

ECE56007C : TRAETHAWD HIR

Y Strataegaethau sydd mewn lle l plant a phobl ifanc mewn ysgolion a bywyd yng Nghymru sydd a lechyd Meddwl



Rhian Mererid Evans

Prifysgol Cymru Y Drindod Dewi Sant

BA Astudiaethau Addysg – Cynradd

Rhif Myfyrwyr 1704435

I would like to say thankyou to all the people who have supported me during my time in University of Wales in Carmarthen:-

Lynwen Roberts

Alison Baggot

Helen Griffiths

Sarah Stewart

Celyn Thomas

Emma Emmanuel

Steve in IT

Peter in the shop

Gwyneth Davies

Tudalennau Cynnwys :-

Tudalen 1 :- Cyflwyniad

Tudalen 2 :- Beth mae'r Llywodraeth yn wneud I roi cymorth I oedolion sydd a plant a iechyd meddwl.

Tudalen 3 :- Beth mae ysgolion yn wneud I roi cymorth I plant a pryder ac iselder, a sut I datblygu iechyd a lles.

Tudalen 4 :- Beth sydd yn lle I plant a pobl ifanc a iechyd meddwl yn y dyfodol, a beth sydd mewn lle nawr I plant sydd yn dioddef iechyd meddwl ohwewydd y COVID-19.

Tudalen 5 :- Casgliad.

Tudalen 6 :- Crynondeb

Tudalen 7 :- Cyfeirnod

Tudalen 8 :- Llyfryddiaeth

Tudalen 9 :- Ffurflen Ethics

Tudalen 1 :-

Mae iechyd meddwl yn factor mawr ar draws Prydain, ac yn amlwg ar draws y byd yn yr oes hyn. Mae iechyd meddwl gwastad wedi bod yn destun, ond mae mwy o wybodaeth amdano iechyd meddwl ar gael yn fwy hawdd nawr. Mae gwybodaeth i gael ar y we, mewn llyfrau a chilchwyrn a hefyd ar y teledu. Mae pobl enwog yn siarad yn llawer mwy'r dyddiau hyn amdano dioddef iechyd meddwl, ac mae hyn yn peth positif i pobl i wybod, mae hyn yn rhoi uchafbwynt ar y ffaith bod iechyd meddwl ar draws y byd ac mae llawer iawn o bobl a phlant a pobl ifanc yn cael eu heffeithi gan dioddef o iechyd meddwl, hefyd mae rhai o'r bobl enwog yn dioddef o iechyd meddwl, ac mae hyn yn wneud iechyd meddwl yn fwy derbyn mewn eu'n fywydau. Nid oes angen i bobl i deimlo'n unig os odyn yn o iechyd meddwl, ac mae hyn yn bwysig i adnabod.

Pwrpas fy ngwaeth i roi ffocws ar blant a phobl ifanc yng Nghymru sydd yn dioddef o iechyd meddwl, a pa strategaeth sydd mewn lle i rhoi cymorth iddyn nhw. Rydw i am roi ffocws ar y plant yng Nghymru, ohwerydd mae'n gyfredol ar hyn o bryd mewn bywyd. Byddai'n edrych ar beth mae'r Llywodraeth yn wneud a beth mae ysgolion a mudiad eraill yn wneud i roi cymorth i blant a phobl ifanc sydd yn dioddef o iechyd meddwl yng Nghymru, a beth sydd gallu achosi dioddef meddwl.

Tudalen 2 :-

Dywedodd Kirsty Williams Gweinidog Addysg Cymru a Vaughan Gething Gweinidog Iechyd a Gwasanaethau Cymdiethasol :-

“The mental health and wellbeing of our children and young people is so important and I’m pleased to announce further support for our whole school approach.

“Our National Mission places wellbeing at the core of our new curriculum, supporting our children and young people to become healthy confident individuals, who are building their mental and emotional well-being by developing confidence, resilience and empathy.”

Health and Social Services Minister, Vaughan Gething, added: “Ensuring our children have access to effective mental health support is essential if they are to grow up to be healthy and confident individuals. I’m pleased to say that Wales has led the way by providing counselling services for children and young people aged between 11 and 18, as well as pupils in Year 6 of primary school.

“Today I’ve also published the latest delivery plan of our mental health strategy Together for Mental Health. The principle of partnership working across Government, public and third sectors underpins our approach, recognising no single body or sector can transform services and improve the mental health and well-being of our population alone.

“This ambitious plan takes us to the end of our 10 year Strategy. During that time we’ve increased our investment in mental health significantly. In 2020-21 the ring fenced mental health allocation for the NHS will be £712m. This represents an increase of £109m since 2016-17.” (Llywodraeth Cymru, Ionawr 23, 2020).

Dyma beth mae Kirsty Williams ac Vaughan Gething wedi pledleisio I rhoi cymorth I plant a pobl ifanc yng Nghymru, mae’r Llywodraeth mynd I rhoi arian mewn I rhoi strategaeth mewn lle I’r plant a pobl ifanc. Felly mae hyn wedi cael ei adnabod bod llawer iawn o plant a pobl ifanc angen cymorth yng Ngymru. Hefyd rhoi arian mewn lle I nhw cael pethau mewn lle. Mae mwy o arian wedi cael ei rhoi mewn I’r strategaeth, a bydd hyn yn digwydd dros deg mlynedd.

