr ysgol, gan gefnogi staff a dysgwyr. Fel gydag unrhyw newid, gall staff brofi ystod o deimladau, felly mae bod yn sylwgar i'w safbwyntiau, a gweithio gyda'u cwestiynau, eu pryderon a'u brwdfrydedd, yn helpu i greu amgylchedd cefnogol lle gall pawb ymgysylltu â'r dull ac elwa ohono.

Mae arweinwyr yn chwarae rhan bwysig yn y gwaith o gefnogi staff drwy gyflwyno a chynnal WSAEMWB, gan gynnwys darparu hyfforddiant priodol i gefnogi'r gwaith o ddarparu WSAEMWB; rhoi hyder i staff gyflawni'r WSAEMWB a chefnogi llwyth gwaith staff i liniaru effeithiau ar staff lle mae angen mwy o waith ganddynt.

Gallai dull myfyriol sy'n seiliedig ar dystiolaeth o gyflwyno a chynnal WSAEMWB helpu i ddatblygu dull cryfach sy'n addas i'r ysgol. Gall arweinwyr ddefnyddio amrywiaeth o ffynonellau data i helpu i lywio ac arwain eu WSAEMWB, gan gynnwys: canfyddiadau ymchwil o Gymru a thu hwnt; adroddiadau ysgolion SHRN; siarad ag ysgolion eraill yn y clwstwr ac mewn mannau eraill yng Nghymru; data awdurdodau lleol; Pecyn Cymorth Beth sy'n Gweithio lechyd Cyhoeddus Cymru; adroddiadau dysgu WSAEMWB lechyd Cyhoeddus Cymru; astudiaethau achos ysgolion; gweld arferion ar waith mewn ysgolion eraill. Mae dull llwyddiannus sy'n seiliedig ar dystiolaeth ac sy'n fyfyriol yn cydnabod ei bod yn aml yn bwysig addasu ymarfer i'r ysgol yn hytrach na dibynnu ar fodel parod.

Gall hefyd fod yn ddefnyddiol i ysgolion fabwysiadu'r hyn sy'n cael ei ddisgrifio'n aml fel 'meddylfryd twf'. Mae hyn yn golygu cydnabod nad yw rhoi cynnig ar ddulliau newydd bob amser yn mynd yn ôl y bwriad a gweld y profiadau hyn fel cyfleoedd i ddysgu a mireinio ymarfer. Gall timau arwain chwarae rhan allweddol drwy annog staff pan fydd heriau'n codi, eu helpu i gynnal hyder i barhau i arbrofi, addasu neu ddyfalbarhau hyd yn oed pan nad yw canlyniadau'n digwydd ar unwaith. Mae bod yn agored am lwyddiannau a rhwystrau yn ogystal ag egluro sut gall yr ysgol symud ymlaen o bob un, yn helpu i greu diwylliant lle mae dysgu, myfyrio a gwelliant parhaus yn cael eu gwerthfawrogi.

Mae'r enghreifftiau canlynol yn dangos dulliau arwain cryf o ddarparu WSAEMWB.

3.2.1 Enghraifft o ymarfer: arweinyddiaeth fyfyriol

Ysgolion cynradd ffederal yw ysgolion L a T. Mae'r ysgolion tua milltir ar wahân ac yn cydweithio'n agos. Roedd ganddynt ddalgylch economaidd-gymdeithasol cymysg gyda thlodi cynyddol. Roedd gan deuluoedd anghenion cymhleth a oedd yn newid yn gyson. Roedd gan yr ysgolion lefelau uchel o ddysgwyr ag Anghenion Dysgu Ychwanegol (ADY).

Er bod gan bob ysgol ei hunaniaeth ei hun, roedd yr ysgolion yn rhannu arferion ac ethos cryf. Roedd yr Uwch Dîm Arwain yn hyrwyddwyr llafar ac ymroddedig i'r WSAEMWB, gan gyfleu ei ddiben yn glir a helpu staff i ddeall pwysigrwydd gweithio i newid y diwylliant a datblygu a chynnal y dull gweithredu. Gyda phenderfyniad cryf gan yr Uwch Dîm Arwain, roeddent wedi datblygu a chynnal ffocws ar addasu dulliau gweithredu i wella lles emosiynol a meddyliol, a ddechreuodd gyda 'gweld a gwrando'. Roedd staff nad oeddent yn rhan o'r Tîm Arwain Strategol (e.e. staff addysgu, cynorthwyrwyr addysgu, Swyddogion Ymgysylltu â Theuluoedd) yn ymwneud ag arwain ar weithgarwch WSAEMWB yn ogystal â chyfrannu at drafodaeth am yr hyn a oedd yn gweithio a'r hyn y gellid ei wella.

Bum mlynedd yn ôl, cymerodd yr ysgolion gam yn ôl i edrych ar ble'r oeddent a ble'r oeddent am fod. Gan weithio gyda staff a llywodraethwyr, fe wnaethant ddatblygu gweledigaeth. Roedd 3 nod i'r man cychwyn hwn: (1) meithrin dysgwyr llwyddiannus sy'n ffynnu; (2) arwain pobl at ragoriaeth a (3) newid cymuned a gwlad er gwell. Roedd y weledigaeth hon yn parhau i fod yn sail i holl weithgarwch yr ysgol.

Trafododd y tîm arwain yr angen i 'eistedd mewn anghysur' am gyfnod. Roedd hyn yn golygu na allwch gymryd cynllun yn unig a'i roi ar waith, rhaid ichi ymgodymu â'r ffordd y mae'n berthnasol yn lleol. Dywedodd y pennaeth, "Yn aml byddwch yn darllen astudiaeth achos, byddwch yn defnyddio'r egwyddorion gan eu bod wedi gweithio'n dda mewn un lle. Fodd bynnag, fel tîm mae angen i chi fynd drwy'r anesmwythder a'r anghyseindedd gwybyddol sy'n dod law yn llaw â hynny [mae hynny'n bwysig]." Defnyddiodd yr SLT ystod o dystiolaeth (e.e. ymchwil, enghreifftiau a theori) i gefnogi eu dull gweithredu. Roeddent yn croesawu methiant ac yn barod i newid a dysgu. Roedden nhw'n fyfyrion ac roedd ganddyn nhw'r hyn roedden nhw'n ei alw'n 'lens ymholi' a oedd yn archwilio lle'r oedd bylchau'n bodoli. Roeddent yn dweud ei bod bob amser yn bwysig cofio ble'r oeddent wedi dechrau, a gweld eu cynnydd a beth wnaethant er mwyn cyflawni hynny.

Gyda'i gilydd, cymerodd yr ysgolion amser i ddeall eu cymunedau lleol, gan gynnwys heriau, rhwystrau ac ystadegau (e.e. lefelau llythrennedd, amddifadedd a thrawma ysgol i rieni) ac archwiliodd arferion effeithiol mewn ysgolion eraill i asesu beth fyddai'n gweithio iddyn nhw. Gyda ffocws ar wrando, cafodd yr SLT ei ddenu i addasu dull penodol yn seiliedig ar amser cylch. Trafodir gweithredu'r dull hwn isod fel enghraifft o ddod â staff ar daith WSAEMWB.

3.2.2 Enghraifft o ymarfer: siapia gwerthoedd yn ethos

Mabwysiadodd Ysgol A 4 gwerth allweddol craidd: (1) gweithio'n galed, (2) parch, (3) gwydnwch, a (4) cyfrifoldeb. Dywedodd staff nad geiriau ar dudalen yn unig oedd y gwerthoedd hyn, ond eu bod yn dylanwadu ar sut roedd addysgu, dysgu a pherthnasoedd yn gweithio ar draws yr ysgol.

Cyflwynwyd y gwerthoedd ar ddechrau pob blwyddyn mewn gwasanaethau boreol ac fe'u cyfathrebwyd ledled yr ysgol, gyda staff yn eu modelu ac yn cyfeirio'n benodol atynt mewn ystafelloedd dosbarth. Er enghraifft, mewn

gwers gerddoriaeth, efallai y bydd athrawon yn egluro bod 'parch' yn golygu gwrandod astud yn ystod perfformiadau. Defnyddiwyd gwerthoedd hefyd i fframio sgysiau pan nad oedd disgwyliadau'n cael eu bodloni, gan ddarparu iaith gyson ar gyfer ymddygiad a lles.

Pwysleisiodd arweinwyr nad yw gwreiddio gwerthoedd yn ymwneud ag arwyddion symbolaidd ond â siapiau ethos yr ysgol. Nododd un uwch arweinydd, 'rhan o fy rôl yw sicrhau ansawdd, felly rwy'n dod i mewn i wersi ac yn gwirio dysgu, felly mae'n ymwneud â'n hethos a [gofyn], 'ydwy i'n gallu gweld hynny yn yr ystafell ddosbarth'. Teimlai staff fod y ffocws hwn yn sicrhau nad oedd gwerthoedd wedi'u cyfyngu i bosteri neu bolisiau ond eu bod yn weladwy mewn ymarfer dyddiol.

Roedd yr ysgol yn cydnabod bod gwydnwch yn faes pryder penodol, ac roedd yn mynd ati'n fwiadol i integreiddio cyfleoedd i'w ddatblygu pan fo'n bosibl. Enghraifft dda o hyn oedd eu defnydd o wythnosau asesu strwythuredig lle mae dysgwyr yn magu hyder mewn sefyllfaoedd arholiadau, ac sy'n cael ei drafod mewn enghraifft yn nes ymlaen yn yr adran hon.

Roedd dull gweithredu Ysgol A yn tynnu sylw at sut y gall set glir a chyson o werthoedd fod yn sylfaen ar gyfer diwylliant cadarnhaol yn yr ysgol.

3.2.3 Enghraifft o ymarfer: ymgynghori â chymuned yr ysgol i ddatblygu gweledigaeth

Gall cynnwys cymuned yr ysgol gyfan wrth ddatblygu WSAEMWB helpu i greu ymgysylltiad ac ymrwymiad. Daeth Ysgol K â phobl at ei gilydd i fyfrio ar yr hyn roeddent yn ceisio ei gyflawni fel cymuned ysgol. Fe wnaethon nhw ymgynghori'n helaeth i ailddiffinio gweledigaeth yr ysgol, gan gynnwys: gwahodd rhieni i mewn; siarad â dysgwyr; a gweithio gyda'r gymuned i ganfod beth roeddent nhw'n meddwl y mae angen mynd i'r afael ag ef. Canfuwyd bod angen canolbwyntio ar greu diwylliant cadarnhaol ar gyfer cymuned ysgol sy'n wynebu tlodi, nid yn unig yn ariannol, ond hefyd o ran cyfleoedd, profiad a dyheadau - materion a oedd wedi wynebu cenedlaethau lawer o'r gymuned honno. Fel y dywedodd un aelod o staff, "mae gennym genedlaethau o deuluoedd sydd erioed wedi gweithio a dysgwyr sy'n dod atom ni sydd â dyheadau isel iawn o ran ble maen nhw'n mynd nesaf."

Arweiniodd yr ymgynghori at ddatblygu gweledigaeth newydd, a grynhoir yn yr arwyddair, 'pob disgybl, pob cyfle, bob dydd'. Mae fframwaith WSAEMWB yn crybwyll yr hawl i blant yng Nghymru gael eu trin yn gyfartal o dan [Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn \(CCUHP\)](#). Yn seiliedig ar dull RADY (Codi Cyrhaeddiad Pobl Ifanc dan Anfantais), roedd eu ffocws ar degwch yn golygu mai gweithio gyda dysgwyr o gyd-destunau dan anfantais economaidd-gymdeithasol oedd yr 'llinyn aur' a oedd yn rhedeg ar draws eu holl waith. Nod yr ysgol oedd rhoi cymorth ar waith lle'r oedd ei angen fwyaf. Er enghraifft, wrth edrych ar absenoldeb, roeddent yn teimlo ei bod yn bwysig ystyried absenoldeb dysgwyr cPYD (cymwys i gael Prydau Ysgol am Ddim) ac a oedd angen darpariaeth neu gymorth penodol arnynt. Mae [Strategaeth Tlodi Plant Cymru: adroddiad cynnydd 2025](#) yn nodi'r rôl y gall WSAEMWB ei chwarae o ran cynhyrchu amgylcheddau addysg mwy cynhwysol a helpu i fynd i'r afael â'r effeithiau negyddol y gall tlodi eu cael ar iechyd meddwl a lles.

Gan sylweddoli pwysigrwydd strwythurau i gefnogi'r gwaith o gyflawni'r weledigaeth, datblygodd yr ysgol bolisiâu a systemau ac roedd ganddi staff ar waith i sicrhau bod hyn yn digwydd, gan gynnwys ei ysgrifennu yn y Cynllun Datblygu Ysgol fel blaenoriaeth a'i gynnwys mewn amser dan gyfarwyddyd drwy greu Grwpiau Datblygu Ymarfer ar y Cyd, sy'n cael eu trafod yn yr adran ar alinio'r WSAEMWB â'r Cwricwlwm i Gymru, gan gynnwys Maes Dysgu a Phrofiad (AoLE) Iechyd a Lles.

Defnyddiodd Ysgol K y pecyn cymorth i edrych ar rwystrau i ddysgu ac archwilio'r darpariaethau a oedd ar gael iddynt, gan gefnogi'r gwaith o ddatblygu dulliau addysgol sy'n addas i'w dysgwyr. Roedd hyn yn helpu i sicrhau bod gan staff yr adnoddau i gefnogi addysgu a dysgu, ynghyd ag anghenion lles teuluoedd.

Derbyniodd staff hyfforddiant i ddatblygu dealltwriaeth ehangach o sut y gall tlodi edrych yng nghymuned yr ysgol. Dywedasant nad yw tlodi wedi'i gyfyngu i ddiweithdra neu statws cPYD; gall hefyd adlewyrchu llai o fynediad at gyfleoedd a phrofiadau. Defnyddiodd yr ysgol ymchwil a'r wybodaeth ddiweddaraf i godi ymwybyddiaeth o'r gwahanol ffyrdd y gall tlodi effeithio ar blant, fel effeithiau ar iechyd, bregusrwydd, neu brofiadau o fwlio.

Roedd hyfforddiant hefyd yn annog staff i sylweddoli bod amgylchiadau teuluoedd yn gallu newid yn gyflym. Efallai y bydd angen cymorth ar blentyn nad yw'n ymddangos bod angen cymorth arno un wythnos yr wythnos ganlynol, felly mae cadw mewn cysylltiad â theuluoedd a bod yn ymatebol i newidiadau yn bwysig. Mae hyn yn golygu adnabod cymuned yr ysgol yn dda, cynnal perthynas gref â theuluoedd ac ysgolion clwstwr, a bod yn ymwybodol o'r darlun sy'n esblygu. Er mai nod yr ysgol oedd helpu teuluoedd i oresgyn heriau sy'n gysylltiedig â thlodi, roeddent hefyd yn cydnabod y gallai teuluoedd symud i lefelau dyfnach o galedi dros amser neu brofi hynny. I gefnogi monitro parhaus, datblygodd yr ysgol ddangosfwrdd byw 'cau'r bwloch' sy'n dod â gwybodaeth am bob dysgwr at ei gilydd mewn un lle. Caiff hyn ei ddisgrifio'n fanylach yn nes ymlaen yn yr adran.

Roedd bron pob aelod o staff yn cytuno â'r weledigaeth a'r WSAEMWB, gyda lefelau uchel o ymgysylltu â staff yn cael eu nodi gan 80% o staff a lenwodd holiadur lles staff diweddar. O'r rhain, roedd 88% wedi dweud eu bod yn teimlo bod gweithio yn yr ysgol yn rhoi boddhad proffesiynol, ac roedd yr ysgol yn dehongli hynny fel arwydd bod lles staff yn dda.

Roedd yn ymddangos bod llais cryf gan ddisgyblion, a dywedodd aelodau o'r Cyngor Ysgol eu bod yn teimlo eu bod yn cael eu clywed. Roedd ganddynt ymdeimlad cryf o ymlyniad tuag at yr ysgol. Roeddent yn teimlo bod y berthynas rhwng dysgwyr yn dda iawn ar y cyfan; gan gydnabod hefyd na fydd pawb yn cyd-dynnu â phawb arall. Roeddent yn gwerthfawrogi'r cyfleoedd a gawsant, gan gynnwys diwrnodau lles sy'n ddiwrnodau bob hanner tymor lle gall dysgwyr ddewis cymryd rhan mewn gwahanol sesiynau (e.e. dartiau, crosio) ar gyfer y 3 gwrs gyntaf ac yn ystod 2 wers olaf y dydd, pryd maent i gyd yn dod at ei gilydd ar gyfer gweithgaredd (e.e. cwis, ffilm). Roeddent hefyd yn hoffi'r 'loncian lliw', digwyddiad nodedig i godi

ymwybyddiaeth ac arian ar gyfer elusen calonnau plant, lle mae dysgwyr a theuluoedd yn rhedeg gyda'i gilydd ac yn cael eu gorchuddio â phowdr lliw sy'n cael ei daflu atynt. Canfu'r ysgol ei bod yn ffordd dda o gael teuluoedd i ymgysylltu â'r ysgol.

Pan ofynnwyd beth mae'r ysgol yn ei wneud yn dda i helpu eu lles, dywedodd dysgwyr o gyngor yr ysgol eu bod yn hoffi: yr ystafelloedd lle gallan nhw fynd i dawelu, anadlu am awr neu ddwy, cyn mynd yn ôl i'r ystafelloedd dosbarth wedi adfywio; y nyrs lles sy'n darparu cymorth; a'r dull adferol mae'r ysgol yn ei ddefnyddio. Roeddent hefyd yn gwerthfawrogi'r polisi ffonau symudol diweddar a oedd yn cyfyngu ar ddefnyddio ffonau yn yr ysgol ac roedd o leiaf rhai dysgwyr yn teimlo ei fod wedi gwella rhyngweithio yn yr ysgol ac wedi'u gwneud yn fwy tebygol o ddod oddi ar eu sgriniau y tu allan i'r ysgol. Pan ofynnwyd beth fydden nhw'n ei newid i wella lles dysgwyr, dywedon nhw y bydden nhw'n annog mwy o ddysgwyr i fynegi eu hunain a "pheidio â chael eu dal yn ôl gan eu meddyliau eu hunain". Byddent hefyd yn annog mwy o bobl i gymryd rhan mewn chwaraeon gan eu bod yn cydnabod bod lles corfforol yn rhan fawr o les meddyliol. Er bod rhai clybiau'n orlawn, sy'n gallu bod yn rhwystr rhag cymryd rhan, byddent hefyd yn annog mwy o bobl i gymryd rhan mewn clybiau ar ôl ysgol/clybiau cinio gan fod llawer o opsiynau o ran pethau i'w gwneud, gydag un dysgwr yn dweud, "Byddwn i'n annog mwy o bobl i ddod o hyd i le maen nhw'n perthyn neu i ddod o hyd i rywle maen nhw'n meddwl y byddai'n ei fwynhau".

3.3 Mae deall anghenion lles y gymuned yn hanfodol

Mae fframwaith a dull hunanwerthuso WSAEMWB yn ei gwneud yn glir bod angen i ysgolion ddeall anghenion lles staff, dysgwyr a theuluoedd. Mae gwneud hynny'n helpu ysgolion i ymateb i angen lleol a chyflwyno dulliau gweithredu sydd o fudd i unigolion ac i gymuned yr ysgol. Mae deall anghenion lles y gymuned yn broses barhaus.

Awgrymodd rhai cydlynwyr mai'r cam cyntaf tuag at ddeall anghenion lles yw i'r Uwch Dîm Arwain fod yn barod i ofyn cwestiynau am les eu cymuned, derbyn yr hyn maen nhw'n dod o hyd iddo a gweithredu arno. Dywedodd y cydlynwyr fod parodrwydd i wneud hyn yn gallu amrywio. Mae rhai Uwch Dimau Arwain yn hapus i ofyn cwestiynau am les, hyd yn oed pan fyddant yn ymwybodol bod anghenion lles heb eu diwallu. Mae eraill yn amharod oherwydd eu bod yn gwybod bod anghenion heb eu diwallu neu'n teimlo eu bod eisoes yn gwybod pa ymatebion y byddent yn eu cael. Nid oedd rhai therapyddion iaith a lleferydd yn ymwybodol o anghenion lles nes iddynt geisio eu gwerthuso. Mae cydlynwyr wedi chwarae rhan bwysig yn y gwaith o gefnogi'r Uwch Dîm Arwain i ddeall anghenion lles, o ran sut mae mynd ati i wneud hyn ond hefyd o ran helpu'r rheini a allai fod ag amheuan ynghylch dechrau'r broses. Mae hyn yn dangos sut gall sefydliadau allanol ddarparu cymorth pwysig i therapyddion iaith a lleferydd wrth ymchwilio i anghenion lles cymuned yr ysgol gyfan. Roedd data meintiol ac ansoddol yn bwysig ar gyfer asesu a monitro anghenion lles cymuned yr ysgol ac mae ymarfer effeithiol yn aml yn cyfuno'r defnydd o'r ddau.

Mae llawer o ffynonellau data meintiol a allai fod yn ddefnyddiol i ysgolion, gan gynnwys [arolwg y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion \(SHRN\)](#). Mae SHRN yn darparu data cadarn sy'n cwmpasu nifer o bynciau sy'n deillio o gydweithio rhwng Prifysgol Caerdydd, Llywodraeth Cymru ac Iechyd Cyhoeddus Cymru. Er mai SHRN yw'r arolwg lles dysgwyr allweddol yng Nghymru, gall arolygon eraill ddarparu gwybodaeth ychwanegol. Er enghraifft, gall Arolwg Hapddigwyddiad Prifysgol Abertawe, mewn rhai achosion, ddarparu adborth ar bynciau gyda llai na 15 o ymatebion gan ddysgwyr, ond ni all SHRN wneud hynny.

Cynhaliodd llawer o ysgolion eu harolygon eu hunain o staff, dysgwyr, llywodraethwyr, teuluoedd a'r gymuned ehangach. Er enghraifft, cynhaliodd ysgolion L a T arolygon lles staff bob tymor. Pan gafodd y data hwn ei ddadansoddi, roedd yn helpu i lywio strategaethau ysgolion ac i ddeall materion neu bryderon presennol y gymuned. Er enghraifft, anfonodd Ysgol K arolygon at ddysgwyr a rhieni a helpodd i lunio'r cwricwlwm, a mynd i'r afael â materion a oedd yn bwysig i'r gymuned.

Mae'n bwysig bod unrhyw arolygon sy'n cael eu creu a'u cynnal gan ysgolion yn casglu data cadarn o ansawdd da. Fodd bynnag, roedd yn amlwg y gallai fod yn ddefnyddiol mynd i'r afael â bylchau mewn sgiliau ymysg arweinwyr ysgolion a staff o ran defnyddio data meintiol. Er enghraifft, mae cPYD yn aml yn cael ei ddefnyddio fel mesur procsi ar gyfer statws economaidd-gymdeithasol, amddifadedd a bregusrwydd ond efallai na fydd staff yn ymwybodol bod tystiolaeth bod prydau ysgol am ddim yn tueddu i danamcangyfrif y rhain (e.e. Taylor, 2017; Sefydliad Bevan, 2024; Sefydliad Polisi Addysg, 2024). Mae hyn yn awgrymu pwysigrwydd meithrin gallu o ran sgiliau meintiol fel rhan o WSAEMWB, yn ogystal ag archwilio'r defnydd o ffynonellau data lluosog. Er enghraifft, gall ysgolion ystyried y canlynol:

- Hyfforddi staff i ddylunio a dadansoddi ymchwil (e.e. casglu, dadansoddi a dehongli data yn gadarn, gan gynnwys deall cyfyngiadau data)
- Cynnwys aelodau o gymuned yr ysgol (e.e. staff, llywodraethwyr, teuluoedd, busnesau lleol) sydd â sgiliau dylunio ymchwil yn y broses
- Dylid addysgu staff y gofynnir iddynt gasglu data meintiol am bwysigrwydd casglu data yn gyson ac yn gywir
- Codi ymwybyddiaeth o sut i gyfathrebu data'n briodol i wahanol gynulleidfaoedd
- Gall gweithio fel clwstwr i wella dealltwriaeth a dulliau casglu data fod yn fuddiol.

Gall data ansoddol hefyd helpu i ddeall anghenion lles. Mae staff yn datblygu gwybodaeth broffesiynol a phersonol am eu hysgol eu hunain, gan gynnwys anghenion dysgwyr a theuluoedd a sut mae'r anghenion hyn yn newid. Mae'r ymwybyddiaeth hon yn cael ei datblygu bob dydd drwy brofiad, cynefindra, arsylwi a rhyngweithio. Er nad oes modd mesur y math hwn o wybodaeth yn aml ac nad yw'n cael ei chofnodi yn aml, mae'r wybodaeth mae'n ei darparu

yn bwysig iawn er mwyn deall anghenion lles a sut dylid mynd i'r afael â rhyngweithio â chymunedau ac unigolion.

Enghraifft gyffredin o wybodaeth ansoddol a nodwyd gan gydlynwyr a staff oedd 'teimlad' ysgol. Ystyriwyd bod hyn yn bwysig ar gyfer asesu lles a llwyddiant WSAEMWB, ond roedd yn anodd ei ddiffinio ac yn anoddach ei fesur hyd yn oed. Gallai naws ysgol gynnwys agweddau ar yr amgylchedd cymdeithasol (fel hwyliau, awyrgylch, a sut roedd pobl yn siarad â'i gilydd) a'r amgylchedd ffisegol (fel goleuo a thaclusrwydd).

Er ei bod yn anodd mesur 'teimlad', dywedodd ysgolion sy'n ymwneud â gwaith lles emosiynol a meddyliol ar gyfer WSAEMWB y gallent ddweud pryd y digwyddodd newid a phryd y newidiodd diwylliant. Gall newidiadau mewn ysgol fod oherwydd amrywiaeth o fentrau, polisïau a newidiadau mewn diwylliant, gan gynnwys WSAEMWB. Disgrifiodd y staff eu bod yn gallu teimlo bod amgylchedd yr ysgol yn esblygu dros amser, yn y tymor byr a'r tymor hwy.

Gellir arsylwi newid yn systematig e.e. arsylwi gwersi, troeon dysgu, siarad â phobl yn ffurfiol ac yn anffurfiol ac arsylwadau cyffredinol. Gall arsylwi ar ymddygiad staff a dysgwyr fod yn werthfawr wrth fonitro a gwerthuso WSAEMWB. Er enghraifft, soniodd staff am brofi ac arsylwi perthynas well â dysgwyr, teuluoedd a llywodraethwyr. Roedd enghreifftiau o newidiadau ymddygiad yr adroddwyd amdanynt yn cynnwys gwelliannau o ran:

- ymgysylltiad dysgwyr
- sylw a chyswllt llygad
- datrys gwrthdaro
- canlyniad dysgu
- lles cyffredinol

Drwy arsylwi, gwelodd aelodau'r Uwch Dîm Arwain yn ysgolion L a T effeithiau cadarnhaol WSAEMWB drwy ddatblygiad proffesiynol gyda staff eisiau datblygu eu gyrfaedd. Defnyddiwyd dull ansoddol o'r enw ethnograffeg i asesu diwylliant yr ysgol. Mae ethnograffeg yn ddull o fod yn rhan o grŵp (e.e. ystafell ddosbarth) neu leoliad (e.e. ysgol) a defnyddio technegau fel arsylwi, trafod ac adolygu dogfennau i ddeall, cofnodi a disgrifio beth sy'n digwydd.

“Rydyn ni'n defnyddio ethnograffeg yn y dosbarth i 'asesu' sut y gallai'r newid mewn diwylliant fod yn effeithio ar blant - ac mae'n ymddangos yn gadarnhaol. Mae gennym gyfraddau presenoldeb isel, ond maent yn codi'n gyson, er yn araf, wrth iddynt feithrin gwytnwch.”

(Aelod o'r Uwch Dîm Arwain, ysgolion L a T)

Dylai ysgolion fod yn hyderus wrth ddefnyddio'r math hwn o ddata a'i ymgorffori mewn asesu a monitro lles. Mae meithrin dealltwriaeth ansoddol o'r gymuned yn cymryd amser, ymdrech a datblygu perthnasoedd, sy'n cael sylw ym maes 2. Mae'r arfer mwyaf effeithiol yn debygol o gynnwys cymysgu data meintiol ac ansoddol. Ond mae angen gwneud hyn gyda dealltwriaeth o

gyfyngiadau a heriau cyfuno data. Gwelwyd enghraifft o ddefnyddioldeb a heriau cyfuno data yn ysgol K.

3.3.1 Enghraifft o ymarfer: casglu a defnyddio data

Teimlai staff yn ysgol K ei bod yn bwysig cyfuno data meintiol â gwybodaeth ansoddol a oedd yn cynnwys eu gwybodaeth broffesiynol am y gymuned. Roedd eu ffocws ar degwch yn golygu cefnogi dysgwyr o gefndiroedd dan anfantais economaidd-gymdeithasol. Mae cPYD yn cael ei ddefnyddio'n aml fel dangosydd o amgylchiadau economaidd-gymdeithasol a allai effeithio ar brofiadau a chyfluoedd dysgwyr. Fodd bynnag, teimlai staff yn ysgol K fod y ffigurau cPYD swyddogol (42%) yn tanamcangyfrif anfantais yn eu hysgol, a oedd yn sylweddol uwch yn eu barn nhw.

