



Gwersi'r cyfyngiadau symud

Cefnogi plant a phobl ifanc agored i niwed
wrth iddynt ddychwelyd i'r ysgol ac i addysg

Mewn partneriaeth â





Cynnwys

Rhagair	p 4
Cyflwyniad	p 6
Effaith Covid-19, a'r cyfyngiadau i'w reoli, ar les ac iechyd meddwl	p 8
Dychwelyd i'r ysgol – Deall a rheoli effaith y cyfyngiadau symud	p 11
Ein profiad o weithio gydag ysgolion	p 14
Cydweithwyr Ieuenctid Barnardo's – cynghorion i ysgolion	p 15
Lle rydym ni'n meddwl y dylid targedu ymatebion	p 16
Ein profiad o roi cymorth i deuluoedd	p 18
Cyd-destun polisi	p 19
Argymhellion	p 20

Rhagair

Mae Barnardo's Cymru a Gweithredu dros Blant Cymru yn credu y bydd cydweithio agos rhwng asiantaethau yn hollbwysig, y tu hwnt i argyfwng iechyd Covid-19, os ydym am gefnogi plant a phobl ifanc sy'n agored i niwed, a'u teuluoedd, i ddod dros y cyfnod hwn a ffynnu. Mae dychwelyd i'r ysgol yn garreg filltir arwyddocaol o ran llacio'r cyfyngiadau a osodwyd i reoli'r feirws, ac yn gonglfaen ar gyfer ailadeiladu wedi hynny. Dyma amlinelliad o'r hyn y mae Gweithredu dros Blant Cymru a Barnardo's Cymru wedi'i ddysgu oddi wrth ein gwasanaethau, ein hymarferwyr a'n partneriaid mewn ysgolion, am effaith Covid-19 ar blant a phobl ifanc agored i niwed, a'u teuluoedd. Ystyriwn beth allai hwyluso eu hadferiad a hybu eu datblygiad wrth inni ddod allan o argyfwng Covid-19.

Yn enwedig, ymchwiliwn i'r gefnogaeth a fydd yn angenrheidiol i ysgolion er mwyn:

- Cynnal iechyd meddwl a llesiant plant a phobl ifanc agored i niwed wrth iddynt drosglwyddo'n ôl i'r amgylchedd dysgu, a
- Cefnogi teuluoedd bregus fel y gall plant a phobl ifanc, lle bo'n bosib, aros gartref yn ddiogel a gwella'u llesiant, eu datblygiad a'u dysg.
-



Cefndir Barnardo's Cymru

Mae Barnardo's Cymru wedi bod yn gweithio gyda phlant, pobl ifanc a theuluoedd yng Nghymru ers dros gan mlynedd ac mae'n un o'r elusennau mwyaf i blant. Ar hyn o bryd rydym yn rhedeg dros 60 o wahanol wasanaethau ledled Cymru, gan weithio mewn partneriaeth gydag awdurdodau lleol. Ein nod yw sicrhau gwell canlyniadau llesiant i ragor o blant drwy ddarparu'r gefnogaeth sydd ei hangen i sicrhau teuluoedd cryfach, plentyndod mwy diogel a dyfodol cadarnhaol.

Defnyddiwn y wybodaeth sy'n deillio o'n gwaith uniongyrchol i ymgyrchu dros wella bywydau plant, pobl ifanc a theuluoedd drwy hyrwyddo newid positif o ran polisi ac ymarfer. Credwn y gall hyd yn oed y plant mwyaf bregus newid cyfeiriad eu bywydau, dim ond iddynt gael y cymorth iawn, cefnogaeth ymroddgar ac ychydig o ffydd.

Cefndir Gweithredu dros Blant Cymru

Mae Gweithredu dros Blant wedi bod yn falch o weithio yng Nghymru ers 1911. Cefnogwn blant, pobl ifanc a theuluoedd agored i niwed yng Nghymru drwy bron i 80 o brosiectau a gwasanaethau, gan gydweithio mewn partneriaeth ag awdurdodau lleol, byrddau iechyd a chyrrff trydydd sector eraill. Ein nod yw rhoi i blant, pobl ifanc a theuluoedd bopeth sydd ei angen arnynt i dyfu, ffynnu a gwneud y gorau o'u bywydau.

Mae Gweithredu dros Blant yn ymgyrchu'n ddiflino hefyd, gan weithio gydag Aelodau Senedd Cymru, Gweinidogion Llywodraeth Cymru a rhai sy'n gwneud penderfyniadau lleol er mwyn creu newidiadau fydd yn cynyddu cyfleon ac yn galluogi pob plentyn, person ifanc a theulu yng Nghymru i oresgyn anghydraddoldeb a ffynnu.



Cyflwyniad

Mae pandemig Covid-19 yn ddigwyddiad trawmatig sy'n bygwth ein diogelwch a'n lles corfforol a seicolegol ni i gyd 'collective loss of the world we know'¹. Mae'r byd wedi newid ac mae hyn yr un mor wir i blant a phobl ifanc, sydd wedi profi tarfu ar lawer agwedd o'u bywydau, a chau ysgolion yn un enghraifft amlwg. Mae'r Cenhedloedd Unedig yn nodi eu bod yn grŵp a gaiff eu taro'n arbennig gan drallod meddyliol yn sgil y coronafeirws².

Bydd ailagor ysgolion yn llwyddiannus yn gonglfaen i'r ymdrech yng Nghymru i ailadeiladu yn sgil y pandemig. Mae effaith Covid-19 ar les ac iechyd meddwl y genedl, yn enwedig y rhai mwyaf difreintiedig ac agored i niwed, yn golygu ei bod yn bwysicach nag erioed sicrhau bod ysgolion yn llefydd lle mae llesiant a gofal bugeiliol o'r pwys mwyaf. Ond ni ellir disgwyl i ysgolion ddiwallu anghenion lles ac iechyd meddwl myfyrwyr, yn y cyd-destun ôl-Covid-19, heb gymorth. Mae tystiolaeth ymchwil i effaith trychinebau'r gorffennol ac adferiad yn eu sgil, yn dweud wrthym y bydd angen cefnogaeth gan bartneriaid lleol a'r Llywodraeth i helpu lliniaru'r effaith ar deuluoedd a chymunedau, er mwyn rhoi'r cyfle gorau i blant bregus allu dod dros effaith yr argyfwng ar eu hiechyd a'u datblygiad.

