

PLANT YNG NGHYMURU
CHILDREN IN WALES

Rhifyn 91
Gaeaf 2024/25

childreninwales.org.uk

Materion Iechyd Meddwl: Archwilio Chwarae, Cysylltiadau Digidol a Chefnogaeth Gymunedol i Bobl Ifanc

CYNNWYS

Coleg Sir Gar
European Youth Information
& Counselling Agency
My Story Organisation
Seicolegwyr dros
Newid Cymdeithasol

HEFYD:

Chwarae Cymru
Barnardo's Cymru
Plattform



Croeso!

Croeso gan y Prif Weithredwr, Hugh Russell	4
Plant, Pobl Ifanc ac Iechyd Meddwl (Plant yng Nghymru)	5
Cyfringau Cymdeithasol: Mae'n Cymryd Cymuned Gyfan i Fagu Dinesydd Digidol (Coleg Sir Gar)	8
'Nawr mae goleuni ym mhen draw'r twnnel' (Barnardo's Cymru)	10
Cefnogi rhieni i godi llais dros eu plentyn sâl – The ADVOCACY study (Prifysgol Caerdydd)	12
Cefnogi Pobl Ifanc i Siapio Cymorth Iechyd Meddwl yng Ngwent (ProMo Cymru)	14
Prosiect YIMinds – menter Ewropeaidd ar gyfer gweithwyr (gwybodaeth) ieuenctid sy'n gofalu am iechyd meddwl pobl ifanc (ERYICA)	18
O ymwybyddiaeth i weithredu: Cefnogi plant a phobl ifanc sy'n cael trafferth gyda hunan-niweidio (AFKA Cymru)	20
Effaith rhyngweithio cymdeithasol digidol ar les ac ymennydd y glasoed (Prifysgol Caerdydd)	22
Cefnogi Plant a Phobl Ifanc i Reoli Effaith Drawmatig Bwlio (Kidscape)	24
Power Up (Platfform)	26
Chwarae a Lles (Chwarae Cymru)	28
Pam mae angen i ni ailfeddwl ein dull o fynd i'r afael ag iechyd meddwl plant (Seicolegwyr dros Newid Cymdeithasol)	30
Grymuso Lleisiau Ifanc: Hyrwyddo Hawliau Plant a Mynediad at Wasanaethau Iechyd Meddwl (Plant yng Nghymru)	32
Eiriolaeth ynghylch Cymorth ag Iechyd Meddwl (NYAS Cymru)	34
Sut yr arweiniodd trosedd gan goblyn at gyfeillgarwch ymysg pobl ifanc sy'n cael addysg ddewisol yn y cartref (Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan)	36
Cynorthwyo pobl ifanc sydd â phrofiad o fod mewn gofal i ddatblygu llesiant meddyliol cadarnhaol (My Story Org)	38
Chwarae mewn Clybiau Gofal Plant All-Ysgol fel Catalydd ar gyfer Lles Meddyliol (Clybiau Plant Cymru Kids Clubs)	40
Cymorth Iechyd Meddwl Cynhwysol i Blant a Phobl Ifanc Ethnig Amrywiol (Rema A Begum MBACP)	42
Effaith tlodi ar iechyd meddwl a llesiant y teulu cyfan (Plant yng Nghymru)	44



14



8



6

Golygyddion:

Sharron Mills sharron.mills@childreninwales.org.uk

Louise O'Neill louise.oneill@childreninwales.org.uk

Parc Ymchwil Gwyddorau Cymdeithasol Prifysgol
Caerdydd (SPARC), Caerdydd, CF24 4HQ

029 2034 2434

info@childreninwales.org.uk

Bluesky: [@childreninwales.org.uk](https://bsky.app/profile/childreninwales.org.uk)

Facebook: [@childreninwales](https://www.facebook.com/childreninwales)

Instagram: [@youngwalesciw](https://www.instagram.com/youngwalesciw)

LinkedIn: [Children in Wales](https://www.linkedin.com/company/children-in-wales)

Elusen Gofrestredig Rhif: 1020313

Rhif Cofrestru'r Cwmni: 2805996

Nid yw'r farn a fynegir yn y cyhoeddiad hwn o reidrwydd y farn Plant yng Nghymru, ac rydym ni'n cadw'r haw i olygu cyn cyhoeddi.

Croeso gan y Prif Weithredwr, Hugh Russell

Croeso cynnes i Gylchgrawn y Gaeaf Plant yng Nghymru. Rydym yn lansio'r rhifyn hwn yn ystod Wythnos Iechyd Meddwl Plant, sy'n rhoi cyfle i dynnu sylw at y mater sylfaenol bwysig o iechyd meddwl babanod, plant a phobl ifanc ledled Cymru.

Wrth i mi ysgrifennu hwn mae nifer o fy nghydweithwyr yn Plant yng Nghymru yn paratoi i gynnal cyfarfod rhwng y Gweinidog Iechyd Meddwl a Llesiant, Sarah Murphy AS, ac aelodau o'n grŵp gwirfoddolwyr Cymru Ifanc fel rhan o raglen Sgwrs Fawr Plant yng Nghymru. Bwriad y Sgwrs Fawr yw galluogi pobl ifanc i ddod at ei gilydd yn uniongyrchol â gweinidogion Llywodraeth Cymru a rhannu eu profiadau eu hunain, a rhai eu cyfoedion, ar bynciau sy'n bwysig iddynt, yn unol ag erthygl 12 o CCUHP. Mae pobl ifanc o bob rhan o'r wlad wedi rhoi eu barn ar bynciau, gan gynnwys iechyd meddwl, ac mae'r pwyntiau hyn wedi'u mireinio gan wirfoddolwyr Cymru Ifanc mewn sesiwn breswyl a gynhaliwyd gennym yn gynharach yn y gaeaf ac yna drwy gyfres o drafodaethau rhagorol, dan arweiniad pobl ifanc yn ein Gŵyl Cymru Ifanc fis Tachwedd diwethaf. Roedd y trafodaethau hyn yn canolbwyntio ar bynciau fel y materion parhaus o stigma ynghylch iechyd meddwl; pryderon parhaus pobl ifanc ynghylch mynediad at wasanaethau; a rôl ysgolion wrth nodi a darparu cymorth i bobl ifanc sy'n cael trafferth gydag iechyd meddwl gwael. Diolch i'r holl bobl ifanc a gymerodd ran, yn ogystal â'n holl aelodau sydd wedi cyfrannu at yr Ŵyl, am gefnogi'r bobl ifanc a gymerodd ran ac sydd wedi galluogi pobl ifanc i gyfrannu at raglen ehangach y Sgwrs Fawr. Mae darparu cyfleoedd fel hyn i bobl ifanc siarad yn uniongyrchol â'r rhai sydd mewn grym yn gwbl sylfaenol i'n gwaith yn Plant yng Nghymru, ac edrychaf ymlaen at glywed beth a ddaw o'r trafodaethau hyn.

O ran cynnwys cylchgrawn y chwarter hwn, rwyf, yn ôl yr arfer, wedi fy syfrdanu gan amrywiaeth ac ansawdd y gwaith sy'n cael ei wneud yng Nghymru i hybu llesiant plant. Roedd yr uchafbwyntiau i mi yn

y rhifyn hwn yn cynnwys cyfle i ddysgu am waith Dr Tom Purchase i ddatblygu mecanweithiau y gellir eu defnyddio i rymuso rhieni i eiriol dros lesiant eu plant mewn lleoliadau gofal sylfaenol. Mae rhieni'n chwarae rhan hanfodol wrth sicrhau bod hawliau plant yn cael eu parchu ac mae'r ddatl a gyflwynwyd gan Dr Purchase yn awgrymu bod angen mwy o astudio ac ymyrryd i sicrhau bod rhieni'n teimlo y gallant wneud hyn wrth siarad ar ran eu plant mewn lleoliadau meddygol. O'r cyfraniadau a ddarparwyd gan ein haelodau trydydd sector, mae'n wych darllen am y gwaith gwych sy'n cael ei wneud gan brosiect Power Up Platform, sydd wedi ymgysylltu â dros 700 o bobl ifanc yn Ne Cymru, i helpu i lunio gwasanaethau sy'n adlewyrchu dyheadau a gofynion pobl ifanc. Mewn manau eraill, bydd darllenwyr yn dod o hyd i awgrymiadau ymarferol ar gefnogi pobl ifanc â hunan-niweidio gan AFKA Cymru, mewnwelediadau i ymchwil i gysylltiadau rhwng iechyd meddwl ieuencid a chyfryngau cymdeithasol gan Dr Livia Tomova a Thaïs Marques ym Mhrifysgol Caerdydd, a diweddariad ar ddatblygiad a rhwydwaith i ddod â'r rheini yn y trydydd sector sy'n gweithio i wella canlyniadau iechyd meddwl i blant ynghyd gan fy nghydweithiwr yn Plant yng Nghymru, Rachel Beddoe.

Fel arfer, hoffwn ddiolch yn ddiffuant i bob un o'n haelodau sydd wedi cyfrannu erthyglau i'r rhifyn hwn o'r cylchgrawn.

Gan ddymuno'r gorau i chi ar gyfer y flwyddyn sydd i ddod.

Hugh



Plant, Pobl Ifanc ac Iechyd Meddwl

Sian Bibey, Plant yng Nghymru

Beth yw Ystyr Iechyd Meddwl?

Yn ôl Sefydliad Iechyd y Byd:

“Mae iechyd meddwl yn gyflwr o lesiant meddyliol sy’n galluogi pobl i ymdopi â straen bywyd, gwireddu eu galluoedd, dysgu’n dda a gweithio’n dda, a chyfrannu at eu cymuned. Mae’n elfen annatod o iechyd a llesiant... Mae iechyd meddwl yn hawl dynol sylfaenol, ac mae’n hanfodol i ddatblygiad personol, cymunedol ac economaidd-gymdeithasol.

Ar unrhyw un adeg, gall set amrywiol o ffactorau unigol, teuluol, cymunedol a strwythurol gyfuno i amddiffyn neu danseilio iechyd meddwl... mae pobl sy’n agored i amgylchiadau andwyol – gan gynnwys tlodi, trais, anabledd ac anghydraddoldeb – yn wynebu risg uwch o ddatblygu cyflwr iechyd meddwl.”ⁱⁱ

Beth yw Salwch Meddwl a Sut Mae’n Effeithio ar Blant a Phobl Ifanc?

Mae salwch meddwl yn cynnwys amrywiaeth o gyflyrau iechyd sy’n cynnwys newidiadau mewn emosiwn, ffordd o feddwl, ymddygiad neu gyfuniad o’r rhainⁱⁱ.

Gall plant a phobl ifanc y mae salwch meddwl yn effeithio arnynt brofi trallod emosiynol, salwch corfforol, problemau wrth ddatblygu a chadw perthynas â chyfoedion a theulu, ac anawsterau wrth gymryd rhan mewn addysg, gweithgareddau cymdeithasol a/neu waith. O ganlyniad, gallant fod yn fwy agored i gymryd risg, cam-drin a chamfanteisio a allai arwain at broblemau iechyd meddwl pellach a salwch corfforol.

Gall salwch meddwl gynnwys iselder, gorbryder cyffredinol, anhwylder straen ôl-drawmatig,

anhwylderau bwyta, caethiwed, hunan-niweidio a hunanladdiad. Gall plant a phobl ifanc â chyflyrau iechyd meddwl fod yn arbennig o agored i allgáu cymdeithasol, gwahaniaethu, stigma ac ymyriadau hawliau dynol a all ei gwneud yn anoddach iddynt geisio cymorth pan fo angenⁱⁱⁱ.

Yn fyd-eang, amcangyfrifir bod 1 o bob 7 o bobl ifanc 10–19 oed yn profi cyflyrau iechyd meddwl^{iv}. Yn y DU nodwyd ei bod hi'n debygol fod gan 1 o bob 6 o blant/pobl ifanc 5–16 oed broblem iechyd meddwl^v, ac yng Nghymru, canfu arolwg SHRN (Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Mewn Ysgolion), SHW (Iechyd a Llesiant Myfyrwyr), fod 24% o bobl ifanc wedi adrodd bod ganddynt lefelau uchel iawn o symptomau iechyd meddwl, gyda merched (28%) bron ddwywaith yn fwy tebygol na bechgyn (16%) o adrodd am symptomau. Yr arolwg hwn yw'r mwyaf o'i fath yn y DU gyda mwy na 123,000 o fyfyrwyr ym mlynnyddoedd 7–11 o 202 o ysgolion yng Nghymru yn cymryd rhan yn 2021/22^{vi}.

Sut y Gallwn Gefnogi Plant a Phobl Ifanc?

Mae adnabod yr arwyddion bod plentyn neu berson ifanc yn profi problemau iechyd meddwl yn hanfodol i'w cefnogi i gael mynediad i ymyrraeth gynnar a chefnogaeth. Gall dangosyddion cyffredin gynnwys:

- Teimlo'n isel, teimlo'n drist am fwy na phythefnos
- Mynd i'w cragen, osgoi ffrindiau, aelodau o'r teulu a gweithgareddau cymdeithasol
- Cyfnodau o newid hwyliau difrifol sy'n achosi problemau mewn perthnasoedd
- Arddangos ymddygiadau sydd allan o reolaeth a/neu'n niweidiol
- Newidiadau mewn arferion cysgu
- Newidiadau mewn diet a/neu arferion bwyta
- Dirywiad mewn gofal personol
- Dirywiad mewn perfformiad addysg a/neu bresenoldeb
- Profi symptomau corfforol heb unrhyw achos meddygol
- Hunan-niweidio a/neu feddyliau hunanladdol

Gall sylwi ar y dangosyddion hyn ac ymateb yn gynnar wneud gwahaniaeth sylweddol wrth reoli problemau iechyd meddwl^{vii}.

Gall gwella canlyniadau iechyd meddwl i blant a phobl ifanc fod yn heriol gan fod bwlch rhwng anghenion cynyddol a'r adnoddau sydd ar gael^{viii}, ond gallwn hybu iechyd meddwl drwy annog sgysiau agored, darparu amgylcheddau diogel sy'n meithrin pobl ifanc, a dysgu sgiliau ymdopi^{ix}. Canfu arolwg SHW SHRN fod y rhan fwyaf o fyfyrwyr a holwyd yn teimlo bod cymorth ar gael iddynt. Cytunodd 66% fod aelod o staff yn yr ysgol y gallent ymddiried ynddo, dywedodd 70% eu bod yn teimlo eu bod yn cael eu derbyn gan eu hathrawon, cytunodd 65% eu bod yn cael y cymorth a'r gefnogaeth emosiynol sydd eu hangen arnynt gan deulu, a chytunodd 63% y gallant ddibynnu ar eu ffrindiau pan aiff pethau o chwith^x. Mae Llywodraeth Cymru hefyd wedi datblygu Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant Meddyliol Pob Oed 2024–2034. Nod y strategaeth hon yw sicrhau bod gan bawb yng Nghymru fynediad at y cymorth cywir ar yr adeg gywir, ac mae'n pwysleisio pwysigrwydd cymorth yn y gymuned, lleihau stigma, a gwella integreiddio gwasanaethau^{xi}.

Pum Cam at Lesiant^{xii}

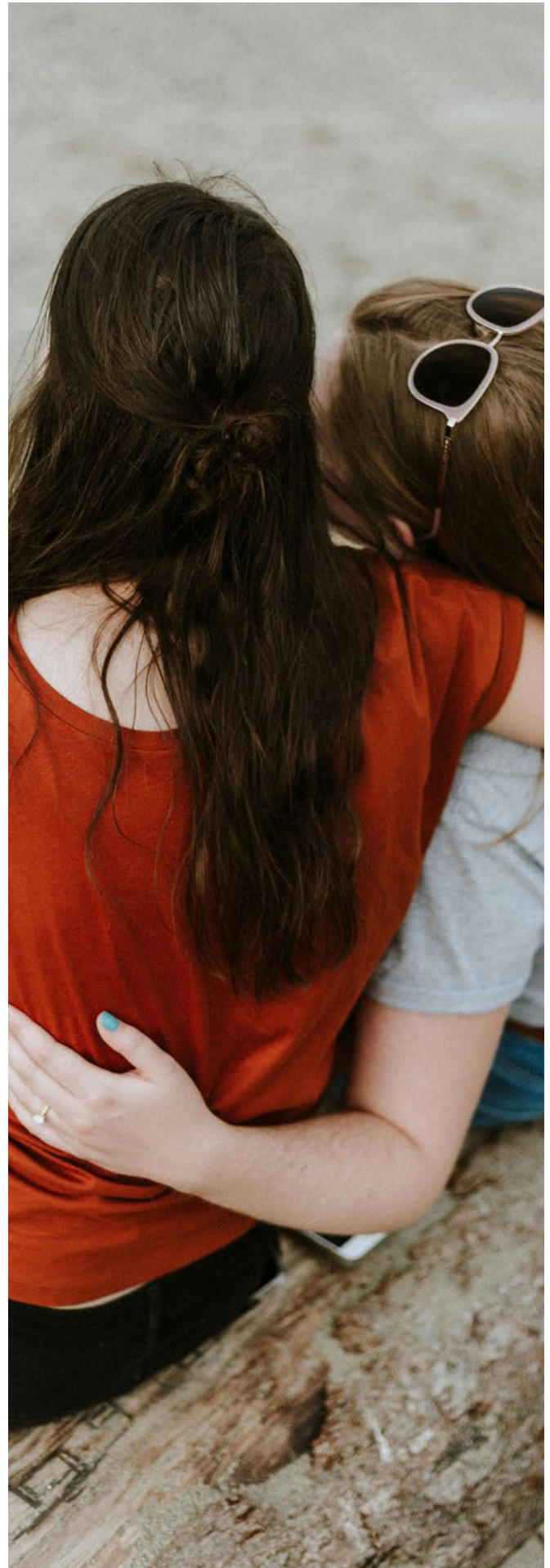
1. Cysylltwch â phobl eraill
2. Byddwch yn weithgar yn gorfforol
3. Dysgwch sgiliau newydd
4. Rhowch i eraill
5. Talwch sylw i'r foment bresennol (ymwybyddiaeth ofalgar)

Cyfeiriadau

- i https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1
- ii <https://www.psychiatry.org/patients-families/what-is-mental-illness>
- iii <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- iv <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- v <https://www.youngminds.org.uk/about-us/media-centre/mental-health-statistics/>
- vi Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN) ym Mhrifysgol Caerdydd
- vii <https://www.nspcc.org.uk/keeping-children-safe/childrens-mental-health/>
- viii <https://phw.nhs.wales/news/new-analysis-reveals-trends-in-children-and-young-peoples-mental-health-care-in-wales/>
- ix <https://www.cdc.gov/children-mental-health/about/index.html>
- x Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN) ym Mhrifysgol Caerdydd
- xi <https://www.gov.wales/sites/default/files/consultations/2024-02/draft-mental-health-and-wellbeing-strategy-children-and-young-people-version.pdf>
- xii <https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/five-steps-to-mental-wellbeing/>



PLANT YNG NGHYMRO
CHILDREN IN WALES





Cyfryngau Cymdeithasol: Mae'n Cymryd Cymuned Gyfan i Fagu Dinesydd Digidol

Nicky Abraham, Coleg Sir Gar



Bellach mae'r cyfryngau cymdeithasol yn nodwedd sylweddol ym mywydau plant a phobl ifanc ledled Cymru. Yn ôl Ofcom (2024), mae 90% o blant 8-17 oed, sy'n syfrdanol, yn defnyddio o leiaf un plattform cyfryngau cymdeithasol yn rheolaidd. Ymhlith y rhai mwyaf poblogaidd mae TikTok, Instagram a Snapchat ac fe'u defnyddir naill ai i gael mynediad i adloniant, neu er mwyn rhoi ffrwyn i hunanfyneiant a chreadigrwydd. Gall y cyfryngau cymdeithasol greu cysylltiadau rhwng plant a phobl ifanc sy'n perthyn i grwpiau ymylol, fel y gymuned gofalwyr ifanc. Mewn gwirionedd, mae Ymddiriedolaeth y Gofalwyr (2024) yn cydnabod bod y cyfryngau cymdeithasol yn gallu darparu lle i ofalwyr ifanc rannu profiadau a chyfeirio eraill at adnoddau defnyddiol, gan leddfu teimladau o ynysigrwydd cymdeithasol. I

blant a phobl ifanc sy'n byw mewn cymunedau gwledig, gall y cyfryngau cymdeithasol bontio bylchau daearyddol rhwng eu cartrefi a gweddill y byd, gan roi mynediad i rwydweithiau ehangach ac adnoddau.

