Dadansoddi ar gyfer Polisi

YMCHWIL GYMDEITHASOL Y LLYWODRAETH

GOVERNMENT SOCIAL RESEARCH

Analysis for Policy

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

RHIF YMCHWIL GYMDEITHASOL:
01/2022
DYDDIAD CYHOEDDI:
07/01/2022

Datblygu asesiad o theori newid a'r gallu i werthuso yn achos y dull ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl a lles emosiynol

© Hawlfraint y Goron ISBN Digidol 978-1-80391-502-9

Teitl: Datblygu asesiad o theori newid a'r gallu i werthuso yn achos y dull ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl a lles emosiynol

Awdur(on): Dr Rachel Brown, Jordan Van Godwin, Amy Edwards, Molly Burdon, yr Athro Graham Moore

Brown, R., Van Godwin, J., Edwards, A., Burdon, M., Moore, G. (2021) Datblygu asesiad o theori newid a'r gallu i werthuso yn achos y dull ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl a lles emosiynol.
Caerdydd: Llywodraeth Cymru, rhif adroddiad Ymchwil Gymdeithasol y Llywodraeth 01/2022

Ar gael ar https://llyw.cymru/dull-gweithredu-ysgol-gyfan-mewn-perthynas-iechyd-meddwl-lles-emosiynol-asesiad-o-werthusadwyedd

Barn yr ymchwilwyr a fynegir yn yr adroddiad hwn ac nid o reidrwydd barn Llywodraeth Cymru

I gael rhagor o fanylion, 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

Diolchiadau

Hoffai'r tîm ymchwil yn DECIPHer, Prifysgol Caerdydd ddiolch i'r holl gyfranogwyr a sefydliadau a gefnogodd y gwaith hwn am eu cyfraniadau gwerthfawr a chraff. Hoffem gydnabod yn arbennig Grŵp Ymgynghori Ieuenctid ALPHA a'r staff ym Mind Casnewydd a Mind am eu cyfraniadau manwl.

Hoffem ddiolch hefyd i aelodau grŵp llywio'r astudiaeth, a arweiniodd yr ymchwil ar adegau tyngedfennol ac a roddodd ddealltwriaeth allweddol o ganfyddiadau a oedd yn dod i'r amlwg, a Helen Shankster, Uwch Swyddog Ymchwil yn Llywodraeth Cymru.

Cynhaliwyd gwaith maes y prosiect gan Dr Rachel Brown, Jordan Van Godwin, Amy Edwards a Molly Burdon. Goruchwyliwyd y prosiect gan yr Athro Graham Moore a sicrhawyd ei ansawdd gan yr Athro Simon Murphy a Dr Jemma Hawkins.

Roedd yr astudiaeth hon yn cynnwys cyfraniadau o fath arall gan staff craidd a ariennir gan DECIPHer, Ysgol y Gwyddorau Cymdeithasol, Prifysgol Caerdydd. Ariennir DECIPHer gan Lywodraeth Cymru drwy Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru.

Tabl cynnwys

Geirfa..3

1. Cyflwyniad..4
2. Methodoleg..10
3. Canfyddiadau 1: Deall Dull Ysgol Gyfan..18
4. Canfyddiadau 2: Gweithredu dull ysgol gyfan..43
5. Canfyddiadau 3: Mesur a gwerthuso dull ysgol gyfan..71
6. Astudiaeth achos o ddull ysgol gyfan..88
7. Canfyddiadau Allweddol ac argymhellion..98

Atodiad A – Atodiadau..121

Rhestr o atodiadau

Ffigur 1: Model rhesymeg ar gyfer y dull ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl a lles emosiynol… 99

Ffigur 2: Map systemau: Gweithredu ac esblygu dull ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl a lles emosiynol..116

Geirfa

Acronym/Gair Allweddol	**Diffiniad**
ACEs	Profiadau niweidiol yn ystod plentyndod
ADY	Anghenion Dysgu Ychwanegol (y cyfeirir atynt hefyd yn gyfnewidiol fel AAAA (Anghenion Addysgol Arbennig ac Anabledd))
CAMHS	Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed
HAPPEN	Iechyd a Chyrhaeddiad Disgyblion mewn Rhwydwaith Addysg Gynradd
PASS	Agweddau Disgyblion atyn nhw eu Hunain ac Ysgol
PRU	Uned Cyfeirio Disgyblion
SDQ	Holiadur Cryfderau ac Anawsterau
SEL	Dysgu Cymdeithasol ac Emosiynol
CYDLYNYDD AAA	Cydlynydd anghenion addysgol arbennig
AAAA	Anghenion addysgol arbennig ac anabledd (y cyfeirir atynt hefyd yn gyfnewidiol fel ADY (Anghenion Dysgu Ychwanegol))
SEQ	Holiadur amgylchedd yr ysgol
SHRN	Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion
TIS	Ysgolion wedi’u llywio gan drawma
WNHSS	Cynllun Rhwydwaith Ysgolion Iach Cymru
WSA	Dull Ysgol Gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl a lles emosiynol

1. Cyflwyniad

Cefndir yr ymchwil

1.1 Nod y gwaith ymchwil hwn oedd datblygu theori rhaglen ar gyfer dull ysgol gyfan (WSA) o ymdrin ag iechyd meddwl a lles emosiynol, gan arwain at fodel rhesymeg sy’n amlinellu'r cydrannau a'r prosesau y gallai'r rhaglen eu defnyddio i sicrhau’r canlyniadau a fwriedir ac o dan ba amodau. Roedd hefyd yn ceisio asesu’r gallu i werthuso’r dull ysgol gyfan, sy'n golygu y rhoddwyd ystyriaeth i ddichonoldeb ac ymarferoldeb gwerthuso, yn ogystal â dulliau posibl. Mae'r adran hon yn amlinellu'r sail resymegol dros ddull ysgol gyfan, cyn amlinellu'r cyd-destun polisi a nodau'r ymchwil.

1.2 Yn hanesyddol, mae diffiniadau o iechyd meddwl wedi canolbwyntio ar bresenoldeb neu absenoldeb afiechydon meddwl y gellir gwneud diagnosis ohonynt (Galderisi et al., 2015). Fodd bynnag, mae iechyd meddwl yn cael ei gydnabod fwyfwy fel cyflwr lles cadarnhaol, a nodweddir gan y gallu i ymdopi â straen dyddiol ac gweithredu mewn bywyd pob dydd (Mind, 2016). Gall anawsterau gydag iechyd meddwl a lles gynyddu'r tebygolrwydd o brofi problemau iechyd meddwl yn ddiweddarach (Mind, 2016), sy'n dangos gwerth hyrwyddo iechyd meddwl a lles cadarnhaol fel dull ataliol. Mae mwy na 60% o blant a phobl ifanc yng Nghymru yn dweud eu bod yn wynebu heriau iechyd meddwl bob wythnos (Iechyd Meddwl Cymru, 2020), a allai gynyddu'r risg o broblemau iechyd meddwl. Er bod mwy o wasanaethau cwnsela ar gael mewn ysgolion, mae mwy na chwarter o’r bobl ifanc yng Nghymru yn dweud eu bod yn teimlo absenoldeb cymorth iechyd meddwl yn yr ysgol (Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2020).

1.3 Mae amgylcheddau ysgolion yn chwarae rhan bwysig o ran lleihau neu waethygu anghydraddoldebau economaidd-gymdeithasol mewn lles, wrth i ddisgyblion o gefndiroedd tlotach sy’n mynd i ysgolion sydd â mwy o ddisgyblion cefnog yn gyffredinol adrodd am les gwaeth na disgyblion tebyg sy'n mynd i ysgolion lle y ceir llai o gyfoeth yn gyffredinol (Moore et al., 2017a). Dangosodd dadansoddiad o ddata’r arolwg Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oed Ysgol yng Nghymru fod cyfraddau is o symptomau iechyd meddwl gwael yn gysylltiedig â gwell perthynas â staff a chysylltiadau cryfach â’r ysgol (Moore et al., 2018a), sy'n awgrymu bod amgylchedd a diwylliant yr ysgol yn ddylanwadol iawn. Fodd bynnag, nid oes tystiolaeth o ansawdd da o fewn gwerthusiad o sut mae amgylcheddau ysgolion yn cefnogi lles emosiynol disgyblion (Kidger et al., 2012). Dywed pobl ifanc fod diwylliant ysgol sy'n blaenoriaethu lles disgyblion a staff, yn ogystal â hyrwyddo perthynas gref rhwng disgyblion a rhwng disgyblion a staff, yn bwysig o ran lles disgyblion (Beynon, 2019).

1.4 O fewn ysgolion, caiff lles staff ei herio'n aml, gydag athrawon yn profi lles gwaeth na'r gweithlu cyffredinol a 25% o athrawon yng Nghymru yn adrodd am brofi problem iechyd meddwl (Cymorth Addysg, 2020). Mae lles gwael athrawon yn gysylltiedig â lles gwaeth ymhlith disgyblion, gan gynnwys mwy o achosion o symptomau iselder ymhlith disgyblion pan fydd athrawon hefyd yn nodi lefelau uwch o'r un peth (Harding et al., 2019). Mae hyn yn dangos pwysigrwydd mynd i'r

afael ag iechyd meddwl a lles ymhlith staff ysgol, er mwyn bod o fudd i’r staff ac er mwyn cefnogi lles plant a phobl ifanc yn y ffordd fwyaf effeithiol.

1.5 Mae mynd i'r afael ag iechyd meddwl a lles emosiynol yn cynnwys ymyrraeth ar gyfer y rhai sy'n profi anawsterau iechyd meddwl sy'n bodloni trothwyon diagnostig clinigol, ond hefyd hyrwyddo iechyd meddwl a lles cadarnhaol i'r rhai nad ydynt yn bodloni diffiniadau o'r fath. Mae'r rhai sy'n profi iechyd meddwl gwael yn ystod plentyndod a'r glasoed yn fwy tebygol o brofi canlyniadau addysgol gwaeth, yn ogystal ag iechyd gwaeth ac amddifadedd cymdeithasol yn ddiweddarach mewn bywyd (Beynon, 2019), sy'n dangos pwysigrwydd ymyrraeth gynnar ar gyfer cyfleoedd bywyd yn gyffredinol. Mae tystiolaeth yn awgrymu bod cyfran sylweddol o bobl ifanc yng Nghymru yn adrodd am anawsterau iechyd meddwl cyn 2020 (Moore et al., 2021a). Mae cyd-destun presennol Covid-19 yn debygol o fod wedi gwaethygu hyn drwy amharu ar ddatblygiad cymdeithasol, emosiynol ac addysgol plant a phobl ifanc ar hyn o bryd, gan gyflwyno risgiau newydd a rhai sy'n dod i'r amlwg i iechyd meddwl sy'n golygu bod angen ymyrraeth gydlynol ac eang, yn ogystal â gwerthuso parhaus. Er nad yw'n glir eto, mae'n debygol y bydd effeithiau o'r fath yn cael y dylanwad mwyaf ar y rhai sydd eisoes dan anfantais, gyda'r posibilrwydd o ehangu'r anghydraddoldebau iechyd presennol ymhellach. Mae'r angen am ymyrraeth a gwerthuso wedi’u llywio gan dystiolaeth yn bwysicach nag erioed, ac mae’n debygol y bydd dulliau systemau cyfan yn fwy effeithiol wrth fynd i'r afael â digwyddiadau trawma torfol nag ymyrraeth ar lefel unigol (Hoffman a Kruczek, 2011).

1.6 O ran ysgolion, mae dulliau system gyfan eisoes yn arfer a argymhellir ar gyfer llawer o faterion, gan gynnwys iechyd meddwl. Nod dulliau ysgol gyfan yw meithrin diwylliant ysgol lle mae lles pawb yn cael ei flaenoriaethu a lle mae amgylchedd sy'n cefnogi iechyd yn cael ei hyrwyddo drwy weithredu ar y cyd gan yr holl randdeiliaid (Quinlan a Hone, 2020; Iechyd Cyhoeddus Lloegr, 2021). Egwyddorion a nodau craidd dull ysgol gyfan yw darparu strwythur y gellir ei deilwra'n hyblyg i fodloni anghenion yr ysgol, ac fe’i defnyddir mewn amrywiaeth o feysydd ar hyn o bryd, megis rheoli gwrthdaro, bwyta'n iach a chynaliadwyedd. Nod dull ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl yw creu strwythur cefnogol ar gyfer disgyblion, staff a rhanddeiliaid arwyddocaol eraill, lle mae atal a sbardunir gan ddata, cymorth wedi'i dargedu a chynyddu gwydnwch yn rhan annatod o arferion dyddiol yr ysgol. Mae'n cynnwys disgyblion, staff a rhanddeiliaid eraill y mae eu rolau'n effeithio ar weithrediad yr ysgol, gan gynnwys rhieni, llywodraethwyr a llunwyr polisïau, gan gynnwys awdurdodau lleol a'r llywodraeth (Quinlan a Hone, 2020). Mae'r pwyslais ar ddatblygu rhwydweithiau o weithredwyr allweddol, yn ogystal â strwythur a swyddogaeth sefydliadol hyblyg, yn sicrhau bod dulliau systemig o'r math hwn yn ymateb i'r drefn arferol (Weare, 2015) a digwyddiadau sy'n newid y system, megis yr argyfwng Covid-19 presennol, ac yn dylanwadu arnynt. Fodd bynnag, er gwaethaf cefnogaeth fyd-eang helaeth i ddulliau ysgol gyfan, mae ysgolion yn dweud yn aml eu bod yn ansicr sut i'w cyflwyno (Quinlan a Hone, 2020), o ystyried bod y derminoleg yn amrywio’n sylweddol ac nad oes canllawiau wedi’u seilio ar dystiolaeth ar weithredu (Hunt et al., 2015). Ceir tystiolaeth sy'n dod i'r amlwg o effeithiau cadarnhaol dulliau ysgol gyfan ar addasu cymdeithasol, emosiynol ac ymddygiadol (Bonell et al., 2018; Goldberg et

al., 2019), yn ogystal â chanlyniadau eraill gan gynnwys cyrhaeddiad addysgol (Dix et al., 2011), ond mae cwestiynau'n parhau ynghylch pa strwythurau a phrosesau y mae eu hangen i ymgorffori arferion effeithiol mewn arferion ysgol mewn ffordd gynaliadwy.

1.7 Yng Nghymru, hybu iechyd a lles cadarnhaol mewn plant a phobl ifanc yw un o nodau allweddol Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (2015) Llywodraeth Cymru, gan gynnwys ymrwymiad i wella lles meddyliol a gwell triniaeth ar gyfer salwch meddwl. Gwnaed ymrwymiad i ddull ysgol gyfan drwy gyflwyno'r canllawiau statudol – y 'Fframwaith ar Sefydlu Dull Ysgol Gyfan ar gyfer Lles Emosiynol a Meddyliol' (Llywodraeth Cymru 2021), sy'n ei gwneud yn ofynnol i bob ysgol ymgorffori dull ysgol gyfan mewn ymarfer dyddiol. Cefnogir y gwaith dull ysgol gyfan gan Grŵp Gorchwyl a Gorffen Cyd-weinidogol ar Ddull Ysgol Gyfan o Ymdrin ag Iechyd Meddwl a Llesiant (Swyddfa'r Wasg Llywodraeth Cymru, 2018). Mae gan y Grŵp Gorchwyl a Gorffen gylch gwaith i oruchwylio polisi ac ymarfer ar iechyd meddwl a lles, gan adlewyrchu'r argymhellion ar gyfer dulliau systemau a geir yn yr adroddiad Cadernid Meddwl gan Bwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg Cynulliad Cenedlaethol Cymru (Ebrill 2018). Mae ffrydiau gwaith cydamserol eraill ar gyfer gwella iechyd a lles plant a phobl ifanc yng Nghymru yn cynnwys Deddf Cwricwlwm ac Asesu (Cymru) 2021, sy'n ceisio cyflawni'r argymhellion a nodir yn adroddiad 'Dyfodol Llwyddiannus' 2015 (Donaldson, 2015), i ganolbwyntio mwy ar iechyd a lles yng nghwricwlwm yr ysgol. Felly, mae deall a mireinio'r dull ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl a lles emosiynol yn allweddol i gyflawni nodau polisi cyfredol, gan gynnwys nodi camau gweithredu sy'n gysylltiedig â gweithredu effeithiol a datblygu gwerthusiad i nodi'r berthynas rhwng y camau gweithredu a'r canlyniadau hyn.

Nodau ac Amcanion

1.8 Comisiynwyd yr ymchwil hon gan Lywodraeth Cymru er mwyn datblygu theori rhaglen a chynnal asesiad o'r gallu i werthuso, gan gynnwys ystyriaethau ar gyfer gwerthuso proses ac effaith y dull ysgol gyfan. Roedd hyn yn cynnwys defnyddio tystiolaeth genedlaethol a rhyngwladol i ddatblygu damcaniaeth gredadwy o newid, wedi'i chyflwyno ar ffurf diagramau fel model rhesymeg, ac asesu'r dystiolaeth sydd ar gael i ddeall sut mae'r dull yn cael ei weithredu ac i fesur gweithredu ac effaith.

Damcaniaethu dull ysgol gyfan

1.9 Nod ein hymchwil ar ddatblygu theori oedd amlygu'r dulliau newid damcaniaethol sy'n arwain at ganlyniadau bwriadedig gwelliannau ysgol gyfan mewn iechyd meddwl er mwyn llywio gwerthusiad yn y dyfodol. Ystyriwyd sut mae amrywiadau cyd-destunol sylfaenol ar lefel ranbarthol a chenedlaethol yng Nghymru yn rhyngweithio â gweithredu'r dull ysgol gyfan ac yn effeithio ar ganlyniadau. Yna, defnyddiwyd y ddamcaniaeth ddilynol, a gynrychiolir ym model rhesymeg y rhaglen, wrth ystyried dichonoldeb, ymarferoldeb a'r ymagwedd tuag at werthuso dull ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl a lles emosiynol drwy asesu'r gallu i werthuso.

Asesu’r gallu i werthuso

1.10 Asesu’r gallu i werthuso yw'r sylfaen ar gyfer amlygu'r dulliau mwyaf priodol o ddeall effeithiolrwydd tebygol ymyriadau, drwy ystyried sut y gallent weithio a phwy y gallent weithio iddynt, gan gynnwys amrywiadau mewn effaith ar draws grwpiau poblogaeth (Craig et al., 2008). Mae gan ymchwilwyr reidrwydd moesegol i ystyried gwastraff ariannol yn eu gwaith ac i leihau risg gwastraff ariannol i’r eithaf pan fydd gwerthuso gwael yn arwain at ddiffyg dealltwriaeth glir o effeithiau rhaglen (Craig a Campbell, 2015). Mae’r ffyrdd o leihau risg gwariant diangen neu aneffeithiol i’r eithaf yn cynnwys ymrwymo adnoddau i ymyriadau lle mae’r theori'n briodol i’r canlyniadau (Hawe et al., 2015) a sicrhau bod dulliau gwerthuso’n realistig, yn ddarbodus ac yn effeithlon (Windsor et al., 2004). Mae hyn yn hanfodol ar gyfer ymyriadau cymdeithasol sydd wedi'u hymgorfforі mewn systemau cymhleth, lle mae gweithredu ymyrraeth yn dibynnu ar gyd-destun ac yn debygol o gael canlyniadau sy'n datblygu dros amser (Makleff et al., 2020). Ar gyfer rhaglenni systemau cyfan, mae hefyd yn annhebygol, ac o bosibl yn ddiangen, i werthuso allu ymgorffori'r holl ryngweithiadau ar lefel system sydd dan sylw (Moore et al., 2018b) oherwydd cymhlethdod y rhaglen a'r lleoliadau lle bydd yn digwydd. Mae hyn yn arbennig o berthnasol ar gyfer ymyriadau ysgol gyfan sy'n gweithredu ar draws systemau cymdeithasol lluosog sy'n gorgyffwrdd ac sydd â rhannau symudol cymhleth, addasol, sy'n golygu bod amrywiadau ac ansicrwydd diddiwedd bron yn bosibl o ran proses a chanlyniadau (Moore et al., 2017b). Mae asesu’r gallu i werthuso yn golygu nodi'r ansicrwydd sy'n allweddol i werthuso'r broses o weithredu ymyriadau ac ar gyfer deall sut mae canlyniadau penodol wedi codi. Mae asesiad o'r fath yn cydnabod bod unrhyw raglen newydd yn cael ei chyflwyno o fewn system ysgol bresennol, gyda pholisïau ac arferion cyfredol a allai gael eu diwygio neu eu disodli gan weithgareddau ymyrryd (Hawe et al., 2009).

1.11 Mae dulliau ysgol gyfan yn debygol o darfu'n arbennig ar y swyddogaethau system presennol hyn oherwydd eu ffurf aml-lefel, aml-gydran, sy'n golygu ei bod yn hanfodol nodi ffyrdd o gasglu arfer cyfredol mewn ysgolion i ddeall gweithredu (Bonell et al., 2018). Ar gyfer rhaglenni 'byd go iawn' sy'n cael eu gweithredu ar raddfa lawn o'r cychwyn cyntaf h.y. fel polisi cenedlaethol, mae asesu’r gallu i werthuso yn arbennig o bwysig er mwyn deall sut gallai'r rhaglen arwain at ganlyniadau cadarnhaol – a rhai a allai fod yn niweidiol (Ogilvie et al., 2011).

1.12 Archwiliodd yr ymchwil sut mae gweithredu'r dull ysgol gyfan yn debygol o amrywio ar draws cyd-destunau a beth mae addasu o'r fath yn ei olygu i gynnal gwerthusiad. Roedd hyn yn cynnwys ystyried swyddogaethau craidd yr ymyrraeth y mae angen eu cadw er mwyn effeithiolrwydd, yn ogystal ag elfennau darparu y gellir eu haddasu'n ddiogel pan gânt eu gweithredu mewn gwahanol gyd-destunau heb effeithio ar ganlyniadau (Alexis Kirk et al., 2019). Mae argymhellion ar gyfer gwerthuso yn ymgorffori'r swyddogaethau craidd hyn ac yn ystyried sut gallent weithredu'n wahanol mewn gwahanol gyd-destunau ysgol, gan gynnwys rhwystrau posibl a hwyluswyr ar gyfer cyflwyno rhaglenni.

1.13 Mae asesiadau o’r gallu i werthuso yn caniatáu ar gyfer amrywio ac addasu dulliau i weddu i anghenion y broblem ymchwil benodol. Gan gyfeirio at Craig a Campbell (2015), defnyddiwyd y prosesau canlynol ar gyfer yr astudiaeth gyfredol (gweler Pennod 2 am ddisgrifiad llawn):

- Ymgysylltu systematig â rhanddeiliaid o'r cychwyn cyntaf (gan gynnwys cymysgedd o lunwyr polisïau a'r rhai sy'n cyflwyno ac yn derbyn yr ymyrraeth);
- Amlygu ac adolygu ffynonellau data presennol (yr hyn a wyddys eisoes am ddulliau system gyfan/ysgol gyfan o'r un lleoliadau a lleoliadau eraill);
- Ymhelaethu a mireinio damcaniaeth rhaglen y cytunwyd arni (wedi'i dangos ar ffurf diagram fel model rhesymeg);
- Argymhellion ar gyfer asesu proses ac effaith wrth werthuso yn y dyfodol.

1.14 O'r gwaith datblygu theori, ystyriwyd y gweithgareddau ymyrraeth craidd sydd wedi’u hymgorffori yn y dull ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl a lles emosiynol. Gwnaethom hefyd asesu ffyddlondeb angenrheidiol i'r gweithgareddau craidd hyn, o ran i ba raddau y gellir caniatáu iddynt addasu i'w lleoliad ac i ba raddau y gellir eu safoni o reidrwydd. Wrth ddarparu ymyriadau cymhleth, gellir asesu ffyddlondeb gweithredu naill ai fel ffyddlondeb i ddarparu cydrannau ymyrraeth yn strwythuredig neu, yn fwy realistig, ffyddlondeb i swyddogaeth fwriadedig y cydrannau hynny (Moore et al., 2021b). Yma, ystyriwyd ffyddlondeb ymyrraeth mewn perthynas â'r swyddogaethau hyn yn hytrach na glynu'n gaeth at gyflawni (Hawe et al., 2004). Roedd yr ymchwil yn dangos ffyrdd yr oedd ymarferwyr lleol yn deall pa mor addas oedd yr ymyrraeth yn y cyd-destun lleol.

1.15 Roedd yr ymchwil hefyd yn asesu i ba raddau yr oedd rhanddeiliaid yn lleoliad yr ysgol o’r farn bod dull ysgol gyfan yn dderbyniol, er mwyn deall sut gellir ei ddarparu gyda mwy neu lai o addasiadau gan y rhai dan sylw. Roedd hyn yn seiliedig ar dderbynioldeb cydrannau ymyrraeth y dull ysgol gyfan ond hefyd ar dderbynioldeb mesurau gwerthuso arfaethedig, gan gynnwys deall faint o werthuso sy'n ymarferol ac yn ddymunol.

Cwestiynau Ymchwil

1.16 Nod y gwaith ymchwil hwn oedd datblygu damcaniaeth rhaglen sy'n dod i'r amlwg ar gyfer y dull ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl a lles emosiynol a darparu argymhellion ar gyfer gwerthuso i'w defnyddio ar gyfer ymchwil yn y dyfodol gan bartneriaid academaidd a phartneriaid eraill. Gan ddefnyddio Ogilvie et al., (2011) ceisiwyd mynd i'r afael â'r cwestiynau ymchwil allweddol sy'n angenrheidiol ar gyfer datblygu theori ac argymhellion ar gyfer gwerthuso:

- Beth yw elfennau craidd dull ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl a lles emosiynol?
- Sut mae’r dull ysgol gyfan yn cyd-fynd ag agweddau ar y system ysgol bresennol?
- Sut bydd y model newydd yn effeithio ar arferion presennol yr ysgol?
- Pa weithredwyr a gweithredoedd sy’n fwyaf arwyddocaol ar gyfer cyflawni'r dull ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl a lles emosiynol yn llwyddiannus?
- Faint o werthuso rhaglenni sy'n ymarferol ac yn ddymunol yn yr amser sydd ar gael?
- Beth yw'r mesurau allweddol ar gyfer deall gweithredu rhaglenni?

- Beth yw'r mesurau allweddol ar gyfer deall canlyniadau rhaglenni, gan gynnwys canlyniadau anfwriadol cadarnhaol a negyddol ac ymhlith is-grwpiau poblogaeth?
- Beth yw'r mesurau allweddol ar gyfer deall cynaliadwyedd cyflwyno rhaglenni?

2. Methodoleg

Dylunio Ymchwil

2.1 Nod y gwaith ymchwil hwn oedd datblygu theori rhaglen ragarweiniol ar gyfer dull ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl a lles emosiynol er mwyn mynegi sut a pham y gallai'r rhaglen weithio (Weiss, 1995), a chanlyniadau tymor byr a thymor hwy posibl. Mae llawer o ymyriadau wedi'u damcaniaethu'n wael ac mae'r mecanweithiau y maent yn cyflawni canlyniadau drwyddynt yn aneglur (Craig et al., 2008). Mae hyn yn golygu, heb ddealltwriaeth dda o ddamcaniaeth, bod perygl na allwn dybio y bydd rhaglen yn achosi'r canlyniadau a fwriedir (Moore ac Evans 2017). Mae damcaniaeth rhaglen yn arbennig o bwysig i ddeall ymyriadau cymhleth, er mwyn amlygu'r tybiaethau achosol sy'n cysylltu camau gweithredu â chanlyniadau. Er mwyn bod yn gredadwy, dylai theori gael ei datblygu gan gyfeirio at dystiolaeth ymchwil a gwybodaeth gan randdeiliaid allweddol (NCVO, 2020). Yna, gellir cyflwyno'r theori ar ffurf diagram o fodel rhesymeg a ddylai ddangos beth y dylai'r rhaglen ei wneud, ei chynnwys, ei chyfranogwyr a'i chanlyniadau posibl (Wilson et al., 2020). Mae modelau o'r fath yn offer gwerthfawr wrth gynllunio gwerthusiad o raglenni (House et al., 2018) sy'n adlewyrchu'r ddealltwriaeth sydd ar gael o sut a pham y gallai newid ddigwydd.

2.2 Roedd hwn yn gynllun ymchwil ansoddol aml-gam, gan gynnwys cyfuniad o adolygu a dadansoddi wrth y ddesg, yn ogystal â chyfweliadau gyda rhanddeiliaid ac astudiaeth achos wedi'i hymgorffori. Dewiswyd y dull hwn i wella cyflawnrwydd dealltwriaeth (Bryman, 2008) a rhoddodd yr hyblygrwydd a'r ehangder angenrheidiol i gyflawni'r nodau deuol o ddatblygu theori rhaglen a chynnal asesiad o'r gallu i werthuso. Roedd y dulliau hefyd yn adlewyrchu'r canllawiau cyfredol ar gynnal asesiadau o'r gallu i werthuso, sy'n datgan, er bod camau'n cael eu disgrifio fel proses linellol gyda chyfres o weithgareddau ar wahân y mae pob un ohonynt yn cynhyrchu set ddata unigryw, fe'u cynhelir yn gyffredinol mewn ffordd fwy ailadroddol wrth i ddamcaniaeth ddatblygu drwy gydol yr ymchwil (Craig a Campbell, 2015). Roedd hyn yn wir o ran y gwaith ymchwil presennol, gyda chamau 1-4 yn cael eu cynnal ar yr un pryd. Dyma'r camau:

1. Dadansoddi dogfennau polisi ac ymarfer allweddol y DU ym maes iechyd meddwl a lles emosiynol ymhlith plant a phobl ifanc.
2. Trosolwg cyflym o adolygiadau o ddulliau ysgol gyfan at iechyd meddwl a lles emosiynol.
3. Grwpiau ffocws o randdeiliaid sy'n oedolion sy'n deall y pwnc ymchwil, yr ymyriad, y lleoliad a'r cyd-destun polisi ehangach.
4. Grŵp ffocws o bobl ifanc a dwy sesiwn grŵp gyda grŵp ymgynghori pobl ifanc ALPHA er mwyn trafod heriau iechyd meddwl a lles a gweithgareddau posibl yn yr ysgol fel rhan o ddull ysgol gyfan.
5. Dadansoddiad astudiaeth achos o'r profiad o gyflwyno prosiect Dull Ysgol Gyfan gan Mind Casnewydd
6. Arfarnu mesurau a ffynonellau data o gamau 1-3 a thrafodaeth bellach gydag is-sampl o randdeiliaid yn ystod cyfweliadau dilynol unigol.

Dulliau ymchwil: Dadansoddi dogfennau

2.3 Dadansoddwyd dogfennau polisi ac ymarfer allweddol ar iechyd meddwl a lles emosiynol i blant a phobl ifanc. Mae dadansoddi dogfennau yn ddull cost-effeithiol ac amser-effeithlon o asesu symiau mawr o ddata, gan ganolbwyntio ar nodau'r astudiaeth ymchwil (Bowen, 2009). Yma, dadansoddwyd cynnwys dogfennau gyda'r nod o wella cyfatebolrwydd ffynonellau data eraill a llywio'r gwaith o ddatblygu theori rhaglen ymarferol. Defnyddiwyd cynnwys dogfennau allweddol hefyd i gefnogi'r gwaith o ddatblygu canllaw pwnc ar gyfer cyfweliadau â rhanddeiliaid.

Meini Prawf Cynnwys

2.4 Dechreuodd y dadansoddiad drwy amlygu dogfennau polisi ac ymarfer a gyhoeddwyd yn ystod y 5 mlynedd diwethaf ac sydd ar gael yn Saesneg. Cynhaliwyd chwiliadau o wefannau perthnasol, gan gynnwys: Llywodraethau'r Deyrnas Unedig; cyrff Iechyd y Cyhoedd; Arolygiaethau Ysgolion; Cynlluniau Ysgolion Iach - Rhwydwaith Cymru a’r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion; cyrff trydydd sector perthnasol a ffynonellau eraill a amlygwyd drwy ymgynghori â'r cleient ac o fewn tîm yr astudiaeth a chyda chydweithwyr DECIPHer. Archwiliwyd dogfennau allweddol hefyd am gysylltiadau â phapurau eraill perthnasol.

2.5 Datblygwyd geiriau allweddol o chwiliadau cychwynnol a darllen dogfennau allweddol. Fe'u defnyddiwyd yn unigol ac ar y cyd o fewn y meini prawf cyhoeddi o fewn y pum mlynedd diwethaf yn Saesneg (gyda gweithredwyr chwilio Booleaidd):

> *Iechyd meddwl; lles meddyliol; salwch meddwl; gwydnwch; lles emosiynol; iechyd emosiynol; lles; ysgol gyfan; system gyfan; seiliedig ar ysgolion; ledled yr ysgol; cyffredinol; aml-gydran; plant; pobl ifanc; disgyblion; myfyrwyr.*

2.6 Gan ddilyn Bowen (2009), aseswyd dogfennau ar gyfer cyflawnrwydd, hygyrchedd testun llawn, awduraeth a gwybodaeth am y rheswm dros lunio'r ddogfen. Arweiniodd sgrinio llawn at sampl derfynol o 64 o ddogfennau i’w cynnwys (41 a ysgrifennwyd neu a gyhoeddwyd gan wasanaethau statudol, 23 a ysgrifennwyd neu a gyhoeddwyd gan wasanaethau anstatudol). Mae'r rhestr o ddogfennau a gynhwyswyd i'w gweld yn Atodiadau 1 a 2.

Meini Prawf Eithrio

2.7 Eithriwyd dogfennau os oedd unrhyw un o'r canlynol yn berthnasol:

- Nid oedd y dogfennau'n canolbwyntio ar: ysgol/system gyfan, dulliau aml-lefel ac iechyd meddwl; lles meddyliol; salwch meddwl; gwydnwch; lles emosiynol; iechyd emosiynol
- Dogfennau nad oeddent wedi'u seilio ar ysgolion ac wedi'u targedu at blant; pobl ifanc; disgyblion a myfyrwyr
- Unrhyw ddogfennau canllaw y tu allan i'r Deyrnas Unedig
- Ysgrifennwyd cyn 2015
- Tudalennau gwe unigol sy'n rhoi trosolwg byr o ddulliau ysgol gyfan
- Unrhyw ddogfen, adnoddau, canllawiau y tu ôl i wal dalu

Dadansoddi data

2.8 O'r sampl derfynol, tynnwyd data gan ganolbwyntio ar y mater ymchwil perthnasol (Bowen, 2009), gan gynnwys:

- Beth yw'r nodau a fynegwyd sydd wedi sbarduno datblygiad y dull ysgol gyfan hyd yma a sut maen nhw wedi bod yn sail i ddulliau o gyflwyno'r rhaglen?
- Pa fecanweithiau newid a amlygwyd fel sail i gyflawni'r dull ysgol gyfan?
- Beth a wyddys am brosesau gweithredu'r dull ysgol gyfan, gan gynnwys rhwystrau allweddol a hwyluswyr i'w gweithredu?
- Pa ddulliau gwerthuso a ddisgrifir (os o gwbl)?

2.9 Roedd data a dynnwyd o ddogfennau’n destun dadansoddiad thematig, a darllenwyd y data droeon i greu codau a chategorïau. Arweiniodd dau aelod o staff y prosiect y gwaith tynnu data, gan drafod a mireinio codau'n rheolaidd, ac adolygwyd y data terfynol a gynhwyswyd yn rheolaidd gyda'r ymchwilydd arweiniol.

Dulliau ymchwil: trosolwg o adolygiadau

2.10 Roedd maint sylweddol y llenyddiaeth academaidd sydd ar gael am ymyriadau iechyd meddwl mewn ysgolion yn golygu nad oedd modd cynnal adolygiad systematig llawn o fewn amserlenni'r gwaith presennol. Felly, nodwyd bod trosolwg o adolygiadau presennol yn ddull amgen pragmatig a chynhwysfawr. Nod y trosolwg o adolygiadau oedd adolygu'r modd y darperir dulliau ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl a lles emosiynol, gan ganolbwyntio ar amlygu theori ymyrraeth drwy gysylltiadau rhwng dulliau a chanlyniadau. Roedd y trosolwg terfynol hefyd yn ceisio crynhoi ffyrdd o werthuso canlyniadau dulliau ysgol gyfan, gan gynnwys ffynonellau data, i'w cynnwys yn yr asesiad o’r gallu i werthuso.

Meini prawf cynnwys

2.11 Chwiliwyd cronfeydd data am adolygiadau o ymyriadau ysgol gyfan yn ymwneud ag iechyd meddwl a lles emosiynol o'r pum mlynedd diwethaf, a gyhoeddwyd yn Saesneg ac a oedd ar gael trwy fynediad agored neu drwydded Prifysgol Caerdydd. Roedd hyn yn cynnwys adolygiadau systematig, adolygiadau llenyddiaeth, adolygiadau realydd a chyfosodiadau ansoddol. Er mwyn iddynt gael eu dosbarthu fel ymyrraeth 'ysgol gyfan', roedd rhaid i'r adolygiadau adrodd ar raglenni a oedd yn ceisio gwneud newidiadau ar draws y system, gan olygu ymyrraeth a oedd nid yn unig yn ceisio newid ymddygiad unigol ond a oedd hefyd yn cynnwys elfennau o bolisi, proses ac ymgysylltu â phawb yn y system berthnasol. Roedd rhaid i'r rhaglen/ymyrraeth hefyd fod â’r nod datganedig o wella iechyd meddwl a/neu les emosiynol, gan gynnwys iechyd cymdeithasol ac emosiynol a dulliau sy'n seiliedig ar drawma. Roedd hyn yn cynnwys adolygiadau a gyfrannodd ddysgu allweddol am weithredu newidiadau ar lefel system (hyd yn oed os na adroddwyd am ddata canlyniadau) a'r rhai sy'n cyfrannu gwybodaeth at fesur dulliau ar lefel system (hyd yn oed os na adroddwyd am ddata gweithredu). Cynhwyswyd adolygiadau o’r boblogaeth oedran ysgol gynradd ac uwchradd.

Meini prawf eithrio

2.12 Eithriodd y trosolwg: ymchwil sylfaenol; adolygiadau o ymyriadau unigol ar gyfer iechyd meddwl a/neu les emosiynol na chawsant eu darparu fel rhan o newid ar draws y system; adolygiadau a oedd yn adrodd yn unig ar ymyriadau wedi'u targedu ar gyfer y rhai sy'n bodloni trothwyon diagnostig clinigol ar gyfer salwch meddwl.

Strategaeth chwilio

2.13 Roedd y cronfeydd data'n cynnwys: Google Scholar, PubMed, PsycINFO, MEDLINE, a Chrynodebau Cymdeithasegol. Darllenwyd y papurau a nodwyd i weld a oeddent yn cyd-fynd â'r meini prawf cynnwys. Defnyddiwyd y geiriau allweddol hyn mewn nifer o wahanol gyfuniadau wrth chwilio:

> *Iechyd meddwl; lles meddyliol (lles); salwch meddwl; gwydnwch; lles emosiynol (lles); iechyd emosiynol; trawma; ysgol gyfan; system gyfan; seiliedig ar ysgolion, plant, pobl ifanc.*

2.14 Defnyddiwyd termau'n unigol ac ar y cyd o fewn y meini prawf cyhoeddi o fewn y pum mlynedd diwethaf yn Saesneg (gyda gweithredwyr chwilio Booleaidd): Arweiniodd chwiliadau bras cychwynnol at fwy nag 11,000 o ganlyniadau, a hidlwyd wedyn drwy ychwanegu termau chwilio, gan gynnwys 'adolygu'. Wedi hynny, cyfyngwyd y canlyniadau ymhellach, gyda 238 o bapurau ar gyfer sgrinio cychwynnol. Yna, sgriniwyd perthnasedd y rhain gan yr ymchwilydd arweiniol. Amlygodd yr ymarfer sgrinio hwn brinder tystiolaeth adolygu ar gyfer rhaglenni y gellid eu diffinio fel dulliau ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl a/neu les emosiynol o fewn y pum mlynedd diwethaf. Felly, ehangwyd y chwiliad i gynnwys adolygiadau a gyhoeddwyd o fewn y deng mlynedd diwethaf. Disgrifir y detholiad terfynol o 15 papur yn Atodiad 3.

Dadansoddi data

2.15 Defnyddiodd y dull adolygu'r camau a amlinellir yn Pawson et al., (2004), sy'n cynnwys: nodi'r cwestiwn; chwilio am y data a'i echdynnu; canfod a mynegi damcaniaethau rhaglenni; cyfosod canfyddiadau. Fel yr uchod, arweiniwyd y broses o dynnu data gan gwestiynau ymchwil yr astudiaeth a amlinellwyd yn 2.2.1. Crynhowyd pob adolygiad fel a ganlyn: nodau gweithredu rhaglen dull ysgol gyfan; amrywiadau a gofnodwyd yn ôl poblogaeth yr astudiaeth; dylanwad cyd-destun; dulliau newid a fynegwyd; gwersi allweddol a ddysgwyd o weithredu rhaglenni; canlyniadau. At ddibenion yr asesiad o'r gallu i werthuso, roedd papurau a amlygwyd ar gyfer trosolwg cyflym o adolygiadau wedi cael eu harchwilio hefyd ar gyfer adrodd am fesurau canlyniadau a ffynonellau data a ddefnyddiwyd i fesur iechyd meddwl a lles emosiynol disgyblion, gan gynnwys casglu data newydd a defnyddio data sy'n bodoli eisoes. Rhoddwyd y rhain mewn tablau ynghyd â'r data a dynnwyd ar gyfer datblygu theori rhaglenni.

Dulliau ymchwil: cyfweliadau â rhanddeiliaid a grwpiau ffocws

2.16 Cynhaliwyd grwpiau ffocws a chyfweliadau ansoddol lled-strwythuredig gydag ystod o randdeiliaid allweddol, a defnyddiwyd y dull hwn i bwysleisio gwerth gwybodaeth a phrofiad y cyfwelai (King a Horrocks, 2010). Roedd y cyfweliadau hyn yn canolbwyntio ar: archwilio dealltwriaeth o sut yr

ystyrir bod systemau ysgolion yng Nghymru yn gweithredu ar hyn o bryd i wella neu niweidio iechyd meddwl; amrywiadau mewn terminoleg a dealltwriaeth rhanddeiliaid o 'iechyd meddwl' a 'lles'; sut gallai dull ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl a lles weithio a sut byddwn yn gwybod a fu'n effeithiol; a chyfleoedd i werthuso'r dull ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl a lles emosiynol (gweler Atodiad 4).

Samplu a recriwtio

2.17 Amlygwyd cyfranogwyr sy'n oedolion drwy ein profiad ein hunain o ymchwil yn y maes hwn, gan gynnwys drwy'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion (SHRN), yn ogystal â thrafodaethau gyda'r Cleient. Gwnaethom gysylltu ag ystod eang o randdeiliaid a sicrhau cynrychiolaeth gan sefydliadau gan gynnwys awdurdodau lleol, consortia rhanbarthol, Estyn, ysgolion, llywodraethwyr ysgol, gwasanaethau iechyd meddwl arbenigol (e.e. Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed), darparwyr addysg nad yw'n brif ffrwd e.e. Unedau Cyfeirio Disgyblion. Ymgysylltwyd â rhieni gyda chymorth y cwmni buddiannau cymunedol Lleisiau Rhieni yng Nghymru.

2.18 O ran y grwpiau ymgynghori ag ieuenctid, roedd y bobl ifanc yn aelodau presennol o'r grŵp ymgynghori â phobl ifanc ALPHA sy'n gweithio gyda DECIPHer (gweler ALPHA | DECIPHer | Cynnwys y Cyhoedd trwy'r Ganolfan Ymchwil Iechyd y Cyhoedd/ALPHA). Er nad yw cynrychioldeb yn nod nac yn ddyhead realistig o ymchwil ansoddol ar raddfa fach (Cutcliffe a McKenna, 2001; Crouch a McKenzie, 2006), dylid cydnabod y gallai'r bobl ifanc hynny sy'n ymwneud ag ALPHA fod â mwy o ddiddordeb mewn ymchwil yn gyffredinol nag eraill ac y gallai hyn effeithio ar yr ymatebion. Cynullwyd grŵp ffocws ieuenctid o ysgol uwchradd yn ne-ddwyrain Cymru hefyd, gyda disgyblion blwyddyn 10.

2.19 Casglwyd data pellach yn rhan o brosiect ymchwil cysylltiedig sy'n cael ei gynnal gan DECIPHer, i archwilio ehangu'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion (SHRN) i leoliadau ysgolion cynradd Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion (SHRN) i leoliadau ysgolion cynradd. Roedd y cyfweliadau a gwblhawyd ar gyfer y gwaith ymchwil hwn yn cynnwys cwestiynau am ddull ysgol gyfan o fewn canllawiau pwnc fel rhan o drafodaeth ehangach. O fewn y gwaith ymchwil hwn, cwblhawyd ymgynghoriadau gydag amrywiaeth o randdeiliaid iechyd ac addysg awdurdodau lleol o bum ardal astudiaeth achos yng Nghymru. Yna, cynhaliwyd cyfweliadau â rhanddeiliaid addysg, gan gynnwys Cydlynwyr Ysgolion Iach a chynrychiolwyr consortia addysg, yn ogystal â staff a disgyblion ysgolion cynradd. Dadansoddwyd y data fesul thema gan staff yr astudiaeth, ac yna cyflenwyd cynnwys dienw a oedd yn berthnasol i ddulliau ysgol gyfan i'w gynnwys yn y dadansoddiad hwn.

Casglu data

2.20 Oherwydd cyfyngiadau Covid-19 ar arferion gweithio, cynhaliwyd cyfweliadau ar-lein gan ddefnyddio Microsoft Teams. Casglwyd data rhwng mis Rhagfyr 2020 a mis Mehefin 2021. Drwy gynnull sesiynau ar-lein ar gyfer rhanddeiliaid sy'n oedolion, roeddem yn gallu manteisio i'r eithaf ar y cyfle i randdeiliaid a sefydliadau rhanddeiliaid gymryd rhan heb gyfyngiadau teithio i

ystafelloedd cyfarfod sefydlog. Mewn dau achos, pan oedd yn rhy heriol i'r cyfranogwr fynychu un o ddyddiadau'r grŵp a drefnwyd, cynhaliwyd cyfweliadau unigol dros y ffôn/ar-lein. Gwnaed recordiad sain o’r cyfweliadau a’r grwpiau ffocws i'w trawsgrifio'n ddiweddarach. Datblygwyd canllaw pwnc pwrpasol, a oedd yn adlewyrchu nodau'r astudiaeth. Defnyddiwyd hwn fel canllaw drwy gydol y cyfweliadau ond nid oedd yn waharddol, sy'n golygu bod meysydd diddordeb newydd ac annisgwyl wedi cael eu harchwilio wrth iddynt ddod i'r amlwg. Rhoddwyd taflenni cydsynio a thaflenni gwybodaeth dwyieithog i'r cyfranogwyr a chynigiwyd cyfle iddynt gymryd rhan mewn trafodaeth yn Gymraeg. Cynhaliwyd pob cyfweliad yn Saesneg.

2.21 Cyfwelwyd â chyfanswm o 28 o gyfranogwyr sy’n oedolion (26 mewn pum grŵp a dau unigolyn). Cymerodd y trafodaethau rhwng 60 a 90 munud. O ran pobl ifanc, cyfwelwyd â grŵp o bedwar cyfranogwr o Flwyddyn 10. O ran y sesiynau ymgynghori ag ieuenctid, cymerodd cyfanswm o 18 ran ar draws dwy sesiwn, pob un yn para rhwng 40 a 75 munud.

Cyfweliadau dilynol

2.22 Yna, cynhaliwyd cyfweliadau dilynol ag is-sampl o randdeiliaid sy'n oedolion o gyfweliadau blaenorol, er mwyn cael trafodaeth benodol ar fesur a gwerthuso'r dull ysgol gyfan. Datblygwyd canllaw pwnc ar gyfer hyn, a oedd yn adlewyrchu cynnwys cyfweliadau rownd gyntaf a chynnwys trafodaeth ar: gamau gweithredu allweddol; mesurau gweithredu posibl; mesurau sylfaenol; yr hyn y gellid ei gynnwys mewn asesiad o anghenion ac asesiad o gryfderau; mesurau canlyniadau ar gyfer effeithiolrwydd tymor byr a thymor hir. Cynhaliwyd deg cyfweliad dilynol unigol ar Microsoft Teams gyda'r cyfranogwyr hynny yr amlygwyd eu bod mewn sefyllfa strategol i wneud sylwadau ar fater gwerthuso. Gwnaed recordiadau sain o’r cyfweliadau i’w dadansoddi’n ddiweddarach.

Dadansoddi data

2.23 Cafodd cyfweliadau grŵp ac unigol lled-strwythuredig â rhanddeiliaid ar gyfer datblygu theori rhaglenni eu trawsgrifio’n llawn ac yna eu dadansoddi'n thematig er mwyn amlygu, dadansoddi ac adrodd am batrymau (Braun a Clarke, 2006). Mae hyblygrwydd y dull dadansoddol thematig yn briodol pan geir pwyslais ar ddyfnder ystyr o fewn y data (King a Horrocks, 2010). Datblygwyd fframwaith codio ailadroddol ar ôl darllen y trawsgrifiadau sawl gwaith a chan gyfeirio at nodau’r astudiaeth. Roedd hyn yn caniatáu ar gyfer 0ymgorffori data cyfweld newydd a heb ei gynllunio. Er mwyn gwella cysondeb dadansoddi drwy leihau dehongli a hwyluso archwilio anghytundebau (Berends a Johnston, 2005), cafodd 20 y cant o'r trawsgrifiadau eu hailgodio. Yna, trafodwyd datblygu codau o fewn y tîm ymchwil, a mireiniwyd codau cyn datblygu categorïau cynnwys yn derfynol.

2.24 Ar gyfer cyfweliadau dilynol, defnyddiwyd dadansoddiad fframwaith, gan fod y dull hwn yn addas i waith ymchwil polisi cymhwysol (Ritchie a Spencer, 1994); ac yn enwedig ymchwil sydd â chyfyngiad amser, cwestiynau penodol, sampl wedi'i diffinio ymlaen llaw ac sy’n adeiladu ar set glir o themâu neu syniadau sy'n bodoli eisoes (Srivastava a Thomson, 2009). Roedd dadansoddi fframwaith yn cynnwys ymgyfarwyddo â'r data a nodi syniadau allweddol themâu rheolaidd;

datblygu fframwaith thematig ar gyfer sifftio a didoli; cymhwyso'r fframwaith yn systematig i'r holl ddata o dan benawdau thematig. Dilynwyd hyn gan fapio a dehongli'r set ddata yn ei chyfanrwydd drwy ddwyn ynghyd nodweddion allweddol y data (Ritchie a Spencer, 1994). Defnyddiwyd y dull dadansoddi hwn yn hyblyg, gan ddadansoddi data wrth iddo gael ei gasglu (Srivastava a Thomson, 2009); a chan ddefnyddio cyfuniad o godau a oedd eisoes yn bodoli a chodau a ddatblygwyd yn ystod y broses ddadansoddol. Yna, cwblhawyd dadansoddiad cymharol o'r ymatebion i roi gwell trosolwg o ddata o fewn a rhwng achosion (Ritchie a Spencer, 1994).

Dulliau ymchwil: Astudiaeth achos

2.25 Cwblhawyd astudiaeth achos ymgorfforedig, a oedd yn archwilio'r profiad o ddatblygu a chyflwyno dull ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl yng Nghasnewydd yn ne Cymru. Gwnaed y gwaith hwn fel rhan o'r prosiect peilot cenedlaethol ar gyfer SHRN cynradd (gweler paragraff 2.19), gyda rhanbarthau'n gweithio o fodel dull ysgol gyfan cyffredin ond gydag addasiadau lleol i'w gyflawni. Roedd yr astudiaeth achos yn cynnwys gweithio gyda Mind Casnewydd, sef sefydliad iechyd meddwl sy'n rhan o Gymdeithasau Mind Lleol yng Nghymru a Lloegr, yn ogystal â'r elusen genedlaethol Mind. Roedd y broses o gasglu data ar gyfer yr astudiaeth achos yn cynnwys dau gyfweliad unigol gyda'r rheolwr astudio dull ysgol gyfan ar gyfer Casnewydd, cyfweliad grŵp gyda staff sy'n ymwneud â datblygu prosiectau cenedlaethol ac adolygiad o adroddiadau prosiect. Cynhaliwyd cyfweliadau gan ddefnyddio Microsoft Teams a gwnaed recordiad sain ohonynt er mwyn eu trawsgrifio. Datblygwyd canllaw pwnc pwrpasol ar gyfer cyfweliadau, yn canolbwyntio ar ddatblygu fersiwn gymhwysol o'r dull ysgol gyfan, rhwystrau a hwyluswyr gweithredu, monitro a gwerthuso. Cwblhawyd dadansoddiad thematig o'r trawsgrifiadau cyn gynted â phosibl ar ôl casglu data, a llywiwyd cynnwys cyfweliadau dilynol gan ganfyddiadau o sgyrsiau cynharach.

2.26 Darparwyd yr adroddiadau chwarterol a blynyddol gan Mind Casnewydd gyda'r amod bod ysgolion ac unigolion sy'n cymryd rhan yn y rhaglen yn aros yn ddienw ac na fyddai'r adroddiadau'n cael eu gweld gan unrhyw un heblaw'r ymchwilydd arweiniol. Storiwyd yr adroddiadau hyn ar yriant a ddiogelir gan gyfrinair ac fe'u dilëwyd pan gwblhawyd yr astudiaeth. Dadansoddwyd cyfanswm o chwe adroddiad chwarterol rhanbarthol, un adroddiad gwerthuso cenedlaethol a dwy ddogfen o gam 'Profi a Dysgu' y prosiect. Dadansoddwyd yr adroddiadau gan ddilyn dull tebyg i'r broses dadansoddi dogfennau a amlinellwyd uchod, gan dynnu data ar: weithgareddau cyn gweithredu; rhanddeiliaid allweddol; cydrannau ymyrraeth; dulliau newid; gwerthuso a mesur; gwersi allweddol a ddysgwyd o gyflwyno prosiectau. Yna, cyfosodwyd y canfyddiadau ac fe'u cyflwynir fel astudiaeth achos ddisgrifiadol, ynghyd â data cyfweliad, ym Mhennod 6.

Prosesau cydsynio a chymeradwyo moesegol

2.27 Cafwyd cymeradwyaeth foesegol gan Bwyllgor Moeseg Ymchwil Ysgol Gwyddorau Cymdeithasol Prifysgol Caerdydd (Cyf: SREC/3884) i sicrhau cymeradwyaeth ar gyfer casglu data sylfaenol. Roedd y cais hwn yn dilyn canllawiau'r Gymdeithas Ymchwil Gymdeithasol (SRA) ar arfer da

mewn ymchwil gymdeithasol, gan sicrhau na fyddai'r gweithgaredd ymchwil yn achosi unrhyw niwed neu ofid sylweddol i gyfranogwyr. Roedd y canllawiau hyn hefyd yn sail i'r protocol dwyieithog dilynol ar gyfer recriwtio a chynnwys cyfranogwyr ymchwil, a oedd wedi'i seilio ar arfer gorau o ran sicrhau cydsyniad gwybodus i gymryd rhan, ymwybyddiaeth o hawliau cyfranogwyr i dynnu'n ôl, ymwybyddiaeth lawn o ddefnyddio data ymchwil ar gyfer cyhoeddiadau anfasnachol ac ymchwil yn y dyfodol a chydsyniad iddo. Rhoddwyd gwybodaeth i'r cyfranogwyr cyn cymryd rhan, gyda digon o amser i ofyn unrhyw gwestiynau. Rhoddwyd gwybodaeth glir iddynt am eu hawl i dynnu'n ôl o'r astudiaeth cyn iddi gael ei chyhoeddi a'r broses ar gyfer gwneud hynny, yn ogystal â gwybodaeth gyswllt ar gyfer Swyddog Diogelu Data Prifysgol Caerdydd ar gyfer unrhyw ymholiadau ynghylch defnyddio a storio data. O ran cyfranogwyr iau nag 16 oed, defnyddiwyd proses gydsynio optio i mewn, dau gam a oedd yn cynnwys anfon cyfathrebiad adref at rieni/gofalwyr ynghylch cynnwys y gwaith ymchwil a chyfle i optio eu plentyn i mewn i gymryd rhan. Yna, gofynnwyd i blant/pobl ifanc roi eu cydsyniad eu hunain yn ogystal â hyn.

3. Canfyddiadau 1: Deall Dull Ysgol Gyfan

CRYNODEB O'R CANFYDDIADAU

Er y canfuwyd nifer o wahanol ddiffiniadau o ddull ysgol gyfan ar draws y data, roedd yn bosibl amlygu egwyddorion craidd a oedd yn digwydd yn aml. Roedd hyn yn cynnwys pwyslais cryf ar y dull ysgol gyfan fel ethos yn fwy na rhaglen wedi'i diffinio'n gaeth. Disgrifiwyd yr ethos hwn fel a ganlyn:

- Ceisio newid y system ysgol gyfan i greu diwylliant agored a chadarnhaol tuag at iechyd meddwl a lles emosiynol, wedi'i ymgorffori mewn gweithgareddau a pholisïau dyddiol yn yr ysgol
- Dylai'r ysgol gael ei hystyried gan bawb fel lle diogel i ddod o hyd i gymorth a pherthnasoedd cadarnhaol, rhwng disgyblion a staff, ymhlith staff a rhwng staff a rhanddeiliaid allanol, gan gynnwys teuluoedd ac asiantaethau arbenigol
- Dull cynhwysol – dylai'r dull ysgol gyfan gael ei ystyried yn gyfrifoldeb pawb yn y system ysgol a dylai pawb gael cyfleoedd i gyfrannu ato, o ran datblygu a darparu cychwynnol ac adolygu arferion yn barhaus
- Dull cydgysylltiedig, o fewn yr ysgol a chyda gwasanaethau/asiantaethau y tu allan i'r ysgol
- Gan gynnwys darparu gweithgareddau cyffredinol/ataliol a chymorth wedi'i dargedu ar gyfer y rhai sydd â mwy o anghenion meddyliol ac emosiynol (gan gynnwys adnabod ac ymyrryd yn gynnar er mwyn eu hatal rhag gwaethygu)

Mae diffiniadau pellach o ddull ysgol gyfan yn adlewyrchu gorgyffyrddiad rhwng dealltwriaeth o beth ydyw a sut i'w gyflawni h.y. pa gydrannau sy'n ei ffurfio. Nodwyd ar draws y data bod y cydrannau hyn yn ganolog i ddarparu dull ysgol gyfan:

- Cyfathrebu diffiniadau a nodau dull ysgol gyfan yn glir i bawb sy'n gysylltiedig â'r system ysgol er mwyn sicrhau cefnogaeth
- Adolygu polisïau iechyd, lles ac ymddygiad perthnasol yr ysgol
- Cymorth lles i'r staff a hyfforddiant parhaus iddynt ar les
- Mapio asedau/cryfderau i ddeall arferion presennol
- Amlygu a darparu cymysgedd o gymorth cyffredinol (ataliol) a chymorth wedi'i dargedu
- Datblygu a gwella perthnasoedd â gwasanaethau allanol
- Cwblhau asesiad o anghenion/mesur llinell sylfaen i ddeall poblogaeth yr ysgol
- Monitro a gwerthuso camau gweithredu a chanlyniadau dull ysgol gyfan yn barhaus

Wrth bennu nodau dull ysgol gyfan, amlygwyd nodau tymor byrrach gweithredu a nodau tymor hwy newidiadau i iechyd meddwl a lles emosiynol. Gellir crynhoi y rhain fel a ganlyn:

- Gwelliannau i iechyd meddwl a lles emosiynol ymhlith myfyrwyr a staff
- Darparu hyfforddiant staff yn barhaus, gan gynnwys i aelodau staff nad ydynt yn addysgu
- Gweithgareddau atal cyffredinol a arweinir gan dystiolaeth sydd wedi'u hymgorffori yn y cwricwlwm
- Tystiolaeth o berthnasoedd sefydledig gyda darparwyr allanol
- Casglu data a monitro'n barhaus, gyda dulliau ar gyfer adolygu data a llywio cynlluniau gweithredu
- Newid mewn diwylliant/ethos, gan gynnwys lleihau stigma tuag at iechyd meddwl
- Datblygu'r gweithlu, gan gynnwys y gallu i gyflwyno a gwerthuso gweithgareddau ar y safle

3.1 Bydd y bennod hon yn cyflwyno'r canfyddiadau gyda phwyslais ar ddiffiniadau o iechyd meddwl a dull ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl a lles emosiynol (y cyfeirir ato fel dull ysgol gyfan wrth symud ymlaen), yn ogystal â nodau a chydrannau craidd rhaglenni a ddynodwyd i fod yn ddulliau ysgol gyfan. Diben hyn yw nodi'r hyn y deëllir bod dull ysgol gyfan yn ei olygu a'r elfennau craidd ohono. Drwy amlygu beth yw dull ysgol gyfan, gallwn asesu sut mae'n cyd-fynd â'r system ysgol bresennol. Mae hyn yn hanfodol er mwyn datblygu damcaniaeth rhaglen a arweinir gan dystiolaeth a chreu cysylltiadau rhwng camau gweithredu dull ysgol gyfan a chanlyniadau posibl ar gyfer gwerthuso.

3.2 Bydd yn dechrau gyda chanfyddiadau ar y themâu hyn o ddadansoddi dogfennau, a ddilynir gan ganfyddiadau o drosolwg o adolygiadau ac yna o ddata ansoddol a gasglwyd drwy'r ymchwil sylfaenol yn yr astudiaeth hon. Mae is-benawdau (mewn llythrennau italig) yn dangos themâu a amlygwyd trwy ddadansoddi. Mae datganiadau drwy gydol y bennod i gyd yn deillio'n uniongyrchol o'r data ac fe'u hamlygwyd gan yr ymchwilwyr fel gwybodaeth allweddol.