Yn y papur hwn tanlinellwn yr hyn rydym wedi'i ddysgu oddi wrth ein hymarferwyr ni a'n partneriaid yn yr ysgolion am effaith Covid-19 ar les ac iechyd meddwl plant a phobl ifanc. Cawsom wybod hefyd beth y mae ysgolion yn meddwl fydd yn angenrheidiol o ran hyfforddiant a chefnogaeth emosiynol i staff ysgolion, a chefnogaeth gan sectorau a sefydliadau eraill i roi sylw i anghenion myfyrwyr a'u teuluoedd. Bydd gofyn i'r Llywodraeth gefnogi ysgolion nawr, ac yn y misoedd sydd i ddod, nid yn unig i sicrhau diogelwch corfforol myfyrwyr a staff wrth iddynt ddychwelyd i'r ysgol, ond hefyd i gynnal lles ac iechyd meddwl cymunedau ysgol, a sicrhau bod ysgolion yn dod yn ganolfannau cefnogaeth i ddisgyblion a'u teuluoedd.

1 <https://www.verywellmind.com/understanding-grief-in-the-age-of-the-covid-19-pandemic-4801931>

2 Cenhedloedd Unedig (2020). UN Leads call to protect most vulnerable from mental health crisis during and after COVID. Ar gael yma: <https://news.un.org/en/story/2020/05/1063882>



Effaith Covid-19, a'r cyfyngiadau i'w reoli, ar les ac iechyd meddwl

Mae'r feirws Covid-19, yn ogystal â sgil-ffeithiau'r camau a gymerwyd i'w reoli, wedi gwneud i blant a phobl ifanc y wlad orfod wynebu lefel ddigynsail o drawma, colled ac adfyd. Mae cau ysgolion wedi tarfu'n sylweddol ar fywydau beunyddiol plant a phobl ifanc – colli trefn ddyddiol, colli cyswllt cymdeithasol ac, i lawer, colli'r gallu i gyrraedd pethau sy'n cynnal eu lles.

Mae hefyd wedi gwaethygu anghydraddoldebau oedd yn bodoli eisoes, gyda'r rhai sy'n byw yn y cymunedau mwyaf difreintiedig yn dioddef fwyaf o gysylltiad â'r feirws, yn ogystal â'r mesurau i'w reoli³. Gwyddom y bydd yr effaith wedi bod yn ddrwg ar rai plant, a oedd eisoes yn arbennig o fregus ac yn profi, neu mewn perygl o brofi, trawma cymhleth. Er enghraifft, gall plant a phobl ifanc sy'n gaeth i'w cartrefi neu'n ymbellhau'n gymdeithasol a hynny mewn amgylchedd cartref heriol neu anniogel fod wedi colli eu 'man diogel' yn yr ysgol. Gwyddom y bydd rhai plant a phobl ifanc yn profi tlodi, trais yn y cartref, gwrthdaro rhwng rhieni neu gam-drin plant am y tro cyntaf. Gwyddom hefyd y gall y math yma o drallod neu adfyd, heb ymyriad cynnar, arwain at broblemau iechyd meddwl hirdymor⁴.

Yn Barnardo's Cymru a Gweithredu dros Blant Cymru, rydym yn bryderus iawn am effaith Covid-19 ar les ac iechyd meddwl plant, pobl ifanc a'u teuluoedd. Ym mis Ebrill, wrth i'r wlad gau i lawr, gwnaeth Barnardo's UK arolwg ymhlith 1,000 o ymarferwyr Barnardo's i effaith Covid-19. Yng Nghymru:

- roedd 92% o'r rhai a ymatebodd yn rhoi cymorth i rywun am resymau iechyd meddwl, ac o'r rheiny roedd 75% yn cynorthwyo plant.
- dywedodd 81% o'r rhai a ymatebodd eu bod yn rhoi cymorth i rywun a oedd yn profi cynnydd mewn problemau iechyd meddwl oherwydd Covid-19.
- y problemau mwyaf cyffredin a enwyd fel canlyniad i Covid-19 oedd problemau'n ymwneud â gorbryder a methu cysgu ymhlith plant, a'r problemau mwyaf cyffredin i rieni oedd gorbryder a straen.

3 Bibby, J. (2020). Will COVID-19 be a watershed moment for health inequalities? The Health Foundation. Ar gael yma: <https://www.health.org.uk/publications/long-reads/will-covid-19-be-a-watershed-moment-for-health-inequalities>

4 Spennath et al. (2011) The science of brain and biological development: implications for mental health research, practice and policy. Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry. Ar gael yma: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3222573/>



Mae gwasanaethau Gweithredu dros Blant Cymru a Barnardo's Cymru yn cydweithio'n agos gydag ysgolion i ddarparu cefnogaeth i blant a phobl ifanc, a gwyddom fod ysgolion yn bryderus hefyd am anghenion iechyd meddwl cynyddol eu disgyblion. Yn ein harolwg o dros 200 o staff ysgolion⁵, dywed mwy nag 85% eu bod yn credu y caiff Covid-19 effaith ar les ac iechyd meddwl eu disgyblion. Mynegwyd pryderon am yr effaith ar y rhai mwyaf agored i niwed, y rhai sy'n gaeth mewn cartrefi heriol, a'r rhai sydd wedi profi trawma salwch a phrofedigaeth. Mynegwyd pryderon ynghylch tlodi hefyd, yn cynnwys cyfeiriadau at dlodi bwyd, pwysau ariannol ar deuluoedd a diffyg cyfrifiaduron a mynediad i'r we. Gall plant a phobl ifanc sy'n ymadfer ar ôl trawma, colled neu adfyd brofi amrediad o adweithiau, gan gynnwys newidiadau ymddygiad, trallod emosiynol, galar, anawsterau talu sylw, methiant academiaidd, hunllefau neu straen⁶.

