RHIF YMCHWIL GYMDEITHASOL:
37/2021
DYDDIAD CYHOEDDI:
07/06/21

Gwerthusiad o Raglen Beilot Mewngymorth y Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS): Adroddiad Terfynol

© Hawlfraint y Goron
ISBN Digidol: 978-1-80195-366-5

Teitl: Gwerthusiad o Raglen Beilot Mewngymorth y Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS).
Is-deitl: Adroddiad Terfynol

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

Adroddiad Ymchwil Llawn: Holtom, D. gyda Lloyd-Jones, S. a Bowen, R.*Adroddiad terfynol Gwerthusiad o Raglen Beilot Mewngymorth y Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS)*. Caerdydd: Llywodraeth Cymru, rhif adroddiad GSR 372021

Ar gael yn https://llyw.cymru/gwerthusiad-o-raglen-beilot-mewngymorth-y-gwasanaethau-iechyd-meddwl-plant-ar-glasoed-camhs-adroddiad-terfynol

Barn yr ymchwilydd yw'r farn sy'n cael ei mynegi yn yr adroddiad hwn ac nid barn Llywodraeth Cymru o reidrwydd

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â:

Tîm Ymchwil Ysgolion

Gwasanaethau Gwybodaeth a Dadansoddi

Llywodraeth Cymru

Parc Cathays

Caerdydd

CF10 3NQ

Ffôn: 0300 025 9247

E-bost: ymchwilysgolion@llyw.cymru

Cydnabyddiaethau

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

Hoffem ddiolch hefyd i Helen Shankster, David Roberts, Sara James, Jason Pollard, Chris Roberts a Janine Hale (Llywodraeth Cymru) a Marie Evans, Natalie Field a Su Mably (Iechyd Cyhoeddus Cymru) am gefnogaeth barhaus wrth weithredu'r cynlluniau peilot ac am gyfraniadau i Grŵp Llywio'r Gwerthusiad. Hoffem hefyd ddiolch i Nicola Crawley, Caroline Friend, Caroline Doyne, Sophie Gorst ac Ashley Walters o gynlluniau peilot Canolbarth a De Cymru, Gogledd Cymru a Cheredigion am eu cymorth gyda'r gwaith maes a'u hymatebion cyflym i'n cwestiynau. Hoffem ddiolch i Ann Churcher am ei chymorth wrth gynhyrchu'r adroddiad. Yn olaf, hoffem ddiolch i GJ Melendez-Torres, Nicholas Page a Joan Roberts o DECIPher am eu dadansoddiad o ddata SHRN.

Yr ymchwilwyr a fu'n ymgymryd â'r gwaith maes astudiaeth achos oedd Rhodri Bowen, Duncan Holtom, Sarah Lloyd-Jones, Heather Pells a Val Williams.

Tabl cynnwys

Rhestr o dablau 3

Rhestr o graffiau 4

Rhestr o ffigurau 5

1. Cyflwyniad 9
2. Methodoleg 21
3. Iechyd Meddwl a Lles Staff a Disgyblion 41
4. Rhaglen Beilot Mewngymorth Ysgolion CAMHS: Modelau 56
5. Hyder a sgiliau staff yr ysgol 71
6. Mynediad at gyngor, cyswllt ac ymgynghoriaeth arbenigol 93
7. Lles staff ysgol 120
8. Crynodeb o’r canfyddiadau a’r argymhellion 134
9. Adran llyfryddiaeth 149
10. Atodiad A. Cwestiynau ymchwil 154
11. Atodiad B Dadansoddiad Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr SHRN 156
12. Atodiad C. Holiadur llinell derfyn 162

Rhestr o dablau

Tabl 2.1 Nifer yr ysgolion peilot a ymatebodd i'r arolwg sylfaenol ym mhob ardal beilot. 25
Tabl 2.2 Nifer y staff mewn ysgolion peilot ac Unedau Cyfeirio Disgyblion a ymatebodd i'r arolwg llinell derfyn ym mhob ardal beilot. 26
Tabl 2.3 Nifer y staff mewn ysgolion peilot a gwblhaodd holiadur llinell derfyn ysgol gyfan ym mhob ardal beilot. 27
Tabl 2.4. Ymatebwyr i'r arolwg llinell derfyn yn ôl ardal beilot – canran yr holl ymatebwyr a/neu nifer. 27
Tabl 2.5. Nifer a chanran y staff a ymatebodd i'r arolwg llinell derfyn o ysgolion cynradd, uwchradd a phob oedran. 28
Tabl 2.6. Nifer a chanran y staff a ymatebodd i'r arolwg llinell derfyn, yn ôl eu rôl ... 28
Tabl 2.7. Ysgolion astudiaethau achos yn ôl ardal beilot ac ALl. 34
Tabl 2.8. Gwasanaethau a gyfwelwyd yn ôl ardal beilot. 36
Tabl 3.1. Data gwasanaethau cwnsela annibynnol ar gyfer Cymru: y prif faterion cyflwyno wrth atgyfeirio ar gyfer y flwyddyn academaidd 2018-19 (nifer yr atgyfeiriadau lle mai dyma'r prif fater cyflwyno a phob prif fater cyflwyno fel canran o'r holl faterion sy'n cyflwyno) 45
Tabl 4.1. Hyfforddiant a ddarparwyd gan Beilot Gogledd Cymru ar iechyd meddwl a lles emosiynol dysgwyr ac iechyd meddwl a lles emosiynol staff. 59
Tabl 4.2. Hyfforddiant ar iechyd meddwl a lles disgyblion ym Mlaenau Gwent 2020-2021 67
Tabl 4.3. Hyfforddiant ar iechyd meddwl a lles staff ym Mlaenau Gwent 2020-2021 67
Tabl 4.4. Hyfforddiant ar iechyd meddwl a lles disgyblion yn Ne Powys 2020-2021 68
Tabl 4.5. Hyfforddiant ar iechyd meddwl a lles staff yn Ne Powys 2020-2021 68
75
Tabl 5.1. Ymatebion staff i'r datganiad: Mae'r hyfforddiant (a ddarperir gan y peilot) wedi cynyddu fy ngwybodaeth a'm dealltwriaeth o broblemau iechyd meddwl disgyblion a sut i ddelio â nhw. 78
Tabl 5.2. Ymatebion i'r datganiad: Mae'r cyngor a'r ymgynghoriaeth (a ddarperir gan y peilot) wedi cynyddu fy ngwybodaeth a'm dealltwriaeth o broblemau iechyd meddwl disgyblion a sut i ddelio â nhw. 84

Tabl 6.1. Cymhariaeth draws-adrannol o fesurau canlyniadau rhwng ysgolion peilot ac ysgolion nad ydynt yn rhai peilot. 102
Tabl 7.1. Ymatebion staff i'r cwestiwn: Mae'r hyfforddiant (sy'n cael ei gyflwyno gan y peilot) wedi fy helpu i wella fy iechyd meddwl fy hun. 123

Rhestr o graffiau

Graff 5.1. Ymatebion i'r datganiad: Rwy'n hyderus y gallaf nodi y gallai fod gan ddisgybl anghenion iechyd meddwl nad ydynt wedi cael eu diwallu. 73
Graff 5.2. Ymatebion i'r datganiad: Rwy'n teimlo'n hyderus i drafod anghenion iechyd meddwl a lles gyda disgyblion unigol. 74
Graff 5.3. Ymatebion i'r datganiad: Rwy'n teimlo'n hyderus yn diwallu anghenion disgyblion ag anawsterau iechyd meddwl. 75
Graff 5.4. Ymatebion i'r datganiad: Rwy'n teimlo'n hyderus i siarad â rhiant neu ofalwr am iechyd meddwl eu plentyn. 75
Graff 5.5. Ymatebion i'r datganiad: Mae fy ysgol yn effeithiol o ran hybu iechyd meddwl a lles disgyblion. 76
Graff 6.1. Ymatebion i'r datganiad: Os oes angen, rwy'n gwybod sut i gael rhagor o gyngor neu gymorth pan fyddaf yn nodi y gall fod gan ddisgybl anawsterau iechyd meddwl. 95
Graff 6.2. Ymatebion i'r cwestiwn: At bwy fyddech chi'n mynd yn yr ysgol i gael cyngor a chymorth pellach pan fyddwch yn nodi y gallai disgybl fod ag anawsterau iechyd meddwl? 96
Graff 6.3. Ymatebion i'r cwestiwn: At ba wasanaethau fyddech chi'n mynd i gael cyngor a chymorth? 97
Graff 6.4. Ymatebion i'r datganiad: Rwy'n teimlo fy mod yn cael fy nghefnogi gan CAMHS 101
Graff 6.5. Nifer yr atgyfeiriadau i sCAMHS ym Mlaenau Gwent a Thorfaen Medi 2017-Tachwedd 2020. 116
Graff 6.6. Atgyfeiriadau i sCAMHS gan feddygon teulu, nyrsys ysgol a chwnselwyr ysgol yng Ngheredigion, Medi 2017-Tachwedd 2020. 118
Graff 7.1. Ymatebion i'r datganiad: Rwy'n profi lefelau uwch o straen wrth ddelio ag anawsterau iechyd meddwl disgyblion. 121

Graff 7.2. Ymatebion i'r datganiad: Rwy'n gwybod at bwy i fynd atynt yn yr ysgol os oes angen cymorth arnaf ar gyfer fy lles fy hun. 128
Graff 7.3. Ymatebion i'r datganiad: At bwy fyddech chi'n mynd i gael cymorth yn eich ysgol? 129
Graff 7.4. Ymatebion i'r datganiad: Mae fy ysgol yn effeithiol o ran hybu iechyd meddwl a lles staff. 130

Rhestr o ffigurau

Ffigur 1.1. Damcaniaeth newid y Rhaglen Beilot 16
Ffigur 8.1. Mecanweithiau peilot ar gyfer creu newid 137

Geirfa

Acronym	**Diffiniad**
A&E	Damweiniau ac Achosion Brys
ABUHB	Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan
ACE	Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod
ADHD	Anhwylder Diffyg Canolbwyntio a Gorfywiogrwydd
ADY	Anghenion Dysgu Ychwanegol
CADY	Cydlynwyr Anghenion Dysgu Ychwanegol
AMHFA	Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl Oedolion
MDPh	Maes Dysgu a Phrofiad
ASD	Anhwylder y Sbectrwm Awtistig
BAME	Pobl Dduon, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig
BBC	Y Gorfforaeth Ddarlledu Brydeinig
BCUHB	Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr
CAMHS	Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed
CATT	Tîm Asesu a Thriniaeth Argyfwng
CBT	Therapi Gwybyddol Ymddygiadol
CCG	Grŵp Comisiynu Clinigol
CEL	Cyswllt Addysg CAMHS
CYP	Plant a Phobl Ifanc
CYPE	Plant, Pobl Ifanc ac Addysg
DAWBA	Asesiad Datblygu a Llesiant
DECIPHer	Y Ganolfan Datblygu a Gwerthuso Ymyriadau Cymhleth er mwyn Gwella Iechyd y Cyhoedd
DfE	Adran Addysg
EEF	Sefydliad Gwaddol Addysg
EP	Seicoleg Addysg
ESF	Cronfa Gymdeithasol Ewrop
EWC	Cyngor y Gweithlu Addysg
EWO	Swyddog Lles Addysg
EWS	Y Gwasanaeth Lles Addysg
GP	Ymarferwr Cyffredinol

GwE	Gwasanaeth Effeithiolrwydd a Gwella Ysgolion Gogledd Cymru
HBSC	Ymddygiad Iechyd Plant Oedran Ysgol
HDUHB	Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda
HMS	Hyfforddiant mewn Swydd (Athrawon)
ISCAN	Gwasanaethau Integredig Gwent ar gyfer Plant ag Anghenion Ychwanegol
TG	Technoleg Gwybodaeth
ALI	Awdurdod Lleol
LAC	Plant Mewn Gofal
LHB	Bwrdd Iechyd Lleol
MH	Iechyd Meddwl
MS	Microsoft
ND	Gwahaniaethau Niwroddatblygiad
GIG	Gwasanaeth Iechyd Gwladol
PHW	Iechyd Cyhoeddus Cymru
PMHCSS	Gwasanaethau Cymorth Iechyd Meddwl Gofal Sylfaenol
PMHSS	Gwasanaethau Cymorth Iechyd Meddwl Sylfaenol
PRU	Uned Cyfeirio Disgyblion
PTHB	Bwrdd Iechyd Addysgu Powys
RAG	Coch/Ambr/Gwyrdd
RPB	Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol
sCAMHS	Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed Arbenigol
SEAL	Agweddau Cymdeithasol ac Emosiynol ar Ddysgu
Cydlynwyr AAA	Cydlynwyr Anghenion Addysgol Arbennig
AAA	Anghenion Addysgol Arbennig
SEQ	Holiadur Amgylchedd yr Ysgol
SHRN	Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion
SHWS	Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr
SIR	Mewngymorth Ysgolion
SLT	Uwch Dîm Arweinyddiaeth

SPACE – Llesiant	Pwynt Mynediad Sengl ar gyfer Lles Emosiynol ac Iechyd Meddwl Plant
SPoC	Un Man Cyswllt
TA	Cynorthwyydd Addysgu
TAF	Tîm o Amgylch y Teulu
T4CYP	Rhaglen Law yn Llaw dros Blant a Phobl Ifanc
LLC	Llywodraeth Cymru
WNHSS	Cynlluniau Ysgolion Iach - Rhwydwaith Cymru
YMHFA	Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl Ieuenctid

1. Cyflwyniad

Y cyd-destun polisi a'r angen am yr ymchwil

1.1 Mae gan y rhan fwyaf o ddisgyblion yng Nghymru iechyd meddwl a lles da. Fodd bynnag, nododd tua 1 o bob 5 (19 y cant) o bobl ifanc ym mlynyddoedd 7-11 symptomau iechyd meddwl ‘uchel iawn’ (wedi'u mesur gan ddefnyddio'r Holiadur Cryfderau ac Anawsterau[1], lle mae sgôr uwch yn dangos iechyd meddwl gwaeth) yn Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion diwethaf (SHRN) (Page et al., 2021).

1.2 Mae cyfran y disgyblion ag anawsterau iechyd meddwl neu les gwael yn uwch ymhlith grwpiau oedran hŷn, merched a disgyblion o gefndiroedd mwy difreintiedig yn economaidd-gymdeithasol (Page et al., 2021).

1.3 Roedd tystiolaeth cyn rhaglen Beilot Mewngymorth Ysgolion y Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS) bod anawsterau iechyd meddwl, fel teimlo'n isel, wedi cynyddu yng Nghymru, er enghraifft:

- cynyddodd cyfran y bechgyn 15 mlwydd oed a nododd eu bod yn teimlo'n isel fwy nag unwaith yr wythnos o lai na 10 y cant yn 2009 i 15 y cant yn 2014; a
- cynyddodd cyfran y merched 15 mlwydd oed a nododd eu bod yn teimlo'n isel fwy nag unwaith yr wythnos o lai na 22 y cant yn 2009 i 30 y cant yn 2014 (PHW, 2016).

1.4 Roedd rhywfaint o dystiolaeth hefyd o bob rhan o'r DU bod anhwylderau iechyd meddwl mwy difrifol[2] wedi cynyddu hefyd, er ar gyfradd arafach na'r cynnydd mewn anawsterau iechyd meddwl. Er enghraifft:

---

[1]Offeryn sgrinio yw'r Holiadur Cryfderau ac Anawsterau a ddefnyddir i fesur problemau a chryfderau seicolegol. Er mwyn helpu i ddehongli'r sgorau, maen nhw’n aml yn cael eu categoreiddio yn bedwar dosbarth: “’yn agos at gyfartaledd’, ‘ychydig yn uchel’, ‘uchel’, ac ‘uchel iawn’”, gyda'r pwyntiau torri yn seiliedig ar yr ymatebion i sampl cymunedol fawr yn y DU, sy'n cynrychioli 80%, 10%, 5% a 5% o'r boblogaeth, yn y drefn honno (Page, et al, 2021).
[2]‘Nodwyd anhwylderau meddyliol yn unol â meini prawf diagnostig safonedig Dosbarthiad Rhyngwladol Clefydau (ICD-10), gan ddefnyddio'r Asesiad Datblygu a Lles (DAWBA). I gyfrif fel anhwylder, roedd yn rhaid i symptomau achosi trallod sylweddol i'r plentyn neu amharu ar eu

- cynyddodd cyfran y bobl 5-15 mlwydd oed yn Lloegr sy'n profi unrhyw anhwylder meddwl ychydig o 9.7 y cant ym 1999 i 11.2 y cant yn 2017 gyda data ar gyfer arolwg 2020 (a gynhaliwyd yn ystod pandemig COVID-19, a effeithiodd ar weinyddu'r arolwg ac sydd hefyd yn debygol o fod wedi effeithio ar iechyd meddwl plant) yn dangos cynnydd pellach i tua 16 y cant o blant ag anhwylder meddwl tebygol ym mis Gorffennaf 2020 (GIG Digidol, 2018, 2020).

1.5 Yn olaf, er bod anawsterau iechyd meddwl wedi cynyddu, mae rhywfaint o dystiolaeth hefyd o ddadansoddiad o Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion (SHRN) bod canfyddiadau disgyblion o lefelau cymorth ysgol i fyfyrwyr sy'n teimlo'n anhapus, yn bryderus neu'n methu ymdopi, wedi gostwng. Rhwng 2017 a 2019, mae modelau ystadegol blwyddyn 8 a blwyddyn 11, a ddatblygwyd gan y Ganolfan Datblygu a Gwerthuso Ymyriadau Cymhleth ar gyfer Gwella Iechyd y Cyhoedd (DECIPHer), yn awgrymu gostyngiad yn lefel canfyddedig y cymorth ysgol i fyfyrwyr sy'n teimlo'n anhapus, yn bryderus neu'n methu ymdopi.

Iechyd meddwl a lles staff

1.6 Er eu bod wedi cael proffil is na phryderon am les disgyblion, bu pryderon hefyd am les a straen staff ysgolion. Mae staff ysgolion, ac athrawon yn arbennig, yn profi risg uwch o straen, iselder a phryder o gymharu â'r boblogaeth gyffredinol sy'n gweithio (Harding et al., 2019). Mae arolygon o weithwyr addysg proffesiynol yn y DU yn nodi lefelau straen uchel yn gyson, gyda llwyth gwaith uchel yn bryder allweddol. Er enghraifft, nododd yr Arolwg Gweithlu Addysg Cenedlaethol diweddaraf, a gynhaliwyd gan Gyngor y Gweithlu Addysg (CGA, 2017) fod llai na 6 y cant o'r ymatebwyr yn cytuno neu'n cytuno'n gryf pan ofynnwyd iddynt: ‘Ydych chi’n gallu rheoli eich llwyth gwaith presennol yn effeithiol o fewn eich oriau gwaith y cytunwyd arnynt?’

---

gweithrediad' (t.7). Y problemau mwyaf cyffredin yw: anhwylderau ymddygiad, anhwylder diffyg canolbwyntio a gorfywiogrwydd (ADHD), anhwylderau emosiynol (h.y. gorbryder ac iselder) ac anhwylderau'r sbectrwm awtistig.

1.7 Yn ogystal â bod yn bryder ynddo'i hun, mae tystiolaeth o effeithiau niweidiol straen athrawon a lefelau isel o les ar ddisgyblion; er enghraifft, fe wnaeth adroddiad ymchwil yn archwilio cysylltiad iechyd meddwl a lles athrawon ochr yn ochr ag iechyd meddwl a lles myfyrwyr (Harding et al., 2019), gyda data wedi'i gymryd o 25 o ysgolion uwchradd yng Nghymru a Lloegr, ddarganfod bod gwell lles athrawon yn gysylltiedig â gwell lles myfyrwyr a llai o drallod seicolegol myfyrwyr. Roedd lefelau uwch o symptomau iselder athrawon yn gysylltiedig â lles myfyrwyr gwaeth a gofid seicolegol. Mae'r canfyddiadau hyn yn gyson â chanfyddiadau adroddiad ymchwil ansoddol a gynhaliwyd mewn ysgolion cynradd (Glazzard a Rose, 2019). Yn yr astudiaeth hon, cytunodd y rhan fwyaf o athrawon fod eu lles yn effeithio ar eu perfformiad fel gweithiwr addysg proffesiynol, yn enwedig eu gallu i addysgu yn yr ystafell ddosbarth. Roedd y plant ar yr un donfedd â hwyliau eu hathro a gallent synhwyro pan oeddent yn teimlo'n hapus neu dan straen, hyd yn oed pan roedd athrawon yn ceisio ei guddio. Roedd y plant yn dysgu mwy pan oedd eu athro yn hapus ac yn perfformio'n dda.

Llywodraeth Cymru a pholisi rhanbarthol

1.8 Mae pryderon eang bod iechyd meddwl a lles disgyblion yn gwaethygu a bod ysgolion a gwasanaethau fel Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed Arbenigol (sCAMHS) wedi cael trafferth ateb galwadau cynyddol, wedi cael eu hamlygu gan nifer o adroddiadau yng Nghymru, gan gynnwys:

- ymchwiliad y Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg (CYPE) i Wasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS) yn 2014;
- Comisiynydd Plant Cymru, a adroddodd yn 2016 mai iechyd meddwl oedd y mater a godwyd amlaf gan blant, pobl ifanc, eu rhieni a'u gofalwyr. Yn fwy diweddar, cododd Comisiynydd Plant Cymru bryderon am gymhlethdodau gwasanaethau iechyd meddwl, a all arwain at bobl yn cael eu 'gwthio' rhwng gwasanaethau (Comisiynydd Plant Cymru, 2020); a
- adroddiad Mind Over Matter ar les emosiynol a meddyliol plant a phobl ifanc yng Nghymru, a gyhoeddwyd gan y Pwyllgor Plant a Phobl Ifanc (CYP) ym mis Ebrill 2018 (CCC, 2018).

1.9 Mae hyn wedi peri i rai pobl ddod i'r casgliad bod argyfwng ym maes iechyd meddwl pobl ifanc (BBC, 2019), ac mewn ymateb i'r her o wella iechyd a lles emosiynol plant a phobl ifanc, mae sawl menter wedi'i lansio, gan gynnwys:

- dechreuodd y Rhaglen Law yn Llaw dros Blant a Phobl Ifanc (T4CYP)[3] ym mis Chwefror 2015, yn rhannol fel ymateb i ymchwiliad CYPE i CAMHS;
- hysbysodd y mudiad ysgolion wedi'i hysbysu gan ACE[4], ac wedi'i ysgogi gan Astudiaeth Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACE) cyntaf Iechyd Cyhoeddus Cymru (PHW) ar gyfer Cymru yn 2015 (PHW, 2015);
- Dyfodol Llwyddiannus, yr adolygiad o gwricwlwm ysgolion a threfniadau asesu yng Nghymru, a gyhoeddwyd yn 2015, a argymhellodd ffocws cryfach ar iechyd a lles ac sy'n cael ei ddatblygu fel rhan o Faes Dysgu a Phrofiad (MDPh) [5]iechyd a lles (LlC, 2015a), o dan y dyletswyddau o fewn Deddf Cwricwlwm ac Asesu (Cymru) 2021;
- Cynllun Grant Iechyd Meddwl y trydydd sector, i helpu i atal problemau iechyd meddwl rhag datblygu drwy wella'r wybodaeth sydd ar gael i ddisgyblion. Mae'r cynllun yn ariannu amrywiaeth o fentrau a ddarperir gan sefydliadau megis Gweithredu dros Blant;
- Cyhoeddwyd Rhaglen Beilot Mewngymorth Ysgolion CAMHS yn 2017, yn rhannol mewn ymateb i ymchwiliadau Pwyllgor CYP 2014 a 2018 i iechyd emosiynol a meddyliol plant a phobl ifanc; a'r
- Cyd-dasglu Gweinidogol ar Agwedd Ysgol Gyfan at Iechyd Meddwl a Lles, a gyhoeddwyd ym mis Medi 2018 i ddwyn ynghyd yr holl wahanol

---

[3]Nod y rhaglen T4CYP yw gwella'r gwasanaethau emosiynol ac iechyd meddwl i blant a phobl ifanc yng Nghymru ac mae'n cynnwys ffocws ar gefnogi datblygiad y blynyddoedd cynnar, hyrwyddo lles a gwydnwch a nodi ac ymyrryd yn gynnar a buddsoddi mewn gwasanaethau arbenigol (GIG Cymru, 2015).
[4]Er enghraifft, mae Canolfan Gymorth ACE wedi datblygu ystod o ddeunyddiau dysgu i gefnogi ysgolion cynradd i ddatblygu dull sy'n seiliedig ar ACE (Hwb, 2021).
[5] 'Beth sy'n bwysig' - mae'r 'elfennau allweddol y dylai pob dysgwr eu profi' fel rhan o MDPh Iechyd a Lles yn cael eu datblygu ar hyn o bryd (LlC, 2015a).

weithgareddau sy'n canolbwyntio ar wella iechyd meddwl a lles plant a phobl ifanc (LlC, 2019a).

1.10 Mae'r rhain yn adeiladu ar fentrau cynharach, megis Cynlluniau Ysgolion Iach - Rhwydwaith Cymru (WNHSS) a lansiwyd ym 1999 'i annog datblygu cynlluniau ysgolion iach lleol o fewn fframwaith cenedlaethol' ([6]Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2021).

Dull ysgol gyfan o ymdrin â lles emosiynol a meddyliol

1.11 Mae iechyd meddwl yn un o chwe blaenoriaeth drawsbynciol Llywodraeth Cymru ac fel yr amlinellodd cyfwelai o Lywodraeth Cymru, bwriedir gwario cyfanswm o £9m i gefnogi prosiectau sy'n gysylltiedig ag ymagwedd ysgol gyfan Llywodraeth Cymru tuag at iechyd meddwl yn 2021-22. Mae hyn yn cynnwys £5m i ehangu rhaglen mewngymorth ysgolion CAMHS ledled Cymru, yn unol ag argymhellion a chanfyddiadau'r gwerthusiad; £2.75m i gefnogi awdurdodau lleol i gyflwyno ymyriadau mewn ysgolion, cefnogi hyfforddiant athrawon ar lesiant a gwella ac ymestyn y gwasanaeth cwnsela mewn ysgolion; £350,000 i gefnogi lles athrawon; a £750,000 i gefnogi gweithredu'r Fframwaith Dull Ysgol Gyfan a chynnal gweithgarwch ymchwil a gwerthuso cysylltiedig. Mae nifer y dulliau gweithredu, er bod pob un yn bwysig, wedi cyfrannu at yr hyn sy'n dirlun polisi sy'n gynyddol 'orlawn'.

Y Fframwaith ar sefydlu dull ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl a lles

1.12 Ym mis Mawrth 2021, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru y Fframwaith ar sefydlu dull ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl a lles (LlC, 2021). Mae'r canllawiau'n pwysleisio pwysigrwydd 'perthnasoedd' (e.e. gyda staff a dysgwyr eraill) wrth hyrwyddo 'amgylchedd diwylliannol cadarnhaol mewn ysgolion'. Mae'n pwysleisio'r ffyrdd mae'n rhaid i lesiant fod yn rhan annatod o bob agwedd ar fywyd yr ysgol, gan gynnwys addysgu, y cwricwlwm, cynllunio strategol a staff yn gwerthfawrogi eu lles eu hunain. Mae hefyd yn nodi sut mae angen i gamau gweithredu mewn ysgolion fod yn 'rhan o ddull

[6]Mae 'ysgol iach' yn cael ei diffinio fel un 'sy'n cymryd cyfrifoldeb am gynnal a hyrwyddo iechyd pawb sy'n "dysgu, gweithio, chwarae a byw" ynddi, nid yn unig drwy addysgu disgyblion yn ffurfiol am sut i fyw bywydau iach ond drwy alluogi disgyblion a staff i gymryd rheolaeth dros agweddau ar amgylchedd yr ysgol sy'n dylanwadu ar eu hiechyd'..

system gyfan llawer ehangach o ymdrin ag anghenion lles plant a phobl ifanc'. Mae hyn yn golygu bod dulliau ysgol gyfan yn 'hanfodol ac yn gyd-ddibynnol ar waith y rhaglen Law yn Llaw dros Blant a Phobl Ifanc (T4CYP) (2) a arweinir gan y GIG, sy'n anelu at wella lles emosiynol a gwasanaethau iechyd meddwl/cymorth i blant a phobl ifanc'; bydd llawer ohonynt yn cael eu datblygu gan Fyrddau Partneriaeth Rhanbarthol (RPB) (LIC, 2021, t. 9)

Rhaglen Beilot Mewngymorth Ysgolion CAMHS

1.13 Mae Rhaglen Beilot Mewngymorth Ysgolion CAMHS yn rhan o ymateb Llywodraeth Cymru i bryderon bod iechyd meddwl a lles disgyblion wedi bod yn gwaethygu a bod ysgolion a gwasanaethau fel sCAMHS (CAMHS arbenigol) wedi cael trafferth ateb y galw cynyddol. Nod y rhaglen beilot yw meithrin gallu (gan gynnwys sgiliau, gwybodaeth a hyder) mewn ysgolion i gefnogi iechyd meddwl a lles disgyblion a gwella mynediad ysgolion at gyswllt, ymgynghoriaeth a chyngor arbenigol pan fo angen. Bwriedir i'r deilliannau tymor canolig hyn gyfrannu at ddeilliannau hirdymor, megis galluogi ysgolion i ddiwallu anghenion addysgol eu disgyblion a lleihau straen staff ysgol.

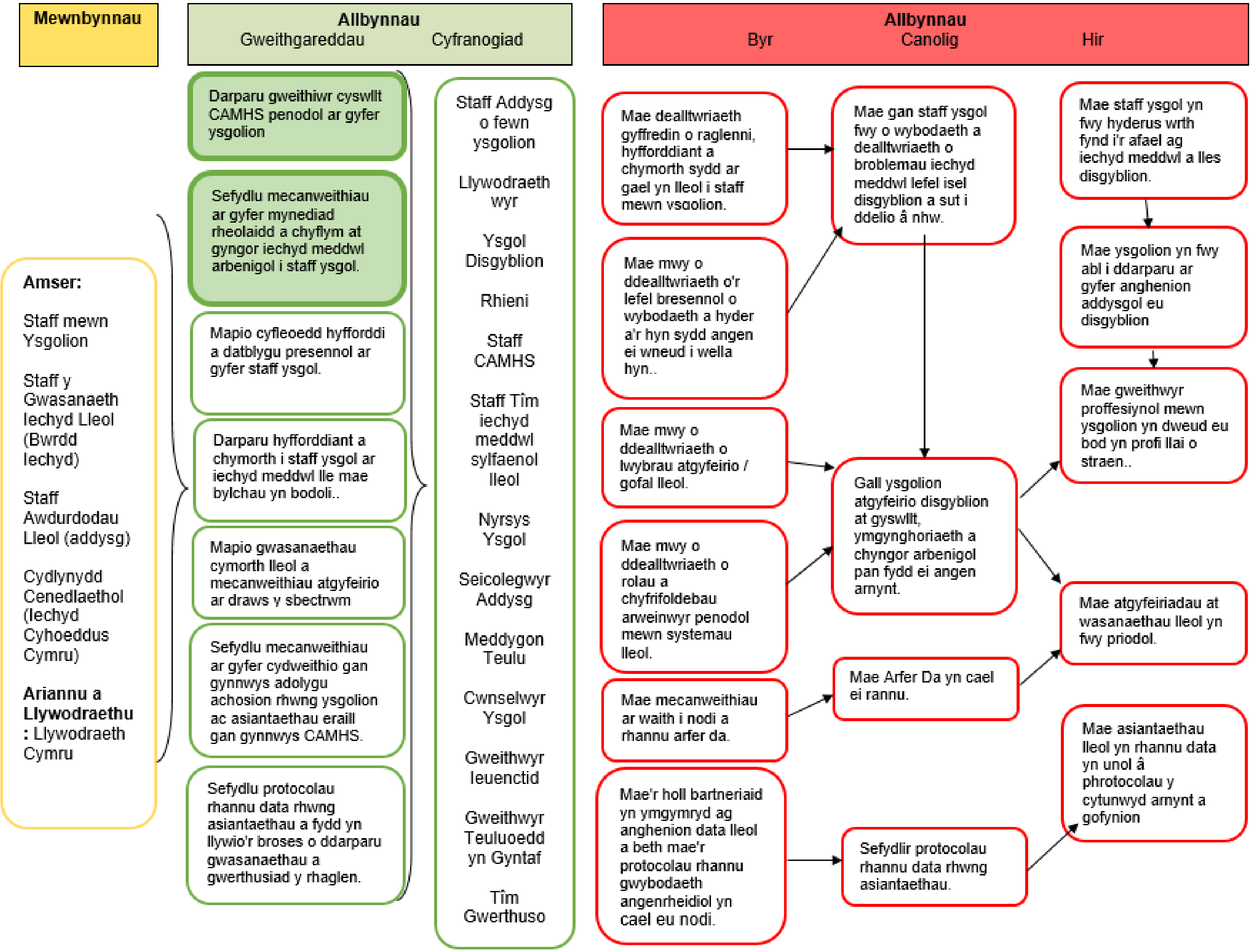
1.14 Mae'r rhaglen beilot yn gweithredu mewn tair ardal:

- De Cymru, sy'n cwmpasu Bwrdd Iechyd Prifysgol Blaenau Gwent a Thorfaen / Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan (ABUHB) a Bwrdd Iechyd Addysgu De Powys / Powys (PTHB);
- Gorllewin Cymru, yn cwmpasu Bwrdd Iechyd Prifysgol Ceredigion / Hywel Dda (HDUHB); a
- Gogledd Cymru, yn cwmpasu Wrecsam a Sir Ddinbych / Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr (BCUHB).

1.15 Nod y rhaglen beilot oedd gweithio gyda phob ysgol gynradd, ysgolion pob oed ac ysgolion uwchradd, ac yng Ngogledd Cymru, hefyd unedau cyfeirio disgyblion ac ysgolion arbennig, ym mhob ardal beilot. Er ei fod yn gweithio gydag ysgolion cynradd, roedd y rôl cyngor, cyswllt neu ymgynghori wedi'i chyfyngu i gefnogi disgyblion ym mlwyddyn 6.

1.16 Rôl cydlynydd cenedlaethol y rhaglen beilot oedd cynghori a chanolbwyntio, er enghraifft, ar rannu arfer da, gan roi rhywfaint o hyblygrwydd i bob ardal beilot ynghylch sut i ddatblygu'r peilot. Mae pob ardal beilot wedi datblygu ei dull ei hun o fynd i'r afael â chanlyniadau'r rhaglen (a fynegir yn theori newid y rhaglen, a amlinellir yn ffigur 1.1): cynyddu sgiliau a hyder ymhlith staff ysgolion ynghylch iechyd meddwl; rhoi mynediad amserol i ysgolion at gyngor, cyswllt ac ymgynghori arbenigol (gan weithwyr iechyd meddwl proffesiynol); a, thrwy wneud hynny, gwella iechyd meddwl a lles disgyblion a staff yr ysgol. O ystyried y gwahaniaethau yn y cyd-destun ar gyfer pob ardal beilot, gwnaed dewisiadau ynghylch pa elfennau o'r cynllun peilot (megis hyfforddiant neu fynediad at gyngor arbenigol, cyswllt ac ymgynghoriaeth) i flaenoriaethu a'r dulliau mwyaf effeithiol o fynd i'r afael â nhw. Creodd hyn gyfleoedd i werthuso gwahanol ddulliau peilot yn gymharol gan gynnwys, er enghraifft, cynnwys a darparu hyfforddiant a darparu mynediad at gyngor, cyswllt ac ymgynghoriaeth arbenigol.

Ffigur 1.1. Damcaniaeth newid y Rhaglen Beilot



1.17 Wedi'i lunio i ddechrau fel rhaglen beilot dwy flynedd yn rhedeg o 2018 i haf 2020, yn 2019 cafodd y rhaglen beilot ei hymestyn am y tro cyntaf i gyd-fynd â'r gwerthusiad terfynol (a oedd i fod i ddod i ben yn wreiddiol ym mis Rhagfyr 2020) ac yna ei hymestyn eto i fis Gorffennaf 2021, o ystyried effaith COVID-19. Yn ogystal, cynyddodd y cyllid a oedd ar gael ar gyfer y rhaglen beilot ym mlwyddyn academaidd 2020/21 yn sylweddol. Ni newidiodd hyn fodel na theori newid y rhaglen, ond roedd yn galluogi cynnydd yn y ddarpariaeth o hyfforddiant, cymorth, cyngor ac ymgynghoriaeth i ysgolion, drwy recriwtio mwy o staff a phrynu pecynnau hyfforddi newydd.

Y Prosiect Cyswllt Gwasanaethau Iechyd Meddwl ac Ysgolion yn Lloegr

1.18 Mae nodau ac amcanion Rhaglen Beilot Mewngymorth CAMHS mewn sawl ffordd yn debyg i'r Prosiect Cyswllt Gwasanaethau Iechyd Meddwl ac Ysgolion yn Lloegr (gweler astudiaeth achos 1). Fodd bynnag, mae gwahaniaethau pwysig o ran:

- maint, gan fod rhaglen beilot Mewngymorth CAMHS yn canolbwyntio ar chwe ardal ALl, o'i gymharu â'r 22 ardal Grŵp Comisiynu Clinigol yn Lloegr, sy'n tueddu i fod yn fwy nag ALlau Cymru; a
- ffocws, gyda'r Prosiect Cyswllt Gwasanaethau Iechyd Meddwl ac Ysgolion yn canolbwyntio'n fwy cul ar ddarparu cyswllt arweiniol ym mhob ysgol neu ar gyfer pob ysgol i wella mynediad i sCAMHS, ond hefyd cwmpas ehangach, o ystyried y nod o drawsnewid systemau a gwasanaethau.

Astudiaeth Achos 1. y Prosiect Cyswllt Gwasanaethau Iechyd Meddwl ac Ysgolion

Arweiniodd pryderon tebyg yn Lloegr ynghylch iechyd meddwl disgyblion ac anawsterau o ran cael mynediad at wasanaethau fel sCAMHS, at sefydlu'r Prosiect Cyswllt Gwasanaethau Iechyd Meddwl ac Ysgolion yn 2015-2016. Darparodd hyn gyllid i sefydlu cysylltiadau arweiniol penodol o fewn y GIG/sCAMHS ac mewn ysgolion mewn 22 o ardaloedd peilot. Datblygwyd tri phrif fodel:

- sCAMHS 'arwain gydag amser cyswllt mewn ysgolion yn rheolaidd, gan ddarparu gwasanaethau a chymorth yn uniongyrchol i staff a phobl ifanc';
- sCAMHS 'arweinydd a enwir sy'n cynnig amser hyfforddi a chymorth penodol i weithwyr proffesiynol mewn ysgolion' (ond heb fawr ddim gwaith uniongyrchol gyda phlant neu bobl ifanc); a

- sCAMHS 'tîm arweiniol neu dîm dyletswydd a enwir gyda chyfrifoldebau dynodedig ar gyfer y rhaglen peilot, gan gynnig un man mynediad [i sCAMHS]' gyda chyngor ac arweiniad yn aml yn cael eu darparu dros y ffôn neu drwy e-bost a mwy o bwyslais ar wella dealltwriaeth o lwybrau atgyfeirio (DfE, 2017, t.43).

Yn ogystal, darparwyd hyfforddiant, megis ymwybyddiaeth o iechyd meddwl, i ysgolion ym mhob ardal.

Nododd y gwerthusiad o'r prosiect ei fod wedi gwella trefniadau cyfathrebu a chydweithio rhwng ysgolion a sCAMHS, a bod mwy o ddealltwriaeth o lwybrau atgyfeirio a gwybodaeth ac ymwybyddiaeth o iechyd meddwl disgyblion ymhlith cysylltiadau arweiniol ysgolion. Fe wnaeth tystiolaeth ansoddol hefyd ddangos y canlynol: ‘Cyfrannodd y rhaglen tuag at welliannau o ran prydlondeb atgyfeiriadau a helpu i atal atgyfeiriadau amhriodol mewn sawl ardal' (DfE, 2017, t.12.) a: ‘Roedd y sicrwydd a'r cymorth ychwanegol a ddarparwyd ... yn aml yn helpu i leddfu pryder a oedd wedi cronni, lle'r oedd staff yr ysgol wedi bod yn gweithredu y tu hwnt i ffiniau eu harbenigedd' (t. 70).

Effaith Pandemig COVID 19

1.19 Ar 31 Rhagfyr 2019, nodwyd yr achosion cyntaf o COVID-19. Lledaenodd y feirws yn gyflym ac roedd yr achos cyntaf (wedi'i gadarnhau) yng Nghymru ar 28 Chwefror 2020. Ar 3 Mawrth 2020, lansiwyd cynllun gweithredu'r DU, gyda'r nod o ffrwyno ac yna oedi lledaeniad y feirws yn gyntaf. Dilynwyd hyn gan ddeddfwriaeth frys a oedd yn rhoi pwerau i bob un o wledydd y DU ymateb yn 'gyflym ac yn effeithiol' i'r achosion. Erbyn 12 Mawrth, symudodd y DU i'r cyfnod oedi ac ar 16 Mawrth dywedodd Llywodraeth y DU y dylai'r holl gyswllt nad yw'n hanfodol a theithio diangen ddod i ben ac y dylai pobl ddechrau gweithio gartref lle y bo'n bosibl. Ar 20 Mawrth, cynghorwyd busnesau lletygarwch a hamdden i gau (Ymchwil y Senedd, 2021).

1.20 Ar Fawrth 23 dechreuodd y cyfnod clo cenedlaethol cyntaf. Roedd yn ofynnol i bobl aros gartref ac eithrio at ddibenion cyfyngedig iawn ac roedd ysgolion ar gau i bawb ac eithrio plant gweithwyr allweddol a dysgwyr sy'n agored i niwed. Cafodd y cyfyngiadau eu llacio yn yr haf ac ail-agorodd ysgolion ar 29 Mehefin 2020. Yn

nhymor yr hydref, ail-osodwyd cyfyngiadau lleol mewn rhai rhannau o Gymru ym mis Medi a mis Hydref 2020 (gan gynnwys ardaloedd peilot Sir Ddinbych, Wrecsam, Blaenau Gwent a Thorfaen), a chafodd dosbarthiadau a/neu ysgolion yn lleol hefyd eu cau yn dilyn achosion positif o COVID-19 mewn ysgolion ledled Cymru. Cyhoeddwyd cyfyngiadau cenedlaethol newydd ym mis Rhagfyr 2020, gyda phob ysgol uwchradd a choleg yng Nghymru yn symud i ddysgu ar-lein o 14 Rhagfyr 2020. Ar y 4ydd o Ionawr 2021, cyhoeddwyd y dylai pob ysgol symud i ddysgu ar-lein. Fel o'r blaen, roedd ysgolion ar agor ar gyfer plant gweithwyr allweddol, dysgwyr agored i niwed yn unig, a dysgwyr yr oedd angen iddynt gwblhau arholiadau neu asesiadau hanfodol. Dechreuodd y broses o ddychwelyd disgyblion y cyfnod sylfaen yn ôl fesul cam o 22 Chwefror 2021. Ar 15 Mawrth 2021, dechreuodd disgyblion ysgolion cynradd yng nghyfnod allweddol 2 ddychwelyd i ysgolion a rhoddwyd yr hyblygrwydd i bob lleoliad ysgol uwchradd ddarparu dysgu wyneb yn wyneb i ddisgyblion blwyddyn 10 a 12 a chynnig i ddisgyblion blynyddoedd 7,8 a 9 gael y 'cyfle i gael dal i fyny gydag athrawon, gan ganolbwyntio ar gymorth' (Ymchwil y Senedd, 2021).

1.21 Mae pryderon y bydd iechyd meddwl a lles disgyblion a staff wedi gwaethygu yn ystod pandemig COVID-19 ac o ganlyniad iddo (Holmes et al., 2020; LIC, 2020 a) ond nid ydym yn deall beth yw'r effaith ar ysgolion, myfyrwyr a staff eto.

Gwerthusiad o Raglen Beilot Mewngymorth Ysgolion CAMHS

1.22 Nod y gwerthusiad oedd deall sut roedd Rhaglen Beilot Mewngymorth CAMHS yn gweithio, p'un a oedd amcanion y rhaglen beilot yn cael eu cyflawni a sut roedd rhanddeiliaid ar draws y rhanbarthau peilot yn deall y rhaglen beilot.

1.23 Amcanion y gwerthusiad oedd:

- asesu ac arfarnu hyder a sgiliau athrawon ac ysgolion wrth ymateb i bryderon emosiynol ac iechyd meddwl disgyblion, gan gynnwys cydnabyddiaeth a chymorth cynnar;
- asesu ac arfarnu hyder a sgiliau athrawon ac ysgolion wrth ymateb i bryderon emosiynol ac iechyd meddwl disgyblion, gan gynnwys cydnabyddiaeth a chymorth cynnar;
- adolygu'r broses o roi'r cynlluniau peilot ar waith a p'un a yw'r gweithgaredd wedi'i gyflawni'n effeithiol;

- archwilio sut mae pob un o'r ardaloedd peilot yn cefnogi atgyfeiriadau cyn-dyngedfennol i sCAMHS[7];
- nodi arfer da a chefnogi gwaith amlasiantaethol/cydweithio;
- darparu argymhellion ar gyfer gwaith amlasiantaethol, arfer da, ymchwil a pholisi yn y dyfodol a p’un a oes angen gwerthusiadau pellach i lywio penderfyniadau Llywodraeth Cymru, Byrddau Iechyd Lleol (BILl) ac Awdurdodau Lleol (ALl) ar y posibilrwydd o gyflwyno Rhaglen Beilot Mewgymorth Ysgolion CAMHS yn y dyfodol.

1.24 Mae cwestiynau ymchwil y gwerthusiad wedi'u cynnwys mewn atodiad.

[7] Atgyfeiriadau amserol i CAMHS cyn i anawsterau iechyd meddwl waethygu a dod yn gritigol.

2. Methodoleg

Cyflwyniad

2.1 Yn unol â chanllawiau Trysorlys EM ar werthuso polisi (Trysorlys EM, 2020), defnyddiwyd dull gwerthuso sy'n seiliedig ar theori, yn canolbwyntio ar brofi damcaniaeth newid Rhaglen Beilot Mewngymorth Ysgolion CAMHS (gweler ffigur 1.1). Er mwyn cynhyrchu data i brofi damcaniaeth newid, a sefydlu a gyflawnwyd gweithgareddau ac allbynnau, er enghraifft, a bod canlyniadau a gynhyrchwyd yn ôl y disgwyl, defnyddiwyd dulliau cymysg, gan gynnwys:

- ymchwil desg;
- arolwg llinell sylfaen a llinell derfyn o staff ysgolion;
- ymchwil ansoddol i astudiaethau achos, gan gynnwys ymweliadau ag ysgolion a chyfweliadau gydag ALlau, LHB a gwasanaethau'r sector gwirfoddol, megis Seicoleg Addysgol (EP), sCAMHS a gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion;
- ymgysylltu fel cyfaill beirniadol i'r rhaglen beilot; a
- dadansoddiad o Ddata SHRN.

Effaith COVID-19

2.2 Fe wnaeth COVID-19 amharu ar y gweithgaredd gwerthuso arfaethedig a newid cyd-destun y rhaglen beilot yn sylweddol hefyd, o ran anghenion (a allai fod wedi newid), dichonoldeb gweithrediadau (fel symud i gyflawni ar-lein) ac ymatebion polisi (gyda buddsoddiad a gweithgarwch ychwanegol sylweddol yn y maes hwn).[8] Daeth deall ei effaith ar y cynlluniau peilot ac ysgolion yn rhan hanfodol o'r gwerthusiad.

Ymchwil desg

2.3 Canolbwyntiodd ymchwil desg ar adolygu'r canlynol:

- data a dogfennau peilot, gan gynnwys theori newid y rhaglen beilot (ffigur 1. 1, a amlinellir yn adran 1) cynlluniau prosiect a data hunanarfarnu, megis sgôr

---

[8] Mae'r cyd-destun polisi newydd yn cynnwys, er enghraifft, y buddsoddiad ychwanegol mewn cymorth i iechyd meddwl a lles plant a phobl ifanc gan gynnwys ehangu gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion, prosiect newydd gan Lywodraeth Cymru sy'n ceisio rhoi trosolwg o'r adnoddau digidol i gefnogi iechyd meddwl a lles sydd ar gael yn lleol ac yn genedlaethol; a datblygu hyfforddiant ac adnoddau gan wasanaethau cymorth fel gwasanaethau EP.

Coch/Ambr/Gwyrdd (RAG) pob cynllun peilot o ymgysylltiad ysgolion â'r peilot ac adborth ar hyfforddiant ac ymgysylltiad a gasglwyd gan bob cynllun peilot;[9]

- ymchwil i iechyd meddwl a lles disgyblion, gan gynnwys yr hyn a wnaed gan PHW (YN fwyaf nodedig PHW, 2016), SHRN (megis Page et al., 2021; Hewitt et al., 2019); y GIG (megis Cydweithfa GIG, 2021; GIG Digidol, 2018; Murphy a Fonagy, 2012); ymchwil academaidd yn canolbwyntio ar effeithiau COVID-19 (e.e. Allwood a Bell, 2020; Holmes et al., 2020); a'r llenyddiaeth sy'n ymwneud ag ymagwedd ysgol gyfan at iechyd meddwl a lles (e.e. Weare, 2015);
- ymchwil i staff ysgolion a'u lles, gan gynnwys yr hyn a gomisiynwyd gan Lywodraeth Cymru ac a gynhaliwyd gan EWC (2017); ac
- ymchwil a gwerthusiadau o brosiectau tebyg, yn fwyaf nodedig y Prosiect Cyswllt Gwasanaethau Iechyd Meddwl ac Ysgolion yn Lloegr (DfE, 2017).

Cryfderau a chyfyngiadau'r ymchwil desg

2.4 Darparodd data peilot wybodaeth ychwanegol bwysig am gyflawni ym mhob ardal beilot (e.e. ar y math o hyfforddiant a'r nifer sy'n manteisio arno ac ymgysylltiad ysgolion â'r prosiect) a hefyd data hunanarfarnu cyfranogwyr.

2.5 Fe wnaeth yr adolygiad desg o ymchwil ddata ddarparu data cyd-destunol pwysig am y cynlluniau peilot ac roedd yn cynnwys yr holl ffynonellau allweddol a amlygwyd gan randdeiliaid a gyfrannodd at yr astudiaeth. Fodd bynnag, nid oedd yn seiliedig ar adolygiad systematig na chynhwysfawr o ffynonellau, ac felly mae risgiau'n rhagfarnllyd a/neu'n anghyflawn.

Arolwg llinell sylfaen a llinell derfyn o staff addysg

2.6 Arolygwyd staff ysgolion mewn ardaloedd peilot er mwyn mesur:

- y sefyllfa llinell sylfaen a’r sefyllfa llinell derfyn mewn perthynas â gwybodaeth a sgiliau staff ysgol, mynediad at wasanaethau arbenigol a phrofiadau o straen wrth ddelio ag anawsterau iechyd meddwl disgyblion (sydd i gyd yn ganlyniadau allweddol i'r rhaglen beilot); ac

[9] Datblygodd pob ardal beilot ei dull ei hun o gasglu data. Er i'r tîm gwerthuso gael ei wahodd i roi sylwadau ar gynigion (a’i fod wedi rhoi cyngor i bob ardal beilot) nid oedd yn ymarferol datblygu dull peilot unffurf o hunanarfarnu. Roedd hyn yn adlewyrchu ffactorau fel y gwahaniaethau mewn dulliau o gyflawni'r rhaglen beilot a hefyd i hunanarfarnu ym mhob ardal, a'r amser a fuddsoddwyd eisoes yn null pob ardal ei hun at hunanarfarnu, erbyn i'r gwerthusiad ddechrau.

- ymgysylltiad staff ysgol â'r rhaglen beilot, a phrofiadau cynnar o'r rhaglen beilot, megis eu cyswllt ag ymarferwyr Mewngymorth CAMHS a'u cyfranogiad i effeithiolrwydd yr hyfforddiant a ddarperir gan y rhaglen beilot, a'u barn ar hynny.

2.7 Rhoddwyd y gorau i'r arolwg llinell ganol arfaethedig o staff addysg oherwydd effaith COVID-19 a chau ysgolion, ac amharwyd ar yr arolwg llinell derfyn (LIC, 2020b).

Yr holiadur

2.8 Defnyddiodd yr arolygon sylfaenol a llinell derfyn holiadur hunan-lenwi ar-lein. Y prif feysydd yr oedd yr holiadur yn ymdrin â nhw oedd:

- hyder staff mewn:
  - nodi anghenion iechyd meddwl a lles disgyblion;
  - trafod anghenion iechyd meddwl a lles disgyblion gyda disgyblion a'u rhieni neu ofalwyr;
  - nodi pryd maen nhw angen cyngor a chymorth (h.y. staff).
- effeithiolrwydd ysgolion wrth hyrwyddo:
  - iechyd meddwl a lles disgyblion; ac
  - iechyd meddwl a lles staff.
- gwybodaeth am gymorth o fewn yr ysgol, a mynediad iddo (e.e. gan Gydlynwyr Anghenion Addysgol Arbennig (SENCo) neu Gydlynwyr Anghenion Dysgu Ychwanegol (CADY) a gwasanaethau allanol (e.e. sCAMHS).
- barn rhanddeiliaid ar y peilot a phrofiadau ohono, gan gynnwys:
  - ymwybyddiaeth o'r peilot a chefnogaeth ohono; ac
  - effaith yr hyfforddiant peilot ar wybodaeth a dealltwriaeth staff.

2.9 Yn ogystal, o ystyried y pwysau ar ysgolion ar yr adeg y defnyddiwyd yr holiadur llinell derfyn (o ystyried effaith COVID-19) ac ar gais ysgolion, datblygwyd holiadur ysgol gyfan. Roedd hwn yn cwmpasu'r un meysydd â'r prif holiadur, ond gallai un aelod o staff, megis arweinydd ysgol, ei ateb ar ran yr ysgol; er enghraifft, yn hytrach na gofyn a oedd aelod unigol o staff yn hyderus y byddent yn gallu nodi a allai disgybl fod yn dioddef o anhawster iechyd meddwl, gofynnodd i'r ymatebydd a oeddent yn hyderus y gallai staff yn eu hysgol nodi y gallai disgybl fod yn dioddef o anhawster iechyd meddwl. Mae canlyniadau hyn yn cael eu hadrodd ar wahân i ganlyniadau aelodau unigol o staff.

Gweinyddu'r arolwg

2.10 Roedd yr arolwg sylfaenol ar agor am tua thri mis o ddiwedd mis Mawrth 2019 hyd at ddiwedd mis Mehefin 2019 ac roedd yr arolwg llinell derfyn ar agor am tua chwe wythnos ym mis Ionawr a mis Chwefror 2021. Fel arolwg cyfrifiad, gwahoddwyd pob ysgol, a holl staff yr ysgol (arweinwyr ysgolion, SenCo/CADY, athrawon a staff cymorth) yn yr ysgolion hynny yn ardaloedd peilot Ceredigion, Sir Ddinbych a Wrecsam, Blaenau Gwent, De Powys a Thorfaen i gymryd rhan. Anfonwyd gwahoddiad e-bost, a oedd yn cynnwys dolen i'r arolwg ar-lein gan y tîm gwerthuso i'r holl ysgolion. Ar gyfer yr arolwg llinell sylfaen, dilynwyd hyn gan ddau nodyn atgoffa a anfonwyd i ysgolion nad oeddent wedi ymateb, a ffoniwyd tua 40 o ysgolion nad oeddent wedi ymateb, gan y tîm gwerthuso mewn ardaloedd lle'r oedd y gyfradd ymateb yn isel iawn. Cefnogwyd hyn gan y ffaith bod Llywodraeth Cymru wedi hyrwyddo'r arolwg ar Hwb (y llwyfan digidol ar gyfer dysgu ac addysgu yng Nghymru) a chyswllt ag ysgolion gan staff peilot a phartneriaid, a gan y tîm gwerthuso, yn ystod ymweliadau ag ysgolion. Fodd bynnag, ar gyfer yr arolwg llinell derfyn, er bod un nodyn atgoffa e-bost wedi'i anfon a'r arolwg wedi cael ei hyrwyddo gan gynlluniau peilot, o ystyried y pwysau ar ysgolion, oedd ar gau ar adeg yr arolwg, ni bu unrhyw ddilyniant pellach.

Cyfraddau ymateb

2.11 Mae Tabl 2.1 yn dangos bod staff o tua thraean o ysgolion cynradd a bron i 60 y cant o ysgolion uwchradd yn yr ardal beilot wedi ymateb i'r arolwg sylfaenol. Ac eithrio De Powys, sy'n llai na'r ardaloedd eraill sydd gyda dim ond 11 o ysgolion cynradd, roedd y cyfraddau ymateb o ysgolion cynradd yn weddol debyg i bob ALl. Fodd bynnag, roedd y cyfraddau ymateb o ysgolion uwchradd yn amrywio'n sylweddol rhwng ALlau. Cwblhaodd cyfanswm o 352 o staff arolygon llinell sylfaen.

Tabl 2.1 Nifer yr ysgolion peilot a ymatebodd i'r arolwg sylfaenol ym mhob ardal beilot.

	Ysgolion cynradd		Ysgolion Uwchradd / Canol	
Ardal	Nifero o ysgolion a Wahoddwyd	Nifer o ysgolion lle ymatebodd staff	Nifer o ysgolion a wahoddwyd	Nifer o ysgolion lle ymatebodd staff
Gogledd Cymru	101	35	17	10
Canolbarth a De Cymru	55	19	13	9
Gorllewin Cymru	37	10	7	2
Cyfanswm	**193**	**64**	**37**	**21**

Ffynhonnell: People and Work, arolwg llinell sylfaen Mewngymorth CAMHS, 2019

2.12 Roedd yr arolwg llinell derfyn hefyd ar agor i Unedau Cyfeirio Disgyblion (PRU) ac Ysgolion Arbennig yng Ngogledd Cymru a oedd wedi ymgysylltu yn y peilot. Mae Tabl 2.2 yn dangos bod staff o tua chwarter yr ysgolion cynradd ac ychydig llai na hanner yr ysgolion uwchradd yn yr ardal beilot wedi ymateb i'r arolwg llinell derfyn. Roedd cyfraddau ymateb yn amrywio'n sylweddol rhwng ALlau ac roeddent yn isel yn gyffredinol yng Ngheredigion.

Tabl 2.2 Nifer y staff mewn ysgolion peilot ac Unedau Cyfeirio Disgyblion a ymatebodd i'r arolwg llinell derfyn ym mhob ardal beilot

	Ysgolion cynradd		Ysgolion uwchradd / canol		Ysgolion arbennig		PRU	
	Ysgolion a wahoddwyd (Nifer)	Ysgolion lle ymatebodd staff (Nifer)	Ysgolion a wahoddwyd (Nifer)	Ysgolion lle ymatebodd staff (Nifer)	Ysgolion a wahoddwyd (Nifer)	Ysgolion lle ymatebodd staff (Nifer)	Unedau Cyfeirio Disgyblion a wahoddwyd (Nifer)	Unedau Cyfeirio Disgyblion lle ymatebodd staff (Nifer)
Gogledd Cymru	107	26	18	4	2	2	3	0
Canolbarth a De Cymru	55	20	12	11	0	0	0	0
Gorllewin Cymru	36	6	7	2	0	0	0	0
Cyfanswm	**198**	**52**	**37**	**17**	**2**	**2**	**3**	**0**

Ffynhonnell: People and Work, arolwg llinell derfyn Mewngymorth CAMHS, 2020 (n=218)

2.13 Yn ogystal, fel yr amlinellir ym mharagraff 2.9, cwblhaodd 16 o arweinwyr ysgolion holiadur ysgol gyfan. Roedd hyn yn cwmpasu'r un meysydd â'r prif holiadur, ond gallai un aelod o staff, fel arweinydd ysgol, ei ateb ar ran yr ysgol.