Dadansoddi dogfennau: Gwasanaethau statudol

3.3 Cyflwynir y dadansoddiad hwn mewn dwy ran, yn gyntaf gyda chanfyddiadau o ddogfennau a ysgrifennwyd neu a gyhoeddwyd gan wasanaethau statudol, yna gyda chanfyddiadau o ddadansoddi dogfennau a gynhyrchwyd gan sefydliadau anstatudol. O wasanaethau statudol, amlygwyd cyhoeddiadau o ffynonellau gan gynnwys:

- Llywodraeth Cymru
- Llywodraeth yr Alban
- Llywodraeth y Deyrnas Unedig
- Gweithrediaeth Gogledd Iwerddon
- Iechyd Cyhoeddus Lloegr
- Iechyd Cyhoeddus Cymru
- Iechyd Cyhoeddus yr Alban
- Iechyd a Gofal Cymdeithasol Asiantaeth Iechyd Cyhoeddus Gogledd Iwerddon
- Arolygiaethau addysg y Deyrnas Unedig
- Awdurdodau Lleol

Roedd y dogfennau'n cynnwys polisïau a chanllawiau, canfyddiadau grwpiau ymchwil a llywio, cyngor i grwpiau amlasiantaethol, adnoddau ategol, adolygiadau llenyddiaeth a dogfennau strategaeth. Roedd y cynulleidfaoedd bwriadedig yn amrywio o weithgorau polisi, rhanddeiliaid, ymarferwyr iechyd, awdurdodau lleol a chonsortia addysg, ac arweinwyr a staff ysgolion.

Diffiniadau wedi'u hymgorffori o iechyd meddwl a lles emosiynol

3.4 Roedd consensws cyffredinol yn y dogfennau bod gan les emosiynol ac iechyd meddwl ddiffiniadau unigryw ond bod cydgysylltiad rhyngddynt. Roedd data ar statws iechyd meddwl disgyblion ysgol ledled y Deyrnas Unedig yn cael ei gynnwys yn aml, a hynny'n gyffredinol i

ddangos iechyd meddwl gwaeth, tra bod dangosyddion lles i'w gweld yn llai aml. Cydnabuwyd bod lles yn anoddach ei fesur ac nad oedd y rhan fwyaf o achosion o 'les gwael' yn cael eu hadrodd.

3.5 Lle trafodwyd lles emosiynol, fe'i cysyniadolwyd yn fwy cyfannol ar y cyfan, gan gynnwys cysyniadau fel teimlo bod oedolion a chyfoedion yn eu gwerthfawrogi, yn ymddiried ynddynt ac yn eu deall, a meddu ar reolaeth a gwydnwch i herio neu ddatrys problemau. Roedd iechyd meddwl yn cael ei ystyried fel effaith fwy mesuradwy y gellid gwneud diagnosis ohoni, gyda gwell iechyd meddwl yn aml yn gysylltiedig â thriniaeth wedi'i seilio ar ymyrraeth.

3.6 Disgrifiwyd iechyd a lles emosiynol da fel arf i feithrin gwydnwch i fynd i'r afael ag iechyd meddwl gwael, a bod yr ysgol yn lle allweddol ar gyfer hyn. Dylai'r systemau o amgylch ac o fewn yr ysgol gydweithio i helpu a chefnogi myfyrwyr i wella eu lles ac felly effeithio ar eu hiechyd meddwl.

Effeithiau canfyddedig iechyd meddwl a lles emosiynol gwael

3.7 Rhestrwyd amrywiaeth o ganlyniadau a oedd yn gysylltiedig â lles gwael, yn bersonol ac yn gymdeithasol, gan gynnwys problemau gydag ymddygiad, perfformiad yn yr ysgol, perthnasoedd, a datblygu iechyd meddwl gwael gan gynnwys gorbryder, anhwylderau bwyta ac iselder. Roedd cysylltiad cryf rhwng hyn ac ymgysylltiad a pherfformiad sy'n dirywio yng nghyd-destun yr ysgol, gyda nifer o ddogfennau'n nodi bod y ffactor hwn yn uwch ar gyfer plant sydd dan anfantais yn gymdeithasol ac yn economaidd na'r rhai o gefndiroedd eraill.

Diffiniadau o ddull ysgol gyfan

3.8 Dadansoddwyd diffiniadau o ddull ysgol gyfan i ddamcaniaethu beth yw rhaglen dull ysgol gyfan a sut gallai arwain at ganlyniadau. Yn y dogfennau, roedd y rhain yn eang ac yn ymdrin â nifer o agweddau ar rolau'r gweithredwyr a'r sefydliadau dan sylw yn ogystal â lleoliadau, gofod ac ethos yr ysgol gyfan. Crynhoir y rhain isod.

3.9 Roedd dull ysgol gyfan mewn ysgolion yn cynnwys dangos ymrwymiad i iechyd meddwl a lles emosiynol, cyfleu hyn i'r disgyblion a darparu lle diogel (gweler 3.78 am ymhelaethiad). Amlygwyd yn y llenyddiaeth bod hyn yn arbennig o bwysig o ran cynorthwyo myfyrwyr nad oes ganddynt amgylchedd cefnogol gartref. Ystyriwyd bod datblygu perthynas ymddiriedus rhwng staff a myfyrwyr yn allweddol i ddarparu canlyniadau cymdeithasol ac academaidd da, yn ogystal â hyrwyddo ethos a rennir ar draws yr ysgol.

3.10 Dywedwyd y dylai'r holl ddeialog ynghylch iechyd meddwl a lles emosiynol fod yn agored ac yn anfarnol ac y dylai geisio hyrwyddo ymwybyddiaeth o sut gall disgyblion gael gafael ar gymorth, naill ai iddyn nhw eu hunain neu i'w cyfoedion. Roedd yr holl ddogfennau'n cefnogi'r safbwynt y dylai ysgolion ddefnyddio agwedd gyfannol, ac ystyried bod datblygiad yn 'gyfrifoldeb pawb'. Dylai'r ysgol hyrwyddo'r neges hon ym mhatrwm arferion pob dydd ac yn y mannau lle mae'n gweithredu y tu mewn a'r tu allan i wersi.

3.11 Ystyriwyd bod perthnasoedd yn elfen allweddol o'r dull ysgol gyfan ac yn ganolog i ddatblygu iechyd meddwl a lles emosiynol cadarnhaol plentyn. Un o nodau datganedig dull ysgol gyfan

oedd cryfhau a datblygu'r berthynas rhwng plant a staff yr ysgol er mwyn modelu perthnasoedd cadarnhaol. Mae rhieni a gweithwyr iechyd meddwl proffesiynol yn cael eu hystyried yn rhan o gymuned ehangach yr ysgol, gyda'r nod yn y pen draw o sicrhau bod plant yn teimlo eu bod yn cael eu cefnogi gan nifer o ffynonellau cymorth sydd eu hangen. Amlygwyd y dylai ysgolion gofio y gallai fod angen cymorth ychwanegol ar blant sydd â ffactorau risg presennol, er enghraifft y rhai hynny sydd ag AAAA neu brofiad o ofal, oherwydd fe allai perthnasoedd y tu allan i'r ysgol fod yn fwy heriol.

3.12 Cydnabuwyd y cysylltiad rhwng iechyd corfforol a meddyliol yn eang hefyd, gan gynnwys pwysigrwydd gwersi addysg gorfforol a chyfleoedd i fyfyrwyr ymddiddori mewn gweithgareddau awyr agored. Mae’r dogfennau'n argymell bod hyn yn cael ei gefnogi gan bolisïau ysgolion, yr ystyriwyd yn aml eu bod yn allweddol i ymgorffori'r dull yn yr ysgol ond hefyd fel offeryn gwerthuso wrth asesu effaith dull ysgol gyfan. Cyfeiriwyd at hyn sawl gwaith mewn perthynas â materion fel bwlio, lle yr ystyriwyd bod polisi clir tuag at atal bwlio yn allweddol i hyrwyddo lles.

3.13 O ran disgyblion â mwy o anghenion cymorth, roedd 'dull amlasiantaethol' yn cael ei ffafrio. Ystyrir yn eang bod ysgolion yn fan cychwyn ar gyfer ymyrraeth gynnar, drwy adnabod disgyblion sydd mewn angen a’u hatgyfeirio'n gyflym ac yn effeithiol er mwyn i weithwyr iechyd proffesiynol allu darparu ymyrraeth. Yn allweddol i hyn oedd datblygu perthynas effeithiol â darparwyr gofal iechyd a chael llwybrau wedi'u diffinio'n glir ar gyfer atgyfeirio a chyngor yn ôl yr angen.

Cydrannau craidd dull ysgol gyfan

Dadansoddwyd y dogfennau i nodi elfennau y gellir eu hystyried yn gydrannau craidd dull ysgol gyfan. Diben hyn oedd amlygu'r mewnbynnau a'r gweithgareddau hynny y disgwylir iddynt arwain at ganlyniadau bwriadedig gwelliannau ysgol gyfan i iechyd meddwl a lles emosiynol er mwyn creu theori rhaglenni.

Pwyslais ar Les Staff

3.14 Rhoddwyd pwyslais ar rôl aelodau staff yn yr ysgol, o ran rhyngweithio â myfyrwyr a rhieni, a hefyd â'i gilydd i sicrhau eu lles cadarnhaol eu hunain. Ystyriwyd bod hyn yn elfen allweddol o hyrwyddo ethos ysgol sy'n iach yn feddyliol. Gall staff sydd â lles da – gan gynnwys teimlo eu bod yn gallu ymdopi â’u llwyth gwaith a bod ag agwedd gadarnhaol tuag at ddisgyblion a chydweithwyr - a siarad yn onest ac yn agored am iechyd meddwl hybu lles da.

3.15 Roedd hyrwyddo lles staff yn gysylltiedig â hyfforddiant i alluogi staff i ddeall iechyd meddwl yn well, bod yn ymwybodol o lwybrau perthnasol ar gyfer atgyfeirio a rhoi cyngor ar fesurau ataliol. Roedd dulliau eraill o dynnu sylw at les staff yn cynnwys adolygu’r cydbwysedd gwaith/bywyd a chyfleoedd i wella iechyd meddwl yn y gweithle. Roedd pwyslais clir na ddisgwylir i staff ysgolion weithredu fel arbenigwyr iechyd meddwl o fewn dull ysgol gyfan, ond bod rhaid iddynt deimlo'n hyderus wrth amlygu llwybrau i fyfyrwyr gael cymorth pan fydd angen.

3.16 Diffiniwyd uwch arweinwyr fel gweithredwyr allweddol o fewn dull ysgol gyfan, gan sbarduno’r dull o'r brig i lawr o ran ethos, polisi ac amgylchedd yr ysgol, ond hefyd o'r gwaelod i fyny trwy gefnogi

staff a myfyrwyr i weithredu'n hyderus wrth asesu eu hanghenion lles eu hunain ac anghenion y rhai hynny o'u cwmpas.

Ethos a Diwylliant

3.17 Pwysleisiwyd y thema hon ar draws y llenyddiaeth; sy'n sôn am greu ethos o siarad yn agored am iechyd meddwl a lles emosiynol a darparu dull aml-haenog o gael gafael ar gymorth. Dylai'r ethos hwn gael ei gyfathrebu'n dda a bod yn weladwy yn yr ysgol. Mae ethos dull ysgol gyfan yn cwmpasu pob agwedd ar yr ysgol, gan gynnwys gweithgareddau addysgu a dysgu a phartneriaethau â'r ysgol, gan gynnwys teuluoedd, cymunedau lleol ac asiantaethau allanol.

3.18 Pwysleisir na ddylai creu'r ethos hwn olygu gwaith ychwanegol i ysgolion ond y dylai adeiladu ar yr arferion da sydd eisoes ar waith i greu diwylliant o gynwysoldeb a chyfathrebu. Fodd bynnag, cydnabuwyd bod hyrwyddo ethos a rennir yn fwy heriol ar draws lleoliadau ysgolion mwy.

3.19 Nodwyd bod polisi cyfathrebu agored yn bwysig yn ystod camau cynnar gweithredu dull ysgol gyfan pan allai ysgolion fod yn casglu gwybodaeth ac yn ymgynghori â rhanddeiliaid. Mae dadansoddiad yn awgrymu y dylai ysgolion adolygu dulliau cyfathrebu er mwyn sicrhau bod negeseuon, polisïau a gwerthoedd allweddol yn cyrraedd cynulleidfaoedd targed ac yn cael eu deall. Gallai hyn olygu adolygu hyder staff wrth siarad â theuluoedd a disgyblion am iechyd meddwl. Dylai cyfathrebu anuniongyrchol, fel arwyddion a phosteri, adlewyrchu ethos y dull ysgol gyfan hefyd a dylai staff fodelu hyn wrth ryngweithio, y tu mewn a'r tu allan i wersi.

Adolygu polisïau'r ysgol

3.20 Nodwyd bod datblygu ac adolygu polisïau'n hanfodol er mwyn egluro dull ysgol gyfan i'r rhai o fewn y system ysgolion. Gall polisïau allweddol fel rheoli ymddygiad, cyfrinachedd, diogelu a lles staff gael eu cydgynhyrchu, eu monitro a'u hadolygu trwy ddull ysgol gyfan. Cyfeirir at bolisïau ymddygiad a gwrth-fwlio fel rhai sy'n rhoi'r cyfle mwyaf i ymgorffori dull ysgol gyfan trwy ddiffinio dulliau adferol/anogaeth i adlewyrchu gwerthoedd yr ysgol. Gall amodau yn ymwneud â hyfforddiant staff i sefydlu amgylcheddau dysgu cadarnhaol gael eu cynnwys mewn polisïau hefyd. Drwy sicrhau cysondeb ar draws y polisïau hyn a'u hadolygu'n rheolaidd, gellir hyrwyddo a monitro ethos y dull ysgol gyfan o'r cam gweithredu i'r cam gwerthuso.

Cysylltiadau â'r Cwricwlwm

3.21 Mae'r dadansoddiad yn awgrymu y dylai dull ysgol gyfan gael ei ymgorffori mewn arferion pob dydd yn yr ysgol, gan gynnwys yn yr hyn sy'n cael ei addysgu. Er na chafodd ei drafod yn eang yn y llenyddiaeth, gwnaeth dogfennau o Gymru gysylltiadau cryf â'r cwricwlwm a'r Maes Profiad Iechyd a Lles newydd, yr ystyrir ei fod yn 'angor' y dylid datblygu dull ysgol gyfan o'i gwmpas. Ystyriwyd bod ymgorffori'r disgwyliad o gynnwys iechyd meddwl a lles emosiynol yn y strategaeth addysgu yn allweddol.

Dull Cydgysylltiedig

3.22 Roedd y llenyddiaeth yn gryf o blaid dull cydgysylltiedig o gyflwyno, gweithredu a gwerthuso dull ysgol gyfan, gan gynnwys cael tîm o staff yr oeddent i gyd yn deall ac yn hyrwyddo'r dull ysgol

gyfan. Cyfeiriwyd yn aml at gydgynhyrchu, gan gynnwys casglu tystiolaeth o gyfraniad disgyblion a rhieni at bolisïau ac ymyriadau. Dylai'r dull cydgysylltiedig gael ei fonitro gan dîm cryf, gan gynnwys rheolwyr a gweithwyr iechyd proffesiynol. Ceisiodd y rhan fwyaf o'r llenyddiaeth beidio â diffinio model ar gyfer hyn ond ei adael yn agored i'w ddehongli gan ysgolion. Roedd hyn yn cynnwys pwyslais ar ddangos dirprwyaeth dryloyw a rhannu cyfrifoldeb ar draws staff yr ysgol a phartneriaid ehangach. Mae canllawiau gan yr Adran Addysg yn awgrymu adeiladu ar dimau presennol sydd eisoes ar waith a defnyddio cymysgedd o staff uwch ac iau i wthio'r dull trwy'r ysgol.

3.23 Roedd dull cydgysylltiedig yn cynnwys gweithio gydag aelodau ehangach o'r gymuned, gan gynnwys gweithwyr iechyd proffesiynol, sefydliadau cymunedol a hefyd ysgolion eraill, i ddarparu llwybrau clir i fyfyrwyr gael gafael ar gymorth.

Dadansoddi dogfennau: Gwasanaethau anstatudol

3.24 Mae'r adran hon yn cyflwyno cyfosodiad o'r dadansoddiad o ddogfennau gan wasanaethau anstatudol (gweler Atodiad 2), a ddilynodd yr un broses ag a amlinellwyd ar gyfer dogfennau gan wasanaethau statudol. Wrth ddiffinio dull ysgol gyfan, gellid canfod sylfaen gyffredin, wedi'i llywio gan ganllawiau'r Adran Iechyd, yr Adran Addysg ac Iechyd Cyhoeddus Lloegr, ond gyda manylion ychwanegol am brosesau gweithredu, gweithgareddau a monitro. Roedd rhai dogfennau'n darparu argymhellion ar gyfer mesurau canlyniadau y gellir eu defnyddio mewn lleoliad ysgol, fodd bynnag, yn aml roedd diffyg eglurder ynglŷn â'r dystiolaeth sy'n sail i argymhellion, yng nghyd-destun rhaglen dull ysgol gyfan.

3.25 Roedd y diffiniadau o ddull ysgol gyfan yn aml yn anghyson, gan gyflwyno heriau sylweddol i athrawon, staff ysgolion a gweithwyr proffesiynol eraill sy'n ceisio arweiniad a chymorth. Dylid nodi bod rhai sefydliadau'n defnyddio waliau tâl, lle gallai mynediad â thâl fod wedi cynnig esboniad manylach o fethodolegau ac arferion ysgol gyfan, ond eithriwyd y rhain o'r dadansoddiad. Roedd y dogfennau a amlygwyd i'w hadolygu yn cynnwys: Canllawiau/Adnoddau Arweinwyr Ysgol; Briffiau Polisi a Thystiolaeth; Adroddiadau Astudiaethau Achos; Pecynnau Cymorth.

Diffiniadau wedi'u hymgorffori o iechyd meddwl a lles emosiynol

3.26 Defnyddiwyd amrywiaeth o dermau ar draws y dogfennau – yn aml yn gyfnewidiol - gan gynnwys: iechyd meddwl; lles; lles emosiynol; lles cymdeithasol ac emosiynol. Wrth ddiffinio iechyd meddwl yn benodol, roedd y dogfennau'n defnyddio diffiniad Sefydliad Iechyd y Byd yn gyffredinol, sef 'cyflwr lles lle mae'r unigolyn yn sylweddoli ei alluoedd ei hun, yn gallu ymdopi â straen arferol bywyd, yn gallu gweithio'n gynhyrchiol ac yn ffrwythlon, ac yn gallu gwneud cyfraniad i'w gymuned ei hun' (WHO, 2014). Lle y cyhoeddwyd canllawiau gan sefydliadau â gogwydd seicolegol e.e. Cymdeithas Seicolegol Prydain (BPS), roedd hyn yn amlwg mewn argymhellion, gyda BPS yn awgrymu y dylai diffiniad o anghenion iechyd meddwl wedi'i lywio gan seicoleg gael ei amlinellu mewn unrhyw fframwaith dull ysgol gyfan, gan gydnabod penderfynyddion cymdeithasol a natur gymhleth iechyd meddwl (BPS, 2019b). Yn gyffredinol, roedd dulliau a

diffiniadau meddygol o iechyd meddwl yn gyfyngedig, ac eithrio wrth drafod yr angen am ymyrraeth glinigol, gan awgrymu bod model cymdeithasol o iechyd meddwl a lles emosiynol yn gymharol ymgorfforedig.

Diffiniadau o ddull ysgol gyfan

3.27 Roedd rhai amrywiadau o ran terminoleg, ond nodwyd nifer o feysydd cyson, sydd unwaith eto'n adlewyrchu sylfaen gyffredin ac yn enwedig egwyddorion allweddol dull ysgol gyfan a ddatblygwyd gan Iechyd Cyhoeddus Lloegr (2015). Mae gorgyffyrddiad sylweddol â dogfennau gwasanaethau statudol o ran prif feysydd dull ysgol gyfan, gan gynnwys:

- Newidiadau i ethos ac amgylchedd yr ysgol, gan gynnwys datblygu diwylliant sy'n deall pwysigrwydd iechyd meddwl a lles emosiynol a'u heffaith ar ddysgu a datblygiad disgyblion
- Yr angen i uwch arweinwyr amlygu anghenion a monitro lles disgyblion a staff
- Cynnwys staff, disgyblion, rhieni/gofalwyr, a darparwyr allanol mewn datblygu a darparu
- Ymgorffori dull ysgol gyfan mewn addysgu a dysgu yn y cwricwlwm, gan gynnwys addysgu sgiliau cymdeithasol ac emosiynol
- Darparu cymorth wedi'i dargedu lle yr amlygir mwy o angen
- Datblygiad proffesiynol penodedig, gan gynnwys hyfforddiant staff

Nodau dull ysgol gyfan

3.28 Roedd dogfennau allweddol yn gyson mewn perthynas â nodau dull ysgol gyfan, ac yn aml roeddent yn adlewyrchu dogfennau gan wasanaethau statudol. Roedd hyn yn cynnwys pwyslais cryf ar welliannau mesuradwy i iechyd meddwl a lles plant a phobl ifanc, ond hefyd gwelliannau o ran dysgu academaidd ac ymddygiad yn yr ysgol, megis lleihau bwlio ac ymddygiad ymosodol. Crybwyllwyd hefyd y nod o fynd i'r afael â stigma sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl fel proses a chanlyniad dull ysgol gyfan, ynghyd â datblygu diwylliant ac amgylchedd cefnogol a allai fod yn glustogfa yn erbyn heriau lles i bawb yn y system ysgolion.

3.29 Roedd nodau diffiniedig eraill yn cynnwys mwy o gymhelliant, ymgysylltiad yn yr ysgol a datblygu sgiliau cymdeithasol ac emosiynol, sy'n ganlyniadau ynddynt eu hunain ac yn ddulliau posibl o atal a lleihau problemau iechyd meddwl, megis iselder, gorbryder a straen. Ystyriwyd bod lles staff yn ganolog hefyd, gan gynnwys gwelliannau o ran lles staff a adroddwyd, lleihau straen, gwell perfformiad yn y swydd a chadw mwy o staff.

3.30 Soniwyd yn aml hefyd am bwysigrwydd gwydnwch ar gyfer staff a disgyblion, ond er y defnyddiwyd y term yn eang, roedd y diffiniad ohono'n amrywio. Roedd y rhan fwyaf yn cydnabod y dylai hybu cydnerthedd gael ei osod yn ei gyd-destun, er enghraifft, gallai gwydnwch ar gyfer plentyn yr effeithiwyd arno gan ddigwyddiad trawmatig olygu bod angen camau gweithredu gwahanol i wydnwch ar gyfer plentyn sy'n delio â straen mewn lleoliad ysgol. Felly, dylid bod yn ofalus wrth ddefnyddio'r term (Matrics Plant, 2017).

Canolbwyntio ar iechyd a lles staff a chanllawiau ynghylch anghenion disgyblion

3.31 Ystyriwyd bod iechyd a lles staff yn ganolog i ddull ysgol gyfan hefyd, ond prin oedd y data a ddarparwyd am werthuso gwaith lles staff. Roedd y dogfennau'n argymell bod ysgolion yn pwysleisio – gydag arweiniad gan yr Uwch Dîm Arweinyddiaeth (SLT) - fod lles staff yn flaenoriaeth. Gellid atgyfnerthu hyn drwystrategaeth iechyd a lles benodedig, gan gynnwys rhoi amser a lle i aelodau staff asesu, trafod a cheisio cymorth ar gyfer eu hiechyd meddwl eu hunain.

3.32 O ran cynorthwyo disgyblion ac eraill yn y system ysgolion, roedd y dogfennau'n awgrymu y dylid darparu protocolau clir i aelodau staff i lywio eu gweithredoedd, yn ogystal â chanllawiau ar lwybrau atgyfeirio. Dylid cydnabod y bydd cynnig cymorth iechyd meddwl ychwanegol yn yr ysgol yn cyflwyno heriau newydd ac y dylid annog staff i archwilio eu hyder a'u sgiliau eu hunain i wneud hyn. Er bod y dogfennau'n datgan y dylid sicrhau bod staff yn gallu cael at ddeunyddiau perthnasol a chymorth digidol i'w helpu i ddatblygu'r sgiliau hyn, pan fo'r angen, prin yw'r manylion am beth fyddai'r deunydd hwn a sut byddai ysgolion yn amlygu cynnwys wedi'i seilio ar dystiolaeth sydd o'r gwerth mwyaf.

Diwylliant / Ethos yr Ysgol

3.33 Roedd y dogfennau'n pwysleisio drwyddynt draw bod holl aelodau cymuned yr ysgol yn cael eu hystyried yn gyfranwyr at ddiwylliant ac ethos cefnogol ac amddiffynnol a bod yr ethos hwn yn ganolog i effeithiolrwydd dull ysgol gyfan. Mae hyn yn cynnwys cydnabod y dylai llawer o faterion emosiynol gael eu hystyried yn rhai anghlinigol ac nid ymyriadau arbenigol yw'r ffordd orau o'u trin. Yn hytrach, gellid mynd i'r afael â nhw o fewn cyd-destunau cymdeithasol cefnogol, yn benodol o fewn yr ysgol yn hytrach na lleoliad clinigol.

3.34 Roedd rhai dogfennau'n diffinio'r ethos hwn fel hinsawdd ysgol ac ystafell ddosbarth gefnogol sy'n meithrin ymdeimlad o ymgysylltiad, ffocws a phwrpas, derbyn emosiwn a bregusrwydd, perthnasoedd cynnes a dathlu gwahaniaeth. Dylai hyn hefyd fod yn amlwg ac yn weladwy i bawb sy'n dod i gysylltiad â'r ysgol a dylai geisio herio stigma sy'n ymwneud ag iechyd meddwl yn benodol.

3.35 Awgrymwyd hefyd bod dull ysgol gyfan yn cynnwys derbyn y dylai iechyd meddwl a lles emosiynol gael eu cydnabod a'u dathlu fel bod yr un mor bwysig â chyflawniadau academaidd. Dadleuir y byddai hyn yn golygu herio'r diwylliant addysgu presennol, gan symud tuag at gydnabod bod gallu staff i gefnogi lles yn cael ei werthfawrogi llawn cymaint â'u gallu i gefnogi cyrhaeddiad academaidd. Mae'r dyhead hwn yn gymhleth iawn a byddai'n golygu ailffurfio'r rôl addysgu, gan awgrymu ailedrych ar swydd yr athro/athrawes o hyfforddiant ymlaen. Fel o'r blaen, nid oes arweiniad penodol ar hyn.

3.36 Er yr ystyrir yn gyffredinol bod arweinwyr ysgolion yn gyfrifol am sefydlu'r naws mewn ysgol, cyfeirir hefyd at ganllawiau cenedlaethol, gydag argymhellion i gyrff cenedlaethol arwain diffiniadau a rennir o dermau allweddol fel iechyd meddwl, lles emosiynol a gwydnwch i wella dealltwriaeth gyffredin. Dylai hyn gynnwys pwyslais ar werthoedd cyffredinol, fel goddefgarwch, parch at ei gilydd a chynwysoldeb yn y system ysgolion. Dylai hyn ddatgan bod cyfraniad pawb at

ddull ysgol gyfan yn cael ei werthfawrogi a dylai geisio ymgysylltu'n weithredol â theuluoedd drwy ddarparu awyrgylch cadarnhaol a chroesawgar yn yr ysgol i rieni/teuluoedd ddod at ei gilydd.

Dull cydgysylltiedig

3.37 Mewn rhai dogfennau, canolbwyntiwyd ar y cymorth allanol y mae ei angen ar ysgolion, gan gydnabod eu safle mewn system ehangach. Amlygwyd grwpiau a sefydliadau a allai gefnogi'r dull ysgol gyfan yn weithredol, a bod angen i'r grwpiau hyn gymryd rhan yn gynharach yn ystod y broses o weithredu dull ysgol gyfan er mwyn egluro eu rolau a chael cefnogaeth. Roedd hyn yn cynnwys gweithio gyda gwasanaethau iechyd meddwl arbenigol ond hefyd gydag arolygiaethau i ddatblygu eu mandad i arolygu gweithgareddau ysgolion mewn perthynas â dull ysgol gyfan, gan sicrhau bod fframwaith ar waith ar gyfer hyn sy'n cael ei gydnabod a'i ddathlu. Awgrymwyd bod canllawiau dull ysgol gyfan yn blaenoriaethu hyfforddiant i athrawon ac uwch arweinwyr ar iechyd meddwl a lles, gan gynnwys tynnu sylw at ddarpariaeth briodol gan ddarparwyr allanol, ac egluro'r addasiad dilynol i'r llwyth gwaith i gefnogi presenoldeb.

Trosolwg o adolygiadau

3.38 Mae'r adran hon yn cyflwyno canfyddiadau wedi'u cydosod o'r trosolwg o adolygiadau a amlygwyd trwy chwilio'r llenyddiaeth ymchwil a gyhoeddwyd. Yn yr un modd â'r dadansoddiad o ddogfennau a ddisgrifiwyd uchod, y nod oedd amlygu'r hyn y deallwyd bod dull ysgol gyfan yn ei olygu a'r elfennau craidd ohono er mwyn creu theori rhaglenni. Ceir rhywfaint o drafodaeth ar ganlyniadau, a chyflwynir materion sy'n ymwneud â mesur a gwerthuso yn fanylach ym Mhennod 5. Cyflwynir canfyddiadau sy'n ymwneud â rolau allweddol a gweithredu ym Mhennod 4. O chwiliadau, roedd yn amlwg bod tystiolaeth adolygu o ddarparu rhaglenni ar lefel system ar gyfer iechyd meddwl a lles emosiynol yn sylweddol gyfyngedig (mae Atodiad 3 yn dangos y detholiad terfynol o adolygiadau). Er mwyn gwella dysgu yng ngoleuni'r cyfyngiad hwn, roedd yr adolygiad yn cynnwys dulliau dysgu cymdeithasol ac emosiynol a rhaglenni ysgolion wedi'u llywio gan drawma a ddarperir fel dulliau ysgol gyfan.

3.39 Yn gyffredinol, roedd mwy o ddata adolygu ar gael sy'n disgrifio ac yn gwerthuso prosesau gweithredu na mesur canlyniadau rhaglenni dull ysgol gyfan. Roedd hyn yn cynnwys diffyg sylweddol o ddata hirdymor ar gynaliadwyedd ac effeithiolrwydd rhaglenni. Fodd bynnag, er gwaethaf y data cyfyngedig sydd ar gael, roedd yr hyn a nodwyd i'w gynnwys yn rhoi cipolwg arwyddocaol ar gyflwyno a gwerthuso rhaglenni ar lefel system mewn lleoliadau ysgolion. Amlinellir y canfyddiadau hyn isod.

Amlygu dull ysgol gyfan yn y dystiolaeth adolygu

3.40 Roedd dulliau ysgol gyfan wedi'u nodweddu mewn ystod o wahanol ffyrdd o fewn data'r adolygiad, ond roedd yn gyffredin i ddull ysgol gyfan gael ei gydnabod fel un a oedd yn cynnwys newid ar lefel system drwy ymyriadau aml-gydran. Crynhoir hyn yn effeithiol yn O'Reilly et al. (2018), a archwiliodd ddamcaniaethu dulliau ysgol gyfan o fewn rhaglenni a chyfosod y canfyddiadau o fewn fframwaith cysyniadol pedair rhan, sy'n adlewyrchu'r disgrifiad mwyaf

cyffredin o ddull ysgol gyfan fel un sy'n gofyn am nodweddion megis: (1) datblygu cymuned ysgol gadarnhaol, (2) dysgu cymdeithasol ac emosiynol i blant, (3) cymorth ac addysg i rieni, a (4) ymyrraeth gynnar. Mae eraill yn nodweddu rhaglen ar lefel system fel un sy'n cynnwys cydrannau cymunedol ac, yn aml, hyfforddiant staff.

3.41 Mae Pearson et al. (2015), o adolygiad o weithredu rhaglenni hybu iechyd ysgol gyfan, hefyd yn cyfeirio at ddiffyg damcaniaethu mewn perthynas â rhaglenni hybu iechyd ar draws y system a ddarperir mewn ysgolion. O ganlyniad i'w hadolygiad o raglenni hybu iechyd meddwl, datblygwyd fframwaith cysyniadol pedwar cam ar gyfer rhaglenni o'r fath, yn cynnwys: paratoi ar gyfer gweithredu; gweithredu cychwynnol; ymgorffori mewn arferion rheolaidd; addasu ac esblygu. Gall cynllunwyr a gwerthuswyr rhaglenni ddefnyddio'r fframwaith hwn i ddamcaniaethu mewnbynnau a mesurau canlyniadau ar gyfer pob un o'r camau hyn (gweler Ffigur 2). Mae'r awduron yn tynnu sylw at y ffaith bod mwy o dystiolaeth yn bodoli, ar y cyfan, ynghylch gweithredu nag ymgorffori mewn arferion pob dydd ac esblygu'r ymyrraeth, fel y gellid ei ddisgwyl, efallai, o ystyried y diffyg data hirdymor a nodwyd gan lawer o awduron.

3.42 Ceir elfennau cyffredin ar draws nodau'r rhaglen y cyfeiriwyd atynt, sy'n disgrifio caffael sgiliau gan fyfyrwyr a/neu newidiadau i ymatebion system yn gyffredinol. Mae sawl adolygiad yn adrodd ar raglenni a ategwyd gan ddull theori dysgu cymdeithasol ac emosiynol (e.e. Goldberg et al., 2019; Luned-Nielson et al., 2019; Durlak, 2016). Fel arfer, mae nodau rhaglenni o'r fath yn cynnwys helpu myfyrwyr i gaffael a chymhwyso'n effeithiol y wybodaeth, yr agweddau a'r sgiliau sy'n angenrheidiol i adnabod a rheoli emosiynau, datrys problemau'n effeithiol, a sefydlu perthynas gadarnhaol ag eraill (Goldberg et al., 2019).

3.43 Mae eraill yn canolbwyntio ar baratoi'r system ysgolion i allu ymateb yn well i heriau iechyd meddwl disgyblion, gan gynnwys trwy ddulliau wedi'u llywio gan drawma (Bunting et al., 2019; Herrenkohl et al., 2019). Nod dulliau wedi'u llywio gan drawma yw gwella dealltwriaeth o symptomau ac effeithiau trawma ac integreiddio hyn i ymarfer sefydliadol, trwy ddulliau aml-gydran gan gynnwys adolygu polisïau, datblygu'r gweithlu a darpariaeth arbenigol (e.e. Maynard et al., 2019). Cyfeiriodd adolygiadau eraill at ddull theori gwydnwch fel sail i'r rhaglen (e.e. Dray et al., 2017; Fenwick-Smith et al., 2018), fodd bynnag, defnyddiwyd y term 'gwydnwch' mewn ffyrdd gwahanol drwy gydol y llenyddiaeth. Roedd eraill yn dal i adolygu rhaglenni hybu iechyd meddwl mwy cyffredinol heb ddatgan sylfaen ddamcaniaethol glir o reidrwydd (e.e. Sanchez et al., 2018; Sharma et al., 2017). Er gwaethaf amrywiadau mewn fframweithiau damcaniaethol ac, mewn rhai achosion, diffiniadau, mae mwyafrif y rhaglenni'n darparu cydrannau targedig a chyffredinol ac yn ceisio gwneud newidiadau ar draws lefelau system lluosog, sy'n golygu bod y wybodaeth yn dal i fod yn berthnasol ar gyfer datblygu a gwerthuso dulliau ysgol gyfan.

Cydrannau rhaglenni

3.44 Nododd mwyafrif yr adolygiadau fod cynnwys athrawon yn elfen bwysig o raglenni dull ysgol gyfan, gan fanteisio ar bresenoldeb naturiol athrawon mewn bywydau plant (Sanchez et al., 2018). Roedd hyn fel arfer yn cynnwys cyflwyno o fewn y cwricwlwm gan staff yr ysgol, a gafodd

hyfforddiant ar sut i gyflwyno sesiynau yn yr ystafell ddosbarth, gyda chymorth gan asiantaethau allanol mewn rhai achosion. Roedd cynnwys sesiynau yn yr ystafell ddosbarth yn amrywio, gyda rhai'n defnyddio cynnwys pwrpasol ar hybu iechyd meddwl ac eraill yn defnyddio rhaglenni sy'n bodoli eisoes megis Dysgu Emosiynol Cymdeithasol, hyfforddiant gwydnwch neu gynnwys wedi’i lywio gan drawma. Er bod Sharma et al., (2017) yn adrodd am gynnwys ysgolion wrth asesu anghenion a chryfderau yn ystod y cam cynllunio mewn rhai rhaglenni, prin yw'r manylion cyffredinol am gynnwys ysgolion mewn datblygu rhaglenni. Ychydig o fanylion a adroddwyd am sut y dewiswyd cydrannau'r rhaglen a pham mae rhaglenni'n cael eu darparu yn y lleoliadau hynny ar yr adegau hynny h.y. a yw'r gwaith yn cael ei sbarduno gan anghenion. Yn gyffredinol, mae'n ymddangos bod adroddiadau'n cyfeirio at raglenni sy'n digwydd fel rhan o ymchwil academaidd yn hytrach na’u bod yn cael eu cyflwyno o ganlyniad i newidiadau deddfwriaethol lleol neu genedlaethol sy’n mynnu dull ysgol gyfan. Roedd rhaglenni'n aml yn cynnwys cymorth cyffredinol a chymorth wedi'i dargedu, gyda chydrannau cymunedol yn cynnwys rhieni ac arbenigwyr allanol.

3.45 Pan ddarparwyd manylion cynnwys y rhaglen, roedd hyn yn aml â gogwydd mwy seicolegol, gan adlewyrchu goruchafiaeth hanesyddol dulliau meddygol o ymdrin ag iechyd meddwl ac absenoldeb modelau cymdeithasol o hybu iechyd meddwl (Sharma et al., 2017). Er enghraifft, mae Herrenkohl et al. (2019) yn adrodd yn bennaf ar ddulliau ysgol gyfan sy'n cael eu dominyddu gan ddarpariaeth therapi ymddygiad gwybyddol, o fewn hyfforddiant athrawon ar dechnegau therapiwtig ac mewn therapi unigol a theuluol a ddarperir gan arbenigwyr.

3.46 Adolygodd Bunting et al. (2019) ddarparu dulliau cyffredinol wedi’u llywio gan drawma mewn ysgolion. Yr elfennau o raglenni a amlygwyd amlaf oedd hyfforddiant staff ar ddarparu rhaglenni wedi’u llywio gan drawma ac wedi'u seilio ar dystiolaeth i athrawon dosbarth ac uwch arweinwyr. Roedd cynnwys uwch arweinwyr ar yr adeg hon, hyd yn oed pan na fyddent yn ymwneud â darparu'n uniongyrchol, yn fuddiol ar gyfer cynaliadwyedd rhaglenni drwy gynyddu gwerth canfyddedig y rhaglen a chynyddu cymorth uwch arweinwyr i staff yr ystafell ddosbarth. Defnyddiwyd sgrinio ar gyfer trawma hefyd mewn rhai rhaglenni (a arweiniwyd yn gyffredinol gan athrawon hyfforddedig er na adroddwyd arnynt bob amser) a, phan ddefnyddiwyd hynny, fe arweiniodd at gynnydd mewn atgyfeiriadau i arbenigwyr allanol am gymorth. Pan gynigiwyd cymorth wedi'i dargedu o ganlyniad i sgrinio, ceisiwyd cynnwys teuluoedd/gofalwyr er mwyn darparu cymorth parhaus.

3.47 Adolygodd Fenwick-Smith et al. (2018) raglenni ar lefel system sy’n ceisio gwella sgiliau ymdopi, cynyddu ymddygiad sy'n ceisio cymorth, rheoli straen, ac ymwybyddiaeth ofalgar ymhlith y rhai hynny yn y system ysgolion. Yn y rhaglenni hyn, y brif elfen oedd darpariaeth gyffredinol yn yr ystafell ddosbarth gan athrawon hyfforddedig. Hyfforddwyd athrawon i gyflwyno rhaglenni gwydnwch sydd eisoes yn bodoli ac wedi’u seilio ar dystiolaeth, ond gyda’r hyblygrwydd i addasu’r cynnwys a’r ddarpariaeth yn yr ystafell ddosbarth. Fodd bynnag, prin yw'r adroddiadau ar ddatblygiad neu gymorth ehangach o fewn neu’r tu allan i'r system ysgolion. Yn yr un modd, adolygodd O'Reilly et al., (2018) ddulliau ar lefel system o ddysgu cymdeithasol ac emosiynol, a

oedd yn cynnwys athrawon yn derbyn hyfforddiant ar gyflwyno sesiwn ystafell ddosbarth strwythuredig, yn gyffredinol, er bod rhywfaint o fewnbwn gan arbenigwyr allanol sy'n dod i mewn i'r ysgol. Diffiniodd yr awduron raglenni ar lefel system fel rhai sy'n cynnwys pobl ifanc mewn sesiynau ystafell ddosbarth, meithrin perthynas rhwng ysgolion a chymunedau, meddu ar theori sylfaenol glir, a chynnwys hyfforddiant staff.

3.48 Roedd rhaglenni a ddisgrifiwyd fel rhai sy'n canolbwyntio ar hybu iechyd meddwl yn llai tebygol o nodi damcaniaeth sylfaenol i'w dulliau gweithredu, ond roeddent yn cynnwys elfennau cyffredin y gellir eu nodweddu fel cydrannau rhaglenni craidd. Roedd hyn yn cynnwys canolbwyntio ar greu amgylcheddau cefnogol ac ethos o hybu iechyd meddwl, drwy hyfforddiant staff cyfan, cyfathrebu dyddiol/rheolaidd ynglŷn â'r rhaglen a chynnwys rhieni (Weare a Nind 2011; Sharma et al., 2017; Goldberg et al., 2019). Roedd rhieni'n cael eu cynnwys mewn gwahanol ffyrdd, o ymrwymo i gytundebau ymddygiad gydag ysgolion ar gyfer eu plentyn, i fynychu sesiynau addysg ar hybu iechyd meddwl, i gymryd rhan mewn cymorth wedi'i dargedu'n fwy a ddarperir gan asiantaethau arbenigol. Roedd rhaglenni hybu iechyd meddwl yn tueddu i bwysleisio ymgysylltu â'r gymuned, ar ffurfiau fel datblygu prosesau atgyfeirio gydag asiantaethau arbenigol a hefyd eu gwahodd i'r ysgol i ddarparu cynnwys cyffredinol yn yr ystafell ddosbarth a chymorth wedi'i dargedu ar y safle (Goldberg et al., 2019).

3.49 Ar y cyfan, roedd yn well gan ddisgyblion gael darpariaeth gan athrawon dosbarth nag asiantau allanol. Roedd cynnwys athrawon hefyd yn gysylltiedig â gweithredu mwy effeithiol a chynaliadwyedd gwell ar gyfer y rhaglen, er bod dealltwriaeth o hyn wedi'i chyfyngu gan absenoldeb data dilynol hirdymor yn y rhan fwyaf o achosion. Pwysleisiodd y rhan fwyaf o adolygiadau fod ymgorffori cynnwys yng nghwricwlwm yr ysgol yn allweddol, yn hytrach na'i fod yn ychwanegiad i'r diwrnod ysgol, yn ogystal â darparu hyfforddiant a chymorth parhaus i athrawon a datblygu ac adolygu polisïau ysgolion er mwyn sicrhau eu bod yn ategu nodau'r rhaglen. Roedd ysgolion yn llai tebygol o roi'r gorau i'r ymchwil pan roddwyd hyfforddiant parhaus i athrawon, gan gynnwys cyfleoedd i gynnal sgiliau a chael cydnabyddiaeth o hyn drwy Ddatblygiad Proffesiynol Parhaus (DPP) (Pearson et al., 2015), a phan oedd uwch arweinwyr yn cymryd rhan drwy gydol y broses ac wedi ymrwymo i ddarparu cymorth i staff addysgu (Sanchez et al., 2018). Fodd bynnag, prin oedd y dystiolaeth o'r dulliau mwyaf effeithiol o gynorthwyo staff y rhoddir cyfrifoldebau ychwanegol iddynt o fewn dull ysgol gyfan ac a allai fod yn delio â mwy o blant a phobl ifanc sy'n cyflwyno anghenion cymhleth (Bunting et al., 2019). Roedd cyfathrebu cyson ar draws ac o fewn sefydliadau, dan arweiniad hyrwyddwyr lleol, yn gwella gwaith cydgysylltiedig rhwng ysgolion ac asiantaethau allanol (e.e. Bunting et al., 2019; Weare a Nind 2011), ac roedd cydrannau cymunedol yn allweddol i ddarparu cymorth wedi'i dargedu.

3.50 Er y gellir nodi cydrannau cyffredin rhaglenni yn y llenyddiaeth bresennol, mae diffyg gwaith dilynol hirdymor, yr ystod o gydrannau rhaglenni a'r amrywiadau mewn dyluniadau rhaglenni yn golygu ei bod yn anodd nodi'r 'cynhwysion gweithredol' mewn dulliau ysgol gyfan (Goldberg et al., 2019).

Amrywiadau cyd-destunol a phoblogaeth

3.51 Roedd diffyg arwyddocaol o ran adrodd yn ôl is-grŵp poblogaeth, sy'n golygu ei bod yn anodd deall effeithiau amrywiol rhaglenni ar draws grwpiau demograffig-gymdeithasol o'r dystiolaeth adolygu bresennol. Daw mwyafrif yr astudiaethau yr adroddwyd arnynt a gynhwysir mewn adolygiadau o'r Unol Daleithiau, y Deyrnas Unedig, Canada ac Awstralia. Pan gofnodir hynny, mae ystodau oedran y plant sy'n cymryd rhan yn amrywio o 3-18, gydag adroddiadau cymharol gyfartal ar raglenni wedi'u hanelu at ysgolion cynradd/elfennol a'r rhai hynny sydd wedi'u hanelu at oedran ysgol uwchradd. Dywed Dray et al., (2017), yn eu hadolygiad o raglenni cydnerthedd cyffredinol, fod cyflwyno dadansoddiad is-grŵp yn gyfyngedig ar draws yr astudiaethau a gynhwyswyd ond bod effeithiau rhaglenni, ar y cyfan, ychydig yn uwch ar gyfer grwpiau oedran iau o ran gorbryder a symptomau iselder. Ni welwyd unrhyw wahaniaethau yn ôl rhyw. Fodd bynnag, mae'r awduron yn dweud bod y mesurau cydnerthedd yr adroddwyd arnynt yn tueddu i fod wedi'u cysyniadoli'n wael, sy'n golygu ei bod yn anodd dehongli canlyniadau fesul grŵp. Atgyfnerthir hyn gan Kwan a Rickwood (2015), sy'n nodi absenoldeb cyffredinol adroddiadau is-grŵp yn ôl rhyw ac ethnigrwydd. Mae hyn yn cael ei ddwysáu gan y prinder mesurau iechyd meddwl wedi'u dilysu sydd ar gael a gynlluniwyd yn benodol ar gyfer plant a phobl ifanc yn hytrach na mesurau ar gyfer oedolion sydd wedi'u haddasu i'w defnyddio. Yn ôl Sharma et al., (2017), mewn perthynas â gweithredu rhaglenni aml-gydran cyffredinol, mae arweinwyr yn fwy allweddol i'r ddarpariaeth mewn ysgolion llai cyfoethog mewn cymunedau llai cefnog, sy'n awgrymu y dylai'r ddarpariaeth ystyried cyd-destun economaidd-gymdeithasol ehangach lleoliad yr ysgol wrth gynllunio ar gyfer gweithredu.

Dadansoddi data ansoddol

3.52 Mae'r adran hon yn cyflwyno canfyddiadau o gyfweliadau â rhanddeiliaid allweddol, gan ddechrau gyda phobl ifanc. Mae hyn yn cynnwys yr ymgynghoriad ieuenctid cyntaf, yn ogystal â dadansoddi grŵp ffocws ysgol uwchradd, gan gynnwys data ar ganfyddiadau pobl ifanc o straen sy'n gysylltiedig â'r ysgol a'u dealltwriaeth o sut gallai dull ysgol gyfan weithredu yn yr ysgol. Aseswyd hyn i gael syniad o sut gallai dull ysgol gyfan 'ffitio' o fewn y system ysgolion bresennol o safbwynt pobl ifanc ac asesu cydrannau posibl rhaglenni.

3.53 Dilynir hyn gan ganfyddiadau o ail ymgynghoriad ieuenctid ac yna rhanddeiliaid sy'n oedolion, gyda data'n ymwneud â diffinio dull ysgol gyfan a'i gydrannau craidd. Ymhlith y cynnwys mae dadansoddiad o ddata o'r rhai a gyfwelwyd yn y cylch cyntaf o gasglu data, wedi'i gydosod â data cyfweliad ychwanegol o'r astudiaeth beilot ar gyfer ehangu'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN) i astudiaeth lleoliadau cynradd, fel y manylir ym Mhennod 2. Mae penawdau adrannau'n cynrychioli themâu sy'n deillio o ddadansoddi data ac mae dyfyniadau wedi'u cynnwys i ddangos themâu.

Ymgynghoriad ieuenctid: barn am y diwrnod ysgol ac iechyd meddwl

3.54 Y gweithgaredd cyntaf oedd ymgynghoriad â grŵp ymgynghori pobl ifanc ALPHA, a oedd yn cynnwys trafod iechyd meddwl yng nghyd-destun yr ysgol, gan ganolbwyntio ar ffactorau allweddol sy'n achosi straen a phwyntiau ymyrryd posibl. Gofynnwyd i'r grŵp gwblhau llinell amser 'diwrnod ysgol', gan dynnu sylw at ddigwyddiadau allweddol a allai gyflwyno heriau i iechyd meddwl a lles emosiynol. Yn gyntaf, gwnaethant ganolbwyntio ar y cyfnod cyn yr ysgol ac amlygu nifer o faterion a all effeithio ar ddisgyblion. Amlygodd y grŵp: digwyddiadau yn y cartref/cysylltiadau teuluol; diffyg cwsg; pwysau canfyddedig ynghylch sut i wisgo; a bws yr ysgol. Roedd aelodau'r grŵp yn cysylltu diffyg cwsg â materion cyffredin megis anghydfodau â chyfoedion neu deulu, ond hefyd gyda lle rydych yn byw a'r potensial i'r ardal/adeilad fod yn swnllyd, yn ogystal â defnyddio ffôn ac yn enwedig pwysau i fod wedi'ch cysylltu â'r cyfryngau cymdeithasol bob amser.

3.55 Petai problemau teuluol gartref, ystyriwyd bod hyn yn debygol o bennu'r naws ar gyfer y dydd ac y gallai olygu bod disgyblion yn profi straen neu ofid sylweddol cyn cyrraedd. Ystyriwyd y gallai bwlio ddigwydd yn ystod teithio ac y gallai materion yn yr ysgol orlifo rhwng cyfoedion bryd hynny hefyd. Teimlwyd bod y rhain yn ddylanwadau pwysig ar hwyliau'r disgybl wrth gyrraedd yr ysgol, a gellid mynd i'r afael â hwy'n gadarnhaol neu'n negyddol yn dibynnu ar y gweithgareddau cychwynnol yn yr ysgol, naws y gwasanaeth boreol a sut y cânt eu cyfarch gan y staff. O ran y rhai sy'n cael anawsterau gartref a, phan allai'r ysgol fod yn ymwybodol o'r materion hyn, teimlwyd ei bod yn arbennig o bwysig bod staff yn estyn allan i'r disgyblion hynny cyn y wers gyntaf i wirio eu lles. Awgrymodd y grŵp gynyddu'r ddarpariaeth clwb brecwast, gan ddarparu man lle y gallai disgyblion fynd y peth cyntaf i gael brecwast os oes angen ond hefyd fel lle posibl i 'fwrw ymaith' dechrau gwael i'r diwrnod a dod o hyd i rywun i sgwrsio ag ef os oes angen. Teimlwyd na ddylai hyn gael ei gyfleu fel cymorth iechyd meddwl ffurfiol ond fel sgwrs hamddenol.

3.56 O fewn y diwrnod ysgol, roedd pwysau'n cynnwys materion nodweddiadol fel straen arholiadau a phryderon ynghylch perfformiad academaidd, ond hefyd yn canolbwyntio ar gyfnodau rhwng ac ar ôl gwersi. Roedd hyn yn cynnwys amser cinio, a oedd yn cyflwyno heriau i'r rhai sy'n cael problemau bwyta a'r rhai a allai ei chael hi'n anodd fforddio cinio. Yn hyn o beth, cynigiwyd cynlluniau ar gyfer cael prydau ysgol am ddim heb orfod cael eu hadnabod er mwyn lleihau stigma. Ar ôl gwersi, tynnodd aelodau'r grŵp sylw at heriau i'r rhai ag amgylcheddau cartref ansefydlog o ran gallu cwblhau gwaith cartref, gan awgrymu mwy o opsiynau ar gyfer aros ar y safle i gwblhau gwaith o fewn clybiau ar ôl ysgol. Unwaith eto, dywedwyd bod cyfyngiadau ariannol yn ei gwneud hi'n anodd ymuno â gweithgareddau anacademaidd ar ôl ysgol, a allai eithrio'r rhai sy'n dod o deuluoedd llai cefnog, gan awgrymu y gallai cymorthdaliadau ar gyfer gweithgareddau ac offer helpu i wella mynediad cyfartal.

Grwpiau pobl ifanc mewn ysgolion

3.57 Cynhaliwyd grŵp ffocws disgyblion gyda disgyblion ysgol uwchradd o Flwyddyn 10. Gofynnwyd i'r cyfranogwyr drafod eu cysyniadau o iechyd meddwl a lles emosiynol, ffactorau sy'n achosi straen o fewn y diwrnod ysgol, cymorth yn yr ysgol ar gyfer iechyd meddwl a materion eraill sy'n dod i'r amlwg.

3.58 O ran eu dealltwriaeth o iechyd meddwl, roeddent yn meddwl bod hyn yn gysylltiedig â sut rydych yn teimlo a sut rydych yn gweithredu bob dydd. Gwahaniaethwyd rhwng iechyd meddwl a salwch meddwl, gyda'r olaf yn cynrychioli cyflwr mwy difrifol sy'n golygu bod angen ymyrraeth a chymorth, tra bod y cyntaf yn rhywbeth y mae gennych fwy o reolaeth drosto. Roedd iechyd meddwl a salwch meddwl yn wahanol i 'les', a oedd yn cael ei ystyried yn derm mwy cyffredinol a, chan rai, fel ffrâm fwy cadarnhaol. Adroddwyd am drafod lles meddyliol yn yr ysgol o fewn amser tiwtor, ond ychydig o gynnwys ar y pwnc o fewn y cwricwlwm.

Heriau i iechyd meddwl a lles emosiynol

3.59 Cydnabu'r disgyblion fod iechyd meddwl gwell a gwaeth yn anodd ei adnabod gan fod pobl yn tueddu i guddio eu cyflwr meddwl:

> Allwch chi ddim dweud mewn gwirionedd am ei fod yn salwch anweledig, felly allwch chi ddim, fe allai rhywun fod mor hapus ac fe allai fod yn dioddef gyda chymaint yn mynd ymlaen yn ei ben (P1)

3.60 Roedd hyn yn ei gwneud yn anodd i eraill wybod pryd oedd angen cymorth, hyd yn oed ymhlith cyfoedion:

> Rwy'n credu bod pobl yn dangos wyneb beth bynnag. Os oes gennych chi salwch meddwl, rydych yn gwisgo mwgwd sy'n dangos eich bod yn hollol iawn, ac yn yr ysgol mae hynny'n cael ei amlygu. Dydych chi ddim eisiau tynnu neb arall i lawr ond mae hynny'n ei gwneud yn waeth, os rhywbeth, oherwydd bod pobl yn llai tebygol o ofyn sut mae eu ffrindiau hapus. (P3)

3.61 Roedd hybu iechyd meddwl a lles emosiynol cadarnhaol yn gysylltiedig â manteisio i'r eithaf ar brofiadau da, megis chwaraeon a gweithgareddau eraill sy'n cynnig tynnu'r sylw, a lleihau dylanwadau negyddol, gan gynnwys osgoi materion neu feddyliau a allai sbarduno cyflwr meddwl negyddol. Ystyriwyd bod y berthynas ag eraill yn hanfodol i iechyd meddwl, o ran gallu cynnig cymorth ac adnabod pan fydd rhywun mewn angen:

> ...os ydych chi o gwmpas pethau tocsig drwy'r amser ac rydych chi'n mynd trwy bethau, mae hynny'n ei gwneud yn waeth. Os ydyn nhw'n gwybod beth rydych chi'n mynd drwyddo, fe ddylen nhw helpu, a pheidio â gwneud pethau'n waeth. (P4)

3.62 Ond gallai perthnasoedd eraill, yn enwedig teulu, fod yn her bosibl i iechyd meddwl:

> Os nad yw'ch teulu'n gwybod bod rhywbeth yn digwydd gyda chi, fe allan nhw wneud pethau i'ch sbarduno hefyd. Mewn rhai teuluoedd, allwch chi ddim dweud wrthyn nhw sut rydych chi'n teimlo oherwydd fe fyddan nhw'n dweud 'does gen ti ddim rheswm i deimlo fel 'na, pam wyt ti'n

teimlo fel ’na?' Nid yw teuluoedd bob amser yn deall, felly pan fyddan nhw’n gweiddi ac yn eich gorfodi i chi wneud pethau, mae'n eich gwneud chi’n waeth. (P1)

3.63 Awgrymodd y disgyblion bwysigrwydd cynyddu dealltwriaeth o iechyd meddwl ymhlith eu cyfoedion, teuluoedd ac athrawon fel agwedd sylfaenol ar ddarparu cymorth, yn ogystal â mynd i'r afael ag unrhyw stigma posibl sy'n gysylltiedig â salwch meddwl.

Rôl yr ysgol

3.64 Cwblhawyd tasg llinell amser o fewn y grŵp, a ofynnodd iddynt fyfyrio ar ddiwrnod ysgol arferol ac ystyried pa bwyntiau a allai gyflwyno mwy o heriau i iechyd meddwl. Dechreuodd hyn yn gynnar, gyda chwsg gwael a blinder dilynol yn ddechrau gwael i'r diwrnod. Roedd ofn cyrraedd yn hwyr yn bryder hefyd, yn enwedig pan gafodd disgyblion eu cosbi am fod yn hwyr hyd yn oed oherwydd digwyddiadau y tu hwnt i'w rheolaeth, megis tagfeydd traffig. Roedd y canfyddiad bod cosbau penodol yn annheg yn ymddangos yn arbennig o bwerus i’r ymatebwyr, gyda rhai'n dweud bod y gosb yn effeithio ar eu gallu i ganolbwyntio mewn gwersi dilynol. Fodd bynnag, cyfryngwyd hyn i raddau drwy gyfathrebu'n glir gan staff addysgu ynghylch pam oedd polisi'r ysgol ar waith a diben y camau a gymerwyd.

3.65 Ystyriwyd bod mynediad at fwyd yn ystod amser egwyl yn bwysig, yn enwedig i'r rhai nad oedd ganddynt amser, nad oeddent am fwyta, neu nad oedd ganddynt fynediad at fwyd cyn gadael y tŷ. Oherwydd protocolau Covid-19, roedd y ffreutur ar gau ar hyn o bryd yn ystod egwyl y bore, sy'n golygu y byddent yn gorfod aros tan amser cinio i fwyta oni bai eu bod yn dod â bwyd gyda nhw. Cydnabuwyd effaith bwyd ar hwyliau yn glir:

> Mae'n rhoi mwy o egni i mi. Mae'n gwneud i mi deimlo'n llai oriog. (P3)

3.66 Roedd diffyg lle i fwyta amser cinio yn her ychwanegol, gyda chyfyngiadau o ran lle yn y ffreutur ac amser yn golygu bod rhai myfyrwyr yn dweud eu bod yn bwyta cinio y tu allan hyd yn oed pan nad oedd protocolau Covid ar waith. Roedd agwedd athrawon tuag at y cyfyngiadau strwythurol hyn yn bwysig o ran eu heffaith ar ddisgyblion, gan adleisio unwaith eto'r ymdeimlad bod triniaeth deg ganfyddedig yn ffactor amddiffynnol ac yn fuddiol i’r berthynas rhwng athrawon a disgyblion:

> Mae rhai athrawon, os byddwch chi'n dweud wrthyn nhw beth sydd wedi digwydd, maen nhw'n dod o hyd i ffordd o'ch beio chi amdano. Dydyn nhw ddim wir yn cymryd y bai am bethau eraill. Mae fel, iawn, 'wel dy fai di yw hynny am beidio â mynd i'r ffreutur yn gynharach, dy fai di yw hynny am beidio â dod ag ymbarél yn y glaw'. Maen nhw'n rhoi’r argraff taw chi sydd ar fai. (P3)

3.67 Roedd disgwyl am wersi penodol yn effeithio ar hwyliau hefyd, gan gynnwys hyd gwersi ac arddull cyfathrebu athrawon yn y gwersi hynny, gyda dysgu rhyngweithiol yn cael ei ffafrio:

> Rwy'n credu os yw'r athrawon yn ymwneud mwy â ni a’n bod ni’n hoffi’r wers, yna mae'n haws, yn hytrach na’u bod nhw’n eistedd o flaen y dosbarth ac yn dweud wrthym am lenwi taflenni gwaith. (P2)

3.68 Roedd y disgyblion yn ystyried y materion hyn fel ffactorau straen cronnol y gellid delio â nhw, ar eu pen eu hunain, ond wrth iddynt gronni yn ystod y dydd gallent gael effaith sylweddol ar

hwyliau, yn ddiweddarach yn y dydd a gartref. Gallai gweithgareddau ar ôl ysgol helpu i ddelio â'r straen a gafwyd yn ystod y diwrnod ysgol:

> Rwy'n ceisio bod yn egnïol drwy'r amser, gan wneud chwaraeon a phethau. Pan fydda i'n gorffen yr ysgol, rwy'n meddwl bod gen i hynny ar ôl ysgol, sy'n beth da, fe alla i gael gwared ar y diwrnod caled yma ac yna bydd yfory'n ddiwrnod haws. (P4)

3.69 Pan ofynnwyd iddynt ystyried sut gallai ysgolion fynd i'r afael â rhai o'r heriau a amlygwyd, daeth cyfathrebu i'r amlwg fel ffactor pwysig ar gyfer perthnasoedd cadarnhaol, gydag awgrymiadau y dylai staff ysgol fod yn barod i wrando ar esboniadau disgyblion o ffactorau sy'n effeithio ar eu hymddygiad, megis bod yn hwyr. Roedd hyn hefyd yn ymestyn i ymgynghori ar wersi, lle byddai disgyblion yn hoffi rhoi mwy o fewnbwn ar yr hyn sy'n gwneud gwers yn fwy diddorol.