Maent wedi gweld staff a'u teulu'n ei chael hi'n anodd byw drwy'r cyfnod hwn, dim ots pa mor galed y ceisiom ni gadw hyn rhagddynt... Maen nhw wedi gweld colli eu ffrindiau, teulu a staff eu hysgol a does ganddyn nhw ddim syniad pa bryd y cânt eu gweld eto nac os bydd pethau byth yr un fath eto. Maent yn teimlo'n ofnus ac yn bryderus, ac er cymaint y gallwn geisio tawelu eu meddyliau, maen nhw'n mynd i'w chael hi'n anodd ymddiried mewn oedolion ar hyn o bryd gan fod unrhyw berthynas ac ymddiriedaeth y llwyddasom i'w adeiladu gyda'r plant wedi'i niweidio yn ystod cyfyngiadau Covid-19.

Cynorthwydd Dysgu, ysgol arbennig

5 Arolygwyd 219 o staff ysgolion ar draws y ddarpariaeth gynradd (46%), uwchradd (37%), ac anghenion arbennig ac anabledau (11%). Roedd yr arolwg yn fyw am wythnos rhwng 13 a 20 Mai ac roedd yn agored i unrhyw aelod staff sy'n gweithio mewn ysgol. Cafwyd ymatebion gan athrawon (41%), prifathrawon/ dirprwyon (18%), cynorthwywyr dysgu (29%) ynghyd ag arweinwyr/rheolwyr grwpiau chwarae, rheolwyr meithrinfeydd, rheolwyr dysgu a llesiant, swyddogion SchoolBeat, cydlynwyr anghenion addysg arbennig a rheolwyr busnes ysgolion.

6 The National Child Traumatic Stress Network. Creating, supporting and sustaining trauma-informed schools: a systems framework. Ar gael yma: https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/creating_supporting_sustaining_trauma_informed_schools_a_systems_framework.pdf

Gan fod ysgolion wedi bod ar gau, rwy'n poeni ynghylch lles y plant a pha gefnogaeth maen nhw'n ei gael gyda'u hiechyd meddwl. Rwy'n gweithio gyda disgyblion ag anhwylderau yn y sbectwm awtistig ac maen nhw'n eithriadol o orbryderus am Covid-19.

Cynorthwydd Dysgu, ysgol uwchradd

Mae disgyblion mewn teuluoedd agored i niwed yn methu gofyn am gymorth a siarad ag eraill os oes angen cymorth arnynt. Bydd dychwelyd i'r ysgol yn adeg gythryblus i lawer o ddisgyblion am na fedrant drafod eu pryderon gydag oedolyn diduedd.

Athro a Chydlynnydd Anghenion Dysgu Ychwanegol, ysgol gynradd

Mae gennym lawer o fyfyrwyr hefyd sydd heb rwydwaith teulu cefnogol ac sydd ddim yn cael eu hannog i wneud ymarfer corff ac rydym wedi cael gwybod am nifer o fyfyrwyr sydd wedi rhoi cryn dipyn o bwysau ymlaen ac sy'n poeni erbyn hyn am gael eu gweld gan bobl. Wedyn mae gennym y myfyrwyr sydd heb fynediad at fwyd, sy'n derbyn pecynnau bwyd oddi wrth y rhai sy'n gofalu bob dydd. Rydym wedi bod yn cwblhau ceisiadau ar ran rhieni am dalebau bwyd gan fod llawer o rieni naill ai heb gyfrifiadur gartref neu heb fynediad i'r we. Mae'r ysgol yn rhoi benthyg Chromebooks i rai myfyrwyr i'w galluogi i gwblhau eu gwaith ysgol ar-lein. Dim ond ychydig enghreifftiau yw'r rhain o'r llu o faterion rydym yn ceisio'u rheoli'n ddyddiol, ac mae llawer iawn mwy ohonynt, ond wrth gwrs, ar lefel gyffredinol bydd effaith negyddol ar les ac iechyd meddwl.

Athro a Phennaeth Blwyddyn 11, 12 a 13, ysgol uwchradd

Mae ein hysgol mewn ardal lle mae amddifadedd cymdeithasol mawr... Daw llawer o'r plant o gartrefi lle nad oes fynediad at dechnoleg a'r we i gadw i fyny â gwaith ysgol. Bydd llawer yn dioddef camdriniaeth ac esgeulustod yn y cartref. I lawer o fyfyrwyr, yr ysgol yw'r unig amgylchedd diogel a byddant yn gweld colli hyn, a'r gweithdrefnau cysylltiedig, yn ofnadwy.

Rheolwr Busnes, ysgol uwchradd

Bydd rhai plant wedi mynd heb fwyd yn ystod y cyfnod hwn. Bydd plant sy'n byw mewn cartrefi lle mae profiadau plentyndod niweidiol yn gyffredin wedi gorfod byw heb y rhyddhad o fod yn yr ysgol yn ystod y cyfnod hwn. Bydd rhai teuluoedd wedi dioddef pwysau enbyd oherwydd problemau ariannol. Bydd rhai teuluoedd wedi dioddef profedigaeth ac wedi gorfod delio â hynny heb gefnogaeth arferol yr ysgol a'r gwasanaethau.

Cydlynnydd rhanbarthol gwasanaethau heddlu (SchoolBeat), yn gweithio ar draws gwahanol fathau o ysgolion

Dychwelyd i'r ysgol – Deall a rheoli effaith y cyfyngiadau symud

O ran dychwelyd i'r ysgol mae ymarferwyr Barnardo's a'r ysgolion yn disgwyl y bydd myfyrwyr agored i niwed yn wynebu heriau wrth ail-ymdoddi i amgylchedd yr ysgol. Yn ogystal ag ofnau ynghylch diogelwch corfforol mae pryderon y gall myfyrwyr deimlo'n orbryderus ynghylch bod i fyny â hi gyda'u dysgu yn ogystal â phoeni am y gwahaniaeth mawr o ran y profiad yn yr ysgol a'r profiad addysgol y byddant yn dychwelyd iddo. Bydd hyn yn bryder arbennig i blant ag anghenion dysgu ychwanegol (ADY) a all ei chael hi'n anodd deall, ymaddasu a mynegi eu teimladau ynghylch amrediad o newidiadau.

Gallai'r ergyd daro'n galetach pan fydd raid i blant a phobl ifanc fynd yn ôl i'r ysgol a chael newid eto yn eu trefn ddyddiol.