Tabl 2.3 Nifer y staff mewn ysgolion peilot a gwblhaodd holiadur llinell derfyn ysgol gyfan ym mhob ardal beilot

	Ysgolion cynradd	Ysgolion uwchradd	Ysgol Arbennig
Ardal	Nifer o ysgolion lle ymatebodd staff	Nifer o ysgolion lle ymatebodd staff	Nifer o ysgolion lle ymatebodd staff
Gogledd Cymru	9	2	1
Canolbarth a De Cymru	2	0	0
Gorllewin Cymru	1	1	0
Cyfanswm	**12**	**3**	**1**

Ffynhonnell: People and Work, arolwg llinell derfyn Mewngymorth CAMHS, 2021

2.14 Fel mae tabl 2.4. yn ei ddangos, mae’r ymatebion i'r holiaduron arolwg unigol ac ysgol gyfan yn uwch yng Ngogledd a De Cymru. Roedd y gwahaniaethau yn y cynllun peilot yng Ngogledd Cymru, a drafodwyd yn adran 4, yn fwyaf nodedig y penderfyniad i beidio â threialu ymarferwyr Mewngymorth CAMHS mewn ysgolion tan 2021, yn golygu, lle y bo'n berthnasol, bod canlyniadau ar gyfer Canolbarth, De a Gorllewin Cymru wedi cael eu dadansoddi ar wahân. Mae'r ymatebion gwannach o Orllewin Cymru yn cyfyngu ar y casgliadau y gellir eu llunio am y peilot yn yr ardal honno.

Tabl 2.4. Ymatebwyr i'r arolwg llinell derfyn yn ôl ardal beilot – canran yr holl ymatebwyr a/neu nifer.

Ardal	Staff ysgol unigol (Nifer)	Staff ysgol unigol (%)	Ymatebion ysgol gyfan (Nifer)
Gogledd Cymru	98	45	12
Canolbarth a De Cymru	105	48	2
Gorllewin Cymru	15	7	2
Cyfanswm	**218**	**100**	**16**

Ffynhonnell: People and Work, arolwg llinell derfyn Mewngymorth CAMHS, 2020 (n=218)

2.15 Fel mae tabl 2.5. yn ei ddangos, mae’r gyfradd ymateb i'r arolwg llinell derfyn gan staff ysgolion cynradd yn uwch na chyfradd staff ysgolion uwchradd. Yn rhannol, mae hyn yn adlewyrchu'r nifer fwy o ysgolion cynradd yn y peilot. Fodd bynnag,

mae hefyd yn wendid gan fod llai o weithgarwch peilot mewn ysgolion cynradd o'i gymharu ag ysgolion uwchradd.

Tabl 2.5. Nifer a chanran y staff a ymatebodd i'r arolwg llinell derfyn o ysgolion cynradd, uwchradd a phob oedran.

Ysgolion	Nifer	%
Ysgolion cynradd	171	78
Ysgolion uwchradd / canol	40	17
Ysgolion arbennig neu ddarpariaeth o fewn ysgolion cynradd	7	3
Cyfanswm (holl staff yn y sampl)	**218**	**100**

Ffynhonnell: People and Work, arolwg llinell derfyn Mewngymorth CAMHS, 2020 (n=218)

2.16 Me Tabl 2.6. yn dangos bod gan bron i hanner y staff a ymatebodd i'r arolwg llinell derfyn rôl fel athro a bod gan tua un rhan o bump rôl fel arweinydd ysgol neu staff cymorth. Roedd tua 10 y cant yn rhan o'r timau bugeiliol neu'n SenCo/CADY.

Tabl 2.6. Nifer a chanran y staff a ymatebodd i'r arolwg llinell derfyn, yn ôl eu rôl

Gan y gallai ymatebwyr ddewis mwy nag un opsiwn, mae'r cyfansymiau'n fwy na 100 y cant.

Rôl staff	Nifer	%
Staff Cynnal	89	41
Athrawes	68	31
Arweinydd ysgol	58	27
SenCo/CADY	28	13
Arweinydd/tîm bugeiliol	23	11
Arall	5	2

Ffynhonnell: People and Work, arolwg llinell derfyn Mewngymorth CAMHS, 2020 (n=218)

2.17 Dim ond cyfran fach iawn o gyfanswm y gweithlu addysg yn yr ardal beilot yw cyfanswm nifer y staff a ymatebodd i'r arolwg llinell sylfaen (352 o ymatebion) ac arolwg llinell derfyn (218 o ymatebion unigol; 16 o ymatebion ysgol gyfan); er

enghraifft, cwblhaodd tua 3 y cant o weithlu'r ysgol yn Wrecsam a Sir Ddinbych a thua 1 y cant o'r gweithlu yng Ngheredigion yr holiadur llinell derfyn.[10]

Dadansoddiad o ddata'r arolwg

2.18 Yn ogystal ag ymatebion i gwestiynau caeedig (megis: 'Rwy'n gwybod at bwy i fynd atynt yn yr ysgol os oes angen cymorth arnaf ar gyfer fy lles fy hun' gyda dewisiadau ateb wedi'u diffinio ymlaen llaw, yn yr achos hwn, ydw / nac ydw / ddim yn siŵr) gwnaed sylwadau ysgrifenedig ychwanegol gan 63 aelod o staff yn yr arolwg llinell sylfaen a gan 40 aelod o staff wnaeth gwblhau'r arolygon llinell derfyn unigol ac ysgol gyfan. Cafodd y sylwadau eu categoreiddio'n themâu[11] ac fe'u defnyddiwyd (i) i helpu i ddehongli'r data meintiol (h.y. yr ymatebion i'r cwestiynau caeedig) o'r holiaduron sylfaenol a llinell derfyn (drwy roi cipolwg ar pam y dewisodd ymatebwyr ymatebion penodol i gwestiynau caeedig); a'u (ii) triongli gyda'r data a gynhyrchwyd drwy'r ymchwil ansoddol gydag ysgolion, gan alluogi cymharu data a gasglwyd drwy wahanol ddulliau (h.y. holiaduron a chyfweliadau).

Cryfderau a chyfyngiadau'r arolygon

2.19 Mae dilysrwydd yr ymatebion i'r arolwg yn ymddangos yn dda, er enghraifft, gyda chysondeb mewn ymatebion i gwestiynau caeedig ac agored ac, fel yr amlinellir yn adrannau 5 i 7, roedd canfyddiadau'r arolwg yn gyson â chanfyddiadau ymchwil ansoddol gyda staff yr ysgol. Felly, er enghraifft, adlewyrchwyd ymatebion staff am y gwerth yr oeddent yn ei roi ar gymorth gan ymarferwyr Mewngymorth CAMHS yn yr holiadur llinell derfyn, yn ymatebion staff i hyn mewn cyfweliadau. Mae'r cyfle i driongli ymatebion i'r un mater drwy ddefnyddio data a gesglir drwy wahanol ddulliau (h.y. holiadur hunan-lenwi a chyfweliadau) yn cynyddu hyder yn hygrededd (neu ddidwylledd) a dilysrwydd y canfyddiadau (Bryman, 2012).

2.20 Cafwyd ymatebion gan staff mewn tua thraean o ysgolion yn yr arolwg llinell sylfaen a chwarter yr ysgolion yn yr arolwg llinell derfyn, sy'n cynrychioli cyfradd dderbyniol, o ystyried yr heriau sy'n gysylltiedig â sicrhau ymatebion gan staff ysgol i holiaduron hunan-lenwi (er enghraifft, dibyniaeth ar ysgolion i rannu dolenni â staff unigol) a'r

---

[10] Mae 1,991 o athrawon a 2,350 o staff cymorth yn Wrecsam a Sir Ddinbych a 585 o athrawon a 627 o staff cymorth yng Ngheredigion. Ffynhonnell: StatsWales (2019): Athrawon yn ôl awdurdod lleol, rhanbarth a chategori, a Staff cymorth yn ôl awdurdod lleol, rhanbarth a chategori, ni adroddir am ddata ar gyfer Canolbarth a De Cymru oherwydd bod nifer y staff ysgol yn Ne Powys yn anodd ei nodi.

[11] Nodwyd themâu yn anwythol (h.y. daethant i'r amlwg o'r data), er ei bod yn anochel bod safbwyntiau ymchwilwyr, fframweithiau cysyniadol a chwestiynau'r ymchwil wedi llywio'r gwaith o adeiladu a nodi themâu (felly roedd rhyw fath o wneud casgliad).

heriau ychwanegol a grëiwyd gan aflonyddwch sy'n gysylltiedig â COVID-19 (fel cau ysgolion). Fodd bynnag, roedd cyfradd yr ymatebion gan yr holl staff mewn ysgolion (rhwng un a thri y cant) yn isel iawn. Ni ellir cyffredinoli canlyniadau'r sampl ym mhob ysgol yn hyderus i boblogaeth gyfan staff yr ysgol. Mae cyfanswm cymedrol yr ymatebion hefyd yn golygu bod maint rhai is-grwpiau yn fach, ac felly nid yw'n bosibl gwneud cymariaethau rhwng ymatebion gan wahanol grwpiau (fel athrawon a staff bugeiliol) yn hyderus, oni bai bod data o'r arolwg yn cael ei driongli â data arall.

2.21 Roedd yr aflonyddwch a achoswyd gan COVID-19 ynghyd â'r penderfyniad i wneud yr arolwg yn ddienw a'i wneud yn agored i bob grŵp staff, a'r anawsterau yr oedd ymatebwyr yn ei gael wrth gofio p’un a oeddent wedi cwblhau'r arolwg sylfaenol ai peidio wrth gwblhau'r arolwg llinell derfyn, yn golygu nad oedd modd cymharu ymatebion yn uniongyrchol o'r arolygon sylfaenol a llinell derfyn yn ôl y bwriad. Roedd hyn yn golygu nad oedd modd mesur newid dros amser.

2.22 [12]Roedd problem dechnegol gyda phensaernïaeth yr holiadur llinell derfyn hefyd yn golygu bod nifer y staff a gwblhaodd gwestiwn ar werth ac effaith hyfforddiant staff ar iechyd meddwl a lles staff (n=35), yn is na'r niferoedd a gwblhaodd yr holiadur, a oedd wedi derbyn yr hyfforddiant hwn (amcangyfrif o hyd at tua 60 o ymatebwyr).

Ymchwil astudiaeth achos ansoddol

2.23 Canolbwyntiodd astudiaethau achos ansoddol (y cyfeirir ato fel ‘ymchwil ansoddol’ yn yr adroddiad) ar archwilio sefyllfa sylfaenol ac ymgysylltiad cynnar â'r cynlluniau peilot, a phrofiadau ohonynt, gyda ‘safleoedd’ astudiaethau achos yn sampl o ysgolion a gwasanaethau ALl, LHB a'r sector gwirfoddol yn gweithio gyda'r ysgolion hynny i gefnogi iechyd meddwl a lles disgyblion. Cynhaliwyd y rownd gyntaf o ymchwil astudiaethau achos yn ystod haf a dechrau hydref 2019, a'r bwriad oedd y byddent yn cael eu diweddaru gan ddau ymweliad dychwelyd yn 2020, gan alluogi archwilio newid dros amser. Yn dilyn ymestyn y peilot yn 2020, aildrefnwyd yr ymweliadau llinell derfyn olaf hyd at 2021.

[12]Cafodd y rhai a oedd yn gwneud sylwadau ysgrifenedig ychwanegol am hyfforddiant yn yr holiadur Saesneg eu camgyfeirio, a dim ond am farn effaith hyfforddiant a oedd yn canolbwyntio ar iechyd meddwl a lles disgyblion y gofynnwyd iddynt, yn hytrach na gofyn iddynt am eu barn am effaith hyfforddiant sy'n canolbwyntio ar iechyd meddwl a lles disgyblion *ac* effaith hyfforddiant sy’n canolbwyntio ar iechyd meddwl a lles staff.

Dewis safle

2.24 Nod y meini prawf ar gyfer dewis astudiaethau achos oedd sicrhau bod y sampl o ysgolion astudiaethau achos yn cwmpasu gwahanol fathau o ysgolion ar draws y tair ardal beilot, a hefyd yn galluogi ffocws ar glystyrau ysgolion (a ffocws ar ysgolion cynradd ac uwchradd neu ysgolion bob oed). Y meini prawf ar gyfer dewis safleoedd oedd:

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

2.25 Cyflwynodd y maen prawf cyntaf (parodrwydd i gymryd rhan) rywfaint o duedd wrth ddethol tuag at ysgolion sy'n debygol o fod â mwy o ddiddordeb a chymryd rhan yn y peilot, ond ystyriwyd bod hyn yn anochel, gan fod cymryd rhan yn elfen astudiaethau achos y gwerthusiad yn wirfoddol. Cafodd y meini prawf dethol eu rhannu a'u trafod gyda phob ardal beilot, a aeth ati wedyn i helpu i nodi ysgolion posibl a allai fod yn addas i'r meini prawf. Yna cysylltodd y tîm gwerthuso ag ysgolion ac egluro'r gwerthusiad a gwahodd ysgolion i gymryd rhan (fel y nodwyd uchod, roedd cyfranogiad yn wirfoddol).

2.26 Ymwelwyd ag ysgolion ar gyfer y gwaith maes sylfaenol a cynhaliwyd cyfweliadau lled-strwythuredig gyda staff unigol neu, mewn rhai achosion, grwpiau bach o staff a nodwyd gan ysgolion a oedd wedi cytuno i gymryd rhan yn y gwerthusiad. Roedd y cyfweliadau'n canolbwyntio ar nifer o feysydd allweddol, gan gynnwys:

- ymgysylltiad yr ysgol â rhaglen beilot Mewngymorth CAMHS (gan gynnwys y cymorth yr oedd yr ysgol wedi'i gael a chymhellion yr ysgol i ymgysylltu â'r rhaglen beilot);
- iechyd meddwl a lles disgyblion a staff yn yr ysgol (gan gynnwys y ffactorau y teimlir eu bod yn cyfrannu at iechyd meddwl a lles disgyblion a staff a newid yn

hyn dros amser, a ddaeth yn arbennig o berthnasol yn ystod pandemig COVID-19);

- barn y cyfwelai ar lefelau sgiliau a hyder staff mewn perthynas ag iechyd meddwl a lles disgyblion; mynediad yr ysgol at gyngor, cyswllt ac ymgynghoriaeth arbenigol; a chymorth i iechyd meddwl a lles staff (gan gynnwys y ffactorau y teimlwyd eu bod yn cyfrannu at y rhain, megis y gwahaniaeth y teimlwyd bod y gefnogaeth a gynigiwyd gan y rhaglen beilot wedi'i wneud); a
- barn y cyfwelai ar weithredu'r rhaglen beilot; pa mor dda yr oedd yn ategu mentrau a gwasanaethau eraill a oedd yn canolbwyntio ar iechyd meddwl a lles disgyblion a/neu staff; ac awgrymiadau ar sut y gellid datblygu neu wella'r rhaglen beilot.

2.27 O ystyried y cyfyngiadau ar gyswllt cymdeithasol (oherwydd COVID-19) gwnaed rhai o'r cyfweliadau ar gyfer yr ymchwil llinell ganol a'r holl gyfweliadau ar gyfer y gwaith maes llinell derfyn drwy Microsoft Teams neu dros y ffôn. Yn ystod y cylch gwaith maes cyntaf (llinell sylfaen), gofynnwyd i'r 21 ysgol a fyddent yn fodlon i ni ail-gysylltu i drafod ail ymweliad yn gynnar yn 2020. Cytunodd pob un o'r ysgolion ar hyn. Yn anffodus, fel yr amlinellir isod, amharwyd ar yr ail gylch gwaith maes (llinell ganol) a thrydydd cylch gwaith maes (llinell derfyn) gan effaith pandemig COVID-19, gan leihau nifer yr ysgolion a nifer y staff mewn ysgolion sy'n gallu cymryd rhan yn y gwerthusiad. Cyfwelwyd cyfanswm o 42 o staff ysgol (gan gynnwys arweinwyr ysgolion, athrawon ysgol a staff bugeiliol) yn ystod yr ymchwil sylfaenol; cyfwelwyd 15 o staff ysgol yn ystod yr ymchwil llinell ganol; a chyfwelwyd 17 o staff ysgol yn ystod yr ymchwil llinell derfyn.

Ymchwil llinell ganol

2.28 Cwblhawyd y gwaith maes yng Ngogledd Cymru i raddau helaeth cyn cau ysgolion mewn ymateb i bandemig COVID-19 ym mis Mawrth 2020, gyda dim ond un ysgol yn methu cymryd rhan. Fodd bynnag, fe wnaeth yr achosion o gau ysgolion amharu’n ddifrifol ar y gwaith maes yng Ngorllewin, Canolbarth a De Cymru. Cysylltwyd â staff a oedd yn rhan o'r cylch gwaith maes cyntaf, lle'n bosibl, cyn i ysgolion gau, ond cafodd ymweliadau wedi'u cynllunio naill ai eu canslo neu eu gohirio am gyfnod amhenodol. Er mwyn lleihau'r pwysau ar ysgolion yn ystod cyfnod anodd iawn, ac ar gais Llywodraeth Cymru, cafodd gwaith maes ei ohirio

ganol mis Mawrth. Ar ôl i ysgolion gael amser i addasu, gyda chytundeb Llywodraeth Cymru, cysylltwyd â staff ysgolion yng Ngorllewin, Canolbarth a De Cymru drwy e-bost a/neu ffôn ym mis Ebrill i ofyn a fyddent yn fodlon cael eu hailgyfweld dros y ffôn. Nid ymatebodd pob un ohonynt, ac mewn sawl achos, cafodd cyfweliadau a oedd wedi'u had-drefnu eu canslo.

2.29 Gan fod effaith COVID-19 wedi'i farnu’n ddigynsail ac yn ansicr, pan ailgychwynnodd y gwaith maes ddiwedd Ebrill a Mai, cymerwyd y cyfle i ofyn cwestiynau ychwanegol i ysgolion a gwasanaethau yng Ngorllewin, Canolbarth a De Cymru am effaith COVID-19. Roedd y cwestiynau'n canolbwyntio ar dri maes allweddol: effaith COVID-19 ar yr ysgol a'i disgyblion, ar raglen Mewngymorth CAMHS, ac ar wasanaethau eraill. Roedd hyn yn cynnwys archwilio i ba raddau yr oedd y rhaglen yn golygu bod ysgolion wedi paratoi'n well ar gyfer effaith COVID-19 a'r goblygiadau i'r rhaglen pan oedd ysgolion yn cynyddu eu gweithrediadau.

Ymchwil llinell derfyn

2.30 Cynlluniwyd ehangu'r ymchwil ansoddol gydag ysgolion a gwasanaethau ar gyfer yr ymchwil llinell derfyn drwy ychwanegu clwstwr ysgol, yn cynnwys un ysgol uwchradd ac un ysgol gynradd yn y canlynol:

- Gogledd Cymru, lle'r oedd y model ymgynghori'n cael ei dreialu;
- Canolbarth a De Cymru, ardal sydd wedi cael ei tharo'n galed gan COVID-19; a
- Cheredigion, lle'r oedd y cynllun peilot yn bwriadu ymestyn ei waith gydag ysgolion cynradd.

2.31 Fodd bynnag, fe wnaeth y cyfyngiadau symud yn ystod gaeaf 2020/2021 amharu ar y rownd derfynol o waith maes gydag ysgolion (gan gynnwys cynlluniau i gynyddu nifer yr ysgolion). Mae Tabl 2.7 yn rhoi dadansoddiad o'r ysgol yn ôl math ac yn ôl ardal beilot ym mhob un o'r tri chylch ymchwil.

Tabl 2.7. Ysgolion astudiaethau achos yn ôl ardal beilot ac ALI.

Awdurdod Lleol	Ysgolion cynradd Llinell sylfaen	Ysgolion cynradd Llinell ganol	Ysgolion cynradd Llinell derfyn	Ysgolion uwchradd / pob oedran Llinell sylfaen	Ysgolion uwchradd / pob oedran Llinell ganol	Ysgolion uwchradd / pob oedran Llinell derfyn
Ceredigion	2	0	1	2	1	1
De Powys	2	1	1	2	0	1
Blaenau Gwent	1	1	2	1	1	1
Torfaen	2	1	2	2	1	1
Sir Ddinbych	2	2	2	2	2	1
Wrecsam	1	2	1	2	1	1
	10	**7**	**9**	**11**	**6**	**6**

Cyfweliadau gyda gwasanaethau

2.32 Nodwyd gwasanaethau allweddol sy'n gweithio gydag ysgolion i gefnogi iechyd meddwl disgyblion drwy gyfweliadau ag ysgolion ac, fel mae tabl 2.8. yn ei amlinellu, cynhaliwyd cyfweliadau gyda 15 o staff o amrywiaeth o wasanaethau ar draws y tair ardal beilot yn y gwaith sylfaenol, gyda'r bwriad y byddai'r tîm ymchwil yn siarad â nhw eto yng nghamau ymchwil canol a diwedd llinell. Roedd y cyfweliadau'n canolbwyntio ar nifer o feysydd allweddol, gan gynnwys:

- sut yr oedd plant a phobl ifanc yn cyrchu'r gwasanaeth, y math o anawsterau iechyd meddwl mae plant a phobl ifanc yn defnyddio'r gwasanaeth yn eu cyflwyno ac unrhyw newid yn niferoedd a/neu anghenion plant a phobl ifanc sy'n defnyddio eu gwasanaeth;
- y ffactorau y teimlir sy’n cyfrannu at iechyd meddwl a lles disgyblion a staff, megis newidiadau mewn cymdeithas a/neu mewn polisi ac ymarfer, a sut (a pham) yr oedd iechyd meddwl a lles disgyblion a staff yn newid dros amser;
- barn y cyfwelai ar lefelau sgiliau a hyder staff ysgolion mewn perthynas ag iechyd meddwl a lles disgyblion; mynediad yr ysgol at gyngor, cyswllt ac ymgynghoriaeth arbenigol; a chymorth i iechyd meddwl a lles staff (gan gynnwys y ffactorau y teimlwyd eu bod yn cyfrannu at y rhain, megis y gwahaniaeth y teimlwyd bod y gefnogaeth a gynigiwyd gan y rhaglen beilot wedi'i wneud); a

- barn y cyfwelai ar weithredu'r rhaglen beilot; pa mor dda yr oedd yn ategu mentrau a gwasanaethau eraill a oedd yn canolbwyntio ar iechyd meddwl a lles disgyblion a/neu staff; ac awgrymiadau ar sut y gellid datblygu neu wella'r rhaglen beilot.

2.33 Fel gydag ysgolion, cwblhawyd y cyfweliadau llinell ganol gyda gwasanaethau yng Ngogledd Cymru i raddau helaeth cyn y cyfyngiadau symud a'r aflonyddwch a achoswyd gan COVID-19, ond amharodd yr argyfwng yn ddifrifol ar y gwaith maes llinell ganol yng Nghanolbarth a De Cymru. Fel gydag ysgolion, cafodd yr holl waith maes gyda gwasanaethau ei ohirio ym mis Mawrth 2020. Ar ôl i wasanaethau gael amser i addasu, a gyda chytundeb Llywodraeth Cymru, cysylltwyd â gwasanaethau yng Ngorllewin a Chanolbarth a De Cymru ym mis Ebrill a mis Mai i ofyn a fyddent yn fodlon cael eu hailgyfweld dros y ffôn neu drwy Microsoft Teams. Fel mae tabl 2.8 yn ei amlinellu, cynhaliwyd cyfweliadau gyda chwe aelod o staff o chwe gwasanaeth yng Ngogledd a Gorllewin Cymru, ond ni wnaeth unrhyw wasanaethau yng Nghanolbarth a De Cymru ymateb na dewis cymryd rhan.

2.34 Amharwyd llai ar yr ymchwil llinell derfyn gan COVID-19 a chynhaliwyd cyfweliadau ychwanegol dros y ffôn neu dros Microsoft Teams, gyda gwasanaethau fel sCAMHS, Gwasanaethau Lles Addysg (EWS) a gwasanaethau EP yn yr ardaloedd peilot. Cyfwelwyd cyfanswm o 21 aelod o staff o wasanaethau yn ystod y gwaith maes llinell derfyn.

Tabl 2.8. Gwasanaethau a gyfwelwyd yn ôl ardal beilot.

Ardal beilot	Gwasanaethau sydd wedi'u cynnwys yn yr astudiaeth	Sylfaen	Canol	Llinell derfyn
Gorllewin Cymru	Y Gwasanaeth Seicoleg Addysg	✓	✓	✓
	Y Gwasanaeth Cwnsela mewn Ysgolion			✓
	(Ardal 43)	✓	✓	
	Y Gwasanaeth Ieuenctid	✓		
Canolbarth a De Cymru	Y Gwasanaeth Seicoleg Addysg	✓		✓
	Y Gwasanaeth Lles Addysg	✓		✓
	Gwasanaeth Iechyd Meddwl Sylfaenol	✓		✓
	Y Gwasanaeth Nyrsio Mewn Ysgolion	✓		✓
	CAMHS Arbenigol	✓		✓
	Y Gwasanaeth Ieuenctid.	✓		✓
Gogledd Cymru	Gweithredu dros Blant	✓		
	Gwasanaeth Ymyrraeth Gynnar CAMHS	✓	✓	✓
	Y Gwasanaeth Addysg			✓
	Y Gwasanaeth Seicoleg Addysg	✓	✓	✓
	Y Gwasanaeth Cwnsela mewn Ysgolion.	✓	✓	✓
	Gwasanaeth Gwaith Ieuenctid Arbenigol	✓	✓	✓
	CAMHS Arbenigol			✓
	Seicoleg Plant			✓
	WNHSS			✓

Cryfderau a gwendidau'r astudiaethau achos ansoddol

2.35 Roedd yr ymchwil ansoddol gydag ysgolion a gwasanaethau yn darparu cyfleoedd pwysig i archwilio cwestiynau'n fanwl, gan gyfoethogi dealltwriaeth y timau gwerthuso o faterion, a galluogi triongli data arolygu. Yn benodol, roedd yn galluogi archwilio'r rhyngweithio rhwng y cyd-destun newidiol ar gyfer y rhaglen beilot, yr ymyriad peilot ac ymateb staff yr ysgol i hyn, a'r canlyniadau a arsylwyd, megis newidiadau mewn sgiliau a hyder staff. Fodd bynnag, roedd y sampl yn gymharol fach, ac er y bwriadwyd iddi fod mor gynrychioliadol â phosibl (gan gynnwys, er enghraifft, cymysgedd o wahanol fathau o ysgolion mewn ardaloedd gwledig a threfol o bob rhan o'r ALlau peilot) mae'n debygol o fod yn rhagfarnllyd tuag at

ysgolion a oedd yn ymwneud mwy â'r rhaglen beilot. Gostyngodd ymgysylltiad ag ysgolion yng Ngorllewin Cymru hefyd yn ystod y cyfnodau canol a llinell derfyn.

Ymgysylltu â'r rhaglen beilot fel cyfaill beirniadol

2.36 Drwy gydol y gwerthusiad, gweithiodd y tîm gwerthuso gyda Chydlynydd Cenedlaethol y rhaglen beilot a phob un o'r cynlluniau peilot fel cyfaill beirniadol, er enghraifft, mynychu a chyfrannu at gyfarfodydd grŵp llywio peilot cenedlaethol a lleol, a thrafod materion a themâu sy'n dod i'r amlwg mewn cyfarfodydd mwy anffurfiol gyda staff peilot unigol. Roedd hyn yn helpu'r cynlluniau peilot i ymgysylltu â'r gwerthusiad; cyfoethogi dealltwriaeth y tîm gwerthuso o'r rhaglen beilot (e.e. drwy ddarparu cyfleoedd i arsylwi pa faterion yr oedd grŵp llywio pob cynllun peilot yn canolbwyntio arnynt); a helpu i alluogi canfyddiadau sy'n dod i'r amlwg i gael eu bwydo'n ôl a'u trafod gyda'r tîm cenedlaethol (yn Iechyd Cyhoeddus Cymru) a phob un o'r cynlluniau peilot. Ategwyd y trafodaethau mwy anffurfiol hyn gan gyfweliadau yn ystod y gwaith maes sylfaenol, canol a llinell derfyn gydag Ymarferwyr Mewngymorth CAMHS; y Cydlynydd Cenedlaethol; a rhanddeiliaid eraill yn Llywodraeth Cymru, gan gynnwys staff o fewn y Tîm Polisi Iechyd Meddwl.

2.37 Ar ddiwedd 2020, trefnwyd cyfres o dri gweithdy traws-beilot. Creodd hyn gyfleoedd i'r cynlluniau peilot rannu ymarfer ac archwilio nodweddion cyffredin a gwahaniaethau, a hefyd y cryfderau a'r cyfyngiadau canfyddedig yn y dulliau a ddefnyddiwyd i hyfforddi ac i'r modelau cyngor ac ymgynghori a ddatblygwyd gan bob ardal beilot. Arweiniwyd sesiynau o fewn y gweithdai gan y tîm gwerthuso. Fe wnaeth hyn roi cyfleoedd i brofi a datblygu meddylfryd datblygol y tîm gwerthuso am gryfderau a gwendidau'r gwahanol fodelau a hefyd i archwilio ymhellach gwestiynau o ddiddordeb i'r gwerthusiad gyda staff peilot.

Dadansoddiad o ddata SHRN

2.38 Ategwyd yr ymchwil a wnaed gan People and Work gan ddadansoddiad ystadegol o ddata SHRN a gynhaliwyd gan DECIPHer. Nod hyn oedd nodi a oedd unrhyw effaith ar ymatebion disgyblion (yn yr Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr (SHWS)) ac ysgolion (yn yr Holiadur Amgylchedd Ysgolion (SEQ)) i gwestiynau ynghylch eu canfyddiad o gymorth, gan gymharu disgyblion a staff mewn ysgolion peilot ac ysgolion nad ydynt yn rhai peilot.

Yr Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr

2.39 Arolwg hunan-gwblhau ar-lein yw SHWS. Mae'n cael ei gynnal bob dwy flynedd ac mae'n rhoi cipolwg ar ymddygiad iechyd pobl ifanc 11 i 16 mlwydd oed. Mae'n mesur ymddygiadau iechyd hunan-gofnodedig a chanlyniadau lles ymhlith pobl ifanc 11-16 mlwydd oed ac yn ymgorffori arolwg Ymddygiad Iechyd Plant Oedran Ysgol Cymru (SHRN, 2019).

2.40 Mae'r arolwg yn cynnwys cwestiynau am deimladau myfyrwyr am gefnogaeth a dealltwriaeth eu hysgolion, sy'n berthnasol i'r deilliannau peilot. Yn benodol, roedd rowndiau arolwg 2017/18 a 2019/2020 yn cynnwys y canlynol.:

‘Dyma rai datganiadau am eich athrawon. Dangoswch faint rydych chi'n cytuno neu'n anghytuno â phob un:
... Mae o leiaf un athro neu aelod arall o staff yn yr ysgol hon y gallaf siarad â nhw am bethau sy'n fy mhoeni’.

a

I ba raddau ydych chi’n cytuno gyda’r datganiadau canlynol?
... Mae cefnogaeth yn fy ysgol i fyfyrwyr sy'n teimlo'n anhapus, yn bryderus neu'n methu ymdopi’.

2.41 Roedd pob cwestiwn yn cynnig yr ymatebion canlynol: Cytuno'n gryf, Cytuno, Ddim yn cytuno nac yn anghytuno, Anghytuno, Anghytuno'n gryf ac Nid wyf am ateb.

2.42 Er mwyn amcangyfrif i ba raddau y gellir priodoli unrhyw newidiadau a welwyd yn y canlyniadau hyn i'r peilot, datblygwyd cynllun ‘gwahaniaeth mewn gwahaniaeth’, gan gymharu newidiadau rhwng 2017/18 ac arolwg 2019/20 mewn cynlluniau peilot (triniaeth) ac ysgolion nad ydynt yn rhai peilot (grŵp cymhariaeth). Mae'r dyluniad hwn yn seiliedig ar y dybiaeth, yn absenoldeb yr ymyriad (h.y. y peilot), y byddai unrhyw wahaniaethau mewn deilliannau rhwng y ddau grŵp, megis newidiadau yng nghyfran y disgyblion a oedd yn teimlo'n anhapus, yn bryderus neu'n methu ymdopi, a newidiadau yng nghyfran y disgyblion oedd yn nodi eu canfyddiadau o fynediad at gymorth, yn gyson dros amser. Felly, gellid priodoli unrhyw wahaniaethau yn y newidiadau a welwyd dros amser yn y newidynnau canlyniadau, rhwng y driniaeth a'r grŵp cymhariaeth, i'r ymyriad (h.y. y peilot).

Holiadur Amgylchedd yr Ysgol

2.43 Mae Holiadur Amgylchedd yr Ysgol (SEQ) yn cyd-fynd â'r holiadur myfyrwyr, sy'n canolbwyntio ar y berthynas rhwng polisïau ac arferion yr ysgol ac iechyd myfyrwyr (SHRN, 2021). Mae un holiadur ar gyfer pob ysgol yn yr SHRN ac mae'r holiadur naill ai'n cael ei gwblhau gan aelod o'r uwch dîm rheoli neu'n cael ei adolygu gan aelod o'r uwch dîm rheoli cyn cyflwyno'r holiadur. Mae'r SEQ yn cynnwys nifer o gwestiynau am fynediad i sCAMHS a hefyd gwasanaethau arbenigol eraill, megis gwasanaethau EP. Mae cwestiynau o ddiddordeb yn cynnwys:

> 'A oes gennych chi berson penodol o fewn eich Gwasanaeth Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS) lleol y gallwch gysylltu ag ef i gael cymorth a chefnogaeth?'
>
> 'Yn ystod y ddwy flynedd ddiwethaf, tua pha mor aml y mae eich ysgol wedi bod yn cyfathrebu â'ch CAMHS lleol?'
>
> 'Sut mae cyfathrebu'n cael ei gyflawni?'
>
> 'Pe byddech chi'n gwneud unrhyw atgyfeiriadau, a gafodd myfyriwr/myfyrwyr fynediad at driniaeth?'
>
> 'I ba raddau ydych chi'n teimlo eich bod yn cael eich cefnogi gan eich CAMHS lleol?'

2.44 Barnwyd bod dadansoddiad trawstoriadol yn hytrach nag hydredol yn fwy priodol ar gyfer y SEQ, gan ei fod yn dibynnu ar ddata goddrychol a ddarparwyd gan un aelod o staff ym mhob ysgol. Roedd y dadansoddiad yn cymharu ymatebion i'r cwestiynau hyn gan ysgolion peilot ac ysgolion nad ydynt yn rhai peilot yn arolwg 2019/20.

Cryfderau a gwendidau'r dadansoddiad o ddata SHRN

2.45 Roedd dadansoddi data SHWS a SEQ yn gyfle gwerthfawr i archwilio a oedd y peilot wedi cael effaith fesuradwy ar ganfyddiadau disgyblion ac ysgolion o gymorth. Felly, roedd yn ategiad gwerthfawr posibl i'r data gwerthuso prosesau sydd wedi'i amlinellu uchod. Fodd bynnag, cyfyngwyd ar y cyfle i fesur effaith gan:

- y mesurau canlyniadau sydd ar gael (h.y. canfyddiadau disgyblion o gymorth a chanfyddiad ysgolion o gymorth gan sCAMHS). Gellid disgwyl i'r mesurau a ddewiswyd (sydd wedi'u hamlinellu uchod) newid pe bai'r peilot yn cael effaith, ond nid oeddent yn fesurau cynhwysfawr o'r ystod o ganlyniadau a ragwelwyd, nac yn

arbennig o fanwl gywir o'r math o ganlyniadau a ragwelwyd, pe byddai’r rhaglen beilot yn effeithiol (sydd i’w weld yn namcaniaeth newid y peilot – ffigur 1. 1); a

- pryderon nad yw effaith y rhaglen beilot efallai'n ddigon mawr i'w gwahaniaethu o'r 'sŵn' disgwyliedig yn y data, a grëwyd gan, er enghraifft, nifer yr ymyriadau polisi gwahanol oedd yn weithredol yn ystod y cyfnod a astudiwyd (ac a amlygir yn adran 1).

3. Iechyd Meddwl a Lles Staff a Disgyblion

Canfyddiadau ysgolion (cyn y pandemig) o iechyd meddwl a lles disgyblion

3.1 Fel rhan o'r ymchwil ansoddol, gofynnwyd i ysgolion ddisgrifio'r mathau o anawsterau iechyd meddwl roedd eu disgyblion yn eu profi. Cyn y pandemig, disgrifiodd staff mewn ysgolion cynradd ac uwchradd gyfraddau cynyddol o anawsterau iechyd meddwl. Priodolwyd hyn i'r canlynol:

- ymwybyddiaeth a dealltwriaeth gynyddol o anawsterau iechyd meddwl; er enghraifft, fel y disgrifiodd un dirprwy bennaeth mewn un ysgol: 'Mae'n teimlo bod llawer mwy o sôn am iechyd meddwl nawr' a bod gan ddisgyblion 'y derminoleg i siarad am bryder' a 'bod gorbryder o'r blaen mae'n debyg, ond nid oedd pobl yn siarad amdano';
- newidiadau cymdeithasol, gan gynnwys:
  - effeithiau negyddol canfyddedig y cyfryngau cymdeithasol a'r rhyngrwyd; er enghraifft, fel y disgrifiodd un ysgol: 'Gall rhwydweithiau a llwyfannau cymdeithasol fod yn broblem wirioneddol gyda llawer o safleoedd yn ymwneud â hunan-niweidio, hunanladdiad, rhyw a meithrin perthynas amhriodol';
  - mwy o ymwybyddiaeth o effeithiau Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACE), megis teuluoedd yn chwalu, cam-drin domestig, camddefnyddio cyffuriau neu alcohol a/neu iechyd meddwl gwael rhieni eu hunain; ac
  - i raddau llai, mwy o gydnabyddiaeth o anhwylderau niwroddatblygiadol fel Anhwylder ar y Sbectrwm Awtistig (ASD) neu Anhwylder Diffyg Canolbwyntio a Gorfywiogrwydd (ADHD); er enghraifft, fel y disgrifiodd un gwasanaeth: 'Mae ASD sy'n gysylltiedig â phryder yn gyffredin iawn'.

3.2 Credir felly bod y cynnydd yn adlewyrchu cynnydd mewn afiechyd meddwl (ac, i raddau llai, anhwylderau niwroddatblygiadol) a mwy o gydnabyddiaeth o anawsterau a oedd yn gudd neu wedi'u camddeall o'r blaen[13]; fel y crynhodd un cyfwelai: 'Rydyn ni'n siarad mwy am iechyd meddwl y dyddiau hyn - rydyn ni'n rhoi enw arall i dristwch - ac mae mwy o broblemau'.

[13] Yn yr un modd, credir bod y cynnydd mewn anhwylderau niwroddatblygiadol wedi'i ysgogi gan gynnydd mewn anhwylderau o'r fath ac ymwybyddiaeth a chydnabyddiaeth gynyddol o anhwylderau.

3.3 Roedd rhai cyfweleion yn aneglur ynglŷn â'r hyn oedd yn sbarduno'r cynnydd: ‘Ydy hyn oherwydd bod plant yn fwy cyfforddus yn siarad amdano neu am fod cynnydd yn y problemau hyn?’

3.4 Mae hyn yn cyfeirio at bryder ehangach ymhlith rhai cyfweleion bod profiadau plentyndod arferol, megis tristwch a straen, yn cael eu meddygoli. Fel y disgrifiodd swyddog lles ysgol: ‘Mae plant yn dweud bod ganddyn nhw anawsterau iechyd meddwl, ond dydyn nhw ddim yn gwybod beth maen nhw'n ei ddweud, maen nhw'n dweud bod ganddyn nhw broblemau iechyd meddwl pan fyddan nhw'n drist mewn gwirionedd’.

3.5 Dywedodd ysgolion cynradd ac uwchradd eu bod yn ei chael hi'n anodd diwallu angen cynyddol oherwydd bod adnoddau wedi'u torri a bod y ffocws ar flaenoriaethau eraill, fel codi safonau, wedi tynnu amser a sylw oddi wrth lesiant. Felly, croesawyd y pwyslais ar lesiant oedd yn cael ei ddarparu gan y rhaglen beilot a'r cwricwlwm newydd, a'r canllawiau oedd ar ddod (bryd hynny) ar Ddull Ysgol Gyfan o Ymdrin ag Iechyd Meddwl a Lles.

Disgyblion ysgolion cynradd

3.6 Cyn pandemig COVID-19, disgrifiodd staff ysgolion cynradd fod anawsterau iechyd meddwl disgyblion yn cychwyn yn gynharach, yn ogystal â difrifoldeb cynyddol. Fel y disgrifiodd un athro: ‘Ddeng mlynedd yn ôl, yn gweithio mewn ysgolion cynradd, nid oeddem wedi arfer delio â'r mathau hyn o faterion' ac, fel yr eglurodd pennaeth: ‘Rydyn ni'n gweld hunan-niweidio, anhwylderau bwyta, mae gan nifer o fechgyn broblemau gyda'u pwysau, ddim yn tynnu eu siwmperi i ffwrdd pan fydd hi’n gynnes. Gorbryder, cyflwyno gygda iselder, ond heb ddiagnosis clinigol eto’.

3.7 Roedd gorbryder yn bryder allweddol. Fel y disgrifiodd un pennaeth (gan fynegi barn gyffredin): ‘Gwelwn mai gorbryder yw'r broblem fwyaf i'n disgyblion ac yn aml maen nhw’n bryderus oherwydd bod eu rhieni'n bryderus. Rydyn ni'n gweld disgyblion yma sy'n aml yn gwybod gormod am yr hyn sy'n digwydd gartref’.

3.8 Roedd y pwyslais ar effaith ACE, fel chwalu teuluoedd, esgeulustod, cam-drin domestig neu gamddefnyddio cyffuriau, hefyd yn thema gyffredin. Gall hyn adlewyrchu ymwybyddiaeth gynyddol o ACE (adroddwyd yn eang am ymwybyddiaeth gynyddol gan ysgolion) a'r wybodaeth gynyddol a allai fod gan staff ysgolion cynradd am fywydau plant yn y cartref, o gymharu ag ysgolion uwchradd.

3.9 Roedd nifer o ysgolion yn cysylltu ACE ag ymlyniad (gan y gallai ACE danseilio bondiau emosiynol rhwng plant a'u rhieni), ac fel yr esboniodd un Cydlynydd AAA: 'Materion ymlyniad yw'r maes pryder mwyaf yn yr ysgol'. Yn fwy cyffredinol, fel y dywedodd un aelod o staff bugeiliol (mewn ysgol uwchradd): 'Yn aml, dim ond diffyg cefnogaeth emosiynol – plant sy'n mynd adref a does neb yno... rhieni sy'n gwneud eu gorau ond ni allant wneud popeth'.

Disgyblion ysgolion uwchradd

3.10 Cyn pandemig COVID-19, fel mewn ysgolion cynradd, disgrifiodd staff ysgolion uwchradd ddifrifoldeb cynyddol anawsterau iechyd meddwl disgyblion. Fel y dywedodd staff mewn un ysgol: 'Mae gorbryder, iselder, hunan-niweidio, meddyliau/gweithredoedd hunanladdol, anhwylderau bwyta ar gynnydd' i fechgyn a merched. Fel mewn ysgolion cynradd, roedd gobryder yn bryder allweddol fel yr esboniodd arweinydd bugeiliol: 'Mae gorbryder yn broblem enfawr yn yr ysgol'. Soniwyd yn aml hefyd am hunan-niwed, ac mewn un ysgol a gan un gwasanaeth, cafodd ei ddisgrifio fel teimlo fel 'epidemig'. Roedd hyn yn bryder llawer mwy i ysgolion uwchradd nag yr oedd i ysgolion cynradd. Fe wnaeth sawl ysgol uwchradd hefyd drafod effaith hunanladdiadau ar yr ysgol tra bod eraill (nad oeddent wedi'i brofi eu hunain) yn disgrifio eu hofnau a'u pryderon am y risg o hunanladdiad.

3.11 Disgrifiodd rhai ysgolion, fel y dywedodd un dirprwy bennaeth ysgol gynradd: 'Ceisio helpu disgyblion a theuluoedd i ddeall beth sy'n normal', gan ddisgrifio sut mae'n arferol poeni am arholiadau, ond hefyd i ddeall a chydnabod yr hyn sy'n mynd y tu hwnt i normal. Roedd hyn yn gysylltiedig â gwydnwch disgyblion (gallu disgyblion i ymdopi ag adfyd) a phryderon bod gwydnwch disgyblion yn dirywio a bod profiadau plentyndod arferol, fel tristwch, yn cael eu meddygoli.

3.12 Roedd effaith negyddol ganfyddedig y cyfryngau cymdeithasol ar iechyd meddwl a lles disgyblion yn bryder llawer mwy i ysgolion uwchradd nag yr oedd ar gyfer ysgolion cynradd, yn rhannol yn ôl pob tebyg oherwydd bod defnydd y cyfryngau cymdeithasol yn cynyddu gydag oedran. Mae'n werth nodi bod y dystiolaeth ymchwil o effaith y cyfryngau cymdeithasol ar iechyd meddwl yn amwys i raddau helaeth; er enghraifft, fe wnaeth ymchwil gan Lywodraeth Cymru a oedd yn edrych ar ganfyddiadau Astudiaeth Carfan y Mileniwm ddarganfod y canlynol: 'Roedd gan blant a oedd yn ddefnyddwyr cyfryngau cymdeithasol trwm iawn symptomau iselder uwch a boddhad bywyd is'. Fodd bynnag, nododd hefyd: 'Nid yw cyfarwyddiadau achosiaeth yn glir; er enghraifft, gall plant isel droi at y cyfryngau cymdeithasol. Gall

defnydd trwm iawn o gyfryngau cymdeithasol niweidio plant a phobl ifanc yn wir, ond mae'n llawer llai clir bod defnydd cymedrol yn cael effeithiau gwael ac efallai y bydd ganddo fanteision hefyd' (LlC, 2019b, t.5, t.26).

3.13 Tynnodd rhai ysgolion sylw at bwysau i lwyddo, yn enwedig i bobl ifanc 'galluog' oedd yn rhoi eu hunain o dan bwysau i lwyddo, a dywedodd rhai ysgolion fod y cyfnod o gwmpas amser arholiadau yn peri pryder arbennig. Soniodd ysgolion uwchradd hefyd am effaith ACE, megis teuluoedd yn chwalu, er i raddau llai nag ysgolion cynradd.

Profiadau gwasanaethau

3.14 Roedd disgrifiadau'r gwasanaethau o anawsterau iechyd meddwl disgyblion yn ystod y rownd gyntaf o waith maes (cyn y pandemig) yn debyg. Fel y gwnaeth seicolegydd addysg ei ddisgrifio: 'Rydym yn gweld gwahanol amlygiadau o orbryder yn ganolog. Rydym hefyd yn gweld cynnydd yn nifer y bobl ifanc sy'n hunan-niweidio a hynny yn iau'. Yn ôl y disgwyl, disgrifiodd gwasanaethau mwy arbenigol (gyda throthwyon uwch o angen cyn y gallai plant a phobl ifanc allu manteisio arnynt), weld plant a phobl ifanc ag anawsterau iechyd meddwl mwy difrifol a chymhleth nag ysgolion. Nododd gwasanaethau ac, mewn un neu ddau o achosion, ysgolion hefyd anawsterau iechyd meddwl sy'n gysylltiedig â hunaniaethau rhyw disgyblion.

Tystiolaeth gan wasanaethau cwnsela mewn ysgolion

3.15 Mae data a gasglwyd gan wasanaethau cwnsela mewn ysgolion yn cefnogi hyn. Fel mae tabl 3.1. yn ei ddangos, mae'r materion cyflwyno mwyaf cyffredin wedi ymwneud yn gyson â theulu, gorbryder a straen (LlC, 2020a, t.14).

Tabl 3.1. Data gwasanaethau cwnsela annibynnol ar gyfer Cymru: y prif faterion cyflwyno wrth atgyfeirio ar gyfer y flwyddyn academaidd 2018-19 (nifer yr atgyfeiriadau lle mai dyma'r prif fater cyflwyno a phob prif fater cyflwyno fel canran o'r holl faterion sy'n cyflwyno)

Prif fater cyflwyno	Nifer yr atgyfeiriadau lle mai dyma'r prif fater cyflwyno*	Cyfradd lle mai dyma yw'r prif fater cyflwyno (%)
Teulu	3,630	18
Pryder	3,429	17
Dicter	1,821	9
Straen	1,413	7
Hunanwerth	1,203	6
Perthnasoedd eraill	1,113	5
Yn gysylltiedig ag ymddygiad	1,107	5
Iselder	1,095	5
Profedigaeth	1,038	5
Hunan-niwed	861	4
Bwlio	696	3
Academaidd	549	3
Hunanladdiad	378	2
Rhywiol (gan gynnwys cyfeiriadedd)	285	1
Cam-drin (gan gynnwys rhywiol)	258	1
Perthynas â chariad	219	1
Salwch	216	1
Perthynas ag athrawon	189	1
Cam-drin domestig	126	1
Anhwylderau bwyta	123	1
Camddefnyddio sylweddau	117	1
Cyfrifoldebau gofalu	99	0
Anhysbys	96	0
Materion trawsryweddol	78	0
Seiberddiogelwch (gan gynnwys seiberfwlio a secstio)	36	0
Pryderon ariannol/tlodi	27	0
Troseddu	9	0
Arall	288	1

* Gall awdurdodau lleol gofnodi hyd at dri mater cyflwyno fesul plentyn neu berson ifanc.

Ffynhonnell: LIC, 2020a, p.14

Ymchwil i asesu effaith pandemig COVID-19 ar blant a phobl ifanc

3.16 Roedd effaith COVID-19 ar ysgolion, gwasanaethau a disgyblion yn ddigynsail ac nid oes dealltwriaeth lawn amdano eto. Fel y nododd papur sefyllfa sy'n amlinellu blaenoriaethau ar gyfer ymchwil yn ystod y cyfnod clo cyntaf, mae'r ymatebion pandemig a pholisi fel y cyfnod clod, cadw pellter cymdeithasol a chau ysgolion, yn debygol o fod yn gysylltiedig â ‘phryderon ac ansicrwydd’, mwy o amlygiad i unigrwydd ac arwahanrwydd ac ‘ymdeimlad o golled’, gan gynnwys colli cyswllt cymdeithasol wyneb yn wyneb, bywoliaeth pobl, rhyddid, cyfleoedd addysgol a hamdden a chefnogaeth (Holmes et al. , 2020, t.551). Daw'r papur i ben gyda'r rhagolwg canlynol:

> ‘Disgwylir cynnydd mewn symptomau gorbryder ac ymatebion ymdopi i straen [ac] yn ystod yr amgylchiadau eithriadol hyn, mae perygl y bydd cyffredinolrwydd achosion o niferoedd clinigol berthnasol o bobl â gorbryder, iselder, ac ymwneud ag ymddygiadau niweidiol (fel hunanladdiad a hunan-niwed) yn cynyddu' (p. 548).

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

> ‘Mae'r pandemig yn croestorri â phroblemau iechyd meddwl cynyddol yn ystod plentyndod a'r glasoed.... Mae canfod a lliniaru effeithiau cau ysgolion ar gyfer gofal ieuenctid sy'n ceisio gofal yn fater brys a hanfodol, o ystyried mai'r ysgol yn aml yw'r lle cyntaf i blant a phobl ifanc geisio cymorth’.

Mae'n nodi:

> ‘Bydd cau ysgolion yn effeithio ar blant, pobl ifanc a theuluoedd. Gallent hefyd gael eu heffeithio gan amlygiad i gamddefnyddio sylweddau, gamblo, trais domestig a chamdriniaeth plant, diffyg prydau ysgol am ddim, materion llety a gorlenwi, cyflogaeth rhieni, a newid ac amharu ar rwydweithiau cymdeithasol’.

3.18 Mae hefyd yn nodi y gallai'r bobl hynny (gan gynnwys disgyblion) sydd â ‘phroblemau iechyd meddwl presennol’, brofi ‘colli mynediad at gymorth iechyd meddwl, ochr yn ochr â cholli gweithgareddau cadarnhaol [a allai] gynyddu eu natur fregus yn ystod cyfnod clo COVID-19’. Mae pryderon tebyg yn cael eu codi am grwpiau eraill o ddisgyblion, megis y rhai ag anhwylderau niwroddatblygiadol fel awtistiaeth, a allai gael eu heffeithio gan newidiadau ac amhariad ar gymorth ac arferion, unigedd ac unigrwydd.’

3.19 Mae ymchwil a gynhaliwyd yn y DU yn ystod y pandemig yn dod i'r casgliad nad yw effaith amhariad y pandemig ar addysg a chyfyngiadau ar ryngweithio cymdeithasol ar blant a phobl ifanc yn glir eto. Fodd bynnag, mae'r dystiolaeth sydd ar gael yn awgrymu effaith anwastad neu anghyfartal gydag effaith llawer mwy, negyddol fel arfer, ar rai grwpiau o blant a phobl ifanc, megis y rhai â chyflyrau sy'n bodoli eisoes a'r rhai sy'n byw ar aelwydydd mwy difreintiedig yn economaidd-gymdeithasol (Holmes et al., 2020; Meincnodi'r GIG, 2020). Ar ôl adolygu'r dystiolaeth, daw Allwood a Bell (2020) i'r casgliad canlynol:

> 'Mae argyfwng Covid-19 yn dwysáu lefel y risg, ansicrwydd cynnal iechyd meddwl da, a'r anawsterau wrth geisio cael y cymorth cywir ar yr adeg iawn'.

a:

> 'Gall anghenion iechyd meddwl nad ydyn nhw'n cael eu diwallu yn ystod plentyndod fwrw cwmwl am flynyddoedd i ddod, a gall COVID-19 ehangu anghydraddoldebau i'r rhai mwyaf difreintiedig a mwyaf agored i niwed'.

3.20 Mae'r effaith negyddol hon, ond hefyd anwastad, ar iechyd meddwl plant a phobl ifanc hefyd yn cael ei nodi gan yr astudiaeth Co-Space (Skripkauskaite et al., 2021). [14]Yn seiliedig ar sampl o 8,225 o gyfranogwyr yn y DU, er ei fod yn sampl hunan-ddethol nad yw'n gynrychioliadol, nododd yr astudiaeth gynnydd yn anawsterau iechyd meddwl plant oedran ysgol (4-16 mlwydd oed) yn gysylltiedig â phob cyfnod clo[15].

3.21 Mae'r astudiaeth hefyd yn nodi: 'Mae plant ag AAA [anghenion addysgol arbennig] /ND [gwahaniaethau niwro-ddatblygu] a'r rhai o aelwydydd incwm isel neu aelwydydd oedolion sengl wedi parhau i ddangos symptomau iechyd meddwl uwch

[14] Mae'r astudiaeth yn defnyddio data a ddarparwyd gan rieni/gofalwyr a gwblhaodd yr holiaduron llinell sylfaen a'r holiaduron dilynol. Nid yw'r sampl yn gynrychioliadol, oherwydd bod cyfranogwyr yn hunan-ddethol, ac oherwydd bod y rhai a gwblhaodd y gwaith dilynol yn wahanol mewn rhai ffyrdd pwysig i'r rhai na wnaethant. Roedd rhieni/gofalwyr a'u plant fel arfer yn dod o aelwydydd gwyn Prydeinig incwm uchel, ac roedd rhieni/gofalwyr fel arfer yn gweithio'n llawn amser neu'n rhan-amser.

[15]Anawsterau ymddygiadol (is-raddfa problemau ymddygiad): mae eitemau'n ymwneud â'r plentyn yn gwneud yr hyn a ofynnir iddo, strancio, ymladd, dweud celwydd neu ddwyn pethau (e.e. p'un a yw'r plentyn 'yn dweud celwydd, neu'n twyllo'n aml', neu'n 'ufuddhau ar y cyfan, fel arfer yn gwneud yr hyn mae oedolion yn gofyn amdano'); • Anawsterau emosiynol (is-raddfa symptomau emosiynol): mae eitemau'n ymwneud â'r plentyn yn poeni, ofn, anhapus, glynu'n rhy agos ac yn dangos symptomau corfforol o orbryder (e.e. p'un a yw'r plentyn yn 'anhapus, yn ddigalon neu'n ddagreuol yn aml', neu bod ganddo 'lawer o bryderon, yn aml yn poeni'); • anawsterau aflonydd/sylwg (is-raddfa gorfywiogrwydd/diffyg sylw): mae eitemau'n ymwneud â'r plentyn yn aflonydd, yn winglyd, hawdd tynnu ei sylw, yn fyrbwyll ac yn meddu ar rychwant sylw da (e. e. p'un a yw'r plentyn yn 'cwblhau tasgau, rhychwant sylw da', neu'n 'aflonydd, yn oractif, methu aros yn llonydd am amser hir').

drwy gydol y pandemig, gyda lefelau uwch o anawsterau ymddygiadol, emosiynol ac aflonydd/sylw' (Skripkauskaite et al. , 2021, t.6).

Canfyddiadau ysgolion o effaith y pandemig ar iechyd meddwl a lles disgyblion

3.22 Roedd y darlun a ddarparwyd gan ysgolion o iechyd meddwl a lles disgyblion yn ystod y cyfnod clo cyntaf a'r ail yn gymysg. Nododd nifer o ysgolion uwchradd, ysgolion cynradd a gwasanaethau (fel gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion, gwasanaethau sCAMHS a EP) ar draws y tair ardal beilot fod anawsterau iechyd meddwl, yn enwedig problemau mwy difrifol fel hunan-niweidio, yn cynyddu a bod gorbryder yn bryder allweddol. Fel y dywedodd un pennaeth ysgol gynradd: 'Gorbryder yw'r broblem fwyaf o hyd. Mae disgyblion yn aml yn bryderus oherwydd bod eu rhieni'n bryderu''. Roedd eraill, a gafodd eu cyfweld yn gynnar yn ystod y cyfnod clo, yn ansicr beth fyddai'r effaith.

3.23 Roedd cadw mewn cysylltiad â disgyblion sy'n agored i niwed yn bryder allweddol i ysgolion a staff yn ystod y cyfnod clo cyntaf, gyda dim ond cyfran fach o ddisgyblion[16] agored i niwed yn mynychu ysgolion yn ystod y cyfnod clo cyntaf (LIC, 2020b)[17]. Disgrifiodd ysgolion strategaethau i gysylltu â disgyblion sy'n agored i niwed yn rheolaidd ond hefyd y rhwystredigaeth o beidio â gallu siarad â'r disgybl weithiau (er enghraifft oherwydd bod rhiant yn ateb y ffôn) neu weld disgybl pan fyddant yn ymweld â thŷ. Disgrifiodd un swyddog lles addysg gael ei wrthod gan riant yn dweud bod ganddo COVID-19 ac nad oedd yn gallu herio hyn.

