
Gwydnwch dysgwyr - meithrin gwydnwch mewn ysgolion cynradd, ysgolion uwchradd ac unedau cyfeirio disgyblion

Gorffennaf 2020



Diben Estyn yw arolygu ansawdd a safonau mewn addysg a hyfforddiant yng Nghymru. Mae Estyn yn gyfrifol am arolygu:

- ⤴ ysgolion a lleoliadau meithrin a gynhelir gan, neu sy'n cael eu hariannu gan, awdurdodau lleol
- ⤴ ysgolion cynradd
- ⤴ ysgolion uwchradd
- ⤴ ysgolion arbennig
- ⤴ unedau cyfeirio disgyblion
- ⤴ ysgolion pob oed
- ⤴ ysgolion annibynnol
- ⤴ addysg bellach
- ⤴ colegau annibynnol arbenigol
- ⤴ dysgu oedolion yn y gymuned
- ⤴ gwasanaethau addysg awdurdodau lleol ar gyfer plant a phobl ifanc
- ⤴ addysg a hyfforddiant athrawon
- ⤴ Cymraeg i oedolion
- ⤴ dysgu yn y gwaith
- ⤴ dysgu yn y sector cyfiawnder

Mae Estyn hefyd:

- ⤴ yn rhoi cyngor ar ansawdd a safonau mewn addysg a hyfforddiant yng Nghymru i Gynulliad Cenedlaethol Cymru ac eraill
- ⤴ yn cyhoeddi achosion o arfer dda yn seiliedig ar dystiolaeth arolygu

Cymerwyd pob rhagofal posibl i sicrhau bod y wybodaeth yn y ddogfen hon yn gywir adeg ei chyhoeddi. Dylid cyfeirio unrhyw ymholiadau neu sylwadau ynglŷn â'r ddogfen hon / cyhoeddiad hwn at:

Yr Adran Gyhoeddiadau

Estyn

Llys Angor

Heol Keen

Caerdydd

CF24 5JW neu drwy anfon e-bost at cyhoeddiadau@estyn.llyw.cymru

Mae'r cyhoeddiad hwn a chyhoeddiadau eraill gan Estyn ar gael ar ein gwefan:

www.estyn.llyw.cymru

Cyfieithwyd y ddogfen hon gan Trosol (Saesneg i Gymraeg).

© Hawlfraint y Goron 2020: Gellir aildefnyddio'r adroddiad hwn yn ddi-dâl mewn unrhyw fformat neu gyfrwng ar yr amod y caiff ei aildefnyddio'n gywir ac na chaiff ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol. Rhaid cydnabod y deunydd fel hawlfraint y Goron a rhaid nodi teitl y ddogfen / cyhoeddiad penodol.

Rhagair	1
Cyflwyniad	2
Cefndir	2
Prif ganfyddiadau	6
Meithrin gwydnwch ar gyfer yr holl ddisgyblion – darpariaeth gyffredinol	8
Dulliau ysgol gyfan llwyddiannus	8
Meithrin perthnasoedd cadarnhaol	11
Pwysigrwydd disgyblion yn deall eu hemosiynau eu hunain	14
Meithrin gwydnwch ar gyfer disgyblion sydd mewn perygl o gael iechyd meddwl gwael – ymyrraeth arbenigol	16
Dulliau a ddefnyddir yn eang	16
Dull meithringar	18
Asiantaethau allanol	20
Meithrin gwydnwch ar adegau pontio allweddol	22
Atodiad 1: Sail y dystiolaeth	25
Atodiad 2: Adroddiad Y Sefydliad ar gyfer Cydweithrediad a Datblygiad Economaidd 2019: Iles disgyblion yng Nghymru	26
Geirfa	27
Cyfeiriadau	30

Rhagair

Mae'r tri mis diwethaf wedi pwysleisio rôl hanfodol ysgolion mewn cefnogi iechyd meddwl ac mewn meithrin gwydnwch disgyblion, a hoffwn ddiolch i staff ar draws ein holl leoliadau addysg, a'u gwasanaethau partner, am eu gwaith yn cefnogi dysgu a lles disgyblion yn ystod y cyfnod anodd hwn.

Gallai profiad y pandemig effeithio ar les meddyliol pobl, yn enwedig grwpiau sy'n agored i niwed (Holmes *et al.*, 2020). Bu'n rhaid i ddisgyblion o bob oedran wynebu sefyllfaoedd newydd a gofidiau newydd. Bydd rhai ohonynt wedi dioddef profedigaethau teuluol. Gall absenoldeb grwpiau cyfoedion, cyfeillgarwch a rhyngweithio cymdeithasol wyneb yn wyneb fod yn heriol. Bydd llawer yn poeni am ddychwelyd i'r ysgol, symud ymlaen i'r cam nesaf yn eu dysgu, neu bydd ganddynt bryderon am eu rhagolygon yn y dyfodol. I ychydig o bobl, bydd colli cyswllt rheolaidd gydag oedolion ymddiriedus a man diogel i fynd iddo yn fwy arwyddocaol o ganlyniad i amgylchiadau penodol yn y cartref.

Rhaid i ddysgwyr addasu i ddysgu gartref a goresgyn heriau, fel:

- cael eu diwrnod wedi'i drefnu gan rieni neu ofalwyr, yn hytrach nag athrawon
- dod o hyd i ardal dawel briodol i ganolbwyntio ar eu gwaith
- hunangymhelliant
- peidio â gallu manteisio ar y cymorth arferol yn yr ystafell ddosbarth
- poeni am gwmpo y tu ôl i'w cyfoedion
- elwa ar y dechnoleg sydd ei hangen i gwblhau tasgau

Mae gweithwyr proffesiynol addysgol ledled Cymru wedi addasu yn unol â'r heriau hyn, a lles disgyblion sydd wedi bod wrth wraidd eu gwaith. Sefydlwyd 'hybiau' i ddarparu man diogel ar gyfer disgyblion sy'n agored i niwed, ac ar gyfer plant gweithwyr allweddol. Mae ysgolion wedi cyfathrebu â rhieni ac wedi darparu tasgau dysgu i ddisgyblion eu gwneud gartref. Cydnabuwyd yr heriau hyn gan Lywodraeth Cymru, ac mae wedi darparu cyllid ychwanegol, er enghraifft i ehangu cwnsela yn yr ysgol i gefnogi lles disgyblion, yn ogystal ag [adnoddau](#) ar-lein i gefnogi iechyd meddwl pobl ifanc.

Er bod y gwaith maes ar gyfer yr adroddiad hwn wedi cael ei wneud cyn i'r pandemig ddod i'r amlwg, rwy'n gobeithio y bydd yr arfer effeithiol a amlinellir yn yr adroddiad hwn, a hefyd yn [Adnabod eich plant – cefnogaeth i ddisgyblion sydd wedi cael profiadau niweidiol yn ystod plentyndod \(Estyn, 2020b\)](#) ac [Iach a Hapus \(Estyn, 2019\)](#) yn helpu arweinwyr a staff ysgol i gefnogi gwydnwch eu disgyblion yn ystod y cyfnod anodd hwn.

Meilyr Rowlands PAEM

Cyflwyniad

Cyhoeddir yr adroddiad hwn i ymateb i gais am gyngor gan Lywodraeth Cymru yn llythyr cylch gwaith blynyddol y Gweinidog at Estyn ar gyfer 2019-2020. Mae'r adroddiad wedi'i fwriadu ar gyfer Llywodraeth Cymru, ysgolion, awdurdodau lleol a chonsortia rhanbarthol, a gallai fod o ddiddordeb i wasanaethau cyhoeddus eraill hefyd, fel yr heddlu, gwasanaethau iechyd a gwasanaethau cymdeithasol.

Mae'r adroddiad yn nodi dulliau effeithiol i gefnogi gwydnwch disgyblion mewn ysgolion cynradd ac uwchradd ac unedau cyfeirio disgyblion yng Nghymru. Defnyddir yr enghreifftiau o ysgolion ac unedau cyfeirio disgyblion yr ymwelwyd â nhw fel rhan o'r arolwg, ac o'n sail dystiolaeth arolygu ehangach (atodiad 1). Nid ydym wedi nodi'r darparwr mewn ychydig o enghreifftiau yn yr adroddiad hwn oherwydd natur sensitif yr achos dan sylw. Mae'r adroddiad hwn yn rhan o gyfres o adroddiadau sy'n edrych ar y modd y mae ysgolion yn datblygu iechyd a lles disgyblion, ac yn adeiladu ar [Adnabod eich plant – cefnogaeth i ddisgyblion sydd wedi cael profiadau niweidiol yn ystod plentyndod \(Estyn, 2020b\)](#) ac [Iach a Hapus \(Estyn, 2019\)](#).

Gwnaed y gwaith maes ar gyfer yr adroddiad hwn cyn argyfwng COVID-19. Gallai'r adroddiad hwn helpu darparwyr addysg i ystyried dulliau perthnasol o gefnogi iechyd meddwl a gwydnwch eu disgyblion ymhellach yn ystod gweddill cyfnod y pandemig, a chyfnod pontio dychwelyd i addysg arferol.

Cefndir

Mae gwaith ysgolion i ddatblygu iechyd meddwl a lles emosiynol disgyblion yn bwysicach nag erioed. Rhan hanfodol o'r gwaith hwn yw hyrwyddo gwydnwch yr holl ddisgyblion i allu ymdopi â'r heriau sy'n eu hwynebu yn eu cyd-destunau ysgol a chartref. Hefyd, mae angen i ysgolion nodi a chefnogi disgyblion a allai fod mewn mwy o berygl o ddatblygu iechyd meddwl gwael. Mae'r adroddiad hwn yn amlygu'r modd y mae darparwyr effeithiol:

- yn cefnogi'r holl ddisgyblion i ddatblygu eu gwydnwch
- yn nodi disgyblion sydd mewn perygl o gael iechyd meddwl gwael, a'u cefnogi trwy ymyriadau penodol i gryfhau gwydnwch
- yn cynllunio ar gyfer adegau pontio ym mywydau disgyblion a allai brofi gwydnwch

Mae adroddiad '[Cadernid Meddwl](#)' a gomisiynwyd gan Bwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg (2018) Cynulliad Cenedlaethol Cymru yn datgan bod lefelau straen a gorbryder ymhlith disgyblion yn codi. Yn ychwanegol, mae [adroddiad](#) diweddar gan y Sefydliad ar gyfer Cydweithrediad a Datblygiad Economaidd yn nodi nad yw lles meddyliol disgyblion mor gryf yng Nghymru â chyfartaledd y Sefydliad ar gyfer

Cydweithrediad a Datblygiad Economaidd, ar y cyfan (Sizmur *et al.*, 2019). Mae'n amlygu bod mwyafrif y disgyblion (63%) yng Nghymru yn teimlo'n ofidus weithiau neu drwy'r amser, sydd tua 30% yn uwch na chyfartaledd y Sefydliad ar gyfer Cydweithrediad a Datblygiad Economaidd (49%). Mae ychydig dros hanner y disgyblion yng Nghymru (54%) yn dweud eu bod yn teimlo'n ddigalon weithiau neu drwy'r amser. Mae hyn tua 40% yn uwch na chyfartaledd y Sefydliad ar gyfer Cydweithrediad a Datblygiad Economaidd (38%) (Sizmur *et al.*, 2019). Gellir cael mwy o fanylion o adroddiad y Sefydliad ar gyfer Cydweithrediad a Datblygiad Economaidd yn atodiad 2.

Yn [adroddiad](#) diweddaraf y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (2019), mae dros 80% o'r glasoed yn ystyried bod eu boddhad â bywyd yn 6 neu'n uwch ar raddfa o 0 i 10. Mae hyn yn perthyn yn gryf i oedran, â'r nifer yn gostwng gydag oedran. Mae'r dirywiad mewn boddhad â bywyd gydag oedran yn amlycach ymhlith menywod na gwrywod, ac adlewyrchir hyn ar draws nifer o gwestiynau. Wrth adrodd ar eu lles meddyliol, mae sgorau lles meddyliol cyfartalog y glasoed yn gostwng ychydig wrth i fyfyrwyr fynd yn hŷn. Mae gan fenywod sgorau lles is na gwrywod, ac mae'r gwahaniaeth hwn yn amlycach ymhlith grwpiau blwyddyn hŷn. Gofynnir i fyfyrwyr ystyried dan faint o bwysau y maen nhw'n teimlo yn yr ysgol. Dywed dros 80% o'r glasoed eu bod yn teimlo o leiaf ychydig bach o bwysau gan eu gwaith ysgol, a dywed bron i chwarter (24%) eu bod yn teimlo dan 'lawer' o bwysau. Eto, mae hyn yn perthyn yn gryf i oedran. Mae cyfran y glasoed sy'n dweud eu bod dan 'rywfaint' o bwysau neu dan 'lawer' o bwysau dros ddwywaith yn fwy o Flwyddyn 7 i Flwyddyn 11, ac mae cyfran y benywod yn cynyddu fesul blwyddyn, gan arwain at fwlch sylweddol o ran y rhywedd erbyn Blynnyddoedd 10 ac 11.

Pan ofynnwyd iddyn nhw ynglŷn â chael cymorth ar gyfer materion sy'n effeithio arny'n nhw, mae bron i draean (31%) o fyfyrwyr yn cytuno'n gryf, a 37% arall yn cytuno bod yna o leiaf un aelod o staff y gallan nhw siarad ag ef / â hi am bethau sy'n eu gofidio. Dywed 7% eu bod yn anghytuno'n gryf. Mae cyfran y glasoed sy'n cytuno bod aelod o staff y gallan nhw ymddiried ynddo yn gostwng o 80% ym Mlwyddyn 7 i 65% ym Mlwyddyn 9, ac o hynny ymlaen, mae'n sefydlog. Mae bron i dri chwarter o'r glasoed yn cytuno'n gryf neu'n cytuno bod cymorth ar gyfer myfyrwyr sy'n teimlo'n anhapus, yn poeni neu ddim yn gallu ymdopi. Dim ond 3% o'r glasoed sy'n cytuno'n gryf â'r datganiad, ac mae 6% arall yn anghytuno ag ef. Mae gostyngiad yn y gyfran sy'n cytuno â'r datganiad ar draws grwpiau blwyddyn 7 i 11. At ei gilydd, mae 67% o'r glasoed yn cytuno y gallant ddibynnu ar eu ffrindiau pan aiff pethau o chwith. Mae gostyngiad bach yn y gyfran sy'n cytuno â hyn wrth i oedran gynyddu, ond ychydig iawn o wahaniaeth sydd yn ôl rhywedd.

Mae [Banerjee et al.](#) (2016) yn nodi bod y cysyniad o 'wydnwch' wedi denu sylw penodol ym meysydd iechyd meddwl ac addysg, fel ei gilydd. Yn y cyd-destun ysgol, mae'n ffocws allweddol o ran gweithredu academaidd (e.e. ymdopi â methu ar dasg heriol) ac iechyd a lles emosiynol (e.e. canfod ffordd trwy helbulon).