Ymarferydd Barnardo's

Fydd plant sy'n dioddef oedi datblygiadol ddim yn deall y broblem (lledaeniad Covid-19), felly fyddan nhw ddim yn deall chwaith pam rydym yn ceisio ymbellhau, neu byddant yn torri'r rheol pellter o hyd am nad ydynt yn ymwybodol o'r rheol 2m.

Cynorthwydd Dysgu, ysgol arbennig

Mae'r disgyblion rwyf i'n gweithio gyda nhw eisoes yn ddigymhelliad, yn ddihyder a heb lawer o hunan-barch. Byddant yn aml yn ymddwyn mewn modd peryglus, a heb ffiniau a manteision safonau'r ysgol rwy'n pryderu mai ymddieithrio fwy wnân nhw.

Cynorthwydd Dysgu, ysgol uwchradd

Rwy'n meddwl y gwelwn gamau yn ôl gan rai plant a oedd wedi dechrau dod allan o'u cragen. Hwyrach y gwelwn ddisgyblion yn methu cyfleu emosiynau a theimladau ac fe all fod problemau gyda rheoli tymer.

Pennaeth/Dirprwy Bennaeth, ysgol gynradd

Mae gan bawb o fewn cymuned yr ysgol bryderon am y feirws Covid-19 ac fe fydd pryderon wrth i'r ysgol ailagor o ran rheoli ymbellhau cymdeithasol, cadw'n ddiogel, ail don y feirws a cholli addysg/graddau.

Cynorthwydd Dysgu, ysgol gynradd

Dywedodd ysgolion wrthym sut y maen nhw, yn ystod cyfnod y cyfyngiadau, yn gweithio'n galed i gynnig cefnogaeth o bell, drwy alwadau rheolaidd i fyfyrwyr a theuluoedd. Ond maent yn hollol ymwybodol o gyfyngiadau'r math hwn o gyswllt ac yn poeni am y myfyrwyr y maent yn methu eu cyrraedd. Dywedodd rhai hefyd y gall y gwaith hwn fod yn lladdfa emosiynol a mynegwyd pryder am yr effaith botensial ar les staff pan ddaw myfyrwyr a drawmateiddiwyd yn ôl i'r ystafell ddosbarth.

Allwch chi ddim cyfathrebu â phob myfyriwr; allwch chi ddim cysylltu â'r myfyrwyr sy'n agored i niwed a'r rhai sy'n cael cinio ysgol am ddim.

Athro, ysgol uwchradd

Fe fydd yna ddysgwyr fydd heb gael cyfnod cadarnhaol yn ystod y cyfyngiadau am ba reswm bynnag, a bydd angen inni ganfod eu profiadau ac adweithio, ymateb, yn briodol.

Athro, ysgol gynradd

Rwy'n teimlo y bydd angen rhoi'r gefnogaeth benodol hon i lawer mwy o blant pan ddychwelant i'r ysgol a bydd yn dasg enfawr i'r ysgol a'r asiantaethau gwahanol allu gwneud hyn.

Cynorthwydd Dysgu, ysgol gynradd

Mae'r cysylltu dros y ffôn wedi bod yn ddi-baid ac mae pob un ohonom (penaethiaid blwyddyn a chynorthwywyr cymorth dysgu) yn cysylltu â deg a mwy o fyfyrwyr y dydd, ac yn y bôn mae hyn yn gallu bod yn straen feddyliol go iawn i ni fel staff hefyd.

Athro a Phenfaeth Blwyddyn 11, 12 a 13, ysgol uwchradd

Rwy'n rhagweld y bydd llawer o staff yn methu ymdopi. (pan ddaw'r disgyblion yn ù)

Athro Anghenion Arbennig (ASD), ysgol arbennig

Roedd ysgolion yn bendant y byddai angen canolbwyntio yn gyntaf, mewn unrhyw ddychweliad yn sgil y profiad Covid-19, ar greu amgylchedd diogel, croesawgar, lle mai llesiant y disgyblion fyddai'r brif ystyriaeth. Ond y tu hwnt i hyn, roedd yna ymwybyddiaeth y gallai'r effaith seicolegol fwy hirdymor roi pwysau ychwanegol arbennig ar gymunedau ysgol.

Dangosodd ein harolwg mai 18.51% oedd yn hyderus fod ganddynt hwy, yn bersonol, yr arfau/sgiliau/adnoddau i gefnogi eu disgyblion pan ddychwelant i'r ysgol, a bod 24.07% ddim yn hyderus. Teimlai cyfran uwch, 27.52%, fod gan eu hysgolion yr arfau/sgiliau/adnoddau i gefnogi eu disgyblion pan ddychwelant i'r ysgol, a doedd 18.80% ddim yn hyderus. Yn ôl yr ymatebion, dyma'r pethau yr oedd eu hangen fwyaf i sicrhau bod ysgolion yn gallu ymdopi:

- Hyfforddi a datblygu staff yr ysgol i gefnogi lles ac iechyd meddwl y plant (71%)
- Mwy o gefnogaeth i staff yr ysgol gyda'u lles a'u iechyd meddwl eu hunain (71%)
- Mwy o gyllid i gynnal cynlluniau lles ac iechyd meddwl (70%)

Roedd yna deimlad clir fod ysgolion yn awyddus i gael mwy o adnoddau i helpu eu cefnogi gyda'r hyn sydd o'u blaenau, a bod pryder ynghylch beth y gallant ei wneud ar eu pen eu hunain i roi i'r disgyblion y gefnogaeth y rhagwelir y bydd arnynt ei hangen.

Gallwn wneud llawer iawn gyda'r hyn sydd gennym dros y rhan fwyaf o'r plant, ond dylai fod cefnogaeth arbenigol ar gael pan fydd galw i'r rhai sydd angen cymorth ychwanegol, e.e. cwnsela profedigaeth neu gefnogaeth i deulu.

Athro, ysgol gynradd

Mae angen darparu cyllid ychwanegol i ysgolion allu datblygu cefnogaeth emosiynol (ELSA), cwnselwyr ysgol, tynnu cynorthwywyr/athrawon oddi ar yr amserlen i gynnal therapi siarad, gweithdai i rieni.