3.24 Roedd y darlun a ddarparwyd gan ysgolion o iechyd meddwl a lles plant a phobl ifanc yn ystod y drydedd rownd o waith maes (a gynhaliwyd yn ystod yr ail gyfnod clo) ychydig yn gliriach. Dywedodd staff yr ysgol fod llawer o ddisgyblion wedi ymdopi'n well na'r disgwyl gyda'r cyfnod clo cyntaf gan fod y cartref yn dileu'r straen sy'n gysylltiedig â'r ysgol. Fodd bynnag, dywedwyd bod y rhan fwyaf yn hapus i weld ffrindiau os/pan wnaethon nhw ddychwelyd i'r ysgol am gyfnod byr yn haf 2020 a hydref 2020. Fodd bynnag, roedd disgyblion eraill yn ei chael hi'n anodd; roedd y rhain yn cynnwys:

[16]Mae disgyblion sy'n agored i niwed yn cael eu diffinio fel 'plant â gweithiwr cymdeithasol neu â Ddatganiadau o angen addysgol arbennig (LIC, 2020c).
[17]Er bod y niferoedd wedi bod yn cynyddu'n gyson ers mis Mawrth 2020, yn ystod yr wythnos o 8 Mehefin i 12 Mehefin, dim ond tua 6 y cant o ddisgyblion agored i niwed a fynychodd leoliadau addysgol (LIC, 2020c).

- y disgyblion hynny yr oedd yr ysgol yn cynnig lle ‘diogel’ a seibiant iddynt o fywydau cartref anodd – fel y dywedodd un athro ysgol gynradd: ‘Ysgol yw eu lle diogel, gallant siarad ag athrawon, gyda'u cyfoedion, iddyn nhw mae wedi bod yn anodd iawn ac mae wedi cael effaith ar eu hiechyd meddwl’; a’r
- rhai a oedd wedi cael trafferth gyda'r cyfyngiadau ar symud ac ynysu cymdeithasol a/neu y rhai y cynyddodd eu gorbryder yn ystod y pandemig.

3.25 Fel y crynhodd un arweinydd bugeiliol mewn ysgol uwchradd: 'Byddwn i’n dweud bod llawer o'r plant, dywedwch 50 y cant yn mwynhau'r sefyllfa bresennol gan nad oes pwysau arnynt ac maen nhw’n gyfforddus gartref. Ond mae plant eraill yn cael amser eithaf anodd'.

3.26 Y pryder am ysgolion a gwasanaethau oedd beth fyddai'n digwydd pan fyddai’r disgyblion hynny a gafodd seibiant i'w groesawu o'r ysgol (yn ôl y disgwyl) yn dychwelyd i'r ysgol yng ngwanwyn 2021. Yn enwedig gan y byddent yn dychwelyd i amgylchedd ysgol gwahanol iawn (ar ôl bod allan o'r ysgol cyhyd a'r ffyrdd yr oedd ysgolion wedi newid i fod yn ‘ddiogel o ran COVID'), fel y dywedodd arweinydd ysgol gynradd: ‘Efallai y bydd y rhai sy'n iawn nawr gartref yn ei chael hi'n anodd iawn pan fyddant yn dychwelyd i'r ysgol’.

3.27 Nododd ysgolion bryderon hefyd ynghylch sut y byddai anawsterau iechyd meddwl disgyblion yn amlygu eu hunain; er enghraifft, dywedodd un athro ysgol gynradd: ‘Nid yw rhai plant yn meddu ar yr iaith i fynegi eu teimladau’ felly maen nhw'n ei mynegi ‘drwy eu hymddygiad’. Fel y nodwyd, nododd yr astudiaeth Co-Space gynnydd mewn anawsterau ymddygiadol, megis strancio, ymladd neu ddweud celwyd, a hefyd aflonyddwch ac anawsterau sylw, a allai achosi problemau ac aflonyddwch mewn ystafelloedd dosbarth. Yn yr un modd, nododd ymarferwyr Mewngymorth CAMHS dystiolaeth anecdotaidd gan ysgolion o gynnydd mewn pryderon ymddygiad ymhlith rhai disgyblion cyfnod sylfaen a ddychwelodd i'r ysgol ddiwedd mis Chwefror 2021. Roedd hyn yn creu pryderon am yr hyn fyddai'n digwydd pan fyddai disgyblion hŷn yn dychwelyd.

3.28 Fel yn y cyfnod clo cyntaf, roedd cynnydd mewn gorbryder yn bryder allweddol i ysgolion a gwasanaethau arbenigol fel sCAMHS; er enghraifft, fel y dywedodd arweinydd ysgol uwchradd:

> ‘Yn bendant ers COVID-19, mae gorbryder ymhlith disgyblion wedi cynyddu. Mae gorbryder am y COVID ei hun, gorbryder am yr effaith ar yr ysgol a gwaith ysgol

a'u cynnydd unigol, gorbryder am effaith COVID ar eu bywydau y tu allan, eu teulu, eu ffrindiau. Does dim amheuaeth bod cynnydd mewn materion emosiynol ymhlith disgyblion yn gyffredinol'.

3.29 Yn ogystal â chynnydd mewn gorbryder, nododd gwasanaethau arbenigol hefyd eu bod wedi gweld cynnydd mewn iselder ac anhwylderau bwyta; er enghraifft, fel y dywedodd seicolegydd addysg:

> 'Nid yw'r holl ddata gennym ni eto. Mae cynnydd mewn ymddygiad sy'n gysylltiedig â gobryder, yr adweithiau corfforol i orbryder fel colli gwallt. Mae'n ymddangos bod mwy o anhwylderau bwyta ymhlith merched, merched disglair sy'n cyflawni'n dda. Pan fydd pethau allan o reolaeth, mae rheoli bwyta yn un ffordd y gallwn gynnal ymdeimlad o reolaeth pan fyddwn wedi colli ein harferion, ein diogelwch, rheoleidd-dra ein bywydau. Cawn wybod mwy am hyn pan fyddwn yn siarad â staff'.

3.30 Mae hyn yn gyson â thystiolaeth a adolygwyd gan Feincnodi'r GIG (2020) sy'n dod i'r casgliad canlynol: 'Mae cynnydd o 30-60% yn y galw am CAMHS yn ymddangos yn synhwyrol [i gynllunio ar ei gyfer] yn seiliedig ar y dystiolaeth gyfyngedig sydd ar gael'.

3.31 Roedd pryderon hefyd ymysg ysgolion a gwasanaethau a gyfwelwyd ar gyfer yr astudiaeth y gallai fod effeithiau hirdymor, gyda rhai disgyblion wedi dioddef 'trawma' o ganlyniad i brofedigaeth neu anawsterau yn y teulu, er enghraifft; fel y dywedodd un cyfwelai o wasanaeth addysg:

> 'Rydym yn gwybod bod anghenion iechyd meddwl pobl ifanc yn cynyddu/newid o ganlyniad i COVID. Mae pryder, rhieni'n gwahanu, materion yn ymwneud â chydymffurfio â COVID, mae mynd ar-lein yn cynyddu amser sgrin a gall waethygu ymddygiadau eraill fel gamblo, bwlio, materion yn ymwneud â'r cyfryngau cymdeithasol, camfanteisio'n rhywiol ar blant, yn ychwanegu at y cyfan. Ni fyddwn yn gwybod beth yw effaith lawn COVID am flynyddoedd i ddod, sut mae'n effeithio ar ymddygiad hirdymor ac iechyd meddwl'.

Iechyd meddwl a lles staff

3.32 Roedd iechyd meddwl a lles staff gwael yn bryder sylweddol ym mhob rownd o'r gwaith maes. Disgrifiodd nifer o ysgolion y camau a gymerwyd i fynd i'r afael â lles staff, gan ganolbwyntio'n aml ar ddangos gofal a charedigrwydd tuag at y naill a'r llall. Disgrifiodd un pennaeth ysgol gynradd: 'Roeddem yn eithaf da am ofalu am

ein gilydd – *Friday Fairy*, dod â danteithion i mewn, sesiwn drafod staff gyda'r nos, gwneud ymarfer corff gyda'n gilydd, noson gymdeithasol unwaith y mis, dim ond meddwl am rywun, bwyta gyda'ch gilydd, chwerthin gyda'ch gilydd'.

3.33 Fodd bynnag, dywedodd eraill nad oedd lles staff wedi bod yn flaenoriaeth i ysgolion cyn y peilot a'r pandemig.

3.34 Dangosodd yr ymchwil ansoddol gydag ysgolion sut mae effeithiau'r pandemig a'r peilot wedi tynnu sylw at broblem iechyd meddwl a lles staff gwael; fel y disgrifiodd un arweinydd bugeiliol mewn ysgol uwchradd: 'Yn bendant, mae gan staff fwy o ymwybyddiaeth o iechyd meddwl ac mae hyn yn bendant yn cael effaith gadarnhaol gan ganiatáu i bobl siarad mwy amdano, i wenu mwy'.

3.35 Cyn y pandemig, y ffactorau allweddol a nodwyd gan ysgolion i gael effaith negyddol ar les staff oedd:

- llwyth gwaith, ac fel y mynegodd un arweinydd ysgol: 'Byddwn i'n dweud mai llwyth gwaith yw prif achos straen' ac fel y dywedodd athro ysgol uwchradd: 'Mae gofynion y proffesiwn addysgu yn enfawr, mae llawer i'w wneud mewn ychydig o amser';
- gweithdrefnau arolygu ac atebolrwydd, sy'n cael ei ystyried weithiau'n ddiwylliant 'cywilydd a bai' annheg;
- toriadau a phwysau cyllidebol. Fel y disgrifiodd un arweinydd bugeiliol mewn ysgol uwchradd: 'Mae cyllidebau'n straen enfawr ar staff mewn ysgolion'. Yr oedd sawl ysgol yn cynllunio neu'n ymgynghori ar ddiswyddiadau pan gawsant eu cyfweld[18]; ac
- diwygiadau i ysgolion, megis Rhaglen Drawsnewid Anghenion Dysgu Ychwanegol (ADY) (LlC, 2018) a Chwricwlwm Newydd Cymru (LlC, 2017), a groesawyd, ond a ystyriwyd yn alw cynyddol ar amser, sylw ac adnoddau ysgolion a staff.

[18] Er enghraifft, fel arweinydd mewn ysgol pob oed dywedodd: 'Mae lles staff yn uchel ar fy agenda ar gyfer pan fyddwn ni i gyd yn dod yn ôl [digwyddodd y cyfweliad ar ôl y cyfnod clo]. Rydym yn ysgol "goch" ac mae llawer o ailstrwythuro'n digwydd sy'n peri llawer o straen i staff'. Yn yr un modd, dywedodd pennaeth ysgol gynradd: 'Rydym yn wynebu gostyngiad yn y gyllideb y flwyddyn academaidd nesaf...y perygl yw ei bod yn rhaid i mi wneud penderfyniad i dorri'r ddwy swydd sy'n darparu'r rhaglen anogaeth. Bydd y golled i ddisgyblion a rhieni yn enfawr... nid gor-ddweud yw dweud y byddwn yn ei chael hi'n anodd diwallu anghenion ein plant.... Mae'n fy nghadw'n effro yn y nos ac mae'n niweidiol i'm lles'.

3.36 Nododd ymchwil ansoddol gydag ysgolion hefyd fod rhai staff ysgol (cyn y pandemig) yn teimlo bod y pwysau sy'n gysylltiedig â'r swydd yn cynyddu. Disgrifiwyd yr effeithiau ar unigolion a'r ysgol fel rhai difrifol. Fel yr eglurodd pennaeth ysgol uwchradd: 'Mae un athro yn mynd ar absenoldeb salwch tymor hir am y trydydd tro oherwydd straen, ac mae eraill hefyd wedi cael trafferth ymdopi'. Fel y disgrifiodd cyfwelai arall, roedd delio ag anawsterau iechyd meddwl disgyblion a'u llwyth gwaith yn: 'Straen mawr. [Mae] yn gwneud cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith yn anodd iawn, mae'n anodd ymlacio, mae'n llethol, yn ynysig iawn [mae'n] faich enfawr ar ein hiechyd meddwl ein hunain'.

3.37 Fel mae ymatebion y cyfweleion hyn a sylwadau SENco ysgol uwchradd (isod) yn dangos, roedd diffyg hyder (mewn perthynas â mynd i'r afael ag anawsterau iechyd meddwl disgyblion) a phroblemau wrth gael mynediad at wasanaethau, hefyd yn cael effaith negyddol ar straen a lles staff:

> 'Mae addysgu'n ddigon caled, ond mae nifer o ddyddiau pan rwy'n teimlo fel gweithiwr cymdeithasol heb gymwysterau. Nid ydym yn gymwys i wneud penderfyniadau ynghylch iechyd meddwl ac mae'n rhaid i ni dderbyn yr hyn mae'r disgyblion yn ei ddweud wrthym. Nid ydym yn gymwys i wneud unrhyw beth arall. Rydym yn gwneud atgyfeiriadau i CAMHS, nid yw disgyblion bob amser yn cyrraedd eu trothwyon ac mae'n rhaid i ni wneud cynllun argyfwng gyda'r rhiant. Rydym yn ffodus bod gennym y llwybr hunanladdiad a hunan-niweidio yma'.

3.38 Crynhowyd effaith hyn ar staff yn gryno gan CADY ysgol gynradd: 'Pan fydd plant mewn trallod mae'n peri gofid i staff ddelio â nhw'.

3.39 Fodd bynnag, nid oedd yn ymddangos bod materion sy'n gysylltiedig â hyder wrth ddelio ag iechyd meddwl a lles a chael mynediad at wasanaethau (y mae'r rhaglen beilot yn bwriadu mynd i'r afael â nhw) mor arwyddocaol â ffactorau fel llwyth gwaith a thoriadau cyllidebol (nad yw'r rhaglen beilot yn mynd i'r afael â nhw), fel sbardunau straen a salwch staff.

Effaith COVID-19 ar iechyd meddwl a lles staff ysgol

3.40 Mae'r pandemig wedi cael effaith negyddol amlwg ar iechyd meddwl a lles poblogaeth y DU. Y materion mwyaf cyffredin a effeithiodd ar lesiant yn ystod y cyfnod clo cenedlaethol cyntaf oedd pryderon am y dyfodol, teimlo dan straen neu'n bryderus a/neu deimlo'n ddiflas (Marshall a Bibby, 2020). Cafodd yr effeithiau negyddol ar iechyd meddwl pobl eu sbarduno gan amrywiaeth o ffactorau gan

gynnwys unigedd cymdeithasol, ofnau am a/neu golli cyflogaeth a/neu incwm, ofnau am yr effaith ar iechyd pobl eu hunain a/neu iechyd eu teulu, cyfyngiadau ar fecanweithiau ymdopi pobl megis cymdeithasu ac ymarfer corff, a chyfyngiadau ar fynediad i wasanaethau iechyd meddwl (Marshall a Bibby, 2020; Meincnodi'r GIG, 2020).

3.41 Efallai fod staff yr ysgol wedi'u hinswleiddio'n fwy rhag rai o effeithiau negyddol y pandemig o ystyried, er enghraifft, diogelwch eu swydd, ond efallai eu bod hefyd wedi teimlo'n fwy bregus wrth weithio mewn ysgolion, o gymharu â'r rhai a allai weithio gartref. Felly, mae'n rhesymol disgwyl effeithiau negyddol ar iechyd meddwl a lles staff ysgol. Er bod iechyd meddwl wedi gwella ar ôl diwedd y cyfnod clo cyntaf ar gyfer y rhan fwyaf o grwpiau, roedd yn parhau'n is na lefelau cyn pandemig, ac roedd rhai grwpiau, fel y rhai â chyflyrau iechyd sylfaenol, yn parhau i brofi cynnydd mewn gorbryder (Marshall a Bibby, 2020).

Profiadau staff yr ysgol o'r cyfnod clo cyntaf

3.42 Roedd cyflymder cynyddol yr argyfwng yn gynnar yn 2020 yn her, gan nad oedd yn rhoi llawer o amser i ysgolion a gwasanaethau baratoi. Fel y disgrifiodd un arweinydd ysgol gynradd, yn ystod y cyfnod clo cyntaf: ‘Roedd y newid mor sydyn roedd bron yn amhosibl i staff ymateb’. Bu'n rhaid i staff yr ysgol hefyd ymdopi â newid enfawr yn eu harferion gwaith mewn cyfnod byr iawn. Roedd ansicrwydd parhaus ynghylch yr amseru a'r broses ar gyfer dychwelyd pob disgybl yn ôl i ysgolion yn raddol hefyd yn destun pryder.

3.43 Cafodd yr argyfwng effeithiau negyddol ar les staff. Dywedodd un arweinydd ysgol gynradd fod llawer o bwysau ar staff oherwydd bod yr ysgol yn gofyn i staff wneud yr hyn yr oedd pawb arall yn cael cais i beidio â'i wneud (h.y. mynd i'r gwaith). I ddechrau, teimlwyd bod rhai o staff yr ysgol yn falch o fod allan o'r pwysau (a ddisgrifiwyd fel nodwedd o fywyd ysgol dyddiol). Fodd bynnag, roedd llawer o rai eraill yn cael trafferth ymdopi gyda'r newidiadau cyflym oedd yn ofynnol yn eu hymarfer proffesiynol, gan gynnwys y newid o ddysgu yn yr ystafell ddosbarth i ddysgu ar-lein ac mewn rhai achosion staffio ysgolion hwb oedd yn gofalu am weithwyr allweddol a disgyblion sy'n agored i niwed, mewn cyfnod byr iawn.

3.44 Ochr yn ochr â'r newidiadau yn eu hymarfer proffesiynol, pwysleisiodd ymarferwyr Mewngymorth CAMHS fod staff ysgolion hefyd yn ymdopi ag effaith yr argyfwng ar eu bywydau eu hunain, a heriau fel addysgu gartref, gofalu am eraill, hunanynysu a

gwarchod eu hunain ac, mewn rhai achosion, salwch a phrofedigaeth. Dywedodd ymarferwyr Mewngymorth CAMHS hefyd fod rhai staff a oedd yn hunanynysu neu'n gwarchod eu hunain wedi teimlo'n euog am nad oeddent yn gallu cefnogi cydweithwyr mewn ysgolion.

3.45 Roedd pryderon am iechyd meddwl a lles disgyblion (sydd wedi'u hamlinellu uchod) hefyd yn effeithio ar les staff, yn enwedig lle'r oedd staff yn teimlo nad oedden nhw'n gallu helpu. Dywedodd ymarferwyr Mewngymorth CAMHS fod ysgolion (a staff) yn pryderu fwyfwy am ddisgyblion sy'n agored i niwed yn dod yn fwy agored i niwed wrth i'r cyfnod clo barhau.

Yr ail gyfnod clo

3.46 Roedd profiadau staff ysgol o'r ail gyfnod clo ychydig yn wahanol. Roedd gan ysgolion fwy o amser i gynllunio a pharatoi, ond nododd athrawon ac arweinwyr ysgolion alw cynyddol yn gysylltiedig â disgwyliadau cynyddol am barhad dysgu. Roedd y rhain yn cynnwys darparu dysgu cyfunol, gyda darpariaeth ar-lein ac wyneb yn wyneb, ac ymdrin â'r heriau o asesu cynnydd a gwahaniaethu'r ddarpariaeth. Fel y cafodd ei ddisgrifio gan bennaeth ysgol gynradd: 'Ar hyn o bryd, nid oes gan staff unrhyw reolaeth dros gynnydd, ble mae'r disgyblion yn cyrraedd, sut ydyn ni'n eu cefnogi os ydyn nhw ar wahanol lefelau, sut ydyn ni'n bwydo'n ôl iddyn nhw? Mae'r staff yn poeni am eu plant eu hunain. Mae popeth i ni ar hyn o bryd heb unrhyw baratoi, rydyn ni'n ymateb lle rydyn ni wedi arfer cynllunio ar gyfer popeth'.

3.47 Fel y dywedodd arweinydd ysgol gynradd yng Ngogledd Cymru, mae staff ysgolion yn cael trafferth gyda: 'Gorbryder yn ymwneud â Covid. Mae rhai yn addysgu eu plant eu hunain gartref. Mae athrawon wedi gorfod newid o ran arddull dysgu ac addysgu, maen nhw wedi gorfod dod yn fedrus mewn TG yn gyflym. Gall fod yn ormod o faich....daeth y newidiadau mor gyflym, roedd yn hawdd teimlo fel eich bod chi'n boddi. Rydym wedi cael hyfforddiant ar TG, ar lesiant, wedi addasu ein ffordd o addysgu, mae'n ormod o faich, nawr rydym wedi penderfynu bod yn rhaid i ni gymryd ein hamser'.

3.48 Dywedwyd bod hyd y pandemig a'r ansicrwydd ynghylch pryd a sut y byddai ysgolion yn ailagor wedi blino rhai staff, ac roedd rhai staff a gyfwelwyd yn ystod y drydedd rownd o ymchwil ansoddol wedi blino'n gorfforol ac yn emosiynol. Yn ogystal â gofynion y gwaith, gan gynnwys delio â phryderon a chwynion rhieni,

roeddent yn myfyrio ar golli ‘amser i ymlacio’ a mecanweithiau ymdopi, megis siarad yn yr ystafell staff, a gweithgareddau hamdden (gyda sinema, tafarndai ac ati, er enghraifft, i gyd ar gau). Cododd hyn bryderon am allu staff i gefnogi disgyblion a datblygu blaenoriaethau addysgol allweddol fel y cwricwlwm newydd a'r Rhaglen Trawsnewid ADY.

4. Rhaglen Beilot Mewngymorth Ysgolion CAMHS: Modelau

Cyflwyniad

4.1 Yn dilyn cyhoeddi cynllun peilot Mewngymorth CAMHS gan Lywodraeth Cymru ym mis Medi 2017, datblygwyd theori newid y rhaglen mewn cyfarfod cenedlaethol ym mis Mawrth 2018. Penodwyd Cydlynydd Cenedlaethol ar gyfer y rhaglen ym mis Ebrill 2018, gyda chefnogaeth uwch staff yn Iechyd Cyhoeddus Cymru, a dechreuwyd gyflwyno’r rhaglen mewn ysgolion ym mis Medi 2018. Yn wreiddiol, y bwriad oedd i redeg tan haf 2020, yn hydref 2019 cafodd y rhaglen ei hymestyn hyd at ddiwedd 2020 i gyd-fynd â diwedd y gwerthusiad, ac yna ei hymestyn eto hyd at ddiwedd blwyddyn ysgol 2020/2021, o ystyried effaith COVID-19 ar ddarparu rhaglenni.

4.2 Fel mae theori newid y rhaglen beilot (ffigur 1.1) yn ddangos, nod y rhaglen oedd meithrin gallu (gan gynnwys sgiliau, gwybodaeth a hyder) mewn ysgolion, gwella mynediad ysgolion at gyswllt arbenigol, ymgynghoriaeth a chyngor pan fo angen, lleihau straen staff ysgolion a gwella eu lles.

4.3 Er bod theori newid y rhaglen beilot (ffigur 1.1) yn amlinellu mecanweithiau - sut y rhagwelwyd y byddai newid a'r canlyniad dymunol yn cael eu cyflawni - nid oedd yn rhagnodi'n union sut y byddai hyn yn cael ei gyflawni ym mhob ardal. Fel mae'r adran hon yn ei amlinellu, roedd hyn yn rhoi cyfle i bob ardal nodi'r ffordd orau o ategu ac adeiladu ar y ddarpariaeth bresennol ac ymateb i'r heriau a'r cyfleoedd a grëwyd gan wahanol feintiau a daearyddiaeth pob ardal beilot.

Model Gogledd Cymru

4.4 Mae 16 o ysgolion uwchradd, un ysgol ganol a 104 o ysgolion cynradd yn Wrecsam a Sir Ddinbych, wedi'u gwasgaru ar draws dau ALI mawr. Ystyriwyd bod maint yr ardal a nifer yr ysgolion i'w cynnwys yn her allweddol. Oherwydd, fel mae astudiaeth achos 2 yn ddangos, teimlwyd bod gan sCAMHS gysylltiadau cryf ag ysgolion eisoes, ni ddatblygwyd yr elfen hon o ddamcaniaeth newid y peilot i ddechrau yng Ngogledd Cymru.

Astudiaeth achos 2. Mynediad Ysgolion i sCAMHS yng Ngogledd Cymru

Mae gan sCAMHS yng Ngogledd Cymru hanes hir o weithio gydag ysgolion a'r sector gwirfoddol/cymunedol, gan feithrin sgiliau i gefnogi pobl ifanc â phroblemau iechyd meddwl a lles, drwy gynnal cyrsiau fel Cyfeillion am Oes a'r cwrs Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl Ieuenctid (YMHFA), meithrin gallu'r sectorau addysg/gwirfoddol a chymunedol i ddarparu cymorth i bobl ifanc, ac ysgolion yn prynu cyrsiau fel Tymhorau Twf gan y trydydd sector; mae gan sCAMHS ac EP yn Wrecsam sesiwn galw heibio wythnosol i weithwyr proffesiynol sy'n aml yn cynnig gweithdai anffurfiol ar themâu penodol yn dibynnu ar geisiadau a wnaed. Mae'r ffynhonnell barhaus gyson hon o gefnogaeth yn cael ei gwerthfawrogi'n lleol ers bron i ddegawd. Yn yr un modd, mae gan sCAMHS yn Sir Ddinbych system gweithiwr cyswllt sy'n seiliedig ar yr ysgolion uwchradd, y gall ysgolion cynradd ei defnyddio.

4.5 Sefydlwyd grŵp llywio lleol ym mis Tachwedd 2017. O dan gadeiryddiaeth Cyfarwyddwr Cynorthwyol y GIG, roedd yn cynnwys cynrychiolaeth o iechyd ac addysg[19]. Dechreuwyd ymgynghori â rhanddeiliaid i lywio datblygiad y model peilot yn gynnar yn 2018 ac yn haf 2018 cynigiwyd pedwar opsiwn i benaethiaid[20] a chawsant eu gwahodd i ddewis yr hyfforddiant yr hoffent ei gael o fewn y prosiect. Fe wnaethon nhw ddewis:

- Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl Ieuenctid; a
- Phum Ffordd at Les (gan gynnwys ymgyrch 'amser i newid' y DU sy'n ceisio herio'r stigma a'r stereoteipio sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl).

4.6 Penodwyd Arweinydd Tîm Band 7 ym mis Mehefin 2018, gyda chefnogaeth Ymarferydd Iechyd Meddwl Band 6 sCAMHS llawn amser a Gweinyddwr Cymorth

[19] Roedd yr aelodau cychwynnol yn cynnwys: Cyfarwyddwr Cynorthwyol (Dwyrain) Arweinydd Gwasanaethau Plant (Cadeirydd); Rheolwr Nyrsio Ysgolion (Dwyrain a Chanol); Prif Swyddog Iechyd Cyhoeddus Cymru; Rheolwr Prosiect Peilot; Rheolwyr Gwasanaeth sCamHS - Wrecsam a Sir Ddinbych; Rheolwr Gwasanaeth Anabledd a Niwroddatblygiad, Gwasanaeth Plant, Canol a Dwyrain; Pennaeth Seicoleg Plant a Therapïau Seicolegol Gogledd Cymru, Seicolegydd Clinigol Ymgynghorol; Pennaeth Addysg Wrecsam a Rheolwr Addysg, Sir Ddinbych.

[20] YMHFA, Pum Ffordd at Les, Cydnerthedd Cyfeillion, Rhaglen y Fargen (Samariaid), hyrwyddo Amser i Newid.

Prosiect Band 3 (rhan amser, 0.6) oedd yn darparu cymorth gweithredol (e.e. i gydlynu a threfnu'r holl hyfforddiant a phrynu deunyddiau).

4.7 Ar ôl ymgynghori ag ysgolion i nodi eu hanghenion hyfforddi, ym mis Medi 2018 dechreuodd y rhaglen beilot weithio gydag ysgolion, ysgolion arbennig ac unedau cyfeirio disgyblion. Roedd y model peilot yn canolbwyntio ar:

- hyfforddiant YMHFA, cwrs dau ddiwrnod sy'n anelu at addysgu'r ‘sgiliau a'r hyder i bobl nodi arwyddion materion iechyd meddwl mewn person ifanc [8-18 mlwydd oed], cynnig cymorth cyntaf a’u harwain tuag at y cymorth sydd ei angen arnynt’ (MHFA, 2021);
- lles staff drwy hyfforddiant staff cyfan ar y pum Ffordd at Les, a hyfforddiant Straen yn y Gweithle; a
- dulliau ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl drwy'r adolygiad o reoli ysgolion a pholisïau iechyd a lles emosiynol[21].

4.8 Roedd y tîm o'r farn bod ‘cefnogaeth’ gan arweinwyr ysgolion yn hanfodol ac fe wnaethon nhw ganolbwyntio ar eu denu nhw yn gyntaf.

4.9 Y sesiynau Straen yn y Gweithle a Phum Ffordd at Les a hyfforddiant YMHFA sydd wedi gweld y nifer fwyaf o ysgolion yn manteisio arnynt. Mae Tabl 4.1 yn dangos cyfanswm nifer y staff a hyfforddwyd dros y cyfnod 2018-2019. Er mwyn darparu rhywfaint o gyd-destun ar gyfer hyn, mae 892 o athrawon a thua 760 o staff cymorth yn Sir Ddinbych a 1,099 o athrawon a thua 1,172 o staff cymorth yn Wrecsam. Os byddwn yn tybio fod y data'n cyfrif pob cyfranogwr unwaith yn unig, mae hyn yn golygu bod tua 10 y cant o staff y rhanbarth wedi ymgysylltu â'r hyfforddiant sy'n canolbwyntio ar iechyd meddwl a lles disgyblion ac mae tua 70 y cant wedi ymgysylltu â'r hyfforddiant sy'n canolbwyntio ar iechyd meddwl a lles staff. Mae'r nifer sy'n manteisio ar yr adolygiad o reolaeth ysgolion wedi bod yn arafach, ac erbyn mis Tachwedd 2019, dim ond wyth ysgol oedd wedi manteisio arno, er gwaethaf ymdrechion y peilot i roi cyhoeddusrwydd iddo. Yn gyffredinol, cyflwynir hyfforddiant yn ystod cyfarfodydd staff (ar gais ysgolion) ac adroddir bod arian adfer ar gyfer staff sy'n mynychu wedi annog a galluogi presenoldeb.

[21] Cafodd yr offeryn Adolygu Rheolaeth ei gychwyn a'i arwain gan Reolwr Addysg Sir Ddinbych a dechreuwyd y Fenter Polisi Llesiant gan yr Arweinydd Addysg, Iechyd a Lles yn Wrecsam. Fe wnaeth Cydlynwyr Ysgolion Iach ddrafftio’r polisi a chynnal digwyddiad ymgynghori ar y cyd yn 2019.

Tabl 4.1. Hyfforddiant a ddarparwyd gan Beilot Gogledd Cymru ar iechyd meddwl a lles emosiynol dysgwyr ac iechyd meddwl a lles emosiynol staff.

	Wrecsam			Sir Ddinbych			
	Cynradd	**Uwchradd**	**Arall**	**Cynradd**	**Uwchradd**	**Arall**	**Cyfanswm**
YMHFA	71	24	46	49	25	30	**245**
Cynhadledd gorbryder							**123**
AMHFA	25	6	3	15	11	8	**68**
Straen a MH yn y gweithle a 5 Ffordd at Les	714	423		364	1,023		**2,641**

Ffynhonnell: Peilot Gogledd Cymru

4.10 Yn 2019, ar ôl cyhoeddi ymestyniad i'r rhaglen beilot, nodwyd tri maes gwaith arall:

- Model Ymgynghori gwell, sy'n cael ei drafod yn adran 6;
- cyflwyno'r cwrs Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl i Oedolion (AMHFA), gan dargedu penaethiaid ac uwch arweinwyr; a
- thargedu ysgolion anos eu cyrraedd.

Darpariaeth Gymraeg

4.11 Mae'r peilot yn darparu'r rhan fwyaf o ddeunyddiau hyfforddi yn ddwyieithog, gan gynnwys taflenni wedi'u teipio a cyhoeddusrwydd. Fodd bynnag, nid oes yr un o'r tîm yn siaradwyr Cymraeg rhugl, ac felly ni allant gyflwyno drwy gyfrwng y Gymraeg. Er bod nifer o ysgolion cyfrwng Cymraeg yn Sir Ddinbych a Wrecsam, yn ystod yr ymchwil ansoddol, mynegodd ysgolion cyfrwng Cymraeg eu diolch am yr hyn a ystyriwyd yn gymorth mawr ei angen, er na chafodd ei ddarparu drwy gyfrwng y Gymraeg.

Effaith COVID-19

4.12 Yn ystod y cyfnod clo cenedlaethol cyntaf (Mawrth-Gorffennaf 2020) cafodd Uwch Ymarferydd Iechyd Meddwl y peilot ei 'actifadu i fod yn barod' i gynnal asesiadau iechyd meddwl. Roedd hyn yn cynnwys hyfforddiant ar-lein, dod o hyd i wisg (*scrubs*), ac e-ddysgu ar sut i gefnogi staff meddygol. Fodd bynnag, ni alwyd arni i wneud unrhyw waith. Cafodd staff eraill yn cael eu defnyddio i gefnogi'r ymateb a rhyddhawyd dau aelod o staff asiantaeth. Ailgychwynnodd y peilot waith gydag ysgolion ym mis Medi 2020, pan gyflwynwyd rhywfaint o hyfforddiant wyneb yn

wyneb. Fodd bynnag, wrth i nifer yr achosion o COVID-19 mewn ysgolion gynyddu eto yn hydref 2020, symudodd y gwaith o gyflwyno'r peilot ar-lein. Trafodir yr heriau a'r cyfleoedd a grëwyd gan hyn ymhellach yn adran 5.

Model Gorllewin Cymru

4.13 Mae saith ysgol uwchradd a 39 o ysgolion cynradd yng Ngheredigion, wedi'u gwasgar ar draws ardal wledig fawr yn bennaf. Ystyriwyd maint yr ardal a nifer yr ysgolion cynradd gwledig bach yn heriau allweddol. Ffurfiwyd y grŵp llywio ym mis Mawrth 2018 ac roedd yn cynnwys cynrychiolaeth o iechyd, addysg, y sector gwirfoddol, gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion a gofal cymdeithasol, ac fe'i cadeiriwyd gan seicolegydd addysg.

4.14 Ym mis Mawrth 2018, penodwyd Arweinydd Tîm Band 7 llawn amser, Ymarferydd Mewngymorth Ysgolion Band 6, Seicolegydd Cynorthwyol Band 5 a Gweinyddwr rhan-amser. Ymgynghorodd y tîm â'r saith ysgol uwchradd yng Ngheredigion a phedair ysgol gynradd hefyd, yn haf 2018. Nododd yr asesiad anghenion cychwynnol ystod eang o feysydd sy'n peri pryder i ysgolion gan gynnwys gorbryder disgyblion, hunan-niweidio ac anhwylderau bwyta.

4.15 Ym mis Medi 2019, dechreuodd y peilot Mewngymorth Ysgolion (SIR) weithio gyda saith ysgol uwchradd ac wyth ysgol gynradd a chanolbwyntiodd i ddechrau ar bum maes:

- ymgynghori, gan ganolbwyntio ar lunio, penderfyniadau a chynllunio i fynd i'r afael â (i) problemau lefel isel drwy drafodaethau un-i-un gydag ysgolion, a (ii) problemau mwy cymhleth drwy ddull amlddisgyblaethol, Tîm o amgylch y Teulu (TAF);
- cyswllt, gan weithredu fel y cysylltiad rhwng iechyd, addysg a gofal cymdeithasol:
- cyfeirio;
- hyfforddiant; a
- lles.

4.16 Mae'r tîm wedi defnyddio cyfarfodydd TAF fel eu prif bwynt mynediad i ysgolion, gan eu galluogi i gynnig ymgynghori, cydlynu a chyfeirio a hysbysebu eu cynnig hyfforddiant drwy gylchlythyrau ac e-byst i ysgolion. Adroddwyd am gyfarfodydd TAF gan ymarferwyr Mewngymorth CAMHS i ddarparu pwynt mynediad cyflym a

sefydledig i ysgolion ac osgoi creu haen arall o gyfarfodydd. Roedd y cynnig hyfforddiant yn cynnwys cymysgedd o ddysgu hunangyfeiriedig ar-lein a gweithdai mwy pwrpasol i ysgolion.

Astudiaeth achos 3. Modelau ymgynghori Ceredigion

Yng Ngheredigion, mae ymgynghoriadau'n amrywio o drafodaeth lefel isel gydag un neu ddau aelod o staff yr ysgol sydd wedi mynegi pryder am ddisgybl, i archwiliad manwl, amlddisgyblaethol o symptomau ac achosion. Mae ymarferwyr Mewngymorth CAMHS yn rhoi cyngor a/neu argymhellion, gan gynnwys, er enghraifft, cyngor ar briodoldeb atgyfeiriad i sCAMHS neu gyfeirio at wasanaeth arall. Fodd bynnag, fel yr amlinellir yn adran 5, nod ymarferwyr Mewngymorth CAMHS hefyd yw cael y staff sy'n mynychu'r ymgynghoriad i feddwl am yr atebion eu hunain, i'w uwchsgilio a chynyddu eu hyder.

Wrth gefnogi staff i feddwl am atebion drwy archwiliad amlddisgyblaethol o symptomau ac achosion, mae'r tîm yn hwyluso'r gwaith o lunio gan ddefnyddio proses a ddatblygwyd gan Nick Lake, Mary Dobbin a Stephanie Kennedy. Mae’n cael ei disgrifio (gan ymarferwyr Mewngymorth CAMHS) fel model ‘bioseicogymdeithasol’ sy'n gwerthfawrogi arbenigedd pob gweithiwr proffesiynol wrth ystyried ‘beth allai fod yn ffactorau sy'n cyfrannu at gyflwyniad y plentyn’, tra bod y dull amlddisgyblaethol yn helpu i sicrhau cysondeb rhyngddynt a chymorth i'r plentyn a'r teulu.

4.17 Yng Ngheredigion, datblygwyd dull haenog o hyfforddi, a rhoddwyd dewislen hyfforddi i bob ysgol gynradd ac uwchradd ac mae hyn wedi cynyddu'r nifer sy'n manteisio arno. Y tair haen yw:

- haen 1, modiwl e-ddysgu ar-lein sy'n rhoi cyflwyniad i nodi anawsterau iechyd meddwl mewn plant a phobl ifanc ar gyfer staff ysgol, ac a gyflwynwyd yn gynnar yn 2020;

- haen 2, yn cael ei gyflwyno wyneb yn wyneb, drwy gyrsiau sy'n para 30-60 munud fel arfer, gan ddarparu hyfforddiant mewn meysydd fel ymwybyddiaeth ofalgar, straen a rhyddhad rhag gorbryder[22]; a
- haen 3, hyfforddiant mwy rhyngweithiol, yn cael ei gyflwyno drwy sesiynau sy'n para 60-120 munud fel arfer, ac mae'n rhoi offer i staff eu defnyddio mewn gwahanol sefyllfaoedd fel bod staff yn hyderus wrth ddefnyddio'r technegau hyn ar gyfer ymyrraeth lefel isel[23].

4.18 Mae'r peilot yn adrodd bod dros 1,000 o staff wedi'u hyfforddi erbyn hyn. Er mwyn darparu rhywfaint o gyd-destun ar gyfer hyn, mae 585 o athrawon a thua 537 o staff cymorth yng Ngheredigion[24]. Fodd bynnag, ni ellir gwneud cymariaethau uniongyrchol rhwng nifer y staff sydd wedi'u hyfforddi a chyfanswm niferoedd staff yr ysgol, gan ei bod yn ymddangos bod llawer o'r cyfranogwyr wedi cwblhau mwy nag un o'r cyrsiau.

4.19 Yn 2019, ar ôl cyhoeddi ymestyniad i'r rhaglen beilot, recriwtiwyd staff ychwanegol, ac mae'r tîm wedi datblygu rôl gyswllt rhwng y Tîm Asesu a Thriniaeth Argyfwng (CATT) ac ysgolion, ac mae hefyd yn cefnogi asesiadau argyfwng. Fodd bynnag, am y rhan fwyaf o 2019 a 2020, roedd un o'u staff yn absennol, oherwydd salwch, gan gyfyngu ar eu capasiti.

Darpariaeth Gymraeg

4.20 Nid oes yr un o ymarferwyr Mewngymorth CAMHS yn siaradwyr Cymraeg rhugl ac maen nhw ond yn cynnig eu gwasanaethau yn Saesneg, er bod ganddynt siaradwr Cymraeg yn y tîm erbyn hyn gallant gynnig rhywfaint o gyfieithu mewn digwyddiadau hyfforddi. Polisi'r peilot yw anfon deunydd i Wasanaeth Cyfieithu Cymru. Maen nhw'n cydnabod bod hyn yn golygu y gall achosi oedi wrth anfon deunydd allan, gan y gall gymryd hyd at bythefnos i'w gyfieithu. Fe wnaeth staff ysgolion (yng Ngorllewin Cymru), a gyfwelwyd drwy'r ymchwil ansoddol, godi pryderon am y diffyg darpariaeth Gymraeg; er enghraifft, fel y dywedodd un

---

[22]Y rhestr lawn yw: y Gwasanaeth sCAMHS; Ymwybyddiaeth Ofalgar; Straen; Gorbryder; Hwyliau Isel ac Iselder; Hunan-barch; Anhwylderau Bwyta; Hunaniaeth o ran Rhywedd; Hunan-niweidio a Syniadau Hunanladdol; a Phum Ffordd at Les.
[23] Dyma'r rhestr lawn: Technegau Ymwybyddiaeth Ofalgar; Gorbryder; Rheoli Straen; Hwyliau Isel ac Iselder; Hunan-barch; Hunan-niweidio a Syniadau Hunanladdol; Asesu/Ymarfer Atgyfeirio; Ymarfer Myfyriol; a Cael y Wybodaeth Ddiweddaraf.
[24] Ffynhonnell: StatsCymru (2019): athrawon yn ôl awdurdod lleol, rhanbarth a chategori, a staff cymorth yn ôl awdurdod lleol, rhanbarth a chategori. Mae nifer y staff cymorth yn cynnwys lefel uwch; cynorthwywyr addysgu, staff cymorth anghenion arbennig a staff cymorth bugeiliol, ond nid ydynt yn cynnwys staff cymorth eraill fel TG, labordy, peiriannwyr gweithdy neu dechnegwyr adnoddau, swyddogion arholi a rheolwyr busnes.

arweinydd ysgol uwchradd: 'Does neb ar y tîm sy'n gallu siarad Cymraeg ac mae popeth maen nhw'n ei ddarparu i ni yn Saesneg'. Gall hyn adlewyrchu'r heriau ehangach o ran recriwtio staff arbenigol sy'n siarad Cymraeg, ond mae'n anodd cyfiawnhau peidio cyfieithu deunyddiau i'r Gymraeg, a mae'n rhedeg yn erbyn polisi'r peilot. Nid yw'n glir a oedd hyn, er enghraifft, oherwydd oedi wrth anfon deunydd yn Gymraeg.

Effaith COVID-19

4.21 Yn ystod y cyfnod clo cenedlaethol cyntaf (Mawrth-Gorffennaf 2020) cafodd SIR ei ohirio oherwydd COVID-19 a chau ysgolion. Cafodd staff o fewn y tîm eu hanfon yn ôl i sCAMHS i gefnogi gydag Un Man Cyswllt (SPoC). Ym mis Medi 2020, darparwyd rhywfaint o hyfforddiant wyneb yn wyneb, ac ail-ddechreuodd ymgynghoriadau wyneb yn wyneb mewn rhai ysgolion. Fodd bynnag, wrth i nifer yr achosion o COVID-19 gynyddu eto, symudodd y gwaith o gyflwyno'r peilot ar-lein. Roedd llawer o'r hyfforddiant peilot eisoes wedi'i gynnig ar-lein, a oedd yn gwneud y trawsnewid hwn yn haws.

Model Canolbarth a De Cymru

4.22 Mae 10 ysgol uwchradd a 55 o ysgolion cynradd yn Nhorfaen, Blaenau Gwent a De Powys. Datblygwyd y peilot i ategu prosiect trawsnewid Gwent (gweler astudiaeth achos 4) a'r cymorth presennol roedd sCAMHS ym Mhowys yn ei ddarparu i ddwy ysgol uwchradd Powys yn y peilot.

Astudiaeth achos 4. Gweithredu System Ddi-dor o Ofal Iechyd a Lles

Mae prosiect trawsnewid Gwent, Gweithredu System Ddi-dor o Ofal Iechyd a Lles, yn canolbwyntio ar ymyrraeth gynnar, atal a gwella lles y boblogaeth, gan gynnwys ailgynllunio sCAMHS i ddarparu gwell mynediad at wasanaethau gwell, yn nes at adref. Arweiniodd hyn at ddatblygu paneli llesiant Un Man Mynediad ar gyfer Lles Emosiynol ac Iechyd Meddwl Plant (SPACE). Ym Mhowys, cynigiodd gweithwyr sCAMHS ymgynghoriadau i ysgolion uwchradd yn fisol.

Mae SPACE-Wellbeing yn fenter ledled Gwent. Mae ceisiadau am gymorth gan ysgolion a gwasanaethau yn cael eu brysbennu gan dîm amlasiantaethol sy'n penderfynu ar y gwasanaeth(au) gorau i ddiwallu anghenion plentyn neu berson ifanc. Mae cydlynydd yn rheoli ceisiadau, gan fynd yn ôl am ragor o wybodaeth

os oes angen, a gwneir penderfyniadau gan y panel ynglŷn â'r dull(iau) mwyaf priodol i'w cymryd a gwasanaethau i gymryd rhan i gefnogi'r plentyn neu'r person ifanc. Nod y fenter yw sicrhau bod plant a phobl ifanc yn gallu cael gafael ar y cymorth cywir y tro cyntaf ac nad oes unrhyw ddyblygu cymorth ar draws gwasanaethau. Mae pob atgyfeiriad ar gyfer sCAMHS yn mynd drwy SPACE-Wellbeing.

Addaswyd o'r GIG (n.d.) ac ymchwil ansoddol

4.23 Ffurfiwyd y grŵp llywio yn 2018 ac mae'n cynnwys cynrychiolwyr o iechyd ac addysg (gwasanaethau cynhwysiant), nyrsys iechyd ysgolion, cwnselwyr mewn ysgolion, ysgolion iechyd ac, ers 2019, seicolegwyr addysg. Fe'i cadeiriwyd gan Bennaeth Rhanbarthol trawsnewid sCAMHS. Nododd y peilot ei ddiben fel, yng ngeiriau ymarferydd Mewngymorth CAMHS: ‘Sut ydyn ni'n helpu ein staff addysg a'r system ehangach i deimlo'n fwy hyderus wrth reoli anawsterau iechyd meddwl lefel is?’ Penodwyd dau ymarferydd Band 7 llawn amser.

4.24 Cynhaliwyd digwyddiadau ymgysylltu ‘Mewngymorth’. Roedd y rhain yn cynnwys cysylltu â 72 o ysgolion i drefnu ymweliadau, a gofyn:

- pa waith ydych chi'n ei wneud i gefnogi iechyd a lles emosiynol disgyblion?
- pa waith ydych chi'n ei wneud i gefnogi iechyd a lles emosiynol staff? a;
- beth ydych chi ei eisiau o Fewngymorth?

4.25 Amlygodd hyn amrywiaeth o waith yn ymwneud ag iechyd meddwl a lles disgyblion, megis Ffynnu ac agweddau Cymdeithasol ac Emosiynol ar Ddysgu (SEAL), ond ychydig iawn o ran lles staff. Fe'i cyfyngwyd hefyd yn anochel gan derfynau gwybodaeth ysgolion. Fel y dywedodd un ymarferydd: ‘Y broblem yw nad ydych chi'n gwybod beth nad ydych chi'n ei wybod’. Archwiliwyd y rhyngwyneb rhwng y peilot a mentrau eraill, er mwyn osgoi dyblygu, sicrhau cysondeb negeseuon a galluogi cydweithio. Er enghraifft, gan fod ymlyniad yn broblem fawr i ysgolion cynradd, cysylltodd y peilot â Gwasanaeth Ymlyniad Gwent sy'n darparu hyfforddiant ar hyn i ysgolion.

4.26 O ystyried diben y peilot ac ymgysylltiad ysgolion, datblygodd y peilot dair piler:

- hyfforddiant yn cynnwys datblygu pecynnau ‘pwrpasol’ a chefnogi ysgolion i gael mynediad at raglenni fel YMHFA, Teigrod Papur ac Ysgolion Sy'n Deall

Trawma (a drafodir ymhellach yn adran 5). Datblygwyd y cynnig hyfforddiant[25] cychwynnol gyda chymorth dau seicolegydd clinigol ac fe'i ysgrifennwyd yng Ngwanwyn 2019. Amlinellir y ddewislen hyfforddi derfynol yn astudiaeth achos 5;

- mynediad cyflym at ymgynghori (cyngor, cyfeirio, strategaethau) drwy e-bost, dros y ffôn ac wyneb yn wyneb (trafodir ymhellach yn adran 6); a
- chymorth i les staff, gan gynnwys gweithdai a hyfforddiant sy'n canolbwyntio ar y Pum Ffordd at Les; Cymryd Gofal, Rhoi Gofal; Gweithredu dros Hapusrwydd (a drafodir ymhellach yn adran 7).

4.27 Yn Ne-ddwyrain a Chanolbarth Cymru, mae hyfforddiant wedi canolbwyntio ar faterion iechyd meddwl drwy hyfforddiant YMHFA a thrwy sesiynau ar les staff (fel y gweithdai Pum Ffordd at Les a Pawb o Bwys[26]). Yn ogystal, datblygwyd hyfforddiant modiwlaidd sy'n cwmpasu meysydd fel datblygiad seicolegol plentyndod a dealltwriaeth ac ymateb i drallod gan dîm dan arweiniad seicoleg ac yna fe'i treialwyd yn ystod gwanwyn a haf 2019. Cyn COVID-19, cynigiwyd hyfforddiant drwy Hyfforddiant Mewn Swydd (HMS) a sesiynau gyda'r hwyr, cyfarfodydd staff a digwyddiadau agored am 4pm ar gyfer ysgolion unigol. Roedd y peilot hefyd yn cynnig gweithdai pwrpasol, untro. Mae'r peilot wedi cynnig hyfforddiant mynediad agored, ond nid yw presenoldeb yn hyn wedi bod cystal.

Astudiaeth achos 5. Dewislen Hyfforddi Canolbarth a De Ddwyrain Cymru

Mae'r ddewislen hyfforddi yng Nghanolbarth a De Ddwyrain Cymru yn cynnwys cyfres o fodiwlau hyfforddi dwy awr; gweithdai llesiant staff awr neu ddwy awr; a'r cwrs YMHFA dau ddiwrnod a'r diploma Ysgolion Sy'n Deall Trawma 10 diwrnod.

Mae modiwlau'n cynnwys:

- Cyflwyniad i Ymlyniad
- Datblygiad Seicolegol Plant a Phobl Ifanc
- Deall ac Ymateb i Drallod

[25]Deall ac Ymateb i Drallod; Datblygiad Seicolegol Plant a Phobl Ifanc; Ymlyniad; Dulliau Adferol; a Chyfweld Ysgogol.

[26] Roedd y rhain yn cynnwys sesiynau blasu mewn meysydd fel ymwybyddiaeth ofalgar, lles a rhoi a derbyn gofal.

- Deall ac Ymateb i Syniadau Hunanladdol a Hunan-Niwed
- Cyflwyniad i Fwyta'n Anhwylus a Delwedd y Corff
- ADHD: Gweithdy rhagarweiniol
- Cyflwyniad i Adeiladu, Adfer a Chynnal Perthnasoedd gan ddefnyddio Dull Adferol
- Cyfweld Ysgogol mewn Ysgolion
- Profedigaeth

Mae'r gweithdai Lles Staff yn cynnwys:

- Pum Ffordd at Les
- Cymryd Gofal, Rhoi Gofal
- Gweithredu dros Hapusrwydd
- Diwylliannau Tosturiol
- Ffordd at Les

4.28 Fel mae tablau 4.2. a 4.3. yn ei ddangos, yn 2020-2021, fe wnaeth 332 o staff ym Mlaenau Gwent gymryd rhan mewn hyfforddiant ar iechyd meddwl a lles disgyblion, a chymerodd 92 o staff ran mewn hyfforddiant ar iechyd meddwl a lles staff. Er mwyn darparu rhywfaint o gyd-destun ar gyfer hyn os tybiwn mai dim ond un sesiwn hyfforddi a fynychodd pob aelod o staff, byddai hyn yn golygu ychydig o dan draean (29%) o staff yr ysgol yn cymryd rhan mewn hyfforddiant ar iechyd meddwl a lles disgyblion a llai nag un o bob deg (8%) cymryd rhan mewn hyfforddiant ar iechyd meddwl a lles staff.[27] Fodd bynnag, mae'n debygol y bydd rhai staff wedi mynychu mwy nag un cwrs, felly mae'r amcangyfrif hwn yn debygol o orbwysleisio cyfran y

[27] Mae 506 o athrawon a thua 620 o staff cymorth ym Mlaenau Gwent (Ffynhonnell: StatsCymru (2019): athrawon yn ôl awdurdod lleol, rhanbarth a chategori, a staff cymorth yn ôl awdurdod lleol, rhanbarth a chategori). Mae nifer y staff cymorth yn cynnwys lefel uwch; cynorthwywyr addysgu, staff cymorth anghenion arbennig a staff cymorth bugeiliol, ond nid ydynt yn cynnwys staff cymorth eraill fel TG, labordy, peiriannwyr gweithdy neu dechnegwyr adnoddau, swyddogion arholi a rheolwyr busnes.

staff a dderbyniodd hyfforddiant. Mae Tablau 4.4 a 4.5 yn darparu'r data cyfatebol ar gyfer De Powys.

Tabl 4.2. Hyfforddiant ar iechyd meddwl a lles disgyblion ym Mlaenau Gwent 2020-2021

Modiwl	Nifer y cyfranogwyr
Cyflwyniad i Drawma	50
Pryder	43
ADHD	42
Datblygiad	41
Profedigaeth	40
Ymlyniad	35
YMHFA	22
Hunan-niweidio	19
Trallod Emosiynol	19
Diploma TIS	11
Trallod	10
Cyfanswm	332

Ffynhonnell: Peilot Canolbarth a De Cymru

Tabl 4.3. Hyfforddiant ar iechyd meddwl a lles staff ym Mlaenau Gwent 2020-2021

Modiwl	**Nifer y cyfranogwyr**
Celfyddyd Gwychder	26
5 Ffordd at Les	25
Allweddi i Hapusrwydd	24
Rheoli Straen	12
Diwylliannau Tosturi	5
Cyfanswm	**92**

Ffynhonnell: Peilot Canolbarth a De Cymru

Tabl 4.4. Hyfforddiant ar iechyd meddwl a lles disgyblion yn Ne Powys 2020-2021

Modiwl	Nifer y cyfranogwyr
Ymlyniad	52
Ysgolion sy'n Deall Trawma yn dychwelyd i'r ysgol (Covid)	52
Datblygiad Seicolegol Plant/Glasoed	37
YMHFA	23
Ymlyniad	23
Cyflwyniad i Anhwylder Diffyg Canolbwyntio a Gorfywiogrwydd	17
Ysgolion sy’n Deall Trawma	5
Diploma 10 diwrnod Ysgolion sy'n Deall Trawma	4
EYMHFA	3
Galar, Colled a Phrofedigaeth	3
Deall ac ymateb i syniadau Hunanladdol a hunan-niweidio	0
Deall a chefnogi gorbryder a phryder	0
Cyflwyniad i Drawma	0
Bwyta'n Anhwylus a Delwedd y Corff	0
Dull Adferol	0
Cyfweld Ysgogol	0
Cyfanswm	**219**

Ffynhonnell: Peilot Canolbarth a De Cymru

Tabl 4.5. Hyfforddiant ar iechyd meddwl a lles staff yn Ne Powys 2020-2021

Modiwl	Nifer y cyfranogwyr
5 ffordd at les	189
Celfyddyd Gwychder	34
Rheoli Straen	23
Cymryd Gofal, Rhoi Gofal	16
Gweithdy Pawb o Bwys	14
CC - Diwylliannau Tosturiol	3
5 Ffordd - allweddi i hapusrwydd	2
Ymwybyddiaeth Ofalgar Sylfaen	1
Cyfanswm	**282**

Ffynhonnell: Peilot Canolbarth a De Cymru

4.29 Mae'r tîm wedi datblygu cysylltiadau ag arweinydd penodol ym mhob ysgol sydd wedi ymgysylltu, ac yn hysbysebu ei gefnogaeth drwy gylchlythyrau, posteri ac e-byst tymhorol i ysgolion, arweinwyr llesiant a CADY. Maen nhw hefyd yn targedu ysgolion lle nodir, er enghraifft, mater neu bryder posibl drwy banel SPACE-

Wellbeing. Cynigir ymgynghoriadau i ysgolion naill ai wedi'u trefnu'n rheolaidd a/neu fodel ymatebol sy'n cael ei arwain gan y galw (ymweliadau ysgol wedi'u cefnogi gan gyswllt ffôn ac e-bost yn ôl yr angen).

Darpariaeth Gymraeg

4.30 Er bod adnoddau wedi'u cyfieithu, nid oes yr un o'r tîm yn rhugl yn y Gymraeg ac mae'r holl hyfforddiant yn cael ei ddarparu yn Saesneg. Mae nifer fach o ysgolion yn yr ardal beilot yn ysgolion cyfrwng Cymraeg ac weithiau amlygir y diffyg darpariaeth cyfrwng Cymraeg mewn adborth ar werthuso.

Effaith COVID-19

4.31 Yn ystod y cyfnod clo cenedlaethol cyntaf (Mawrth-Gorffennaf 2020) cafodd y ddau ymarferydd Mewngymorth CAMHS eu hadleoli i gefnogi sCAMHS, gan weithio un diwrnod yr wythnos yn unig ar y rhaglen beilot. Ym mis Medi 2020, darparwyd rhywfaint o hyfforddiant wyneb yn wyneb, ac ail-ddechreuodd ymgynghoriadau wyneb yn wyneb mewn rhai ysgolion. Fodd bynnag, wrth i nifer yr achosion o COVID-19 gynyddu eto, symudodd y gwaith o gyflwyno'r peilot ar-lein ac addaswyd y cwrs hyfforddi; er enghraifft, dechreuodd y peilot gyflwyno fersiwn fer awr o gwrs Pum Ffordd at Les ar-lein, y barnwyd nad oedd yn gweithio cystal â darpariaeth wyneb yn wyneb, ond sydd wedi cael ei ddefnyddio'n eang gan ysgolion.

Gweithredu a chydlynu

4.32 Mae aelodau'r cynlluniau peilot eu hunain, yn ogystal ag ysgolion a gwasanaethau a gyfwelwyd drwy'r ymchwil ansoddol, yn ystyried bod gweithrediad y peilot yn dda ar y cyfan. Ar ôl dechrau araf mewn rhai ardaloedd, adroddwyd bod ymgysylltu ag ysgolion a chydlynu â gwasanaethau eraill (gan ysgolion a gwasanaethau a gyfwelwyd drwy'r ymchwil ansoddol) wedi gwella. Mae'r heriau allweddol wedi ymwneud â recriwtio staff, sydd wedi cymryd amser, a rheoli salwch ac absenoldeb staff sydd wedi cael effaith sylweddol ar gapasiti, o ystyried maint bach timau staff a dibyniaeth ar staff unigol i gyflawni.

4.33 Cymysg fu cyfraniad rhanddeiliaid o faes addysg yn y peilot. Fel yr amlinellir uchod, ym mhob ardal beilot, ymgynghorwyd â staff addysg fel seicolegwyr addysg ac arweinwyr cynhwysiant ALI ac ysgolion. Fodd bynnag, mae cyfranogiad ysgolion mewn grwpiau llywio wedi bod yn gyfyngedig. Fel yr eglurodd un arweinydd ysgol, er eu bod yn awyddus, ac wedi ymuno â'r grŵp llywio, roeddent o'r farn na ellid

cyfiawnhau costau amser mynychu cyfarfodydd, gan ddweud unwaith y byddai teithio'n cael ei gynnwys, eu bod allan o'r ysgol am y diwrnod cyfan bron.