Er y gall y cyfryngau cymdeithasol hyrwyddo lles, nid yw'r offeryn pwerus a phellgyrhaeddol hwn heb gyfyngiadau. Mae'n hysbys iawn bod y cyfryngau cymdeithasol hefyd yn gallu gwneud plant yn agored i wybodaeth anghywir, seiberfwlio a heriau iechyd meddwl cysylltiedig (Llywodraeth Cymru, 2024). Dengys adroddiad gan Internet Matters (2024) bod dwy ran o dair o blant wedi wynebu peryglon ar-lein, megis dod i gysylltiad â chynnwys niweidiol neu gyswllt gan ddieithriad. Er gwaethaf y peryglon hyn, mae 75% o blant yn

ystyried y cyfryngau cymdeithasol yn hanfodol ar gyfer eu hannibyniaeth. Felly, mae'r angen am ganllawiau wrth hyrwyddo dinasyddiaeth ddigidol ac i ddiogelu defnyddwyr yn hollbwysig.

Ar lefel genedlaethol, nod Deddf Diogelwch Ar-lein (2023) yw gwneud y DU y lle mwyaf diogel yn y byd i fod yn blentyn ar-lein. Yng Nghymru, mae hyrwyddo dinasyddiaeth ddigidol a defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol yn foesebol a chyfrifol yn uchel ar yr agenda o fewn polisiau'r Llywodraeth. Mae'r Strategaeth Ddigidol i Gymru yn hyrwyddo diogelwch ar-lein drwy ei phwyslais ar gynhwysiant digidol, sgiliau a diogelu. Mae mentrau fel 360 Degree Safe Cymru a Hwb yn ategu hyn, gan gynnig adnoddau i addysgwyr.

Ar lefel leol, mae Heddlu Dyfed-Powys yn gweithio'n galed i adeiladu ar y polisiau a'r mentrau hyn, drwy fynd ati i hyrwyddo dinasyddiaeth ddigidol ymhlith plant a phobl ifanc, mewn ysgolion ac yn y gymuned ehangach hefyd. Mae Dafydd Llewellyn, Comisiynydd Heddlu a Throsedd Dyfed-Powys, wedi ymrwymo'n gryf i'w addewid i flaenoriaethu anghenion plant a phobl ifanc drwy wella gwasanaethau ar eu cyfer. Mae Bethan James, Rheolwr Gwasanaeth Ysgolion Heddlu Dyfed-Powys yn arwain cyfres o weithdai a gyflwynir i blant rhwng 5 ac 16 oed. Cynlluniwyd y gweithdai i helpu plant a phobl ifanc ddeall peryglon diogelwch ar-lein, fel dod i gysylltiad â seiberfwlio, meithrin perthynas amhriodol a blacmel rhywiol. Ynglŷn â'r gwasanaeth amhrisiadwy hwn, meddai Bethan 'Mae swyddogion yr heddlu hyfforddedig yn gweithredu fel ffigurau y gellir ymddiried ynddynt, gan arwain trafodaethau sy'n briodol i oedran gyda phobl ifanc. Mae'r gweithdai yn annog pobl ifanc i werthuso cynnwys ar-lein yn feirniadol, i osgoi gwybodaeth anghywir a cheisio cefnogaeth gan oedolion y gallant ymddiried ynddynt.'

Nodweddir y defnydd o gyfryngau cymdeithasol ymhlith plant yn bennaf gan ddefnydd goddefol yn hytrach na chreu cynnwys. Mae'r duedd hon yn dod â phlant a phobl ifanc i gysylltiad ag 'effaith dylanwadwyr' a all fod yn her i bobl ifanc bregus a hawdd gwneud argraff arnynt. Gall dylanwadwyr gyflwyno cynnwys niweidiol a pherswadio eraill i weithredu ar sail eu hargymhellion a'u hymddygiad. Mae 'Effaith Dylanwadwyr' yn gofyn am dull amlasiantaethol o ddiogelu plant a

phobl ifanc (ar-lein), lle mae pawb yn ymwybodol o'r tueddiadau niweidiol presennol a'r peryglon cysylltiedig.

Nod Gwasanaeth Ysgolion Heddlu Dyfed-Powys yw grymuso plant i wneud dewisiadau mwy diogel ar-lein a deall canlyniadau posibl eu hymddygiad digidol. Rhwng Medi 2024 a Rhagfyr 2024, mae 11 o swyddogion Heddlu Dyfed-Powys wedi ymgysylltu â 268 o ysgolion. Mae 1,028 o sesiynau atal trosedd eisoes wedi'u cyflwyno mewn ysgolion ledled Sir Gaerfyrddin, Ceredigion, Sir Benfro a Phowys. Mae'r gwasanaeth yn ymestyn y tu hwnt i'r ystafell ddosbarth, gan ddarparu cefnogaeth fugeiliol wedi'i theilwra i rieni a gofawyr, sy'n cynnig awgrymiadau ymarferol i fonitro a chefnogi gweithgareddau ar-lein plant. Er bod Gwasanaeth Ysgolion Heddlu Dyfed-Powys yn ddiamau yn un rhagweithiol, mae pa mor gyflym y mae tueddiadau newydd a'r bygythiadau dilynol yn datblygu yn heriol.

Er bod profiadau pob cenhedlaeth o blentyndod yn wahanol, mae pa mor gyflym mae'r cyfryngau cymdeithasol yn datblygu yn llywio profiadau pobl ifanc heddiw ar gyfradd ryfeddol. Mae twf cyflym iawn technoleg ddigidol yn aml yn drech na datblygiad gwybyddol ac emosionol ei defnyddwyr ifanc. Mae Heddlu Dyfed-Powys yn chwarae rhan hollbwysig wrth liniaru peryglon uniongyrchol ar-lein, a rhoi'r sgiliau sydd eu hangen i bobl ifanc er mwyn llywio'r cyfryngau cymdeithasol yn gyfrifol. Fodd bynnag, dylai datblygu dinasyddiaeth ddigidol fod yn gyfrifoldeb ar y cyd i gymdeithas gyfan. Mae rhieni/gofawyr, addysgwyr, swyddogion gorfodi'r gyfraith a chymunedau i gyd yn chwarae rhan hanfodol wrth hyrwyddo dinasyddiaeth ddigidol ymhlith plant a phobl ifanc - yn yr ysbryd ei bod yn cymryd cymuned gyfan i fagu dinesydd digidol.



Heddlu • Police

DYFED-POWYS

‘Nawr mae goleuni ym mhen draw’r twnnel’

Margaret O’Reilly

Gwasanaeth Lles Teuluoedd Caerdydd, Barnardo’s Cymru



Ble gall rhieni droi pan fydd gorbryder, profedigaeth, gwrthdaro neu broblem iechyd meddwl arall yn effeithio ar y teulu?

Mae Gwasanaeth Lles Teuluoedd Caerdydd Barnardo’s yn darparu cymorth i’r teulu cyfan i’w helpu i ymdopi, gwella a ffynnu.

Dechreuodd Nora sylwi ar newid yn ymddygiad ei merch Chloe pan aeth yn ôl i’r gwaith ar ôl saith mlynedd gartref yn ei magu hi a’i brodyr a’i chwiorydd iau. Roedd agwedd Chloe at yr ysgol yn gwaethygu ac roedd hi’n aml yn flin.

Aeth pethau’n waeth pan ddechreuodd Chloe dynnu ei haeliau a blew ei hamrannau allan, ond fe wnaeth ei meddyg teulu ei ddiystyru fel rhywbeth y byddai’n tyfu allan ohono, ac roedd Nora’n teimlo nad oedd unrhyw gymorth ymarferol ar gael gan yr ysgol.

Dywedodd Nora: “Roedden ni wedi cyrraedd y pen, roedd gen i ferch wyth oed oedd yn hunan-niweidio. Doedd gen i ddim syniad pam ac unman i droi,

roeddwn i ar ben fy nhennyn. Roeddwn i’n ffonio therapyddion a chwmselwyr mor bell i ffwrdd â Manceinion a Llundain, ond roedden nhw’n dweud nad oedden nhw’n gallu helpu plentyn mor ifanc.

“Roeddwn i’n teimlo fy mod wedi methu fel mam. Aeth pethau mor ddrwg nes i fi ystyried gadael fy nheulu.

Yna, gwelodd daflen am Barnardo’s. Ffoniodd y rhif a chael galwad yn ôl ar unwaith. “Ges i ymgynghoriad dros y ffôn. Roedden nhw’n gweld bod angen help arna’ i hefyd ac fe wnaethon nhw awgrymu cwnsela gyda Lles Teuluoedd Caerdydd.

“Doeddwn i ddim yn meddwl bod angen hynny arna’ i ar y pryd, ond rwyf i mor falch bod Barnardo’s wedi sylwi bod angen hynny. Rwyf i’n gallu gweld nawr sut roedd fy mhentyndod fy hun wedi effeithio arna’ i fel mam. Roeddwn i’n gwneud fy ngorau glas ac yn ei chael hi’n anodd ymdopi pan oedd pethau’n mynd o chwith, a dyna pryd roeddwn i’n mynd yn flin ac yn swta,” meddai Nora.

Roedd y gwaith teulu’n cynnwys ymyriad ar sail ymlyniad gyda’r ddau riant a’u merch, a oedd yn

cynnwys sesiynau creadigol a phleserus gyda'r nod o gryfhau perthnasoedd a meithrin cysylltiadau rhwng y rhieni a'r plentyn.

Dyweddodd Nora: "Roedd y sesiynau hyn yn gwneud i fi sylweddoli pa mor bwysig yw neilltuo amser i dreulio gyda hi. Roedd hi wedi arfer cael mam gartref, a nawr roeddwn i nôl yn y gwaith ac yn gorfod gofalu am ddau o blant iau hefyd. Rwyf i'n gallu edrych yn ôl nawr a gweld fy mod i'n agos at dorri'n llwyr.

"Mae cymorth Barnardo's wedi fy nysgu sut mae bod yn rhiant gwell. Roeddwn i'n rhannu'r pethau roeddwn i'n eu dysgu gyda fy ngŵr bob wythnos, ac rydyn ni wedi mynd i sesiynau magu plant gyda'n gilydd, gan ddysgu technegau i'n helpu i fod yn fwy amyneddgar ac yn fwy ymwybodol o'n geiriau a'n gweithredoedd.

"Rydyn ni wedi dysgu peidio ag ymateb yn fyrbwyll ac mae hynny wedi arwain at lai o gweryla ymysg y plant a 95% yn llai o weiddi gan fy merch. Nawr mae goleuni ym mhen draw'r twnnel.

"Y wers fwyaf rwyf i wedi'i dysgu yw y byddai sesiynau magu plant yn fuddiol i bob rhiant."

'Yn aml, ni yw'r bobl gyntaf sy'n gofyn i rieni beth sydd ei angen arnyh nhw'

Pan fydd plentyn yn cael ei gyfeirio at Barnardo's i gael cymorth iechyd meddwl yng Nghaerdydd, nid dim ond y plentyn sy'n cael cynnig cymorth, ond y rhieni/gofalwyr a brodyr a chwiorydd hefyd.

Mae'r elusen sy'n rhedeg Gwasanaeth Lles Teuluoedd Caerdydd ar ran Cyngor Dinas Caerdydd yn cydnabod, os yw plentyn yn cael pethau'n anodd mewn bywyd, ei fod yn aml yn adlewyrchu heriau sy'n wynebu'r teulu cyfan.

Esboniodd Liz Baker, Cyfarwyddwr Cynorthwyol Barnardo's: "Rydyn ni'n edrych ar anghenion unigol pob aelod o'r teulu, gan gynnwys y rhieni, a pherthnasoedd a deinameg y teulu. Gall hynny olygu ein bod yn gweithio gyda phlant a rhieni gyda'i gilydd neu'n unigol, ond mae dull systemig yn helpu i sicrhau newidiadau cynaliadwy ar gyfer y plentyn."

Dyweddodd fod ymarferwyr weithiau'n gweld effaith negyddol gorbryder ar dair cenhedlaeth o'r un teulu, a dim ond nawr mae hynny'n cael ei gydnabod.



"Mae iechyd meddwl rhieni yn effeithio ar blant. Mae llawer o rieni'n gwneud eu gorau glas ond yn cael trafferth oherwydd eu hanghenion eu hunain. Maen nhw'n gwisgo masg i amddiffyn eu plant. Yn aml, ni yw'r bobl gyntaf i ofyn iddyn nhw, 'Ond beth amdanat ti, beth sydd ei angen arna' ti?', meddai Liz.

Mae rhieni a phlant yn cael eu helpu i ddatblygu sgiliau er mwyn gallu gwella eu lles emosiynol. Mae pob ymyriad wedi'i deilwra'n unigol a gall gynnwys cwnsela, therapïau creadigol neu grwpiau penodol fel cymorth mewn profedigaeth.

Mae'r gwasanaeth hefyd yn gweithio ar y cyd â Gwasanaethau Rhianta Caerdydd, fel mai dim ond un asesiad y mae teulu'n ei gael ac nad oes rhaid dioddef y trawma o ailadrodd yr hanes fwy nag unwaith. Mae ymyriadau ar gyfer y ddwy ddarpariaeth yn cael eu cynllunio mewn dull gofal fesul cam.

Mae'r gwasanaeth hefyd yn dilyn y dull 'dim drws anghywir' er mwyn i blant gael y cymorth iawn ar yr adeg iawn, a bod y rhai sydd angen math gwahanol o gymorth yn cael help i gael gafael arno.

cardifffamilywellbeing@barnardos.org.uk, rhif ffôn 02920 577074



**Newid Plentynod.
Newid Bywydau.
Changing childhoods.
Changing lives.**

Cefnogi rhieni i godi llais dros eu plentyn sâl – The **ADVOCACY** study

Dr Tom Purchase, Prifysgol Caerdydd



Wrth dderbyn gofal meddygol, naill ai o feddygfa neu yn yr ysbyty, ystyrir bod plant yn grŵp cleifion bregus sydd mewn perygl o ddod i niwed o'r gofal y maent yn ei dderbyn. Mae hyn yn rhannol oherwydd bod plant, yn enwedig plant iau, yn dibynnu ar eu rhieni, gwarcheidwaid a rhoddwyr gofal anffurfiol i adnabod pan fyddant yn sâl a cheisio cymorth ar eu rhan. Felly, gall rhieni chwarae rhan bwysig wrth ganfod ac atal gofal anniogel rhag niweidio eu plant.

Yn y DU, mae 37% o farwolaethau plant yn cynnwys ffactorau y gellid eu gwella i helpu i atal plant rhag marw yn y dyfodol. Mewn meddygfeydd teulu, arweiniodd traean o adroddiadau digwyddiadau diogelwch yn ymwneud â phlentyn sâl at niwed. Sut allwn ni helpu rhieni, rhoddwyr gofal a gwarcheidwaid i gael mwy o rolau i amddiffyn plant rhag dod i niwed?

Mae astudiaeth barhaus ym Mhrifysgol Caerdydd (yr astudiaeth FRIEND, a ariennir gan Fwrdd Sylfaen Gwyddonol Coleg Brenhinol yr Ymarferwyr Cyffredinol) yn edrych ar sut mae rhieni'n atal

eu plant rhag cael eu niweidio mewn lleoliadau gofal iechyd, er enghraifft, mewn meddygfa. Mae canfyddiadau cynnar yr astudiaeth hon yn dangos, pan fydd rhieni'n siarad dros eu plentyn, er enghraifft os oes ganddynt bryder, y gallant atal niwed rhag digwydd. Gallai enghreifftiau o niwed fod yn salwch sy'n gwaethygu neu'n farw.

Dylai timau gofal iechyd fod yn gwneud y gorau o hyn a meddwl sut i sicrhau bod lleisiau rhieni yn cael eu clywed. Fodd bynnag, mae gofal iechyd bob amser yn newid ac yn addasu. Felly ni fydd y ffordd rydym yn cynnwys llais y rhiant i gadw plant yn ddiogel yn syml.

Rwy'n gweithio fel meddyg teulu yn Ne Cymru ac yn ddiweddar rwyf wedi dechrau PhD ym Mhrifysgol Caerdydd yn edrych ar sut i gefnogi rhieni a staff gofal sylfaenol i godi llais dros blant sâl, i'w hatal rhag dod i niwed wrth dderbyn gofal.

Mae gan yr astudiaeth hon dair rhan. Bydd y canlyniadau o bob rhan yn fy helpu i gwblhau'r un nesaf.

Yn gyntaf, byddaf yn edrych ar yr hyn sydd eisoes yn hysbys o ymchwil sydd ar gael am rieni a staff gofal iechyd yn siarad (a elwir weithiau'n 'eiriolaeth') ar gyfer plant. Byddaf yn archwilio sut a ble mae hyn yn cael ei wneud, a sut mae eiriolaeth dda yn edrych.