Athro, ysgol gynradd

Mwy o arian i gefnogi ysgolion i hyfforddi staff i adnabod a delio â materion o'r fath, yn ogystal â galluogi ysgolion i fod â digon o staff i roi yr amser a'r cymorth angenrheidiol i'r disgyblion hyn, heb amharu ar y gefnogaeth i'r disgyblion eraill.

Athro, ysgol uwchradd

Dylai pob ysgol gael digon o gyllid a hyfforddiant i sicrhau y gall staff gefnogi lles meddyliol ac emosiynol y myfyrwyr a'r staff. Dylai gwasanaeth nyrsys iechyd meddwl fod ar gael, ynghyd â sicrhau bod gan bob ysgol rywun â digon o hyfforddiant i ddelio ag unrhyw anghenion meddygol ac emosiynol.

Rheolwr Busnes, ysgol uwchradd

Mae hyn i gyd yn newydd iawn i bawb ohonom, felly does wybod sut y bydd plant yn ymdopi pan fyddant yn gallu dychwelyd i'r ysgol. Dylid darparu cyfleon a chyllid ar gyfer cwnsela yn yr ysgol, Seicolegwyr Addysg, ayb, nad yw'n gyfyngedig i nifer benodol o ddisgyblion y tymor, petai gofyn, a chwmsela/ cefnogaeth mewn profedigaeth os bydd angen hyn ar ddisgyblion neu staff.

Cynorthwydd Dysgu, ysgol gynradd

Dylid cofio y gall lles ac iechyd meddwl staff fod yn dioddef hefyd. Mae angen talu am ragor o gwmselwyr cymwysedig.

Athro a Phennaeth Blwyddyn 11, 12 a 13, ysgol uwchradd



Ein profiad o weithio gydag ysgolion

Gweithredu dros Blant Cymru – Rhaglen y Canllaw

Mae llencyndod cynnar yn adeg pan fydd llawer o anhwylderau iechyd meddwl yn ymddangos. Mae'n hanfodol felly fod pobl ifanc yn cael y sgiliau i adnabod a rheoli eu symptomau iechyd meddwl eu hunain a gweld os yw rhywun arall mewn anhawster.

Mae Rhaglen y Canllaw yng Nghymru'n rhedeg Rhaglen Amgyffred Iechyd Meddwl gyda'r nod o helpu myfyrwyr a'u hathrawon i wella'u gwybodaeth am Iechyd Meddwl, lleihau stigma, a sicrhau bod rhagor yn ceisio cymorth. Cafodd y rhaglen ei haddasu i'w chyflwyno i ddisgyblion 13-15 oed mewn ysgolion uwchradd prif ffrwd, ac mae'n cynnwys chwe modiwl cwricwlwm i'w cyflwyno yn yr ystafell ddosbarth, hyfforddiant i athrawon ac adnoddau ar-lein i ategu'r cyflwyno.

Gweithredu dros Blant Cymru – Rhaglen y Felan

Cynllun ymyrryd cynnar i ddisgyblion 13-19 oed ar sail tystiolaeth yw Rhaglen y Felan, a gyflwynir mewn ysgolion dros gyfnod o chwe wythnos. Mae'n arfogi pobl ifanc sy'n dangos arwyddion cynnar gorbryder ac iselder i ddeall a rheoli eu symptomau ac yn hwyluso adferiad.

Mae'r rhaglen wedi'i chyflwyno'n ddwyieithog mewn 43 o ysgolion yng Nghymru ers 2017 ac wedi rhoi canlyniadau cadarnhaol: dywedodd 75% o'r myfyrwyr fod ganddynt iechyd meddwl gwell o ganlyniad uniongyrchol i'r rhaglen. Dengys tystiolaeth hefyd fod 75% yn ymgysylltu'n well yn eu gwersi a bod 80% o'r myfyrwyr yn mwynhau gwell perthynas gyda'r ysgol, eu cyfoedion a gartref.

Gwasanaeth Cwnsela Barnardo's i Ysgolion a Chymunedau ym Mro Morgannwg

Daw disgyblion ag amrediad o broblemau i sesiynau cwnsela gan gynnwys profedigaeth, gorbryder ac iselder, problemau hunan-barch a phroblemau perthynas. Problemau teuluol yw un o'r prif resymau a roddir yn gyson gan blant a phobl ifanc sy'n ceisio cymorth.

Ers dechrau'r cyfyngiadau symud mae'r gwasanaeth yn cynnig cwnsela ar-lein, yn derbyn achosion hunangyfeirio, yn gwirio llesiant disgyblion dan ddeuddeg ac yn anfon pecynnau adnoddau lles wedi'u teilwra'n arbennig iddynt. Mae'r gwasanaeth hefyd bellach yn cynnig cyngor ac arweiniad i rieni sydd â phryderon am eu plant.

Cydweithwyr Ieuenctid Barnardo's – cynghorion i ysgolion

Bu cydweithwyr ieuenctid Barnardo's, Louise a Rebecca, yn siarad â phobl ifanc 15-19 oed ynghylch sut y gall ysgolion gefnogi plant a phobl ifanc wrth iddynt ddychwelyd. .

1

Egluro'n glir i blant a phobl ifanc beth fydd yn digwydd pan ddychwelant i'r ysgol a gwranddo ar eu pryderon.

2

Dweud wrthynt lle gallant gael gwasanaethau cefnogi.

3

Sicrhau bod yna le yn yr ysgol lle gallant gael cymorth un-i-un a siarad am eu pryderon.

4

Sefydlu trefn fesul-cam ar gyfer dychwelyd i'r ysgol, fel na fydd plant a phobl ifanc yn cael eu llethu gan newid sydyn yn eu trefn feunyddiol.

5

Hwyluso digwyddiadau cymdeithasol iddynt gael ailadeiladu cyfeillgarwch a chefnogi'i gilydd.

6

Cydweithio â phartneriaid lleol i'w cynorthwyo i gael cymorth iechyd meddwl arbenigol pan fydd angen.

7

Siarad gyda nhw am effaith y coronafeirws a defnyddio llwyfannau a rhwydweithiau'r ysgol i godi ymwybyddiaeth o'r materion sy'n effeithio arnynt.

8

Rhoi cyfleon i'r rhai sy'n symud i ysgol newydd neu goleg gael "cload"*.
Er enghraifft, cynnal digwyddiadau ymadael fel proms, hyd yn oed os oes rhaid eu gohirio am sbel.