Canfu'r ysgol ymchwil amhenodol gan y [Grŵp Gweithredu ar Dlodi Plant](#) ar dlodi cudd a oedd yn dweud bod 42% yn ychwanegol o ddysgwyr yng Nghymru yn byw mewn tldi ond nad ydynt yn gymwys i gael prydau ysgol am ddim. Defnyddiodd yr ysgol y data hwn i awgrymu y gallai ffigur o tua 84% cPYD fod yn adlewyrchiad mwy cywir o'u hysgol. Roeddent yn defnyddio hyn fel tystiolaeth i gyflwyno'r achos bod canolbwyntio ar ddysgwyr agored i niwed a difreintiedig yn debygol o helpu'r rhan fwyaf o ddysgwyr. Mae cymhwyso ystadegau cenedlaethol i ddata lleol fel hyn yn heriol. Er enghraifft, bydd gwahaniaethau rhwng demograffeg poblogaeth yr ysgol a'r boblogaeth genedlaethol yn dylanwadu ar i ba raddau y gellir cymhwyso ffigur cenedlaethol i unrhyw ysgol unigol. Mae hyn yn dangos y potensial ar gyfer hyfforddiant meintiol ac uwchsgilio i ganiatáu i staff ychwanegu cafeatau fel hyn at ddehongli data. Fodd bynnag, mae hefyd yn dangos pa mor ddefnyddiol yw chwilio am dystiolaeth i gefnogi ac egluro'r hyn rydych chi'n ei wybod am eich cymuned. Mae hefyd yn dangos pa mor bwysig yw hi bod ysgolion yn ymddiried yn eu gwybodaeth am eu cymunedau. Mae'n bosibl iawn y bydd arfer da yn golygu cyfuno gwybodaeth broffesiynol am eich cymuned â data i gael darlun llawnach o anghenion lles.

3.3.2 Enghreifftiau o ymarfer: 'dangosfwrdd cau'r bwllch'

Roedd Ysgol K wedi dylunio llwyfan byw, a oedd yn cael ei alw'n 'ddangosfwrdd cau'r bwllch', a oedd yn dod â'r holl wybodaeth ar gyfer pob plentyn i un lle. Roedd y dangosfwrdd cau'r bwllch ar gyfer y defnydd yr Uwch Dîm Arwain a staff sydd â chyfrifoldebau penodol; mae enghraifft o ddod â data at ei gilydd mewn fformat a oedd yn ddefnyddiol i bob athro i'w gweld yn rhesymeg dosbarth A yr ysgol, sy'n cael ei thrafod o dan faes 3. Roedd y dangosfwrdd yn cadw llawer o wybodaeth a oedd yn cael ei chasglu'n rheolaidd (e.e. meysydd gwaith ysgol yr oedd angen eu hadolygu; darpariaeth yr oedd angen ei gwella, ei haddasu neu ei dileu; presenoldeb; cyflawniadau; darpariaethau lles sydd wedi cael eu nodi). Roedd yn cynnwys diagram radar a oedd yn dwyn ynghyd yr holl ddata olrhain a oedd ar gael yn yr ysgol. Nod yr adnodd oedd dod â data at ei gilydd a'i gwestiynu o ran lefelau perfformiad ar draws gwahanol grwpiau nodweddiadol, er enghraifft, cPYD, rhywedd, Mwy Galluog a Thalentog (MAT), plant sy'n derbyn gofal (LAC neu CLA). Roedd eu cyngor i ysgolion eraill a oedd yn dymuno gwneud yr un peth yn cynnwys:

- Datblygu a mireinio pa ddata sy'n cael ei gasglu a sut wrth iddo gael ei ddefnyddio

- Addasu sut rydych yn dadansoddi data a bod yn barod i ddysgu ac ymateb i'r hyn sy'n gweithio a'r hyn nad yw'n gweithio
- Ei wneud yn hawdd ei ddefnyddio ac yn hawdd ei ddefnyddio fel pwynt canolog i gael gafael ar yr holl ddata olrhain
- Deall bod llwyddiant yn dibynnu'n rhannol ar eraill yn ychwanegu eu data olrhain; cyflwyno prosesau i sicrhau bod hyn bob amser yn digwydd yn gywir ac yn brydlon
- Mae gan rywfaint o ddata oes silff ac mae angen ei gasglu'n aml; roeddent wedi canfod bod angen casglu rhywfaint o ddata, a oedd yn cael ei gasglu'n flynyddol, bob tymor er mwyn sicrhau bod yr adroddiadau'n gyfredol

Dylai unrhyw ysgol sy'n ystyried gweithredu offeryn tebyg hefyd roi sylw i unrhyw ofynion GDPR.

3.4 Gweithio i sicrhau ymrwymiad i'r WSAEMWB ar draws cymuned yr ysgol

Mae ymrwymiad staff yn bwysig i lwyddiant WSAEMWB a dylai datblygu strategaethau i helpu i gyflawni hyn fod yn rhan o gynllunio WSAEMWB. Amlinellir rhai ystyriaethau allweddol ar gyfer ysgolion sy'n dechrau ar y daith isod. Yn sail i hyn mae pwysigrwydd gwrando ar lais y staff, fel y trafodwyd yn adran 4 yr adroddiad.

Gall datblygu a darparu WSAEMWB olygu llawer o newid ac mae rheoli'r newid hwnnw'n allweddol i lwyddiant. Mae sicrhau ymrwymiad staff i'r WSAEMWB yn gofyn am sensitifrwydd i'r ffaith bod y gweithlu addysg yng Nghymru wedi bod drwy newid sylweddol a pharhaus dros y blynyddoedd diwethaf a thynnodd ysgolion sylw at y ffaith y dylid ystyried yn ofalus yr effaith ar les staff o fynd drwy'r broses o weithredu WSAEMWB.

Mae cefnogi staff drwy ddatblygu a gweithredu WSAEMWB yn bwysig Efallai eu bod yn poeni'n arbennig y gallai ychwanegu at lwyth gwaith sydd eisoes yn llawn. Mae angen i staff fod â hyder yn eu dealltwriaeth eu hunain o'r WSAEMWB ac mewn cyflawni'r holl weithgarwch ynddo. Mae hyn yn dechrau drwy sicrhau bod yr Uwch Dîm Arwain a thîm arwain WSAEMWB yn hyderus; gall cymorth allanol gan gydlynwyr ac arbenigwyr eraill helpu yma. Dylai arweinwyr fabwysiadu strategaethau i fynd i'r afael â'r ffaith y bydd WSAEMWB yn ychwanegu llwyth gwaith newydd a sicrhau nad yw hyn yn cael effaith niweidiol gyffredinol ar lwyth gwaith.

Yn gyffredinol, mae gweithredu dull ysgol gyfan yn cynnwys addasiadau i arferion presennol, ac felly mae rheoli newid yn effeithiol yn rhan bwysig o'r broses. Wrth gynllunio'r gweithredu, mae'n ddefnyddiol cydnabod y rhaglen ddiwygio sylweddol y mae'r gweithlu addysg yng Nghymru wedi'i llywio yn ystod y blynyddoedd diwethaf. Dylai cyflwyno dull ysgol gyfan gyd-fynd â blaenoriaethau cyfredol a chael ei strwythuro mewn ffordd sy'n cefnogi lles staff.

Yn ystod y camau cynnar, efallai y bydd angen gwybodaeth glir ar staff am yr hyn y mae'r dull ysgol gyfan yn ei gynnwys a sut y bydd yn integreiddio â chyfrifoldebau presennol. Gall darparu cymorth priodol helpu staff i ddatblygu hyder yn eu dealltwriaeth o'r dull ysgol gyfan ac wrth ddarparu gweithgarwch cysylltiedig. Mae sicrhau bod gan yr Uwch Dîm Arwain a thîm arwain WSA sylfaen gref o wybodaeth yn gam cyntaf hanfodol, a gall arweiniad allanol gan gydlynwyr neu arbenigwyr eraill fod yn werthfawr.

Dylai timau arwain hefyd ystyried goblygiadau gwaith sy'n gysylltiedig ag WSA i lwyth gwaith staff a chynllunio yn unol â hynny. Gall sefydlu disgwyliadau cymesur a graddol helpu i sicrhau bod modd rheoli cyflwyno WSA ac nad yw'n arwain at gynnydd cyffredinol mewn pwysau llwyth gwaith.

Efallai na fydd yn bosibl sicrhau ymgysylltiad pob aelod o staff ar unwaith. Fodd bynnag, mae datblygu cymorth eang ar draws y gweithlu yn bwysig ar gyfer ymgorffori'r dull ysgol gyfan a dylanwadu ar ddiwylliant ysgolion. Wrth i ddealltwriaeth a hyder gynyddu, gall staff sy'n ymwneud â'r dull chwarae rhan adeiladol yn y gwaith o gefnogi ac annog cydweithwyr. Gall cynyddu mas critigol o gefnogaeth helpu i gynyddu cyfranogiad dros amser.

Mae cyfleu gweledigaeth WSAEMWB yn glir i holl aelodau'r gymuned yn bwysig. Mae angen i negeseuon ynghylch lles fod yn glir, yn gryf ac yn gyson. Gall ymarfer fel defnyddio micro-sgriptiau helpu i sicrhau cysondeb negeseuon mewn ysgolion. Mae cyfathrebu hefyd yn cynnwys cefnogi staff i ddeall pwysigrwydd WSAEMWB, ei fanteision a sut mae'n cysylltu â dysgu. Er bod gweithredu WSAEMWB yn ofyniad statudol, dywedodd ysgolion fod rhai staff yn dal i boeni y gofynnir i ysgolion ddatrys materion cymdeithasol yn hytrach na chanolbwyntio ar addysgu. Mae'n bwysig helpu staff i ddeall y dull ysgol gyfan a chael dealltwriaeth gyfannol o iechyd sy'n egluro pam mae iechyd a lles da yn arwain at ganlyniadau addysgol cadarnhaol i bob aelod o gymuned yr ysgol. Wrth gyflwyno gweithgaredd newydd, gall helpu staff i'w weld ar waith ac i weld ei effaith hefyd wella'r broses o ymrwymo i'r syniad.

Mae cyfathrebu clir yn cynnwys defnyddio dulliau cyfathrebu sy'n cael eu ffafrio gan aelodau o gymuned yr ysgol (e.e. cyfryngau cymdeithasol penodol, e-bost, llwyfannau pwrpasol). Mae hefyd yn cynnwys defnyddio iaith a fformatau priodol. Mae ysgolion yn gwybod beth yw'r ffordd orau o gyfathrebu â'u dysgwyr a'u teuluoedd ac os nad ydynt yn siŵr, dylent gael gwybod. O'r cychwyn cyntaf, mae angen meddwl yn ofalus am negeseuon sy'n ymwneud â gweithgareddau lles.

3.4.1 Enghraifft o ymarfer: rheoli newid

Mae Ysgol A wedi cael llawer o lwyddiant wrth newid diwylliant. Er eu bod wedi gwneud llawer o newidiadau dros amser, roeddent yn awgrymu mai'r peth gorau yw newid un peth ar y tro yn hytrach na llawer o bethau ar unwaith. Gan ddefnyddio model rheoli newid Kotter, dywedon nhw fod hyn wedi caniatáu iddyn nhw werthu syniad, cael cefnogaeth a chyflwyno'r newid ac yna sicrhau ei fod yn gweithio cyn symud ymlaen. Os yw ysgolion yn cael trafferth ymgysylltu â staff, gallai'r arfer hwn helpu oherwydd bod yr ysgol wedi adrodd bod pob llwyddiant yn gwneud staff yn fwy hyderus y bydd y newid nesaf yn gweithio. Roedd uwch arweinydd mewn ysgol wahanol, ysgol B, yn

cefnogi safbwynt tebyg, gan adrodd bod cysondeb yn allweddol i newid llwyddiannus, gan ddweud, "rwyf ti'n meddwl y byddi di'n gallu gwneud rhywbeth am gyfnod o amser, ond os nad yw cysondeb yn bodoli dros gyfnod hirach o lawer, yna ni fydd yn llwyddo".

3.4.2 Enghraifft o ymarfer: mynd â staff ar daith WSAEMWB

Roedd rhan o ymarfer WSAEMWB ysgolion L a T yn cynnwys mabwysiadu model masnachol yn seiliedig ar amser cylch. Roedd gan y model ethos a strwythur a oedd yn canolbwyntio ar deulu, perthyn a chysylltedd. Roedd yn cynnwys sesiwn tua 25 i 30 munud ar ddechrau'r diwrnod, a thua 10 i 15 munud ar ddiwedd y dydd, a oedd yn rhoi lle a chyfle i ddysgwyr siarad a rhannu eu teimladau â'i gilydd, yn ogystal â chlywed ac ymateb i deimladau pobl eraill.

Roedd staff wedi treulio llawer o amser yn addasu'r model i'w hysgol eu hunain gan ddefnyddio eu dull myfyriol sy'n seiliedig ar dystiolaeth a drafodwyd yn gynharach. Cynlluniwyd y pynciau a drafodwyd yn y sesiynau ar gyfer pob dosbarth ymlaen llaw ac fe'u cynlluniwyd i gyd-fynd â phynciau'r cwricwlwm; cynlluniwyd hyn ar lefel ysgol. Roedd gan y model hyblygrwydd hefyd i ymateb i anghenion lles; roedd y sesiynau'n gyfle i ddysgwyr rannu unrhyw bryderon neu bynciau eu hunain, ac i athrawon wrando ac arsylwi ar eu dosbarth, a dyfnhau perthnasoedd. Roedd y sesiynau hyn hefyd yn bwydo'n ôl i'r cwricwlwm ysgol. Er bod yr ysgol wedi addasu'r model i'w hanghenion, roeddent yn teimlo bod angen gwelliannau o hyd.

Myfyriodd y tîm arwain ar y ffaith bod dod â staff ar y daith hon wedi bod yn anodd a bod adegau chwithig wedi bod ar hyd y ffordd. Yn ddealladwy, roedd staff sydd eisoes â llwyth gwaith llawn, mewn sector sydd wedi profi newidiadau deddfwriaethol, cwricwlwm a system sylweddol iawn ers cyhoeddi'r WSAEMWB yn amheus o'r hyn a all fod yn fwy o waith. Er bod heriau wedi codi, maen nhw wedi dysgu o'r rhain.

Er bod yr Uwch Dîm Arwain yn gallu gweld manteision y model, roeddent am i bob aelod o staff ei weld drostynt eu hunain. Aeth yr holl staff i ymweld ag ysgol a oedd eisoes wedi gwreiddio'r arfer, i'w weld ar waith ac i weld ei fanteision. Yn dilyn yr ymweliad, fe wnaethon nhw lunio gweithgor a oedd yn cynnwys staff o'r tu allan i'r Uwch Dîm Arwain a siarad am sut gallen nhw addasu'r model i'w dosbarthiadau mwy, penderfynu beth roedden nhw ei eisiau ohono a phenderfynu sut i gyrraedd lle roedden nhw eisiau mynd.

Fel y trafodwyd yn gynharach yn yr adran hon, dywedodd yr Uwch Dîm Arwain, wrth fabwysiadu diwylliant newydd, ei fod weithiau'n ymwneud ag 'eistedd mewn anghysur'; nid yw popeth yn mynd i fod yn llinol ac yn hawdd, a dywedon nhw fod y broses ar gyfer yr ysgolion "wedi bod yn anwastad". Ar ben hynny, gwelsant fod amser yn her gyson, yn enwedig wrth geisio datblygu, mireinio a gwreiddio diwylliant newydd. Fodd bynnag, roedd yna gamau yr oedd yr ysgolion wedi'u cymryd i hwyluso'r broses, gan gynnwys creu gweithgor; cynnwys yr holl staff yn y broses; cyflwyno'r theori/rheswm dros newid i staff; a rhoi amser i staff ddysgu, cydweithio a meddwl (e.e. yn ystod HMS). Roedd hi'n amlwg, wrth i'r staff ddechrau teimlo'n frwdfrydig, eu

bod yn ennyn brwdfrydedd aelodau eraill o staff nes cyrraedd lefel gritigol o ymgysylltu â staff.

3.5 Cefnogi dysgwyr a theuluoedd i reoli gorbryder

Nododd ysgolion fod gorbryder yn deillio o amrywiaeth eang o ffynonellau, llawer ohonynt y tu allan i fywyd ysgol, er bod y canlyniadau'n aml yn cael eu teimlo o fewn amgylchedd yr ysgol. Er bod rhywfaint o orbryder yn uniongyrchol gysylltiedig ag addysg, mae llawer yn deillio o bwysau cymdeithasol ehangach ar ddysgwyr a'u teuluoedd. Dywedodd ysgolion fod lefelau cynyddol o orbryder mewn cymdeithas yn cyfrannu at fwy o absenoldeb disgyblion, sy'n cael ei sbarduno gan orbryder dysgwyr a rhieni. Mewn ymateb, mae llawer o ysgolion yn edrych ar ffyrdd o gefnogi dysgwyr sy'n profi gorbryder, sydd weithiau'n cynnwys adnabod a mynd i'r afael â gorbryder rhieni hefyd. Disgrifiodd un ysgol sut roedd cydweithio â'u hawdurdod lleol a gweithwyr meddygol proffesiynol wedi eu helpu i ddatblygu strategaethau i gefnogi dysgwyr gorbryderus a gwella presenoldeb yn yr ysgol. Roedd strategaethau i ddelio â gorbryder dysgwyr o ddydd i ddydd yn cynnwys cymryd amser i ffwrdd pan oedd angen ac yna ailymuno â'r dosbarth pan oeddent yn teimlo'n barod. Roedd y cymorth i ddysgwyr ar yr adegau hyn yn cynnwys:

- Man tawel
- Clustogau clyd
- Cornel darllen
- Ardal oer
- Goleuadau isel

Ers Covid, mae llawer o ysgolion wedi nodi cynnydd mewn gorbryder dysgwyr a rhieni ynghylch arholiadau ac amharodrzydd i eistedd mewn neuaddau arholiad cyhoeddus. Roedd rhai ysgolion yn edrych ar ffyrdd o helpu i reoli'r gorbryder hwn. Roedd Ysgol M yn ysgol uwchradd a oedd wedi mabwysiadu'r defnydd o amser cylch ar gyfer dysgwyr iau. Ar ôl sylwi ar lawer o ddysgwyr yn cael trafferth gyda gorbryder ynghylch arholiadau llafar, ar adeg yr ymchwil roeddent yn monitro i weld a oedd gan ddysgwyr a oedd wedi dilyn y dull amser cylch ym Mlynnyddoedd 7 ac 8 fwy o hyder mewn arholiadau llafar yn y pen draw. Rhoddodd Ysgol A enghraifft ddiddorol o ymarfer i helpu i fynd i'r afael â gorbryder ynghylch arholiadau.

3.5.1 Enghraifft o ymarfer: mynd i'r afael â gorbryder ynghylch arholiadau

Roedd Ysgol A wedi canfod bod cynnydd mewn amharodrzydd dysgwyr i fynd i neuaddau arholiad yn heriol o ran darparu ar gyfer hynny yn logistaidd ac yn ariannol. Wrth weithio gyda dysgwyr yr oedd angen addasiadau rhesymol arnynt, un o'u prif ddatblygiadau lles arloesol oedd ceisio mynd i'r afael â gorbryder ynghylch arholiadau drwy gyflwyno pythefnos asesu.

Yn ystod y pythefnos diwethaf cyn y Nadolig, daeth yr ysgol oddi ar amserlen (1) o ddydd Mercher i ddydd Gwener yn yr wythnos olaf ond un a (2) o ddydd Llun i ddydd Mercher yn yr wythnos olaf. Mabwysiadwyd dull addysgu fertigol

Ile cymysgwyd blynyddoedd 7 i 13 gyda'i gilydd mewn gwahanol ystafelloedd dosbarth, gan gynnal sesiynau adolygu ac asesu dan oruchwyliaeth. Yr effaith oedd bod gan bob ystafell ddosbarth gymysgedd o ddysgwyr o wahanol oedran yn gweithio ochr yn ochr o dan amodau arholiad, naill ai'n adolygu neu'n gwneud asesiadau pwnc ar unrhyw un adeg. Fel rhan o'r ymarfer ar gyfer y ddwy wythnos yma, rhannodd staff strategaethau ar gyfer adolygu a rheoli straen gyda dysgwyr. Roedd staff hefyd yn marcio asesiadau yn ystod y sesiynau i leihau eu llwyth gwaith marcio y tu allan i oriau a helpu i sicrhau eu bod yn cael gwyliau Nadolig llawn. Oherwydd ei bod yn amser hir i eistedd yn dawel bob dydd, roedd staff cymorth wrth law i gadw llygad ar ddysgwyr.

Dilynwyd y pythefnos asesu gan 2 ddiwrnod HMS fel bod dysgwyr yn gorffen 2 ddiwrnod ynghynt ar gyfer y Nadolig. Roedd staff yn gweithio gartref am 1 diwrnod a'r ail ddiwrnod fel gwyliau gan fod yr HMS wedi cael ei ddarparu drwy sesiynau min nos. Ar ddiwrnod olaf y cyfnod asesu, roedd dysgwyr yn cael gwisgo siwmperi Nadolig ac weithiau'n cael cwci o fecws yr ysgol. Cafodd y dysgwyr eu canlyniadau ddechrau mis Ionawr, ar ddiwrnod canlyniadau asesiad.

I ddechrau, wrth weithredu pythefnos asesu, roedd yn rhaid i'r ysgol leddfu pryderon rhai rhieni ond dywedodd fod llawer o aelodau o gymuned yr ysgol (staff, dysgwyr a rhieni) wedi gweld y manteision. Roedd yr ymarfer yn helpu i normaleiddio arferion arholiad ac roedd dysgwyr yn dod i arfer ag ymddygiad arholiadau o flwyddyn 7 ymlaen. Roedd presenoldeb wedi cynyddu yn ystod pythefnos yr asesiad ac roeddent yn dweud bod angen trefniadau arbennig ar gyfer arholiadau ar lai o ddysgwyr.

Mewn ysgol arall (ysgol M) roeddent wedi sylwi bod mwy o fyfyrwyr yn pryderu ynghylch sefyll arholiadau llafar Cymraeg/Saesneg ac nad oedd rhai dysgwyr yn dod i'r ysgol oherwydd diffyg hyder cyffredinol yn eu sgiliau cyfathrebu llafar. Roedd yr ysgol wedi cyflwyno amser cylch ym mlynnyddoedd 7 ac 8, fel y disgrifir isod, lle cawsant gyfle wythnosol i siarad yn rhydd a chyfle i siarad o flaen eu dosbarth. Wrth i'r garfan amser cylch gyntaf symud ymlaen drwy'r ysgol, roedd staff yn bwriadu asesu a oedd y profiad hwn o siarad yn ystod amser cylch hefyd wedi cynyddu hyder dysgwyr o ran arholiadau llafar.

3.6 Helpu dysgwyr i fynegi a rheoli eu teimladau

Defnyddiwyd amrywiaeth o arferion i helpu dysgwyr i fynegi a rheoli eu teimladau. Mae'n bwysig bod dysgwyr yn gallu nodi a rhannu eu teimladau, ac o'r herwydd mae'r dulliau hyn yn rhan bwysig o WSAEMWB. Mae'r enghreifftiau o ymarfer isod yn rhoi ystod o arferion y gallai ysgolion ystyried eu defnyddio.

Dywedodd rhai ysgolion fod defnyddio anifeiliaid, cŵn gan amlaf, wedi cael effaith gadarnhaol ar deimladau dysgwyr. Pan fydd ysgolion yn defnyddio anifeiliaid, dylid asesu risg effeithiau posibl ar iechyd a diogelwch a rhaid bod yn ofalus gyda dysgwyr sy'n teimlo bod rhyngweithio ag anifeiliaid yn anghyfforddus. Yn ogystal â chŵn, defnyddiodd ysgolion L a T gysylltiadau staff i ddod â gwahanol anifeiliaid i'r ysgol. Roedd hyn yn cynnwys deor wyau

yn gywion, a oedd bellach wedi tyfu ac a oedd yn cael eu cadw mewn cwt ieir ac roedd y dysgwyr yn helpu i ofalu amdanynt. Soniodd ysgolion am enghreifftiau o anifeiliaid yn lleihau gorbryder i ddysgwyr, er enghraifft:

“Roedd y plentyn hwn [yn fy nosbarth] wedi cael moment o golli rheolaeth ac roedd ar y llawr, a daeth y ci i'r dosbarth a gorwedd ar y llawr wrth ymyl y plentyn hwn, ni wnaeth gyfarth, dim byd, dim ond gorwedd wrth y plentyn hwn a daeth y plentyn ato'i hun yn syth, ac roedd fel pe bai'r ci yn gwybod. Ond fe wnaeth y ci orwedd yno, ac yna eisteddodd y ci wrth ymyl y plentyn hwnnw wrth iddo ei fwytho a'i fwytho. Y foment honno, doedd dim angen dweud dim, roedd y plentyn angen y cysylltiad, nid oedd angen ymgysylltu'n eiriol, dim ond teimlo presenoldeb anifail - roedd yn rhyfeddol, y profiad hwnnw.”

Roedd set arall o arferion yn rhoi'r gallu i ddysgwyr fynegi a rheoli eu hemosiynau. Er enghraifft, mae ysgolion wedi mabwysiadu ffyrdd gwahanol o helpu pob dysgwr (ond yn enwedig dysgwyr iau a'r rhai ag ADY) i rannu eu teimladau. Mae gwahanol ysgolion ac athrawon wedi canfod yr hyn sy'n gweithio ar gyfer eu dosbarthiadau, gan gynnwys:

- Cardiau lluniau emosiwn, weithiau'n cael eu cario ar laniard gan yr athro. Cyfres o ddelweddau oedd y rhain y gallai'r dysgwyr bwyntio atynt i fynegi eu teimladau heb fynegi eu hunain ar lafar
- Gallai dysgwyr fynegi eu hemosiynau drwy roi eu henw mewn eitem, neu ar fwrdd a oedd yn cynrychioli'r ffordd maen nhw'n teimlo (e.e. eu henw ar ffon loli wedi'i gosod yn y cwpan gyda'r emosiwn a oedd yn disgrifio eu teimladau presennol eu hunain orau; tagiau enw wedi'u glynu ar fwrdd yn yr adran wedi'u labelu â'r emosiwn a oedd yn disgrifio orau sut roedd y dysgwr yn teimlo ar hyn o bryd)
- Roedd bocsys pryderon ac angenfilod pryderon yn galluogi dysgwyr i dynnu llun neu ysgrifennu eu pryderon ar ddarn o bapur a'u 'gwaredu' mewn blwch neu degan meddal. Mewn rhai achosion, mae athrawon yn darllen y rhain i ddeall emosiynau dysgwyr. Os bydd ysgolion eraill yn rhoi proses debyg ar waith, rhaid iddynt ystyried sut mae dysgwyr yn cael gwybod beth fydd yn digwydd i'r wybodaeth maen nhw'n ei chyflwyno
- Meinciau lles i hyrwyddo rhyngweithio rhwng dysgwyr; gallai dysgwyr a oedd yn teimlo'n drist neu'n unig, neu a oedd eisiau siarad, eistedd ar y fainc ac anogwyd dysgwyr i siarad ag unrhyw un a oedd yn eistedd ar y fainc

Roedd rhai ysgolion yn darparu teganau ffidlan i ddysgwyr, sy'n wrthrychau cyffwrddol y gellir chwarae â nhw'n dawel i helpu i dawelu dysgwyr a rheoli teimladau, gan wella ymddygiad a'u gallu i ganolbwyntio. Yn ogystal â'r enghreifftiau o ysgol S isod, roedd cerrig pryderon a cheiniogau pryderon yn wrthrychau cyffwrdd a ddefnyddiwyd gan ddysgwyr i chwarae â nhw er mwyn tawelu eu hunain.

3.6.1 Enghraifft: teganau ffidlan

Mewn ymateb i broblemau ymddygiad a chanolbwyntio, roedd ysgol S wedi buddsoddi mewn amrywiaeth o deganau ffidlan tawel (e.e. peli straen bach; 'poppers' (meddyliwch am bapur swigod rwber ar gyfer popio dro ar ôl tro), troellwyr ffidlan i bob dysgwr eu defnyddio os oes angen. Roedd ganddynt hefyd fandiau gwrthiant ar goesau cadair felly gallai plant a oedd yn tueddu i symud eu traed/coesau dro ar ôl tro wneud hynny heb darfu ar eraill na siglo ar gadeiriau). Roedd yna reol na ddylai gweddill y dosbarth allu clywed y teganau ffidlan, felly os yw'r dysgwyr eisiau tapio, maen nhw'n rhoi blanced o dan eu traed neu fat ar y ddesg fel nad ydyn nhw'n tarfu ar eraill. Roedd gan bob dosbarth hefyd ardal les a oedd yn cynnwys teclyn pedlo er mwyn i'r plant allu beicio wrth ddarllen, gan fod yr ysgol wedi dod o hyd i ymchwil sy'n dangos bod hyn yn eu helpu i ganolbwyntio.

3.7 Defnyddio 'grwpiau lles'

Roedd grwpiau lles dysgwyr weithiau'n cael eu defnyddio fel rhan o weithgarwch WSAEMWB. Roedd grwpiau lles yn cael eu galw'n bethau gwahanol, ond daethant i gyd â grwpiau o ddysgwyr at ei gilydd i ymgymryd â gweithgarwch yn ymwneud â lles ac a oedd yn cefnogi'r gwaith o gyflwyno'r WSAEMWB.

Gweithiodd y grwpiau mewn gwahanol ffyrdd, gyda gwahanol ddibenion, fel y dangosir gan yr enghreifftiau isod lle daeth un grŵp â dysgwyr at ei gilydd i helpu i arwain gweithgareddau lles yn yr ysgol tra bod y llall wedi dod â dysgwyr i gefnogi lles y dysgwyr hynny.

Gallai fod yn ddefnyddiol ystyried diben grwpiau lles mewn perthynas â'r WSAEMWB a sicrhau bod y ffyrdd y mae dysgwyr yn dod yn aelodau o grwpiau lles yn briodol i ddiben y grŵp. Er enghraifft, os bydd dysgwyr yn gwirfoddoli i gymryd rhan mewn grwpiau, efallai y bydd gorgynrychiolaeth o ddysgwyr sy'n tueddu i wirfoddoli ac efallai y byddai'n ddefnyddiol dod o hyd i strategaethau i gael cynrychiolaeth ehangach o bob dysgwr, yn enwedig lle mae grwpiau lles yn helpu i benderfynu ar ddulliau ysgol o ymdrin â lles. Mae sicrhau bod gan ddysgwyr gyfrifoldeb yn y grwpiau hyn a bod agendâu grŵp yn cael eu harwain gan ddysgwyr hefyd yn helpu WSAEMWB (e.e. bod llais dysgwyr yn cael ei glywed; yn helpu i ddatblygu annibyniaeth dysgwyr).