Yn ail, mae angen i mi ddysgu oddi wrth y rhieni eu hunain. Bydd rhieni y mae eu plant wedi dod i niwed neu bron â dod i niwed yn cael eu cyfweld. Bydd eu straeon yn fy helpu i ddeall pa newidiadau allai helpu i amddiffyn plant eraill. Mae lleisiau plant yn aml yn cael eu cynrychioli gan y rhai mwyaf breintiedig mewn cymdeithas, ac felly byddaf yn siarad â rhieni o amrywiaeth o gefndiroedd, er mwyn sicrhau bod llais y rhiant o bob cefndir yn cael ei gynnwys.

Bydd meddygon, nyrsys a staff eraill hefyd yn cael eu cyfweld i roi darlun i mi o'r llwybr gofal cyfan. Yn ystod y cyfweiliadau, byddaf yn defnyddio teclyn ymchwil "Ffactorau Dynol" i helpu i feddwl am yr holl ffactorau a allai helpu i wella diogelwch plant (e.e. meddwl am y system gyfan).

Yn olaf, byddaf yn datblygu ffordd i gefnogi rhieni a staff i eirioli dros blant. Byddaf yn siarad â grŵp o rieni a staff a all wneud newidiadau go iawn mewn bywyd am yr hyn a fyddai, ac na fyddai, yn gweithio (a elwir yn ddull "Newid Labordy") i wneud gofalu am blant yn fwy diogel. Byddant yn nodi pethau y mae angen eu newid, sut i'w newid, a sut i fesur bod y newidiadau hyn yn gwneud gwahaniaeth i blant.

Yn ystod yr astudiaeth, byddaf yn dod â phanel o rieni ynghyd sydd â phrofiad perthnasol i siarad yn rheolaidd am sut mae'r astudiaeth yn mynd a chael eu barn ar bob rhan o'r astudiaeth. Bydd y panel yn hanfodol ar gyfer ysgrifennu cwestiynau cyfweiliad a gwybodaeth i'w rhoi i'r cyfranogwyr. Byddant hefyd yn edrych ar y canlyniadau ac yn helpu i'w rhannu ag eraill.

Os hoffech gymryd rhan neu helpu i gefnogi'r ymchwil hwn, cysylltwch â'r e-bost isod.

E-bost: Purchaset2@cardiff.ac.uk

X: @T_Purchase_GP

Bluesky: @t-purchase-gp.bsky.social

Cefnogir yr ymchwil hon gan Wobr Cymrodoriaeth Ddoethurol Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru / NIHR.

Cynhyrchodd offer AI a ddarparwyd gan Copilot ddelweddu a ddefnyddir yn yr erthygl hon.





Cefnogi Pobl Ifanc i Siapio Cymorth Iechyd Meddwl yng Ngwent

Halyna Soltys, ProMo Cymru

Dychmygwch fyd sydd yn ystyried pobl ifanc fel mwy nag unigolion sydd yn derbyn gwasanaethau iechyd meddwl, maent hefyd yn weithredol yn siapiro systemau cymorth eu hunain. Gwireddir y weledigaeth hon yng Ngwent trwy'r prosiect [Meddwl Ymlaen Gwent \(MYG\)](#).

Gyda diolch i £999,888 o gyllid Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol datblygwyd y prosiect yma. Yn cael ei gyflwyno gan [ProMo Cymru](#) a [Mind Casnewydd](#), mae'r prosiect MYG yn defnyddio methodoleg cynllunio gwasanaeth - Darganfod, Datblygu, Diffinio a Chyflwyno. Ar gychwyn y prosiect archwiliwyd anghenion pobl ifanc (Darganfod), yna diffiniwyd y prif broblemau (Diffinio), datblygwyd datrysiadau posib (Datblygu), ac mae bellach yn gweithredu ac yn profi'r datrysiadau yma (Cyflwyno). Mae'r broses yma yn sicrhau bod y datrysiadau sydd yn ymateb i bryderon gwasanaethau iechyd meddwl yn seiliedig ar brofiadau bywyd pobl ifanc Gwent.

Mae'r prosiect yn cyflogi 11 o bobl ifanc 16-24 oed o Went fel Cynllunwyr Gwasanaeth Cyfoed (cynt Ymchwilwyr Cyfoed). Mae'r dull yma, sydd yn cael ei arwain gan ieuencid, yn sicrhau bod cyfeiriad a chanlyniadau'r prosiect yn adlewyrchu anghenion a blaenoriaethau pobl ifanc y rhanbarth.



Darganfod yr Anghenion

Yn ystod y cam Darganfod cynhaliwyd ymchwil gyda dros 200 o bobl ifanc 11-17 oed ledled Gwent. Rhannwyd dadansoddiad y data yma yn [Adroddiad Darganfod MYG](#). O'r ymchwil yma daeth saith prif fewnwelediad, yn rhoi dealltwriaeth gynhwysfawr o'r dirwedd cymorth bresennol ac yn amlygu unrhyw fylchau difrifol. Mae'r dull yma yn ein caniatáu i ystyried gwraidd y problemau a datblygu datrysiadau yn seiliedig ar dystiolaeth glir.

Y prif fewnwelediadau oedd:

- Mae angen i staff fod yn ddibynadwy, yn gyfeillgar a'u bod yn deall wrth gynnal proffesiynoldeb
- Mae angen i wasanaethau fod yn hyblyg ac yn hygyrch i bawb
- Mae yna ddiffyg gwybodaeth ymysg pobl ifanc am y gwasanaethau iechyd meddwl sydd yn agored iddynt yng Ngwent
- Mae angen cysondeb ar bobl ifanc, yn enwedig wrth drosglwyddo o fewn, a rhwng, gwasanaethau
- Mae profiadau negyddol o wasanaethau yn creu rhwystr i bobl ifanc wrth chwilio am, a chael mynediad i, gymorth
- Mae ofni stigma yn cael effaith ar barodrwydd person ifanc i ofyn am gymorth
- Mae pobl ifanc angen y cymorth cywir ar yr adeg gywir

Creu Datrysiadau ar y Cyd

Gan ddefnyddio'r Adroddiad Darganfod, diffiniodd y Cynllunwyr Gwasanaeth Cyfoed y prif broblemau a chyd-greu tri datrysiad craidd:

- **Ymgyrchu a Chyfyngau Cymdeithasol:** Gan gydnabod grym cyfyngau cymdeithasol, mae MYG yn datblygu [cyfrif Instagram](#) pwrpasol i godi ymwybyddiaeth o'r gwasanaethau cymorth sydd ar gael yng Ngwent. Nod y datrysiad yma yw ymestyn allan i bobl ifanc yn y gofodau maent yn eu defnyddio, gan ddarparu mynediad rhwydd i wybodaeth ac adnoddau ar y dirwedd cymorth yng Ngwent, yn ogystal â lleihau'r stigma o gael mynediad i gymorth.
- **Hyfforddiant:** Mae MYG yn datblygu rhaglen hyfforddiant ar gyfer pobl broffesiynol a phobl ifanc, yn cael ei gyflwyno gan y Cynllunwyr Gwasanaeth Cyfoed. Bwriad yr hyfforddiant proffesiynol yma yw cefnogi oedolion sydd yn gweithio gyda phobl ifanc i fod yn fedrus ac yn hyderus wrth gyfathrebu gyda phobl ifanc am eu hiechyd meddwl, mewn ffordd sydd yn gwneud iddynt deimlo fel eu bod yn cael eu cefnogi a bod rhywun yn gwrando. Mae'r

hyfforddiant cyfoed yn canolbwyntio ar roi sgiliau hanfodol i bobl ifanc, fel gwrando'n weithredol a chyfeirio, gan alluogi iddynt ddarparu cymorth priodol i'w cyfoedion.

- **Ymgysylltu:** Mae MYG yn ymgysylltu'n weithredol gyda rhanddeiliaid i wella systemau presennol, gan ddefnyddio egwyddorion cynllunio gwasanaeth. Un esiampl o'r gwaith yma yw'r panel SPACE i wella llwybr atgyfeirio pobl ifanc. Mae'r cydweithio yma yn sicrhau bod lleisiau pobl ifanc yn cael eu clywed o fewn strwythurau presennol a bod gwasanaethau yn ymateb i'w hanghenion. Mae ymgysylltu'r Cynllunwyr Gwasanaeth Cyfoed gydag aelodau'r Senedd, fel Sarah Murphy a Dawn Bowden, yn amlygu effaith a chyrhaeddiad y prosiect ymhellach.

Dyfodol y Prosiect

Nid prosiect yn unig yw Meddwl Ymlaen Gwent; mae'n symudiad tuag at system cymorth iechyd meddwl ymatebol sydd yn canolbwyntio fwy ar ieuencid. Wrth rymuso pobl ifanc i gyd-greu datrysiadau, mae MYG yn paratoi'r ffordd ar gyfer dyfodol mwy disglair ble mae gan bob person ifanc yng Ngwent fynediad at y cymorth sydd ei angen arnynt i ffynnu.

Tra bod MYG wedi cymryd camau mawr, mae heriau yn parhau i fodoli. Mae cadw'r ymgysylltiad gyda phobl ifanc a randdeiliaid, sicrhau cyllid hirdymor, a mesur effaith yr ymyriadau yn brif ystyriaethau. Fodd bynnag, mae ymrwymiad y prosiect i rymuso pobl ifanc a chyd-gynhyrchu yn rhoi sylfaen cryf ar gyfer llwyddiant parhaus.

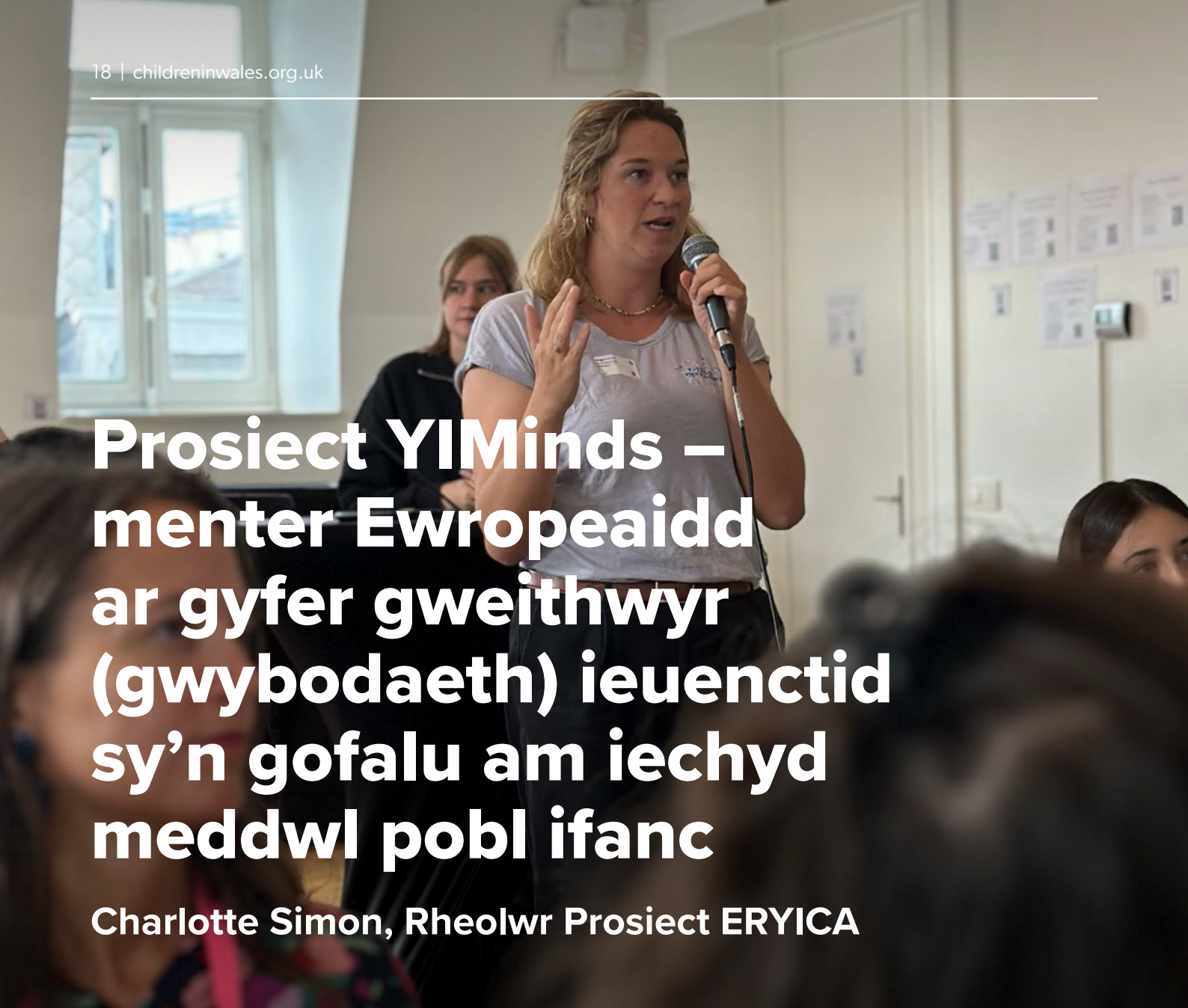
Y tu hwnt i ddatblygu sgiliau ymchwil, gwerthuso, eiriolaeth, ac ymgyrchu, mae'r prosiect yn rhoi cyfleoedd unigryw i dyfu yn bersonol ac yn broffesiynol. Mae Cynllunwyr Gwasanaeth Cyfoed yn rhan weithredol o'r broses cynllunio gwasanaeth, yn ennill profiad gwerthfawr mewn gwaith tîm ac arwain prosiect. Mae dau gyfle [preswyl](#) wedi digwydd dros y tair blynedd diwethaf sydd wedi rhoi gofod pwrpasol ar gyfer dysgu manwl, cysylltiad, a chymorth cyfoed, gan feithrin teimlad cryf o gymuned ymysg y tîm. Mae'r profiadau yma wedi cynyddu hyder y

Cynllunwyr Gwasanaeth Cyfoed yn sylweddol ac wedi helpu iddynt ddod yn fwy clir am ddyheadau'r dyfodol, gyda sawl un bellach mewn addysg uwch a chyflogaeth.



promo
cymru





Prosiect YIMinds – menter Ewropeaidd ar gyfer gweithwyr (gwybodaeth) ieuenctid sy'n gofalu am iechyd meddwl pobl ifanc

Charlotte Simon, Rheolwr Prosiect ERYICA

Datblygodd [ERYICA](#) (*European Youth Information and Counselling Agency*) ac wyth partner* Ewropeaidd brosiect Ewropeaidd yn 2022–2024 i ddarparu adnoddau defnyddiol i weithwyr (gwybodaeth) ieuenctid am iechyd meddwl pobl ifanc a rhai awgrymiadau i helpu pobl ifanc sy'n byw gyda rhywfaint o anhawster iechyd meddwl. Mae'r prosiect yn ymateb i'r angen am gefnogaeth gan bobl ifanc sy'n teimlo'n ynysig ers pandemig Covid-19, ansicrwydd ar ôl i'r rhyfel yn Wcráin gychwyn, straen oherwydd chwyddiant diweddar ac eco-bryder ymhlith sefyllfaoedd cyfredol eraill sy'n achosi straen.

Rydym wedi darparu canlyniadau gwahanol, gan dargedu gweithwyr ieuenctid proffesiynol yn gyntaf, yn ogystal â phobl ifanc. Mae'r rhan fwyaf ohonyn nhw ar gael yn Saesneg, Ffrangeg, Almaeneg, Sbaeneg, Iseldireg, Groeg ac Estoneg.

Ar gyfer gweithwyr ieuenctid proffesiynol

- **Canllaw** i weithwyr gwybodaeth ieuenctid. Mae'r canllaw yn arfogi gweithwyr proffesiynol (gwybodaeth) ieuenctid **i nodi anawsterau iechyd meddwl ymhlith pobl ifanc, i ddarparu cymorth uniongyrchol, a, phan fo angen, i'w cyfeirio at wasanaethau arbenigol**. Roedd y gweithwyr iechyd meddwl proffesiynol yn rhan annatod o'r prosiect, wrth i'r consortiwm weithio i archwilio ffyrdd o gydweithio rhyngddyn nhw a gweithwyr gwybodaeth ieuenctid. Cafodd safbwynt pobl ifanc ei gynnwys hefyd.
- **Podlediad**. Trwy gydol pedair pennod y podlediad, cafodd pobl ifanc gyfle i fynegi eu hunain am bwysigrwydd iechyd meddwl a llesiant. **Mae tystebau gweithwyr**

gwybodaeth ieuencid sy'n delio â'r materion a godir gan bobl ifanc hefyd yn cael eu dangos mewn rhyw fath o ddeialog.

Mae'r podlediad yn targedu gweithwyr gwybodaeth ieuencid yn bennaf. Mae'r rhan fwyaf o'r achosion ymarferol a'r arferion da a nodir yn y podlediad yn ategu'r canllaw. Ar gael ar [Spotify ac Amazon Music](#) (sain yn unig), a [YouTube](#) (fideo).

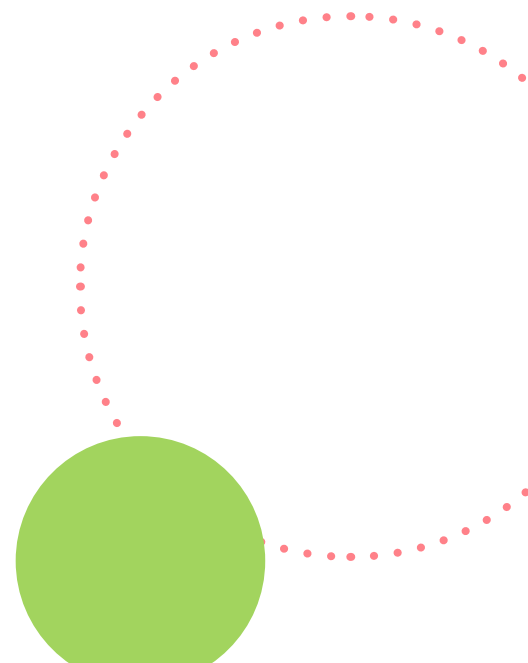
Ar gyfer pobl ifanc

- **Ymgyrch codi ymwybyddiaeth** gan bobl ifanc. Lanswyd yr ymgyrch ym mis Tachwedd 2023, a'i nod oedd **gwrthdroi'r stigma iechyd meddwl**, sy'n aml yn atal pobl ifanc rhag siarad am eu problemau; crëwyd deunydd clyweled wedi'i gyfeirio at bobl ifanc o fewn fframwaith yr ymgyrch (tystebau fideo, cwis dileu mythau a theils statig i godi ymwybyddiaeth o iechyd meddwl).
- Y "**Mind Matters Toolbox**". Mae'r pecyn cymorth hwn wedi'i gynllunio i **rymuso pobl ifanc** drwy ddarparu adnoddau sy'n eu helpu i ddeall iechyd meddwl yn well. Mae'n cynnwys Prawf Personoliaeth, Cwis Dileu Mythau ac Erthyglau Addysgiadol i ddarparu manylion am unigrwydd, pwysau, hunanddarganfod a stigma iechyd meddwl.