9

Meddwl am eu teulu cyfan ac ystyried pa gefnogaeth y gall yr ysgol ei chynnig i deuluoedd a all fod mewn trafferthion, ariannol neu fel arall.

10

Gwybod pa ddisgyblion sy'n fregus** a chadw mewn cysylltiad gyda nhw i sicrhau y gallant gael y gefnogaeth sydd ei angen.

* h.y. Cydnabod pwysigrwydd seicolegol seremonïau graddio.

** h.y. yn wynebu anfanteision lluosog a/neu heb warchodaeth ddigonol.

Lle rydym ni'n meddwl y dylid targedu ymatebion

Bydd ysgolion yn wynebu lefelau amrywiol o fregusrwydd yn eu carfanau disgyblion oherwydd dosbarthiad anghyfartal bregusrwydd ar draws ardaloedd lleol. Roedd cyfraddau marwolaethau eisoes yn uwch mewn ardaloedd difreintiedig, ond mae Covid-19 wedi gwaethygu hyn. Tra bydd angen i bob ysgol ystyried effaith Covid-19 ar les ac iechyd meddwl, mae'r ysgolion â'r poblogaethau disgyblion mwyaf amrywiol, bregus a difreintiedig yn debygol o brofi niferoedd uwch o blant yn dychwelyd wedi profi gwrthdaro, trawma cymhleth, adfyd, colled a phrofedigaeth.⁷

Yng Nghymru, cyn dyfodiad Covid-19, roedd Llywodraeth Cymru'n arwain ar ddatblygu dull ysgol gyfan o ofalu am les emosiynol ac iechyd meddwl. Ategir hyn gan y cwricwlwm ysgol newydd sy'n cynnwys 'iechyd a llesiant' fel Maes Dysgu a Phrofiad ac sy'n ymgorffori dyletswydd statudol i ddarparu addysg ar rywioldeb a pherthynas. Mae cwnsela yn yr ysgol wedi bod yn nodwedd o'r ddarpariaeth iechyd meddwl mewn ysgolion ers bron i ddegawd ac rydym yn ymwybodol fod adnoddau ychwanegol yn cael eu cynnig i gynyddu'r ddarpariaeth, a hynny'n rhannol yn ymateb i Covid-19.

Yn fwy diweddar, treialwyd cefnogaeth mewngymorth Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS) i gefnogi ysgolion mewn materion iechyd meddwl. Rydym wedi croesawu'r datblygiadau uchod i gyd, yn enwedig y cyfuno ar bolisi iechyd ac addysg o fewn Llywodraeth Cymru er mwyn datblygu ymagwedd ysgol-gyfan at iechyd meddwl a lles emosiynol. Croesawn hefyd ganllawiau Llywodraeth Cymru i ysgolion a darparwyr gofal plant yn ystod yr argyfwng Covid-19 sy'n dangos dealltwriaeth glir o'r ffordd y mae llesiant staff a myfyrwyr fel ei gilydd yn sylfaenol i allu'r myfyrwyr i ddysgu a thyfu.

Yn ogystal â'r uchod mae polisi wedi canolbwyntio ers blynyddoedd yng Nghymru ar ddarparu ymyriad cynnar a chefnogaeth ataliol i deuluoedd bregus y mae tlodi ac ansicrwydd yn effeithio arnynt, ac, yn fwy diweddar, i ddelio ag effaith profiadau plentyndod niweidiol (ACEs). Yn ôl arolwg ymchwil a wnaed gan Hwb Profiadau Niweidiol Mewn Plentyndod o fewn Iechyd Cyhoeddus Cymru cyn Covid-19, mae lefel uchel o ymwybyddiaeth a gwybodaeth ymysg gweithlu'r pwrs cyhoeddus yng Nghymru, yn enwedig y sector addysg, ynglŷn ag effaith profiadau niweidiol yn ystod plentyndod ar iechyd corfforol a meddyliol. Serch hynny, mae llai o ymwybyddiaeth ynghylch sut i atal a lliniaru effaith y profiadau niweidiol hyn. Mae'r gallu hwn yn dibynnu ar ein dealltwriaeth a'n hymatebion i deuluoedd bregus ac effeithiau tlodi⁸.

7 Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2020). Deaths involving COVID-19 by local area and socioeconomic deprivation: deaths occurring between 1 March and 17 April 2020. Ar gael yma: <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/birthsdeathsandmarriages/deaths/bulletins/deathsinvolvingcovid19bylocalareasanddeprivation/deathsoccurringbetween1marchand17april>

8 Genevieve S. Riley, James W. Bailey, Diana Bright, Alisha R. Davies. A National Survey: Knowledge and awareness of Adverse Childhood Experiences (ACE's) in the public services. Ar gael yma: <https://phw.nhs.wales/news/new-survey-shows-both-good-welsh-public-sector-awareness-of-adverse-childhood-experiences-aces-and-opportunities-for-improvement/knowledge-and-awareness-of-adverse-childhood-experiences-in-the-public-service-workforce-in-wales/>

Yn ôl ymchwil a wnaed i effaith trychinebau naturiol ac adferiad ar eu hól, gwelwyd bod cynnig cefnogaeth iechyd meddwl amserol, hygyrch a phriodol i blant a phobl ifanc yn hollbwysig⁹. Ond heb gynnig cefnogaeth gyfochrog i deuluoedd i ymdrin â phroblemau ymarferol ac emosiynol, cafwyd bod plant yr effeithiwyd arnynt gan Gorwynt Katrina, er enghraifft, yn dal i gael trafferth gyda phroblemau iechyd meddwl dair blynedd wedi'r drychineb¹⁰. Yn yr un modd, canfu ymchwil yn Seland Newydd i adferiad wedi trychineb yn sgil daeargryn Christchurch yn 2011 fod adferiad plant yn aml wedi'i gysylltu'n agos iawn â'u teulu a'u cymuned, a bod darparu cymorth i helpu teuluoedd yn gyffredinol i ddod dros y drychineb yn helpu adferiad eu plant hefyd¹¹.