Nid yw bod yn wydn yn golygu nad yw disgyblion yn wynebu heriau. Mae'n golygu y gallant ymdopi'n well â heriau penodol ar adeg benodol o ganlyniad i nifer o ffactorau. Yn gyffredinol, gwelir bod y ffactorau sy'n cefnogi gwydnwch yn ymwneud â'r canlynol:

- hunan-barch a hunanhyder
- cred yn eich gallu'ch hun i ymdopi
- ystod o ddulliau i'ch helpu i ymdopi
- perthnasoedd da gyda phobl eraill y gallwch ddibynnu arny'n nhw i helpu

Nododd [adolygiad o lenyddiaeth](#) gan Cahill *et al.* (2014, tud.14) fod y term 'gwydnwch' wedi cael ei fabwysiadu'n ehangach i ddynodi'r **gallu i ymdopi, dysgu a ffynnu yn wyneb newid, her neu helbulon**. Dyma'r diffiniad o 'wydnwch' a ddefnyddir yn yr adroddiad hwn. Mae'r adolygiad yn dyfynnu awduron sy'n disgrifio gwydnwch fel y gallu i 'ddychwelyd i'r drefn arferol', gwella neu adfer o helbulon, neu fel proses barhaus a dynamig ymdopi (Cahill *et al.*, 2014, tud.14).

Mae'r adolygiad o lenyddiaeth yn ychwanegu bod llawer o strategaethau y gall ysgolion eu defnyddio i wella gwydnwch. Mae'r rhain yn cynnwys dulliau ysgol gyfan i ddarparu amgylchedd dysgu diogel a chefnogol, hyrwyddo perthnasoedd cadarnhaol rhwng athrawon a myfyrwyr a chyfoedion, creu amgylchedd dysgu cadarnhaol trwy ddulliau rheoli ystafell ddosbarth ac addysgu effeithiol, darparu rhaglenni medrau cymdeithasol ac emosiynol eglur, darparu cymorth teilwredig ar gyfer y rhai ag anghenion ychwanegol, a chynnwys myfyrwyr a theuluoedd mewn gwneud penderfyniadau. Mae Llywodraeth Cynulliad Cymru (2010) wedi llunio canllawiau buddiol, sef [Meddwl yn gadarnhaol – iechyd a lles emosiynol mewn ysgolion a lleoliadau blynyddoedd cynnar](#), sy'n cyfeirio at amrywiaeth o arweiniad, offer asesu a rhaglenni ymyrraeth. Mae'r adroddiad hwn yn cyfeirio at enghreifftiau o ba mor effeithiol y mae darparwyr yn rhoi llawer o'r dulliau hyn ar waith.

Mae [adroddiad](#) gan Public Health England (2014) yn dod i'r casgliad fod ysgolion yn cael cyfle i sicrhau bod plant a phobl ifanc yn cael eu cefnogi a'u galluogi i feithrin gwydnwch. Gall awdurdodau lleol annog a helpu ysgolion i gyflawni'r nod hwn. Ceir tystiolaeth dda o ran yr hyn sy'n gweithio i hyrwyddo lles mewn ysgolion, a rhywfaint o dystiolaeth yn benodol ar feithrin gwydnwch. Mae'r dystiolaeth hon, gan gynnwys effaith ymyriadau, yn awgrymu y gall ysgolion feithrin gwydnwch trwy wella cyflawniad, cefnogi adegau pontio, hyrwyddo ymddygiadau iach, a gweithio gyda rhieni i wella perthnasoedd a chymorth teuluol, yn ogystal ag annog cymorth gan athrawon a chymheiriaid. Yn ychwanegol, gellir meithrin gwydnwch hefyd gan ysgolion yn gweithredu fel hyb cymunedol, yn gweithio gyda'r gymuned leol, ac yn mabwysiadu dull ysgol gyfan. Pan fydd ymyriadau yn llwyddiannus, gallent helpu ardaloedd lleol i wella bywydau plant, eu teuluoedd a'r gymuned.

Mae'r adroddiad gan Public Health England (2014) yn disgrifio bod mesur gwydnwch yn gymhleth. Mae'r adroddiad yn dyfynnu Windle, Bennett a Noyes (2011 yn Public Health England, 2014, tud.11) gan ddatgan bod adolygiad methodolegol o raddfeydd mesur gwydnwch wedi canfod 15 mesur o wydnwch, ond dim 'safon aur'. Mae'r adroddiad hwn wedi canfod ei bod yn haws i ysgolion fesur ac olrhain effaith gwydnwch isel. Yn aml, byddant yn chwilio am batrymau mewn presenoldeb ac ymddygiad fel arwydd o wydnwch disgyblion. Mae'r ysgolion mwyaf llwyddiannus yn nodi'n gyflym beth sy'n achosi i ddisgyblion unigol ymddwyn yn amhriodol, ac yn ystyried strategaethau i helpu mynd i'r afael â'r pryderon hyn a chwilio am ffyrdd o gryfhau gwydnwch eu disgyblion. Mae ysgolion yn defnyddio amrywiaeth o asesiadau i fonitro ac olrhain disgyblion i fesur llwyddiant cymharol yr ymyriadau.

Canfu ein hadroddiad '[Adnabod eich plant – cefnogaeth i ddisgyblion sydd wedi cael profiadau niweidiol yn ystod plentyndod](#)' (Estyn, 2020b) fod y rhan fwyaf o ysgolion cynradd a'r mwyafrif o ysgolion uwchradd yn defnyddio ystod o ddeunyddiau asesu addas i nodi anghenion cymdeithasol, emosiynol ac ymddygiadol disgyblion, ac yn cefnogi eu disgyblion i fod yn ddysgwyr mwy gwydn, annibynnol a galluog.

Aiff ymlaen i nodi bod mwyafrif yr ysgolion uwchradd yn defnyddio arolygon fel Agweddau Disgyblion Atyn Nhw eu Hunain a'r Ysgol (PASS) i nodi problemau'n ymwneud â hunan-barch a hyder cymdeithasol. Yn y rhan fwyaf o achosion, caiff adroddiadau eu llunio sy'n nodi gwendidau mewn grwpiau penodol o ddisgyblion, fel y rhai ag anghenion addysgol arbennig (AAA), grwpiau blwyddyn neu'r ysgol gyfan. Mae hyn yn darparu data i arweinwyr gynllunio strategaethau ac ymyriadau. Mae mwyafrif yr ysgolion cynradd yn defnyddio offer teilwredig i asesu cryfderau cymdeithasol ac emosiynol disgyblion, fel yr Holiadur Cryfderau ac Anawsterau¹ (SDQ) neu Raddfa Gorbryder Plant Spence². Yn ychwanegol, mae ysgolion yn aml yn defnyddio asesiadau a rhaglenni ymyrraeth gymdeithasol a gymeradwywyd gan wasanaeth seicoleg addysg eu hawdurdod lleol.

¹ Mae'r Holiadur Cryfderau ac Anawsterau yn holiadur sgrinio ymddygiadol byr ar gyfer plant a phobl ifanc. Mae'n bodoli mewn sawl fersiwn i ddiwallu anghenion ymchwilwyr, clinigwyr ac addysgwyr.

² Mae Graddfa Gorbryder Spence (a ddatblygwyd gan Spence ym 1998) yn holiadur seicolegol a gynlluniwyd i asesu difrifoldeb symptomau gorbryder mewn plant.

Prif ganfyddiadau

- 1 Gwydnwch yw'r gallu i ymdopi, dysgu a ffynnu yn wyneb newid, her neu helbulon (Cahill *et al.*, 2014). Mae'n ymwneud yn agos â lles ac iechyd meddwl, ac ni allwn ddatblygu gwydnwch yn hawdd pan fyddwn ni'n anhapus neu'n sâl yn emosiynol. Hefyd, mae angen rhywfaint o hunan-barch a hyder, dealltwriaeth emosiynol, a'r gallu i sefydlu perthnasoedd ymddiriedus, ac elwa ar gymorth.
- 2 Ysgolion sy'n dda yn meithrin gwydnwch eu dysgwyr yw'r rhai sy'n hyrwyddo lles emosiynol ac yn cefnogi iechyd meddwl eu holl ddysgwyr. Yn ogystal â chael dull ysgol gyfan ar gyfer lles³, mae'r ysgolion hyn hefyd yn darparu ymyriadau penodol ar gyfer dysgwyr sydd angen cymorth yn benodol. Mewn llawer o achosion, caiff dulliau ysgol gyfan newydd eu mabwysiadu yn dilyn rhoi strategaeth benodol ar waith yn llwyddiannus ar raddfa lai.
- 3 Mae deilliannau arolygu ar gyfer darparwyr a arolygwyd o dan y fframwaith arolygu cyffredin newydd (2017-2019) yn awgrymu bod arfer gref mewn ysgolion o ran cefnogi lles disgyblion. Mae safon y gofal, y cymorth a'r arweiniad ar gyfer disgyblion yn dda neu'n well yn y rhan fwyaf o ysgolion cynradd, ac mewn mwyafrif o ysgolion uwchradd.
- 4 Mewn ysgolion sy'n llwyddiannus yn meithrin gwydnwch disgyblion, mae arweinwyr sydd wedi datblygu gweledigaeth gref, wedi'i chefnogi gan werthoedd craidd ynglŷn â hyrwyddo lles yr holl ddisgyblion. Rhennir y weledigaeth gan holl randdeiliaid yr ysgolion. Maent yn darparu ymyriadau ar gyfer y disgyblion hynny sydd eu hangen, yn ogystal â gweithredu strategaethau llwyddiannus ar gyfer sefyllfaoedd dosbarth cyfan, pan fo'n briodol. Mae'r ysgolion hyn yn rhoi pwyslais cryf ar les eu staff hefyd.
- 5 Anaml y mae arweinwyr ysgol yn siarad am feithrin gwydnwch fel prif nod neu amcan. Yn aml, caiff gwydnwch ei gryfhau o ganlyniad i roi strategaethau ar waith i dargedu anghenion eraill disgyblion. Mae ysgolion yn cydnabod nad oes ffordd hawdd o feithrin gwydnwch ymhlith disgyblion. Maent yn deall ei bod yn broses y mae angen buddsoddi amser, ynni ac adnoddau sylweddol ynddi.
- 6 Nodwedd gyffredin bron ym mhob un o'r ysgolion sy'n llwyddiannus o ran meithrin gwydnwch ymhlith disgyblion yw mai ychydig iawn o waharddiadau cyfnod penodol, os o gwbl, sy'n digwydd dros gyfnod hwy. Mae ganddynt ethos cynhwysol cryf. Maent yn ymdrechu i ddeall a mynd at wraidd heriau penodol sy'n wynebu disgyblion, ac yn fodlon rhoi cynnig ar wahanol dulliau i fynd i'r afael â'r problemau.
- 7 Mae ysgolion da yn rhannu gwybodaeth rhwng y gweithwyr proffesiynol perthnasol a'r oedolion sy'n ymwneud â disgyblion penodol yn effeithiol ac mewn modd amserol. Maent yn gwybod y bydd yr ymyrraeth yn fwy effeithiol os gallant nodi a chefnogi

³ Estyn (2019) [Iach a hapus – effaith yr ysgol ar iechyd a llesiant disgyblion](#). Caerdydd: Estyn; Estyn (2020) [Adnabod eich plant – cefnogaeth i ddisgyblion sydd wedi cael profiadau niweidiol yn ystod plentynodod](#). Caerdydd: Estyn; Estyn (2020) [Cymorth effeithiol yn yr ysgol ar gyfer disgyblion sydd dan anfantais a disgyblion sy'n agored i niwed – astudiaethau achos arfer dda](#). Caerdydd: Estyn.

disgyblion sy'n cael trafferth â'u hunan-barch a'u gwydnwch yn gynnar. Mae ganddynt brosesau ar gyfer sicrhau bod yr holl oedolion perthnasol yn yr ysgol yn cael gwybod am unrhyw bryderon yn gyflym ac yn gywir.

- 8 Mae'r ysgolion mwyaf llwyddiannus yn deall bod meithrin gwydnwch yn broses barhaus sy'n dechrau â datblygu perthnasoedd da rhwng oedolion a disgyblion, a rhwng y disgyblion eu hunain. Maent yn deall bod pob un o'r staff yn gyfrifol am les emosiynol disgyblion, a bod pob rhyngweithiad ac ymgysylltiad â disgyblion yn effeithio ar eu hymdeimlad o werth. Mae staff yn gwybod bod eu holl eiriau, gweithredoedd ac agweddau yn effeithio ar les disgyblion. Pan fydd disgyblion yn teimlo ymdeimlad o berthyn a chysylltiad, maent yn fwy tebygol o deimlo'n saff, yn ddiogel ac yn wydn yn emosiynol.
- 9 Mae'n bwysig fod disgyblion yn cael cyfleoedd rheolaidd i fynegi eu hemosiynau a rhannu eu teimladau yn yr ysgol. Mae gan ysgolion da ddulliau clir ar gyfer gwranddo ar bryderon disgyblion, a mynd i'r afael â nhw, mewn modd amserol. Maent yn effro i sut mae disgyblion yn teimlo yn ystod y dydd, ac yn gweithio gyda disgyblion i nodi aelodau staff penodol y gallant droi atynt, os bydd angen.
- 10 Mae gweithio'n agos gyda'r cartref trwy ddarparu gweithgareddau cyfoethogi a gwybodaeth ychwanegol yn gallu helpu atgyfnerthu gwaith yr ysgol i helpu meithrin gwydnwch disgyblion sy'n agored i niwed. Yn aml, mae ysgolion effeithiol yn gweithio'n agos i gefnogi teuluoedd disgyblion sy'n agored i niwed. Pan fydd diwylliant yr ysgol yn agored a dymunol, gallai'r teuluoedd eu hunain fynd at yr ysgol am gymorth.
- 11 Mae ysgolion da yn defnyddio arbenigedd asiantaethau allanol perthnasol i ychwanegu at eu gwaith. Gall asiantaethau allanol gynnig medrau a gwybodaeth arbenigol nad ydynt bob amser ar gael mewn ysgolion, a phan fydd y berthynas rhwng yr holl bartïon yn gryf, maen nhw'n gweithio gyda'i gilydd er lles y disgyblion, gan gryfhau eu gwydnwch a gwella'u bywydau.
- 12 Gall dulliau meithringar fod yn llwyddiannus iawn o ran helpu meithrin gwydnwch ymhlith disgyblion sy'n ei chael yn anodd ymdopi â'u hamgylchiadau presennol. Gall staff hyfforddedig helpu disgyblion i ddatblygu eu medrau personol a chymdeithasol a gosod y sylfeini ar gyfer meithrin perthnasoedd cadarnhaol gydag oedolion a chymheiriaid. Maent yn arfogi disgyblion â'r offer i'w helpu i fod yn fwy gwydn yn wyneb gwahanol heriau.
- 13 Mae adegau pontio, fel symud ysgol, yn gyfnodau lle gall plant ddiodef gofid emosiynol, neu ostyngiad mewn cynnydd ac ymrwymiad i ddysgu, y gall pob un ohonynt danseilio gwydnwch. Nod pob ysgol yw hwyluso'r broses drosglwyddo i ddisgyblion, yn enwedig ar adegau pontio allweddol. Hefyd, mae gan ysgolion da strategaethau clir ar gyfer cefnogi disgyblion sy'n symud ar ganol tymor, yn enwedig wrth dderbyn disgyblion a allai fod wedi cael trafferth yn eu lleoliadau blaenorol. Maent yn dod i adnabod y disgyblion newydd yn gyflym, gan sicrhau bod cymorth ar gael o'r cychwyn.