4.34 Cymerodd amser i'r peilot ddechrau'n iawn, yn enwedig yng Nghanolbarth a De Cymru, er bod adrannau 5, 6 a 7 yn dangos, unwaith y gwnaeth, ei fod wedi cael derbyniad da iawn. Roedd hyn yn adlewyrchu'n rhannol yr angen i feithrin cysylltiadau ag ysgolion a dealltwriaeth ohonynt. Roedd yr amser sydd ei angen i recriwtio staff, ynghyd â'r tarfu ar y ddarpariaeth a achoswyd gan COVID-19 (sy'n cael ei drafod ymhellach yn adrannau 5 a 6) yn golygu bod y peilot yn ei chael hi'n anodd defnyddio'r cyllid ychwanegol yn 2020/2021 mor effeithiol ag y gellid bod wedi'i ddisgwyl.

4.35 Fel mae adrannau 5, 6 a 7 yn ddangos, mae'r rhaglen beilot yn eistedd mewn tirwedd bolisi gymhleth sy'n aml yn orlawn ac mae angen ei chydlynu â hyfforddiant a dysgu proffesiynol i gefnogi dulliau ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl a lles a gyda gwasanaethau a llwybrau i gael mynediad at wasanaethau arbenigol. Mae grwpiau llywio amlasiantaethol wedi bod yn bwysig o ran helpu i sicrhau bod datblygiad y peilot yn cael ei lywio gan waith arall yn y maes hwn a'i gydlynu ag ef. Fodd bynnag, mae hyn wedi bod yn her i'r cynlluniau peilot.

5. Hyder a sgiliau staff yr ysgol

Cyflwyniad

5.1 Gall sgiliau staff a hyder ynghylch materion iechyd meddwl helpu'r canlynol:

- galluogi nodi pryderon neu anawsterau iechyd meddwl yn gynnar a all hwyluso ymyrraeth gynnar ac a all helpu i atal problemau rhag gwaethygu[28];
- mae ysgolion yn rheoli anawsterau lefel is ac yn 'dal ymlaen' ar ddisgyblion yn hytrach na'u 'trosglwyddo ymlaen' i wasanaethau arbenigol; a
- lleihau straen staff (yn gysylltiedig â phryderon staff am iechyd meddwl a lles disgyblion) a gwella lles staff.

Hyder staff wrth nodi pryderon neu anawsterau iechyd meddwl

Y sefyllfa sylfaenol

5.2 Nododd yr arolwg sylfaenol o staff ysgolion a'r rownd cyntaf o ymchwil ansoddol gydag ysgolion fod hyder staff, cyn y peilot, o ran nodi y gallai disgybl fod ag anawsterau iechyd meddwl yn uchel ar y cyfan. Fodd bynnag, roedd hyder staff yn eu galluoedd eu hunain i asesu anawsterau iechyd meddwl disgyblion yn fwy cymysg. Roedd tua dwy ran o dair (66 y cant) o'r holl staff naill ai'n cytuno neu'n cytuno'n gryf eu bod yn teimlo'n hyderus wrth drafod anghenion iechyd meddwl a lles gyda disgyblion unigol. Ystyriwyd bod cynyddu hyder yn bwysig yma ac wrth i'r Fframwaith ar sefydlu dull ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl a lles yn ddweud, mae'n bwysig i ddisgyblion 'wybod bod rhywun i droi ato a fydd yn gosod eu problemau yn eu cyd-destun ac yn eu helpu i symud ymlaen' (LlC, 2021, tt. 20-21). Fodd bynnag, dywedodd llawer llai o staff eu bod yn teimlo'n hyderus wrth siarad â rhieni neu ofalwyr am yr anghenion hyn, gydag ychydig dros hanner (56 y cant) yn cytuno neu'n cytuno'n gryf. Mae hyn yn adlewyrchu gwahanol rolau a chyfrifoldebau staff; er enghraifft, mae CADY/SenCo a/neu dimau bugeiliol yn aml yn gyfrifol am asesu disgyblion y nodwyd bod ganddynt anawsterau iechyd meddwl ysgafn o bosibl, tra bod gwasanaethau arbenigol fel sCAMHS yn gyfrifol am asesu'r disgyblion hynny sydd ag anawsterau iechyd meddwl mwy cymhleth a/neu ddifrifol.

[28] Er enghraifft, fel mae'r Fframwaith ar sefydlu dull ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl a lles yn ddweud: 'Mae astudiaethau'n dangos mai'r hyn sy'n bwysig i ddysgwyr yw bod athrawon yn gwrando, yn galonogol ac yn gadarnhaol, yn cymryd diddordeb ynddynt fel pobl ac yn cydymdeimlo â'u hanawsterau. Fodd bynnag, dim ond os oes gan staff yr hyder a'r amser i wrando'n weithredol ar blant a phobl ifanc ac ymateb yn briodol hyd yn oed i bynciau heriol neu bryderus mae hyn yn bosibl (LlC, 2021, t.50).

Mae'r model hwn yn golygu na fyddai disgwyl i bob aelod o staff feddu ar yr arbenigedd hwn.

5.3 Mae'r rhaniad llafur hwn yn golygu y dylid dosbarthu arbenigedd ar draws y system, yn hytrach na disgwyl i bawb fod yn arbenigwr. Dylai hefyd helpu i sicrhau nad yw staff yn gweithredu y tu hwnt i'w cymhwysedd; er enghraifft, nid yw staff ysgolion yn arbenigwyr iechyd meddwl, ac ni ddylid disgwyl iddynt fod, ac ni ddylent ymgymryd â'r rolau diagnostig a therapiwtig sy'n cael ei chwarae gan wasanaethau arbenigol fel sCAMHS. Fel y disgrifiodd arweinydd bugeiliol ysgol gynradd: 'Byddai'n anghywir dweud ein bod yn hyderus. Rydym yn garedig ac yn ofalgar ac rydym yn eu hadnabod [ein disgyblion] yn dda, ond nid ydym yn arbenigwyr ac mae'n broblem nad yw'r arbenigwyr ar gael yn rhwydd pan fyddwch chi eu hangen... rydyn ni angen y cymorth arbenigol hwnnw pan rydyn ni ei angen'.

5.4 Amlygodd ymchwil ansoddol sut yr oedd hyder staff yn gysylltiedig â phrofiad o nodi ac ymdrin â materion iechyd meddwl a'u rôl (ac felly, er enghraifft, y dysgu proffesiynol a gyflawnwyd mewn perthynas â'u rôl). Adlewyrchwyd hyn mewn ymatebion i'r arolwg, a nododd fod CADY/SENCo a staff bugeiliol yn fwy hyderus na grwpiau staff eraill wrth asesu anghenion[29].

5.5 Amlygodd yr ymchwil ansoddol hefyd nad yw hyder yn ddigon, mae ysgolion yn aml yn lleoedd prysur a swnllyd ac mae dod o hyd i'r amser a'r lle i siarad â disgyblion neu rieni neu ofalwyr i archwilio a dechrau asesu anawsterau posibl, yn aml yn anodd. Disgrifiodd athro ysgol gynradd sut: 'Y bore yma daeth merch fach ataf a rhoi nodyn i mi oedd yn dweud, "A allaf siarad â chi os gwelwch yn dda?" Mae gennyf ddosbarth llawn, ni allaf eu gadael nhw i gyd a mynd allan gyda hi. Mae'n rhaid i mi aros nes y gallaf ddod o hyd i amser yn ddiweddarach a gobeithio na fydd unrhyw un yn torri ar ein traws'.

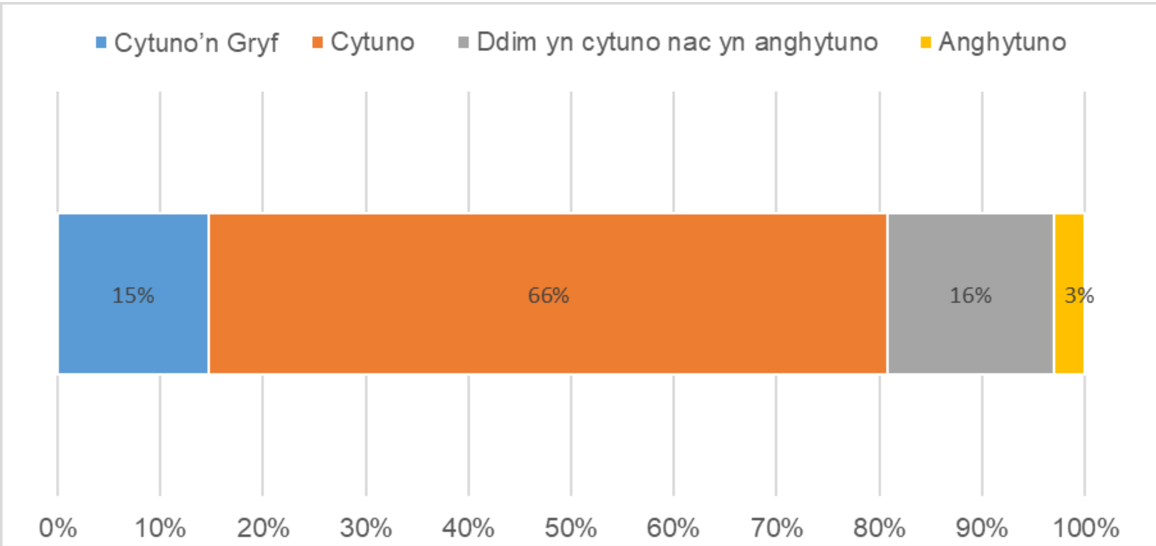
Yn yr un modd, disgrifiodd athro ysgol uwchradd, ar ôl cael yr hyfforddiant o'r rhaglen beilot, ei bod yn gwybod sut y dylai ymateb pan ddaw disgybl ati: 'Ond mae 30 arall y tu allan i'r drws yn aros i ddod i mewn' a dywedodd arweinydd ysgol arall: 'Mae gennym ddigon o bobl ag arbenigedd, ond dim amser – mae hyn yn allweddol'. Esboniwyd eu bod wedi cael hyfforddiant: 'Ond y cwestiwn mawr yw os oes gennych amser i roi'r hyn rydych chi'n ei ddysgu ar waith'.

[29] Roedd staff bugeiliol a SenCo/CADY yn fwy hyderus na grwpiau staff eraill wrth siarad â rhiant neu ofalwr am iechyd meddwl eu plentyn (roedd 69 a 72 y cant yn cytuno neu'n cytuno'n gryf yn y drefn honno) o gymharu â 45 y cant o grwpiau staff eraill a oedd yn cytuno neu'n cytuno'n gryf.

Y sefyllfa llinell derfyn

5.6 Fel mae Graff 5.1. yn dangos, erbyn dechrau 2021, mae ymatebion i'r arolwg llinell derfyn yn awgrymu bod hyder staff sy'n nodi pryderon neu anawsterau iechyd meddwl yn gymharol uchel, gyda thua 80 y cant yn cytuno neu'n cytuno'n gryf eu bod yn hyderus y gallent nodi y gallai fod gan ddisgybl anghenion iechyd meddwl nad ydynt yn cael eu diwallu.[30]

Graff 5.1. Ymatebion i'r datganiad: Rwy'n hyderus y gallaf nodi y gallai fod gan ddisgybl anghenion iechyd meddwl nad ydynt wedi cael eu diwallu.



Ffynhonnell: People and Work, arolwg llinell derfyn Mewngymorth CAMHS 2021 (n=203)

5.7 Cefnogwyd hyn gan ymatebion arweinwyr ysgolion a atebodd ar ran yr ysgol (n=15) a oedd i gyd yn cytuno neu'n cytuno'n gryf eu bod yn hyderus y gallai staff yn eu hysgol nodi y gallai disgybl fod ag anghenion iechyd meddwl nad ydynt yn cael eu diwallu.

5.8 Mae'r canfyddiad hwn o'r arolwg yn cael ei gefnogi'n gyffredinol gan yr ymchwil ansoddol. Mae hyn hefyd yn awgrymu bod y ffordd mae ysgolion bellach yn meddwl am ymddygiad fel mynegiant o anawsterau iechyd meddwl yn awgrymu ymwybyddiaeth a dealltwriaeth cynyddol, a allai olygu bod mwy o broblemau'n cael eu nodi erbyn hyn.

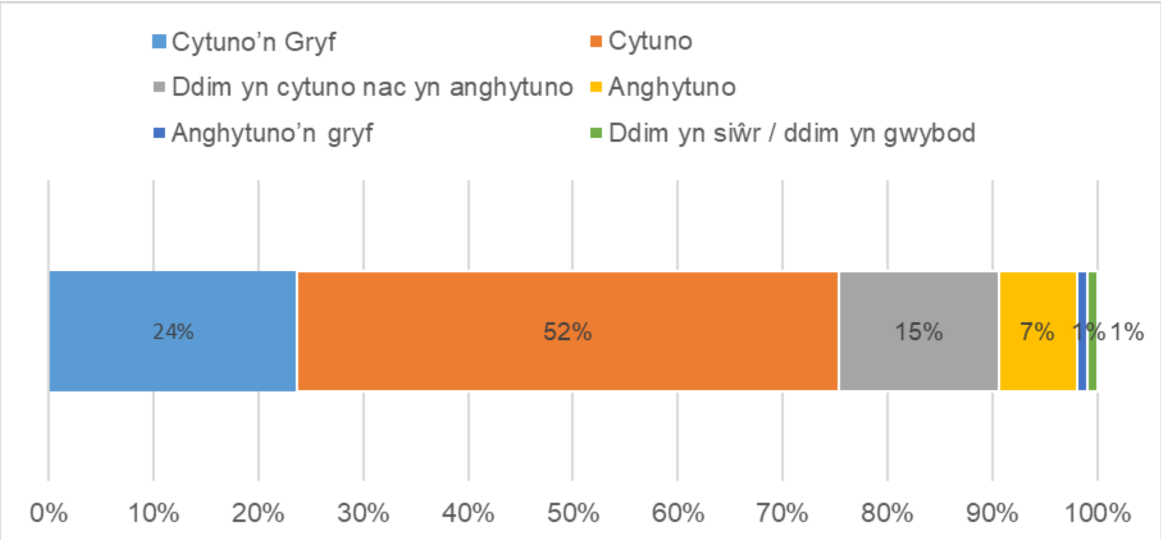
[30]Fel yr amlinellir yn adran 2, ni ddylid cymharu ymatebion i'r arolwg sylfaenol a'r arolwg llinell derfyn yn uniongyrchol.

Hyder staff wrth reoli anawsterau iechyd meddwl lefel is

5.9 Fel mae Graffiau 5.2-5.3 yn ddangos, mae hyder staff wrth fynd i'r afael ag anawsterau iechyd meddwl disgyblion ychydig yn is na'u hyder wrth nodi bod problem. Fel yr amlinellir uchod, mae hyn yn debyg i'r patrwm a welwyd yn yr arolwg llinell sylfaen; er enghraifft:

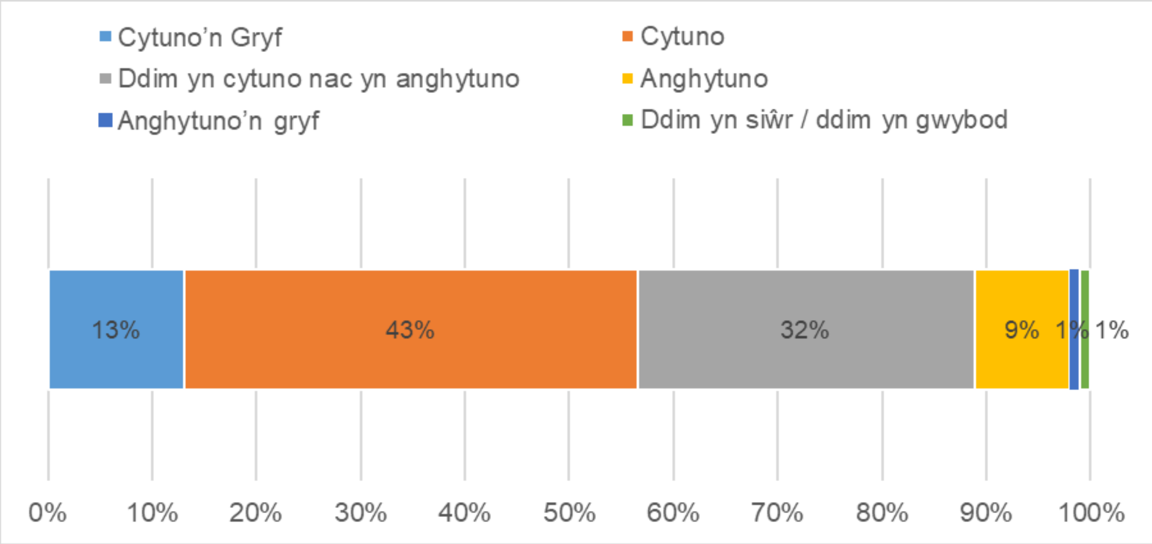
- fel mae Graff 5.2. yn dangos, roedd tua thri chwarter y staff yn yr arolwg llinell derfyn yn hyderus yn trafod anghenion iechyd meddwl a lles gyda disgyblion unigol. Cefnogwyd hyn gan ymatebion arweinwyr ysgolion a atebodd ar ran yr ysgol (n=15), gyda 13 yn cytuno neu'n cytuno'n gryf eu bod yn hyderus y gallai staff yn eu hysgol drafod anghenion iechyd meddwl a lles gyda disgyblion unigol. Nid oedd llawer o wahaniaeth yn yr ymatebion rhwng y staff hynny a oedd wedi derbyn hyfforddiant a'r rhai nad oeddent wedi cael hyfforddiant.
- Fel mae Graff 5.3. yn dangos, roedd ychydig dros hanner y staff yn yr arolwg llinell derfyn yn hyderus wrth ddiwallu anghenion disgyblion ag anawsterau iechyd meddwl. Roedd staff a oedd wedi derbyn hyfforddiant (n=71) yn fwy cadarnhaol, gyda bron i 80 y cant yn cytuno neu'n cytuno'n gryf. Roedd arweinwyr ysgolion a atebodd ar ran yr ysgol (n=15), hefyd yn fwy cadarnhaol, gyda 10 yn cytuno neu'n cytuno'n gryf eu bod yn hyderus y gallai staff yn eu hysgol ddiwallu anghenion disgyblion ag anawsterau iechyd meddwl.

Graff 5.2. Ymatebion i'r datganiad: Rwy'n teimlo'n hyderus i drafod anghenion iechyd meddwl a lles gyda disgyblion unigol.



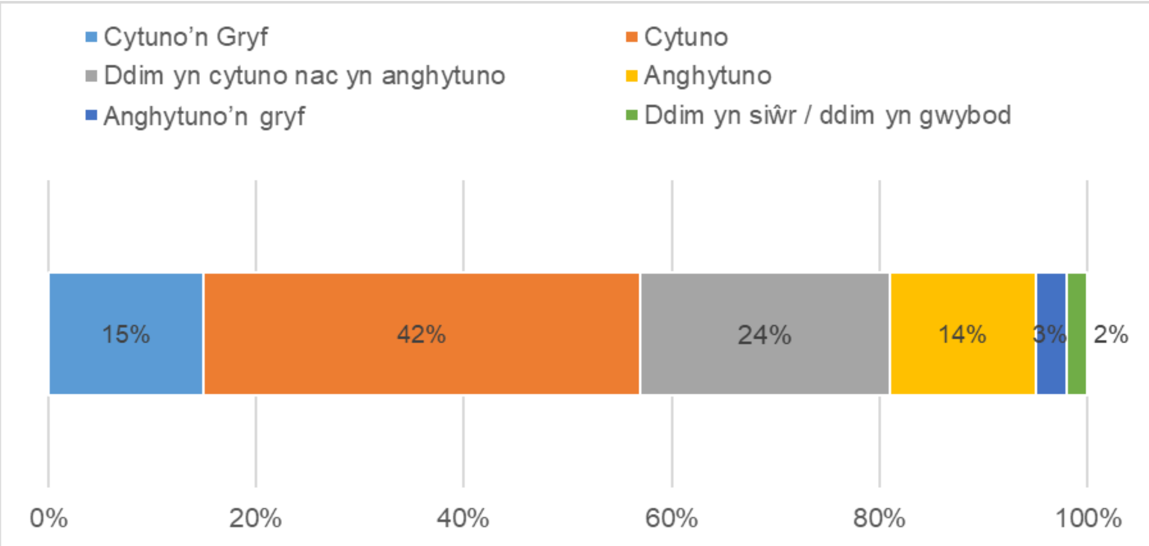
Ffynhonnell: People and Work, arolwg llinell derfyn Mewngymorth CAMHS 2021 (n=203)

Graff 5.3. Ymatebion i'r datganiad: Rwy'n teimlo'n hyderus yn diwallu anghenion disgyblion ag anawsterau iechyd meddwl.



Ffynhonnell: People and Work, arolwg llinell derfyn Mewngymorth CAMHS 2021 (n=203)

Graff 5.4. Ymatebion i'r datganiad: Rwy'n teimlo'n hyderus i siarad â rhiant neu ofalwr am iechyd meddwl eu plentyn.

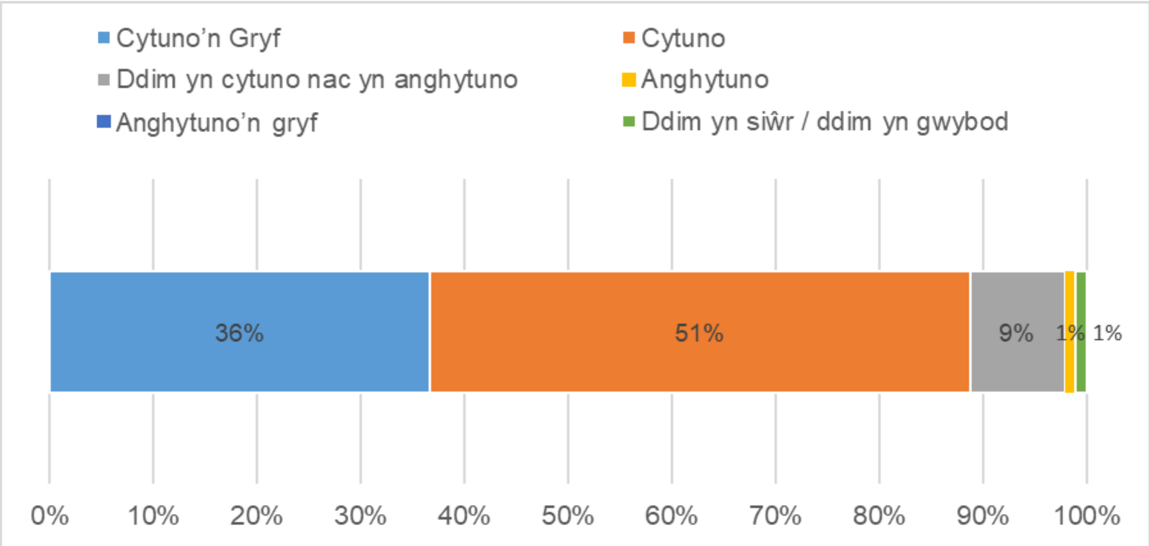


Ffynhonnell: People and Work, arolwg llinell derfyn Mewngymorth CAMHS 2021 (n=202)

5.10 Fel yn yr arolwg sylfaenol, roedd y staff yn hyderus eu bod yn gwybod terfynau eu gwybodaeth eu hunain a phryd roeddwn nhw angen cyngor a chymorth. Roedd bron i 90 y cant o'r staff a arolygwyd yn yr arolwg llinell derfyn (n=201) naill ai'n cytuno'n gryf neu'n cytuno, pan ofynnwyd: 'Rwy'n hyderus yn nodi pryd mae angen cyngor neu gymorth arnaf i ddeall neu fynd i'r afael yn well ag anhawster iechyd meddwl disgybl'. Roedd pob un ond un o'r staff a arolygwyd yn yr arolwg llinell derfyn a oedd wedi derbyn hyfforddiant (n=71) yn cytuno neu'n cytuno'n gryf, ac fe wnaeth pob arweinydd ysgol a atebodd ar ran yr ysgol (n=15), gytuno'n gryf neu gytuno eu bod yn hyderus y gallai staff nodi pryd yr oedden nhw angen cyngor neu gymorth i ddeall neu fynd i'r afael yn well ag anhawster iechyd meddwl disgybl.

5.11 Fel mae Graff 5.5. yn ddangos, at ei gilydd, mae bron i 90 y cant o staff yr ysgol yn hyderus yng ngallu eu hysgol i ddiwallu anghenion ac roedd pob arweinydd ysgol a atebodd ar ran yr ysgol (n=15), yn cytuno'n gryf neu'n cytuno eu bod yn hyderus yng ngallu eu hysgol i ddiwallu anghenion. Er na ellir ei gymharu'n uniongyrchol, mae'n ddiddorol nodi bod hyn yn uwch na'r arolwg llinell sylfaen. At hynny, nid oedd llawer o wahaniaeth mewn ymateb gan staff mewn ysgolion cynradd ac uwchradd, er gwaethaf tystiolaeth o arolygiadau Estyn bod ysgolion cynradd yn tueddu i fod â darpariaeth gryfach ar gyfer iechyd a lles disgyblion o gymharu ag ysgol uwchradd (Estyn, 2019)[31].

Graff 5.5. Ymatebion i'r datganiad: Mae fy ysgol yn effeithiol o ran hybu iechyd meddwl a lles disgyblion.



Ffynhonnell: People and Work, arolwg llinell derfyn Mewngymorth CAMHS 2021 (n=202)

5.12 Er gwaethaf yr hyder hwn, mae tystiolaeth o ddadansoddiad o Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr SHRN bod canfyddiadau disgyblion o lefelau cymorth ysgol i fyfyrwyr sy'n teimlo'n anhapus, yn bryderus neu'n methu ymdopi wedi gostwng yn ystod y ddwy flynedd ddiwethaf. Rhwng 2017 a 2019, mae modelau ystadegol blwyddyn 8 a blwyddyn 11 (a ddatblygwyd gan DECIPHer) yn awgrymu gostyngiad yn lefel ganfyddedig y cymorth ysgol i fyfyrwyr sy'n teimlo'n anhapus, yn bryderus neu'n methu ymdopi. Er bod y gostyngiad yn lefelau canfyddedig y cymorth yn llai mewn ysgolion peilot o gymharu ag ysgolion nad ydynt yn rhai peilot, yn enwedig ar gyfer disgyblion blwyddyn 8, mae'r model yn awgrymu nad oedd unrhyw wahaniaeth

[31] Wrth gymharu'r ymatebion i'r arolwg a barn Estyn, mae'n bwysig nodi bod safon neu fesur Estyn ('sawl agwedd gref') yn wannach na'r safon neu'r mesur a ddefnyddir yn yr arolwg ('mae fy ysgol yn effeithiol'). Roedd gwahaniaethau hefyd rhwng ffocws yr arolwg ac Estyn, gydag Estyn yn canolbwyntio'n fwy cyffredinol ar iechyd a lles, sy'n golygu nad yw'r ddwy set o ddata yn uniongyrchol gymaradwy.

ystadegol arwyddocaol yn y newid yng nghyfran y disgyblion mewn ysgolion peilot ac ysgolion nad ydynt yn rhai peilot a nododd hyn (DECIPHer, 2021). Mae rhagor o fanylion am hyn yn yr atodiad.

Hyfforddiant peilot

5.13 Fel yr amlinellir yn adran 4, er mwyn meithrin sgiliau a hyder staff, mae pob un o'r tair ardal beilot wedi cael cynnig hyfforddiant. Mae'r cynnig hyfforddiant yn amrywiol ac yn wahanol ym mhob ardal beilot. Mae'n amrywio o sesiynau e-ddysgu a sesiynau hyfforddi awr, drwy'r cwrs YMHFA dau ddiwrnod i'r rhaglen Diploma Ysgolion sy'n Deall Trawma ac Iechyd Meddwl 10 diwrnod. Felly, mae'r costau a'r ymrwymiad amser yn amrywio'n sylweddol.[32] Mae'r hyfforddiant hefyd yn cwmpasu ystod eang o feysydd, gan gynnwys cyflyrau iechyd meddwl, fel gorbryder ac iselder; cyflyrau niwroddatblygiadol, megis ADHD; achosion anawsterau iechyd meddwl, megis trawma ac anawsterau gydag ymlyniad; ymddygiadau fel hunanladdiad a hunan-niweidio, a thechnegau a strategaethau megis cyfweld ysgogol. Yn ogystal, fel y mae'r adran hon yn amlinellu, mewn dwy ardal (De a Gorllewin Cymru) datblygwyd model 'hyfforddiant ac ymgynghori' sy'n integreiddio hyfforddiant gyda chymorth dilynol (drwy ymgynghoriadau).

Ymatebion staff i'r hyfforddiant ar iechyd meddwl a lles disgyblion

5.14 Mae'r hyfforddiant wedi'i dderbyn yn dda, ac yn aml yn dda iawn. Mae tystiolaeth o hyn i'w weld mewn ymatebion i'r arolwg, ymchwil ansoddol gydag ysgolion a gwasanaethau ac adborth ar hyfforddiant a gasglwyd gan y rhaglen beilot[33]. Fel mae tabl 5.1. yn dangos mae dros 90 y cant yn cytuno'n gryf neu'n cytuno bod yr hyfforddiant (a ddarperir gan y peilot): 'Wedi cynyddu fy ngwybodaeth a'm dealltwriaeth o broblemau iechyd meddwl disgyblion a sut i ddelio â nhw'.

[32]Mae rhywfaint o'r hyfforddiant yn rhad iawn i'w ddarparu, megis cwrs hunangyfeiriedig ar-lein. I'r gwrthwyneb, mae'r Diploma Ysgolion sy'n Deall Trawma ac Iechyd Meddwl 10 diwrnod + chostau adfer yn costio tua £2,000 fesul cyfranogwr.

[33] Er enghraifft, roedd yn drawiadol faint o 10au a gofnodwyd pan ofynnwyd i gyfranogwyr: 'Pa mor ddefnyddiol oedd yr hyfforddiant heddiw ar raddfa o 1=10?' - lle mae 1 yn golygu 'di-fudd iawn' a 10 yn golygu 'hynod o fuddiol'.

Tabl 5.1. Ymatebion staff i'r datganiad: Mae'r hyfforddiant (a ddarperir gan y peilot) wedi cynyddu fy ngwybodaeth a'm dealltwriaeth o broblemau iechyd meddwl disgyblion a sut i ddelio â nhw.

	Nifer
Cytuno'n gryf	22
Cytuno	28
Ddim yn cytuno nac yn anghytuno	2
Anghytuno	1
Anghytuno’n gryf	0
Ddim yn siŵr / ddim yn gwybod	2
Cyfanswm	**55**

Ffynhonnell: Arolwg llinell derfyn People and Work 2020

5.15 Mae'r ymateb cadarnhaol hwn yn adlewyrchu'r cyfuniad o gynnwys cryf, perthnasol sy'n aml yn ysgogi'r meddwl a darpariaeth ymgysylltiol a phroffesiynol gan arbenigwyr iechyd meddwl; er enghraifft, fel y dywedodd arweinydd llesiant ysgol gynradd:

> ‘Newidiodd yr YMHFA fy agwedd at iechyd meddwl a lles. Roedd ansawdd yr hyfforddiant yn ardderchog ac mae'r llawlyfr bellach wedi dod yn Feibl. Rhoddodd drosolwg i mi o effaith iechyd meddwl ar blant a phobl ifanc a dealltwriaeth o faterion iechyd meddwl, roedd yn amhrisiadwy. Roedd yn canolbwyntio ar blant hŷn, ond rydym wedi gallu ei addasu i'n grwpiau oedran. Mae wedi rhoi cipolwg i mi ar wahanol gyflyrau, mwy o sylfaen wybodaeth. Rwy'n fwy ymwybodol o arwyddion a symptomau ac mae wedi rhoi hyder i mi yn fy rôl. Rydym yn ffodus yma gan fod gennym fynediad da at CAMHS, cyn hyn roeddwn yn barod iawn i'w ffonio, nawr rwy'n fwy digynnwrf ac yn gallu siarad â nhw gydag argyhoeddiad am ddisgyblion. Bydd CAMHS yn aml yn rhoi strategaethau gwahanol i ni roi cynnig arnynt ac rwy'n fwy hyderus nawr gan fod fy nealltwriaeth yn fwy manwl’.

5.16 I rai staff, mae'r hyfforddiant wedi bod yn ‘agoriad llygad’ go iawn neu wedi ‘ysgogi'r meddwl’ (fel y dywedodd cyfranogwyr mewn adborth ysgrifenedig ar yr hyfforddiant) hyd yn oed os ydynt wedi cael hyfforddiant tebyg mewn meysydd fel ACE yn y gorffennol. Fel y dywedodd aelod o dîm cymorth bugeiliol mewn ysgol uwchradd:

> ‘Roedd yr hyfforddiant ACE yn caniatáu i staff feddwl y tu allan i'r bocs addysgu, gan eu gwneud yn fwy ymwybodol o bethau eraill yn y cefndir. Mae wedi newid yr agwedd “wel, mae angen iddyn nhw ddod drosto” hwnnw. Mae’n cael ei bwysleisio nad ydym yn gwybod beth yw eu stori, beth yw darnau coll y jig-so.

Mae'n her i staff nad oes ganddynt lawer o amser y tu allan i addysgu, marcio, paratoi, ond mae wedi rhoi gwell dealltwriaeth iddynt’.

5.17 I'r gwrthwyneb, roedd lleiafrif o’r staff a gyfrannodd at yr ymchwil ansoddol, neu a roddodd adborth ysgrifenedig, yn fwy difater am yr hyfforddiant; er enghraifft, nododd rhai fod yr hyfforddiant yn cadarnhau'r hyn yr oeddent eisoes yn ei wybod, gan ei ddisgrifio fel hyfforddiant 'atgoffa' neu 'gloywi' (neu debyg, mewn sylwadau ysgrifenedig) yn hytrach na'u galluogi i ddysgu pethau newydd. Serch hynny, fel y dywedodd un arweinydd ysgol gynradd: ‘Roedd yn galonogol gwybod mai dyna beth oeddwn i wedi bod yn ei wneud ers blynyddoedd, ond doeddwn i ddim yn ei alw'n hynny. Roedd cael cadarnhad bod fy mhroses i'n iawn, yn wych’. Felly, er bod yr effaith ar sgiliau weithiau'n fach, gallai'r effaith ar hyder fod yn sylweddol o hyd.

5.18 Mae'r ddarpariaeth gan glinigwyr profiadol yn un o gryfderau allweddol y rhaglen beilot. Nododd staff ysgolion a gyfwelwyd fel rhan o'r ymchwil ansoddol yn gyson fod ymarferwyr Mewngymorth CAMHS yn deall y materion, ac y gallent ddod ag enghreifftiau byd go iawn, meithrin ymddiriedaeth a hyder i’r hyfforddiant. Cefnogwyd hyn gan adborth ysgrifenedig ar yr hyfforddiant peilot ac mae hefyd wedi'i nodi mewn astudiaethau eraill (Weare, 2015). Fodd bynnag, sylwodd cyfweleion o wasanaethau arbenigol hefyd y gallai darparu gan staff iechyd yn hytrach na staff addysg fod wedi golygu ei bod wedi cymryd amser i ymarferwyr Mewngymorth CAMHS ddeall ysgolion a'u diwylliannau, eu systemau a'u deinameg, ac i feithrin cydberthnasau. Fel yr amlinellir yn adran 4, gallai hyn fod wedi arafu a gwanhau'r ddarpariaeth yn y camau cynnar (e.e. lle defnyddiwyd iaith iechyd yn hytrach nag addysg i ddechrau). Yn yr un ffordd, fel yr amlinellir yn adran 6, mae'r buddsoddiad amser gan staff iechyd i ddod i adnabod a deall ysgolion wedi helpu i adeiladu pontydd rhwng iechyd ac addysg.

Cydlynu ac ategu

5.19 Gall amrywiaeth o wasanaethau eraill, gan gynnwys Gwasanaethau Cymorth Iechyd Meddwl Sylfaenol (PMHSS), EP, gwasanaethau cymdeithasol a sefydliadau'r sector gwirfoddol, fel Gweithredu dros Blant, ddarparu hyfforddiant tebyg i'r rhaglen beilot. Ym Mhowys, mae PMHSS wedi darparu hyfforddiant YMHFA ac, fel y dywedodd arweinydd ysgol gynradd:

‘Mae GwE [Consortia Addysgol Rhanbarthol Gogledd Cymru] yn darparu llawer o hyfforddiant/adnoddau ar iechyd meddwl. Rwyf wedi gwneud rhywfaint o'u

hyfforddiant ar iechyd meddwl fel arweinydd a threuliwyd amser yn mynd i’r afael â’r hyn mae lles yn ei olygu, roedd ganddynt olwyn llesiant ac yn edrych ar ffyrdd o fesur. ...Mae’r LAC [(Plant Mewn Gofal)] yn darparu hyfforddiant ar ACE, dull sy'n deall trawma, ymyriadau fel Dwyn i’r Golwg. Mae'r holl staff wedi gwneud yr ACE. Mae 2 o'n Cynorthwywyr Addysgu wedi gwneud llawer o hyfforddiant yn ystod COVID ar amrywiaeth o faterion ac ymyriadau, ni fyddem wedi gallu eu rhyddhau ar y lefel hon, oni bai am COVID. Mae'r Tîm Cymorth Ymddygiad yn cynnal sesiwn galw heibio i Gynorthwywyr Addysgu bob bore Iau lle maen nhw’n edrych ar wahanol bynciau fel iechyd meddwl, ACE’.

5.20 Mae hyn yn golygu y byddai'n anodd ynysu effaith hyfforddiant peilot oherwydd bod hyfforddiant yn cael ei ddatblygu a'i ddarparu gan wahanol wasanaethau a sefydliadau. Mae hyn wedi creu pryderon ynghylch dyblygu hyfforddiant a hefyd y diffyg cyfleoedd neu gynllunio ar gyfer dilyniant strwythuredig ar draws gwahanol fathau o hyfforddiant. Ym mhob ardal beilot gwnaed ymdrechion, yn bennaf drwy fapio hyfforddiant a gwaith grwpiau llywio peilot, i sicrhau bod cynnig hyfforddiant y peilot yn gydgysylltiedig â chynnig gwasanaethau eraill. Fodd bynnag, ym mhob un o'r tri maes, cafwyd heriau; er enghraifft:

- yng Ngogledd Cymru, er gwaethaf y gwaith partneriaeth cryf rhwng gwasanaethau EP ac iechyd yn y grŵp llywio, bu'n anodd cydlynu hyfforddiant y cynlluniau peilot â'r hyn oedd yn cael ei gynnig gan Gonsortiwm Addysg Rhanbarthol Gogledd Cymru (GwE);
- Yn Ne Cymru mae'r cydlynu rhwng cynnig hyfforddiant y peilot a'r hyn a ddarperir gan wasanaethau EP wedi gwella, ond mae'n parhau i fod braidd yn *ad hoc*, ac mae wedi bod yn anodd cydlynu â hyfforddiant a ddarperir gan yr ALl ym Mhowys, gan mai dim ond dau o'r 13 clwstwr ysgol yn y sir y mae'r peilot yn eu cwmpasu;
- Yng Ngheredigion mae trafodaeth a diddordeb yn y ffordd mae hyfforddiant i staff ysgol yn ymwneud â hyfforddiant i rieni (e.e. yr hyn a ddarperir gan Wasanaethau Teulu yng Ngheredigion) ond mae pryderon bod hyn yn mynd y tu hwnt i gwmpas y peilot.

5.21 Er mwyn gwella cynllunio a chydlynu, awgrymodd cyfwelai o wasanaeth arbenigol y byddai ‘grŵp llywio’ (neu debyg) ar lefel leol/ranbarthol yn ddefnyddiol wrth gynllunio darpariaeth hyfforddiant. Gallai hyn gynnwys Rhaglen Beilot Mewngymorth

CAMHS; Timau Dulliau Ysgol Gyfan; EP a thimau cynhwysiant; staff ysgolion iach; Arweinwyr MDPh Hwb; hyrwyddwyr iechyd meddwl a'r rhai sy'n darparu hyfforddiant ACE. Er y gallai fod yn fwy priodol gwneud y gwaith cynllunio hwn ar lefel ranbarthol, yn hytrach na lleol (gan y bydd yr RPBs yn gyfrifol am fwrw ymlaen â'r gwaith o sefydlu dull ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl a lles emosiynol), mae'r awgrym hwn yn rhoi syniad defnyddiol o'r ystod o wasanaethau y mae angen eu hystyried.

5.22 Serch hynny, er gwaethaf y pryderon, mae'n werth nodi bod rhanddeiliaid yn adrodd yn gyson ar yr hyfforddiant peilot, gan gynnwys staff ysgolion a gwasanaethau a gyfwelwyd drwy'r ymchwil ansoddol, fel ychwanegu gwerth at ddarpariaeth bresennol, yn hytrach na'i dyblygu; mae hyn yn adlewyrchu:

- ansawdd a pherthnasedd yr hyfforddiant sy'n aml yn adeiladu ar hyfforddiant arall ac yn ei ategu drwy, er enghraifft, atgoffa ond hefyd adeiladu ar hyfforddiant cynharach a'i ymestyn, megis hyfforddiant o amgylch ACE a thrawma, ac sy'n helpu ysgolion i ddeall pam mae disgybl yn cael trafferth a beth i'w wneud (e.e. strategaethau);
- y bylchau mewn rhai mathau o ddarpariaeth hyfforddiant (heb fod yn beilot), er enghraifft yng Ngheredigion, adroddir nad oes unrhyw un arall yn darparu hyfforddiant iechyd meddwl; a
- gall gallu cyfyngedig rhai gwasanaethau i ddarparu hyfforddiant a'r ddibyniaeth ar gyllid sy'n aml yn gyfyngedig o ran amser, sy'n golygu y gall darpariaeth hyfforddiant (nad yw’n hyfforddiant peilot) fod yn ysbeidiol neu ar gael ar adegau penodol o'r flwyddyn yn unig (ac felly'n llai hygyrch ac ymatebol pan fydd ysgolion am ei gael).

Y model ymgynghori hyfforddiant a mwy

5.23 Mae'r model, sy'n integreiddio hyfforddiant ac ymgynghoriadau, yn un o nodweddion nodedig y peilot yng Ngorllewin a Chanolbarth a De Cymru (fel yr amlinellir yn adran 4, cyflwynwyd y model ymgynghori yng Ngogledd Cymru tua diwedd y peilot) ac mae'n helpu i atgyfnerthu'r hyfforddiant. Fel y sylwodd un o ymarferwyr Mewngymorth CAMHS, y broblem gyda hyfforddiant yw: 'Os nad ydych chi wedi eich trwytho ynddo, rydych chi'n ei anghofio’. Mae hyn yn adlewyrchu'r ffyrdd mae deunydd hyfforddi nad yw'n berthnasol ar unwaith yn cael ei anghofio'n gyflym (yr egwyddor ‘ei ddefnyddio neu ei golli’) (Glaveski, 2019).

5.24 Fel mae astudiaeth achos 6 yn ddangos, mae ymgynghori'n helpu i fynd i'r afael â'r broblem ‘defnyddio neu golli’, gan ei bod yn galluogi ymarferwyr Mewngymorth CAMHS i ‘arwain’ staff a'u helpu i nodi a chysylltu'r hyn maen nhw eisoes yn ei wybod o'u hyfforddiant, yn hytrach na ‘dweud’ wrth staff beth i'w wneud, fel y dywedodd un ymarferydd Mewngymorth CAMHS. Mae'n rhoi cyfleoedd i gysylltu hyfforddiant ag achosion neu bryderon penodol mewn ysgolion, a chysylltu a chyfeirio at wasanaethau, ffynonellau gwybodaeth a hyfforddiant eraill. Mae bod ochr yn ochr ag ysgolion fel hyn yn helpu i feithrin gallu (sgiliau) a hyder ac yn rhoi sicrwydd sydd, fel sy’n cael ei amlinellu yn adran 7, yn helpu i leihau pryder staff; er enghraifft, fel y dywedodd un pennaeth ysgol uwchradd:

> ‘Yr hyn sy'n bwysig yw gwybod bod rhywun yno, llwybr, rhywun yno pan fyddwch chi eu hangen... Gall [enw ymarferwyr Mewngymorth CAMHS wedi’i adael allan] fod yn llais rheswm, i ni gall fod yn beth enfawr, ond mae ei phrofiad [yn golygu] y gall] ei roi mewn persbectif. Mae'n ein gwneud yn fwy effeithlon ac yn golygu nad ydym yn dychryn y rhieni a gall ein hannog i ofyn y cwestiwn....yr hyder i ddweud pethau, gan eich bod yn gwybod eich bod yn dweud y pethau cywir a gallwch ddweud hynny, sy'n helpu i gynnal ein perthynas â rhieni'.

5.25 Mae hyder a sgiliau yn bwysig oherwydd, gan fod y canllawiau ar Ymgorffori Dull Ysgol Gyfan o Ymdrin ag Iechyd Meddwl a Lles yn nodi: ‘Mae'n cefnogi symud oddi wrth ddiwylliant ‘atgyfeirio ymlaen’, i un lle mae staff yn teimlo'n ddigon hyderus i allu ‘dal ymlaen’, gan wybod eu bod yn cael eu cefnogi a bod eu gwerth fel y person sy'n adnabod y person ifanc orau yn yr ysgol yn cael ei gydnabod’ (LlC, 2021 t.45).

5.26 Yn yr un modd â darparu hyfforddiant, ystyrir bod cyflwyno'r ymgynghoriadau gan glinigwyr profiadol yn gryfder allweddol; er enghraifft, fel y dywedodd pennaeth ysgol uwchradd: ‘Roedd cael rhywun â'r arbenigedd yn gwneud byd o wahaniaeth’. Mae ansawdd y berthynas rhwng ymarferwyr Mewngymorth CAMHS a staff ysgol, gan gynnwys datblygu ymddiriedaeth staff ysgol a hyder mewn ymarferwyr Mewngymorth CAMHS hefyd yn hollbwysig.

Astudiaeth achos 6. Y Model Ymgynghori Hyfforddi a Mwy

Mae'r astudiaeth achos yn dangos y cysylltiadau rhwng hyfforddiant a chyngor arbenigol, cyswllt ac ymgynghoriaeth. Fel y dywedodd un o ymarferwyr Mewngymorth CAMHS: 'Ar ôl 11 sesiwn fyw (wyneb yn wyneb) o YMHFA, cysylltodd un athro â ni am ymgynghoriad ar anhwylderau bwyta, roedd yn poeni am ddisgybl. Roedden nhw wedi siarad â mam a oedd wedi mynd â disgybl at feddyg teulu ddwywaith ond y dywedwyd wrthynt am beidio â phoeni. Yn yr ymgynghoriad gofynais i'r athro feddwl am y disgybl a'r hyfforddiant YMHFA a daeth yn amlwg bod hyn yn bryder gwirioneddol. Roedd y disgybl wedi colli 4 stôn mewn blwyddyn. Fe wnaethom ffonio'r tîm cyswllt brys a chael apwyntiad y prynhawn hwnnw a derbyniwyd y disgybl ar unwaith fel claf mewnol oherwydd bod [y disgybl] mor sâl. Gallai'r athro weithredu, gan adeiladu ar yr hyfforddiant ac fe'i cefnogwyd gan yr arweinydd bugeiliol. Y pwynt oedd bod yr athro/athrawes yn gweld dirywiad o ddydd i ddydd tra na allai'r meddyg teulu'.

5.27 Mae'r model lle mae ymarferwyr Mewngymorth CAMHS yn arwain ac yn hwyluso staff drwy ymgynghoriadau (fel mae astudiaeth achos 6 yn dangos), yn hytrach na chymryd atgyfeiriad a chynnal asesiad a datblygu cynllun eu hunain, yn meithrin gallu. Mae hefyd yn rhoi cyfle i nodi anghenion hyfforddi ysgolion. Fodd bynnag, i rai staff ysgol, byddai gallu atgyfeirio at weithiwr Mewngymorth CAMHS yn yr ysgol yn aml yn well, o ystyried y pwysau cystadleuol ar eu hamser a'u sylw. At hynny, mae ymarferwyr yn derbyn nad oes gan staff, mewn rhai achosion, y 'lle i feddwl', fel y dywedodd un ymarferydd Mewngymorth CAMHS, i gael eu harwain, ac mae'r ymarferwyr Mewngymorth CAMHS yn mynd yn llai hwylusol ac yn canolbwyntio mwy ar 'atebion'.

5.28 Fel mae Tabl 5.2. yn ddangos, mae tystiolaeth o'r arolwg llinell derfyn yn awgrymu bod tua 80 y cant o'r staff a hyfforddwyd ac a gefnogwyd gan y peilot (n=70), yn gwerthfawrogi'r ymgynghoriad. Roedd yr ymatebion yn fwyaf cadarnhaol yng Nghanolbarth a De Cymru lle'r oedd gan ysgolion fwy o fynediad at gyngor ac ymgynghoriaeth (o ystyried maint llai yr ardal sy'n cael ei chwmpas o'i chymharu â maint tîm Mewngymorth CAMHS). Roedd ymatebion gan staff a oedd wedi cael cymorth, ond heb eu hyfforddi, gan y peilot (n=43) yn llai cadarnhaol (dim ond tua

chwarter oedd yn cytuno neu'n cytuno'n gryf), sy'n gyson â thystiolaeth o werth y model 'hyfforddiant ac ymgynghori'. Fodd bynnag, dim ond hanner arweinwyr ysgolion a atebodd ar ran yr ysgol a gefnogwyd gan y peilot (n=12), oedd yn cytuno neu'n cytuno'n gryf bod y cyngor a/neu'r ymgynghoriad (a gyflwynwyd gan y peilot) wedi cynyddu gwybodaeth a dealltwriaeth staff eu hysgol o broblemau iechyd meddwl disgyblion a sut i ddelio â nhw. Gall hyn fod oherwydd mai dim ond yng Ngogledd Cymru yr oedd cyngor a chymorth yn cael eu treialu, a bod bron hanner yr ymatebion i'r holiadur ysgol gyfan yn dod o ysgolion yng Ngogledd Cymru.

Tabl 5.2. Ymatebion i'r datganiad: Mae'r cyngor a'r ymgynghoriaeth (a ddarperir gan y peilot) wedi cynyddu fy ngwybodaeth a'm dealltwriaeth o broblemau iechyd meddwl disgyblion a sut i ddelio â nhw.

	Nifer
Cytuno'n gryf	26
Cytuno	31
Ddim yn cytuno nac yn anghytuno	9
Anghytuno	0
Anghytuno'n gryf	0
Ddim yn siŵr / ddim yn gwybod	4
	70

Ffynhonnell: People and Work, arolwg llinell derfyn Mewngymorth CAMHS, 2020

5.29 Ystyrir bod effaith ymgynghoriadau ar hyder staff a, thrwy estyniad, lleihau gorbryder staff yn bwysig ac mae'n cael ei drafod ymhellach yn adran 6.

5.30 Nid yw'r model o weithwyr iechyd neu addysg proffesiynol, megis staff PMHSS neu EP sy'n darparu ymgynghoriadau mewn ysgolion, yn un newydd, ac fel mae adran 6 yn amlinellu, ym mhob un o'r ardaloedd peilot mae mathau eraill o ymgynghori yn gweithredu ochr yn ochr ag ymgynghoriadau'r rhaglen beilot. Mae rhai o'r gwasanaethau sy'n cynnig ymgynghoriadau, megis PMHSS neu EP hefyd yn darparu hyfforddiant, ond mae eu gallu i gyflawni ymgynghoriadau a hyfforddiant yn fwy cyfyngedig na'r cynlluniau peilot'.

Model hyfforddi ymatebol, yn hytrach na systematig

5.31 Mae'r ystod o hyfforddiant a gynigir yn cefnogi model haenog sy'n anelu at gwmpasu:

- sgiliau a gwybodaeth gyffredinol: yr hyn mae angen i'r holl staff ei wybod;
- sgiliau a gwybodaeth uwch: yr hyn mae angen i rai staff ei wybod; a

- sgiliau a gwybodaeth arbenigol: yr hyn mae angen i staff arbenigol ei wybod.

5.32 [34]Mae'r model hwn yn helpu i ddarparu arbenigedd mewn ysgolion, gan gynyddu eu gallu i ddelio ag anawsterau iechyd meddwl disgyblion heb droi at gymorth allanol a, thrwy gynyddu capasiti ar draws grwpiau staff ysgolion, gall helpu i rannu'r 'baich' o ddelio ag achosion sy'n aml yn gymhleth ar draws staff mewn ysgolion; er enghraifft, fel y dywedodd un cyfwelai o wasanaeth addysg:

> 'Mae angen i'r peilot gyrraedd yr ysgol gyfan. O'r person lolipop a'r gofalwr i'r uwch dîm rheoli a phawb yn y canol. Nid yw diogelu'n dibynnu ar rôl na statws uwch; mae'n dibynnu ar y berthynas sydd gennych chi â pherson ifanc neu blentyn a gallai hynny fod yn unrhyw un o fewn yr ysgol. Mae'n dibynnu ar y cysylltiad â'r plentyn, y berthynas sydd gennych chi. Efallai mai gofalwr gwrywaidd mewn ysgol gynradd yw'r unig fodel rôl gwrywaidd cadarnhaol ym mywyd bachgen bach ac efallai mai ef yw'r person y gall siarad ag ef. Mae angen ymwybyddiaeth sylfaenol ar bawb o iechyd meddwl plant ac ieuenctid; efallai y bydd angen y cyrsiau dilynol Cymorth Cyntaf a CAMHS ar eraill, ond mae angen rhywbeth ar bawb'.

5.33 Fodd bynnag, nid yw dadansoddiad o'r hyn mae angen i staff ym mhob haen ei wybod wedi'i gynnal gan y cynlluniau peilot a gellid dadlau y byddai y tu hwnt i gwmpas y rhaglen beilot.[35] Gwelwyd hefyd ei bod yn haws diffinio'r sgiliau mwy datblygedig ac arbenigol nag ydyw i ddiffinio sgiliau cyffredinol, a all fod yn fwy di-ffurf a chael eu herio.

5.34 At hynny, mae amrywiaeth o wahanol fodelau o ddysgu proffesiynol, gan gynnwys newidiadau i Addysg Gychwynnol Athrawon (Estyn, 2019), hyfforddi, mentora, astudio hunangyfeiriedig a chymryd rhan mewn cymunedau dysgu proffesiynol (Hill, 2013) ochr yn ochr â'r modelau hyfforddiant ac ymgynghori a ddatblygwyd gan y peilot, yn debygol o fod eu hangen i ddiwallu anghenion dysgu proffesiynol staff ar bob lefel.

[34] Er y bydd achosion cymhleth a difrifol yn cael eu hatgyfeirio at wasanaethau arbenigol bydd y rhan fwyaf o'r disgyblion hynny'n dal i fynychu'r ysgol tra'n cael triniaeth, neu'n dychwelyd i'r ysgol ar ôl triniaeth, ac felly mae angen i staff wybod sut i gefnogi hyd yn oed y disgyblion hyn.

[35] Mae enghreifftiau o waith yn y maes hwn yn cynnwys Matrics Plant (2021), gwaith sy'n canolbwyntio ar Lefelau Dealltwriaeth Seicolegol sy'n ofynnol gan y gweithlu.

Model hyfforddi ymatebol sy'n cael ei arwain gan y galw

5.35 Mae'r cynnig hyfforddiant yn ymatebol ac yn cael ei arwain gan y galw, yn aml yn cael ei ddarparu neu ei gyrchu pan fo'i angen (e.e. ysgolion yn cael problemau gyda disgyblion sy'n hunan-niweidio) gan gynyddu ei berthnasedd. Fodd bynnag, gellid dadlau am ei fod yn ymatebol ac yn ddewisol (yn enwedig yng Ngheredigion a Chanolbarth a De Cymru) gyda staff yn gallu dewis o ddewislen eang o opsiynau hyfforddi, nad yw o reidrwydd yn systematig, a gall fod braidd yn dameidiog. Dywedodd rhai ysgolion eu bod wedi cymryd ymateb mwy strategol drwy nodi hyfforddiant y mae'n rhaid i'r holl staff ei wneud a chaniatáu iddynt optio i mewn i sesiynau eraill, ond mae eraill yn gadael y cyfan i fyny i aelodau unigol o staff. Mae hyn wedi golygu bod y nifer sy'n manteisio ar rai elfennau o'r ddewislen hyfforddi, megis cyfweld ysgogol yng Nghanolbarth a De Cymru, wedi bod yn isel.

5.36 Yn hollbwysig, mae effeithiolrwydd y rhaglen beilot o ran paru staff â mathau priodol o hyfforddiant (e.e. o ran cynnwys a lefel) yn dibynnu ar ysgolion; yn benodol, mae'n dibynnu ar y canlynol mewn ysgolion:

- ymgysylltu â'r peilot;
- dealltwriaeth o'u hanghenion hyfforddi staff (ac fel cyfweleion o'r peilot a'r gwasanaethau a arsylwyd, ysgolion: 'Ddim yn gwybod beth nad ydyn nhw'n ei wybod'); a
- dewis a chyfateb staff i'r cyrsiau hyfforddi priodol a'u galluogi i gymryd rhan yn yr hyfforddiant (e.e. drwy ddarparu gwasanaeth cyflenwi).

5.37 Adroddodd ysgolion (mewn cyfweliadau) a gan ymarferwyr Mewngymorth CAMHS y gall rhyddhau staff fod yn anodd. Fel y dywedodd un gwasanaeth addysg: ‘I fod yn onest, mae'r cynnig dysgu proffesiynol yn dda, mae bron gormod o ddewis ac mae'n gydbwysedd o uwchsgilio staff a parhau â'r addysgu, ar hyn o bryd dydych chi ddim eisiau athrawon cyflenwi yn eich ysgol’.

5.38 Mae diwrnodau HMS yn aml yn llawn ac mae'r hyfforddiant peilot wedi gorfod ‘cystadlu’ â hyfforddiant ar feysydd fel trawsnewid ADY a diwygiadau i'r cwricwlwm. Fel y dywedodd arweinydd ysgol uwchradd: ‘Rydyn ni’n cael ddiwrnodau hyfforddi staff yn fewnol ac mae'n rhaid i chi frwydro dros gynnwys eich pwnc. Mae llawer o flaenoriaethau sy'n cystadlu â'i gilydd’.

Pwysigrwydd arweinyddiaeth a diwylliant ysgolion

5.39 Gwelir bod cefnogaeth ac ymrwymiad gan arweinwyr ysgolion yn hanfodol wrth flaenoriaethu hyfforddiant (felly, er enghraifft, gellir rhyddhau staff a hefyd eu hannog i fynd) ac wrth alluogi'r cymhwyso;r hyn sy'n cael ei ddysgu mewn hyfforddiant neu ei ymarfer mewn ysgolion. Heb yr olaf, mae perygl bod y peilot yn creu newid o fewn ysgolion gyda'r un bobl yn mynd ar hyfforddiant.[36] Gall y cyfle iddynt ysgogi newid fod yn gyfyngedig os nad oes ganddynt bwerau i wneud penderfyniadau ac yn aml nid nhw yw'r bobl sydd angen eu hargyhoeddi. Fel y dywedodd un o ymarferwyr Mewngymorth CAMHS: 'Y patrwm arferol i ysgolion yw anfon aelod o staff ar hyfforddiant ac yna mae'r person hwnnw'n bwydo'n ôl ond nid yw'n gweithio – ac mae'r adborth yn aml yn anghywir. Gallwn ddilyn yr hyfforddiant a chynnig cyfranogiad ysgol gyfan'.