Gyda dyfodiad Covid-19, a'i ganlyniadau i'r economi ac iechyd meddwl, byddem ni'n dadlau ei bod yn rheidrwydd bellach inni ddod â'n gwaith ymyrryd ac atal, sydd wedi'i dargedu a'i ganolbwyntio ar deuluoedd, i gydredeg yn llawer agosach â'r gwaith sydd wedi'i ddatblygu'n ddiweddar ym maes addysg ac iechyd, er mwyn rhoi sylw i gefnogi lles ac iechyd meddwl mewn ysgolion. Mae Hybiau Cymorth Cynnar wedi bod yn ffordd effeithiol o gydlyn ymyriadau cynnar ar draws ardaloedd awdurdodau lleol cyn Covid-19. Ond gallai partneriaethau rhwng ysgolion a gwasanaethau cymorth i deuluoedd, yn yr ardaloedd mwyaf difreintiedig lle mae Covid-19 yn debygol o daro ddyfnaf, gynnig ymateb mwy hyblyg a hygyrch i blant a theuluoedd sy'n profi amrediad o broblemau addysgol, cymdeithasol ac emosiynol cysylltiedig â thlodi yn ystod ac yn syth ar ôl Covid-19. Byddai hyn yn creu cyfleon i arbenigwyr cymorth i deuluoedd ac arbenigwyr cefnogi ysgolion gydweithio i ddiwallu anghenion cysylltiedig â Covid-19 ar y cyfle cynharaf un.

Mae rôl allweddol ysgolion mewn cymunedau'n mynd ymhell y tu hwnt i'w diben sylfaenol sef addysgu. Maent yn cynnig diogelwch, cymorth, cyfoeth a chyfeiriad ac maent yn aml wrth galon y gymuned. Ond ni ellir disgwyl iddynt ysgwyddo baich effaith economaidd a meddyliol Covid-19 ar blant, pobl ifanc a theuluoedd ar eu pen eu hunain. Bydd arnynt angen cyrff sy'n gallu gweithio mewn partneriaeth â nhw, ochr yn ochr â nhw a'r disgyblion a'r teuluoedd y maent yn eu gwasanaethu, os ydym am sicrhau ymateb digon cryf ar y rheng flaen yn sgil y pandemig. Mae'n bryd buddsoddi mewn lapio adnoddau ychwanegol o gwmpas ysgolion ac, felly, ein cymunedau mwyaf bregus, er mwyn sicrhau na chaiff yr un plentyn ei adael ar ôl wrth inni ddod allan o Covid-19.



9 Kronenberg, M. Tonya Cross Hansel, Adrienne M. Brennan, Howard J. T. Osofsky, Jod D. Osofsky; Children of Katrina: Lessons learned about Postdisaster Symptoms and Recovery Patterns. *Journal of Child Development*, Gorff/Awst 2010 Cyfrol 81, Rhif 4, tt. 1241-1259

10 Fel yr uchod

11 Freeman, C., Naim, K., Goolp, M., Disaster impact and recovery: what children and young people can tell us. *New Zealand Journal of Social Sciences Online* 2015, Cyfrol 10, Rhif 2, tt. 103-115

Ein profiad o roi cymorth i deuluoedd

Mae gwasanaeth 'Beyond the Blue' (Tu hwnt i'r felan) Barnardo's yn rhan o'r Rhaglen Teuluoedd yn Gyntaf yng Nghastell-nedd Port Talbot.

Mae'r gwasanaeth yn delio â 'Lles Emosiynol a Meddyliol ac Ymdopi â Cholled' ac mae'n diwallu anghenion y teulu cyfan, gan roi sylw i faterion sy'n cynnwys profedigaeth, rhieni'n gwahanu, problemau iechyd meddwl ac emosiynol, perthynas deuluol a chadernid teuluol.

Mae'r gwasanaeth yn cydweithio gyda theuluoedd i lunio cynllun cymorth a fydd yn cynnwys amrediad o ymyriadau cefnogol a therapiwtig, gan weithio gydag unigolion a'r teulu yn ei gyfanrwydd. Mae gwasanaeth cwnsela galw-i-mewn ar gael hefyd ac mae'r gwasanaeth yn trefnu gwaith grwpiau mewn ysgolion lleol.

Gweithredu dros Blant Cymru – y Tîm Ymyriadau Teuluol (FIT)

Ariennir gwasanaeth y Tîm Ymyriadau Teuluol ar y cyd gan y gwasanaeth iechyd a Theuluoedd yn Gyntaf yng Ngwent. Mae'n darparu ymyriadau cynnar i blant a phobl ifanc 5-14 oed a'u teuluoedd, lle mae plant i rieni â thrafferthion iechyd meddwl yn datblygu problemau iechyd meddwl neu'n hunan-niweidio. Mae'n seiliedig ar fodel cymysgu sgiliau lle mae Ymarferwyr Cymorth i Deuluoedd yn cael eu hyfforddi a'u goruchwyllo gan Seicolegydd Clinigol a Seicotherapydd Systemaidd i weithio'n uniongyrchol gyda theuluoedd.

Defnyddir therapïau a damcaniaethau seicolegol seiliedig ar dystiolaeth, yn enwedig syniadau systemaidd ac ymlyniad, i weithio gyda phlant o fewn cyd-destun eu teuluoedd gan ddefnyddio fformiwleiddiad yn sail i ymyriad wedi'i deilwra ar gyfer y teulu hwnnw. Mae'r ymyriad 12 wythnos yn golygu bod ymarferydd cymorth i deuluoedd yn ymweld â'r cartref ac yn adeiladu ar gryfderau a chadernid y teulu.