3.70 Roedd perthnasoedd yn ganolog i les, gyda disgyblion yn teimlo y gallent siarad â staff yr oedd ganddynt berthynas dda â nhw eisoes. Fodd bynnag, hyd yn oed pan oedd perthynas dda'n bodoli, trafodwyd pryderon ynghylch yr hyn a ddigwyddodd ar ôl iddynt ymddiried yn rhywun. Awgrymodd rhai fod athrawon yn rhannu datgeliadau â staff eraill, gan ddweud nad oeddent wedi disgwyl i hynny ddigwydd pan wnaethant y datgeliad hwnnw. Gallai hyn arwain at amharodrwydd i drafod materion yn y dyfodol pan na eglurwyd y byddai'r wybodaeth yn cael ei rhannu:

> Nid yw rhai pobl eisiau mynd at yr athrawon, oherwydd dywedwch fod rhywbeth wedi digwydd a'u bod nhw'n dweud wrth yr athrawon, sy'n dweud, ie, mae hyn yn mynd i aros rhyngom ni, ni fydd yn mynd i unrhyw le arall, ac yna mae'n mynd at yr athrawon eraill sy'n cael gwybod amdano... (P1)

3.71 Hyd yn oed pan oedd disgyblion yn cydnabod y gallai bwriadau'r athro/athrawes fod wedi bod yn gadarnhaol, roedd yn dal i gael ei ystyried yn achos o dorri ymddiriedaeth:

> Rydw i dweud wrth yr athro/athrawes pam rydw i wedi bod dan straen yn ystod y dydd, a bydd yn dweud, 'Ie, bydd hyn yn aros rhyngom ni, mae'n iawn'. Fe fydda i'n mynd i wers arall a bydd yr athro/athrawes yn y wers honno'n dweud, 'o, fe glywais dy fod di wedi bod dan straen yn y wers hon, beth oedd o'i le', ac 'wyt ti'n iawn'? Maen nhw'n ceisio helpu ond dyw e ddim yn helpu oherwydd bod yr athro/athrawes arall wedi dweud wrth rywun arall. (P4)

3.72 Roedd hyn hefyd yn achosi pryder y byddai rhieni'n cael gwybod am rywbeth nad oeddent wedi bwriadu ei rannu, yn enwedig os oedd gan rywun berthynas heriol â'i riant/rhieni:

> Rwy'n credu hefyd os oes gan bobl berthynas agored iawn gyda'u rhieni, yna fe fyddan nhw'n dweud wrthynt. Dwi ddim yn meddwl bod lle i'r ysgol ymyrryd. (P3)

3.73 Er gwaethaf y pryderon hyn, ystyriwyd ei bod yn well o hyd siarad ag oedolyn dibynadwy yn yr ysgol na rhywun o wasanaeth allanol nad oedd gennych berthynas â nhw eisoes:

> Fyddwn i ddim eisiau siarad â rhywun y tu allan i'r ysgol, oherwydd dydych chi ddim wir yn eu hadnabod nhw'n bersonol. Rydych chi wedi adnabod yr athrawon ers pedair blynedd bellach, rydych chi'n eu hadnabod nhw. Dydych chi ddim yn adnabod pobl o'r tu allan i'r ysgol a dydyn nhw ddim wir yn eich adnabod chi, felly dydyn nhw ddim yn deall. (P4)

3.74 I rai, roedd hwn yn aelod o'r tîm bugeiliol, a oedd yn yr ysgol hon yn cynnwys staff bugeiliol penodol â rolau nad ydynt yn addysgu. Ystyriwyd bod y rhain yn fwy rhagweithiol wrth gysylltu â myfyrwyr y gallai fod ganddynt bryderon amdanynt na staff eraill yr ysgol.

Ymgynghoriad ALPHA 2

3.75 Cynhaliwyd ail ymgynghoriad ieuenctid i drafod y canfyddiadau a oedd yn dod i'r amlwg. Gofynnwyd i'r grŵp drafod rôl 'oedolyn dibynadwy' a sut gallai hyn fod yn gefnogol neu'n heriol yng nghyd-destun yr ysgol. Mae eu hymatebion yn awgrymu awydd am gymysgedd o gymorth anffurfiol a mwy strwythuredig, lle byddai disgybl yn siarad yn anffurfiol ag aelod o staff y mae'n ymddiried ynddo ac y mae ganddo berthynas dda ag ef eisoes. Awgrymwyd hefyd rôl 'oedolyn dibynadwy' fwy dynodedig, gydag aelodau staff penodol yn cael eu hadnabod yn yr ysgol fel oedolyn dibynadwy, sy'n golygu y gallai disgyblion gysylltu â nhw. Awgrymwyd y dylai'r unigolyn hwn gael hyfforddiant mwy datblygedig ar y rôl gefnogol. Y dehongliad o 'ddibynadwy' oedd rhywun yr oedd ei ymatebion yn broffesiynol ac yn onest.

3.76 Roedd cysylltiad cryf hefyd rhwng y syniad o ymddiriedaeth a sut mae aelod o staff yn trin datgeliad pan fydd person ifanc yn siarad â nhw. Teimlwyd yn gyffredinol bod diffyg cysylltiad rhwng barn disgyblion a staff am y trafodaethau hyn, gan fod disgyblion yn rhagdybio cyfrinachedd ond bod staff yn aml yn rhannu gwybodaeth â chydweithwyr eraill. Derbyniwyd bod hyn yn angenrheidiol ar adegau pan oedd y mater yn cynnwys risg niwed i'r person ifanc neu pan allai fod angen arweiniad ychwanegol ar yr aelod o staff, ond fe'i hystyriwyd yn dorri ymddiriedaeth petai'n cael ei drafod gyda staff eraill heb i'r person ifanc gael gwybod am hyn. Roedd pryderon penodol ynghylch sefyllfa athrawon cyflenwi nad oes gan y person ifanc berthynas â nhw ond a allai fod yn ymwybodol o ddatgeliadau maen nhw wedi'u gwneud.

3.77 Roedd aelodau'r grŵp yn credu y dylai staff yr ysgol roi gwybod yn glir i'r disgyblion am y sefyllfaoedd pan fyddai angen rhannu a rhagdybiaeth ddiofyn o gyfrinachedd ym mhob achos arall. Pan fyddai aelod o staff yn teimlo bod angen iddo ofyn am arweiniad ychwanegol gan gydweithiwr neu arbenigwr allanol, awgrymwyd y dylai hyn gael ei wneud yn gyntaf heb enwi'r disgybl dan sylw ac, os oedd y sefyllfa'n golygu bod angen cynnwys pobl eraill ymhellach, dylid rhoi gwybod i'r disgybl wedyn am unrhyw wybodaeth a fyddai'n cael ei rhannu a cheisio ei ganiatâd lle bo hynny'n bosibl. Teimlwyd bod hyn yn arbennig o bwysig petai'r ysgol yn ceisio cynnwys teuluoedd mewn unrhyw drafodaethau. Yr egwyddor sylfaenol a amlinellwyd oedd y dylai unrhyw weithred o rannu gwybodaeth fod o fudd i'r disgybl yn gyntaf ac y dylai hyn arwain y broses o wneud penderfyniadau.

3.78 Trafododd aelodau'r grŵp hefyd y syniad o le diogel o fewn ysgolion, sef rhywle y gallai disgybl fynd iddo pan oedd angen. Roedd hyn yn cael ei ystyried yn rhywle a allai wasanaethu dau bwrpas, yn gyntaf fel man lle gallai person ifanc fynd i fod yn dawel, heb orfod siarad ag unrhyw un os nad oedd angen, a chael amser i feddwl neu brosesu. Awgrymwyd y dylid cynnig opsiynau eraill ar gyfer datgelu, er enghraifft gallai disgybl ysgrifennu ei feddyliau ac yna naill ai cadw neu ddinistrio'r deunydd ysgrifenedig, yn ôl ei ddymuniad. Ail swyddogaeth y gofod fyddai cael

mynediad at rywun i siarad ag ef pe byddai angen, sef naill ai'r oedolyn y gellir ymddiried ynddo a drafodwyd uchod neu arbenigwyr allanol y rhoddwyd gwybod eu bod yn bresennol yn yr ysgol ar adeg benodol. O ran cyfrinachedd, teimlwyd unwaith eto y dylid rhoi gwybod am bresenoldeb yn y gofod hwn dim ond pan allai effeithio ar gofnodion presenoldeb/hwyrni, er enghraifft i un athro dosbarth/athrawes ddosbarth. Fel arall, ni ddylid rhannu bod person ifanc wedi mynd i'r lleoliad hwn.

Cyfweliadau a grwpiau ffocws gyda rhanddeiliaid sy'n oedolion

Mae'r adran hon yn adrodd am ddadansoddiad o gyfweliadau a thrafodaethau grwpiau ffocws gyda rhanddeiliaid sy'n oedolion ar gysyniadau o ddull ysgol gyfan, fel cysyniad ac o fewn y system ysgolion bresennol, yn ogystal â'r hyn y mae pobl yn ystyried eu bod yn elfennau craidd o'r dull. Mae'r data hwn yn cyfrannu at ddamcaniaeth rhaglenni a damcaniaethau ynghylch sut gallai dull ysgol gyfan arwain at newidiadau a ddymunir drwy nodi pa gamau gweithredu a mewnbynnau y gallai fod eu hangen a pham. Mae hyn wedyn yn cyfrannu at argymhellion ar gyfer cynllunio gwerthuso yn seiliedig ar fewnbynnau a amlygwyd gan gyfranogwyr.

Diffinio iechyd meddwl a lles emosiynol

3.79 Yn gyntaf, gofynnwyd i’r rhanddeiliaid fyfyrio ar ystyr y termau 'iechyd meddwl' a 'lles emosiynol', gyda safbwyntiau gwahanol ar faint o wahaniaeth sydd rhyngddynt a phwysigrwydd unrhyw wahaniaeth. Teimlai rhai fod 'iechyd meddwl' yn awgrymu mwy o ddifrifoldeb na'r 'lles emosiynol' mwy cyffredinol:

> Rwy'n sôn bod lles ychydig yn fwy cyfannol, mae'n debyg, tra bod iechyd meddwl yn agwedd ar les. Rwy'n tybio. Ni allaf ei ddiffinio mewn gwirionedd oherwydd fe allech ddiffinio iechyd meddwl fel agwedd ar bopeth hefyd, ond ie, rwy'n credu bod lles ychydig yn ehangach. (grŵp 2, P5)

3.80 Roedd lles emosiynol yn aml yn cael ei ystyried yn fwy hollgynhwysol ac yn cael ei ddylanwadu gan ystod ehangach o ffactorau, gan gynnwys iechyd corfforol, bywyd gartref a swyddogaeth yr ysgol. Awgrymodd rhai y gallai hyrwyddo lles emosiynol cadarnhaol amddiffyn iechyd meddwl, tra bod eraill yn nodi, yn ymarferol, fod y gwahaniaeth yn llai pwysig – y mater allweddol yn lle hynny yw’r camau a gymerir i hyrwyddo cyflwr cadarnhaol, p’un a yw hynny'n cael ei ddiffinio fel iechyd meddwl neu les emosiynol.

3.81 Fodd bynnag, cytunwyd yn gyffredinol ar fuddion defnyddio termau'n gyson o fewn dull ysgol gyfan i ysgolion ledled Cymru ac oddi mewn iddynt. Byddai hyn yn galluogi staff yr ysgol, disgyblion, rhieni a'r rhai hynny ar lefel polisi i gael dealltwriaeth gyffredin o unrhyw ymyriadau neu weithgareddau a gyflwynir yn y dyfodol fel rhan o ddull ysgol gyfan a herio unrhyw gamdybiaethau:

> Weithiau, rwy'n credu bod y gair 'dull' yn gallu bod yn gamarweiniol, weithiau mae pobl yn meddwl mai dull yw bod angen rhywbeth, adnodd neu becyn oddi ar silff a dyna'r hyn maen nhw’n ei ddilyn, o fewn camau dilyniannol, ond nid yw'r dull hwnnw'n ddull fel y cyfryw. Ethos

eich ysgol ydyw, meddylfryd yr unigolion sy'n gweithio yno a sut mae hynny'n hidlo ar draws pawb mewn gwirionedd, y gymuned gyfan. (grŵp 1, P5)

3.82 Pan ofynnwyd iddynt ystyried sut dylai'r derminoleg hon gael ei sefydlu, cyfeiriodd llawer at Lywodraeth Cymru fel arweinydd ar gyfer hyn, gyda chyfrifoldeb i gyfathrebu terminoleg a rennir ar iechyd meddwl a lles a dull ysgol gyfan, y dylid wedyn ei defnyddio ar draws y systemau polisi ac ymarfer Iechyd ac Addysg.

Diffiniadau a nodau dull ysgol gyfan

3.83 Roedd cysyniadau'r rhanddeiliaid o ddull ysgol gyfan yn canolbwyntio ar: gynwysoldeb, ethos a rennir a newid ar draws y system. Trafododd y rhan fwyaf yr angen i gynnwys pawb sydd yn yr ysgol, neu sy'n dod i gysylltiad â hi, gyda gweithredwyr allweddol yn rhannu dealltwriaeth gyffredin o'r hyn yr oedd yr ysgol yn ceisio ei gyflawni trwy ddull ysgol gyfan. Yn yr un modd â diffiniadau o iechyd meddwl a lles, teimlai llawer fod cyd-ddealltwriaeth o'r ffordd yr oedd dull ysgol gyfan yn cael ei ddefnyddio yn allweddol, nid yn unig i hwyluso cysondeb wrth weithio ond hefyd i allu asesu tegwch wrth ddarparu'r dull ysgol gyfan ar draws rhanbarthau a grwpiau poblogaeth. Cydnabuwyd y dylai mynediad teg at wasanaethau fod yn nod penodol o'r dull ysgol gyfan:

Rhaid iddo fod yn ddull ar y cyd er mwyn sicrhau cysondeb a hefyd darpariaeth gyfartal. Os ydych yng ngogledd Cymru, mae angen i chi gael yr un ddarpariaeth neu fynediad at yr un ddarpariaeth ag yn ne Cymru. (grŵp 5, P3)

3.84 Awgrymodd llawer o'r rhai a gyfwelwyd mai elfen allweddol o'r dull ysgol gyfan oedd ethos a rennir ynghylch iechyd meddwl a lles a oedd, er ei fod yn anodd ei ddiffinio'n glir, yn cynnwys elfennau fel iaith gadarnhaol a rennir ar gyfer trafod iechyd meddwl, a oedd, yn ei dro, yn hyrwyddo'r ysgol fel lle diogel i gael y sgyrsiau hynny ar gyfer staff a myfyrwyr. Roedd hyn yn cynnwys ymwybyddiaeth eang o amrywiadau mewn iechyd meddwl dros amser, er enghraifft ar adegau o straen cynyddol fel arholiadau, yn ogystal ag enghreifftiau o ymddygiad heriol. Dywedwyd yn aml fod rhaid cydnabod amrywiadau o'r fath mewn iechyd meddwl ymhlith staff yn ogystal â disgyblion, gan ddeall bod oedolion iach o fewn y system ysgolion yn hanfodol i gynorthwyo disgyblion iach.

3.85 Cydnabuwyd bod cysyniad mor fyrhoedlog ag 'ethos' yn anodd ei fesur o fewn dull ysgol gyfan ond awgrymwyd ei fod yn rhywbeth y gallech ei 'deimlo' wrth ryngweithio ag ysgol. Er mwyn bod yn ddull ysgol gyfan, teimlwyd ei bod yn hollbwysig i'r rhaglen gynnwys newid gweithredol, parhaus, ar lefel system a pheidio â bod yn ymarfer tymor byr yn unig:

Ni all hyn fod yn hyfforddiant untro neu, fel y dywedoch chi, fel y sonioch chi'n gynharach '...' ymwneud â dogfennaeth yn edrych yn hyfryd ac yna'r cyfan yn aros ar silff. (grŵp 5, P2)

3.86 Roedd hyn yn golygu cymryd camau pendant i ymgysylltu â gweithredwyr allweddol ar draws y system ysgolion, datblygu ac adolygu polisïau, a datblygu systemau a phrosesau i hyrwyddo iechyd meddwl da yn hytrach na mabwysiadu dull adweithiol. Dylid ystyried y dull ysgol gyfan yn

bennaf fel proses yn hytrach nag ymyrraeth, a'i ddiwygio a'i adolygu'n barhaus i addasu i anghenion a dysgu lleol.

3.87 Pan drafododd pobl nodau dull ysgol gyfan, roedd yr ymatebion yn canolbwyntio ar feithrin sgiliau a chymwyseddau, newid diwylliant ar lefel system ac ymgorffori prosesau a arweinir gan dystiolaeth. Roedd yn werth nodi bod ymatebion i'r cwestiwn hwn yn aml yn canolbwyntio ar nodau mwy uniongyrchol sy'n seiliedig ar weithredu yn hytrach na chanlyniadau tymor hwy mesuradwy. Pan drafodwyd canlyniadau tymor hwy – gan gynnwys gwelliannau mesuradwy i iechyd meddwl a lles – wrth ymateb i'r cwestiwn hwn, roeddent yn tueddu i fod yn gynnyrch gwaith cynharach i ymgorffori'r dull ysgol gyfan yn effeithiol yn y system addysg.

3.88 Yn aml, disgrifiwyd sgiliau a chymwyseddau fel canlyniadau'r dull ysgol gyfan ond hefyd yn gweithredu fel dulliau newid pellach. Er enghraifft, cyfeiriodd cyfweleion at feithrin gwydnwch fel un o nodau tymor byr y dull ysgol gyfan ond hefyd fel ffordd o hyrwyddo iechyd meddwl. Yn yr un modd, cyfeiriwyd at ymgysylltiad ysgolion fel un o nodau'r dull ysgol gyfan ond gyda chydnabyddiaeth y byddai'n cefnogi gwell iechyd meddwl:

> Ry'ch chi'n gwybod, mae ymgysylltiad, perthnasoedd, yn bwysig iawn i blant oedran uwchradd, mae cael y cysylltiad hwnnw â staff yn gwneud iddyn nhw eisiau mynd i'r ysgol, ac yn gwneud iddyn nhw deimlo'n bositif, on'd yw e? (grŵp 3, P1)

3.89 Roedd y newidiadau i ddiwylliant ar lefel system y cyfeiriwyd atynt yn cynnwys: cyfathrebu gwerthoedd a rennir a disgwyliadau ymddygiadol i bawb yn y system ysgolion, hyrwyddo empathi mewn perthynas ag iechyd meddwl, yn ogystal â modelu ymddygiad cadarnhaol mewn perthynas ag iechyd meddwl. Byddai hyn nid yn unig yn helpu i ymgorffori'r dull ysgol gyfan ond byddai hefyd yn hyrwyddo lleihau stigma ynglŷn ag iechyd meddwl yn y tymor hwy ymhlith yr holl randdeiliaid. Roedd cyfathrebu'n cynnwys cyfeiriad penodol at y cysylltiad rhwng iechyd meddwl a lles a chyrhaeddiad academaidd, fel ffordd o gynyddu chefnogaeth i'r dull ysgol gyfan os oes amheuaeth gychwynnol.

3.90 Cyfeiriodd llawer at rymuso fel nod allweddol, o ran cynorthwyo disgyblion i ofalu amdanynt eu hunain a'i gilydd ac wrth gynorthwyo staff i deimlo eu bod yn gallu cefnogi eu hiechyd meddwl eu hunain yn well yn ogystal ag iechyd meddwl disgyblion a chydweithwyr. Roedd hyn yn cynnwys cyfle i drafod effeithiau negyddol arferion ysgolion ar iechyd meddwl i'r rhai o fewn y system.

Cydrannau craidd

3.91 Gofynnwyd i'r cyfranogwyr ystyried cydrannau dull ysgol gyfan a sut y gallai'r rhain weithio i gyflawni newid. Fel y trafodwyd uchod, roedd y ffordd yr oedd y cyfranogwyr yn amlygu cydrannau a chanlyniadau cyflawni yn amrywio, gyda chanlyniadau tymor byr/tymor canolig gweithredu'n dod yn fecanweithiau newid tymor hwy ar ôl iddynt gael eu hymgorffori. Roedd hyn yn sail i'r cysyniad allweddol o ddull ysgol gyfan fel proses ailadroddol, gyda chamau gweithredu'n adeiladu ar ei gilydd i greu newid yn y system. Trafodir monitro a gwerthuso newid yn fyr isod, ond cyfeirir yn benodol at fesurau allweddol ym Mhennod 5.

Cefnogi ethos dull ysgol gyfan

3.92 Credid bod pawb y tu mewn i'r system ysgolion, neu sydd mewn cysylltiad â hi, yn gallu cyfrannu at y nod o ddatblygu ethos a diwylliant a rennir o ran hyrwyddo iechyd meddwl a lles, a ddangosir trwy gamau gweithredu pob dydd yn ogystal ag ymyriadau newydd posibl:

> ...felly, pethau bach fel pan fydd plant yn cyrraedd gwers, ydyn nhw'n cael eu cyfarch gan athro/athrawes sy'n gwenu arnyn nhw a'u cyfarch wrth eu henw, neu ydyn nhw'n cael eu cyfarch gan athro/athrawes sy'n cyfarth arnyn nhw i dynnu eu côt. (grŵp 1, P3)

3.93 Roedd hyn yn golygu defnyddio iaith a chyfathrebu cadarnhaol, cynnal ymwybyddiaeth o'r dull ysgol gyfan a bod yn agored i newid ymarfer a datblygu lle bo hynny'n berthnasol. Amlygwyd bod Uwch Dîm Arweinyddiaeth yn yr ysgol yn arbennig o bwysig wrth gyfleu nodau'r dull ysgol gyfan a'i gyflwyno'n gychwynnol, i randdeiliaid eraill yn yr ysgol ac i'r rhai y tu allan i'r ysgol. Roedd hyn yn cynnwys cydnabyddiaeth benodol o'r perthnasoedd ehangach sy'n allweddol i ddull ysgol gyfan:

> Mae angen i ni fod yn deg i ysgolion trwy beidio â rhoi'r holl gyfrifoldeb ar ysgolion. Nid yw ysgolion yn gwbl atebol am les ac iechyd meddwl plant. Mae ganddynt rôl bwysig i'w chwarae. Mae angen i ni hefyd fod yn ofalus a pheidio â disgwyl i ysgolion wneud gormod, oherwydd y cartref yw'r ffactor mwyaf dylanwadol o bell ffordd ar les plant, yn amlwg, yn enwedig yn y grwpiau oedran iau. (grŵp 1, P4)

3.94 Awgrymodd llawer, heb bwyslais gan yr Uwch Dîm Arweinyddiaeth ar bwysigrwydd y dull hwn, y byddai'n anodd cael cefnogaeth a momentwm, a allai danseilio'r dull ysgol gyfan yn gynnar drwy beidio â mynd i'r afael â phryderon staff. Dylai datblygu cefnogaeth hefyd olygu bod yn ymwybodol o bryderon y rhai yn y system ynghylch yr hyn a ddisgwylir ganddynt, ac ymateb i'r pryderon hynny, er enghraifft drwy sicrhau y rhoddir gwybod yn glir i athrawon a staff eraill yr ysgol beth a ddisgwylir ganddynt a beth yw terfynau gweithredu diogel.

3.95 O fewn ysgolion, ystyriwyd bod mewnbwn yr Uwch Dîm Arweinyddiaeth a phresenoldeb tîm/hyrwyddwr brwdfrydig yn allweddol i fwrw ymlaen â hyn. Roedd agweddau a allai fod yn heriol yn cynnwys ystyried bod y dull ysgol gyfan yn llai pwysig na phwyslais ar gyrhaeddiad academaidd, ac felly peidio â'i flaenoriaethu. Credwyd y gallai staff yr ysgol a rhieni arddel y farn hon. Dylid herio hyn drwy wneud cysylltiadau rhwng lles a chyrhaeddiad yn fwy eglur:

> Mae oedolion iach yn gwneud plant iach sy'n gwneud canlyniadau da, a chredaf fod angen i hynny fod yn neges sylfaenol. (grŵp 5, P2)

Adnoddau/hyfforddiant

3.96 Nodwyd bod hyfforddiant yn ganolog i botensial dull ysgol gyfan, gydag awgrymiadau eang ynghylch yr hyn a fyddai'n fwyaf buddiol ac i bwy. Roedd hyn yn cynnwys hyfforddiant i'r holl staff ar batrymau a chyffredinrwydd materion iechyd meddwl ymhlith pobl ifanc er mwyn cynyddu lefelau dealltwriaeth cyffredinol a gwella ymatebolrwydd i ddatgeliadau disgyblion:

> ... mewn gwirionedd, mae'n golygu uwchsgilio staff i allu nodi neu adnabod materion sy'n cael eu harddangos neu ymddygiad gan ddisgyblion. Ond hefyd os yw disgybl yn siarad, eisiau siarad â chi am bethau fel yna, sut ydych chi'n ymateb, sut dylech chi ymateb (grŵp 4, P4)

3.97 Fodd bynnag, er bod rhywfaint o hyfforddiant cyffredinol yn cael ei ffafrio, teimlwyd ei bod yn bwysig annog staff i fod yn onest am eu cryfderau a'u cyfyngiadau eu hunain a derbyn gwahanol lefelau o gyfranogiad. Rhaid cyfleu, er y disgwylir i bawb gyfrannu at ddull ysgol gyfan, nad yw hyn yn awgrymu y disgwylir iddynt ddod yn arbenigwyr:

> Rwy'n credu bod angen hyfforddiant ar yr athrawon, ond nid oes angen iddynt wybod pob dim am y pwnc hwnnw, mae angen iddynt wybod digon ar gyfer gweithredu o ddydd i ddydd os bydd rhywbeth yn digwydd, yna rydych yn gwneud yn siŵr eu bod yn gwneud popeth y dylent fod yn ei wneud yn gywir. (grŵp 3, P2)

3.98 Awgrymodd rhai y dylid ymgorffori hyfforddiant addas ar gefnogi iechyd meddwl a lles mewn hyfforddiant athrawon i gynyddu cynaliadwyedd y dull ysgol gyfan yn y dyfodol. Roedd hyfforddiant i staff ar ffyrdd o gefnogi eu hiechyd meddwl eu hunain yn cael ei ffafrio hefyd, ond rhaid ystyried yr heriau presennol y gallai rhai fod yn eu profi ac efallai nad ydynt eisiau iddynt ddod i'r amlwg yn y gwaith.

3.99 Pwysleisiodd llawer fod rhaid i awgrymiadau ar gyfer hyfforddiant gael eu hategu gan adnoddau ar gyfer amser staff ysgol er mwyn iddynt fod yn bresennol, a bod angen blaengynllunio sut byddai’r sgiliau a ddysgwyd yn cael eu defnyddio, gan ofni colli sgiliau dros amser heb ystyried hyn. Nodwyd hefyd na ddylai ysgolion cyfrwng Cymraeg fod dan anfantais o ran cael gafael ar hyfforddiant neu adnoddau, gyda chyllid ar gael ar gyfer darpariaeth Gymraeg.

Adolygu polisïau

3.100 Ystyriwyd bod adolygu polisïau presennol yr ysgol mewn perthynas ag iechyd meddwl a lles yn elfen allweddol, ar gyfer polisïau sy'n benodol i iechyd meddwl ac ar gyfer y rhai a allai fod yn gysylltiedig, megis strategaethau rheoli ymddygiad. Roedd hyn yn cynnwys adolygiad i weld a yw polisïau'n gyson â'r ethos cadarnhaol a drafodwyd uchod. Pwysleisiwyd bod rhaid i bolisi drosi'n newid ystyrlon mewn arferion ysgolion er mwyn hwyluso dull cydgysylltiedig o gefnogi disgyblion:

> Enghraifft wirioneddol wael yw pan fydd gennych adran ymddygiad ac adran les sy’n gwbl ar wahân ac nid oes neb yn gwybod ble mae'r plentyn yn perthyn mewn gwirionedd, ond mae popeth yn lles ac yna wrth gwrs ymddygiad, felly mae gennych chi blentyn sy'n cael pwl o banig neu rywbeth ac mae’n mynd i drafferth oherwydd ei fod hefyd yn hwyr am wers ac yn diweddu yn yr adran ymddygiad. (grŵp 1, P1)

Hybu/atal iechyd meddwl cyffredinol a chymorth wedi'i dargedu

3.101 Roedd y drafodaeth yn cynnwys newidiadau i brosesau ysgolion ar gyfer hyrwyddo iechyd meddwl gwell trwy ddarpariaeth gyffredinol ac ar gyfer ymatebion wedi'u targedu'n fwy lle y nodwyd angen. Roedd hyn yn cynnwys gweithgareddau a arweinir gan dystiolaeth ar gyfer hybu/atal iechyd meddwl a ddarperir gan athrawon dosbarth ac arbenigwyr, yn ogystal â

chymorth wedi'i dargedu a ddarperir gan ymarferwyr iechyd meddwl ar gyfer unrhyw ddisgyblion, staff neu aelodau o'r teulu y nodir eu bod mewn angen. Cyfeiriodd llawer at effaith perthnasoedd cadarnhaol yn ogystal ag ymyrraeth fwy ffurfiol, gan ddangos pwysigrwydd diwylliant cefnogol yn yr ysgol. Ystyriwyd bod hyn yn rhan allweddol o gymorth yn yr ysgol a allai fod yn 'gam dal' pwysig cyn neu yn lle unrhyw ddarpariaeth arbenigol allanol:

> ...bydd gallu cael oedolyn sydd ar gael yn emosiynol, oedolyn dibynadwy yn eu bywydau yn sefydlogi llawer o'r materion hyn ac ni fydd rhaid iddynt gael eu hatgyfeirio'n gyflym i wasanaeth arall y gallai fod ei angen arnynt neu yr ystyrir ei fod yn iechyd meddwl neu emosiynol (grŵp 5, P3)

Roedd y cyfranogwyr yn aml yn teimlo y dylai ysgolion anelu at arfer gorau drwy ddefnyddio tystiolaeth ymchwil i gefnogi'r gwaith o gynllunio a chyflawni camau gweithredu. Dylai cynllunio gynnwys arbenigwyr iechyd meddwl a hefyd staff ysgol a allai fod yn rhan o ddarparu rhaglenni a gweithgareddau yn yr ystafell ddosbarth.

Gweithio gyda darparwyr allanol

3.102 Roedd pawb yn cytuno bod mynediad at gymorth arbenigol ar gyfer iechyd meddwl a lles emosiynol yn hanfodol i ddull ysgol gyfan ac y dylid ei ymgorffori ochr yn ochr â darpariaeth a gweithgareddau mewnol. Cyfeiriodd y rhan fwyaf at CAMHS fel y prif bwynt cyswllt ar gyfer y cymorth hwn yn ogystal ag ar gyfer hyfforddiant. Ystyriwyd bod gwasanaethau arbenigol yn ategu ymdrechion yr ysgol i gefnogi disgyblion:

> Dyna’r haen nesaf, yntefe? Mae ysgolion bob amser wedi dymuno rheoli neu geisio rheoli, er enghraifft os yw ymddygiad disgybl yn mynd yn rhy eithafol, neu os yw’r disgybl wedi dechrau hunan-niweidio, maen nhw bob amser yn ceisio eu rheoli o fewn yr ysgol. Ond mae'n mynd yn rhy eithafol i'r ysgol... (grŵp 1, P2)

3.103 Ond rhybuddiodd yr un ymatebydd, yn hanesyddol, fod gwasanaethau'n aml yn llai hygyrch nag yr oedd ei angen ar ysgolion:

> ...mae mynediad wastad wedi bod yn broblem i ysgolion, oherwydd yn hanesyddol ni allem atgyfeirio i CAMHS. Felly, roeddem bob amser yn dweud wrth rieni fod angen i chi fynd at eich meddyg teulu, neu os yw'n ddrwg iawn mynd â nhw i'r adran damweiniau ac achosion brys, ac yna cael mynediad iddynt. Ond, yn y bôn, mae'r system CAMHS wedi'i hymestyn yn denau iawn, yn enwedig ar draws *(yr ardal hon)*. (grŵp 4, P3)

3.104 Awgrymwyd, oherwydd y dylai ysgolion anelu at ddatblygu perthynas â darparwyr allanol, y dylai un o nodau strategaeth dull ysgol gyfan genedlaethol fod yn gynyddu capasiti a thegwch y ddarpariaeth ledled Cymru.

Ymateb i argyfwng y pandemig COVID-19

3.105 Trafodwyd barn y cyfranogwyr am effaith y pandemig Covid-19 ar swyddogaeth yr ysgol ac yn enwedig iechyd meddwl a lles emosiynol. Mae hyn yn cyfrannu at ddeall sut gallai unrhyw

newidiadau cyd-destunol presennol o fewn ysgolion effeithio ar ddarparu dull ysgol gyfan neu newid pa fewnbynnau y mae eu hangen fel rhan o'r ddarpariaeth honno.

3.106 Trafodwyd y straen ar y systemau addysg ac iechyd yng ngoleuni’r pandemig Covid-19, ac awgrymodd yr ymatebwyr fod y sefyllfa bresennol wedi pwysleisio'r angen i ganolbwyntio ar les staff a myfyrwyr hyd yn oed yn fwy nag o'r blaen:

> ...yn amlwg, gyda Covid, mae iechyd a lles emosiynol wedi dod i'r blaen yn ddiamheuaeth, on’d yw e? (grŵp 3, P3)

3.107 Awgrymwyd y gallai'r pwyslais hwn helpu i sicrhau cefnogaeth ar gyfer nodau a rhesymeg dull ysgol gyfan, sy’n cynnig ffordd o greu newid ar draws y system i ymateb nid yn unig i heriau dydd i ddydd, ond hefyd i ddigwyddiadau mwy anarferol ar raddfa fawr fel hyn. Nodwyd bod ysgolion yn dal i ddod i delerau â sut yn union y mae Covid wedi effeithio ar eu disgyblion a'u staff o ran yr anghenion cymorth a gynhyrchir. Awgrymodd rhai bwysigrwydd peidio â phatholeiddio profiadau 'normal' ymhlith disgyblion h.y. cydnabod bod teimlo rhyw fath o bryder mewn ymateb i'r pandemig yn ymateb rhesymol, ar yr un pryd â bod yn ymwybodol o'r rhai hynny y mae hyn yn dod yn fwy o broblem i’w hiechyd meddwl. Rhaid i staff hefyd ofalu nad ydynt yn gwneud rhagdybiaethau am unffurfiaeth effeithiau ar draws yr ysgol a’u bod yn cysylltu â rhieni i ddeall yr effeithiau ar eu plant:

> Mae fy merch yn fyfyriwr ffrwd A hapus, ond drwy gydol y profiad hwn o Covid, mae hi wedi newid i fod yn blentyn gwahanol ac fe ddywedodd wrthyf y diwrnod o'r blaen rwy'n teimlo'n drist drwy'r amser a dydw i ddim wir yn gwybod pam. Yn amlwg, mae'n rhaid i ni allu, mae angen i'r ysgol allu cysylltu â rhieni am unrhyw beth maen nhw’n sylwi arno am iechyd meddwl eu plant nad yw'n ymddangos yn gyffredin. (rhiant, grŵp 2, P1)

3.108 Dylai hyn hefyd gynnwys deall straen ychwanegol ar iechyd meddwl a lles rhieni o ganlyniad i'r pandemig:

> Mae'n iawn gwneud yn siŵr bod y plant yn ymdopi yn ystod Covid, ond does neb yn gofyn sut mae’r rhieni o safbwynt yr ysgol i weld sut rydyn ni'n ymdopi, beth sy'n digwydd. (rhiant, grŵp 1, P5)

3.109 Roedd pryderon y gallai manteision posibl dull ysgol gyfan gael eu cyfyngu gan bwysau ariannol oherwydd ymatebion i Covid-19, a allai olygu toriadau i gyllid ar draws sawl maes a fyddai'n dylanwadu'n uniongyrchol ar ddarparu dull ysgol gyfan. Roedd hyn yn cynnwys asiantaethau iechyd meddwl arbenigol cefnogol, yn ogystal â gwasanaethau eraill sy'n cefnogi ysgolion, megis Cyswllt yr Heddlu, nyrsio ysgolion ac ati. Er efallai bod rhesymeg dull ysgol gyfan yn cael ei derbyn a'i chydnabod yn fwy ar hyn o bryd nag erioed o'r blaen, roedd heriau'r adnoddau sydd ar gael, yn ogystal â'r straen cynyddol ar les staff a disgyblion, yn golygu bod hyn yn cael ei ystyried yn gyfnod arbennig o heriol i gyflwyno rhaglen ar y raddfa hon.

4. Canfyddiadau 2: Gweithredu dull ysgol gyfan

CRYNODEB O'R CANFYDDIADAU

Canfuwyd mwy o dystiolaeth o sut i fwrw ymlaen â gweithredu dull ysgol gyfan na mesur canlyniadau, a phwysleisiwyd gwerth gweithredu o ansawdd uchel. Mae'r canfyddiadau'n awgrymu, heb ganolbwyntio'n ddigonol ar weithredu, fod y canlyniadau a ddymunir yn llai tebygol o ddigwydd.

Byddai canllawiau gweithredu ar gyfer ysgolion, wedi'u seilio ar y cydrannau craidd a amlinellir ym Mhennod 3 ac isod, yn cefnogi darpariaeth gyson. Dylai canllawiau roi lle i ysgolion addasu ar sail dealltwriaeth o'u lleoliadau eu hunain. Gellir llywio hyn drwy fapio asedau/cryfderau presennol, gan gynnwys sgiliau a hyfforddiant staff, capasiti staff presennol, darpariaeth gwasanaethau lleol a gweithgareddau presennol ynglŷn ag iechyd meddwl a lles emosiynol.

Mae dadansoddi data hefyd yn cefnogi mapio anghenion, drwy arolygon ysgol gyfan ac arolygon wedi'u targedu, a defnyddio gwybodaeth reolaidd a data ansoddol atodol i gasglu barn staff, disgyblion a theuluoedd. Dylai hyn fod yn sail i gynllunio gweithredu dull ysgol gyfan a bydd yn tynnu sylw at amrywiadau mewn anghenion sylfaenol ar draws ysgolion sy'n debygol o effeithio ar ganlyniadau dull ysgol gyfan, gan gynnwys mewn ysgolion nad ydynt yn rhai prif ffrwd. Bydd hyn hefyd yn dangos newidiadau i iechyd meddwl a lles emosiynol o ganlyniad i'r pandemig Covid-19.

Awgrymodd dadansoddiad o adolygiadau y dylai dull ysgol gyfan gynnwys gweithgareddau a arweinir gan dystiolaeth ar gyfer hybu/atal iechyd meddwl a ddarperir gan athrawon dosbarth ac arbenigwyr, yn ogystal â chymorth wedi'i dargedu a ddarperir gan ymarferwyr iechyd meddwl ar gyfer unrhyw ddisgyblion, staff neu aelodau o'r teulu y nodir eu bod mewn angen. Mynegwyd rhai pryderon ynghylch diffyg adnoddau Cymraeg i'w defnyddio mewn ystafelloedd dosbarth.

Cytunwyd yn gyffredinol bod gweithwyr proffesiynol/gwasanaethau'r GIG yn allweddol i'r cymorth hwn wedi'i dargedu. Mae hyn yn cynnwys staff fel nyrsys ysgol, byrddau iechyd lleol, neu sefydliadau cenedlaethol fel CAMHS, ond nododd staff ysgolion ddiffyg eglurder ynghylch sut a phryd i atgyfeirio'n effeithiol i CAMHS mewn rhai ardaloedd, yn ogystal â diffyg capasiti mewn rhai rhannau o Gymru a diffyg darpariaeth Gymraeg.

Mae datblygu cefnogaeth i ddull ysgol gyfan wedi'i seilio ar gyfathrebu clir â phawb sy'n gysylltiedig â'r system ysgolion, a arweinir gan Dimau Arweinyddiaeth Ysgolion gyda chymorth 'hyrwyddwyr' os oes modd, a allai fod yn gyswllt rhwng staff mewnol a sefydliadau ac adnoddau allanol.

Mae data'n awgrymu y dylai ysgolion anelu at gynnwys yr holl randdeiliaid, gan gynnwys disgyblion, teuluoedd, staff ysgolion a gwasanaethau cymunedol, wrth ddatblygu eu dull ysgol gyfan. Pwysleisir llais disgyblion, ond prin yw'r arweiniad ar ymgynghori'n ystyrlon â disgyblion, yn enwedig er mwyn cynnwys y rhai sydd â'r angen mwyaf ym mhoblogaeth yr ysgol.

Mae data'n cefnogi casglu barn teuluoedd wrth ddatblygu a gweithredu dull ysgol gyfan, ond dylid bod yn effro i stigma posibl ynghylch trafod iechyd meddwl. Nodwyd mai hyrwyddo polisi drws agored i deuluoedd ymgysylltu â'r ysgol, yn ogystal â chyfathrebu clir a rheolaidd ynglŷn â gweithgareddau'r ysgol, oedd y ffyrdd mwyaf effeithiol o gynnwys mewnbwn rhieni ac osgoi heriau sy'n ymwneud â stigma ac iechyd meddwl. Nodwyd mai staff bugeiliol ac addysgu sydd bwysicaf wrth gysylltu â theuluoedd.

Gallai Cynlluniau Ysgolion Iach - Rhwydwaith Cymru (WNHSS) ac awdurdodau lleol fod yn bartneriaid posibl allweddol wrth gynorthwyo ysgolion i fodloni anghenion hyfforddi staff a chynghori ar gynlluniau hyfforddi ysgolion os oes angen. Nodwyd hefyd bod Llywodraeth Cymru yn ddarparwr allweddol gwybodaeth am y gwasanaethau cymorth a'r ymyriadau wedi'u llywio gan dystiolaeth sydd ar gael.

4.1 Bydd y bennod hon yn cyflwyno canfyddiadau o ddata a ddadansoddwyd ar gyfer y gwaith ymchwil hwn, gan ganolbwyntio ar brosesau gweithredu ar gyfer darparu dull ysgol gyfan a gweithredwyr allweddol yr amlygwyd eu bod yn arwyddocaol ar gyfer y prosesau hyn. Mae canolbwyntio ar weithredu yn ymwneud â nodau'r gwaith ymchwil, sef amlygu cydrannau craidd y rhaglen ac ystyried sut bydd y rhain yn 'cyd-fynd', neu fel arall, â gweithgareddau presennol yr ysgol. Mae hyn yn hanfodol er mwyn deall gweithrediad dull ysgol gyfan mewn gwahanol gyd-destunau ysgol ac amlygu llwybrau tuag at ganlyniadau tymor byr a thymor hwy dymunol, er mwyn adeiladu theori rhaglenni. Mae hyn yn cefnogi'r dystiolaeth bresennol o fewn gwyddoniaeth weithredu, sef bod effeithiolrwydd yn gysylltiedig ag ansawdd gweithredu mewn cyd-destun penodol (Pfadenhauer et al., 2017).

4.2 Bydd yn dechrau gyda chanfyddiadau o ddadansoddi dogfennau, ac yna canfyddiadau o drosolwg o adolygiadau a chyfweliadau/grwpiau ffocws ansoddol. Mae datganiadau drwy gydol y bennod yn deillio o'r data ac wedi'u cynnwys fel y'u hamlygwyd gan yr ymchwilwyr fel gwybodaeth allweddol.

Dadansoddi dogfennau: dogfennau gan wasanaethau statudol

4.3 O fewn dogfennau, roedd arweiniad ar weithredu'n pwysleisio camau gweithredu ar draws y system ysgol gyfan, gan gyfeirio at gam cynnar mapio anghenion a chasglu gwybodaeth am boblogaeth yr ysgol. Roedd hyn yn cynnwys adnabod rhwystrau rhag gweithredu a gweithio gyda strwythurau presennol yr ysgol i ymgorffori theori rhaglen newydd. Crynhoir yr argymhellion allweddol ar weithredu yma a nodir y gweithredwyr allweddol yr amlygwyd eu bod yn ganolog i'w gweithredu.

4.4 Mae'r dogfennau'n pwysleisio rôl gweithredwyr allweddol wrth greu dull ysgol gyfan; mae rhai'n diffinio rolau a chyfrifoldebau penodol i grwpiau penodol, tra bod eraill yn gadael hyn yn fwy agored i'w ddehongli fel y gall yr ysgolion addasu i'w cyd-destunau eu hunain. Rhoddir isod grynodeb o'r prif weithredwyr y cyfeiriwyd atynt.

Rôl Arweinyddiaeth

4.5 Mae cyfrifoldeb uwch arweinwyr ar draws ysgolion yn faes y cytunir arno, sy'n dangos, heb arweinyddiaeth gref ac ymroddedig, fod y dull ysgol gyfan mewn perygl o gael ei weithredu mewn ffordd ddigyswllt a gosod cyfrifoldeb beichus ar staff llai awdurdodol yn yr ysgol. Nodwyd bod arweinwyr ysgolion yn allweddol wrth hyrwyddo pwysigrwydd iechyd meddwl a lles ac wrth gydnabod y cysylltiadau rhwng lles dysgwyr a pholisïau, allbynnau a chamau gweithredu'r ysgol. Disgwylir i uwch arweinwyr sbarduno'r broses o asesu, gweithredu a gwerthuso'r dull ysgol gyfan a sicrhau bod ethos yr ysgol yn hyrwyddo'r diwylliant hwn o gymorth, i staff a myfyrwyr. Mae'r pwyslais yma ar gymryd cyfrifoldeb am y dull ysgol gyfan a'i integreiddio i gynllun gwella'r ysgol.

4.6 Mae dogfennau gan yr Adran Addysg yn cyfeirio at rôl uwch arweinwyr wrth feithrin ethos a 'diwylliant lle mae tawelwch, urddas a strwythur yn cwmpasu pob gofod a gweithgaredd' (Yr Adran Addysg, 2018). Mae hyn yn dibynnu ar weledigaeth glir a osodwyd ar gyfer yr ysgol gyda lefelau atebolrwydd diffiniedig ar gyfer pob gweithredwr yng nghymuned yr ysgol. Anogir uwch

arweinwyr hefyd i egluro sut mae anghenion lles y myfyrwyr yn cyd-fynd â chenhadaeth, hunaniaeth a strategaeth addysgu'r ysgol; mae hyn yn cynnwys adolygu strwythur y diwrnod ysgol er mwyn caniatáu amser wedi'i ddiogelu i feithrin perthnasoedd ac ar gyfer gweithgareddau ychwanegol i gefnogi lles.

4.7 Trafodir naws rheoli ysgolion hefyd, gan annog arweinwyr i fod yn anfarnol ac yn gefnogol i fyfyrwyr a staff wrth adolygu eu hanghenion iechyd meddwl a lles emosiynol, peidio ag osgoi sgyrsiau anodd a chynnig cymorth lle bo angen. Mae hyn yn cynnwys darparu hyfforddiant perthnasol a phriodol i staff a chaniatáu i ddiddordeb unigol mewn lles ffynnu. Cydnabyddir hefyd bwysigrwydd llywodraethwyr ysgol profiadol/sydd â chymwysterau priodol i gynyddu atebolrwydd uwch arweinwyr wrth sbarduno'r dull gweithredu ledled yr ysgol.

Arweinwyr/hyrwyddwyr iechyd meddwl

4.8 Disgrifir rôl hyrwyddwr mewn amrywiaeth o wahanol ffyrdd, ond roedd elfennau cyson yn cynnwys rhaeadru dull ysgol gyfan ar draws yr ysgol a sbarduno newid pan fo’i angen. Mae rhywfaint o wahaniaeth ynglŷn â ble i leoli'r rôl hon, o ran a ddylai'r hyrwyddwr fod yn uwch arweinydd, aelod o staff gyda chymorth uwch arweinwyr neu gynghorydd allanol. Nodir efallai nad oes gan staff addysgu'r wybodaeth benodol berthnasol i gyflawni'r rôl hon, sy'n golygu y gallai fod angen hyfforddiant a chymorth ychwanegol ar gyfer y staff dan sylw.

4.9 Gall poblogaeth a lleoliad ysgol effeithio ar y detholiad hwn. Mewn ysgolion llai, yn enwedig ysgolion cynradd, efallai bydd gan yr hyrwyddwr rôl arwain lai gweithredol ond bydd wedi’i ddynodi i gydlynu gweithgareddau a ffynonellau cyngor, tra bod y dull yn cael ei sbarduno’n bennaf gan uwch arweinwyr. Mewn ysgolion mwy, gallai tîm o bobl rannu'r rôl hon, a nodir fel model mwy cynaliadwy.

4.10 Mae’r dogfennau hefyd yn awgrymu y gallai'r hyrwyddwr weithredu fel cyswllt rhwng staff mewnol a sefydliadau ac adnoddau allanol. Byddai naill ai'r hyrwyddwr neu'r tîm dynodedig yn gweithio'n agos gyda gwasanaethau iechyd meddwl lleol, gan gynnwys gwasanaethau arbenigol a meddygfeydd. Er bod y rôl hon yn ymddangos yn feichus o bosibl, byddai angen i'r hyrwyddwr neu'r tîm hwn gael cymorth gan weithwyr iechyd proffesiynol allanol ac yn fewnol gan uwch arweinwyr i sicrhau nad yw hyn yn wir.

Llais y Disgybl

4.11 Roedd yr holl ddogfennau'n nodi bod llais disgyblion yn ganolog i bob cam o sefydlu dull ysgol gyfan, yn enwedig yn ystod y cam gweithredu a mapio anghenion, ond prin yw'r arweiniad ar ymgynghori ystyrlon, yn enwedig i gynnwys y rhai sydd â'r angen mwyaf ym mhoblogaeth yr ysgol. Ystyrir bod gwerth rhoi llais i fyfyrwyr yn eu hysgol yn fodd o gynyddu hyder disgyblion, ynddynt eu hunain ac yn y rhaglen. Mae rhai dogfennau'n awgrymu defnyddio strwythurau presennol i gryfhau llais myfyrwyr, gan gynnwys cynghorau ysgol a seneddau ieuenctid. Fodd bynnag, mae'n aneglur i ba raddau y bydd y strwythurau hyn yn ennyn barn disgyblion sy’n fwy agored i niwed neu sydd ar y cyrion, ac mae'n nodedig nad yw’r dogfennau’n cynnig llawer o drafodaeth ar hyn.

Ymgysylltu â Theuluoedd

4.12 Roedd rhai dogfennau'n cyfeirio at 'gymuned' yr ysgol gyfan, lle mae rhieni'n chwarae rhan hanfodol wrth ymgysylltu â'r ysgol a hyrwyddo ethos lles da gartref. Dylai'r gymuned hon hefyd gynnwys cymorth i rieni ar gyfer materion iechyd meddwl, a dylai gwasanaethau gyrraedd ymhellach fel rhan o ddull cymunedol.

4.13 Ystyriwyd bod pwysigrwydd cynnwys rhieni wrth ddatblygu a chreu dull ysgol gyfan yn allweddol ym mhob dogfen, yn ogystal â chynnal sianeli cyfathrebu agored â'r ysgol a chydag asiantaethau eraill perthnasol.

4.14 Roedd y dogfennau'n gryf o blaid cynnwys rhieni ar bob cam o'r broses mapio anghenion a gweithredu, er y nodwyd bod angen bod yn ofalus ynghylch cynnwys rhieni mewn rhai amgylchiadau pan nad yw plant eisiau i wybodaeth gael ei rhannu, o bosibl. Amlygodd y dadansoddiad nad yw llawer o deuluoedd yn ymwybodol o'r cymorth iechyd meddwl sydd ar gael iddyn nhw a'u plant gan yr ysgol ac, fel rhanddeiliaid allweddol, y dylid hyrwyddo hyn wrth weithredu dull ysgol gyfan lle bo hynny'n bosibl.

4.15 Mae canllawiau'r Adran Addysg yn awgrymu y gallai cynnwys rhieni fod yn broblem pan fydd rhai rhieni'n teimlo stigma tuag at iechyd meddwl neu'n dymuno bod athrawon yn torri cyfrinachedd ynghylch eu plant eu hunain (Yr Adran Addysg, 2017c). Nodwyd ei bod yn haws cynnwys rhieni/gofalwyr mewn ysgolion cynradd oherwydd bod gan athrawon gyswllt mwy uniongyrchol â rhieni 'wrth gatiau'r ysgol', nag mewn ysgolion uwchradd. Nodwyd mai hyrwyddo polisi drws agored i deuluoedd ymgysylltu â'r ysgol, yn ogystal â chyfathrebu clir a rheolaidd ynglŷn â gweithgareddau'r ysgol, oedd y ffyrdd mwyaf effeithiol o gynnwys mewnbwn rhieni ac osgoi heriau sy'n ymwneud â stigma ac iechyd meddwl.

4.16 Roedd rôl ymgysylltu â rhieni a theuluoedd wedi'i neilltuo i staff bugeiliol ac addysgu, gan gynnwys hyrwyddo cyswllt y tu allan i'r diwrnod ysgol. Rhestrwyd nifer o weithgareddau er mwyn datblygu'r cyswllt hwn, gan gynnwys digwyddiadau fel boreau coffi, grwpiau neiniau a theidiau, gweithio gyda grwpiau cymunedol a sefydliadau ffydd. Cyfeiriwyd yn benodol at deuluoedd nad ydynt yn siarad Saesneg, gan sicrhau eu bod yn cael eu hannog i ymgysylltu â'r ysgol drwy gyfathrebu'n glir yn yr iaith o'u dewis. Rhestrwyd nifer o ddulliau cyswllt gan gynnwys gwefannau, apiau, negeseuon e-bost, a mannau hygyrch i rieni ar wefannau ysgolion. Yn ystod y cam gweithredu, ystyriwyd ei bod yn allweddol casglu a chynnwys barn rhieni, ond nodwyd bod angen bod yn ofalus oherwydd fe allai rhieni roi adborth negyddol os ydynt yn teimlo bod stigma ynghylch trafod lles ac iechyd meddwl.

Timau Bugeiliol a Chymorth

4.17 Nodwyd bod staff bugeiliol yn gallu darparu cymorth mwy arbenigol mewn ysgolion a lleihau llwyth gwaith staff addysgu yn y prosesau cymorth ac atgyfeirio ar gyfer myfyrwyr. Efallai bydd gan staff bugeiliol wybodaeth well am ddiogelu, cwnsela a chymorth i fyfyrwyr, sy'n golygu y byddant mewn sefyllfa allweddol i ddarparu cymorth cyffredinol yn ogystal â chymorth wedi'i dargedu. Er bod dogfennau'n rhoi pwys mawr ar rôl uwch arweinwyr i greu a sbarduno'r dull ysgol

gyfan, rhoddir ystyriaeth i rôl staff bugeiliol sydd mewn sefyllfa i sicrhau bod problemau'n cael eu hadnabod yn gynnar a'u trin yn effeithiol.

Gweithio gyda Phartneriaid Allanol

4.18 Mae’r dogfennau'n cyfeirio at weithio gyda phartneriaid allanol fel rhan allweddol o ddull ysgol gyfan, sy'n awgrymu adeiladu ar berthnasoedd presennol, er enghraifft gyda Byrddau Iechyd Cyhoeddus Lleol a sefydliadau megis CAMHS ac yng Nghymru, WNHSS.

4.19 Cytunir yn gyffredinol bod gweithwyr proffesiynol/gwasanaethau'r GIG yn allweddol i’r dull ysgol gyfan. Mae hyn yn cynnwys staff yn yr ysgol fel nyrsys ysgol, byrddau iechyd lleol, neu sefydliadau cenedlaethol fel CAMHS. Cyfeiriwyd at nyrsys ysgol yn yr Alban fel enghraifft, sydd â rôl uwch o ran cynorthwyo disgyblion yn ystod y cyfnod pontio rhwng ysgolion cynradd ac uwchradd. Adleisir y rôl uwch hon mewn canllawiau gan Iechyd Cyhoeddus Lloegr, sy'n tynnu sylw at rôl nyrs yr ysgol fel un sy'n gallu gweithio ar lefelau cymunedol, teuluol ac unigol a darparu gwasanaeth wyneb yn wyneb gwerthfawr i ddisgyblion ysgol.

4.20 Yng Nghymru, mae'r Rhwydwaith Ysgolion Iach (WNHSS) yn gweithredu ar lefel awdurdodau lleol i ddarparu cymorth ac arweiniad iechyd i ysgolion. Mae rhai dogfennau'n awgrymu y gallai awdurdodau lleol a byrddau iechyd fod yn ffynonellau gwybodaeth am ymddygiadau iechyd yn y boblogaeth oedran ysgol leol, a allai gefnogi defnyddio adnoddau mewn ffordd strategol.

4.21 Yng Nghymru, rhoddir pwyslais arbennig ar rôl yr awdurdod lleol o ran cefnogi dull ysgol gyfan, sef drwy 'gyd-lunio polisïau, cydlynu gwasanaethau, mapio’r ddarpariaeth a darparu cyfleoedd datblygiad proffesiynol gyda rhanddeiliaid allweddol eraill' (Addysg Cymru, 2021a). Mae’r dogfennau'n amlinellu rolau awdurdodau lleol ar y cam gweithredu wrth gefnogi gweithgareddau mapio, dyrannu cyllid a chynorthwyo uwch arweinwyr ysgolion. Efallai bydd awdurdodau lleol yn gallu gweithredu mewn rôl gyswllt, gan gyfeirio at grwpiau sy'n gallu cefnogi ysgolion gyda chyngor a chymorth wedi’u seilio ar dystiolaeth a helpu ysgolion i ddatblygu dealltwriaeth lawn o ba wasanaethau sydd ar gael iddynt yn lleol ac yn genedlaethol ar hyn o bryd.

4.22 Gallai awdurdodau lleol hefyd fod yn gyswllt rhwng ysgolion ac Unedau Cyfeirio Disgyblion a lleoliadau lle y gallai plant gael eu haddysgu y tu allan i'r ysgol. Mae hyn hefyd yn ymestyn i fyfyrwyr sy'n cael eu haddysgu gartref neu nad ydynt yn gallu mynychu addysg brif ffrwd oherwydd salwch. Mae awdurdodau lleol hefyd yn darparu cysylltiadau â'r heddlu a gwasanaethau ieuenctid, gan gynnwys timau cymorth gwaith ieuenctid a all roi cymorth i ysgolion.

4.23 Cyfeiriwyd yn helaeth at y pwyslais ar weithio gydag asiantaethau iechyd meddwl, gan bwysleisio’n bennaf meithrin perthynas â gwasanaethau'r GIG, gan gynnwys CAMHS, ac awdurdodau lleol er mwyn cefnogi'r ysgol a'i phoblogaeth yn y ffordd orau. Roedd y cyfrifoldeb am hyn wedi'i neilltuo i benaethiaid ac uwch arweinwyr sy’n cael eu hannog i ffurfio cysylltiadau ar draws ffiniau addysg â chyrff iechyd a grwpiau cysylltiedig. Fodd bynnag, er bod gweithio gyda phartneriaid allanol yn cael ei annog, mae’r dogfennau’n rhybuddio yn erbyn dibynnu ar asiantaethau allanol wrth ddarparu dull ysgol gyfan, gan bwysleisio datblygu gallu o fewn ysgolion yn lle hynny.

4.24 Trwy ddatblygu perthnasoedd, awgrymir y gellir cyflwyno gwasanaethau iechyd meddwl yn gyflym ac yn effeithiol i leddfu'r pwysau ar ysgolion pan fydd anghenion iechyd meddwl disgyblion yn dod yn ddwysach neu'n fwy arbenigol na sgiliau'r staff. Fodd bynnag, dylid nodi efallai na fydd hyn yn adlewyrchu gallu lleol yn gywir o fewn gwasanaethau iechyd meddwl, nad yw'n cefnogi ymatebolrwydd ar y lefel hon o bosibl.

Mapio anghenion

4.25 Pwysleisiodd y dogfennau ddealltwriaeth o anghenion iechyd meddwl a lles emosiynol presennol poblogaeth yr ysgol fel sail i ddull ysgol gyfan. Awgrymwyd gwahanol ddulliau o gael y data sylfaenol hwn, gan gynnwys cynnal arolygon ysgol gyfan sy'n cynnwys disgyblion a staff, data gan awdurdodau lleol, rhannu data gan ysgolion bwydo neu glwstwr a defnyddio data presennol yr ysgol (cyrhaeddiad, presenoldeb, ymddygiad). Yng Nghymru, cynghorir ysgolion uwchradd i ymuno â'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN) i gael gafael ar adroddiadau data perthnasol.

4.26 Rhoddir pwysigrwydd arbennig i ddata cysylltiedig a dynnir o safbwyntiau staff, myfyrwyr a rhieni. Mae ffynonellau eraill posibl o ddata ansoddol yn cynnwys grwpiau trafod a ffocws, adroddiadau arolygu a chynlluniau gwella neu ddatblygu ysgolion. Y farn gyffredinol yn y dogfennau yw y bydd triongli data o amrywiaeth o ffynonellau yn rhoi'r ddealltwriaeth fwyaf cadarn.

4.27 Wrth asesu’r boblogaeth fyfyrwyr, dylid rhoi ystyriaeth benodol i blant o grwpiau agored i niwed, gan gynnwys plant ag anghenion addysgol arbennig a'r rhai sydd mewn mwy o berygl o iechyd meddwl a lles gwaeth. Anogir ysgolion i ddatblygu dulliau cymorth priodol ac amserol wedi’u seilio ar eu cam mapio anghenion. Cyfeiriodd rhai dogfennau hefyd at adegau penodol yn y flwyddyn ysgol sy’n gallu achosi straen ychwanegol i bob myfyriwr, gan gynnwys trosglwyddo i'r ysgol uwchradd, sefyll arholiadau a derbyn canlyniadau arholiadau. Yn ystod blwyddyn ysgol, mae'r rhain yn sefydlog gan mwyaf a gellir cynllunio cymorth ychwanegol i fodloni anghenion ar yr adegau hyn.

Cymorth yn yr ysgol

4.28 Ochr yn ochr ag asiantaethau iechyd meddwl, rhoddwyd sylw arbennig i wasanaethau iechyd sydd eisoes wedi'u lleoli mewn ysgolion, gan gynnwys nyrsys ysgol, seicolegwyr addysg, WNHSS (yng Nghymru), a staff bugeiliol sydd wedi'u hyfforddi'n arbennig. Ystyriwyd bod y rhain yn asiantau allweddol o ran darparu cymorth a ffurfio perthynas â phlant y tu allan i'r ystafell ddosbarth a gweithgareddau academaidd, gan bontio'r bwlch rhwng yr ysgol a darparwyr iechyd allanol.

4.29 Roedd enghreifftiau o gymorth uwch yn yr ysgol yn cynnwys ymarfer yn yr Alban, lle yr adolygwyd rôl y nyrs yr ysgol yn 2016, gyda phwyslais newydd ar atal, ymyrraeth gynnar a chymorth. Yn Lloegr, cyhoeddodd yr Adran Iechyd a Gofal Cymdeithasol Uwch Arweinydd dynodedig ar gyfer Iechyd Meddwl (2018) ar gyfer pob ysgol ynghyd â chyllid i Dimau Cymorth Iechyd Meddwl weithio'n agos gydag ysgolion, yn benodol yn unol â'r dull ysgol gyfan. Awgrymir y dylai'r rhain

gyfrannu at lunio polisïau'r cwricwlwm a pholisïau ymddygiad i gefnogi'r dull gweithredu mewn ysgolion.