I bawb

- **Argymhellion polisi** o ymchwil a chanlyniadau'r prosiect (grwpiau ffocws gyda phobl ifanc, gweithwyr (gwybodaeth) ieuencid, adroddiad arolwg, adroddiadau cenedlaethol ar gyflwr iechyd meddwl yng ngwledydd partneriaid) er mwyn sicrhau **gwell eiriolaeth ar gyfer iechyd meddwl pobl ifanc**. 9 argymhelliad y gellir eu haddasu ar lefel leol, ranbarthol, genedlaethol ac Ewropeaidd.
- Trefnwyd **seminar ym Mrwsel** hefyd ym mis Medi 2024 i rannu **adroddiad arolwg ar lythrennedd iechyd meddwl gweithwyr (gwybodaeth) ieuencid** ac i wahodd arbenigwyr iechyd meddwl a gweithwyr ieuencid i drafodaeth banel. Roedd y diwrnod hefyd yn canolbwyntio ar gyfnewid arferion da a gweithdai.

*Partneriaid: Harno (Estonia), Centro Regional De Información y Documentación Juvenil (Madrid, Sbaen), Bundesnetzwerk Österreichische Jugendinfos (Awstria), DeAmbrassade (Gwlad Belg), Cyprus Youth Council (Cyprus), IASIS (Groeg), YoungScot (Yr Alban) ac Eurodesk.





O ymwybyddiaeth i weithredu: Cefnogi plant a phobl ifanc sy'n cael trafferth gyda hunan-niweidio

Natalia Osbourne

Hyfforddwr Ymgynghorol, AFKA Cymru

Mae iechyd meddwl plant a phobl ifanc yng Nghymru a'r DU yn gwaethygu (Hatherley S 2022; Gweithredu dros Blant 2024), gyda chynnydd amlwg mewn anghenion iechyd meddwl ac ymddygiadau risg uchel fel hunan-niweidio. Amcangyfrifir bod gan y DU y gyfradd hunan-niwed uchaf yn Ewrop (Bond 2022; Brophy 2006), gyda 5,500 o dderbyniadau y flwyddyn yng Nghymru yn unig (Public Health Network Cymru). Mae pobl ifanc â phrofiad o ofal, sy'n gadael gofal 4-5 gwaith yn fwy tebygol o hunan-niweidio pan fyddant yn oedolion o'i gymharu â'r rhai nad ydynt mewn gofal (Adran Iechyd 2012). Mae llawer o achosion o hunan-niweidio yn mynd heb eu hadrodd, gan ei gwneud hi'n anodd pennu'r ffigurau gwirioneddol. Mae Comisiynydd Plant Cymru wedi pwysleisio'r angen am fwy o ymwybyddiaeth a chefnogaeth i blant sy'n hunan-niweidio.

Ers dros 20 mlynedd, mae hunan-niweidio wedi bod yn bwnc hynod emosiynol sydd wedi achosi pryder sylweddol ymhlith rhieni a gweithwyr proffesiynol ynghylch diogelwch ein plant. Er gwaethaf mwy o ymwybyddiaeth o fynychder hunan-niweidio, mae'r weithred ei hun yn aml yn cael ei gwthio o ran cyfrinachedd a chywilydd. Mae llawer o blant yn cadw eu teimladau a'r rhesymau y tu ôl i'w hunan-niweidio iddynt eu hunain, gan arwain at fwy o bryder ynghylch sut i'w gwarchod.

Mae'r rhesymau dros hunan-niweidio ymhlith plant yn gymhleth ac yn amrywio o un plentyn i'r llall. Fodd bynnag, mae themâu cyffredin a allai egluro'r cyfraddau uchel o hunan-niweidio. Mae ffactorau fel cyfraddau tlodi uchel - tua 30% o blant yng Nghymru yn byw mewn tlodi cymharol (Comisiynydd Plant Cymru 2023) - ynghyd ag anghydraddoldeb, yr argyfwng costau byw, effaith y pandemig byd-eang, profiadau niweidiol yn ystod plentynod, a gwasanaethau iechyd meddwl rhy estynedig, i gyd wedi cyfrannu at y mater hwn. Yn ogystal, mae effeithiau negyddol cyfryngau cymdeithasol ar iechyd meddwl yn dod yn fwyfwy amlwg. Er gwaethaf rhai mentrau cadarnhaol a strategaethau cenedlaethol, mae plant a'u teuluoedd yn dal i wynebu heriau wrth gael gafael ar y cymorth sydd ei angen arnynt.

Mae llawer o'n plant mwyaf trawmatig sy'n cymryd rhan mewn hunan-niweidio angen cymorth iechyd meddwl arbenigol parhaus. Er nad oes ateb cyflym na datrysiad syml i atal hunan-niweidio, mae AFKA Cymru yn cynnig gweithdai i weithwyr proffesiynol a rhoddwyr gofal ar sut i asesu'r risgiau a chefnogi plant a phobl ifanc yn effeithiol. Dyma rai enghreifftiau o sut i ddarparu cefnogaeth ystyrlon:

1. Ceisiwch beidio â chynhyrfu. Mae annog person ifanc i siarad am ei hunan-niweidio yn hanfodol er mwyn dod o hyd i'r gefnogaeth gywir. Gallwn wneud hyn drwy fynegi ein pryderon neu greu lle diogel iddynt ei rannu. Mae'n naturiol poeni am ddweud y peth anghywir. Pan fydd rhywun yn datgelu ei hunan-niweidio gyntaf, canolbwyntiwch ar wrando yn hytrach na cheisio ei ddatrys. Mae dilysu eu teimladau a dal y gofod yn eu helpu i deimlo'n llai unig a gall fod yn bwerus iawn. Cydnabod pa mor anodd yw hi iddyn nhw rannu a rhoi gwybod iddyn nhw eich bod chi'n falch eu bod nhw'n ymddiried yn och chi. Nid ydynt yn disgwyl i chi gael yr atebion i gyd.
2. Canolbwyntiwch ar y teimladau sy'n arwain y plentyn i hunan-niweidio yn hytrach nag ar yr ymddygiad ei hun. Er bod angen i ni sicrhau nad yw'r plentyn mewn perygl o niwed ar unwaith, gall canolbwyntio ar yr hyn sy'n achosi'r trallod helpu i leihau'r ymddygiadau hunan-niweidio.
3. Addysgwch eich hun a chael gwybodaeth arbenigol ar gyfer y plentyn. Mae yna lawer o wybodaeth hunan-niweidio ac iechyd meddwl ar gael. Bydd y rhan fwyaf o bobl yn cael cymorth i wasanaethau hunan-niweidio ar eu pennau eu hunain. Mae yna gyrsiau ar-lein sy'n cael eu rhedeg gan weithwyr proffesiynol y gall pobl ifanc eu hunangyfeirio fel Alumina. Mae 'The Mix' a 'Childline' yn cynnig cefnogaeth ar-lein, ac mae elusennau fel 'Harmless' a 'Young Minds' yn cynnig cyngor hunan-niweidio. Mae gan apiau gwych fel 'Distract' a 'Calm Harm' dechnegau tynnu sylw pan fydd plant yn cael yr awydd i hunan-niweidio.
4. Gall cefnogi rhywun sy'n hunan-niweidio fod yn ofidus, p'un a ydych chi'n weithiwr proffesiynol, yn rhiant neu'n ofalwr. Mae'n bwysig cael rhywun i rannu eich teimladau gyda fel nad ydych chi'n cael eich llethu. Ystyriwch yr hyn a fyddai'n fwyaf defnyddiol i chi yn ystod y cyfnod hwn. Er enghraifft, byddai gofalwr maeth yr oeddwn yn ei adnabod yn anfon e-bost at weithiwr cymdeithasol y plentyn a'i weithiwr cymdeithasol goruchwylio ar ôl digwyddiad. Roedd y dull hwn yn rhoi gwybod i bawb ac yn ei helpu i deimlo'n llai ynysig wrth reoli'r sefyllfa.

Am ragor o wybodaeth am yr hyfforddiant a ddarperir gan AFKA Cymru ar gyfer Gweithwyr Proffesiynol a Rhoddwyr Gofal, ewch i'n gwefan – www.afkacymru.org.uk

Ffynonellau

[Gweithredu dros Blant \(2024\) 'Ydy iechyd meddwl ieuenctid yn gwella neu'n waeth?](#)

Bond H (2021) *Young People and Self Harm*, Llundain: CoramBAAF

[Yr Adran Iechyd a Gofal Cymdeithasol. \(2012\) Atal Hunanladdiad yn Lloegr: strategaeth ganlyniadau trawslywodraethol i achub bywydau](#)

[Hatherley S, Ymchwil y Senedd, Senedd Cymru, \(2022\) 'Plant a phobl ifanc: a oes argyfwng iechyd meddwl?'](#)

[Public Health Network Cymru \(n.d\) Atal hunanladdiad a hunan-niweidio](#)

Self-Harm UK, The Mix and Young Minds (2018), Survey, London: Self-Harm UK

[The Guardian \(2016\) 'Mae ffigyrau'r GIG yn dangos cynnydd syfrdanol mewn hunan-niweidio ymhlith pobl ifanc'](#)



Cymdeithas ar gyfer Maethu,
Gofal Perthynas a Mabwysiadu
Association for Fostering,
Kinship and Adoption



Effaith rhyngweithio cymdeithasol digidol ar les ac ymennydd y glasoed

Dr. Livia Tomova
Prif Ymchwilydd, Prifysgol Caerdydd

Thaïs Marques
Myfyriwr PhD, Prifysgol Caerdydd



Mae'r cyfryngau cymdeithasol wedi mynd yn bryder i lawer o rieni pobl ifanc yn eu harddegau. Mae iechyd meddwl pobl ifanc wedi dirywio yn ystod y degawd diwethaf, ac oherwydd bod y dirywio hwn yn cyd-fynd â'r cynnydd mewn technoleg ddigidol, mae pryderon wedi codi ynghylch effeithiau posibl technoleg ddigidol, yn enwedig y cyfryngau cymdeithasol ar les pobl ifanc yn eu harddegau.

Y cyfryngau cymdeithasol a lles pobl ifanc yn eu harddegau

Yn groes i'r hyn y gallai rhywun ei ddisgwyl, nid yw effaith y cyfryngau cymdeithasol ar les a gwybyddiaeth pobl ifanc yn eu harddegau yn glir hyd yn hyn. Er bod nifer gynyddol o astudiaethau'n cael eu cynnal ym maes ymchwil ar y cyfryngau

cymdeithasol, mae cyfyngiadau parhaus yn arwain at ganlyniadau anghyson. Er enghraifft, er bod rhai astudiaethau'n dangos ychydig o effeithiau negyddol y cyfryngau cymdeithasol ar les pobl ifanc yn eu harddegau, mae eraill yn dangos rhai cadarnhaol neu hyd yn oed yr un effaith o gwbl.

Cyfyngiadau presennol a safbwyntiau newydd

Un rheswm am yr anghyfartaledd yn y canlyniadau hyn yw'r defnydd o fesurau anuniongyrchol o gyfryngau cymdeithasol: mae ymchwilwyr yn dibynnu'n bennaf ar amser y sgrîn i ddangos y defnydd o'r cyfryngau cymdeithasol yn eu hastudiaethau. Fodd bynnag, nid yw amser y sgrîn o'i hunan yn cyfleu rhyw lawer am arferion a phrofiadau pobl ifanc yn eu harddegau ar y cyfryngau cymdeithasol. Er enghraifft, mae'n bosibl

i ddau berson ifanc yn eu harddegau dreulio'r un faint o amser ar eu ffonau a chael profiadau hollol wahanol ar y cyfryngau cymdeithasol.

Fodd bynnag, un o nodweddion cyffredin holl blatfformau'r cyfryngau cymdeithasol yw'r defnydd o adborth cymdeithasol mesuradwy. Mae postio cynnwys ar y cyfryngau cymdeithasol yn golygu bod hyn a hyn o bobl yn ei hoffi ac, yn fwy cyffredinol felly, gwybod yn union "faint mae pobl yn ein hoffi." Oherwydd bod barn pobl eraill o'r un oedran mor bwysig i bobl ifanc yn eu harddegau, mae'n bwysig deall effeithiau cael adborth cymdeithasol a mesuradwy ar y platfformau hyn. Ond y cam cyntaf i ddeall sut mae rhyngweithio cymdeithasol digidol yn effeithio ar les pobl ifanc yn eu harddegau yw edrych y tu hwnt i'r amser sy'n cael ei dreulio ar y sgrîn a deall rhagor am brofiadau pobl ifanc yn eu harddegau ar y cyfryngau cymdeithasol.



Prosiect Ardegau a Sgriniau (Teens & Screens)

Nod prosiect Ardegau a Sgriniau yw rhoi llais i bobl ifanc yn eu harddegau mewn trafodaethau am y cyfryngau cymdeithasol a lles, a deall yn well sut a pham maen nhw'n defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol. Rydyn ni eisiau trefnu digwyddiadau mewn sawl ysgol uwchradd yn ardal Caerdydd i gychwyn trafodaethau gyda phobl ifanc yn eu harddegau mewn ysgolion uwchradd (13-17 oed) am y cyfryngau cymdeithasol. Gobeithiwn y bydd yr hyn y byddwn ni'n ei ddysgu gan bobl ifanc yn eu harddegau yn ystod y sesiynau hyn yn ein helpu i wella cynlluniau ymchwil drwy ddal effeithiau'r cyfryngau cymdeithasol ar bobl ifanc yn well, ac yn y pen draw, datblygu dealltwriaeth



drylwyr o'r effeithiau posibl sydd gan y cyfryngau cymdeithasol hwyrach ar eu lles.


Cam ymhellach

Gan ehangu ar yr wybodaeth a roddodd y bobl ifanc yn ystod prosiect Ardegau a Sgriniau, hoffem ddatblygu astudiaethau i'n helpu i ddeall sut y gallai'r cyfryngau cymdeithasol effeithio ar ymddygiad pobl ifanc yn eu harddegau a sut mae eu hymennydd yn gweithio. Cynhelir y prosiect ymchwil hwn yng Nghanolfan Ymchwil Delweddu'r Ymennydd Prifysgol Caerdydd a bydd yn cyfuno technegau ymddygiadol a delweddu'r ymennydd. Prif nod y prosiect hwn yw deall sut y gallai'r rhyngweithio cymdeithasol y mae pobl ifanc yn eu harddegau yn eu cael ar y cyfryngau cymdeithasol ddylanwadu ar y ffordd y maen nhw'n chwilio am gael eu derbyn yn gymdeithasol ar-lein ac yn y bywyd go iawn, a sut mae eu hymennydd yn ymateb i hyn.

Dr. Livia Tomova,
Prif Ymchwilydd, Prifysgol Caerdydd

Thais Marques,
Myfyriwr PhD, Prifysgol Caerdydd





“Mae’n eistedd yn y dosbarth yn ofni y bydd y [plentyn sy’n ei fwlio] yn carlamu i mewn ac yn ymosod arno”:

Cefnogi Plant a Phobl Ifanc i Reoli Effaith Drawmatig Bwlio

Bryony Glover, Kidscape

Mae tua 25% o blant yn cael eu bwlio’n gyson yn yr ysgol, ac yn ôl yr Adroddiad Plentyndod Da (Good Childhood Report) yn ddiweddar, y DU sydd â’r lefel ail uchaf o fwlio yn Ewrop ar hyn o bryd. Mae gwaith ymchwil hefyd yn dangos sut mae cael eich bwlio yn gysylltiedig ag amrywiaeth o ganlyniadau iechyd meddwl gwael, gan gynnwys symptomau trawma. Mae’n golygu bod gennym ni, ar hyn o bryd, yn y DU, gyfran fawr o blant a phobl ifanc sy’n cael eu bwlio yn yr ysgol ac yn agored i ddatblygu symptomau iechyd meddwl

gwael oherwydd eu profiadau. Mae Kidscape a Dr Nathalie Noret o Brifysgol Efrog wedi bod yn gweithio gyda’i gilydd i ddeall yn well effaith drawmatig bwlio. Maen nhw hefyd wedi bod yn gwerthuso a allai ymyrraeth therapiwtig sy’n seiliedig ar drawma gefnogi plant a phobl ifanc sy’n cael eu bwlio’n gronig yn yr ysgol.