5.40 Dywedodd ymarferwyr Mewngymorth CAMHS fod tystiolaeth yn awgrymu bod yr hyfforddiant mwyaf effeithiol yn cynnwys naill ai'r ysgol gyfan, neu o leiaf ddau berson o bob ysgol, un ohonynt mewn rôl arwain uwch. Mae'r ymchwil ar ymgorffori dulliau ysgol gyfan yn amlygu pwysigrwydd dysgu sefydliadol, yn hytrach nag unigolion, i ysgogi newid (Weare, 2015). Lle'r oedd ysgolion yn agored i hyn, roedd y rhaglen beilot yn darparu hyfforddiant ysgol gyfan, ac fel y dywedodd arweinydd bugeiliol ysgol uwchradd, mae'r peilot: 'Wedi bod yn allweddol wrth newid cyfeiriad yr ysgol ac rydym yn ddiolchgar iawn amdano'.

5.41 Fodd bynnag, mae'r llenyddiaeth sy'n ymwneud â newid diwylliannol mewn ysgolion yn awgrymu mai dim ond un o nifer o gyflyrau sy'n angenrheidiol i alluogi a sbarduno newid yw hyfforddiant, er ei fod yn bwysig; (EEF, 2021; Weare, 2015) ac mae'r dystiolaeth gan y peilot yn pwysleisio pwysigrwydd cymorth arweinyddiaeth, er mwyn newid heddluoedd a diwylliant ysgol.

5.42 Mae datblygu dull ysgol gyfan 'dilys' o ymdrin ag iechyd meddwl a lles emosiynol yn heriol, yn enwedig mewn ysgolion uwchradd sy'n fwy ac yn fwy cymhleth nag ysgolion cynradd. Yn aml, bydd angen i ddulliau ysgol gyfan: 'Gael eu datblygu'n raddol, gyda chyfanswm ymrwymiad yr uwch dîm arwain, gan ddechrau'n fach gyda disgwyliadau realistig a bwrw ymlaen yn strategol' (Weare, 2015), ac mae'r

---

[36] HSC Wrecsam a Dinbych: 'Rydych chi'n tueddu i weld o hyd mai'r un bobl sy'n tueddu i fynd ar y cyrsiau hyn, felly maen nhw'n adeiladu llawer o sgiliau, profiad a gwybodaeth am les ac yn tueddu i fod â diddordeb yn y pwnc hefyd'.

Fframwaith ar sefydlu dull ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl a lles (LIC, 2021) yn awgrymu dull cylchol sy'n seiliedig ar broses, yn seiliedig ar dri cham: cwmpasu, cynllunio gweithredu a gweithredu, a gwerthuso. Mae ymchwil yn nodi:

- mae angen fframwaith trosfwaol ac (os oes angen) newidiadau yn niwylliant, hinsawdd ac ethos yr ysgol gyfan; a
- bod angen gweithredu gwahanol elfennau dull ysgol gyfan, megis canolbwyntio ar berthynas llawn ymddiriedaeth rhwng myfyrwyr a staff, a rhwng staff, gwasanaethau ac ymyriadau penodol 'gydag eglurder a ffyddlondeb' a'u hategu gan arweinyddiaeth effeithiol, dysgu proffesiynol a monitro a gwerthuso effeithiol (Weare, 2015).

5.43 Er bod arweinyddiaeth gan yr Uwch Dîm Arwain (SLT) yn cael ei hystyried yn bwysig, pwysleisiodd ymarferwyr Mewngymorth CAMHS a chyfweleion o wasanaethau addysg y gallai nifer o wahanol bobl mewn ysgol arfer arweinyddiaeth a helpu i ysgogi newid. Fel y disgrifiodd un: 'Mae arweinyddiaeth yn allweddol. Unigolion mewn swyddi arwyddocaol sydd ag ymrwymiad personol i'r mater. Pobl sy'n angerddol am y thema sydd eisiau gwneud y gorau dros eu disgyblion. Weithiau, gallai fod yn eu teitl swydd fel arweinydd llesiant; gallai fod yn ddiddordeb personol iddyn nhw ac maen nhw'n hapus iawn i redeg gydag ef a gwthio i weithredu o'i fewn.'

5.44 Cefnogwyd hyn gan ymarferwyr Mewngymorth CAMHS a siaradodd am y posibilrwydd o ddulliau 'o'r brig i lawr' a hefyd ymagweddau 'o'r gwaelod i fyny' tuag at ysgogi newid diwylliannol. Roedd yr olaf yn cynnwys unigolion yn hyrwyddo newid, pe gallent godi'r syniadau gyda'r SLT; er enghraifft, fel y dywedodd arweinydd lles ysgol gynradd: 'Rwyf wedi siarad â'r SLT am yr hyfforddiant [peilot] ac mae gennym gynlluniau i anfon mwy o staff ar yr hyfforddiant hwn. Mae'r archwaeth yn bendant yno.

5.45 Ystyriwyd bod newid diwylliannol (nid yw'n syndod) yn hawsaf lle'r oedd ysgolion yn agored ac yn barod i dderbyn syniadau ac ethos dull ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd a lles emosiynol, ac felly roedd y peilot yn gwthio ar 'ddrws agored'. Felly, ystyriwyd bod effaith hyfforddiant yn aml yn dibynnu ar ddiwylliant ac ethos yr ysgol. Nododd ymarferwyr Mewngymorth CAMHS fod yr hyfforddiant yn gofyn i staff ymgysylltu ac, mewn rhai achosion, newid eu meddylfryd. Gwelwyd bod llawer yn cael ei fynnu gan athrawon a'u bod 'eisiau bod yn athrawon nid yn weithwyr cymdeithasol'. Felly,

fel y dywedodd un ymarferydd Mewngymorth CAMHS: ‘Mae llawer o'r hyfforddiant yn dibynnu ar amseriad yr hyfforddiant, cymhelliant pobl a diwylliant yr ysgol’ a: ‘Mae arweinyddiaeth yn hanfodol hefyd; rhaid cymeradwyo'r cyrsiau; rhaid i bobl gael eu harwain’. Serch hynny, rhoddwyd enghreifftiau lle'r oedd y peilot yn helpu i gatalyddu newid yn ethos ysgol (‘agor drysau’ a oedd yn sownd cyn hyn). Y prif enghreifftiau o hyn oedd newidiadau o bolisïau ymddygiad i bolisïau perthynas mewn ysgolion; er enghraifft, fel y disgrifiodd un arweinydd bugeiliol ysgol uwchradd:

> ‘Yn dod allan o'r hyfforddiant diddordeb arbennig a gawsom oedd Ysgolion Sy'n Deall Trawma ac o hynny fe wnaethon ni feddwl am ein polisi ymddygiad. Mae wedi bod yn sancsiwn a chosb draddodiadol gydag ychydig o bolisi gwobrwyo. Ers hynny, rydym wedi penodi gŵr bonheddig sy'n gyfrifol am arfer adferol. Mae fy CADY ac ef wrthi’n datblygu – wel mae'n waith sy'n mynd rhagddo – maen nhw’n datblygu polisi perthynas i ddisodli'r polisi ymddygiad. Bydd gennym sancsiynau neu ganlyniadau ond byddwn yn ceisio symud at ddull adferol, ac mae hynny wedi dod o'r hyn yr ydym yn ceisio'i wneud. Mae adferol yn ymwneud â'r hyn a wnawn gyda phlant yn hytrach nag i blant. Felly, dywedwch os yw plentyn yn dweud “*fuck off”* wrth athro byddwn ni'n siarad amdano ac efallai bod yr athro wedi chwarae cân a chwaraewyd yn angladd ei nain a bod hynny yn sbardun, felly mae'n symud o fai a chywilydd i sut i unioni pethau ac adeiladu cydberthnasau’.

Asesu effaith hyfforddiant staff

5.46 Fel yr amlinellir yn adran 2, nid oedd mesur cadarn o'r effaith (gwahaniaeth) a wnaed gan y rhaglen beilot i sgiliau a hyder staff yn rhan o ddyluniad y gwerthusiad. Serch hynny, mae'r ymchwil ansoddol, yr adolygiad o adborth hyfforddiant a data arolygu a drafodir uchod yn awgrymu y teimlir bod yr hyfforddiant wedi cynyddu sgiliau a hyder staff, a gall hyn alluogi staff i nodi problemau'n gynharach, siarad â disgyblion a, lle y bo'n briodol, ‘dal ymlaen’ ar ddisgyblion nid eu ‘hatgyfeirio ymlaen’. Mae hyn yn golygu, fel y dywedodd cyfwelai o sCAMHS: ‘Gall disgybl fynd at y person y mae ganddo'r cysylltiad mwyaf ag ef neu y mae’n ymddiried ynddo fwyaf’. Yn yr un modd, fel y dywedodd un o'r cyfweleion o wasanaeth addysg:

> ‘Byddwch yn aml yn clywed [staff yr ysgol yn dweud] "nid ydym wedi ein hyfforddi, nid ymarferwyr iechyd meddwl ydyn ni". Gellid lleddfu'r ofn hwn drwy hyfforddiant. Mae gennym ddiwylliant atgyfeirio. Mae rhestr aros ar gyfer

cwnsela. Weithiau mae pobl ifanc angen amser, cariad, gofal, sgwrs, cael eu clywed, cael clust i wrando arnyn nhw. Gall yr hyfforddiant gynnig tawelwch meddwl a diogelwch i staff. Fodd bynnag, mae angen i hyn barhau. Gall yr hyfforddiant amlygu pryd y dylai fod angen atgyfeirio. Nid oes angen atgyfeirio pob person ifanc ymlaen'.

5.47 Fel yr amlinellwyd uchod, mae'r ymchwil ansoddol hefyd yn awgrymu lle'r oedd uwch dîm arwain yr ysgol yn gefnogol, neu o leiaf yn agored i'r hyfforddiant, gallai gyfrannu at newidiadau ym maes polisi'r ysgol. Fel y dywedodd un arweinydd bugeiliol mewn ysgol uwchradd:

‘Mae'r peilot wedi ein galluogi i ddatblygu dull ysgol gyfan. Erbyn hyn, mae'n cael ei ystyried yn gyfrifoldeb i bawb. Mae'r peilot wedi cael effaith gadarnhaol, mae'n anodd ei fesur, yn anodd ei briodoli o ystyried y rhaglenni a'r hyfforddiant niferus sydd ar gael, ond sydd wedi bod yn rym cadarnhaol mewn datblygiad parhaus, ni allwn ond bod yn well o’i herwydd’.

Hyfforddiant i grwpiau staff eraill

5.48 Gellir agor hyfforddiant, yn enwedig os ar-lein, i staff y tu allan i'r ysgol, megis nyrsys ysgol, cwnselwyr mewn ysgolion, gweithwyr ieuenctid a swyddogion lles addysg. Dangosodd cyfweliadau ansoddol fod hyfforddi gwasanaethau eraill sy'n ymwneud â chefnogi disgyblion ochr yn ochr â'r ysgol a hefyd hyfforddiant ar draws clwstwr ysgol, yn helpu i ddatblygu diwylliant, gwybodaeth ac iaith a rennir sy'n cefnogi gweithio cydgysylltiedig a phontio rhwng ysgolion. Fel y dywedodd cyfwelai o wasanaeth ieuenctid: ‘Mae staff yn gwerthfawrogi eu bod yn cael yr un hyfforddiant ag ysgolion – felly rydym i gyd yn gweithio gan ganu’r un dôn’.

Effaith COVID-19 ar ddarparu a gwerthfawrogi hyfforddiant

5.49 Amharwyd ar y ddarpariaeth a'r nifer sy'n manteisio ar hyfforddiant gan COVID-19, yn enwedig yn ystod y cyfnod clo cyntaf pan oedd ysgolion yn ymgiprys i addasu ac fel yr amlinellir yn adran 4, cafodd rhai staff Mewngymorth CAMHS eu hadleoli a gostyngodd ceisiadau am ymgynghoriadau yn ystod y cyfnod clo, gan nad oedd ysgolion yn gweld disgyblion. Roedd cyfnodau clo hefyd yn cael effaith anwastad ar allu ysgolion i ryddhau staff; er enghraifft, nododd ysgolion ac ymarferwyr Mewngymorth CAMHS fod cau ysgolion, a'r newid i hyfforddiant ar-lein, yn golygu ei bod weithiau'n haws i staff cymorth fynychu hyfforddiant ac y gallai rhai staff ysgol wneud hyfforddiant yn ystod y diwrnod ysgol. Fe wnaeth y pandemig hefyd gynyddu

pryderon ysgolion am iechyd meddwl a lles rhai disgyblion, a gynyddodd diddordeb rhai ysgolion yn yr hyfforddiant. Felly, roedd cynlluniau peilot yn gweld yr ail gyfnod clo fel cyfle i gynnig mwy o hyfforddiant, gan gynnwys hyfforddiant yn ystod y dydd. Fodd bynnag, roedd rhai staff ysgol ac yn arbennig, arweinwyr ysgolion, wedi bod hyd yn oed yn brysurach wrth iddynt gydbwyso addysgu ar-lein, addysgu yn yr ystafell ddosbarth gyda rhai disgyblion ac addysgu eu plant eu hunain yn y cartref (gan ei gwneud yn anos iddynt ymgysylltu â'r hyfforddiant). Gallai hyn fod wedi gwneud effaith hyfforddiant yn fwy gwasgarog, gan lesteirio cyfraniadau at ddulliau ysgol gyfan.

5.50 Mae ysgolion ac ymarferwyr Mewngymorth CAMHS o'r farn bod rhai manteision i'w cyflwyno ar-lein. Yn fwyaf nodedig, yr arbedion mewn amser ac arian sy'n gysylltiedig â pheidio â gorfod teithio a hygyrchedd cynyddol hyfforddiant ar-lein. Ystyriwyd ei fod wedi cyflymu symudiadau i gyflawni ar-lein. Fodd bynnag, teimlai ymarferwyr Mewngymorth CAMHS fod y costau canlynol yn drech na'r manteision, costau megis:

- y gostyngiad yn ymgysylltiad staff, fel y dywedodd ymarferwyr Mewngymorth CAMHS: 'Gallant guddio y tu ôl i'r sgrin'; mae'n 'Gallu teimlo fel monolog'; dydych chi 'Ddim yn cael adborth na thrafodaeth'; a
- materion technegol gan gynnwys problemau gyda chysylltedd a chaledwedd, sydd, fel y dywedodd un ymarferydd Mewngymorth: 'Yn gallu bod yn hunllef ar adegau'.

5.51 Yn yr un modd, ystyriwyd bod manteision i'r newid i ymgynghoriadau ar-lein a dros y ffôn o ran yr amser a arbedwyd a mwy o hyblygrwydd, a oedd yn cynyddu hygyrchedd. Fel y dywedodd un ymarferydd: 'Rwy'n credu bod bod yn hyblyg yn allweddol, a beth yw dewis yr unigolyn, a fyddai'n well ganddynt gysylltiad wyneb yn wyneb neu Microsoft Teams oherwydd cyfyngiadau amser. Mae bod yn hyblyg gyda staff yr ysgol ynghylch ymgynghori wedi gwella cyfranogiad rwy'n meddwl. Ond rydw i'n meddwl y gellir disodli cysylltiad wyneb yn wyneb'.

5.52 Dywedwyd hefyd ei bod wedi ei gwneud yn haws cynnwys ystod ehangach o staff nad ydynt yn rhan o'r ysgol, megis gweithwyr ieuenctid, sy'n cefnogi disgyblion ac ysgolion. Fodd bynnag, fel mae'r dyfyniad yn dangos, teimlai ymarferwyr Mewngymorth CAMHS fod costau yn drech na'r manteision hyn. Fel y gwnaethon nhw ei ddisgrifio, roedd yr heriau'n cynnwys:

- colli cyfleoedd i ddeall ysgolion yn well; er enghraifft, fel y dywedodd ymarferydd Mewngymorth CAMHS: ‘Rydych chi’n cael ymdeimlad o ddiwylliant yr ysgol pan fyddwch yno'n bersonol’;
- colli cyfleoedd i fodelu arfer; er enghraifft, fel y dywedodd ymarferydd Mewngymorth CAMHS: ‘Rydym yn cysylltu ac ar yr un donfedd ag eraill wyneb yn wyneb, rydym am fodelu'r hyn yr ydym am i addysgwyr ei ddarparu’, ac adroddwyd yng Ngorllewin Cymru nad oedd yn bosibl gwneud fformiwleiddiadau drwy gyfarfodydd Microsoft Teams; a
- meithrin cydberthnasau. Fel y dywedodd ymarferydd Mewngymorth CAMHS: ‘Mae ymgynghori wyneb yn wyneb yn brofiad cyfoethog, gallu darllen iaith y corff, ac adeiladu'r berthynas, yr ymddiriedaeth a'r dibynadwyedd mewn gwirionedd’; ‘allan o ddewis byddwn yn cael ymgynghoriad wyneb yn wyneb oherwydd meithrin y berthynas honno gyda'r staff sy'n allweddol i sefydlu ymddiriedaeth’. Tynnodd yr ymarferwyr Mewngymorth CAMHS hynny a oedd yn newydd i'w swydd yn 2020 sylw at hyn yn benodol, gan ddweud: ‘Mae'n anodd adeiladu'r cysylltiadau o ansawdd hynny ar-lein’.

5.53 Yn fwy cadarnhaol, yn ystod yr ymchwil ansoddol, nododd rhai ysgolion fod diddordeb mewn hyfforddiant wedi tyfu oherwydd y pandemig ac roedd yr hyfforddiant yn golygu eu bod yn gallu ymdopi'n well ag effeithiau COVID-19; er enghraifft, fel y dywedodd arweinydd ysgol mewn ysgol uwchradd, pan ofynnwyd iddynt a oeddent yn teimlo bod y rhaglen beilot yn golygu eu bod yn fwy parod ar gyfer effeithiau'r pandemig, atebwyd: ‘Ydyn, byddwn i’n dweud ein bod yn fwy parod, yn enwedig o ran gorbryder. Gydag iechyd meddwl yn fwy ar yr agenda, roeddem yn gallu meddwl am ganlyniadau effaith Covid-19’.

5.54 Fodd bynnag, nid ymateb unffurf oedd hwn, a allai adlewyrchu i ba raddau yr oedd effeithiau'r pandemig mor annisgwyl ac eang, fel na allai hyfforddiant obeithio paratoi staff yn ddigonol ar gyfer ei effeithiau.

6. Mynediad at gyngor, cyswllt ac ymgynghoriaeth arbenigol

Cyflwyniad

6.1 Fel sy'n cael ei amlinellu yn adran 5, er y gall ysgolion asesu anawsterau iechyd meddwl disgyblion, ac y dylent wneud hynny, nid ydynt yn arbenigwyr iechyd meddwl hyfforddedig, ac ni ddylent geisio diagnosio cyflyrau. Yn hytrach, dylai asesiad o anawsterau iechyd meddwl difrifol a chymhleth gael ei gynnal gan wasanaethau arbenigol fel EP a sCAMHS. Fel y dywedodd pennaeth mewn ysgol gynradd: 'Allwn ni ddim bod yn ymarferwyr iechyd meddwl. Rydyn ni'n addysgu. Mae'n dda cael rhai sgiliau a gwybodaeth, ond mae angen gwasanaeth iechyd meddwl arnom sy'n ein hategu ac sydd wrth ein hochr ni, yn siarad â ni'n rheolaidd'.

6.2 Fel yr amlinellwyd yn y cyflwyniad, codwyd pryderon ynghylch mynediad at wasanaethau arbenigol (gweler e.e. Comisiynydd Plant Cymru, 2020; Ccc, 2018; LIC, 2015c). Cefnogwyd y pryderon hyn gan ymchwil ansoddol gydag ysgolion a gwasanaethau, a nododd y teimlwyd yn gyffredinol bod mynediad at gymorth arbenigol wedi dirywio yn ystod y blynyddoedd diwethaf o ganlyniad i gyfuniad o alw cynyddol am wasanaethau a thoriadau yn y ddarpariaeth; er enghraifft, fel y disgrifiodd pennaeth ysgol gynradd: 'Ddeng mlynedd yn ôl roedd CAMHS yn dda, roedden nhw'n arfer dod i ymgynghoriadau AAA – roedden ni'n arfer cael sesiynau gyda'r SENCos o ysgolion clwstwr, iechyd galwedigaethol, seicoleg addysgol..... ond nawr nid oes neb ar gael. Mae cael gafael ar gymorth yn ofnadwy'.

Eglurodd pennaeth ysgol gynradd arall: 'Fel y rhan fwyaf o ysgolion, rydym yn ymwybodol o'r straen sydd ar CAMHS. I ni, mae'n golygu eu bod yn anodd cael gafael arnynt. Weithiau byddan nhw'n dweud y bydd hi'n wythnos cyn iddyn nhw eich ffonio'n ôl a dydyn nhw ddim yr hawsaf i ddelio â nhw bob amser'.

6.3 Roedd pryderon hefyd ynglŷn â'r hyn a ddisgrifiwyd fel y 'canol coll' a achoswyd gan y diffyg gwasanaethau rhwng ysgolion a gwasanaethau cynyddol arbenigol y mae eu trothwyon wedi codi (CCC, 2018; Comisiynydd Plant Cymru, 2020). Fel yr adroddodd pennaeth ysgol gynradd: 'Yn aml, ni fydd CAMHS a'r gwasanaethau cymdeithasol yn cynnig cymorth gan nad yw'r disgyblion yn bodloni trothwyon na meini prawf'.

6.4 Mae'r anawsterau hyn o ran cyrchu cymorth arbenigol yn golygu y gellir gohirio ymyriadau a gall problemau waethygu, fel y dywedodd pennaeth ysgol gynradd: 'Ni

allwn gael plant i'r lle iawn, a hyd yn oed pan fydd angen cydnabyddedig gall gymryd amser hir i gael help'. At hynny, fel mae adran 7 yn ei amlinellu, gall yr oedi a'r pryderon y mae hyn yn eu hachosi i staff effeithio ar iechyd meddwl a lles staff.

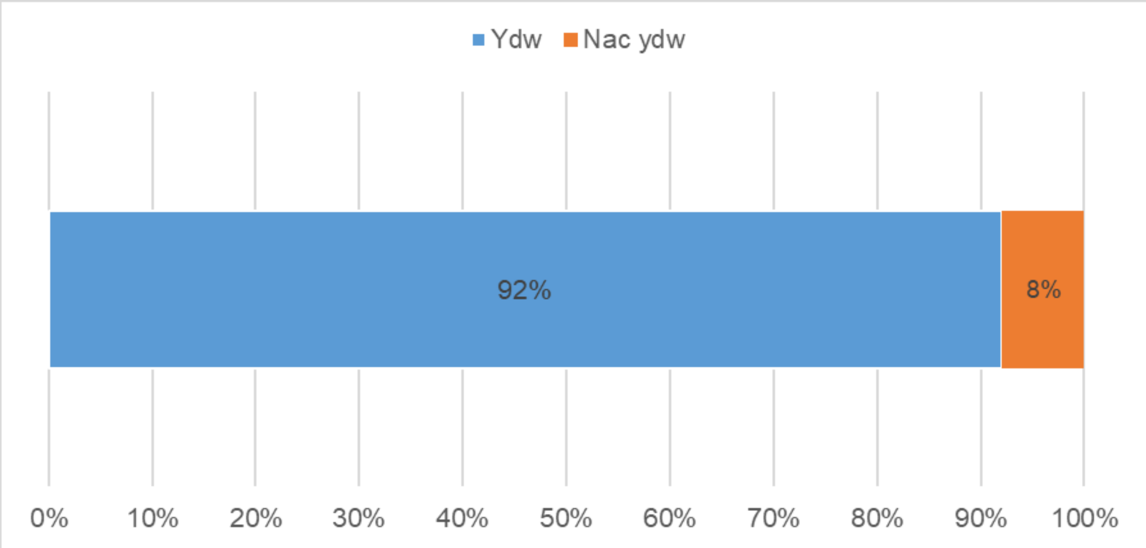
6.5 Mewn ymateb, nododd theori newid wreiddiol y rhaglen beilot (gweler ffigur 1.1) mai gwella dealltwriaeth ysgolion o rolau, cyfrifoldebau a llwybrau atgyfeirio yw'r prif fecanwaith ar gyfer sicrhau bod ysgolion: 'Yn gallu cyfeirio disgyblion at gyswllt arbenigol ac ymgynghoriaeth a chyngor pan fydd ei angen arnynt' (fel canlyniad i'r rhaglen beilot).

Hyfforddiant a chodi ymwybyddiaeth o amgylch llwybrau atgyfeirio

6.6 Er mai hyfforddiant a chodi ymwybyddiaeth o amgylch llwybrau atgyfeirio oedd y prif fecanwaith yn theori newid y peilot ar gyfer darparu mynediad at gyngor, cyswllt ac ymgynghoriaeth arbenigol, nid yw wedi bod yn bwysig yn ymarferol; er enghraifft, fel y disgrifiodd un o ymarferwyr Mewngymorth CAMHS: 'Mae'r llwybrau atgyfeirio'n glir drwy'r Pwynt Mynediad Sengl ac mae'r peilot yn atgyfnerthu'r llwybrau presennol'. Er bod Ceredigion yn gwneud hyn yn awr[37], ychydig o hyfforddiant ffurfiol a gafwyd mewn ardaloedd peilot eraill, gan na theimlwyd bod angen hyn. Fel mae Graff 6.1 yn ddangos, mae hyn yn gyson â'r ymatebion i'r arolwg, gyda dros 90 y cant o ymatebwyr yn yr arolwg llinell derfyn yn cytuno eu bod yn gwybod sut i gael rhagor o gyngor neu gymorth pan allai fod gan ddisgybl anawsterau iechyd meddwl. Yn yr un modd, roedd 14 o bob 15 arweinydd ysgol a atebodd ar ran yr ysgol yn cytuno bod staff yn eu hysgol, os oedd angen, yn gwybod sut i gael cyngor neu gymorth pellach pan fyddant yn nodi y gallai disgybl fod ag anawsterau iechyd meddwl.

[37] Maen nhw'n datblygu pecyn o'r holl wasanaethau sydd wedi'u grwpio'n gategorïau (niwro, corfforol, cymdeithasol, ymddygiadol ac ati...) a'u meini prawf cymhwysedd, pwy all atgyfeirio a sut i gysylltu – byddant yn ei argraffu a hefyd yn ei roi ar-lein; roedd ar gyfer meddygon teulu i ddechrau ond bydd ar gael yn eang – fodd bynnag, mae wedi mynd yn gymhleth iawn.

Graff 6.1. Ymatebion i'r datganiad: Os oes angen, rwy'n gwybod sut i gael rhagor o gyngor neu gymorth pan fyddaf yn nodi y gall fod gan ddisgybl anawsterau iechyd meddwl.

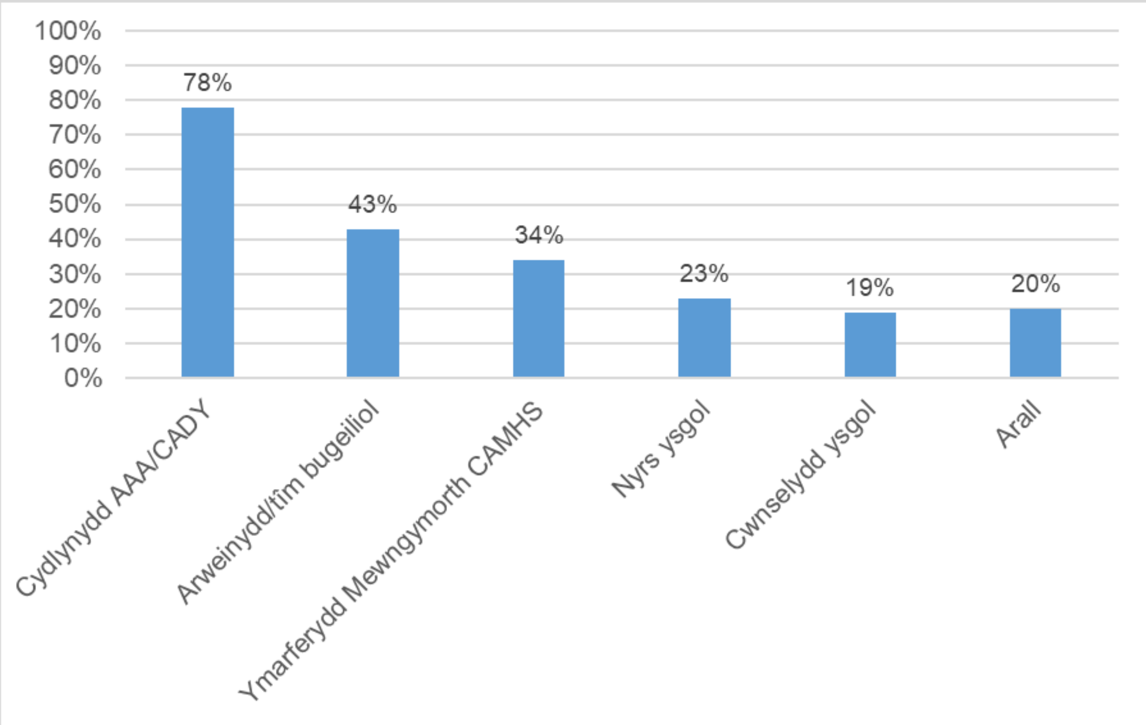


Ffynhonnell: People and Work, arolwg llinell derfyn Mewngymorth CAMHS 2021 (n=202)

6.7 Fel mae Graff 6.2. yn dangos, o fewn ysgolion, SenCos/CADY yw'r ffynhonnell gymorth a nodwyd amlaf, ac yna timau/arweinwyr bugeiliol ac ymarferwyr Mewngymorth CAMHS. Roedd hyn yn debyg i'r patrwm yn yr arolwg llinell sylfaen. Er nad yw'n uniongyrchol gymaradwy, mae'n werth nodi bod cyfran y staff a nododd y byddent yn mynd at ymarferydd Mewngymorth CAMHS, yn ôl y disgwyl, yn uwch yn yr arolwg llinell derfyn (34 y cant) o gymharu â'r arolwg llinell sylfaen (26 y cant). Mae'r canfyddiadau hyn yn pwysleisio, fodd bynnag, mai dim ond gyda chyfran fach o staff a disgyblion y gweithiodd ymarferwyr Mewngymorth CAMHS. Maen nhw'n atgyfnerthu'r angen am ddull systematig o hyfforddi, a amlinellir yn adran 5, i sicrhau bod y rhai sydd angen sgiliau a gwybodaeth fwy datblygedig ac arbenigol mewn clwstwr ysgol neu ysgol (fel SENCo/CADY ac arweinwyr bugeiliol), yn gallu eu cael.

Graff 6.2. Ymatebion i'r cwestiwn: At bwy fyddech chi'n mynd yn yr ysgol i gael cyngor a chymorth pellach pan fyddwch yn nodi y gallai disgybl fod ag anawsterau iechyd meddwl?

(Gallai staff ddewis mwy nag un opsiwn, felly mae'r cyfansymiau'n adio i fwy na 100%).

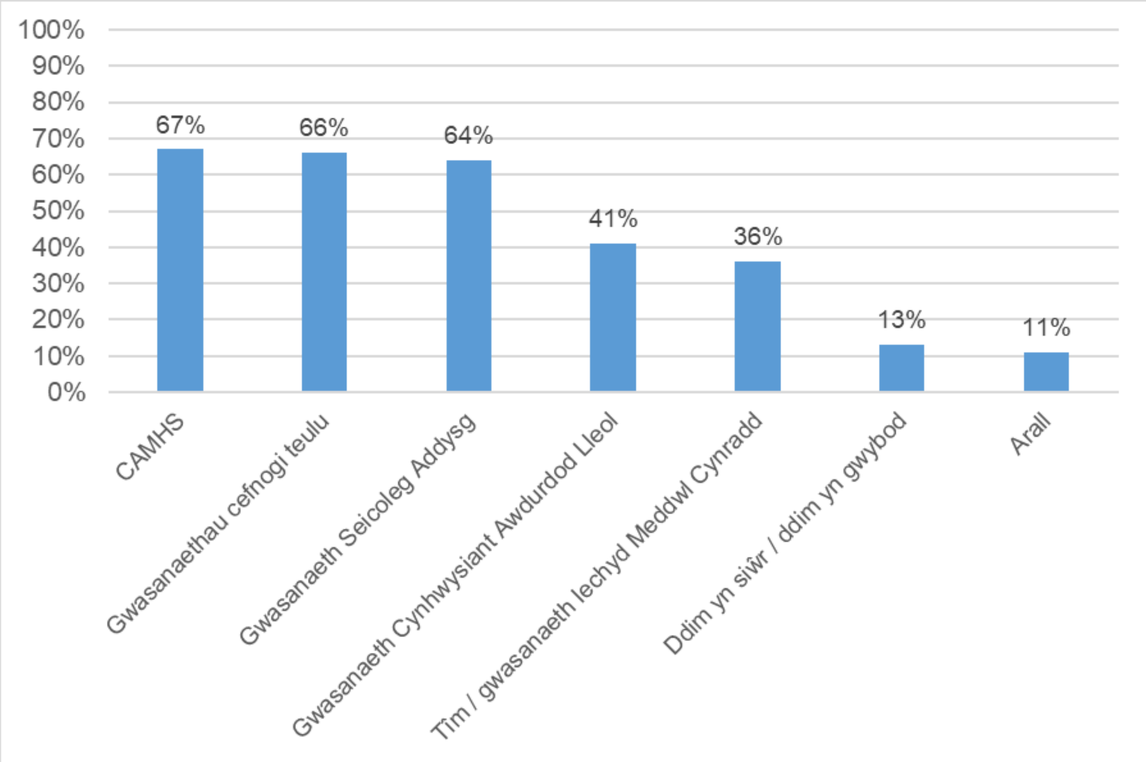


Ffynhonnell: People and Work, arolwg llinell derfyn Mewngymorth CAMHS 2021 (n=183)

6.8 Fel mae Graff 6.3. yn dangos, CAMHS, gwasanaethau cymorth i deuluoedd a EP oedd y ffynonellau cymorth allanol a nodwyd amlaf yn yr arolwg llinell derfyn. Mae hyn yn debyg i'r ymatebion yn yr arolwg sylfaenol. Mae perthynas y peilot â'r ffynonellau cymorth eraill hyn yn cael ei drafod isod.

Graff 6.3. Ymatebion i'r cwestiwn: At ba wasanaethau fyddech chi'n mynd i gael cyngor a chymorth?

(Gallai staff ddewis mwy nag un opsiwn, felly gallai'r cyfansymiau adio i fwy na 100%).



Ffynhonnell: People and Work, arolwg llinell derfyn Mewngymorth CAMHS 2021 (n=181)

6.9 Fodd bynnag, mae gwahaniaeth pwysig i'w amlygu rhwng gwybodaeth am lwybrau atgyfeirio a sut i gyfeirio, y mae ysgolion yn hyderus yn gyffredinol ynddo, a gwybod pryd a phwy i gyfeirio ato, lle mae ysgolion yn aml yn llai hyderus. Fel y disgrifiodd pennaeth ysgol gynradd: ‘Ni fu unrhyw newid yn yr asiantaethau rydym yn gweithio gyda nhw ond ....[enw ymarferydd Mewngymorth CAMHS wedi'i hepgor] yw'r ffordd i mewn nawr' ac fel y disgrifiodd Cydlynydd AAA ysgol gynradd: ‘Mae atgyfeiriadau'n haws nawr nag yr oeddent yn arfer bod’.

6.10 Cyn i'r peilot ddechrau, weithiau nid oedd gan staff yr ysgol hyder o ran gallu diwallu anghenion disgyblion a/neu nodi pa wasanaeth oedd yn y sefyllfa orau i gefnogi disgybl. Gallai'r diffyg hyder hwn arwain at yr hyn a wnaeth nifer o gyfweleion o'r rhaglen a gwasanaethau peilot, a ddisgrifiwyd fel atgyfeiriadau 'gwasgaredig', lle gwnaeth ysgolion, nad oeddent yn gwybod beth i'w wneud, atgyfeiriadau lluosog yn y gobaith o gael rhywfaint o help.

6.11 Fel mae adran 5 yn amlinellu, adroddir bod yr hyfforddiant a'r ymgynghoriaeth wedi gwneud cyfraniad pwysig at fynd i'r afael ag atgyfeiriadau gwasgaredig. Adroddir bod hyfforddiant, fel y cwrs YMHFA, yn werthfawr o ran rhoi'r hyder a'r sgiliau i staff

ysgol wybod a yw anawsterau disgybl yn annhebygol o fod angen cymorth arbenigol. Fel y dywedodd un ymarferydd Mewngymorth CAMHS: ‘Rwy'n credu bod yr hyn sydd ar gael wedi gwella, rydym wedi annog pobl i ddefnyddio'r llwybrau sydd ar gael, rydym wedi atgyfnerthu gwybodaeth, wedi rhoi hyder i bobl ac yn hollbwysig, o wedi rhoi’r iaith i bobl iwneud atgyfeiriadau da, yn enwedig i'r rhai sydd wedi bod ar y cwrs Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl Ieuenctid'.

6.12 Mae hyfforddiant hefyd wedi cynyddu ymwybyddiaeth o'r ystod o wasanaethau cymorth a thrwy gyfeirio, cyngor ac ymgynghoriaeth, yng Nghanolbarth, De a Gorllewin Cymru, mae ymarferwyr Mewngymorth yn cynghori pryd i atgyfeirio a phwy i atgyfeirio atynt (h.y. tra bod ysgolion yn gyffredinol yn gwybod beth yw’r llwybrau atgyfeirio, mae ymarferwyr Mewngymorth CAMHS yn eu helpu i ddewis y llwybr cywir). Fel y disgrifiodd uwch arweinydd mewn ysgol gynradd: ‘Mae'n cynnig arbenigedd a chyfeirio – gallwch ei ffonio a disgrifio plentyn a bydd yn dweud nad yw hwn yn fater CAMHS ond i ni ffonio’r bobl hyn’. Mae hyn yn unol â'r Fframwaith ar sefydlu dull ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl a lles, sy'n nodi: ‘Dylai dull cydgysylltiedig cydweithredol alluogi pob ysgol i gael mynediad at ymgynghori, cysylltu a chyngor gan wasanaethau iechyd meddwl arbenigol. Dylid ystyried cyngor a thrafodaeth cyn unrhyw atgyfeiriad a dylid ystyried cyfeirio amgen cyn cyfeirio at wasanaethau mwy arbenigol' (LlC, 2021 t.54).

6.13 Mae sesiynau ymgynghori, a drafodir ymhellach isod, yn galluogi staff i drafod eu pryderon a chael cyngor ynghylch a ddylent gyfeirio ac at bwy y dylent gyfeirio, a hefyd sut i gyfeirio'n effeithiol (e.e. pa wybodaeth fydd ei hangen). Heb y cymorth hwn, fel y dywedodd pennaeth ysgol gynradd: ‘Gallwch dreulio prynhawn yn paratoi atgyfeiriad i gael gwybod 'Dim Camau Gweithredu Pellach', mae hynny'n rhwystredig i staff a'r teulu ac mae'r ysgol yn dal i orfod ymdopi’.

6.14 At hynny, fel y mae astudiaeth achos 7 yn dangos, efallai y bydd ysgolion yn fwy hyderus i weithredu heb atgyfeirio, oherwydd maen nhw’n gwybod, fel y dywedodd un cyfwelai ysgol: 'Mae [enw ymarferydd Mewngymorth CAMHS wedi'i hepgor] yn fy nghefnogi'. Roedd mynediad at ymarferwyr Mewngymorth CAMHS yn aml yn rhoi hyder a sicrwydd bod ysgolion yn gwneud y peth iawn ac yn sicrhau eu bod yn gallu cael cyngor a chymorth pellach yn hawdd os oes angen. Fel y dywedodd cyfwelai o CAMHS: 'Gallai cymorth gan ymarferwyr Mewngymorth CAMHS roi sicrwydd y dylai staff ysgol barhau â'r hyn maen nhw eisoes yn ei wneud i gefnogi disgybl’. Yn

yr un modd, fel y dywedodd Cydlynydd AAA mewn ysgol gynradd: ‘Weithiau mae'n beth da cael rhywun profiadol i ddweud eich bod yn gwneud yn dda’.

Astudiaeth Achos 7. Cefnogi'r Ysgol i gefnogi Richie

Mae'r astudiaeth achos yn dangos sut y gall model cyngor, cyswllt ac ymgynghori arbenigol y peilot roi sicrwydd i staff ysgol y gallant gefnogi disgybl heb atgyfeirio at wasanaethau arbenigol. Fel y disgrifiodd ymarferydd Mewngymorth CAMHS:

Gofynnodd arweinydd bugeiliol ysgol uwchradd am ymgynghoriad gan Mewngymorth ynghylch disgybl blwyddyn 7 'Richie'.

Mae'r ysgol yn pryderu gan ei bod yn ymddangos bod Richie wedi cael trafferth gyda'r newid i'r ysgol uwchradd o ran ei fod yn mynd yn bryderus iawn mewn llawer o wersi, yn aml yn gofyn am adael y dosbarth sawl gwaith i ddefnyddio'r toiledau a chael pwl o banig yn y gwasanaeth. Mae Richie wedi dechrau gwrthod dod i'r ysgol ar ddydd Mawrth, ac mae'r ysgol yn teimlo bod hyn oherwydd ei fod yn teimlo'n bryderus iawn am wersi Addysg Gorfforol.

Trefnodd Mewngymorth slot ymgynghori gyda'r arweinydd bugeiliol. Gofynnodd yr ymarferydd Mewngymorth i'r arweinydd bugeiliol yn yr ysgol sut oedden nhw a sut roedden nhw’n teimlo eu bod yn cael eu cefnogi. Gofynnodd Mewngymorth am gyd-destun y cartref a pha oedolion a oedd ar gael yn emosiynol oedd gan Richie o'i amgylch. Parhaodd y drafodaeth i archwilio'r hyn yr oedd yr ysgol eisoes wedi'i roi ar waith (pas Amser Allan, lle tawel yn yr ysgol). Roedd Mewngymorth yn gallu archwilio sut y gallai Richie fod yn meddwl, yn teimlo ac yn ymdopi â phryder a'r niwrowyddoniaeth y tu ôl i hyn (seicoaddysg). Darparodd Mewngymorth bamffledi a thaflenni gwaith i esbonio'n well a strategaethau ymdopi eraill i'r ysgol eu cyflwyno i Richie. Anogodd Mewngymorth yr arweinydd bugeiliol i’w rhannu gyda Richie a strategaethau staff eraill sy'n ei gefnogi i greu gwell dealltwriaeth yng nghyd-destun ei ysgol. Teimlai Mewngymorth a'r arweinydd bugeiliol mai ffrwyno a helpu Richie i deimlo'n seicolegol ddiogel yn yr ysgol oedd y flaenoriaeth gyntaf. Roedd yr arweinydd bugeiliol yn teimlo bod ei meddwl yn cael ei dawelu gan Mewngymorth bod y dulliau yr oedd wedi'u cynnig fel nodau tymor byr yn briodol.

Gan fod nifer o ddisgyblion yn cyflwyno mewn ffyrdd tebyg ym mlwyddyn 7, trafodwyd y gallai fod yn ddefnyddiol i Mewngymorth ddarparu hyfforddiant pellach o amgylch strategaethau i grŵp staff ehangach, felly cynlluniwyd gweithdy ynghylch gorryder fel rhan o weithgaredd sesiwn gyda’r nos nesaf yr ysgol.

Roedd yr ymyriad cynnar hwn yn ddigon i gadw Richie yn yr ysgol ac ataliodd gorfod atgyfeirio i'r panel SPACE-Wellbeing. Roedd y staff yn teimlo eu bod

wedi'u grymuso i gael dulliau a strategaethau y gallent eu defnyddio gyda disgyblion eraill o ganlyniad i'r hyfforddiant.

Astudiaeth achos a ddarparwyd gan Gynllun Peilot Canolbarth a De Cymru

Mynediad at gymorth arbenigol, atgyfeiriadau cyn-dyngedfennol

6.15 Gall gwaith y cynlluniau peilot i gefnogi penderfyniadau ysgolion am atgyfeiriadau gyflymu prosesau a chynyddu effeithlonrwydd. Mae'n golygu y gall ysgolion wneud penderfyniadau mwy gwybodus ynghylch pryd a phwy i atgyfeirio atynt. Gall hyn leihau'r amser sy’n cael ei wastraffu:

- ar atgyfeiriadau amhriodol (mae'n golygu bod ysgolion yn fwy tebygol o gyfeirio unwaith a chyfeirio at y gwasanaeth/asiantaeth gywir y tro cyntaf, yn hytrach na gwneud atgyfeiriadau gwasgaredig);
- ar atgyfeiriadau a gyflwynwyd yn cael eu dychwelyd gan nad oes digon o wybodaeth ynddynt; a/neu
- ar aros am asesiadau nad oes eu hangen.

6.16 Mae'r amser sy’n cael ei wastraffu yn cynyddu costau a galw ar wasanaethau, a all wedyn gynyddu amseroedd aros.

6.17 Gall atgyfeiriadau mwy gwybodus hefyd gynyddu'r galw ar wasanaethau, y gellir eu croesawu weithiau gan wasanaethau sydd wedi ei chael yn anodd creu galw gan ysgolion (e.e. gan eu bod nhw bellach yn ymwybodol o'r cymorth a gynigir).

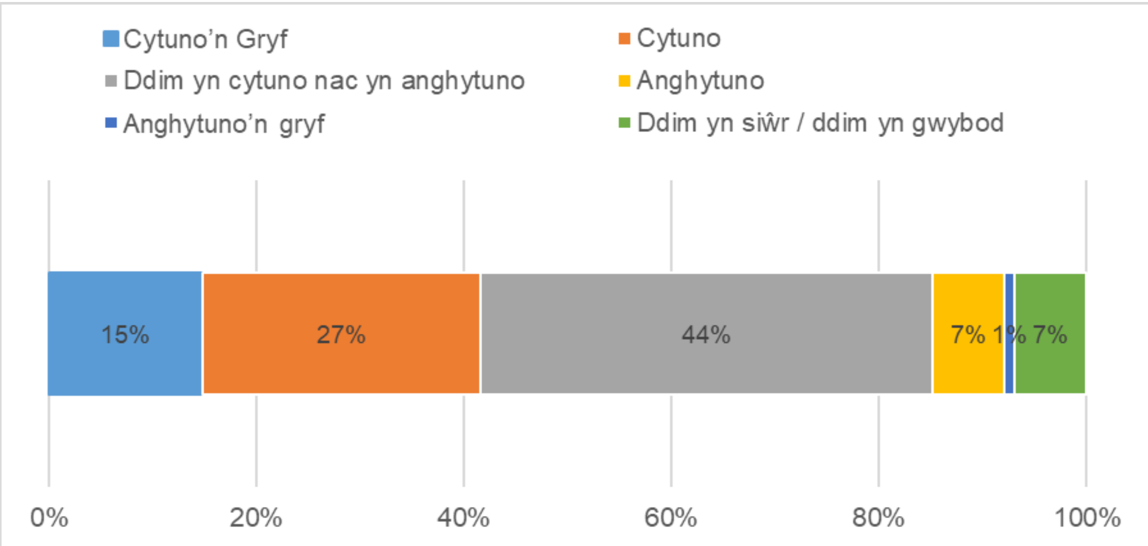
6.18 Fodd bynnag, mae cyfyngiadau strwythurol ar effaith y rhaglen beilot ar fynediad at gymorth arbenigol, yn fwyaf nodedig capasiti cyfyngedig gwasanaethau arbenigol o'i gymharu â'r galw. Fel y dywedodd un arweinydd ysgol gynradd: ‘Mae drws CAMHS bron ar gau’ ac, fel y dywedodd pennaeth ysgol uwchradd: ‘Rydych chi angen mwy o gapasiti, nid mwy o bolisïau'. Gall llwybrau atgyfeirio hefyd gyfyngu ar effaith y peilot; er enghraifft, yng Ngorllewin Cymru:

- er bod ymarferwyr Mewngymorth CAMHS yn gweithio gydag ysgolion, ac yn gallu llunio eu hatgyfeiriad, mae'r peilot wedi cael effaith gyfyngedig ar wasanaethau eraill, fel meddygon teulu a allai barhau i gyfeirio at sCAMHS, hyd yn oed os byddai ymyriad neu atgyfeiriad i wasanaeth arall yn cael ei ystyried yn fwy priodol gan sCAMHS; a

- cynghorir nyrsys ysgol i gysylltu â'r SPoC a siarad â'r tîm sgrinio i benderfynu a ddylid cyfeirio ai peidio, yn hytrach na siarad ag ymarferwyr Mewngymorth CAMHS, oherwydd ystyrir bod y llwybr presennol hwn yn gweithio'n dda.

6.19 Gall y cyfyngiadau strwythurol hyn, ynghyd ag effaith COVID-19 ar wasanaethau (a drafodir isod) esbonio pam, fel mae graff 6.4 yn ei ddangos, fod y canfyddiad o gefnogaeth gan sCAMHS yn parhau i fod yn gymysg ymhlith staff a arolygwyd yn arolwg diwedd llinell 2021. O'r rhai a oedd wedi defnyddio sCAMHS, dim ond tua 40 y cant oedd yn cytuno'n gryf neu'n cytuno eu bod yn teimlo eu bod yn cael eu cefnogi gan sCAMHS. Roedd arweinwyr ysgolion a atebodd ar ran yr ysgol (n=13), yn debyg, gyda dim ond pump yn cytuno neu'n cytuno'n gryf eu bod yn teimlo eu bod yn cael eu cefnogi gan sCAMHS. Er nad oes modd ei gymharu'n uniongyrchol, mae'n werth nodi bod yr ymatebion hyn yn debyg i ymatebion yn yr arolwg llinell sylfaen (roedd 46 y cant o'r staff a holwyd a oedd wedi defnyddio sCAMHS naill ai'n cytuno neu'n cytuno'n gryf eu bod yn teimlo eu bod yn cael eu cefnogi gan sCAMHS).

Graff 6.4. Ymatebion i'r datganiad: Rwy'n teimlo fy mod yn cael fy nghefnogi gan CAMHS.



Ffynhonnell: People and Work, arolwg llinell derfyn Mewngymorth CAMHS 2021 (n=183)

6.20 [38]Mae hyn hefyd yn weddol gyson â'r ymatebion dadansoddi i'r SEQ gan DECIPHer, a ganfu fod ymatebion i gyfres o gwestiynau am fynediad at CAMHS a

[38] Gofynnwyd i ysgolion: (1) A oes gennych chi berson penodol o fewn eich Gwasanaeth Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS) lleol y gallwch gysylltu ag ef am gymorth a chefnogaeth? (opsiynau ymateb: 'oes', 'nac oes', 'ddim yn gwybod'); (2) Yn ystod y ddwy flynedd ddiwethaf, tua pa mor aml mae eich ysgol wedi bod yn cyfathrebu â'ch CAMHS lleol? (opsiynau ymateb: 'wythnosol', 'bob pythefnos', 'misol', 'tua unwaith yr hanner tymor', 'tua unwaith y tymor', 'llai nag unwaith y tymor', 'byth', 'ddim yn gwybod'); (3) Os wnaethoch chi unrhyw

chymorth ganddo mewn ardaloedd peilot yn debyg yn fras i ymatebion gan ysgolion mewn ardaloedd nad ydynt yn ardaloedd peilot yn 2020. Fel dadansoddiad traws-adrannol, dylid trin y canlyniadau hyn fel tystiolaeth ddangosol o effaith (neu ddiffyg effaith) y peilot.

Tabl 6.1. Cymhariaeth draws-adrannol o fesurau canlyniadau rhwng ysgolion peilot ac ysgolion nad ydynt yn rhai peilot.

	Ysgolion peilot (Nifer)	Ysgolion nad ydynt yn rhai peilot (Nifer)
Cyswllt CAMHS a enwir		
Oes	21	84
Nac oes	5	26
Ddim yn gwybod	0	6
Amlder Cyfathrebu CAMHS O leiaf bob pythefnos	14	61
Cael triniaeth ar ôl atgyfeiriad CAMHS		
Do, pawb	2	5
Do, rhai	16	53
Na	0	0
Ddim yn gwybod	0	0
Lefel canfyddedig y cymorth CAMHS Teimlo eu bod yn cael eu cefnogi (1 neu 2 ar raddfa)	8	39

Ffynhonnell: DECIPHer

Cyflawni gan weithwyr iechyd meddwl proffesiynol medrus iawn

6.21 Yn yr un modd â darparu hyfforddiant, mae darparu ymgynghoriadau gan glinigwyr profiadol yn gryfder. Fe'u disgrifir yn gyson, gydag ambell eithriad, gan staff yr ysgol (a gyfwelwyd drwy'r ymchwil ansoddol) fel rhai sy'n deall y materion, y gellir

atgyfeiriadau [CAMHS], a gafodd y myfyriwr/myfyrwyr fynediad at driniaeth? (opsiynau ymateb: 'do, pawb', 'do, rhai', 'na', 'ddim yn gwybod'); (4) I ba raddau ydych chi'n teimlo eich bod chi’n cael eich cefnogi gan eich CAMHS lleol? (roedd yr opsiynau ymateb yn amrywio o '1. cefnogaeth fawr' i 5. 'ddim yn cael cefnogaeth o gwbl', a 'ddim yn gwybod').

ymddiried ynddynt, meithrin hyder pobl, a gwybodus, gwybod pryd i gyfeirio atynt, at bwy a sut i gyfeirio. Ar eu gorau, maen nhw hefyd wedi dod i adnabod a deall ysgolion ac addysg, felly mae eu cyngor yn ymarferol ac yn ddefnyddiol i ysgolion. Mae eu cyngor yn caniatáu ar gyfer y cyfyngiadau mae ysgolion, sy'n amgylcheddau prysur, swnllyd, a lle mae gan llawer o alw ar amser a sylw staff, yn gosod ar yr hyn mae'n bosibl/ymarferol i staff ei gyflawni/ei wneud.

Mynediad at ymgynghoriadau

6.22 Mae'r model peilot yn rhoi mynediad uniongyrchol i ysgolion at rywfaint o'r arbenigedd mae CAMHS yn ei gynnig. Fodd bynnag, yn wahanol i rai ardaloedd yn y cynlluniau peilot cyswllt rhwng ysgolion yn Lloegr (a drafodir yn adran 4) nid yw'n darparu cynnig CAMHS 'llawn' i ysgolion; Er enghraifft:

- Bwriad ymarferwyr Mewngymorth CAMHS oedd gweithio gyda staff yn unig a'u cynghori (nid ydynt yn gweld, asesu a/neu weithio'n uniongyrchol gyda'r plentyn neu'r person ifanc); a
- dim ond ar faterion iechyd meddwl maen nhw’n eu cynghori, a byddent, er enghraifft, yn cyfeirio pryderon am faterion niwroddatblygiadol at y gwasanaeth ND (sy'n rhan gyffredinol o sCAMHS).

6.23 Mae'r rhaglen beilot yn canolbwyntio ar gefnogi a chynghori staff ysgol ar sut y gallant gefnogi anghenion iechyd meddwl disgyblion yn well, felly mae’r gwaith cymorth yn cael ei wneud gan staff yr ysgol, yn hytrach nag ymarferwyr Mewngymorth CAMHS, gan weithio'n uniongyrchol i asesu a chefnogi disgybl unigol a rheoli eu gofal (fel y gallai gwasanaeth sCAMHS). Mae hyn yn helpu i gynyddu sgiliau a hyder staff ac yn golygu nad yw amser ymarferwyr yn cael ei ddefnyddio gydag asesiadau neu waith therapiwtig, a fyddai'n cael blaenoriaeth dros gefnogi staff, fel sydd wedi digwydd gyda sCAMHS. Mae'r dull hwn hefyd yn golygu y gall y peilot fod yn fwy ymatebol, gan ei bod yn haws i ymarferwyr Mewngymorth CAMHS drefnu cyfarfodydd gydag ysgolion, os nad yw disgyblion a rhieni, a allai wrthwynebu atgyfeiriad a/neu sy'n ei chael yn anodd dod o hyd i'r amser i fynychu, yn ymgysylltu. Fel y dywedodd pennaeth ysgol gynradd: 'Y canfyddiad yw os byddwn yn gwneud atgyfeiriad, mae rhywbeth o'i le ar fy mhlentyn', mae stigma . Yn yr un modd, sylwodd pennaeth ysgol uwchradd y gallai rhieni fod yn fwy derbyniol gan nad yw'n cynnwys atgyfeiriad ffurfiol i sCAMHS. Fodd bynnag, fel y trafodir isod, yn ymarferol gall fod yn anodd cynnal y model, yn enwedig pan oedd ffocws

ymgynghoriad, fel y digwyddodd yn aml, ar ddisgybl unigol, neu pan ofynnir iddynt weithio gyda rhieni.

Gwasanaeth hygyrch i ysgolion

6.24 Mae hygyrchedd ymarferwyr Mewngymorth CAMHS, yn enwedig yng Nghanolbarth a De Cymru, yn cael ei ystyried yn gryfder allweddol gan staff ysgolion (ond roedd maint a natur wledig Ceredigion, ynghyd â maint llai y tîm, yn golygu bod y gwasanaeth yn cael ei ystyried yn llai hygyrch). Roedd yn galluogi staff yr ysgol i gyrchu cymorth pan oedd ei angen arnynt, gan helpu i rannu baich gwneud penderfyniadau a lleihau straen staff. Disgrifiwyd ymarferwyr fel rhywun y gallai aelod o staff ei ffonio hyd yn oed yn hwyr ar ddydd Gwener i siarad drwy'r senario a dod i benderfyniad, felly nid ydynt yn cael eu gadael ar eu pennau eu hunain. Fel y dywedodd un Cydlynydd AAA mewn ysgol uwchradd:

> ‘[Enwau Ymarferydd Mewngymorth CAMHS wedi'u hepgor a'u disodli gan 'hi'] Alla i ddim eu canmol ddigon. Roedd hi’n gweithio gyda CAMHS felly roeddwn i'n ei hadnabod o'r blaen a oedd yn helpu pethau. Gofynnais am gyngor am blentyn yr oeddem wedi'i gyfeirio at CAMHS ac roedd hi'n adnabod y plentyn. Roeddem hefyd o'r farn bod materion ymlyniad a materion amddiffyn plant – felly roedd yn mynd yn ormod i mi ddatrys hyn.... Aethom i lawr y llwybr amddiffyn plant ym mis Tachwedd ... ac o fewn mis cafodd ei dynnu o'i gartref. Fe wnaeth hi fy rhoi ar y llwybr cywir. Cafodd ddiagnosis awtistiaeth gyda'u cymorth hefyd. ... Collais lawer o gwsg dros hyn gan fy mod yn gwybod fy mod yn chwalu teulu, [ond mae'n] ymddangos yn well nawr, mae wedi setlo'n dda gyda rhieni maeth felly rwy'n teimlo'n well nawr. Fyddwn i ddim eisiau mynd drwy hyn eto. Rwyf wedi bod yn gwneud y gwaith ers 20 mlynedd a dyma'r achos gwaethaf rwyf wedi'i brofi. Mae wedi bod yn daith emosiynol’.

6.25 Nid yw'r model o weithwyr iechyd neu addysg proffesiynol gan staff PMHSS neu EP sy'n darparu ymgynghoriadau mewn ysgolion, yn un newydd, ac fel mae adran 5 yn amlinellu, ym mhob un o'r ardaloedd peilot mae mathau eraill o ymgynghori yn gweithredu ochr yn ochr ag ymgynghoriadau'r rhaglen beilot. Lle mae'r rhain yn gweithio'n dda, maen nhw’n cael eu gwerthfawrogi gan ysgolion; er enghraifft, disgrifiodd pennaeth ysgol uwchradd:

> ‘Rydyn ni’n cael ymgynghoriad unwaith y mis gyda CAMHS a gallwn bob amser ofyn i nyrs yr ysgol, a fydd yn dod i mewn. Hefyd, mae gennym gefnogaeth wych

> yn y feddygfa leol. Rydyn ni’n cael cefnogaeth gan y gwasanaeth ieuenctid. Daw gweithiwr ieuenctid i mewn un diwrnod yr wythnos ac mae gennym hefyd dair sesiwn gweithiwr gwasanaeth ymyrraeth ieuenctid yr wythnos [drwy TAF]... maen nhw'n gwneud awr yr wythnos gyda phlentyn. Mae gennym gwnsela ysgol a chymorth cwnsela ar-lein. Gall disgyblion siarad â chwnselydd wyneb yn wyneb – maen nhw'n dod i mewn un diwrnod yr wythnos'.