4.30 Ystyrir bod cymorth arbenigol yn ganolog i ddarparu cyfleoedd i blant adnabod a deall eu hanghenion iechyd meddwl eu hunain, a gweithio tuag at ddileu’r stigma sy’n gysylltiedig ag anghenion iechyd meddwl. Rhybuddir y dylai unrhyw un sy'n dod i mewn i'r ysgol i gefnogi iechyd meddwl gael hyfforddiant proffesiynol priodol ac y dylai unrhyw ymyriadau fod wedi’u seilio ar dystiolaeth glir a pheidio ag achosi niwed i’r boblogaeth fyfyrwyr.

Cymorth Ataliol i Ddisgyblion

4.31 Pwysleisiwyd atal yn gryf drwy gydol y data, a phwysleisiwyd hyrwyddo cyflwr meddyliol iach ochr yn ochr ag ymyrraeth ar gyfer anghenion mwy difrifol. Mae gweithgareddau atal yn cynnwys gweithgareddau allgyrsiol i hyrwyddo perthnasoedd rhwng staff a myfyrwyr a chyfoedion, ymarferion ymlacio ac addysg gorfforol, ymwybyddiaeth ofalgar, blychau pryderon mewn ysgolion, cwnsela ar-lein neu apiau a chynlluniau cyfeillio neu fentora. Rhoddwyd cryn bwyslais ar rôl staff mewn gweithgareddau atal, drwy arsylwi a thrafod gyda myfyrwyr ac aelodau eraill o staff, i amlygu cyfleoedd ar gyfer ymyrraeth gynnar. Roedd rhai dogfennau'n awgrymu cydweithio ag ysgolion eraill a sefydliadau iechyd meddwl i gynyddu adnoddau a hyrwyddo ymwybyddiaeth.

Darparu mannau diogel

4.32 Amlygwyd bod amgylchedd yr ysgol yn effeithio ar iechyd a lles poblogaeth yr ysgol; ystyriwyd bod creu ardaloedd diogel a chyfrinachol i fyfyrwyr a staff yn arbennig o bwysig i gefnogi lles. Rhaid cydbwyso'r defnydd o fannau diogel a chyfrinachol i fyfyrwyr geisio cymorth â'r angen i osgoi stigma ynglŷn â rhai rhannau o dir yr ysgol.

Hyfforddiant staff

4.33 Pwysigrwydd uwchsgilio a chynorthwyo staff oedd un o'r prif faterion a drafodwyd yn y dogfennau drwyddynt draw, fel elfen allweddol o hyrwyddo a chynnal y dull ysgol gyfan, ond roedd gwahanol gysyniadau ynglŷn â sut y gellid ac y dylid gweithredu ac ariannu hyn.

4.34 Yng Nghymru, mae canllawiau'n datgan y bydd cael staff 'hapus yn emosiynol ac yn feddyliol' yn atgyfnerthu gwerthoedd y dull ysgol gyfan ar draws sawl lefel ysgol (Addysg Cymru, 2021a). Mae lles staff yn hollbwysig, gan gynnwys eu hyder wrth ryngweithio â myfyrwyr i gefnogi eu lles yn y ffordd orau. Disgrifiwyd rôl yr athro/athrawes fel un sy'n esblygu o sefyllfa o atgyfeirio i fod yn asiant gweithredol sy'n gallu 'dal gafael' ar wybodaeth a bod yn hyderus wrth gefnogi'r myfyriwr, gyda chymorth mynediad at hyfforddiant. Mae’r dogfennau’n rhoi'r cyfrifoldeb am hyn ar uwch arweinwyr, i sicrhau bod yr holl staff yn cael mynediad llawn at hyfforddiant. O ran datblygiad proffesiynol, awgrymir y dylai hyn fod yn rhan o gylch parhaus o ddatblygiad ac y dylid cynnig hyfforddiant i'r holl staff, gan gynnwys staff nad ydynt yn addysgu sy'n dal i fod yn rhan hanfodol o gefnogi myfyrwyr. Dylai hyfforddiant ganolbwyntio ar adnabod newidiadau mewn ymddygiad sy'n arwydd o iechyd meddwl a lles gwael a chynyddu hyder athrawon i gefnogi myfyrwyr, gan gynnwys gwybod pryd i atgyfeirio i wasanaethau arbenigol y tu allan i'r ysgol.

4.35 Yn Lloegr, model hyfforddi allweddol yw Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl (MHFA), gyda chyllid gan Lywodraeth y Deyrnas Unedig i hyfforddi'r holl staff addysgu ar MHFA erbyn 2022 (Yr Adran Addysg, 2021). Rhoddir ystyriaeth mewn dogfennau eraill i gyrsiau'r GIG a chynlluniau hyfforddi allanol am ddim neu sy'n codi ffi, gyda phwyslais ar raeadru hyfforddiant o'r rhain i gymuned ehangach yr ysgol, ond nid yw'r adnoddau ar gyfer manteisio ar hyfforddiant yn cael eu hegluro yn gyffredinol.

4.36 Roedd y dogfennau'n honni bod rhaid i hyfforddiant fod yn briodol i gyd-destun yr ysgol a dylai'r staff gael amser priodol, yn gyntaf, i ymgymryd â'r hyfforddiant, ac yn ail i ystyried ac ymarfer y sgiliau newydd hyn yn eu lleoliad eu hunain. Gellir ystyried hyfforddiant o fewn hyfforddiant cychwynnol athrawon hefyd.

4.37 Mae'r dogfennau'n cydnabod yn eang yr angen i gynorthwyo staff gyda'u hiechyd meddwl eu hunain, gan gynnwys amser i ystyried eu hanghenion hyfforddiant lles personol yn ogystal â mynd i'r afael ag anghenion y rhai hynny yn yr ysgol. Mae hyn yn cynnwys pwysigrwydd ymarfer myfyriol fel offeryn i gynorthwyo staff i gynnal eu gallu eu hunain i gynorthwyo eraill. Yng Nghymru, mae canllawiau'n adleisio hyn drwy esbonio bod 'athrawon emosiynol a meddyliol iach yn gallu datblygu perthnasoedd cryf rhwng athrawon a dysgwyr yn well' (Addysg Cymru, 2021a). Mae cymorth gan gymheiriaid wedi'i gynnwys fel ffordd o hyfforddi ac uwchsgilio staff, gan ddarparu mannau diogel ac adfyfyriol i staff rannu profiadau, darparu cymorth a gwerthuso eu rôl wrth gefnogi iechyd meddwl a lles myfyrwyr. Gallai hyfforddiant gan gymheiriaid hefyd fod yn brif sail i ddatblygiad proffesiynol a wneir yn yr ysgol fel ffordd fwy cost-effeithiol o hyfforddi'r staff i gyd. Mae mentrau eraill a grybwyllir yn y llenyddiaeth yn cyfeirio at 'ddydd Gwener gweithredoedd caredig digymell' a 'phocedi o arbenigedd' lle anogir staff i ddatblygu diddordeb neu arbenigedd penodol i'w rhannu'n ehangach ar draws yr ysgol.

Rhwystrau rhag gweithredu

4.38 Mae'r dystiolaeth yn awgrymu amrywiaeth o anawsterau posibl - yn fewnol ac yn allanol - wrth lunio strategaeth, cychwyn a chynnal y dull ysgol gyfan mewn ysgolion. Fodd bynnag, gyda llinellau adrodd a chyfathrebu clir a chyfrifoldebau ysgol diffiniedig, rhagwelir y bydd y rhwystrau hyn yn lleihau wrth i'r dull ennill momentwm yn lleoliad yr ysgol.

4.39 Mae'r dogfennau'n cyfeirio at staff ysgolion yn nodi diffyg eglurder ar sut i atgyfeirio disgyblion i gymorth iechyd meddwl arbenigol, gyda dryswch ynghylch rolau CAHMS a meddygon teulu, gan gynnwys diffyg eglurder ar draws gwasanaethau ynghylch pwy ddylai fod yn darparu cymorth, sy'n arwain at oedi cyn i fyfyrwyr gael triniaeth. Gall tegwch amrywiol o ran mynediad at wasanaethau iechyd meddwl mewn ardaloedd lleol ddwysáu'r anhawster hwn hefyd, gydag ysgolion yn adrodd am atgyfeirio myfyrwyr i restrau aros hir neu wasanaethau sydd eisoes wedi'u hymestyn. Nodwyd mynediad teg hefyd mewn perthynas â disgyblion nad oeddent yn bresennol neu a oedd yn cael eu haddysgu y tu allan i addysg brif ffrwd, o ran sut byddent yn cael cymorth pe bai hyn yn gyfan gwbl yn yr ysgol.

4.40 Gallai blaenoriaethu dull ataliol fod yn heriol i ysgolion o gymharu â dewis o blith ystod o ymyriadau sydd ar gael ar unwaith i 'ddatrys' problemau brys. Trafodwyd hyn yng nghyd-destun niferoedd cynyddol o fyfyrwyr sy'n cyflwyno anghenion cymhleth yr oedd ysgolion yn cael trafferth mynd i'r afael â hwy neu eu hatgyfeirio ymlaen. Daeth cyfyngiadau cyllidebol ac adnoddau yn anodd i'w rheoli mewn rhai enghreifftiau o astudiaethau achos yn y dogfennau, gan fod ysgolion yn teimlo dan bwysau i brynu pecynnau ymyrraeth drud, rhaglenni data, hyfforddiant ac adnoddau heb fod wedi sefydlu dull ataliol ysgol gyfan. Argymhellir archwilio perthnasoedd posibl ag elusennau lleol neu sefydliadau'r trydydd sector i ystyried a allant ddarparu adnoddau a chymorth am ddim.

4.41 Mae'r dogfennau'n nodi'n aml bod gwybodaeth staff am iechyd meddwl yn dibynnu ar hyfforddiant a datblygiad ac, er bod arweinwyr ysgolion bellach yn gallu cynnwys gwybodaeth am iechyd meddwl wrth recriwtio (trwy bolisïau recriwtio a chydraddoldeb), bydd llawer o staff yn dechrau gyda dealltwriaeth fach iawn. Mae dod o hyd i amser i staff gwblhau hyfforddiant yn heriol o fewn amserlen ysgol brysur hefyd, yn enwedig pan fydd adnoddau'n gyfyngedig a phan allai ysgolion deimlo dan bwysau i sicrhau canlyniadau mwy uniongyrchol er mwyn cyrraedd targedau arolygu neu awdurdodau lleol. Rhaid i ymrwymiad clir i hyfforddiant a datblygiad fod yn rhan o ethos y dull ysgol gyfan y mae ysgolion yn ei gyfleu i bawb o fewn y system ysgolion.

Dadansoddi dogfennau: gwasanaethau anstatudol

4.42 Fel yr uchod, mae'r adran hon yn ystyried gweithredwyr a gweithgareddau allweddol sy'n sail i weithredu dull ysgol gyfan, gan archwilio gweithredwyr allweddol, gweithgareddau ysgol, gweithio gydag asiantaethau allanol a rhwystrau rhag gweithredu. Tynnwyd y data hwn i gyfrannu at ddatblygu theori rhaglenni drwy amlygu agweddau pwysig ar brosesau cyflawni a mecanweithiau rhaglenni allweddol. Mae hefyd yn helpu i amlygu cydrannau a chamau gweithredu rhaglenni y gallai fod angen eu cynnwys o fewn gwerthusiad i ddeall effeithiau dull ysgol gyfan.

4.43 Yn y dogfennau, roedd disgrifiadau o'r dull ysgol gyfan yn aml wedi'u hymgorffori mewn strategaeth weithredu sy'n tynnu sylw at egwyddorion cyffredinol a chamau allweddol. Roedd y dogfennau'n aml yn aneglur ynglŷn ag unrhyw adnoddau cysylltiedig ar gyfer gweithredu, gan gynnwys trafod meithrin gallu ond, unwaith eto, heb eglurder ynghylch sut y dylid cyflawni hyn. At hynny, er bod camau allweddol yn aml yn cael eu rhestru a bod cyngor yn cael ei roi ar gamau'r ysgol i gefnogi gweithredu, nid yw cysylltiad y rhaglen â systemau a strwythurau presennol yr ysgol wedi'i ddatblygu'n dda neu nid yw wedi derbyn sylw. Roedd y gweithredwyr allweddol a amlygwyd yn adlewyrchu'r cynnwys a nodwyd mewn dogfennau gan gyrff statudol yn gyffredinol. Tynnir sylw at rolau penodol nodedig yma.

Uwch arweinwyr

4.44 Pwysleisiodd yr holl ddogfennau bwysigrwydd yr Uwch Dîm Arweinyddiaeth wrth weithredu a datblygu'r dull ysgol gyfan. Roedd cyfrifoldebau penodol yn cynnwys derbyn a deall pwysigrwydd iechyd meddwl a lles a'u heffaith ar ddysgu a datblygiad disgyblion. Ystyrir bod yr Uwch Dîm Arweinyddiaeth yn allweddol i osod naws y dull ysgol gyfan a hyrwyddo'n agored datblygu ethos

o gysylltedd a bod yn agored. Mae hyn yn golygu cymryd camau pendant i annog cydbwysedd rhwng lles a chyrhaeddiad ac integreiddio iechyd meddwl a lles emosiynol i'r cwricwlwm. Dylai'r Uwch Dîm Arweinyddiaeth hefyd ystyried cyfleoedd i ddylanwadu ar gomisiynu gwasanaethau iechyd drwy fynychu Byrddau Iechyd a Lles lleol.

4.45 Ystyrir mai'r Uwch Dîm Arweinyddiaeth yw'r arweinydd wrth ddatblygu ac adolygu polisïau, gan sicrhau eu bod yn adlewyrchu ethos dull ysgol gyfan. Mae hyn yn cynnwys polisi mewn meysydd sy'n gallu cael effaith gadarnhaol neu negyddol ar iechyd meddwl, megis cydraddoldeb ac amrywiaeth, bwlio a rheoli ymddygiad. Ar gyfer yr olaf, argymhellir bod polisïau ymddygiad yn adlewyrchu dealltwriaeth ddyfnach o wreiddiau'r broblem ac yn archwilio cyfleoedd ar gyfer ymatebion nad ydynt yn ddisgyblaethol sy'n modelu'r ymddygiad a ddymunir. Dylai unrhyw adolygiad polisi hefyd ystyried anghenion disgyblion ag AAAA (y cyfeirir atynt hefyd fel ADY) ac unrhyw addasiadau angenrheidiol i ddull ysgol gyfan.

4.46 Nodir hefyd bod yr Uwch Dîm Arweinyddiaeth yn ganolog i gefnogi iechyd meddwl a lles staff, gan gynnwys sefydlu systemau i gefnogi staff ag anawsterau iechyd meddwl o fewn amgylchedd 'seicolegol ddiogel' (Cymdeithas Seicolegol Prydain, 2019b). Dylid rhoi cyfle i staff fynychu hyfforddiant priodol ar gyfer deall ffactorau sy'n cyfrannu at iechyd meddwl da, ymyrraeth gynnar, delio ag ymddygiad heriol a chyfeirio at gymorth ychwanegol. Dylai hyn gyd-fynd ag amser i gael goruchwyliaeth o fewn llwythi gwaith presennol.

Llywodraethwyr ysgol

4.47 Ystyriwyd hefyd bod gan lywodraethwyr ysgol rôl mewn dull ysgol gyfan, o ran cefnogi uwch arweinwyr a darparu goruchwyliaeth ac arweiniad i'r ysgol. Roedd argymhellion penodol yn cynnwys penodi llywodraethwr i fod yn gyfrifol am iechyd a lles, gan gydnabod pwysigrwydd hyn o fewn busnes craidd a'r cysylltiadau pendant â chyrhaeddiad academaidd. Er bod pob llywodraethwr ysgol yn cael ei ystyried yn gysylltiad â theuluoedd a'r gymuned ehangach, awgrymir hefyd y gallai unigolyn penodol a enwyd i fod yn gyfrifol am iechyd a lles - gan gynnwys iechyd meddwl - gael y dasg o gynyddu'r cysylltiadau hyn. Roedd y gweithgareddau a awgrymwyd yn cynnwys adolygu strategaeth yr ysgol ar gyfer cyfleu dull ysgol gyfan i deuluoedd, gan gynnwys rhoi cyhoeddusrwydd i sut gall teuluoedd pryderus gysylltu â staff yn yr ysgol. Mae hyn yn cynnwys sicrhau bod iechyd meddwl a lles emosiynol yn cael eu hyrwyddo'n weladwy ar safle'r ysgol ac ar bob gohebiaeth ar gyfer y cyhoedd.

4.48 Roedd y camau gweithredu hefyd yn cynnwys amlygu cyfleoedd ar gyfer mwy o gydweithio ag asiantaethau allanol a'r gymuned. Gellir gwneud hyn ochr yn ochr ag adolygu polisïau perthnasol yr ysgol i edrych ar ymgorffori dull ysgol gyfan, yn benodol mewn polisïau lles staff a dulliau rheoli ymddygiad.

Rôl rhieni/gofalwyr

4.49 Ystyriwyd bod ymgysylltu â rhieni a theuluoedd yn hanfodol i'r dull ysgol gyfan. O ran gweithredu, roedd y dogfennau'n amwys unwaith eto ynglŷn â sut i gynyddu neu wella cyfranogiad teuluoedd, ond cynhwyswyd rhywfaint o drafodaeth benodol ar y berthynas rhwng y teulu a'r ysgol.

4.50 Dadleuwyd y dylai ysgolion geisio creu diffiniad o ddull ysgol gyfan sy'n hawdd ei ddeall fel y gall staff, disgyblion, myfyrwyr a rhieni gael dealltwriaeth a rennir o'r hyn a olygir a pha gamau sy'n cael eu cymryd. Dylai hyn fod ar gael yn rhwydd i deuluoedd drwy nifer o wahanol sianeli cyfathrebu. Dylai cyfathrebu gyfeirio'n benodol at ddull ysgol gyfan fel partneriaeth rhwng yr ysgol, teuluoedd ac asiantaethau eraill, gyda'r nod o gynorthwyo pawb i fod yn wydn ac yn feddyliol iach yn ogystal â darparu cymorth wedi'i dargedu'n fwy drwy gysylltu â darparwyr allanol. Pan ystyrir atgyfeiriadau i CAMHS, dylai ysgolion ystyried ymgysylltu â rhieni/gofalwyr a theuluoedd, gan gofio'r risg y gallai teuluoedd deimlo eu bod yn cael eu beio neu eu stigmateiddio pan fydd disgyblion yn cael anawsterau. Gallai hyn atgyfnerthu rôl rhieni fel cefnogwyr gweithredol iechyd meddwl a lles emosiynol eu plant a meithrin cysylltiadau â'r ysgol.

Llais y disgybl

4.51 Mae'r holl ddogfennau allweddol yn dadlau'n gryf dros lais y disgybl fel elfen ganolog o’r dull ysgol gyfan, fel rhan o ethos dull ysgol gyfan o gynwysoldeb. Yn gyffredinol, diffinnir llais y disgybl fel cymryd rhan mewn dysgu a gwneud penderfyniadau ac fe ddylai gynnwys pob disgybl, gan gynnwys y rhai hynny ag anghenion ychwanegol. Ystyrir ei bod nid yn unig yn bwysig wrth lunio dull ysgol gyfan o fewn ysgol, ond hefyd o fudd i'r disgyblion sy’n cymryd rhan drwy ddatblygu sgiliau a nodweddion megis hunanreoli, tosturi a gwaith tîm (e.e. fel rhan o Addysg Bersonol, Gymdeithasol ac Iechyd (ABGI) ac addysg cymeriad).

4.52 Mae’r data’n argymell pwyslais penodol ar gynnwys safbwyntiau’r disgyblion hynny sy’n fwyaf agored i iechyd meddwl gwael, gydag awgrymiadau y dylai ysgolion adolygu pwy yw’r rhain yn eu cyd-destun unigol. Yna, dylai ysgolion geisio mewnbwn y disgyblion hynny ar gyflwyno dull ysgol gyfan, ond prin yw'r arweiniad ar ba ffurf y dylai'r cyfranogiad hwn ei chymryd, sut y dylid ei arwain a beth yw cynwysoldeb gwirioneddol. Mae sawl dogfen yn ystyried cynnwys disgyblion mewn dull ysgol gyfan trwy ddarparu addysg iechyd meddwl gan gymheiriaid, gan awgrymu bod dulliau o'r fath o ymdrin â lles yn effeithiol ac yn gynaliadwy. Fodd bynnag, ychydig o dystiolaeth sydd wedi'i chynnwys i gefnogi argymhellion o'r fath ac ni wneir asesiad o heriau o fewn dulliau gweithredu gan gymheiriaid.

Gweithgareddau ysgol: mapio anghenion ac arferion presennol

4.53 Mae’r dogfennau’n awgrymu, fel rhan o ddarparu dull ysgol gyfan, fod rhaid cydnabod bod pob ysgol yn unigryw, gyda gwahanol boblogaethau, anghenion ac arferion presennol, y mae'n rhaid eu hadnabod a'u cydnabod. Argymhellir asesu anghenion a chryfderau'r holl ymarfer fel mater o drefn fel gweithgaredd cychwynnol o fewn dull ysgol gyfan, er mwyn ceisio amlygu ffactorau cyd-destunol, asedau presennol ac anghenion y rhai o fewn y system. Dylai mapio hefyd amlygu amrywiad daearyddol ehangach mewn perthynas â gwasanaethau iechyd meddwl arbenigol er mwyn deall pa gymorth sydd ar gael ac ystyried pwy i gysylltu ag ef i weithio mewn partneriaeth.

4.54 Er bod manylion am sut i ymgymryd â'r broses hon yn gyfyngedig yn aml, mae'r camau a amlygwyd mewn dogfennau yn cynnwys: mapio'r hyn sy'n digwydd eisoes; pwy sy'n arwain gweithgareddau; sut y caiff gwybodaeth ei chyfleu; pwy sy'n gysylltiedig yn yr ysgol a thu hwnt

iddi; amlygu pryderon ar gyfer yr ysgol gyfan, grwpiau penodol ac unigolion; heriau a chyfleoedd presennol a amlygwyd.

4.55 Awgrymir yn y data, wrth asesu anghenion presennol, y dylid rhoi sylw penodol i ddisgyblion sydd â nodweddion a allai olygu eu bod mewn mwy o berygl o heriau iechyd meddwl. Gall ysgolion ddefnyddio gwybodaeth reolaidd, er enghraifft am Anghenion Dysgu Ychwanegol (ADY) a statws prydau ysgol am ddim yn eu poblogaeth ddisgyblion, ac efallai byddant hefyd yn dymuno casglu gwybodaeth am y grwpiau canlynol:

- pobl ifanc â phrofiad o ofal, sydd hefyd yn fwy tebygol o ddioddef problemau iechyd meddwl na'u cyfoedion ond sy'n llai tebygol o gael gafael ar gymorth iechyd meddwl addas
- pobl ifanc LGBTQ+
- gofalwyr ifanc, gan gynnwys y rhai hynny y mae aelodau o'u teulu'n dioddef problemau iechyd meddwl a/neu broblemau camddefnyddio sylweddau.

Cymorth yn yr ysgol

4.56 Nodir bod llawer o asiantau yn y system ysgolion yn ganolog i gymorth arbenigol mewn ysgolion, gyda rolau'n cael eu hymestyn y tu hwnt i rai staff addysgu. Mae hyn yn ymwneud yn benodol â systemau cymorth bugeiliol a staff megis swyddogion cynhwysiant, nyrsys ysgol a chwnselwyr ysgol. Mae'r rhain yn allweddol nid yn unig i ddarparu cymorth ar y safle ond hefyd mewn rôl gysylltu, gan arwain atgyfeiriadau i asiantaethau allanol mwy arbenigol ar gyfer iechyd meddwl a lles sydd ar gael yn y gymuned, o bosibl.

4.57 Mae'r dogfennau'n awgrymu y dylai ysgolion ystyried defnyddio ymyriadau wedi'u seilio ar dystiolaeth ar gyfer darparu ar y safle, gyda chyfeiriadau penodol mewn dogfennau at hyfforddiant staff ychwanegol ar sgiliau cwnsela a hyfforddiant cymorth cyntaf iechyd meddwl. Gallai ysgolion hefyd ystyried eu gallu i gynnal cymorth grŵp, gan gynnwys sesiynau teuluol a gefnogir gan asiantaethau arbenigol ond a gynhelir yn yr ysgol. Mae hyn yn debygol o ddibynnu ar adnoddau a hefyd argaeledd asiantaethau allanol yn agos i'r ysgol. Mae Cymdeithas Seicolegol Prydain (BPS) yn nodi gwerth sicrhau bod cwnselwyr annibynnol, hyfforddedig ar gael i ddisgyblion ar gyfer y rhai hynny sy'n dymuno cael cymorth y tu allan i strwythur yr ysgol (Cymdeithas Seicolegol Prydain, 2019b). Gall eu rôl gynnwys cymorth uniongyrchol i ddisgyblion ond hefyd cefnogi staff i ymyrryd yn gynnar ac atal problemau iechyd meddwl rhag gwaethygu.

4.58 Roedd llawer o ddogfennau'n amlinellu pwysigrwydd datblygu systemau a strwythurau cymorth wedi'u targedu ar gyfer y rhai yr amlygwyd eu bod fwyaf agored i niwed ac y gallai fod angen cymorth arbenigol arnynt. Gallai hyn gael ei ddarparu gan wasanaethau statudol, megis CAMHS, ond fe allai hefyd gynnwys darparwyr y sector gwirfoddol. Awgrymwyd hefyd y gall awdurdodau lleol helpu ysgolion i nodi darpariaeth leol a ffurfio perthynas er mwyn datblygu llwybrau atgyfeirio, sgiliau a rhannu gwybodaeth ac, o bosibl, amlygu hyfforddiant ar gyfer staff ysgolion. Fodd bynnag, nid yw goblygiadau o ran adnoddau bob amser yn cael eu hystyried yn y dogfennau, er enghraifft wrth ariannu hyfforddiant staff neu gynorthwyo asiantaethau allanol i gynyddu eu capasiti.

4.59 O ran darparu unrhyw adnoddau ysgrifenedig neu ddigidol i gefnogi iechyd meddwl a lles, dylai ysgolion ystyried gofynion iaith disgyblion a'u teuluoedd i hyrwyddo cynwysoldeb. Gallent hefyd ystyried defnyddio adnoddau amlsynhwyraidd ar gyfer cynnwys disgyblion ag AAAA (ADY), gydag enghreifftiau'n cynnwys chwarae rôl, gwisgo i fyny, neu actio a chanu. Er bod y dulliau hyn o fudd penodol i'r rhai sydd ag AAAA (ADY), gallai pob disgybl elwa ohonynt fel ffordd o fynegi emosiynau cymhleth ac anodd (Young Minds, 2021).

Hyfforddiant staff

4.60 Roedd nifer o ddogfennau'n trafod yr hyn yr oedd ei angen ar staff er mwyn darparu dull ysgol gyfan yn llwyddiannus. Roedd llawer o ddogfennau'n galw am flaenoriaethu hyfforddiant a chymorth ar gyfer staff i addysgu iechyd meddwl disgyblion, ymateb iddo a'i reoli. Roedd hyn yn cynnwys deunydd penodol ar ddeall ffactorau risg ar gyfer iechyd meddwl gwael a chyffredinrwydd problemau iechyd meddwl ymhlith pobl ifanc, gan gynnwys grwpiau risg uwch. Awgrymwyd hyfforddiant ar bwyntiau straen penodol a newidiadau mewn bywyd, megis pontio, gan roi gwybodaeth i athrawon i drafod yr heriau arferol hyn a chynorthwyo disgyblion sy'n eu profi.

4.61 Argymhellwyd hyfforddiant hefyd ar rôl asiantaethau allanol ac anghenion iechyd meddwl mwy difrifol a chymhleth ymhlith pobl ifanc. Gallai hyn ddefnyddio cymorth gan ymarferwyr CAMHS i helpu athrawon i ddeall ac ymateb yn ddiogel.

4.62 Yn ogystal â hyfforddiant ar gyfer gweithredu dull ysgol gyfan, mae'r dogfennau'n awgrymu y dylid mynd i'r afael ag iechyd meddwl a lles emosiynol mewn strategaeth o ddatblygiad proffesiynol parhaus (DPP), gan ddyrannu amser penodol ar gyfer DPP sy'n ymwneud â lles emosiynol ac iechyd meddwl pobl ifanc. Dylai hyn gynnwys heriau iechyd meddwl newydd a rhai sy'n dod i'r amlwg, er enghraifft seiberfwlio. Rhaid gwneud hyn ochr yn ochr â lleihau'r llwyth gwaith er mwyn sicrhau nad yw'n feichus ar staff. At hynny, dylid archwilio dichonoldeb cynnwys iechyd meddwl a lles, a dull ysgol gyfan, mewn rhaglenni hyfforddi athrawon.

Gweithio gydag asiantaethau allanol

4.63 Mae'r data'n awgrymu y dylai ysgolion sefydlu canllawiau clir i staff ar weithio gydag asiantaethau allanol, gan gynnwys pwy i gysylltu â nhw a sut i wneud atgyfeiriadau. Awgrymir hefyd y dylai Llywodraethau neu awdurdodau lleol ystyried darparu canllawiau ar ble y gall ysgolion fynd am gymorth a sut i ddatblygu cydweithrediadau â gwasanaethau wedi'u targedu, megis timau troseddau ieuenctid, gwasanaethau iechyd meddwl gofal sylfaenol, cwnsela ysgolion ac ieuenctid.

4.64 Ystyrir CAMHS yn eang fel cyswllt allweddol i ysgolion gynorthwyo disgyblion ag anghenion mwy difrifol. Fodd bynnag, trafodwyd nifer o heriau wrth weithio gyda CAMHS. Nodwyd, yn enwedig mewn rhai ardaloedd, fod ysgolion yn wynebu heriau o ran cael gafael ar gymorth iechyd meddwl arbenigol pan fo'r rhain eisoes wedi'u gorlwytho. At hynny, mae ymwybyddiaeth athrawon o ba bryd y mae atgyfeiriad yn briodol yn allweddol, gan nad yw pob mater yn bodloni'r trothwy ar gyfer ymyrraeth CAMHS draddodiadol ac mae rhai ysgolion yn adrodd am rwystredigaeth pan wrthodir

atgyfeiriadau dro ar ôl tro am y rheswm hwn. Mae cyfathrebu rhwng ysgolion a CAMHS yn allweddol, gan gynnwys hyfforddiant i staff ysgol ar yr hyn a allai fod yn atgyfeiriad priodol a, phan fydd disgybl wedi cael cymorth allanol, sut gellir cynorthwyo'r disgybl hwnnw unwaith y bydd hyn wedi dod i ben.

4.65 Cydnabuwyd bod cynnwys asiantaethau allanol yn cyflwyno heriau o ran gweithredu a gwerthuso dilynol. Gwnaed argymhellion ar gyfer mesurau cyson ar draws y system i hwyluso gwerthuso, er bod manylion mesurau o'r fath yn gyfyngedig. Roedd hyn yn cynnwys mesur y berthynas â darparwyr allanol, i'w gynnwys mewn fframweithiau arolygu presennol.

Rhwystrau rhag gweithredu

4.66 Amlygwyd nifer o rwystrau rhag gweithredu dull ysgol gyfan drwy gydol y dogfennau, gan adlewyrchu'n aml y rhai a ystyriwyd mewn cyhoeddiadau gwasanaethau statudol. Roedd y rhain yn cynnwys materion yn ymwneud â chyfathrebu, yn benodol defnydd o derminoleg sydd wedi'i diffinio'n wael neu sy'n anghyson gan y rhai sy'n hyrwyddo dull ysgol gyfan o fewn a thu allan i'r ysgol, gan gefnogi'r angen am ganllawiau clir ar delerau ac iaith. Mae hyn yn cynnwys sicrhau bod cyfathrebu ar draws ac o fewn adrannau'r Llywodraeth yn unedig o ran terminoleg yn ymwneud â dull ysgol gyfan. Pan fydd gwahanol fodelau dull ysgol gyfan ar waith mewn cyd-destun, er enghraifft o fewn gwahanol asiantaethau, mae hyn yn debygol o ychwanegu at ddryswch i ysgolion.

4.67 Mae diffyg adnoddau'n cael ei nodi'n gyson fel rhwystr rhag darparu dull ysgol gyfan, gan effeithio ar lawer o feysydd. Mae hyn yn cynnwys absenoldeb cyllid i brynu amser staff ar gyfer datblygu a darparu, gan ychwanegu at y llwyth gwaith canfyddedig a thanseilio cefnogaeth staff i ddull ysgol gyfan, o bosibl. Mae diffyg adnoddau ar gyfer cymorth arbenigol yn debygol o effeithio ar weithredu hefyd, gan effeithio ar i ba raddau y gall asiantaethau allanol ateb y galw am gymorth ac ar gyfer hyfforddi staff ysgol. Gall hyn fod yn arbennig o heriol yng ngoleuni'r effeithiau ar iechyd meddwl pobl ifanc o ganlyniad i'r pandemig, sydd wedi cynyddu'r llwyth gwaith ar gyfer gwasanaethau presennol.

4.68 Awgryma dadansoddiad o ddogfennau y gallai diwylliant presennol yr ysgol herio gweithredu hefyd, gan gynnwys diffyg cefnogaeth ar lefel uwch arweinwyr a statws staff bugeiliol presennol efallai nad oes ganddynt y dylanwad, mewn rhai ysgolion, i wthio'r newid diwylliant sy'n ofynnol ar gyfer dull ysgol gyfan. Gall diffyg hyder athrawon wrth drafod iechyd meddwl, adnabod arwyddion problemau iechyd meddwl ymhlith disgyblion a chydweithwyr a chael sgyrsiau am iechyd meddwl danseilio dull ysgol gyfan hefyd os na chaiff ei amlygu a'i drin trwy ddarparu hyfforddiant a chymorth. At hynny, er y gallai cynnwys gwaith monitro a gwerthuso dull ysgol gyfan mewn fframweithiau arolygu presennol fod yn gost-effeithiol ac ychwanegu at gysondeb gwerthuso, awgrymodd rhai dogfennau y gallai hefyd greu ofnau ynghylch y broses o gael eu harolygu ar gyfer gweithgareddau dull ysgol gyfan. Mae cyfathrebu clir ynghylch nodau a disgwyliadau arolygu yn hanfodol er mwyn osgoi hyn.

Ymatebion i’r pandemig COVID-19

4.69 Fel y disgwylid, ychydig o ddogfennau a gyfeiriodd at y pandemig Covid-19, er bod rhai cyhoeddiadau diweddar yn trafod dull ysgol gyfan mewn perthynas ag adfer ar ôl covid. Yma, cyfunir y canfyddiadau o ddadansoddi'r ddwy set o ddogfennau i dynnu sylw at faterion cyd-destunol cyfredol a allai effeithio ar weithredu dull ysgol gyfan.

4.70 Yn gyffredinol, mae’r dogfennau’n disgrifio’r pandemig Covid fel rhywbeth sydd wedi cael effaith ddigynsail ar blant, ysgolion a theuluoedd, gyda thystiolaeth sy'n dod i'r amlwg o effaith ar les disgyblion a staff mewn ysgolion oherwydd cau ysgolion, dysgu ar-lein ac aflonyddwch a achosir gan gyfyngiadau symud ac ynysu.

4.71 Yn y dogfennau, cyfeiriwyd at y pandemig yn aml fel sbardun ar gyfer cynyddu ymwybyddiaeth o'r angen i gefnogi iechyd meddwl a lles, gyda lles yn cael ei flaenoriaethu yn fwy nag o'r blaen. Pwysleisiwyd bod cyfathrebu parhaus o fewn ysgolion ynglŷn â phwysigrwydd iechyd meddwl a sgwrs agored am effeithiau’r pandemig ar bawb yn y system ysgolion yn arwyddocaol.

4.72 Fodd bynnag, disgrifiwyd sawl her bosibl o ran datblygu a darparu dull ysgol gyfan, gan gynnwys heriau o ran creu a gweithredu cynlluniau a rhaglenni yn ystod y cyfnod hwn o bwysau cynyddol ar y system ysgolion. Mae'r pwysau hwn yn cynnwys iechyd meddwl gwaeth ymhlith disgyblion, staff a rhieni/gofalwyr a allai fod wedi cael ei waethygu gan galedi economaidd, tlodi digidol a mynediad at addysgu, a salwch. Mae’r dogfennau'n awgrymu rôl bwysig ymgysylltu â rhieni i ddeall yr heriau a'r effeithiau ar blant a theuluoedd yn ystod y cyfnod diweddar. Mae angen ystyried ac addasu naws cyfathrebu rhwng yr ysgol a'r teulu i adlewyrchu hyn, gan gynnwys asesiad newydd o’r hawl i gael prydau ysgol am ddim pan fydd rhai teuluoedd yn profi caledi ariannol newydd. Pwysleisir hefyd ymwybyddiaeth ysgolion o risg ehangu anghydraddoldebau sy'n bodoli eisoes, gan ganolbwyntio ar grwpiau o ddysgwyr sy'n agored i niwed. Nodwyd hefyd y bydd rhai disgyblion yn fwy pryderus ynghylch bod yn yr ysgol nag erioed o’r blaen, sy'n golygu na ddylid tybio bod profiad pawb yr un peth ni waeth beth fo'r ffactorau risg sylfaenol a rennir. Felly, mae cynllunio gweithredu a arweinir gan ddata ar gyfer darparu dull ysgol gyfan yn hollbwysig.

Trosolwg o'r adolygiadau: gweithredu

4.73 Mae'r adran hon yn cyflwyno canfyddiadau wedi'u cyfosod o'r trosolwg o adolygiadau a amlygwyd o chwilio'r llenyddiaeth ymchwil a gyhoeddwyd, mewn perthynas â gwersi allweddol a ddysgwyd am weithredu a rhwystrau rhag gweithredu effeithiol. At ei gilydd, mae’r dulliau o ddarparu ymyrraeth ar lefel system mewn ysgolion yn amrywio’n sylweddol. Mae hyn yn cynnwys tystiolaeth o’r hyn sy'n gyfystyr â gweithredu effeithiol ar gyfer yr ysgol gyfan ac is-grwpiau poblogaeth. Mae Bunting et al., (2019), mewn adolygiad o ddulliau ysgol gyfan wedi’u llywio gan drawma, yn cyfeirio at wendidau yn y dystiolaeth gyfredol ynglŷn â gweithredu rhaglenni ar lefel system, sy'n gysylltiedig â gwendidau methodolegol a diffyg data canlyniadau, yn enwedig data dilynol hirdymor i ddeall pa fewnbynnau i'r system a allai fod yn gysylltiedig â pha ganlyniadau. Adleisir hyn gan Maynard et al., (2019), nad oeddent wedi amlygu unrhyw astudiaethau sy'n

bodloni eu meini prawf o hap-dreial dan reolaeth na dyluniad lled-arbrofol, gan arwain at ychydig iawn o dystiolaeth o ganlyniadau ansawdd i gefnogi dulliau ar lefel system wedi'u llywio gan drawma. Fodd bynnag, mae'r adolygiadau'n nodi bod gweithredu'n hanfodol i gyflawni canlyniadau iechyd meddwl gwell ac felly i berfformiad dull ysgol gyfan. Awgrymir bod rhai prosesau'n sail i weithredu effeithiol.

4.74 Mae tystiolaeth adolygu'n awgrymu y dylai gweithredu gael ei gefnogi gan ganllawiau clir, yn ogystal â pholisi ar lefel ysgol, a bod gweithredu nad yw'n cael ei gefnogi gan bolisi a chanllawiau yn llai tebygol o fod yn llwyddiannus (Bunting et al., 2019; Sharma et al., 2017). Mae cynnwys arweinwyr ysgolion yn allweddol i hyn fel dangosydd cymorth ar gyfer newid ar lefel ysgol a chyfathrebu gweledigaeth ysgol gyfan (Lund Nielsen et al., 2019). Wrth adolygu eu polisïau, dylai ysgolion anelu at gydlyniant ar draws meysydd polisi, gan gynnwys addasu arferion disgyblu i adlewyrchu dealltwriaeth o heriau iechyd meddwl. Dylai hyn gynnwys canllawiau i staff ar fodelu ymddygiad cadarnhaol ac ystyried cyfraniadau amgylcheddol, er enghraifft darparu mannau diogel (Maynard et al., 2019).

4.75 Dylai ysgolion a sefydliadau cefnogol sydd wedi ymrwymo i weithredu dull ysgol gyfan ystyried protocol ar gyfathrebu o fewn a thu allan i'r system ysgolion (Maynard et al., 2019; Lund Nielsen et al., 2019). Gall hyn wedyn arwain neges y dull ysgol gyfan a chynyddu dealltwriaeth gyson o gynnwys a nodau'r rhaglen. Mae hyn yn bwysig er mwyn cynyddu cyfranogiad partïon allweddol, gan gynnwys disgyblion, teuluoedd a'r holl staff, yn ogystal â chyfleu rhaglen yr ysgol i arbenigwyr allanol a allai gyfrannu cymorth.

4.76 Argymhellir yn eang bod yr holl randdeiliaid yn cael eu cynnwys mewn datblygu rhaglenni i sicrhau lefelau uwch o dderbynioldeb rhaglenni, sy'n golygu i ba raddau y mae'r gynulleidfa darged yn derbyn y rhaglen. Argymhellir ymgynghoriad cychwynnol i gynyddu ymgysylltiad cyn y rhaglen (Lund Nielsen et al., 2019). Mae dealltwriaeth well o'r rhaglen o'r cam cychwynnol yn gysylltiedig â gweithredu gwell ac ymrwymiad parhaus i'w chyflawni (O'Reilly et al., 2018). Yna, caiff hyn ei gynorthwyo gan bresenoldeb 'hyrwyddwr' neu arweinydd rhaglen sy'n gallu sbarduno'r agenda ymlaen, gyda chymorth arweinwyr ysgolion sy'n cydnabod pwysigrwydd yr hyrwyddwr ac yn darparu amser ac adnoddau ar gyfer ei waith (Pearson et al., 2015).

4.77 Mae gweithredu sy'n cynnwys amlygu asedau a chryfderau presennol o fewn y system ysgolion yn fwy derbyniol i randdeiliaid (Sharma et al., 2017). Mae hyn yn cynnwys amlygu staff sydd â hyfforddiant/sgiliau ym maes iechyd meddwl a lles yn ogystal â rhaglenni a darpariaeth gwasanaeth sy'n bodoli eisoes. Mae hyn yn debygol o fod yn arwyddocaol o ran sicrhau bod ysgolion yn teimlo eu bod yn cael eu cydnabod am waith presennol ac yn ystyried bod unrhyw raglenni newydd yn ategu ei gilydd yn hytrach nag yn feichus. Gellir casglu data am asedau a chryfderau drwy fapio cychwynnol ac yna eu monitro drwy gynlluniau gweithredu parhaus sy'n cynnwys mesurau proses, megis dangosyddion adolygiad polisi.

4.78 Mae'r adolygiadau'n nodi bod cynnwys arbenigwyr allanol yn allweddol i ddarparu cymorth wedi'i dargedu o'r cychwyn cyntaf ac ar gyfer parhau i ddarparu cymorth y tu hwnt i'r gweithredu

cychwynnol. Dylai cynllunio rhaglenni'n gynnar gynnwys ymgysylltu â seilwaith ehangach, gan gynnwys asiantaethau arbenigol o amgylch yr ysgol (Goldberg et al., 2019). Fodd bynnag, gan fod y rhan fwyaf o'r adolygiadau dan sylw yn disgrifio rhaglenni mewn ysgolion, mae'r hyn a ddysgwyd am fathau o ymgysylltu a manylion am berthnasoedd effeithiol yn gyfyngedig yn y data hwn. Yn gyffredinol, er bod arbenigwyr yn allweddol i ddarparu cymorth wedi'i dargedu, ar gyfer cynnwys rhaglenni cyffredinol, roedd staff a disgyblion yn ffafrio cyflwyno gan athrawon dosbarth (Sharma et al., 2017; Weare a Nind, 2011). Gan fod mwyafrif yr adolygiadau'n sôn am addysgu cynnwys rhaglenni sy'n seiliedig ar dystiolaeth yn yr ystafell ddosbarth, boed hynny ar ddulliau trawma, gwydnwch ac ati, pwysleisir arwyddocâd hyfforddiant athrawon yn gyson er mwyn hwyluso addysgu o safon. Gallai hyn gynnwys codi ymwybyddiaeth i ddechrau i gynyddu ymwybyddiaeth o risgiau a heriau iechyd meddwl (Maynard et al., 2019), yn ogystal â hyfforddiant ar gynnwys sesiynau a chyfleoedd parhaus ar gyfer datblygiad proffesiynol (Pearson et al., 2015). Gellid hefyd ystyried dysgu athrawon am gymhwysedd diwylliannol er mwyn cynyddu eu dealltwriaeth o anghenion poblogaethau amrywiol o ddisgyblion (Lund Nielson et al., 2019). Ar gyfer cynaliadwyedd rhaglenni hirdymor, ar raddfa fawr, dylid hefyd ystyried ymgorffori hyfforddiant ar iechyd meddwl a lles o fewn hyfforddiant athrawon.

4.79 Yn ogystal â chynyddu derbynioldeb, amlygir bod darpariaeth gyffredinol yn yr ystafell ddosbarth yn fwy tebygol o allu cael ei hintegreiddio i ymarfer yr ysgol a bod yn gynaliadwy (Herrenkohl et al., (2019). Dylai gweithredu dull ysgol gyfan ystyried integreiddio i'r cwricwlwm o'r cychwyn cyntaf, gyda chysylltiadau penodol wedi'u gwneud â 'chyd-fynd' â rhaglenni gwaith sy'n bodoli eisoes (Lund Nielsen et al., 2019) a chyflawni canlyniadau academaidd (Weare a Nind 1011). Mae unrhyw integreiddio o'r fath â phrosesau a nodau ehangach yr ysgol yn golygu bod angen i gymorth gan uwch arweinwyr fod yn effeithiol (Pearson et al., 2015).

Rhwystrau rhag gweithredu

4.80 Drwy gydol y dystiolaeth adolygu, amlygir rhwystrau rhag gweithredu, gyda gorgyffyrddiad sylweddol ni waeth beth fo fframwaith damcaniaethol sylfaenol y rhaglen dan sylw. Mae hyn yn awgrymu ystyriaethau tebyg ar gyfer rhaglenni ar lefel system y tu hwnt i gynnwys penodol ac mae'n golygu bod angen canolbwyntio ar broses. Mae rhaglenni dull ysgol gyfan yn elwa o: sylfaen ddamcaniaethol gadarn, cyfathrebu nodau rhaglenni, canllawiau clir, hyfforddiant o ansawdd uchel, a ffocws cryf ar weithredu (Weare a Nind 2011).

4.81 Mae nifer o awduron yn nodi bod prosesau cyn gweithredu yn sylfaenol, a nodweddir fel y camau hynny a gymerwyd i baratoi'r system a chyfathrebu â'r rhai sydd ynddi. Mae'r heriau ar hyn o bryd yn cynnwys diffyg cyfranogiad staff ysgol mewn cynllunio rhaglenni (Goldberg et al., 2019), gan arwain at lai o gefnogaeth a theimlad o fod heb baratoi ar gyfer y gofynion ar amser a sgiliau (Fenwick-Smith et al., 2018). Gall natur cynnwys dull ysgol gyfan, ynddi'i hun, fod yn heriol o ganlyniad i ragdybiaethau, stigma neu ganfyddiad o ddiffyg pwysigrwydd y rhaglen waith. Mae goruchafiaeth modelau iechyd meddwl sy'n seiliedig ar glefydau h.y. gyda phwyslais ar salwch, yn debygol o fwydo i mewn i ragdybiaethau ynglŷn â ffurf bosibl rhaglen iechyd meddwl, gan ei gwneud yn anodd dod o hyd i gynnwys sy'n fwy derbyniol i bawb o fewn y system ysgolion. Yn

Weare a Nind (2011), roedd athrawon yn credu'n fwy mewn rhaglenni oherwydd gallent gyfrannu at ddatblygu ac addasu'r cynnwys i'w lleoliad eu hunain, tra bod dulliau mwy rhagnodol heb gyfle i'w haddasu gan athrawon yn rhwystro'r awydd i gymryd rhan ac yn arwain at deimladau o beidio â bod yn ddigon medrus i'w darparu'n effeithiol (Fenwick-Smith et al., 2018). Fodd bynnag, er y gallai staff ysgol ffafrio hyblygrwydd, mae'r dystiolaeth yn awgrymu po fwyaf hyblyg y gall y rhaglen fod ar lefel ysgol, y mwyaf yw'r amrywiad o ran cyflwyno a'r problemau sy'n ymwneud â gweithredu (O'Reilly et al., 2018). Mae hyn yn awgrymu bod angen cydbwyso hyblygrwydd mewn prosesau datblygu a gweithredu â rhai canllawiau rhagnodol er mwyn safoni'r elfennau hynny y nodwyd eu bod yn bwysicaf i'w gweithredu.

4.82 Mae disgyblion yn mynegi cefnogaeth i gynnwys mwy cadarnhaol am iechyd meddwl o gymharu â dulliau sy'n canolbwyntio ar symptomau a heriau (Sharma et al., 2017) a dylid ystyried hyn wrth gyfathrebu â'r rhai hynny yn y system ysgolion. Gallai casglu canfyddiadau staff o anghenion, gwerth rhaglenni a'r dull cyflawni a ffefrir yn ystod y cam datblygu gefnogi gweithredu.

4.83 Mae diffyg darpariaeth hyfforddi staff hefyd yn cael ei nodi'n aml fel her i weithredu (Goldberg et al., 2019), gan gynnwys methiant i asesu anghenion hyfforddi'n ddigonol yn gynnar yn y broses a diffyg hyfforddiant a chymorth parhaus drwyddi draw. Mae hyn hefyd yn cynnwys goruchwylio staff lle y gellid disgwyl i staff ddelio â heriau newydd y tu hwnt i gwmpas cychwynnol eu rolau (O'Reilly et al., 2018). Nodir yn gyffredin bod cynnwys hyfforddiant staff yn ddangosydd cymorth sefydliadol cyffredinol i'r rhaglen, a bod diffyg diwylliant ysgol cefnogol yn broblem fawr, gan gynnwys staff nad ydynt yn cael amser ac adnoddau i fynychu hyfforddiant (Lund Nielsen et al., 2019), yn ogystal â darparu adnoddau ar gyfer gweithgareddau yn yr ystafell ddosbarth fel rhan o'r rhaglen (Sharma et al., 2017). Gallai'r diffyg adnoddau mewn ysgolion gael ei ddwysáu drwy beidio â chael mynediad at seilwaith ehangach a gwneud y defnydd gorau ohono, gan gynnwys gwasanaethau teuluol a chymunedol (Goldberg et al., 2019). Gellid lliniaru hyn drwy ddarparu canllawiau clir i ysgolion ar sut i ffurfio a chynnal partneriaethau gydag asiantaethau allanol, gan gynnwys gwybodaeth glir am yr hyn maen nhw'n ei wneud a pha gymorth y gallant ei gynnig (O'Reilly et al., 2018).

Cyfweliadau a grwpiau ffocws gyda rhanddeiliaid sy'n oedolion

4.84 Gofynnwyd i'r cyfweleion drafod pwy oedd yn bwysig wrth weithredu'r dull ysgol gyfan. Mae hyn yn bwysig wrth ddatblygu theori rhaglenni drwy amlygu cysyniadau o brosesau cyflawni a mecanweithiau allweddol. Mae hefyd yn helpu i amlygu cydrannau a chamau gweithredu rhaglenni y gallai fod angen eu cynnwys o fewn gwerthusiad i ddeall effeithiau dull ysgol gyfan. Mae'r adran yn cyflwyno dadansoddiad data cryno o safbwyntiau cyfranogwyr gyda dyfyniadau eglurhaol wedi'u cynnwys.

4.85 Ystyriwyd yn gyffredinol bod gan bawb sy'n ymwneud â'r system ysgolion – neu sydd mewn cysylltiad â hi - ran i'w chwarae. Nodwyd y bobl/grwpiau canlynol yn benodol:

Yn yr ysgol: yr Uwch Dîm Arweinyddiaeth, rhieni/gofalwyr, disgyblion, neiniau a theidiau, staff ystadau ysgolion, derbynyddion, cymdeithasau rhieni-athrawon, athrawon/tiwtoriaid dosbarth,

llywodraethwyr, asiantaethau allanol sy'n dod i gysylltiad â'r plentyn, arweinwyr bugeiliol, nyrsys ysgol, cydlynydd AAA.

Cyrff allanol: awdurdodau lleol, WNHSS, Llywodraeth Cymru, gwasanaeth cwnsela ysgolion, Seicolegwyr Addysg, Iechyd Cyhoeddus Cymru, gwasanaethau iechyd meddwl y trydydd sector, Estyn, clybiau ar ôl ysgol, Cyswllt Ysgolion yr Heddlu, CAMHS, Swyddogion Lles Addysg mewn awdurdodau lleol, arbenigwyr Anghenion Dysgu Ychwanegol mewn awdurdodau lleol.

4.86 Dywedwyd y dylid ystyried bod gweithredu'n gosod y sylfeini yn hytrach na nodi a chyflwyno cydrannau a gynlluniwyd ymlaen llaw yn yr ysgol. Fodd bynnag, nodwyd tasgau cyffredin y gellir eu hystyried yn weithgareddau gweithredu craidd.

Adolygu polisïau

4.87 Nodwyd bod yr Uwch Dîm Arweinyddiaeth yn allweddol ar gyfer adolygu polisïau ysgolion, ochr yn ochr â rhieni/teuluoedd, llywodraethwyr a disgyblion, a oedd i gyd yn cael eu hystyried yn bartneriaid wrth ddatblygu ac adolygu polisïau a chynlluniau gweithredu'r ysgol. Yn yr un modd â sicrhau cefnogaeth gychwynnol i'r dull ysgol gyfan, pwysleisiwyd yn aml bwysigrwydd cynnwys disgyblion yn wirioneddol, gyda phwyslais ar y rhai a allai fod â ffactorau risg presennol. Gallai adolygiad o bolisïau gael ei gefnogi gan grwpiau iechyd a lles cenedlaethol a rhanbarthol, gyda rhai’n ffafrio darparu enghreifftiau o bolisïau neu dempledi i hwyluso'r broses a hyrwyddo arferion cyson. Ystyriwyd bod adolygu polisïau’n rhan barhaus o hunanarfarnu o fewn dull ysgol gyfan, yn ogystal â gweithgarwch gweithredu, ac y dylai gynnwys rhanddeiliaid eraill, megis grwpiau llais disgyblion. Nododd y cyfranogwyr hefyd y dylai ysgolion gynyddu ymwybyddiaeth o unrhyw waith datblygu ac adolygu polisïau.

Mapio anghenion ac asedau

4.88 Dywedodd cyfranogwyr yn aml, er y gallai elfennau o ddull ysgol gyfan fod yn safonol ar draws pob ysgol, mae’n rhaid i gamau gweithredu ac ymyriadau penodol a gyflwynir o fewn dull ysgol gyfan fod yn seiliedig ar ddealltwriaeth lefel ysgol o boblogaeth ac anghenion:

> Does dim pwynt cyflwyno set o syniadau os nad ydynt yn diwallu anghenion y disgyblion sydd gennych, oherwydd eich bod wedi’i darllen mewn llyfr a honnir ei bod yn ffordd wych ymlaen. (grŵp 4, P3)

4.89 Dylai meithrin dealltwriaeth o'r fath gynnwys pawb yng nghymuned yr ysgol, gan gynnwys disgyblion, rhieni, llywodraethwyr a staff, yn ogystal â chael mynediad at unrhyw ddata sy’n cael ei gasglu fel mater o drefn, megis arolwg SHRN ar gyfer ysgolion uwchradd:

> Os ydych yn edrych ar y darlun generig ac ehangach yna dylai ysgolion fod yn edrych ar ddata sy’n rhoi darlun o’r ysgol gyfan, gan SHRN, y rhwydwaith ymchwil iechyd ysgolion. Ond, yn amlwg, dim ond mewn ysgolion uwchradd y mae hynny ar hyn o bryd. Mae hynny'n arf amhrisiadwy ar hyn o bryd i lywio'r cwricwlwm lles a newidiadau posibl y gallai fod angen i ni eu gwneud wrth symud ymlaen. Petai'n cael ei ymestyn i'r cynradd, byddai hynny'n wych. (grŵp 1, P1)

4.90 Dylai ysgolion nodi'r holl wybodaeth a gesglir fel mater o drefn sydd ar gael i'w ddefnyddio ochr yn ochr â data arolwg ar raddfa fwy, gyda llawer yn awgrymu na wneir digon o ddefnydd o hyn yn aml. Gellir cipio hyn ar lefel ysgol ac fe ddylai ddefnyddio'r wybodaeth a'r arbenigedd sydd eisoes yn y system:

> Yn eithaf aml, mae ganddyn nhw'r holl wybodaeth a'r hyn y gallai fod arnyn nhw ei angen yn yr ysgol drwy eu hoffer proffilio, ... beth mae'r staff yn ei wybod am y plant. Ie, efallai byddan nhw'n defnyddio rhywbeth ychwanegol, ond dydw i ddim yn credu y gallwch fod yn rhagnodol o ran offeryn y gallen nhw ddymuno ei ddefnyddio, o bosibl. (grŵp 1, P1)

4.91 Nodwyd mapio anghenion ar gyfer deall anghenion hyfforddi yn yr ysgol a bod hyn yn gallu cynnwys ymgynghori â staff ar eu dealltwriaeth eu hunain o'u sgiliau, eu galluoedd a'r lefel cyfranogiad maen nhw'n ei ffafrio mewn unrhyw uwchsgilio:

> Mae rhai athrawon yn arbenigwyr pwnc ac mae hynny'n bwysig iawn iddyn nhw. Rwy'n credu bod hyfforddiant i egluro beth yw ein disgwyliadau ar gyfer staff yn elfen hanfodol o ddull ysgol gyfan cyn i chi ddechrau meddwl am unrhyw beth arall. (grŵp 1, par3)

4.92 Unwaith y bydd anghenion hyfforddi wedi'u hamlygu, argymhellwyd y dylai ysgolion allu defnyddio hyfforddiant sy'n seiliedig ar dystiolaeth gan asiantaethau allanol i alluogi staff i gefnogi iechyd meddwl a lles. Nododd rhai WNHSS ac awdurdodau lleol fel partneriaid posibl i gefnogi ysgolion i ddiwallu anghenion hyfforddi, gan gyfeirio at hyfforddiant lles presennol yn eu hardal. Dylid ystyried sut gellir darparu hyn yn effeithiol o fewn yr adnoddau sydd ar gael drwy ddod ag ysgolion sy'n amlygu anghenion tebyg mewn ardal at ei gilydd, i fynd i'r afael â chyfyngiadau o ran adnoddau:

> Rydyn ni'n mynd allan ac yn cyflwyno sesiynau hyfforddi unigol mewn ysgolion unigol, ond dydyn ni ddim yn gallu gwneud hynny bob amser. Os oes angen pendant yna byddwn yn mynd allan ac yn gwneud hynny, ond yn gyffredinol dydyn ni ddim yn gallu. (grŵp 1, P5)

Cynllunio gweithredu

4.93 Ystyriwyd y byddai asesu anghenion yn sail i gynllunio gweithredu, gan bwysleisio pwysigrwydd cyfateb camau gweithredu ysgolion i gyd-destun yr ysgol, yn ogystal â'r gallu i ddefnyddio tystiolaeth i lywio cynllunio. Pwysleisiodd mwyafrif yr ymatebwyr ei bod yn bwysig i ysgolion allu cael gafael ar dystiolaeth ymchwil o ffynhonnell ganolog, gan gynnwys argymhellion ar gyfer ymarfer gan awdurdodau fel Llywodraeth Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru a Chynlluniau Ysgolion Iach - Rhwydwaith Cymru (WNHSS).

4.94 Yna, gallai'r dystiolaeth hon fod yn sail i ymatebion a arweinir gan dystiolaeth i'r angen a nodwyd ym mhob ysgol. Er y pwysleisiwyd defnyddio arweiniad arfer gorau lle y bo'n bosibl, teimlwyd na ddylai hyn fod yn rhy waharddol ac y dylid caniatáu i ysgolion ei gymhwyso'n hyblyg yn seiliedig ar eu hanghenion a'u cynlluniau gweithredu eu hunain. Mae hyn yn golygu'n anochel y bydd amrywiadau mewn dulliau ysgol gyfan i'w gweld ar lefel ysgolion unigol, gydag amrywiadau mewn ymarfer yn cael eu derbyn fel rhan o'r rhaglen.

Darparwyr allanol

4.95 Pwysleisiodd y rhan fwyaf bwysigrwydd ffurfio perthynas ag asiantaethau allanol yn ystod y broses weithredu, ac ystyriwyd yn aml bod yr Uwch Dîm Arweinyddiaeth yn gyswllt allweddol ar gyfer hyn, ynghyd â WNHSS ac awdurdodau lleol. Roedd hyn yn anochel yn dibynnu ar ganfyddiadau gwaith mapio asedau cychwynnol, a all nodi pa ddarparwyr sydd gerllaw a pha wasanaethau maen nhw'n eu darparu. Pan fyddant yn ymwybodol o natur partneriaid allanol ac i ba raddau maen nhw ar gael, gallai ysgolion ystyried datblygu templed atgyfeirio i'w ddefnyddio gan staff i amlygu pryd y gallai atgyfeiriad fod yn angenrheidiol ac yn briodol. Awgrymwyd, os yw'n ymarferol, y dylid gwahodd darparwyr allanol i ysgolion i godi ymwybyddiaeth o hyn ymhlith staff a disgyblion a hefyd i archwilio opsiynau posibl ar gyfer darparu gwasanaethau ar y safle i ddisgyblion a theuluoedd.