Meithrin gwydnwch ar gyfer yr holl ddisgyblion – darpariaeth gyffredinol

Dulliau ysgol gyfan llwyddiannus

- 14 Mae ysgolion yn darparu profiadau dysgu i ddisgyblion archwilio eu hagweddau a'u gwerthoedd personol a chaffael y wybodaeth a'r ddealltwriaeth briodol i ddatblygu eu datblygiad a'u lles personol a chymdeithasol. Gwneir hyn yn bennaf trwy'r [Cwricwlwm Addysg Personol a Chymdeithasol \(ABCh\)](#). Mae'r thema 'Iechyd a Lles Emosiynol' o fewn y cwricwlwm ABCh yn cydnabod bod deall a rheoli emosiynau yn gwella iechyd meddwl trwy gynyddu gallu dysgwyr i ymdopi â gwrthdaro, straen, colled a newid.
- 15 Mae'r [Cwricwlwm newydd i Gymru](#) yn amlinellu pedwar diben, sef y bydd plant a phobl ifanc:
- yn ddysgwyr uchelgeisiol a medrus, sy'n barod i ddysgu trwy gydol eu bywydau
 - yn gyfranwyr mentrus a chreadigol, sy'n barod i gymryd rhan lawn mewn bywyd a gwaith
 - yn ddinasyddion moesegol a gwybodus, sy'n barod i fod yn ddinasyddion Cymru a'r byd
 - yn unigolion iach a hyderus, sy'n barod i fyw bywydau boddhaus fel aelodau gwerthfawr o gymdeithas (Llywodraeth Cymru, 2020a)
- 16 Hefyd, un o'r chwe Maes Dysgu a Phrofiad (MDPh) yw 'Iechyd a Lles Emosiynol'. O fewn y Maes Dysgu a Phrofiad, mae'r datganiadau am 'Yr hyn sy'n bwysig' "[Mae'r ffordd rydym yn prosesu ein profiadau ac yn ymateb iddyn nhw yn effeithio ar ein hiechyd meddwl a'n lles emosiynol](#)" (Llywodraeth Cymru, 2020b). Mae'r maes hwn wedi'i gynllunio i alluogi athrawon i helpu disgyblion i archwilio'r cysylltiadau rhwng eu profiadau, eu hiechyd meddwl a'u lles emosiynol. Trwy addysgu disgyblion am deimladau ac emosiynau, y nod yw eu cynorthwyo i ddatblygu strategaethau a fydd yn helpu rheoleiddio eu hemosiynau a chyfrannu tuag at iechyd meddwl a lles emosiynol da.
- 17 Fel arfer, mae gan ysgolion sy'n llwyddiannus yn meithrin gwydnwch ymhlith disgyblion ethos cryf o hyrwyddo lles emosiynol disgyblion. Maent yn rhoi pwyslais ar gefnogi iechyd meddwl disgyblion ac yn darparu amgylchedd dysgu diogel a saff ar gyfer eu disgyblion a'u staff. Mae arweinwyr yn darparu eglurder o ran sefydlu blaenoriaethau, gweledigaeth ac arferion yr ysgol trwy drafod â rhanddeiliaid.
- 18 Mae'r eglurder hwn hefyd yn amlwg yn y modd y mae'r ysgolion hyn yn rhyngweithio â disgyblion. Mae ganddynt ddisgwyliadau cyson uchel o agweddau, ymddygiadau a rhyngweithio disgyblion â phobl eraill. Maent yn cydnabod bod gwahanol anghenion gan wahanol ddisgyblion, ac y bydd angen cymorth ychwanegol i lwyddo ar rai ohonynt, yn academiaidd, ac o ran sicrhau lles emosiynol. Hefyd, maent yn deall y bydd angen amser ar rai disgyblion i addasu eu hagweddau a'u hymddygiadau i fodloni'r disgwyliadau uchel hynny.

- 19 Mae ysgolion llwyddiannus yn seilio eu dulliau o feithrin gwydnwch ar ymchwil yn seiliedig ar dystiolaeth. Maent yn rhoi'r dulliau hyn ar waith ac yn monitro eu heffraith dros gyfnod. Wrth i ymarferwyr ddod yn fwy profiadol mewn defnyddio dulliau penodol, maent yn eu haddasu yn unol ag anghenion disgyblion unigol. Mae ysgolion yn gweld na fydd dulliau sy'n gweithio i un disgybl yn gweithio i ddisgybl arall, ac na fydd dulliau a oedd yn effeithiol ar gyfer un disgybl un wythnos bob amser yn effeithiol ar gyfer yr un disgybl ar ryw adeg arall. Mae'r ysgolion mwyaf llwyddiannus yn myfyrio ar eu harfer ac yn adolygu eu dulliau o fynd i'r afael â lles eu disgyblion, a'u helpu i fod yn fwy gwydn.
- 20 Er mwyn meithrin gwydnwch, mae angen i ddisgyblion wybod y gallant ddysgu o gamgymeriadau i'w helpu i addasu eu gweithredoedd yn y dyfodol. Pan gânt eu defnyddio'n dda, gall dulliau datrys gwrthdaro helpu disgyblion i ddysgu o gamgymeriadau yn y gorffennol, ac ymateb yn gymesur ac yn rhesymol pan fyddant yn wynebu heriau tebyg y tro nesaf. Maent yn deall y bydd yr ysgol yn delio â materion yn deg ac y bydd cyfle i wneud iawn.
- 21 Ychydig iawn o waharddiadau sydd, os o gwbl, dros gyfnod hir mewn ysgolion sy'n llwyddiannus yn meithrin gwydnwch ymhlith disgyblion. Hefyd, mae'r ysgolion hyn yn tueddu i fod yn fodlon derbyn disgyblion sydd naill ai wedi cael eu gwahardd neu mewn perygl o gael eu gwahardd o ysgolion eraill, oherwydd y gwaith a wnânt i wella eu hymddygiad a'u hagweddu. Gallant ymdopi'n dda â disgyblion sy'n profi heriau penodol, ac maent yn barod i dderbyn disgyblion ar symudiadau wedi'u rheoli o ysgolion eraill. Mae'n bwysig fod y derbyniadau hyn yn cael eu trin yn ofalus, gan fod ymdopi â nifer anghymesur o ddisgyblion heriol yn gallu rhoi straen ychwanegol ar adnoddau, disgyblion a staff.

Derbyniodd ysgol gynradd ddau ddisgybl a oedd wedi cael eu gwahardd o ddwy ysgol gynradd arall yn ystod y tymor. Roedd y ddau ddisgybl yn dangos ymddygiadau a oedd yn anodd eu rheoli, ac a oedd o bosibl yn risg iddyn nhw eu hunain a disgyblion eraill, hyd yn oed mewn amgylchedd dosbarth anogaeth bach. Penderfynodd yr ysgol ohirio ei darpariaeth dosbarth anogaeth ar gyfer eu disgyblion presennol, gan eu cynorthwyo yn yr amgylchedd prif ffrwd dros dro tra roedd y ddau ddisgybl newydd yn setlo. Am bythefnos, cafodd y disgyblion newydd eu holl addysg yn y dosbarth anogaeth. Cymerodd staff amser i feithrin perthnasoedd cadarnhaol ac ymddiriedaeth gyda'r disgyblion a'u teuluoedd. Yn dilyn y cyfnod cychwynnol hwn, aildechreuwyd y dosbarth anogaeth. Fe wnaeth y ddau ddisgybl integreiddio'n dda â'u cyfoedion yn y dosbarth anogaeth a datblygu eu medrau cymdeithasol ac emosiynol i wneud yn dda yn yr ysgol.

- 22 Mewn llawer o achosion, mabwysiadwyd dull ysgol gyfan i feithrin gwydnwch o ganlyniad i roi strategaeth benodol ar waith yn llwyddiannus ar raddfa fach. Mae'r ysgol yn nodi angen, yn ymchwilio i ddull neu ymyrraeth, ac yn rhoi'r dull ar waith gyda'r disgyblion perthnasol. Mae'n cydnabod y gwerth a'r effaith y gallai'r strategaethau penodol eu cael ar yr holl ddisgyblion. Mae'n asesu ac yn monitro llwyddiant ei gweithredoedd, ac yn eu mabwysiadu fel rhan o ddarpariaeth gyffredinol yr ysgol, pan fo'n briodol.

- 23 Mae pwysigrwydd rhannu gwybodaeth am ddisgyblion sy'n agored i niwed rhwng oedolion perthnasol yn glir ac mewn modd amserol yn nodwedd allweddol o ysgolion effeithiol. Maent yn gwybod mai'r cynharaf y gallant nodi pryderon datblygol disgyblion, y mwyaf effeithiol y bydd eu hymyrraeth. Mae ysgolion yn gwneud defnydd cynyddol o offer olrhain electronig yn dda, ac yn galluogi unrhyw aelod o staff i gofnodi hyd yn oed mân ddigwyddiadau neu ddarnau bach o wybodaeth am ddisgybl. Mae hyn, yn ei dro, yn galluogi uwch staff i fonitro disgyblion sy'n agored i niwed neu'n eu rhybuddio am broblem sy'n dod i'r amlwg gyda disgybl nad oedd staff yn ei ystyried yn agored i niwed o'r blaen.
- 24 Mae ysgolion llwyddiannus yn defnyddio gwybodaeth a gafwyd gan bartneriaid amrywiol yn dda. Enghraifft dda o hyn yw 'Operation Encompass', sef partneriaeth rhannu gwybodaeth rhwng yr heddlu ac addysg gynnar. Mae heddluoedd sy'n rhan o Operation Encompass yn anfon gwybodaeth i ysgolion cyn dechrau'r diwrnod ysgol canlynol, ar ôl i swyddogion fynyachu digwyddiad yn cynnwys camdriniaeth ddomestig un o'u disgyblion. Mae hyn yn galluogi ysgolion i gynnig cymorth uniongyrchol i blant a phobl ifanc sy'n agored i niwed, cyn i'r diwrnod ysgol ddechrau.
- 25 Yn aml, mae ysgolion sy'n llwyddiannus yn meithrin gwydnwch yn addasu ffabrig yr adeilad i gefnogi anghenion penodol eu disgyblion. Mae paratoi ardaloedd ar gyfer darpariaeth anogol yn cynnwys ystyriaethau gofalus o ran y gyllideb, gan gynnwys prynu adnoddau ychwanegol. Gall addasiadau llai i'r adeilad fod yn effeithiol hefyd, ac yn aml, mae ysgolion yn addasu lleoedd yn dda i helpu mynd i'r afael ag anghenion disgyblion unigol, pan fydd modd iddyn nhw wneud hynny. Er enghraifft, yn Ysgol Maes Yr Haul, nododd staff fod angen ardaloedd lle gallai disgyblion deimlo'n gysurus a gweithio'n agos gyda staff hyfforddedig ar wella eu lles mewn amgylchedd hamddenol a chartrefol. Penderfynon nhw droi ystafelloedd bach a oedd yn cael eu defnyddio ar gyfer ymyriadau academaidd mwy traddodiadol yn ystafelloedd lles. Trwy brynu adnoddau fel gorchuddion, goleuadau, bagiau ffa a drychau, mae dwy ystafell wedi cael eu trawsnewid yn 'Lle Cysurus' a 'Cwtsh' i roi lle i ddisgyblion dderbyn ymyriadau emosiynol pwrpasol, sydd eu hangen mewn awyrgylch croesawgar priodol.
- 26 Mae llawer o ysgolion yn darparu parthau diogel neu ardaloedd tawel yn eu hystafelloedd dosbarth ar gyfer y disgyblion hynny sydd eu hangen. Fel rhan o ymateb graddedig, gall disgyblion fynd â'u hunain i ffwrdd i'r gofod hwn os byddant yn teimlo bod angen iddyn nhw hunanreoleiddio eu hemosiynau. Bydd yr athro wedi trafod yr amodau ar gyfer defnyddio'r ardal gyda'r disgyblion ymlaen llaw. Yn aml, mae gan yr ardaloedd adnoddau amlsynhwyrdd i helpu tawelu'r disgyblion, er enghraifft pethau gweledol i'w hatgoffa am wahanol emosiynau, a sut i'w rheoli, a'u targedau ymddygiad personol. Efallai bod ganddynt wrthrychau cyfarwydd ar gyfer y disgyblion oddi mewn i'r ysgol neu o'r cartref hyd yn oed, sy'n llwyddo i dawelu'r disgyblion. O'u defnyddio'n dda, caiff y gofodau hyn effaith gadarnhaol ar ddisgyblion, gan leihau eu dibyniaeth yn raddol a'r amser sydd ei angen arnynt i ymdawelu a dychwelyd at eu tasgau.
- 27 Mae ysgolion sy'n meithrin gwydnwch disgyblion yn llwyddiannus, ac yn rhoi lles eu disgyblion yn ganolog i'r hyn a wnânt, hefyd yn ystyried bod lles eu staff yn bwysig iawn. Fel yr adroddwyd yn 'Iach a Hapus' (Estyn, 2019), mae arweinwyr yn gyfrifol am hyrwyddo lles staff, gan amddiffyn staff rhag baich gwaith gormodol a sicrhau eu

bod yn ddiogel yn y gwaith. Mae ysgolion yn gwneud hyn mewn ffyrdd amrywiol, yn dibynnu ar anghenion y staff. Mae nifer gynyddol o ysgolion yn darparu sesiynau goruchwylio proffesiynol ar gyfer eu staff i gefnogi eu lles. Mae ysgolion yn cydnabod bod angen darparu gofod myfyriol ar gyfer ymarferwyr i ddelio â'r profiadau o weithio gyda'r heriau sy'n wynebu rhai plant, pobl ifanc, eu teuluoedd a'r systemau o'u cwmpas, sy'n aml yn achosi straen, yn anghyfforddus ac weithiau'n boenus. Pan na fydd modd cyflogi cwmselydd at y diben penodol hwn, mae arweinwyr mewn ysgolion da yn darparu cyfleoedd i staff drafod materion gyda nhw neu'u cydweithwyr. Mae rhannu profiadau a thrafod eu teimladau a'u hemosiynau yn galluogi arweinwyr i nodi meysydd lle mae angen cymorth ychwanegol, neu sy'n ymarfer gwerthfawr i aelodau staff ddelio â'u lles eu hunain. Mae'r ffocws hwn ar les emosiynol a gwydnwch staff yn gallu helpu creu diwylliant ysgol gyfan, sy'n cynnwys meithrin gwydnwch ar gyfer disgyblion hefyd.