3.7.1 Enghreifftiau o ymarfer: grwpiau lles

Yng nghyfnod cynradd ysgol K, cynhaliodd y staff glwb lles. Cyfarfu'r clwb unwaith yr wythnos a gwahoddodd y staff bedwar dysgwr o bob dosbarth i gymryd rhan. Dewiswyd y dysgwyr oherwydd eu bod yn debygol o elwa o weithgaredd clwb lles a oedd yn cynnwys; cyfleoedd i ddysgwyr gymdeithasu, gan gynnwys gyda dysgwyr na fyddent fel arall o bosibl yn rhyngweithio â nhw; amser cylch ar gyfer rhannu teimladau a gweithgareddau fel chwaraeon. Darparwyd lluniaeth i'r dysgwyr hefyd.

Yn ysgol A, roedd y grŵp lles wedi dewis ei hun. Buont yn gweithio gyda'i gilydd i wella sut y gallai dysgwyr gael gafael ar gymorth ar gyfer eu hanghenion lles. Fe wnaethon nhw helpu i wella pethau i fyfyrwyr a chodi ymwybyddiaeth o siarad am deimladau. Roedden nhw'n gwneud yn siŵr bod

y dysgwyr yn gwybod am yr help sydd ar gael drwy bosteri a gwasanaethau. Defnyddiwyd holiaduron ganddynt i ddeall sut y gellid gwella'r gefnogaeth.

3.8 Creu 'lleoedd i rannu' yn ystod y diwrnod ysgol

Mewn rhai ysgolion, roedd gweithgareddau lles i gefnogi'r WSAEMWB yn cynnwys creu 'lleoedd i rannu'. Roedd yr adegau hyn yn ystod y diwrnod ysgol, neu'r cwricwlwm, lle'r oedd dysgwyr yn cael eu hannog i siarad, gwrandao a rhannu eu meddyliau a'u teimladau. Bydd y rhan fwyaf o athrawon yn gyfarwydd â'r syniad o 'amser cylch' fel term generig ar gyfer sesiynau sy'n dod â dysgwyr at ei gilydd i ymgymryd â gweithgaredd dysgu, sy'n gallu cynnwys rhannu teimladau fel rhan o wella llythrennedd cymdeithasol ac emosiynol. Er bod y rhan fwyaf o'r enghreifftiau yn yr ymchwil yn cael eu disgrifio fel amser cylch, roedd un ysgol yn awyddus i bwysleisio bod yr hyn yr oeddent yn ei wneud yn fwy datblygedig nag amser cylch ac nad oedd yn hoffi defnyddio'r term hwnnw. Mewn rhai achosion, defnyddiwyd dealltwriaeth o anghenion lles staff drwy wrando ar ddysgwyr ar yr adegau hyn i gynllunio gweithgarwch lles yn ogystal â datblygu'r cwricwlwm; mae integreiddio WSAEMWB a'r cwricwlwm yn allweddol.

Cyn edrych ar enghreifftiau o ymarfer, mae'n werth nodi, er bod rhai ysgolion yn prynu modelau sy'n seiliedig ar amser cylch, bod llawer o ysgolion yn mabwysiadu dulliau amser cylch heb gost ychwanegol. Er enghraifft, mae lechyd Cyhoeddus Cymru yn darparu adolygiad tystiolaeth o Circle Solutions fel rhan o'u Pecyn Cymorth Beth sy'n Gweithio WSAEMWB ([PHW, 2021](#)) a oedd yn amhendant ynghylch effeithiolrwydd y dull masnachol penodol hwn oherwydd diffyg tystiolaeth ymchwil.

Trafodir y ffordd y mabwysiadodd ysgolion L a T fodel sy'n seiliedig ar amser cylch o gyd-destun uwchradd i gyd-destun cynradd uchod, yn ogystal â'r ffyrdd yr oedd wedi'i gysylltu â'r cwricwlwm a hyd yn oed yn cael ei ddefnyddio i ddatblygu'r cwricwlwm. Wrth arsylwi un o'r sesiynau hyn gyda dysgwyr blwyddyn 6 a oedd wedi mynychu diwrnodau pontio ysgol uwchradd y diwrnod cynt, roedd yn amlwg sut roedd y sesiwn nid yn unig yn caniatáu i'r dysgwyr rannu eu cyffro a'u pryderon ynghylch symud i fyny i'r ysgol uwchradd ond hefyd yn caniatáu i'r athro dosbarth weld sut gallai gwahaniaethau mewn gorbryder sy'n gysylltiedig â phontio effeithio ar ddeinameg bresennol y dosbarth.

Roedd Ysgol M wedi mabwysiadu amser cylch o gyd-destun cynradd i gyd-destun uwchradd. Disgrifir eu profiadau a'u cyngor i ysgolion eraill yn yr enghraifft isod. Mae hyn yn cynnwys manteision amser cylch ond hefyd arsylwad na fydd efallai yn addas i bob dysgwr.

3.8.1 Enghraifft o ymarfer: amser cylch mewn cyd-destun uwchradd

Mae Ysgol M yn ysgol uwchradd gydag ychydig o dan 400 o fyfyrwyr. Roedd adborth o ganlyniadau llais y disgybl a SHRN wedi helpu'r Uwch Dîm Arwain i ddeall bod angen gwella'r berthynas rhwng dysgwyr; roedd llawer o wrthdaro a dadlau. Dywedodd staff hefyd nad oedd ystafelloedd dosbarth yn teimlo'n gydlynol, ac nad oedd yn ymddangos bod dysgwyr yn gweithredu fel cymheiriaid. Fel ysgol uwchradd, roedd staff yn betrus i ddechrau ynghylch

cyflwyno amser cylch, gan ei fod yn aml yn gysylltiedig ag ymarfer ysgol gynradd. Fodd bynnag, ar ôl treialu'r dull gweithredu, roeddent yn teimlo ei fod yn fuddiol.

Ddwy flynedd yn ôl, dechreuodd yr ysgol gyflwyno amser cylch gyda blwyddyn 7. Derbyniodd y staff hyfforddiant gan dîm Ysgolion Iach yr awdurdod lleol. Roedd un athro wedi cael hyfforddiant cynradd ac wedi gweithio yn y sector cynradd o'r blaen. Dechreuon nhw gyda dosbarth yr athro dan sylw ac yna cyflwyno'r ymarfer ar draws blyneddau 7 ac 8.

Dyma rai o fanteision amser cylch yn yr ysgol uwchradd hon:

- Roedd amser cylch yn help mawr i ddysgwyr a oedd yn cael trafferth pontio o'r ysgol gynradd i'r ysgol uwchradd
- Roedd dysgwyr a oedd wedi arfer ag amser cylch yn yr ysgol gynradd yn teimlo ei fod yn rhoi dilyniant iddynt rhwng ysgolion cynradd ac uwchradd
- Er bod rhai aelodau o'r grŵp cylch yn fwy hyderus nag eraill, rhoddodd hyder i lawer o ddysgwyr a'u hannog i siarad â'i gilydd
- Roedd dysgwyr yn teimlo ei fod yn llwyfan da i rannu unrhyw bryderon pan oeddent yn profi llawer o bethau newydd yn yr ysgol uwchradd
- Dywedodd dysgwyr eu bod yn gwerthfawrogi amser cylch i drafod beth oedd yn digwydd y tu allan i'r ysgol yn ogystal ag unrhyw bryderon yn yr ysgol. Er enghraifft, dywedodd un dysgwr fod bwlio ar-lein wedi bod yn bwnc gwasanaeth ysgol yr aethpwyd ar ei drywydd mewn trafodaeth grŵp amser cylch. Roedd hyn yn arbennig o werthfawr iddynt gan fod problemau wedi codi yn yr ysgol
- Dywedodd dysgwyr eu bod yn teimlo bod rhannu profiad, neu glywed profiad yn cael ei rannu, yn gwneud iddynt deimlo nad oeddent ar eu pen eu hunain a bod pobl eraill yn teimlo neu'n profi'r un pethau
- Roedd dysgwyr yn teimlo y gallent ddysgu llawer o brofiad pobl eraill
- Dywedodd dysgwyr eu bod wedi dysgu empathi
- Roedd yn ymddangos bod dysgwyr yn teimlo cysylltiad a'u bod yn ymddiried yn yr amgylchedd, gydag un dysgwr yn dweud, "Roeddwn i wir yn mwynhau amser cylch, roedd yn teimlo fel lle diogel i drafod pethau"

Roedd yr heriau i amser cylch a amlygwyd gan ysgol M yn cynnwys:

- Roedd capasiti staff ac amserlenni yn rhwystro i amser cylch yn yr ysgol. Roedd hyn yn golygu nad oedd dysgwyr yn cymryd rhan mewn amser cylch ar ôl blwyddyn 8 er bod dysgwyr a staff yn teimlo y byddent yn elwa ohono wrth iddynt nesáu at arholiadau
- Roedd dysgwyr yn colli amser cylch ac yn teimlo eu bod wedi colli lle pwysig i rannu. Roeddent yn teimlo bod y ffocws ar les bellach ar iechyd corfforol. Dywedodd rhai dysgwyr y bydden nhw'n dechrau amser cylch eto pe bydden nhw'n gallu

- Nid oedd rhai dysgwyr yn hoffi amser cylch. Er enghraifft, dywedodd un dysgwr ei bod yn well ganddynt drafod pethau 1-i-1 gyda staff oherwydd eu bod yn teimlo nad oedd yn gallu ymddiried mewn rhai pobl yn y grŵp dosbarth
- Gallai agweddau dysgwyr ddylanwadu ar lwyddiant amser cylch

Rhoddodd Ysgol M y cyngor canlynol i ysgolion eraill a oedd eisiau rhoi cynnig ar rywbeth tebyg:

- Dilynwch strwythur. Roedd Ysgol M wedi mabwysiadu dull gweithredu a oedd wedi bod yn ddefnyddiol iddynt. Fodd bynnag, dylid nodi, er bod dulliau masnachol ar gael, bod adolygiad Pecyn Cymorth Beth sy'n Gweithio WSAEMWB lechyd Cyhoeddus Cymru o Circle Solutions wedi nodi bod dulliau amser cylch eisoes yn cael eu cynnal am ddim mewn llawer o ysgolion ledled Cymru
- Byddwch yn barod i ddelio â phynciau eithaf trwm. Er enghraifft, yn y gorffennol roedd dysgwr yn poeni y byddai eu taid yn marw oherwydd ei fod yn sâl
- Os yw rhai dysgwyr yn fwy amharod i siarad, newidiwch y pwnc
- Efallai y bydd rhai pynciau'n rhy sensitif i'w trafod mewn grŵp
- Dyma beth fyddai cyngor dysgwyr i ysgolion eraill: mae'n bwysig bod dysgwyr yn siarad am eu teimladau ac yn cael cyfle i wneud hynny; os nad yw ysgol yn gwneud amser cylch, yna dylent ddal i ddarparu lle i drafod. Mae rhannu emosiynau hefyd yn dod â phobl at ei gilydd nad ydynt efallai yn yr un grwpiau o ffrindiau

3.9 Dylunio gofod ffisegol i gefnogi lles dysgwyr

Trafodir defnyddio gofod ffisegol i gefnogi lles teuluoedd a meithrin perthnasoedd (e.e. ystafelloedd teulu, ystafelloedd cymunedol) ym maes 2 a thrafodir defnyddio gofod ffisegol i gefnogi lles staff (e.e. ystafelloedd staff, ystafelloedd Cynllunio, Paratoi ac Asesu (PPA)) ym maes 3. Fodd bynnag, mae defnyddio gofod ffisegol i gefnogi lles dysgwyr yn rhan o amgylchedd yr ysgol gyfan sy'n cael ei anwybyddu weithiau. Fodd bynnag, roedd rhai ysgolion wedi dylunio gofod ffisegol i gefnogi lles dysgwyr mewn gwahanol ffyrdd.

Er enghraifft, roedd gan ysgol K ystafell synhwyrdd yn y cyfnod cynradd, lle gallai plant ddatgywasgu ond roedd ganddynt hefyd ystafell ddosbarth synhwyrdd i fynd â phlant allan a dysgu'r cwricwlwm prif ffrwd iddynt mewn amgylchedd gwahanol. Gallai'r dysgwyr fynd yn ôl i'r ystafell ddosbarth brif ffrwd pan oedden nhw'n barod.

Dywedodd dysgwyr lefel uwchradd yn ysgol K hefyd fod ystafelloedd y gallent fynd iddynt pe baent yn cael eiliad wan. Roedd y dysgwyr yn teimlo bod rhywle lle gallai'r disgyblion reoli eu hemosiynau yn ddefnyddiol, gydag un yn dweud "os ydych chi'n teimlo ychydig yn isel ar y diwrnod hwnnw, gallwch chi fynd i eistedd yn yr ystafell am awr neu ddwy efallai i dawelu eich hun neu gael chwa fach o awyr iach ac yna, wyddoch chi, mae hynny weithiau wir yn

golygu llawer i bobl.” Roedd gan Ysgol B le pwrpasol lle gallai dysgwyr gofrestru bob bore ac ar ddiwedd y dydd neu os oedd angen iddynt wneud hynny yn ystod y dydd. Gallai dysgwyr atgyfeirio eu hunain neu gael eu hatgyfeirio gan staff. Yn ystod y cyfnod pontio, nodwyd dysgwyr blwyddyn 6 a allai elwa o gael eu atgyfeirio i'r man hwn pan fyddant yn cyrraedd yr ysgol.

Roedd gan rai ysgolion syniadau estynedig o ofod tawelach drwy'r ysgol, gan gymryd amser i greu mannau tawel a chynhyrchiol gan ddefnyddio:

- Goleuadau (e.e. golau isel; golau naturiol)
- Cerddoriaeth
- Deunyddiau naturiol (e.e. llawer o bren; planhigion)
- Amrywio waliau (e.e. lliwiau yma a thraw, lluniau)
- Mae Ysgol L yn defnyddio ffaniau oeri, ar gyfer dysgwyr ifanc ag ADHD sy'n teimlo bod y gwres yn anghyfforddus ac yn tynnu eu sylw.

3.9.1 Enghraifft o ymarfer: creu amgylchedd tawel

Mewn ymateb i bryderon gan rieni ac ymchwil i effaith treulio gormod o amser o flaen sgrin ar les a chwsgr plant, roedd ysgol S yn mynd i'r afael ag agweddau negyddol diddyfniad golau glas drwy leihau amser o flaen sgrin yn yr ystafell ddosbarth hefyd, gydag un aelod o staff yn dweud, “Os nad oes angen y sgrin, nid yw'n cael ei defnyddio. Dydy'r golau yn yr ystafelloedd dosbarth ddim ymlaen neu os oes ei angen mewn misoedd tywyllach dim ond hanner y goleuadau sy'n cael eu rhoi ymlaen. Mae'r dysgwyr yn dod i arfer yn gyflym iawn.” Teimlai'r staff fod yr awyrgylch yn yr ystafell ddosbarth yn dawelach ar y cyfan ac yn fwy cynhyrchiol gyda'r newidiadau hyn. Roedd staff addysgu yn ysgol S hefyd yn defnyddio sŵn cefndir neu gerddoriaeth yn rheolaidd, a oedd yn cael ei chwarae ar lefel isel yn yr ystafell ddosbarth. Dywedasant fod y gerddoriaeth a chwaraewyd ganddynt wedi'i chynllunio'n benodol ar gyfer dysgwyr ag ADHD. Roedd yn hyrwyddo awyrgylch tawel, a dywedodd athrawon fod plant yn cymedroli eu lleisiau mewn ymateb a bod llai o sŵn yn gyffredinol.

4. Maes ymarfer 2: Meithrin cysylltiadau ar draws y gymuned ysgol gyfan

4.1 Cyflwyniad

Mae meithrin perthnasoedd cryf o ansawdd rhwng staff, dysgwyr, teuluoedd a, lle bo'n bosibl, y gymuned ehangach wrth galon WSAEMWB llwyddiannus. Os yw ysgolion yn cymryd amser i feithrin perthnasoedd cryf, gall fod yn ddefnyddiol am sawl rheswm gan gynnwys: helpu i greu ymddiriedaeth, empathi ac ymdeimlad o berthyn; helpu i gynhyrchu amgylcheddau ysgol a chartref sy'n cefnogi pob aelod o gymuned yr ysgol; a chefnogi'r gweithgaredd sydd ei angen i ddarparu WSAEMWB yn llwyddiannus.

Mae'r enghreifftiau yn yr adran hon yn cynnwys ymarfer yr adroddodd ysgolion ei fod yn ddefnyddiol ar gyfer meithrin perthnasoedd ysgol-dysgwr a pherthnasoedd ysgol-cartref. Efallai y bydd ysgolion hefyd am ystyried perthnasoedd staff-staff a dysgwyr-cartref yn ogystal ag ymgysylltu â'r gymuned ehangach.

Crynodeb o'r ymarfer fesyl thema sy'n cael sylw ym maes 2

4.1.1 Make connections with learners

- Gall cael staff ar giât yr ysgol ar ddechrau a diwedd y dydd mewn ysgolion uwchradd yn ogystal ag ysgolion cynradd helpu i feithrin cysylltiadau â dysgwyr
- Gall cael staff ar ddrysau ystafell ddosbarth i groesawu dysgwyr i wersi helpu i feithrin cysylltiadau â dysgwyr
- Annog a gwrandio ar lais y disgybl gan ddefnyddio dulliau priodol; ystyried a gweithredu ar yr hyn sy'n cael ei ddweud a chyfleu'r ymateb yn glir
- Gall arolygon dysgwyr helpu i ddeall safbwyntiau dysgwyr; gellir defnyddio canlyniadau i fynd i'r afael â materion mewn gwahanol ffyrdd gan gynnwys datblygu cwricwlwm
- Gellir creu ffurflenni cyswllt digidol a phapur i alluogi dysgwyr i roi gwybod i staff am bryderon y dylid ymateb iddynt mewn modd priodol ac amserol
- Gall cyfyngiadau ar ffonau symudol wella rhyngweithio, ond dylid ystyried y ffordd orau o'u rhoi ar waith mewn unrhyw ysgol benodol

4.1.2 Canolbwyntio ar bontio o'r ysgol gynradd i'r ysgol uwchradd

- Canolbwyntio ar bontio fel cyfnod pan ddylai lles dysgwyr a theuluoedd fod yn ffocws (e.e. rheoli gorbryder)
- Gwrandio ar bryderon dysgwyr a rhieni ac ymateb iddynt
- Lle bo'n bosibl, meithrin cydberthnasau rhwng dysgwyr cyn ac ar ôl iddynt bontio i'r ysgol uwchradd
- Dylai trefniadau rhannu data sicrhau bod yr holl ddarpariaeth sydd ar waith ar gyfer pob dysgwr yn yr ysgol gynradd yn cael ei deall

- Gall darparu gweithgaredd pontio gwell fod o fudd i rai dysgwyr

4.1.3 Creu cysylltiadau â theuluoedd

- Gall meithrin perthnasoedd fod yn anodd a gall gymryd amser, amynedd ac mae ysgolion yn disgrifio'r angen i fod yn bresenoldeb cyson. Mae hyn yn arbennig o wir wrth weithio gyda theuluoedd sy'n teimlo eu bod wedi ymddieithrio ac wedi datgysylltu oddi wrth yr ysgol, weithiau dros nifer o genedlaethau
- Mae angen i ysgolion fod yn glir am y rhesymau dros ymgysylltu â'r gymuned a'i berthynas â'r WSAEMWB; mae bod yn glir amdano yn helpu i'w egluro i eraill
- Archwilio ystod o ddulliau cyfathrebu a defnyddio'r rhai mwyaf priodol i deuluoedd
- Annog a gwrandao ar lais y teulu gan ddefnyddio dulliau priodol; ystyried a gweithredu ar yr hyn sy'n cael ei ddweud a chyfleu'r ymateb yn glir
- Dod o hyd i ffyrdd o ymgysylltu â'r rheini sy'n anoddach ymgysylltu â nhw (e.e. boreau coffi; cymorth ymarferol; cyfeirio; cyrsiau sgiliau)
- Mae Swyddogion Ymgysylltu â Theuluoedd (FEO) yn fuddiol i ymgysylltu â theuluoedd. Lle nad oes gan ysgolion y rhain, rhaid i'r angen i staff eraill ymgymryd â'r rôl hon gael ei gefnogi gan arweinyddiaeth

4.1.4 Gall darparu cymorth ychwanegol gyda bwyd helpu i gefnogi lles a meithrin perthnasoedd

- Gall dod o hyd i ffyrdd o ddarparu cymorth ychwanegol gyda bwyd i ddysgwyr a theuluoedd helpu i greu diwylliant ysgol sy'n cefnogi lles dysgwyr a theuluoedd

4.1.5 Creu cysylltiadau â'r gymuned ehangach

- Mae dulliau ysgol gyfan yn gweithio ar draws cymuned yr ysgol gyfan y gellir eu diffinio fel pawb y mae ysgol yn ymgysylltu â nhw i gefnogi dysgwyr
- Mae cymuned yr ysgol gyfan yn cynnwys dysgwyr, teuluoedd a staff, gwasanaethau proffesiynol ac arbenigol (e.e. CAMHS) ac aelodau eraill o'r gymuned leol (e.e. elusennau, busnesau, aelodau o'r gymuned leol)
- Gall creu cysylltiadau ar draws yr holl aelodau hyn yng nghymuned yr ysgol fod yn ddefnyddiol

4.2 Creu cysylltiadau â dysgwyr

Mae meithrin perthynas â dysgwyr yn bwysig er mwyn helpu i greu ymdeimlad o berthyn. Diffinnir perthyn gan lechyd Cyhoeddus Cymru fel "teimlo ymlyniad emosiynol i'r ysgol. Mae'n cynnwys teimlo fy mod yn cael fy nerbyn, fy mharchu, fy nghynnwys a fy mod yn cael fy nghefnogi," (PHW 2024:4).

Awgrymodd yr ymchwil fod teimlo'n gyfforddus yn yr ysgol ac ymddiried yn y bobl yn yr ysgol hefyd yn bwysig i ymdeimlad o berthyn. Mae'r adran hon yn adrodd ar y gwahanol fathau o ymarfer a ddefnyddiodd ysgolion i helpu i wneud cysylltiadau â dysgwyr.

Soniodd rhai ysgolion am bwysigrwydd cael staff yn sefyll wrth y drws i groesawu dysgwyr ar ddechrau pob gwers; yn rhannol, roedd hyn yn helpu i feithrin cysylltiadau â dysgwyr.

Fodd bynnag, arfer a grybwyllwyd amlaf oedd ysgolion cynradd yn datblygu perthynas â dysgwyr a'u teuluoedd drwy gael gwahanol gyfuniadau o uwch arweinwyr a staff ystafell ddosbarth ar giât yr ysgol ar naill ben y diwrnod ysgol a'r llall. Tynnodd ysgolion S, L, T yn ogystal â chyfnod cynradd ysgol K sylw at hyn fel rhan bwysig o ddod i adnabod eu cymuned, meithrin ymddiriedaeth a dyfnhau cysylltiad. Roedd y rhyngweithio cynnar hwn yn ystod y dydd hefyd yn rhoi cyfle i staff greu ymyriadau cynnar, gan sylwi pryd y gallai rhywbeth fod ar goll gyda dysgwr drwy arsylwi. Roedd hefyd yn tynnu sylw at absenoldebau ac yn rhoi cyfle i staff gysylltu â'r holl ddysgwyr, gan gynnwys y rheini sy'n cael eu hystyried yn agored i niwed. Er ei fod yn cael ei ddisgrifio fel arfer cyffredin mewn ysgolion cynradd, awgrymwyd efallai na fydd yn digwydd ym mhob ysgol gynradd ac mae'n sicr yn llawer llai cyffredin mewn ysgolion uwchradd. Roedd Ysgol K, ysgol pob oed, wedi dechrau rhoi staff ar y giât yn eu cyfnod uwchradd i atgynhyrchu ei defnyddioldeb yn eu cyfnod cynradd, fel y disgrifir yn yr enghraifft isod; dyma enghraifft o sut y gellir trosglwyddo ymarfer rhwng ysgolion cynradd ac uwchradd.

Mae gwrando ar ddysgwyr yn bwysig er mwyn meithrin cydberthnasau rhwng dysgwyr a'r ysgol. Gydag ymrwymiad Cymru i Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP), mae llais y disgybl yn sylfaenol ac eisoes wedi'i integreiddio i arferion ysgolion Cymru (e.e. cynghorau ysgol). Fodd bynnag, mae cynghorau ysgol yn aml yn hunanddethol ac mewn gweithdai nodwyd y dylid ystyried strategaethau i sicrhau cynrychiolaeth ehangach o'r boblogaeth dysgwyr lle defnyddir y rhain. Yn yr un modd â strategaethau ar gyfer gwrando ar lais rhieni a staff, roedd dulliau llwyddiannus o wrando ar ddysgwyr yn aml yn cynnwys yr elfennau hyn:

- Gadael i ddysgwyr fynegi eu meddyliau a'u pryderon gan ddefnyddio dulliau sy'n briodol i'r ysgol ac unigolion (rhai wedi'u cymell, rhai heb eu cymell)
- Ystyried a gweithredu ar yr hyn y mae dysgwyr yn ei ddweud
- Cyfleu ymateb yr ysgol yn glir a defnyddio dulliau sy'n briodol i'r ysgol a'r gynulleidfa. Dull da yw defnyddio, "dywedoch chi, fe wnaethon ni..." Os yw'r ymateb yn golygu gwrthio'n ôl neu ddweud na, esboniwrch pam

Roedd llawer o ysgolion wedi defnyddio arolygon dysgwyr, naill ai i bob dysgwr neu gyfran ohonynt, i wrando arnynt yn uniongyrchol ac mewn ffordd strwythuredig. Gellid rhannu adborth o arolygon ag aelodau o'r gymuned, gyda staff yn rhoi sylw i feysydd lles lle mae sgoriau isel. Rhoddwyd sylw i'r meysydd hyn yn uniongyrchol gyda dysgwyr, er enghraifft drwy wasanaethau boreol neu wersi arbennig. Yn dibynnu ar y themâu sy'n deillio o'r arolygon, a

oedd hefyd yn cael eu defnyddio weithiau fel meincnod lles, gall ymatebion fod yn gyflym neu gymryd mwy o amser i fynd i'r afael â nhw.

Weithiau, roedd arolygon yn codi materion a oedd yn effeithio ar nifer fach o ddysgwyr, a oedd wedyn yn cael eu cefnogi'n unigol neu mewn grwpiau bach.

Dywedodd rhai ysgolion eu bod yn gwneud addasiadau i'w cwricwlwm mewn ymateb i heriau lles y nodwyd drwy arolygon eu bod yn effeithio ar nifer fawr o ddysgwyr, neu'r gymuned yn gyffredinol. Yn yr adran flaenorol, disgrifiwyd pwysigrwydd gwrandao ar ddysgwyr drwy greu amser yn ystod y dydd i ddysgwyr rannu eu meddyliau a'u teimladau, yn ogystal â'r ffordd y gallai dysgu o'r sesiynau hyn hefyd effeithio ar ddyluniad y cwricwlwm.

Gellir helpu i greu cysylltiadau â dysgwyr hefyd drwy ddefnyddio ffurflenni cyswllt sy'n caniatáu i ddysgwyr gysylltu â staff a rhoi gwybod am unrhyw bryderon. Er enghraifft, roedd ysgol K wedi creu 2 ffurflen cyfathrebu digidol i ddysgwyr eu defnyddio, fel y disgrifir isod.

Mae llawer o ysgolion yn cyflwyno polisïau ffonau symudol, yn rhannol er mwyn gwella'r rhyngweithio rhwng dysgwyr. Dywedodd aelodau o gyngor ysgol y disgyblion yn ysgol K fod y gwaharddiad ar ffonau symudol yn eu hysgol wedi arwain at fwy o rhyngweithio rhwng dysgwyr yn yr ysgol a'r tu allan i'r ysgol. Trafododd Ysgol B gyflwyno gwaharddiad ar ffonau symudol a oedd yn dangos pwysigrwydd nifer o ffactorau a oedd hefyd yn amlwg mewn ysgolion eraill:

- Ymgynghori â'r ysgol gyfan; fel gyda phob arfer a nodir yn yr adroddiad hwn, rhaid addasu gweithgarwch i weddu i bob ysgol, a bydd ymgynghoriad sydd wedi'i gynllunio'n dda yn helpu i ddeall sut i wneud hyn
- Defnyddio canfyddiadau'r ymgynghoriad i nodi a mynd i'r afael â phryderon wrth ddatblygu polisi
- Pwysigrwydd cyfathrebu ynghylch gwaharddiad dros gyfnod rhagarweiniol rhesymol cyn ei roi ar waith
- Cefnogaeth i staff i sicrhau bod polisïau'n cael eu rhoi ar waith yn gyson

4.2.1 Enghraifft o ymarfer: staff 'ar y giât' mewn ysgol uwchradd

Canfu Ysgol K werth dod â'r croeso wrth giât yr ysgol sy'n gysylltiedig â'r ysgol gynradd i'w hysgol uwchradd. Gan sylweddoli bod dod i adnabod dysgwyr yn cymryd amser, roedd arweinwyr dysgwyr agored i niwed yn cyfarch dysgwyr wrth y mynedfeydd amrywiol a ddyrannwyd i wahanol grwpiau blwyddyn bob bore ac, er ei fod yn ddatblygiad newydd yn ddiweddar, roeddent eisoes wedi gweld effaith gadarnhaol ar les, gan ddisgrifio'r fenter fel un amhrisiadwy.