6.26 Mae'r model ymgynghori peilot yn ategu hyn, drwy gynnig cymorth lefel is mwy hygyrch, a chymorth sy'n canolbwyntio ar feithrin sgiliau a hyder staff, yn hytrach nag asesu a/neu gefnogi disgybl yn uniongyrchol. Adroddir yn gyson gan staff yr ysgol (a gyfwelwyd drwy'r ymchwil ansoddol) ei fod yn gyflym ac yn hawdd cael gafael arno gan nad yw’n cynnwys y prosesau atgyfeirio beichus nac amseroedd aros hir am apwyntiad neu sesiwn sy’n cael ei threfnu bob mis sy'n aml yn gysylltiedig â mathau eraill o wasanaethau. Dywedodd un CADY ysgol gynradd: 'Mae gen i ei rhif ffôn [Ymarferydd Mewngymorth CAMHS] [a gallaf ffonio] am gyngor proffesiynol heb orfod llenwi deg tudalen o bapur ac aros wythnosau aros am atgyfeiriad yn amhrisiadwy ' . Yn yr un modd, fel y dywedodd yr arweinydd bugeiliol mewn ysgol uwchradd:

> 'Os oedd unrhyw beth yn deillio o'r dysgu hwn gan Mewngymorth, y peth hwnnw fyddai y byddai mor ddefnyddiol gwybod bod [enw ymarferydd Mewngymorth CAMHS wedi'i hepgor] a allai ddod i mewn bob dydd neu hyd yn oed unwaith bob pythefnos i fod ar y safle ac felly gallech fynd ati a dweud "beth fyddech chi'n ei wneud am hynny" a "allech chi fynychu'r cyfarfod hwn". Yr wyf bob amser yn gofyn a all fynychu cyfarfodydd ac mae bob amser yn dweud "na, ond dyma'r hyn mae angen i chi ei ddweud yn y cyfarfod hwnnw"'.

6.27 Fel mae'r dyfyniad uchod yn dangos, mae'n galluogi staff yr ysgol i feithrin perthynas â rhywun maen nhw’n ei adnabod ac yn ymddiried ynddo, yn hytrach na sefydliad di-wyneb. Fel y dywedodd cyfwelai o sCAMHS: 'Mae cael yr un person i siarad ag ef yn bwysig iawn' ac fel yr adroddwyd gan arweinydd lles ysgol gynradd (wrth drafod eu perthynas â gwasanaethau fel sCAMHS): 'O bryd i'w gilydd, pan fyddwn yn anfon atgyfeiriadau manwl ac rydym yn gweithio gyda rhywun nad ydym wedi gweithio gydag ef o'r blaen, mae ymdeimlad nad ydyn nhw’n ein credu. Mae'n wahanol iawn i staff asiantaeth na phan fydd gennym hanes o brofiad gwaith blaenorol'.

6.28 I'w gyferbynnu, er y gall gwasanaethau eraill fel PMHSS hefyd gynnig ymgynghoriadau dros y ffôn, dywedwyd yn gyffredinol eu bod yn llai hygyrch. Fel y dywedodd cyfwelai o wasanaeth addysg:

> 'Mae gennym ni'r sesiwn galw heibio sy'n cael ei redeg gan CAMHS/Ed Psych yn [enw'r ysgol wedi'i hepgor] eisoes. Gall hyn fod ychydig yn anghyson os ydw i'n onest. Mae wedi mynd yn electronig yn y misoedd diwethaf ac mae rhywfaint ohono y byddai'n dda i'w gadw. Fodd bynnag, yr agosaf y byddwch chi'n dod at ysgol, y mwyaf o fynediad y gellir ei gynnig i staff i gyngor arbenigol. Gallai'r daith i'r sesiwn alw heibio fod yn rhwystr [gan fod y galw heibio wedi'i leoli mewn un ysgol, y mae'n rhaid i ysgolion eraill deithio iddi], y trefnu y byddai'n rhaid i chi ei wneud i gyrraedd yno. ... Gall y person CAMHS ddod i adnabod yr ysgol, y disgyblion, galw heibio mewn cyfarfodydd staff, bod yn weladwy, meithrin perthynas a chynnig lefel o gymorth, cyngor a gwybodaeth o safon a chymorth parhaus a fydd yn teimlo'n ddiogel i staff a magu hyder'.

Astudiaeth achos 8. Gweithwyr Cyswllt Addysg CAMHS Gogledd Cymru

Mae sCAMHS yn Sir Ddinbych wedi cyflwyno gweithwyr Cyswllt Addysg CAMHS (CELs). Er mwyn mynd i'r afael â phryderon ysgolion ynghylch sut yr oedd y swydd yn ymwneud â chymorth peilot Mewngymorth CAMHS, cyflwynwyd system sgorio RAG:

- Mae Mewngymorth yn canolbwyntio ar faterion iechyd meddwl lefel isel 'gwyrdd',
- Mae Gweithwyr CEL yn canolbwyntio ar faterion iechyd meddwl 'ambr' ar lefel ganolig ac
- mae sCAMHS yn ymyrryd ar gyfer y materion 'coch'.

Roedd Mewngymorth yn canolbwyntio ar gynghori ac adeiladu gallu ysgolion, tra gall gweithwyr CELs, er enghraifft, gynnig gwaith wyneb yn wyneb gyda phobl ifanc, aelodau o'r teulu a rhieni.

6.29 Fodd bynnag, mae'r cynlluniau peilot yn eistedd mewn tirlun gwasanaeth cymhleth ac ni weithiwyd drwy'r gwahanol ddibenion y gwahanol fathau hyn o ymgynghoriadau yn llawn, er fel mae astudiaeth achos 8 yn ei ddangos, mae system RAG yn cael ei threialu yng Ngogledd Cymru, ac yn Ne Cymru, fel mae

astudiaeth achos 9 yn ei ddangos, mae model ymgynghori ar y cyd sy'n dwyn ynghyd Mewngymorth CAMHS, EPs, Seicoleg Gymunedol a Theuluoedd yn Gyntaf sy'n darparu clinigau ar y cyd yn cael ei dreialu.

Astudiaeth achos 9. Cynnig ar gyfer ymgynghoriadau amlasiantaethol yng Nghanolbarth a De Cymru

Yng Nghanolbarth a De Cymru gall staff ysgolion gyrchu ymgynghoriad a chyngor gan EP, Teuluoedd yn Gyntaf, a/neu Mewngymorth Ysgolion Iechyd Meddwl. Mewn rhai achosion, gall cais am ymgynghoriad/cymorth ddod drwodd ar wahân i bob gwasanaeth unigol, yn aml ynglŷn â'r un plentyn a'r un broblem neu bryder. Mae gan y gwasanaethau hyn feysydd arbenigol gwahanol ond oherwydd y gallai anghenion presennol rhai plant gynnwys nodweddion cymhleth sy'n gorgyffwrdd, mae cynigion i staff gael mynediad at un ymgynghoriad amlasiantaethol yn hytrach nag ymgynghoriadau ar wahân gyda phob gweithiwr proffesiynol yn cael eu datblygu. Byddai hyn yn dwyn ynghyd staff o EP, Teuluoedd yn Gyntaf, Mewngymorth Ysgolion Iechyd Meddwl, Seicoleg Gymunedol a'r Gwasanaeth Ieuenctid.

Bwriedir cynnig clystyrau ysgol, un diwrnod bob hanner tymor, gan ganiatáu ar gyfer pedair sesiwn, y gellir cadw lle arnynt ymlaen llaw a'u rhedeg ar-lein drwy Microsoft (MS)Teams. Byddai ymgynghoriadau'n ddienw ac yn para hyd at 45 munud a byddent ar gyfer plentyn neu berson ifanc sy'n profi problemau iechyd a lles emosiynol sy'n arbennig o anodd mynd i'r afael â nhw.

Addaswyd o ddeunydd peilot Canolbarth a De Cymru

Ymgysylltu ag ysgolion cynradd

6.30 Mae'r model ymgynghori ymatebol, wyneb yn wyneb yn gofyn am ddigon o amser staff. Creodd maint mawr Ceredigion a nifer fawr o ysgolion bach heriau o ran cyflwyno model ymgynghori wyneb yn wyneb ac yn lle hynny canolbwyntiwyd ar gyfarfodydd TAF mewn ysgolion uwchradd (trafodir isod). Yn yr un modd, lle mae CAMHS yn cynnig ymgynghoriadau i ysgolion (Gogledd Cymru, Powys) dim ond i ysgolion uwchradd neu i glwstwr maen nhw'n ei gynnig/yn bennaf.

6.31 Yn wahanol i Ganolbarth a De Cymru lle'r ymgysylltwyd â 47 o ysgolion cynradd, dim ond saith o 55 o ysgolion cynradd yng Ngorllewin Cymru a ymgysylltodd â

chynnig y peilot o gyngor ac ymgynghoriadau (yn wahanol i hyfforddiant). Priodolwyd hyn gan ymarferwyr Mewngymorth CAMHS i lefelau is o angen, yn enwedig mewn ysgolion llai, lle mae nifer y disgyblion blwyddyn 6 yn fach ac efallai y byddai'n haws rheoli problemau. Nodwyd hefyd mai ychydig iawn o atgyfeiriadau mae sCAMHS yn eu cael gan ysgolion cynradd.

6.32 Er bod ymgysylltiad ysgolion cynradd yng Nghanolbarth a De Cymru â chynnig ymgynghori'r peilot yn gryfach, nododd staff ysgolion a gyfwelwyd drwy'r ymchwil ansoddol yn aml eu bod yn gweld anawsterau iechyd meddwl disgyblion yn dod i'r amlwg mewn grwpiau oedran iau. Felly, roedd galw i ymestyn cynnig y cynlluniau peilot i gynnwys grwpiau oedran iau (h.y. o dan flwyddyn 6).

Gweithio gyda phlant, pobl ifanc a/neu rieni neu ofalwyr

6.33 Er bod ganddo gryfderau mewn rhai ffyrdd, fel sydd wedi’i amlinellu uchod, mae'r penderfyniad i beidio â gweithio'n uniongyrchol gyda phlant, pobl ifanc a/neu rieni neu ofalwyr yn cyfyngu ar effaith ymarferwyr Mewngymorth CAMHS; er enghraifft:

- mae'n dibynnu ar wybodaeth a mewnwelediadau ysgolion ac fel yr adlewyrchodd ymarferwyr Mewngymorth CAMHS, mae: ‘Yn wirioneddol fuddiol os ydych chi'n trafod y plentyn hwnnw... i ddeall, [i allu siarad â nhw os ydyn nhw yno yn yr ystafell gyda chi] ac mae'n mynd yn groes i egwyddor, cynllunio sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, sy'n nodi y dylem i gyd [fod] yn siarad â'n gilydd [i nodi] beth yw'r ffordd orau ymlaen?'
- mae hefyd yn golygu y gall cyfleoedd i sicrhau bod strategaethau a ddefnyddir yn yr ysgol hefyd yn cael eu gweithredu gartref gael eu colli. Fel yr adlewyrchodd ymarferwyr Mewngymorth CAMHS: 'Rwy'n teimlo bod bwlch gwirioneddol gyda rhieni ac mae'n amlwg bod angen i rieni gael ein cefnogaeth hefyd', ac roedd un arall yn adlewyrchu pe gallent weithio gyda rhieni neu ofalwyr, y gallent hefyd: 'Helpu a chefnogi'r plentyn gartref gan roi cymorth yn ei le'. Adroddwyd y byddai hyn yn helpu i sicrhau mwy o gysondeb o ran cymorth, a fyddai'n well i'r plentyn neu'r person ifanc.
- Gwelodd ymarferwyr Mewngymorth CAMHS hefyd, gan nad yw rhieni'n rhan o'r broses, y gallant fod yn 'ddiamynedd' a cheisio mynd at sCAMHS drwy eu meddyg teulu.

6.34 Roedd ysgolion yn adleisio hyn a dywedodd un ymatebydd y byddent yn gwerthfawrogi'n fawr pe byddai’r ymarferydd Mewngymorth yn mynychu cyfarfodydd

gyda'r plentyn/rhiant yn hytrach na dim ond rhoi cyngor ar sut i fynd i'r afael â'r cyfarfod. Gall hyn adlewyrchu lefelau is o hyder staff wrth siarad â disgyblion a rhieni neu ofalwyr, sy'n cael ei drafod yn adran 5.

6.35 Fodd bynnag, mae ffiniau'r rôl cyngor, cyswllt ac ymgynghori (yng Nghanolbarth, De a Gorllewin Cymru) yn gyfnewidiol. Mae rhieni wedi bod yn ymwneud â rhai achosion ac mae ymarferwyr Mewngymorth CAMHS wedi dod yn agos at gynnal asesiadau o rai disgyblion a darparu cymorth parhaus. Mae'r hyblygrwydd hwn wedi helpu perthynas ag ysgolion ond mae'n creu tensiynau a gall fod yn anodd ei gynnal neu ei reoli (e.e. os oes galw cynyddol am hyn gan ysgolion).

Cyfraniad at grwpiau amlddisgyblaethol

6.36 Gellir cyfeirio achosion mwy cymhleth, y mae angen mewnbwn amlddisgyblaethol arnynt, i gyfarfodydd TAF (fel sy'n wir yng Ngheredigion) neu'r panel SPACE-Wellbeing (fel sy'n digwydd yn Ne Cymru – gweler astudiaeth achos 10), y gall ymarferwyr Mewngymorth CAMHS gyfrannu ato.

Astudiaeth achos 10. Y Panel SPACE-Wellbeing

Disgrifiodd cyfwelai o sCAMHS sut fel arfer, mae pedwar i bum clinigwr yn mynychu'r panel SPACE-Wellbeing, ac mae'r tîm sydd wedi ymsefydlu yn y gymuned yn eu cefnogi. Mae'r clinigwyr yn edrych ar yr hyn sydd ei angen. Mae rhai achosion yn syml, nid yw rhai ohonynt yn bodloni trothwy sCAMHS, felly mae angen iddynt weithio gyda'r atgyfeiriwr. Mae gwaith cydweithredol yn cael ei ystyried yn bwysig. Nid yw SPACE-Wellbeing wedi lleihau eu llwyth gwaith - fel maen nhw'n ei ddweud, byddent wedi gwrthod pobl o'r blaen - ond gadawodd hynny boblogaeth anghenus o bobl ifanc ag anawsterau, ond nid problem iechyd meddwl, heb unrhyw gymorth. Yn yr un ffordd, roeddent yn adlewyrchu nad yw hynny'n ddefnyddiol i roi diagnosis iechyd meddwl i'r bobl ifanc hyn dim ond i gael rhywfaint o gymorth gan sCAMHS.

6.37 Mae ymarferwyr yn adrodd ar gyfraniad ymarferwyr Mewngymorth CAMHS mewn cyfarfodydd amlddisgyblaethol i helpu i wneud y canlynol:

- sicrhau bod ganddyn nhw a gwasanaethau eraill ddealltwriaeth gyfoethocach a mwy cyfannol o anghenion ac amgylchiadau disgyblion;

- meithrin dealltwriaeth ymarferwyr o bob gwasanaeth, yr hyn y gall ei gynnig a gyda phwy y gall weithio; a
- gwella cyfathrebu rhwng ysgolion a gwasanaethau a sicrhau cysondeb ymatebion.

6.38 Yn ogystal, yng Ngorllewin Cymru, roedd TAF yn darparu pwynt mynediad cyflym a sefydledig i ysgolion ar gyfer y peilot ac osgoi creu haen arall o gyfarfodydd; ac yng Nghanolbarth a De Cymru, adroddir bod cyfranogiad mewn cyfarfodydd SPACE-Wellbeing yn werthfawr o ran nodi disgyblion a allai fel arall gael eu colli, a nodi anghenion hyfforddi; er enghraifft, pan fydd themâu cryf yn dod i'r amlwg o amgylch ysgol, mae'r ymarferwyr Mewngymorth CAMHS yn estyn allan i'r ysgol ac yn cynnig cymorth. Mae hyn wedi helpu i ymgysylltu â rhai ysgolion nad oeddent wedi ymgysylltu â'r peilot o'r blaen.

6.39 Fodd bynnag, mae'r model amlasiantaethol yn llai ymatebol nag ymgynghoriadau Mewngymorth Uniongyrchol gydag ysgolion oherwydd bod cyfarfodydd wedi'u trefnu ymlaen llaw, gydag amlder penodol, megis unwaith y mis, ac yn lleihau'r cyfle i feithrin gallu mewn ysgolion. Felly, fe'i hystyrir yn ategiad i ymgynghoriadau dwyochrog â staff ysgolion, nid fel rhywbeth i’w disodli.

Y berthynas rhwng ymarferwyr Mewngymorth CAMHS a sCAMHS

6.40 Yn y Canolbarth a'r De ac yn enwedig yng Ngorllewin Cymru, mae ymarferwyr Mewngymorth CAMHS yn chwarae rôl gyswllt bwysig rhwng sCAMHS ac ysgolion. Yn amodol ar ganiatâd rhieni, gallant helpu i sicrhau bod yr ysgol yn gwybod beth sy'n digwydd ar ôl atgyfeirio a gall helpu ysgolion i weithredu cyngor a strategaethau cefnogol yn dilyn atgyfeiriad. Gall hyn helpu i chwalu rhwystrau rhwng ysgolion a gwasanaethau fel sCAMHS a galluogi ymateb mwy cydlynol, yn yr ystyr o alluogi gwaith ar y cyd rhwng iechyd ac addysg.

6.41 Ar ôl atgyfeiriad i sCAMHS, dim ond os bydd rhieni neu ofalwyr, neu'r plentyn neu'r person ifanc o bosibl, yn dweud wrthynt y bydd ysgolion yn clywed y canlyniad. Mae hyn yn golygu y gall atgyfeiriadau deimlo i ysgolion fel pen stryd unffordd. Amlygwyd y problemau y gall hyn eu hachosi a phwysigrwydd cyfathrebu gan arweinydd ysgol mewn ysgol gynradd:

> ‘Mae cael mynediad i [s]CAMHS yn broses hir... [er] eu bod yn mynd yn gyflymach. Mae'r disgyblion yn aml yn mynd allan am eu hymyriad ac nid yw'r athrawon yn ymwybodol o'r hyn sy'n cael ei ofyn i'r plentyn. Teimlaf y byddai'n

dda pe bydden ni'n fwy ymwybodol o beth yw'r bwriad a'r hyn a ddisgwylir gan y plentyn, ein bod yn cyfarfod rywle yn y canol, gan y gall staff gefnogi'r disgybl os ydynt yn gwybod pa strategaethau sy'n cael eu hawgrymu. Roedd gennym un plentyn yn derbyn CBT ac roeddem yn defnyddio techneg sylfaenol a gallem fod wedi rhoi strategaethau cymorth ar waith pe byddem wedi deall yr ymyrraeth a'r bwriad'.

6.42 Yn ogystal â materion sy'n gysylltiedig â chydsyniad rhieni a chyfathrebu, gall y berthynas rhwng ysgolion a sCAMHS gael ei gwanhau gan ffactorau fel gwahaniaethau diwylliannol rhwng ysgolion a sCAMHS, y pwysau ar sCAMHS a throthwyon uchel a rhestr aros o ganlyniad, a thynnu cymorth yn ôl i ysgolion (mewn rhai ardaloedd) sy'n gallu gwneud iddynt ymddangos yn anhygyrch. Fel yr eglurodd arweinydd llesiant ysgol uwchradd: 'Cyn Mewngymorth [CAMHS] doedd gennym ni ddim byd. Mae gweithio gyda [enw ymarferydd Mewngymorth CAMHS wedi'i hepgor] wedi bod yn dda. Cyn hynny roedd [s]CAMHS ar wahân i ni. Doedd cyfathrebu ddim yn llifo'n rhydd'.   Yn yr un modd, disgrifiodd gweithiwr sCAMHS sut y gallent gyfrif ar ddwy law faint o weithiau yr oeddent wedi cydlynu ag ysgol, neu hyd yn oed wedi cysylltu â hi. Dywedwyd mai'r unig adeg y cysylltodd sCAMHS ag ysgol oedd i 'drosglwyddo' disgybl i'r ysgol a rhoi rhestr i'r ysgol o'r hyn y dylent fod yn ei wneud (ac roedd ysgolion a ddywedodd nad oeddent hyd yn oed yn cael hyn).

Astudiaeth achos 11. Llwybr Ymgynghori Ceredigion

Yng Ngheredigion, nododd ymarferwyr Mewngymorth CAMHS nad oedd sCAMHS weithiau'n ymwybodol eu bod nhw (sCAMHS) yn gweithio gyda disgyblion yr oedd ymarferwyr Mewngymorth CAMHS hefyd yn gweithio gydag ysgolion i'w cefnogi. Nododd ymarferwyr peilot Mewngymoth CAMHS hefyd y gallai sCAMHS ddatgelu materion neu anghenion y gallai fod angen i ysgolion fynd i'r afael â nhw, megis bwlio, drwy eu gwaith gyda disgybl unigol, ond nad oedd yn glir a oedd hyn bob amser yn cael ei fwydo'n ôl i ysgolion. Mewn ymateb, datblygwyd llwybr ymgynghori i wella cyfathrebu rhwng sCAMHS ac ysgolion. Disgrifiwyd hyn gan yr ymarferydd Mewngymorth CAMHS fel a ganlyn: 'Gwneud cysylltiadau a sicrhau nad yw pethau'n cael eu colli'. Mae'n cael ei hwyluso gan 'restr wirio gohebiaeth' newydd sy'n darparu'r sail gyfreithiol ar gyfer ymarferwyr Mewngymorth CAMHS sy'n rhannu gwybodaeth rhwng sCAMHS ac ysgolion.

6.43 Lle'r oedd caniatâd rhieni, gallai ymarferwyr Mewngymorth CAMHS chwarae rôl gyswllt neu gyswllt allweddol rhwng ysgolion a sCAMHS. Fel mae astudiaeth achos 12 yn dangos, er y gallai ymarferydd Mewngymorth CAMHS fod yn negeseuwr mewn achosion o'r fath (e.e. o'r asesiad a wneir gan sCAMHS) gallant hefyd helpu ysgolion i wneud synnwyr o'r neges gan sCAMHS a'i rhoi ar waith. Roedd yr un cafeat o amgylch ysgolion ym Mhowys yr oedd eu dalgylch yn croesi ffiniau ABUHB a PTHB (felly roedd ganddynt ddisgyblion a fyddai'n cael eu cefnogi gan sCAMHS yn ABUHB a hefyd disgyblion a fyddai'n cael eu cefnogi gan sCAMHS yn PTHB). Roedd hyn yn cymhlethu rôl gyswllt y peilot gyda sCAMHS, gan fod ymarferydd Mewngymorth CAMHS sy'n cefnogi ysgolion yn Ne Powys wedi'i leoli gyda sCAMHS ABUHB tan 2020, pan, ar ôl ymestyn y peilot, cafodd Ymarferwr Mewngymorth CAMHS newydd ei recriwtio gyda PTHB sCAMHS i weithio gydag ysgolion De Powys (gan wneud y rôl gyswllt gyda PTHB sCAMHs yn symlach ac yn fwy uniongyrchol, ond mae'r rôl gyswllt â sCAMHS ABUHB yn fwy cymhleth).

Astudiaeth achos 12. Cefnogi Mollie

Yn un o'r gweithdai, cyflwynodd ymarferydd Mewngymorth CAMHS y senario canlynol: Cysylltodd Pennaeth y Flwyddyn â Mewngymorth mewn ysgol uwchradd, yn gofyn am ymgynghoriad gydag ymarferydd ynghylch disgybl blwyddyn 10, 'Mollie'.

Mae’r ysgol yn dweud wrthych chi cyn yr ymgynghoriad eu bod yn ymwybodol drwy rieni bod Mollie wedi'i derbyn i'r ysbyty dros y penwythnos ar ôl cymryd gorddos o barasetamol. Mae Mollie bellach adref ond nid yw wedi dychwelyd i'r ysgol eto. Mae'r ysgol a'r rhieni yn awyddus i Mollie ddychwelyd yr wythnos nesaf i ailsefydlu ei threfn arferol a'i chyswllt cymdeithasol.

Mae'r ysgol yn ymwybodol bod Mollie wedi cael asesiad iechyd meddwl gan sCAMHS cyn cael ei ryddhau, ond nid ydynt yn ymwybodol o unrhyw argymhellion oedd yn deillio o hyn.

Prif bryderon yr ysgol yw: a) eu bod am gael cyngor ar sut i annog Mollie yn ôl i'r ysgol heb roi gormod o bwysau arni; b) byddai staff sy'n agos at Mollie yn hoffi cael cymorth gan Mewngymorth gan fod y gorddos yn sioc iddynt. Nid oedd Mollie wedi bod ar eu radar fel disgybl bregus ac maen nhw’n teimlo y gallent fod wedi

colli rhywbeth. Nid yw Mollie erioed wedi cael unrhyw gymorth arall cyn hyn ac fe'i disgrifir gan yr ysgol fel disgybl academaidd ddisglair. Mae crynodeb isod o ymatebion ymarferwyr Mewngymorth CAMHS ym mhob ardal beilot i'r senario hwn.		
Canolbarth a De Cymru Sicrhau bod caniatâd rhieni i gysylltu â sCAMHS. Gwaith dilynol i weld a oes unrhyw fater sy'n berthnasol i'r ysgol e.e. bwlio – rôl gyswllt; rôl ymgynghori gyda'r ysgol hefyd. Datblygu cynllun gweithredu i helpu i gefnogi'r person ifanc i ddychwelyd i'r ysgol a mynd i'r afael â phryderon staff (e.e. os bydd staff yn rhoi gormod o bwysau arni bydd yn gorddosio, felly byddwn yn canolbwyntio ar bethau ymarferol fel lleihau amserlenni; sut y gall ysgolion fod ar gael yn emosiynol; gyda phwy i gysylltu â nhw os ydynt yn poeni). Byddwn yn cynnig sicrwydd ac arweiniad ac yn cyfeirio at hyfforddiant e.e. YMHFA a modiwlau penodol fel ymateb i	**Gogledd Cymru** Nid oes rôl uniongyrchol i'r peilot (gan nad yw'r peilot yn cynnig ymgynghoriadau) byddai hyn yn cael ei gwmpasu gan lwybrau hunan-niweidio a thîm argyfwng neu sCAMHS a fyddai, gyda chaniatâd rhieni, yn rhoi cymorth i'r ysgol.	**Gorllewin Cymru** Mae gweithredu'n dibynnu ar gydsyniad rhieni; gall y rôl gyswllt newydd rhwng y tîm argyfwng a Mewngymorth yr Ysgol rannu gwybodaeth a chefnogi'r ysgol, helpu i leihau eu pryderon, trafod sut y byddant yn ei rheoli a rhannu'r ddewislen hyfforddi hefyd.

hunanladdiad, er mwyn cynyddu hyder staff.		

6.44 Dangoswyd y rôl y gall y peilot ei chwarae o ran gwella cyfathrebu nid yn unig o sCAMHS i ysgolion, ond hefyd o ysgolion i sCAMHS, gan aelod o staff yn y PCMHSS a symudodd yn ddiweddar o ardal sy'n cael ei chwmpasu gan y peilot Canolbarth a De i ardal nad yw'n cael eu chwmpasu gan y peilot. Fe wnaethon nhw ddisgrifio su maen nhw'n gweld y peilot fel 'y cyswllt coll' yn eu swydd newydd a pha mor werthfawr oedd ymarferydd Mewngymorth CAMHS fel cyswllt a allai wirio gydag ysgolion am berson a'i alluogi i ymgynghori ag athrawon ar unrhyw gwestiynau ISCAN.[39] Aethant ymlaen i ddisgrifio sut:

> ‘Roedd 'na blentyn roeddwn i wedi gweithio gydag ef ers amser maith oedd yn bryderus iawn am germau, roedd ganddo OCD ac roedd yn ofni COVID yn fawr. Ar ôl llawer o sesiynau, fe wnaethom gyfeirio'r plentyn at CAMHS ond roedd rhestr aros. Roedd y teulu'n poeni'n fawr am yr hyn a oedd yn digwydd a gallai [enw ymarferydd Mewgymorth CAMHS wedi'i hepgor] gysylltu â'r ysgol a gweld y dirywiad a rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf i CAMHS. Helpodd ei rôl hefyd gyda diogelu oherwydd ei bod yn cael gwybodaeth o bob llwybr. Rydym yn cael gwybodaeth am rieni a gwasanaethau cymdeithasol ond nid ydym yn cael gwybodaeth gan yr ysgol am bethau fel cyfoedion, presenoldeb, ymddygiad – mae [enw ymarferydd Mewngymorth CAMHS wedi'i hepgor] yn rhoi cyfoeth o'r wybodaeth hon i ni'.

Cysylltiadau i sCAMHS

6.45 Yng Ngheredigion a Phowys mae'r peilot wedi'i 'ymgorffori' yn fwy yn sCAMHS, gan ei wneud yn fwy o estyniad o sCAMHS nag ydyw yn Ne Cymru, lle mae'n fwy ar wahân neu'n 'annibynnol' i sCAMHS. Mae'r cysylltiadau agosach ym Mhowys a Cheredigion yn golygu bod y peilot yn mynd i'r afael yn fwy uniongyrchol â chapasiti cyfyngedig sCAMHS, gan ei fod y tu allan i'r Mesur Iechyd Meddwl (sy'n cael ei adrodd gan staff yn sCAMHS a'r peilot i dynnu sylw sCAMHS at asesiad o dan ran

[39] ISCAN yw Gwasanaethau Integredig Gwent ar gyfer Plant ag Anghenion Ychwanegol. Mae'n cynnig un pwynt mynediad i blant a phobl ifanc 0-18 mlwydd oed sydd â diagnosis sy'n bodoli eisoes neu heb ddiagnosis, sy'n dangos pryderon mewn dau neu fwy o feysydd o'u datblygiad.

1 o'r Mesur ar draul gwaith arall).[40] Fel y sylwodd un o'r ymarferwyr Mewngymorth CAMHS, mae eistedd y tu allan i'r Mesur yn gadael iddynt wneud pethau yr hoffai sCAMHS eu gwneud, megis cysylltu ag ysgolion (sydd wedi'i drafod uchod) nad oes gan sCAMHS y gallu i'w wneud. I'r gwrthwyneb, yn Ne Cymru, gwnaeth y ddau ymarferydd Mewngymorth CAMHS benderfyniad bwriadol i 'gamu allan' o sCAMHS ac i leoli eu hunain yn agosach gydag ysgolion. Roedd hyn yn eu helpu i ddysgu mwy am ddiwylliant ysgolion, gan helpu i sicrhau bod cymorth yn cael ei deilwra i gyd-destunau'r ysgol, a chryfhau eu rôl werthfawr fel pont rhwng ysgolion a sCAMHS.

6.46 Mae cyfweliadau gyda staff sCAMHS yn awgrymu bod staff mewn ardaloedd peilot wedi dod i gydnabod a gwerthfawrogi'r rôl unigryw mae ymarferwyr Mewngymorth CAMHS yn ei chwarae, wrth i'r rôl ddod yn fwy sefydledig. Fodd bynnag, prin yw'r dystiolaeth bod ymarferwyr Mewngymorth CAMHS yn dylanwadu ar y ffordd mae sCAMHS yn gweithredu yn yr ardaloedd peilot. Nid oedd hyn yn rhan o fwriad y peilot ond gall fod yn faes y gellid ei ddatblygu yn y dyfodol.

6.47 Gallai perthynas y peilot â sCAMHS fod yn bwysig yn y dyfodol. Mae pryderon, os bydd y model peilot yn cael ei amsugno i sCAMHS, y byddai natur unigryw neu werth ychwanegol y rôl yn cael ei golli. O ystyried y pwysau ar sCAMHS, mynegodd ymarferwyr Mewngymorth CAMHS bryderon y gallai'r cymorth ymatebol, hygyrch a meithrin gallu a gynigir ganddynt gael ei wasgu allan drwy wneud asesiadau sCAMHS (gallent gael eu 'llethu' fel y dywedodd un), yn yr un modd ag y mae'r math hwn o waith mewn ysgolion gan EPs a sCAMHS wedi'i wasgu allan gan y galw am asesiadau. Fel y dywedodd un ymarferydd Mewngymorth CAMHS: 'Mae capasiti'n tyfu ac yn lleihau o fewn sCAMHS, os oes pwysau i gyrraedd targedau, gellir neidio ar amser ar gyfer ymgynghori ac mae hyn yn amlwg yn effeithio ar gyflawni. ... Mae capasiti yn sicr yn fater a all lesteirio'r broses, staff byrhoedlog, trosiant staff, prinder ymarferwyr profiadol'.

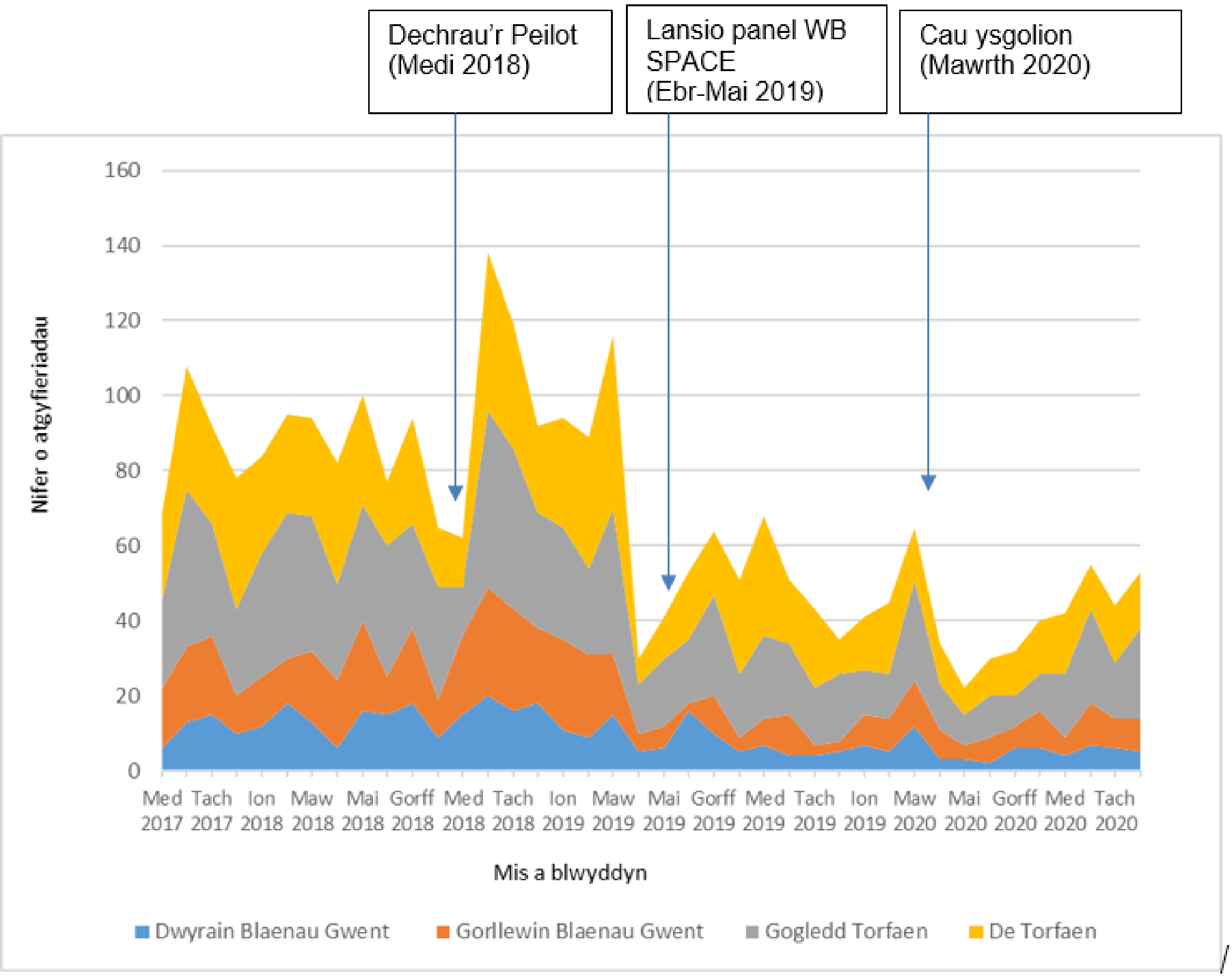
Yr effaith ar atgyfeiriadau i sCAMHS ac Effaith COVID-19

6.48 Roedd cyfweleion o wasanaethau arbenigol fel sCAMHS yn glir nad yw'n bosibl mesur effaith y peilot ar nifer, prydlondeb a/neu briodoldeb atgyfeiriadau i sCAMHS. Mae hyn yn adlewyrchu lefel y 'sŵn' yn y data a'r amrywiaeth o ffactorau eraill, gan gynnwys newidiadau mewn strwythurau gwasanaeth, mentrau eraill fel SPACE-

[40] Mae Adran 1 o'r Mesur yn cynnwys targed ar gyfer cynnal asesiadau o fewn 28 diwrnod i'w hatgyfeirio.

Wellbeing, ac ym Mhowys, y cynnig cyn-beilot o ymgynghoriadau sCAMHS mewn ysgolion, a adroddwyd gan sCAMHS yno ei fod wedi 'lleihau atgyfeiriadau amhriodol yn fawr' ac effaith COVID-19. Byddai'r oedi cyn i'r peilot fynd rhagddo hefyd yn ei gwneud yn anodd nodi unrhyw gydberthynas rhwng gweithrediad y peilot a nifer yr atgyfeiriadau. Mae hyn i gyd yn golygu ei bod yn anodd datgysylltu unrhyw effaith a wneir gan Mewngymorth CAMHS ar atgyfeiriadau fel sy'n cael ei ddangos gan Graffiau 6.5 a 6.6. Felly, nid yw'n bosibl profi'r dystiolaeth ansoddol (sy'n cael ei thrafod uchod) sy'n dangos bod y peilot wedi gwella effeithlonrwydd a lleihau nifer yr atgyfeiriadau diangen neu amhriodol.

Graff 6.5. Nifer yr atgyfeiriadau i sCAMHS ym Mlaenau Gwent a Thorfaen Medi 2017-Tachwedd 2020.



Ffynhonnell: sCAMHS ABUHB

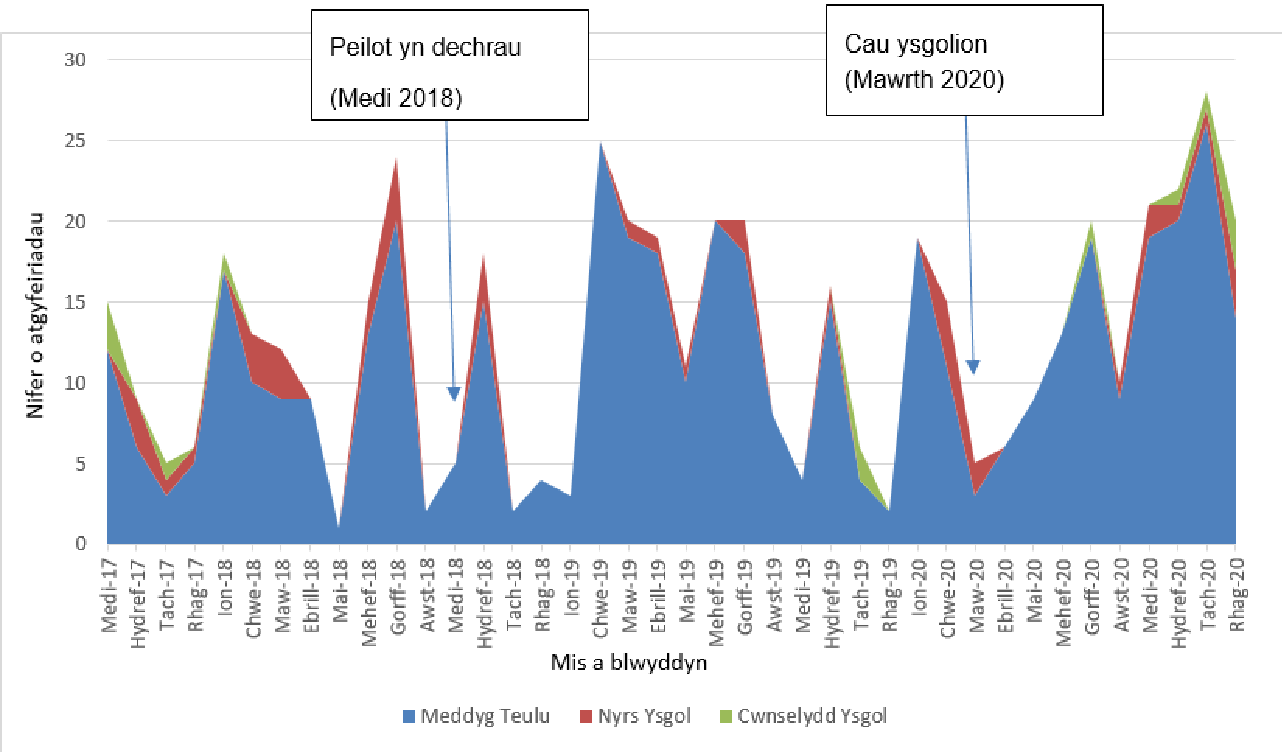
6.49 Fel mae graff 6.5 yn ddangos, roedd sCAMHS yn ABUHB wedi profi gostyngiad mewn atgyfeiriadau ar ôl y peilot ac yn bwysicach na hynny dechreuodd y panel

SPACE-Wellbeing, a helpodd i leihau nifer yr atgyfeiriadau 'amhriodol' i sCAMHS. Yn dilyn cau ysgolion ym mis Mawrth 2020, bu gostyngiad sydyn arall, er o sylfaen is. Cododd atgyfeiriadau wrth i ysgolion ailagor yn hydref 2019, ac roeddent yn uwch na'r cyfnod cymharol yn 2018, cyn i sCAMHS adrodd eu bod wedi lleihau eto ar ôl cau ysgolion yn gynnar yn 2021. Mae tystiolaeth anecdotaidd gan sCAMHS bod cymhlethdod a/neu ddifrifoldeb achosion wedi cynyddu, er enghraifft, gyda chynnydd mewn anhwylderau bwyta.[41] Credir bod hyn yn gysylltiedig â'r cyfnod clo, a/neu oedi wrth nodi a mynd i'r afael ag anawsterau iechyd meddwl plant a phobl ifanc yn ystod y cyfyngiadau symud (a allai fod wedi golygu bod problemau wedi gwaethygu).

6.50 Gan fod y rhan fwyaf o atgyfeiriadau i sCAMHS yng Ngorllewin Cymru yn dod gan feddygon teulu, a bod disgwyl i effaith y peilot ar atgyfeiriadau fod yn fach (e.e. lle roedd gwell cymorth mewn ysgolion yn golygu bod rhieni'n llai tebygol o geisio cymorth gan feddyg teulu). Fel mae graff 6.6 yn dangos, bu cynnydd yn nifer yr atgyfeiriadau i sCAMHS yng Ngheredigion ym mhob un o'r tair blynedd diwethaf. Mae'r anwadalrwydd yn nifer yr atgyfeiriadau o fis i fis yn ei gwneud yn anodd dod i unrhyw gasgliadau clir, er bod ychydig llai o atgyfeiriadau yng ngwanwyn a haf 2020 (yn ystod y cyfnod clo) a mwy yn hydref a gaeaf 2020 nag y gellid ei ddisgwyl, yn seiliedig ar batrymau yn 2018 a 2019.

[41] Credir bod hyn yn gysylltiedig â'r cyfyngiadau symud ac, er enghraifft, pobl ifanc sy'n ceisio arfer rheolaeth mewn byd cynyddol ansicr.

Graff 6.6. Atgyfeiriadau i sCAMHS gan feddygon teulu, nyrsys ysgol a chwnselwyr ysgol yng Ngheredigion, Medi 2017-Tachwedd 2020.



Ffynhonnell: HDUHB sCAMHS

6.51 Adroddodd sCAMHS Sir Ddinbych a Phowys fod atgyfeiriadau wedi gostwng ym mis Ebrill, Mai a Mehefin 2020, cyn codi eto ym mis Gorffennaf ac eto ym mis Awst. Fel yng Ngheredigion, nodwyd hefyd gynnydd yng nghymhlethdod atgyfeiriadau, gyda Cheredigion a Sir Ddinbych yn nodi cynnydd mewn atgyfeiriadau argyfwng.

6.52 Adroddwyd am batrwm tebyg o atgyfeiriadau gan ymarferwyr Mewngymorth CAMHS eu hunain, a brofodd ostyngiad sydyn mewn ceisiadau am gymorth gan ysgolion yn ystod pob cyfnod clo, ac yna cynnydd yn nifer y ceisiadau am gymorth pan ailagorodd ysgolion. Dywedodd ymarferwyr Mewngymorth CAMHS yng Nghanolbarth, De a Gorllewin Cymru hefyd fod ymgynghoriadau wedi dechrau codi tua diwedd yr ail gyfnod clo, gydag ysgolion yn awyddus i gynllunio sut i ddiwallu anghenion disgyblion pan fu iddyn nhw ddychwelyd yng Ngwanwyn 2021 (bryd hynny, dim ond newydd ddechrau treialu model ymgynghori yr oedd Gogledd Cymru).

Effaith COVID-19 ar gyflawni

6.53 Roedd cyfyngiadau ar gyswllt yn golygu bod ymarferwyr Mewngymorth CAMHs wedi symud i wneud ymgynghoriadau ar-lein (e.e. drwy MS Teams). Fel sy'n cael ei amlinellu yn adran 5, teimlwyd bod manteision ac anfanteision i hyn. Dywedodd rhai

o staff yr ysgol ei bod yn anoddach cael gafael ar wasanaethau arbenigol fel sCAMHS yn ystod y cyfnod clo; anhawster a welwyd hefyd mewn rhannau eraill o'r DU yn ystod y cyfnod clo oherwydd, er enghraifft, roedd gwasanaethau'n ceisio gweithio allan sut i ddarparu ar-lein ac roeddent yn ymdopi ag absenoldeb staff oedd yn gysylltiedig â'r pandemig (Meincnodi'r GIG, 2020). Nododd rhai ysgolion fod yr anawsterau o ran cael gafael ar wasanaethau yn cynyddu gwerth neu, yn achos Gogledd Cymru, gwerth disgwyliedig cyngor ac ymgynghori. Fel y disgrifiwyd gan arweinydd ysgol uwchradd: ‘Bydd yr ymgynghoriadau gyda [enw ymarferydd Mewngymorth CAMHS wedi'i hepgor] yn uwchsgilio staff ac yn sicrhau ein bod wedi paratoi'n well. Yr hyn rydym wedi'i weld gyda gwasanaethau eraill yn ystod COVID yw eu bod wedi symud i'r ffôn ac mae plant yn cau lawr, nid yw gwasanaethau eraill yn dod allan, ond mae plant yn amharod i siarad dros y ffôn neu ar-lein’.

7. Lles staff ysgol

Cyflwyniad

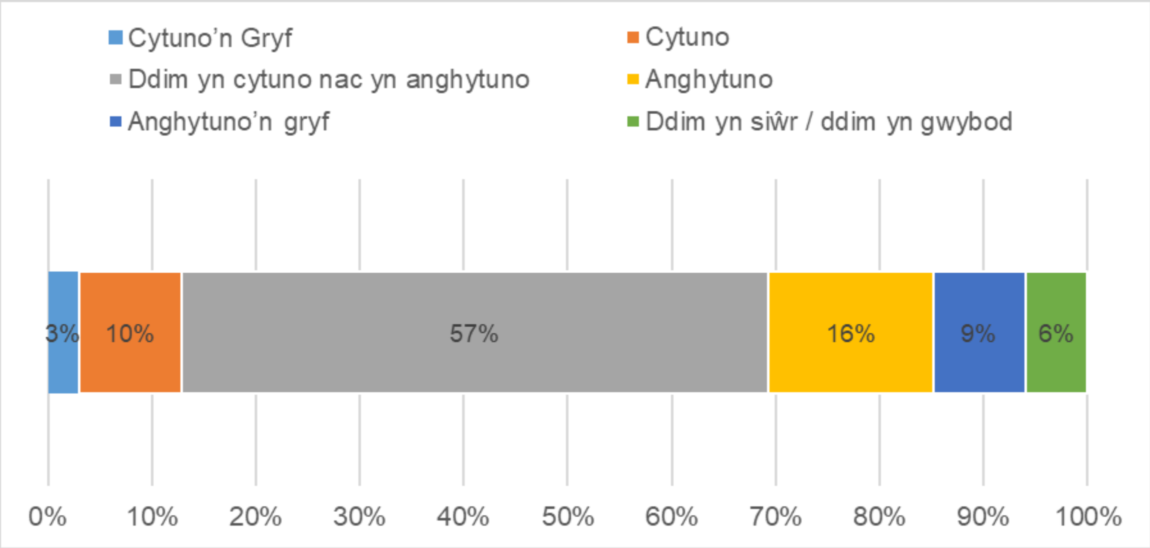
7.1 Fel yr amlinellwyd yn y cyflwyniad, bu pryderon hirsefydlog am staff ysgolion ac yn benodol, lefelau straen athrawon ac arweinwyr ysgolion, ac mewn ymateb nod y peilot yw lleihau straen staff a gwella lles. Nododd model a rhesymeg gwreiddiol y rhaglen beilot uwchsgilio athrawon a chynyddu eu hyder fel y prif fecanwaith ar gyfer cyflawni hyn.

7.2 Mae lles staff ysgolion yn bwysig ynddo'i hun, a hefyd i gefnogi/galluogi Dulliau Ysgol Gyfan. 'Mae lles mewn ysgolion yn dechrau gyda'r staff: maen nhw yn rheng flaen y gwaith hwn, ac mae'n anodd iddynt gael eu cymell yn wirioneddol i hyrwyddo lles emosiynol a chymdeithasol mewn eraill os ydynt yn teimlo nad ydynt yn cael gofal a'u bod yn gorweithio' (Weare, 2015, t.6).

7.3 Cefnogwyd hyn gan yr ymchwil ansoddol; er enghraifft, fel y disgrifiodd pennaeth ysgol gynradd: 'Os nad ydym mewn lle da, ni fyddwn yn fawr o gymorth i'r plant na'u teuluoedd' a nododd ymarferwyr Mewngymorth CAMHS fod hinsawdd ac ethos yr ysgol yn hanfodol a bod staff dan straen yn llai parod i dderbyn anghenion iechyd meddwl disgyblion, yn llai tebygol o'u nodi ac yn llai abl i'w cefnogi.

7.4 Fel mae adrannau 3, 5 a 6 yn ei amlinellu, tynnodd yr ymchwil ansoddol gydag ysgolion sylw at y straen a brofodd staff ysgol yn aml wrth ddelio ag anawsterau iechyd meddwl disgyblion. Ystyriwyd bod gwendidau yn hyder a chymhwysedd staff wrth ddelio ag iechyd meddwl yn cael effaith negyddol ar iechyd meddwl a lles y staff eu hunain. Cefnogwyd hyn gan ymatebion i'r arolygon sylfaenol a llinell derfyn. Mae Graff 7.1. yn dangos ymatebion staff i'r arolwg llinell derfyn yn gynnar yn 2021, gyda dim ond chwarter yn dweud nad oeddent yn profi lefelau uwch o straen wrth ddelio ag anawsterau iechyd meddwl disgyblion. Roedd modd cymharu ymatebion gan staff a hyfforddwyd gan y peilot (n=70). Nododd arweinwyr ysgolion a atebodd ar ran eu hysgol (n=14) hefyd lefelau uwch o straen wrth ddelio ag anawsterau iechyd meddwl disgyblion, gyda 12 yn dweud eu bod bob amser, yn aml neu weithiau, yn profi hyn.

Graff 7.1. Ymatebion i'r datganiad: Rwy'n profi lefelau uwch o straen wrth ddelio ag anawsterau iechyd meddwl disgyblion.



Ffynhonnell: People and Work, arolwg llinell derfyn Mewngymorth CAMHS 2021 (n=196)

7.5 Ystyriwyd hefyd bod gwybod beth i'w wneud, ond heb amser a/neu broblemau wrth gael gafael ar wasanaethau arbenigol (a drafodir yn adrannau 6 a 7) yn cael effaith negyddol ar iechyd meddwl a lles staff; er enghraifft, fel y dywedodd dirprwy bennaeth mewn ysgol uwchradd: 'Gallwch fynd adref i'r gwely yn y nos gan feddwl a ydym wedi gwneud popeth o fewn ein gallu – gallwch wneud popeth o fewn eich gallu i ddisgybl ond efallai na fyddant yn gallu ymdopi o hyd'. Yn yr un modd, disgrifiodd arweinydd cymorth bugeiliol ysgol uwchradd faich cyfrifoldeb ac euogrwydd roedden nhw'n ei brofi:

> 'Mae'n straen mawr. Rydych chi'n meddwl tybed a ydych chi wedi gwneud y peth iawn. Rydych chi eisiau bod mewn sefyllfa lle rydych chi'n gwybod, does dim mwy y gallech chi fod wedi'i wneud. Rydym wedi bod yn yr adran damweiniau ac achosion brys gyda disgyblion sy'n hunanladdol, wedi gwersylla y tu allan i swyddfeydd CAMHS am wyth y bore i gael gwybod beth sydd ar gael i ddisgyblion. Mae'n peri straen wrth siarad â rhieni a allai fod â phroblemau iechyd meddwl eu hunain ac nad ydyn nhw'n ymdopi. Mae'n arbennig o anodd pan fydd cloc yn tician ar brynhawn Gwener ac rydych chi'n ceisio cael gafael ar asiantaethau. Mae'n rhaid i chi gerdded i ffwrdd yn gallu cysgu'r nos'.

7.6 Fodd bynnag, fel yr mae adran 4 yn ei amlinellu, roedd yr ymchwil ansoddol gydag ysgolion hefyd yn ei gwneud yn glir nad hyder (neu gymhwysedd) staff a/neu broblemau o ran cael gafael ar wasanaethau arbenigol pan oedd angen oedd yr unig achos o straen staff a lles gwael. Roedd ffactorau eraill yn cynnwys llwyth

gwaith, pwysau ar gyllidebau ysgolion, atebolrwydd a diwygiadau, megis y rhaglen drawsnewid ADY a'r cwricwlwm newydd i Gymru. O ystyried y pryderon ehangach hyn, mae mynd i'r afael â materion fel llwyth gwaith yn rhan o'r Fframwaith ar sefydlu dull ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl a lles (LlC, 2021).

Dulliau peilot ar gyfer newid

7.7 Fel sy’n cael ei amlinellu yn adran 1, nododd theori newid y peilot mai cynyddu hyder a sgiliau staff oedd y prif fecanwaith ar gyfer lleihau pryder staff a gwella lles staff. Fodd bynnag, datblygodd y cynlluniau peilot hyfforddiant a chymorth hefyd i roi sgiliau hunanofal i bobl a hefyd amser a lle i fyfyrio, gan ganolbwyntio'n uniongyrchol ar wella lles staff a lleihau gorbryder.

Cynyddu hyder a lleihau gorbryder

7.8 Mae effaith cyngor ac ymgynghoriadau, sy’n cael ei drafod yn adran 6, ar hyder staff a, thrwy estyniad, lleihau pryder staff yn bwysig ac mae’n cael ei amlygu yn y Fframwaith ar sefydlu dull ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl a lles, sy'n nodi: '... Mae angen i staff ysgolion deimlo'n hyderus eu bod yn gwneud popeth mae angen iddynt ei wneud ac nad ydynt yn colli unrhyw beth pwysig yn y rôl gefnogol honno’ ac y gall 'ymgynghoriad ffôn neu wyneb yn wyneb cefnogol gyda gweithiwr iechyd meddwl proffesiynol yn aml atal atgyfeiriad i wasanaethau arbenigol rhag gwaethygu' (LlC, 2021, t.45).

7.9 Codwyd y thema hon gan un o ymarferwyr Mewngymorth CAMHS, a ddisgrifiodd ‘ffrwyno’ pryderon staff ysgol drwy ddarparu cymorth fel nad ydynt bellach yn teimlo'n 'unig' ac y gallant rannu eu pryderon a gwybod bod rhywun arall yn deall y sefyllfaoedd brawychus y gallant eu cael eu hunain ynddynt a 'galluogi' staff drwy gydnabod bod staff yr ysgol yn aml yn alluog iawn ond efallai nad ydynt yn cydnabod neu'n hyderus yn eu galluoedd. Fel sy’n cael ei amlinellu yn adran 6, roedd hyn yn gyson ag adborth gan staff ysgolion wrth drafod gwerth ac effaith ymgynghoriadau.

Hyrwyddo strategaethau lles ac ymdopi cadarnhaol: Ymgysylltiad staff ysgol â lles

7.10 Fel mae adran 5 yn ei ddangos, yng Nghanolbarth a De a Gorllewin Cymru, mae'r nifer sy'n manteisio ar gynnig lles staff y peilot, ac adborth arno, wedi bod yn fwy cymysg na'r nifer sy'n manteisio ar gynnig y peilot i gefnogi iechyd meddwl a lles disgyblion (a drafodir yn adran 5). I'r gwrthwyneb, yng Ngogledd Cymru, roedd mwy

o ffocws ar iechyd meddwl a lles staff nag ar iechyd meddwl a lles disgyblion ac roedd y nifer oedd yn manteisio ar hyfforddiant a oedd yn canolbwyntio ar staff (fel Straen ac Iechyd Meddwl yn y Gweithle) yn fwy na'r hyn a oedd yn canolbwyntio'n uniongyrchol ar iechyd meddwl a lles disgyblion (fel YMHFA).

7.11 Fel mae tabl 7.1 yn ei ddangos, yn wahanol i ymatebion i gwestiynau am effaith hyfforddiant am iechyd meddwl a lles disgyblion, ychydig iawn o staff a arolygwyd yn yr arolwg llinell derfyn a gytunodd yn gryf fod yr hyfforddiant (oedd yn cael ei gyflwyno gan y peilot) wedi eu helpu i wella eu hiechyd meddwl eu hunain a bod y gyfran nad oedd yn cytuno nac yn anghytuno yn llawer uwch (40 y cant). Fodd bynnag, oherwydd problem dechnegol gyda'r arolwg, roedd nifer yr ymatebion i'r cwestiwn hwn yn fach (n=35).

Tabl 7.1. Ymatebion staff i'r cwestiwn: Mae'r hyfforddiant (sy'n cael ei gyflwyno gan y peilot) wedi fy helpu i wella fy iechyd meddwl fy hun.

	Nifer
Cytuno'n gryf	2
Cytuno	17
Ddim yn cytuno nac yn anghytuno	14
Anghytuno	1
Anghytuno'n gryf	0
Ddim yn siŵr / ddim yn gwybod	1
Cyfanswm	**35**

Ffynhonnell: People and Work, arolwg llinell derfyn Mewngymorth CAMHS, 2020

7.12 Fel mae astudiaeth achos 13 yn dangos, mae straeon llwyddiant, ond fel y dywedodd aelod o dîm cymorth bugeiliol mewn ysgol uwchradd: ‘Fe wnaethom y Pum Ffordd at Les ac er ei fod yn her i rai, roedd yn ddefnyddiol i eraill'. Mae cyfweliadau gyda staff a'r arolwg o ysgolion ac adborth ysgrifenedig a gasglwyd gan gynlluniau peilot ar yr hyfforddiant sy'n ymwneud â lles staff yn awgrymu bod y cynnig yn debyg i Marmite. Mae rhai aelodau o staff wedi ymgysylltu'n wirioneddol ag ef ac wedi'i werthfawrogi, tra bod eraill naill ai heb ymgysylltu neu adrodd am brofiadau negyddol o'r hyfforddiant.