Rhwystrau rhag gweithredu

4.96 Gofynnwyd i'r cyfranogwyr drafod rhwystrau canfyddedig rhag cyflwyno dull ysgol gyfan yn effeithiol a thynnwyd sylw at sawl her. Roedd hyn yn cynnwys cefnogaeth gychwynnol i'r syniad o ddull ysgol gyfan, ar lefel ysgol ond o fewn systemau ehangach hefyd. Mae hyn yn golygu bod angen cyfathrebu dull ysgol gyfan yn glir ar lefel genedlaethol:

> Mae'n hynod bwysig, yn fy marn i, a chredaf hyd yn oed o fewn yr un adroddiadau gan y llywodraeth, maen nhw'n defnyddio terminoleg wahanol drwyddynt draw ac rwy'n meddwl tybed a ydyn nhw'n golygu'r un peth yma mewn gwirionedd neu rywbeth gwahanol. (grŵp 2, P6)

4.97 Roedd y drafodaeth hefyd yn cynnwys cyfleu gwerth dull ysgol gyfan i ysgolion gan Lywodraeth Cymru, gan gwmpasu'r sectorau Iechyd ac Addysg a'i atgyfnerthu ym maes Iechyd ac Addysg ar lefel awdurdodau lleol:

> Ar hyn o bryd, mae'n dibynnu'n fawr ar ysgolion yn defnyddio eu modelau eu hunain, ond dydyn ni ddim eisiau iddo ddod yn loteri cod post, ac felly, fel ry'ch chi'n dweud, bod plant dan anfantais oherwydd eu bod mewn rhai ardaloedd ac nid yw'n cael ei arwain o'r brig mor effeithiol ag y gallai. (grŵp 5, P1)

4.98 Ystyriwyd bod WNHSS yn bartner allweddol yn y negeseuon hyn gan awdurdodau lleol i ysgolion ac fel arall. Dywedwyd bod adnoddau ar gyfer cydlynwyr WNHSS i fod yn bartneriaid gweithredol wrth weithredu dull ysgol gyfan yn bwysig, o ran eu gwaith gydag ysgolion ac wrth rannu gwybodaeth ac arfer gorau ar draws Cymru. Dywedwyd hefyd fod newid diwylliannau gwaith yn gallu bod yn heriol, a bod angen amser a lle er mwyn iddo ddigwydd:

> ...yn yr holl ddiwylliannau gwaith rydyn ni i gyd yn dilyn patrwm. 'O, mae'n rhaid i ni wneud hyn, ac mae'n rhaid i ni wneud y llall', ac rydyn ni'n dechrau troi ar yr olwyn ddiddiwedd. Ond dydyn ni ddim o reidrwydd yn camu oddi arni ac archwilio hynny ychydig, i feddwl pa mor dda y gallwn newid y broses honno mewn gwirionedd. (grŵp 4, P5)

4.99 Nodwyd hefyd bod rôl stigma ynghylch iechyd meddwl yn her sylweddol, gan effeithio o bosibl ar staff, myfyrwyr a rhieni/teuluoedd a allai fod â barn negyddol am y rhai sy'n profi iechyd meddwl

gwael ond a allai hefyd ddymuno osgoi cael eu gweld fel rhai sy’n profi iechyd meddwl gwael eu hunain:

> Bydd rhiant yn dweud 'paid â sôn bod gen ti orbryder; cei di ddim swydd, neu ‘cei di ddim swydd os byddi di’n mynd i CAMHS' a phethau sy'n mynd yn ôl i’r pethau hynny o ddegawdau yn ôl mewn gwirionedd. Fe allai plant fod yn delio â hynny o hyd ac rwy'n dweud bod rhai athrawon, dwi ddim yn credu bod llawer, ond maen nhw’n dal i gythreulio iechyd meddwl, dybiwn i. (grŵp 1, P1)

4.100 Pwysleisiwyd pwysigrwydd adnoddau'n gryf, a bod angen cymorth ariannol i sicrhau amser i'r tîm/hyrwyddwr ymgymryd â gweithgareddau cychwynnol gan gynnwys cyfleu'r dull ysgol gyfan i bawb o fewn y system ysgolion, cynnal ymgynghoriadau cychwynnol gyda rhieni/gofalwyr, disgyblion a gweithgareddau cychwynnol eraill fel yr amlygwyd uchod. Roedd hyn yn heriol yng nghyd-destun llwythi gwaith presennol:

> Dydw i ddim yn credu bod llawer o amser rhydd i benaethiaid blynyddoedd a phobl sy'n arwain mewn gwahanol feysydd. Buddsoddi mwy a mwy o arian mewn amser nad yw'n addysgu, staff cymorth a'r cyfan. Torri, torri, torri yw’r cyfan. Mae popeth yn ymwneud â thoriadau ac mae'r llwyth gwaith yn drymach ac mae'n rhaid bod lefelau straen athrawon a staff cymorth yn anhygoel. (grŵp 1, P3)

4.101 Trafododd llawer y risg y gallai hyn gael ei ystyried yn 'beth arall i'w wneud' ar adeg pan fo staff addysgu yn teimlo fel bod amser yn arbennig o brin yng ngoleuni addasiadau a phwysau oherwydd Covid-19. Mae hyn yn gofyn am ganllawiau clir ar yr hyn sy'n ofynnol gan ysgolion ac ar ba bryd i gynnal ansawdd y ddarpariaeth:

> Felly, rydw i bron yn meddwl mewn un ffordd ei bod yn ymwneud â sut rydych yn ei gyfyngu i gychwyn y cynllun strategol, ond mewn gwirionedd mae angen i bawb gymryd rhan, ac mae angen cael cydbwysedd rhwng cyflwyno'n well ond nid gormod. Ydy hynny'n gwneud synnwyr? (grŵp 4, P2)

4.102 Trafododd nifer o bobl bryderon tebygol ymhlith athrawon ynghylch disgwyliad iddynt ddelio â materion iechyd meddwl cymhleth neu weithio y tu allan i'w hyfforddiant. Er y pwysleisir bod holl staff yr ysgol yn cyfrannu at y dull ysgol gyfan, mae'n bwysig nodi ffiniau ymarfer a chyfathrebu â staff yr ysgol beth yw eu rôl a pha hyfforddiant a ddarperir fel y bo'n berthnasol i'w cefnogi. Yn hyn o beth, pwysleisiwyd hefyd bod adnoddau'n hanfodol ar gyfer hyfforddiant a chymorth parhaus i staff, nid yn unig i brynu amser staff i fynychu ond hefyd i ddarparwyr allanol, megis gwasanaethau iechyd meddwl arbenigol, asiantaethau'r trydydd sector a'r WNHSS. Amlygwyd bod cyfyngiadau cyllidebol yn effeithio ar lawer o'r gwasanaethau y tu allan i ysgolion a fyddai'n cael eu hystyried yn gefnogwyr allweddol i'r rhaglen, sy'n golygu bod eu gallu i gefnogi wedi'i gyfyngu. Yn bennaf, nodwyd Llywodraeth Cymru fel darparwr allweddol adnoddau cychwynnol ar gyfer lansio'r dull ysgol gyfan, gan ystyried adnoddau a ddyrennir yn uniongyrchol i ysgolion ac i gefnogi darparwyr:

> Rhaid i mi ddweud mai un o'r pethau sydd ychydig yn broblemus am y fframwaith drafft *(gweler: Atodiad 1 Addysg Cymru, 2021a*) yw ei fod yn byrlymu'n llawn syniadau teilwng

> gwych nad wyf yn credu y byddai unrhyw ymarferydd synhwyrol byth yn dweud na, nid wyf yn cytuno â hynny. Maen nhw i gyd yn hollol iawn, ond prin yw'r sôn am beth fyddwch chi'n ei wneud mewn gwirionedd ac o ble y daw'r adnoddau. (grŵp 2, P6)

4.103 Awgrymwyd y gallai diffyg canllawiau clir ar sut i weithredu fod yn rhwystr i ysgolion, gan ychwanegu at y llwyth gwaith canfyddedig a gynhyrchir gan weithredu. Ystyriwyd bod canllawiau gweithredu'n bwysig i gefnogi ysgolion ac i safoni gweithgareddau cychwynnol ychydig, a fyddai'n fuddiol ar gyfer deall prosesau gweithredu yn ddiweddarach. Fel yr uchod, nodwyd llywodraeth Cymru fel y darparwr mwyaf tebygol o ganllawiau gweithredu safonedig ar gyfer ysgolion. Fodd bynnag, pwysleisiwyd y dylai hyn gael ei wneud yn ofalus, gan sicrhau nad yw safoni prosesau'n cael ei ystyried yn rhwystr rhag arloesedd ar lefel ysgol, ac y dylid bod yn ofalus hefyd â'r gofynion cychwynnol ar gyfer monitro a gwerthuso. Gallai gormod o bwyslais ar ddata yn rhy gynnar gynyddu'r canfyddiad bod hyn yn llafur-ddwys ond hefyd rhoi'r argraff ei fod yn rhywbeth i'w 'basio/methu' yn hytrach na bod yn broses ddatblygu.

Rhwystrau rhag cynaliadwyedd

4.104 Wrth ystyried cynaliadwyedd y dull ysgol gyfan fel newid i systemau sy'n barhaus ac yn esblygu, tynnwyd sylw at nifer o faterion a allai danseilio'r gallu i adeiladu ar weithredu cychwynnol. Trafodwyd adnoddau'n aml, gan gynnwys mewn perthynas â hyfforddiant parhaus i athrawon gynnal sgiliau a gwybodaeth ynglŷn ag iechyd meddwl a chefnogi'r broses o ddarparu gweithgareddau rhaglenni. Nodwyd bod pwysau amser yn bwysig hefyd, gyda pherygl y gallai pwysau eraill ar y system achosi i'r dull ysgol gyfan gael ei ddadflaenoriaethu pan fyddai pryderon mwy uniongyrchol yn amlwg, er enghraifft yn ystod cylchoedd arolygu neu pan fo angen gwella cyrhaeddiad academaidd. Nodwyd bod y perygl y gallai'r dull ysgol gyfan gael ei ystyried yn llwyth gwaith ychwanegol nid yn unig fel bygythiad i frwdfrydedd i gynnal momentwm ar gyfer y gwaith, ond hefyd fel her i iechyd meddwl staff. Gallai hyn, yn ei dro, danseilio ymdrechion i gefnogi disgyblion ac eraill:

> ...mae pawb wedi sôn am gapasiti. Mae'n bendant yno. Mae'n broblem. Mae pawb yn ceisio taflu deg o beli yn yr awyr ar unwaith. Mae'n rhaid i ni gofio na ddylai ysgolion fod yn ailddyfeisio'r olwyn bob tro maen nhw'n edrych ar sut gallai pethau fod yn well (grŵp 2, P3)

4.105 Amlygwyd pwysigrwydd cymorth emosiynol i staff yr ysgol, o bosibl drwy gymorth gan gymheiriaid neu sesiynau goruchwylio mwy ffurfiol fel modd o gymedroli'r risg hon. Unwaith eto, dywedwyd y gallai hyn olygu bod angen adnoddau ar gyfer staff neu weithwyr proffesiynol i ddarparu goruchwyliaeth barhaus os nad oes gan yr ysgol y cyfleuster hwn ar hyn o bryd.

4.106 Tynnwyd sylw at y ffaith y byddai perthynas barhaus â gwasanaethau iechyd meddwl arbenigol yn rhan allweddol o gynnal dull ysgol gyfan, ar gyfer y cymorth y gallent ei gynnig i'r rhai o fewn y system ysgolion ond hefyd fel cyfranwyr posibl hyfforddiant. Amlygwyd bod natur cyllid i ddarparwyr, sydd ar sail tymor byr yn aml, yn enwedig yn y trydydd sector, yn anghydnaws ag adeiladu a chynnal perthynas barhaus o gymorth. Pe byddai gweithgaredd gweithredu dynodedig

yn cynnwys sefydlu llwybrau atgyfeirio i asiantaethau allanol (fel y trafodwyd yn gynharach), mae hyn yn dibynnu ar barhad y ddarpariaeth sy'n heriol yng ngoleuni darpariaeth tymor byr.

4.107 Mae amrywiadau daearyddol yn cydblethu â chyfyngiadau cyllidebol, gyda phryderon ynghylch amrywiadau o ran argaeledd gwasanaethau iechyd meddwl arbenigol o fewn pellter rhesymol i ysgolion. Teimlwyd bod hyn yn fwy o her mewn ardaloedd mwy gwledig lle gallai'r asiantaeth arbenigol agosaf fod gryn bellter i ffwrdd. Tynnwyd sylw hefyd at y ffaith nad oes darpariaeth cymorth iechyd meddwl arbenigol yn yr iaith Gymraeg, sy'n golygu bod mynediad cyfartal yn anodd ei gyflawni. Rhagwelwyd y gallai ysgolion amlygu'r heriau hyn yn eu gweithgareddau mapio cychwynnol ond ni fyddai hyn ynddo'i hun yn mynd i'r afael â phroblem diffyg darpariaeth. Roedd adnoddau ar gyfer darparu deunyddiau Cymraeg yn fater posibl hefyd:

> ... rydyn ni wedi cael llawer o bethau wedi'u cyfieithu yn y gorffennol, ond mae angen talu am hynny, on’d oes? Ac yna mae'r adnoddau'n newid, ac yn cael eu diweddaru, ac yna rydych chi'n ôl yn y dechrau. Felly, oes, mae angen iddo fod drwy gyfrwng y Gymraeg hefyd. (grŵp 3, P2)

4.108 Cefnogwyd mecanwaith ar gyfer bwydo'n ôl i Lywodraeth Cymru i fesur graddfa lawn y ddarpariaeth o amgylch ysgolion ac i nodi meysydd i'w datblygu ymhellach. Awgrymwyd ymhellach bod Llywodraeth Cymru yn ystyried cynnal cronfa ddata o gymorth, ymyriadau ac adnoddau sydd ar gael i ysgolion, gan gynnwys i ba raddau maen nhw ar gael ym mhob rhanbarth, y costau i ddefnyddwyr gwasanaeth a hyd y gwasanaeth, ac a ydynt ar gael yn ddwyieithog. Ni thrafodwyd adnoddau posibl ar gyfer adnodd o'r fath.

4.109 Trafodwyd hefyd bod casglu, defnyddio a dosbarthu data ar iechyd meddwl a lles y rhai hynny o fewn y system ysgolion yn cyflwyno heriau i ddarparu dull ysgol gyfan a’i gynaliadwyedd. Er y teimlwyd bod data'n hanfodol i ddeall anghenion poblogaeth yr ysgol, yn ogystal â monitro newidiadau mewn iechyd meddwl a lles dros amser, mynegodd rhai bryderon y gallai ysgolion deimlo’n wyliadwrus oherwydd pryderon ynghylch canfyddiadau allanol. Petai data monitro’n awgrymu bod gan boblogaethau ysgolion 'broblemau' gydag iechyd meddwl a lles, gallai rhieni fynegi pryder, naill ai ynghylch sut mae ysgolion yn ymateb i faterion neu, oherwydd stigma, ynghylch pryderon am gymhwysedd staff pan fyddai’r data'n ymwneud â staff. Awgrymodd rhai y gallai ysgolion hefyd deimlo'n bryderus ynghylch cymariaethau ag eraill, yn lleol ac yn genedlaethol, gyda pherygl o gael eu hystyried yn 'waeth' na safleoedd eraill.

4.110 Trafodwyd yr angen i systemau ddiogelu data, gan awgrymu bod angen taro cydbwysedd gydag ysgolion sy'n hwyluso eu defnydd o ddata ar gyfer cynllunio gweithredu ac adolygu, diogelu eu data rhag y perygl o gael ei amlygu’n ddieisiau ond hefyd hwyluso gwerthuso effeithiolrwydd y dull ysgol gyfan yn allanol. Awgrymodd yr aelodau hynny o'r WNHSS a gymerodd ran y gallai'r Rhwydwaith Ysgolion Iach fod yn bartner hanfodol wrth hwyluso'r gwaith o rannu data dienw ar lefel ysgol ar draws consortia ac awdurdodau lleol, gyda'r bwriad o alluogi ysgolion i ddysgu o’u harferion ei gilydd. Fodd bynnag, mae hyn yn gofyn am fod yn ystyriol o unrhyw bryderon gan yr ysgol ynghylch cymariaethau a chyhoeddusrwydd dieisiau.

4.111 Roedd dulliau rhannu data – ac agweddau at rannu data – yn fater cysylltiedig, gyda'r farn efallai nad yw ysgolion yn glir ar hyn o bryd ynghylch yr hyn y gellir ei rannu'n gyfreithlon o dan y GDPR, er enghraifft gyda darparwyr allanol gwasanaethau iechyd meddwl. Awgrymwyd y gallai ysgolion elwa o ganllawiau ar gytundebau rhannu data a chyfrinachedd, ac awgrymwyd bod Llywodraeth Cymru yn bartner pwysig i egluro paramedrau cyfreithiol er mwyn sicrhau bod ysgolion yn teimlo eu bod yn cael eu diogelu.

Cyflawni'r ymyrraeth – amrywiadau cyd-destunol

4.112 Trafododd y cyfranogwyr nifer o ffactorau yn ymwneud ag amrywiadau cyd-destunol, o fewn ac o amgylch yr ysgol, a oedd yn debygol o effeithio ar y dull ysgol gyfan o ran gweithredu ac effaith. Roedd hyn yn cynnwys statws economaidd-gymdeithasol poblogaeth yr ysgol a'r ardal gyfagos, gyda lefelau uwch o amddifadedd yn gysylltiedig â heriau mwy cymhleth i ysgolion fynd i'r afael â hwy, o bosibl, er enghraifft:

> Aeth rhiant yno y bore hwnnw nad oedd ganddo fwyd yn y tŷ ac roedd gan yr ysgol fanc bwyd answyddogol, ac fe lwyddon nhw i gael rhywfaint o fwyd i'r rhieni, felly roedd yn llawer mwy na dim ond cefnogaeth i'r disgyblion. Roedd yn gymorth i deuluoedd, ac nid yw hynny'n anarferol yn yr ysgolion cynradd yn arbennig - yn enwedig mewn ardal fel honno, sydd ag amddifadedd eithaf uchel. (Unigolyn P1)

4.113 Lle y ceir lefelau uwch o ffactorau risg sy'n bodoli eisoes mewn ardal, mae hyn yn debygol o olygu bod gan yr ysgol fan cychwyn gwahanol i eraill, a byddai angen cyfleu hyn drwy fesur llinell sylfaen a thrwy gysylltu ag asiantaethau presennol i ddeall mwy am broffil iechyd yr ardal. Fodd bynnag, ystyriwyd bod hyn yn heriol yng ngoleuni toriadau i wasanaethau cymorth a welwyd yn ystod y blynyddoedd diwethaf:

> ...mae'r gwasanaethau a ddarperir gan asiantaethau allanol wedi lleihau'n sylweddol. Er enghraifft, mae nyrsio ysgolion yn tueddu i ganolbwyntio ar bethau fel brechiadau a gwiriadau yn unig erbyn hyn. Er yr arferai swyddog cyswllt yr heddlu wneud cryn dipyn o waith ataliol a gweithio o amgylch unrhyw faterion sy'n ymwneud â secstio yn yr ysgol, mae ganddyn nhw eu rhaglen graidd. Maen nhw wedi'u cyfyngu o ran sawl gwaith y gallant ddod i ysgolion. Mae cwnsela mewn ysgolion, er ei bod o Flwyddyn 6 ymlaen fwy na thebyg, yn wasanaeth eithaf cul hefyd ac mae wedi lleihau ychydig mewn rhai awdurdodau lleol. (grŵp 1, P3)

4.114 Awgrymwyd bod annhegwch o ran darpariaeth asiantaethau cefnogi, yn enwedig mewn ardaloedd gwledig lle gallai'r cymorth arbenigol agosaf fod gryn bellter i ffwrdd a byddai hyn yn dwysáu problem y cymorth sydd ar gael. Nodwyd bod WNHSS yn adnodd i hysbysu ysgolion am gymorth iechyd a lles lleol, yn ogystal ag – mewn rhai ardaloedd – grwpiau iechyd a lles rhanbarthol a allai gynghori ar adnoddau, gan gynnwys hyfforddiant. Mae hyn yn cynnwys y cymorth arbenigol sydd ar gael ar gyfer iechyd meddwl a lles yn yr iaith Gymraeg, y cydnabuwyd ei bod yn heriol ar hyn o bryd oherwydd diffyg ymarferwyr Cymraeg eu hiaith a lle mae ysgolion yn defnyddio adnoddau a gynhyrchwyd y tu allan i Gymru y mae angen eu cyfieithu.

4.115 Nodwyd hefyd bod perfformiad academaidd yr ysgol, yn ogystal â dulliau presennol o ymdrin ag iechyd meddwl a lles, yn her bosibl, gan fod rhai ysgolion yn cael eu hystyried yn fwy parod i dderbyn iechyd a lles yn gyffredinol ac eraill yn debygol o fod yn fwy gwrthwynebus i newid arferion lle gallai fod llai o ganfyddiadau o bwysigrwydd y gwaith. Awgrymodd rhai, mewn ysgolion sydd eisoes yn cael eu hystyried yn 'methu' mewn meysydd perfformiad eraill, y gallai gwaith monitro a wneir fel rhan o ddull ysgol gyfan achosi pryder yn yr ysgol a hefyd fygwth perthnasoedd â'r gymuned sydd eisoes dan straen:

> Pan ystyrir bod ysgol yn methu, mae'n system gyhoeddus iawn o gywilyddio. Rydyn ni'n cael system goleuadau traffig; mae rhieni yn y gymuned yn colli ffydd ac yn llai parod i gydweithio ac mae ysgolion yn cael eu stigmateiddio ac ystyrir eu bod yn methu ac nad ydynt yn dda iawn. (grŵp 5, P2)

4.116 Ystyriwyd bod maint yr ysgol yn ffactor hefyd, ac y gallai cefnogaeth fod yn fwy heriol mewn ysgolion llai lle y gallai presenoldeb staff gwrthwynebol fod yn fwy dylanwadol nag mewn lleoliadau mwy. Er y gallai hyn fod yn her benodol mewn ysgolion cynradd, sy'n llai ar y cyfan, awgrymodd y rhan fwyaf o'r cyfranogwyr, mewn gwirionedd, fod ysgolion cynradd yn debygol o fod yn llai heriol ar gyfer cyflwyno dull ysgol gyfan, am sawl rheswm. Teimlwyd bod ethos presennol ysgolion cynradd yn fwy addas i hybu iechyd meddwl a lles oherwydd bod mwy o bwyslais ar ganlyniadau a gweithgareddau anacademaidd:

> Ond rwy'n credu os yw ysgolion cynradd yn meddu arno'n fwy nag ysgolion uwchradd, efallai, natur yr ysgol gynradd ynddi'i hun sy'n gyfrifol am hynny, mae'n ymwneud â chwarae, on'd yw e? (grŵp 3, P3)

4.117 Ystyriwyd bod ymgysylltu â rhieni yn llai heriol ar lefel gynradd nag uwchradd. At hynny, gallai ysgolion llai o faint feithrin cyfathrebu haws rhwng staff. Awgrymodd rhai y gall fod mwy o bellter, mewn lleoliadau uwchradd, rhwng elfennau o'r system ysgol, megis rhwng staff addysgu a bugeiliol, staff a llywodraethwyr ac ati a all gael effaith negyddol ar gyfathrebu. Nodwyd bod y cwricwlwm newydd yng Nghymru yn gam cadarnhaol ymlaen o ran ymgorffori iechyd a lles a'i fod yn debygol o gefnogi dull ysgol gyfan.

4.118 Fodd bynnag, nodwyd hefyd bod heriau sylweddol o hyd o ran cynnwys iechyd a lles yn y cwricwlwm mewn ysgolion uwchradd oherwydd cyfyngiadau amser a diffyg gwybodaeth arbenigol, a bod angen arweiniad clir i ysgolion ar arfer da.

Lleoliadau ysgolion nad ydynt yn rhai prif ffrwd

4.119 Roedd mwyafrif y cyfranogwyr o leoliadau ysgol, neu yr oedd ganddynt blant yn yr ysgol, yn dod o addysg brif ffrwd, ond roedd rhai mynychwyr wedi'u lleoli mewn darpariaeth nad yw'n brif ffrwd, yn benodol ysgolion ar gyfer disgyblion ag anghenion dysgu ychwanegol (ADY) ac unedau cyfeirio disgyblion. Gall lleoliadau nad ydynt yn brif ffrwd roi cipolwg ar sut gallai dull ysgol gyfan gael ei roi ar waith - a gweithredu – yn wahanol mewn cyd-destunau gwahanol, gan gynnwys dealltwriaeth o sut mae anghenion y boblogaeth disgyblion, ac ymatebion staff iddynt, yn effeithio ar sut gallai'r rhaglen weithio. Mae gan hyn oblygiadau i argymhellion ar gyfer gweithredu dull

ysgol gyfan ac ar gyfer gwerthuso, lle mae mesurau sylfaenol o anghenion, yn ogystal â chanlyniadau rhaglenni, yn debygol o fod yn wahanol i ysgolion prif ffrwd.

4.120 Trafodwyd materion penodol yn ymwneud â dull ysgol gyfan yn y lleoliadau hyn, sy'n awgrymu y gallai fod manteision o'u cymharu â darpariaeth brif ffrwd. Dywedwyd bod ysgolion nad ydynt yn rhai prif ffrwd yn fwy tebygol o fod eisoes yn gweithio mewn ffyrdd 'ysgol gyfan' oherwydd y grwpiau poblogaeth a'r gymuned maen nhw'n eu cefnogi, sy'n golygu bod lles eisoes yn fwy canolog i'r cwricwlwm a bod prosesau eisoes ar waith:

> Mae ein cwricwlwm cyfan yn canolbwyntio ar les. Mae gennym ddau brynhawn yr wythnos sy'n llai dwys yn academaidd mewn gwirionedd, fel y gall disgyblion ddewis yr opsiynau nad ydynt o reidrwydd yn dod â nhw allan o'r cymhwyster, pethau fel addysg awyr agored, mae rhai ohonyn nhw'n gwneud celf therapiwtig i leddfu'r pwysau arnynt ychydig. (grŵp 2, P5)

4.121 Mae hyn hefyd yn golygu, wrth fynd i'r afael ag anghenion cymhleth disgyblion, fod cyfathrebu ynglŷn â gwaith cydgysylltiedig rhwng staff yr ysgol eisoes ar waith, a gefnogir gan fwy o gynefindra â gwaith amlasiantaethol gyda phartneriaid allanol.

4.122 Er gwaethaf cymhlethdod cynyddol yr anghenion a gyflwynir gan rai disgyblion - a rhieni - mewn lleoliadau nad ydynt yn rhai prif ffrwd, awgrymwyd hefyd bod yr ysgol yn fwy tebygol o fod yn ymwybodol o'r mater eisoes, yn sgil mwy o brofiad o rannu data amlasiantaethol, megis gyda CAMHS. Fodd bynnag, nodwyd nad yw'r ddarpariaeth bresennol yn gydnaws â'r anghenion:

> Gallwn wneud cymaint ag y gallwn, ac rydym yn gwneud hynny, ond mae arnom angen ychydig o help allanol gan fwy o arbenigwyr. Nawr, mae pob un o'n disgyblion, fy lleoliad cyfan bron i gyd o dan CAMHS. Gan ddadansoddi hynny, dim ond dau ohonynt sy'n cael therapi yn ddiweddar. I mi, rydyn ni ar y lefel uchaf ac mae arnom angen mwy o gymorth arbenigol, cymorth mewnol gan arbenigwyr yn hytrach na gorfod mynd drwy broses atgyfeirio, nid yw'n ddigon cyflym i ni. (grŵp 2, P5)

4.123 Mae staff hefyd yn fwy tebygol o fod wedi cael hyfforddiant perthnasol i gefnogi anghenion o'r fath, sy'n golygu y byddai casglu gwybodaeth am gryfderau ac asedau presennol mewn lleoliadau nad ydynt yn rhai prif ffrwd yn wahanol i ysgolion eraill, fwy na thebyg. Er bod y set sgiliau uwch hon yn cael ei hystyried yn gadarnhaol, pwysleisiwyd heriau hefyd, gan gynnwys mwy o straen ar staff sy'n delio â materion cymhleth yn rheolaidd, sy'n golygu bod arnynt angen mwy o oruchwyliaeth a chymorth i gynnal eu lles eu hunain. Mae anghenion hyfforddi staff i gefnogi iechyd meddwl a lles hefyd yn debygol o fod yn wahanol mewn lleoliadau nad ydynt yn rhai prif ffrwd a disgrifiwyd bod mynediad at ymateb i argyfwng allanol yn araf ar hyn o bryd.

4.124 Roedd her arall yn cynnwys diffinio'r gymuned ysgol gyfan ar gyfer darpariaeth nad yw'n brif ffrwd, lle gallai myfyrwyr ddod o ddalgylch ehangach, sy'n golygu y gallent fynd adref i ardal sydd â darpariaeth gymorth wahanol i'r un o amgylch yr ysgol, gan gymhlethu'r gwaith o gydlynu unrhyw ymatebion amlasiantaethol angenrheidiol.

4.125 Yn gyffredinol, teimlwyd bod canllawiau dull ysgol gyfan, ar hyn o bryd, wedi'u cynllunio'n bennaf ar gyfer lleoliadau prif ffrwd ac y gallai fod angen cydnabod bod darparu a monitro yn wahanol mewn mannau eraill. Byddai hyn yn cynnwys teilwra unrhyw anghenion a mapio asedau, yn ogystal â gwerthuso, er mwyn adlewyrchu ysgolion nad ydynt yn rhai prif ffrwd yn well.

5. Canfyddiadau 3: Mesur a gwerthuso dull ysgol gyfan

CRYNODEB O'R CANFYDDIADAU

Er y pwysleisir pwysigrwydd gwerthuso drwyddi draw, mae diffyg data ar gael am werthusiadau o raglenni dull ysgol gyfan, sy'n golygu bod manylion cyfyngedig am fesurau effeithiol a ddefnyddiwyd wrth werthuso. Mae cymhlethdod a hyblygrwydd dull ysgol gyfan, sy'n cynnwys llawer o newidiadau i brosesau a chanlyniadau posibl, yn heriol i'w gwerthuso, gyda thystiolaeth gyfyngedig o ddulliau methodolegol sy’n gallu cyfleu'r hyblygrwydd hwn yn llawn.

Mae tystiolaeth yn awgrymu y gallai ysgolion deimlo eu bod yn cael eu llethu gan ofynion gwerthuso oni bai eu bod yn ymwneud â chynllunio o'r cychwyn cyntaf. Dylai cyfathrebu cychwynnol ynglŷn â gwerthuso dull ysgol gyfan ei ddiffinio'n glir fel proses barhaus o ddatblygu, monitro a mireinio ymarfer. Er y dylai gwerthuso fod yn ystyriol o anghenion ysgolion a chynnwys ymgynghori â disgyblion a rhanddeiliaid eraill ar fesurau gwerthuso, byddai rhywfaint o safoni mesurau a ddefnyddir ar draws pob ysgol yn hwyluso gwerthusiad cenedlaethol.

Mae dadansoddiad yn awgrymu y dylai dull ysgol gyfan gael ei werthuso fesul cam a dylai gynnwys llawer o wahanol ddulliau a ffynonellau data i gasglu prosesau gweithredu yn ogystal ag effeithiolrwydd o ran iechyd meddwl a lles emosiynol.

Gellir cofnodi camau gweithredu, cynllunio datblygu ysgolion a chyflawni cydrannau rhaglenni ar lefel ysgol i gefnogi gwerthusiad cenedlaethol o broses dull ysgol gyfan. Mae hefyd angen mesurau sylfaenol a mesur newidiadau parhaus i ganlyniadau iechyd meddwl a lles ar lefel ysgol ac ar gyfer gwerthusiad cenedlaethol.

Nid oedd y dadansoddiad wedi amlygu mesur diffiniol o iechyd meddwl a lles emosiynol, naill ai ar gyfer disgyblion, staff neu deuluoedd, sy'n cael ei ddefnyddio. Defnyddir graddfeydd amrywiol wedi'u dilysu i gasglu llinell sylfaen a chanlyniadau ar draws ystod o raglenni. Nid oes data ychwaith am ba mor aml, ac am ba hyd, y mae angen gwerthuso er mwyn casglu gwybodaeth am newidiadau sy'n gysylltiedig â dull ysgol gyfan yn y ffordd fwyaf effeithiol.

Er bod casglu data ar iechyd meddwl a lles emosiynol y teulu a'r staff yn cael ei argymell yn eang, nodwyd sawl her. Roedd y rhain yn cynnwys ymgysylltiad teuluol isel mewn lleoliadau ysgolion uwchradd a stigma. Mae’r data hefyd yn awgrymu bod staff yn amharod i drafod eu hiechyd meddwl a'u lles eu hunain, o bosibl oherwydd eu bod yn ofni y gallai datgeliadau effeithio ar eu statws gwaith.

Er mwyn cefnogi safoni a darparu data sylfaenol ar staff ar gyfer dull ysgol gyfan, awgrymwyd gan y cyfweleion y dylid ystyried arolwg safonedig ar gyfer staff, gyda dealltwriaeth glir bod cyfranogiad yn ddewisol ac y byddai data'n cael ei ddiogelu.

Yng Nghymru, mae’r dadansoddiad yn cefnogi'r defnydd o ddata SHRN ar gyfer ysgolion uwchradd, i fesur llinell sylfaen a monitro effeithiau dull ysgol gyfan yn barhaus. Nid oes unrhyw unrhyw beth cyfatebol yn genedlaethol mewn lleoliadau cynradd ac mae llawer o wahanol fesurau yn cael eu defnyddio ar hyn o bryd y gall ysgolion eu defnyddio. Awgrymodd y cyfranogwyr y byddai arolwg safonedig ar gyfer lleoliadau cynradd yn ddefnyddiol ar gyfer gwerthuso dull ysgol gyfan. Mae prosiect peilot cenedlaethol ar gyfer ehangu SHRN i leoliadau cynradd yn mynd rhagddo ar hyn o bryd (gweler 2.19).

Gall ysgolion hefyd ddefnyddio gwybodaeth sy'n bodoli eisoes a gesglir fel mater o drefn, gan gynnwys data ar gyfraddau presenoldeb, digwyddiadau ymddygiadol, gwaharddiadau ac atgyfeiriadau i gymorth arbenigol, AAAA, profiad o ofal, anabledd, materion iechyd eraill, statws prydau ysgol am ddim. Gellir defnyddio hyn wrth werthuso canlyniadau hefyd.

5.1 Bydd y bennod hon yn cyflwyno canfyddiadau o bob set ddata a ddadansoddwyd ar gyfer y gwaith ymchwil hwn, gan ganolbwyntio ar fynd i'r afael â chwestiynau ymchwil ar fesur a gwerthuso dull ysgol gyfan, gan gynnwys gwerthuso gweithredu a chanlyniadau. Bydd yn dechrau gyda chanfyddiadau o ddadansoddi dogfennau, ac yna canfyddiadau o drosolwg o adolygiadau a chasglu data ansoddol.

Dadansoddi dogfennau: trosolwg o ddogfennau gan wasanaethau statudol ac anstatudol

5.2 Yn gyffredinol, yn y dogfennau gan wasanaethau statudol ac anstatudol a gynhwyswyd yn y dadansoddiad hwn drwyddynt draw, nid oes data ar gael ar werthuso ymyriadau dull ysgol gyfan, sy'n golygu diffyg manylion penodol am fesurau effeithiol a ddefnyddiwyd wrth werthuso. Amlygwyd trafodaethau mwy cyffredinol ar brosesau gweithredu ac argymhellion ar gyfer casglu gwybodaeth am weithredu mewn dogfennau statudol. Trafodwyd enghreifftiau o fesurau canlyniadau (yn bennaf mewn dogfennau anstatudol), ond heb gyfeirio llawer at werthusiadau go iawn o ddulliau ysgol gyfan a gwblhawyd ac a adroddwyd arnynt. Pwysleisiwyd yn aml, oherwydd yr hyblygrwydd sy'n rhan annatod o ddull ysgol gyfan ar lefel ysgol, fod rhaid teilwra mesurau canlyniadau i gamau gweithredu ysgol a ddewisir pan fydd ysgolion wedi gallu proffilio eu hanghenion unigryw eu hunain a datblygu ymatebion sy'n seiliedig ar dystiolaeth i'r anghenion hynny. Fodd bynnag, pwysleisiwyd bod rhaid i werthuso prosesau a mesur gweithredu gael eu hymgorffori mewn dull ysgol gyfan o'r cychwyn cyntaf, a ddilynir gan gylch parhaus o adolygu gweithgareddau a arweinir gan dystiolaeth.

Dadansoddi dogfennau: Dogfennau gan wasanaethau statudol

5.3 Cydnabyddir yn y dogfennau drwyddynt draw bod gwerthuso'n allweddol i weithredu a chyflawni'r dull ysgol gyfan, ond mae'r manylion am ba ffurf y dylai gwerthuso ei chymryd yn gyfyngedig. Mae'r ffynonellau data a amlygwyd i'w defnyddio ar gyfer gwerthuso yn amrywio o ran eu hystod a'u haddasrwydd, gyda thystiolaeth gyfyngedig o'u cymhwyso yng nghyd-destun cyflwyno dull ysgol gyfan. Mae'r rhan fwyaf o ddogfennau'n awgrymu y disgwylir i ddata mewnol ac allanol gael eu hintegreiddio i fesur a gwerthuso'r dull ysgol gyfan, gan gyfuno data cyfanredol ar raddfa fawr a mesurau ar lefel unigol sy'n berthnasol i'r ysgol a'i chyd-destun. Mae'r cyfeiriad at fesurau penodol yn gyfyngedig iawn, sy'n dangos absenoldeb gwerthuso dull ysgol gyfan sy'n sail i lawer o'r canllawiau a amlygwyd.

Rôl gwerthuso

5.4 Cyfeirir at werthuso mewn termau ehangach a mwy penodol yn y llenyddiaeth, sy'n cyfeirio at weithredu a gwerthuso'r dull ysgol gyfan mewn ysgolion a hefyd yr angen i werthuso canllawiau ategol a data cenedlaethol arall gan lunwyr polisi i sicrhau addasrwydd i'r diben. Cytunwyd yn gyffredinol nad yw gwerthuso'n rhywbeth a all ddigwydd ar ôl gweithredu dull ysgol gyfan, ond a ddylai gael ei ymgorffori o'r cam datblygu.

5.5 Mae Iechyd Cyhoeddus Lloegr yn nodi bod gwerthuso dull ysgol gyfan yn fwy cymhleth nag ymyriadau yn yr ystafell ddosbarth gan ei fod yn cynnwys nifer o wahanol feysydd a gweithgareddau. Maen nhw'n pwysleisio bod y ffordd o werthuso dull ysgol gyfan yn gofyn am lawer o wahanol ffynonellau data i ddangos effaith ystyrlon ar draws poblogaeth yr ysgol, hyd yn oed os nad yw'n ystadegol arwyddocaol o'i mesur yn feintiol (Iechyd Cyhoeddus Lloegr, 2021).

5.6 Nodwyd yn y llenyddiaeth mai un o egwyddorion allweddol dull ysgol gyfan yw'r angen i werthuso a bod rhaid iddo gael ei ymgorffori mewn canllawiau ategol. Dylai hyn gyflwyno gwerthuso fel proses barhaus o ddatblygu, monitro a mireinio ymarfer. Yn yr un modd â gweithredu, nodir hefyd bod darparu amser a lle i hyn ddigwydd ar draws yr ysgol yn agwedd allweddol ar hyn.

Dulliau Gwerthuso

5.7 Mae awgrymiadau ar gyfer dulliau gwerthuso yn y llenyddiaeth yn aml wedi'u seilio ar egwyddorion cyffredinol yn hytrach na manylion penodol, heb eglurder ynghylch sut gall ysgolion gymhwyso'r rhain a heb roi llawer o ystyriaeth i'r llythrennedd ymchwil sy'n angenrheidiol.

5.8 Mae egwyddorion cyffredinol yn cynnwys sicrhau bod gwerthuso'n cael ei gydgynhyrchu â'r ysgol lle y bo'n bosibl, gan gynnwys aelodau o gymuned yr ysgol ar adegau priodol. Pwysleisir rôl uwch arweinwyr wrth sbarduno'r gwerthusiad, gydag argymhellion bod uwch arweinwyr yn cynnal ymwybyddiaeth o'r data a'r dystiolaeth sydd ar gael. Mae rôl sefydliadau eraill wrth gynllunio gwerthuso hefyd yn amlwg, gydag ysgolion yn cael eu hannog i gynnwys arbenigwyr iechyd meddwl wrth ddatblygu strategaethau asesu yn ogystal ag integreiddio cyrff arolygu. Fel o'r blaen, mae manylion ar ffurf y cyfranogiad hwn yn gyfyngedig ac ni thrafodir gallu'r darparwyr hyn i gefnogi'r gwaith hwn yn fanwl, yn enwedig o ystyried bod y ddarpariaeth yn amrywio fesul ardal. Awgrymir bod polisïau a osodir i ddatblygu ethos dull ysgol gyfan yn cael eu hadolygu i wirio a ydynt yn effeithiol ac yn hylaw a'u bod yn cynnwys cyfeiriad at ddefnyddio data yn yr ysgol.

Hunanwerthuso a gwella

5.9 Mae rhai canllawiau'n hyrwyddo'r defnydd o hunanwerthuso a chynllunio gwelliannau fel y ffordd allweddol y gall ysgolion asesu eu defnydd o ddata yn y dull ysgol gyfan a monitro a yw eu gweithredoedd yn seiliedig ar dystiolaeth.

5.10 Pwysleisir yn aml bwysigrwydd data ar lefel ysgol er mwyn deall anghenion ar lefel ysgol a monitro effeithiau dull ysgol gyfan. Yng Nghymru, mae ysgolion sy'n cymryd rhan yng Ngwobrau Ansawdd Cenedlaethol WNHSS eisoes yn casglu data ar lefel ysgol ar gyfer cyflwyniadau. Mae data meintiol fel adroddiadau SHRN (Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion) hefyd ar gael i ysgolion o fewn y rhwydwaith. Dyma'r ffynhonnell ddata a nodwyd fwyaf ar gyfer ysgolion uwchradd, ond nid oes unrhyw unrhyw beth cyfatebol ar waith ar hyn o bryd mewn lleoliadau cynradd (mae astudiaeth beilot sy'n archwilio ehangu SHRN i leoliadau cynradd yn mynd rhagddi yng Nghymru ar hyn o bryd. Gweler y Fethodoleg 2.19).

5.11 Ar hyn o bryd, nid oes offer gwerthuso safonedig, wedi'u seilio ar dystiolaeth ar gyfer y cam gweithredu, ac offer ar gyfer hunanasesu, sy'n awgrymu bod angen gwneud gwaith datblygu a

chynnal profion ychwanegol mewn ymgynghoriad ag ysgolion a gweithwyr iechyd meddwl proffesiynol. Mae'r llenyddiaeth yn cyfeirio at ddiffyg dealltwriaeth o offer asesu ymhlith staff ysgol, gan nodi rhai enghreifftiau o ysgolion sydd wedi creu eu prosesau eu hunain heb fewnbwn gan weithwyr iechyd proffesiynol. Er bod casglu data ad hoc o'r fath yn debygol o fod yn werthfawr i ysgolion o ran deall eu poblogaeth a datblygu ymatebion, nid yw'n aml yn glir sut y caiff data mewnol o'r fath ei ddefnyddio a'i werthuso a phwy o fewn y tîm staff sy'n arwain gwaith o'r fath. Cydnabyddir yn aml nad oes gan staff, mewn llawer o ysgolion, y wybodaeth a'r arbenigedd i gynnwys mesurau gwerthuso yn amgylchedd eu hysgolion.

Canlyniadau Arolygiad

5.12 Yng Nghymru, cynigir hunanwerthuso (fel y’i disgrifir gan Estyn) fel y ffordd bresennol o werthuso'r ysgol fel rhan o ddull ysgol gyfan; mae'r system hon wedi'i chynllunio i asesu perfformiad, gweithrediad ysgolion, cynllunio gwelliannau, i amlygu meysydd cymorth gydag ysgolion eraill a hyrwyddo myfyrio a dysgu proffesiynol. Rôl Estyn yw asesu pa mor dda mae ysgolion yn cefnogi lles myfyrwyr (trwy arweiniad yn yr Adroddiad Hapus ac Iach 2019) ac i farnu pa mor dda mae ysgolion yn olrhain a monitro iechyd emosiynol eu dysgwyr. Disgrifir hunanwerthuso fel y 'man cychwyn' i weld dealltwriaeth yr ysgol o'i gwaith ei hun.

5.13 Yn Lloegr, mae Ofsted hefyd yn ystyried iechyd emosiynol myfyrwyr drwy'r fframwaith arolygu. Mae hyn yn cynnwys: ymddygiad yn yr ysgol; tystiolaeth o 'ethos cadarnhaol'; arferion addysgu sy'n hyrwyddo lles emosiynol y myfyrwyr a bod athrawon yn cael hyfforddiant priodol i wneud hynny; barn y myfyrwyr; sicrhau rôl iechyd a lles yng ngweithgareddau a chwricwlwm yr ysgolion; ymgysylltu â rhieni; asesu cymorth i fyfyrwyr sy'n agored i niwed (Ofsted, 2020).

Dadansoddi dogfennau: Dogfennau gan wasanaethau anstatudol

5.14 Fel yr uchod, mae diffyg canllawiau clir yn y dogfennau ar fesurau penodol i asesu dull ysgol gyfan, gyda phwyslais ehangach ar egwyddorion cyffredinol i’w weld yn fwy cyffredin. Lle tynnir sylw at fesurau, prin yw'r dystiolaeth o brofion fel rhan o ddarparu dull ysgol gyfan. Mae'r rhan fwyaf o'r cynnwys yn pwysleisio pwysigrwydd arolygon lles anymwthiol wrth nodi anghenion disgyblion a bod gan ysgolion gynllun strategol ar waith i weithredu ar y wybodaeth a gynhyrchir. Argymhellir yn gryf bod ysgolion yn cynnwys plant a phobl ifanc yn y broses o benderfynu pa fesurau i'w defnyddio, a bod ysgolion yn ystyried y posibilrwydd o addasu mesurau i anghenion eu cyd-destun penodol, er enghraifft wrth adolygu priodoldeb y geiriad a ddefnyddir. Awgrymir y dylid hyfforddi arweinwyr ysgolion i ddehongli a defnyddio unrhyw ddata a gynhyrchir ar lefel ysgol, ond mae cydnabod diffygion mewn sgiliau a baich ychwanegol y gwaith hwn yn gyfyngedig. At hynny, er y gallai casglu data ar lefel ysgol hwyluso cynllunio gweithredu a chyflwyno dull ysgol gyfan ar lefel ysgol unigol, byddai'r amrywiadau posibl mewn mesurau a ddefnyddir ar draws ysgolion yn cyflwyno heriau ar gyfer unrhyw werthusiad ar raddfa fwy, er enghraifft ar lefel awdurdod lleol neu genedlaethol, lle byddai angen mesur safonedig.

Mapio arferion cyfredol, amlygu anghenion a monitro effeithiau

5.15 Mae sawl dogfen yn rhoi canllawiau cliriach ar y broses y gall ysgolion ei dilyn i fapio arferion cyfredol ac amlygu anghenion, a argymhellir ar lefel ysgol unigol ond gyda'r posibilrwydd o'i chymhwyso ar lefel clwstwr neu awdurdod lleol. Dylid pwysleisio pam mae'r broses yn cael ei chynnal, yn benodol i amlygu anghenion neu gryfderau o fewn carfanau cyfan ac nid amlygu unigolion penodol.

5.16 Mae rhai dogfennau'n amlinellu ystyriaethau eraill ar gyfer asesu anghenion ysgolion, gan gynnwys pwysigrwydd ei weld fel 'gwiriad tymheredd' neu gipolwg ar les meddyliol myfyrwyr yn hytrach na phwynt terfyn ac fel ffordd o lywio cynllunio ar gyfer ymarfer ysgol gyfan.

5.17 Gan fod iechyd meddwl a lles emosiynol – ac offerynnau lles - yn cwmpasu ystod o ddimensiynau, mae'r data'n awgrymu y gallai fod angen i ysgolion gael eu harwain gan ystyriaethau pragmatig ynghylch faint i'w asesu. Mae hyn yn cynnwys osgoi gosod baich gormodol ar staff a myfyrwyr ac arfarnu eu gallu i ymateb i unrhyw ddata a geir. Gellir llywio hyn drwy fapio asedau presennol yn y system ysgolion ac o'i hamgylch, gan helpu ysgolion i ddeall pa gamau y gallant eu cymryd mewn gwirionedd i ymateb i ddata a gasglwyd.

5.18 Awgrymir ymhellach y dylai ysgolion ystyried defnyddio data sy'n bodoli eisoes o systemau rheoli gwybodaeth gymaint â phosibl i adeiladu eu proffil o anghenion ac asedau. Mae'r wybodaeth a ddelir eisoes yn debygol o gynnwys: oedran, ethnigrwydd, amddifadedd, AAAA (ADY), profiad o ofal, anabledd, materion iechyd eraill, statws prydau ysgol am ddim. Argymhellir defnyddio gwybodaeth o'r math hwn i ddeall grwpiau penodol yn yr ysgol sydd ag anghenion cymorth ychwanegol a hefyd fel modd o fonitro a thynnu sylw at fylchau yn y gwasanaethau a ddarperir.

5.19 Nodir hefyd ei bod yn bwysig cynnwys disgyblion yn y broses fapio hon ac argymhellir y dylai ysgolion ystyried pa ddisgyblion fydd yn cymryd rhan a sut i sicrhau bod digon o gyfranogiad er mwyn i hyn fod yn ystyrlon. Fodd bynnag, er yr argymhellir y camau hyn yn gryf, prin yw'r canllawiau penodol arnynt. Dylai ysgolion fod yn ymwybodol o gyfrinachedd mewn perthynas ag unrhyw weithgareddau sy'n cynnwys disgyblion, gan benderfynu ymlaen llaw sut y defnyddir y wybodaeth ac a fydd yn ddienw, a sicrhau y ceir caniatâd perthnasol, gan gynnwys gan rieni/teuluoedd os oes angen.

5.20 Yn fras, mae'r dogfennau'n argymell casglu gwybodaeth am iechyd meddwl a lles staff a theuluoedd o fewn asesiad o anghenion. Fodd bynnag, cydnabyddir bod nifer o heriau'n gysylltiedig â hyn, gan gynnwys ymgysylltiad isel gan rieni mewn lleoliadau ysgolion uwchradd, stigma ac ofnau staff y gallai datgeliadau effeithio ar eu statws gwaith. At hynny, ni nodir mesurau penodol yn y dogfennau ar gyfer casglu'r data a argymhellir.

5.21 Mae Offeryn Fframwaith Arweinwyr Biwro Cenedlaethol y Plant yn darparu cwestiynau penodol i'w hystyried gan ysgolion mewn asesiad o anghenion, y gellir eu haddasu i'r cyd-destun (Stirling ac Emery, 2016). Mae'r cwestiynau hyn yn cynnwys:

- Sut ydyn ni'n gwneud lles ac iechyd meddwl nawr?

- Pwy sy'n gwneud beth? (Beth yw rôl yr Uwch Dîm Arweinyddiaeth, llywodraethwyr, staff cymorth, athrawon, disgyblion)
- At bwy mae plant a phobl ifanc yn mynd?
- Beth fyddech chi a'ch staff yn hoffi ei newid a pham?
- Beth yw pryderon eich plant a'ch pobl ifanc?

5.22 Fel yr uchod, argymhellir bod unrhyw gynllunio gweithredu canlyniadol yn ystyried lefel y risg (tymor byr a thymor hwy) a'r gallu i ymateb i faterion a amlygir yn y data.

Dulliau gwerthuso

5.23 Nodir egwyddorion gwerthuso cyffredinol yn y dogfennau, gan gynnwys awgrymiadau bod rhaid i ysgolion ystyried amseriad unrhyw weithgareddau casglu data er mwyn osgoi adegau o straen uwch a allai ystumio mesurau iechyd meddwl a lles, megis cyfnodau arholiadau. Awgrymir hefyd y dylid casglu data ar raddfa fwy, er enghraifft arolygon poblogaeth gyfan gyda disgyblion, i amlygu grwpiau wedi'u targedu ar gyfer casglu data â phwyslais ychwanegol, er y dylid gwneud hyn mewn ffordd ystyriol oherwydd y posibilrwydd o adnabod ymatebwyr a chyda chynllun clir ar gyfer defnyddio’r data. Lle y bo'n bosibl, dylid casglu data o gymuned ehangach yr ysgol, gan gynnwys staff a theuluoedd. Ond, fel y nodwyd o ran mapio anghenion, mae hyn yn debygol o fod yn heriol a dylai unrhyw ddulliau mesur gael eu hystyried mewn ymgynghoriad â'r grwpiau hynny a chan gyfathrebu’r rheswm pam y cesglir y data yn glir.

5.24 Yn gyffredinol, prin yw'r canllawiau clir, ac ysgolion sy’n gyfrifol am benderfynu ar amcanion mesuradwy ar gyfer pob un o'u meysydd targed iechyd meddwl a lles ac i bennu effeithiolrwydd. Mae hyn yn adlewyrchu natur amrywiol a hyblyg y gweithgareddau y gellir eu cyflawni ar ffurf dull ysgol gyfan. Mae'r argymhellion yn adlewyrchu'r rhai hynny ar gyfer asesu anghenion, gan awgrymu bod ysgolion yn ystyried faint o ddata sy'n cael ei gasglu a sut y bydd unrhyw faterion sy'n codi ohono’n derbyn sylw, er enghraifft pa wasanaethau arbenigol sydd ar gael. Dylai ysgolion hefyd gynnwys gwybodaeth a gesglir fel mater o drefn (gweler 5.35) wrth werthuso dull ysgol gyfan i roi cipolwg penodol ar eu cyd-destun a'u poblogaeth.

Mesurau Proses

5.25 Prin yw’r argymhellion yn y dogfennau ar gyfer mesur prosesau gweithredu ar gyfer dull ysgol gyfan. Yn hytrach, mae'r prif bwyslais ar ddefnyddio'r broses bresennol o gasglu data ar lefel ysgol i fapio anghenion, cynllunio gweithgareddau ac ategu mesurau canlyniadau. Er bod diffyg manylion o ran deall prosesau gweithredu, gwneir rhai argymhellion allweddol, gan gynnwys gwerthuso ymwybyddiaeth staff a myfyrwyr o arwyddion sy'n peri pryder a phrosesau ar gyfer adnabod a gweithredu ar bryderon yn brydlon. Ar gyfer staff, bydd hyn yn cynnwys gwybodaeth am y prosesau cymorth ac atgyfeirio sydd ar waith. Gallai ysgolion hefyd ystyried sut i sicrhau cynaliadwyedd dull ysgol gyfan drwy ddefnyddio data gwerthuso i amlygu unrhyw newidiadau i brosesau lefel ysgol sydd wedi digwydd ac unrhyw newidiadau ychwanegol sy’n angenrheidiol.

Mesurau Canlyniadau

5.26 Mae’r dogfennau'n argymell bod gwerthuso canlyniadau’n defnyddio cyfuniad o fesurau goddrychol o iechyd meddwl a lles, gan ychwanegu gwybodaeth a gesglir fel mater o drefn mewn ysgolion am faterion fel gwahardd myfyrwyr, bwlio, ymddygiad a phresenoldeb. Mae rhywfaint o ganllawiau cynhwysfawr ar gael ar gyfer casglu data ar lefel unigol ar iechyd meddwl a lles, y gellir eu defnyddio i werthuso canlyniadau. Yn benodol, mae canllawiau gan Ganolfan Genedlaethol Plant a Theuluoedd Anna Freud (dim dyddiad) yn cynnwys casgliad o holiaduron wedi'u dilysu, a ddatblygwyd ar gyfer grwpiau oedran penodol, sy'n asesu nodweddion iechyd meddwl gan gynnwys: lles cadarnhaol; anawsterau ymddygiadol neu emosiynol; presenoldeb a chryfder ffactorau amddiffynnol megis cymorth canfyddedig yn yr ysgol, gartref ac yn y gymuned; a'r gallu i ddelio â straen a rheoli emosiynau.

5.27 Mae'r ddogfen hon yn cynnwys dolenni i lawer o'r graddfeydd hyn, gan gynnwys rhai sydd ar gael am ddim ac y gellir eu cwblhau gan fyfyrwyr, ond mae mwyafrif y mesurau a nodwyd wedi’u dilysu ar oedran ysgol uwchradd yn unig. Mae’r rhain yn cynnwys:

- Yr Holiadur Cryfderau ac Anawsterau (SDQ) (Goodman, 1997) ar gyfer ysgolion uwchradd, a ddefnyddir i fesur anawsterau emosiynol, anawsterau ymddygiadol, anawsterau gyda chyfoedion ac anawsterau sylw, ac sydd wedi'i ymgorffori yn arolwg SHRN yng Nghymru.
- Graddfa Fer Lles Meddyliol Warwig-Caeredin (SWEMWBS) (Tennant et al., 2007) i fesur lles cadarnhaol
- Holiadur Deallusrwydd Emosiynol Trait (Petrides a Furnham, 2001) i fesur rheoli emosiynau
- Y Raddfa Straen Canfyddedig (Cohen et al., 1983) i fesur ymdopi â straen.
- Defnyddiwyd yr Arolwg Cydnerthedd Myfyrwyr (Sun a Stewart, 2007) i gasglu gwybodaeth fel datrys problemau, gosod nodau, empathi a rhwydweithiau cymorth.

5.28 Mae enghreifftiau eraill o offer wedi'u dilysu sy’n gallu mesur lles meddyliol mewn pobl ifanc a amlygwyd yn y dogfennau yn cynnwys yr arolwg 'Fi a Fy Nheimladau' (Deighton et al., 2013). Mae hwn wedi cael ei roi'n effeithiol i blant mor ifanc ag 8 oed ac mae'n cael ei brofi'n eang ar hyn o bryd fel rhan o'r astudiaeth beilot ar gyfer ehangu SHRN i leoliadau cynradd sy'n mynd rhagddi yng Nghymru ar hyn o bryd. Enghraifft arall yw graddfa lles plant Stirling, a ddatblygwyd gan Wasanaeth Seicoleg Addysg Stirling, sef graddfa wedi'i geirio'n gadarnhaol i’w defnyddio gan weithwyr addysg proffesiynol sy'n gweithio gyda phlant 8 i 15 oed i fesur lles emosiynol a seicolegol.

5.29 Er yr amlygir nifer o fesurau, prin yw'r dystiolaeth yn y dogfennau o’u cymhwyso o fewn dull ysgol gyfan i ddeall sut gellir priodoli newidiadau mewn mesurau i fewnbynnau dull ysgol gyfan penodol. At hynny, rhaid ystyried gallu staff i ddefnyddio mesurau o'r fath, gyda phosibilrwydd o osod baich sylweddol ar ysgolion a allai deimlo eu bod wedi'u llethu gan yr opsiynau sydd ar gael. Dylid ystyried hefyd a oes gan ysgolion ddigon o allu ymchwil mewnol i ddadansoddi, dehongli a defnyddio'r data a gynhyrchir gan unrhyw fesurau o'r fath neu a fyddai angen cymorth allanol.

Trosolwg o adolygiadau

5.31 Tynnwyd data o bapurau adolygu i asesu dulliau blaenorol o fesur a gwerthuso ar lefel system. Roedd hyn yn cynnwys ystyried dichonoldeb dulliau gwerthuso mewn ysgolion a pha mor dderbyniol oeddent i randdeiliaid ysgolion. Yn gyffredinol, roedd y rhan fwyaf o astudiaethau'n cynnwys mesurau proses a chanlyniadau, ac roedd gwerthuso canlyniadau'n cael ei wneud yn gyffredinol fel mesur cyn ac ar ôl arolwg o gynnwys strwythuredig yn yr ystafell ddosbarth yn hytrach na bod yn fesur ysgol gyfan dros gyfnod hirach. Roedd mesurau'n amrywio ar draws y data, gyda rhywfaint o ddefnydd o raddfeydd sefydledig a chryn dipyn o ddatblygu offer mesur wedi'u teilwra. Mae'r rhan fwyaf o astudiaethau'n nodi mesurau sylfaenol o iechyd meddwl a lles ymhlith disgyblion, gyda chyfnodau dilynol yn amrywio o 1 wythnos (ar ôl sesiynau strwythuredig, yn gyffredinol) i flwyddyn, sy'n llai cyffredin. Gan fod astudiaethau'n tueddu i adrodd ar raglenni academaidd yn hytrach na dulliau ysgol gyfan rhanbarthol neu genedlaethol ar raddfa fawr, pennwyd hyd gwerthuso yn gyffredinol gan hyd yr astudiaeth a ariannwyd. Mae diffyg data dilynol hirdymor drwyddi draw, sy'n golygu ei bod yn anodd asesu effeithiolrwydd parhaus rhaglenni. Cyflwynir canfyddiadau penodol ar werthuso isod i ddangos yr amrywiadau mewn dulliau gweithredu yn ogystal â'r elfennau cyffredin mewn dysgu.

5.32 Yn Pearson et al., (2015), nododd yr adolygiad o weithredu rhaglenni hybu iechyd ysgol gyfan fod y rhan fwyaf o astudiaethau'r Deyrnas Unedig yn cynnwys gwerthuso prosesau, gan gasglu marcwyr gweithredu megis canfyddiadau rhanddeiliaid o'r rhaglen ar y llinell sylfaen a gwaith dilynol yn ogystal â data ansoddol ar brofiadau cyfranogwyr a newidiadau mewn cymwyseddau. Adroddwyd yn llai cyffredin am fesurau proses mewn adolygiadau a oedd yn canolbwyntio ar hap-dreialon a reolir a dylunio lled-arbrofol, er bod rhai wedi'u cipio yn Sanchez et al., (2018), a oedd yn monitro'r broses o integreiddio dull ysgol gyfan hybu iechyd meddwl yn y cwricwlwm. Amlygodd hyn fod lefel uwch o integreiddio'n gysylltiedig â gweithredu mwy effeithiol. Wrth ystyried y berthynas rhwng amlder amlygiad i gynnwys ac effeithiolrwydd, roedd cynnwys rhaglenni ar iechyd meddwl a lles a gyflwynir i ddisgyblion yn amlach h.y. sawl gwaith yr wythnos, mewn ffurfiau amrywiol gan gynnwys - ond heb fod yn gyfyngedig i - sesiynau ystafell ddosbarth ffurfiol, hefyd yn gysylltiedig â chanlyniadau gwell.

5.33 Nododd yr un awduron, er bod ymyriadau wedi'u targedu yn cael mwy o effaith ar iechyd meddwl ar gyfer y rhai sy'n cymryd rhan (a fesurwyd yn ôl ystod amrywiol o raddfeydd), bod rhaglenni cyffredinol sy'n cael effeithiau llai ar draws poblogaethau mwy yn werthfawr o hyd, gan gynnwys cyfraniad mesuradwy at leihau stigma.