“Gallwch weld y disgyblion, gallwch weld a ydyn nhw'n edrych yn drist, a gallu ymyrryd wedyn yn hytrach na'i fod yn parhau ac mae angen delio ag ef yng nghanol gwers.”

Gan fod y staff yn adnabod y dysgwyr, gallent hefyd sylwi ar iaith y corff, agwedd neu unrhyw beth y gellid ei fwydo i'r tîm pe baent yn synhwyro rhywbeth a allai fod angen sylw. Gallai hyn fod wedi bod yn air cyflym gyda'u hathro wrth ddrws yr ystafell ddosbarth, neu drwy roi neges ar Siartiau Dosbarth i'r tîm ar-alwad a allai gynnig help ar unwaith. Dywedodd staff hefyd eu bod yn gallu sylwi ar unrhyw ddysgwyr absennol yn gynt, gan gadw llygad am y rheini sy'n cael eu hystyried yn agored i niwed.

Roedd croeso'r bore nid yn unig yn gyfle i fynd i'r afael â materion posibl, neu i holi dysgwr pryderus, ond roedd hefyd yn gyfle i ddweud helo a rhannu rhywbeth cadarnhaol neu i gael sgwrs.

Roedd y fenter, a oedd hefyd yn cefnogi pontio o'r ysgol gynradd, i'w gweld yn cael ei chroesawu gan y dysgwyr; dywedodd staff, pe bai'r aelod arferol o staff ar y drws yn absennol, y byddai dysgwyr yn aml yn gofyn ble'r oeddent.

4.2.2 Enghraifft o ymarfer: ffurflenni cyfathrebu i ddysgwyr

Wrth i ddysgwyr symud ymlaen i'r ysgol uwchradd, roedd staff yn ysgol K yn cydnabod bod llai o amser i ddysgwyr gael cyswllt ag aelod o staff a oedd yn eu gweld yn rheolaidd ac a allai sylwi ar broblemau'n gynnar. Yn ogystal â chael staff wrth y giât yn eu cyfnod uwchradd, roedd Ysgol K wedi datblygu ardal bwrpasol ar adran lles ei gwefan, lle gellid cael gafael ar 2 ffurflen.

Enw'r ffurflen gyntaf oedd, 'Hoffwn i fy athro wybod...'. Roedd y ffurflen hon yn caniatáu i ddysgwyr a theuluoedd roi gwybod am unrhyw broblemau cyn i'r diwrnod ysgol ddechrau, gan godi ymwybyddiaeth o ddigwyddiadau fel y gallai cymorth lles fod yn barod i fynd pan fyddai dysgwyr yn cyrraedd. Canfu'r ysgol fod y ffurflen yn cael ei defnyddio mwy yn y cyfnod uwchradd. Roedd yr ysgol wedi cael llwyddiant gyda'r ffurflen hon, gan gynnwys rhoi dysgwyr ar eu radar nad ydynt fel arfer wedi cael eu nodi fel rhai sydd angen cymorth. Er enghraifft, roeddent yn siarad am ddysgwr galluog iawn nad oedd gan staff bryderon amdanynt ac nad oedd yn cael eu hystyried yn agored i niwed ond a oedd wedi dweud rhywbeth gan ddefnyddio'r ffurflen hon a oedd wedi arwain at ymyriad pwysig a hefyd wedi caniatáu i gymorth gael ei roi ar waith pan symudodd y dysgwr ymlaen i'r coleg. Mae'r cyngor i ysgolion eraill ar gyflwyno ffurflen fel hon yn cynnwys:

- Mae ymateb amserol a phriodol i bryderon sy'n cael eu hadrodd yn hanfodol
- Peidiwch â phrynu llwyfannau meddalwedd drud, defnyddiwch feddalwedd am ddim (e.e. MS Forms, Google Sheets)
- Gwnewch yn siŵr bod y ffurflen yn addas ar gyfer eich cynulleidfa; gweithiwch gyda'r dysgwyr i fireinio'r dyluniad. Er enghraifft, roedd y dysgwyr yn teimlo bod y ffurflen yn adnodd gwerthfawr ond roedden nhw'n teimlo y gallai fod yn fwy hygyrch (e.e. wedi'i gosod yn symlach ac yn gliriach gan eu bod yn teimlo y gallai rhywun sydd â nam ar ei olwg ei chael hi'n anodd ei darllen; dylai fersiwn bapur fod ar gael)

Roedd yr ysgol hefyd yn defnyddio llwyfan lle gallai dysgwyr ddweud eu bod yn cael eu bwlio neu'n gweld bwlio. I gefnogi hyn, mae'r staff wedi gorfod gweithio yn erbyn diwylliant lleol yn y gymuned sy'n hyrwyddo 'peidio ag

achwyn ar bobl'. Maen nhw hefyd wedi gorfod gweithio i helpu dysgwyr i ddeall diffiniadau o fwlio (e.e. bydd yr ysgol yn eich cefnogi os ydych chi wedi ffraeo gyda'ch ffrind, ond nid yw hyn o reidrwydd yn fwlio). Roedd y llwyfan hwn hefyd yn ddogfen weithio a allai ddangos pa gamau a gymerwyd ym mhob achos o fwlio, yn ôl yr angen.

4.2.3 Enghraifft o ymarfer: cyflwyno gwaharddiad ar ffonau symudol

“Fe benderfynon ni fod hynny'n rhywbeth roedden ni'n teimlo oedd ei angen ar sail nifer y pwyntiau ffonau symudol a oedd yn dod drwodd, ac adborth gan staff”

Wrth osod y sylfaen ar gyfer polisi ffonau symudol, roedd ysgol B wedi gofyn am adborth gan staff, myfyrwyr a rhieni, gan agor ymgynghoriad i drafod y mater ac i archwilio dichonoldeb mynd i'r afael ag ef. Roeddent wedi casglu gwybodaeth am ganfyddiadau cadarnhaol a negyddol gwaharddiad ar ffonau symudol, ynghyd â gwrthwynebiad i unrhyw waharddiad a roddwyd. Yn rhyfedd ddigon, roedd yr ymgynghoriad wedi datgelu mai dysgwyr oedd un o'r grwpiau mwyaf cadarnhaol yn ei gylch. Gyda'r ymgynghoriad yn cefnogi'r fenter, fe wnaethant greu polisi ffonau symudol a oedd yn ceisio lliniaru'r materion a nodwyd yn yr ymgynghoriad.

Defnyddiodd yr ysgol gynllun cyfathrebu clir i wneud yn siŵr bod cymuned yr ysgol gyfan, gan gynnwys teuluoedd, yn gwybod am y gwaharddiad ffonau symudol a oedd ar y gweill. Buont yn siarad amdano mewn gwasanaethau, yn anfon llythyrau adref ac yn cyfiri'r dyddiau fel rhan o'r cam gweithredu.

Roedd yr ysgol yn cefnogi'r gwaharddiad drwy brynu blychau y gellir eu cloi i storio ffonau symudol i ddysgwyr yn ystod y dydd, y gellid cael mynediad iddynt ar gyfer argyfyngau a defnydd meddygol. Rhoddwyd sgript i'r staff hefyd os oedd ei hangen ar gyfer unrhyw wrthwynebiad.

Teimlai staff mai'r gwaharddiad ar ffonau symudol oedd un o'r symudiadau cryfaf yr oedd yr ysgol wedi'i wneud i helpu i wella diwylliant yr ysgol, a'i fod wedi cael effaith gadarnhaol ar bresenoldeb ac ymddygiad yn y dosbarth, ynghyd ag adborth cadarnhaol gan yr ysgol gyfan.

4.3 Canolbwyntio ar bontio o'r ysgol gynradd i'r ysgol uwchradd

Mae pontio yn bwynt allweddol yn nhaith ysgol pob dysgwr ac mae ysgolion cynradd ac uwchradd eisoes yn gwneud llawer o waith i gefnogi pontio. Pwysleisiodd yr ymchwil fod pontio yn gyfnod allweddol lle dylai lles dysgwyr a theuluoedd fod yn ffocws. Roedd yr ymarfer a oedd yn canolbwyntio ar feithrin perthynas rhwng dysgwyr-ysgol a dysgwyr-dysgwyr ynghylch pontio yn cynnwys:

- Roedd rhai ysgolion llai mewn ardal wledig (un ohonynt oedd ysgol S) yn mynd â'r holl ddysgwyr o wahanol ysgolion bwydo i gwrs preswyl tua diwedd blwyddyn 6 (gallai fod yn anoddach mewn ysgolion sydd â mwy o ddysgwyr)
- Dylai ysgolion wrando ar ddysgwyr i glywed eu pryderon am bontio (e.e. drwy fannau rhannu)

- Ail-greu arferion ysgolion cynradd sydd wedi'u cynllunio i feithrin perthnasoedd (e.e. staff wrth y giât; ceisio darparu presenoldeb staff cyson; amser cylch)
- Osgoi 'disgyn drwy'r bylchau' i ddysgwyr yn ystod y cyfnod pontio drwy sicrhau bod yr holl ddarpariaeth sydd ar waith ar gyfer pob dysgwr mewn ysgolion cynradd yn cael ei deall. Dywedodd rhai o'r rhai a oedd yn bresennol yn y gweithdai fod ysgolion yn ceisio cael gwell trefniadau rhannu data ar y cyd rhwng ysgolion uwchradd a'u hysgolion bwydo cynradd
- Proses bontio well i ddysgwyr sydd ei hangen. Mae'r syniadau'n cynnwys ymweliadau ysgol ychwanegol a gwersylloedd pontio dros yr haf
- Mae rheoli gorbryder teuluol yr un mor bwysig â rheoli gorbryder dysgwyr (e.e. yn yr ysgol cefais ymgynghoriad lles lle gallai teuluoedd pontio ofyn am gael aelod o staff i gefnogi'r broses bontio)

4.3.1 Enghraifft o ymarfer: pontio gwell

Cynhaliodd Ysgol B amrywiaeth o weithgareddau pontio gwell a chanfuwyd bod eu hangen ar fwy o ddysgwyr oherwydd nodweddion eu dalgylch. Roedd nifer y dysgwyr yn yr ysgol wedi bod yn cynyddu, a oedd yn rhoi llawer o bwysau ar y tîm pontio. Disgrifir rhai o'r gweithgareddau yr ymgwymerwyd â hwy yma.

Mae gan yr ysgol daflen tracio data sy'n casglu gwybodaeth am ddysgwyr sy'n dod i'r ysgol. Mae'r data'n cynnwys asesiadau personol a bugeiliol, gofal meddygol a chynnydd mewn gwahanol AoLEs. Roedd yr ysgol yn ymwybodol y gallai casglu'r data hwn fod yn feichus i ysgolion cynradd. Fodd bynnag, o'r data hwn, Cynlluniau Datblygu Unigol (CDU) a sgysiau gydag ysgolion cynradd (e.e. penaethiaid, athrawon dosbarth, CADY) fe wnaethant sefydlu pa ddysgwyr y gallai fod angen gwell proses bontio arnynt. Cynigiwyd proses bontio well i ddysgwyr ag ADY yn ogystal â dysgwyr a oedd yn arbennig o bryderus ynghylch symud i'r ysgol uwchradd. Roedd gweithgareddau pontio gwell yn cynnwys:

- Ymweliadau ychwanegol â'r ysgol (hyd at unwaith yr wythnos yn nhymor yr haf)
- Caniatáu ymweliadau ychwanegol i deuluoedd edrych o gwmpas yr ysgol
- Ymweliadau ychwanegol i ysgolion cynradd y dysgwyr gan y tîm pontio
- Gwersi blasu (e.e. Ysgolion Coedwig)

Roedd data a ddarparwyd gan ysgolion cynradd hefyd yn cynnwys gwybodaeth am ba ddysgwyr y gallai fod yn ddefnyddiol eu cadw yn yr un dosbarthiadau. Ceisiodd Ysgol B grwpio dysgwyr hefyd, fel eu bod gyda dysgwyr eraill o'r un ardal ddaearyddol eang. Roedd y data hwn ar gael mewn Siartiau Dosbarth i lywio ymarfer yn yr ystafell ddosbarth.

Rhoddodd yr ysgol enghraifft o ferch blwyddyn 6 oedd yn newydd i'r ardal ac yn siarad ychydig iawn o Saesneg. Roedd yr ysgol gynradd yn poeni sut y

byddai'n ymdopi, gan gynnwys cyrraedd yr ysgol. Felly, fe wnaethon nhw ei gwahodd i mewn ac, wrth i'w thad aros yn y dderbynfa, fe wnaethon nhw ofyn i 2 ddisgybl chweched dosbarth a oedd yn siarad Arabeg ei thywys o amgylch yr ysgol. Roedd hyn yn fuddiol iawn ac yn ei chynorthwyo i bontio i'r ysgol.

Bu'r ysgol hefyd yn gweithio i feithrin perthynas â theuluoedd yn ystod y cyfnod pontio. Roedd gan yr ysgol ddalgylch eang iawn gyda dysgwyr yn dod o bron i 30 o ysgolion cynradd gwahanol, rhai ohonynt yn eithaf pell i ffwrdd. Gallai hyn godi pryderon rhieni ynghylch sut byddai dysgwyr yn cyrraedd yr ysgol, felly roedd y gweithgaredd pontio yn cynnwys siarad â theuluoedd am wahanol ddulliau o gyrraedd yr ysgol heb fod yn hwyr.

4.4 Creu cysylltiadau â theuluoedd

Mae ymgysylltu â theuluoedd yn hanfodol i WSAEMWB. Gall meithrin perthnasoedd fod yn anodd, yn enwedig pan fydd ysgolion yn gweithio gyda theuluoedd sy'n teimlo eu bod wedi ymddieithrio ac wedi'u hynysu o'r ysgol, weithiau dros sawl cenhedlaeth. Pan oedd teuluoedd wedi cael profiadau gwael o'r ysgol eu hunain, maen nhw'n dal yn gallu ei chael hi'n anodd ymgysylltu ag ysgolion, er nad ydyn nhw'n ddysgwyr eu hunain mwyach. Mae meithrin perthnasoedd yn cymryd amser, amynedd ac mae staff yr ysgol yn bresenoldeb cyson. Mae angen i ysgolion fod yn glir am y rhesymau dros ymgysylltu â'r gymuned a'i berthynas â'r WSAEMWB; mae bod yn glir amdano yn helpu i'w egluro i eraill. Er enghraifft, dywedodd un ysgol fod ei hawdurdod lleol weithiau'n cwestiynu pam ei bod yn ymgysylltu cymaint â'r gymuned pan oedd hyn yn amlwg yn hanfodol i'w ethos a'i WSAEMWB i gefnogi addysgu a dysgu.

Roedd rhywfaint o'r arfer a arsylwyd yn cynnwys ymgysylltu â dysgwyr agored i niwed a dysgwyr difreintiedig a'u teuluoedd. Yn y cyd-destunau hyn, mae angen mwy o gymorth ar bobl yn aml, ond gellir addasu mewnwelediadau o'r arferion hyn i ysgolion eraill ac i weithio gyda phob aelod o gymuned ysgol.

Roedd ysgolion a oedd wedi gwneud cynnydd da ar eu taith WSAEMWB yn aml yn deall pwysigrwydd meithrin perthynas â theuluoedd ac yn defnyddio amrywiaeth o ddulliau i wella sut roeddent yn cyfathrebu a'r hyn roeddent yn ei gyfleu. Roedd enghreifftiau o arfer a adroddwyd yn cynnwys:

- Arolwg rhieni
- Fforwm rhieni
- Sesiynau ymgysylltu â rhieni yn yr ysgol
- Cysylltiadau clir ar wefan yr ysgol, yn ogystal â chyfeiriadau allanol
- Cylchlythyrau drwy e-bost
- Apiau fel HWB, Google Classroom a Seesaw
- Cyfarch wrth y gât
- Swyddogion Ymgysylltu â Theuluoedd (FEO)
- Nosweithiau rhieni
- Digwyddiadau i'r teulu
- Grwpiau Facebook

Canfu ysgolion fod y dulliau hyn wedi helpu i wella ymgysylltiad. Roedd nodau ymgysylltu yn cynnwys hybu diddordeb mewn addysg dysgwyr, meithrin perthnasoedd cryf ac annog amgylchedd gartref a oedd yn cefnogi lles ac, yn ei dro, dysgu. Dywedodd ysgolion ei bod wedi bod yn bwysig gwranddo ar sut roedd rhieni eisiau i bobl gyfathrebu â nhw, a pharhau â chylch o wrando, gweithredu a diweddarau teuluoedd i wella ymgysylltiad. Roedd deall anghenion lles cymunedol, fel y trafodwyd ym maes 1, yn rhan bwysig o feithrin perthnasoedd.

Roedd gwranddo ar deuluoedd yn rhan bwysig o feithrin perthnasoedd. Rhoddir rhai enghreifftiau o wahanol arferion isod. Yn yr un modd â strategaethau ar gyfer gwranddo ar ddysgwyr a staff, roedd dulliau llwyddiannus o wrando ar rieni yn aml yn cynnwys yr elfennau hyn:

- Gadael i deuluoedd fynegi eu meddyliau a'u pryderon gan ddefnyddio dulliau sy'n briodol i'r ysgol ac unigolion
- Ystyried a gweithredu ar yr hyn y mae teuluoedd yn ei ddweud
- Cyfleu ymatebion yn glir a defnyddio dulliau sy'n briodol i'r gynulleidfa. Dull da yw defnyddio, "dywedoch chi, fe wnaethon ni..." Os yw'r ymateb yn golygu gwrthio'n ôl neu ddweud na, esboniwrch yr ymateb hwnnw

Mae'n bwysig bod yn ymwybodol efallai na fydd rhai pobl yn deall yr angen i ymgysylltu â'r gymuned. Gallai cael strategaeth ymgysylltu â'r gymuned glir a rhesymegol sy'n gysylltiedig ag ethos yr ysgol helpu ysgolion i gyfiawnhau gweithgarwch ymgysylltu â'r gymuned.

Ynghyd ag ymdrechion cyffredinol i gynyddu ymgysylltiad cyffredinol rhieni, yn aml roedd angen i ysgolion ddatblygu ffyrdd ychwanegol o gyrraedd rhieni nad ydynt yn ymgysylltu o gwbl a rhieni nad ydynt yn ymgysylltu cymaint. Roedd presenoldeb rhai dysgwyr yn isel ac roeddent yn dod o gartrefi gydag amrywiaeth gymhleth o heriau a rhwystrau fel amddifadedd, llythrennedd isel, trawma yn yr ysgol a lefelau cyflogaeth isel. Wrth ymweld ag ysgolion a oedd yn ymddangos fel pe bai ganddynt arferion cadarn ar gyfer gweithio gyda'r teuluoedd hyn, gofynnwyd iddynt sut maent yn gwneud hyn. Y neges i'w chofio oedd bod hyn yn anodd a'r allwedd i lwyddiant oedd dyfalbarhad, cysondeb a charedigrwydd yn ogystal â chefnogi teuluoedd pan fo angen.

Roedd gan rai ysgolion un neu fwy o Swyddogion Ymgysylltu â Theuluoedd llawn amser neu ran amser. Er bod gan y rolau hyn enwau gwahanol mewn gwahanol ysgolion (e.e. Swyddog Cyswllt Teulu, Swyddog Ymgysylltu â'r Gymuned), byddwn yn cyfeirio atynt fel Swyddogion Ymgysylltu â Theuluoedd (FEOs) Talodd rhai ysgolion am FEOs o gyllideb yr ysgol neu drwy gael gafael ar gyllid, er bod mynediad at gyllid yn amrywio rhwng ysgolion. Dywedodd ysgolion a oedd â FEOs nad oeddent yn gwybod sut y llwyddodd ysgolion hebddynt i ymateb i deuluoedd, nac ymgysylltu â theuluoedd mewn modd dyfnach, mwy ystyrlon ac amserol nag y gall ysgolion a oedd â phobl yn y rolau hyn ei wneud. Oherwydd bod amser FEO wedi'i neilltuo i'r rôl - gan gynnwys yn ystod gwyliau'r ysgol weithiau - gallent gael presenoldeb cyson a chyfarwydd, gan gymryd rhan mewn gweithgarwch fel yr un a ddisgrifir yn yr enghreifftiau isod. Wrth wneud hynny, yn y pen draw fe wnaethon nhw helpu i

greu amgylchedd cartref gwell i gefnogi lles dysgwyr yn ogystal â lles y teuluoedd eu hunain.

Fodd bynnag, nid oes gan bob ysgol FEO. Os nad oes gan ysgol FEO, rhaid i staff eraill ymgymryd â'r rôl hon, ac mae angen cefnogaeth gan arweinwyr (e.e. effeithiau ar lwyth gwaith). Gyda gweithio mewn clwstwr yn cael ei nodi fel rhywbeth pwysig i WSAEMWB, efallai y bydd cyfle hefyd i rannu FEO ar draws clwstwr. Dywedodd cyfranogwr yn y gweithdy adborth:

“Roeddwn i mewn ysgol gynradd fawr ddoe heb swyddog cyswllt teulu, felly mae gan yr holl staff rôl gyda chyswllt ac ymgysylltu teuluol yn yr ysgol honno. Credaf fod hynny'n enghraifft dda iawn o arfer da. Nid oedd ganddynt yr arian i ariannu'r FLO penodedig felly mae elfennau o gysylltu ac ymgysylltu â theuluoedd yn [nisgrifiad swydd] pawb, mae disgwyl y gall pawb fod yn FLO. Ac roeddwn i'n meddwl bod hynny'n hyfryd iawn. Felly roedd yn ymwneud â meithrin gallu.”

Isod ceir rhai enghreifftiau o waith a wnaed gan ysgolion. Gellir dosbarthu ymarfer yn ddefnyddiol i'r mathau canlynol o weithgarwch y gall ysgolion eu mabwysiadu i gefnogi'r gwaith o ddarparu WSAEMWB:

- Dod i adnabod eich cymuned
- Bod yn weladwy ac yn bresennol i deuluoedd
- Cwrdd â phobl lle maen nhw
- Gwrando ar deuluoedd
- Meithrin ymddiriedaeth gyda theuluoedd - mae ymatebion prydlon a champau bach yn bwysig
- Darparu cefnogaeth a gwasanaeth cyfeirio i deuluoedd
- Dod â theuluoedd i'r ysgol (y gymuned ac i mewn i'r ysgol ei hun)
- Datblygu mannau pwrpasol i gefnogi teuluoedd
- Dosbarthiadau i rieni (gwella sgiliau rhieni a meithrin cysylltiadau)

Dangosir yr enghreifftiau o ymarfer a amlinellir uchod yn yr astudiaethau achos canlynol.

4.4.1 Enghraifft o ymarfer: gweithio gyda theuluoedd

Roedd gan Ysgol T FEO penodedig, amser llawn. Roedd yr ysgol mewn ardal lle'r oedd rhai heriau economaidd-gymdeithasol sylweddol gan gynnwys lefelau uchel o ddrwgdybiaeth, felly roedd meithrin perthnasoedd ac ymddiriedaeth yn gofyn am ymdrech gyson. Yn ôl yr FEO, roedd bod yn agos-atoch ac yn anfeiriadol yn allweddol i feithrin perthnasoedd.

Gweithiodd yr FEO yn galed i ymgysylltu â theuluoedd anodd eu cyrraedd, drwy ddarparu presenoldeb cyson wrth ollwng plant i'r ysgol a thrwy ddod yn wyneb cyfarwydd a chyfeillgar. Y gobaith oedd bod hyn yn golygu, pan roedd yr FEO yn cysylltu â theuluoedd, fod yr FEO yn teimlo'n llai fel dieithryn a'i fod yn bresenoldeb cadarnhaol. Gyda'r rhan fwyaf o deuluoedd anodd eu cyrraedd, roedd yn ymwneud â chymryd camau bach i ennill ymddiriedaeth a meithrin cysylltiadau.

Nid oedd un dull sy'n addas i bawb o ymgysylltu â rhieni, felly roedd yr ysgol wedi datblygu amrywiaeth o ffyrdd i annog ymateb cadarnhaol:

- Roedd ganddynt ystafell deulu, gyda 2 sofffa, blancedi meddal, lliwiau tawel, clustogau meddal a phlwg persawr tawelu i wneud i'r gofod deimlo'n groesawgar ac ymlaciol ac yn llai tebyg i'r ysgol
- Fe wnaethon nhw gynnal boreau coffi
- Daeth cymorth ymarferol ar ffurf banc bwyd a darparu gwisg ysgol i deuluoedd a oedd yn wynebu heriau fforddiadwyedd
- Buont yn rhedeg cwrs magu plant nad oedd yn cael ei hyrwyddo fel cwrs rhianta, ond fel cwrs a gynlluniwyd i helpu eu plant. Gwahoddwyd deg rhiant, y credai'r ysgol y byddent yn elwa, i'r ysgol am sesiynau 2 awr, lle cawsant de, coffi a sgwrs. Yn ystod yr awr gyntaf, siaradodd rhieni am eu trafferthion, eu problemau a'u pryderon, a daethant i adnabod ei gilydd. Yn aml, roedd rhai profiadau negyddol cryf iawn yn eu plith, ond roeddent yn dysgu nad oeddent ar eu pen eu hunain a bod eu problemau yn aml yn rhai yr oedd eraill wedi'u hwynebu. Roedd hyn yn helpu i leihau unigrwydd ac yn rhoi 'caniatâd' iddynt rannu eu profiadau a dechrau ffurfio cysylltiad. Roedd rhai mamau'n dal i gyfarfod ar ôl y cwrs
- Roedd ganddynt gaffi bach a oedd yn caniatáu i rieni a oedd yn nerfus ynghylch gadael eu plant ar amser gollwng eistedd gyda choffi ac aros gerllaw am awr. Roedd hyn weithiau'n rhoi tawelwch meddwl i'w plant hefyd, a oedd hefyd yn aml yn dioddef o orbryder yn yr ysgol
- Roedd cynnwys tadau weithiau'n golygu dull gweithredu gwahanol a addaswyd i fod yn fwy addas iddyn nhw. Yn hytrach nag eistedd a siarad, gofynnwyd i dadau helpu'n ymarferol drwy adeiladu potiau plannu, ffensys neu rywbeth i wella uned y caffi. Roedd hyn yn dal i ganiatáu iddynt siarad â'i gilydd, ac â'r FEO a meithrin cysylltiadau a rhannu pryderon

Yn hytrach na chontractau traddodiadol yn ystod tymor yr ysgol, roedd cymorth yr FEO ar gael drwy'r rhan fwyaf o'r gwyliau, i greu parhad o ran cymorth. Digwyddodd y newid hwn ar ôl i'r FEO nodi bod cysylltiadau a ddatblygwyd yn ystod y tymor wedi lleihau ar ôl seibiant hir a bod ailddechrau meithrin perthynas mewn tymor newydd yn teimlo fel cam yn ôl. Adeg yr ymchwil, roedd ymgysylltu'n aml yn ymddangos yn well, gan arwain at well presenoldeb a gwell cefnogaeth i deuluoedd a dysgwyr.

4.4.2 Enghraifft o ymarfer: ymgysylltu â'r gymuned

Roedd Ysgol G yn ysgol uwchradd gyda thraddodiad hir a gwerthfawr o ymgysylltu â'i chymuned. Roedd ei lleoliad daearyddol ynysig yn golygu bod yr ysgol bob amser wedi bod wrth galon y dref ac yn cefnogi mentrau lleol i helpu i liniaru problemau cymdeithasol a hyrwyddo lles. Roedd yr arweinyddiaeth bresennol wedi dyfnhau ac ehangu'r rhaglenni hyn mewn ymateb i bwysau cynyddol yn sgil yr argyfwng costau byw a phandemig COVID-19. Roedd eu dull yn cael ei arwain gan dystiolaeth ac roedd yr Uwch Dîm Arwain wedi ymdrechu i sicrhau ymrwymiad staff drwy ddangos sut roedd

ffocws ar les dysgwyr yn gwella ymddygiad ac yn cynyddu ymgysylltiad â dysgu. Cefnogwyd amrywiaeth eang o weithgareddau allgymorth yn y gymuned gyda chyllid a rhyddhau staff. Cyflogwyd hyrwyddwr cymunedol hefyd i weithio gyda theuluoedd yr oedd angen cymorth wedi'i dargedu arnynt a chydabu'r pennaeth fod cyllid ar gyfer y swydd honno'n hanfodol i'r WSAEMWB gan ei fod yn sicrhau cynhwysiant a chyfranogiad dysgwyr agored i niwed a'u teuluoedd.