Astudiaeth achos 13. Cyflwyno Gweithdai Iechyd Meddwl a Lles drwy Gyfrwng Digidol i Staff

Mewn ymateb i geisiadau am gyflwyno gweithdai iechyd meddwl a lles drwy ddulliau digidol i staff, disgrifiodd ymarferydd Mewngymorth CAMHS sut roedd sCAMHS SIR yn gweithio gyda'r ysgol:

roedd sCAMHS SIR eisoes wedi addasu i MS Teams fel dull o gyflwyno ar gyfer sesiynau hyfforddi o ganlyniad i Covid-19 a'r cyfyngiadau ynghylch cyflwyno wyneb yn wyneb. Gan weithio gyda'r ysgol a'u hymrwymiadau amser, roedd sesiynau wedi'u trefnu i alluogi staff i orffen eu haddysgu, gwneud eu ffordd adref a chysylltu yng nghysur eu mannau personol eu hunain.

Roedd y sesiynau a gyflwynwyd yn cynnwys: Straen yn y Gweithle, Pum Ffordd at Les ac eYMHFA (profiad dysgu cyfunol o e-ddysgu hunanarweiniad a gweminarau a arweinir gan hwyluswyr i atgyfnerthu dysgu'r cynrychiolwyr).

Yn ystod y sesiwn Straen yn y Gweithle buom yn archwilio'r diffiniad o straen, sut i adnabod straen ynoch chi eich hun ac eraill, achosion straen a strategaethau ar gyfer rheoli straen. Rhoddwyd holiadur straen hunan-sgôr i'r cynrychiolwyr hefyd at eu defnydd personol eu hunain i fesur lefelau straen.

Yn ystod y sesiwn Pum Ffordd at Les, buom yn archwilio dealltwriaeth ac ethos Pum Ffordd at Les a sut y gall staff addysg ddechrau defnyddio strategaethau Pum Ffordd i Les yn ddyddiol, gan helpu eu hunain, anwyliaid a chydweithwyr.

Rhoddwyd pecyn Pum Ffordd at Les i'r cynrychiolwyr hefyd yn llawn adnoddau i'w helpu i weithredu eu strategaethau o gamau lles personol i daflenni cynllunio tîm ysgol gyfan.

Aeth yr ymarferydd Mewngymorth CAMHS ymlaen i ddisgrifio'r effaith yr oedd yn teimlo bod y cymorth wedi'i chael:

Roedd sCAMHS SIR yn benderfynol o sicrhau bod staff addysg yn gallu cael hyfforddiant iechyd meddwl a lles yn ystod y cyfnod ansicr hwn. Amlygodd adborth gan ysgolion yr angen i hyn ddigwydd a'r materion anodd yr oedd staff addysg yn eu hwynebu. Cynnig opsiwn digidol a oedd mor hyblyg â phosibl; roedd creu opsiwn hyfforddi a oedd yn hygyrch ac yn gefnogol yn hanfodol.

Ers cyflwyno'r hyfforddiant hwn mae'r ysgol wedi adrodd eu bod wedi croesawu ethos Pum Ffordd at Les ac fel tîm ysgol gyfan wedi cydweithio i weithredu strategaethau i gefnogi ei gilydd fel cydweithwyr, gan rannu eu strategaethau a'u syniadau gyda phlant a phobl ifanc. O ganlyniad i drafodaethau staff a'r hyfforddiant a fynychwyd, mae llesiant bellach wedi dod yn eitem reolaidd ar yr agenda ac yn ganolbwynt sgwrsio mewn cyfarfodydd tîm ac un-i-un. At hynny, mae'r ysgol yn hyrwyddo cyfraniad gan yr holl staff i adborth a llywio'r ethos lles ac yn hyrwyddo sianeli cyfathrebu agored a chyfleoedd ar gyfer syniadau ac awgrymiadau lles.

Mae staff yn teimlo eu bod mewn sefyllfa well i ofyn am help gan reolwyr/cyfoedion/ffynonellau hunangymorth. Yn ogystal, mae'r adnoddau hunanofal a roddwyd yn ystod sesiynau wedi'u rhannu â'r plant a'r bobl ifanc sydd wedi myfyrio ar eu hangen eu hunain i ofalu amdanynt eu hunain ac ystyried lles fel rhan o'u trefn ddyddiol.

Wrth symud ymlaen, mae'r heriau i staff yn y gweithle i ddefnyddio strategaethau yn cynnwys amser, cymorth rheoli ac ethos parhaus cyffredin o ddull ysgol gyfan o gadw'r negeseuon lles yn fyw.

Addaswyd o ddeunydd a ddarparwyd gan raglen beilot Gorllewin Cymru

7.13 Nodwyd tri rheswm cyffredinol pam yr oedd ymgysylltu a boddhad â hyfforddiant a chymorth y cynlluniau peilot ar gyfer lles staff yn is na'r hyn a nodwyd ar gyfer hyfforddiant a chymorth i les disgyblion:

- yn gyntaf, gall ysgolion a/neu staff ei chael hi'n anodd blaenoriaethu lles staff, yn enwedig pan fo ysgolion a staff yn wynebu sawl galw ar eu hamser a'u sylw (er, o ystyried y cysylltiadau rhwng lles staff a disgyblion, gall hyn fod yn economi ffug). Fel y disgrifiodd un cyfwelai o wasanaeth, er eu bod wedi prynu hyfforddiant, canfuwyd nad oedd gan staff yr ysgol 'y lle meddwl' i ddod, o ystyried galw cystadleuol ar eu hamser a'u sylw; a
- gall stigma fod ynghlwm wrth drafod materion iechyd meddwl a/neu amharodrwydd neu hyd yn oed ofn trafod a wynebu anawsterau iechyd meddwl; er enghraifft, fel y disgrifiodd un arweinydd bugeiliol ysgol uwchradd, yn eu hysgol, roedd gwaith ar les staff: 'Yn waith ar y gweill o hyd' a: 'Mae tipyn o

stigma o hyd gyda staff i ddweud bod angen cefnogaeth arnaf gyda fy lles – mae staff yn dal yn amharod'. Disgrifiodd ymarferwyr Mewngymorth CAMHS sut roedd rhai staff ysgol am 'rannu' eu bywydau gwaith a chartref, gan olygu y gallai siarad am straen a lles deimlo fel ymosodiad ar eu preifatrwydd, ac fel y dywedodd arweinydd ysgol gynradd, nid yw rhai staff ysgol am siarad am y problemau maen nhw'n eu hwynebu, efallai eu bod: 'Yn ymdopi ond [dydyn nhw] ddim eisiau agor tuniad o gynrhon'.

- yn drydydd, hyd yn oed pan fydd staff yn cydnabod eu hanawsterau, efallai y byddant yn cael trafferth gyda'r atebion ac efallai y byddai'n well ganddynt geisio delio ag ef yn eu ffordd eu hunain; er enghraifft, fel y dywedodd seicolegydd addysg: 'Nid yw rhai pobl yn gyfforddus nac wedi'u hargyhoeddi gan ddulliau fel ymwybyddiaeth ofalgar', tra dywedodd ymarferydd Mewngymorth CAMHS y gall eraill deimlo eu bod yn cael eu nawddogi, neu'n sinigaidd am werth 'matiau ioga a pheli straen'.

7.14 O ganlyniad, fel y disgrifiodd un arweinydd ysgol gynradd ef mewn adborth ysgrifenedig: 'Roedd rhai aelodau o staff yn teimlo bod y profiad yn anghyfforddus ac nid oeddent yn hoffi cymryd rhan mewn grŵp mor fawr. Roeddent yn teimlo bod y profiad yn cael ei orfodi, yn teimlo dan bwysau ac yn lletchwith' ac nid oedd tua thraean o'r staff am ymgysylltu. Yn yr un modd, roedd sylwadau ysgrifenedig yn yr arolwg llinell sylfaen yn cynnwys:

> 'Nid oedd yr hyfforddiant a gawsom ym mis Chwefror [2019] wedi'i anelu at les disgyblion, ond ein lles ni. Roedd yn ddiwrnod o "weithdai" a gyflwynwyd gan bobl nad oeddent, yn eu hôl nhw hunain, yn arbenigwyr. Gwastraff amser llwyr' (athro).
>
> 'Mae pwyslais mawr ar les disgyblion, ond ychydig iawn o bryder am y staff yn yr ysgol. Nid wnaeth yr hyfforddiant a gynigiwyd helpu ac roedd y rhan fwyaf o'r staff yn teimlo dan fwy o straen gan y gallent fod wedi gwneud cymaint o waith yn yr amser y buom yn gwrando ar gerddoriaeth morfil' (athro).

7.15 Dangoswyd y gwrthwynebiad hwn i ymgysylltu gan un o'r ymarferwyr Mewngymorth CAMHS a ddisgrifiodd staff yr ysgol gan ddweud: 'Peidiwch â gwneud i mi fynd i weithdy ar straen os ydych chi eisiau gwella fy lles'. Roedd chwalu'r gwrthwynebiad hwn yn her allweddol i'r peilot. Roedd yn gysylltiedig ag arweinyddiaeth ysgolion a diwylliant ysgolion a'r graddau yr oedd lles staff yn cael ei flaenoriaethu a'i drafod.

Fel y dywedodd un o ymarferwyr Mewngymorth CAMHS, mae arweinwyr ysgolion: 'Angen arwain drwy esiampl'. Fodd bynnag, hyd yn oed mewn ysgolion lle'r oedd lles yn flaenoriaeth, gallai staff unigol ddal i wrthwynebu, a phwysleisiodd ymarferwyr Mewngymorth CAMHS bwysigrwydd ennill cefnogaeth pobl a gweithio gyda'r parodrwydd yn hytrach na cheisio gorfodi pobl i ymgysylltu â'r hyfforddiant ar iechyd meddwl a lles staff. Yn fwy cadarnhaol, teimlwyd bod ymwybyddiaeth a derbyniad o bwysigrwydd lles staff yn tyfu mewn ysgolion a bod profiad pandemig COVID-19 wedi cyflymu'r newid hwn.

Cydlynu

7.16 Yn yr un ffordd â hyfforddiant ar iechyd meddwl a lles disgyblion, mae amrywiaeth o wasanaethau'n darparu cymorth a hyfforddiant ar iechyd meddwl a lles staff. Fel y dywedodd cydlynyydd ysgolion iach:

> ‘Mae'r cwrs Cydnerthedd Oedolion yn rhan o'r Rhaglen Cyfeillion y mae CAMHS yn ei darparu. Mae GwE wedi cynnal gweithdy wedi'i anelu at benaethiaid llesiant ac rwy'n credu eu bod yn gwneud un ar gyfer staff addysgu hefyd. Mae'r awdurdod lleol hefyd wedi cynnal gweithdy ynghylch lles staff yn Wrecsam. Mae'n rhan o'r Safon Aur Iechyd Corfforaethol... eleni roedd ar Zoom a chafwyd gweithdai ar iechyd meddwl, cyffuriau/alcohol, ymwybyddiaeth ofalgar, ioga ac ati. Gallech dipio i mewn ac allan fel yr oeddech yn dymuno'.

7.17 Yn yr un modd, fel y disgrifiodd arweinydd bugeiliol ysgol uwchradd yn Ne Cymru:

> 'Ni fu cynnydd enfawr yn nifer y staff sy'n manteisio ar hyfforddiant llesiant. Mae'n debyg bod hwnnw'n faes yr ydym yn dal i'w ddatblygu ... Mae dau brif Awdurdod Tai yma ac mae Cymdeithas Tai Melin wedi cynnig cymorth i'r ysgol ar gyfer lles staff, maen nhw wedi dod â tylinwyr ac ioga i staff. Ar ein diwrnodau hyfforddi maen nhw’n darparu bwffe o ffrwythau. Felly mae hwnnw'n dal i fod yn faes sy'n mynd rhagddo'.

7.18 Fel gyda hyfforddiant ynghylch iechyd meddwl a lles disgyblion (a drafodir yn adran 5) mae pryderon ynghylch cydlynu a sut mae cynnig y cynlluniau peilot yn ymwneud â hyfforddiant a chymorth arall neu'n cysylltu â nhw. Eglurodd cyfwelai o wasanaeth addysg yng Ngogledd Cymru:

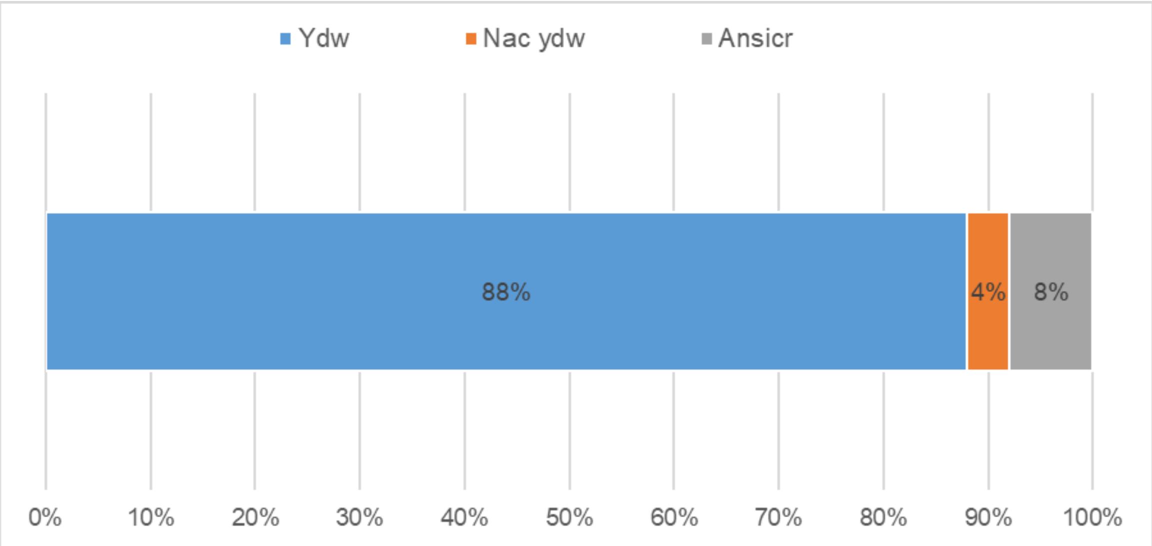
> 'Rwy'n poeni bod ysgolion yn cyrraedd dirlawnder gyda rhaglenni sy'n ymwneud â llesiant. Cynigir llawer o gyrsiau iddynt drwom ni ein hunain, Seiciatreg Addysgol, CAMHS, GwE, sefydliadau annibynnol sy'n cysylltu â nhw. Sut maen

nhw'n gwybod pa gwrs i'w wneud a pha gwrs i beidio â'i wneud? Sut maen nhw'n gwybod sut maen nhw i gyd yn ffitio gyda'i gilydd? Mae angen cydlynu'r cynigion, gan sicrhau eu bod yn ategu ei gilydd. Dim ond cymaint o ryddhad y gall ysgolion ei roi. Mae GwE allan yno ar eu pennau eu hunain braidd, yn gwneud eu cynigion eu hunain. Rwy'n ceisio mynd i'r afael â hyn ar hyn o bryd'.

Ffynonellau cymorth a mynediad at oruchwyliaeth ac effaith y rhaglen beilot

7.19 Fel mae Graffiau 7.2 a 7.3 yn ddangos, dywedodd y rhan fwyaf o'r staff a holwyd eu bod yn gwybod at bwy i fynd am gymorth ac y byddent mewn rhai achosion yn mynd at ymarferydd Mewngymorth CAMHS. Fodd bynnag, roedd yn werth nodi bod staff yr ysgol yn llai cadarnhaol o lawer pan ofynnwyd iddynt a oedd eu hysgol yn effeithiol o ran hybu iechyd meddwl a lles staff, o gymharu â'u hymatebion pan ofynnwyd iddynt a oedd eu hysgol yn effeithiol o ran hybu iechyd meddwl a lles disgyblion.

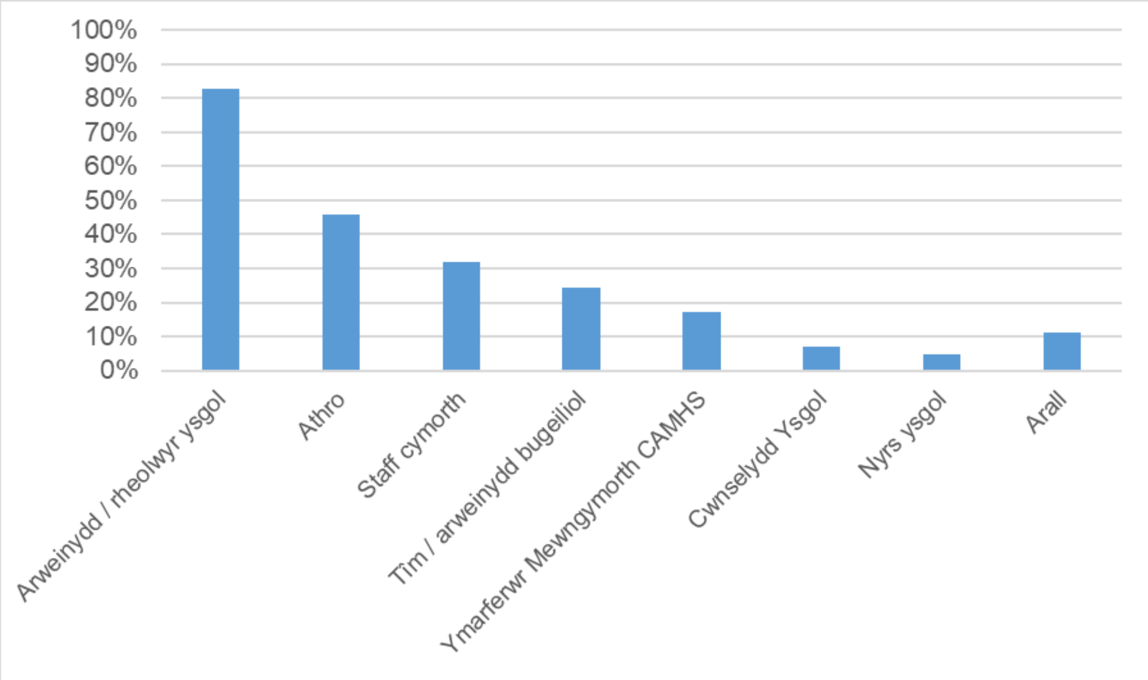
Graff 7.2. Ymatebion i'r datganiad: Rwy'n gwybod at bwy i fynd atynt yn yr ysgol os oes angen cymorth arnaf ar gyfer fy lles fy hun.



Ffynhonnell: People and Work, arolwg llinell derfyn Mewngymorth CAMHS 2021 (n=196)

Graff 7.3. Ymatebion i'r datganiad: At bwy fyddech chi'n mynd i gael cymorth yn eich ysgol?

(Gallai staff ddewis mwy nag un opsiwn, felly mae'r cyfansymiau'n adio i fwy na 100%).



Ffynhonnell: People and Work, arolwg llinell derfyn Mewngymorth CAMHS 2021 (n=173)

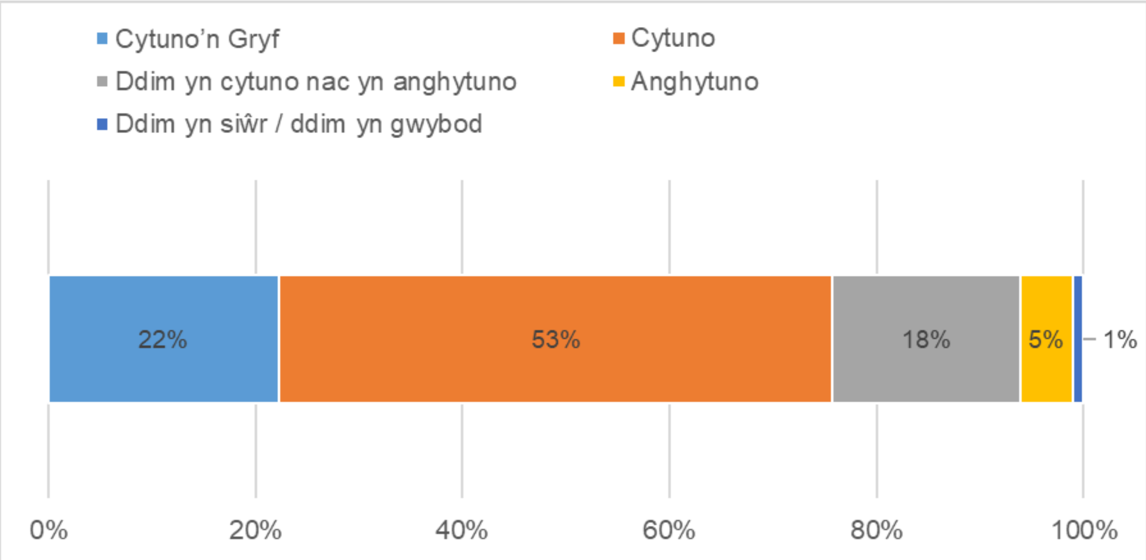
7.20 Fodd bynnag, cyfeiriodd nifer fach o staff yn yr arolygon at y diffyg cefnogaeth i'w hiechyd meddwl a'u lles a thynnodd rhai sylw hefyd mewn sylwadau ysgrifenedig at stigma cymdeithasol ynghylch codi'r mater; er enghraifft, yn yr arolwg llinell sylfaen adroddodd staff:

> ‘Fodd bynnag, teimlaf fod bwlch o fewn ysgolion i fynd i'r afael â chymorth i staff sydd â'u pryderon iechyd meddwl eu hunain - mae'n rhywbeth y mae staff yn teimlo'n amharod i'w drafod gyda SLT yn enwedig os ydynt yn teimlo y byddai'n adlewyrchu ar eu gallu i berfformio'.
>
> Mae angen mynd i'r afael â materion iechyd meddwl 'athrawon' yn fwy cadarn. Mae stigma ofnadwy ynghylch gorbryder/iselder/menopos o hyd' (athro ysgol uwchradd).
>
> 'Mae staff (gan gynnwys fi fy hun) yn dal yn amharod i gyfaddef eu bod dan straen rhag ofn iddynt fod yn destun dial o ryw fath' (athro ysgol uwchradd).

7.21 Er na ellir gwneud cymariaethau uniongyrchol rhwng yr arolygon llinell sylfaen a’r arolygon llinell derfyn, mae'n ddiddorol nodi bod ymatebion yn yr arolwg llinell derfyn (75 y cant yn cytuno neu'n cytuno'n gryf), fel sy’n cael ei ddangos gan Graff 7.4 yn fwy cadarnhaol na'r rhai yn yr arolwg llinell sylfaen (mae 51 y cant yn cytuno

neu'n cytuno'n gryf). Gall hyn fod oherwydd bod y peilot a/neu COVID 19 wedi codi proffil iechyd meddwl staff. Roedd ymatebion gan arweinwyr ysgolion a atebodd ar ran eu hysgol (n=15) yn fwy cadarnhaol na'r ymatebion unigol, gyda 13 yn cytuno'n gryf neu'n cytuno bod eu hysgol yn effeithiol o ran hybu iechyd meddwl a lles staff.

Graff 7.4. Ymatebion i'r datganiad: Mae fy ysgol yn effeithiol o ran hybu iechyd meddwl a lles staff.



Ffynhonnell: People and Work, arolwg llinell derfyn Mewngymorth CAMHS 2021 (n=203)

7.22 O ystyried y pwysau ar staff, roedd llawer o ysgolion a staff yn gwerthfawrogi ffocws y peilot ar gefnogi lles staff yn fawr, gan ystyried hyn yn gyfraniad unigryw; er enghraifft, fel y disgrifiodd pennaeth ysgol gynradd: 'Nid yw lles staff erioed wedi cael ei ystyried o'r blaen ac mae [enw wedi'i hepgor] yn teimlo bod hyn yn bwysig iawn.... athrawon yw'r unig broffesiwn sy'n gweithio gyda phlant nad oes ganddynt unrhyw fath o oruchwyliaeth..... mae ffocws lles staff yn amserol ac yn bwysig – mae pwysau'r swydd yn cynyddu gyda chyllidebau tynhau'.

Mynediad staff yr ysgol at oruchwyliaeth

7.23 Fel mae'r Fframwaith ar sefydlu dull ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl a lles yn ei ddweud: 'Staff ... angen eu cefnogi i gynnal eu lles eu hunain a chael mynediad at oruchwyliaeth briodol, yn enwedig wrth ddelio â materion mwy heriol, sydd â'r potensial i effeithio ar eu lles eu hunain' (LIC, 2021, t51).

7.24 Mae diffyg goruchwyliaeth staff yn bryder penodol. Ni all athrawon gael goruchwyliaeth fel mater o drefn, yn wahanol i weithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol, fel yr eglurodd un cyfwelai o wasanaeth addysg:

> 'Yn y bôn, nid y system o fewn addysg yw'r gorau o ran cefnogi hyfforddiant yn yr ysgol. Gallwch gael yr hyfforddiant gorau yn y byd, ond os nad oes cymorth parhaus yno i'ch helpu i edrych ar eich straen a'ch lles, i rai, bydd yn anodd ei gynnal. Nid oes diwylliant na strwythur cymorth a goruchwyliaeth mewn ysgolion. Mae llawer o flaenoriaethau sy'n cystadlu â'i gilydd. Sut maen nhw’n cael eu strwythuro, sut maen nhw’n gweithredu, graddfa ysgolion uwchradd, nid oes yr un o'r rhain yn rhan o strwythur goruchwylio cefnogol. Nid yw goruchwyliaeth yn bodoli. Rwy'n dal i fyny â'r timau yr wyf yn gyfrifol amdanynt o leiaf bob chwe wythnos. Dydych chi ddim yn cael hynny mewn ysgolion. Nid yw'n iawn'.

> 'Mae ysgolion cynradd yn llai ac yn fwy meithringar. Mae'r raddfa'n caniatáu hynny. Mae'r staff yn adnabod ei gilydd a'u teuluoedd. Maen nhw'n adnabod y teuluoedd maen nhw'n gweithio gyda nhw'.

7.25 Yn yr un modd, fel y dywedodd ymarferydd Mewngymorth CAMHS:

> 'Rwyf hefyd yn ymwybodol bod rhieni, yn ystod COVID, wedi datgelu gwybodaeth ofidus i staff addysgol am drais domestig a cham-drin rhywiol ac wedi meddwl tybed pa gymorth sy’n cael ei gynnig i athrawon ymdopi â'r hyn maen nhw’n ei glywed? Gwn o waith blaenorol sut mae'n effeithio arnaf a sut y cewch gefnogaeth reolaidd i ddysgu sut i ddelio ag ef. Nid yw staff addysgol wedi arfer â hyn, nid oes goruchwyliaeth glinigol. Pa bwysau mae hyn yn ei roi arnynt, y datgeliad hwn o drawma? Gallwch ddioddef trawma eich hun drwy wrando neu glywed amdano. Efallai na fydd staff yn cael cymorth gartref neu efallai nad ydynt am siarad amdano gartref'.

7.26 Adroddodd ymarferwyr Mewngymorth CAMHS am y diffyg goruchwyliaeth i arwain at staff ysgol yn pendroni a/neu'n ei chael hi'n anodd prosesu eu hemosiynau a'u profiadau.

7.27 Yn absenoldeb goruchwyliaeth reolaidd, mae'r hyfforddiant ac ymgynghoriadau gofod ac amser yn cynnig i staff fyfyrio ar eu hiechyd meddwl a'u lles eu hunain a'u trafod, yn ogystal â'r sgiliau a ddysgwyd i'w helpu i ymlacio ac ymdopi â straen. Fel y dywedodd un o ymarferwyr Mewngymorth CAMHS: 'Gall model ymgynghori fod yn ffordd y gallant rannu’r baich a chael lefel o gefnogaeth'. O ystyried y diffyg goruchwyliaeth, i rai staff yng Nghanolbarth a De Cymru, ystyriwyd bod ymarferwyr Mewngymorth CAMHS yn helpu drwy roi sicrwydd, y cyfle i drafod digwyddiad a hyd yn oed y cyfle i 'ddileu' eu pryderon. Yng Ngorllewin Cymru mae'r peilot wedi

cynnig 'sesiynau myfyriol' i staff ysgolion. Fodd bynnag, nid oes ganddynt y gallu i gynnig hyn i holl staff yr ysgol a nodwyd hefyd bod angen ffiniau clir ar y gwaith hwn, gan nad yw ymarferwyr Mewngymorth CAMHS yn nyrsys neu gwnselwyr MH, ond fel y dywedodd un ymarferydd Mewngymorth CAMHS: 'nid sesiwn therapiwtig ydoedd, mae'n canolbwyntio ar hunangymorth'.

7.28 Roedd ymarferwyr Mewngymorth CAMHS o'r farn bod darparu mynediad digonol at oruchwyliaeth y tu hwnt i gwmpas a chapasiti'r peilot a dywedodd ymarferwyr Mewngymorth CAMHS yn gyson fod angen i staff ysgol gael mynediad i oruchwyliaeth broffesiynol, a bod angen adnoddau digonol arnynt hefyd.

Y rhaglen beilot a COVID-19

7.29 Fel mae adran 4 yn ei amlinellu, cafodd COVID-19 ac ymatebion polisi, megis cau ysgolion, effaith amlwg a negyddol ar iechyd meddwl a lles staff. Cafwyd rhywfaint o dystiolaeth gan ysgolion fod gwaith y cynlluniau peilot ar iechyd meddwl a lles staff yn golygu bod ysgolion mewn sefyllfa well i ymdopi ag effaith COVID-19 ar iechyd meddwl a lles staff; er enghraifft, fel y disgrifiodd arweinydd ysgol uwchradd: ‘Mae wedi caniatáu i ni fod yn gliriach ynglŷn ag arwyddion straen eithafol, y strategaethau y gallwn eu defnyddio, mae'n codi ymwybyddiaeth, mae wedi tynnu sylw at y mater ymhlith yr holl staff. Oherwydd Covid-19 rydym yn fwy ynysig, mae ein bydoedd wedi cael eu taflu wyneb i waered. Mae iechyd meddwl a lles yn cael eu profi'n ddifrifol. Rwy'n credu y byddem mewn sefyllfa waeth heb yr hyfforddiant'.

7.30 Fodd bynnag, nid oedd pob ysgol mor hyderus â hyn bod y peilot wedi gwneud gwahaniaeth i'w capasiti ac roedd rhai, er enghraifft, yn myfyrio ar yr heriau yr oedd cau ysgolion wedi'u cael ar eu gallu i fonitro a chefnogi lles staff. Disgrifiodd arweinydd bugeiliol ysgol uwchradd sut: ‘Mae hyn [gwaith ar les staff] yn anodd oherwydd COVID nid ydym hyd yn oed yn gweld staff, ac eithrio'r grŵp craidd yn yr ysgol'.

7.31 Mae astudiaeth achos 14 isod yn dangos sut mae pob un o'r tair ardal beilot yn bwriadu ymateb i'r math o heriau mae ysgolion yn rhagweld y byddant yn eu hwynebu pan fyddant yn ailagor.

Astudiaeth Achos 14. Ymatebion peilot i Senario		
Mewn gweithdy, cyflwynodd un o'r cynlluniau peilot y senario hwn i ymarferwyr Mewngymorth CAMHS: Yn ystod sgyrsiau rydych chi'n eu cael gydag ysgolion ar ôl dychwelyd i'r addysgu ar ôl cyfnod clo, mae penaethiaid ac arweinwyr lles yn codi pryderon am iechyd meddwl a lles eu staff yn hytrach na'r plant a'r bobl ifanc a oedd yn setlo'n well na'r disgwyl. Mae penaethiaid/arweinwyr llesiant yn tynnu sylw at y ffaith bod eu staff yn profi colled, gorbryder, hwyliau isel, straen ac ofn am eu hiechyd ac iechyd eu teuluoedd. Maen nhw'n gofyn beth y gellir ei gynnig i gefnogi hyn. Mae crynodeb isod o ymatebion ymarferwyr Mewngymorth CAMHS ym mhob ardal.		
Gogledd Cymru	**Canolbarth a De Cymru**	**Gorllewin Cymru**
Cadarnhau bod yr SLT wedi ymrwymo a nodi pa amser sydd ar gael, pwy all fynychu. Trefnu 2 weithdy, anfon adnoddau a phecynnau ar straen a Phum Ffordd at Les. Llunio adroddiad ar gyfer yr ysgol yn seiliedig ar werthuso, gyda'r bwriad o ddatblygu cynllun gweithredu.	Cyfarfod cychwynnol gyda chyswllt peilot yn yr ysgol i drafod a deall y materion ac amlinellu'r ystod o bethau ar y ddewislen y gall ysgolion ddewis ohonynt e.e. Pum Ffordd at Les, rheoli straen, celfyddyd gwychder, rheoli straen, cymryd gofal, rhoi gofal, diwylliannau tosturiol. Darparu hyfforddiant a gweithdai yn ôl y gofyn.	Trafod gyda'r ysgol beth all y peilot ei gynnig, fel: Pum Ffordd at Les ac ymarfer myfyriol drwy sesiynau grŵp neu 1:1.

8. Crynodeb o’r canfyddiadau a’r argymhellion

Gweithredu a chyflawni’r rhaglen beilot

8.1. Mae ymchwil ansoddol gyda rhanddeiliaid, adolygiad o ddogfennau prosiect a dadansoddiad o gynnydd yn erbyn model rhesymeg y rhaglen beilot yn dangos, cyn COVID-19, ar ôl dechrau ychydig yn araf mewn rhai ardaloedd, fod gweithrediad a chyflawniad y rhaglen beilot yn effeithiol ar y cyfan. Er enghraifft, cynigiwyd hyfforddiant o ansawdd uchel i ysgolion ym mhob ardal beilot, er mwyn mynd i'r afael â bylchau a nodwyd yng ngwybodaeth neu sgiliau staff yr ysgol; a chynigiwyd ymarferwyr Mewngymorth CAMHS a dynodedig i ysgolion yng Nghanolbarth, De a Gorllewin Cymru, a darparodd hyn fynediad cyflym at gyngor, cyswllt ac ymgynghori arbenigol. Roedd y dechrau araf yn gysylltiedig â'r amser a gymerodd i gael staff yn y swyddi hyn, gan adlewyrchu pwysigrwydd recriwtio staff medrus a phrosesau recriwtio'r GIG, a all fod yn hir. Roedd hefyd yn gysylltiedig â'r amser yr oedd ei angen ar staff iechyd i feithrin cysylltiadau â strwythurau a diwylliannau addysg, a deall y rhain. Mae recriwtio gweithwyr iechyd meddwl medrus iawn, a roddodd o'u hamser i feithrin perthynas ag ysgolion a'u deall, wedi bod yn hanfodol i lwyddiant y rhaglen beilot.

8.2. Cafodd y rhaglen beilot ei heffeithio gan wahaniaethau mewn cyd-destun, yn fwyaf nodedig o ran mynediad cyn-beilot ysgolion at wasanaethau arbenigol a'u blaenoriaethu cymharol o'r maes gwaith hwn, y cynnig dysgu proffesiynol cyn y peilot i ysgolion, o ran iechyd meddwl a lles disgyblion a staff a maint a natur wledig yr ardaloedd dan sylw. Arweiniodd hyn at ddatblygu gwahanol ddulliau ym mhob ardal; er enghraifft:

- yng Nghanolbarth, De a Gorllewin Cymru, datblygwyd model ‘hyfforddiant ynghyd ag ymgynghori’ sy'n meithrin gallu i ddatblygu sgiliau drwy integreiddio hyfforddiant i staff ysgol ar iechyd meddwl a lles disgyblion a staff, gyda mynediad at gyngor, cyswllt ac ymgynghoriaeth arbenigol;
- yng Ngorllewin Cymru, arweiniodd maint mawr a natur wledig y sir at ganolbwyntio ar ddarparu cyngor, cyswllt ac ymgynghoriaeth arbenigol yn bennaf (er nad yn gyfan gwbl) drwy gyfarfodydd Tîm o Amgylch y Teulu amlasiantaethol (TAF) mewn ysgolion uwchradd. I'r gwrthwyneb, yng Nghanolbarth a De Cymru, lle'r oedd yr ardaloedd dan sylw yn llai, darparwyd cyngor, cyswllt ac ymgynghoriaeth arbenigol yn bennaf drwy gyfarfodydd

dwyochrog gyda staff ysgol (yn hytrach na thrwy gyfarfodydd amlasiantaethol, fel cyfarfodydd TAF); ac

- yng Ngogledd Cymru, roedd mwy o ffocws ar iechyd meddwl a lles staff, ochr yn ochr â chyflwyno'r cwrs Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl Ieuenctid.

8.3. Nododd ymchwil ansoddol gydag ysgolion fod ansawdd yr hyfforddiant a ddarparwyd wedi bod yn hanfodol i lwyddiant y peilot ar draws y tair ardal beilot (ac wrth wneud y pwynt hwn, roedd cyfweleion yn aml yn cyferbynnu'n anffafriol eu profiadau o hyfforddiant a ddarparwyd gan eraill i'r hyn a ddarparwyd gan y rhaglen beilot). Dywedodd ymatebwyr fod rôl ymarferwyr Mewngymorth CAMHS i gysylltu hyfforddiant ag enghreifftiau go iawn, a'i ymgorffori o fewn cyswllt, cyngor ac ymgynghoriaeth arbenigol, yn cael ei werthfawrogi'n fawr gan ymatebwyr. Mae'r model hwn yn helpu i fynd i'r afael â'r her 'ei ddefnyddio neu ei golli', lle gellir anghofio'r sgiliau a'r wybodaeth a gaffaelwyd drwy hyfforddiant, neu eu colli, os nad ydynt yn cael eu defnyddio'n rheolaidd (Glaveski, 2019). Roedd y model yn galluogi ymarferwyr Mewngymorth CAMHS i ‘arwain’ staff drwy ymgynghoriadau a'u helpu i nodi a chysylltu'r hyn maen nhw’n ei wybod eisoes o'u hyfforddiant, yn hytrach na ‘dweud’ wrth staff beth i'w wneud (fel y dywedodd un ymarferydd Mewngymorth CAMHS). Ym marn y tîm ymchwil (gan ddefnyddio canfyddiadau'r ymchwil ansoddol), mae bod ‘ochr yn ochr’ ag ysgolion fel hyn yn helpu i feithrin gallu (sgiliau) a hyder ac yn tawelu meddwl, sy'n helpu i leihau pryder staff. Gall hefyd helpu i nodi anghenion hyfforddi nas nodwyd o'r blaen mewn ysgolion.

8.4. Roedd theori newid y rhaglen beilot (ffigur 1.1) yn ganllaw yn hytrach na glasbrint, o ystyried y gwahaniaethau yn y ffordd y cafodd y peilot ei ddatblygu a'i gyflwyno ym mhob ardal (a amlinellir ym mharagraff 8.2.). At hynny, daeth rhai elfennau o'r ddamcaniaeth i'r amlwg drwy'r ymchwil yn unig ac, fel sydd i’w weld yn ffigur 8.2, mae pedwar mecanwaith allweddol sy'n atgyfnerthu ei gilydd ar gyfer creu newid wedi datblygu:

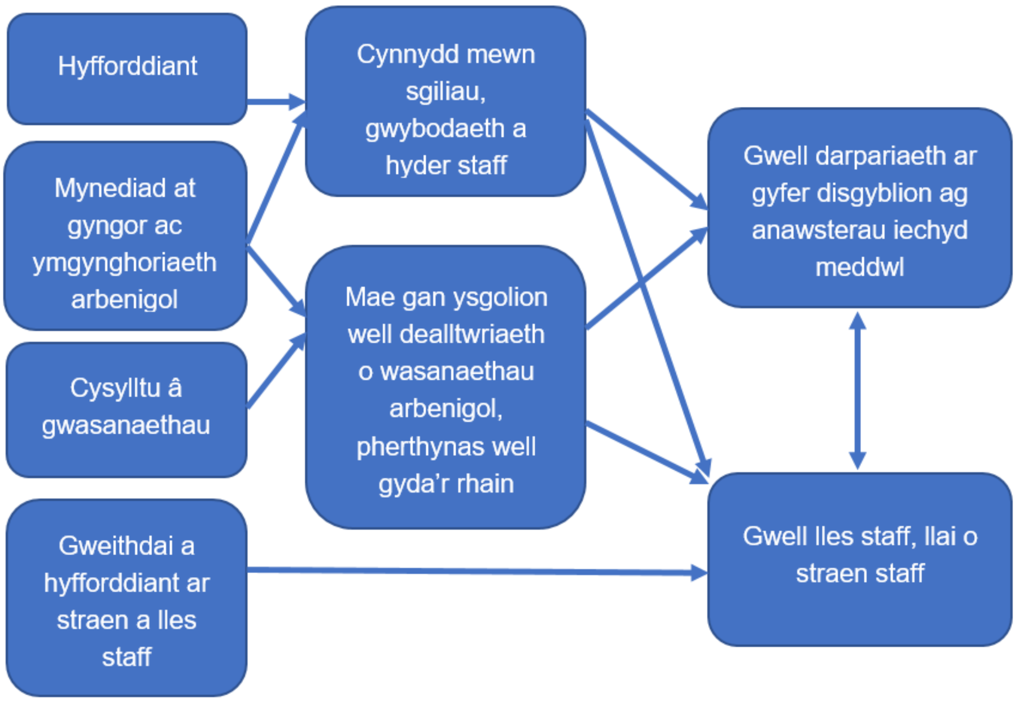
- mae'r ymchwil ansoddol, yr arolwg o staff ysgolion ac adborth ar hyfforddiant yn darparu tystiolaeth bod hyfforddiant a mynediad at gyngor ac ymgynghori yn cynyddu sgiliau, gwybodaeth a hyder staff ac yn rhoi sicrwydd eu bod yn gwneud y peth iawn. Mae tystiolaeth o'r ymchwil ansoddol bod hyn yn golygu bod staff yn fwy tebygol o allu cefnogi disgyblion sy'n troi atynt am gymorth i ‘osod eu problemau mewn cyd-destun a'u helpu i symud ymlaen’, dal ymlaen, a chefnogi,

disgyblion eu hunain, yn hytrach na rhoi disgyblion drwy atgyfeiriad at wasanaeth arbenigol er enghraifft (LIC, 2021). Ystyrir bod hyn yn arfer da (ibid.) ac felly gellir disgwyl iddo gyfrannu at well darpariaeth ar gyfer disgyblion ag anawsterau iechyd meddwl a gwella lles staff.

- fel y dengys yr ymchwil ansoddol, gall hyfforddiant a mynediad at gyngor, cyswllt ac ymgynghori arbenigol helpu i sicrhau bod penderfyniadau ynghylch pryd i atgyfeirio, at bwy i atgyfeirio a sut i atgyfeirio yn cael eu gwneud yn gyflymach, yn effeithlon ac yn fwy effeithiol, hyd yn oed os nad ydynt o reidrwydd yn cynyddu mynediad at wasanaethau arbenigol fel sCAMHS. Ystyrir bod hyn yn arfer da (ibid.) ac felly gellir disgwyl iddo gyfrannu at well darpariaeth ar gyfer disgyblion ag anawsterau iechyd meddwl, a gwella lles staff.
- unwaith eto, fel y dengys yr ymchwil ansoddol, mae'r rôl gyswllt yn gwella cyfathrebu rhwng ysgolion a gwasanaethau arbenigol fel sCAMHS, gan gynyddu cyfleoedd i ddarparu parhad cymorth (a ddarperir gan wasanaethau ac ysgolion). Ystyrir bod hyn yn arfer da (Haggerty et al., 2003) ac felly gellir disgwyl iddo gyfrannu at well darpariaeth ar gyfer disgyblion ag anawsterau iechyd meddwl. Yn ogystal, mae'r ymchwil ansoddol yn awgrymu, drwy leihau rhwystredigaeth staff o beidio â gwybod beth sy'n digwydd, y gellir disgwyl i hyn wneud cyfraniad cymedrol at wella lles staff.
- fel y dengys yr ymchwil ansoddol, yr arolwg o staff ysgolion ac adborth ar hyfforddiant, gall gweithdai a hyfforddiant sy'n canolbwyntio ar leihau straen a gwella lles gyfrannu at welliannau yn lles staff a gwella'r ddarpariaeth ar gyfer iechyd meddwl disgyblion. Fodd bynnag, er i'r ymchwil ddatgelu barn gyffredin bod gwaith y peilot a oedd yn canolbwyntio ar iechyd meddwl a lles disgyblion o werth, roedd gwahaniaeth ym marn y staff ar iechyd meddwl a lles staff.

8.5. Nid oedd y pedwar mecanwaith allweddol a amlinellwyd uchod, er yn gyson â damcaniaeth newid y rhaglen beilot (ffigur 1), wedi'u mynegi'n llawn fel mecanweithiau achosol yn theori newid wreiddiol y peilot. Mae Ffigur 8.1 yn dangos y mecanweithiau ar gyfer newid a ddatgelwyd gan y gwerthusiad.

Ffigur 8.1. Mecanweithiau peilot ar gyfer creu newid



Effaith COVID-19 ar y rhaglen beilot

8.6. Fe wnaeth effaith ymatebion polisi i COVID-19, megis cau ysgolion, gofynion cadw pellter cymdeithasol ac adleoli staff peilot, leihau'r galw gan ysgolion ac, yn anochel, gyfyngu ar y broses o gyflwyno rhaglenni o fis Mawrth 2020 ymlaen. Er i'r rhaglen beilot ailddechrau gweithio gydag ysgolion ym mis Medi 2020, gan symud llawer o'i ddarpariaeth ar-lein, fe wnaeth cyfyngiadau symud lleol a chenedlaethol dilynol yn hydref a gaeaf 2020 a dechrau 2021 gyfyngu ar ei flwyddyn olaf o weithredu. Roedd yr amhariad, ynghyd â phrosesau recriwtio hir yn y GIG, yn golygu bod y rhaglen beilot yn ei chael hi'n anodd gwneud defnydd mor effeithiol o'r arian ychwanegol yn 2020/2021 ag y gellid bod wedi'i ddisgwyl. Serch hynny, roedd cau ysgolion a symudiadau i ddarparu hyfforddiant ar-lein hefyd yn galluogi'r rhaglen beilot i gyrraedd rhai staff yr oedd wedi cael trafferth eu cyrraedd o'r blaen.

Hyder a sgiliau athrawon ac ysgolion wrth ymateb i bryderon emosiynol ac iechyd meddwl disgyblion

8.7. Nododd ymchwil ansoddol gydag ysgolion y teimlid bod pryderon am iechyd meddwl a lles disgyblion yn 'broblemau enfawr' i ysgolion, hyd yn oed cyn effaith pandemig COVID-19 yn 2020 a 2021, a gynyddodd ymwybyddiaeth ysgolion o'r materion a'u

pryderon am iechyd meddwl a lles disgyblion. Mae'r dystiolaeth o'r arolygon sylfaenol a llinell derfyn a chyfweliadau gyda staff yr ysgol yn awgrymu bod y rhan fwyaf o staff yn hyderus wrth nodi a oes gan ddisgyblion anawsterau iechyd meddwl ond, at ei gilydd, mae staff yn llai hyderus wrth drafod, asesu neu gefnogi anghenion iechyd meddwl disgyblion. Mae ymchwil arall yn awgrymu bod bylchau yn bodoli o ran gwybodaeth staff mewn meysydd fel datblygiad plentyndod a'r ffordd orau o gefnogi iechyd a lles disgyblion (Estyn, 2019). Mae hyn yn cynyddu'r risg y bydd staff yr ysgol yn 'trosglwyddo' i wasanaethau eraill, yn hytrach na 'dal gafael' ar ddisgybl sydd wedi dod atynt am gymorth. Wrth fynd i'r afael â hyn, nododd ymchwil ansoddol gydag ysgolion fod ansawdd uchel y ddarpariaeth hyfforddiant a chyngor, cyswllt ac ymgynghoriaeth arbenigol (gan weithwyr iechyd meddwl proffesiynol profiadol) wedi bod yn hollbwysig, ac mae adborth ar hyfforddiant a chyngor, cyswllt ac ymgynghoriaeth arbenigol wedi bod yn gadarnhaol iawn ar y cyfan.

8.8. Fodd bynnag, mae effeithiolrwydd cynnig y rhaglen beilot o hyfforddiant a (lle mae'n cael ei dreialu) cyngor arbenigol, cyswllt ac ymgynghoriaeth yn dibynnu nid yn unig ar ansawdd a pherthnasedd cynnig y rhaglen beilot, ond hefyd ar ysgolion. Mae dewisiadau ysgolion (ac arweinwyr ysgolion) i ymgysylltu â'r rhaglen beilot (nid wnaeth lleiafrif o ysgolion) ac i ddewis, rhyddhau ac annog y staff 'cywir' i gael eu hyfforddi (gan gyfateb rolau ag anghenion hyder, sgiliau a datblygu gwybodaeth aelodau unigol o staff) yn ffactorau allweddol sy'n dylanwadu ar effeithiolrwydd. Mae effaith hyfforddiant hefyd yn dibynnu ar allu staff i weithredu'r hyn maen nhw wedi'i ddysgu yn yr ysgol. Gall staff, er enghraifft, anghofio'r hyn maen nhw wedi'i ddysgu, profi diffyg amser i gymhwyso'r hyn maen nhw wedi'i ddysgu, neu ganfod nad yw'r hyn maen nhw wedi'i ddysgu yn cyd-fynd yn gyfforddus â diwylliant ac ethos eu hysgol. Mae'r dystiolaeth o'r ymchwil ansoddol felly'n awgrymu, er bod hyblygrwydd ac ymatebolrwydd y model peilot wedi'i groesawu gan ysgolion, nad oedd yn darparu dull systematig o uwchsgilio staff a newid arferion. Mae deall yr hyn mae ysgolion ei eisiau a'r hyn sydd ei angen arnynt yn bwysig yma. Bydd angen gwaith pellach hefyd ar nodi'r sgiliau sydd eu hangen ar rolau staff gwahanol er mwyn sicrhau bod y cynnig dysgu proffesiynol i ysgolion yn cyfateb i hyn. Yn yr un modd, er y gall hyfforddiant a chyngor, cyswllt ac ymgynghoriaeth arbenigol gefnogi newid diwylliannol, nid yw ynddo'i hun yn ddigon i yrru hyn heb, er enghraifft, arweinyddiaeth gref a gwybodus mewn ysgol.

8.9. Nid yw'r heriau hyn yn unigryw i'r rhaglen beilot ac fe'u cydnabuwyd gan y staff peilot; er enghraifft, roedd ymgynghoriadau'r rhaglen beilot yn rhoi cyfleoedd i ymarferwyr Mewngymorth CAMHS nodi a/neu awgrymu anghenion hyfforddi, ac mae'r peilot wedi cefnogi newid diwylliannol mewn rhai ysgolion. Efallai y bydd lle hefyd i ddefnyddio'r hyn a ddysgwyd o'r peilot i lywio dadansoddiad o'r hyn sydd ei angen ar rolau staff gwahanol. Mae'r rhain yn heriau pwysig serch hynny, gan fod tystiolaeth yn awgrymu bod gweithredu dulliau ysgol gyfan yn dameidiog yn llai effeithiol na rhai gwirioneddol gyfannol, a bod diwylliant ac ethos cefnogol yr un mor bwysig â sgiliau staff unigol (Weare, 2015). Mae her ehangach hefyd o ran ymgysylltu ag ysgolion ac arweinwyr ysgolion (roedd y rhaglen beilot yn ei chael hi'n anodd ymgysylltu â lleiafrif o ysgolion) yn yr agenda bwysig hon. Mae'r dystiolaeth o'r rhaglen beilot yn cynnig rhywfaint o fewnwelediad i pam na fydd ysgolion efallai'n ymgysylltu (er enghraifft, os nad ydynt yn gweld yr angen am gymorth gan y peilot) ond dim atebion pendant i'r cwestiwn pwysig hwn.

Argymhelliad 1. Dylai Llywodraeth Cymru ystyried dichonoldeb nodi a mapio'r sgiliau a'r cymwyseddau sy'n ofynnol gan staff sy'n cyflawni rolau gwahanol mewn ysgolion. Dylai hyn gynnwys y sgiliau a'r cymwyseddau sydd eu hangen yn gyffredinol, a sgiliau a chymwyseddau mwy datblygedig ac arbenigol sy'n ofynnol gan rai staff yn yr ysgol, clystyrau ysgol a/neu wasanaethau cymorth. Dylai hyn lywio cynigion dysgu proffesiynol rhanbarthol i ysgolion a gwasanaethau a byddai'n cefnogi'r gwaith o ddatblygu dull ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl a lles.

Argymhelliad 2. Dylai Llywodraeth Cymru ystyried comisiynu ymchwil pellach i gael gwell dealltwriaeth o rwystrau a galluogwyr posibl o ran ymgysylltu ag ysgolion ac arweinwyr ysgolion wrth ddatblygu'r dull ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl a lles.

8.10. Nododd yr ymchwil, er bod cynnig y peilot o hyfforddiant a mynediad at gyngor, cyswllt ac ymgynghoriaeth arbenigol yn cael ei dderbyn yn dda iawn, ei bod weithiau'n heriol sicrhau bod cynnig y peilot yn cyfrannu at hyfforddiant arall ac yn ei ategu i gefnogi'r gwaith o ddatblygu a gweithredu dull ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl a lles. Nid oedd gan y grwpiau llywio peilot yr awdurdod i gynllunio a chydlynu cynnig y peilot â chynigion dysgu proffesiynol gwasanaethau eraill ac roeddent yn dibynnu ar ddylanwad eu haelodau ac amser a pharodrwydd gwasanaethau eraill i gydweithio â'r peilot. Roedd y nifer fawr a'r ystod o wasanaethau (gan gynnwys y sector gwirfoddol) sy'n darparu hyfforddiant a

chymorth i ysgolion ac ôl troed y peilot, a oedd yn rhychwantu rhai, ond nid pob un, o'r ardaloedd oedd sy’n cael eu cwmpasu gan fyrddau iechyd a chonsortia addysgol rhanbarthol, hefyd yn peri heriau yma.

8.11. Mae amrywiaeth o wahanol fodelau o ddysgu proffesiynol, gan gynnwys newidiadau i Addysg Gychwynnol Athrawon (Estyn, 2019), hyfforddiant mewn swydd (gan gynnwys, ond heb fod yn gyfyngedig i, yr hyn a ddatblygwyd gan y cynlluniau peilot), hyfforddi (y gall ymgynghoriadau fod yn gyfatebol iddynt), mentora, astudio hunangyfeiriedig a chymryd rhan mewn cymunedau dysgu proffesiynol (sydd i ryw raddau yn gyfatebol i grwpiau diddordeb arbennig a ddatblygwyd yng Nghanolbarth a De Cymru) yn debygol o fod eu hangen, i ddiwallu anghenion dysgu proffesiynol staff (Hill, 2013). Bydd sicrhau bod y cynnig dysgu proffesiynol hwn yn ymateb i newidiadau eang mewn anghenion dros amser (fel unrhyw effaith hirdymor yn sgil COVID-19), ymddangosiad anghenion nas gwelwyd o'r blaen mewn ysgolion unigol (fel ymatebion i farwolaeth disgybl), a/neu newidiadau yn y gweithlu (wrth i staff symud ymlaen neu newid rolau), hefyd yn bwysig (LIC, 2015).

Argymhelliad 3. Dylai Llywodraeth Cymru weithio gyda phartneriaid i sicrhau bod yr hyfforddiant ynghyd â chyngor arbenigol, cyswllt ac ymgynghoriaeth yn cael ei integreiddio i gynnig dysgu proffesiynol ehangach, sy'n cwmpasu addysg gychwynnol athrawon a hyfforddiant mewn swydd, gan gynnwys hyfforddi, mentora, astudio hunangyfeiriedig a chymryd rhan mewn cymunedau dysgu proffesiynol.

Effeithiolrwydd y rhaglen beilot o ran hwyluso mynediad at gymorth arbenigol

8.12. Mae’r dystiolaeth a gasglwyd ar gyfer y gwerthusiad hwn, gan gynnwys y llenyddiaeth a adolygwyd, (fel NafW, 2018; Comisiynydd Plant Cymru, 2020) a'r ymchwil ansoddol gydag ysgolion a gwasanaethau, yn tynnu sylw at anawsterau o ran cyrchu gwasanaethau arbenigol, megis sCAMHS, o ystyried diffyg cyfatebiaeth rhwng angen, galw, capasiti a chyfluniad gwasanaethau. Mae hyn yn golygu y gellir gohirio ymyrraeth a chymorth, gall disgyblion (a'u teuluoedd) gael eu ‘bownsio’ rhwng gwasanaethau a gall disgyblion heb gyflyrau iechyd meddwl y gellir eu diagnosio, ond gydag anghenion gwirioneddol, ei chael hi'n anodd cael gafael ar wasanaeth maen nhw’n ‘ffitio’ iddo, neu ddod o hyd iddo. Priodolwyd hyn i'r ‘canol coll’, diffyg gwasanaethau i'r rhai sy'n methu’r throthwyon ar gyfer sCAMHS neu wasanaethau nwydd (ibid). Felly, roedd y problemau yr oedd ysgolion yn eu hwynebu yn ehangach

na diffyg dealltwriaeth o'r llwybrau atgyfeirio sydd ar gael i wasanaethau arbenigol (y sefydlwyd y rhaglen beilot i fynd i'r afael â nhw).

8.13. Cynyddodd y rhaglen beilot gapasiti mewn ysgolion i fynd i'r afael ag anawsterau iechyd meddwl lefel isel drwy uwchsgilio staff a chynyddu eu hyder wrth gefnogi disgyblion gyda'r anawsterau hyn. Dangosodd y rhaglen beilot hefyd werth rhoi mynediad hawdd i staff ysgol at arbenigedd iechyd meddwl (drwy hyfforddiant, cyngor arbenigol, cyswllt ac ymgynghori) i helpu i lywio eu penderfyniadau a rhoi sicrwydd eu bod yn gwneud y peth iawn (sy'n golygu nad ydynt, er enghraifft, yn teimlo bod angen iddynt wneud atgyfeiriad). Gall hyn hefyd helpu i sicrhau bod penderfyniadau ysgolion ynghylch pwy, pryd a sut i atgyfeirio at wasanaethau arbenigol yn fwy gwybodus. Drwy gefnogi nodi a chefnogi'n gynnar, gall hyn hefyd helpu i atal anawsterau iechyd meddwl rhag gwaethygu a chyrraedd cymhlethdod neu ddifrifoldeb lle mae angen gwasanaethau arbenigol.