5.34 Mae Fenwick-Smith et al., (2018) yn cyfeirio at amrywiad sylweddol mewn dulliau gwerthuso ar draws rhaglenni ar lefel system sy'n canolbwyntio ar gydnerthedd. Defnyddiwyd yr Holiadur Cryfderau ac Anawsterau (SDQ) a'r Rhestr Iselder Plant amlaf, ond yn gyffredinol i ddarparu data am effeithiau tymor byr. Prin iawn oedd y data a oedd ar gael am effeithiolrwydd hirdymor. Roedd deg o'r un ar ddeg o astudiaethau'n adrodd am welliannau cadarnhaol mewn gwydnwch myfyrwyr a ffactorau amddiffynnol, gan gynnwys defnydd amlach o sgiliau ymdopi a addysgwyd a hunan-effeithiolrwydd. Fodd bynnag, adroddodd sawl rhaglen am anawsterau wrth werthuso oherwydd

diffyg capasiti gwerthuso ymhlith timau cyflenwi lleol sy'n ymwneud â rhaglenni. Roedd hyn yn tueddu i olygu y byddai athrawon yn gorfod cyflwyno a gwerthuso cydrannau rhaglenni, yn aml pan nad oedd ganddynt unrhyw hyfforddiant penodol ar weinyddu offer gwerthuso a chael gwybodaeth gan ddisgyblion.

5.35 Adroddodd O'Reilly et al., (2018) hefyd am ddefnydd cyffredin o'r SDQ, yn ogystal ag arolygon pwrpasol sy'n cynnwys mesurau cymhwysedd cymdeithasol ac emosiynol, perfformiad academaidd, ac ymddygiad sy'n ceisio cymorth. Adroddodd wyth o ddeg astudiaeth effaith gadarnhaol ar gymhwysedd cymdeithasol ac emosiynol gan ddefnyddio'r mesurau a ddisgrifiwyd. Adlewyrchir hyn yn Goldberg et al., (2019), a adolygodd raglenni a ategir gan ddull dysgu cymdeithasol ac emosiynol ac a ganfu welliannau bach ond sylweddol i'r rhan fwyaf o fesurau, heblaw am gyrhaeddiad academaidd. Roedd y mesurau'n cynnwys addasu ymddygiad (llai o ymddygiad peryglus, llai o broblemau ymddygiad); perfformiad yn yr ysgol (e.e. academaidd a disgyblu); mewnoli symptomau (e.e. iselder, gorbryder). Mae'r awduron yn nodi bod y rhaglenni hynny a oedd yn cynnwys cydran gymunedol h.y. meithrin perthynas â gwasanaethau allanol a'u cynnwys yn y ddarpariaeth, yn fwy effeithiol. At hynny, roedd rhaglenni â chynnwys mwy rhagnodol yn fwy effeithiol na'r rhai â mwy o hyblygrwydd ac addasiadau gan athrawon, ond roedd y rhain yn cael eu graddio'n llai ffafriol gan ddisgyblion a staff.

5.36 Mae Lund Nielsen et al., (2019), wrth adolygu rhaglenni â dulliau theori dysgu cymdeithasol ac emosiynol, yn amlygu diffyg dulliau methodolegol sydd â'r hyblygrwydd i gasglu'r ystod lawn o brosesau a chanlyniadau sy'n rhan annatod o ymyriadau cymhleth o'r fath. Maen nhw'n dweud, yn ogystal â mesurau seicometrig, fod hunan-adroddiadau gan athrawon a data ansoddol gan randdeiliaid eraill yn gyffredin. Gallai hyn fod yn arbennig o werthfawr wrth gasglu gwybodaeth am gymwyseddau athrawon, gan nad oes mesurau seicometrig sy'n ddigon sensitif i asesu hyn. Mae'r awduron yn cefnogi hunanwerthuso ymhellach, gan argymell cyfleoedd i athrawon gymryd rhan mewn ymarfer addysgu atblygol gan gynnwys arsylwadau, adborth a goruchwyliaeth.

5.37 Er eu bod wedi'u hategu gan fframwaith damcaniaethol gwahanol, amlygodd Herrenkohl et al., (2019) faterion gwerthuso tebyg mewn perthynas â dulliau wedi'u llywio gan drawma. Roedd ansawdd data gwerthuso yn amrywio'n fawr, ac awgrymodd yr awduron fod tystiolaeth yn wan ar hyn o bryd oherwydd cymhlethdod ymyriadau. Roedd y mesurau a amlygwyd mewn astudiaethau yn cynnwys: ymwybyddiaeth a hyder athrawon; arsylwi ymddygiad yn yr ystafell ddosbarth; newidiadau i ddulliau disgyblu. Roedd y canlyniadau'n cynnwys ymwybyddiaeth uwch gan athrawon o sut mae trawma'n dod i'r amlwg mewn ymddygiad; agwedd fwy cadarnhaol tuag at ddisgyblion; gwell ymddygiad yn yr ysgol a gipiwyd trwy ddata monitro rheolaidd a gasglwyd gan yr ysgol. Casglwyd gwybodaeth am lwybrau gwell at wasanaethau cymunedol hefyd ac roeddent yn gysylltiedig â rhaglenni mwy effeithiol.

5.38 I grynhoi, mae'r rhan fwyaf o awduron yn cyfeirio at absenoldeb data am ganlyniadau hirdymor, ond mae'n dal yn rhesymol dweud bod rhaglenni dull ysgol gyfan yn dangos mwy o addewid nag ymyriadau un gydran, ac ystyrir bod effeithiolrwydd yn ymwneud yn llai â chydrannau penodol ac yn fwy â diwylliant newydd, DPP athrawon a chymorth dros amser (Lund Nielsen et al., 2019).

Mae Fenwick-Smith et al. (2018) yn datgan nad oes llawer o dystiolaeth ynglŷn â hyd rhaglenni effeithiol, sy'n awgrymu bod angen edrych ar weithredu a llwyddiant dros flynyddoedd yn hytrach na misoedd (O'Reilly et al., 2018) a dylid cydnabod, er y gallai newid bach mewn canlyniadau fod yn anoddach i'w ddangos yn ystadegol, fe allai drosi'n effaith 'byd go iawn' ystyrlon ar les (Weare a Nind 2011). Mae'n nodedig bod canlyniadau myfyrwyr yn aml yn gysylltiedig â gweithredu gwell yn hytrach nag amrywiadau yng nghynnwys y rhaglen (Lund Nielsen et al., 2019).

Data o gyfweliadau ansoddol

Trosolwg: Cipio effaith dull ysgol gyfan

5.39 Cynhaliwyd cyfweliadau dilynol ag is-sampl o randdeiliaid o'r cyfweliadau ansoddol/grwpiau ffocws cychwynnol. Roedd y rhain yn canolbwyntio ar fesur a gwerthuso dull ysgol gyfan a datblygwyd canllaw pynciau cyfweliad ar eu cyfer, yn seiliedig ar ganfyddiadau sy'n dod i'r amlwg o weithgareddau dadansoddi eraill. Roedd hyn yn cynnwys trafod sut i gasglu gwybodaeth am gamau gweithredu allweddol, gan gynnwys ymgysylltu, mapio anghenion ac asedau, yn ogystal â chanlyniadau cynaliadwyedd ac iechyd meddwl. Mae'r adran hon yn cyflwyno crynodeb o'r dadansoddiad fframwaith a gynhaliwyd ar recordiadau o gyfweliadau.

5.40 Gofynnwyd i'r cyfranogwyr drafod sut i gyfleu effaith dull ysgol gyfan ac roedd yr ymatebion yn adlewyrchu’r farn am ddull ysgol gyfan fel rhaglen waith hyblyg, hirdymor lle bydd dysgu a gwerthuso'n barhaus, gyda phwyslais cychwynnol cryf ar brosesau yn hytrach nag effaith uniongyrchol ar iechyd meddwl. O ran llinellau amser, arweiniodd cymhlethdod y rhaglen at awgrymiadau bod disgwyliadau realistig o newid yn hanfodol, gyda’r ymatebion yn amrywio o 1-3 blynedd fel pwyntiau realistig lle gellid dweud bod ysgolion wedi integreiddio dull ysgol gyfan. Awgrymodd cynrychiolwyr o leoliadau nad ydynt yn rhai prif ffrwd y byddent yn dechrau o bwynt gwahanol gan fod mwy o'r ethos hwn eisoes wedi'i wreiddio yn eu ffyrdd o weithio, ond byddai angen amser arnynt o hyd. Rhybuddiodd llawer yn erbyn 'rhuthro', gan gyfeirio at brofiad blaenorol o golli cefnogaeth ar ddechrau prosiectau eraill lle nad oedd disgwyliadau cychwynnol wedi cael eu cyfleu'n effeithiol. Dywedwyd y dylai Llywodraeth Cymru gyfleu'n glir yr hyn y mae’n ei ddisgwyl gan ysgolion a'r hyn y mae’n ei gynnig. Ystyriwyd bod cynyddu cymorth ac adnoddau i ysgolion yn hanfodol er mwyn i ysgolion fod yn 'barod am ymchwil'.

5.41 Ystyriwyd bod y dyfodol agos yn heriol ac yn brysur iawn i ysgolion yng Nghymru, yng ngoleuni'r diwygiadau ADY sydd ar ddod, y cwricwlwm newydd ac adfer ar ôl Covid-19. Teimlwyd felly ei bod yn hanfodol bod gwybodaeth glir yn cael ei rhoi i ysgolion cyn gynted â phosibl am sut mae'r dull ysgol gyfan yn 'cydweddu' â rhaglenni gwaith eraill, gyda chyfathrebu'n cael ei arwain gan Lywodraeth Cymru ond yn cael ei ddefnyddio’n gyson gan bartïon eraill, megis awdurdodau lleol a WNHSS. Yna, gall y partïon hyn fod yn rhan o gasglu data, drwy ddefnyddio arolygon a gwaith ansoddol, ar ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o ddull ysgol gyfan mewn ysgolion. Nododd y cyfranogwyr fod cryn amrywiaeth o ran pa mor agored yw ysgolion i fentrau newydd, sy'n golygu y gellid defnyddio'r data cychwynnol hwn ar ymwybyddiaeth ar gyfer gwaith dilynol a chymorth ychwanegol os oes angen.

5.42 Awgrymwyd hefyd bod ysgolion yn cael eu cynghori i benodi hyrwyddwyr cyn gynted â phosibl er mwyn sbarduno codi ymwybyddiaeth ymhlith y gymuned gyfan (gan gynnwys rhieni/teuluoedd). Cydnabuwyd y gall hyn fod yn heriol ac y dylid darparu cymorth ar gyfer ymgysylltu'n gynnar, o ran adnoddau ar gyfer amser staff, gan ddisgwyl bod yr hyrwyddwr hwn wedyn yn gwneud cofnod o'r gweithgareddau a gyflawnir, y gellir ei ddefnyddio i gyfrannu at gynllunio gweithredu. Tynnodd rhai sylw at y ffaith y gallai rôl yr hyrwyddwr fod yn fwy problemus mewn lleoliadau cynradd nag uwchradd, oherwydd nifer cyfyngedig o staff sydd â'r gallu i sbarduno gweithgarwch cychwynnol. Yn aml, gall cylchoedd gwaith lles gael eu neilltuo i athrawon anghymwysedig nad ydynt yn gallu cael amser i ffwrdd o addysgu i arwain, ac awgrymwyd bod angen newid polisi yn y maes hwn i gefnogi'r gwaith o gyflwyno rhaglenni. Ystyriwyd bod sefydlu hyrwyddwyr fel pwyntiau cyswllt allweddol yn galluogi meithrin perthynas â phartïon allanol, gan gynnwys awdurdodau lleol, a allai ddymuno annog ysgolion i ffurfio grwpiau cymorth clwstwr ar ôl i hyrwyddwyr gael eu nodi.

5.43 Roedd cytundeb cyffredinol bod angen cynnwys gwerthuso mewn cyfnod gweithredu hir, gyda phwyslais ar hunanwerthuso a gefnogir gan ganllawiau gweithredu clir, ond hylaw, nad ydynt yn creu baich ychwanegol i ysgolion. Dylai'r canllawiau hyn gynnwys camau gweithredu awgrymedig, megis mapio anghenion ac asedau, casglu llinell sylfaen ysgol, ymgysylltu â rhanddeiliaid, cynllunio gweithredu ac adolygu. Awgrymodd rhai bwysigrwydd rôl 'cyfaill beirniadol' gan rywun y tu allan i'r ysgol sy'n meddu ar yr arbenigedd i'w tywys drwy'r broses gweithredu a mesur. Fe allai hyn fod yn WNHSS.

Beth i'w gipio wrth fapio asedau

5.44 Awgrymwyd bod mapio arferion ac asedau presennol o fewn y system ysgolion yn hanfodol ar gyfer datblygu a gweithredu dull ysgol gyfan, er mwyn deall sy'n mae'n 'cydweddu' â'r system bresennol a'r adnoddau sydd ar gael i gyflawni nodau'r rhaglen. Byddai asesu arferion presennol yn sicrhau ymhellach bod gweithredu dull ysgol gyfan yn gallu cael ei ymgorffori yn niwylliant yr ysgol yn hytrach na bod yn arwynebol. Roedd cyfathrebu clir yn allweddol; rhagwelwyd mapio asedau fel proses eang, ddeinamig ac ailadroddol, lle mae ysgolion yn cael eu cefnogi i nodi'r hyn sydd ganddynt a'r hyn y mae arnynt ei angen. Teimlai llawer fod cyfathrebu'n arwyddocaol, yn enwedig gan Lywodraeth Cymru, i sicrhau bod ysgolion yn deall nad yw hyn yn weithgaredd cyflym ac na ddylent gael eu rhwystro gan yr hyn sy'n ymddangos yn broses 'flêr'. Roedd cytundeb cyffredinol y byddai dull safonedig yn ddefnyddiol, gan awgrymu y dylid darparu canllawiau templed ar fapio asedau i gynorthwyo ysgolion â'r gwaith hwn. Fodd bynnag, dywedodd ymatebwyr hefyd y dylai mapio asedau fod yn hyblyg i anghenion pob ysgol ac na fydd yn arwain at ganlyniad safonol.

5.45 Dywedwyd y dylai mapio asedau anelu at gofnodi capasiti mewnol, o ran staff ag unrhyw hyfforddiant neu sgiliau arbenigol ym maes iechyd meddwl a lles, unrhyw gymorth arbenigol mewnol presennol sydd ar gael a hefyd unrhyw weithgareddau cyffredinol yn yr ystafell ddosbarth sy'n cael eu darparu ar hyn o bryd. Dylai hefyd nodi sut a pham y dewiswyd y rhain. Yn ogystal, dylai asedau cymunedol gael eu casglu, eu hategu gan wasanaethau allanol fel yr awdurdod lleol, a chynnwys data ar ba wasanaethau arbenigol sydd ar gael a'r hyn maen nhw'n ei gynnig. Mae

hyn yn gofyn i ysgolion ystyried pa fath o berthynas â gwasanaethau allanol sy'n realistig iddynt ei chynnal a pham, gan gydnabod cyfyngiadau amser, cyfyngiadau daearyddol ar fynediad ac anghenion. Bydd hyn yn helpu ysgolion i strwythuro ymatebion wedi'u teilwra i anghenion poblogaeth eu hysgolion. Awgrymodd rhai, er mwyn cynyddu effeithlonrwydd, y gallai'r wybodaeth hon gael ei rhannu gydag ysgolion sy'n agos yn ddaearyddol, o bosibl drwy gronfa ddata neu wefan a rennir. Dylai ysgolion hefyd ystyried yr hyn a allai fod wedi'i golli – yn fewnol ac yn allanol – oherwydd Covid-19. Dylai ymgysylltiad ysgolion ag asiantaethau allanol gyd-fynd â chyfathrebu gan Lywodraeth Cymru ac awdurdodau lleol i ddarparwyr allanol i'w hysbysu am y dull ysgol gyfan a'u hannog i gysylltu ag ysgolion. Yna, gellir cofnodi cyswllt gydag asiantaethau allanol a chanddynt ar lefel ysgol.

5.46 Awgrymodd cynrychiolwyr o leoliadau nad ydynt yn rhai prif ffrwd fod mapio o'r math hwn eisoes yn cael ei wneud mewn rhai Unedau Cyfeirio Disgyblion, gan archwilio'r hyn sydd ar gael ar y safle a sefydliadau sy'n gweithio y tu allan i'r ysgol, a bod yr arfer hwn wedi'i ymgorffori'n fwy yn y system Unedau Cyfeirio Disgyblion oherwydd anghenion y myfyrwyr. Felly, efallai bydd angen i ysgolion prif ffrwd gael mwy o gymorth cychwynnol i wneud hyn ac fe allent elwa o gael enghreifftiau ymarfer o leoliadau nad ydynt yn rhai prif ffrwd.

5.47 Roedd barn y cyfweleion yn amrywio ynghylch a fyddai ysgolion yn elwa o ddata cymharol â safleoedd eraill. Teimlai rhai y byddai ysgolion yn elwa o wybod beth yw'r sefyllfa yng ngweddill Cymru fel cymharydd defnyddiol a modd o gael syniadau, tra bod eraill yn teimlo y gallai hyn achosi i rai ysgolion deimlo eu bod eisoes yn gwneud digon. Fodd bynnag, cytunwyd yn gyffredinol bod angen i ddata ar asedau yn y gymuned leol, gan gynnwys mynediad at wasanaethau arbenigol, gael ei gyfleu yn ôl i Lywodraeth Cymru trwy awdurdodau lleol, er mwyn cynyddu dealltwriaeth o anghydraddoldeb o ran mynediad at ddarpariaeth ledled Cymru. Ystyriwyd bod hyn yn hanfodol i gynyddu'r ddarpariaeth lle y bo'r angen a deall amrywiadau mewn camau gweithredu ac ymgysylltiad gan ysgolion ledled y wlad.

Asesiad o anghenion

5.48 Er mwyn i ysgolion ddeall anghenion eu poblogaeth ac, yn dilyn hynny, datblygu cynlluniau gweithredu ar gyfer dull ysgol gyfan, cytunwyd bod angen iddynt gynnal asesiad o anghenion. Byddai hyn yn hwyluso cynllunio gweithredu ond hefyd yn darparu llinell sylfaen ar gyfer monitro newid dros amser. Teimlwyd y byddai arweinwyr ysgolion yn brif sbardunwyr asesu anghenion ond y gallent hefyd ddynodi i rolau eraill, gan gynnwys hyrwyddwr neu dîm. Yn yr un modd â mapio asedau, awgrymodd rhai y gallai pecyn cymorth safonedig gyda mewnbwn gan ymchwilwyr iechyd cyhoeddus fod o gymorth; gallai ysgolion addasu hwn i fod yn hyblyg i'w systemau eu hunain. Cefnogwyd proses dryloyw ac anfarnol i sicrhau nad yw pobl mewn ysgolion yn teimlo eu bod yn cael eu beirniadu neu'n mynd yn amddiffynnol, a dywedwyd bod ymgysylltu cynnar - ac eang – yn allweddol i'w helpu i ddeall pam mae hyn yn fuddiol.

5.49 Dylai mapio gynnwys edrych ar ba wybodaeth sydd eisoes ar gael a lle y gallai fod angen systemau newydd ar gyfer storio neu gasglu data. Mae hyn yn adlewyrchu'r farn bod gan ysgolion

symiau mawr o ddata eisoes y gellir eu defnyddio wrth fapio anghenion, gan gynnwys data ar gyfraddau presenoldeb, digwyddiadau ymddygiadol, gwaharddiadau ac atgyfeiriadau i gymorth arbenigol, sydd oll yn gallu darparu dangosyddion o faterion sy'n bodoli eisoes yn y boblogaeth. Gellir defnyddio systemau presennol hefyd i goladu data ar absenoldebau staff sy'n gysylltiedig â rhesymau iechyd meddwl. Fodd bynnag, gan fod hyn yn debygol o gael ei danadrodd oherwydd ofn stigma, mae'n debygol y bydd angen ei ategu â data dienw gan staff ar eu lles eu hunain.

5.50 Awgrymwyd hefyd y dylai awdurdodau lleol ddarparu cymorth o ran unrhyw ddata presennol ar faterion lles sy'n effeithio ar y gymuned leol. Gall ysgolion adolygu unrhyw ymgysylltiad presennol sydd ganddynt â gwasanaethau lleol i asesu a ydynt yn gweithredu'n effeithiol o ran diwallu anghenion poblogaeth yr ysgol. Un enghraifft o arfer da a nodwyd oedd cyfarfodydd 'achos' presennol sydd eisoes yn digwydd rhwng rhai ysgolion a staff yr awdurdod lleol i adolygu lefelau angen, a all ddarparu data defnyddiol ar gyfer asesu anghenion.

5.51 Dywedodd y cyfranogwyr y dylai'r data a gesglir ar gyfer asesu anghenion fod ar sawl lefel, gan gynnwys gwybodaeth unigol, ysgol a chymunedol . Awgrymwyd data ansoddol fel rhan o asesu anghenion, a bod llais myfyrwyr yn arbennig o bwysig. Gall hyn gynnwys ymgysylltu ffurfiol â grwpiau sy'n bodoli eisoes, fel cynghorau, ond hefyd sgyrsiau achlysurol â myfyrwyr ar draws yr ysgol. Fodd bynnag, rhybuddiwyd bod rhaid i ysgolion fod yn ofalus wrth gasglu data ar grwpiau agored i niwed ac efallai y bydd angen cymorth ychwanegol arnynt i wneud hyn mewn modd cyfrinachol nad yw'n stigmateiddio.

5.52 Ystyriwyd bod casglu mesuriadau ar lefel llinell sylfaen yn allweddol i'r cam gweithredu a sefydlu, gan gydnabod y bydd y rhain, dros amser, yn dod yn ddangosyddion newidiadau i les. Er bod gwerth gwerthuso a mesur camau gweithredu yn cael ei gydnabod yn eang, teimlai'r cyfranogwyr nad yw bob amser yn cael ei wneud oherwydd cyfyngiadau amser ac absenoldeb gallu ymchwil. Ystyriwyd bod rhoi cyfarwyddyd ynglŷn â chasglu data yn bwysig er mwyn sefydlu llinell sylfaen gref, gan gydnabod y dylid caniatáu rhywfaint o hyblygrwydd i adlewyrchu proffiliau gwahanol ysgolion. Byddai canllawiau'n helpu ysgolion i ddeall gofyniad sylfaenol ar gyfer casglu data, gan gynnwys mesurau lles disgyblion, staff a rhieni, cynnwys polisi a pherthnasoedd â gwasanaethau allanol.

Mesurau posibl

5.53 Roedd y cyfranogwyr yn ymwybodol o nifer o fesurau lles disgyblion sy'n cael eu defnyddio mewn ysgolion ar hyn o bryd ac roeddent yn teimlo y byddai'r rhain yn fanteisiol ar y cyfan oherwydd eu bod yn gyfarwydd â nhw. Roedd y mesurau'n cynnwys arolwg SWMWBS (gweler 5.47), data arolwg SHRN a gesglir mewn ysgolion uwchradd, yr SDQ, a'r arolygon PASS a Happen a ddefnyddir ar hyn o bryd mewn rhai ysgolion cynradd, yn ogystal â nifer o fesurau pwrpasol fel 'wynebau hapus' a 'mesurau hwyliau' syml a ddefnyddir bob dydd i ddangos lles disgyblion. Fodd bynnag, pa fesurau bynnag a fabwysiedir mewn ysgolion, pwysleisiwyd ei bod yn hanfodol ystyried gallu staff i gasglu, dadansoddi a dehongli data yn ogystal â gallu'r ysgol i'w storio – nododd rhai enghreifftiau o ofyn i ysgolion beth oeddent yn ei wneud ar ôl casglu data arolwg, a

chael gwybod nad oes dim yn cael ei wneud ag ef mewn gwirionedd. Mae hyn yn peryglu creu baich ar staff yn ogystal â disgyblion ac ymatebwyr eraill.

5.54 Pwysleisiwyd hefyd y dylai data ansoddol gael ei gasglu ar y llinell sylfaen i gynorthwyo ysgolion, gan adlewyrchu dealltwriaeth ehangach o'r hyn sy'n effeithio ar les eu myfyrwyr, er enghraifft pa weithgareddau maen nhw’n eu mwynhau, sut maen nhw’n treulio eu hamser, sut maen nhw’n ymdopi ag anawsterau, beth yw eu sefyllfaoedd teuluol. Awgrymwyd ymhellach y dylid defnyddio dulliau ansoddol i asesu sut mae aelodau cymuned yr ysgol – gan gynnwys disgyblion, rhieni a staff - yn teimlo eu bod yn cael eu cefnogi a'u cydgysylltu.

5.55 Amlygwyd bod data staff yn bwysig ar y llinell sylfaen hefyd, gan gynnwys data ar iechyd meddwl a lles staff, yn ogystal ag ymwybyddiaeth o arferion ac anghenion hyfforddi presennol. Yna, gellir defnyddio hyn wrth gynllunio gweithgareddau codi ymwybyddiaeth a datblygu polisïau ar hyfforddiant a chymorth. Roedd y data a awgrymwyd mewn perthynas â staff yn cynnwys archwilio cyfathrebu ac ymwybyddiaeth presennol yn ansoddol, yn ogystal â data rheolaidd ar drosiant, nifer y diwrnodau a gollwyd oherwydd salwch, absenoldeb. Ystyriwyd bod y rhain yn ddangosyddion tebygol o ddiwylliant/amgylchedd yr ysgol, gan gynnwys stigma yn y gweithle ynglŷn ag absenoldeb sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl.

5.56 Dywedodd rhai cyfranogwyr eu bod yn ymwybodol o arferion presennol ynglŷn â lles staff, gan gynnwys adroddiadau am ysgolion yn cynnal eu harolygon athrawon pwrpasol eu hunain. Er mwyn cefnogi safoni ac ymgorffori casglu data ar les staff mewn dull ysgol gyfan, awgrymwyd y dylid ystyried arolwg ar ffurf SHRN ar gyfer staff, gan bwysleisio ei fod yn ddewisol ac y byddai’r data'n cael ei ddiogelu. Efallai y bydd angen i bartïon allanol weinyddu a dadansoddi hyn er mwyn osgoi pryderon ynghylch ymddiriedaeth neu gamddefnyddio safbwyntiau staff, gydag awgrymiadau eraill y dylid ategu'r rhain gyda grwpiau ffocws staff i ddarparu dealltwriaeth fanwl.

5.57 Dywedodd llawer fod casglu data gan rieni yn werthfawr ond yn anodd. Awgrymwyd y gellid defnyddio arolygon dienw i wneud hyn, megis yr SDQ, er bod rhai'n teimlo y byddai angen iddynt gael cryn gymorth gan ymchwilwyr allanol i gynghori ar faterion cyfrinachedd a diogelu data, yn ogystal â dadansoddi’r canlyniadau. Gellid defnyddio cysylltiadau presennol, megis mentrau awdurdodau lleol ar gyfer teuluoedd. Dylai unrhyw ddata cymunedol a gesglir fod yn effro i ddemograffeg leol, gan gynnwys ystyried yr ieithoedd a siaredir gartref.

5.58 Teimlwyd hefyd bod mesur stigma a deall sut mae'r ysgol yn sôn am ei hiechyd meddwl a'i lles ei hun yn arwyddocaol, i ddeall a yw dull ysgol gyfan yn effeithiol o ran lleihau stigma dros amser. Ni chyfeiriodd y cyfranogwyr at unrhyw fesurau penodol o stigma iechyd meddwl, gan awgrymu efallai y byddai angen i ysgolion amlygu'r rhain. Gellid ystyried mesur Mind o stigma a ddatblygwyd ar gyfer y prosiect dull ysgol gyfan (gweler Pennod 6) yma i'w brofi ymhellach, mewn ymgynghoriad â'r datblygwyr.

Cynllunio gweithredu

5.59 Teimlai mwyafrif mai'r ffordd fwyaf effeithiol i ysgolion gasglu gwybodaeth am ymgorffori dull ysgol gyfan mewn ymarfer ysgol oedd trwy gwblhau ac adolygu cynlluniau datblygu/cynlluniau

gweithredu ysgolion yn rheolaidd. Byddai hyn yn cynnwys cofnod o fapio anghenion ac ymatebion arfaethedig, y byddai rhai ohonynt yn newidiadau ar lefel system, megis adolygu polisi, ac eraill yn ymyriadau iechyd meddwl penodol. Bydd data llinell sylfaen yn helpu ysgolion i ddewis ymyriadau a chamau gweithredu a arweinir gan dystiolaeth ar gyfer cyflawni. Teimlai'r rhan fwyaf na ellir cyfarwyddo'r camau hyn ond byddant yn hyblyg ar lefel ysgol, sy'n golygu y bydd angen eu gwerthuso ar lefel ysgol hefyd a byddant yn amrywio'n fawr ledled Cymru. Ystyriwyd bod ymyriadau sy'n seiliedig ar dystiolaeth yn bwysig – ac yn debygol o gynnwys mesurau awgrymedig - ond yn yr un modd awgrymwyd y gellir annog rhoi cynnig ar rywbeth newydd ac wedi'i arwain gan anghenion, cyn belled â'i fod yn cael ei arwain gan dystiolaeth a bod gwerthusiad wedi'i gynnwys. Nodwyd bod yr ystod o ymyriadau sydd ar gael i ysgolion yn gallu bod yn ddryslyd, yn gostus ac nid o reidrwydd yn seiliedig ar angen ond ar ganfyddiadau o effeithiolrwydd tebygol. Byddai pecyn cymorth neu gronfa ddata o ymyriadau cadarn yn ddefnyddiol i ysgolion i'w helpu i ddilyn rhaglenni wedi'u seilio ar dystiolaeth sy'n cynnwys gwerthusiad effeithiol yn rhan ohonynt.

5.60 Awgrymodd rhai y byddent yn elwa o ganllaw safonedig ar gyfer cynllunio gweithredu, ond rhaid i hyn gydnabod gwahaniaethau rhwng ysgolion prif ffrwd ac ysgolion nad ydynt yn rhai prif ffrwd. Dylai unrhyw safoni fod wedi'i seilio ar swyddogaeth y cynllun yn hytrach na ffurf orfodol, gan gydnabod y gwahaniaethau mewn ysgolion a'u poblogaethau. Er enghraifft, cynnwys cyfeiriad at adolygiad polisi arfaethedig, heb fod yn rhy gyfarwyddol ynglŷn â beth mae hyn yn ei olygu, amlder ac ati.

5.61 Ystyriwyd bod ymgysylltu â rhanddeiliaid wrth gynllunio gweithredu yn hanfodol ac y dylai ysgolion gasglu gwybodaeth amdano. Gall hyn gynnwys gweithdai i alluogi myfyrwyr i gyfrannu at y cynllun gweithredu, yna gellir ailystyried hyn wrth adolygu i sicrhau bod barn myfyrwyr yn cael ei chynnwys ac wedi derbyn sylw. Teimlai rhai y gallai ysgolion ystyried grŵp llywio dull ysgol gyfan, sy'n cynnwys staff, disgyblion, teuluoedd a Llywodraethwyr i oruchwylio'r gwaith o adolygu'r cynllun gweithredu. Gall partneriaid allanol gefnogi hyn, er enghraifft yr WNHSS, pan fydd capasiti'n caniatáu hynny, gan ymgymryd â rôl 'cyfaill beirniadol'. Rhaid cynorthwyo disgyblion i gymryd rhan, yn enwedig y rhai mewn grwpiau sy'n fwy agored i niwed.

5.62 Roedd gwahanol safbwyntiau ynghylch a ddylai cynlluniau gweithredu gynnwys targedau, gan gynnwys defnyddio'r rhain wrth werthuso. Teimlai rhai y byddai defnyddio targedau yn ffordd gyfarwydd o weithio i ysgolion, er enghraifft drwy ddangosyddion perfformiad allweddol i fesur effeithiolrwydd rolau staff. Fodd bynnag, roedd amheuon ynghylch effeithiau negyddol posibl targedau a chytundeb eang, pe byddai targedau'n cael eu defnyddio, y byddai angen iddynt gael eu diffinio'n hyblyg i allu cael eu teilwra i ysgolion penodol.

5.63 Awgrymodd rhai, er y gallai targedau allweddol fod yn ddymunol, fe allent roi gormod o faich ar ysgolion heb adnoddau ychwanegol. Pe bai targedau'n cael eu defnyddio, argymhellwyd y dylid egluro pa gymorth a ddarperir i ysgolion ar gyfer dull ysgol gyfan, unrhyw fesurau sydd ar waith pe na bai ysgolion yn cyrraedd y targedau hynny a sut gallant ddangos tystiolaeth ohonynt. Pwysleisiwyd hefyd, er y byddai rhai ysgolion yn croesawu targedau i lywio eu harferion, fod

perygl y gallai hyn gael ei ystyried yn bwynt terfyn yn hytrach na chanolbwyntio ar welliant parhaus. Gellir lliniaru hyn drwy gyfathrebu'n glir ynglŷn â natur ailadroddol y dull ysgol gyfan a'r disgwyliad o ddatblygiad parhaus.

Mesurau canlyniadau: cipio newid

5.64 Dywedodd y rhan fwyaf, er bod mesurau canlyniadau gwell iechyd meddwl a lles yn hanfodol, fod rhaid i'r rhain adlewyrchu'r ysgol gyfan a dangos y pellter a deithiwyd. Dywedwyd hefyd na ddylai canlyniadau gael eu diffinio yn unol â barn model meddygol am iechyd meddwl yn unig, ond drwy edrych yn gyfannol ar yr ysgol a chipio newidiadau i amgylchedd a diwylliant yr ysgol hefyd. Mae natur y rhaglen dull ysgol gyfan a'r hyblygrwydd sy'n rhan annatod o ddatblygu ymatebion ar lefel ysgol yn golygu y bydd canlyniadau'n wahanol iawn ledled Cymru wrth i ysgolion weithredu eu dehongliad eu hunain o ddull ysgol gyfan. Gallai hyn fod yn arbennig o berthnasol i ysgolion nad ydynt yn rhai prif ffrwd.

5.65 Efallai y bydd angen cymorth ychwanegol gan gyrff allanol i sefydlu diwylliant o werthuso effeithiol mewn ysgolion, gan gynnwys cymorth ar gyfer mesur lles dros amser. Mae'n bwysig bod uwch arweinwyr yn cefnogi gwerth cynhenid data iechyd meddwl a lles, yn hytrach na chanolbwyntio'n bennaf ar effeithiau eilaidd ar allbwn academaidd. Mynegodd rhai amheuon ynghylch cysylltu'r dull ysgol gyfan â chanlyniadau addysgol am y rheswm hwn, yn hytrach na phwysleisio'r nod o newid diwylliant tuag at ganlyniadau lles.

5.66 Rhybuddiwyd hefyd ynghylch gorwerthuso, yn enwedig ar gyfer gweithgareddau llai fel gwasanaethau. Er enghraifft, gellir mesur hyder staff i siarad â disgyblion am iechyd meddwl dim ond os yw’r staff yn ymddiried bod y data'n cael ei ddefnyddio'n effeithiol ac nad yw'n cael ei gasglu er mwyn data yn unig.

5.67 O ran argymhellion ar fesurau i’w defnyddio gan ysgolion i fesur iechyd meddwl a lles dros amser, ni amlygodd y cyfranogwyr offeryn arolygu 'gorau' diffiniol i'w ddefnyddio ar gyfer hyn. Mae hyn yn awgrymu y dylai'r dull mesur, yn lle hynny, fod yn gysylltiedig â nodau hirdymor y dull ysgol gyfan a chyd-fynd â'r system ysgolion bresennol. Roedd y cyfweleion yn credu bod mesurau lles y boblogaeth gyffredinol dros amser yn bwysig, er enghraifft gweinyddu'r SDQ yn flynyddol mewn ysgolion uwchradd, a fyddai'n gyson ag arolwg SHRN sydd eisoes yn cael ei ddefnyddio ac a fyddai'n hwyluso cymariaethau hirdymor ar lefel genedlaethol. Ar lefel ysgol gynradd, nid oes arolwg sy'n cyfateb i arolwg SHRN yn cael ei ddefnyddio’n genedlaethol ar hyn o bryd, sy'n golygu ei bod yn anodd monitro newid ar lefel genedlaethol dros amser. Fodd bynnag, roedd y cyfranogwyr o blaid arolwg sy’n cyfateb i SHRN a all ddarparu data ar lefel ysgol a chael ei ddefnyddio ar gyfer monitro cenedlaethol.

5.68 Nodwyd hefyd y dylai unrhyw argymhellion ar gyfer arolygon i'w defnyddio mewn ysgolion ystyried gallu gweithredwyr yn yr ysgol i gyflwyno arolygon o'r fath ar draws eu poblogaeth ddisgyblion a gallu staff i weinyddu a dehongli unrhyw ddata a geir. Fel yr uchod, gallai hyn awgrymu y gallai cyrff allanol fod o gymorth wrth helpu ysgolion i ddadansoddi neu hyfforddi athrawon i ddadansoddi a defnyddio data.

Cynaliadwyedd: cipio integreiddio dull ysgol gyfan yn y drefn arferol

5.69 Er mwyn asesu a yw dull ysgol gyfan wedi'i ymgorffori mewn ffordd gynaliadwy, ystyriwyd bod adolygu cynlluniau datblygu ysgolion yn barhaus yn allweddol i ddangos newidiadau i brosesau, gan gynnwys ymgorffori casglu data ar iechyd meddwl a lles. Mynegwyd pryder ynghylch gorwerthuso a sut gallai gwerthuso llawer o wahanol fesurau fod yn feichus, gan awgrymu monitro gweithgareddau gweithredu allweddol i ddechrau ac yna cynnal arolygon iechyd meddwl a lles ar adegau allweddol yn ystod y flwyddyn. Trafodwyd her defnyddio data ar lefel ysgol i werthuso'n genedlaethol, gydag awgrymiadau y byddai angen adolygu'r camau a gymerwyd i ryw raddau ochr yn ochr ag adolygu data arolygon ysgolion ar lefel genedlaethol er mwyn deall yr effaith. Mae angen eglurder ynghylch pa ddata y byddai ysgolion yn ei gasglu at eu defnydd eu hunain a beth fyddai'n cael ei fwydo i mewn i werthusiad ehangach. Gellid cynnwys integreiddio mewn arolygon sy'n bodoli eisoes i leihau'r baich ar ysgolion a lleihau blinder arolygon. Gallai mesurau o newidiadau i weithdrefnau ysgolion, megis ymgynghori â disgyblion ac adolygu polisïau, gael eu gwau i mewn i'r Holiadur Amgylchedd Ysgol ar gyfer ysgolion sy'n aelodau o SHRN, a gallai rhywbeth cyfatebol gael ei ddatblygu ar gyfer lleoliadau nad ydynt yn rhai prif ffrwd a lleoliadau cynradd.

6. Astudiaeth achos o ddull ysgol gyfan

CRYNODEB O'R CANFYDDIADAU

Datblygwyd rhaglen beilot dull ysgol gyfan Mind Casnewydd fel rhan o ddull cenedlaethol o gefnogi iechyd meddwl ymhlith pobl ifanc. Dechreuodd drwy adolygu'r dystiolaeth bresennol, a amlygodd fod ysgolion yn safle allweddol ar gyfer ymyrryd ac y gallai dull ysgol gyfan gael yr effaith fwyaf ar draws cymuned yr ysgol gyfan.

Defnyddiwyd dull cydgynhyrchu i ddatblygu'r rhaglen, gan gynnwys ymgynghori â disgyblion, staff ysgolion a theuluoedd i ddiffinio dull ysgol gyfan ac amlygu cydrannau ymyrryd. Roedd yr holl randdeiliaid yn cefnogi pwyslais cryfach mewn ysgolion ar iechyd meddwl a lles emosiynol, gan gynnwys mynd i'r afael â stigma a chreu lle agored a chynhwysol mewn ysgolion i drafod materion.

Roedd yr ymyrraeth dull ysgol gyfan a ddeilliodd o hynny yn cynnwys cymysgedd o ddarpariaeth gyffredinol ar draws yr ysgol gyfan a chydrannau wedi'u targedu, megis:

- Hyfforddiant Llysgennad Lles i ddisgyblion i ddarparu ymyriadau gan gymheiriaid
- Gwasanaethau ysgol gyfan ar iechyd meddwl
- Grŵp 'llais disgyblion' i adolygu arferion
- Hyfforddiant iechyd meddwl i weithluoedd ysgolion
- Cymorth galw heibio i staff a chiniawau dysgu
- Digwyddiadau lles i rieni a mynediad at adnoddau ar-lein.

Er bod Covid-19 wedi tarfu ar werthuso'r rhaglen, roedd y canfyddiadau'n awgrymu ymatebion cadarnhaol i'r cydrannau ymyrraeth, gyda mwyafrif y staff, disgyblion a rhieni'n adrodd am fwy o wybodaeth am iechyd meddwl a mwy o hyder wrth drafod materion iechyd meddwl.

O ran cyflwyno dull ysgol gyfan yn y dyfodol, roedd y gwersi allweddol a ddysgwyd yn cynnwys yr angen i weithio'n hyblyg gydag ysgolion o amgylch pwysau'r flwyddyn ysgol, gweithgareddau eraill a chapasiti staff. Awgrymodd staff ysgolion y byddai angen cyfarwyddiadau manwl arnynt ar sut i weithredu dull ysgol gyfan, yn ogystal ag amser ac adnoddau i ymrwymo i'r prosiect.

Roedd ymgysylltu â rhieni yn heriol drwyddi draw. Oherwydd Covid-19, newidiwyd y ddarpariaeth o weithgareddau wyneb yn wyneb i weithgareddau ar-lein. Canfu Mind fod ymgysylltu â rhieni wedi cynyddu ar ôl y newid gorfodol i ddarpariaeth ar-lein, gan ddod i'r casgliad y byddai dull darparu cymysg yn cael ei ffafrio yn y dyfodol.

Darparodd Mind Casnewydd staff prosiect pwrpasol a oedd yn gallu ymgysylltu'n ddwys ag ysgolion. Ystyriwyd bod hyn yn allweddol, yn enwedig yng nghamau cynnar y rhaglen, gan awgrymu bod angen ymrwymiad sylweddol o ran adnoddau i efelychu'r dull hwn. Awgrymodd staff y prosiect hefyd y gallai fod angen adnoddau ychwanegol ar asiantaethau allanol sy'n ymwneud â chefnogi'r dull ysgol gyfan ledled Cymru er mwyn ymdopi ag unrhyw alwadau cynyddol am eu gwasanaethau.

Dywedodd staff y prosiect hefyd fod angen dull hirdymor o gyflwyno a gwerthuso'r rhaglen. Roedd dull gweithredu fesul cam yn cael ei ffafrio, gydag o leiaf flwyddyn ar gyfer gweithredu ac ymgorffori cychwynnol, cyn gwerthuso canlyniadau iechyd meddwl a lles yn y tymor hwy dros y blynyddoedd dilynol. Roeddent yn rhybuddio na ddylai gwerthuso fod yn feichus i ysgolion, gan awgrymu bod mesurau'n cael eu hymgorffori yn y broses casglu data bresennol lle y bo'n bosibl, er enghraifft yng ngweithgareddau arolwg SHRN ar gyfer ysgolion uwchradd.

6.1 Mae'r bennod hon yn cyflwyno astudiaeth achos o ddatblygu a darparu dull ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl gan Mind Casnewydd, a gynhaliwyd rhwng 2019 a 2020 yn rhanbarth Gwent yn ne-ddwyrain Cymru. Cyflwynwyd y prosiect gan Mind Casnewydd fel rhan o gynllun peilot cenedlaethol ar draws 17 o safleoedd ysgol yng Nghymru a Lloegr. Mae'r bennod wedi'i chyfosod o ddau gyfweliad a gwblhawyd gyda Swyddog Arweiniol lleol Mind Casnewydd ar gyfer Dull Ysgol Gyfan, un cyfweliad grŵp gyda staff lleol a chenedlaethol Mind sy'n ymwneud â'r prosiect cenedlaethol ac adroddiadau ar y prosiect a ddarparwyd gan Mind i'w defnyddio gan y tîm ymchwil.

Cyd-destun lleol

6.2 Mae'r adran hon yn tynnu sylw at rai o nodweddion cyd-destunol allweddol y rhanbarth lle y cynhaliwyd yr astudiaeth beilot er mwyn dangos meysydd posibl o gysylltiad a gorgyffyrddiad â gwaith dull ysgol gyfan. Mae Gwent (a wasanaethir gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan) yn gweithredu model cyflawni penodol ar gyfer gwasanaethau iechyd a lles ar draws y rhanbarth, a ddatblygwyd gan y Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol. Dyma'r paneli Pwynt Mynediad Sengl ar gyfer Lles Emosiynol ac Iechyd Meddwl Plant (SPACE-Lles). Mae'r paneli hyn ar waith ar draws holl ardaloedd awdurdod lleol Gwent ac maen nhw'n gweithredu fel cyfeirbwynt ar gyfer asiantaethau, megis meddygon teulu, ysgolion, gwasanaethau iechyd meddwl, i gyfarfod ac adolygu ceisiadau am gymorth a dod i benderfyniadau ar y cyd ar weithredu. Mae'r panel hwn hefyd yn trafod y rhai hynny a allai fod ag anghenion ond nad ydynt yn bodloni trothwy clinigol, sy'n dangos ei gylch gwaith ehangach.

Ar yr adeg datblygu a chyflawni, roedd Gwent hefyd yn ardal beilot ar gyfer gwaith trawsnewid iechyd meddwl sy'n digwydd yng Nghymru (gweler: transformation-fund.pdf (llyw.cymru)). Yn rhanbarth Gwent, roedd hyn yn cynnwys adolygu'r broses o integreiddio gwasanaethau lles yn y rhanbarth, yn ogystal ag ailgynllunio gwasanaethau CAMHS presennol i ddarparu mwy o gymorth yn nes at adref. Cafodd tîm o glinigwyr gyllid i ddatblygu dull system gyfan rhanbarthol o ymdrin ag iechyd meddwl gyda nifer o wahanol ffrydiau gwaith, gan gynnwys timau seicoleg cymunedol, cymorth gan gymheiriaid, gwasanaethau ymyrraeth deuluol. Roedd y nodau cyffredinol yn cynnwys dod ag arbenigedd ymarferwyr CAMHS i leoliadau mwy cymunedol lle mae plant yn byw a chynyddu gallu'r lleoliadau hynny i ddarparu gwasanaethau seicolegol ar y safle. O fewn rhanbarth Gwent, mae mwy o gapasiti seicolegwyr nag mewn rhai ardaloedd o Gymru, gan fod seicolegwyr wedi'u hymgorffori mewn gwasanaethau cymdeithasol a phediatreg, sy'n hwyluso ymyrraeth gynharach cyn y trothwy arferol ar gyfer cynnwys CAMHS. Fel rhan o ddull system gyfan Gwent, roedd prosiect ysgol gyfan a gynhelir gan wasanaethau statudol yn cael ei ddatblygu a'i ddarparu ar yr un pryd â phrosiect Mind Casnewydd ond wedi'i ategu gan fodel dull ysgol gyfan gwahanol. Mae rhagor o gefndir ar gael yn Tuag at Ddull Ysgol Gyfan o ymdrin â Lles Emosiynol. - YouTube

Datblygu'r ymyrraeth

6.3 Fel rhan o Strategaeth 2016-21 Mind (Adeiladu ar Newid), nodwyd bod ysgolion yn lleoliad allweddol ar gyfer dylanwadu ar iechyd meddwl a lles emosiynol plant a phobl ifanc. Amlygodd adolygiad cwmpasu cychwynnol o ymyriadau iechyd meddwl mewn ysgolion, a gynhaliwyd yn 2017, y gallai dull ysgol gyfan gael yr effaith fwyaf arwyddocaol ar draws cymuned yr ysgol gyfan. Dangosodd yr adolygiad nad oedd llawer o dystiolaeth ynglŷn â darparu dulliau ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl, a'u heffeithiolrwydd, ond argymhellodd yn gryf y dylai'r rhaglen gael ei chydgynhyrchu gyda rhanddeiliaid. Dilynwyd yr adolygiad hwn drwy ymgynghori â sefydliadau Mind lleol, staff ysgolion, disgyblion a rhieni i gyfuno eu gwybodaeth â datblygu dull ysgol gyfan i'w dreialu. Yna, cynhaliwyd cyfnod 'profi a dysgu' i lunio cydrannau ymyrraeth unigol prototeip, datblygu offeryn hunanasesu ysgol a chytuno ar strategaeth ar gyfer gwerthuso. Roedd hyn yn cynnwys dwy flynedd o waith datblygu a gweithredu cyn cyflwyno mewn ysgolion.

6.4 Roedd yr holl randdeiliaid yn cytuno ag egwyddor dull ysgol gyfan, hyd yn oed pan nad oeddent o reidrwydd yn ei ddisgrifio fel yna yn y camau rhagarweiniol. Roedd y syniad o bawb yn cefnogi iechyd meddwl o fewn cymuned yn dderbyniol ac yn ddealladwy i bob grŵp.

6.5 Yn ystod ymgynghori â disgyblion, daeth sawl egwyddor allweddol i'r amlwg. Roedd y disgyblion eu hunain yn ymwybodol y byddai gwell iechyd meddwl yn cael effaith ar eu perfformiad a'u cyflawniadau yn yr ysgol ac roeddent yn awyddus i iechyd meddwl gael ei drin fel blaenoriaeth yr un mor bwysig â chyrhaeddiad academaidd. Byddai hyn yn cael ei ymgorffori mewn ysgolion drwy ddarparu cymorth anfarnol ynglŷn ag iechyd meddwl a lle i siarad, ar yr un pryd â theimlo eu bod yn cael eu parchu a bod rhywun yn gwrando arnynt. Roedd y disgyblion yn ymwybodol o stigma ynghylch materion iechyd meddwl a'r angen i fynd i'r afael â hyn. Dywedasant eu bod am gael dewis ynglŷn â phwy i fynd atynt am gymorth lles a gwybod y gallant ymddiried yn y rhai sy'n rhoi cymorth gyda datgeliadau. O ran deall dull ysgol gyfan, roedd pobl ifanc am gael gwybodaeth glir a syml mewn iaith y gallant ei deall ac maen nhw wedi bod yn ymwneud â'i datblygu.

6.6 Roedd dull Mind hefyd yn cynnwys rhieni fel rhan o'r gymuned o amgylch yr ysgol, gan sicrhau bod safbwyntiau plant a rhieni'n cael eu cynnwys yn y diffiniadau yn ystod y cyfnod sefydlu. Dywedodd y rhieni hynny a fu'n ymwneud â datblygu yr hoffent weld dull ysgol gyfan yn cael ei fabwysiadu gan ysgol eu plentyn ac y byddent yn hoffi cael mwy o gyfle i gymryd rhan mewn gweithgareddau iechyd meddwl yno. Dywedasant hefyd y byddent yn gwerthfawrogi adnoddau y gallent eu defnyddio gartref gyda'u plant. Mynegodd rhai rhieni bryderon y gallai cyfyngiadau adnoddau a phwysau cyllidebol mewn ysgolion, y pwyslais ar gyflawniad academaidd a diffyg dealltwriaeth o wydnwch emosiynol gyflwyno rhwystrau rhag gweithredu dull ysgol gyfan yn llwyddiannus. Roedd cynnwys rhieni yn y broses ddatblygu yn aml yn heriol. Ar adegau, cyflawnwyd hyn pan oedd cymorth yn cael ei ddarparu i'r plant a'r bobl ifanc ac roedd cyfleoedd i ymgysylltu â rhieni wedi cyflwyno eu hunain drwy'r llwybr hwn. Nodwyd bod hyn yn gofyn am sensitifrwydd pan allai rhieni deimlo eu bod yn cael eu beio am y problemau yr oedd eu plentyn yn eu hwynebu neu feddu ar farn stigmateiddiol am iechyd meddwl. Yn yr achosion hyn, roedd

staff yn ceisio dangos i rieni y gallai'r ysgol fod yn lle i fynd am gymorth iddyn nhw yn ogystal â'u plant.

6.7 Roedd gwybodaeth gan staff yr ysgol hefyd yn rhan allweddol o waith datblygu dull ysgol gyfan. Teimlai'r rhan fwyaf o'r staff fod gofalu am les disgyblion yn rhan allweddol o'u dyletswyddau bugeiliol ac felly roedd y rhan fwyaf yn gadarnhaol iawn am y rhaglen. Awgrymodd llawer, er mwyn bod yn bartneriaid wrth gyflawni, y byddai angen cyfarwyddiadau manwl arnynt ar sut i weithredu dull ysgol gyfan, yn ogystal ag amser ac adnoddau i ymrwymo i'r prosiect. Soniwyd am yr heriau maen nhw'n eu hwynebu o ran cynnal eu lles a'u gwydnwch eu hunain yn y gweithle a'r stigma presennol ynghylch datgelu problemau iechyd meddwl mewn ysgolion a brofir gan bobl ifanc ac aelodau staff eu hunain. Trafodwyd heriau ymgysylltu â rhieni hefyd, gan awgrymu bod rhieni'n fwy tebygol o ymgysylltu os oes gan eu plant iechyd meddwl neu les gwael.

6.8 Ar y cyfan, yn ystod y gwaith datblygu, roedd yn amlwg bod pobl yn ymwybodol o ddiffiniadau gwahanol o 'les' ac 'iechyd meddwl' gan wahanol sefydliadau a bod angen diffiniad mwy cyson i wella cyfathrebu. Cadarnhaodd trafodaeth ynghylch diffiniadau o 'iechyd meddwl' a 'lles' fod y term 'iechyd meddwl' yn aml yn stigmateiddio, a deallwyd bod y term 'lles', sy'n 'fwy meddal', yn cyfeirio at y gallu i ymdopi o ddydd i ddydd. Diffiniwyd y ddau yn null Mind, ac roedd y tîm yn defnyddio'r termau'n gyfnewidiol ac yn cyfeirio at 'ddull ysgol gyfan' yn gyffredinol. Er nad yw defnyddio'r term 'iechyd meddwl' yn rhywbeth i'w osgoi, mae'n bwysig osgoi canfyddiadau mai nod dull ysgol gyfan yw adnabod a/neu wneud diagnosis o anghenion iechyd meddwl. Roedd ysgolion yn elwa o ddiffiniad clir a chyd-ddealltwriaeth o'r hyn yr oedd y ddau derm hyn yn ei olygu wrth sefydlu dull ysgol gyfan.

6.9 Ategir fframwaith dull ysgol gyfan Mind a ddeilliodd o hynny gan yr egwyddorion canlynol:

- Hyrwyddo iechyd meddwl a lles da i bawb fel hawl
- Cefnogi pawb sydd â phroblem iechyd meddwl
- Dod o hyd i achosion iechyd meddwl gwael a ffyrdd o gadw pawb yn iach.
- Parchu amrywiaeth a hyrwyddo cydraddoldeb.
- Adeiladu partneriaethau allanol i gefnogi plant a phobl ifanc i gyflawni eu gorau

Cyflwyno'r ymyrraeth

6.10 Er mwyn datblygu ymatebion wedi'u teilwra a oedd yn adlewyrchu poblogaeth pob ysgol a'i hanghenion, cynorthwywyd ysgolion gan staff y prosiect i gwblhau asesiadau o anghenion a chynlluniau gweithredu. Cymerwyd mesuriadau llinell sylfaen mewn ysgolion drwy ddefnyddio arolygon Iechyd Meddwl Ysgol Gyfan a gwblhawyd gan ddisgyblion, staff a rhieni, ac un arolwg cyffredinol a gwblhawyd gan aelod o'r Uwch Dîm Arweinyddiaeth a oedd yn amlinellu'r arferion presennol. Yna, gweithiodd tîm cyflawni Mind gydag ysgolion i ddehongli'r data a datblygu ymatebion wedi'u teilwra, yn ogystal â nodi adnoddau cymunedol sydd ar gael gan Mind a sefydliadau eraill. Roedd ymateb hygyrch a hyblyg yn bwysig i fodloni anghenion cymuned yr ysgol, ac roedd angen mwy o gymorth ar rai ysgolion ar y dechrau. Yna, nodwyd meysydd

blaenoriaeth ar gyfer pob ysgol trwy drafodaethau gyda grŵp cynrychioliadol o randdeiliaid ysgolion. Wedi hynny, cynlluniwyd camau gweithredu penodol ar lefel ysgol, naill ai o ymyriadau cenedlaethol ac adnoddau cyffredinol y gellid eu lledaenu drwy'r ysgol neu drwy ddefnyddio timau Mind lleol i'w darparu.

6.11 Roedd cydrannau'r ymyrraeth yn cynnwys cymysgedd o ddarpariaeth gyffredinol ar draws yr ysgol gyfan a chydrannau wedi'u targedu. Roedd camau gweithredu cyffredinol wedi'u hanelu at ddisgyblion yn cynnwys gwasanaethau ar bynciau perthnasol, megis 'Hunan-barch a Hyder' a darparu adnoddau ffisegol ac ar-lein. Cafodd y disgyblion hefyd gyfle i gymryd rhan mewn Hyfforddiant Llysgenhadon Lles, sef rhaglen ddeuddydd o hyfforddiant ar gynnal sesiynau cymorth gan gymheiriaid a chodi ymwybyddiaeth o hybu iechyd meddwl.

6.12 Gallai ysgolion hefyd ddewis cael eu cefnogi drwy weithdai gwydnwch ar y safle a thrwy weithio i ymgorffori llais disgyblion trwy'r gydran 'Mae eich Llais yn Bwysig', sy'n dangos yr ystod eang o opsiynau a oedd ar gael i gyfranogwyr. Roedd staff Mind Casnewydd hefyd yn gallu ymateb i geisiadau am gymorth un i un wrth iddynt ddod i law. Ystyriwyd bod hyn yn bosibl dim ond oherwydd faint o staff a oedd ar gael ar gyfer y prosiect i ddechrau, sef 4 aelod o staff amser llawn ac un aelod o staff rhan-amser. Teimlwyd bod adnoddau ar y lefel hon yn caniatáu i'r staff feithrin perthynas dda ag ysgolion drwy fod yn bresenoldeb mynych ar y safle a dod yn adnabyddus i ddisgyblion a staff.

6.13 O ran cynorthwyo staff, gallai ysgolion ddewis o blith camau gweithredu megis: hyfforddiant iechyd meddwl ar gyfer gweithlu'r ysgol; cymorth galw heibio a chiniawau dysgu; darparu adnoddau ffisegol ac ar-lein. Gallai staff hefyd fynychu hyfforddiant a ddarparwyd gan staff y prosiect ar hunanreoli a chael sgyrsiau am iechyd meddwl. Roedd y cydrannau y gellid eu dewis ar gyfer cymorth i rieni yn cynnwys: digwyddiadau lles, fel boreau coffi a nosweithiau cwis; sesiynau ar sut i gefnogi eich plentyn; sesiynau therapi ymddygiad gwybyddol dan arweiniad rhieni a chymorth gan gymheiriaid; cyrsiau hunanreoli; a mynediad at adnoddau ar-lein.

6.14 Roedd lefel y cymorth a oedd yn ofynnol gan Mind yn amrywio drwy gydol y cyfnod gweithredu a gwerthuso ac fe'i haddaswyd yn dibynnu ar yr ysgolion a'u cynlluniau gweithredu. Dywedodd staff y prosiect fod elfennau allweddol o weithredu'n cynnwys cael uwch arweinydd a oedd yn frwdfrydig ynglŷn â'r prosiect ac yn gallu gwneud penderfyniadau ar gyfer yr ysgol gyfan. Roedd cael rhywun allanol a allai gynorthwyo'r ysgol yn ystod y cyfnod sefydlu yn bwysig hefyd fel y gallai ysgolion ganolbwyntio ar eu prif elfennau cyflwyno. Roedd gweithgor neu grŵp ffocws o randdeiliaid ysgolion yn hanfodol i sefydlu cysylltiadau, cydgynhyrchu syniadau a rhannu data. Roedd staff y prosiect hefyd yn teimlo bod cyfnod paratoi hir yn hollbwysig er mwyn sicrhau cefnogaeth i'r dull ysgol gyfan, gydag ysgolion yn cymryd rhan fel partneriaid drwy gydol y broses ddatblygu. Roedd hyn yn osgoi'r canfyddiad mai dull 'o'r brig i lawr' oedd hwn lle'r oedd ymyriadau neu dimau'n dod i mewn o'r tu allan i ddatrys problem bresennol.

Gwerthuso'r ymyrraeth

6.15 Roedd cau ysgolion oherwydd Covid-19 wedi amharu ar y rhaglen dull ysgol gyfan, gyda llawer o adnoddau'n cael eu hail-ddylunio i'w cyflawni ar-lein a chynlluniau ar gyfer gwerthuso llawn yn cael eu diwygio o reidrwydd. Fodd bynnag, gofynnwyd i'r ysgolion hynny a oedd wedi cymryd rhan mewn cydrannau o'r rhaglen gwblhau'r Arolwg Iechyd Meddwl Ysgol Gyfan (WSMHS) a ddefnyddiwyd fel mesur sylfaenol. Ailadroddwyd hyn ar ddiwedd y rhaglen gyda chymuned yr ysgol i weld newidiadau mewn anghenion ac agweddau at stigma. Gwerthuswyd ymyriadau unigol hefyd, yn seiliedig ar fframwaith canlyniadau a sefydlwyd gyda Mind, y daeth tri phrif fesur i'r amlwg ohonynt: lles meddyliol, sgiliau ymdopi a chyfalaf cymdeithasol (a ddiffinnir fel sylfeini gwydnwch). Roedd rhai mesurau eraill yn ymwneud ag ymwybyddiaeth o iechyd meddwl, y gallu i drafod iechyd meddwl a hyder i drafod iechyd meddwl a stigma iechyd meddwl, a drafodwyd yn yr arolygon ysgol gyfan. Cafodd y mesurau penodol ynghylch lles meddyliol, sgiliau ymdopi a chyfalaf cymdeithasol eu cynnwys yn y gwaith monitro unigol ar lefel ymyrraeth. Casglwyd data hefyd ar nifer y disgyblion, y staff a'r rhieni a oedd wedi cymryd rhan naill ai drwy gydran gyffredinol neu wedi'i thargedu o'r dull ysgol gyfan. Yn ogystal, casglwyd mesurau proses drwy gydol camau datblygu a gweithredu'r dull ysgol gyfan, gan gynnwys data cyfweliad ar brofiadau'r cyfranogwyr o ddarparu'r dull a'u barn am gynaliadwyedd y dull gweithredu yn y dyfodol. Roedd mesurau ychwanegol y bwriadwyd eu casglu ond yr amharodd Covid-19 arnynt yn cynnwys – 1) cysylltiadau rhwng ysgolion a gwasanaethau lleol, 2) gwell mynediad at gymorth lles, 3) canllawiau ymarferol i ysgolion ar sut i weithredu'r dull ysgol gyfan.