Roedd Ysgol G wedi creu dull gweithredu yn seiliedig ar y 3 egwyddor hyn:

- cyfrifoldeb
- parch
- cydweithrediad

Roedd y berthynas rhwng dysgwyr ac athrawon yn cael ei hystyried yn eithriadol o bwysig. Roedd yr holl staff yn deall trawma, gan gynnwys y staff arlwy. Roedd yr ysgol yn disgwyl cydweithrediad rhwng dysgwyr a staff ac roedd ymdeimlad o barch at ei gilydd drwy'r ysgol gyfan. Roedd gan ddysgwyr gyfrifoldeb i ddod i'r ysgol yn gwisgo'r wisg ysgol gywir. Os nad oeddent yn gwneud hynny, eu cyfrifoldeb nhw oedd casglu'r wisg gywir, a oedd ar gael iddynt yn nerbynfa'r ysgol. Nid oedd stigma ynghlwm wrth hyn, ond roedd disgwyl i'r dysgwyr ysgwyddo'r cyfrifoldeb hwn drostynt eu hunain i wisgo'n gywir

O dan drefniant 'swyddog cyswllt cymunedol', rhoddwyd cyfres o weithgareddau a chynlluniau ar waith i glymu'r ysgol a'r gymuned leol yn nes at ei gilydd. Roedd y rhain yn cynnwys:

- Gallai'r adran Bwyd a Maeth ddefnyddio bwyd a roddwyd gan archfarchnad leol gyda'u dosbarthiadau. Roedd y dysgwyr yn gwybod bod y bwyd yn yr oergell ac roedd y rhai mwyaf agored i niwed yn gwybod y gallent fynd â'r eitemau adref heb stigma, er nad oedd yn glir sut roedd y broses hon yn gweithio'n logistaidd
- Sicrhawyd cyllid ar gyfer ystafell gymunedol lle gallai dysgwyr gymryd rhan mewn gweithgareddau gyda'r plant iau o feithrinfa leol, chwarae gemau a defnyddio ciwbiau stori. Sicrhawyd cyllid drwy grant cymunedol gan yr awdurdod lleol
- Defnyddiwyd yr un ystafell hefyd i ddysgwyr Cymraeg fynychu te prynhawn a oedd yn digwydd unwaith y mis er mwyn ymarfer eu Cymraeg mewn amgylchedd meithringar, ynghyd â phobl oeddrannus yn y gymuned. Roedd y dysgwyr yn gweini te ac yn sgwrsio ac yn chwarae gemau gyda phobl o'r gymuned
- Roedd gwerthwr blodau lleol wedi dysgu'r dysgwyr sut i drefnu blodau. Defnyddiodd y dysgwyr flodau a roddwyd gan archfarchnad leol i ddangos eu sgiliau creadigol a threfnu blodau ar gyfer y te prynhawn. Cynigiodd yr ysgol hefyd ddanfôn blodau i'r siop ar adegau prysur. Os bydd ysgolion yn cynnwys dysgwyr mewn gweithgareddau o'r fath, mae angen ystyried diogelwch a dylid eu goruchwyllo gan roi asesiad risg ar waith

- Roedd gan yr ysgol gysylltiadau â grŵp cymunedol a oedd yn gweithio gyda phlant anabl ac roedd dysgwyr wedi helpu gyda garddio; roeddent hefyd wedi mynychu gweithdai a gynhaliwyd gan yr un sefydliad a oedd hefyd yn cynnig gwyliau hygyrch.

4.4.3 Enghraifft o ymarfer: gweithio gyda chymunedau gwledig

Roedd ysgolion a oedd yn gweithio mewn cymunedau gwledig yn wynebu heriau gwahanol i ysgolion lle'r oedd y gymuned yn nes at stepen y drws. Er enghraifft, roedd ysgol M wedi'i hynysu'n ddaearyddol ac roedd yn adeiladu ystafell gymunedol a fydd yn cynnwys cyfleusterau lle gall asiantaethau allanol (e.e. gwasanaethau cymdeithasol) gynnal gwrandawiadau/cyfarfodydd drwy gyswllt fideo. Roedd yr adnodd cymunedol hwn yn dileu'r angen i deuluoedd deithio ac yn darparu lle 'diogel' i deuluoedd mewn sefyllfa llawn straen. Roedd hefyd yn gwella cyfathrebu â gwasanaethau a staff sy'n aml wedi'u lleoli ymhell o'r ysgol. Mae angen i ysgolion addasu i faint a gwasgariad eu dalgylch.

4.4.4 Enghraifft o ymarfer: goresgyn rhagfarn rhieni

Dechreuwyd meithrin perthynas â theuluoedd yn gynnar ar gyfer staff yn ysgol F. Roeddent yn annog llawer o gyswllt uniongyrchol drwy alwadau ffôn ac ymweliadau, gan wynebu heriau'n aml oherwydd rhagfarnau rhieni ynghylch yr ysgol. Roeddent yn gweithio'n galed i wneud yn siŵr bod y cyswllt yn bodoli nid yn unig pan oedd absenoldebau neu resymau negyddol eraill dros gyfathrebu, ond i rannu canlyniadau cadarnhaol hefyd, ac i ddweud wrth deuluoedd am ddiwrnodau da.

Gyda dysgwyr yn aml yn dod o gefndiroedd difreintiedig, i staff yr ysgol roedd hi'n bwysig gwneud rhyngweithio ac amgylchedd yr ysgol mor gadarnhaol ag y gallent, a rhannu hynny â theuluoedd. Roedd y staff yn llenwi Seesaw gyda lluniau, dolenni lles a phositifrwydd bob dydd, gan annog cyfathrebu a rhyngweithio dwyffordd drwy'r ap.

Lle bo'n bosibl, roeddent yn paru'r dull hwn â rhywbeth a oedd yn effeithio'n uniongyrchol ar y teuluoedd mewn ffordd gadarnhaol ac yn gwneud y mwyaf o'r achlysuron pan oeddent yn eu gweld wyneb yn wyneb, fel pan oedd teulu angen pecyn gan y banc bwyd roeddent wedi'i sefydlu yn yr ysgol.

“Rydyn ni'n casglu bwyd o eglwys leol, felly mae hynny'n ffordd dda o gael cysylltiad cadarnhaol â rhieni. Maen nhw'n galw ac yn gofyn am barsel bwyd brys, felly rydyn ni'n rhoi bwyd iddyn nhw. Weithiau byddwn yn ei ddanfôn. Mae'n creu ac yn cynnal y cysylltiadau cadarnhaol hynny rhwng yr ysgol a'r cartref. Maen nhw'n gallu ein gweld ni fel [sefydliad] o'u cyfnod yn yr ysgol. Mae'n amlwg eu bod nhw wedi cael magwraeth galed iawn neu wedi casáu ysgol, ac rydyn ni'n brwydro yn erbyn hynny.”

4.5 Gall darparu cymorth ychwanegol gyda bwyd helpu i gefnogi lles a meithrin perthnasoedd

Fel rhan o greu diwylliant ysgol a oedd yn canolbwyntio ar gefnogi lles dysgwyr a theuluoedd, roedd rhai ysgolion yn canolbwyntio ar ffyrdd o ddarparu cymorth ychwanegol gyda bwyd i'w dysgwyr a'u teuluoedd. Weithiau

roedd ysgolion yn defnyddio cynlluniau presennol fel Big Bocs Bwyd, a dylid cysylltu'r gwaith o'u gosod â 4 diben y Cwricwlwm i Gymru. Roedd rhai ysgolion yn darparu bwyd i'w cymuned mewn ffyrdd eraill gan gynnwys rhoi parseli bwyd i deuluoedd agored i niwed neu drwy ddarparu brecwast i ddysgwyr. Roedd darparu bwyd hefyd yn aml yn cael ei ddefnyddio fel cyfle i gysylltu â theuluoedd, gan feithrin perthnasoedd ac ymddiriedaeth.

Un o'r heriau mwyaf o ran darparu bwyd oedd bod gan ysgolion ledled Cymru fynediad amrywiol at gysylltiadau a dolenni i gefnogi hyn. Yn benodol, gallai fod gwahaniaethau mawr rhwng y cymorth sydd ar gael mewn ardaloedd gwledig a threfol. Er enghraifft, roedd gan un ysgol drefol gysylltiadau â nifer o siopau cadwyn mawr a dywedodd ysgol wledig, heb siopau mawr gerllaw, ei bod yn anoddach sefydlu a chynnal y mathau hyn o gysylltiadau. Yn y gweithdy adborth, dywedodd aelod o staff o'r ysgol wledig, "Roeddwn i'n gwrandao ar bobl yn dweud, o, mae Tesco yn rhoi hyn i ni ac yn y blaen, mae ein Tesco agosaf awr i ffwrdd, rydyn ni'n wledig, wyddoch chi, mae gennym ni Co-op sy'n gweithio'n dda iawn gyda ni ac mae gennym ni Spar, felly mae hynny ynddo'i hun yn ei wneud yn eithaf anodd". Mae hyn yn dangos pwysigrwydd addasu ymarfer i gyd-destun ac adnoddau lleol pob ysgol. Mae'n werth i ysgolion nodi bod gan rai cadwyni mawr ffrydiau cyllido i gefnogi ysgolion (gweler yr enghraifft isod). Roedd gan Ysgol A aelod o staff y mae ei rôl yn cynnwys chwilio am gyllid o'r fath. Roeddent yn awgrymu, os nad oes gan ysgolion y gallu i wneud hyn, y gallent ei gynnwys mewn amser dan gyfarwyddyd aelod o staff neu y gallent weithio gyda'i gilydd mewn clystyrau i ddod o hyd i gyllid.

4.5.1 Enghraifft o ymarfer: dod o hyd i gymorth ar gyfer darparu bwyd

Roedd Ysgol A wedi cael cymorth gan o leiaf 2 siop gadwyn fawr wahanol. Roedd gan yr ysgol yr hyn roedden nhw'n ei alw'n 'swyddog ymgysylltu â'r gymuned' a oedd yn chwilio am gyfleoedd cyllido ac a oedd wedi canfod bod gan lawer o sefydliadau gyllid y gall ysgolion gael gafael arno. Yn eu hysgol nhw, roedd y gadwyn fecws Greggs wedi bod yn ariannu eu clwb brecwast ac yn darparu bwyd. Ar yr un pryd, roedd Tesco wedi darparu llawer o ffrwythau i'r ysgol; ym mis Mai a mis Mehefin, roedden nhw'n eu rhoi, yn bennaf fel bod ffrwythau ar gael i fyfyrwyr a oedd yn sefyll arholiadau, er y gallai unrhyw ddysgwr helpu ei hun i rai.

4.5.2 Enghraifft o ymarfer: dechrau gyda brecwast

Roedd Ysgol F wedi sylwi bod dysgwyr yn dod i'r ysgol yn llwglyd. Roedd hyn yn cael effaith negyddol ar bethau fel hwyliau, gallu i ddysgu a lles cyffredinol. Ar ôl i un athro ddarparu brecwast i'w ddosbarth a gweld manteision, roedd yr ymarfer wedi cael ei gyflwyno ar draws yr ysgol; mae'r dysgwyr a'r staff i gyd bellach wedi dechrau eu diwrnod gyda brecwast gyda'i gilydd ym mhob dosbarth. Defnyddiodd y staff hyn fel cyfle i roi'r egni a'r maeth yr oedd ei angen ar ddysgwyr, ond hefyd i feithrin a dyfnhau'r berthynas rhwng staff a dysgwyr a rhwng dysgwyr.

Yn ystod amser brecwast roedden nhw'n chwarae gemau ac yn sgwrsio, gan wneud pob bore yn brofiad cadarnhaol a rhoi strwythur a sefydlogrwydd i'r dysgwyr. Unwaith eto, roedd cyllid i gefnogi hyn yn bwysig. Mae ymestyn yr

arfer hwn i bob dysgwr hefyd yn debygol o fod yn haws i'w wneud mewn ysgol lai fel ysgol F, nag mewn ysgol fwy.

“Roeddwn i'n arfer prynu bara [a grawnfwydydd] fy hun...yna fe wnes i gwrs meithrin am 3 diwrnod a dywedais mewn diwrnod HMS fy mod i'n meddwl y dylen ni i gyd fod yn gwneud hyn. Felly dyna beth wnaethon nhw, fe wnaethon nhw hynny yn yr ysgol gyfan. Rhoddwyd cegin fach ym mhob ystafell gyda thecellau a grawnfwydydd a gwneuthurwyr brechdanau crasu ac mae wedi mynd o'r fan honno. Dwi'n meddwl mai o hynny y mae llawer o newid wedi dod. Rydyn ni'n eistedd i lawr, rydyn ni'n chwarae rhywbeth gyda nhw bob bore ac rwy'n meddwl ei fod yn dda iawn.”

4.6 Creu cysylltiadau â chymuned ehangach yr ysgol

Mae dulliau ysgol gyfan yn gweithio ar draws cymuned yr ysgol gyfan. Yn yr ymchwil hwn, mae cymuned yr ysgol gyfan yn cynnwys pawb y mae ysgol yn ymgysylltu â nhw i gefnogi dysgwyr. Yn fwyaf cyffredin, roedd y drafodaeth ar gymuned yr ysgol gyfan yn cynnwys dysgwyr, teuluoedd a staff. Fodd bynnag, gellir meddwl am gymuned gyfan yr ysgol fel yr holl bobl y mae ysgolion yn ymgysylltu â nhw, neu y gallent ymgysylltu â nhw mewn ffordd ddefnyddiol. Gallant gynnwys darparwyr gwasanaethau arbenigol (e.e. CAMHS), ond aelodau eraill o'r gymuned hefyd, fel busnesau, trigolion lleol, ac elusennau lleol. Gall creu cysylltiadau ar draws yr holl aelodau hyn yng nghymuned yr ysgol fod yn ddefnyddiol. Roedd yr ymarfer gweithio gyda'r gymuned ehangach a nodwyd yn cynnwys:

- Defnyddio darparwyr gwasanaethau allanol i gefnogi iechyd meddwl a lles dysgwyr, staff a theuluoedd
- Ymgysylltu â'r frigâd dân (e.e. sgysiau am ddiogelwch tân a darparu larymau tân)
- Mynd â dysgwyr i'r gymuned i helpu i feithrin cydlyniant cymunedol a sgiliau rhyngbersonol (e.e. cartrefi gofal preswyl lleol). Dywedodd un ysgol fod mynd â dysgwyr i gartref gofal preswyl, gan weithio gyda chymuned a oedd wedi profi ymddieithrio o'r ysgol mewn sawl cenhedlaeth, wedi cyfrannu at feithrin mwy o ymddiriedaeth yn y gymuned ac mewn ysgolion a chydlyniant cymunedol
- Mae dod â'r gymuned i'r ysgol i ymgysylltu â dysgwyr hefyd yn helpu i feithrin cydlyniant cymunedol a sgiliau rhyngbersonol
- Dod o hyd i gyfleoedd am gymorth gan fusnesau a diwydiant lleol (e.e. ar gyfer profiad gwaith a mewnwelediadau, fel y trafodwyd ym maes 3; i helpu i ddarparu bwyd, fel y trafodwyd uchod

5. Maes ymarfer 3: Cysoni'r WSAEMWB â'r Cwricwlwm i Gymru

5.1 Cyflwyniad

Mae fframwaith WSAEMWB yn ei gwneud yn glir bod disgwyl i WSAEMWB ategu cwricwlwm yr ysgol. Mae'r enghreifftiau yn yr adran hon yn cynnwys ymarfer yr adroddodd ysgolion ei fod yn ddefnyddiol ar gyfer gwneud cysylltiadau rhwng WSAEMWB a chwricwlwm yr ysgol. Mae Tabl 4 yn crynhoi'r ymarfer sy'n cael sylw yn yr adran hon.

Crynodeb o'r ymarfer fesul thema sy'n cael sylw ym maes 3

5.1.1 Gwneud cysylltiadau clir rhwng WSAEMWB a'r cwricwlwm

- Gall disgwyliadau ysgrifenedig ac nad ydynt yn agored i drafodaeth ar gyfer iechyd a lles yn y cwricwlwm, a monitro bod y rhain yn cael eu gwneud, fod yn ddefnyddiol
- Gellir defnyddio monitro anghenion lles i helpu i ddatblygu'r cwricwlwm
- Gall addysg awyr agored helpu i ddatblygu cysylltiadau sy'n cefnogi dysgu

5.1.2 Cynnwys lles mewn amser dan gyfarwyddyd

- Cynnwys lles mewn amser dan gyfarwyddyd er mwyn pwysleisio ei bwysigrwydd fel rhan allweddol o'r cwricwlwm a diwylliant ac nid fel 'ychwanegyn'
- Defnyddio rhywfaint o amser dan gyfarwyddyd ar gyfer galwadau ffôn lles i rieni
- Amser dan gyfarwyddyd yn cael ei neilltuo i roi adborth cadarnhaol i ddysgwyr
- Cynnwys amser yn y cwricwlwm i ddysgwyr siarad, gwrandao a rhannu eu meddyliau a'u teimladau; gellir defnyddio dealltwriaeth o anghenion lles staff i ddatblygu'r cwricwlwm
- Gweithgorau gwella sy'n canolbwyntio ar les a'r cwricwlwm (e.e. Grwpiau Datblygu Ymarfer ar y Cyd a oedd yn canolbwyntio ar les a'r Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles)

5.1.3 Rhoi cyfleoedd a phrofiad i ddysgwyr

- Ystyried sut mae cyfle a phrofiad yn cysylltu ag iechyd a lles dysgwyr ac elfennau eraill o 4 diben y Cwricwlwm i Gymru
- Darparu profiad a chyfleoedd na fyddai dysgwyr yn eu cael fel arall
- Dangos llwybrau gyrfa i ddysgwyr nad ydynt efallai'n ymwybodol ohonynt
- Helpu dysgwyr i ddeall llwybrau cynnydd i yrfaoedd
- Defnyddio pobl leol a chyn-ddysgwyr fel modelau rôl
- Hyrwyddo llwybrau sy'n addas i bob dysgwr

- Wrth hyrwyddo llwybrau i addysg uwch, mynd â theuluoedd dysgwyr ar ymweliadau â'r brifysgol (gall teuluoedd fod yn amharod i ddysgwyr fynd i'r brifysgol os nad ydynt yn gyfarwydd â'r hyn mae'n ei olygu)
- Cysylltu â busnesau a diwydiannau lleol i drefnu cyfleoedd i ddysgwyr weld gwaith ar waith
- Helpu dysgwyr i baratoi ar gyfer ceisiadau am swyddi a chyfweliadau

5.1.4 Ystyried goblygiadau darpariaeth ar y safle

- Lle nad oes darpariaeth amgen ar gael ar y safle, lliniaru effeithiau posibl ar ymdeimlad dysgwyr o berthyn

5.1.5 Sicrhau nad yw fforddiadwyedd yn eithrio dysgwyr o wersi

- Defnyddio cyllid i sicrhau nad yw dysgwyr yn cael eu heithrio o'r cwricwlwm ar sail eu gallu i fforddio offer (e.e. coginio, cerddoriaeth, chwaraeon)
- Sicrhau bod pob dysgwr yn gallu cymryd rhan mewn gwersi beth bynnag fo'u hamgylchiadau economaidd

5.1.6 Ystyried beth mae dysgwyr yn ei ddeall am les

- Myfyrion ar sut mae dealltwriaeth o les yn newid wrth i ddysgwyr symud ymlaen drwy'r ysgol
- Ystyried sut mae dysgwyr yn deall lles

5.2 Gwneud cysylltiadau clir rhwng WSAEMWB a'r cwricwlwm

Gwnaeth rhai ysgolion gysylltiadau clir rhwng WSAEMWB a'r Cwricwlwm i Gymru, gan gynnwys Maes Dysgu a Phrofiad iechyd a lles. Mae gwneud penderfyniadau bwriadol am y cysylltiadau fel hyn yn debygol o helpu i ymgorffori'r WSAEMWB wrth gyflwyno'r cwricwlwm. Roedd enghreifftiau o hyn yn cynnwys:

- Ysgrifennu disgwyliadau ar gyfer iechyd a lles yn y cwricwlwm, nad ydynt yn agored i drafodaeth, a monitro bod y rhain yn cael eu bodloni
- Defnyddio'r broses o fonitro anghenion lles i ddatblygu cwricwlwm
- Defnyddio addysg awyr agored i ddatblygu cysylltiadau sy'n cefnogi dysgu
- Cynnwys lles mewn amser dan gyfarwyddyd
- Ymrwymiad staff cymorth i WSAEMWB
- Helpu'r holl staff i ddeall pwysigrwydd WSAEMWB ar gyfer canlyniadau addysgol cadarnhaol
- Darparu hyfforddiant i gefnogi staff sy'n cyflwyno dulliau newydd

5.2.1 Enghraifft o ymarfer: anghenion lles yn hysbysu'r cwricwlwm

Defnyddiodd rhai ysgolion eu dealltwriaeth o anghenion y gymuned, a sut y newidiodd yr anghenion hynny, i hysbysu datblygiad y cwricwlwm. Anfonodd nifer o ysgolion a gymerodd ran yn yr ymchwil hwn arolygon at ddysgwyr a rhieni. Roedd canfyddiadau'r arolygon hyn yn bwydo i mewn i'r dealltwriaeth o faterion ac elfennau allweddol ar draws yr ysgol gyfan gan gynnwys, mewn rhai achosion, sut roedd y cwricwlwm yn mynd i'r afael â lles. Ym maes 1,

disgrifiwyd sut roedd ysgol K yn anfon arolygon at ddysgwyr a rhieni i ddatblygu eu dealltwriaeth o faterion allweddol cyfredol yn y gymuned, ac yna fe wnaethant ddefnyddio hyn i ailgynllunio'r cwricwlwm ar gyfer yr ychydig dymhorau dilynol i wneud yn siŵr bod pynciau cwricwlwm ac ABCh yn mynd i'r afael â materion a oedd yn bwysig yn y gymuned. Roedd hefyd yn disgrifio sut, yn ysgolion L a T, roedd y model seiliedig ar amser cylch yr oeddent wedi'i fabwysiadu a'i addasu yn caniatáu i ddealltwriaeth o les gael ei bwydo'n ôl i ddyluniad y cwricwlwm ac yn caniatáu i staff ddeall deinameg bresennol yr ystafell ddosbarth a allai effeithio ar reoli'r ystafell ddosbarth.

5.2.2 Enghraifft o ymarfer: dysgu yn yr awyr agored

Mae mynd â dysgwyr i fannau ar wahân i ysgolion nid yn unig yn ymwneud â chael mynediad at amgylchedd gwahanol, ond mae'n aml yn ymwneud â rhoi cyfle iddynt ddatblygu sgiliau gwahanol a dysgu mewn ffyrdd gwahanol. Mae cael mynediad at ddysgu yn yr awyr agored yn enghraifft dda o hyn, gyda llawer o ysgolion yn darparu mynediad at ddysgu yn yr awyr agored i ddysgwyr. Dylid ystyried defnyddio mannau awyr agored yn ofalus i sicrhau bod hynny'n rhagweithiol yn cefnogi anghenion lles dysgwyr a staff, a'r manteision y gallai eu cynnig o'u cymharu ag ystafell ddosbarth draddodiadol. Roedd gan Ysgol F ymarfer dysgu awyr agored wedi'i ystyried yn ofalus a oedd yn sail i lawer o'i chwricwlwm.

Treuliodd Ysgol F lawer o amser yn yr awyr agored gyda dysgwyr, ar ôl creu mannau gwahanol i annog garddio a thirlunio, yn ogystal ag ardaloedd heddychlon ar gyfer pan oedd angen amser tawel ar ddysgwyr. Roeddent hefyd wedi dynodi diwrnodau addysg awyr agored ac wedi cynllunio teithiau ysgol a oedd yn canolbwyntio ar fod y tu allan.

Roedd treulio amser yn yr awyr agored gyda'r dysgwyr yn creu'r cyfle i gael sggyrsiau 'mwy naturiol', a chanfu'r staff fod pobl ifanc yn agor mwy, o'i gymharu ag yn yr ystafell ddosbarth, a allai fod yn rhwystr i rai a oedd yn teimlo'n llai cyfforddus mewn lleoliad ffurfiol.

“Deg munud o gerdded a sgwrsio am nonsens llwyr, yna maent yn dod yn fwy agored ac mae'n tyfu i fod yn sgwrs sy'n fwy ystyrlon. Mae'n digwydd yn naturiol iawn. A'r cysylltiadau hynny ar ddiwrnodau a thripiâu addysg awyr agored yw sylfaen sut rydyn ni'n mynd ati i feithrin ein perthnasoedd.”

Yn aml, y manteision o fod yn yr awyr agored oedd meithrin perthnasoedd. Gallai gweithio gyda'n gilydd, ochr yn ochr, fod yn llai dwys na sgwrsio wyneb yn wyneb. Ynghyd â diben a rennir, gallai'r profiadau hyn helpu i feithrin perthnasoedd ac ymddiriedaeth. Disgrifiodd un athro yn ysgol F sut roeddent yn gweithio gyda dysgwyr nad oes ganddynt oedolion yn aml yn eu bywydau. Efallai y bydd y dysgwyr hyn yn teimlo eu bod yn rhy aeddfed ac yn rhy 'cŵl' i ateb i oedolyn, a gallai hyn rwystro meithrin perthynas. Fodd bynnag, pan oeddent y tu allan ac yn gwneud rhywbeth anghyfarwydd a brawychus (e.e. syrffio, dringo), roedd adeg weithiau pan oedd angen iddynt ddibynnu ar oedolyn ac roedd staff yno i fod yr oedolyn hwnnw. Rhoddodd hyn foment o ddibyniaeth, cysylltiad ac ymddiriedaeth y gellid adeiladu arni wrth symud ymlaen.

5.3 Cynnwys lles mewn amser dan gyfarwyddyd

Pwysleisiwyd yn gryf bod cynnwys lles mewn amser dan gyfarwyddyd yn bwysig i staff. Dangosodd weithgarwch lles nid fel 'ychwanegyn' ond fel gweithgarwch disgwyledig ac fel rhan allweddol o'r cwricwlwm a diwylliant. Roedd enghreifftiau o'r ffyrdd y mae ysgolion yn gwneud hyn yn cynnwys:

- Defnyddio rhywfaint o amser dan gyfarwyddwyd i staff wneud galwadau ffôn lles i rieni (e.e. ysgolion A, L)
- Amser dan gyfarwyddyd wedi'i neilltuo ar gyfer rhoi adborth cadarnhaol i ddysgwyr (e.e. Gwener o Ganmol, ysgol K)
- Cynnwys 'mannau ar gyfer rhannu' (h.y. amser yn ystod y diwrnod ysgol i ddysgwyr siarad, gwrando a rhannu eu meddyliau a'u teimladau) yn rhan o'r cwricwlwm; gellir defnyddio dealltwriaeth staff o'r angen am les i ddatblygu'r cwricwlwm, fel sy'n cael ei drafod ym maes 1
- Cynhaliwyd Grwpiau Datblygu Ymarfer ar y Cyd yn ysgol K, a ddisgrifir isod, yn ystod amser dan gyfarwyddyd

Roedd ychwanegu gweithgarwch WSAEMWB at amser dan gyfarwyddyd yn golygu bod angen cefnogaeth uwch arweinwyr i liniaru ei effeithiau ar lwyth gwaith. Mae cefnogi staff o ran cyflwyno'r cwricwlwm, gan gynnwys helpu gydag amser a llwyth gwaith, yn cael ei archwilio ymhellach ym maes 4. Roedd Ysgol K wedi creu Grwpiau Datblygu Ymarfer ar y Cyd, a oedd yn enghraifft o ymarfer a oedd yn gwneud cysylltiadau cryf rhwng WSAEMWB a'r cwricwlwm ac yn cynnwys gweithgarwch lles mewn amser dan gyfarwyddyd i gynnal proffil uchel lles ac annog staff i ymrwymo iddo.

5.3.1 Enghreifftiau o ymarfer: Grwpiau Datblygu Ymarfer ar y Cyd

Roedd staff yn ysgol K wedi cynnwys WSAEMWB yn y cwricwlwm mewn gwahanol ffyrdd. Model defnyddiol o ymarfer oedd datblygu Grwpiau Datblygu Ymarfer ar y Cyd. Roedd y rhain yn cynnwys Grwpiau o staff o bob cyfnod cynradd ac uwchradd, ac o amrywiaeth o rolau, gan ffurfio gweithgorau gwella a oedd yn canolbwyntio ar wella ysgolion mewn ffordd sy'n gysylltiedig â blaenoriaethau datblygu'r ysgol. Roedd y grwpiau hyn yn gweithredu ar draws yr ysgol mewn meysydd fel llythrennedd, rhifedd a sgiliau digidol, gydag un hefyd yn canolbwyntio ar les a'r Maes Dysgu a Phrofiad Lles. Gweithiodd y grwpiau gwella hyn ar y cyd ar flaenoriaethau'r ysgol yn eu maes ffocws, gan ddatblygu dealltwriaeth a gweithgarwch. Roedd amseroedd cyfarfod Grwpiau Datblygu Ymarfer ar y Cyd yn cael eu cynnwys mewn amser dan gyfarwyddyd unwaith y mis ac roedd rhywfaint o amser HMS hefyd yn cael ei neilltuo ar eu cyfer. Roedd hyn yn pwysleisio eu gwerth ac yn helpu i sicrhau nad oedd staff yn ei weld fel rhywbeth 'ychwanegol' ond fel rhan o'u rôl. Ar ddiwedd pob tymor, roedd arddangosfa lle'r oedd pob grŵp yn cyflwyno'r hyn roeddent wedi'i wneud, yr hyn a dreialwyd ac a brofwyd a sut y gellid cyflwyno hyn ar draws yr ysgol. Roedd cael Grŵp Datblygu Ymarfer Lles ar y Cyd yn cynnal proffil uchel y pwnc drwy gael grŵp pwrpasol i ddatblygu a hyrwyddo gweithgarwch lles a darparu adborth rheolaidd i staff. Roedd hefyd yn annog ymrwymiad staff mewn ysgol lle mae lles yn sail i'r rhan fwyaf o weithgarwch. Roedd hefyd yn cynyddu gweithio a pherthnasoedd ar draws ysgolion a chyfnodau.

5.4 Rhoi cyfleoedd a phrofiad i ddysgwyr

Soniodd sawl ysgol am bwysigrwydd creu ac amlygu dysgwyr i gyfleoedd a phrofiadau ystyrion. Mae Cwricwlwm i Gymru yn cysylltu'r syniad o iechyd a lles unigolion â dibenion y cwricwlwm fel bod yn ddinasyddion annibynnol, hyderus a gwybodus sy'n barod i fyw bywydau llawn. Felly, mae cynnig cyfleoedd a phrofiadau i ddysgwyr sydd wedi'u cynllunio i helpu i gyflawni 4 diben y cwricwlwm yn werthfawr a gall helpu i greu cysylltiadau rhwng WSAEMWB a'r Cwricwlwm i Gymru. Wrth ddatblygu a chynnal WSAEMWB, gallai fod yn ddefnyddiol i ysgolion ystyried sut mae cyfle a phrofiad yn cysylltu ag iechyd a lles dysgwyr yn ogystal ag elfennau eraill o'r 4 diben. Mae hyn yn arbennig o bwysig mewn cymunedau lle mae llawer, y rhan fwyaf neu'r holl ddysgwyr yn debygol o gael cyfleoedd cyfyngedig iawn.