8.14. Fodd bynnag, er bod y rhaglen beilot yn cynnig mynediad i arbenigedd iechyd meddwl sCAMHS, nid oedd y rhaglen beilot yn ymestyn y cynnig sCAMHS llawn i ysgolion ac nid yw'n cymryd lle mynediad i sCAMHS ar gyfer y disgyblion hynny ag anghenion mwy difrifol neu gymhleth. Felly, mae effaith Rhaglen Beilot Mewngymorth CAMHS ar fynediad ysgolion at wasanaethau arbenigol wedi bod yn fwy cymedrol nag effaith y rhaglen beilot ar sgiliau neu hyder staff. Mae hyn yn cael ei adlewyrchu mewn amrywiaeth o ganfyddiadau ymchwil: ymatebion i'r arolwg llinell derfyn, ymatebion gan ysgolion peilot ac ysgolion nad ydynt yn rhai peilot i Holiadur Amgylchedd Ysgol Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion (SHRN) (SEQ) ar fynediad i sCAMHS[42], a hefyd yr ymchwil ansoddol, sydd, gyda'i gilydd, yn dangos mai dim ond 30-40 y cant o ysgolion sy'n teimlo eu bod yn cael eu cefnogi gan sCAMHS pan fo angen. Felly, mae'n amheus i ba raddau mae'r rhaglen beilot wedi dod â 'mewngymorth' ysgolion sCAMHS, ac mae hyn yn amlygu pwysigrwydd gweithredu mewn mannau eraill yn y system drwy, er enghraifft, y rhaglen Law yn Llaw at Blant a Phobl Ifanc(T4CYP) (2)[43], i sicrhau bod disgyblion ac ysgolion yn cael mynediad amserol at gymorth arbenigol pan fydd ei angen arnynt.

[42] Gofynnwyd cyfres o gwestiynau i ysgolion, fel rhan o Holiadur Amgylchedd yr Ysgol gan gynnwys: 'I ba raddau ydych chi'n teimlo eich bod yn cael eich cefnogi gan eich CAMHS lleol?'

[43] Sefydlwyd rhaglen T4CYP yn 2015 i 'ystyried ffyrdd o ail-lunio, ailfodelu ac ailffocysu'r gwasanaethau lles emosiynol ac iechyd meddwl a ddarperir i blant a phobl ifanc yng Nghymru'. Cafodd ei hymestyn yn 2019 gan ganolbwyntio ar dri maes: 'Cymorth Cynnar a Gwell Cymorth'; 'Gweithio gyda Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol'; a 'Gwasanaethau Niwroddatblygiadol' (Cydweithfa y GIG 2021).

Argymhelliad 4. Dylai Llywodraeth Cymru weithio gyda phartneriaid i sicrhau bod y rhaglen beilot yn cael ei datblygu fel rhan o ddull integredig, system gyfan, ranbarthol o ddatblygu a darparu gwasanaethau sy'n cefnogi iechyd a lles emosiynol plant a phobl ifanc; er enghraifft, mae'r rhaglen beilot yn tynnu sylw at bwysigrwydd bwrw ymlaen â fframwaith cenedlaethol T4CYP (2) ar gyfer cymorth a chefnogaeth gynnar sy'n ceisio mynd i'r afael â'r 'canol coll' fel y'i gelwir, o ystyried y bwlch rhwng ysgolion a gwasanaethau arbenigol fel sCAMHS. Gall y dysgu a gynhyrchir gan ymarferwyr Mewngymorth CAMHS sydd wedi'u gwreiddio mewn ysgolion (er enghraifft, ar werth y berthynas rhwng ysgolion a gweithwyr iechyd proffesiynol a sut mae ysgolion yn gweld sCAMHS) lywio gwelliannau yn niwylliant ac arfer gwasanaethau fel sCAMHS, gyda'r nod o wella cymorth i ddisgyblion ac ysgolion.

8.15. Yn yr un ffordd, yn yr ardaloedd hynny lle mae ymarferwyr Mewngymorth CAMHS wedi gweithio gydag ysgolion, nododd yr ymchwil ansoddol y teimlwyd bod y cymorth i ysgolion wedi cynyddu. Canfu hefyd fod hygyrchedd ymarferwyr Mewngymorth CAMHS, eu harbenigedd a'r berthynas o ymddiriedaeth a dealltwriaeth maen nhw wedi'u meithrin gydag ysgolion (felly mae eu cyngor wedi'i wreiddio mewn dealltwriaeth o'r hyn sy'n ymarferol i ysgolion), yn cael ei werthfawrogi'n fawr. Roedd yn drawiadol pa mor angerddol a/neu ddiolchgar oedd rhai o'r rhai a gyfwelwyd drwy'r ymchwil ansoddol, neu a wnaeth sylwadau ysgrifenedig yn yr arolwg, am y rhaglen beilot, ac yn arbennig y gefnogaeth gan eu hymarferwyr Mewngymorth CAMHS. Mewn rhai cyfweliadau, gofynnwyd i ysgolion a fyddent wedi dymuno cael ymarferydd Mewngymorth CAMHS a oedd yn gweithio fel gweithiwr sCAMHS mewn ysgolion, a allai, er enghraifft, gynnal asesiadau. Dywedodd ysgolion y byddent wedi croesawu hyn. Ym marn y tîm ymchwil, byddai hyn hefyd wedi cynyddu capasiti sCAMHS. Fodd bynnag, byddai ganddo gwmpas ymarferwyr Mewngymorth CAMHS cyfyngedig i feithrin capasiti mewn ysgolion (gan y byddai eu hamser wedi'i neilltuo ar gyfer asesiadau yn hytrach na meithrin capasiti). Byddai hefyd wedi annog ysgolion i 'drosglwyddo' disgyblion iddynt, yn hytrach nag, fel y cefnogodd y peilot nhw i'w wneud, i 'ddal gafael' ar achosion.

8.16. Mae hefyd yn bwysig nodi bod effaith y rhaglen beilot ar fynediad ysgolion at wasanaethau yn debygol o fod yn llawer mwy i ysgolion uwchradd o gymharu ag ysgolion cynradd. Yn gyffredinol, mae'r rhaglen beilot wedi blaenoriaethu gwaith gydag ysgolion uwchradd ac weithiau mae wedi ei chael hi'n anoddach ymgysylltu a chefnogi ysgolion cynradd, yn enwedig mewn siroedd gwledig mawr. At hynny, dim

ond ym mlwyddyn olaf yr ysgol gynradd (blwyddyn 6) y mae'r rhaglen beilot yn gweithio ac, yn ystod cyfweliadau fel rhan o'r ymchwil ansoddol, mynegodd ysgolion cynradd rwystredigaeth yn aml na allai'r rhaglen beilot weithio gyda phlant iau. Roedd hyn yn adlewyrchu eu profiad o ddechrau anawsterau iechyd meddwl yn gynnar yn gynyddol ymhlith plant oedran ysgol gynradd, a diffyg gwasanaethau amgen i blant ifanc (er enghraifft, dim ond ym mlwyddyn 6 ac uwch mae gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion yn gweithio gyda phlant).

Argymhelliad 5. Dylai Llywodraeth Cymru weithio gyda phartneriaid i ystyried sut i sicrhau y gall ysgolion (a phlant a phobl ifanc) gael mynediad amserol at gymorth arbenigol pan fydd ei angen arnynt. Dylai hyn gynnwys ystyried mynediad at wasanaethau i ddisgyblion o dan flwyddyn 6. Gall modelau fel hyfforddiant a chyngor arbenigol, cyswllt a chynnig ymgynghori'r rhaglen beilot helpu ysgolion i wneud penderfyniadau mwy gwybodus ynghylch pwy, pryd a sut i atgyfeirio (sy'n bwysig) ond nad ydynt yn cymryd lle cynyddu capasiti gwasanaethau arbenigol a sicrhau nad yw plant a phobl ifanc yn syrthio rhwng gwahanol wasanaethau.

Effeithiolrwydd y rhaglen beilot o ran gwella iechyd meddwl a lles staff

8.17. Mae lles staff ysgol yn bwysig ynddo'i hun, ac i gefnogi iechyd meddwl a lles disgyblion (Weare, 2015). Mae lefelau lles a straen staff yn dibynnu ar ffactorau lluosog, gan gynnwys ffactorau yr oedd y rhaglen beilot yn anelu at eu newid, megis diffyg hyder a chymhwysedd ac anawsterau o ran cyrchu gwasanaethau arbenigol. Fodd bynnag, mae lefelau lles a straen staff hefyd yn dibynnu, i raddau helaeth, ar ffactorau ehangach, gan gynnwys llwythi gwaith staff, atebolrwydd, pwysau cyllidebol ac ymdopi â newidiadau fel Anghenion Dysgu Ychwanegol (ADY) a diwygiadau i'r cwricwlwm, nad oedd y rhaglen beilot yn mynd i'r afael â nhw'n uniongyrchol. Roedd effeithiau COVID-19 ac ymatebion polisi fel cau ysgolion hefyd yn ychwanegu at straen staff ac fe wnaethant leihau eu lles yn ystod trydedd flwyddyn y peilot. Dywedwyd bod hyd y pandemig a'r ansicrwydd ynghylch pryd a sut y byddai ysgolion yn ailagor wedi blino rhai staff, ac roedd rhai staff a gyfwelwyd yn ystod y drydedd rownd o ymchwil ansoddol wedi blino'n gorfforol ac yn emosiynol. Cododd hyn bryderon am allu staff i gefnogi disgyblion a datblygu blaenoriaethau addysgol allweddol fel y cwricwlwm newydd a'r Rhaglen Trawsnewid ADY.

8.18. Felly, mae cyfraniad y rhaglen beilot yn debygol o fod yn un o leihau (ond nid dileu) ffynonellau straen, codi ymwybyddiaeth, a phroffil, o bwysigrwydd iechyd meddwl a

lles staff a chyfiawnhau sgyrsiau amdano; a helpu staff i ymdopi'n well â straen (er enghraifft, drwy ganolbwyntio ar y Pum Ffordd at Les[44]).

8.19. Fodd bynnag, mae'n bwysig cofio maint yr her o'i chymharu â gallu'r rhaglen beilot i fynd i'r afael ag ef, o ystyried y lefelau uchel o straen a lefelau gwael o les a gofnodwyd gan staff addysg mewn ymchwil arall (gweler EWC, 2017) ac effeithiau COVID 19 ac ymatebion polisi fel y cyfnod clo, ar iechyd meddwl oedolion yn y DU (Meincnodi'r GIG, 2020). Bydd gweithredu ar feysydd fel llwyth gwaith staff a'r diffyg goruchwyliaeth ar gyfer staff addysg sy'n cefnogi iechyd meddwl disgyblion (a amlygwyd drwy'r ymchwil ansoddol gydag ysgolion a gwasanaethau fel bwlch allweddol) hefyd yn bwysig.

Argymhelliad 6. Dylai Llywodraeth Cymru weithio gyda phartneriaid i ystyried yr angen am oruchwyliaeth i staff ysgolion, a hyfywedd hynny.

8.20. Mae gwerth gwaith y cynlluniau peilot i gefnogi lles staff ac iechyd meddwl wedi cael ei herio'n fwy na'i waith i gefnogi iechyd meddwl a lles disgyblion. Mae mynd i'r afael â'r mater hwn yn gymhleth ac mae angen iddo ystyried canfyddiadau staff ynglŷn â sut y gellid gwella eu hiechyd meddwl a'u lles; er enghraifft, bydd deall sut y gellir mynd i'r afael â'r stigma sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl, ac amheuaeth staff ynghylch sut y gellir mynd i'r afael â gweithredu unigol i wella eich iechyd meddwl eich hun, yn bwysig. Mae archwiliad pellach o wersi o gynllun peilot Gogledd Cymru, sydd wedi blaenoriaethu'r maes gwaith hwn ac a oedd â ffocws cryf ar sicrhau cefnogaeth ac ymrwymiad gan arweinwyr ysgolion, a gwersi o fentrau fel y Prosiect Cymorth Addysg[45], yn debygol o fod yn bwysig yma.

8.21. Yn olaf, er bod y cysylltiad rhwng lles disgyblion a staff yn bwysig, ac (fel y dengys ffigur 2) yn ategol, gallai fod yn fwy priodol i gymorth i iechyd meddwl a lles staff fod yn gyfrifoldeb i wasanaethau iechyd meddwl neu wasanaethau addysg i oedolion, yn hytrach na gwasanaethau iechyd meddwl plant.

Cafodd [44]Y Pum Ffordd at Les: 'cysylltu'; 'bod yn weithgar'; 'cymryd sylw'; 'parhau i ddysgu'; a 'rhoi', eu datblygu gan y Sefydliad Economeg Newydd fel cyfres o 'gamau gweithredu sy'n seiliedig ar dystiolaeth i wella lles personol' (Foresight, 2008).

[45] Mae'r Prosiect Cymorth Addysg yn cynnig amrywiaeth o wasanaethau gan gynnwys digwyddiadau digidol byw, hyfforddiant gwydnwch, grwpiau cymorth cymheiriaid, deunyddiau cymorth llesiant ar gyfer Hwb, a gwasanaethau cymorth dros y ffôn.

Argymhelliad 7. Dylai Llywodraeth Cymru weithio gyda phartneriaid i ystyried lleoliad priodol y cyfrifoldeb am hyfforddiant a chymorth ynghylch iechyd meddwl a lles staff (gan nad gwasanaethau iechyd meddwl plant yw'r cartref mwyaf naturiol ar gyfer y gwaith hwn o bosibl) a sut y gellir mynd i'r afael â'r amheuaeth y mae rhai staff yn ei mynegi a/neu stigma ynghylch trafod anawsterau iechyd meddwl.

Argymhelliad 8. Dylai Llywodraeth Cymru ystyried comisiynu ymchwil pellach er mwyn deall yn well sut y gellir mynd i'r afael â'r heriau, megis yr amheuaeth y mae rhai staff yn ei mynegi, a/neu stigma, ynghylch trafod eu hanawsterau iechyd meddwl eu hunain.

Casgliadau a risgiau a heriau

8.22. Yn gyffredinol, mae’r rhaglen beilot wedi cael ei derbyn yn dda iawn gan randdeiliaid ac yn enwedig ysgolion. Mae'r dystiolaeth yn awgrymu ei bod wedi gwneud cyfraniadau pwysig at wella sgiliau a hyder staff; mynediad at gyngor, cyswllt ac ymgynghori arbenigol; ac i wella iechyd meddwl a lles staff, sydd i gyd yn cefnogi Dulliau Ysgol Gyfan o Ymdrin ag Iechyd Meddwl a Lles (LIC, 2021). Felly, mae achos cryf dros barhau â'r rhaglen beilot ac ystyried datblygu'r model peilot mewn ardaloedd nad ydynt yn rhai peilot.

8.23. Mae'r rhaglen beilot yn dangos gwerth rhoi mynediad hawdd i staff ysgol at arbenigedd iechyd meddwl er mwyn helpu i lywio eu penderfyniadau a rhoi sicrwydd, gan gefnogi dull ‘dal gafael’ yn hytrach na ‘throsglwyddo’. Fodd bynnag, nid yw'r rhaglen beilot yn ymestyn y cynnig sCAMHS llawn i ysgolion ac nid yw'n cymryd lle mynediad i sCAMHS ar gyfer y disgyblion hynny ag anghenion mwy difrifol neu gymhleth. Felly, mae effaith rhaglen beilot Mewngymorth CAMHS ar fynediad ysgolion at wasanaethau arbenigol wedi bod yn fwy cymedrol nag effaith y rhaglen beilot ar sgiliau neu hyder staff. Mae hyn yn amlygu pwysigrwydd gweithredu mewn mannau eraill yn y system drwy, er enghraifft, y rhaglen T4CYP (2), er mwyn sicrhau bod disgyblion ac ysgolion yn cael mynediad amserol at gymorth arbenigol pan fydd ei angen arnynt.

8.24. Mae ymarferwyr Mewngymorth CAMHS wedi cael eu hymestyn, o ystyried y niferoedd mawr o ysgolion a staff yr oeddent yn gweithio gyda nhw, ac mae risgiau os bydd ansawdd a maint y cymorth i ysgolion unigol yn cael ei deneuo (os bydd nifer yr ysgolion a gefnogir, er enghraifft, yn cynyddu, ond nad yw nifer y staff). Mae enghraifft gwasanaethau eraill, megis Seicoleg Addysgol neu sCAMHS, sydd wedi

cynnig ymgynghoriadau i ysgolion, yn awgrymu y gallai diogelu neu ‘neilltuo’ rôl meithrin capasiti'r rhaglen beilot yn erbyn y pwysau i gynnig asesiadau a/neu weithio'n uniongyrchol gyda disgyblion, fod yn her ond mae'n bwysig oherwydd, heb hyn, gellid colli ymatebolrwydd y cymorth a gynigir i ysgolion. O ystyried maint bach timau yn y prosiect peilot, mae rhywfaint o freuder a bregusrwydd hefyd i absenoldeb staff, a all fod yn anodd ei reoli, o ystyried y sgiliau sydd eu hangen a phwysigrwydd y berthynas bersonol a ddatblygwyd gydag ysgolion. Mae pryderon y bydd arbenigedd a pherthnasoedd ymddiriedaeth a ddatblygwyd gydag ysgolion ers 2018 mewn ardaloedd peilot yn cael eu colli os bydd staff yn symud ymlaen, o ystyried ansicrwydd ynghylch ariannu'r gwaith yn y dyfodol. Yn olaf, tynnodd nifer fach o ysgolion (oedd yn cyfrannu drwy'r ymchwil ansoddol), sylw at bryderon mai dim ond yn Saesneg y cynigiwyd cyngor, cyswllt ac ymgynghori arbenigol y peilot hwnnw a chodwyd enghreifftiau o fethiannau i gyfieithu deunyddiau’r rhaglen beilot i'r Gymraeg.

Argymhelliad 9. Dylai Llywodraeth Cymru weithio gyda phartneriaid i sicrhau bod y cynlluniau peilot yng Nghanolbarth, Gorllewin, De a Gogledd Cymru yn parhau ac yn cael eu hintegreiddio i waith Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol ac eraill i ddatblygu dull integredig, system gyfan, ranbarthol o ddatblygu a darparu gwasanaethau sy'n cefnogi iechyd a lles emosiynol plant a phobl ifanc. Bydd diogelu (neu neilltuo) rôl ymarferydd Mewngymorth CAMHS yn bwysig er mwyn sicrhau nad yw ei werth a'i effaith yn cael ei deneuo gan, er enghraifft, ymestyn eu hamser yn rhy denau ar draws gormod o staff a/neu ysgolion neu drwy bwysau i weithio'n uniongyrchol gyda phlant a phobl ifanc. Dylid hefyd ystyried sut y gellir cryfhau cynnig iaith Gymraeg y rhaglen beilot drwy, er enghraifft, ymarferwyr sy'n siarad Cymraeg a sicrhau bod deunydd ysgrifenedig yn cael ei gyfieithu.

Argymhelliad 10. Dylai Llywodraeth Cymru weithio gyda phartneriaid i ystyried cyflwyno hyfforddiant y rhaglen beilot ynghyd â model cyngor, cyswllt ac ymgynghori arbenigol i ardaloedd nad ydynt yn ardaloedd peilot, o ystyried y dystiolaeth o'i gwerth o werthusiad y rhaglenni peilot. Os bydd y rhaglen beilot yn cael ei chyflwyno i ardaloedd newydd, bydd recriwtio staff medrus a phrofiadol iawn yn bwysig a dangosodd y rhaglen beilot fod hyn yn heriol, yn enwedig lle nad yw swyddi'n barhaol. Dylai goblygiadau datblygu'r gweithlu hyn gael eu hintegreiddio i gynllunio ehangach ar gyfer gwasanaethau sCAMHS (er enghraifft, gan Lywodraeth Cymru yn gweithio gyda phartneriaid fel Addysg a Gwella Iechyd Cymru). Fel mae argymhelliad

12 yn amlygu, bydd gwerthuso gweithrediad ac effeithiolrwydd y model mewn cyd-destunau newydd hefyd yn bwysig.

2.24. Mae'r dystiolaeth o'r gwerthusiad hefyd yn ei gwneud yn glir, er gwaethaf cefnogaeth a chanmoliaeth eang i'r peilot (ymhlith y rhai a gyfrannodd at yr astudiaeth), nad bwriad y rhaglen beilot oedd mynd i'r afael â'r 'argyfwng' ym maes iechyd meddwl a lles disgyblion neu staff ar ei phen ei hun, ac nad oedd yn meddu ar yr adnoddau i wneud hyn; er enghraifft, nododd dadansoddiad DECIPHer o Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr SHRN fod canfyddiadau disgyblion o lefelau cymorth ysgol i fyfyrwyr sy'n teimlo'n anhapus, yn bryderus neu'n methu ymdopi, wedi gostwng rhwng 2017 a 2019.[46] Er bod y gostyngiad yn lefelau canfyddedig y cymorth yn llai mewn ysgolion peilot o gymharu ag ysgolion nad ydynt yn rhai peilot, yn enwedig ar gyfer disgyblion blwyddyn 8, nid oedd unrhyw wahaniaeth ystadegol arwyddocaol yn y newid yng nghyfran y disgyblion mewn ysgolion peilot ac ysgolion nad ydynt yn rhai peilot a nododd hyn. Mae hyn yn adlewyrchu graddfa gymedrol y rhaglen beilot (o'i chymharu â maint yr her), y cyfyngiadau strwythurol ar fynediad at wasanaethau arbenigol a'r ystod o ffactorau sy'n effeithio ar iechyd meddwl a lles staff. Felly, mae'n bwysig bod yn realistig ac yn bragmatig ynglŷn â'r hyn y gall ac y dylai'r rhaglen CAMHS ei wneud (a'r hyn na all a/neu na ddylai geisio'i wneud) fel rhan o strategaeth ehangach i hyrwyddo dulliau ysgol gyfan. At hynny, er nad yw effeithiau tymor canolig a hirdymor COVID-19 ar les disgyblion a staff yn hysbys eto, a'u bod nhw'n debygol o fod yn wahanol i wahanol grwpiau, disgwylir iddynt fod yn negyddol yn gyffredinol (gweler Meincnodi'r GIG, 2020). Bydd gweithredu effeithiol yn gofyn am gydlynu'r ystod o fentrau a lansiwyd i hybu iechyd meddwl a lles plant a phobl ifanc, er mwyn osgoi dyblygu diangen a sicrhau'r synergeddau mwyaf posibl a sicrhau bod dull 'system gyfan' o hybu iechyd meddwl a lles disgyblion a staff.

2.25. Er bod canfyddiadau'r gwerthusiad yn glir y dylid datblygu ac ymestyn model Mewngymorth CAMHS fel rhan o ddull system gyfan cydgysylltiedig a chydweithredol o hybu iechyd meddwl a lles plant a phobl ifanc, nid oedd yn archwilio ymhle y dylai cyfrifoldebau am fwrw ymlaen â hyn fod. Gallai rhanddeiliaid a allai ddatblygu hyn gynnwys, er enghraifft, Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol, Consortia Addysgol

[46] Dylid nodi bod Medi – Rhagfyr 2019 (pan weinyddwyd Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr 2019/20) yn gynnar yn ystod oes y rhaglen beilot, yn enwedig o ystyried dechrau ychydig yn araf y rhaglen beilot. Felly, efallai ei bod wedi bod yn rhy gynnar i unrhyw effaith y rhaglen beilot fod yn fesuradwy. Gall cymhariaeth o ymatebion myfyrwyr yn 2017 a'r rhai yng nghylch nesaf yr Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr yn 2021 gynnig gwell mesur o unrhyw effaith gan y rhaglen beilot ar ganfyddiadau myfyrwyr o gymorth ysgol i fyfyrwyr sy'n teimlo'n anhapus, yn bryderus neu'n methu ymdopi.

Rhanbarthol, Byrddau Iechyd Lleol, Awdurdodau Lleol, Iechyd Cyhoeddus Cymru, y sector gwirfoddol ac ysgolion.

Argymhelliad 11. Dylai Llywodraeth Cymru ystyried gweithio gyda phartneriaid i nodi rolau a chyfrifoldebau ar gyfer bwrw ymlaen â model Mewngymorth CAMHS a gwersi o'r rhaglen beilot, fel rhan o ddull system gyfan gydgysylltiedig a chydweithredol o hybu iechyd meddwl a lles plant a phobl ifanc.

Argymhelliad 12. Dylai Llywodraeth Cymru weithio gyda phartneriaid i sicrhau bod camau gweithredu'n cael eu monitro a'u gwerthuso'n gadarn er mwyn cefnogi iechyd meddwl a lles disgyblion a staff. Dylai hyn gynnwys gwerthuso effeithiolrwydd cyflwyno gwaith rhaglen Mewngymorth CAMHS. Mae tystiolaeth o ddirywiad yng nghyfran y disgyblion mewn ysgolion peilot ac ysgolion nad ydynt yn rhai peilot sy'n teimlo eu bod yn cael cymorth pan fydd angen cymorth arnynt yn amlygu'r angen i osgoi bod yn hunanfodlon. Mae effaith COVID-19 hefyd wedi newid y cyd-destun ar gyfer y gwaith hwn (a gall hyn fod â goblygiadau o ran, er enghraifft, yr angen a'r galw am y model peilot, ei gyflawniad a/neu ei effeithiolrwydd). Nod yr asesiad o'r Dull Ysgol Gyfan o Ymdrin ag Iechyd Meddwl a Lles yw llywio dulliau o werthuso ymyriadau sydd â'r nod o wella iechyd meddwl a lles ac mae'n debygol o fod yn werthfawr yma. Rhagwelir y bydd canfyddiadau'r asesiad hwnnw'n cael eu cyhoeddi yn ystod hydref 2021.

9. Adran llyfryddiaeth

Adran Addysg. (2017). Cynllun peilot cyswllt gwasanaethau iechyd meddwl ac ysgolion: gwerthusiad

Allwood L. a Bell A. (2020). Covid-19: understanding inequalities mental health during the pandemic

Bryman, A. (2012) *Social Research Methods*. Rhydychen: Gwasg Prifysgol Rhydychen

Comisiynydd Plant Cymru. (2020). Dim Drws Anghywir: Dod â gwasanaethau ynghyd i ddiwallu anghenion plant.

Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl (2021)/ Would you know how to help?

Cyngor y Gweithlu Addysg. (2017). Arolwg y Gweithlu Addysg Cenedlaethol, Adroddiad Ymchwil

Cynulliad Cenedlaethol Cymru (2018). Cadernid Meddwl: Adroddiad cadernid meddwl Adroddiad ar y newid mawr sydd ei angen o ran cefnogaeth ym maes iechyd emosiynol ac iechyd meddwl plant a phobl ifanc yng Nghymru

Estyn. (2019). Iach a Hapus: Effaith ysgol ar iechyd a lles disgyblion

GIG Digidol - Gwasanaeth Ystadegol y Llywodraeth (2018). Health of Children and Young People in England

GIG Digidol (2020). *Mental Health of Children and Young People in England, 2020: Cam 1 yn dilyn arolwg 2017.*

GIG Cymru (2015). Law yn Llaw dros Blant a Phobl Ifanc, Llywodraeth Cymru.

GIG Cymru (n.d.) Gwasanaeth Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed Arbenigol (S-CAMHS) - Rhieni a gofalwyr - Sut gallwn ni gael mynediad i S-CAMHS?

GIG Cymru/Iechyd Cyhoeddus Cymru. (2016/17) Adroddiad Blynyddol

Glaveski, S. (2019). Where Companies Go Wrong with Learning and Development

Glazzard, J. a Rose, A. (2019). The impact of teacher well-being and mental health on pupil progress in primary schools Prifysgol Leeds Becket

Harding, S., Evans, R., Morris, R., Gunnell, D., Ford, T., Hollingworth, W., Tilling, K., Bell, S., Grey, J., Brockman, R., Campbell, R., Araya, R., Murphy, S. a Kidger, J. (2019). Is teachers' mental health and well-being associated with students' mental health and wellbeing *Journal of Affective Disorders*, cyfrol 242, tud. 180-187

Hewitt G., Anthony R., Moore G., Melendez-Torres G.J., Murphy S. (2019). Iechyd a Lles Disgyblion yng Nghymru: Adroddiad Arolwg Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol 2017/18 ac Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion Prifysgol Caerdydd, Caerdydd, Y DU

Hill, R. (2013). Dyfodol Addysg yng Nghymru yn y dyfodol, Caerdydd, Llywodraeth Cymru.

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

Hwb (2021). Ymwybyddiaeth o brofiadau niweidiol mewn plentyndod (ACE) – Cynradd.

Iechyd Cyhoeddus Cymru. (2015). Astudiaeth Profiadau Niweidiol mewn Plentyndod Cymru (ACE):

Iechyd Cyhoeddus Cymru. (2016). Rhaglen Law yn Llaw at Blant a Phobl Ifanc Asesiad o Anghenion Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed, Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Llywodraeth Cymru. (2015a). Dyfodol Llwyddiannus: Edrych ar y Cwricwlwm a'r Trefniadau Asesu yng Nghymru

Llywodraeth Cymru. (2015b). Asesiad o ofynion datblygu'r gweithlu anghenion addysgol arbennig (AAA) – adroddiad terfynol, Caerdydd, Llywodraeth Cymru

Llywodraeth Cymru. (2015c). Cynllunio'r gweithlu ar gyfer gwasanaethau arbenigol anghenion addysgol arbennig (SEN)

Llywodraeth Cymru. (2017). Cwricwlwm newydd i Gymru: trosolwg

Llywodraeth Cymru. (2018). Rhaglen Trawsnewid Anghenion Dysgu Ychwanegol

Llywodraeth Cymru. (2019a). CYPE (5) – 19-19 – Papur 1

Llywodraeth Cymru. (2019b). Dadansoddiad Llinell Uchaf ac Astudiaeth Ddichonoldeb ar Iechyd Meddwl a Lles gan ddefnyddio Data Astudio Carfan y Mileniwm

Llywodraeth Cymru. (2020a). Canllawiau Fframwaith ar Sefydlu Dull Ysgol Gyfan o Ymdrin ag Iechyd Meddwl a Lles Drafft

Llywodraeth Cymru. (2020b). Gwerthusiad o raglen beilot Mewngymorth Ysgolion CAMHS: Cynnydd peilot ac Effaith Covid 19, papur atodol.

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

Llywodraeth Cymru. (2021). Canllawiau Fframwaith ar Sefydlu Dull Ysgol Gyfan o Ymdrin ag Iechyd Meddwl a Lles

Llywodraeth Cymru (n.d.) Cwricwlwm newydd i Gymru 2022

Matrics Plant (2021). Canllawiau ar Ddarparu Ymyriadau Seicolegol i Blant a Phobl Ifanc yng Nghymru.

Meincnodi'r GIG (2020). Adolygiad o Lenyddiaeth: Effaith pandemig Covid-19 ar wasanaethau Iechyd Meddwl yn y DU

Murphy, M. a Fonagy, P. (2012). Pennod 10: Mental Health Problems in Children and Young People Davies, S.C. *Annual Report of the Chief Medical Officer 2012, Our Children Deserve Better,* London, Department of Health and Social Care

NHS Wales Health Collaborative (2021). Law yn Llaw dros Blant a Phobl Ifanc (2)

Page, N., Hewitt, G., Young, H., Moore, G., Murphy, S. (2021) Iechyd a Lles Myfyrwyr yng Nghymru: Adroddiad Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion 2019/20.

Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg. (2014). Ymholiad i Wasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS) Cynulliad Cenedlaethol Cymru.

Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru. (2021). Cynlluniau Ysgolion Iach Rhwydwaith Cymru (WNHSS).

Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion (SHRN) (2021). Amdanom ni

Sefydliad Gwaddol Addysg. (2021). Putting Evidence To Work: A School's Guide to Implementation

Skripkauskaite, S., Pearcey, S., Raw, J., Shum, A., Waite, P., a Creswell, C. (2021). Changes in children's and young people's mental health symptons: March 2020 to January 2021 Co-Space.

StatsCymru (2019). Athrawon yn ôl awdurdod lleol, rhanbarth a chategori, Llywodraeth Cymru.

StatsCymru (2019). Staff cymorth yn ôl awdurdod lleol, rhanbarth a chategori Llywodraeth Cymru

Trysorlys EM (2020). Magenta Book – Central guidance on evaluation

Weare K. (2015). What works in promoting social and emotional wellbeing in schools Partnership for Wellbeing and Health New Zealand

Ymchwil y Senedd. (2021). Llinell amser coronafeirws: Ymateb llywodraethau Cymru a'r DU.

Y Gorfforaeth Ddarlledu Brydeinig. (2019). Is young people's mental health getting worse?

10. Atodiad A. Cwestiynau ymchwil

Cwestiynau ymchwil yr astudiaeth yw nodi:

- i ba raddau mae'r rhaglen beilot wedi cyflawni'r chwe chanlyniad tymor byr a phedwar tymor canolig[47];
- y canlyniadau anfwriadol yn y rhaglen beilot;
- y gwerth ychwanegol a'r mesurau ansawdd a all fodoli y tu allan i'r mesurau llinell sylfaen;
- prosesau monitro presennol a sut y gellid eu gwella;
- i ba raddau mae'r rhaglen beilot wedi hyrwyddo cydweithio o fewn ysgolion, rhwng ysgolion a gyda phartneriaid eraill;
- nodweddion penodol y rhaglen beilot a gafodd y dylanwad mwyaf;
- nodweddion y rhaglen beilot a oedd yn llai effeithiol;
- effaith canfyddedig y cynlluniau peilot gan ysgolion;
- cynaliadwyedd rhaglen beilot CAMHS Mewngymorth Ysgolion;
- mathau o berthynas waith rhwng ymgynghorwyr sCAMHS ac ysgolion;
- profiadau'r rhai dan sylw; yr agweddau a werthfawrogwyd fwyaf neu a achosodd anawsterau a'r gwahaniaethau rhwng grwpiau o bobl;
- canfyddiadau o randdeiliaid allweddol sy'n ymwneud â'r rhaglen h.y. a yw'n cael ei hystyried yn adeiladu ar fentrau a pholisïau sy'n bodoli eisoes a'u hatgyfnerthu;
- yr effaith (os o gwbl) mae amrywiadau rhanbarthol yn ei chael o ran seilwaith a gweithredu;
- agweddau ar y rhaglen sydd wedi gweithio'n dda, rhwystrau a wynebwyd a'r hyn y gellid ei wella;
- a oedd y rhaglen yn ategu polisïau eraill Llywodraeth Cymru/Iechyd Cyhoeddus Cymru;

[47] Fel sydd wedi'i amlinellu yn y fanyleb: dylid mesur canlyniadau ymchwil y gwerthusiad hwn drwy linellau sylfaen a gweithgareddau y cytunwyd arnynt ar gam cwmpasu'r prosiect ac ochr yn ochr â theori canlyniadau newid (gweler ffigur 1.1).

- materion sy'n berthnasol a chynaliadwyedd y dulliau hyn; a
- natur drosglwyddadwy a’r gallu i gyffredinoli dulliau llwyddiannus o ymdrin i gyd-destunau eraill.

11. Atodiad B Dadansoddiad Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr SHRN

Mesurau canlyniadau

Siarad ag athro

Gofynnwyd i'r disgyblion ddangos faint yr oeddent yn cytuno neu'n anghytuno â'r datganiad canlynol: 'Mae o leiaf un athro neu aelod arall o staff yn yr ysgol hon y gallaf siarad â nhw am bethau sy'n fy mhoeni' (opsiynau ymateb: 'cytuno'n gryf', 'cytuno', 'ddim yn cytuno nac yn anghytuno', 'anghytuno', 'anghytuno'n gryf').

Crëwyd mesur deuaidd gyda disgyblion yn ymateb gyda 'cytuno'n gryf' neu'n 'cytuno' â chod 1, a'r holl ymatebion eraill wedi'u codio gyda 0.

Cymorth ysgol

Gofynnwyd i'r disgyblion faint yr oeddent yn cytuno â'r datganiad canlynol: 'Mae cefnogaeth yn fy ysgol i fyfyrwyr sy'n teimlo'n anhapus, yn bryderus neu'n methu ymdopi' (opsiynau ymateb: 'cytuno'n gryf', 'cytuno', 'ddim yn cytuno nac yn anghytuno', 'anghytuno', 'anghytuno'n gryf').

Crëwyd mesur deuaidd gyda disgyblion yn ymateb gyda 'cytuno'n gryf' neu'n 'cytuno' â chod 1, a'r holl ymatebion eraill wedi'u codio gyda 0.

Mesurau eraill

- Rhyw (bachgen neu ferch)
- Ethnigrwydd (Gwyn neu Ddu, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig)
- FAS (sgôr graddfa cyfoeth teuluol)[48]
- Amser (mesur deuaidd yn nodi blwyddyn arolwg; 2017=0, 2019=1)
- Ymyrraeth*amser (term rhyngweithio sy'n nodi unrhyw newid yn y canlyniad a welwyd yn y grŵp triniaeth yn y cyfnod ôl-ymyrraeth – **dyma'r cyfernod a ddefnyddiwyd i gasglu effeithiolrwydd ymyrraeth)**
- Effeithiau sefydlog ar lefel ysgol

Dadansoddi data

Defnyddiwyd modelau effeithiau cymysg atchweliad logistaidd i gynnal dadansoddiadau 'gwahaniaeth mewn gwahaniaeth' a oedd yn amcangyfrif i ba raddau y gellid priodoli unrhyw newid a welwyd yn y canlyniadau uchod i'r peilot (ymyrraeth). Roedd y modelau wedi'u haenu yn ôl blwyddyn arolwg er mwyn osgoi materion dibyniaeth amrywiol, gyda data ar gyfer disgyblion blwyddyn 8 a blwyddyn 11 yn 2017 a 2019 yn cael eu cyfuno ar

[48]Mae sgoriau uwch yn adlewyrchu mwy o gyfoeth teuluol.

gyfer dadansoddiad ystadegol (mae meintiau'r sampl wedi'u cynnwys yn nhabl 1). Addaswyd modelau hefyd ar gyfer gwahaniaethau cyfansoddiadol rhwng ysgolion (h.y. rhyw, ethnigrwydd a chyfoeth teuluol), ac roedd pob un ohonynt wedi'u canoli gyda'r prif ganolrif at ddibenion dadansoddi. Amcangyfrifwyd effeithiau ar hap ar gyfer ysgolion yn ôl blwyddyn arolwg. Dim ond ysgolion a ddarparodd ddata yn 2017 a 2019 a gynhwyswyd mewn dadansoddiadau.

Tabl 1. Maint y sampl

	Blwyddyn 8	**Blwyddyn 11**
Disgyblion		
2017	19,836	15,114
2019	21,779	16,939
Cyfanswm	**41,615**	**32,053**
Ysgolion		
Peilot	29	29
Ddim yn y peilot	139	134
Cyfanswm	**168**	**163**

Canlyniadau

Siarad ag athro

Rhwng 2017 a 2019, mae modelau blwyddyn 8 a blwyddyn 11 (tabl 2) yn awgrymu cynnydd yng nghyfran y disgyblion sy'n teimlo bod athro y gallant siarad ag ef os ydynt yn poeni, sy'n cael ei ddangos gan gymarebau ods o 1.16 ac 1.10, yn y drefn honno. Fodd bynnag, yn y ddau fodel, nid oedd y cyfernod a ddefnyddiwyd i bennu effeithiolrwydd ymyrraeth ('ymyrraeth*amser') yn arwyddocaol, felly nid oes tystiolaeth o unrhyw amrywiad sylweddol yn y canlyniad rhwng ysgolion peilot ac ysgolion nad ydynt yn rhai peilot.

Nid dyma oedd canolbwynt y dadansoddiad, ond mae'n ddiddorol nodi ymhlith disgyblion B11, bod merched yn fwy tebygol na bechgyn o gytuno, bod athro y gallent siarad ag ef os oeddent yn poeni, tra bod myfyrwyr Du, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig (BAME) yn y ddau grŵp blwyddyn yn llai tebygol na myfyrwyr gwyn o gytuno bod rhywun i siarad ag ef os oeddent yn poeni.

Tabl 2. Tebygolrwydd cytuno bod o leiaf un athro neu aelod arall o staff yn yr ysgol i siarad â nhw pan fyddant yn poeni (cymarebau ods gyda 95% o gyfwng hyder)

	Blwyddyn 8 (n=35,162)		Blwyddyn 11 (n=28,880)	
	NEU	P	NEU	P
Amser	1.16 [1.10,1.22]	<0.001	1.10 [1.04,1.16]	0.001
Ymyrraeth*amser	0.97 [0.84,1.12]	0.688	1.10 [0.95,1.28]	0.210
Rhywedd				
Bachgen	1 (Cyf)		1 (Cyf)	
Merch	1.05 [1.00,1.10]	0.064	1.20 [1.14,1.26]	<0.001
Ethnigrwydd				
Gwyn	1 (Cyf)		1 (Cyf)	
Du, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig	0.73 [0.68,0.80]	<0.001	0.74 [0.68,0.81]	<0.001
FAS	1.02 [1.00,1.03]	0.005	1.04 [1.03,1.05]	<0.001
Effeithiau sefydlog ar lefel ysgol	Ie		Ie	
Rhyng-gipio ar hap	Ie		Ie	

OR=cymhareb ods; FAS=graddfa cyfoeth teuluol

Cymorth ysgol

Rhwng 2017 a 2019, mae modelau blwyddyn 8 a blwyddyn 11 (tabl 3) yn awgrymu gostyngiad yn lefel canfyddedig y cymorth ysgol i fyfyrwyr sy'n teimlo'n anhapus, yn bryderus neu'n methu ymdopi, sy’n cael ei ddangos gan gymarebau ods o 0.80 a 0.65, yn y drefn honno. Unwaith eto, nid oedd unrhyw dystiolaeth o effeithiolrwydd ymyrryd yn y naill fodel na'r llall, er bod y cyfernod yn agosáu at arwyddocâd ym model Blwyddyn 8 (NEU 0.88, P=0.086).

Tabl 3. Tebygolrwydd cytuno bod cymorth ysgol ar gael i ddisgyblion sy'n teimlo'n anhapus, yn bryderus neu'n methu ymdopi (cymarebau ods gyda 95 y cant o gyfwng hyder)

	Blwyddyn 8 (n=34,351)		Blwyddyn 11 (n=28,503)	
	NEU	**P**	**NEU**	**P**
Amser	0.80	<0.001	0.65	<0.001
	[0.76,0.85]		[0.61,0.69]	
Ymyrraeth*amser	0.88	0.086	1.06	0.448
	[0.76,1.02]		[0.91,1.24]	
Rhywedd				
Bachgen	1 (Cyf)		1 (Cyf)	
Merch	0.93	0.006	0.82	<0.001
	[0.89,0.98]		[0.78,0.86]	
Ethnigrwydd				
Gwyn	1 (Cyf)		1 (Cyf)	
Du, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig	0.75	<0.001	0.88	0.005
	[0.69,0.82]		[0.80,0.96]	
FAS	0.99	0.382	1.02	<0.001
	[0.98,1.01]		[1.01,1.03]	
Effeithiau sefydlog ar lefel ysgol	Ie		Ie	
Rhyng-gipio ar hap	Ie		Ie	

OR=cymhareb ods; FAS=graddfa cyfoeth teuluol

Holiadur Amgylchedd Ysgol SHRN 2020 (SEQ)

Mesurau canlyniadau

Cyswllt CAMHS a enwir

Gofynnwyd i ysgolion: ‘A oes gennych chi berson penodol o fewn eich Gwasanaeth Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS) lleol y gallwch gysylltu ag ef i gael cymorth a chefnogaeth?’(opsiynau ateb: ‘oes’, ‘nac oes’, ‘ddim yn gwybod’)

Amlder cyfathrebu CAMHS

Gofynnwyd i ysgolion: Yn ystod y ddwy flynedd ddiwethaf, tua pha mor aml mae eich ysgol wedi bod yn cyfathrebu â'ch CAMHS lleol? (opsiynau ymateb: 'wythnosol', 'bob pythefnos', 'misol', 'tua unwaith yr hanner tymor', 'tua unwaith y tymor', 'llai nag unwaith y tymor', 'byth', 'ddim yn gwybod').

Cael triniaeth ar ôl atgyfeiriad CAMHS

Gofynnwyd i ysgolion: Os gwnaethoch chi unrhyw atgyfeiriadau [CAMHS], a gafodd y myfyriwr/myfyrwyr fynediad at driniaeth? (opsiynau ymateb: 'do, i gyd', 'do, rhai', 'na', 'ddim yn gwybod').

Lefel canfyddedig y cymorth CAMHS

Gofynnwyd i ysgolion: I ba raddau ydych chi'n teimlo eich bod yn cael eich cefnogi gan eich CAMHS lleol? (roedd yr opsiynau ymateb yn amrywio o '1 Llawer o gefnogaeth' i '5 Dim cefnogaeth o gwbl', a 'ddim yn gwybod').

Sampl

Cwblhaodd 167 o ysgolion SEQ 2020 (28 ysgol beilot). Ni wnaeth 8 ysgol beilot ymgymryd â'r SEQ.

Canlyniadau

Fel sydd wedi’i amlinellu yn adran 2, barnwyd bod dadansoddiad trawstoriadol yn hytrach nag hydredol yn fwy priodol ar gyfer y SEQ, gan ei fod yn dibynnu ar ddata goddrychol a ddarparwyd gan un aelod o staff ym mhob ysgol. Felly, dylid trin y ffigurau hyn fel rhai dangosol yn unig.

Tabl 4. Cymhariaeth draws-adrannol o fesurau canlyniadau rhwng ysgolion peilot ac ysgolion nad ydynt yn rhai peilot

	Peilot (nifer)	Ddim yn y peilot (nifer)
Cyswllt CAMHS a enwir		
Oes	21	84
Nac oes	5	26
Ddim yn gwybod	0	6
Amlder Cyfathrebu CAMHS		
O leiaf bob pythefnos (wythnosol/bob pythefnos)	14	61
Cael triniaeth ar ôl atgyfeiriad CAMHS		
Do, pawb		
Do, rhai	2	5
Na	16	53
Ddim yn gwybod	0	0
	0	0
Lefel canfyddedig y cymorth CAMHS		
Teimlo eu bod yn cael eu cefnogi (1 neu 2 ar raddfa)	8	39

12. Atodiad C. Holiadur llinell derfyn

Cyflwyniad

Mae Pobl a Gwaith wedi'i gomisiynu gan Lywodraeth Cymru i gynnal gwerthusiad o'r rhaglen beilot CAMHS mewngymorth i ysgolion. Mae'r rhaglen beilot yn ddull arloesol ar draws addysg ac iechyd i gefnogi staff yr ysgol i; nodi a deall pryderon iechyd meddwl lefel isel disgyblion a mynd i'r afael â'r pryderon hyn. Mae'n bwysig felly bod tystiolaeth ar weithredu'r rhaglen beilot a'i chanlyniadau'n cael ei hasesu'n gadarn, er mwyn llywio datblygiad y rhaglen a phenderfyniadau am y posibilrwydd o gyflwyno'r rhaglen yn genedlaethol.

Mae'r holiadur ar-lein hwn wedi cael ei ddatblygu i nodi newid yn hyder, gwybodaeth a dealltwriaeth, ac ymarfer mewn perthynas ag iechyd meddwl a llesiant yn staff addysg (fel arweinwyr ysgolion, Cydlynwyr AAA/Cydlynwyr ADY, athrawon a staff cymorth). Dylai gymryd tua 10 munud i chi lenwi'r holiadur.

Hwn yw'r ail holiadur (ar olaf) am y rhaglen beilot CAMHS Mewngymorth i Ysgolion. Rydym yn gofyn i staff i gyd i gwblhau'r holiadur, hyd yn oed os nad ydych wedi cwblhau'r holiadur blaenorol neu gymryd rhan yn y cynllun peilot.

Hoffem gasglu gwybodaeth am eich rôl a'ch ysgol, ond nid ydym yn gofyn am eich enw a byddwn yn sicrhau bod yr holl ddata yn ddienw fel nad oes modd eich adnabod (gwelwch yr hysbysiad preifatrwydd ar y tudalen nesaf).

Beth fydd canlyniadau'r ymchwil?
Cafodd adroddiad interim ar yr ymchwil ei gyhoeddi yn 2020 a chaiff yr adroddiad terfynol ei gyhoeddi yng nghanol 2021. Bydd yr adroddiadau yn helpu i lywio'r gwaith o gyflwyno'r rhaglen beilot, penderfyniadau am unrhyw benderfyniad posibl i gyflwyno'r rhaglen yn genedlaethol, a nodi gwersi sy'n berthnasol i bolisïau llesiant ehangach.

Manylion am y tîm ymchwil
Mae tîm ymchwil Pobl a Gwaith yn cael ei arwain gan Dr Duncan Holtom, ei gefnogi gan Dr Sarah Lloyd-Jones, Rhodri Bowen, Heather Pells a Val Williams. Os hoffech gysylltu â'r tîm ymchwil, anfonwch e-bost at Duncan Holtom yn duncan.holtom@peopleandwork.org.uk;

Os hoffech gysylltu â Llywodraeth Cymru am y gwaith hwn, cysylltwch â Helen Shankster yn Helen.Shankster@gov.wales

HYSBYSIAD PREIFATRWYDD - Gwerthusiad o'r rhaglen beilot CAMHS Mewngymorth i Ysgolion.
Crynodeb yw hwn. Mae'r hysbysiad preifatrwydd llawn ar gael: **Hysbysiad preifatrwydd llawn**

Pa fanylion personol a gedwir gennym a lle cawsom eich manylion?
Darparwyd eich manylion cyswllt pan wnaethoch ymuno â'r rhaglen beilot. Nid ydym yn gofyn am eich enw yn yr holiadur yma, ac nid ydym yn ceisio eich adnabod o'r ymatebion a roddwch. Ond oherwydd rydym yn gofyn am enw eich ysgol ac eich rôl, mae'n bosib gallech gael ei adnabod. Caiff unrhyw wybodaeth adnabyddadwy bersonol ei dileu a chaiff y canlyniadau eu gwneud yn ddienw cyn cael ei rhannu neu gyhoeddi.

Beth yw'r sail gyfreithlon ar gyfer casglu'r data?
Mae cyfranogiad yn gwbl wirfoddol. Y sail gyfreithlon ar gyfer prosesu gwybodaeth yn yr ymarfer casglu data hwn yw ein tasg gyhoeddus; hynny yw, arfer ein hawdurdod swyddogol i ymgymryd â rôl a swyddogaethau craidd Llywodraeth Cymru.

Pa mor hir rydych chi'n cadw unrhyw ddata personol a gyflwynir?
Bydd Pobl a Gwaith yn cadw data personol yn ystod cyfnod y contract (Tachwedd 2018-Mawrth 2021), a chaiff unrhyw ddata personol nad ydynt eisoes wedi'u dileu o ymatebion yr arolwg eu dileu dri mis ar ôl diwedd y contract.

Cefndir

1. Ysgrifennwch enw eich ysgol yn y bocs isod, os gwelwch yn dda

2. Ym mha awdurdod lleol mae eich ysgol?

3. Pa fath o ysgol yr ydych yn gweithio ynddo?

- ☐ Ysgol gynradd
- ☐ Ysgol Gydol Oes / Ysgol ganol
- ☐ Ysgol uwchradd
- ☐ Uned Cyfeirio Disgyblion
- ☐ Ysgol Arbennig

4. Pa gyfrwng iaith ydy'r Ysgol?

- ☐ Cyfrwng Saesneg neu gyfrwng Saesneg yn bennaf
- ☐ Cyfrwng Cymraeg neu gyfrwng Cymraeg yn bennaf
- ☐ Dwy ffrwd
- ☐ Trawsnewidiol

5. Beth sydd yn disgrifio orau eich rôl yn yr Ysgol? (Cliciwch bob un sy'n berthnasol)

- ☐ Athrawes / athro
- ☐ Staff cymorth
- ☐ Cydlynwyr AAA neu ADY
- ☐ Arweinydd / Tîm bugeiliol
- ☐ Arall (nodwch)
- ☐ Arweinydd ysgol / Aelod o'r tîm uwch reoli
- ☐ Nyrs ysgol
- ☐ Cynghorydd ysgol

Hyder a chefnogaeth

6. Darllenwch y datganiadau canlynol a chliciwch y blwch sy'n disgrifio orau sut ydych yn teimlo.

	Cytuno'n gryf	Cytuno	Ddim yn cytuno nac yn anghytuno	Anghytuno	Anghytuno'n gryf	Ddim yn gwybod
Rwy'n hyderus y gallaf nodi ei bod yn bosibl bod gan ddisgybl anghenion iechyd meddwl heb eu diwallu.	○	○	○	○	○	○
Rwy'n teimlo'n hyderus i drafod anghenion iechyd meddwl a llesiant gyda disgyblion unigol.	○	○	○	○	○	○
Rwy'n teimlo'n hyderus i siarad â rhiant neu ofalwr am iechyd meddwl eu plentyn.	○	○	○	○	○	○
Rwy'n teimlo'n hyderus yn diwallu anghenion disgyblion gydag anawsterau iechyd meddwl	○	○	○	○	○	○
Rwy'n hyderus o ran nodi pan fydd angen cyngor neu gymorth arnaf i ddeall anhawster iechyd meddwl disgybl yn well neu fynd i'r afael â hyn.	○	○	○	○	○	○
Mae fy ysgol yn effeithiol o ran hybu iechyd meddwl a llesiant disgyblion.	○	○	○	○	○	○
Mae fy ysgol yn effeithiol o ran hybu iechyd meddwl a llesiant staff.	○	○	○	○	○	○

7. Os bydd angen, rwy'n gwybod sut i gael cyngor neu gymorth pan fyddaf yn nodi y gall fod anawsterau iechyd meddwl gan ddisgybl.

○ Cytuno

○ Angytuno

Mynediad i gefnogaeth

8. Pwy fyddech yn mynd i ar gyfer rhagor o gyngor neu gymorth pan fyddech yn nodi y gall fod anawsterau iechyd meddwl gan ddisgybl? (Cliciwch bob un sy'n berthnasol)

- ☐ Cydlynwyr AAA neu ADY
- ☐ Arweinydd / Tîm bugeiliol
- ☐ Cynghorydd ysgol
- ☐ Arall (nodwch)
- ☐ Nyrs ysgol
- ☐ Ymarferydd CAMHS Mewngymorth i Ysgolion

9. Pa wasanaeth fyddech yn mynd i ar gyfer cyngor neu gymorth (Cliciwch bob un sy'n berthnasol)?

- ☐ Gwasanaeth cynhwysiant yr awdurdod lleol
- ☐ Gwasanaeth seicoleg addysg
- ☐ Gwasanaethau Cymorth i Deuluoedd (e.e. Teuluoedd yn Gyntaf neu dîm o Amgylch y Teulu / Plentyn)
- ☐ Gwasanaethau iechyd meddwl sylfaenol / Tîm
- ☐ Arall (nodwch)
- ☐ CAMHS
- ☐ Dim un (does dim gwasanaeth fyddai'n mynd i ar gyfer cyngor neu gefnogaeth)
- ☐ Ddim yn siŵr / Ddim yn gwybod

10. Darllenwch y datganiadau canlynol a chliciwch y blwch sy'n disgrifio orau sut ydych yn teimlo: dwi'n teimlo bod CAMHS yn fy nghefnogi

- ○ Cytuno'n gryf
- ○ Cytuno
- ○ Ddim yn cytuno nac yn anghytuno
- ○ Anghytuno
- ○ Anghytuno'n gryf
- ○ Ddim yn siŵr / Ddim yn gwybod

Gallwch esbonio pam, os gwelwch yn dda

Eich lles

Darllenwch y cwestiynau a chliciwch y blwch sy'n disgrifio orau sut ydych yn teimlo.

11. Rwy'n profi lefelau uwch o straen wrth ddelio ag anawsterau iechyd meddwl disgyblion.

- ◯ Bob amser
- ◯ Yn aml
- ◯ Weithiau
- ◯ Anaml
- ◯ Byth
- ◯ Ddim yn siŵr
- ◯ Arall (nodwch)

12. Rwy'n gwybod at bwy i fynd yn yr ysgol os bydd angen cymorth arnaf ar gyfer fy llesiant fy hun.

- ◯ Cytuno
- ◯ Anghytuno
- ◯ Ddim yn siŵr

Eich lles

Darllenwch y cwestiynau a chliciwch y blwch sy'n disgrifio orau sut ydych yn teimlo.

13. Pwy yn yr ysgol fyddech yn mynd ar gyfer cefnogaeth? (Cliciwch bob un sy'n berthnasol)

- ☐ Arweinydd ysgol / Aelod o'r tîm uwch reoli
- ☐ Arweinydd / Tîm bugeiliol
- ☐ Ymarferydd CAMHS Mewngymorth i Ysgolion
- ☐ Athrawes / Athro
- ☐ Cynghorydd ysgol
- ☐ Nyrs ysgol
- ☐ Staff cymorth
- ☐ Arall (nodwch)

[ ]

14. A ydych chi'n ymwybodol o'r rhaglen CAMHS Mewngymorth i Ysgolion?

- Ydw
- Nac ydw

15. A ydych chi wedi cael eich cefnogi gan ymarferydd CAMHS Mewngymorth i Ysgolion, er enghraifft, drwy drafod anghenion disgybl neu drafod priodoldeb atgyfeirio i wasanaeth arbenigol fel Seicoleg Addysg neu CAMHS?

- Ydw
- Nac ydw

16. Mae'r hyfforddiant (darparwyd gan y peilot) wedi cynyddu fy ngwybodaeth a'm dealltwriaeth o broblemau iechyd meddwl disgyblion a sut i ddelio â nhw?

- Cytuno'n gryf
- Cytuno
- Ddim yn cytuno nac yn anghytuno
- Anghytuno
- Anghytuno'n gryf
- Ddim yn siŵr / ddim yn gwybod

17. A ydych chi wedi cael hyfforddiant gan raglen CAMHS Mewngymorth i Ysgolion?

- Ydw, i ymwneud ag iechyd meddwl a/neu les **disgyblion**
- Ydw, i ymwneud ag iechyd meddwl a/neu les **staff ysgol**
- Ydw, i ymwneud ag iechyd meddwl a/neu les **staff ysgol a disgyblion**
- Nac ydw

Os ydych, disgrifiwch pa hyfforddiant isod, os gwelwch yn dda.

Profiadau o hyfforddiant a ddarparwyd gan y peilot

18. Darllenwch y datganiad canlynol a chliciwch y blwch sy'n disgrifio orau sut ydych yn teimlo: Mae'r hyfforddiant (darparwyd gan y peilot) wedi cynyddu fy ngwybodaeth a'm dealltwriaeth o broblemau iechyd meddwl disgyblion a sut i ddelio â nhw

- ◯ Cytuno'n gryf
- ◯ Cytuno
- ◯ Ddim yn cytuno nac yn anghytuno
- ◯ Anghytuno
- ◯ Anghytuno'n gryf
- ◯ Ddim yn siŵr / ddim yn gwybod

19. Darllenwch y datganiad canlynol a chliciwch y blwch sy'n disgrifio orau sut ydych yn teimlo: Mae'r hyfforddiant (darparwyd gan y peilot) wedi cynyddu fy ngwybodaeth a'm dealltwriaeth o broblemau iechyd meddwl disgyblion a sut i ddelio â nhw

- ◯ Cytuno'n gryf
- ◯ Cytuno
- ◯ Ddim yn cytuno nac yn anghytuno
- ◯ Anghytuno
- ◯ Anghytuno'n gryf
- ◯ Ddim yn siŵr / ddim yn gwybod

20. Darllenwch y datganiad canlynol a chliciwch y blwch sy'n disgrifio orau sut ydych yn teimlo: Mae'r hyfforddiant (darparwyd gan y peilot) wedi helpu fi gwella fy iechyd meddwl a lles.

- ◯ Cytuno'n gryf
- ◯ Cytuno
- ◯ Ddim yn cytuno nac yn anghytuno
- ◯ Anghytuno
- ◯ Anghytuno'n gryf
- ◯ Ddim yn siŵr / ddim yn gwybod

21. Mae hwn yn yr ail holiadur sy'n gwerthuso profiad athrawon o'r peilot CAMHS Mewngymorth i Ysgolion. A wnaethoch gwblhau'r holiadur cyntaf (dosbarthwyd o Fawrth i Fehefin 2019)?

- ◯ Do
- ◯ Naddo
- ◯ Ddim yn siŵr

Sylwadau

22. Diolch am ateb y cwestiynau. Unrhyw sylwadau arall?