Yn yr astudiaeth, cafodd 20 o rieni a gysylltodd â Llinell Gymorth i Rieni Kidscape gynnig Ymyrraeth Therapiwtig ar gyfer eu plentyn, a oedd yn

seiliedig ar drawma ac yn 12 wythnos o hyd. Darparwyd y therapi am ddim ac roedd plant yn gallu ymgymryd ag ef naill ai yn y cnauld neu ar-lein. Fel rhan o'r prosiect, gofynnwyd i rieni lenwi holiadur cyn i'w plentyn gael ei therapi ac ar ôl ei gwblhau. Amlygodd ein dadansoddiad yr effaith y gall bwlio ei chael ar bobl ifanc, gan gynnwys iechyd meddwl gwael, meddyliau hunanladdol a hunan-niweidio, ac ofn a diffyg ymgysylltiad yn yr ysgol. Fel y dywedodd un rhiant: *“Mae wedi bod yn ddinistriol i les, hyder a chynnydd academiaidd fy mhlentyn.”*



Yn ffodus, dangosodd ein dadansoddiad o'r data sut gall yr ymyrraeth therapiwtig, sy'n seiliedig ar drawma, helpu pobl ifanc sy'n cael eu bwlio'n gronig. Roedd yr ymyrraeth, yn ôl y dadansoddiad, yn lleihau symptomau trawma, gan gynnwys symptomau gorgynnwrf ac ailbrofi'r trawma. Dywedodd rhieni hefyd y bu'r therapi yn hynod fuddiol i'w plentyn. Er enghraifft, dywedodd un rhiant: *“Fe wnaeth y sesiynau cwnsela ei helpu'n fawr i ddeall beth oedd wedi digwydd iddo, a dechreuodd y broses o wella yn syth bin gan fod ganddo le diogel i siarad am y cyfan. Fe wnaeth ei athrawon ei siomi'n arw, felly fe wnaeth gallu ymddiried mewn oedolyn arall ddechrau'r broses o ailadeiladu ymddiriedaeth mewn eraill.”*

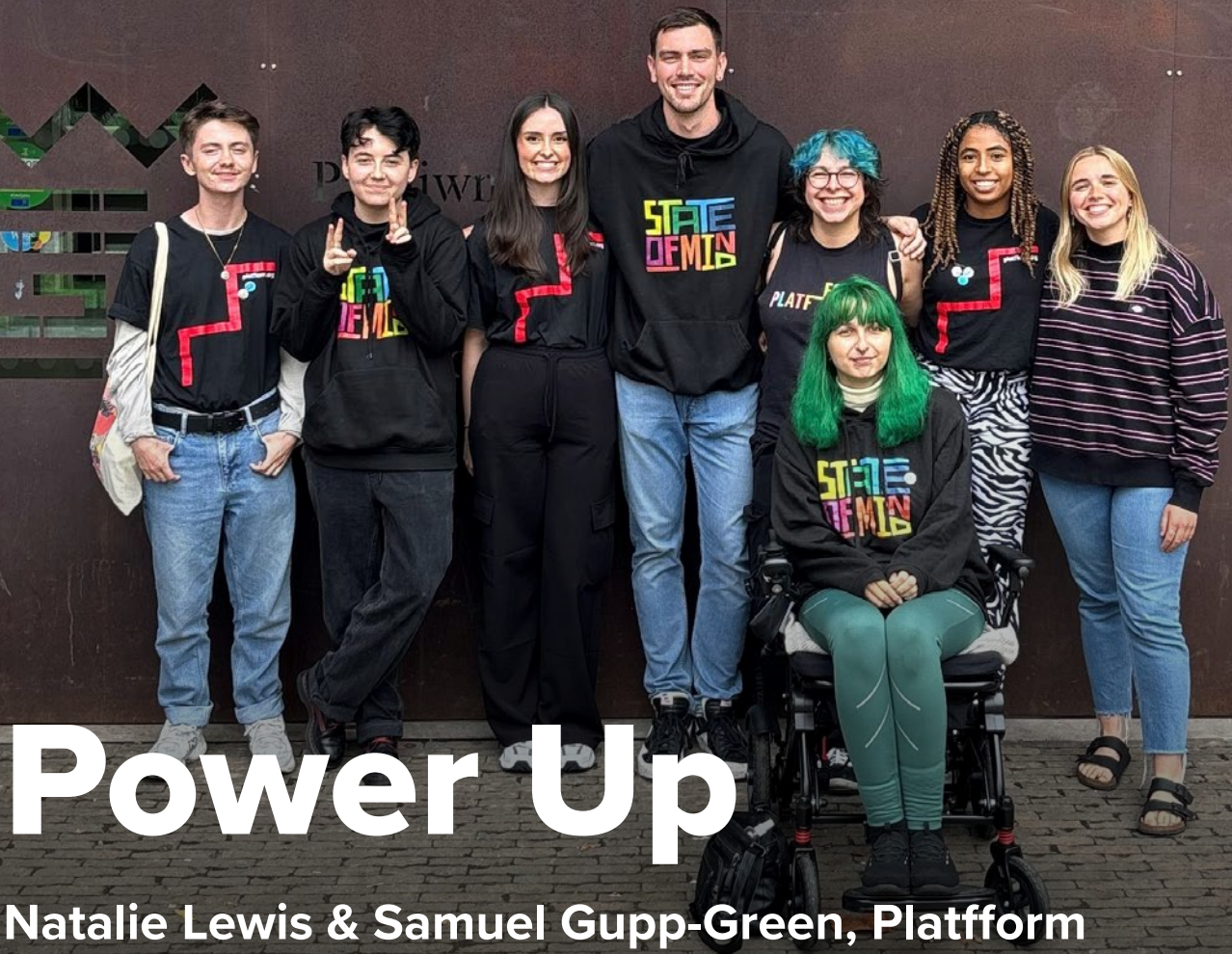
Mae'r gwaith ymchwil yn awgrymu y gall ymyrraeth ddwys, yn seiliedig ar drawma, helpu i gefnogi pobl ifanc i ailgysylltu â'r ysgol a lleihau eu symptomau trawma. Mae'n cynnig llwybr arall o gymorth i blant a phobl ifanc sy'n cael eu bwlio'n gronig yn yr ysgol.

O'r herwydd, rydyn ni'n galw am y canlynol:

- Dylai bwlio gael ei gydnabod fel profiad trawmatig
- Dylai ysgolion gael cymorth i reoli datgeliadau o fwlio o safbwynt sy'n seiliedig ar drawma
- Dylai rhieni a gofalmwyr plant sy'n cael eu bwlio gael mwy o gefnogaeth
- Dylid ymestyn yr ymyrraeth therapiwtig, fel y gall gefnogi mwy o bobl ifanc
- Dylai gwerthusiad pellach gael ei gynnal i weld a yw'r ymagwedd o fudd i bob plentyn.

Am ragor o wybodaeth am ein gwaith, ac i weld adroddiadau'r astudiaeth hon, ewch i wefanau [Kidscape](#) a [Phrifysgol Efrog](#).





Dros y flwyddyn ddiwethaf, mae Power Up wedi bod yn darparu gwasanaeth lles i bobl 10-25 oed yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg. Treuliodd y gwasanaeth – cymysgedd o weithredu cymdeithasol, sesiynau lles grŵp a hyfforddiant un-i-un gydag ymarferwyr lles sy'n ystyriol o drawma – flwyddyn yn ymgysylltu â dros 700 o bobl ifanc i ddysgu beth fyddent yn ei newid yn y byd, pa gymorth oedd ei angen arnynt, beth oedd yn ddiffygiol, a beth roedden nhw'n ei hoffi. Roedd yr ymchwil, yn ogystal â barn bwrdd cynghori pobl ifanc y prosiect, yn llywio sut yr ymgwymerwyd â'n darpariaeth.

Mae'r cyfryngau cymdeithasol yn taflu eu cysgod dros ein canfyddiadau. Er mai prin y soniwyd amdanynt yn benodol, rhestrodd plant a phobl ifanc eu pryderon am y byd drwy sôn am ddelwedd y corff, rhyfel, anoddefgarwch a gwahaniaethu; dywedodd y plant ieuengaf y gwnaethom ymgysylltu â nhw y bydden nhw'n hoffi newid y byd drwy 'stopio'r rhyfel' ac, yn yr

un anadl, rhoi trampolîn yn eu gardd gefn. Yn ein hinsawdd bresennol, mae plant yn gwybod llawer mwy am y byd yn gynyddol iau, ac efallai o ganlyniad i hynny, mae llawer o'r rhai'r ydym yn cwrdd â nhw yn hunan-adrodd pryder cynyddol am y dyfodol. Ar-lein ac all-lein, mae llai o leoedd i blant a phobl ifanc ddianc rhag bethau nad oes ganddynt mo'r adnoddau personol i'w deall, neu eu prosesu'n iach.

Yn ystod ein blwyddyn ddatblygu, cyflwynodd Power Up gystadleuaeth yn seiliedig ar gyflwyno cynigion lle gallai pobl ifanc greu eu gwasanaeth lles eu hunain i gael y cyfle i gael eu syniadau wedi'u mabwysiadu wrth iddynt gael eu darparu. Yn gwbl organig, lluniodd dau o'r grwpiau a gyrhaeddodd y rownd derfynol gymunedau ar-lein, lle diogel i bobl ifanc gwrdd ag eraill o oedran tebyg i ddysgu a bondio. Roedd hyn yn ategu ffyniant gemau aml-chwaraewr torfol 2010, ymchwydd a ddigwyddodd ochr yn ochr â thoriadau cyllid ar gyfer 'trydydd gofod' fel clybiau

ieuentid a chanolfannau cymunedol. Roedd gwefannau sy'n canolbwyntio ar blant yn anelu at gyflwyno amgylcheddau diogel i bobl ifanc ryngweithio â'r rhyngwrwd ac â'i gilydd. Wrth i sylfaeni chwaraewyr y gwefannau hyn ddirywio ac i'w meddalwedd ddyddio, caewyd y rhannau hyn o ryngwrwd llai homogenaidd a oedd yn cael eu cymedroli'n fawr – ac yn eu habsenoldeb, heidiodd plant i wefannau llai rheoledig, yn llawn rhethreg atgas a diffyg gwybodaeth, a lenwodd y gwagle ond nid yr angen.

Wrth gynnal gwaith Power Up, mae wedi gweithio gyda phobl ifanc trwy ddarparu'r manau diogel hyn i gysylltu a phrosesu gyda'i gilydd. Mewn ysgolion a grwpiau cymunedol rydym yn cyflwyno sesiynau lles wedi'u teilwra sy'n hyrwyddo ymwybyddiaeth ofalgar ac yn meithrin cydberthynas; mewn sesiynau un-i-un mae ein hymarferwyr yn rhoi llwyfan i bobl ifanc drafod eu holl bryderon, boed fawr neu fach, a'u cefnogi drwy'r teimladau hyn. Mae pobl ifanc wedi adrodd yn ôl eu bod yn falch o allu 'siarad am bethau heb deimlo embaras' a dweud y pethau maen nhw wedi eu 'dal i mewn cyhyd'.

Mae ein darpariaeth yn cyd-fynd â'n hymchwil, a gynhyrchwyd ar y cyd â'n bwrdd cynghori, a ganfu fod pobl ifanc eisiau gweld cymorth a oedd yn caniatáu iddynt yr ymreolaeth i wneud eu penderfyniadau eu hunain am gymorth, dilysu yn eu teimladau a'u profiadau unigol, a hygyrchedd mewn gwasanaethau. Ychydig iawn o bobl ifanc a ofynnwyd iddynt oedd yn gallu enwi sefydliadau y gallent (neu y byddent) yn ceisio cymorth ganddynt; soniodd llawer ym Mro Morgannwg yn arbennig am y diffyg gwasanaethau sy'n agos atynt. Dywedodd rhai pobl ifanc eu bod yn cael eu troi i ffwrdd gan wasanaeth CAMHS sydd wedi'i orestyn a gwasanaethau iechyd meddwl eraill yn absenoldeb argyfwng, ac rydym yn gweld effaith hyn fel gwasanaeth cymorth cynnar sy'n derbyn nifer gynyddol o atgyfeiriadau ar gyfer pobl ifanc sydd angen cymorth dwys, hir, nad yw'n bosibl nac yn briodol i ni ei ddarparu. Dywedodd pobl ifanc o grwpiau agored i ni wedd yn benodol eu bod am weld cymorth gan bobl a oedd yn edrych fel nhw, neu wedi byw profiadau tebyg i'w rhai nhw, gan eu bod eisiau teimlo eu bod yn cael eu deall.

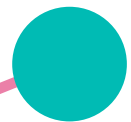
Gellir priodoli ein llwyddiannau mwyaf i feithrin cysylltiad, yn ein prosiect a thu hwnt. Mae'r

Hangout – partneriaeth rhwng Platform a Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro sy'n darparu cymorth llesiant a chyfleoedd cysylltu i bobl ifanc 11-18 oed – wedi gweld llwyddiant o ran ei ymagwedd integredig at gymorth llesiant perthynol, ac mae'n llywio ein dealltwriaeth fel prosiect mai'r ffordd orau o oresgyn rhwystrau yw drwy gydweithio, gyda phobl ifanc, gwleidyddion a sefydliadau lleol, i helpu i greu amgylcheddau cefnogol i geisio cymorth ar gyfer lles ar unrhyw le, cyfnod neu oedran.

Am ragor o wybodaeth am Power Up, cysylltwch â powerup@platform.org

PLATFORM

For mental health and social change
Dros iechyd meddwl a newid cymdeithasol



Chwarae a lles

Marianne Mannello, Chwarae Cymru

Sut mae chwarae'n cyfrannu at iechyd meddwl, gwytnwch a lles plant

Mae'r rhan fwyaf o bobl yn gwybod ac yn derbyn bod chwarae o bwys i fabanod, plant ac ardddegwyr. Mae cyhoeddiad diweddar Chwarae Cymru, *Chwarae a lles*, yn pwysleisio bod cyfleoedd chwarae heb eu strwythuro yn rhoi cyfle i blant gefnogi eu lles uniongyrchol tra'n cynyddu'n naturiol sgiliau bywyd sy'n cyfrannu at ddeilliannau datblygiad tymor hir. Mae rhinweddau fel datrys problemau, gwaith tîm a rheoleiddio emosiynol yn cael eu mireinio pan fydd plant yn chwarae. Mae ymchwil yn dangos hefyd y gall amser, lle a rhyddid i chwarae fod o fudd mawr i iechyd meddwl a gwytnwch plant, gan leddfu straen a lleihau effaith niweidiol trawma.

Mae *Chwarae a lles* yn myfyrio ar ymchwil sy'n arddangos bod pleser chwarae'n sail i lawer o'i fuddiannau, gan ysgogi plant i chwarae mwy. Gall chwarae mwy leihau gorbryder a gwarchod yn erbyn iselder. Mae chwarae gydag emosiynau cryfion fel ofn, sioc, ffeidd-dod neu ddieter yn rhoi ymdeimlad o egni a bywiogrwydd. Gall mynd ati'n fwiadol i greu ansicrwydd baratoi rhwydweithiau niwral i ymateb yn hyblyg ac yn greadigol i sefyllfaoedd newydd heb orymateb. Mae symud a defnyddio'r synhwyrau i gyd yn helpu plant i gynyddu iechyd, cryfder ac ystywythder corfforol ac integreiddio'r synhwyrau.

Mae chwarae'n gofyn am ac yn helpu i ddatblygu sgiliau cymdeithasol, cydbwysedd, talu sylw, y cof, ymwybyddiaeth ofodol a mwy. Trwy chwarae, bydd plant yn datblygu ymlyniadau i ofalwyr, ffrindiau, anifeiliaid, lleoedd a gwrthrychau, gan greu ymdeimlad o berthyn a diogelwch.

Cefnogi chwarae

Er mwyn cefnogi anghenion chwarae plant, bydd angen i'r amodau hyn fod yn bresennol:

- **Amser** sy'n rhydd o alwadau eraill, yn cynnwys therapi, triniaeth ac ymarferion iachaol
- **Rhyddid** rhag straen
- **Gofod** mewn amgylchedd awyr agored amrywiol a heriol gyda mynediad i oedolion cefnogol, pan fo angen
- **Cyfleoedd** i fuddsoddi yn eu gofod eu hunain ac amser i greu a thrawsnewid eu byd, gan ddefnyddio'u dychymyg.

Yn y cyhoeddiad, mae'r awduron yn cyflwyno dull 'galluogrwydd perthynol' at les. Mae galluogrwydd perthynol yn pwysleisio'r perthnasau dynamig a chytbwys rhwng plant ac amrywiol agweddau o'u bywydau. Gan dynnu ar yr ymchwil, mae *Chwarae a lles* yn gosod chwarae fel dawn neu

allu. Mae hyn yn caniatáu defnyddio dull seiliedig ar gryfderau tuag at chwarae a lles. Yn y bôn, pan fo'r amodau'n iawn i blant chwarae, gallant greu eu lles eu hunain.

Eiriol dros chwarae

Fel oedolion, mae angen inni helpu plant trwy osod chwarae ar yr agenda ar bob cyfle priodol. Mae angen inni gefnogi darparu digon o amser a lle i blant chwarae bob dydd. Mae chwarae'n cynhyrchu profiadau diriaethol ac uniongyrchol sy'n sail i lawer o ddatblygiad plentyn. Ceir cytundeb cyffredinol bod profiadau cynnar yn dylanwadu ar sut y bydd plant yn dysgu, ymdopi gyda straen, ffurfio cyfeillgarwch a pherthnasau fel oedolion, a sut maent yn eu hystyried eu hunain a'u byd.

Tra bo chwarae'n dod yn reddfol i blant, mae cefnogaeth rhieni, ymarferwyr, llunwyr polisiâu a'r gymuned ehangach yn angenrheidiol er mwyn sicrhau bod plant yn cael y rhyddid, y lle a'r amser i'w hunain i weithredu ar eu greddfau naturiol. Mae hyn yn gofyn am:

- Ymarferwyr a gofalywyr ymatebol sy'n deall yr angen i chwarae
- Cymunedau cefnogol ble caiff chwarae ei oddef a'i ddathlu
- Rhaglenni polisi sy'n darparu gofodau a chyfleoedd chwarae.

Am fwy o wybodaeth am *Chwarae a Lles*, ymwelwch â: <https://chwarae.cymru/chwaraealles/>



Chwarae Cymru
Play Wales

Chwarae a Lles

Adolygiad o ymchwil diweddar i chwarae plant, polisi cymdeithasol ac ymarfer, gyda ffocws ar Gymru

Adolygiad llenyddiaeth

Pam mae angen i ni ailfeddwl ein dull o fynd i'r afael ag iechyd meddwl plant

**Dr Jen Daffin, Seicolegydd Clinigol Cymunedol
a Dr Abi Wright, Seicolegydd Addysg
Seicolegwyr dros Newid Cymdeithasol**

Fel Seicolegwyr rydym yn gweithio gyda babanod, plant, pobl ifanc ac oedolion sy'n profi trallod ac ar hyn o bryd, mae plant yn y DU y mwyaf anhapus y maen nhw wedi bod ers dros 10 mlynedd. Mae ein plant wedi dod yn rhai o'r rhai mwyaf pryderus yn y byd. Yn 2011 amcangyfrifwyd bod gan un o bob wyth o blant 10 i 15 oed broblem iechyd meddwl tebygol. Yn fwy diweddar, mae hynny wedi tyfu i un o bob pump. Ond nid problem yr unigolyn mo hon. Mae'n broblem gymdeithasol. Gwyddom fod y bwch yng nghydraddoldeb incwm y DU yn parhau i dyfu a bod ein hamgylchedd yn dylanwadu'n fawr ar bob un ohonom ni. Felly, yn hytrach na nodi'r anghenion hyn mewn unigolion, mae angen i ni ganolbwyntio ar adleoli ymyrraeth o fewn y cyd-destunau yr ydym yn byw ynddyn nhw.

Mae llawer o oedolion yn estyn allan at bobl fel ni i geisio deall beth sy'n digwydd a chael help. Erbyn hyn mae cymaint o bobl yn estyn allan am gymorth fel bod angen aros blynyddoedd i gael asesiadau niwroddatblygiadol i blant. Mae gwasanaethau fel arfer yn defnyddio dull meddygol o drefnu'r cymorth hwn. Dyma'r prif ateb oherwydd bod mynediad at gymorth yn cael ei gyfyngu i raddau helaeth gan ddiagnosis DSM (llawlyfr diagnostig ac ystadegol anhwylderau meddwl) yn hytrach na'i

seilio ar angen. Unwaith y byddwch yn cael diagnosis, nid yw'n sicr y cewch chi gymorth. Mae hefyd angen llawer o adnoddau i roi diagnosis yn y lle cyntaf.

Mae'n ddefnyddiol deall mai system ddsbarthu yw diagnosis seiciatrig yn bennaf. Nid yw'n seiliedig ar fioddangosyddion adnabyddadwy, anghydbwysedd cemegol na genynnau penodol a nodwyd gyda phrofion meddygol. Mae diffyg penodolrwydd yn y diffiniadau yn golygu bod llawer o orgyffwrdd rhwng categorïau a gall dau berson o fewn un categori gael problemau cyflwyno gwahanol iawn. Mae emosiynau ac ymddygiadau dynol yn llawer rhy gymhleth, wedi'u dylanwadu gan gymdeithas ac yn newidiol yn ôl y cyd-destun.