Weithiau, roedd ysgolion yn darparu profiadau i ddysgwyr nad oeddent efallai wedi'u cael y tu allan i'r ysgol. Er enghraifft, yn ystod yr ymweliad astudiaeth achos ag un ysgol, roedd dysgwyr ifanc yr ysgol gynradd yn ymweld â'r traeth am y diwrnod, a llawer ohonynt heb fod erioed o'r blaen. Roedd ysgolion hefyd yn cynnig cyfle i ddysgwyr fynychu clybiau yn ystod y diwrnod ysgol a oedd yn rhoi mynediad iddynt at amrywiaeth o sgiliau a gweithgareddau yr aeth rhai ohonynt ymlaen i'w defnyddio y tu allan i'r ysgol (e.e. ymuno â thimau pêl-droed a allai hyrwyddo lles corfforol a meddyliol yn ogystal â chysylltiad cymunedol). Roedd gwybodaeth am eu cymuned wedi helpu ysgol B i fynd i'r afael â bylchau posibl yn lles eu dysgwyr. Roedden nhw'n deall efallai na fyddai gan ddysgwyr fynediad at glybiau chwaraeon a llawer o fannau gwyrdd y tu allan i'r ysgol, felly roedden nhw'n blaenoriaethu'r mannau ffisegol a'r gweithgareddau hyn ar gyfer clybiau yn ystod amser egwyl, amser cinio ac ar ôl ysgol.

Weithiau roedd ysgolion yn canolbwyntio ar y syniad "os nad ydych chi'n ei weld, allwch chi ddim ei brofi", gan roi cyfleoedd i ddysgwyr weld posibiliadau ar gyfer gyrfaedd yn y dyfodol a llwybrau at gyflawni'r posibiliadau hynny. Gall hyn fod yn arbennig o bwysig mewn ardaloedd lle mae cyfraddau diweithdra uchel ar draws cenedlaethau, oherwydd amgylchiadau economaidd lleol. Disgrifir enghreifftiau o sut mae gwahanol ysgolion wedi darparu'r mathau hyn o gyfleoedd i ddysgwyr yn yr enghreifftiau isod ac maent yn cynnwys:

- Dangos amrywiaeth o lwybrau gyrfa i ddysgwyr mewn gwahanol sectorau
- Helpu dysgwyr i ddeall llwybrau cynnydd i yrfaedd
- Defnyddio pobl leol a chyn-ddysgwyr fel modelau rôl
- Gan gynnwys llwybrau sy'n addas i'ch holl ddysgwyr, er enghraifft:
 - Helpu dysgwyr i weld llwybrau i Addysg Uwch (AU), yn enwedig mewn ardaloedd lle nad oes llawer o bobl wedi mynd i'r brifysgol yn draddodiadol. Gallai hyn gynnwys mynd â theuluoedd ar ymweliadau prifysgol gyda dysgwyr gan y gall rhai teuluoedd fod yn amharod i'w plentyn fynd i'r brifysgol oherwydd nad ydynt yn gyfarwydd â'r hyn y mae'n ei olygu; gall dangos manteision

- llwybrau AU a pha mor gyraeddadwy ydynt helpu rhai dysgwyr i deimlo eu bod yn gallu dilyn y llwybr hwn
 - Darparu cyrsiau galwedigaethol ar gyfer swyddi crefft, yn enwedig y rheini y mae galw amdanynt yn lleol
- Cysylltu â busnesau a diwydiannau lleol i drefnu cyfleoedd i ddysgwyr weld gwaith ar waith
- Helpu dysgwyr i baratoi ar gyfer ceisiadau am swyddi a chyfweliadau

5.4.1 Enghraifft o ymarfer: chwalu rhwystrau a dangos posibiladau

Roedd Ysgol K mewn ardal o anfantais a diffyg cyfleoedd o genhedlaeth i genhedlaeth, gan gynnwys economi leol anodd. Dywedodd staff fod dysgwyr a theuluoedd yn brin o gyfleoedd a chanfu staff nad oedd teuluoedd weithiau'n gweld nac yn credu yn y posibiladau y gallai llwybrau dysgwyr ar ôl ysgol eu cynnig. Siaradodd y staff am greu amgylchedd o 'ddyhead' ar gyfer dysgwyr drwy ddangos gyrfaedd posibl, llwybrau cynnydd, modelau rôl lleol a chyflawniadau dysgwyr y gorffennol iddynt. Roeddent yn ceisio dangos llwybrau gyrfa i ddysgwyr na fyddent efallai wedi bod yn ymwybodol ohonynt fel arall. Dangoswyd hyn yn null yr ysgol o gyflwyno'r syniad o fynd i'r brifysgol i ddysgwyr. Mewn ardal lle nad oedd llawer o bobl wedi mynd i'r brifysgol yn draddodiadol, gallai teuluoedd fod yn amharod i'w plentyn fynd i'r brifysgol oherwydd nad oeddent yn gyfarwydd â'r hyn y mae'n ei olygu neu oherwydd canfyddiad nad oedd yn werth chweil neu nad oedd modd ei gyflawni (e.e. yn rhy ddud). Dywedodd staff efallai nad oedd hynny hyd yn oed wedi bod ar radar y teulu fel posiblwydd. Canfu'r ysgol hefyd fod rhai dysgwyr a oedd â diddordeb yn y brifysgol yn cael eu datgymell gan eu teuluoedd. Felly, tynnodd yr ysgol sylw at lwybrau prifysgol a dangos i ddysgwyr beth roedd angen iddynt ei wneud i fyny. Yn hollbwysig, pan aethant â dysgwyr ifanc hyd yn oed i weld prifysgolion, aethant â'u teuluoedd hefyd er mwyn iddynt allu gweld ei fod yn rhywbeth y gellid ei gyflawni a sut y gellid ei gyflawni.

Roedd yr ysgol hefyd yn ymwybodol na fyddai'r llwybr addysg uwch yn apelio at lawer o'u dysgwyr. Mewn ymateb i geisiadau dysgwyr am wybodaeth am lwybrau nad ydynt yn rhai prifysgol, roeddent yn darparu cyrsiau a chymwysterau galwedigaethol gan gynnwys gosod brics, trydanol, gwaith coed, teilsio, plastro, a phaentio ac addurno. Roedd gan lawer o'r cyrsiau hyn y potensial i ddarparu cyflogaeth sgiliau uchel sy'n talu'n gynyddol dda ac roedd galw amdanynt yn lleol hefyd. Fe wnaethon nhw egluro llwybrau at yrfaedd amrywiol a chwilio am gyfleoedd gyda busnesau a diwydiant lleol. Er enghraifft, roedden nhw'n arfer mynd â dysgwyr yn rheolaidd i safle prosiect seilwaith lleol hirdymor ar raddfa fawr a oedd yn gysylltiedig â llawer o grefftau. Cyfarfu'r dysgwyr â staff allweddol a gwyllo cynnydd y prosiect, gan eu cyflwyno i amrywiaeth eang o yrfaedd posibl ym maes adeiladu a meysydd cysylltiedig.

5.4.2 Enghraifft o ymarfer: dangos posibiladau

Gellid gweld pwysigrwydd cynnwys cymunedau a theuluoedd wrth ddatblygu WSAEMWB yn y gwaith a wnaed gan staff addysgu yn ysgol F. Roedd Ysgol F yn ysgol arbennig a oedd yn derbyn dysgwyr o ardal ddaearyddol eang a gyda lefelau uchel o amddifadedd ymysg ei disgyblion a'u teuluoedd. Roedd llawer o'u dysgwyr wedi cael trafferth mewn ysgol brif ffrwd ac, yn y

gorffennol, nid oedd llawer o ddysgwyr wedi mynd ymlaen i gyflogaeth. Felly, un o nodau allweddol y staff oedd annog dysgwyr i gael gwaith. Rhan o hyn oedd canolbwyntio ar sgiliau dysgwyr, ond hefyd gweithio gyda busnesau lleol i ddangos pa gyfleoedd allai fod ar gael iddynt. Roedd garejys, peirianyddion, pobl sy'n trin a thwtio cŵn, caffis, bwytai, pob math o fusnesau wedi helpu drwy ymweliadau a chynnig profiad gwaith.

“O ran dyheadau, rydyn ni'n ceisio cael pobl i ymweld, neu bydden ni'n ceisio ymweld â gweithwyr proffesiynol, i siarad am y diwydiant adeiladu ac ati, i roi rhyw syniad iddyn nhw o'r hyn y gallan nhw ei gyflawni a'i glywed o lygaid y ffynnon”

Ar ben hynny, roedd staff wedi helpu dysgwyr i baratoi ar gyfer a mynd i gyfweiliadau am swyddi, ac os oeddent yn llwyddiannus roeddent yn cynnig rhagor o gymorth fel helpu dysgwyr gyda'u trwydded yrru dros dro, cael eu dogfennau adnabod, agor cyfrif banc a helpu dysgwyr i ddysgu sut mae dal bws ar gyfer teithio'n annibynnol.

Roedd yn ymddangos bod y cyfleoedd hyn wedi bod yn ysgogol i ddysgwyr a dywedodd yr ysgol fod yr ymdrechion hyn wedi cael eu gwobrwyo gyda chynnydd yng nghyfran y dysgwyr sy'n mynd ymlaen i gyflogaeth neu addysg bellach.

5.5 Ystyried goblygiadau darpariaeth ar y safle

Nododd rhai cyfranogwyr, lle'r oedd angen darpariaeth amgen ar ddysgwyr, y gallai eu hanfon at ddarparwyr allanol danseilio ymdeimlad o berthyn i'r ysgol. Roedd creu'r ddarpariaeth hon ar y safle yn debygol o helpu i gadw'r dysgwyr hyn mewn cysylltiad â chymuned yr ysgol.

Er bod enghreifftiau da o ddarpariaeth ar y safle, roedd y gallu i ymgymryd â'r arfer hwn yn dibynnu ar faint a chyllideb yr ysgol. Eglurodd rhai ysgolion bach y byddai'n amhosibl iddynt sicrhau bod darpariaeth amgen ar y safle. Mae'n bwysig cydnabod hyn a, phan fydd dysgwyr yn mynd oddi ar y safle am ddarpariaeth amgen am rywfaent o'r amser, dylai ysgolion fod yn ymwybodol y gallai hyn danseilio eu hymdeimlad o berthyn, a rhoi arferion ar waith i geisio cynnal ymdeimlad o berthyn. Mae'n ymddangos bod canolbwyntio ar feithrin cysylltiadau rhwng y dysgwyr hyn a dysgwyr eraill a staff yn bwysig i helpu hyn.

5.6 Sicrhau nad yw fforddiadwyedd yn eithrio dysgwyr o wersi

Mae canllawiau Cwricwlwm i Gymru yn nodi'n glir bod yn rhaid i'r cwricwlwm ysgol fod yn gynhwysol i bob dysgwr. Er mwyn helpu i fynd i'r afael â hyn, defnyddiodd rhai ysgolion gyllid (e.e. PDG) i sicrhau nad oedd dysgwyr yn cael eu heithrio'n anfwriadol o'r cwricwlwm ar sail eu gallu i fforddio offer. Er enghraifft, rhan o ethos ysgol K oedd yr egwyddor na ddylai unrhyw blentyn boeni am fynediad na darpariaeth.

Roedd enghreifftiau o'r ffordd y defnyddiwyd cyllid i greu cwricwlwm mwy cynhwysol ar draws ysgolion yn cynnwys:

- Talwyd am yr holl gynhwysion ar gyfer gwersi coginio. Y cyfan roedd raid i ddysgwyr ei wneud oedd mynd yno, ac roeddent yn gallu coginio. Dywedodd un ysgol ei bod yn bwysig cofio y gallai gofyn i deuluoedd dalu am gynhwysion greu gofynion ychwanegol, 'cuddiedig', yn enwedig costau amser a chludiant i fynd i'r siop
- Talwyd am ddarpariaeth gerddoriaeth
- Darparwyd offer chwaraeon (e.e. darparwyd hyfforddwyr er mwyn i'r holl ddysgwyr allu defnyddio'r cae 4G newydd)

Roedd dysgwyr cyfnod uwchradd yn ysgol K, a oedd hefyd ar y Cyngor Ysgol, yn cydnabod bod y math hwn o gymorth yn cael ei ddarparu i ddysgwyr ac yn ei werthfawrogi, gydag un yn cyfeirio at wersi cerddoriaeth, "Rwy'n hoffi'r cyfleoedd maen nhw'n eu rhoi i ni, er enghraifft rydyn ni'n cael gwersi cerddoriaeth ac maen nhw am ddim ar gyfer pob offeryn. Felly gallwn gofrestru pryd bynnag y dymunwn, os oes lle ar gael. Mae'n gyfle da iawn."

Tynnodd Ysgol K sylw hefyd at bwysigrwydd cyfalaf diwylliannol. Roedd hyn yn cynnwys sicrhau nad oedd dysgwyr yn cael eu heithrio ar sail eu profiad a'u gwybodaeth. Er enghraifft, bydden nhw'n disgwyl i staff beidio â gosod tasg fel 'ysgrifennu am fynd ar awyren' gan eu bod yn gwybod nad yw llawer o ddysgwyr wedi bod ar un.

5.7 Ystyried sut mae dysgwyr yn deall lles

Gall fod yn ddefnyddiol meddwl am gynnydd o ran sut mae dealltwriaeth dysgwyr o les yn newid wrth iddynt ddatblygu.

Er enghraifft, pan ofynnwyd iddynt am les, crybwyllodd dysgwyr ysgolion cynradd mewn un ysgol eiriau fel 'iechyd' a 'lles' ond heb ymhelaethu. Roeddent i gyd wedi cael eu dewis gan staff i fod yn rhan o glwb lles i roi cyfleoedd iddynt na fyddent o bosibl yn eu cael mewn mannau eraill. Er eu bod wedi nodi bod eu rhyngweithio a'u gweithgareddau yn hwyl, nid oeddent eto mewn sefyllfa lle gallent gysylltu hyn â lles.

Fodd bynnag, roedd dysgwyr ysgolion uwchradd, ac aelodau o gyngor yr ysgol, yn yr un ysgol pob oed, yn deall ac yn disgrifio lles yn llawnach. Buont yn siarad am wahaniaeth rhwng lles corfforol a meddyliol. Roedd yr esboniad o les yn canolbwyntio ar deimladau ac emosiynau a sut y gallai'r rhain effeithio ar y gallu i ymgysylltu a pherfformio. Roedd dysgwyr mewn ysgol uwchradd arall yn canolbwyntio ar esbonio lles o ran pwysigrwydd gwybod ble i gael help gan mai ffocws eu grŵp oedd cefnogi dysgwyr eraill.

Dylid cydnabod bod y trafodaethau hyn yn y ddwy ysgol uwchradd gyda dysgwyr a oedd yn aelodau o gyngor yr ysgol neu glybiau lles, felly efallai nad ydynt yn cynrychioli dealltwriaeth gyfartalog. Fodd bynnag, mae'r canfyddiadau'n awgrymu y dylai ysgolion, fel rhan o'u WSAEMWB, fyfyrion ar ba mor effeithiol a phriodol yw deall beth yw lles, a bod hynny wedi'i gynnwys yn y cwricwlwm. Gallai hyn gynnwys deall sut mae dealltwriaeth o les yn newid yn natblygiad dysgwr. Roedd adborth mewn un gweithdy yn cefnogi'r

awgrym hwn, gyda chyfranogwr yn dweud pan fydd yn gweithio gydag ysgolion:

“Rydw i'n aml yn gofyn i ddisgyblion, neu beth mae eich ysgol yn ei wneud i'w gwneud hi'n ysgol iach, a byddan nhw'n rhoi cynnig ar bethau fel, rydyn ni'n cael dŵr ar ein desgiau, mae gennym ffrwythau iach ar gyfer yr egwyl, a byddan nhw'n rhannu rhai enghreifftiau. Ond dydw i ddim yn siŵr a ydyn nhw'n deall pam. Felly, byddan nhw'n gwybod beth maen nhw'n ei wneud i'w gwneud yn ysgol iach, ond mae'n bwysig deall pam mae'r pethau rydyn ni'n holi amdany'n nhw'n bwysig.

6. Maes ymarfer 4: cefnogi lles staff

6.1 Cyflwyniad

Yn ystod y cam cwmpasu, dywedodd cyfranogwyr fod lles emosiynol a meddyliol y gweithlu addysg yng Nghymru yn isel a bod gweithgarwch yn y maes hwn yn debygol o gael ei groesawu a chael canlyniadau cadarnhaol i staff a dysgwyr fel rhan o WSAEMWB. Canfu'r cam cwmpasu amrywiaeth o ymchwil a oedd yn awgrymu bod gwella lles staff hefyd yn helpu i wella lles dysgwyr. Ategwyd hyn gan gyfranogwyr yn y gweithdy ysgolion, yr astudiaethau achos a'r gweithdai adborth; roedd lles staff yn cael ei ystyried yn bwysig ynddo'i hun ac er mwyn helpu i greu amgylchedd lle'r oedd staff yn teimlo eu bod yn cael eu cefnogi, bod rhywun yn gwrando arnynt a bod ganddynt les meddyliol da sy'n golygu eu bod mewn sefyllfa dda i gefnogi dysgwyr a'r WSAEMWB.

Gall rhai arferion sy'n cefnogi lles staff fod yn gyflymach i'w rhoi ar waith nag eraill. Roedd rhai staff o'r farn bod yr 'atebion cyflym' hyn (e.e. darparu te a choffi mewn ystafelloedd staff) yn ddefnyddiol. Roedd eraill yn eu hystyried yn 'gimig' ac yn teimlo mai dim ond drwy ddarparu amgylchedd proffesiynol, cefnogol a phriodol ar gyfer addysgu a dysgu y gellir gwella lles staff. Fodd bynnag, fel yr awgrymwyd gan nifer o gyfranogwyr, mae'n debygol ei bod yn bwysig defnyddio cyfuniad o ymarfer fel rhan o ddull cyfannol o ymdrin â lles staff. Mae'r enghreifftiau yn yr adran hon yn cynnwys ymarfer yr adroddodd ysgolion ei fod yn ddefnyddiol ar gyfer gwella lles staff. Mae enghreifftiau o ysgol A yn ymddangos sawl gwaith oherwydd eu bod wedi gweithio i wella lles staff ar draws sawl rhan o'r ysgol fel rhan o WSAEMWB, gan gynnwys cysylltu hyn â'r cwricwlwm a gwell strategaethau addysgu a dysgu. Mae Tabl 5 yn crynhoi'r ymarfer sy'n cael sylw yn yr adran hon.

Crynodeb o'r ymarfer fesul thema sy'n cael sylw ym maes 4

6.1.1 Darparu te, coffi a byrbrydau

- Defnyddio cyllideb yr ysgol i ddarparu te, coffi a byrbrydau
- Ystyried goblygiadau byrbrydau afiach ar negeseuon ysgol gyfan

6.1.2 Cynnal gweithgareddau lles staff

- Cynnal gwahanol fathau o weithgareddau lles ond cofiwch efallai na fydd pob aelod o staff yn mwynhau hyn
- Cytuno ar bwrpas, fformat a chynnwys gweithgaredd lles gyda staff
- Chwilio am gyllid neu gysylltiadau â busnesau lleol i gefnogi'r gweithgareddau hyn
- Defnyddio arbenigedd a sgiliau staff i gynnal sesiynau

6.1.3 Darparu cefnogaeth bersonol 1-i-1 i staff

- Cymorth a chyngor allanol gan weithwyr proffesiynol (e.e. cyllid, cwnsela)
- Yr Uwch Dîm Arwain yn darparu ac yn cyfeirio at gymorth
- Polisi drws agored SLT
- Sesiynau galw heibio dynodedig ar gyfer staff

- Cymorth galw heibio ar gyfer arweinwyr lles
- Darparu cymorth lles i benaethiaid

6.1.4 Cyfeirio at wybodaeth am les

- E-bostio gwybodaeth at staff
- Posterï yn yr ystafell athrawon / o amgylch yr ysgol
- Mae'n debyg mai siop un stop ar gyfer gwybodaeth am les yw'r arfer mwyaf effeithiol
- Siopau un stop digidol sydd fwyaf defnyddiol (e.e. creu Google Classroom / Padlet)
- Neilltuo unigolyn neu dîm i fod yn gyfrifol am reoli'r siop un stop

6.1.5 Caniatáu amser o'r gwaith i staff am resymau teuluol

- Caniatáu i staff gael amser o'r gwaith i fynd i apwyntiadau a allai helpu eu hiechyd meddwl a'u lles eu hunain
- Rhoi amser i ffwrdd i staff fynychu digwyddiadau ysgol eu plant eu hunain
- Caniatáu hyblygrwydd wrth ddefnyddio amser Cynllunio, Paratoi ac Asesu (CPA)

6.1.6 Creu amgylchedd sy'n cefnogi addysgu a dysgu

- Polisiâu ac arferion rheoli ymddygiad priodol
- Sicrhau bod staff yn gwybod bod uwch arweinwyr yn gefnogol pan fyddant yn rhoi polisiâu ac arferion ymddygiad ar waith
- Mabwysiadu modelau addysgu a dysgu ysgol gyfan o ansawdd uchel

6.1.7 Cymorth gyda llwyth gwaith

- Marcio llyfrau wedi'i ddisodli gan fodel adborth deinamig, byw
- Llai o waith adrodd i athrawon dosbarth
- Llai o farcio arholiadau y tu allan i oriau
- Wythnosau pan fydd cyfarfodydd y tu allan i oriau yn cael eu canslo
- Gwneud prosesau Sicrhau Ansawdd yn llai beichus
- Gwneud yn siŵr bod pwrpas i bob gweithgaredd (osgoi ticio blychau)

6.1.8 Darparu cyfleoedd datblygiad proffesiynol parhaus

- Cefnogi staff gydag ymrwymiad i hyfforddiant a Datblygiad Proffesiynol Parhaus (DPP)

6.1.9 Ailgynllunio ystafelloedd staff i gefnogi lles

- Ailgynllunio ystafelloedd staff i ganolbwyntio ar orffwys yn hytrach na gwaith
- Dylunio ystafelloedd staff i annog rhyngweithio
- Darparu cyfleusterau ar gyfer storio a pharatoi bwyd
- Cysylltu â darparu te, coffi a byrbrydau

6.1.10 Creu lle ar gyfer CPA

- Creu gofod CPA ffisegol pwrpasol
- Creu rheolau i sicrhau na chaniateir tarfu ar staff sy'n gwneud CPA
- Hyblygrwydd o ran lle caniateir i staff wneud CPA (e.e. oddi ar y safle)

6.1.11 Llais y staff

- Gadael i staff fynegi eu meddyliau a'u pryderon gan ddefnyddio dulliau sy'n briodol i'r ysgol a'r unigolion dan sylw
- Ystyried a gweithredu ar yr hyn y mae staff yn ei ddweud
- Cyfathrebu ymatebion yn glir a defnyddio dulliau sy'n briodol i'r ysgol (e.e. "fe ddywedoch chi, fe wnaethon ni...")
- Ffurflenni "Hoffwn i fy SLT wybod..."

6.2 Darparu te, coffi a byrbrydau

Dywedodd Ysgolion F, K a P eu bod wedi defnyddio cyllideb yr ysgol i roi te, coffi a byrbrydau i staff. Pan fydd byrbrydau'n cynnwys eitemau afiach fel cacennau neu fisgedi, gall greu tensiynau gyda'r syniad o fodelu ymddygiad bwyta'n iach fel rhan o ddull ysgol gyfan. Fodd bynnag, teimlai ysgolion fod yr arwyddion bach hyn yn gwneud i staff deimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi ac y buddsoddir ynddynt. Mewn ysgolion a oedd yn gwneud hyn, roedd staff yn sicr fel petaent yn ei werthfawrogi. Lle cânt eu mabwysiadu, efallai y bydd angen i ysgolion ystyried sut maent yn rheoli'r cydbwysedd rhwng gwerthfawrogiad staff o fyrbrydau a negeseuon ysgol gyfan.

Fodd bynnag, efallai na fydd hyn yn bosibl i bob ysgol ei gyflawni oherwydd penderfyniadau a blaenoriaethau cyllido lleol, fel y nodwyd gan ysgolion E ac W a ddywedodd nad oedd hyn yn opsiwn ar gyfer eu lleoliad. Dylai ysgolion sy'n ystyried prynu bwyd a diod i staff o gyllideb yr ysgol fod yn sicr beth mae rheolau ariannol lleol yn ei ganiatáu.

6.3 Cynnal gweithgareddau lles staff

Dywedodd rhai ysgolion eu bod yn teimlo ei bod yn ddefnyddiol cynnal gweithgareddau lles ar gyfer staff. Weithiau roedd y rhain yn rhan o HMS. Ar adegau eraill roeddent y tu allan i oriau ysgol. Cynhaliodd un ysgol 'Dyddiau Mercher Lles' gan eu bod yn gweithio oriau estynedig ganol yr wythnos. Roedd y gweithgareddau'n tueddu i fod yn sesiynau cymharol fyr, yn gwneud pethau a oedd yn aml yn greadigol neu'n cynnwys gweithgarwch corfforol. Roedd enghreifftiau o weithgarwch lles o bob ysgol yn cynnwys: chwarae gemau, coginio, ioga, sgitts, gwneud torchau gyda ioga, nofio/sawna/stêm am ddim yn y ganolfan hamdden leol a grwpiau cerdded.

Cynigiodd Ysgol F weithgareddau hirach i staff, gyda'r opsiwn i optio i mewn i bethau fel tripiâu dydd, Tough Mudder neu deithiau penwythnos, gydag un aelod o staff yn dweud "rydyn ni'n mynd i Faenorbŷr y penwythnos hwn fel staff. Rydyn ni'n mynd ar y traeth drwy'r dydd ac yna'n aros yn yr hostel ieuenctid".

Nod gweithgareddau fel y rhain yw darparu lle i ymlacio, yn aml yn ystod amser dan gyfarwyddyd. Ond efallai y bydd ysgolion yn gweld eu bod hefyd yn gallu helpu i feithrin perthnasoedd a chysylltedd rhwng staff. Fel y dywedodd aelod o staff ysgol K: “Mae'n rhoi'r amser i chi gysylltu â'ch cydweithwyr a pheidio â siarad am waith a chynllunio a phethau felly.” Gan fod ysgol K yn ysgol pob oed (3-18), roedd y gweithgareddau hyn hefyd yn helpu i ddatblygu cysylltiadau ar draws safleoedd y cyfnod cynradd ac uwchradd.

Fodd bynnag, dylai ysgolion fod yn ymwybodol nad yw pob aelod o staff yn hoffi'r math hwn o weithgaredd. Efallai y bydd rhai yn teimlo eu bod yn cael eu gorfodi i wneud rhywbeth y byddai'n well ganddynt beidio â'i wneud, a allai gael effaith niweidiol ar les. Gall fod yn ddefnyddiol cytuno ar bwrpas, fformat a chynnwys gweithgaredd lles gyda staff. Gall hefyd fod yn bwysig deall negeseuon ynghylch gweithgarwch lles. Er enghraifft, canolbwyntiodd un ysgol ar les yn ystod diwrnod HMS. Roedd y bore'n cynnwys sgwrs ar sail tystiolaeth am les yn yr ysgol, ac roedd y prynhawn yn cynnwys gwahanol weithgareddau lles y gallai staff optio i mewn iddynt. Er bod rhai staff yn cofio'r gweithgaredd lles yn gadarnhaol, dywedodd eraill eu bod yn teimlo nad yw “graffau'n teimlo fel lles”. Mae hyn yn dangos pwysigrwydd anfon negeseuon a bod yn ymwybodol o ganfyddiad staff.

Archwiliodd ysgolion amrywiol lwybrau cyllido i helpu i dalu am gost gweithgareddau fel y rhain ac fe wnaethant ddatblygu cysylltiadau â busnesau lleol i helpu i ddarparu mynediad at weithgareddau. Roedd rhai ysgolion hefyd yn defnyddio arbenigedd staff neu hobiau i gynnal sesiynau lles. Pan fydd staff yn awyddus i wneud hyn, gall hefyd ychwanegu at eu hymdeimlad eu hunain o werth yng nghymuned yr ysgol.

6.4 Darparu cefnogaeth bersonol 1-i-1 i staff

Mae'n hanfodol bod staff yn teimlo eu bod yn cael eu cefnogi ar gyfer eu lles. Gall darparu cymorth 1-i-1 i staff helpu. Bydd llawer o ysgolion eisoes yn darparu rhyw lefel o gefnogaeth. Dyma rai enghreifftiau y gellid eu haddasu ar gyfer pob math o ysgol:

- Cymorth a chyngor allanol gan weithwyr proffesiynol (e.e. cyllid, cwnsela)
- Mae'r SLT yn darparu ac yn cyfeirio at gymorth (gweler gwrandao ar staff am enghreifftiau)
- Mae polisi drws agored SLT yn golygu y gall staff gael cymorth pan fydd ei angen arnynt
- Sesiynau galw heibio dynodedig ar gyfer staff
- Cymorth galw heibio ar gyfer arweinwyr lles

Roedd enghreifftiau o gymorth proffesiynol a ddarparwyd i staff yn cynnwys ysgolion L a T a ddaeth ag asiantaethau allanol i mewn i helpu staff i ddeall sut i ofalu am eu hiechyd a'u lles eu hunain (e.e. hunanatgyfeirio at ffisiotherapyddion a nyrsys). Gwnaed hyn fel rhan o amser dysgu proffesiynol a oedd yn tynnu sylw at les personol fel rhywbeth pwysig i'r gwaith. Oherwydd y gallai fod yn anodd cael apwyntiadau gyda meddyg teulu, roeddent hefyd yn

rhedeg cynllun lle'r oeddent yn dod â nyrsys i'r ysgol a gallai staff drefnu apwyntiadau gyda nhw.