6.16 O'r disgyblion a gwblhaodd WSHMS ar y cam dilynol:

- Adroddodd 70% eu bod yn fwy hyderus i'w cynorthwyo eu hunain
- Adroddodd 74% eu bod yn fwy hyderus i gynorthwyo pobl eraill
- Roedd 80% wedi cynyddu eu gwybodaeth am iechyd meddwl
- Byddai 97% yn argymell yr ymyrraeth i ddisgybl arall
- Roedd gan 100% farn gadarnhaol am ansawdd yr ymyriadau

6.17 O ran cydrannau penodol, cafodd gweithgareddau difyr a chadarnhaol eu derbyn yn well gan fyfyrwyr. Roedd gwasanaethau'n llai effeithiol gan fod llawer o'r farn bod y cynnwys yn amherthnasol, ond roedd mannau diogel ar gyfer disgyblion agored i niwed yn gweithio'n dda. Dangosodd y gwerthusiad nad oedd rhai ymyriadau wedi cyrraedd y disgyblion mwyaf anghenus, a daeth staff i'r casgliad, wrth gymhwyso ymyriadau cyffredinol, fod rhaid cymryd camau i sicrhau bod y cyrhaeddiad yn ymestyn i grwpiau penodol a amlygwyd yn yr asesiad o anghenion, ac nid dim ond y disgyblion sy'n cymryd rhan fwyaf. Dywedodd staff fod angen cymorth ychwanegol i adnabod y disgyblion hynny sydd â'r angen mwyaf, a allai gynnwys darparu mwy o hyfforddiant.

6.18 Ymhlith staff:

- Roedd 62% yn fwy tebygol o siarad â staff eraill yr ysgol am eu hiechyd meddwl eu hunain
- Roedd 63% yn teimlo'n fwy hyderus i gynorthwyo eraill â'u hiechyd meddwl
- Roedd 65% o'r holl staff yn teimlo eu bod yn gwybod mwy am iechyd meddwl a lles

6.19 O ran yr arfer presennol o gasglu gwybodaeth am les staff, nid oedd unrhyw fesur safonedig yn cael ei ddefnyddio, ond dywedodd rhai ysgolion eu bod yn defnyddio eu hoffer pwrpasol eu hunain. Roedd y rhan fwyaf yn agored i fesurau mwy safonedig o les staff yn ogystal â mesurau hyder staff wrth gynorthwyo disgyblion. Fodd bynnag, mynegwyd rhai amheuon a phryderon yn ystod y cam datblygu. Teimlai rhai y byddai staff yn gwerthfawrogi ceisiadau am wybodaeth o'r fath dim ond os oeddent yn ymddiried yn y rheswm pam yr oedd yr ysgol yn casglu'r data h.y. i ddatblygu cymorth gwell, i wneud gwelliannau. Roeddent hefyd am gael gwybod yn bendant beth fyddai'n digwydd i unrhyw ddata a gesglir. Roedd llawer yn herio'r gallu o fewn ysgolion i ddadansoddi a defnyddio data staff, gan ofni casglu data 'er ei fwyn ei hun' ac awgrymu y gallai fod yn beth da iddo gael ei ddadansoddi gan gorff allanol sydd â'r sgiliau iawn neu, o leiaf, ddarparu llwyfan/hyfforddiant i ysgolion er mwyn iddynt ei wneud eu hunain.

6.20 Dywedwyd bod angen bod yn ofalus ynghylch cyfrifoldeb staff a pha mor bell y mae angen i'w rolau fynd o ran asesu lles myfyrwyr, gan awgrymu bod angen i hyn gael ei ddiffinio ar lefel ysgol. Mynegodd athrawon awydd am fwy o ymwybyddiaeth o iechyd meddwl a dealltwriaeth bod hyn bellach yn rhan o'u rôl. Ystyriwyd bod dull ysgol gyfan yn ddefnyddiol wrth gyfreithloni a diffinio'r elfen newydd hon, yn enwedig yn sgil Covid-19, ac wrth gyflwyno cyfleoedd hyfforddi ychwanegol i holl staff yr ysgol. Nodwyd na ddisgwylir i staff fod yn arbenigwyr, ond mae angen iddynt allu adnabod pan fydd angen cyfeirio disgyblion at gymorth, naill ai at arweinydd neu dîm lles a all symud y broses ymlaen. Mae amlygu cymorth ar gyfer staff yn rhan o'r broses hon hefyd, gan gynnwys hyfforddiant priodol, cymorth gan gymheiriaid neu le i rannu profiadau.

6.21 Profwyd rhywfaint o wrthwynebiad gan staff, ac amheuwyd yn aml bod hyn oherwydd diffyg ysgogiad neu frwdfrydedd gan uwch arweinwyr, sy'n dangos pwysigrwydd cefnogaeth gychwynnol. Roedd rhai uwch aelodau staff yn amharod iawn i rannu cynlluniau gweithredu gyda staff rhag ofn iddo 'dynnu helyntion' ynghylch lles athrawon a'r tyndra rhwng hyn a chyrhaeddiad disgyblion. Roedd cydbwyso anghenion lles staff mewn ysgolion yn heriol iawn oherwydd cyfyngiadau amser, lle'r oedd hyd yn oed cyfarfod â'r staff yn cael ei ystyried yn feichus ar eu hamser.

6.22 Roedd Mind yn ei chael hi'n anodd ymgysylltu â staff nad ydynt yn addysgu. Petaent yn gwneud hyn eto, byddent yn sicrhau bod staff nad ydynt yn addysgu yn cael eu cynnwys yn glir yn yr holl negeseuon ac yn cael eu hystyried mewn arolygon staff. Teimlwyd y byddai hyn yn cymryd amser i'w ymsefydlu fel rhan o ddiwylliant yr ysgol gan nad yw staff nad ydynt yn addysgu bob amser yn cael eu cynnwys mewn hyfforddiant, rhaglenni newydd ac ati, gyda rhagdybiaeth bod 'staff ysgol' yn golygu 'staff addysgu' yn gyffredinol. Gallai staff nad ydynt yn addysgu deimlo eu bod yn cael

eu hanghofio, a allai fod yn arbennig o heriol i ddull ysgol gyfan lle mae staff nad ydynt yn addysgu yn cymryd rhan mewn gwaith lles.

6.23 Ymhlith rhieni:

- Roedd 85% yn fwy tebygol o siarad â staff yr ysgol am eu hiechyd meddwl eu hunain
- Roedd 70% yn teimlo'n fwy hyderus i ofalu am eu hiechyd meddwl eu hunain
- Roedd 87% yn teimlo'n fwy hyderus i gynorthwyo eraill â'u hiechyd meddwl
- Roedd 92% o'r holl rieni'n teimlo eu bod yn gwybod mwy am iechyd meddwl a lles

6.24 Roedd ymgysylltu â rhieni yn heriol, gyda phwyslais cychwynnol ar wahodd rhieni i fynychu gweithgareddau wyneb yn wyneb. Amharodd Covid-19 ar hyn, gan olygu bod angen newid i weithgareddau ar-lein. Canfu Mind fod ymgysylltu â rhieni wedi cynyddu ar ôl gorfod newid i ddarparu adnoddau ar-lein o ganlyniad i Covid, gan ddod i'r casgliad y byddai dull darparu cymysg yn cael ei ffafrio yn y dyfodol.

6.25 Dangosodd gwerthusiad Mind Casnewydd fod newidiadau diwylliannol cadarnhaol wedi'u gwneud, ond bod y rhain yn fach ac wedi cymryd amser hir i ddatblygu, sy'n dangos bod angen derbyn dull ysgol gyfan fel proses hirdymor i wireddu newid. Roedd mesurau newid diwylliant yn cynnwys lleihau stigma, a gasglwyd trwy arolwg heb ei ddilysu ac a oedd yn cynnwys mesurau megis a yw disgyblion yn teimlo'n fwy cyfforddus yn siarad am iechyd meddwl. Effeithiwyd ar rai elfennau o'r gwerthusiad gan amseriadau ar draws y flwyddyn ysgol a arweiniodd at gyfraddau ymateb isel ar gyfnodau prysur, er enghraifft yn ystod arholiadau. Ystyriwyd bod rhai cydrannau'n cael eu 'gorwerthuso', yn enwedig o ran ymyriadau tymor byr, gan arwain at deimladau o faich. Roedd absenoldeb adnoddau Cymraeg yn heriol wrth weithio gydag ysgolion cyfrwng Cymraeg; bu'n rhaid i Mind neu'r ysgol ddod o hyd i gyllid ac arafodd hyn y broses o gael adnoddau ac offer gwerthuso weithiau o ganlyniad. At hynny, adroddodd rhai ysgolion am ddryswch i ddechrau ar ôl i dîm prosiect Mind a thîm dull system gyfan Gwent a ddisgrifiwyd yn gynharach gysylltu â nhw, sy'n golygu bod angen esbonio natur ar wahân y ddwy astudiaeth ond yr ethos ategol sydd dan sylw.

6.26 Roedd staff y prosiect o'r farn y dylai mesurau llinell sylfaen gynnwys: stigma; sgorau lles cyffredinol; canfyddiadau cymunedol o ymagwedd yr ysgol at les; a barn y gymuned am yr hyn y dylid ei wneud. Yn gyffredinol, roedd mesurau ar y llinell sylfaen yn debygol o fod yn fwy penodol i brosesau gweithredu a sefydlu seilwaith cyflenwi. Teimlwyd ei bod yn afrealistig datblygu mesurau canlyniadau hyd nes bod y prosesau mapio anghenion ac asedau wedi'u gwneud, yn enwedig gan fod y ddarpariaeth mor amrywiol ledled Cymru. Awgrymodd staff hefyd, lle y bo'n bosibl, y dylai mesurau gael eu hymgorffori mewn arolygon presennol, er enghraifft yn arolwg SHRN ar gyfer ysgolion uwchradd, er mwyn lleihau'r baich ar ysgolion a lleihau blinder disgyblion. Cafwyd anawsterau wrth gasglu data gan ysgolion a oedd yn rhan o'r gwaith o gwblhau arolwg SHRN. Gallai mesurau fel p'un a oes gan nifer fwy o ysgolion bolisi iechyd meddwl ac arweinydd iechyd meddwl/lles gael eu cynnwys yn yr Holiadur Amgylchedd Ysgol presennol a gwblheir gan ysgolion SHRN.

Myfyrdodau ar ddull ysgol gyfan yng Nghymru

6.27 Gofynnwyd i staff a fu'n ymwneud â dull ysgol gyfan Mind Casnewydd a'r dull ysgol gyfan Mind cenedlaethol ystyried y bwriad o weithredu dull ysgol gyfan yn statudol ar draws pob ysgol yng Nghymru, yn seiliedig ar eu profiadau.

6.28 Roedd staff Mind yn cefnogi natur statudol dull ysgol gyfan, fel modd o sicrhau bod pob ysgol yn gweithredu mewn rhyw ffordd a chynyddu'r potensial ar gyfer tegwch ar draws pob ysgol. Fe'i hystyriwyd ymhellach yn arwydd o ymrwymiad gan Lywodraeth Cymru. Fodd bynnag, awgrymwyd y gallai gofyniad statudol hefyd godi ofn ar ysgolion i gwblhau dull 'ticio blwch', ac felly bod angen cyfathrebu'r disgwyliadau cychwynnol a hirdymor yn glir er mwyn sicrhau nad yw hyn yn cael ei ystyried yn ateb cyflym. Nodwyd bod gan rai Uwch Dimau Arweinyddiaeth ogwydd academaidd cryfach nag eraill ac efallai y bydd angen cyfathrebu'n gliriach iddynt sut gall dull ysgol gyfan ategu canlyniadau academaidd. Mae derbyn gwerth lles yn rhan allweddol o newid diwylliant hirdymor a dylai'r neges hon fod yn glir yn yr holl ohebiaeth gan adrannau Addysg ac Iechyd Llywodraeth Cymru.

6.29 Roedd y syniad o ddull gweithredu fesul cam, ynghyd â gwerthuso parhaus, yn ffafriol er mwyn cael gwybodaeth ddyfnach a chipio data ar lefel ysgol. Fodd bynnag, pwysleisiwyd na ddylai hyn fod yn lle ymateb argyfwng i'r myfyrwyr hynny sydd â'r angen mwyaf. Awgrymwyd y dylid rhoi mwy o wybodaeth i ysgolion am yr amserlen weithredu bosibl, yn seiliedig ar brofiad y prosiect o'r amser sy'n ofynnol i ymgorffori'r dull gweithredu. Yng ngwaith Mind, dangosodd y flwyddyn beilot gyntaf newidiadau bach, arwyddocaol i ddiwylliant ysgol gyfan ac fe'i nodweddwyd fel blwyddyn i ysgolion 'gael eu cefn atynt'. Yna, roedd yr ail flwyddyn yn fwy cysylltiedig â chynnal momentwm ac ymwreiddio mewn arferion. Awgrymodd rhai y gallai Llywodraeth Cymru fapio llinell amser awgrymedig, gan nodi pa bwynt y gallai ysgolion anelu ato erbyn diwedd blwyddyn 1, blwyddyn 2 ac ati, ond bod rhaid i hyn adlewyrchu'r gallu o fewn yr ysgol i gyflawni a hefyd gydnabod yr hyn sydd ganddi ar waith eisoes. Fodd bynnag, mae risg yn gysylltiedig â hyn, oherwydd gallai cyfathrebu llinellau amser awgrymu dull cosbol – beth sy'n digwydd os nad yw ysgol yn cyrraedd y targed? Roedd pawb yn cytuno, ni waeth am unrhyw linellau amser dangosol a ddefnyddir, fod adnoddau ar gyfer gweithredu yn allweddol a bod rhaid i ysgolion gael eu cefnogi trwy dâl am amser athrawon a mynediad at asiantaethau allanol er mwyn iddynt osgoi deimlo bod y disgwyliad dull ysgol gyfan yn orfeichus.

6.30 Awgrymwyd hefyd bod dull gweithredu fesul cam yn rhoi cyfle i ysgolion edrych ar adnoddau lleol a meithrin perthynas ag asiantaethau cefnogol. Pwysleisiwyd hyn fel proses ddwyffordd, a bod angen cyfathrebu ag asiantaethau allanol yn gynnar yn ystod proses dull ysgol gyfan. Efallai y bydd angen i bartneriaid allanol gael canllawiau ar sut gallant weithio gydag ysgolion, a pha gymorth y mae ei angen mewn ysgolion lleol. Gallai hyn fod mor syml â neges e-bost gan Lywodraeth Cymru neu'r awdurdod lleol yn dweud 'dull ysgol gyfan yw hwn, mae eich ysgolion lleol yn ei gyflwyno, estynnwch allan atynt os gwelwch yn dda'. Awgrymwyd hefyd y gellid cynnal cyfeirlyfr o adnoddau lleol ar wefannau awdurdodau lleol a WNHSS ac y gellid gwahodd gwasanaethau i ymweld ag ysgolion i roi cyflwyniad ar bwy ydynt a beth maen nhw'n ei wneud.

Byddai hyn yn helpu ysgolion â'r broses mapio asedau. Yng Ngwent, cynorthwyir hyn drwy gael y panel SPACE-Lles fel pwynt cyswllt canolog, sy'n awgrymu y gallai strwythur tebyg ym mhob ardal gefnogi gwell cysylltiad cymunedol.

6.31 Fodd bynnag, er mwyn bod yn bartneriaid gweithredol mewn dull ysgol gyfan, teimlai'r cyfranogwyr efallai y byddai angen i sefydliadau arbenigol allu cael gafael ar gyllid i ddarparu gwasanaethau ychwanegol, a allai olygu bod partneriaethau'n cael eu tanseilio gan amrywioldeb presennol mewn cymorth arbenigol ledled Cymru. Pe bai arian ychwanegol ar gael yn anghyfartal ar draws gwahanol ardaloedd o Gymru, fe allai arwain at ddarpariaeth annheg. Teimlwyd hyn i'r byw yn y trydydd sector, lle mae cyllid yn aml ar sail tymor byr ac efallai na fydd yn addas i gynnal partneriaethau newydd gydag ysgolion.

6.32 Teimlai rhai y gellid rhoi cymorth pellach i ysgolion weithredu dull ysgol gyfan trwy ddarparu adnoddau, megis polisi enghreifftiol ar iechyd meddwl a lles, yn ogystal â thempledi ar gyfer mapio asedau, asesu anghenion a chynlluniau datblygu. Roedd awgrymiadau eraill yn cynnwys darparu siart lif o 'bwy i fynd ato pan fydd gennych bryderon ynghylch iechyd meddwl disgybl', a ddatblygwyd ar yr un llinellau â phrosesau diogelu presennol i gynyddu cynefindra staff a chefnogi atgyfeiriadau effeithiol. Yna, gellid casglu gwybodaeth am bresenoldeb/absenoldeb y rhain o fewn gwerthusiad dilynol. Er mwyn bod yn effeithiol, mae'n rhaid i hyn gael ei atgyfnerthu gan hyfforddiant staff ar ddeall iechyd meddwl a throthwyon ar gyfer atgyfeirio. Mae'n rhaid i'r gwerthusiad gydnabod, oherwydd amrywiadau o ran mynediad at gymorth arbenigol, nad yw nifer yr atgyfeiriadau a wneir yn fesur dibynadwy i werthuso ysgolion, ond mae gwybodaeth am bresenoldeb llwybr ac ymwybyddiaeth ohono ymhlith staff yn arwyddocaol i'w chasglu.

6.33 Mae angen ystyried cynaliadwyedd o'r dechrau drwy annog ysgolion i gynllunio ar gyfer y tymor hwy a thrwy roi gwybod pa gymorth hirdymor fydd ar gael iddynt. Gellir annog hyn drwy sicrhau cydlyniant rhwng y dull ysgol gyfan, fframwaith arolygu ESTYN ar iechyd a lles a'r cwricwlwm newydd i Gymru. Bydd rhoi gwybod yn glir i ysgolion sut mae'r rhaglenni gwaith hyn yn ategu ei gilydd yn sicrhau bod y canfyddiad o faich yn cael ei leihau a bod gwerth y gwaith yn cael ei wella.

6.34 Ar y cyfan, teimlai staff y prosiect fod angen i beth bynnag a roddir ar waith ar gyfer mesur a gwerthuso fod mor syml â phosibl i ysgolion ei ddeall a'i ddefnyddio a bod rhaid iddo gael ei gefnogi gan adnoddau ychwanegol ar gyfer ysgolion, naill ai drwy gymorth gwerthuso allanol neu hyfforddiant staff.

7. Canfyddiadau Allweddol ac argymhellion

7.1 Nod y gwaith ymchwil hwn oedd datblygu theori rhaglen ar gyfer y dull ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl a lles emosiynol, er mwyn amlygu sut gallai gweithgareddau a mewnbynnau a gyflwynir fel dull ysgol gyfan arwain at newidiadau a ddymunir. Mae'r newidiadau hyn yn cynnwys diwygiadau i brosesau o fewn y system ysgolion yn ogystal â gwelliannau mewn iechyd meddwl a lles emosiynol i ddisgyblion, staff ac eraill.

7.2 Mae theori rhaglenni yn bwysig o ran llywio gwerthusiad yn y dyfodol. Er bod yr ymchwil wedi nodi llawer o feysydd o ansicrwydd a diffyg casgliadau clir yn y dystiolaeth sydd ar gael ar ddarparu a gwerthuso dull ysgol gyfan, roedd yn ymarferol datblygu theori rhaglen sy'n datblygu. Cynhaliwyd asesiad o’r gallu i werthuso hefyd, sy'n golygu y cafodd ystyriaeth ei rhoi i ddichonoldeb ac ymarferoldeb gwerthuso, yn ogystal â dulliau posibl o werthuso dull ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl a lles emosiynol. Nod hyn oedd nodi dulliau gwerthuso sy'n realistig, yn ddarbodus ac yn effeithlon, gan gasglu ac adlewyrchu amodau presennol mewn ysgolion yn ogystal â chynghori ar newidiadau posibl sy'n angenrheidiol i'w gwerthuso.

7.3 Datblygwyd theori rhaglen waith a oedd yn cyfeirio at ddadansoddi dogfennau, trosolwg o adolygiadau, dealltwriaeth rhanddeiliaid allweddol ac astudiaeth achos. Cafodd dadansoddiad o'r setiau data hyn ei syntheseiddio ac fe'i cyflwynir fel model rhesymeg ar ffurf diagramau (gweler Ffigur 1). Mae'r model rhesymeg hwn yn cynrychioli canfyddiadau ar nodweddion presennol o fewn y system ysgolion (gan gynnwys dylanwadau mewnol ac allanol) i ddangos yr amodau ar gyfer darparu dull ysgol gyfan drwyddynt. Mae'n tynnu sylw at yr adnoddau a'r gweithgareddau hynny y mae'r dystiolaeth yn awgrymu y dylent fod yn sail i ddull ysgol gyfan, yn ogystal â gweithredwyr allweddol sydd â rolau mewn cyflwyno a gwerthuso. Mae'r diagram yn cyflwyno damcaniaethau ynghylch sut y bydd newidiadau'n digwydd drwy fecanweithiau newid a'r canlyniadau tymor byr, canolig a hirdymor posibl a allai ddeillio o hynny. Rhaid nodi, oherwydd yr ansicrwydd sy'n parhau yn ymwneud â darparu dull ysgol gyfan yn y maes hwn, yn ogystal â bylchau yn y sail dystiolaeth bresennol, y dylid ystyried hyn fel theori rhaglen sy'n datblygu, a fydd yn cael ei diwygio wrth i dystiolaeth werthuso gael ei chasglu. Ar hyn o bryd, mae llwybrau effaith rhwng mewnbynnau a chanlyniadau (yn enwedig canlyniadau hirdymor) wedi'u cyfyngu gan y diffyg data gwerthuso sydd ar gael. Fodd bynnag, mae'r mewnbynnau rhaglen a argymhellir yn cynrychioli'r rhai a gefnogir fwyaf gan y dystiolaeth ar hyn o bryd.

7.4 Mae'r crynodeb hwn yn dwyn ynghyd ganfyddiadau allweddol wedi'u syntheseiddio o ddadansoddi pob set ddata ac yn cyflwyno argymhellion ar gyfer cyflawni a gwerthuso yn seiliedig ar y synthesis hwn, yn ogystal â thynnu sylw at yr ansicrwydd sy'n weddill. Mae hyn yn cynnwys argymhellion ar gyfer cydrannau craidd rhaglen dull ysgol gyfan, yn ogystal â rhwystrau a hwyluswyr posibl i ddarparu rhaglenni. Mae hefyd yn cynnwys argymhellion ar gyfer mesur a gwerthuso dull ysgol gyfan. Daw'r bennod i ben gyda llun o fap systemau sy’n deillio o Pearson et al (2015), sy'n dangos camau gweithredu a gweithredwyr allweddol o fewn a thu allan i'r system

ysgolion ar gyfer cyflwyno a gwerthuso dull ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl a lles emosiynol.

Ffigur 1: Model rhesymeg ar gyfer y dull ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl a lles emosiynol

Nodweddion presennol y system	*Adnoddau*	*Gweithgareddau*	*Mecanweithiau*	*Canlyniadau tymor byr*	*Canlyniadau tymor hir*
Amrywiadau mewn iechyd meddwl sylfaenol a lles ar lefel unigol ac ysgol Diffyg trafodaeth glir ar les ac iechyd meddwl cadarnhaol Absenoldeb amser ac adnoddau o fewn y system ysgolion Seilwaith ategol – WNHSS/SHRN Gofyniad cyfreithiol i sicrhau bod gwasanaethau'n cael eu darparu yn yr iaith Gymraeg Lleoliad amrywiol y gweithgareddau presennol h.y. WNHSS - gall fod yn 'Iechyd' neu 'Addysg' Daearyddiaeth: Amrywiadau mewn cymorth allanol sydd ar gael i ysgolion gwledig a threfol Daearyddiaeth: cyllid ansefydlog ar gyfer cyrff y trydydd sector a rhai rhaglenni statudol Ysgolion ADY ac UCDau – swyddogaeth wahanol i ysgolion prif ffrwd Diffyg data safonol – ysgol gynradd, lles staff, rhieni	Rhanddeiliaid yn y system ysgolion: Staff Cymorth SLT Rhieni/gofalwyr Disgyblion Staff bugeiliol Asiantaethau allanol sy'n gweithio mewn ysgolion Seilwaith ehangach: Iechyd Cyhoeddus Cymru Llywodraeth Cymru. CAMHS Y trydydd sector WNHSS ALl	Hyrwyddwr/pwyllgor i arwain gweithgarwch cychwynnol Mapio asedau – cryfderau yn seiliedig ac ymgorffori gweithgareddau sy'n bodoli eisoes Mapio anghenion – dadansoddiad lefel ysgol o'r llinell sylfaen Adolygiad polisi Nodi ymyriadau sy'n seiliedig ar dystiolaeth ar gyfer cyd-destun ysgolion Cyfathrebu SLT i'r system ysgol gyfan Hyfforddiant staff Meithrin perthynas â gwasanaethau MH allanol Adnoddau	Ethos/diwylliant cadarnhaol Cysylltiadau ysgol Gwell perthynas rhwng staff a myfyrwyr Hyfforddiant staff i gynyddu'r capasiti i gefnogi disgyblion Gweithgareddau ystafell ddosbarth sy'n seiliedig ar dystiolaeth Llwybr cyfeirio clir i systemau MH yn y gymuned Monitro a gwerthuso – yn cyd-fynd â'r fframwaith arolygu Nodi meysydd newid drwy adolygu polisi Cynllun gweithredu Ymgysylltu â disgyblion a theuluoedd i gynllunio camau gweithredu	Staff sydd â mwy o adnoddau i gefnogi disgyblion Synergedd ar draws polisïau perthnasol Mwy o ymgysylltu â disgyblion a theuluoedd Mwy o bobl yn prynu i mewn gan staff yr ysgol Gwell atgyfeiriadau i wasanaethau cymorth – adnabod yn gynharach Diwylliant sylwgar o fod yn agored o ran iechyd meddwl mewn ysgolion Newidiadau i geisio cymorth disgyblion Adolygu'r broses ar gyfer cynlluniau gweithredu a pholisïau Cynllun gwerthuso, gan gynnwys defnyddio data arferol	Gwella iechyd meddwl a lles disgyblion Gwelliannau ym maes iechyd meddwl a lles staff Llai o stigma ynghylch iechyd meddwl Gwell canlyniadau addysgol Seilwaith cyflawni cynaliadwy ar gyfer ymyrryd Seilwaith gwerthuso cynaliadwy ac adolygu data'n rheolaidd Datblygu gallu yn y gweithlu – cymorth MH Datblygu gallu – gwerthuso a defnyddio data
Nodweddion System Newydd a Dynamig: *Integreiddio cwricwlwm newydd; Effeithiau COVID-19 – canlyniadau addysgol; cyfyngiadau ariannol ar wasanaethau*					

Trosolwg o ganfyddiadau'r holl ddata

7.5 Er y canfuwyd nifer o ddiffiniadau o ddull ysgol gyfan ar draws y data, roedd yn bosibl nodi egwyddorion craidd sy'n digwydd yn aml y gellir eu crynhoi fel rhai sy'n cynnwys ethos y dull gweithredu. Y rhain oedd:

- Nod o newid y system ysgol gyfan i greu diwylliant agored a chadarnhaol tuag at iechyd meddwl a lles emosiynol. Dylai'r diwylliant hwn gael ei ymgorffori mewn gweithgareddau a pholisïau dyddiol yn yr ysgol
- Dylai'r ysgol gael ei hystyried gan bawb fel lle diogel i ddod o hyd i gymorth a pherthnasoedd cadarnhaol, rhwng disgyblion a staff, ymhlith staff a chyda rhanddeiliaid allanol, gan gynnwys teuluoedd ac asiantaethau arbenigol
- Cynwysoldeb – dylai'r dull ysgol gyfan gael ei ystyried yn gyfrifoldeb pawb yn y system ysgol a dylai pawb gael cyfleoedd i gyfrannu ato, o ran datblygu a darparu cychwynnol ac adolygu arferion yn barhaus
- Mae darparu'n gofyn am ddull cydgysylltiedig, o fewn yr ysgol a chyda gwasanaethau/asiantaethau y tu allan i'r ysgol
- Darparu gweithgareddau cyffredinol/ataliol a chymorth wedi'i dargedu ar gyfer y rhai sydd â mwy o anghenion meddyliol ac emosiynol (gan gynnwys adnabod ac ymyrryd yn gynnar er mwyn eu hatal rhag gwaethygu)

7.7 Yn gyffredinol, mae dadansoddi'r data yn awgrymu diffyg dulliau methodolegol sy'n ddigon hyblyg i gasglu'r ystod lawn o brosesau a chanlyniadau sy'n rhan annatod o raglenni mor gymhleth â dull ysgol gyfan. Mae'r data a amlygwyd ar gyfer y gwaith ymchwil hwn yn awgrymu bod angen gwerthuso'n raddol dros amser, gan ymgorffori nifer o wahanol ffynonellau data a chyda'r nod o ddeall prosesau gweithredu yn ogystal ag effeithiolrwydd o ran iechyd meddwl a lles emosiynol.

7.8 Roedd mwy o ddata ar gael drwy gydol y broses ar sut i fwrw ymlaen â gweithredu na mesur canlyniadau, gan gynnwys diffyg sylweddol o ddata dilynol hirdymor. Yn aml, roedd sut oedd y rhaglen yn cyd-fynd â systemau a strwythurau presennol ar lefel ysgol heb ei ddatblygu neu heb dderbyn sylw. Cyfeiriwyd at gysyniadau fel meithrin gallu, cydgynhyrchu a chynhwysiant yn aml drwyddi draw, yn enwedig mewn dogfennau canllaw a ddadansoddwyd, ond yn aml gyda diffiniadau aneglur a diffyg tystiolaeth ategol, sy'n awgrymu bod angen gwneud rhagor o waith i nodi'r dulliau gorau o ymdrin â'r materion hyn o fewn rhaglen dull ysgol gyfan.

7.9 Fodd bynnag, er ei bod yn anodd amlygu 'cynhwysion gweithredol' dulliau ysgol gyfan i ddeall pa fewnbynnau a allai fod yn gysylltiedig â pha ganlyniadau, roedd gwerth gweithredu o ansawdd uchel yn glir. Roedd y canfyddiadau ar draws y data yn gyson ynglŷn â chamau adnabyddadwy sy'n debygol o fod yn sail i gyflawni dull ysgol gyfan yn effeithiol, sy'n awgrymu, heb ganolbwyntio'n ddigonol ar weithredu, fod y canlyniadau a ddymunir yn llai tebygol o ddigwydd. Mae hyn yn cefnogi'r dystiolaeth bresennol o fewn gwyddoniaeth weithredu, sef bod effeithiolrwydd yn gysylltiedig ag ansawdd gweithredu mewn cyd-destun penodol (Pfadenhauer et al., 2017).

Argymhelliad 1: Nid oes ateb pendant ar hyn o bryd i'r hyn sy'n gyfystyr â gweithredu optimaidd ac fe allai hyn fod yn gwestiwn allweddol i werthuswyr yn y dyfodol fynd i'r afael ag ef, ond mae rhai cydrannau'n cael eu cefnogi'n fwy gan y dystiolaeth fel sail ar gyfer gweithredu'n effeithiol. Argymhellir y cydrannau hyn ar gyfer pob ysgol ac amlinellir rhagor o fanylion am bob cydran isod. Gellir safoni'r cydrannau hyn ar draws pob safle a gellir casglu gwybodaeth am eu presenoldeb, eu habsenoldeb a’u hansawdd wrth werthuso proses:

- cyfathrebu clir (a arweinir gan uwch arweinwyr) gyda phawb sy'n gysylltiedig â'r system ysgolion i sicrhau cefnogaeth
- adolygu polisïau
- cymorth a hyfforddiant lles staff
- mapio asedau/cryfderau
- amlygu cymysgedd o gymorth cyffredinol (ataliol) a chymorth wedi'i dargedu
- mireinio perthnasoedd â gwasanaethau allanol
- asesu anghenion/mesur llinell sylfaen

Mae datblygu theori rhaglenni cyn a thrwy werthuso yn broses ailadroddol, gyda theori rhaglen gychwynnol yn cael ei mireinio gan ddata o werthuso (McGill et al., 2020). Dylai gwerthuso'r broses o weithredu ystyried theori'r rhaglen (gweler Ffigur 1) er mwyn asesu sut mae'r rhaglen yn gweithredu ar draws sawl lleoliad cymhleth, ac a oes angen diwygio'r theori i'w gweithredu'n fwy effeithiol yn y dyfodol.

7.10 O ran creu newid tymor hwy, roedd yr holl ddata'n cefnogi dull ysgol gyfan fel rhaglen hyblyg, sy’n caniatáu i ysgolion ddatblygu cynnwys wedi'i deilwra ar ôl ei weithredu’n gychwynnol ac adlewyrchu eu hasesiad o anghenion eu hunain. Roedd y rhai a gymerodd ran yn y cyfweliadau yn arbennig yn teimlo y dylid osgoi canllawiau rhy gyfarwyddol ar gynnwys dull ysgol gyfan, er enghraifft beth i'w gynnwys mewn sesiynau ystafell ddosbarth a gyflwynir yn gyffredinol, sy'n golygu bod amrywiad ar lefel ysgol yn cael ei dderbyn fel rhan o'r rhaglen. Mae hyn yn golygu y bydd y llwybr tuag at ganlyniadau tymor hwy yn amrywio o un ysgol i’r llall.

7.11 Roedd newidiadau tymor hwy a amlygwyd ar draws y data yn cynnwys:

- gwelliannau i iechyd meddwl a lles ymhlith myfyrwyr a staff
- hyfforddiant parhaus
- gweithgareddau a arweinir gan dystiolaeth sydd wedi'u hymgorffori yn y cwricwlwm
- perthnasoedd sefydledig â darparwyr allanol
- systemau adolygu a chasglu data yn bwydo i gynlluniau gweithredu
- newid mewn diwylliant/ethos gan gynnwys lleihau stigma
- datblygu'r gweithlu.

7.12 Mae cyfosod tystiolaeth yn awgrymu bod yn rhaid i werthuso a mesur gael eu hymgorffori mewn dull ysgol gyfan o’r cam datblygu i ddarparu’n barhaus, ond nid oedd data ar gael ar werthusiadau o raglenni dull ysgol gyfan ar gyfer iechyd meddwl a lles emosiynol, sy'n golygu diffyg manylion penodol am fesurau effeithiol ar gyfer gwerthuso. Mae hyblygrwydd dull ysgol gyfan ar lefel ysgol,

lle bydd ysgolion yn nodi camau gweithredu yn seiliedig ar eu hanghenion a'u gallu eu hunain yn ogystal â chyflawni cydrannau craidd y rhaglen, yn awgrymu y bydd yn haws adnabod rhai mesurau canlyniadau pan fydd anghenion ac ymatebion unigryw ysgolion i'r angen hwnnw wedi cael eu cofnodi.

7.13 Gellir nodi mesurau ysgol gyfan addas o iechyd meddwl a lles emosiynol, ond nid oes tystiolaeth i gefnogi un mesur diffiniol. O'r herwydd, wrth ystyried arolygon ar gyfer monitro canlyniadau iechyd meddwl yn gychwynnol ac yn barhaus, dylanwadir ar yr argymhellion isod gan ystyriaethau pragmatig a dichonoldeb yn ogystal â dilysrwydd.

Cydrannau craidd ar gyfer gweithredu dull ysgol gyfan

Argymhelliad 2: Byddai canllawiau gweithredu ar gyfer ysgolion, yn seiliedig ar y cydrannau craidd a amlinellir uchod, yn cefnogi cyflwyno safonedig ac yn hwyluso gwerthusiad cenedlaethol drwy argymell set ofynnol o gamau gweithredu ar gyfer ysgolion. Dylai canllawiau gydbwyso eglurder â pheidio â bod yn rhy gyfarwyddol, gan gadw pwyslais ar gynnwys cydrannau craidd fel y'u hategir gan y dystiolaeth, ond gyda lle i ysgolion addasu'r fformat i’w lleoliadau eu hunain. Argymhellir datblygu unrhyw ganllawiau o'r fath gyda rhanddeiliaid o fewn y system ysgol gyfan a'u profi drwy werthuso ffurfiannol i ddeall swyddogaeth a chynnig unrhyw addasiadau a gwelliannau a amlygir.

Cyfathrebu clir

7.14 Mae cyfosod tystiolaeth yn awgrymu bod defnyddio termau'n gyson yn fuddiol wrth ddiffinio dull ysgol gyfan. Cyfeiriodd llawer o’r rhai a gymerodd ran yn yr ymchwil at Lywodraeth Cymru fel arweinydd ar gyfer hyn, gyda chyfrifoldeb i ddatblygu iaith a rennir ar gyfer trafod dull ysgol gyfan, y dylid ei defnyddio wedyn ar draws y systemau polisi ac ymarfer Iechyd ac Addysg. Yna, dylai’r derminoleg fod yn gyson wrth ymgysylltu â rhanddeiliaid, gyda thystiolaeth o’r adolygiad yn awgrymu bod sicrhau bod rhanddeiliaid yn deall mwy am y rhaglen o’r cam cychwynnol yn gysylltiedig â gwell cefnogaeth a gweithrediad.

Argymhelliad 3: Argymhellir cynnwys yr holl randdeiliaid, gan gynnwys staff ysgol, disgyblion, rhieni/teuluoedd a gweithwyr iechyd meddwl proffesiynol, yn y cam datblygu er mwyn sicrhau lefelau uwch o gefnogaeth. Argymhellir bod Llywodraeth Cymru yn ymgynghori â rhanddeiliaid allweddol ar y dechrau i gynyddu ymgysylltiad cyn y rhaglen a chytuno ar ddiffiniadau a rennir o ddull ysgol gyfan i'w defnyddio wrth gyfathrebu er mwyn sicrhau'r gefnogaeth fwyaf posibl a chefnogi gweithredu.

7.15 Mae cyfosod tystiolaeth yn awgrymu, ynghyd â negeseuon safonedig, bod ysgolion yn gallu datblygu eu cyfathrebiadau eu hunain, gan bwysleisio eu bod yn dangos safbwynt cyfannol tuag at iechyd meddwl a lles emosiynol ac ystyrir ei fod yn gyfrifoldeb i bawb. Dylai’r negeseuon fod yn

hawdd i staff, disgyblion, rhieni a phartneriaid allanol eu deall, gan gyfleu dealltwriaeth gyffredin o'r hyn a olygir wrth les meddyliol a pha gamau sy'n cael eu cymryd.

Argymhelliad 4: Dylai negeseuon ysgolion am yr hyn maen nhw'n ei wneud i ddarparu dull ysgol gyfan ac ethos sylfaenol y rhaglen (gweler 7.6 uchod) fod ar gael yn rhwydd i deuluoedd drwy nifer o wahanol sianeli cyfathrebu, gan gynnwys dull darparu cymysg ar-lein, wyneb yn wyneb a thrwy ddulliau cyfathrebu eraill sydd ar gael iddynt. Nodwyd mai hyrwyddo polisi drws agored i deuluoedd ymgysylltu â'r ysgol, yn ogystal â chyfathrebu clir a rheolaidd ar weithgareddau'r ysgol, yw'r ffyrdd mwyaf effeithiol o gynnwys eu mewnbwn. Fodd bynnag, nid oedd y dadansoddiad wedi nodi dull clir o fesur a chofnodi ymgysylltiad teuluol, gan awgrymu bod angen gwneud rhagor o waith ar fireinio systemau ar gyfer adrodd am hyn. Gellid cynorthwyo hyn drwy rannu arfer ar draws ysgolion i dynnu sylw at unrhyw ddulliau effeithiol.

7.16 Mae'r dadansoddiad o ddogfennau'n awgrymu y dylai ysgolion adolygu dulliau cyfathrebu er mwyn sicrhau bod negeseuon allweddol yn cyrraedd cynulleidfaoedd targed ac yn cael eu deall. Gallai hyn olygu adolygu hyder staff wrth siarad â theuluoedd a disgyblion am iechyd meddwl. Dylai cyfathrebu anuniongyrchol, fel arwyddion a phosteri, adlewyrchu ethos y dull ysgol gyfan hefyd a dylai staff fodelu hyn wrth ryngweithio, y tu mewn a'r tu allan i wersi.

7.17 Er bod cyfathrebu â disgyblion a theuluoedd yn cael ei bwysleisio'n gryf drwy gydol y dogfennau, roedd yn aml yn aneglur sut i gynyddu neu wella cyfranogiad, ymgysylltiad ac ymwneud gan ddisgyblion a theuluoedd. Yn yr un modd, pwysleisiwyd llais disgyblion, ond prin oedd yr arweiniad ar ymgynghori, yn enwedig er mwyn cynnwys y rhai sydd â'r angen mwyaf ym mhoblogaeth yr ysgol. Roedd yr awgrymiadau'n cynnwys defnyddio strwythurau presennol i gryfhau llais myfyrwyr, gan gynnwys cynghorau ysgol a seneddau ieuenctid, ond prin oedd y drafodaeth ar allu'r dulliau hyn i gasglu ystod eang o safbwyntiau disgyblion.

7.18 Gall cyfathrebu gynnwys cyfeiriad at y cysylltiad rhwng iechyd meddwl a lles a chyrhaeddiad academaidd, fel ffordd o gynyddu cefnogaeth i'r dull ysgol gyfan. Amlygwyd yn gyson ar draws y data bod yr Uwch Dîm Arweinyddiaeth mewn ysgolion yn arbennig o bwysig o ran cyfathrebu nodau a chyflwyno'r dull ysgol gyfan. Mae'r data hefyd yn awgrymu gwerth 'hyrwyddwr' i gefnogi cyfathrebu, sbarduno'r agenda a chysylltu â rhanddeiliaid mewnol ac allanol.

Argymhelliad 5: Dylai'r Uwch Dîm Arweinyddiaeth ystyried datblygu cynllun gweithredu ar gyfer ymgysylltu yn seiliedig ar eu cyd-destun unigryw eu hunain a'u strwythurau presennol ar gyfer cyfathrebu ac ymgysylltu. Gallent hefyd ystyried penodi tîm/hyrwyddwr dull ysgol gyfan i gydgysylltu gweithgareddau a datblygu dulliau cyfathrebu ac ymgysylltu. Os bydd hyn yn cynnwys disgwyliad o waith ychwanegol i'r hyrwyddwr, er enghraifft casglu cofnod o'r gweithgareddau a gyflawnir, mae'n debygol y bydd angen adnoddau ar gyfer y rôl.

Adolygu polisïau

7.19 Nodwyd ar draws y dogfennau a ddadansoddwyd bod datblygu ac adolygu polisïau yn hanfodol er mwyn egluro a chynnal dull ysgol gyfan, ac amlygwyd bod uwch arweinwyr yn sbardunwyr ar gyfer y broses hon. Gall polisïau allweddol fel rheoli ymddygiad, cyfrinachedd, diogelu a lles staff gael eu cydgynhyrchu, eu monitro a'u hadolygu drwy gydol dull ysgol gyfan. Gall cyrff cenedlaethol a rhanbarthol, megis Estyn a'r WNHSS, gefnogi'r broses o adolygu polisïau, a gallai templedi polisi gael eu darparu i hwyluso'r broses a hyrwyddo arfer cyson.

Argymhelliad 6: Fe allai ysgolion ystyried llunio polisi gweithredu dull ysgol gyfan sy'n amlinellu camau allweddol, rolau a chamau gweithredu wedi'u cynllunio, cysylltiadau â pholisïau sy'n bodoli eisoes, yn ogystal ag ymrwymiad i adolygu'n rheolaidd, ond mae'n debygol y bydd y gallu i wneud hyn yn amrywio o ran maint yr ysgol a'r cymorth y mae arni ei angen. Gallai ysgolion ystyried enwi llywodraethwr penodol i fod yn gyfrifol am iechyd a lles, gyda rôl ddynodedig i adolygu polisïau'r ysgol sy'n ymwneud â dull ysgol gyfan. Dylai unrhyw adolygiad o bolisïau hefyd ystyried anghenion disgyblion ag AAAA (ADY) ac amrywiadau i ddull ysgol gyfan i fodloni anghenion penodol y disgyblion hynny.

Lles staff

7.20 Amlygwyd ar draws yr holl ddata bod ymrwymiad penodol i les staff yn hanfodol ac fe allai gynnwys strategaeth iechyd a lles staff benodol. Dylid sicrhau amser a lle i staff asesu, trafod a cheisio cymorth ar gyfer eu hiechyd meddwl eu hunain yn ogystal â'u rôl mewn dull ysgol gyfan. Prin oedd y dystiolaeth o'r dulliau mwyaf effeithiol o ofalu am staff y rhoddir cyfrifoldebau ychwanegol iddynt ac sy'n delio ag anghenion a allai fod yn fwy cymhleth o ganlyniad i raglenni dull ysgol gyfan. Mae data ansoddol a dadansoddi dogfennau yn awgrymu, mewn lleoliadau nad ydynt yn rhai prif ffrwd, y gallai fod mwy o straen ar staff sy'n delio â materion cymhleth yn rheolaidd, gan olygu bod angen mwy o oruchwyliaeth a chymorth arnynt i gynnal eu lles eu hunain.

Argymhelliad 7: Dylid annog uwch arweinwyr ysgolion i egluro camau gweithredu i hyrwyddo lles staff. Gallai hyn gynnwys adolygu strwythur y diwrnod ysgol er mwyn caniatáu amser wedi'i ddiogelu i gefnogi lles, dod o hyd i amser i staff gwblhau hyfforddiant a darparu goruchwyliaeth i staff sy'n cefnogi anghenion disgyblion mwy cymhleth.

Hyfforddiant staff

7.21 Roedd y cyfosodiad yn awgrymu y dylai hyfforddiant staff cychwynnol gynnwys patrymau a chyffredinrwydd materion iechyd meddwl ymhlith pobl ifanc er mwyn cynyddu lefelau dealltwriaeth cyffredinol a gwella ymatebolrwydd i ddatgeliadau disgyblion: Awgrymwyd hyfforddiant i staff ar ffyrdd o gefnogi eu hiechyd meddwl eu hunain hefyd ar draws y data, gan gynnwys adnoddau er

mwyn i staff ysgol gael amser i'w fynychu a blaengynllunio sut byddai'r sgiliau a ddysgwyd yn cael eu defnyddio a'u cefnogi trwy ddatblygiad proffesiynol parhaus. Nodwyd cymorth gan gymheiriaid fel ffordd o hyfforddi ac uwchsgilio staff, gan ddarparu mannau diogel ac adfyfyriol i staff rannu profiadau, darparu cymorth a gwerthuso eu rôl wrth gefnogi iechyd meddwl a lles myfyrwyr.

> **Argymhelliad 8:** Dylid cynnig hyfforddiant i'r holl staff ar gefnogi iechyd meddwl a lles emosiynol yn effeithiol, gan gynnwys staff nad ydynt yn addysgu sy'n chwarae rhan hanfodol wrth gefnogi myfyrwyr. Efallai hefyd y bydd angen i staff gael hyfforddiant ar ddarparu cynnwys ystafell ddosbarth a arweinir gan dystiolaeth pan fydd ysgolion wedi cynllunio eu camau gweithredu dull ysgol gyfan eu hunain yn seiliedig ar asesiad o anghenion. Dylid ystyried ymgorffori hyfforddiant ar gefnogi iechyd meddwl a lles mewn hyfforddiant athrawon er mwyn cynyddu cynaliadwyedd y dull ysgol gyfan yn y dyfodol ac efallai ei gynnwys mewn unrhyw bolisi dull ysgol gyfan a gynhyrchir yn yr ysgol.

7.22 Awgrymodd dadansoddi cyfweliadau ansoddol y gallai'r WNHSS ac awdurdodau lleol fod yn bartneriaid posibl allweddol wrth gynorthwyo ysgolion i fodloni anghenion hyfforddi staff a chynghori ar gynlluniau hyfforddi ysgolion os oes angen. Fodd bynnag, dywedodd y cyfranogwyr fod eu gallu'n gyfyngedig ac efallai y bydd angen adnoddau ychwanegol os bydd eu cylch gwaith i ddarparu hyfforddiant yn cael ei ehangu. Gwelwyd hefyd bod angen ystyried argaeledd adnoddau hyfforddi staff yn yr iaith Gymraeg er mwyn sicrhau mynediad cyfartal.

> **Argymhelliad 9:** Dylid ystyried sut gall WNHSS ac awdurdodau lleol ddarparu hyfforddiant ar gyfer staff ysgolion yn effeithiol, o fewn yr adnoddau sydd ar gael, drwy ddod ag ysgolion sy'n nodi anghenion tebyg at ei gilydd mewn ardal. Nodwyd hefyd na ddylai staff mewn ysgolion cyfrwng Cymraeg fod dan anfantais o ran cael gafael ar hyfforddiant neu adnoddau, gan sicrhau bod cyllid ar gael ar gyfer hyfforddiant cyfrwng Cymraeg.

Mapio cryfderau/arferion presennol

7.23 Awgrymodd dadansoddiad o'r dogfennau a data cyfweliadau ansoddol y dylid casglu gwybodaeth am asedau a chryfderau presennol i fapio'r hyn sy'n digwydd eisoes a pha adnoddau sy'n bodoli yn y system ysgolion. Roedd gan randdeiliaid farn gadarnhaol am hyn fel cydnabyddiaeth o sgiliau presennol a all fod yn sail i gynllunio gweithredu. Gellid casglu data am asedau a chryfderau trwy fapio cychwynnol ac yna eu monitro trwy gynlluniau gweithredu/datblygu parhaus sy'n cynnwys mesurau proses, megis ymwybyddiaeth o gynnwys dull ysgol gyfan ac unrhyw adolygiad polisi sydd wedi digwydd.

> **Argymhelliad 10:** Dylai ysgolion fapio asedau i gofnodi capasiti mewnol, o ran staff ag unrhyw hyfforddiant neu sgiliau arbenigol ym maes iechyd meddwl a lles, unrhyw gymorth arbenigol mewnol presennol sydd ar gael a hefyd unrhyw weithgareddau atal cyffredinol yn yr ystafell ddosbarth sy'n cael eu darparu ar hyn o bryd. Dylai fanylu ar sut a pham y dewiswyd y

rhain. Argymhellir asesu amgylchedd yr ysgol hefyd, gan gynnwys bodolaeth unrhyw fannau diogel, cyfrinachol i fyfyrwyr a staff gael cymorth lles. Gellir ymgorffori'r rhain mewn cynlluniau datblygu os nad ydynt yn bresennol ar hyn o bryd. Er bod mapio asedau'n cael ei argymell ar lefel ysgol unigol, gellid ei ddefnyddio ar lefel clwstwr neu awdurdod lleol, gydag WNHSS o bosibl yn ymwneud â rhannu gwybodaeth. Dylid archwilio eu gallu i wneud hyn.

7.24 Dylid hefyd ystyried asedau cymunedol, gan gynnwys data ar ba wasanaethau arbenigol sydd ar gael a beth maen nhw'n ei gynnig. Awgrymwyd yn y dogfennau y gallai hyn gael ei gefnogi gan wasanaethau allanol fel yr awdurdod lleol, sy'n gallu darparu gwybodaeth ranbarthol, er y gallai graddau'r wybodaeth ranbarthol sydd ar gael amrywio yn ôl ardal ac nid yw'n hysbys ar hyn o bryd.

7.25 Awgrymodd y cyfranogwyr fod amrywiaeth sylweddol yn y cymorth iechyd meddwl a ddarperir gan asiantaethau allanol arbenigol ledled Cymru, gan gynnwys darpariaeth yn yr iaith Gymraeg, a allai arwain at annhegwch o ran mynediad.

Argymhelliad 11: Dylai ysgolion gasglu gwybodaeth am y cymorth arbenigol sydd ar gael yn yr ardal leol yn yr iaith Gymraeg yn eu gweithgareddau mapio cychwynnol, ond ni fyddai hyn ynddo'i hun yn mynd i'r afael â phroblem diffyg darpariaeth. Mae'n bosibl y bydd angen mecanwaith ar gyfer bwydo'n ôl i Lywodraeth Cymru i fesur graddfa lawn y cymorth o amgylch ysgolion ac i nodi meysydd i'w datblygu ymhellach. Gellid gwneud hyn yn fwyaf effeithiol drwy Estyn. Fodd bynnag, gan nad oes model o'r fath yn bodoli ar hyn o bryd, bydd angen trafod ymhellach gyda nhw.

7.26 Awgrymodd y cyfranogwyr y gellir ystyried darparu templedi safonedig ar gyfer mapio asedau fel rhan o weithredu dull ysgol gyfan, dan arweiniad y rhai hynny y dynodwyd y dasg hon iddynt gan Lywodraeth Cymru, gan fanylu ar feysydd allweddol i'w cipio ond gyda'r hyblygrwydd i'w haddasu i gyd-destun yr ysgol yn ôl yr angen, gan bwysleisio unwaith eto swyddogaeth y gweithgaredd dros ffurf sefydlog. Mae'n rhaid nodi na amlygwyd enghraifft o'r arfer hwn yn y data, sy'n golygu nad yw ei effaith yn glir.

Cydrannau wedi'u targedu a chydrannau cyffredinol

7.27 Awgrymodd cyfosod y canfyddiadau y dylai dull ysgol gyfan gael ei ymgorffori o fewn arferion pob dydd yn yr ysgol, gan gynnwys addysgu cynnwys yn ymwneud ag iechyd meddwl a lles, gyda chysylltiadau cryf â'r cwricwlwm. Yng Nghymru, byddai hyn yn cael ei wneud trwy'r Maes Profiad Iechyd a Lles newydd, yr oedd y rhai a gymerodd ran yn y cyfweliadau o'r farn ei fod yn angor y dylid adeiladu dull ysgol gyfan o'i amgylch.

7.28 Er y gellid safoni elfennau o weithredu dull ysgol gyfan, mae'r holl setiau data a adolygwyd yma yn awgrymu y dylai ysgolion allu dewis camau gweithredu ac ymyriadau penodol sy'n deillio o ddealltwriaeth ar lefel ysgol o'r boblogaeth ac anghenion. Awgrymodd yr adolygiadau y dylai

elfennau gynnwys gweithgareddau a arweinir gan dystiolaeth ar gyfer hybu/atal iechyd meddwl a ddarperir gan athrawon dosbarth ac arbenigwyr, yn ogystal â chymorth wedi'i dargedu a ddarperir gan ymarferwyr iechyd meddwl ar gyfer unrhyw ddisgyblion, staff neu aelodau o'r teulu y nodir eu bod mewn angen.

7.29 Efallai y bydd angen i staff ysgol gael hyfforddiant ar sut i gyflwyno cynnwys darpariaeth gyffredinol a gyflwynir o fewn y cwricwlwm, gyda chymorth gan asiantaethau allanol mewn rhai achosion. Roedd y dystiolaeth adolygu'n awgrymu bod cynnwys athrawon dosbarth wrth ddarparu yn fwy derbyniol i ddisgyblion a'i fod yn gysylltiedig â gweithredu'r rhaglen yn fwy effeithiol a'i gwneud yn fwy cynaliadwy, er bod dealltwriaeth o hyn wedi'i chyfyngu gan absenoldeb data dilynol hirdymor yn y rhan fwyaf o achosion.

Argymhelliad 12: Amlygir bod cynnwys sy'n seiliedig ar dystiolaeth ac yn canolbwyntio ar atal a ddarperir yn gyffredinol yn yr ystafell ddosbarth, sy'n cyfateb i anghenion yr ysgol, yn fwy tebygol o allu integreiddio i arferion yr ysgol a bod yn gynaliadwy. Dylid ystyried integreiddio cydrannau dull ysgol gyfan i'r cwricwlwm o'r cychwyn cyntaf, gan wneud cysylltiadau penodol i 'gyd-fynd' â rhaglenni gwaith sy'n bodoli eisoes, megis y Maes Profiad Iechyd a Lles newydd. Mae'n rhaid i unrhyw gynnwys a ddatblygir i'w gyflwyno o fewn y cwricwlwm fod ar gael yn Gymraeg ac yn Saesneg.

7.30 Er bod tystiolaeth yn awgrymu y dylid sicrhau bod deunyddiau perthnasol ar gael i staff, prin oedd y manylion am beth fyddai'r deunydd hwn a sut byddai ysgolion yn nodi'r cynnwys wedi'i seilio ar dystiolaeth sydd o'r gwerth mwyaf.

Argymhelliad 13: Mae angen i ysgolion gael arweiniad ar ystod o gydrannau ystafell ddosbarth effeithiol y gallant eu cyfateb i'r angen a nodwyd, i'w cyflwyno fel rhan o'u darpariaeth gyffredinol. Un ffynhonnell o'r fath yw'r adolygiad systematig sydd newydd ei gyhoeddi gan Clarke et al. (2021) ar raglenni mewn ysgolion. Dylai canllawiau dull ysgol gyfan bwysleisio i ysgolion y dylai'r rhaglenni fod wedi'u seilio ar dystiolaeth glir.

7.31 Dylai penderfyniadau ar gynnwys yn yr ystafell ddosbarth hefyd ystyried gallu staff i'w ddarparu, gan gynnwys addasiadau posibl i raglenni iechyd meddwl a lles emosiynol a nodwyd gan ysgolion fel rhai sy'n briodol i'w lleoliad. Yn y dystiolaeth adolygu, roedd agweddau staff tuag at gynnwys a arweinir gan dystiolaeth yn fwy ffafriol pan ganiatawyd iddynt ei addasu i'w lleoliad a defnyddio eu sgiliau eu hunain, ond dylid monitro unrhyw addasiadau o'r fath o fewn gwerthusiad ar lefel ysgol er mwyn sicrhau nad yw addasiadau'n dylanwadu ar yr effaith. Er bod staff ysgol yn ffafrio hyblygrwydd, mae tystiolaeth yn awgrymu po fwyaf hyblyg yw'r rhaglen, y mwyaf yw'r amrywiad o ran darparu a gweithredu.

Argymhelliad 14: Argymhellir bod ysgolion yn casglu gwybodaeth am ba raglenni maen nhw'n eu defnyddio, gan gynnwys data gan athrawon ar addasiadau, y gellir ei hasesu o fewn gwerthusiad ar y cyd â data ar ddeilliannau ar gyfer y rhai sy'n derbyn y rhaglenni.

7.32 Awgrymodd tystiolaeth adolygu hefyd fod mwy o amlygiad i gynnwys iechyd meddwl a lles ymhlith disgyblion mewn gwahanol ffurfiau gan gynnwys - ond heb fod yn gyfyngedig i - sesiynau ystafell ddosbarth ffurfiol, hefyd yn gysylltiedig â chanlyniadau gwell. Er y gallai ymyriadau wedi'u targedu gael mwy o effeithiau ar iechyd meddwl na rhai cyffredinol, fel y gwelir mewn data adolygu, mae rhaglenni cyffredinol yn dal i fod yn werthfawr hyd yn oed os ydynt yn cael effaith fach.

7.33 Argymhellir ar draws y data bod ysgolion yn canolbwyntio’n arbennig ar y disgyblion hynny sydd fwyaf agored i iechyd meddwl gwael ac a allai elwa o gymorth wedi'i dargedu'n fwy. Gellir adnabod y disgyblion hyn drwy asesiad o anghenion. Gallai darpariaeth wedi'i thargedu gynnwys gweithio gyda darparwyr allanol ond hefyd darparu ar y safle, gan ystyried hyfforddiant staff ychwanegol ar sgiliau cwnsela a hyfforddiant cymorth cyntaf iechyd meddwl. O fewn adolygiadau, roedd rhaglenni a oedd yn cynnwys elfen gymunedol h.y. meithrin perthynas â gwasanaethau allanol ac ymgorffori prosesau atgyfeirio, yn fwy effeithiol.

Argymhelliad 15: Dylai ysgolion gasglu gwybodaeth am eu gallu i ymateb i anghenion mwy cymhleth o fewn mapio asedau a hefyd nodi lefelau angen ymhlith staff a disgyblion o fewn asesiad o anghenion. Yna, dylai penderfyniadau ar ddarparu cymorth wedi'i dargedu, gan gynnwys hyfforddiant staff ychwanegol, gael eu harwain gan hyn, ynghyd ag adnoddau a chyfyngiadau ar amser staff.

Gweithio gydag asiantaethau allanol

7.34 Cytunwyd yn gyffredinol bod gweithwyr proffesiynol/gwasanaethau'r GIG yn allweddol o fewn y dull ysgol gyfan, yn enwedig ar gyfer disgyblion ag anghenion iechyd meddwl mwy cymhleth. Mae hyn yn cynnwys staff fel nyrsys ysgol, byrddau iechyd lleol, neu sefydliadau cenedlaethol fel CAMHS, ond dywedodd staff ysgol fod diffyg eglurder ynghylch sut a phryd i atgyfeirio. Roedd tystiolaeth adolygu yn awgrymu bod ymgysylltu ag asiantaethau arbenigol, er enghraifft sefydlu llwybrau atgyfeirio neu eu gwahodd i'r ysgol i ddarparu cymorth ar y safle, yn gysylltiedig â gwell effeithiolrwydd rhaglenni.

Argymhelliad 16: Ar y cyd ag asiantaethau allanol, dylai ysgolion ystyried datblygu templed atgyfeirio i'w ddefnyddio gan staff i nodi pryd y gallai atgyfeiriad fod yn angenrheidiol ac yn briodol. Pan ystyrir atgyfeiriadau i CAMHS, dylai ysgolion geisio ymgysylltu â rhieni/gofalwyr a theuluoedd, gan gofio'r perygl y gallai teuluoedd deimlo eu bod yn cael eu beio neu eu stigmateiddio. Os yw'n ymarferol, dylid gwahodd darparwyr allanol i ysgolion i godi ymwybyddiaeth o hyn ymhlith staff a disgyblion a hefyd i archwilio opsiynau posibl ar gyfer darparu gwasanaethau ar y safle i ddisgyblion a theuluoedd.

7.35 Awgrymodd dadansoddi dogfennau y gall yr hyrwyddwr neu'r tîm dynodedig yn yr ysgol arwain ar wella'r berthynas rhwng ysgolion ac asiantaethau allanol, gyda chymorth uwch arweinwyr i sicrhau nad yw hyn yn feichus. Awgrymwyd ymhellach y gallai awdurdodau lleol weithredu fel porthor i gysylltu ysgolion â darparwyr allanol, gan gynnwys rhoi gwybodaeth i ysgolion am hyfforddiant staff ar iechyd meddwl a lles a thynnu sylw at ddarpariaeth arbenigol leol. Nid oedd yn glir o'r data a yw'r wybodaeth hon eisoes yn cael ei chadw gan awdurdodau lleol neu a fyddai angen ei chasglu ar gyfer dull ysgol gyfan, a dylid ystyried eu gallu i gyflawni'r swyddogaethau hyn.