- 28 Fel yr adroddwyd yn 'Iach a Hapus' (Estyn, 2019), mewn ychydig o ysgolion, mae arweinwyr yn dirprwyo gormod o gyfrifoldeb am iechyd a lles i un aelod o staff neu i dîm bach o staff. Mewn ysgolion o'r fath, mae staff addysgu a staff nad ydynt yn addysgu yn rhy barod i geisio cyfeirio disgyblion cyn gynted ag y byddant yn crybwyll problem yn gysylltiedig ag iechyd a lles. Mae'r ysgolion hyn yn colli'r synnwyr fod iechyd a lles yn fater i bawb, ac yn gadael disgyblion ag amgyffrediad nad yw pawb yn poeni. Maent yn colli cyfleoedd i sicrhau bod strategaethau i ddatblygu gwydnwch yn cael eu cymhwyso'n gyson gan bob un o'r staff.

Meithrin perthnasoedd cadarnhaol

- 29 Mae gan gymorth ac arweiniad athrawon rôl allweddol mewn datblygu lles a gwydnwch plentyn. Mae perthnasoedd cadarnhaol rhwng athrawon a myfyrwyr yn gwella datblygiad academiaidd a chymdeithasol myfyrwyr, ac maent yn gysylltiedig â 'chynnydd mewn ymgysylltiad gwybyddol, ymddygiadol ac emosiynol mewn dysgu' (Prifysgol Greenwich, 2016, tud.18).
- 30 Yn aml, mae ysgolion llwyddiannus yn rhoi blaenoriaeth uchel i gefnogi pob aelod o staff, gan gynnwys staff nad ydynt yn addysgu, i weithio gyda disgyblion mewn ffordd anogol. Maent yn deall bod eu holl eiriau a gweithredoedd yn effeithio ar les meddyliol disgyblion, a bod perthnasoedd cadarnhaol rhwng oedolion a disgyblion yn ffactor allweddol o ran helpu meithrin gwydnwch dros gyfnod, gan fod disgyblion heb wydnwch yn aml yn teimlo eu bod wedi cael eu siomi gan oedolion yn y gorffennol. Mae'r ysgolion hyn yn deall bod meithrin perthnasoedd yn broses tymor hir a bod angen amser i wahanol strategaethau ac ymyriadau weithio.

Yn ystod ymweliad ag ysgol, siaradodd un disgybl am y modd y newidiodd ei bywyd yn dilyn profedigaeth rhiant, a'r modd y gwnaeth yr ysgol adnabod newid yn ei hymddygiad. Rhoddodd yr ysgol gefnogaeth iddi a meithrin ei gwydnwch i ymdopi â bywyd yn yr ysgol, a'r tu allan. I ddechrau, roedd yn ymdopi trwy ymddwyn yn aflonyddgar, dianc o ddsbarthiadau, a chuddio oddi wrth staff. Trwy weithio gyda hi yn amyneddgar, cynnig cyfle iddi fanteisio ar ddarpariaeth anogol yn yr ysgol, a chyfeirio at Wasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS) a roddodd gefnogaeth i'r disgybl, fe wnaeth ei sefyllfa wella'n raddol. Mae'r disgybl yn gwerthfawrogi'r ffordd y cafodd ei thrin gan y staff, a'u perthynas gyda hi. Staff a gymerodd amser i siarad â hi mewn sesiynau wedi'u strwythuro a sesiynau heb eu strwythuro. Helpodd staff y disgybl i ymdopi a deall ei hemosiynau a'i theimladau, a datblygu strategaethau ar gyfer sut i ddelio â nhw. Cafodd y broses ailintegreiddio i ddsbarthiadau prif ffrwd ei hwyluso'n sensitif gan staff roedd hi'n ymddiried ynddyn nhw, a chynyddwyd y cyfnod ailintegreiddio'n raddol, fel yr oedd yn briodol.

- 31 Mae disgyblion sy'n hynod agored i niwed yn gallu ei chael yn anodd creu cysylltiad ag oedolion a theimlo'n ddiogel yn amgylchedd yr ysgol. Gall hyn ddigwydd hyd yn oed mewn ysgolion lle ceir perthnasoedd cryf rhwng athrawon a myfyrwyr a staff cynorthwyol sy'n cefnogi ethos gofalgwr a chyfeillgar yr ysgol. Er mwyn meithrin gwydnwch disgyblion a'u cynorthwyo i gael addysg, mae ysgolion yn nodi aelod penodol o staff y byddai'n well gan y disgyblion hyn droi ato / ati pan fydd angen. Maent yn sicrhau bod yr 'oedolyn ymddiriedus' wrth law i gyfarfod â'r disgybl pan fydd yr angen yn codi. I rai disgyblion, gall hyn ddigwydd yn aml wrth gyrraedd yr ysgol yn y bore. Mae'r oedolyn ymddiriedus yn wyneb croesawgar ac yn helpu â'r broses setlo ar ddechrau'r diwrnod ysgol. I osgoi gorddibyniaeth, caiff y dull hwn ei leihau dros gyfnod wrth i wydnwch y disgybl gryfhau. Fel cynllun wrth gefn pan fydd staff yn absennol, yn aml, bydd mwy nag un oedolyn ymddiriedus.

Mewn un ysgol, nid oedd disgybl Blwyddyn 13 o'r lleoliad arbenigol ar y safle yn mynychu'r ysgol oherwydd gorbryder a straen cynyddol. Roedd ei hymddygiad gartref yn mynd yn fwyfwy anodd, yn enwedig ar ddydd Sul, wrth iddi feddwl am fynd i'r ysgol y diwrnod canlynol. Cynhaliwyd cyfarfod rhwng y Cydlynnydd Anghenion Dysgu Ychwanegol (CydADY), yr athro sydd â gofal am y lleoliad, y seicolegydd addysg i blant a'r rhieni, i drafod sut orau i'w chefnogi. Un o gryfderau'r disgybl oedd ei hempoethi a'i natur ofalgwr, ac felly, trefnwyd y gallai fynychu'r grŵp anogaeth yn y brif ffrwd fel 'Cynorthwydd', i helpu'r disgyblion iau yn y dosbarth hwn. Trefnwyd hyn ar gyfer dydd Llun i leddfau straen nos Sul. Mae'r disgybl Blwyddyn 13 yn mwynhau celf, a rhoddwyd rôl iddi eistedd gyda grŵp yn gweithio ar brosiectau celf. Daeth hyn yn brofiad mor gadarnhaol i'r disgybl fel ei bod hi bellach yn mynychu'r dosbarth anogaeth yn y brif ffrwd ychydig o ddiwrnodau bob wythnos. Mae hi wedi elwa ar ei chyfrifoldeb ychwanegol, ac mae'r disgyblion wedi mwynhau ei phersonoliaeth bwyllog a gofalgwr yn y dosbarth. Mae'r trefniant hwn wedi llwyddo i feithrin gwydnwch y disgybl hwn.

- 32 Defnyddir mentora cyfoedion yn helaeth i helpu meithrin gwydnwch disgyblion a allai fod yn cael trafferth â'r baich gwaith mewn ysgolion uwchradd. Caiff disgyblion hŷn eu hyfforddi i fentora disgyblion iau, gan rannu cynghorion a thechnegau i ymdopi â'u straen a'u trafferthion, a darparu gofod i ddisgyblion iau siarad am unrhyw beth sy'n eu poeni. Maen nhw'n teimlo y gwrandewir arnynt wrth iddynt rannu eu pryderon a'u

gofidiau. Yn aml, bydd disgyblion sy'n cael eu mentora yn fwy parod i ddyfalbarhau â thasg gyda chymorth mentor nag y byddent fel arall. Pan fyddant yn llwyddiannus, mae cynlluniau mentora yn helpu magu hyder y mentor yn ogystal â'r mentora, gan ddyfnhau eu dealltwriaeth o'r pwnc neu'r maes dysgu.

Mae system fentora Ysgol Gyfun Llandeilo Ferwallt yn cynnwys bron pob un o'r staff a disgyblion dynodedig. Mae gan bob disgybl hawl i gael sesiynau mentora personol gyda'u tiwtor dosbarth. Maent yn cyfarfod i drafod cryfderau ac anghenion unigol disgyblion. Mae pob tiwtor yn mentora tua 44 o ddisgyblion ac yn cael amserlen lai er mwyn gwneud hynny. Mae'r tîm arweinyddiaeth yn darparu mentora ar gyfer grwpiau o ddisgyblion, gan gynnwys y rhai sy'n tangyflawni'n academiaidd ond sy'n dalentog mewn chwaraeon, a'r rhai sy'n cael eu llethu yn ystod cyfnodau arholiadau, er enghraifft. Mae mentoriaid cyfoedion yn cynorthwyo disgyblion iau â phwnc y maent yn ei weld yn anos. Mae'r disgyblion yn gwerthfawrogi'r syniad y byddant yn aros gyda'r un tiwtor dosbarth trwy gydol eu cyfnod yn yr ysgol. Maent yn teimlo y gallant rannu'r hyn y maent yn poeni amdano, ac yn gosod ac yn adolygu targedau.

- 33 Canfu ein hadroddiad 'Adnabod eich plant' (Estyn, 2020b) fod gan bron bob ysgol aelodau staff hyfforddedig sy'n brofiadol mewn gwrando ar ddisgyblion sy'n agored i niwed. Maen nhw'n gwybod sut i ymateb i sefyllfaoedd sensitif a sut orau i gefnogi'r disgyblion hyn. Mewn ysgolion uwchradd, cynorthwywyr addysgu, mentoriaid dysgu neu staff bugeiliol sy'n aml yn ymgymryd â'r rôl hon. Yn yr ysgolion cryfach, mae disgyblion yn siarad yn gadarnhaol am sut gallant ymddiried yn eu penaethiaid, eu hathrawon a'u staff cymorth, a throi atyn nhw pan fydd ganddynt anawsterau. Mewn ysgolion cynradd, mae'r rhan fwyaf o ddisgyblion yn teimlo'n gyfforddus i droi at ystod eang o staff, a siarad â nhw.
- 34 Mae ysgolion da yn cydnabod pwysigrwydd bod yn effro i sut mae eu disgyblion yn teimlo yn ystod y dydd. Mae ysgolion yn defnyddio llawer o ffyrdd o gael amcan o deimladau eu disgyblion er mwyn rhoi mesurau ar waith i helpu disgyblion a allai fod yn cael trafferth. Mae llawer o ysgolion yn annog disgyblion i ddangos i'r athro yn gyflym ac yn hawdd sut maen nhw'n teimlo. Yn yr enghreifftiau gorau, buan y mae staff yn sylwi os oes pryderon y mae angen mynd i'r afael â nhw, ac mae ganddynt weithdrefnau ar waith i wneud hynny, sydd fel arfer yn cynnwys cynorthwywyr addysgu sydd wedi eu hyfforddi'n arbennig ar gyfer y rôl hon. Mae'r ysgolion gorau yn ystyried yr embaras posibl i ddisgybl o gael cyfoedion yn sylwi os nad yw'n teimlo'n gadarnhaol, ac yn darparu ffyrdd eraill cynnil i'r disgyblion gyfleu eu teimladau. Er enghraifft, mae ysgolion yn darparu blychau i ddisgyblion adael nodiadau ar gyfer staff. Caiff y blychau hyn eu gwirio'n rheolaidd trwy gydol y dydd, ac eir i'r afael â phroblemau mewn modd amserol. Hefyd, mae ysgolion yn caniatáu i ddisgyblion wneud arwydd cynnil i staff yn dangos y byddent yn gwerthfawrogi cael amser gydag oedolyn i ffwrdd oddi wrth eu cyfoedion. Mae ysgolion eraill yn darparu sesiynau galw i mewn ar gyfer disgyblion gyda staff hyfforddedig, lle gellir trafod gofidiau a phroblemau, a mynd i'r afael â nhw.
- 35 Mae llawer o'r ysgolion sy'n llwyddiannus wrth feithrin gwydnwch ymhlith disgyblion yn mabwysiadu arfer wedi'i llywio gan drawma, sef arfer y nodwyd ei bod yn llwyddiannus yn helpu disgyblion sy'n dioddef â thrawma neu broblemau iechyd

meddwl ac y mae eu hymddygiad trafferthus yn eu rhwystro rhag dysgu. Maent yn sicrhau bod disgyblion yn teimlo'n ddiogel yn emosiynol yn yr ysgol. Mae disgyblion ac oedolion yn meithrin cysylltiad o ymddiriedaeth, ac mae staff ysgol yn addasu disgwyliadau ac arferion o ran disgyblion sy'n agored i niwed i gyd-fynd â'u galluoedd datblygiadol a'u profiad o straen a cholled drawmatig.

- 36 Mae'r ysgolion gorau yn sicrhau bod aelodau staff allweddol yn cyfarfod yn rheolaidd i drafod disgyblion sy'n agored i niwed, neu'r rhai sy'n achosi pryder. Yn aml, mae staff yn cyfarfod bob dydd i drafod digwyddiadau allweddol yn ystod y dydd ac unrhyw ddatblygiad cadarnhaol neu negyddol, i ymateb i strategaethau a roddwyd ar waith ar gyfer y disgyblion. Mae ysgolion yn sicrhau bod prosesau ar waith i sicrhau bod unrhyw wybodaeth yn cael ei chyfleu i unrhyw aelodau staff perthnasol nad ydynt yn bresennol.

Pwysigrwydd disgyblion yn deall eu hemosiynau eu hunain

- 37 Yn aml, mae disgyblion â gwydnwch isel yn arddangos ymddygiadau heriol. Yn hytrach na derbyn sefyllfa negyddol ganfyddedig, fel cael trafferth i gwblhau tasg, colli gêm neu gael gwrthod caniatâd fel her neu gyfle, maen nhw'n aml yn teimlo'n rhwystredig â nhw eu hunain a phobl eraill. Gall hyn arwain at ymddygiadau amhriodol. Mae'r ysgolion gorau yn gweithio'n dda i ddarparu'r gallu a'r eirfa i bob un o'r disgyblion fynegi eu hemosiynau.
- 38 Mewn achosion o'r fath, mae staff yn addysgu disgyblion i adnabod a siarad am eu hemosiynau o oedran cynnar. Maent yn esbonio ac yn trafod emosiynau gyda disgyblion, yn aml gan ddefnyddio cymeriadau i bersonoli pob emosiwn. Wrth i ddisgyblion fynd yn hŷn, archwilir ystod fwy o emosiynau i helpu disgyblion i ddeall eu teimladau a dysgu mynegi eu gobeithion, eu teimladau a'u gorbryderon. Mae hyn yn caniatáu cyfleoedd i staff ymyrryd a defnyddio arferion i helpu disgyblion i beidio â chynhyrfu, pe bai'r angen yn codi.