Mae'n bwysig cydnabod y gall straen cronig edrych fel anawsterau niwroddatblygiadol neu anawsterau iechyd meddwl eraill. Dyna bethau fel diagnosis o ADHD neu awtistiaeth. Gall fod yn anodd i rieni, ysgolion a chlinigwyr ddweud y gwahaniaeth rhyngddynt. Dros yr ychydig ddegawdau diwethaf mae cyfraddau diagnosis wedi cynyddu'n sylweddol. Mae tystiolaeth yn dangos bod hyn yn ymwneud â'r straen y mae cymdeithas yn ei deimlo, yn ogystal â pha mor ddigyswllt yw ein cymdeithas

heddiw. Nid yw'n hanghenion perthynol yn cael eu diwallu yn y ffordd sydd ei angen arnom.

Mae hefyd yn bwysig gwybod bod tystiolaeth gynyddol nad yw diagnosis anhwylder DSM o bosibl yn cael effaith hollol gadarnhaol. Canfu astudiaeth hydredol Genedlaethol 2020 o blant Gwyddelig erbyn 13 oed, bod y rhai a oedd wedi cael diagnosis o ADHD yn 9 oed yn dangos mwy o broblemau emosiynol a phroblemau o ran eu perthynas â chyfoedion, ymddygiad rhag-gymdeithasol gwaeth, a hunan-gysyniad gwaeth, na'r rhai hynny na chafodd ddiagnosis er gwaethaf lefelau tebyg o symptomau. Roedd astudiaeth debyg, yr Astudiaeth Hydredol o Blant Awstralaidd, yn cynnwys cymharu 400 o blant a gafodd ddiagnosis o ADHD, wedi'u cyfateb â grŵp â chyflwyniadau tebyg ond heb ddiagnosis. Erbyn 15 oed roedd y rhai â'r diagnosis yn gwneud yn waeth ar nifer o newidynnau gan gynnwys hunan-niweidio, teimlo y gallent lwyddo'n academaidd, ymdeimlad o hunan-ffeithiolrwydd, ac roedd ganddynt ymddygiadau cymdeithasol negyddol.

Mae labelu plant fel rhai 'annormal' neu ag 'anhwylder' yn helpu gwasanaethau i reoleiddio adnoddau ond mae amheuaeth ynghylch y budd i iechyd plant. Yn lle hynny, mae angen dull arnom sy'n cydnabod anghenion drwy lens sy'n seiliedig ar gryfderau, sy'n cymryd agwedd 'gwneud synnwyr' cyd-destunol ac sy'n dathlu gwahaniaeth a chynhwysiant drwy greu'r amodau i ni ffynnu.

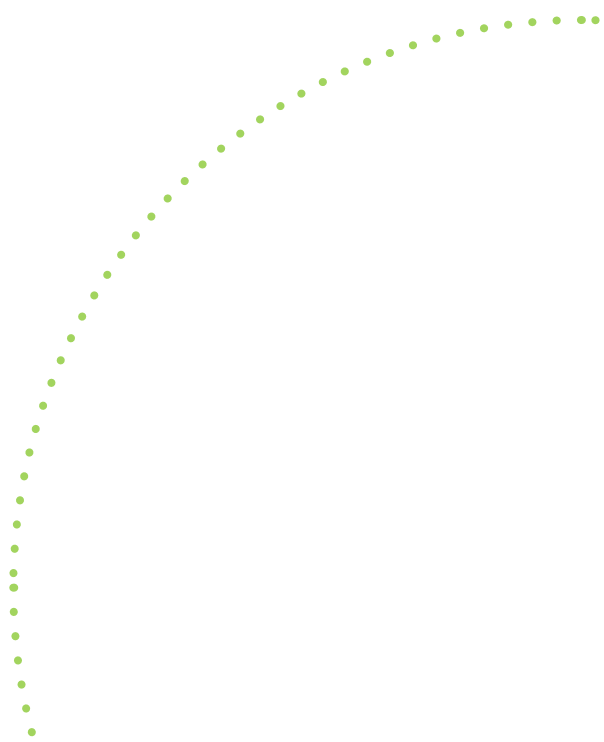
Beth all unigolion ac oedolion ei wneud?


1. Peidiwch ag anwybyddu pŵer cysylltiad a pherthnasoedd. Gwnewch ychydig o amser bob dydd i helpu'ch plentyn i gysylltu â phobl a phethau sy'n bwysig iddo a chefnogwch gyfleoedd ar gyfer hyn (yn enwedig all-lein).
2. Dysgwch sut i leddfu eich system nerfol. Mae hyn yn ein helpu i deimlo'n ddiogel ac yn ddigynnwrf. Er y bydd y ffordd o wneud hyn yn dibynnu ar yr unigolyn, mae bob amser rhywbeth y gellir ei wneud i helpu, hyd yn oed os na allwn ddileu trallod rhywun yn llwyr neu newid ei amgylchiadau. Mae teimlo bod rhywun yn bresennol ac wrth eich ochr chi yn allweddol.
3. Derbyniwch, cofleidiwch a dathlwch eich plentyn yn ogystal â chi eich hun hefyd. Cydweithiwch â'ch plentyn i ddarganfod beth sy'n bwysig iddo.

Beth all gwasanaethau a llywodraeth ei wneud?

1. Mae canolbwyntio ar gydraddoldeb, cyfiawnder cymdeithasol, cynhwysiant, amodau byw ac yn y blaen yn golygu y bydd angen i lai o bobl ddibynnu ar wasanaethau iechyd meddwl.
2. Blaenoriaethu strategaethau atal sylfaenol sy'n defnyddio dull gweithredu ymgorfforedig cymunedol sy'n cynnwys y teulu a'r system gyfan.
3. Defnyddio dull gweithredu perthynol yn hytrach nag ymddygiadol. Mae cymorth arbenigol yn bwysig ond heb sylfaen cysylltiadau a pherthnasoedd cryf rydym yn wynebu risg o broblemau iechyd meddwl.

Mae'r safbwyntiau a gynrychiolir yn yr erthygl hon yn ymwneud â'r awduron yn rhinwedd eu swydd fel ymarferwyr proffesiynol.





Rachel Beddoe
Swyddog Gwybodaeth Ymchwil a Pholisi,
Plant yng Nghymru

Grymuso Lleisiau Ifanc: Hyrwyddo Hawliau Plant a Mynediad at Wasanaethau Iechyd Meddwl

Mae materion iechyd meddwl ymhlith plant a phobl ifanc yng Nghymru wedi dod yn bryder cynyddol. Yn ôl adroddiad diweddaraf y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN), mae data o'r arolwg o ysgolion, a gyflwynwyd gan Brifysgol Caerdydd mewn partneriaeth ag Iechyd Cyhoeddus Cymru a Llywodraeth Cymru, yn dangos bod 24% o bobl ifanc wedi profi lefelau uchel o symptomau iechyd meddwl¹. Gydag iechyd meddwl yn effeithio ar nifer cynyddol o blant a phobl ifanc, mae ymyrraeth gynnar ac ymagwedd gyfannol yn hanfodol ar gyfer darparu cefnogaeth amserol. Gyda phlant a phobl ifanc yn dweud wrthym fod dulliau atal, ymyrraeth gynnar ac ymyriadau ar wahanol gamau yn bwysig iddynt, mae ffocws ar ddulliau atal a chyfannol yn hanfodol i gefnogi eu hanghenion.

Wrth i heriau iechyd meddwl babanod, plant a phobl ifanc barhau i gynyddu, mae'r angen am strategaeth gynhwysfawr, ragweithiol a hygyrch yn fwy o frys nag

erioed. Mae Strategaeth Iechyd Meddwl ddrafft Llywodraeth Cymru yn nodi cyfnod hollbwysig yn y ffordd y mae Cymru'n ymdrin â gofal iechyd meddwl, yn enwedig ar gyfer y dinasyddion ieuengaf a'r rhai mwyaf agored i niwed. Nod y strategaeth yw creu system sy'n rhagweithiol, yn gynhwysfawr ac yn gynhwysol. Gyda phwyslais ar gydgyfrifoldeb, mae Llywodraeth Cymru yn cydnabod na ellir gwella iechyd meddwl babanod, plant a phobl ifanc ar eu pen eu hunain ac mae angen i'r llywodraeth, awdurdodau lleol, ysgolion, darparwyr gofal iechyd, sefydliadau trydydd sector, a chymunedau gydweithio. Gall integreiddio cymorth iechyd meddwl i bob agwedd ar fywyd plentyn gynnig dull cynhwysfawr o fynd i'r afael â heriau iechyd meddwl.

Gall cynnwys babanod, plant a phobl ifanc wrth lywio datblygiad gwasanaethau sicrhau bod eu hawliau'n cael eu cynnal a bod gwasanaethau'n

diwallu eu hanghenion unigryw a datblygol. Gallai sefydlu byrddau cynghori ieuencid neu fforymau ymgynghori helpu i sicrhau bod babanod, plant a phobl ifanc yn cael dweud eu dweud yn uniongyrchol yn y ffordd y caiff gwasanaethau iechyd meddwl eu darparu. Mae hefyd yn bwysig i blant a phobl ifanc fod ganddynt lwybr clir i leisio eu pryderon am y gofal a gânt. Drwy normaleiddio trafodaethau ynghylch iechyd meddwl a rhoi'r adnoddau i blant a phobl ifanc ddeall eu hemosiynau a'u hanghenion iechyd meddwl yn well, gallai'r strategaeth gryfhau eu cyfranogiad mewn penderfyniadau am eu hiechyd. Mae anghenion grwpiau agored i niwed yn cael eu cydnabod yn y strategaeth, sy'n ceisio sicrhau bod cymorth ar gael i blant o gefndiroedd amrywiol, gan gynnwys plant mewn gofal, plant ag anableddau, plant o leiafrifoedd ethnig, a theuluoedd incwm isel. Mae mynd i'r afael â'r rhwystrau y mae rhai babanod, plant a phobl ifanc yn eu hwynebu yn hanfodol er mwyn sicrhau bod ganddynt fynediad at y gwasanaethau cymorth sydd eu hangen arnynt. Dylid sicrhau bod y gwasanaethau hyn nid yn unig ar gael ond hefyd yn ddiwyllianol gymwys, yn briodol ac yn gwbl gynhwysol i ddiwallu anghenion poblogaeth ifanc amrywiol yng Nghymru. Mae plant sy'n cael eu magu mewn tlodi, neu mewn amgylcheddau ansefydlog, yn wynebu mwy o risg o ddatblygu problemau iechyd meddwl. Gallai mynd i'r afael â'r ffactorau economaidd-gymdeithasol ehangach sy'n cyfrannu at anghydraddoldebau iechyd meddwl leihau'r gwahaniaethau hyn drwy gymorth wedi'i dargedu ac allgymorth.

Mae Strategaeth Iechyd Meddwl ddrafft Llywodraeth Cymru, 2024, yn darparu sylfaen gref ar gyfer gwella cymorth iechyd meddwl i blant a phobl ifanc. Mae angen gwneud mwy o waith i sicrhau ein bod yn gallu gwneud gwahaniaeth gwirioneddol ym mywydau plant a phobl ifanc. Gall ehangu mynediad at wasanaethau, canolbwyntio ar ddulliau atal, sicrhau gofal teg, a chynnwys teuluoedd a chymunedau helpu i greu system iechyd meddwl fwy cynhwysol a chefnogol sy'n diwallu anghenion datblygol babanod, plant a phobl ifanc yng Nghymru. Gyda buddsoddiad parhaus, cydweithio, ac ymrwymiad i fynd i'r afael ag achosion sylfaenol heriau iechyd meddwl, gall Cymru adeiladu dyfodol lle bydd gan bob person ifanc yr adnoddau sydd eu hangen arnynt i ffynnu'n emosïynol ac yn feddyliol. Gall grymuso

plant a phobl ifanc i gymryd rhan yn natblygiad gwasanaethau iechyd meddwl a mynd i'r afael â rhwystrau economaidd-gymdeithasol i gael mynediad at wasanaethau weithio tuag at greu system iechyd meddwl sy'n adlewyrchu ac yn hyrwyddo hawliau pob plentyn yng Nghymru, gan sicrhau bod eu llesiant yn cael ei gefnogi nawr ac yn y dyfodol.


Gyda dyfodiad Strategaeth Iechyd Meddwl Llywodraeth Cymru, mae Plant yng Nghymru, ochr yn ochr â chydweithwyr yn y Trydydd Sector, wedi archwilio'r potensial o sefydlu rhwydwaith i hyrwyddo hawliau plant a phobl ifanc. Mae sicrhau eu llais, a'u profiad personol, wrth wraidd penderfyniadau ar ddarparu gwasanaethau cymorth iechyd meddwl. Bydd y rhwydwaith hwn yn dod â Sefydliadau Trydydd Sector, sy'n canolbwyntio ar Iechyd Meddwl Plant a Phobl Ifanc, ynghyd i sefydlu llais cyfunol i ysgogi newid, gan gysoni gwaith i alluogi dull gweithredu cyson a chydweithredol. Os hoffech chi mwy o wybodaeth am y rhwydwaith iechyd meddwl plant a phobl ifanc, cysylltwch â Rachel Beddoe, Swyddog Gwybodaeth Ymchwil a Pholisi, rachel.beddoe@childreninwales.org.uk.

References

1 [Mae bron i chwarter o bobl ifanc Cymru yn rhoi gwybod am lefelau uchel iawn o symptomau iechyd meddwl yn dilyn y pandemig – Newyddion – Prifysgol Caerdydd](#) (dyfynwyd 08.01.25)



PLANT YNG NGHYMRU
CHILDREN IN WALES



Eiriolaeth ynghylch Cymorth ag Iechyd Meddwl

Phoebe White, NYAS Cymru

Wrth i flwyddyn newydd gychwyn, mae'r angen i drafod iechyd meddwl cyn bwysiced ag erioed. Mae iechyd meddwl (pa un ai a ystyrir ei fod yn 'dda' neu'n 'wael') yn sail i gynnal iechyd a llesiant cyffredinol a phrofiadau bywyd beunyddiol unigolyn. Yn anffodus, mae nifer gynyddol o blant a phobl ifanc yn profi heriau iechyd meddwl cynyddol, a bydd oddeutu 60% o bobl ifanc Cymru yn profi anawsterau â'u hiechyd meddwl ac emosiynol o leiaf unwaith yr wythnos.¹ Dywed plant a phobl ifanc wrthym ni yn NYAS Cymru fod yn rhaid i Lywodraeth Cymru sicrhau bod gwella gwasanaethau a chymorth yn ymwneud ag iechyd meddwl yn flaenoriaeth bennaf iddynt, a gan ddefnyddio eu geiriau hwy, mae iechyd meddwl yn bwysig i blant a phobl ifanc.

Yn y trafodaethau ehangach ynghylch iechyd meddwl, ni ellir anwybyddu'r heriau o ran iechyd meddwl sy'n wynebu plant a phobl ifanc sydd â phrofiad o dderbyn gofal ac effeithiolrwydd y systemau cymorth sydd ar gael iddynt. Mae plant a phobl ifanc sydd â phrofiad o dderbyn gofal bedair gwaith yn fwy tebygol na'u cyfoedion o brofi anawsterau iechyd meddwl.² Gall anawsterau iechyd meddwl ddigwydd oherwydd amrywiaeth o resymau, ond yn aml iawn, ystyrir bod y problemau iechyd meddwl a brofir gan blant a phobl ifanc sydd â phrofiad o dderbyn gofal yn deillio o'r profiadau trawmatig a wnaeth achosi iddynt ddod yn rhan o'r system gofal. Gall hyn gael ei waethygu gan y profiad o fwy mewn lleoliad gofal a themllo ynysigrwydd, unigrwydd ac ansefydlogrwydd

cynyddol. Oherwydd hynny, mae'n hanfodol sicrhau bod cymorth iechyd meddwl o ansawdd uchel sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn ac yn ystyriol o drawma ar gael er mwyn cynnal llesiant plant a phobl ifanc sy'n derbyn gofal a'u helpu i ffynnu trwy gydol eu plentynod.

Mae sicrhau y clywir lleisiau pob plentyn ac unigolyn ifanc yn un o'u hawliau pwysicaf. Mae gwranddo ar blant a phobl ifanc yn allweddol er mwyn gwella eu hunan-barch a'u hyder a'u helpu i deimlo'n ddiogel yng Nghymru. Caiff hyn ei hwyluso'n bennaf trwy gyfrwng y cynnig gweithredol i gael eiriolaeth ar gyfer plant a phobl ifanc cymwys. Yn achos plant a phobl ifanc sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd meddwl, mae'n bwysicach fyth i weithwyr proffesiynol gael gwybod beth yw eu safbwyntiau, eu dymuniadau a'u teimladau, er mwyn sicrhau y gwneir y penderfyniadau gorau ynghylch eu triniaeth. Er bod Eiriolaeth Iechyd Meddwl Annibynnol (IMHA) yn rhan allweddol o hyn, mae'r cynnig hwn ar gael i gleifion cymwys yn unig, nid i unrhyw un sy'n cael unrhyw fath o gymorth iechyd meddwl.

Yng Nghymru, mae NYAS Cymru yn cynnig gwasanaethau eiriolaeth i blant a phobl ifanc cymwys, ac ar brydiau, gall hyn olygu eu cynorthwyo â'i hiechyd meddwl. Yn un stori, roedd Jack* wedi cychwyn gweithio gydag un o eiriolwyr NYAS ynghylch mater nad oedd yn ymwneud yn wreiddiol â'i iechyd meddwl. Fodd bynnag, yn fuan, cychwynnodd Jack siarad am rai o'r heriau iechyd meddwl yr oedd yn ei wynebu, ac a oedd yn achosi iddo beidio â mynd i'r ysgol, yn gwneud iddo deimlo'n unig, ac yn golygu ei bod hi'n anodd iddi feithrin perthnasoedd. Llwydodd yr eiriolydd i alluogi Jack i gysylltu â chwmselydd arferol, ei gynorthwyo i ddod i adnabod ffrindiau a sicrhau bod cymorth allweddol ynghylch iechyd meddwl ar gael iddo yn yr ysgol. Yn fuan wedi hynny, fe wnaeth iechyd meddwl Jack gychwyn gwella, ac roedd yn teimlo'n llawer bodlonach ei fyd. Dywedodd Jack wrth ei eiriolydd ei fod yn teimlo'n llai ynysig, ei fod wedi llwyddo i ddod i adnabod ffrindiau newydd a bod pethau'n llawer haws iddo yn yr ysgol.