Mesur a gwerthuso dull ysgol gyfan

Egwyddorion allweddol ar gyfer gwerthuso

7.36 O ystyried cymhlethdod yr ymyrraeth, a'r systemau y'i darperir trwyddynt, bydd angen i werthuswyr posibl amlygu a chyfiawnhau meysydd allweddol o ansicrwydd i ganolbwyntio adnoddau gwerthuso arnynt. Mae ansicrwydd allweddol yn ymwneud â sut caiff dulliau ysgol gyfan eu gweithredu a'u cynnal ar raddfa. Er bod tystiolaeth arbrofol sy'n dangos bod newidiadau i amgylcheddau ysgolion yn gallu gwella iechyd meddwl disgyblion, mae bylchau yn y ddealltwriaeth bresennol o sut gall rhaglenni o'r fath weithredu a chael eu cynnal ar lefel genedlaethol, gan gynnwys a ellir cynnal ffyddlondeb i ddamcaniaeth rhaglenni a sut gellir ei chynnal. Felly, bydd angen pwyslais ar werthuso prosesau, sy'n glynu wrth ganllawiau arfer gorau (Moore et al., 2015), gan gynnwys arbenigedd mewn gwyddoniaeth weithredu o fewn y tîm, ar gyfer gwerthuso yn y dyfodol.

7.37 O ystyried natur amrywiol ysgolion ledled Cymru, a natur newidiol y system addysg dros amser (er enghraifft drwy'r diwygiadau i'r cwricwlwm sydd i ddod), rhaid i werthusiad hefyd ystyried sut mae'r newidiadau hyn i'r cyd-destun yn effeithio ar weithredu'r rhaglen. Gallai hyn gynnwys datblygu dulliau methodolegol priodol i gasglu gwybodaeth am addasiadau lleol o'r rhaglen a wnaed gan y rhai sy'n ei gweithredu, ac ystyried effaith debygol unrhyw addasiadau o'r fath ar ganlyniadau.

7.38 O ran gwerthuso a yw'r ymyrraeth yn cyflawni'r canlyniadau a fwriedir ar gyfer iechyd meddwl a lles emosiynol disgyblion, gan fod y rhaglen eisoes yn cael ei gweithredu ar raddfa genedlaethol, mae hyn yn effeithio ar opsiynau methodolegol (er enghraifft drwy wahardd defnyddio hapdreialon rheoledig). Mae'n rhaid ystyried dyluniadau amgen, er enghraifft dyluniadau gwerthuso arbrofol naturiol. Her sylweddol i werthusiad o'r math hwn fydd gwneud honiadau achosol ac amcangyfrif y gwrthffeithiol (h.y. yr hyn a allai fod wedi digwydd beth bynnag heb y dull ysgol gyfan) yng ngoleuni cyd-destun presennol adfer o'r pandemig Covid-19. Mae'r dull ysgol gyfan yn rhan o gynigion adfer ar ôl Covid yng Nghymru - ond nid y cyfan ohonynt - sy'n cyflwyno heriau ar gyfer gwahanu effeithiau dull ysgol gyfan o effeithiau camau gweithredu eraill er mwyn honni'n hyderus bod unrhyw welliannau a arsylwyd yn gysylltiedig â dull ysgol gyfan. Dylai cynigion gwerthuso

fynd i'r afael â sut bydd gwerthuswyr yn dadansoddi cyfraniad y dull ysgol gyfan o fewn y rhwydwaith ehangach hwn o ymyriadau sy'n cyd-ddigwydd.

Argymhelliad 17: Dylai dull ysgol gyfan gael ei werthuso fesul cam i nodi newidiadau i brosesau ysgolion, gan gynnwys camau gweithredu, cynllunio datblygu ysgolion yn barhaus a chyflwyno cydrannau rhaglenni. Gellir cipio hyn ar lefel ysgol a bwydo i mewn i werthusiad cenedlaethol o brosesau dull ysgol gyfan. Mae hefyd angen mesur newidiadau i ganlyniadau iechyd meddwl a lles yn barhaus ar lefel ysgol ac ar gyfer gwerthusiad cenedlaethol. Mae dadansoddi astudiaethau achos a chyfweliadau cyfranogwyr yn awgrymu bod un i dair blynedd yn amserlen realistig ar gyfer gwerthuso, gyda blwyddyn un yn canolbwyntio ar fesurau llinell sylfaen, gweithredu a newidiadau i brosesau, a chanolbwyntio wedi hynny ar fesurau canlyniadau a dangos sut mae arferion dull ysgol gyfan wedi'u gwreiddio.

Casglu gwybodaeth am weithredu

7.39 Mae diffyg offer gwerthuso safonedig sy'n seiliedig ar dystiolaeth ar gyfer casglu gwybodaeth am weithredu. Mae hyn yn cynnwys offer ar gyfer hunanasesu, sy’n awgrymu bod angen mwy o ddatblygu a phrofi mewn ymgynghoriad ag ysgolion, yn seiliedig ar y cydrannau craidd a nodir ac a argymhellir uchod.

Argymhelliad 18: Dylai gwybodaeth am gyflawni cydrannau a nodwyd ar lefel ysgol gael ei bwydo i werthusiad ehangach ar lefel genedlaethol. Ar lefel ysgol uwchradd, gallai hyn gael ei ymgorffori yn yr Holiadur Amgylchedd Ysgol ar gyfer y rhai o fewn y rhwydwaith SHRN neu, fel arall, fe allai gael ei gipio gan Estyn. Dylid cyfleu'n glir i ysgolion sut bydd y data’n cael ei ddefnyddio o fewn gwerthusiad cenedlaethol i asesu prosesau gweithredu yn hytrach na thargedu ysgolion nad ydynt wedi bwrw ymlaen â gweithredu i’r un graddau. Argymhellir hefyd bod data proses ansoddol atodol yn cael ei gasglu i ddeall mwy am y profiad o weithredu o safbwynt ystod o ysgolion. Argymhellir cymorth gwerthuso allanol, annibynnol ar gyfer hyn ochr yn ochr â hunanwerthuso mewn ysgolion.

Asesiad o anghenion/mesur llinell sylfaen

7.40 Mae asesiad o anghenion/mesur sylfaenol ynglŷn ag iechyd meddwl a lles ym mhoblogaeth yr ysgol yn cyflawni dau ddiben trwy roi gwybod i ysgolion am anghenion lleol a hwyluso'r gwaith o werthuso dull ysgol gyfan. Nododd y gwaith ymchwil hwn wahanol ffyrdd o gael y wybodaeth hon, gan gynnwys cynnal arolygon disgyblion (gweler Mesurau isod), arolygon staff a rhieni pwrpasol a defnyddio data gan awdurdodau lleol y gellir ei rannu ar draws ysgolion clwstwr. Yng Nghymru, cynghorir ysgolion uwchradd i ymuno â'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN) i gael gafael ar adroddiadau data perthnasol.

7.41 Nid oedd y data a ddadansoddwyd ar gyfer y gwaith ymchwil hwn wedi amlygu mesur diffiniol o iechyd meddwl a lles, naill ai ar gyfer disgyblion neu staff, gyda graddfeydd amrywiol wedi'u dilysu yn cael eu hadrodd ar draws gwahanol raglenni. Nid oedd canllawiau clir ychwaith ar amlder casglu data i ddangos effeithiau dull ysgol gyfan o fewn amserlen ddiffiniedig. Heb unrhyw eglurder o'r fath, mae'r argymhellion isod ynglŷn â pha fesurau y dylai ysgolion eu defnyddio wedi'u seilio ar ffactorau eraill fel arferion presennol a phragmatiaeth.

Staff a theuluoedd

7.42 Argymhellwyd bod gwybodaeth am iechyd meddwl a lles staff a theuluoedd yn cael ei chasglu gan ysgolion o fewn asesiad o anghenion, yn ogystal â chasglu anghenion hyfforddi staff ar gyfer darparu dull ysgol gyfan. Fodd bynnag, nid oedd y data yn y dadansoddiad hwn yn cefnogi argymhellion ar gyfer mesur safonedig o les staff. Er mwyn cefnogi safoni a darparu data sylfaenol ar les staff mewn dull ysgol gyfan, awgrymwyd gan y cyfweleion y dylid ystyried arolwg tebyg i SHRN ar gyfer staff, gyda dealltwriaeth glir ei fod yn ddewisol ac y byddai data'n cael ei ddiogelu. Efallai y bydd angen i bartïon allanol weinyddu a dadansoddi hyn er mwyn osgoi pryderon ynghylch ymddiriedaeth neu gamddefnyddio safbwyntiau staff, gydag awgrymiadau eraill y dylid ategu'r rhain gyda grwpiau ffocws staff i ddarparu dealltwriaeth fanwl.

Argymhelliad 19: Argymhellir ymgynghori â grwpiau sy'n bodoli eisoes i ystyried arolwg staff ar ffurf SHRN neu amlygu arolygon staff pwrpasol sy'n dderbyniol i staff yr ysgol. Pe bai arolwg o'r fath yn cael ei ystyried, byddai angen ei ddatblygu a'i dreialu gyda staff ysgol ar lefel clwstwr ysgol neu awdurdod lleol, sy'n cynrychioli strata o ysgolion a rhanbarthau.

Argymhelliad 20: Gall ysgolion goladu data ar absenoldebau staff sy'n gysylltiedig â rhesymau iechyd meddwl. Fodd bynnag, gan fod hyn yn debygol o gael ei danadrodd oherwydd ofn stigma, mae'n debygol y bydd angen ei ategu â data dienw gan staff ar eu lles eu hunain a allai olygu bod angen casglu data a arweinir yn allanol. Dylid bod yn ofalus wrth gasglu data gan deuluoedd oherwydd y stigma posibl sy'n gysylltiedig â thrafod lles ac iechyd meddwl, a dim ond os oes dealltwriaeth glir ynglŷn â sut caiff y data ei ddefnyddio.

Disgyblion

7.43 Awgrymodd y cyfranogwyr y dylai ysgolion edrych ar ba wybodaeth sydd eisoes ar gael, gan ddefnyddio data sy'n bodoli eisoes o systemau rheoli gwybodaeth gymaint â phosibl i adeiladu proffil o anghenion ysgolion. Mae gan ysgolion symiau mawr o ddata eisoes y gellir eu defnyddio wrth fapio anghenion, gan gynnwys data ar gyfraddau presenoldeb, digwyddiadau ymddygiadol, gwaharddiadau ac atgyfeiriadau i gymorth arbenigol, AAAA, profiad o ofal, anabledd, materion iechyd eraill, statws prydau ysgol am ddim.

Argymhelliad 21: Argymhellir bod gwybodaeth o'r math hwn yn cael ei defnyddio i ddeall grwpiau o fewn yr ysgol sydd ag anghenion cymorth ychwanegol. Er mwyn osgoi perygl datgelu pwy yw'r rhai yn yr ysgol sydd â nodweddion gwarchodedig neu ffactorau risg posibl,

fe allai ymgynghori â grwpiau lleol a chenedlaethol, fel grwpiau LGBTQ+, Gofalwyr Ifanc ac ati, fod yn broses fwy effeithiol ac effeithlon, ac yna rhannu’r canfyddiadau ar draws nifer o ysgolion yn yr un rhanbarth drwy'r WNHSS. Efallai y bydd WNHSS hefyd yn gallu cael gafael ar wybodaeth gan yr awdurdod lleol sy'n berthnasol i ymddygiadau iechyd mewn poblogaethau oedran ysgol, gan gynnwys grwpiau sydd â ffactorau risg posibl.

7.44 Ar hyn o bryd mewn ysgolion uwchradd o fewn rhwydwaith SHRN (mwyafrif yr ysgolion yng Nghymru), mae'r Holiadur Cryfderau ac Anawsterau (SDQ) wedi'i wreiddio fel mesur o anawsterau emosiynol, anawsterau ymddygiadol, anawsterau gyda chyfoedion ac anawsterau sylw. Caiff hwn ei gwblhau bob dwy flynedd ac efallai y bydd staff ysgolion eisoes yn fwy cyfarwydd ag ef na mesurau eraill, sy’n awgrymu mai hwn yw'r dewis mwyaf rhesymol ar gyfer arolwg ysgol gyfan, o bosibl.

Argymhelliad 22: Dylai ysgolion uwchradd barhau i ddefnyddio data SHRN a gallant ddefnyddio'r data diweddaraf fel mesur sylfaenol. Gallai ysgolion hefyd weinyddu'r arolwg SDQ yn flynyddol rhwng rowndiau o'r arolwg SHRN presennol, ar yr un pryd yn y flwyddyn academaidd. Er mwyn hwyluso dadansoddiad hirdymor o newidiadau sy'n gysylltiedig â dull ysgol gyfan, bydd angen i'r data hwn fod ar gael i'w werthuso'n genedlaethol.

7.45 Ar gyfer ysgolion cynradd, mae mesurau amrywiol yn cael eu defnyddio ar hyn o bryd gan nad oes rhwydwaith Cymru gyfan sy'n cyfateb i SHRN.

Argymhelliad 23: Fe allai ysgolion ddymuno parhau â'u mesurau presennol i gael gwybodaeth sylfaenol am iechyd meddwl a lles disgyblion. Fodd bynnag, dylid hefyd ystyried argymell yr arolwg 'Fi a Fy Nheimladau' i bob ysgol (Deighton et al., 2013), sydd wedi cael ei roi'n effeithiol i blant mor ifanc ag 8 oed ac sy'n cael ei brofi ar hyn o bryd fel rhan o'r astudiaeth beilot sy’n cael ei chynnal yng Nghymru ynglŷn ag ehangu SHRN i leoliadau cynradd. Pe bai hwn yn dod yn fesur safonedig yn y dyfodol fel rhan o rwydwaith ymchwil ysgolion cynradd, fe all ysgolion ei ddefnyddio rhwng arolygon SHRN yn yr un modd ag SDQ/SHRN mewn lleoliadau uwchradd. Er mwyn hwyluso dadansoddiad hirdymor o newidiadau sy'n gysylltiedig â dull ysgol gyfan, bydd angen i'r data hwn fod ar gael i'w werthuso'n genedlaethol.

7.46 Dylid nodi, ers i’r Grŵp Gorchwyl a Gorffen Cyd-Weinidogol amlygu bod angen asesu’r gallu i werthuso, fod Prifysgolion Caerdydd ac Abertawe wedi llwyddo i sicrhau Canolfan Iechyd Meddwl Pobl Ifanc Wolfson. Roedd hyn yn cynnwys cytundeb partneriaeth gyda Llywodraeth Cymru i werthuso dull ysgol gyfan a chyllid gan Lywodraeth Cymru ar gyfer swydd. O'r herwydd, mae gan Lywodraeth Cymru gyfle i fanteisio ar yr adnoddau presennol yng Nghymru i hwyluso gwerthusiad annibynnol yn y dyfodol yn ei gyfanrwydd neu ran ohono. Byddai angen ystyried mynediad at ddata SHRN ar gyfer unrhyw werthusiad a gomisiynir yn allanol.

7.47 Mynegodd y rhai a gymerodd ran yn yr ymchwil bryderon ynglŷn â llythrennedd ymchwil mewn lleoliadau ysgol, gan awgrymu y gallai fod angen darparu hyfforddiant ac, o bosibl, cymorth allanol i ddadansoddi hyd nes bod gallu mewnol yn cynyddu.

Argymhelliad 24: Pe bai mesurau'r arolygu uchod yn cael eu hargymell i'w defnyddio gan ysgolion fel rhan o'r dull ysgol gyfan, rhaid ystyried gallu staff yn yr ysgol i weinyddu, dadansoddi a dehongli'r data i'w ddefnyddio wrth gynllunio camau gweithredu. Gallai hyn hefyd gynnwys hyfforddiant ar ganiatâd a diogelu data er mwyn sicrhau arfer moesegol.

7.48 Mae angen systemau ar gyfer storio unrhyw ddata a gesglir ar iechyd meddwl a lles mewn ysgolion hefyd, er mwyn hwyluso'r defnydd o ddata ar gyfer cynllunio ac adolygu gweithredu, diogelu'r data rhag perygl amlygiad diangen ac, o bosibl, hwyluso gwerthusiad allanol o effeithiolrwydd y dull ysgol gyfan. Awgrymodd yr aelodau hynny o'r WNHSS a gymerodd ran y gallai'r Rhwydwaith Ysgolion Iach fod yn bartner hanfodol wrth hwyluso'r gwaith o rannu data dienw ar lefel ysgol ar draws consortia ac awdurdodau lleol, gyda'r bwriad o alluogi ysgolion i ddysgu o'u harferion ei gilydd. Awgrymwyd hefyd y gallai ysgolion elwa o ganllawiau ar gytundebau rhannu data a chyfrinachedd, ac ystyriwyd bod Llywodraeth Cymru yn bartner pwysig i egluro paramedrau cyfreithiol er mwyn sicrhau bod ysgolion yn teimlo eu bod yn cael eu diogelu.

Mesur a gwerthuso parhaus

7.49 Awgrymodd tystiolaeth adolygu a dadansoddi astudiaethau achos y gallai ysgolion ystyried bod gwerthuso'n feichus a'r tu hwnt i'w gallu presennol. Fe allai hyn fod yn fwy tebygol ar ddechrau'r rhaglen ond hefyd wrth ddatblygu dulliau casglu a dadansoddi data parhaus.

Argymhelliad 25: Dylid bod yn ofalus wrth gyfathrebu gofynion cychwynnol ar gyfer monitro a gwerthuso, oherwydd fe allai gormod o bwyslais ar ddata yn rhy gynnar gynyddu'r canfyddiad bod hyn yn llafur-ddwys ond hefyd roi'r argraff ei fod yn rhywbeth i'w 'basio/methu' yn hytrach na bod yn broses ddatblygiadol.

7.50 Roedd diffyg data dilynol hirdymor drwyddi draw, sy'n golygu ei bod yn anodd asesu effeithiolrwydd parhaus rhaglenni. Gan fod data adolygu'n tueddu i adrodd ar raglenni academaidd yn hytrach na dulliau ysgol gyfan rhanbarthol neu genedlaethol ar raddfa fawr, pennwyd hyd gwerthuso yn gyffredinol gan hyd yr astudiaeth a ariannwyd. Nid oes unrhyw arwydd clir o unrhyw ddata ynglŷn â pha mor hir y gallai gymryd i welliannau mesuradwy i iechyd meddwl a lles emosiynol ddod i'r amlwg. Pwysleisiodd dadansoddiad o astudiaethau achos bwysigrwydd amserlenni realistig ar gyfer dull ysgol gyfan, gan gynnwys o leiaf flwyddyn i'w weithredu a dwy flynedd neu fwy, yn ôl pob tebyg, ar gyfer newidiadau y gellir eu cipio o fewn data arolwg ar lefel ysgol.

Argymhelliad 26: Dylai gwerthusiad gynllunio ar gyfer cynnwys gwaith dilynol hirdymor, gan gynnwys ailadrodd gweinyddu mesurau arolwg yn flynyddol (gweler Argymhellion 19, 22, 23) i gipio canlyniadau'n barhaus ar gyfer disgyblion a staff. Gellir gwerthuso newidiadau i ddysgu academaidd a gwelliannau mewn ymddygiad ysgol hefyd gan ddefnyddio nifer o wahanol ffynonellau data, gan gynnwys data a gesglir gan ysgolion ar faterion fel gwahardd myfyrwyr, bwlio, ymddygiad a phresenoldeb yn ogystal â thystiolaeth ansoddol atodol. Gellir cipio mesurau parhaus o newidiadau i brosesau ysgolion mewn cynlluniau datblygu ysgolion ond dylid hefyd ystyried eu hymgorffori yn yr Holiadur Amgylchedd Ysgol presennol a gwblheir gan ysgolion SHRN. Gall hyn gynnwys adolygu polisïau, hyfforddiant staff parhaus, a chynnal perthynas â gwasanaethau allanol.

7.51 Mae cynnwys asiantaethau iechyd meddwl allanol yn cyflwyno heriau ar gyfer gwerthuso parhaus. Gwnaed argymhellion yn y dogfennau ar gyfer mesurau cyson ar draws y system i hwyluso gwerthuso, er bod manylion mesurau o'r fath yn gyfyngedig. Roedd hyn yn cynnwys mesur y berthynas â darparwyr allanol, i'w gynnwys mewn fframweithiau arolygu presennol. Awgrymwyd, oherwydd y dylai ysgolion geisio datblygu perthynas â darparwyr allanol, y dylai strategaeth dull ysgol gyfan genedlaethol gynnwys y nod o gynyddu capasiti a thegwch y ddarpariaeth ledled Cymru i gefnogi darparu dull ysgol gyfan yn gynaliadwy. Ar gyfer staff, bydd hyn yn cynnwys gwybodaeth am y prosesau cymorth ac atgyfeirio sydd ar waith.

Argymhelliad 27: Mae'n rhaid i'r gwerthusiad gydnabod, oherwydd amrywiadau o ran mynediad at gymorth arbenigol, nad yw nifer yr atgyfeiriadau a wneir yn fesur dibynadwy i werthuso ysgolion, ond mae gwybodaeth am bresenoldeb llwybr ac ymwybyddiaeth ohono ymhlith staff yn arwyddocaol i'w chasglu. Dylid asesu cyfyngiadau ar arferion atgyfeirio cyfredol rhwng ysgolion a gwasanaethau arbenigol, gan gyfeirio at fentrau cenedlaethol ar arfer gorau fel y Fframwaith NYTH (GIG Cymru, 2021). Gall hyn hwyluso'r gwaith o werthuso ansawdd a phriodoldeb atgyfeiriadau yn ogystal ag ymwybyddiaeth staff o brosesau.

7.52 Bydd y dull ysgol gyfan yn edrych yn wahanol mewn ysgolion dros amser wrth iddynt ddatblygu ymatebion a arweinir yn fwy gan anghenion sy'n unigryw i'w cyd-destun. Mae hyn yn cynnwys amrywiadau yn y mathau o weithgareddau ysgol a arweinir gan dystiolaeth a gyflwynir wrth ymateb i fapio anghenion.

Argymhelliad 28: Dylai ysgolion amlygu rhaglenni iechyd meddwl a lles emosiynol a arweinir gan dystiolaeth yn seiliedig ar eu hanghenion eu hunain. Dylent geisio gwerthuso unrhyw raglenni o'r fath a gyflwynir yn yr ystafell ddosbarth a dylent gyfeirio at fesurau presennol a allai gael eu hargymell eisoes gan y rhai a ddatblygodd y cynnwys fel rhai sy'n effeithiol wrth gasglu canlyniadau. Yna, gellir defnyddio'r rhain ar lefel ysgol i lywio cynlluniau datblygu.

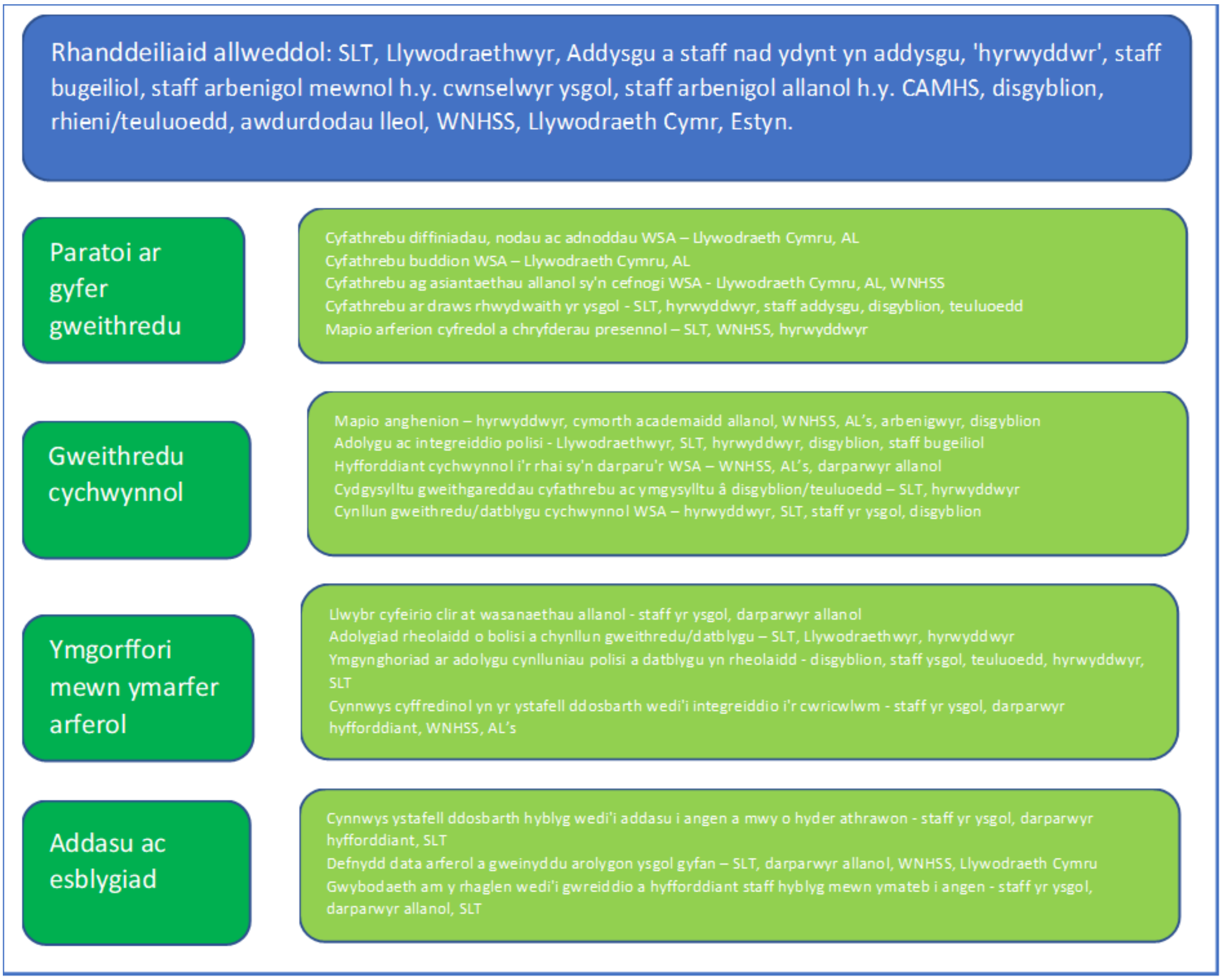
7.53 Er mwyn asesu cynaliadwyedd dull ysgol gyfan, awgrymodd y cyfranogwyr strwythurau tymor hwy ar gyfer monitro cenedlaethol, yn bennaf drwy'r fframwaith arolygu ysgolion ar y cyd ag Estyn. Er y gallai cynnwys gwaith monitro a gwerthuso dull ysgol gyfan mewn fframweithiau arolygu presennol fod yn gost-effeithiol ac ychwanegu at gysondeb gwerthuso, awgrymodd rhai cyfranogwyr y gallai hefyd greu ofnau ynghylch y broses o gael eu harolygu ar gyfer gweithgareddau dull ysgol gyfan, ac y gallai hyn gael ei ystyried fel rhywbeth i'w 'basio/methu'. Fe allai ysgolion hefyd deimlo'n bryderus ynghylch cymariaethau ag eraill, yn lleol ac yn genedlaethol, gyda pherygl o gael eu hystyried yn 'waeth' na safleoedd eraill.

Argymhelliad 29: Mae cyfathrebu nodau a disgwyliadau arolygu yn glir yn hanfodol er mwyn osgoi hyn a dylid ymgynghori ag ysgolion ac Estyn ynglŷn â'r broses hon. Bydd hefyd angen ystyried beth fydd yn digwydd i unrhyw ddata arolygu o'r fath, er enghraifft p'un a fydd ar gael i Lywodraeth Cymru fel dull o gymharu'r canlyniadau ar draws ysgolion yn ôl 'faint' o ddull ysgol gyfan maen nhw wedi'i wneud er mwyn nodi cydrannau allweddol dull ysgol gyfan yn llawn.

7.54 Daw'r bennod hon i ben drwy gyflwyno map systemau sy'n dangos priodweddau a gweithredwyr system ysgolion sy'n bwysig i ddull ysgol gyfan. Amlygwyd y rhain drwy gyfosod canfyddiadau o ddadansoddi dogfennau, adolygu tystiolaeth a data ansoddol. Mae'r map systemau yn ymgorffori'r gweithgareddau craidd hynny a argymhellir uchod ar gyfer datblygu, gweithredu a gwerthuso dull ysgol gyfan, yn ogystal â thynnu sylw at weithredwyr a rolau allweddol.

Argymhelliad 30: Argymhellir y dylai'r map systemau hwn gael ei adolygu fel rhan o werthuso dull ysgol gyfan ar ôl gweithredu'r rhaglen i ddechrau a'i ad-drefnu i ddangos priodweddau'r system ar yr adeg hon. Nid yw'n ymarferol i hyn gael ei wneud ar lefel ysgol unigol, felly awgrymir lefel genedlaethol i gyflwyno disgrifiad cyffredinol.

Ffigur 2: Map systemau: Gweithredu ac esblygu dull ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl a lles emosiynol.



Cyfeirnodau

Addysg Cymru (2020) Mynegai Lles Athrawon 2020

Alexis Kirk, M., Haines, E.R., Rokoske, F.S. et al. (2021) A case study of a theory-based method for identifying and reporting core functions and forms of evidence-based interventions, *Translational Behavioral Medicine*, vol 11, pp. 21–33.

Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru (2020). Lles Meddyliol mewn Ysgolion

Berends, L., Johnston, J. (2005) Using multiple coders to enhance qualitative analysis: The case of interviews with consumers of drug treatment. *Addiction Research and Theory*, vol 13, pp. 373-381.

Beynon, C. (2019) Supporting the mental wellbeing of children and young people in the school environment: a qualitative study. *The Lancet*, vol 394, Supplement 2.

Bonell, C., Alle, E., Warren, E. et al. (2018) Effects of the Learning Together intervention on bullying and aggression in English secondary schools (INCLUSIVE): a cluster randomised controlled trial. *The Lancet*, vol 392, pp. 2452-2464.

Bowen, G.A. (2009). Document analysis as a qualitative research method. *Qualitative Research Journal*, vol. 9, pp. 27-40.

Braun V, Clarke V. (2006) Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research Psychology* 2006, vol. 3, pp. 77-101.

Bryman, A. (2008) Social Research Methods. Oxford: Oxford University Press

Clarke, A., Sorgenfrei, M., Mulcahy, J., et al. (2021). Adolescent mental health: A systematic review on the effectiveness of school-based interventions

Cohen, S., Kamarck, T., and Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. Journal of *Health and Social Behavior*, vol. 24, pp. 386-396.

Craig, P., Campbell, M. (2015). Evaluability Assessment: a systematic approach to deciding whether and how to evaluate programmes and policies

Craig, P., Dieppe, P., Macintyre, S. (2008) Developing and evaluating complex interventions: The new Medical Research Council guidance. *BMJ,* vol. 337.

Crouch, M., McKenzie, H. (2006) The logic of small samples in interview-based qualitative research. *Social Science Information*, vol. 45, pp. 483-499.

Cutcliffe, J.R., McKenna, H.P. (1999), Establishing the credibility of qualitative research findings: the plot thickens. *Journal of Advanced Nursing*, vol. 30, pp. 374-380.

Deighton, J., Tymms, P., Vostanis, P. et al. (2013). The Development of a School-Based Measure of Child Mental Health. *Journal of Psychoeducational Assessment*, vol. 31, pp.247-257.

Department for Education (2021) Promoting and supporting mental health and wellbeing in schools and colleges

Dix, K.L., Slee, P.T., Lawson, et al. (2012). Implementation quality of whole school mental health promotion and students' academic performance. *Child and Adolescent Mental Health*, vol.17, pp. 45-51.

Donaldson, G. (2015) Dyfodol Llwyddiannus: Adolygiad Annibynnol o'r Cwricwlwm a'r Trefniadau Asesu yng Nghymru

Galderisi, S., Heinz, A., Kastrup, et al. (2015). Toward a new definition of mental health. *World psychiatry: Official journal of the World Psychiatric Association (WPA),* vol. 14, pp.231–233.

GIG Cymru (2021) Fframwaith NYTH

Goldberg, J.M., Sklad, M., Elfrink, T.R. et al. (2019) Effectiveness of interventions adopting a whole school approach to enhancing social and emotional development: a meta-analysis. *European Journal of Psychological Education*, vol. 34, pp. 755–782

Goodman, R. (1997) The Strengths and Difficulties Questionnaire: a research note. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, vol. 38, pp. 581-6.

Harding, S., Evans, R., Morris, R. et al. (2019) Is teachers' mental health and wellbeing associated with students' mental health and wellbeing? *Journal of Affective Disorders*, vol 253, pp. 460-466.

Hawe, P. (2015) Lessons from complex interventions to improve health. *Annual Review of Public Health,* vol. 36, pp. 307–23.

Hawe, P., Shiell, A., Riley, T. (2004) Complex interventions: how "out of control" can a randomised controlled trial be? *BMJ,* vol. 26, pp.1561-3.

Hawe, P., Shiell, A., Riley, T. (2009) Theorising interventions as events in systems. *American Journal of Community Psychology,* vol. 43, pp.267–76.

Hoffman, M., Kruczek, T. (2011). A Bioecological Model of Mass Trauma. *The Counseling Psychologist*, vol. 39, pp.1087–1127.

Holtom, D., Lloyd-Jones, S., Bowen, R. (2021). Gwerthusiad o Raglen Beilot Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed mewn Cyrraedd i Ysgolion: Adroddiad Terfynol

House, A., Guthrie, E., Walker, A. et al. (2018) A programme theory for liaison mental health services in England. *BMC Health Services Research*, vol.18, pp. 742.

Iechyd Meddwl Cymru (2020). Tri o bob pump o blant a phobl ifanc yng Nghymru yn ceisio ymdopi â materion emosiynol ac iechyd meddwl bob wythnos

Kidger, J., Araya, R., Donovan, J., et al. (2012) The effect of the school environment on the emotional health of adolescents: a systematic review. *Pediatrics,* vol. 129, pp.925-49.

King, N., Horrocks, C. (2010) *Interviews in Qualitative Research*. London: Sage

Linnan, L., Steckler, A. (2002) Process Evaluation for Public Health Interventions and Research. An overview. In: Steckler A, Linnan L, (eds). *Process Evaluation for Public Health Interventions and Research*. San Francisco: Jossey Bass.

Llywodraeth Cymru (2015). Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015

Llywodraeth Cymru (2021a) Fframwaith ar sefydlu dull ysgol gyfan ar gyfer llesiant emosiynol a meddyliol

Llywodraeth Cymru (2021b) Deddf Cwricwlwm ac Asesu (Cymru) 2021

Makleff, S., Billowitz, M., Garduño, J., et al. (2020) Applying a complex adaptive systems approach to the evaluation of a school-based intervention for intimate partner violence prevention in Mexico, *Health Policy and Planning*, vol. 35, pp. 993–1002.

McGill, E., Marks, D., Er, V. et al. (2020) Qualitative process evaluation from a complex systems perspective: A systematic review and framework for public health evaluators. *Plos Medicine*, vol. 17.

Mind (2016) Mental Wellbeing

Moore, G. F., Audrey, S., Barker, M. et al. (2015) Process evaluation of complex interventions: Medical Research Council guidance. *BMJ*, vol. 350.

Moore, G. F., Evans, R.E., Hawkins, J. et al, (2018b) From complex social interventions to interventions in complex social systems: Future directions and unresolved questions for intervention development and evaluation. *Evaluation* vol. 25 pp. 23-45.

Moore, G., Angel, L., Brown, R. et al. (2021a) Socio-Economic Status, Mental Health Difficulties and Feelings about Transition to Secondary School among 10–11 Year Olds in Wales: Multi-Level Analysis of a Cross Sectional Survey. *Child Indicators Research,* vol.14 pp. 1597-1615.

Moore, G., Evans, R., Hawkins, J. (2017b) All interventions are complex, but some are more complex than others: Using iCAT_SR to assess complexity. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*

Moore, G.F, Campbell, L., Copeland, L. et al. (2021b) Adapting interventions to new contexts—the ADAPT guidance. *BMJ* vol. 374.

Moore, G.F., Anthony, R.E., Hawkins, J. et al. (2020), Socioeconomic status, mental wellbeing and transition to secondary school: Analysis of the School Health Research Network/Health Behaviour in School-aged Children survey in Wales. *British Educational Research Journal,* vol. 46, pp. 1111-1130.

Moore, G.F., Cox, R., Evans, R.E. et al. (2018a) School, Peer and Family Relationships and Adolescent Substance Use, Subjective Wellbeing and Mental Health Symptoms in Wales: a Cross Sectional Study. *Child Indicators Research*, vol. 11, pp. 1951–1965.

Moore, G.F., Littlecott, H.J., Evans, R., et al. (2017a), School composition, school culture and socioeconomic inequalities in young people's health: Multi-level analysis of the Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Wales. *British Educational Research Journal*, vol. 43, pp. 310-329.

Movsisyan, A., Arnold, L., Evans, R. et al. (2019) Adapting evidence-informed complex population health interventions for new contexts: a systematic review of guidance. *Implementation Science,* vol. 14.

NCVO (2020) How to Build a Theory of Change

NHS Digital (2017) Mental Health of Children and Young People in England, 2017

NHS England (undated) The Good Indicators Guide

Ogilvie, D., Cummins, S., Petticrew, M. et al. (2011) Assessing the Evaluability of Complex Public Health Interventions: Five Questions for Researchers, Funders, and Policymakers. *The Milbank Quarterly,* cyfrol 89 https://doi.org/10.1111/j.1468-0009.2011.00626.x

Ogilvie, D., Cummins, S., Petticrew, M. et al. (2011) Assessing the Evaluability of Complex Public Health Interventions: Five Questions for Researchers, Funders, and Policymakers. *The Milbank Quarterly,* vol. 89.

Pawson, R., Greenhalgh, T., Harvey G. et al. (2004) Realist Synthesis: An Introduction

Petrides K. V., Furnham A. (2001). Trait emotional intelligence: psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, vol.15 pp. 425–448.

Pfadenhauer, L.M., Gerhardus, A., Mozygemba, K. et al. (2017) Making sense of complexity in context and implementation: the Context and Implementation of Complex Interventions (CICI) framework. *Implementation Science,* vol. 12.

Public Health England (2021). Promoting children and young people's emotional health and wellbeing: a whole school and college approach

Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg Cynulliad Cenedlaethol Cymru (2018) 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

Quinlan, D.M., Hone, L.C. (2020) *The Educator's Guide to Whole school Wellbeing*. Llundain: Routledge

Ritchie, J., Spencer, L. (1994) Qualitative Data Analysis for Applied Policy Research. Yn: Bryman, A. a Burgess, B., Goln, *Analyzing Qualitative Data*, Routledge, Llundain.

Rothwell, H., Shepherd, M., Murphy, S., et al. (2010), Implementing a social-ecological model of health in Wales, *Health Education,* vol. 110, pp. 471-489.

Srivastava, A., Thomson, S. B. (2009). Framework Analysis: A Qualitative Methodology for Applied Policy Research Journal of Administration and Governance, vol. 4.

Sun, J., Stewart, D. (2007). Development of population-based resilience measures in the primary school setting. *Health Education*, vol. 7 pp. 575-599.

Swyddfa'r Wasg Llywodraeth Cymru (2018). Datganiad ysgrifenedig: Grŵp gorchwyl a gorffen cyd-weinidogol ar ddull ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl a lles

Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R. et al. (2007) The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, vol. 5.

Weare, K. (2015) What works in promoting social and emotional well-being and responding to mental health problems in schools?

Weiss, C., H. (1995) Nothing as practical as good theory: Exploring theory-based evaluation for comprehensive community initiatives for children and families. *New Approaches to Evaluating Community Initiatives: Concepts, Methods, and Contexts*, James Connell et al. (goln), Washington, DC: Sefydliad Aspen

Wilson, H. Asmussen, K., McBride, T. (2020) Developing a Good Theory of Change

Atodiad A – Atodiadau

Atodiad 1 – Dogfennau gan wasanaethau statudol

Addysg Cymru (2021a) Fframwaith ar sefydlu dull ysgol gyfan ar gyfer llesiant meddyliol ac emosiynol

Addysg Cymru (2021b) Ymgynghoriad - Crynodeb o'r ymatebion: Canllawiau fframwaith drafft ar sefydlu dull ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl a lles emosiynol

Addysg Cymru (2021c) Canllawiau gwella ysgolion: Fframwaith ar gyfer gwerthuso, gwella ac atebolrwydd

Betts, J., Thompson, J. (2017) Mental health in Northern Ireland: Overview, strategies, policies, care pathways, CAMHS and barriers to accessing services

Brown, R. (2018) Mental health and wellbeing provision in schools: Review of published policies and information

Coleman, N., Sykes, W., Groom, C. (2017) Peer support and children and young people's mental health: Research review

Cyfarwyddiaeth y Prif Swyddog Nyrsio (2017) Transforming nursing, midwifery and health professions' (NMaHP) roles: Pushing the boundaries to meet health and social care needs in Scotland

Cyngor Bwrdeistref Slough (2020) Developing a whole school approach to health & wellbeing

Cyngor Oldham (2017) Supporting young minds through tough times: The whole school and college approach to emotional health and mental wellbeing in Oldham

Cyngor Sir Swydd Derby (2016) Emotional and mental health: A resource for schools

Day, L., Blades, R., Spence, C. et al. (2017) Mental health services and schools link pilots: Evaluation report

Estyn (2018) Datblygu systemau ysgol gyfan i sicrhau gwelliant cyflym

Estyn (2018) Sefydlu dull ysgol gyfan o addysgu

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

Estyn (2020) Ysgolion cymunedol: Teuluoedd a chymunedau wrth wraidd bywyd ysgol

Holtom, D., Lloyd-Jones, S., Bowen, R. (2020) Evaluation of the Child and Adolescent Mental Health Service (CAMHS) In-Reach Programme: Interim Report

Iechyd Cyhoeddus Lloegr (2015) Promoting children and young people's emotional health and wellbeing : A whole school and college approach

Iechyd Cyhoeddus Lloegr (wedi'i ddiweddaru) (2021) Promoting children and young people's emotional health and wellbeing : A whole school and college approach

Llywodraeth Cymru (2016) Cydweithio rhwng y Gwasanaeth Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS) a'r gwasanaeth cwnsela

Llywodraeth Cymru (2020a) Law yn Llaw at Iechyd Meddwl: Y cynllun ar gyfer 2019 i 2022

Llywodraeth Cymru (2020b) Cynllun Cyflawni Law yn Llaw at Iechyd Meddwl 2019-2022

Llywodraeth yr Alban (2020) Factors affecting children's mental health and wellbeing: Findings from the Realigning Children's Services Wellbeing Surveys (2015-2017)

Marshall, L., Smith, N. (2019) Supporting mental health in schools and colleges: Pen portraits of provision

Ofsted (2020) 'Feeling heard': Partner agencies working together to make a difference for children with mental ill health

Parry, C. (2016) Children and Young People's Strategic Indicators

Rees, G. (2019) Top-line analysis and feasibility study on mental health and wellbeing using Millennium Cohort Study Data

Robson, C. (2019) Universal approaches to improving children and young people's mental health and wellbeing: Report of the findings of a special interest group

Swyddfa'r Wasg Llywodraeth Cymru (2018) Datganiad ysgrifenedig: Grŵp gorchwyl a gorffen cyd-weinidogol ar ddull ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl a lles

Swyddfa'r Wasg Llywodraeth Cymru (2020a) Datganiad ysgrifenedig: Ymgynghoriad ar ganllawiau fframwaith ar sefydlu dull ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl a lles emosiynol

Swyddfa'r Wasg Llywodraeth Cymru (2020b) Datganiad ysgrifenedig: Lansio pecyn cymorth iechyd meddwl y person ifanc

White, C. Lea, J., Gibb, J. et al. (2017) Supporting mental health in schools and colleges: Qualitative case studies

Williams, Z. (2020) Review of the impact of mass disruption on the wellbeing and mental health of children and young people, and possible therapeutic interventions

Y Gyfarwyddiaeth Tai a Chyfiawnder Cymdeithasol (2020) The impacts of Covid-19 on equality in Scotland

Yr Adran Addysg (2016) Counselling in schools, a blueprint for the future: Departmental advice for school leaders and counsellors

Yr Adran Addysg (2017a) Developing a preventative approach: Introduction to the case study practice examples

Yr Adran Addysg (2017b) Developing a whole organisational approach: Introduction to the case study practice illustrations

Yr Adran Addysg (2017c) Engaging parents and families: Introduction to the case study practice illustration

Yr Adran Addysg (2017d) Identification and assessment of needs: Introduction to the case study practice examples

Yr Adran Addysg (2017e) Working in partnership: Introduction to the case study practice examples

Yr Adran Addysg (2018) Mental health and behaviour in schools

Yr Adran Addysg a'r Adran Iechyd (2018) Government response to the consultation on transforming children and young people's mental health provision: A green paper and next steps

Atodiad 2: Dogfennau gan wasanaethau anstatudol

Canolfan Genedlaethol Anna Freud i Blant a Theuluoedd (dim dyddiad). Measuring and monitoring children and young people's mental wellbeing: A toolkit for schools and colleges

Comisiynydd Plant Cymru (2020) Coronafeirws a fi

Critchley, A., Astle, J., Ellison, R. et al. (2018) A whole school approach to mental health

Cynghrair Iechyd Meddwl Plant a Phobl Ifanc (2018) Key principles for improving children and young people's mental health in schools and colleges

Cyngor Plant Anabl (2020) Using a Whole School Approach to mental health and wellbeing to support pupils return to school

Cymdeithas ABGI (2019) Teacher guidance: Teaching about mental health and emotional wellbeing.

Cymdeithas Seicolegol Prydain (2019a) Mental Health Support Teams: How to maximise the impact of the new workforce for children and young people

Cymdeithas Seicolegol Prydain (2019b) Promoting mental health and wellbeing in schools

Cymdeithas Seicolegol Prydain (2020) Children and young people's mental health (CYPMH): Schools and colleges

Cymdeithas y Plant (2020) Life on hold: Children's wellbeing and Covid-19

Demkowicz, O., Humphrey, N. (2019) Whole school approaches to promoting mental health: What does the evidence say?

Hughes, K., Ford, K., Davies, A. et al. (2018) Sources of resilience and their moderating relationships with harms from adverse childhood experiences

Martin, C., O'Neill, S. (2019) Pris tlodi disgyblion: Defnyddio dull ysgol gyfan i wella lles plant o gefndiroedd incwm isel a difreintiedig

Matrics Plant/Gwelliant Cymru (2017) Canllawiau ar ddarparu ymyriadau seicolegol i blant a phobl ifanc yng Nghymru

Plant yng Nghymru (2021) Pris tlodi disgyblion: Defnyddio dull ysgol gyfan i wella lles plant o gefndiroedd incwm isel a difreintiedig

Sefydliad Iechyd Meddwl (2018) Make it count: Let's put mental health and wellbeing at the heart of children's school experience

Stirling, S., Emery, H. (2016) A whole school framework for emotional wellbeing and mental health: A self-assessment and improvement tool for school leaders

The School Bus (2021) Developing a whole school approach to SEND

Uned Ymarfer seiliedig ar Dystiolaeth (2019) Learning from HeadStart: The relationship between mental health and school attainment, attendance and exclusions in young people aged 11 to 14

Weare, K. (2015) What works in promoting social and emotional well-being and responding to mental health problems in schools? Advice for schools and framework document

Worth It Positive Education (2020) Whole school system for positive mental health and wellbeing

Young Minds (2020) Trauma-informed practice

Young Minds (2021) Why a whole school approach is important

Atodiad 3: Cynnwys mewn trosolwg o adolygiadau

Cyfeiriad	Disgrifiad o'r adolygiad
Arora, P.G., Connors, E. H., George, M.W., et al., (2016) Advancing Evidence-Based Assessment in School Mental Health: Key Priorities for an Applied Research Agenda. Clin Child Fam Psychol Rev. 19:271-284. Doi: 10.1007/s10567-016-0217-y	Adolygiad o'r defnydd o asesu seiliedig ar dystiolaeth o fewn rhaglenni iechyd meddwl cyfannol mewn ysgolion. Mae'n ceisio amlygu mesurau seiliedig ar dystiolaeth ac adolygu sut maen nhw'n cael eu gweithredu ar hyn o bryd mewn rhaglenni iechyd meddwl ysgol gyfan.
Bunting, L., Montgomery, L., Mooney, S., et al., (2019) Trauma-Informed Child Welfare Systems – A Rapid Evidence Review. International Journal of Environmental Research and Public Health. 16:13. https://doi.org/10.3390/ijerph16132365	Cyfosodiad naratif o weithredu dulliau ysgol gyfan wedi'u llywio gan drawma. Mae'n adolygu'r broses o weithredu dull wedi'i lywio gan drawma mewn ysgolion ac asesu ansawdd a chanlyniadau gwerthuso.
Dray, J., Bowman, J., Campbell, E. et al., (2017) Systematic Review of Universal Resilience-Focused Interventions Targeting Child and Adolescent Mental Health in the School Setting. 56(10)	Adolygiad o ymyriadau seiliedig ar wydnwch Rhondda Cynon Taf a ddarperir o fewn dulliau ysgol gyfan, i archwilio effaith ymyriadau cyffredinol, yn yr ysgol, sy'n canolbwyntio ar wydnwch ar broblemau iechyd meddwl mewn plant a phobl ifanc.
Fenwick-Smith, A., Dahlberg, E.E., Thompson, S.C. (2018) Systematic review of resilience-enhancing, universal, primary school-based mental health promotion programs. BMC Psychology 6:30 https://doi.org/10.1186/s40359-018-0242-3	Adolygu'r broses o weithredu a gwerthuso rhaglenni hybu iechyd meddwl cyffredinol sy'n canolbwyntio ar gadernid mewn ysgolion cynradd.

Goldberg, J.M., Sklad, M., Elfrink, T.R. et al., (2019) Effectiveness of interventions adopting a whole school approach to enhancing social and emotional development: a meta-analysis. Eur J Psychol Educ 34, 755–782 https://doi.org/10.1007/s10212-018-0406-9	Meta-ddadansoddiad o ddulliau ysgol gyfan o ymdrin â gweithrediad cymdeithasol ac emosiynol. Cynhwyswyd ymyriadau os oeddent yn cynnwys cyfres gydgysylltiedig o weithgareddau ar draws addysgu'r cwricwlwm, ethos ac amgylchedd yr ysgol, a phartneriaethau teuluol a chymunedol.
Herrenkohl, T.I., Hong, S., Verbrugge, B. (2019) Trauma-Informed Programs Based in Schools: Linking Concepts to Practices and Assessing the Evidence. Am J Community Psychol (2019) 64:373–388 DOI 10.1002/ajcp.12362	Mae'r adolygiad yn cynnwys rhaglenni unigol, grŵp ac ysgol gyfan, ac mae'n ystyried ansawdd canfyddiadau ymchwil ar bob un. Rhaglenni a gyflwynir yn yr ysgol i fynd i'r afael ag anghenion cymdeithasol, emosiynol ac academaidd plant sydd â hanes o drawma.
Kwan, B., Rickwood, D.J. (2015) A systematic review of mental health outcome measures for young people aged 12 to 25 years. BMC Psychiatry 15:279 DOI 10.1186/s12888-015-0664-x	Adolygiad o'r defnydd o fesurau canlyniadau wedi'u dilysu mewn rhaglenni iechyd meddwl cyffredinol
Lund Nielsen, B., Dyrborg Laursen, H., Andersen Reol, L., et al., (2019) Social, emotional and intercultural competencies: a literature review with a particular focus on the school staff, European Journal of Teacher Education, 42:3, 410-428, DOI: 10.1080/02619768.2019.1604670	Cyfosodiad naratif o dystiolaeth o gymwyseddau athrawon a dysgu proffesiynol ar gyfer cyflwyno dull ysgol gyfan o ddysgu emosiynol cymdeithasol.
Maynard, B.R., Farina, A., Dell, N.A., Kelly, M. S. (2019) Effects of trauma-informed approaches in schools: A systematic review. Campbell Systematic Reviews 15:e1018 DOI: 10.1002/cl2.1018	Adolygiad o sut mae'r dull ysgol gyfan wedi'i lywio gan drawma yn cael ei gyflwyno. I'w nodweddu gan fod angen i'r rhaglenni hyn gynnwys o leiaf: datblygu'r gweithlu, gwasanaethau sy'n canolbwyntio ar drawma ac adolygu ymarfer sefydliadol. Asesu ansawdd a maint y dystiolaeth sydd ar gael ynglŷn â dulliau ysgol gyfan seiliedig ar drawma, gan fyfyrio ar weithredu a chanlyniadau.

O’Reilly, M., Svirydzenka, N., Adams, S. et al., Review of mental health promotion interventions in schools. Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol 53, 647–662 (2018). https://doi.org/10.1007/s00127-018-1530-1	Adolygiad o astudiaethau ar ymyriadau hybu iechyd meddwl cyffredinol mewn ysgolion o fewn y deng mlynedd diwethaf (lle nododd yr astudiaethau eu bod wedi'u hategu gan ddull ysgol gyfan).
Pearson, M., Chilton, R., Wyatt, K., et al., (2015) Implementing health promotion programmes in schools: a realist systematic review of research and experience in the United Kingdom. Implementation Science 10(149) DOI 10.1186/s13012-015-0338-6	Adolygiad realydd o gyflyrau a chamau gweithredu sy'n helpu i weithredu rhaglenni hybu iechyd mewn ysgolion. Mae'r adolygiad yn crynhoi llenyddiaeth ryngwladol i ddatblygu theori rhaglenni ac yna'n adolygu astudiaethau gwerthuso yn y Deyrnas Unedig ymhellach i ddysgu am weithredu a gwerthuso.
Sanchez, A.L., Cornacchio, D., Poznanski, B. et al., (2018) The Effectiveness of School-Based Mental Health Services for Elementary-Aged Children: A Meta-Analysis. J Am Acad Child Adolesc Psychiatry 57(3)	Adolygiad o hybu iechyd meddwl mewn ysgolion a ddarperir gan athrawon, gan ddysgu am rôl athrawon ac integreiddio cymorth iechyd meddwl i'r cwricwlwm.
Sharma, A., Sharma, S.D., Sharma, M. (2017) Mental health promotion: a narrative review of emerging trends. Curr Opin Psychiatry 30:339–345 DOI:10.1097/YCO.0000000000000347	Adolygiad naratif o ddulliau cyfannol, aml-gydran o hyrwyddo iechyd meddwl sy'n gyffredinol ac wedi'u targedu. Mae’n cynnwys rhaglenni seiliedig ar y cartref, yr ysgol a gwaith.
Weare, K., Nind, M. (2011) Mental health promotion and problem prevention in schools: what does the evidence say? Health Promotion International 26(S1) doi:10.1093/heapro/dar075	Adolygiad o adolygiadau o raglenni iechyd meddwl mewn ysgolion. Mae’n cynnwys ymyriadau ar wahân yn ogystal â dulliau ar lefel system, gan gynnwys gweithredu dulliau system gyfan
Durlak, J. A. 2016. “Programme Implementation in Social and Emotional Learning: Basic Issues and Research Findings.” Cambridge Journal of Education 46 (3): 333–345. doi:10.1080/ 0305764X.2016.1142504	Mae’r papur yn adolygu gwyddoniaeth weithredu mewn perthynas â chwricwla dysgu emosiynol cymdeithasol fel rhaglenni ar draws yr ysgol.

Atodiad 4 Crynodeb o'r pynciau a drafodwyd mewn grwpiau ffocws/cyfweliadau

1. Canllaw pwnc 1: gweithwyr proffesiynol yn y sectorau Iechyd ac Addysg

- Diffinio iechyd meddwl a lles emosiynol
- Diffinio dull ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl a lles emosiynol
- Amlygu pobl allweddol sy'n ymwneud â datblygu a chyflwyno dull ysgol gyfan y tu mewn a'r tu allan i ysgolion (staff ysgol, disgyblion, rhieni/teuluoedd, gweithwyr proffesiynol eraill)
- Ystyried asiantaethau eraill y tu allan i'r ysgol a allai fod yn ymwneud â darparu dull ysgol gyfan a beth yw eu rolau posibl h.y. gwasanaethau iechyd meddwl arbenigol
- Nodau dull ysgol gyfan a'r camau y gallai fod eu hangen i gyflawni'r nodau hynny
- Rhwystrau a hwyluswyr mewn perthynas ag effeithiolrwydd dull ysgol gyfan
- Gwaith ar iechyd meddwl a lles sy'n digwydd mewn ysgolion yng Nghymru ar hyn o bryd (gan gynnwys ymwybyddiaeth o unrhyw gydweithio)
- Ymwybyddiaeth o unrhyw arferion cyfredol wrth werthuso gweithgareddau cyfredol neu ddefnyddio data ar iechyd meddwl a lles emosiynol i gynllunio gweithgareddau mewn ysgolion
- Ystyried anghydraddoldebau – cynnwys grwpiau sy'n agored i niwed, darparu dull ysgol gyfan yn yr iaith Gymraeg, amrywiadau rhanbarthol o ran y cymorth sydd ar gael i ysgolion/disgyblion.

2. Canllaw pwnc 2: rhieni

- Diffinio iechyd meddwl a lles emosiynol
- Diffinio dull ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl a lles emosiynol
- Rôl yr ysgol ym maes iechyd meddwl a lles emosiynol
- Ymwybyddiaeth o unrhyw weithgareddau yn yr ysgol ar hyn o bryd sydd wedi'u hanelu at iechyd meddwl a lles emosiynol, gan gynnwys unrhyw bartneriaid cyflenwi allanol
- Safbwyntiau ar unrhyw gamau ychwanegol y gallai/y dylai ysgolion eu cymryd i hyrwyddo iechyd meddwl a lles emosiynol
- Safbwyntiau ar y posibilrwydd o gynnwys rhieni/teuluoedd mewn dull ysgol gyfan a pha rôl y gallent ei chyflawni
- Rôl yr ardal leol ym maes iechyd meddwl a lles emosiynol (fel ffactor risg/amddiffynnol a hefyd fel lleoliad i geisio cymorth)
- Ymwybyddiaeth o unrhyw wasanaethau/darpariaeth yn y gymuned leol i gefnogi iechyd meddwl a lles emosiynol
- Sut gallai ysgolion a phartïon allanol gydweithio fel rhan o ddull ysgol gyfan

3. Canllaw pwnc 3: cyfweliadau dilynol gydag is-sampl o randdeiliaid proffesiynol

- Crynodeb o ganfyddiadau sy'n dod i'r amlwg o gyfweliadau'r rownd gyntaf – prosesau a rhanddeiliaid allweddol yr amlygwyd eu bod yn bwysig ar gyfer dull ysgol gyfan
- Ysgolion yn cwblhau asesiad o anghenion – safbwyntiau ar yr hyn y dylid ei gynnwys a'r potensial ar gyfer safoni'r broses asesu anghenion ar draws ysgolion
- Sefydlu mesur sylfaenol o iechyd meddwl a lles disgyblion:
    - Pa ddata y mae ei angen a sut gallwn fynd ati i gael gafael arno?
    - Pwy ddylai fod yn rhan o gasglu'r data hwn?
- Sefydlu mesur sylfaenol o iechyd meddwl a lles ar gyfer staff a theuluoedd:
    - Pa ddata y mae ei angen a sut gallwn fynd ati i gael gafael arno?
    - Pwy ddylai fod yn rhan o gasglu'r data hwn?
- Barn am amlder mesurau – beth sy'n ymarferol/yn werthfawr? Pwy y mae angen iddo arwain hyn?
- Mapio asedau gan ysgolion – canfyddiadau ar yr hyn y dylid ei gynnwys wrth fapio asedau, gan gynnwys argaeledd gwasanaethau iechyd meddwl allanol a’r berthynas â nhw

- Gweithredu – canfyddiadau ynghylch ffurf bosibl cyfnod gweithredu dull ysgol gyfan a sut gellid ei werthuso
- Hyfforddiant a chymorth staff a allai fod yn angenrheidiol i weithredu dull ysgol gyfan
- Safbwyntiau ar sut gellid gweithredu a chasglu gwybodaeth am gyfranogiad disgyblion a theuluoedd wrth ddarparu dull ysgol gyfan
- Defnydd posibl o dargedau i asesu cynnydd ysgolion wrth weithredu – agweddau cadarnhaol a negyddol ar dargedau, sut gellid cipio a defnyddio cynnydd yn erbyn targedau
- Integreiddio'r dull ysgol gyfan i drefn arferol yr ysgol:
    - O fewn y cwricwlwm
    - Cynnwys ychwanegol a allai gael ei gyflwyno mewn ysgolion
    - Mesur integreiddio i'r drefn arferol
- Casglu gwybodaeth am effeithiolrwydd dull ysgol gyfan – mesurau posibl i'w defnyddio, sut gellid eu gweinyddu a'u dadansoddi, rhwystrau posibl rhag casglu data
- Arferion rhannu data – pa ddata a allai fod yn ymarferol/yn ddymunol i'w rannu a rhwng pwy

4. Canllaw pwnc 4: cyfweliadau gyda phobl ifanc

- Diffinio iechyd meddwl a lles emosiynol
- Diffinio dull ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl a lles emosiynol
- Gweithgaredd llinell amser - *'Meddyliwch am ddiwrnod ysgol arferol, o ddeffro i fynd adref. Gan feddwl am bob rhan o'r diwrnod hwnnw a beth sy'n digwydd, pa rannau ydych chi'n credu sy'n fwyaf heriol i iechyd meddwl pobl ifanc? Pam?*'
- Safbwyntiau ar bwy y byddai pobl o'r un oedran â nhw yn teimlo'n gyfforddus yn siarad â nhw am iechyd meddwl a lles emosiynol
- Ymwybyddiaeth o unrhyw weithgareddau presennol yn yr ysgol sydd wedi'u hanelu at iechyd meddwl a lles emosiynol
- Safbwyntiau ar unrhyw gamau ychwanegol y gallai/y dylai ysgolion eu cymryd (gan gynnwys rhwystrau posibl rhag cael gafael ar gymorth ar y safle yn yr ysgol)
- Safbwyntiau ar y posibilrwydd o gynnwys rhieni mewn dull ysgol gyfan – agweddau cadarnhaol a negyddol ar hyn, pa ffurf y gallai unrhyw ymwneud ei chymryd
- Rôl yr ardal leol ym maes iechyd meddwl a lles emosiynol (fel ffactor risg/amddiffynnol a hefyd fel lleoliad i geisio cymorth)