Mae Ysgol Gynradd Gladstone yn defnyddio iaith 'parthau rheoleiddio' gyda'i disgyblion, sy'n helpu disgyblion i gyfeirio at eu hwyliau a'u hemosiynau yn nhermau lliwiau. Mae disgyblion yn eu darpariaeth anogol yn defnyddio hyn fel iaith gyffredin, a gallant ddisgrifio pa 'liw ydyn nhw', ac os ydynt yn symud i barth arall. Maent yn dysgu adnabod eu hemosiynau trwy eu teimladau, ac nad yw bod yn flin yn broblem. Cânt eu haddysgu am wahanol ffyrdd o ddelio â'u dicter. Dros gyfnod, mae disgyblion yn y ddarpariaeth anogol yn meithrin eu gwydnwch trwy ddysgu rheoli eu hemosiynau ac ymateb i droeon anffodus mewn ffyrdd derbynol.

- 39 Mae ysgolion sy'n meithrin gwydnwch ymhlith disgyblion yn atgyfnerthu iaith gadarnhaol yn ogystal ag ymddygiadau cadarnhaol. Mae staff yn sicrhau bod negeseuon cadarnhaol yn cael eu harddangos o gwmpas yr ysgol, gan ddangos yn aml sut gellir troi meddyliau neu eiriau negyddol yn ffordd gadarnhaol o feddwl. Mae athrawon a chynorthwyr addysgu yn cyfeirio at y rhain trwy gydol y dydd i gynorthwyo disgyblion.
- 40 Mae llawer o ysgolion yn darparu gweithgareddau y tu hwnt i'r ystafell ddosbarth i helpu meithrin gwydnwch disgyblion. Trwy fynd â disgyblion y tu hwnt i'w manau

cyfforddus, caiff disgyblion lwyddo mewn tasgau sy'n cymryd amser ac ymroddiad i'w meistrolï. Er enghraifft, mae ceisio croesi waliau dringo, cwblhau cyrsiau rhwystrau neu gymryd rhan mewn ymarferion adeiladu tîm yn darparu cyfleoedd dysgu ar gyfer disgyblion, gan eu herio i oresgyn gorbryderon, datblygu gwydnwch a datrys problemau.

- 41 Metawybyddiaeth yw dadansoddi'ch proses feddwl eich hun, ac ymwybyddiaeth ohoni. Yn [adroddiad arweiniad](#) (2018) y Sefydliad Gwaddol Addysgol, amlygwyd bod metawybyddiaeth yn un o'r strategaethau mwyaf cost-effeithiol i helpu myfyrwyr i wella eu dysgu, ac mae ysgolion wedi mabwysiadu'r dull hwn yn eang i helpu disgyblion i feddwl am eu dysgu eu hunain. Mae athrawon yn darparu strategaethau i ymateb i dasg ddysgu benodol ar gyfer disgyblion. Er enghraifft, mae'r term 'pwll dysgu' ('learning pit') (bathwyd gan James Nottingham yn 2007) yn darparu terminoleg i ddisgyblion feddwl am ddysgu, a siarad amdano. Mae athrawon yn tynnu sylw at y syniad fod dysgu yn ymdrech, sy'n dangos meddyliau o ddryswch a rhwystredigaeth yn fwriadol. Mae athrawon yn creu amgylchedd lle mae'n iawn methu, a chydabod camgymeriadau fel rhan o'r broses ddysgu. Mae'r dull hwn yn helpu meithrin gwydnwch disgyblion a chryfhau eu cred yn eu galluoedd eu hunain.

Meithrin gwydnwch ar gyfer disgyblion sydd mewn perygl o gael iechyd meddwl gwael – ymyrraeth arbenigol

Dulliau a ddefnyddir yn eang

- 42 Pan fydd disgyblion yn ei chael yn anodd ymdopi ag agweddau ar fywyd ysgol, mae ysgolion yn darparu ymyriadau sydd fel arfer yn cynnwys cyfnodau i ffwrdd o'u dosbarth arferol. Un o nodweddion allweddol ysgolion sy'n gwneud hyn yn dda yw bod yr ymyriadau'n cael eu cyflwyno gan staff medrus ac ymroddgar sy'n credu â'u holl galon yn yr hyn maen nhw'n ei wneud. Mae ein hadroddiad 'Iach a Hapus' (Estyn, 2019) yn cyfeirio at astudiaeth ymchwil (Humphrey *et al.*, 2010 yn Estyn, 2019) ar ddefnyddio SEAL (Agweddau Cymdeithasol ac Emosiynol ar Ddysgu), sef pecyn cymorth a ddefnyddir yn eang mewn ysgolion. Canfu fod gwahaniaethau mewn gweithredu ar lefel ystafell ddosbarth (gweithredu arwynebol, p'un a oedd yn rhan o ddull ysgol gyfan, ac 'ewyllys' a 'medr' athrawon) yn effeithio ar lwyddiant.
- 43 Mae arweinwyr, athrawon a staff cymorth medrus ac ymroddgar yn darparu ystod o ymyriadau ac yn deall pa rai sydd fwyaf priodol ar gyfer pob un o'r amgylchiadau. Yn aml, maent yn mynychu cyrsiau dysgu proffesiynol i ymgyfarwyddo â'r ymyriadau penodol cyn eu rhoi ar waith yn eu hysgolion. O roi'r rhain ar waith yn gynnar, dilynir yr arweiniad yn fanwl iawn gan amlaf, ond mae staff yn addasu'r adnoddau i ddiwallu anghenion penodol eu disgyblion a'r cyd-destun wrth iddynt fod yn fwy hyderus yn eu defnyddio dros gyfnod. Maent yn olrhain cynnydd disgyblion yn ystod yr ymyrraeth ac mae ganddynt feini prawf clir ar gyfer dechrau a gadael.
- 44 Fel arfer, y cydlynnydd ADY neu'r cydlynnydd anghenion addysgol arbennig yw'r aelod staff sydd â'r mwyaf o wybodaeth am ystod yr ymyriadau sydd ar gael, a'u haddasrwydd. Mae ysgolion da yn paratoi'n dda ar gyfer absenoldeb aelodau staff allweddol trwy gynllunio dilyniant yn ofalus. Maent yn rhannu gwybodaeth yn effeithiol â staff, sy'n gallu dirprwyo pan fydd angen. Mae'r trefniadau hyn yn lleihau'r aflonyddwch i gymorth ar gyfer disgyblion, pan gânt eu gwneud yn dda. Hefyd, mae'r ysgolion yn datblygu rhwydweithiau cryf ag ysgolion eraill lle caiff arfer dda ei rhannu'n rheolaidd.

Mae Ysgol Gyfun Llandeilo Ferwallt yn cynnal ymyrraeth 'Grŵp Gwydnwch'. Caiff y grŵp bach hwn ei gynnal gan un aelod o staff cymorth hyfforddedig sy'n creu gweithgareddau sy'n darparu cyfleoedd i'r disgyblion a ddewiswyd ddysgu mwy amdany'n nhw eu hunain. Mae'r disgyblion yn penderfynu ar dargedau, fel gwella gwaith tîm, a gweithio tuag at gyflawni. Rhoddir cyfleoedd iddynt ymdopi â methu, gweithio'n annibynnol, gwrando, datrys problemau a chwarae gemau. Mae disgyblion yn cydnabod na fyddant yn gwbl barod i ddangos gwydnwch a goresgyn gorbryder ym mhob sefyllfa ar ddiwedd y cyfnod o wyth wythnos, ond bod ganddynt fedrau estynedig a gallant ddangos agweddau cadarnhaol at eu bywyd ysgol. Dywedodd disgyblion sydd wedi mynychu'r grŵp o'r blaen ei fod yn rhoi mwy o hyder iddyn nhw gamu y tu allan i'r ffiniau lle maen nhw'n teimlo'n gyfforddus ac ymuno â grwpiau gwahanol yn yr ysgol, a chyfarfod â phobl newydd, y byddent wedi'i chael yn anodd rheoli'r rhain o'r blaen. Mae hyn yn ei dro yn eu rhoi mewn sefyllfaoedd lle gallant ddefnyddio eu doniau, a'u dathlu.

- 45 Defnyddir sawl rhaglen mewn ysgolion i hyrwyddo lles meddyliol gwell. Nod y rhaglenni hyn yw rhoi medrau ac adnoddau i bobl ifanc reoli eu hiechyd meddwl eu hunain. Maent yn nodi bylchau yn natblygiad emosiynol a chymdeithasol plant fel bod yr oedolion o'u cwmpas yn gallu eu helpu i wneud cynnydd ac ymgysylltu ag addysg a bywyd. Pan gânt eu defnyddio'n dda, maent yn cyfrannu at gryfhau gwydnwch disgyblion.
- 46 Cynorthwywyr addysgu yw cynorthwywyr cymorth llythrennedd emosiynol, sydd wedi cael hyfforddiant penodol gan seicolegwyr addysg, sydd hefyd yn darparu goruchwyliaeth a chyngor ar ôl hyfforddiant. Eu rôl yw cynorthwyo plant a phobl ifanc yn yr ysgol i ddeall a rheoleiddio eu hemosiynau eu hunain tra byddan nhw hefyd yn parchu teimladau'r rhai o'u cwmpas. Mae dull y cynorthwywyr cymorth llythrennedd emosiynol wedi hen ennill ei blwyf ar draws ysgolion yng Nghymru. O roi'r dulliau hyn ar waith yn llawn, gallant gyfrannu at gryfhau gwydnwch disgyblion.
- 47 Mae gan nifer gynyddol o ysgolion aelod o staff sydd wedi eu hyfforddi fel Swyddog Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl. Gallai disgyblion hunangyfeirio neu gael eu cyfeirio trwy aelod o staff am gymorth a chefnogaeth ychwanegol. Rhoddir amser rheolaidd i'r disgyblion hyn gyfarfod â'r Swyddog Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl sy'n rhannu strategaethau a mecanweithiau ymdopi gyda nhw i reoli eu gorbryderon, eu hiselder a'u teimladau. Dywed ysgolion sydd ag aelodau o staff sydd wedi eu hyfforddi fel Swyddogion Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl fod yr adnodd hwn yn fuddiol ar gyfer disgyblion, a'i fod yn helpu meithrin eu gwydnwch dros gyfnod.

Mae Ysgol Gymraeg Cwibrân yn rhan o raglen beilot dwy flynedd a ariennir gan Lywodraeth Cymru ar gyfer rhaglenni cymorth iechyd meddwl mewn ysgolion sydd â'r nod o atal problemau mwy difrifol rhag digwydd yn ddiweddarach mewn bywyd ar draws rhannau o Gymru. Mae'r rhaglen Mewngymorth i Ysgolion yn sicrhau bod ymarferwyr dynodedig Gwasanaeth Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed yn gweithio'n uniongyrchol gyda staff ysgol i gryfhau'r cymorth arbenigol a gaiff athrawon a disgyblion. Mae ymarferwr yn darparu hyfforddiant, cymorth a chyngor ar gyfer athrawon. Gall yr athrawon hyfforddedig hyn ddarparu cymorth cynnar ar gyfer disgyblion sy'n profi anawsterau fel gorbryder, hwyliau isel, a thrawma neu anhwylderau ymddygiad. Mae'r rhaglen beilot yn gweithio gyda disgyblion Blwyddyn 6. Mae'n ffurfio rhan o ymdrechion amlasiantaethol ehangach i gefnogi lles emosiynol plant ac oedolion ifanc yng nghyd-destun y nifer uchel barhaus o atgyfeiriadau i Wasanaeth Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed ledled Cymru. Mae'r rhaglen yn hyfforddi athrawon mewn 'Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl i Bobl Ifanc' fel y gallant ymateb yn briodol i ddisgyblion sy'n profi problemau iechyd meddwl. Yn ychwanegol, cefnogir yr ysgolion i ddatblygu strategaethau lles meddwl sydd wedi'u hanelu at athrawon, disgyblion a theuluoedd.

Mae Ysgol Gymraeg Cwibrân eisoes yn gweld y fantais trwy ddefnyddio arbenigedd newydd athrawon i weithio gyda disgyblion. Mae nifer y disgyblion a gyfeirir at CAMHS wedi gostwng, ac mae disgyblion yn manteisio ar y cymorth priodol yn yr ysgol.

Dull anogol

- 48 Mae grwpiau anogaeth yn ymyriadau seicogymdeithasol yn yr ysgol, wedi'u harwain gan athrawon, sy'n canolbwyntio ar gefnogi anawsterau cymdeithasol, emosiynol ac ymddygiadol (ACEY) plant a phobl ifanc. Maent yn cynnwys dosbarthiadau rhwng 6 a 12 o blant neu bobl ifanc, ac yn cael eu cynnal gan ddau aelod o staff sydd wedi eu hyfforddi mewn ymyriadau anogaeth. Mae ysgolion cynradd ac uwchradd yn defnyddio grwpiau anogaeth yn gynyddol fel rhan allweddol o'u hymyriadau. Cânt eu datblygu o amgylch chwe egwyddor [anogaeth](#), sef:
- Caiff dysgu plant ei ddeall yn ddatblygiadol
 - Mae'r ystafell ddosbarth yn cynnig sylfaen ddiogel
 - Pwysigrwydd anogaeth ar gyfer datblygu lles
 - Mae iaith yn ffordd hanfodol o gyfathrebu
 - Mae pob ymddygiad yn seiliedig ar gyfathrebu
 - Pwysigrwydd pontio ym mywydau plant (NurtureUK, 2018)
- 49 Gall ysgolion sy'n mabwysiadu'r dull anogol helpu meithrin perthnasoedd cadarnhaol rhwng oedolion, ac ymhlith y disgyblion, yn ogystal. Hefyd, gallant helpu disgyblion i ddatblygu eu medrau personol a chymdeithasol, a chynyddu eu gwydnwch emosiynol. Mae rhai ysgolion wedi llwyddo i helpu gyda disgyblion nad oeddent wedi mynychu'r ysgol am gyfnod sylweddol. Trwy ddefnyddio'r dull anogol a meithrin gwydnwch disgyblion, mae'r disgyblion hyn bellach yn manteisio ar ddarpariaeth prif ffrwd, gan wybod y gallant ddod o hyd i hafan ddiogel yn y grŵp anogaeth, os bydd angen.
- 50 Ffynhonnell gyffredin o orbryder i ddisgyblion a fyddai'n elwa ar ddarpariaeth anogaeth yw rhywbeth sy'n anghyfarwydd neu'n annisgwyl, fel athrawon cyflenwi yn addysgu dosbarth dros dro. Wrth i ddisgyblion gryfhau eu gwydnwch, maent wedi eu harfogi'n well i ddelio â'r sefyllfaoedd hyn. Mae ymyrraeth anogaeth wedi'i chyfyngu gan amser i osgoi gorddibyniaeth ar gyfer y disgyblion dan sylw, ond buan y gall manteision fod yn ofer, oni bai fod cynllun gofalus ar gyfer ailintegreiddio mewn dosbarthiadau prif ffrwd.
- 51 Mae goblygiadau ariannol cynnal grwpiau anogaeth yn sylweddol, ond mae ysgolion yn blaenoriaethu'r adnoddau hyn ac yn teimlo y byddai eu colli yn achosi canlyniadau negyddol, nid yn unig i'r disgyblion, ond hefyd i'r ysgol ehangach. Mae cryfhau gwydnwch disgyblion trwy grwpiau anogaeth yn golygu eu bod yn aml yn gallu manteisio ar addysg prif ffrwd yn llwyddiannus, a bod eu hangen am ymyriadau ymddygiadol yn llai. Pan fydd gwaith anogaeth yn llwyddiannus, mae'n debygol y bydd llai o angen am wasanaethau cymorth ac ymyrraeth drud yn ddiweddarach mewn addysg disgybl.