Dylen ochel rhag tanbrizio grym eiriolaeth yng nghyd-destun iechyd meddwl, ac mae'n bwysicach nag erioed i Lywodraeth Cymru weddnewid gwasanaethau eiriolaeth o ddifrif. Wrth i ni

ddisgwyl yn eiddgar am ac edrych ymlaen at gamau nesaf y Strategaeth arfaethedig ynghylch Iechyd Meddwl, credwn fod cyfleoedd ar gael i Lywodraeth Cymru i wella sut y clywir lleisiau plant a phobl ifanc pan fyddant yn profi heriau iechyd meddwl trwy gyfrwng diwygiadau posibl megis:

- Sefydlu cynnig gweithredol i gael eiriolaeth ar gyfer yr holl blant a phobl ifanc sy'n defnyddio neu'n dymuno defnyddio gwasanaethau iechyd meddwl yng Nghymru.
- Gwella mynediad at y cynnig gweithredol presennol i gael eiriolaeth trwy adolygu a diwygio'r Dull Cenedlaethol o ymdrin ag Eiriolaeth Statudol.
- Sicrhau cysondeb gwasanaethau eiriolaeth ledled y sector iechyd a pharhau i ariannu'r gwasanaethau hynny.
- Sefydlu Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant Meddyliol yn ymwneud yn benodol â phlant a phobl ifanc.

I gael rhagor o wybodaeth am wasanaethau eiriolaeth yng Nghymru, trowch at ein gwefan neu e-bostiwrch sharon.lovell@nyas.net

Awduron: Eve Cullum a Phoebe White, policy@nyas.net

Cyfeiriadau

1 Senedd, 2024. [Tri o bob pump o blant a phobl ifanc yng Nghymru yn ceisio ymdopi â materion iechyd emosiynol ac iechyd meddwl bob wythnos](#)

2 NYAS, 2023. [Mental Health Across the Border Summer 2023](#)



Sut yr arweiniodd trosedd gan goblyn at gyfeillgarwch ymysg pobl ifanc sy'n cael addysg ddewisol yn y cartref

Dion O'Shea, Aneurin Bevan UHB

O fewn Seicoleg Gymunedol Plant a Theuluoedd (CFCP) rydym yn gweithio ar draws cymunedau i gefnogi lles a gwytnwch plant. Rydym yn cydweithio â gwahanol sectorau i feithrin diwylliant 'dal mlaen', gan hyrwyddo dealltwriaeth seicogymdeithasol o drallod a sbarduno newid diwylliannol systemig. Fel tîm, rydym yn cynnig amrywiaeth o weithgareddau er mwyn cyflawni ein nodau, ac un ohonynt yw gwaith prosiect. Un enghraifft o hyn yw'r prosiect Dungeons and Dragons diweddar a gynhaliwyd gennym gyda'r Gwasanaeth Lles Addysg (EWS).

Mae Dungeons and Dragons (DnD) yn cynnull unigolion, naill ai wyneb yn wyneb neu'n rhithwir, a chydweithio i greu stori ryngweithiol. Cyn y cyfarfod, mae un person yn cymryd rôl Meistr Gemau (GM), a hwy yw'r storiwr, barnwr, a hwylusydd y byd dychmygol a grëwyd. Mae gweddill y cyfranogwyr yn ymgysylltu â'u gilydd ac yn rhyngweithio â theyrnas ffantasi'r GM. Mae pob cyfranogwr yn creu cymeriad, persona yn y gêm, sydd wedi'i ddylunio gyda arddull chwarae penodol mewn golwg. Defnyddir dis i helpu i wneud penderfyniadau a chreu ymdeimlad o lwc o fewn y gêm.

Mae chwarae DnD yn helpu i greu amgylchedd sy'n annog pobl ifanc i ddatblygu sgiliau cymdeithasol megis; adeiladu perthnasoedd, gwaith tîm, empathi, datrys problemau a chynllunio. Fe wnaethon ni benderfynu estyn allan at ein partneriaid i asesu a oedd unrhyw awydd am brosiect sy'n defnyddio DnD fel ymyriad therapiwtig, ac arweiniodd hyn ni at yr EWS.

Roedd gan yr EWS ddiddordeb mewn prosiect wedi'i seilio ar DnD ar gyfer poblogaeth Blaenau Gwent sy'n cael addysg ddewisol yn y cartref. Dewiswyd y boblogaeth hon oherwydd ei bregusrwydd o ran ynysigrwydd cymdeithasol a'r effeithiau tymor hir cysylltiedig ar iechyd meddwl. Esboniodd yr EWS hefyd bod y boblogaeth hon wedi dangos rhywfaint o ddiddordeb mewn grŵp DnD yn y gorffennol. Fel tîm, penderfynwyd treialu grŵp er mwyn creu lle diogel i bobl ifanc sy'n cael addysg ddewisol yn y cartref deimlo eu bod y n perthyn.

Mae DnD yn gymhleth a gall y darllen a'r mathemateg fod yn frawychus felly aethom ati yn y lle cyntaf i olygu'r taflenni cymeriad i helpu i gyflwyno'r broses yn raddol i'r bobl ifanc a

wahoddwyd i chwarae. Crëwyd amlinelliad ar gyfer y stori ar gyfer y sesiwn gyntaf, gyda sawl nod mewn golwg: annog y bobl ifanc i gynllunio gyda'i gilydd, i ryngweithio gyda chymeriadau amrywiol yn y byd, ac i gael cymaint o hwyl â phosibl. Dewiswyd y nodau hyn er mwyn creu cymaint o gyfleoedd â phosibl i'n pobl ifanc ymgysylltu gydag elfennau cymdeithasol positif DnD.

Ar ddiwrnod y sesiwn, cyrhaeddodd chwech o bobl ifanc i chwarae ac roedd egni pryderus yn yr ystafell. Diflannodd hyn mewn dim unwaith y cafodd elfennau ffurfiol y gêm eu hegluro ac unwaith yr oedd pawb wedi dewis eu hoff ddis lliw. Yn ystod dwy awr, dechreuodd grŵp o chwech o ddieithriaid greu stori am dref Riverrun, a gafodd ei mellithio gan gyrchoedd o goblynnod a'i hachub gan bump o anturiaethwyr. Fe wnaethon ni wyllo wrth i'r bobl ifanc ddechrau cynllunio gyda'i gilydd, sgwrsio gyda phobl yn y byd gydag empathi a chreu perthnasoedd.

Yn ystod y sesiwn siaradodd rhieni a oedd wedi aros i wyllo gydag aelodau CFCP gan fynegi eu pleser. Rhannodd un rhiant eu syndod wrth weld ochr wahanol i'w plentyn. Fe wnaethant nodi bod eu plentyn fel arfer yn eithaf swil ac na fyddent wedi disgwyl iddynt ymgymryd â rôl arweinyddiaeth mewn gêm fel DnD.

Casglwyd ffurflenni gwerthuso gan y grŵp o bobl ifanc a daethom o hyd i ymadrodd poblogaidd 'gall DnD helpu i greu cyfeillgarwch'. Ar ôl profi'n uniongyrchol yr effaith gadarnhaol y mae DnD wedi'i chael, rydym wedi penderfynu rhedeg y grŵp eto er mwyn rhoi cyfle arall i fwynhau natur gymdeithasol DnD. Daeth yr ail sesiwn yma i ben gydag un o'n pobl ifanc yn gofyn 'Felly pryd mae'r sesiwn nesaf? '.

abb.childfamilycommunitypsychology@wales.nhs.uk



Cynorthwyo pobl ifanc sydd â phrofiad o fod mewn gofal i ddatblygu llesiant meddyliol cadarnhaol

Murray Davies, My Story Org

Mae ymchwil yn dangos bod cymryd rhan mewn gweithgaredd isel o ran dwyster ar gyfer stori bywyd yn gwella llesiant meddyliol pobl ifanc sydd â phrofiad o fod mewn gofal. Nid yw'r arfer hwn yn disodli gwaith Stori Bywyd Therapiwtig ond fe all fod yn fanteisiol i bobl ifanc o'r eiliad y maen nhw'n mynd i ofal. Gall gofalywyr maeth gynnal gweithgareddau isel o ran dwyster, sy'n golygu y gallan nhw fod ar gael i bawb.

Mae amgylchiadau sy'n newid o hyd yn gallu gwneud i fywyd deimlo'n anodd ac anhrefnus i bobl ifanc sydd â phrofiad o fyw mewn gofal. Efallai y byddai cael cofnod digidol o'u stori bywyd yn rhoi ychydig o gysondeb iddynt. Mae hyn yn helpu gyda'r gwaith o sicrhau bod gan bob person ifanc gofnod cywir o'u stori bywyd, yn ogystal â dealltwriaeth o'r stori honno. Byddai'r stori yn dilyn yn rhesymegol o un profiad i'r llall, ac ar gael ar eu cyfer pan fyddan nhw eisiau edrych yn fanylach ar ran o'r stori. Gallai'r cofnod helpu person ifanc i adnabod a sefydlu rhwydwaith ofalgar o bobl sy'n gofalu ac yn poeni amdano/amdani, ac o bobl y mae ef/hi yn poeni amdanynt.

Er mwyn sicrhau ein bod ni'n darparu adnodd digidol addas, rydym ni wedi gweithio gyda phobl ifanc, gofalywyr maeth, a staff mewn cartrefi gofal preswyl er mwyn datblygu ap sy'n eithaf rhad i'w brynu. Mae ap My Story yn cofnodi straeon plant a phobl ifanc ac yn eu helpu i ddeall y daith maent wedi bod arni. Nid oes modd colli straeon sy'n cael

eu storio'n ddigidol ac felly bydd y straeon hyn ar gael i'r pobl ifanc drwy'r amser, waeth ble maen nhw'n byw; yn wir, byddan nhw'n dal ar gael ar ôl i'r pobl ifanc adael gofal.

Mae cynorthwyo pobl ifanc sydd â phrofiad o fod mewn gofal i ddatblygu iechyd meddwl cadarnhaol yn flaenoriaeth. Mewn sesiwn friffio yn y Senedd yn 2023, adroddodd y Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg fod 'Plant a phobl ifanc sydd wedi bod mewn gofal bedair gwaith yn fwy tebygol na phlant eraill i brofi anghenion iechyd meddwl, ac nid yw eu hanghenion yn cael eu diwallu.'

Yn ogystal â hyn, cafodd 26% o bobl ifanc yng Nghymru sydd â phrofiad o fod mewn gofal eu rhoi mewn dau leoliad neu fwy yn ystod y 12 mis hyd at fis Mawrth 2023. Roedd gorfod newid gweithiwr cymdeithasol dynodedig yn brofiad mwy cyffredin byth. I ychwanegu at yr ansefydlogrwydd hwn, dywedodd y Rhwydwaith Maethu fod 29% o ofalwyr maeth wedi gorfod newid eu gweithiwr cymdeithasol goruchwyliol ddwy waith. (Bu'n rhaid i 18% newid eu gweithiwr cymdeithasol goruchwyliol fwy na dwy waith)

Mae'r amgylchiadau hyn yn dangos mor bwysig yw darparu gofal sy'n ystyriol o drawma, yn ogystal â chael digon o adnoddau i gefnogi'r arfer hwn.

Mae gweithgaredd isel o ran dwyster ar gyfer yn cyd-fynd ag egwyddorion gofal sy'n ystyriol o drawma, ac yn rhoi sylw arbennig i bwysigrwydd

sefydlu perthnasoedd o ymddiriedaeth. Gall gofalywyr maeth a phobl ifanc ymgysylltu â'i gilydd drwy ddefnyddio ap My Story.

Mewn erthygl yn y British Medical Journal yn 2023, mae Hammond ac eraill yn disgrifio sut y gall gofalywyr maeth helpu pobl ifanc i greu a chofnodi eu stori drwy gofnodi amgylchiadau cyfredol y plentyn. Bydd y gofalwr a'r plentyn yn cael cyfle i drafod y cofnodion hyn, a bydd hynny yn ei dro yn helpu'r plentyn i gael disgwiliadau a gobeithion cadarnhaol am y dyfodol, yn ogystal â datblygu eu gallu i ymddiried mewn oedolion a pherthnasoedd. Mae'r broses hon yn atgyfnerthu gwerthoedd eraill Gofal sy'n Ystyriol o Drawma: pethau fel dewis, cyd weithio, a grymuso.

Bydd gweithwyr cymdeithasol yn cael cyfle i gyfrannu at adrannau penodol. Mae gorfod byw heb gofnod cyflawn o'ch hanes yn gallu cael effaith barhaus ar hunaniaeth a hunan-barch unigolyn.

Mae adnoddau digidol yn hwyluso gweithgareddau stori bywyd gan sicrhau bod y broses o gadw ac ychwanegu cofnodion yn hawdd. Mae'r ap My Story yn darparu gwasanaeth diogel sy'n hawdd cael mynediad ato ar gyfer pobl ifanc (a'r rhai sy'n gofalu amdanynt), ac yn eu galluogi i greu cofnod unigryw y gallent ei gadw am byth. Mae'r gweithgaredd yn annog cydweithio gan fod angen rhannu gwybodaeth yn agored a chyfathrebu.

Bydd ap My Story yn cyfleu personoliaeth unigryw pob person ifanc - eu hystumiau, eu nodweddion, eu harferion rhyfedd, eu hiwmor, a hanes eu perthnasoedd, a bydd hyn i gyd yn eu helpu i deimlo'n well amdanynt nhw eu hunain a'u perthnasoedd. Mae'r gweithgaredd yn cefnogi ac yn datblygu'r tri pheth sy'n allweddol ar gyfer iechyd meddwl a llesiant cadarnhaol sef hunan-barch, hunaniaeth, ac ymdeimlad o berthyn.

Drwy sicrhau bod pob person ifanc sydd â phrofiad o fod mewn gofal yn cael cofnod cywir o'u stori bywyd, rydym ni'n hyrwyddo llesiant cadarnhaol. Mae adnoddau digidol yn sicrhau diogelwch a sefydlogrwydd. Nid ydym ni'n honni bod hyn am ddatrys pob problem, ond efallai y bydd cymryd rhan mewn gweithgaredd stori bywyd yn gwneud gwahaniaeth mawr.

←
MY STORY App

⚙️ **YOUR STORY**
ADD

✓ murdav

✓ Heulwen Rees

STORY ENTRY

Story date: 26/12/2024

my first bike
mum and dad got me a bike and helped me ride it. it wasn't easy. my first bike. one of them went out with me each day. they didn't shout at me when I couldn't do it

murdav

Created: 26/12/2024

Edited: 6 days ago



←
MY STORY App

⚙️ **YOUR STORY**
ADD

✓ murdav

✓ Heulwen Rees

STORY ENTRY


Story date: 08/09/2024

Fi'n hoffi dawnsio
Rwy'n hoffi pob math o ddawnsio. Mae fy mam faeth yn mynd â fi i grŵp dawns lleol. Rydym ni'n gwneud dawns wahanol. Mae'r clwb yn cynnal sioe. Hoffwn gymryd rhan. Dwi ddim yn gwybod os ydw i'n ddigon da. Mae fy mam maeth yn dweud y dylwn i roi cynnig arni.

murdav

Created: 07/01/2025

Edited: just now



Chwarae mewn Clybiau Gofal Plant All-Ysgol fel Catalydd ar gyfer Lles Meddyliol

Megan Morris a Nia Downes
Swyddogion Datblygu Busnes Gofal Plant
Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs

Mae *Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs* wedi bod yn cynrychioli, hyrwyddo a chefnogi Clybiau Gofal Plant All-Ysgol ers 2001. **Ein gweledigaeth** yw creu Cymru lle mae plant yn mwynhau chwarae ac mae cymunedau'n ffynnu. **Ein cenhadaeth** yw bod yn llais i Glybiau Gofal All-Ysgol yng Nghymru, gan gefnogi hawliau plant i chwarae a chyflawni gofal plant o safon sy'n gynaliadwy/fforddiadwy, er mwyn diwallu anghenion plant, eu teuluoedd a'u cymunedau.

Ers ein sefydlu yn 2001, rydym wedi gweithio i gyflawni gweithlu Gwaith Chwarae proffesiynol sy'n cydnabod ac yn gwerthfawrogi pwysigrwydd chwarae hunangyfeiried plant.

Mewn partneriaethau â Llywodraeth Cymru, rydym yn eiriol dros rôl chwarae i gefnogi lles corfforol, gwybyddol a meddyliol plant. Adnabyddodd y Gweithiwr Chwarae a'r Damcaniaethwr Chwarae, Bob Hughes, 16 math o chwarae, sydd yn dangos sut y gall amrywiaeth o brofiadau chwarae cyfrannu at ddatblygiad cyffredinol, iechyd meddwl a gwydnwch plant.

Her Gynyddol Iechyd Meddwl

Yn y blynyddoedd diwethaf, mae pryderon am iechyd meddwl plant wedi cynyddu'n sylweddol. Mae adroddiad Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru (2022-23) yn nodi bod un plentyn a pherson ifanc mewn bob chwech yn dioddef gyda phroblem adnabyddadwy iechyd meddwl. Mae'r Ystadegyn hwn sy'n achosi pryder yn pwysleisio'r angen am fwy o gefnogaeth, yn enwedig wrth fynd i'r afael â heriau emosiynol, cymdeithasol a chorfforol sy'n effeithio ar les.

Mae Clybiau Gofal Plant All-Ysgol mewn sefyllfa unigryw i gefnogi iechyd meddwl a gwydnwch plant. Fodd bynnag, yn ein holiadur cenedlaethol diweddar o glybiau (Ebrill 2024), adroddodd llawer o glybiau bod staff yn aml yn teimlo'n barod i gefnogi plant sy'n wynebu heriau iechyd meddwl, a hefyd yn nodi'r angen am hyfforddiant a chyfarwyddyd arbenigol i'w harfogi nhw er mwyn darparu cefnogaeth ystyrlon ac effeithiol.

Mae chwarae'n hanfodol i les emosiynol, cymdeithasol a meddyliol plant. Trwy chwarae, mae plant yn dysgu amdany'n nhw eu hunain a'r byd o'u cwmpas, gan ennill profiadau bywyd go iawn sy'n magu hyder a hunanymwybyddiaeth. Mae chwarae cymdeithasol, boed trwy ryngweithio grŵp, senarios llawn dychymyg, neu weithgareddau annibynnol, yn meithrin sgiliau cyfathrebu a datblygiad cymdeithasol. Yn hollbwysig, mae'r cyfleoedd hyn yn cyfrannu'n sylweddol at iechyd meddwl a gwydnwch emosiynol.

Yng Nghlybiau Plant Cymru Kids' Clubs, rydym yn gweithio gyda Clybiau Gofal Plant All-Ysgol i Oriau Ysgol a Gweithwyr Chwarae ledled Cymru i bwysleisio pwysigrwydd chwarae a'i gysylltiad â hawliau plant. Trwy gyllid rydym yn darparu hyfforddiant ac adnoddau i helpu Gweithwyr Chwarae i ddeall sut mae chwarae'n cefnogi hyder, datblygiad cyfannol a lles emosiynol plant.