Awgrymodd gweithdai adborth mai maes sydd ar goll yn ôl pob tebyg wrth drafod y WSAEMWB yw cefnogaeth i benaethiaid, sy'n allweddol i ddull gweithredu WSAEMWB. Awgrymodd y cyfranogwyr mai penaethiaid sydd leiaf tebygol o gael gafael ar gymorth ar gyfer eu hiechyd meddwl a'u lles, er gwaethaf gofynion eu rôl. Dylid ystyried cymorth lles i'r pennaeth fel rhan hanfodol o'r WSAEMWB. Gall cyfarfodydd y corff llywodraethu a'r penaethiaid clwstwr chwarae rhan bwysig yn y gwaith o gefnogi'r pennaeth (e.e. cyfarfodydd penaethiaid clwstwr). Mae gan gymorth allanol (e.e. cydlynwyr, cwnselwyr) rôl i'w chwarae hefyd.

6.5 Cyfeirio at wybodaeth am les

Awgrymodd y cyfranogwyr bwysigrwydd cyfeirio staff at wybodaeth am les. Yn ogystal â gwybodaeth am WSAEMWB, roedd hyn yn cynnwys gwybodaeth i gefnogi lles staff eu hunain. Roedd enghreifftiau o ddulliau rhannu gwybodaeth am les yn cynnwys:

- E-bostio gwybodaeth at staff
- Poster yn yr ystafell athrawon / o amgylch yr ysgol
- Siop un stop ar gyfer gwybodaeth lles ar adran staff gwefan yr ysgol, sydd ar gael pan fo angen
- Creu Google Classroom / Padlet i rannu gwybodaeth

Mae'n bwysig bod ysgolion yn deall dewisiadau cyfathrebu staff. Y rheswm am hyn, fel y nodwyd yn y gweithdai adborth, yw bod cymaint o wybodaeth yn cael ei rhoi i staff fel bod cael un lle hygyrch iddynt ddod o hyd i wybodaeth am les yn hawdd yn golygu bod gwybodaeth yn llai tebygol o gael ei cholli. Dywedodd ysgolion, lle'r oedd gwybodaeth yn cael ei darparu ar sail ad hoc (e.e. drwy aelod o'r Uwch Dîm Arwain yn cyfeirio at adnoddau) neu mewn gwahanol leoedd, y gallai fod yn ddryslyd. Am y rheswm hwn, efallai mai creu siop un stop ar gyfer gwybodaeth am les yw'r arfer mwyaf effeithiol. Er enghraifft, roedd un ysgol a oedd yn arfer defnyddio e-bost i rannu gwybodaeth yn sylweddoli bod staff yn ei chael hi'n anodd cadw i fyny â'r holl negeseuon e-bost a oedd yn cyrraedd yn rheolaidd. Yn hytrach, fe wnaethon nhw sefydlu Google Classroom i gadw'r holl wybodaeth er mwyn i staff allu cael gafael arni pan oedden nhw eisiau neu angen gwneud hynny.

Mae'n debyg mai'r llwyfannau mwyaf defnyddiol ar gyfer siopau un stop yw rhai digidol, sy'n caniatáu i staff gael gafael ar y wybodaeth maen nhw ei heisiau, pan maen nhw ei heisiau ac yn ddienw. Dywedodd ysgolion y gallai gwybodaeth gynnwys gwybodaeth broffesiynol (e.e. gwybodaeth sy'n gysylltiedig ag WSAEMWB) a gwybodaeth i gefnogi lles personol (e.e. gwasanaethau cwnsela; gwasanaethau ariannol; buddion a chynigion i aelodau staff).

Er mwyn i siopau un stop weithio, efallai y byddai'n ddefnyddiol dyrannu unigolyn neu dîm sy'n gyfrifol am gasglu a llwytho gwybodaeth i fyny i'r siop un stop yn ogystal â chaniatáu i unrhyw aelod o staff lwytho unrhyw beth o ddiddordeb i fyny a'i rannu.

6.6 Caniatáu amser o'r gwaith i staff am resymau teuluol

Dywedodd y cyfranogwyr fod rhai ysgolion yn rhoi rhywfaint o hyblygrwydd i staff gymryd amser i ffwrdd am resymau personol a theuluol er mwyn cefnogi lles staff. Gall hyn fod ar gyfer apwyntiadau naill ai iddyn nhw eu hunain neu i'w teuluoedd (e.e. iechyd a lles, ariannol). Dywedodd y cyfranogwyr fod rhai ysgolion hefyd yn caniatáu i staff gymryd amser i ffwrdd i weld dramâu ysgol neu ddiwrnodau chwaraeon eu plant eu hunain. Gall yr hyblygrwydd hwn sicrhau nad yw staff yn colli digwyddiadau allweddol eu plentyn eu hunain yn yr ysgol, yn yr un modd ag y maent yn gwneud ymdrechion i sicrhau bod teuluoedd eu dysgwyr eu hunain yn ymgysylltu â'r math hwn o ddigwyddiad pwysig. Gallai athrawon a phlant hefyd ganfod bod aelodau o'u teulu sy'n athrawon yn absennol o'r digwyddiadau hyn. Gyda'r WSAEMWB yn rhoi pwyslais ar iechyd a lles y teulu, roedd teimlad cryf y gall caniatáu i staff fynd i ddramâu ysgol a diwrnodau chwaraeon, er enghraifft, gyfrannu at les meddyliol teuluoedd y staff eu hunain, ac felly lles meddyliol aelodau staff.

Os mabwysiadir dulliau tebyg, mae angen i ysgolion ystyried sut y gallant gyflenwi ar gyfer staff sy'n absennol. Efallai y bydd gan ysgolion mwy well capasiti i ymdrin â hyn yn fewnol drwy symud CPA o gwmpas, er enghraifft.

6.6.1 Enghreifftiau o ymarfer: 'teulu yn gyntaf'

Roedd gan Ysgol F athroniaeth 'teulu yn gyntaf' fel rhan o'i hymrwymiad cryf i les staff. Mae Ysgol F yn ysgol arbennig ac roedd yn cydnabod bod angen lles da ar eu staff, gydag aelod o'r Uwch Dîm Arwain yn dweud "Rwy'n meddwl am les staff. I ni, mae'n amlwg na all ein staff wneud y gwaith maen nhw'n ei wneud gyda'r plant, gyda'r anghenion sydd gan ein plant, oni bai eu bod mewn lle da."

Gweithiodd yr Uwch Dîm Arwain yn ysgol F i gefnogi staff i sicrhau bod eu teuluoedd a chymbwysedd rhwng bywyd a gwaith yn cael eu cydnabod fel blaenoriaeth, a cheisiodd eu helpu drwy roi amser i staff fynd i ddramâu ysgol, diwrnodau chwaraeon plant ac apwyntiadau (e.e. meddygon, banciau) a allai fod yn anodd eu ffio o amgylch y diwrnod ysgol arferol. Fel y dywedodd y pennaeth, "yr holl bethau gwahanol sy'n rhaid i chi eu haberthu yn aml pan fyddwch chi'n gweithio fel athro." Roeddent hefyd wedi helpu i sicrhau'r cymbwysedd hwn rhwng gwaith a theulu drwy roi diwrnod llawn o CPA i staff, gyda'u siarter lles yn dweud y gellir defnyddio diwrnod CPA, ond mae staff eisiau ei ddefnyddio ar yr amod bod y gwaith sydd angen ei wneud yn cael ei wneud.

Gyda llawer o athrawon yn siarad am lwythi gwaith trwm ac oriau hir, soniodd staff yn ysgol F am deimlo eu bod yn cael eu cefnogi, bod rhywun yn gwrando arnynt ac yn eu gweld, pan fyddant yn cael eu trin yn deg. Gallai hyn fod pan fydd eu plant eu hunain yn sâl neu'n cymryd rhan mewn digwyddiad, neu pan fyddant yn gweithio oriau y tu allan i'r diwrnod ysgol:

"Roeddwn i yma 6:45 yn trefnu Diwrnod Mabolgampau, mae'n debyg y byddai ein hen bennaeth wedi ein cadw ni yma 'tan yr amser rydyn ni i fod i fynd, ond [mae'r pennaeth newydd] yn debygol o ddweud 'gyfeillion, rydych wedi gwneud shifft, ewch adref'. Mae pethau bach fel

yna wir yn cyfrif i mi. Mae gen i 2 o blant, ac os oes pethau'n codi fel fy mod i eisiau gweld cyngherddau fy merch, mae'n dweud 'jest dos', mae'r pethau bach yna'n neis iawn."

6.7 Creu amgylchedd sy'n cefnogi addysgu a dysgu

Teimlai rhai cyfranogwyr mai prif ran WSAEMWB a all gefnogi lles staff yw arweinyddiaeth i greu amgylchedd proffesiynol sy'n cefnogi eu haddysgu a'u dysgu. Mewn proffesiwn heriol, ystyriwyd ei bod yn bwysig bod staff yn teimlo eu bod yn gweithio mewn amgylchedd lle mae uwch arweinwyr yn rhoi strategaethau ar waith i gefnogi eu hymarfer. Amlygodd yr enghreifftiau ymarfer canlynol rai ffyrdd y mae gwahanol ysgolion wedi mynd i'r afael â hyn, ac maent yn cynnwys:

- Darparu polisïau ac arferion priodol ar gyfer rheoli ymddygiad
- Sicrhau bod staff yn gwybod bod uwch arweinwyr yn gefnogol pan fyddant yn gweithredu polisïau ac arferion ymddygiad (e.e. yr Uwch Dîm Arwain ar-alwad i gefnogi ymddygiad heriol)
- Mabwysiadu modelau addysgu a dysgu ysgol gyfan o ansawdd uchel
- Defnyddio rhesymeg dosbarth fel yr esbonnir yn yr enghraifft isod

6.7.1 Enghraifft o ymarfer: cefnogi rheoli ymddygiad

Gall darparu amgylchedd sy'n cefnogi staff drwy reoli ymddygiad helpu lles staff. Er enghraifft, yn ysgol M, roedd staff yn teimlo'n rhwystredig oherwydd eu bod yn teimlo bod ymddygiad gwael yn broblem fawr a bod diffyg strwythur i ddelio ag ef. Mewn ymateb i staff, lluniodd yr SLT grŵp ymddygiad gyda'r pennaeth ac unrhyw athrawon eraill oedd â diddordeb. Rhoddwyd system newydd ar waith a oedd, ar ôl rhai trafferthion cychwynnol, wedi helpu i wella'r sefyllfa.

Dywedodd dwy ysgol fod yr Uwch Dîm Arwain ar alwad i helpu i reoli ymddygiad heriol gan ddysgwyr. Nid oedd yna un dull gweithredu sy'n addas i bawb ar gyfer hyn ac roedd yr Uwch Dîm Arwain ar-alwad yn gweithio mewn dwy ffordd. Mewn un ysgol, byddai'r aelod o'r Uwch Dîm Arwain yn ysgwyddo'r cyfrifoldeb dros ddelio â'r ymddygiad heriol (e.e. tynnu ffôn symudol) gan ganiatáu i'r aelod o staff ganolbwyntio ar weddill y dosbarth. Yn yr ysgol arall, roedd staff yn teimlo ei bod yn fwy defnyddiol pe baent yn perchnogi'r ymddygiad heriol eu hunain, gyda'r aelod o'r Uwch Dîm Arwain yn gofalu am weddill y dosbarth yn y cyfamser:

"Os yw plentyn yn colli rheolaeth, er enghraifft, mae gennym fotwm ar-alwad SLT lle byddant yn dod i mewn ac yn cymryd ein rôl, ac yna byddwn yn delio â'r plentyn mewn argyfwng. Mae hynny wir wedi gwneud gwahaniaeth yn y berthynas rhwng yr athro a'r plentyn oherwydd ...dydyn ni ddim yn trosglwyddo ymddygiad, mae'n gyfrifoldeb ar bawb. Rwy'n credu, os ydw i'n gwneud SLT ar-alwad ar gyfer plentyn mewn argyfwng neu os yw'n colli rheolaeth yn fy ystafell ddosbarth, os ydw i wedyn yn pwysu SLT ar-alwad ac yna bod [aelod o SLT] yn dod i mewn ac yn cymryd yr awenau ar gyfer yr ymddygiad hwnnw, mae hynny'n dangos i'r plentyn hwnnw nad ydw i'n gallu delio â hynny, rydw i'n trosglwyddo hynny. Felly, bydd gennym ddull adferol.

Ni sy'n adnabod ein plant orau. Rydyn ni'n gwybod pa strategaethau sydd eu hangen arnyn nhw."

6.7.2 Enghraifft o ymarfer: cefnogi addysgu a dysgu o ansawdd da

O'r pennaeth i lawr, rhoddodd ysgol A bwyslais trwm ar amgylchedd proffesiynol sy'n cefnogi addysgu a dysgu fel elfen allweddol o gefnogi lles. Roedd y neges hon yn gyson ar draws yr holl Uwch Dîm Arwain. Er bod yr Uwch Dîm Arwain yn cydnabod bod cael yr holl staff i ymrwymo yn her, roeddent yn dweud bod y rhan fwyaf o staff wedi buddsoddi mewn newidiadau a wnaed i'r amgylchedd dysgu i wella dysgu ac addysgu ac i gefnogi staff a bod hyn yn bwysig i lwyddiant.

Ar lefel yr Uwch Dîm Arwain, roedd cred bod addysgu o ansawdd da yn bwysig i gefnogi lles meddyliol dysgwyr. Roeddent yn teimlo bod addysgu o ansawdd uchel yn bwysig i helpu i annog ymgysylltiad a chysylltiad dysgwyr â'r ysgol. Adeiladwyd model yr ysgol ar roi addysgu a dysgu o safon yn gyntaf. Roeddent yn dweud bod gwersi da yn golygu bod dysgwyr yn cael eu rheoleiddio'n dda ac yn barod i ddysgu, a oedd yn golygu bod staff yn fwy cadarnhaol hefyd. Mae staff hapusach yn fodolau rôl da a gallant ymgysylltu mwy yn yr ystafell ddosbarth a'r tu allan i'r ystafell ddosbarth (e.e. rhedeg clybiau ar ôl ysgol). Roedd gan yr ysgol ddull addysgu cyson a chyfarwyddol iawn. Ystyriwyd bod cysondeb ymddygiad staff yn hanfodol ar gyfer lles, yn enwedig i ddysgwyr pryderus, neu eraill sydd ag anghenion lles. Roeddent yn disgwyl i bob athro ddilyn model addysgu'r ysgol y rhan fwyaf o'r amser. Roedd hyn yn golygu bod dysgwyr yn gwybod beth i'w ddisgwyl pwy bynnag fo'r athro (e.e. gallent gerdded i mewn i unrhyw ddosbarth a gwybod beth fyddai'r strwythur). Roedd hyn yn sicrhau addysgu a dysgu strwythuredig o ansawdd uchel ar yr un pryd â chaniatáu i athrawon fynegi eu personoliaethau eu hunain yn eu haddysgu. Roedd y model addysgu hefyd yn cefnogi llwyth gwaith fel y disgrifir isod yn yr adran ar gymorth ar gyfer llwyth gwaith.

Un o arferion allweddol yr ysgol o ran cefnogi dysgwyr a staff oedd eu 'rhesymeg dosbarth.' Roedd y rhain yn debyg i'r 'dosbarth ar dudalen' a ddefnyddiwyd mewn rhai ysgolion cynradd, ond roeddent yn cael eu hystyried yn fwy anarferol mewn ysgolion uwchradd gan fod athrawon yn arwain mwy nag un dosbarth ac mae angen iddynt gwblhau un ar gyfer pob dosbarth maent yn ei addysgu. Rhesymeg dosbarth oedd dogfennau a oedd yn crynhoi gwybodaeth hanfodol am bob dosbarth, gan gynnwys data o'u system gwybodaeth dysgwyr, lefelau cyrhaeddiad, cPYD, EAL (Saesneg fel Iaith Ychwanegol), dysgwyr MAT a strategaethau addysgu addasol allweddol ar gyfer dysgwyr unigol. Roedd y rhain yn helpu'r berthynas rhwng athrawon a dysgwyr i ddatblygu gan fod staff yn adnabod dysgwyr yn well ac roedd hyn hefyd yn effeithio ar addysgu dosbarth cyfan. Mewn gweithdai, roedd gan ysgol arall ddiddordeb mewn dysgu mwy am y ffordd yr oedd ysgol A yn gweithio ar lefel dosbarth. Roedd cyflwyniad i resymeg dosbarth yn rhan allweddol o'r broses gynefino ar gyfer staff newydd er mwyn sicrhau ymrwymiad a chysondeb.

Neilltuoedd yr ysgol amser ar ddechrau'r flwyddyn drwy un o'r dyddiau HMS er mwyn i staff baratoi'r rhesymegau hyn. Cafodd dogfennau amrywiol (e.e.

cynlluniau dysgwyr, cofnodion dysgu disgyblion, pasbortau disgyblion) eu crynhoi mewn strategaethau perthnasol, pwnc-benodol. Roedd rhesymegau dosbarth yn cynnwys llawer o wybodaeth a chafodd y dogfennau a'u gweithrediad parhaus eu sicrhau o ran ansawdd gan aelod o'r Uwch Dîm Arwain a oedd yn arwain ar y strategaeth. Roeddent yn cynnwys:

- Darpariaethau ar gyfer dysgwyr. Er enghraifft, gallai cynllun dysgwr fod wedi nodi a chytuno ar ddulliau o weithio gyda nhw i greu rhyngweithiadau cadarnhaol. Gwybodaeth am les. Er enghraifft, gallai dysgwr a oedd yn gwerthfawrogi caredigrwydd gael cyfrifoldebau yn yr ystafell ddosbarth i ddosbarthu llyfrau i feithrin hyder ac ymgysylltiad, a oedd wedyn yn ei annog i wneud gwaith ysgrifennu nad yw efallai'n mwynhau ei wneud, neu nad yw fel arfer eisiau ei wneud
- Adroddwyd bod ADY a lles yn aml yn mynd law yn llaw, felly rhannwyd y wybodaeth hon yn rhesymeg y dosbarth hefyd (e.e. a oedd gan ddysgwyr broblemau yn y cartref)
- Cafodd ystyriaethau pwnc-benodol eu cynnwys hefyd (e.e. sgiliau cylllell ar gyfer dysgwyr â dysprascia mewn Technoleg Bwyd, neu drefniadau newid preifat mewn Addysg Gorfforol ar gyfer dysgwyr â gorbryder ynghylch Addysg Gorfforol - roedd yr ysgol wedi gweld cynnydd enfawr yn hyn ers Covid, yn enwedig gan fod llawer o ysgolion cynradd wedi derbyn bod plant yn dod i'r ysgol yn eu dillad Addysg Gorfforol, ac yna'n sydyn roedd yn rhaid iddynt ddefnyddio ystafelloedd newid
- Cyfrannodd Penaethiaid Adrannau strategaethau a rennir ar gyfer anghenion cyffredin at resymegau dosbarth (e.e. cPYD, EAL, cymorth sgiliau), tra bod athrawon unigol wedi ysgrifennu adrannau ADY a lles y rhesymeg. Roedd y rhaniad hwn yn y llwyth gwaith wedi cyfrannu at gydbwyso personoli â rheoli llwyth gwaith
- Roedd gwybodaeth o basbortau disgyblion wedi'i chynnwys hefyd. Cafodd pasbortau disgyblion eu creu gan y tîm ADY ac roeddent yn cynnwys adrannau 'beth sy'n bwysig i mi' a 'sut gallwch chi fy nghefnogi i'. Dywedwyd eu bod yn amhrisiadwy ar gyfer meithrin perthnasoedd yn gyflym (e.e. hobiau a allai fod yn destun trafod; rhoi gwybod i staff na fydd dysgwr yn gwneud cyswllt llygad). Cafodd y pasbortau hyn, ynghyd â gwybodaeth am y darpariaethau a ddefnyddiwyd, eu storio ar borth staff a rennir. Roedd yr ysgol yn blaenoriaethu rhoi amser i athrawon eu darllen a'u defnyddio gan eu bod yn credu bod angen i staff gael amser rhydd gyda'r nos, yn ystod y gwyliau ac ar benwythnosau

Cafodd rhesymeg dosbarth ei storio ar Google Drive a rennir er mwyn i staff gael mynediad ati. Fe'u defnyddiwyd i gefnogi'r broses o bontio dysgwyr rhwng grwpiau blwyddyn ac athrawon. Roedd yr ysgol wedi gweld gwell perthynas rhwng dysgwyr a staff oherwydd y ddealltwriaeth well a oedd gan athrawon o'r holl ddysgwyr ac oherwydd bod y rhesymeg wedi helpu i wreiddio rheolaeth briodol yn yr ystafell ddosbarth.

Gallai defnyddio rhesymeg dosbarth gynhyrchu llawer o waith i staff. Yn ogystal ag ymgorffori hyn i amser dan gyfarwyddyd, cafodd lle ar gyfer hyn a gweithgarwch lles arall ei greu hefyd drwy leihau llwyth gwaith staff mewn ffyrdd eraill, fel y disgrifir yn yr adran nesaf.

6.8 Cymorth gyda llwyth gwaith

Mae cryn dystiolaeth bod llwyth gwaith yn bryder allweddol yn y sector addysg. Felly, efallai nad yw'n syndod bod rhai ysgolion, wrth ddeall lles staff, wedi canfod bod gan gymorth gyda llwyth gwaith y potensial i arwain at enillion mawr o ran lles staff. Teimlai rhai ysgolion mai mynd i'r afael â llwyth gwaith oedd y brif ffordd y gallent gefnogi lles staff. Awgrymodd yr ymchwili, wrth ofyn i staff ymgymryd â mwy o waith i helpu i sicrhau bod WSAEMWB yn cael ei ddarparu, fod angen rhyddhau amser mewn mannau eraill. Ymdrinnir ag ymgorffori gweithgarwch lles mewn amser dan gyfarwyddyd ym maes 3. Mae'r enghreifftiau canlynol yn amlinellu arferion eraill a oedd yn ddefnyddiol i ysgolion, gan gynnwys:

- Marcio llyfrau wedi'i ddisodli gan fodel adborth deinamig, byw
- Llai o waith adrodd i athrawon dosbarth
- Llai o farcio arholiadau y tu allan i oriau
- Wythnosau pan fydd cyfarfodydd y tu allan i oriau yn cael eu canslo
- Gwneud prosesau Sicrhau Ansawdd (e.e. arsylwi gwersi) yn llai beichus
- Gwneud yn siŵr bod pwrpas i bob gweithgaredd (osgoi ticio blychau)

6.8.1 Enghraifft o ymarfer: cael gwared ar farcio llyfrau

Fel y disgrifir uchod, roedd ysgol A wedi defnyddio rhesymeg dosbarth a oedd, ynghyd â gweithgarwch lles arall a oedd yn cael ei wneud fel rhan o WSAEMWB, yn cymryd llawer iawn o amser staff. Roedd yr ysgol yn credu bod sicrhau cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith yn bwysig i les staff ac roedd wedi lleihau llwyth gwaith asesu staff drwy gyflwyno polisi dim marcio llyfrau. Yn hytrach, defnyddiodd athrawon adborth byw mewn gwersi. I gefnogi hyn, defnyddiodd y staff strwythur gwersi clir a chyson, a oedd hefyd yn darparu cysondeb i ddysgwyr. Roedd y gwersi'n dilyn y model "Rydw i'n gwneud, rydyn ni'n gwneud, rydych chi'n gwneud" sydd wedi hen ennill ei blwyf gydag 20 munud o dawelwch yn y sesiwn 'rydych chi'n gwneud' lle'r oedd staff yn mynd o gwmpas ac yn rhoi adborth byw. Roedd yr adborth hwn yn fwy uniongyrchol a deinamig ac yn rhyddhau amser o farcio llyfrau. Teimlai'r Uwch Dîm Arwain ei bod yn bwysig pwysleisio nad rheol 'dim adborth' oedd hon, mae'n ymwneud â rhoi math gwahanol o adborth a dim ond pan fydd y strwythur addysgu ar waith i'w gefnogi y mae'n gweithio. Adroddodd Ysgol A fod ysgol arall wedi ceisio addasu'r polisi dim marcio llyfrau heb fabwysiadu'r strwythur addysgu i'w gefnogi, ac nad oedd yn gweithio. Mae hyn yn dangos pwysigrwydd myfyrio ac addasu wrth fabwysiadu gweithgarwch gan ysgolion eraill.

Roedd Ysgol A hefyd wedi symleiddio'r broses adrodd, gydag adroddiadau adrannol yn cael eu cynhyrchu gan ddefnyddio graddau yn unig. Roedd staff yn teimlo bod hyn ond yn gweithio oherwydd ei fod yn cael ei gefnogi drwy

wneud galwadau ffôn rheolaidd gartref fel bod teuluoedd bob amser mewn cysylltiad â sut roedd y dysgwyr yn cyflawni. Roeddent hefyd wedi newid eu gweithdrefnau ffug arholiadau, yn bennaf mewn ymateb i bryderon ynghylch gorbryder am arholiadau, ond roedd y model newydd hefyd yn lleihau llwyth gwaith marcio arholiadau y tu allan i oriau i staff, fel y disgrifir ym maes 1.

6.8.2 Enghraifft o ymarfer: lleddfu llwyth gwaith

Cynhaliodd Ysgol M arolwg gyda staff am les. Dysgon nhw lawer am les staff o'r arolwg hwn, gan ganfod bod lles staff yn wynebu rhai heriau. Mewn ymateb, roedd yr ysgol wedi gwneud sawl peth.

Yn gyntaf, fe wnaethon nhw ailddylunio'r calendr. Roedd hyn yn cynnwys cyflwyno Wythnos Aur, sef wythnosau wedi'u gosod ar bwyntiau strategol yn y calendr pan allai staff fod yn fwy blinedig. Yn ystod yr wythnos hon, cafodd cyfarfodydd a gynhelir fel arfer cyn neu ar ôl ysgol eu canslo ac anogwyd athrawon i fynd adref yn brydlon a pheidio â mynd â gwaith gyda nhw. Nid oedd hyn yn orfodol, fodd bynnag, gan y cydnabwyd y byddai rhai athrawon yn teimlo dan straen o beidio â gallu paratoi gartref. Roedd y cynllun wedi cael adborth da ac roedd y staff yn croesawu cael y dewis.

Yn ail, roedd ysgol M wedi cwtogi ar arsylwadau gwersi, gan fod nifer yr arsylwadau hynny'n ychwanegu gormod at y llwyth gwaith. Gwelwyd dulliau tebyg yn ysgol F lle'r oedd staff, ochr yn ochr â'r defnydd o droeon dysgu gan yr Uwch Dîm Arwain, yn cael cofnodi arsylwi gwersi o'u dewis (er bod yn rhaid iddo fod yn gysylltiedig â ffocws presennol yr ysgol) a'i anfon at yr Uwch Dîm Arwain i'w adolygu.

Wrth bwyso a mesur, roedd yr Uwch Dîm Arwain yn yr ysgol M yn teimlo y gellid gwella prosesau Sicrhau Ansawdd presennol eraill hefyd i'w gwneud yn llai beichus ac yn fwy cynhyrchiol. O ganlyniad, bu mwy o graffu ar waith yn ystod cyfarfodydd presennol yn hytrach na defnyddio amser ychwanegol yn yr amserlen. Yr oedd uwch staff bellach yn ysgrifennu adroddiadau yn hytrach na'r athrawon dosbarth. Roeddent hefyd yn rhoi cymorth pwrpasol i staff a oedd ei angen. Adroddodd staff am well cyfathrebu a dealltwriaeth; awgrymodd cyfweiliadau â staff ac uwch arweinwyr ar draws tîm bach yr ysgol yn gryf eu bod ar yr un dudalen. Dywedodd staff fod y tîm arwain yn ymwybodol o lwyth gwaith pawb ac nad oeddent yn gwneud pethau dim ond er mwyn ticio blychau. Roedd dealltwriaeth y byddai uwch reolwyr a staff yn helpu ei gilydd.

6.9 Darparu cyfleoedd datblygiad proffesiynol parhaus

Wrth ddylunio eu WSAEMWB, mae'n ddefnyddiol i ysgolion feddwl am gefnogi Datblygiad Proffesiynol Parhaus (DPP) staff a hyfforddiant fel rhan o'u strategaeth lles. Mae hyn am 3 rheswm amlwg yn y gwaith maes:

- Roedd meithrin datblygiad unigol a chynnydd staff yn helpu i feithrin hyder a boddhad ar lefel gyrfa ac ar lefel bersonol
- Roedd datblygu staff yn bwysig er mwyn creu, cynnal a datblygu dealltwriaeth staff o'r WSAEMWB a'r gweithgarwch a wneir ynddo

- Gellid defnyddio hyfforddiant staff i ddatblygu perthnasoedd staff (e.e. anfon staff na fyddent fel arfer yn gweithio gyda'i gilydd ar yr un cwrs)

6.9.1 Enghreifftiau o ymarfer: DPP i gefnogi staff

Roedd gan Ysgol A ymrwymiad cryf i hyfforddi staff a DPP. Roedd ganddynt raglen hyfforddi fewnol lwyddiannus lle'r oeddent yn hyfforddi athrawon penodol i fod yn hyfforddwyr i athrawon eraill (e.e. athrawon mwy newydd). Roeddent yn gwneud yn siŵr bod gan staff amser i wneud hyn drwy ddarparu gwersi. Arweiniwyd yr holl DPP mewnol gan yr Uwch Dîm Arwain ac roedd yn cynnwys gwahanol ffrydiau a rhaglenni y gallai staff gynnig eu hunain i'w cyflawni; canfu'r Uwch Dîm Arwain fod diddordeb staff yn y CPS hwn yn aml yn ddangosydd da y gallai aelod o staff fod yn chwilio am ddilyniant gyrfa y gellid ei gefnogi. Roedd yr ysgol hefyd yn noddi staff i ddilyn cyrsiau meistr a dywedodd eu bod yn awyddus i wneud hynny. Roedd ganddynt hefyd aelod o staff a oedd yn gwneud PhD ar hyn o bryd. Roeddent yn noddi staff i wneud cymwysterau academiaidd oherwydd eu bod yn credu ei bod yn bwysig cefnogi staff ar eu teithiau dysgu eu hunain. Roedd y math hwn o gefnogaeth yn helpu i gyfrannu at les staff.