Roedd angen i Ysgol Gynradd Maesincla ymateb i nifer gynyddol y disgyblion oedd yn cael trafferth ymdopi yn yr amgylchedd prif ffrwd o ganlyniad i'w hanghenion emosiynol, cymdeithasol ac ymddygiadol. Sefydlodd yr ysgol nifer o grwpiau anogaeth yn seiliedig ar chwe egwyddor anogaeth. Mae'r ysgol yn cynnal pedwar grŵp anogaeth i gyd: dau yn y cyfnod sylfaen, a dau yng nghyfnod allweddol 2. Mae pob grŵp yn cynnwys hyd at 12 disgybl, sy'n treulio tua hanner eu hamser yn y grwpiau hyn. Mae holl staff y grŵp anogaeth wedi cael hyfforddiant gan 'Nurture Group UK'.

Mae staff yn ystyried ystod eang o wybodaeth er mwyn nodi disgyblion ar gyfer y ddarpariaeth, gan gynnwys asesiadau Boxall (gweler yr eirfa), holiaduron disgyblion, asesiadau lles a gwybodaeth yr athro am bob unigolyn.

Mae'r amserlen yn ganolog i lwyddiant pob sesiwn, ac mae arferion dyddiol cyfarwydd yn atgyfnerthu synnwyr disgyblion o berthyn ac yn datblygu eu medrau cyfathrebu, cydweithio a rhyngbersonol. Mae disgyblion yn datblygu eu medrau cymdeithasol yn dda wrth baratoi, gweini a bwyta byrbrydau iach gyda'i gilydd. Mae'r dosbarth anogaeth yn darparu cyfleoedd da i ddisgyblion integreiddio medrau bywyd a medrau cymdeithasol ag agweddau mwy cwricwlaidd mwy traddodiadol fel llythrennedd a rhifedd. Maent yn dysgu cydnabod, disgrifio ac ymateb yn briodol i amrywiaeth o emosiynau. Maent yn gwella eu medrau canolbwyntio, cyfathrebu, dadansoddi a datrys problemau. Rhoddir sylw gofalus i ddatblygu hunanhyder a hunanddelwedd disgyblion, ac i'w gwydnwch i droeon anffodus bob dydd. Prif nod pob un o'r gweithgareddau yw sicrhau bod pob disgybl yn pontio'n llwyddiannus yn ôl i ddisbarthiadau ysgolion prif ffrwd.

Manteisir ar gyfleoedd i ennyn diddordeb rhieni mewn gweithgareddau dosbarth cyhyd ag y bo modd. Ymhlith yr enghreifftiau gorau, mae'r sesiynau 'aros a chwarae', sy'n gyfleoedd da i rieni arsylwi, gweithio gyda'i gilydd ac efelychu'r staff addysgu. Hefyd, gwahoddir rhieni i ymuno â'r dosbarthiadau i ddathlu cyflawniadau ac achlysuron arbennig.

Mae'r agweddau mwyaf llwyddiannus ar y grwpiau anogaeth wedi cael eu hymgorffori mewn dosbarthiadau ar draws yr ysgol. Mae enghreifftiau'n cynnwys defnyddio amserlenni gweledol dyddiol ac wythnosol, cyfleoedd i bob plentyn fynegi a thrafod teimladau, a defnyddio ystod o dulliau yn gyson i helpu disgyblion i ymdopi yn y brif ffrwd. Mae ardaloedd tawel ym mhob dosbarth i ddisgyblion adael gwersi os bydd angen, ac fe gaiff sesiynau meddwl byr a phwrpasol yn amserlen y dosbarth eu cynnwys ar ôl pob awr ginio. Mae staff yn Ysgol Maesincla wedi gweld gwelliant mewn gwydnwch, agweddau at yr ysgol, ac yn ymddygiad bron pob un o'r disgyblion yn y dosbarthiadau anogaeth.

- 52 Mae defnyddio anifeiliaid fel rhan o ymyriadau therapiwtig ar gyfer plant wedi cynyddu dros y blynyddoedd diwethaf, gyda chŵn, moch cwta, cwningod, ceffylau ac anifeiliaid fferm yn cael eu cynnwys mewn lleoliadau addysgol. Mae ymchwil yn awgrymu y gall cael anifeiliaid mewn ysgolion fod yn fuddiol i les disgyblion (Brelsford *et al.*, 2017; Cahill *et al.*, 2017) a helpu lleihau straen a gorbryder ymhlith disgyblion, a gwella presenoldeb mewn ysgolion mewn rhai achosion. Mae rhoi cyfrifoldeb i ddisgyblion am fwydo a sicrhau ardal fyw lân ar gyfer yr anifeiliaid yn

gallu helpu datblygu cydymdeimlad a charedigrwydd, a rhoi synnwyr o ddiben i ddisgyblion. Gall dylanwad lleddfodol yr anifeiliaid fod o fudd i ddisgyblion sy'n agored i niwed yn arbennig.

Mewn un ysgol uwchradd, roedd staff mewn dosbarth ymyrraeth yn ei chael yn anodd ymgysylltu â dau ddisgybl yng nghyfnod allweddol 3. Cafodd y ddau ddisgybl fagwraeth drawmatig, a hyd yn oed o fewn y ddarpariaeth anogol, roedd eu hagwedd a'u hymddygiad yn eu hatal rhag manteisio ar y cymorth a gynigir gan yr ysgol. Yn ystod un sgwrs, canfu aelod o staff fod y disgyblion yn hoffi anifeiliaid, ac fe wnaeth hyn sbarduno'r ysgol i brynu dau fochyn cwta, ynghyd â chartref a chynhyrchion gofal priodol ar eu cyfer. Mae galluogi i'r ddau ddisgybl ofalu am yr anifeiliaid ar sail amserlen lem, yn gysylltiedig â phrydlondeb, ymddygiad ac ymroddiad i gwricwlwm yr ysgol, wedi cael effaith sylweddol. Dros gyfnod, mae'r ddau ddisgybl wedi gwella eu presenoldeb a'u hymddygiad. Mae eu perthynas â'u cyfoedion ac oedolion wedi gwella, ac maen nhw bellach yn mynychu dosbarthiadau prif ffrwd.

Asiantaethau allanol

- 53 Mae'r rhan fwyaf o ysgolion yn gweithio'n helaeth gyda staff o asiantaethau allanol, fel cwnselwyr, nyrsys, heddwesion, gweithwyr cymdeithasol a gweithwyr ieuencid. Mae'r gwaith amlasiantaethol hwn yn fwyaf effeithiol yn cefnogi iechyd a lles disgyblion pan fydd ymddiriedaeth a dealltwriaeth ar y ddwy ochr ar draws asiantaethau ynglŷn â sut orau i weithio gyda'i gilydd. Mae partneriaeth yr ysgol â rhieni yn gweithio lawn cystal pan fydd ysgolion wedi meithrin diwylliant o ymddiriedaeth a chyfathrebu'n effeithiol.
- 54 Mae llawer o astudiaethau yn cadarnhau effaith cwnsela o ran helpu plant i fod yn fwy hyderus, yn well yn eu dysgu, gwella eu perthnasoedd, eu hunan-barch a'u gwydnwch, ac o ran lleihau nifer yr achosion o broblemau â chyfoedion. Er enghraifft, canfu Banerjee *et al.* (2016, tud.20) fod llawer o astudiaethau yn dod i'r casgliad fod cwnsela yn helpu iddyn nhw deimlo'n hapusach ac yn fwy diogel yn yr ysgol.
- 55 Mae therapi chwarae yn ffurf o gwnsela plant ar gyfer plant rhwng 4 ac 12 oed. Mae'r therapydd chwarae yn mynd i mewn i fyd chwarae plentyn i gyfathrebu ag ef a'i helpu i ddeall a datrys unrhyw heriau seicolegol a seicogymdeithasol, er enghraifft trawma, rhieni'n gwahanu neu golli anwylyn. Mewn therapi chwarae, gall disgyblion fynegi eu profiadau a'u teimladau trwy broses hunandywysedig a hunanwella naturiol. Mae tystiolaeth yn awgrymu y gall therapi chwarae helpu disgyblion tuag at integreiddio, twf a datblygiad cymdeithasol iachach a gwell. Mae buddion therapi chwarae ar gyfer disgyblion sy'n agored i niwed yn cynnwys:
- darparu lle diogel i ddisgyblion fynegi eu meddyliau a'u teimladau
 - hwyluso datblygiad hunan-barch, medrau datrys problemau a medrau ymdopi gwell (Homeyer a Morrison, 2008)
 - cefnogi iachâd a thwf emosiynol
 - cynorthwyo disgyblion i wneud penderfyniadau a derbyn cyfrifoldeb am y penderfyniadau hynny

- 56 Mae adnabod disgyblion sy'n hunan-niweidio neu sy'n meddwl am roi terfyn ar eu bywydau eu hunain yn gallu bod yn heriol iawn i ysgolion. Mae gan ysgolion brotocolau clir i staff adrodd am unrhyw bryderon trwy eu gweithdrefnau diogelu. Mae ysgolion yn gwneud defnydd da o adnoddau ar-lein gan elusennau fel Mind neu Meddwl.org. Mae elusen 'Papyrus' yn gweithio gydag ysgolion i hyfforddi staff i fynd i'r afael â'r stigma ynghylch hunanladdiad, ac i arfogi pobl ifanc a'u cymunedau â'r medrau i gydnabod ac ymateb i ymddygiad hunanladdol. Hefyd, mae Llywodraeth Cymru (2019) wedi llunio [canllawiau](#) buddiol i ysgolion a lleoliadau eraill sy'n gweithio gyda phobl ifanc i ddarparu cyngor ar sut i reoli hunan-niweidio a meddyliau hunanladdol ymhlith pobl ifanc.
- 57 Mae llawer o ysgolion yn cyflogi staff i weithio'n agos gyda theuluoedd disgyblion, yn aml ar y cyd ag ysgolion eraill. Pan fydd y trefniadau hyn yn effeithiol, mae swyddogion cyswllt teuluoedd yn gweithio mewn partneriaeth â rhieni, disgyblion, staff swyddfa ysgol, y swyddog lles addysg a'r gwasanaethau cymdeithasol yn llwyddiannus i sicrhau bod anghenion emosiynol plant yn cael eu diwallu. Yn aml, maent yn cynnal ymweliadau cartref a gwiriadau lles. O'i wneud yn dda, mae hyn yn effeithio'n gadarnhaol ar bresenoldeb ac yn helpu meithrin perthnasoedd cadarnhaol gyda theuluoedd y mae angen cymorth arnynt.

Mae Ysgol Uwchradd Mair Fendigaid wedi datblygu cyfleuster 'Y Bont' ('The Bridge') i gyflwyno ystod o strategaethau ymyrraeth teilwredig. Mae'r Bont yn gweithio fel cyswllt troswaol rhwng y cartref a'r ysgol. Mae'n darparu amgylchedd diogel a strwythuredig wedi'i leoli mewn ardal dawel yn yr ysgol lle mae staff yn cyflwyno ystod o weithgareddau creadigol i ddiwallu anghenion disgyblion. Maent yn cynnwys therapi i wella cysylltiad cymdeithasol, cymorth â rheoli dicter, a sesiynau i helpu datblygu medrau cyfathrebu cymdeithasol ac emosiynol. Hefyd, maent yn cyflwyno rhaglenni teilwredig i ddiwallu anghenion disgyblion. Er enghraifft, maent yn addasu pecyn lleferydd ac iaith i ddatblygu medrau cymdeithasol disgyblion. Caiff eu heffaith ei monitro a'i hadolygu'n briodol i sicrhau bod pob rhaglen yn mynd i'r afael ag anghenion pob dysgwr.

Mae cyfleuster Y Bont yn gweithio mewn partneriaethau ag asiantaethau allanol, fel y gwasanaeth seicoleg addysg, gwasanaethau iechyd meddwl, timau nyrsys ysgol, gwasanaethau cymdeithasol a swyddogion cyswllt cymunedol yr heddlu. Mae Nyrs Iechyd Meddwl yn gweithio gyda grŵp o ddisgyblion gorbryderus. Mae'r cyfleuster hefyd yn gweithio'n agos gyda 'Waliau Anweledig', yn cefnogi disgyblion y mae eu rhieni'n cwblhau dedfrydau o garchar. Maent wedi ffurfio perthnasoedd da gyda'r Gwasanaeth Troseddwy'r Ifanc, sy'n darparu cyngor a chysiau ar gyfer unigolion ar eu safleoedd. Mae ganddynt Fentor Ieuencid sy'n gweithio'n uniongyrchol gyda disgyblion oddi mewn i gyfleuster Y Bont, sy'n helpu â chyfathrebu a gwaith amlasiantaethol.

Mae'r partneriaethau hyn yn helpu disgyblion mewn gwahanol ffyrdd i wynebu heriau a goresgyn helbulon yn eu bywydau, gan feithrin eu gwydnwch. Caiff cynnydd disgyblion sy'n derbyn ymyrraeth ei fonitro a'i adolygu'n fanwl, ac mae'n dangos bod y cyfleuster a'r dulliau wedi cael effaith sylweddol ar eu datblygiad cymdeithasol, eu presenoldeb, eu lefelau gwaharddiadau a'u deilliannau.

Meithrin gwydnwch ar adegau pontio allweddol

- 58 Mae adegau pontio (gan gynnwys o'r cartref i'r ysgol, rhwng ysgolion, ac o'r ysgol uwchradd i addysg bellach, hyfforddiant neu gyflogaeth) yn gyfnodau lle caiff gwydnwch ei brofi, ac mae plant yn wynebu risg uwch o ofid emosiynol. Mae rhannu gwybodaeth cyn adegau pontio a gweithio ar draws ffiniau sefydliadol yn hynod bwysig, fel bod ysgolion yn deall cefndir ac amgylchiadau pob plentyn ac yn gallu eu paratoi ar gyfer y newid.

Byddai un disgybl, a oedd yn cael trafferth â'r cyfnod pontio i Flwyddyn 1, yn dianc yn rheolaidd, yn rhedeg oddi wrth oedolion, yn gwrthod dilyn cyfarwyddiadau, yn gwrthod ymuno â gweithgareddau dosbarth ac yn brifo disgyblion eraill yn rheolaidd. Roedd y disgybl yn cael pyliau o ddicter yn aml.