Fel eiriolwyr dros Chwarae rydym yn annog y rhai sy'n gweithio mewn Clybiau Gofal Plant All-Ysgol i gydnabod y rôl hanfodol y maent yn ei chwarae wrth hyrwyddo lles pob plentyn. Mae hawliau plant yn ganolog i ddeddfwriaeth Llywodraeth Cymru, ac mae'n gyfrifoldeb a rennir fel gweithwyr proffesiynol i sicrhau bod plant yn cael eu clywed, cael llais, cael dewis, cael eu diogelu a bod yna darpariaeth ar eu cyfer.

Mae Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs yn darparu rhaglenni hyfforddi ac adnoddau i'n haelodau sy'n cynnwys

- Camu Allan
- Pecyn Cymorth Gwrth Hiliaeth
- Gwiriadau Iechyd Diogelu
- Cylchlythyr Chwarterol Y Bont
- Clwb Hwb
- Bwletin Wythnosol

Mae siaradwyr gwadd hefyd yn ymddangos yn ein herthyglau misol, Clwb Hwbs ac yn Y Bont, sy'n cyfoethogi'r gefnogaeth hon lle mae clybiau'n cael y cyfle i drafod, holi cwestiynau a dysgu o wahanol safbwyntiau.

Mae plant yn ffynnu pan fydd eu lleisiau'n cael eu clywed a'u parchu. Trwy feithrin diwylliant o gyfranogiad plant, rydym yn grymuso Gweithwyr Chwarae i arsylwi, gwranddo, ymateb a myfyrio ar anghenion pob plentyn. Mae'r dull hwn, nid yn unig yn gwella ansawdd gofal a chyfleoedd chwarae ond hefyd yn gwella gwydnwch, hunanwerth a hapusrwydd cyffredinol plant.

Mae effaith ein gwaith yn amlwg yn y nifer cynyddol o Weithwyr Chwarae a lleoliadau sy'n ceisio gwella eu harfer. Trwy ein heiriolaeth a'n hadnoddau, rydym yn adeiladu sector sy'n gwerthfawrogi iechyd meddwl a lles fel elfennau hanfodol o Glybiau Gofal Plant All-Ysgol sydd o ansawdd uchel.

Wrth inni barhau i eiriol dros hawliau plant i chwarae, rhaid i ni sicrhau bod polisïau ac arferion yn adlewyrchu gwerth cynhenid chwarae a hamdden plentyndod. Mae Clybiau Gofal Plant All-Ysgol yn chwarae rhan hanfodol gan gefnogi iechyd meddwl, lles a gwydnwch plant. Drwy roi'r sgiliau a'r wybodaeth sydd eu hangen i Weithwyr Chwarae, gallwn greu amgylcheddau lle mae pob plentyn yn teimlo'n ddiogel, ac yn cael ei gefnogi i fynnu.

Cyfeiriadau

1 Llywodraeth Cymru (2014) Cymru: gwlad lle mae cyfle i chwarae. Caerdydd: Welsh Government (Hawlfraint y Goron)

2 <https://ymchwiliiechydagofalcymru.org/mae-ymchwil-yng-nghymrun-gwneud-gwahaniaeth-i-iechyd-meddwl-plant-phobl-ifanc-cymru>

3 [Edition-91-Autumn-2024-English.pdf](#)

4 Comisiynydd Plant Cymru (2018): adroddiad sbotolau: Erthygl 31. Abertawe: Comisiynydd Plant Cymru.

5 Comisiynydd Plant Cymru (2016) Beth Nesa? Beth Nesaf? Abertawe: Comisiynydd Plant Cymru.

6 [Adroddiad yr Arolwg Clybiau Cenedlaethol - Clybiau Plant Cymru \(CY\)](#)





Cymorth Iechyd Meddwl Cynhwysol i Blant a Phobl Ifanc Ethnig Amrywiol

Rema A Begum MBACP



Mae Rema A Begum yn gwrselydd a chwrselydd arweiniol i TalkingZone Prifysgol De Cymru (PDC), gwasanaeth yn yr ysgol ac yn y gymuned yng Nghasnewydd sy'n cefnogi plant a phobl ifanc. Ochr yn ochr â'r swydd hon, mae'n rhedeg ei phractis preifat, Belonging Counselling, sy'n cynnig gwasanaethau therapiwtig wedi'u teilwra i oedolion a phobl ifanc. Mae ei gwaith yn canolbwyntio ar greu mannau diogel, cynhwysol lle gall unigolion archwilio eu hemosiynau, mynd i'r afael â phryderon iechyd meddwl, a chyflawni nodau personol.

Fel Mwslim Bangladeshaidd ail genhedlaeth, mae Rema yn cyfuno profiad byw ag arbenigedd

proffesiynol. Mae hi wedi bod yn dyst i'r heriau sy'n wynebu llawer o bobl ifanc yng Nghymru. Mae'r rhain yn aml yn cael eu chwyddo gan bwysau cymdeithasol a diffyg cymorth iechyd meddwl sy'n seiliedig ar ddiwylliant. Mae problemau fel gorbryder, iselder, anhwylderau bwyta, hunan-niwed a straen yn aml yn cael eu gwaethygu gan anawsterau teuluol, profiadau niweidiol yn ystod plentyndod, pwysau'r cyfryngau cymdeithasol, ac oedi wrth gael mynediad at wasanaethau priodol.

I blant a phobl ifanc o gefndiroedd ethnig amrywiol a grwpiau agored i niwed eraill, gall yr heriau hyn fod yn fwy brawychus byth. Mae stigma diwylliannol ynghylch iechyd meddwl, profiadau o wahaniaethu,

a mynediad anghyfartal at wasanaethau, yn aml yn gwneud iddyn nhw deimlo'n unig a'u bod yn cael eu camddeall. Mae llawer o bobl ifanc yn rhannu sut mae gwasanaethau iechyd meddwl prif ffrwd yn methu ag adlewyrchu eu profiadau bywyd a'u dealltwriaeth ddiwylliannol. Mae hyn, yn ei dro, yn eu hatal rhag ceisio cymorth hyd yn oed ar adegau o argyfwng.

Mae gwaith Rema yn ceisio mynd i'r afael â'r bylchau hyn drwy gynig cymorth empathetig sy'n cyd-fynd â hunaniaeth ddiwylliannol y plant a'r bobl ifanc y mae'n eu gwasanaethu. Trwy greu manau lle maen nhw'n teimlo'n ddiogel, yn cael eu parchu a'u clywed, mae hi'n eu helpu i lywio eu heriau, mynegi eu hunain a chydabod eu cryfderau.

Yn 2023, bu Rema mewn partneriaeth â Gwasanaeth Cymorth Lleiafrifoedd Ethnig Gwent i ddarparu sesiynau cwnsela i bobl ifanc o Wcráin a gafodd eu dadleoli gan y rhyfel yno. Roedd y bobl ifanc hyn yn wynebu trawma a gorbryder sylweddol ar ôl gwahanu oddi wrth anwyliaid a'r cynnwrf yn eu bywydau. Trwy ddulliau wedi'u llywio gan drawma, fe wnaeth hi eu helpu i brosesu galar a meithrin ymdeimlad o sefydlogrwydd a diogelwch. Roedd gweld eu gwydnwch mewn amgylchiadau mor anodd yn ostyngedig ac yn ysbrydoledig.

Y tu hwnt i gwnsela, mae Rema yn rheoli gweithdai a phrosiectau ar gyfer sefydliadau'r trydydd sector. Yn ddiweddar, bu'n cydweithio â menywod a phlant Mwslimaidd Du a Lleiafrifoedd Ethnig mewn manau fel mosgiau a chlybiau ieuencid, gan deilwra gweithdai i barchu sensitifrwydd ffydd a gwerthoedd diwylliannol. Addaswyd ymarferion ymwybyddiaeth ofalgar i gynnwys arferion ffydd, a chynhaliwyd trafodaethau am iechyd meddwl mewn ffyrdd a oedd yn cydnabod realiti bywyd y grwpiau.

Mae Rema yn rhannu pwysigrwydd hunandosturi a chofleidio hunaniaeth, yn enwedig ar gyfer pobl ifanc o leiafrifoedd ethnig. Mae llawer yn wynebu pwysau i gydymffurfio â disgwyliadau cymdeithasol neu'n brwydro i gydbwyso hunaniaethau diwylliannol a phersonol. Mae hi'n eu hannog i weld eu treftadaeth fel ffynhonnell o dderbyniad yn hytrach na rhwystr. Trwy ymarfer caredigrwydd tuag at eu hunain a dod o hyd i fannau lle maen nhw'n teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi, gall pobl ifanc ailadeiladu eu hyder a ffynnu, nid dim ond ymdopi.

Er bod yr ymdrechion hyn yn cael effaith, mae rhai rhwystrau mawr yn dal i fod. Mae amseroedd aros hir ar gyfer gwasanaethau iechyd meddwl yn aml yn gadael plant a phobl ifanc heb y cymorth amserol sydd ei angen arnyn nhw. Mae pontio o wasanaethau iechyd meddwl plant i wasanaethau iechyd meddwl oedolion yn aml yn tarfu ar barhad gofal, sy'n hanfodol i les. Mae grwpiau sy'n agored i niwed yn wynebu anghydraddoldebau parhaus o ran cael mynediad at gymorth iechyd meddwl. Mae'r rhain yn cynnwys:

- plant sydd wedi cael profiad o ofal;
- y rheini ag anghenion addysgol arbennig neu ddyddu ychwanegol;
- unigolion niwroamrywiol; a
- phobl ifanc o gefndiroedd ffoaduriaid neu geiswyr lloches.

Rhaid i'r maes iechyd meddwl edrych ar arferion cynhwysol a diwylliannol ymatebol sy'n cynnwys pobl ifanc wrth lunio'r cymorth maen nhw'n eu cael. Mae cydgyhyrchu yn hanfodol i sicrhau bod eu lleisiau yn llywio gwasanaethau. Mae angen i'r sector hefyd symud y tu hwnt i'w sylfeini Ewrosentrig, gan fabwysiadu dulliau sy'n adlewyrchu profiadau amrywiol y cymunedau y mae'n eu gwasanaethu.

Bu datblygiadau cadarnhaol, megis mwy o gyllid ar gyfer rhai gwasanaethau, ac ar hyd a lled Cymru, mae pobl a sefydliadau ymroddedig yn gweithio tuag at ddyfodol lle mae pob person ifanc yn teimlo eu bod yn cael eu cefnogi a'u gwerthfawrogi. Ond mae gwella iechyd meddwl plant a phobl ifanc yn gofyn am ymdrech a chydweithrediad. Mae angen mwy o fuddsoddiad hefyd ar y rhai sy'n gweld pobl o ddydd i ddydd, gan gynnwys mentrau a arweinir gan y gymuned.

Neges Rema A Begum yw bod gan bob person yr hawl i gael ei glywed, ei werthfawrogi a'i gefnogi ar ei daith tuag at les.

info@belongingcounselling.com

[Belonging Counselling](#)



Effaith tlodi ar iechyd meddwl a llesiant y teulu cyfan

Mewnwelediadau gan rieni, plant, pobl ifanc a gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda nhw

Anna Westall, Plant yng Nghymru

Bob blwyddyn, mae Plant yng Nghymru, mewn partneriaeth â Rhwydwaith Dileu Tlodi Plant Cymru (ECPN), yn cynnal yr Arolygon Tlodi Plant a Theuluoedd. Yn 2024, lansiodd trydydd arolwg gennym, wedi'i anelu'n benodol at rieni.

Nod y tri arolwg yw deall yn well y materion cyfredol sy'n wynebu babanod, plant, pobl ifanc, a theuluoedd yng Nghymru. Mae'r canlyniadau wedi ein galluogi i asesu effaith ehangach yr heriau hyn ac, yn bwysicach fyth, i glywed yn uniongyrchol gan blant, pobl ifanc, a'r rhieni eu hunain.

Wedi'i ryddhau yn ystod **Wythnos Iechyd Meddwl Plant (3–9 Chwefror 2025)**, mae canfyddiadau'r tri arolwg yn amlygu effaith negyddol tlodi ar yr uned deuluol gyfan.

Mae'r canlyniadau'n glir: mae tlodi yn cynyddu straen a phryder yn sylweddol i blant a phobl ifanc, yn ogystal â'u rhieni a'u gofalmwyr. Mae byw gyda phroblemau sy'n gysylltiedig â thlodi fel dyled a newyn yn cael effaith andwyol ar iechyd emosiynol a meddyliol. Dywedodd dros **60%** o ymarferwyr fod iechyd meddwl plant a rhieni wedi gwaethygu dros y flwyddyn ddiwethaf.

Dywedodd un ymarferwr, “Mae pobl yn colli gobaith ac yn cael eu gwrthio ymhellach ac ymhellach i dlodi.”

Mae **95%** o rieni/gofalwyr yn teimlo bod eu sefyllfa ariannol yn cael effaith negyddol ar eu hiechyd meddwl. Dywedodd llawer o deuluoedd fod pwysau ariannol wedi lleihau ‘amser teulu’ oherwydd oriau gwaith ychwanegol, gan effeithio ar eu perthnasoedd.

Dywedodd rhieni/gofalwyr sut y maen nhw’n teimlo wedi’u llethu, o dan straen ac yn teimlo’n unig. Mae’r sylw hwn gan riant yn crynhoi sut mae llawer yn teimlo:

“Rwy’n rheoli pob ceiniog. Mae’n flinedig, mae’n anodd aros yn bositif ac rwy’n teimlo’n euog bod fy mhiant yn colli allan ar gyfleoedd oherwydd na allaf eu fforddio.”

Tynnodd y mwyafrif llethol o blant a phobl ifanc sylw at effaith feddyliol ac emosiynol tlodi. Roedd hyn, yn fwyaf cyffredin, yn cynnwys teimlo’n bryderus am beidio â chael digon o arian, teimlo’n anhapus ac yn unig, bod mewn dyled a theimlo eu bod yn colli allan. Gwnaethant hefyd gyfeirio’n aml at deimlo cywilydd a cheisio cuddio eu hamgylchiadau rhag cyfoedion ac oedolion.

Ar gyfer #WythnoslechyddMeddwlPlant, rydym yn canolbwyntio ar sut mae tlodi yn effeithio ar yr uned deuluol gyfan ac yn atal babanod, plant a phobl ifanc rhag gallu arfer llawer o’u hawliau. Mae’n hanfodol gwrandao ar eu profiadau a gweithredu ar fesurau syml a all wneud gwahaniaeth.

Beth bynnag fo’ch rôl neu’ch cefndir, gallwn bob amser gwneud mwy i helpu. Mae plant a phobl ifanc wedi galw am gostau gwisg ysgol is, cludiant am ddim, gwell cymorth i fynd i’r afael â bwlio, a chinio ysgol am ddim i bawb. Mae rhieni yn gofyn am fwy o gyfleoedd i ddatblygu sgiliau, mynediad haws at wasanaethau cymorth, a gweithgareddau am ddim i deuluoedd. Weithiau, yr hyn sydd ei angen fwyaf ar rieni yw empathi a dealltwriaeth. Gall pob gweithred, ni waeth pa mor fach, wneud gwahaniaeth. Gadewch i ni gydweithio i greu dyfodol mwy disglair i fabanod, plant, pobl ifanc a theuluoedd.

“Cefnogwch y pobl sy’n mynd drwyddo, fel eu bod yn gwybod nad ydyn nhw ar eu pen eu hunain.”
(Person ifanc 10–13 oed)

Am yr Awdur: Roedd Karen McFarlane yn Uwch Swyddog Polisi gyda Plant yng Nghymru. Yn anffodus, bu farw Karen yn fuan ar ôl cwblhau’r adroddiad y llynedd. Bu oedi cyn cyhoeddi’r adroddiad hwn o ganlyniad. Rydym yn cyhoeddi’r adroddiad hwn heddiw i gydnabod cyfraniad Karen i’n hadroddiadau blynyddol ers 2021.

[Gyda thristwch dwfn, rydym yn rhannu colli Karen McFarlane](#)

I ddarllen yr adroddiadau llawn, ewch i wefan Plant yng Nghymru [yma](#).



PLANT YNG NGHYMRU
CHILDREN IN WALES



Dolenni Sefydliadau

[Coleg Sir Gar](#)

[Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs](#)

[NYAS](#)

[Plattform](#)

[Barnardo's Cymru](#)

[Cardiff University, Psychology Dept](#)

[Children in Wales](#)

[Play Wales](#)

[European Youth Information and Counselling Agency](#)

[ProMo Cymru](#)

[AFKA Cymru](#)

[Kidscape](#)

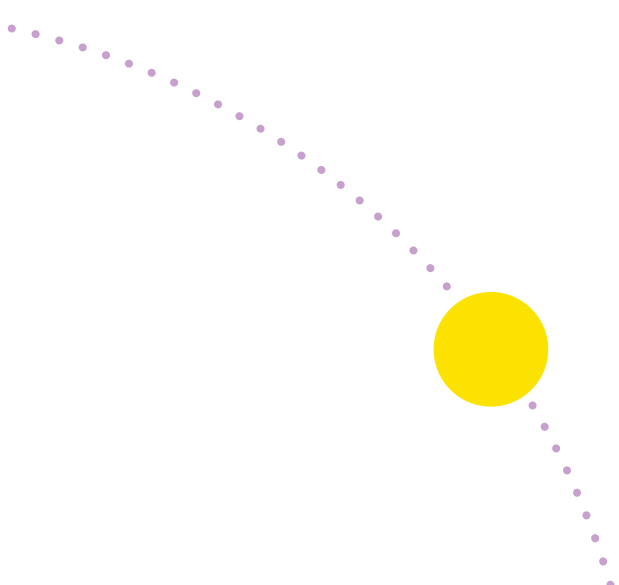
[Cardiff University](#)

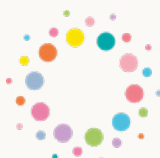
[My Story Organisation](#)

[Rema Begam](#)

[Aneurin Bevan UHB](#)

[Psychologists for Social Change Cymru](#)





PLANT YNG NGHYMRU
CHILDREN IN WALES

Parc Ymchwil Gwyddorau
Cymdeithasol Prifysgol Caerdydd
(SPARC), Caerdydd, CF24 4HQ
☎ 029 2034 2434
✉ info@childreninwales.org.uk
🐦 [@childreninwales.org.uk](https://twitter.com/childreninwales.org.uk)
📘 [@childreninwales](https://www.facebook.com/childreninwales)
📷 [@youngwalesciw](https://www.instagram.com/youngwalesciw)
🌐 [Children in Wales](https://www.childreninwales.org.uk)
[childreninwales.org.uk](https://www.childreninwales.org.uk)