Dywedodd Ysgol M nad oedd unrhyw rwystrau i staff a oedd yn dymuno archwilio neu arbrofi gyda'u haddysgu a bod y cwricwlwm newydd wedi helpu i wneud hyn yn bosibl. Rhoddon nhw enghraifft o athro a gafodd gymorth i fynd ar gwrs preswyl i wella eu Cymraeg, a arweiniodd at nifer o ganlyniadau: arweiniodd hyn at yr aelod hwn o staff yn teimlo ei fod yn cael ei werthfawrogi ac roedd yr ysgol yn teimlo bod buddsoddi yn yr aelod hwn o staff fel hyn hefyd yn eu galluogi i ysgwyddo mwy o gyfrifoldeb pwnc ac o fudd i gapasiti'r ysgol ac, yn y pen draw, i brofiad dysgwyr.

6.10 Ailgynllunio ystafelloedd staff i gefnogi lles

Mae ystafelloedd staff yn fannau pwysig i staff ymlacio ac ymgysylltu. Fel hyn, maent yn bwysig ar gyfer cefnogi gorffwys yn ystod y dydd ac ar gyfer helpu i ddatblygu a chynnal perthnasoedd staff. Awgrymodd yr ymchwil y gallai llwyddiant ystafelloedd staff o ran dod â phobl at ei gilydd amrywio yn dibynnu ar faint y safle. Er enghraifft, efallai y bydd gan ysgol fawr nifer o ystafelloedd staff tra mai dim ond un sydd gan ysgol fach. Gall maint y tîm staff, maint y safle a nifer yr ystafelloedd staff i gyd effeithio ar allu ystafelloedd staff i helpu i greu cymuned, a allai fod yn haws mewn ysgolion llai. Mewn ysgolion sydd â mwy o ystafelloedd staff, gall ffyrdd eraill o greu cymuned rhwng staff fod yn bwysig (e.e. hyfforddiant, gweithgorau, digwyddiadau cymdeithasol).

Roedd rhai ysgolion wedi gallu ailgynllunio eu hamgylchedd ffisegol i gefnogi lles staff. Fodd bynnag, bydd gan ysgolion fynediad gwahanol at ofod a chyllid ar gyfer hyn. Mae'r enghreifftiau isod yn tynnu sylw at wahanol ffyrdd yr oedd ystafelloedd staff wedi cael eu hailddylunio i'w gwneud yn fannau a oedd yn cefnogi lles yn well ac yn annog rhyngweithio rhwng staff.

6.10.1 Enghraifft o ymarfer: ystafell staff a oedd yn canolbwyntio ar orffwys yn hytrach na gwaith

Roedd Ysgol K yn cydnabod bod yr amgylchedd yr oedd gan staff fynediad ato drwy gydol y dydd yn hanfodol i gefnogi eu lles. Roeddent wedi buddsoddi

mewn ailwampio ystafelloedd staff yn y cyfnod cynradd a'r cyfnod uwchradd. Tynnwyd ffitiadau sy'n gysylltiedig â gwaith, gyda'r ail-ddylunio'n pwysleisio cysur ac amgylchedd addas i gymryd seibiant. Roedd y gofod wedi rhoi cyfle i staff gamu'n llawnach oddi wrth eu gwaith yn ystod eu seibiannau, gan feithrin perthnasoedd gwell a gwell lles. Roedd Ysgol M hefyd wedi creu ystafell staff newydd. Unwaith eto, y nod oedd ei wneud yn lle mwy dymunol i allu ymlacio ynddo. Roedd hyn yn cynnwys mannau eistedd dynodedig gyda soffas cyfforddus a chegin.

6.10.2 Enghreifftiau o ymarfer: newidiadau llai i ystafelloedd staff

Gwnaeth rhai ysgolion fân ychwanegiadau i'w hystafelloedd staff. Er eu bod weithiau'n rhan o waith adnewyddu ehangach, gellid mabwysiadu newidiadau llai o'r fath hefyd lle nad oes gan ysgolion yr adnoddau na'r awydd i newid ar raddfa fawr. Er enghraifft, roedd gan ysgol S fwrdd gwyn i staff rannu negeseuon. Roedd gan gyfnod cynradd ysgol K 'fwrdd canmol' staff lle gallai staff roi adborth cadarnhaol ar staff eraill; dywedwyd bod staff yn cefnogi hyn ac roedd pobl yn tueddu i deimlo'n gyffrous pan nodwyd canmoliaeth. Mewn sawl ysgol, roedd darparu diodydd a byrbrydau mewn ystafelloedd staff hefyd yn cael ei ystyried yn rhan o les. Roedd ychwanegiadau eraill yn cynnwys:

- Planhigion
- Lluniau
- Dodrefn meddal
- Eitemau wedi'u hailgylchu / aildddefnyddio fel jariau Kilner a darnau addurnol

6.11 Creu lle ar gyfer amser Cynllunio, Paratoi ac Asesu (CPA)

Er mai pwrpas CPA yw creu lle yn amserlenni staff ar gyfer gwaith nad yw'n ymwneud â dysgwyr, adroddwyd y gallai staff wynebu heriau i wneud y gorau o'r amser hwn gan gynnwys diffyg lle addas a thawel i wneud eu gwaith neu ganfod bod tarfu arnynt yn ystod eu hamser CPA. Mewn ymateb, defnyddiodd ysgol K ei chyllideb i greu ystafell CPA, fel y disgrifir isod. Ond ni fydd gan bob ysgol y lle na'r gyllideb i wneud hyn. Os felly, gallai ysgolion weithredu rheol na ddylid tarfu ar rywun sy'n gwneud CPA. Fodd bynnag, byddai angen ailadrodd ac atgyfnerthu hyn yn barhaus gan y gall amlinelliad ffisegol o ofod fod yn fwy effeithiol na chael rheol gyffredinol. I helpu, roedd rhai ysgolion yn caniatáu CPA gartref; roedd yn well gan rai staff ddod i'r ysgol ar gyfer CPA tra bod yn well gan eraill weithio gartref.

6.11.1 Enghraifft o ymarfer: creu ystafell CPA

Ar yr un pryd ag addasu eu hystafell staff, roedd ysgol K wedi cydnabod bod problem gyda CPA. Yn y cyfnod uwchradd, roedd llawer o CPA yn cael ei wneud yn yr ystafell staff, lle tarfwyd ar bobl. Roedd adborth staff i'r Uwch Dîm Arwain yn tynnu sylw at y ffaith bod hyn yn broblem ac y byddai'n dda cael lle wedi'i neilltuo ar gyfer CPA, a fyddai hefyd yn helpu i wneud yr ystafell staff yn lle di-waith. Fel y dywedodd aelod o staff,

“Rydyn ni'n gwneud llawer o CPA yn yr ystafell staff, ac weithiau gallai llawer o darfu ddigwydd yno ac roedden ni eisiau'r lle hwnnw lle gallen ni gael yr amser hwnnw pe bai angen i ni [weithio], cael yr amser tawel hwnnw. Maen nhw wedi rhoi'r weithred honno ar waith nawr ac maen nhw'n adeiladu ystafell i ni, felly mae gennym ni...y lle tawel hwnnw,

mae gennym ni'r amser yna. Felly, mae'n braf teimlo bod rhywun yn gwrando arna i."

6.12 Llais y staff

Er bod gwrando ar staff yn bwysig i bob agwedd ar ddarparu WSAEMWB, mae wedi'i gynnwys yma o dan lles staff. Rhoddir rhai enghreifftiau o wahanol arferion isod. Yn yr un modd â strategaethau ar gyfer gwrando ar lais rhieni a disgyblion, roedd dulliau llwyddiannus yn aml yn cynnwys yr elfennau hyn:

- Gadael i staff fynegi eu meddyliau a'u pryderon gan ddefnyddio dulliau sy'n briodol i'r ysgol a'r unigolion dan sylw
- Ystyried a gweithredu ar yr hyn y mae staff yn ei ddweud
- Cyfleu ymateb yr ysgol yn glir a defnyddio dulliau sy'n briodol i'r ysgol a'r gynulleidfa. Dull da yw defnyddio, "dywedoch chi, fe wnaethon ni..." Os yw'r ymateb yn golygu gwthio'n ôl neu ddweud na, esboniwch pam

6.12.1 Enghreifftiau o ymarfer: Ffurflenni 'Hoffwn i fy SLT wybod...'

Defnyddiodd ysgolion F ac M ffurflen 'Hoffwn i fy SLT wybod amdanaf i'. Roedd hyn yn adlewyrchu ffurflenni ar gyfer dysgwyr a drafodwyd ym maes 2 ac yn caniatáu i staff rannu gwybodaeth bersonol neu broffesiynol â'r Uwch Dîm Arwain. Trafododd Ysgol F sut roedd rhai staff hefyd yn defnyddio'r ffurflen hon i nodi staff eraill a oedd yn cael trafferth. Defnyddiodd Ysgol M y ffurflen hon i helpu staff ar sail 1:1, er bod hon yn ysgol uwchradd lai lle nodwyd bod y staff yn adnabod ei gilydd yn dda, roedd yn ymddangos eu bod yn teimlo'n gyfforddus yn troi at ei gilydd.

6.12.2 Enghraifft o ymarfer: gwrando mewn fforwm agored

Ymgynghorodd Ysgol F â staff mewn sgwrs anodd ond agored ynghylch teimladau ynghylch prosesau newydd. Yn yr achos hwn, gwrandawodd yr Uwch Dîm Arwain ar feirniadaeth mewn fforwm agored heb adweithio nac ymateb ar unwaith fel bod staff yn cael cyfle i siarad yn rhydd ac yn gwybod bod eu barn wedi cael ei chlywed yn llawn. Cefnogwyd y sgwrs gan gwnselydd proffesiynol a oedd yn cael ei gyflogi gan yr ysgol ac a oedd yn gweithredu fel cyfryngwr. Roedd canlyniadau cadarnhaol yn cynnwys datblygu cyd-ddealltwriaeth, y cyfle i nodi unrhyw gamsyniadau, a meithrin ymddiriedaeth. Dywedwyd bod gwrando'n astud ar safbwyntiau heb roi bai yn anodd ond yn bwysig.

7. Casgliadau

7.1 Soniodd ysgolion am ystod eang o ymarfer a oedd, yn eu barn nhw, yn cefnogi'r gwaith o ddarparu WSAEMWB

Nododd ysgolion ystod eang o arferion a oedd yn fuddiol yn eu barn nhw i gefnogi'r gwaith o gyflwyno'r WSAEMWB ar draws y 4 maes ymarfer. Fodd bynnag, mae pob ysgol yn wahanol ac efallai na fydd rhywbeth sy'n gweithio mewn un ysgol yn gweithio mewn ysgol arall, ac felly mae'n bwysig addasu gweithgarwch i gefnogi WSAEMWB fel ei fod yn gweithio ym mhob ysgol. Cyflwynir crynodebau o ymarfer a oedd yn ddefnyddiol i ysgolion ar ddechrau meysydd 1 i 4 ond roedd rhai canfyddiadau allweddol, trosfwaol gan ysgolion yn cynnwys:

- Mae arwain o'r brig yn hanfodol a rhaid i'r pennaeth fod yn un o'r hyrwyddwyr mewn ysgol o unrhyw faint; mae ymrwymiad yr Uwch Dîm Arwain yn allweddol
- Mae arweinyddiaeth gref yn bwysig; mae'n fyfyrion ac yn gefnogol ac mae'n gwneud y WSAEMWB yn rhan o ddiwylliant yr ysgol ac nid yn 'ychwanegyn' yn unig; mae'n ystyried ac yn ymateb i deimladau a phryderon staff ac yn gweithio i sicrhau ymrwymiad ar draws cymuned yr ysgol gyfan
- Cynnwys yr ysgol gyfan yn y gwaith o ddatblygu'r WSAEMWB a defnyddio dulliau cyfathrebu clir, cryf a chyson o'r WSAEMWB a'i ethos, gan ddefnyddio sianeli cyfathrebu priodol
- Mae deall anghenion lles newidiol y gymuned yn hanfodol a gall fwydo'n ôl i weithgarwch WSAEMWB gan gynnwys datblygu'r cwricwlwm
- Mae meithrin perthnasoedd cryf o ansawdd rhwng staff, dysgwyr, teuluoedd a, lle bo'n bosibl, y gymuned ehangach wrth galon WSAEMWB llwyddiannus; gall hyn fod yn anodd ac mae'n golygu gwrando ar bobl ac ymateb iddynt mewn modd amserol a phriodol
- Gall meithrin perthnasoedd fod yn anodd wrth weithio gyda theuluoedd sy'n teimlo eu bod wedi ymddieithrio ac wedi'u hynysu o'r ysgol, weithiau dros nifer o genedlaethau; gall gymryd amser, amynedd a bod yn bresenoldeb cyson
- Mae FEOs penodedig yn hanfodol ar gyfer ymgysylltu â'r gymuned mewn ysgolion sy'n eu cyflogi. Fodd bynnag, mewn ysgolion heb FEOs, mae'n rhaid i staff eraill ymgymryd â'r rôl hon
- Mae angen i ysgolion fod yn glir am y rhesymau dros ymgysylltu â'r gymuned a'i berthynas â'r WSAEMWB; mae bod yn glir amdano yn helpu i'w egluro i eraill
- Mae cysoni'r WSAEMWB â'r cwricwlwm yn ofynnol gan fframwaith WSAEMWB a gall gwneud cysylltiadau cryf helpu'r cwricwlwm i ymateb i anghenion lles lleol a hefyd helpu i wreiddio'r WSAEMWB yn niwylliant yr ysgol yn hytrach na bod yn 'ychwanegyn' yn unig

- Mae lles staff yn bwysig ynddo'i hun, ac er mwyn helpu i greu amgylchedd lle mae staff yn teimlo eu bod yn cael eu cefnogi, bod rhywun yn gwrando arnynt a bod ganddynt les meddyliol da, sy'n golygu eu bod mewn sefyllfa dda i gefnogi dysgwyr a WSAEMWB

7.2 Rhwystrau a heriau o ran darparu WSAEMWB

Roedd amrywiaeth o rwystrau, heriau a chafeatau yn amlwg ar draws y gwahanol fathau o ymarfer a ddisgrifiwyd gan ysgolion fel rhai defnyddiol i helpu i ddarparu WSAEMWB. Amlinellir rhai rhwystrau allweddol, troswaol yn yr adran hon.

7.2.1 Heriau ariannu ac adnoddau

Roedd yn amlwg, ar adeg lle mae cyllidebau ysgolion, awdurdodau lleol a llywodraeth wedi'u hystreyn ar drwyddi draw, fod Llywodraeth Cymru wedi buddsoddi'n sylweddol yn y WSAEMWB. Fodd bynnag, un her i lawer o'r arfer a gefnogodd y WSAEMWB oedd yr amrywioldeb yng ngallu ysgolion i flaenoriaethu a chael mynediad at gyllid ac adnoddau ychwanegol i gefnogi eu gweithgareddau lles ysgol gyfan. Dywedodd pennaeth mewn un o'r gweithdai adborth, " mae'n dibynnu ar gyllid a chapasiti...ac ar hyn o bryd nid yw cyllid yn ddigon da i ysgolion yng Nghymru, drwyddi draw ." Roedd yr her gyllido sy'n wynebu llawer o ysgolion yn amlwg ar draws pob cam o'r ymchwil a hefyd mewn sawl maes ymarfer. Er enghraifft:

- Roedd gan ysgolion fynediad amrywiol at gyllid i gefnogi Swyddogion Addysg Bellach
- Roedd gan ysgolion fynediad amrywiol at gefnogaeth gan fanwerthwyr lleol, yn enwedig cadwyni cenedlaethol gan gynnwys gwahaniaethau posibl rhwng ysgolion trefol ac ysgolion gwledig
- Mynediad amrywiol at ofod a grantiau i drosi yn ystafelloedd cynllunio, paratoi ac asesu neu ystafelloedd cymunedol

Os yw WSAEMWB yn parhau i fod yn flaenoriaeth polisi, yn enwedig wrth i'w bwysigrwydd i helpu i gyflawni meysydd polisi a strategaeth eraill gynyddu, mae'n hanfodol parhau i'w gefnogi gyda chyllid sy'n cael ei ddosbarthu'n effeithiol.

7.2.2 Gwahaniaethau mewn dealltwriaeth rhwng gwahanol randdeiliaid

Roedd yn amlwg bod llunwyr polisi, swyddogion iechyd cyhoeddus ac ymarferwyr ysgolion weithiau'n siarad mewn termau gwahanol, gyda fframiau cyfeirio gwahanol. Roedd tair enghraifft o hyn yn cynnwys: defnyddio tystiolaeth; dealltwriaeth o 'ddyhead'; a dealltwriaeth nad yw lles yn cynnwys gwelliant parhaus, llinol.

Yn gyntaf, pwysleisiodd llunwyr polisi a gweithwyr iechyd proffesiynol bwysigrwydd tystiolaeth (e.e. mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi darparu Pecyn Cymorth Beth Sy'n Gweithio i ysgolion sy'n darparu adolygiadau tystiolaeth ar gyfer ystod o ymarfer). Fodd bynnag, adroddwyd nad oedd ysgolion yn aml yn ymgysylltu â'r dystiolaeth hon.

Ail enghraifft oedd gwahaniaeth mewn dealltwriaeth a'r defnydd o'r term 'dyhead'. Awgrymodd y ffordd y siaradodd rhai ysgolion am ddyhead eu bod yn ei weld fel nodwedd ar lefel unigol nad oedd gan rai dysgwyr ac mai gwaith yr ysgol oedd rhoi'r dyhead hwn iddynt. Mae canllawiau Cwricwlwm i Gymru hefyd yn nodi, " dylai cwricwlwm ysgol godi dyheadau pob dysgwr". Fodd bynnag, pwysleisiodd gweithwyr iechedd proffesiynol fod lefelau o ddyhead yn cael eu creu gan y cyd-destunau y mae dysgwyr yn byw ynddynt, gan gynnwys eu hamlygiad i gyfleoedd. Felly, mae'n ddefnyddiol defnyddio iaith 'cyfle' a gall ysgolion feithrin dyhead drwy greu a chyflwyno dysgwyr i brofiadau a chyfleoedd ystyrlon.

Yn olaf, roedd yn ymddangos bod gwahaniaethau pwysig o ran y ffordd yr oedd rhai ysgolion yn meddwl am lesiant a'r ffordd yr oedd rhai gweithwyr iechedd proffesiynol yn meddwl amdano. Pan siaradodd rhai cyfranogwyr am lesiant, roedd yn ymddangos fel pe bai disgwyliad o welliant llinol mewn llesiant ar draws amser dysgwr yn yr ysgol. Yn y modd hwn, roedd yn teimlo fel trafodaeth am ddilyniant cwricwlwm. Fodd bynnag, mae tystiolaeth o batrymau byd-eang o ddirywiad mewn llesiant meddwl ymhlith pobl ifanc o oeddrannau iau. Hefyd, roedd mewnbyn gweithwyr iechedd proffesiynol i'r prosiect yn awyddus i bwysleisio bod llesiant yn cael ei greu trwy gyfuniad o ffactorau unigol a chymdeithasol ac nad yw'n gwella, mewn modd llinol, ar draws cwrs bywyd. Yn hytrach, mae llesiant yn amrywio i bawb. Felly, ni fydd ysgolion yn ateb cyflawn i'r hyn sy'n broblem gymdeithasol i raddau helaeth. Mae'n afrealistig i ysgolion ddisgwyl iddynt eu hunain allu gwella llesiant meddwl i bob dysgwr mewn modd llinol. Ni ellir meddwl am lesiant o ran dilyniant yn y modd hwn. Byddai deall hyn yn helpu ysgolion i fod yn realistig yn y disgwyliadau y maent yn eu gosod iddynt eu hunain ac i eraill. Yn ei dro, byddai hyn yn lleihau'r tebygolrwydd o siom o ganlyniadau'n cael eu mesur yn erbyn targedau anghyraeddadwy ac afrealistig.

Ymhlith y rhai sy'n gweithio ar fenter WSAEMWB, dylai fod ymwybyddiaeth o fylchau posibl rhwng dealltwriaethau ysgolion, polisïau ac iechedd y cyhoedd y gallai fod angen mynd i'r afael â nhw.

7.2.3 Diffyg cefnogaeth i benaethiaid ysgolion

Daeth pwysigrwydd cefnogi lles staff i'r amlwg o'r ymchwil, fodd bynnag, ymddengys nad oedd trafodaeth am y WSAEMWB yn rhoi digon o ystyriaeth i gefnogaeth i benaethiaid. O ystyried pwysigrwydd penaeithiaid fel hyrwyddwyr, dylai ysgolion ystyried cefnogi lles penaeithiaid fel rhan hanfodol o'r WSAEMWB. Gall cyfarfodydd y corff llywodraethu a phenaethiaid y clwstwr chwarae rhan bwysig yma yn ogystal â chefnogaeth allanol. Mae gan gydlynwyr rôl i'w chwarae hefyd wrth gefnogi penaeithiaid a sicrhau bod cefnogaeth i benaethiaid wedi'i hymgorffori mewn WSAEMWB.

7.3 Mae gweithio traws-sector a chlwtwr yn werthfawr i'r WSAEMWB

Gall cydweithio rhwng ysgolion fod yn ddefnyddiol iawn i gyflwyno WSAEMWB mewn sawl ffordd. Mae cydweithio ysgolion yn rhannu profiad ac arfer wrth gyflwyno WSAEMWB yn ogystal ag adnoddau, sgiliau a gwybodaeth. Gwelwyd dau fath o gydweithio yn yr ymchwil hwn: cydweithio rhwng ysgolion cynradd ac uwchradd, a gweithio mewn clwtwr.

Y cyntaf oedd cydweithio rhwng ysgolion cynradd ac uwchradd. Roedd hyn eisoes yn gyffredin ac fe'i gwelwyd yn gynyddol bwysig. Enghraifft oedd lle'r oedd arfer a welwyd yn draddodiadol mewn ysgolion cynradd yn cael ei addasu i ysgolion uwchradd (e.e. amser cylch) ac i'r gwrthwyneb. Roedd hyn yn arbennig o bwysig o ystyried ffocws Cwricwlwm i Gymru ar 'gyfnod nid oedran' a'r ffaith bod lefelau is o lesiant meddwl yn cael eu gweld mewn dysgwyr iau. Ystyriwyd hefyd fod cydweithio rhwng sectorau yn bwysig i gefnogi'r cyfnod pontio a nodwyd fel cyfnod allweddol ar gyfer iechyd meddwl a llesiant dysgwyr.

Mae gweithio mewn clwstwr hefyd yn gynyddol bwysig ar gyfer gwella ysgolion, yn ogystal â'r symudiad tuag at ddatblygu cwricwlwm ar lefel clwstwr yn hytrach nag ysgol (sydd hefyd yn cefnogi'r cyfnod pontio trwy greu profiadau mwy cyffredin rhwng dysgwyr o ysgolion bwydo i'r un ysgol uwchradd). Roedd awgrymiadau gan gyfranogwyr ynghylch sut y gallai gweithio mewn clwstwr helpu i gyflwyno WSAEMWB yn cynnwys:

- Dod o hyd i ffynonellau ariannu (e.e. gallai hyn helpu i ledaenu cost ariannu rôl aelod o staff i gynnwys dod o hyd i ffynonellau ariannu a gwneud cais amdanynt)
- Datblygu cysylltiadau rhwng lles a chwricwlwm (wedi'i gryfhau gan y symudiad i weithio clwstwr ar gyfer datblygu cwricwlwm)
- Cefnogi lles penaethiaid
- Deall anghenion lles cymunedol
- Rhannu profiad, syniadau, sgiliau ac arfer ynghylch WSAEMWB
- Datblygu perthnasoedd cymunedol (e.e. potensial i Swyddogion Cyswllt Teuluol weithio ar draws clystyrau)

7.4 Adroddodd ysgolion fod gweithredu WSAEMWB wedi bod yn fuddiol

Yn olaf, adroddodd ysgolion a oedd yn llwyddiannus yn datblygu a chynnal WSAEMWB eu bod yn ei ystyried yn fuddiol. Roedd manteision yr adroddiadau yn cynnwys: presenoldeb gwell; llai o bryder; mwy o wydnwch; amgylcheddau tawelach; perthnasoedd gwell ar draws cymuned yr ysgol gyfan; gwell ymgysylltiad â dysgwyr, teuluoedd ac i raddau llai'r gymuned ehangach; 'teimlad' gwell o'r ysgol; mwy o gyfleoedd i ddysgwyr; dysgwyr yn nodi llwybrau o ddiddordeb y tu hwnt i'r ysgol; lles staff gwell; mwy o ddatblygiad a dilyniant staff. Rhaid cofio hyn gan fod yr ymchwil wedi ymgysylltu ag ysgolion a ddewiswyd oherwydd eu bod wedi gwneud cynnydd da gyda WSAEMWB a gweld manteision gweithgaredd yn y maes hwn. Fodd bynnag, roedd yr ysgolion hyn, a'r cydlynwyr a oedd yn eu cefnogi, yn teimlo bod y manteision yn werth y buddsoddiad oherwydd yn bwysicaf oll, mae'r rhain i gyd yn cyfuno i ddarparu'r amgylchedd diogel a chynhwysol gydag ethos clir a synnwyr o lesiant mewn ysgolion, gan ddarparu gwell cefnogaeth i iechyd meddwl a lles pob dysgwr.

Atodiad A: Gwybodaeth am gyd-destun yr ysgol

Ysgol	Cyfranogiad	Math o ysgol	Nifer y dysgwyr	Iaith y ddarpariaeth	Band PYD	Band ADY	Dosbarthiad gwledig/trefol
Ysgol A	Ysgol Astudiaeth Achos	Uwchradd	1000+	Cyfrwng Saesneg	3	1	Tref a dinas drefol
Ysgol B	Ysgol Astudiaeth Achos	Uwchradd	1000+	Cyfrwng Saesneg	1	3	Tref a dinas drefol
Ysgol C	Gweithdy yn unig	Cynradd	0 i 249	Cyfrwng Saesneg	3	3	Tref a dinas drefol
Ysgol D	Gweithdy yn unig	Canol	750 i 999	Cyfrwng Cymraeg	4	4	Pentref gwledig mewn lleoliad prin ei boblogaeth
Ysgol E	Gweithdy yn unig	Cynradd	0 i 249	Cyfrwng Saesneg	1	2	Tref a dinas drefol
Ysgol F	Ysgol Astudiaeth Achos	Arbennig	0 i 249	Cyfrwng Saesneg	1	1	Tref a dinas drefol
Ysgol G	Ysgol Astudiaeth Achos	Uwchradd	250 i 499	Cyfrwng Cymraeg	3	1	Tref wledig a'r cyrion mewn lleoliad prin ei boblogaeth
Ysgol H	Gweithdy yn unig	Cynradd	0-249	Cyfrwng Saesneg	1	1	Tref wledig a'r cyrion
Ysgol I	Gweithdy yn unig	Uwchradd	1000+	Cyfrwng Saesneg	3	3	Tref a dinas drefol
Ysgol J	Gweithdy yn unig	Uwchradd	1000+	Cyfrwng Saesneg	3	3	Tref a dinas drefol
Ysgol K	Ysgol Astudiaeth Achos	Canol	750 i 999	Cyfrwng Saesneg	1	1	Tref wledig a'r cyrion
Ysgol L	Ysgol Astudiaeth Achos	Cynradd	250 i 499	Cyfrwng Saesneg	1	2	Tref a dinas drefol
Ysgol M	Ysgol Astudiaeth Achos	Uwchradd	250 i 499	Dwyieithog	3	1	Tref wledig a'r cyrion mewn lleoliad prin ei boblogaeth
Ysgol N	Gweithdy yn unig	Cynradd	250 i 499	Cyfrwng Saesneg	2	2	Tref a dinas drefol
Ysgol P	Gweithdy yn unig	Cynradd	250 i 499	Cyfrwng Saesneg	1	1	Tref wledig a'r cyrion mewn lleoliad prin ei boblogaeth
Ysgol Q	Gweithdy yn unig	Cynradd	0 i 249	Cyfrwng Cymraeg	4	2	Pentref gwledig mewn lleoliad prin ei boblogaeth
Ysgol R	Gweithdy yn unig	Cynradd	0 i 249	Cyfrwng Saesneg	1	4	Tref a dinas drefol
Ysgol S	Ysgol Astudiaeth Achos	Cynradd	250 i 499	Cyfrwng Cymraeg	4	2	Tref a dinas drefol
Ysgol T	Ysgol Astudiaeth Achos	Cynradd	250 i 499	Cyfrwng Saesneg	2	3	Tref a dinas drefol
Ysgol U	Gweithdy yn unig	Cynradd	250 i 499	Cyfrwng Saesneg	2	2	Tref a dinas drefol
Ysgol V	Gweithdy yn unig	Cynradd	250 i 499	Cyfrwng Cymraeg	3	4	Tref a dinas drefol
Ysgol W	Gweithdy yn unig	Cynradd	0 i 249	Cyfrwng Saesneg	3	1	Tref a dinas drefol
Ysgol X	Gweithdy yn unig	Cynradd	250 i 499	Cyfrwng Saesneg	1	1	Tref a dinas drefol

Ffynonellau: Rhestr Cyfeiriadau Llywodraeth Cymru - cronfa ddata Ysgolion Cymru (2025);
Cronfa Ddata Ysgolion yn ôl Dosbarthiad Trefol Gwledig Llywodraeth Cymru (2022)