Rhododd yr ysgol ystod o fesurau ar waith i gynorthwyo lles y disgybl, gan ddechrau â threulio amseroedd egwyliau'r bore a'r prynhawn gyda'r athro dosbarth. Defnyddiwyd y ddarpariaeth hon i feithrin perthnasoedd cryf a threulio cyfnodau gwerthfawr gydag oedolyn a oedd ar gael yn emosiynol, yn cwblhau amrywiaeth o weithgareddau a fyddai'n mynd i'r afael â'r anghenion a amlygwyd yn ei hasesiad. Hefyd, trefnodd yr ysgol i'r disgybl dreulio amseroedd cinio amgen gydag amrywiaeth o staff. Mae trefniadau cinio amgen yn darparu cymhareb 1:4 oedolyn i blentyn gyda gweithgareddau strwythuredig. Yn ystod awr ginio amgen, roedd y disgybl yn gallu cael mwy o sylw gan oedolion a ffurfio perthnasoedd ystyrlon gyda chyfoedion eraill a oedd yn defnyddio'r ddarpariaeth. Mae'r strwythur llai wedi galluogi'r disgybl i feithrin a chynnal perthnasoedd gydag oedolion a chyfoedion. Mae'r disgybl yn cael gweithgareddau a gemau datblygiad personol a chymdeithasol (DPCh) a storïau llythrennedd emosiynol mewn amgylchedd grŵp bach.

Er bod y mesurau hyn wedi cymryd tipyn o amser, cawsant effaith gadarnhaol raddol ar ei gwydnwch. Erbyn diwedd Blwyddyn 1, doedd hi ddim yn dianc mwyach. Roedd y disgybl yn cymryd rhan yn llawn ym mhob gweithgaredd dysgu. Roedd y cynnydd yn golygu bod y disgybl yn gallu ymgymryd â'r dysgu yn y dosbarth. Byddai'n dangos dichter a rhwystredigaeth o bryd i'w gilydd, ond roedd hyn yn cael ei hunanreoleiddio gan ddefnyddio nifer o strategaethau a addysgwyd. Fe wnaeth y disgybl feithrin perthnasoedd cryf yn ystod y flwyddyn, a llwyddodd i allu gwneud ffrindiau, a chynnal y cyfeillgarwch hwn. Gwnaed cynnydd rhagorol yn unol â thargedau ar ei chynllun lles.

Roedd y cyfnod pontio i Flwyddyn 2 a gwyliau'r haf yn gyfnod pryderus, gyda'r disgybl yn dangos ymddygiadau gorbryder cryf tuag at ddiwedd y tymor. Rhoddwyd nifer o strategaethau ar waith ar gyfer gwyliau'r haf a'r cyfnod pontio i Flwyddyn 2. Rhoddwyd adnoddau i'r disgybl fynd adref gyda hi dros yr haf, a helpodd hyn â'i phroblem ymlyniad. Fe wnaeth tedi bêr 'pontio' helpu yn ystod camau cychwynnol ffurfio ymlyniadau a pherthnasoedd ymddiriedus gyda'r oedolion yn nhîm Blwyddyn 2. Caiff ei ddefnyddio hefyd fel offeryn ar gyfer lleddfu meddyliau neu ofidiau gorbryderus. Fe wnaeth y disgybl ymdopi'n eithriadol o dda â'r cyfnod pontio i Flwyddyn 2, gan ddangos gwydnwch gwych wrth ddelio â phrofiadau a heriau

newydd. Mae hi'n hapus ac yn rhyngweithio â disgyblion eraill yn rheolaidd, a phan fydd sefyllfaoedd heriol yn codi, gall ddefnyddio amrywiaeth o strategaethau i hunanreoleiddio.

- 59 Mae gan bron bob un o'r ysgolion cynradd drefniadau pontio sefydledig â'r ysgolion meithrin sy'n eu bwydo. Mewn rhai achosion, mae ysgolion cynradd yn trefnu sesiynau 'aros a chwarae' ar gyfer y garfan sydd ar fin dechrau, ynghyd â'u rhieni. Mae plant yn ymweld fwy nag unwaith i baratoi ar gyfer y cyfnod pontio, ac mae aelodau staff allweddol o'r ysgol gynradd yn ymweld â'r meithrinfeydd i'w cyflwyno eu hunain, a dod i adnabod y plant. Mae ychydig o blant yn cael anhawster yn ymgyfarwyddo â threfn newydd yn ystod y diwrnodau cyntaf, ond mae perthynas dda a chyfathrebu clir rhwng yr ysgol a'r cartref yn helpu meithrin eu gwydnwch.
- 60 Gall y cyfnod pontio o'r ysgol gynradd i'r ysgol uwchradd achosi llawer o straen i ddisgyblion. Mae'r profiad ysgol ac arferion, yn enwedig o ran symud o gael un athro am y rhan fwyaf o'r wythnos ym Mlwyddyn 6 i gael sawl athro ym Mlwyddyn 7, yn gallu bod yn hynod anodd. Mae rhai ysgolion uwchradd wedi addasu eu trefniadau ar gyfer disgyblion Blwyddyn 7 i leihau nifer yr athrawon sydd ganddynt, ac mae disgyblion yn yr ysgolion hyn yn gadarnhaol ynglŷn â'r newid hwn. Ffactorau eraill sy'n gallu cael effaith andwyol ar les disgyblion yn ystod y cyfnod pontio i Flwyddyn 7 yw'r newid ym maint yr ysgol, symud o gwmpas safle mawr, toiledau a threfniadau cinio, a cholli clwb brechwast.

Mae Ysgol Gyfun Gymraeg Plasmawr a'i hysgolion cynradd partner yn defnyddio eu Grant Datblygu Disgyblion ar gyfer Plant sy'n Derbyn Gofal⁴ i gyflogi therapydd chwarae i weithio gyda disgyblion i helpu cefnogi iechyd meddwl a lles disgyblion sy'n agored i niwed hyd at Flwyddyn 7. Maent yn cydnabod bod y cyfnod pontio yn gyfle delfrydol i wneud gwahaniaeth i ddisgyblion sydd fwyaf agored i niwed yn yr ysgol. Mae disgyblion yn elwa ar o leiaf chwe sesiwn yn ystod tymor ysgol. Mae'r therapi yn defnyddio cyfuniad o chwarae a'r celfyddydau creadigol, symbolau, adrodd storïau therapiwtig a throsiadau i helpu disgyblion i archwilio eu meddyliau a'u teimladau.

- 61 Mae cau ysgol a throsglwyddo i ysgol newydd yn gallu bod yn gyfnod emosiynol i ddisgyblion, ac achosi straen iddyn nhw. Mae colli'r hyn sydd wedi dod yn brofiad cyfarwydd a chyfforddus iddyn nhw, a cholli ffrindiau a staff maen nhw'n eu hadnabod yn dda ac yn ymddiried ynddynt o bosibl, yn gallu bod yn heriol iawn. Mae cynlluniau da ar gyfer ad-drefnu ysgolion yn ystyried y gorbryderon sy'n wynebu'r disgyblion ac yn eu paratoi ar gyfer y newid mewn daearyddiaeth, arferion a pherthnasoedd cymaint ag y bo modd ymlaen llaw. Mae'r cynlluniau hyn hefyd yn rhoi amser i'r arweinwyr greu ymdeimlad o hunaniaeth ac ymdeimlad o berthyn yn yr ysgol newydd. Rhoddir gofod iddyn nhw ymgysylltu â'r holl randdeiliaid wrth ddatblygu gweledigaeth ac ethos yr ysgol, rhannu eu gwerthoedd a gwrando ar

⁴ Yn 2012, cyflwynodd Llywodraeth Cymru y Grant Amddifadedd Disgyblion (sydd wedi cael ei ailenwi y Grant Datblygu Disgyblion erbyn hyn), i ddarparu cyllid ychwanegol i ysgolion yn seiliedig ar nifer y disgyblion sy'n gymwys am brydau ysgol am ddim neu sy'n blant sy'n derbyn gofal. Nod y grant yw helpu goresgyn y rhwystrau ychwanegol sy'n atal disgyblion o gefndiroedd difreintiedig rhag cyflawni eu llawn potensial.

safbwyntiau'r gymuned leol. Maent yn meithrin ymdeimlad o falchder sy'n gwneud i'r holl randdeiliaid deimlo bod ganddynt berchnogaeth a'u bod yn aelodau pwysig o'r ysgol.

- 62 Mae UCDAu yn gweld bod prosesau pontio yn hynod bwysig wrth ddelio â disgyblion newydd sy'n symud i UCD am y tro cyntaf. Mae'n debygol y bydd gan y disgyblion anawsterau emosiynol ac ymddygiadol yn ogystal, a gwydnwch isel wrth ddelio â sefyllfaoedd neu heriau newydd. Mae gan yr UCDAu mwyaf llwyddiannus linellau cyfathrebu clir â'r ysgol prif ffrwd. Caiff y disgybl wybod yn llawn beth i'w ddisgwyl a gyda phwy y bydd yn gweithio trwy gyfarfod â staff allweddol yn ystod ymweliadau blaenorol. Yn yr arfer fwyaf effeithiol, caiff partneriaeth gref ei sefydlu rhwng yr UCD a theulu'r disgybl ymlaen llaw.
- 63 Pan fydd staff yr UCD yn cynorthwyo disgyblion yn yr ysgolion prif ffrwd, mae'r trefniadau gorau yn digwydd pan fydd yr ysgol prif ffrwd yn gweithredu'r strategaethau a gynigir gan yr UCD mor llawn ag y bo modd. Ni chaiff y disgyblion eu dethol yn yr ystafell ddosbarth, ac maent yn cymryd rhan yn yr un gweithgareddau â'u cyfoedion. Yn aml, mae staff yr UCD yn darparu hyfforddiant ar gyfer athrawon mewn lleoliadau prif ffrwd, gan rannu arfer dda ynghylch sut i gryfhau gwydnwch ymhlith disgyblion penodol. Yn yr UCDAu gorau, mae ailintegreiddio i'r lleoliad prif ffrwd bron bob amser yn llwyddiannus o ganlyniad i ystod y strategaethau cymorth a ddefnyddir.
- 64 Yn yr UCDAu gorau, gwerthfawrogir y mewnbwn gan yr holl oedolion sy'n gweithio gyda'r disgyblion. Er enghraifft, ystyrir bod gyrwyr tacsï yn rhan o ddull rheoli ymddygiad yr UCD. Os bydd problemau yn ystod y daith, mae'r gyrwyr yn rhoi gwybod i staff am hyn. Bydd disgyblion yn myfyrio ar eu hagweddau a'u hymddygiad ar ôl y daith. Mae gwybod hyn yn annog disgyblion i ymateb yn wahanol i sbardunau yn ystod y daith i'r ysgol. Mae hyn yn cryfhau eu gwydnwch, ac o ganlyniad, mae eu hymddygiad wedi gwella, ac mae disgyblion yn cyrraedd yr ysgol mewn hwyliau gwell.

Atodiad 1: Sail y dystiolaeth

Mae sail y dystiolaeth ar gyfer yr adroddiad hwn yn cynnwys:

- canfyddiadau o ysgolion yr ymwelwyd â nhw yn ystod yr arolwg
- canfyddiadau o arolygiadau ysgol diweddar
- canfyddiadau o arolygon thematig
- data perthnasol, fel y cyfeirir ato yn yr adroddiad
- canfyddiadau ymchwil perthnasol, fel y cyfeirir atynt yn yr adroddiad

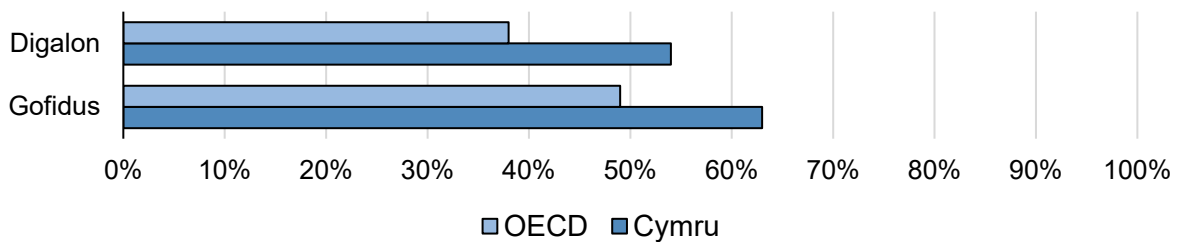
Hoffai Estyn ddiolch i'r ysgolion canlynol a gefnogodd yr adolygiad thematig hwn:

- Ysgol Gyfun Llandeilo Ferwallt, Abertawe
- UCD Sir Ddinbych, Sir Ddinbych
- Ysgol Gynradd Garnteg, Torfaen
- Ysgol Gynradd Stryd Siôr, Torfaen
- Ysgol Gynradd Gladstone, Bro Morgannwg
- Ysgol Gynradd Maes yr Haul, Pen-y-bont ar Ogwr
- Ysgol Uwchradd Mair Fendigaid, Caerdydd
- Ysgol Gynradd New Inn, Torfaen
- Ysgol Gynradd Pilgwenlli, Casnewydd
- Ysgol Gynradd Romilly, Bro Morgannwg
- UCD Canolfan Addysg Tai, Rhondda Cynon Taf
- Ysgol Gynradd Trinant, Caerffili
- Ysgol Gynradd Gymunedol Ynysowen, Merthyr Tudful
- Ysgol Bro Teifi, Ceredigion
- Ysgol Bryn Coch, Sir y Fflint
- Ysgol Ffordd Dyffryn, Conwy
- Ysgol Gyfun Gymraeg Bro Edern, Caerdydd
- Ysgol Gymraeg Bro Morgannwg, Bro Morgannwg
- Ysgol Gymraeg Cwibrân, Torfaen
- Ysgol Gynradd Bethel, Gwynedd
- Ysgol Gynradd Maesincla, Gwynedd
- Ysgol Llwyn-yr-Eos, Ceredigion
- Ysgol Dyffryn Aman, Sir Gaerfyrddin

Atodiad 2: Adroddiad y Sefydliad ar gyfer Cydweithrediad a Datblygiad Economaidd 2019: Iles disgyblion yng Nghymru

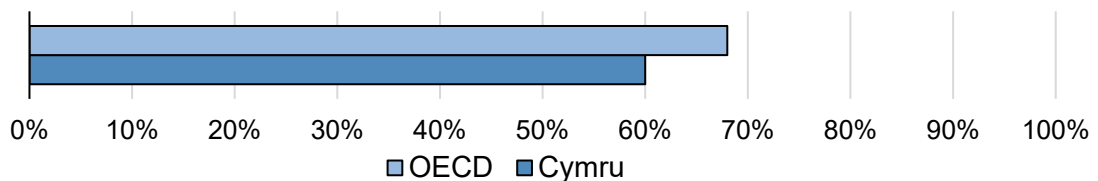
Dywed y rhan fwyaf o ddisgyblion yng Nghymru eu bod yn hapus weithiau neu bob amser, sy'n cyd-fynd â chyfartaledd y Sefydliad ar gyfer Cydweithrediad a Datblygiad Economaidd (OECD)⁵. Fodd bynnag, dywed cyfran is o ddisgyblion yng Nghymru eu bod nhw bob amser yn hapus. At ei gilydd, nid yw lles meddyliol disgyblion mor gryf yng Nghymru â chyfartaledd y Sefydliad ar gyfer Cydweithrediad a Datblygiad Economaidd. Daw Llywodraeth Cymru i'r casgliad: *'Dylid disgwyl bod gan ddisgyblion bryderon a gofidiau am eu bywydau, ond mae atebion disgyblion yng Nghymru am y graddau y mae ystyr i'w bywydau, a pha mor aml maen nhw'n profi teimladau negyddol, yn codi pryderon o gymharu â disgyblion ar draws y Sefydliad ar gyfer Cydweithrediad a Datblygiad Economaidd'* (Sizmur et al., 2019, tud.78).