Cyd-destun polisi

Rhoddir cymorth i deulu ar ffurf ymyrryd ac atal cynnar drwy'r rhaglen Teuluoedd yn Gyntaf. Mae'r Rhaglen Teuluoedd yn Gyntaf yn rhan o Strategaeth y Llywodraeth ar Dlodi Plant ac mae'n rhaglen a fwriedir i gefnogi teuluoedd sydd â phroblemau o ganlyniad i dlodi. Dywed canllawiau cyfredol Teuluoedd yn Gyntaf:

'Rhaid i Deuluoedd yn Gyntaf ddangos ei fod yn gallu gwella canlyniadau teuluoedd, er mwyn sicrhau eu bod yn hyderus, yn meithrin ac yn gydnerth. Mae Symud Cymru Ymlaen yn cynnwys ymrwymiad i "Gynorthwyo teuluoedd a rhieni i leihau profiadau niweidiol yn ystod plentyndod, sy'n gallu cael effeithiau gydol bywyd", ac mae Teuluoedd yn Gyntaf yn ffordd allweddol o gyflawni hyn."¹²

Mae'r rhaglen yn rhoi sylw i anghenion ar draws tri maes cyntaf y continwwm Cymorth Teuluol:

Cyffredinol – teuluoedd heb unrhyw anghenion ychwanegol gan amlaf, sy'n cael gwasanaethau cyffredinol megis addysg a gofal iechyd

Ymyrraeth gynnar – teuluoedd sydd â rhai anghenion ychwanegol, y mae modd rhoi sylw iddynt trwy gyfrwng ymyrraeth gynnar wedi'i thargedu

Cymorth dwys – teuluoedd sydd ag anghenion lluosog ac y mae gofyn iddynt gael pecyn cymorth amlasiantaethol wedi'i gydlynu, er mwyn atal anghenion rhag gwaethygu i fod yn argyfwng

Gwasanaethau arbenigol – teuluoedd sydd ag anghenion pen-uchaf ac aciwt, y mae gofyn iddynt gael cymorth statudol

Law yn Llaw at Iechyd Meddwl yw strategaeth 10 mlynedd trawslywodraethol Llywodraeth Cymru i wella iechyd meddwl a llesiant i bob oedran. Mae Cynllun Cyflawni Law yn Llaw at Iechyd Meddwl 2019-22 yn cynnwys adran ar 'Wella mynediad at gymorth yn y gymuned ar gyfer plant a phobl ifanc' (2.2), sy'n dod dan Flaenoriaeth 2: 'gwella mynediad i fesurau ataliol ac ymyrraeth gynnar... [a] mwy o bobl yn gwella o ganlyniad'.¹³ Awgrymwn y dylid diweddarau canllawiau Teuluoedd yn Gyntaf a chynllun cyflawni Law yn Llaw at Iechyd Meddwl er mwyn gallu ymateb i'r lefel ddigynsail o straen ar deuluoedd, a amlinellir yn yr adroddiad hwn, a fydd yn cael effaith yn nhermau tlodi a hefyd yn nhermau iechyd meddwl a lles emosiynol.



12 <https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2019-07/teuluoedd-yn-gyntaf-canllawiau-i-awdurdodau-lleol.pdf>

13 <https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2020-01/cynllun-cyflawni-ar-gyfer-iechyd-meddwl-2019-i-2022.pdf>

Argymhellion

Disgyblion ysgolion y cymunedau mwyaf difreintiedig sydd fwyaf mewn perygl o ddioddef yn sgil effaith Covid-19 ar iechyd a'r economi. Mae Hybiau Cymorth Cynnar yn hwyluso cydweithio agosach rhwng asiantaethau i ddarparu cymorth cynnar i deuluoedd ar draws amrediad o anghenion. Ond yn ystod cyfnod pandemig mae'r dystiolaeth yn awgrymu y bydd mwy o blant a theuluoedd angen amrediad o gymorth dros y tymor byr i ganolig. Er mwyn diwallu'r angen disgwylidig hwn, argymhellwn y camau canlynol:

- Adolygu Cynllun Cyflawni Law yn Llaw at Iechyd Meddwl i sicrhau y gall pob teulu â phlant oed ysgol gael mynediad at wasanaethau anghlinigol, haen isaf, yn y gymuned.
- Ehangu canllawiau Teuluoedd yn Gyntaf er mwyn gallu darparu haen ychwanegol o fesurau cefnogi teuluoedd, gyda'r cyllid angenrheidiol, at ddiben penodol gweithio mewn partneriaeth gydag ysgolion yn ein cymunedau mwyaf difreintiedig, yn y tymor byr i ganolig.
- Darparu canllawiau i awdurdodau lleol ac ysgolion ar gyd-ddylunio modelau cynnal hybiau ysgolion gyda'r ysgolion, gwasanaethau cefnogi teuluoedd a'r teuluoedd eu hunain.
- Sicrhau y rhoddir blaenoriaeth i ysgolion arbennig a'r Gwasanaethau Addysg Heblaw yn yr Ysgol o ran sicrhau mynediad at gymorth ychwanegol i deuluoedd.

Sicrhau bod y canllawiau'n cynnwys gofyniad ar i'r gwasanaethau cymorth i deuluoedd a'r gwasanaethau cymorth i ysgolion gydweithio'n agos i ddarparu gwasanaethau uniongyrchol a rhai o bell, er mwyn:

- Nodi, asesu a rhoi sylw i bryderon disgyblion yngl n ag ymbresenoli, gan gynnwys problemau diogelu ac iechyd meddwl, fydd yn fodd i gryfhau'r ymateb gan elfen Ymyrryd Cynnar/Cyffredinol y sbectrwm cymorth i deuluoedd.
- Cynnig cymorth gyda materion sy'n gysylltiedig â thlodi, gan gynnwys tlodi bwyd, rheoli cyllid y teulu, allgáu digidol a chyfeirio tuag at gymorth gyda thai a lles, gan gynnwys drwy hunangyfeirio neu wasanaeth galw-i-mewn.
- Darparu gweithgareddau cyfoethogi ychwanegol y tu allan i oriau ysgol, o bell neu fel arall, i gefnogi dysg y plant a rhoi cymorth ehangach i deuluoedd, gan gynnwys seibiant, cefnogaeth emosiynol ac adeiladu cadernid.
- Ystyried darparu cymorth therapiwtig ychwanegol i deuluoedd plant iau, a darparu therapi chwarae i'r plant eu hunain, lle nad yw ar gael ar hyn o bryd, pan fydd hynny'n ymarferol o fewn cyfyngiadau iechyd. Mae tystiolaeth yn awgrymu bod disgyblion iau mewn mwy o berygl o brofi effeithiau niweidiol mwy hirdymor, yn enwedig os yw teuluoedd wedi'i chael hi'n anodd yn ystod y pandemig.¹⁴

¹⁴ James Banks, Heidi Karjalainen a Carol Propper. Recession and health: the long term health consequences of responses to the coronavirus. Ar gael yma: <https://www.ifs.org.uk/publications/14799>