Ffigur 1: Disgyblion sydd weithiau neu bob amser yn teimlo'n ddigalon neu'n ofidus:



Mae llai o ddisgyblion yng Nghymru (60%) yn cytuno neu'n cytuno'n gryf fod diben neu ystyr clir i'w bywyd, o gymharu â chyfartaledd y Sefydliad ar gyfer Cydweithrediad a Datblygiad Economaidd (68%).

Ffigur 2: Disgyblion sy'n cytuno bod diben neu ystyr clir i'w bywyd



⁵ Cymerwyd yr holl ffigurau yn yr adran hon o Sizmur et al. (2019).

Geirfa

Agweddau Cymdeithasol ac Emosiynol ar Ddysgu (ACEDd)	<p>Mae ACEDd, a ddechreuwyd yn wreiddiol fel cynllun peilot gan yr Adran Addysg a Sgiliau, wedi cael ei ddatblygu i ddarparu adnoddau'r cwricwlwm ar gyfer gwaith yn y dosbarth, ac ar gyfer grwpiau targedig llai i helpu plant rhwng 3-16 mlwydd oed i ddysgu a datblygu medrau personol a chymdeithasol.</p> <p>Gwefan: http://www.sealcommunity.org/</p>
Agweddau Disgyblion Atyn Nhw eu Hunain a'r Ysgol (PASS)	<p>Arolwg hunanwerthuso byr y gellir ei ddefnyddio i gael cipolwg ar agweddau a allai fod yn rhwystro cyflawniad. Gall gofnodi teimladau am yr ysgol a'r athrawon, a helpu darganfod rhwystrau posibl rhag dysgu, gan gynnwys problemau'n ymwneud â hyder, gwydnwch, cymhelliant, canolbwyntio, dadrithio ac ymddieithrio.</p>
Arfer wedi'i llywio gan drawma	<p>Arfer wedi'i llywio gan drawma yw arfer y nodwyd ei bod yn llwyddiannus o ran helpu disgyblion sy'n dioddef â thrawma neu broblemau iechyd meddwl ac y mae eu hymddygiad trafferthus yn eu rhwystro rhag dysgu.</p>
Cydlynnydd Anghenion Dysgu Ychwanegol (CydADY)	<p>Aelod o staff sy'n gyfrifol am gydlynu darpariaeth ddysgu ychwanegol ar gyfer disgyblion neu fyfyrwyr ag anghenion dysgu ychwanegol</p>
Cynorthwywyr Cymorth Llythrennedd Emosiynol (ELSA)	<p>Mae Cynorthwywyr Cymorth Llythrennedd Emosiynol yn Gynorthwywyr Addysgu sydd wedi cael eu hyfforddi i ddarparu cymorth i blant sy'n cael anhawster yn deall a rheoleiddio eu hemosiynau a'u hymddygiadau eu hunain. Cânt eu hyfforddi a'u goruchwyllo gan Seicolegwyr Addysg, ac mae rhwydwaith cenedlaethol sy'n cwmpasu Cymru a Lloegr. Mae rhagor o fanylion, adnoddau a dolenni ychwanegol ar gael yn: https://www.elsanetwork.org/</p>
Dull Anogol	<p>Nod y dull anogol yw nodi profiadau anogol cynnar coll a rhoi'r medrau cymdeithasol ac emosiynol i blant a phobl ifanc sy'n gallu helpu gwella perthnasoedd cyfoedion, datblygu gwydnwch a chynyddu hyder.</p>
Dulliau datrys gwrthdaro	<p>Dulliau o ddelio â gwrthdaro rhwng cyfoedion trwy wrando, cyfryngu a datrys digwyddiadau trwy gywiro niwed a darparu strategaethau ar gyfer osgoi gwrthdaro yn y dyfodol.</p>

Graddfa Gorbryder Plant Spence (SCAS)	Holiadur seicolegol wedi'i gynllunio i adnabod symptomau anhwylderau gorbryder amrywiol ymhlith plant a'r glasoed.
Gwydnwch	Y gallu i ymdopi, dysgu a ffynnu yn wyneb newid, her neu helbulon.
Holiadur Cryfderau ac Anawsterau (SDQ)	Holiadur sgrinio emosiynol ac ymddygiadol byr ar gyfer plant a phobl ifanc. Gall yr offeryn gofnodi safbwynt plant a phobl ifanc, eu rhieni a'u hathrawon.
Operation Encompass	<p>Sefydliad elusennol yw Operation Encompass a sefydlwyd yn 2011 i gynorthwyo plant sy'n profi camdriniaeth ddomestig. Mae'n darparu sianel gyfathrebu effeithlon a chyfrinachol rhwng heddluoedd ac Oedolion Allweddol mewn ysgolion er mwyn i'r Oedolyn Allweddol allu adnabod sefyllfa'r plentyn ar unwaith ac ar wahân, gan sicrhau bod amgylchedd diogel a llawn cydymdeimlad yn cael ei ddarparu, ac yr eir i'r afael ag effeithiau ehangach camdriniaeth.</p> <p>Gwefan: https://www.operationencompass.org/</p>
Profiad niweidiol yn ystod plentyndod	Digwyddiadau trawmatig neu sy'n achosi straen, gan gynnwys camdriniaeth neu esgeulustod. Gallent hefyd gynnwys problemau ar yr aelwyd, fel bod yn dyst i drais domestig neu dyfu i fyny gydag aelodau o'u teulu sydd ag anhwylderau defnyddio sylweddau, salwch meddwl neu sydd yn y carchar.
Proffil Boxall	<p>Datblygwyd Proffil Boxall fel rhan o'r mudiad anogaeth. Offeryn asesu dwy ran yw Proffil Boxall a gynlluniwyd i olrhain cynnydd datblygiad gwybyddol a phriodoleddau ymddygiadol plant a phobl ifanc trwy eu haddysg. Gellir ei ddefnyddio fel Asesiad ar gyfer Nodi'n Gynnar; gyda Gosod Targedau ac ymyrraeth; mewn Orlhain cynnydd a; gyda dynameg dosbarth cyfan.</p> <p>Gwefan: https://www.nurtureuk.org/</p>
Prosiect Adolygiad Cenedlaethol o Ymddygiad a Phresenoldeb	Prosiect wedi'i gynllunio i helpu'r awdurdodau lleol ym Mhen-y-bont ar Ogwr a Bro Morgannwg i ddatblygu ymagwedd gynhwysfawr at ddatblygiad ymddygiadol, gymdeithasol ac emosiynol plant a phobl ifanc.
Ymyriadau	Camau a gymerwyd i wella lles neu safonau disgyblion

Niferoedd – meintiau a chyfrannau

bron pob un =	gydag ychydig iawn o eithriadau
y rhan fwyaf =	90% neu fwy
llawer =	70% neu fwy
mwyafrif =	dros 60%
hanner =	50%
tua hanner =	yn agos at 50%
lleiafrif =	islaw 40%
ychydig =	islaw 20%
ychydig iawn =	llai na 10%

Cyfeiriadau

Banerjee, R., McLaughlin, C., Cotney, J., Roberts, L. a Peereboom, C. (2016) *Hybu Iechyd Emosiynol, Llesiant a Gwydnwch mewn Ysgolion Cynradd*. Caerdydd: Sefydliad Polisi Cyhoeddus i Gymru. [Ar-lein]. Ar gael o: <http://ppiw.org.uk/files/2016/02/PPIW-Report-Promoting-Emotional-Health-Well-being-and-Resilience-in-Primary-Schools-Final.pdf> [Darllenwyd 8 Ebrill 2019]

Brelsford, V. L., Meints, K., Gee, N. R. a Pfeffer, K. (2017). Animal-Assisted Interventions in the Classroom-A Systematic Review. [Ar-lein]. *International Journal of Environmental Research and Public Health* **22**(14). Ar gael o: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28640200>

Cahill, H., Beadle, S., Farrelly, A., Forster, R., Smith, K. (2014) *Building Resilience in Children and Young People. A Literature Review for the Department of Education and Early Childhood Development*. Melbourne: University of Melbourne. [Ar-lein]. Ar gael o: <https://www.education.vic.gov.au/documents/about/department/resiliencelitreview.pdf> [Darllenwyd 8 Ebrill 2019]

Cynulliad Cenedlaethol Cymru, y Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg (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*. Caerdydd: Cynulliad Cenedlaethol Cymru. [Ar-lein]. Ar gael o: <https://www.childreninwales.org.uk/policy-document/mind-matter-report-step-change-needed-emotional-mental-health-support-children-young-people-wales-260418-w/> [Darllenwyd 8 Ebrill 2019]

Education Endowment Foundation (2018) *Metacognition and self-regulated learning: Guidance Report*. [Ar-lein]. Ar gael o: https://educationendowmentfoundation.org.uk/public/files/Publications/Metacognition/EEF_Metacognition_and_self-regulated_learning.pdf [Darllenwyd 8 Ebrill 2019]

Estyn (2019) *Iach a hapus: Effaith yr ysgol ar iechyd a llesiant disgyblion*. Caerdydd: Estyn. [Ar-lein]. Ar gael o: https://www.estyn.gov.wales/sites/www.estyn.gov.wales/files/documents/Healthy%20and%20Happy%20report%20Cy_0.pdf [Darllenwyd 6 Medi 2019].

Estyn (2020a) *Cymorth effeithiol yn yr ysgol ar gyfer disgyblion sydd dan anfantais a disgyblion sy'n agored i niwed – astudiaethau achos arfer dda*. Caerdydd: Estyn. [Ar-lein]. Ar gael o: <https://www.estyn.gov.wales/sites/www.estyn.gov.wales/files/documents/Effective%20school%20support%20for%20disadvantaged%20and%20vulnerable%20pupils%20cy.pdf> [Darllenwyd 8 Ebrill 2019]

Estyn (2020b) *Adnabod eich plant – cefnogaeth i ddisgyblion sydd wedi cael profiadau niweidiol yn ystod plentyndod*. Caerdydd: Estyn. [Ar-lein]. Ar gael o: https://www.estyn.llyw.cymru/sites/www.estyn.gov.wales/files/documents/Knowing%20your%20children%20%20supporting%20pupils%20with%20adverse%20childhood%20experiences%20cy_1.pdf [Darllenwyd 17 Chwefror 2020].

Holmes, E. A., O'Connor, R. C., Perry, V. H., Tracey, I., Wessely, S., Arseneault, L., et al. (2020) Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. *The Lancet Psychiatry*. [Ar-lein]. Ar gael o: [https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(20\)30168-1/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(20)30168-1/fulltext) [Darllenwyd 8 Ebrill 2019]

Homeyer, L. E. a Morrison, M. O. (2008) Play Therapy: Practice, Issues, and Trends. [Online]. *American Journal of Play* 1(2), 210-28. Ar gael o: <https://www.journalofplay.org/sites/www.journalofplay.org/files/pdf-articles/1-2-article-play-therapy.pdf> [Darllenwyd 8 Ebrill 2019]

Llywodraeth Cymru (2019) *Ymateb i faterion hunan-niweidio a theimladau hunanladdol ymhlith pobl ifanc*. Caerdydd: Llywodraeth Cymru. [Ar-lein]. Ar gael o: <https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2019-08/ymateb-i-faterion-hunan-niweidio-a-theimladau-hunanladdol-ymhlith-pobl-ifanc-canllawiau.pdf> [Darllenwyd 11 Medi 2019]

Llywodraeth Cymru (2020a) *Cwricwlwm i Gymru*. [Ar-lein]. Ar gael o: <https://hwb.gov.wales/cwricwlwm-i-gymru/> [Darllenwyd 10 Chwefror 2020]

Llywodraeth Cymru (2020b) *Iechyd a lles*. [Ar-lein]. Ar gael o: <https://hwb.gov.wales/cwricwlwm-i-gymru/iechyd-a-lles/disgrifiadau-dysgu/> [Darllenwyd 10 Chwefror 2020]

Llywodraeth Cynulliad Cymru (2010) *Meddwl yn gadarnhaol: iechyd a lles emosiynol mewn ysgolion a lleoliadau blynyddoedd cynnar*. Caerdydd: Llywodraeth Cynulliad Cymru. [Ar-lein]. Ar gael o: <https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2018-03/meddwl-yn-gadarnhaol-iechyd-a-lles-emosiynol-mewn-ysgolion-a-lleoliadau-blynyddoedd-cynnar-y-ddogfen-gyfan.pdf> [Darllenwyd 2 Mehefin 2020]

NurtureUK (2018) *Nurture groups for all educational settings*. [Ar-lein]. Ar gael o: https://www.nurtureuk.org/sites/default/files/nurture_groups_booklet_online.pdf [Darllenwyd 7 Chwefror 2020]

Prifysgol Greenwich (2016) *Building Resilience in Schools: An Evidence-Based Review of the Kent HeadStart Programme Draft 'Resilience Toolkit'*. Llundain: Prifysgol Greenwich. [Ar-lein]. Ar gael o: https://www.kelsi.org.uk/_data/assets/pdf_file/0016/61720/KCC-REPORT-FINAL-Resilience-toolkit.pdf [Darllenwyd 8 Ebrill 2019]

Public Health England (2014) *Local action on health inequalities: Building children and young people's resilience in schools*. [Ar-lein]. Ar gael o: https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/355770/Briefing2_Resilience_in_schools_health_inequalities.pdf [Darllenwyd 8 Ebrill 2019]

Sizmur, J., Ager, R., Bradshaw, J., Classick, R., Galvis, M., Packer, J., Thomas D. a Wheeler R. (2019) *Cyflawniad disgyblion 15 oed yng Nghymru: Adroddiad Cenedlaethol PISA 2018*. Llywodraeth Cymru. [Ar-lein]. Ar gael o: <https://llyw.cymru/sites/default/files/statistics-and-research/2019-12/cyflawniad-disgyblion-15-mlwydd-oed-rhaglen-ryngwladol-asesu-myfyrwyr-pisa-adroddiad-cenedlaethol-2018.pdf> [Darllenwyd 16 Rhagfyr 2019]

Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (2019) *Iechyd a Lles Myfyrwyr yng Nghymru: Adroddiad am Arolwg Ymddygiad Iechyd Plant Oedran Ysgol ac Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion 2017/18*. Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion. [Ar-lein] Ar gael o: http://www.shrn.org.uk/wp-content/uploads/2019/05/SHRN-HBSC-NR_31.05.2019.pdf [Darllenwyd 01 Mehefin 2020]