Yn ôl i mentalhealth.org.uk, mae dechrau teulu yn garreg filltir i lawer o bobl, ond hefyd mae dechrau teulu yn gally bod yn straen mawr. Felly bydd llawer o rieni yn brofiad iechyd meddwl. Mae iechyd meddwl yn gallu cael effaith negyddol ar ddatblygiad eu plant, ond nid yw hyn yn wastod y sefyllfa.

Dyma’r data mentalhealth.org.uk :-

Mae tua chwech deg wyth y cant o fenywod a tua pumdeg saith o dynion yn dioddef o iechyd meddwl yn rhieni.

Yr iechyd meddwl mwyaf cyffredin sydd yn digwydd yn ystod beichiogrwydd ac ar ôl enedigaeth yw pryder, iselder a straen trawmatig, sef Post Traumatic Stress Disorder (PTSD).

Menywod sydd yn dioddef a phroblemau iechyd meddwl, dyma'r data :-

Postpartum psychosis: 2 per 1,000

Serious mental ill health: 2 per 1,000

Severe depressive illness: 30 per 1,000

Mild-moderate depressive illness and anxiety states: 100-150 per 1,000

PTSD: 30 per 1,000

Adjustment disorders and distress: 150-300 per 1,000.

A 2013-2014 study found that 38% of first-time fathers are concerned about their mental health.⁴

Around 10% of all new fathers worldwide experience postnatal depression.⁵

Perinatal mental health problems carry a total economic and social long-term cost to society of about £8.1 billion for each one-year cohort of births in the UK.⁶

Mae tadau yn dioddef o iechyd meddwl hefyd.

Yn ôl i NSPCC, dyma arwyddion sydd yn gallu dangos bod plentyn yn dioddef o iselder a phryder, mae'n anodd gweld os odi'r plentyn yn dioddef ac yn cael trafferth i dangos sut maen nhw'n teimlo, yn enwedig mewn pobl ifanc, oherwydd maen nhw'n cadw eu teimladau iddyn hunain.

Mae'n naturiol i blant i deimlo pryderis amser arholiadau, neu symyd i ysgol newydd a gorfod gwneud ffrindiau newydd, er bod profiadau hyn yn straen ar y plentyn, maen nhw'n naturiol. Mae straen pryder ac iselder yn wahaniaeth i straenau eraill sydd yn digwydd i blant. Mae straen pryder ac iselder yn gallu effeithio ymddygiad plentyn pob dydd ac yn cael effaith ar y plentyn pob dydd.

Dyma arwyddion fod plentyn yn dioddef o iselder ac yn teimlo'n bryderus.

Newidiai mewn arferion bwyta a chysgu.

Dim angen bod gyda ffrindiau.

Diffyg cymhelliant.

Cynhyrfu'r rheolaidd.

Dim yn mwynhau gweithgareddau roedd yn arfer wneud.

Teimlo'n ddi-werth.

Profi hunan-barch isel.

Yn teimlo'n ofnus.

Dyma arweddion bod plentyn yn dioddef o bryder,
Teimlo'n nerfus.
Dioddef pwlliau o banig.
Teimlo'n isel.
Teimlo'n ddagreuol.
Teimlo'n ofnus.
Teimlo'n ddig.
Cymdeithasu wedi tynnu'n nol.

Yn ôl i NSPCC, mae'n anodd iawn i rieni derbyn fod eu plant yn dioddef o iselder a phryder. Efallai mae'n nhw'n teimlo bod y bai arnyn nhw, ac am wybod pam mae'r plentyn yn dioddef o iechyd meddwl. Mae'n naturiol i deimlo fel hyn, ond mae'n bwysig cofio fod angen iddyn nhw roi cymorth i'r plentyn a rhoi gwybod i'r plentyn maent yno iddyn nhw i gael y cymorth.

Mae pedwar deg y cant o sesiynau cwnsela Childline yn ymwneud ag iechyd a lles emosiynol, gan gynnwys hunan niwed, a theimladau o hunanladdol. (Annual Reviews, Childline).

Yn ôl i Hawliau'r Plentyn Cenhedloedd Unedig (UNCRC). Yn Erthygl 24 mae'n dweud fod, fod gofal iechyd i blant bach a phobl ifanc yn fod yn arbennig, ac mae hawl gan blant bach a phobl ifanc yn cyflawni yn ffisigol ac yn feddyliol. A hefyd cael yr hawl i wybod sut i gael y wybodaeth i rhain.

Yn ôl i Sue Palmer, A Toxic Childhood, New Edition, Mae nifer o ysgolion ardderchog ym Mhrydain, ond yn anffodus mae llawer wedi treillio oherwydd rheolaeth wleidyddol, biwrocratiaeth ddiddiwedd, yn anffodus os mae llywodraeth yn methu gwrandao ar yr ysgolion, bydd ddim llawer o newidiad yn yr ysgolion. Hefyd mae llawer iawn o rieni a gofid am yr addysg, ac efallai nid yw llais y rheini yn cael eu clywed. A hefyd yn anffodus pan mae'r plentyn yn mynd yn henach ac yn symyd ymlaen pob blwyddyn, mae llai o rieni yn cyfathrebu gyda'r ysgol. (t.232, 233).

Yn ôl i Lywodraeth Cymru, mae saith nod craidd wedi cael ei datblygu, mae'r rhain wedi dod o gytuned y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau Plentyn. Mae'r nodau yn hysbysu'r strategaeth a gwasanaeth Cymru. Felly mae'r nodau craidd yn wneud yn sicr fod pob plentyn a pobl ifanc yn :-

Myndediad datblygu cychwyn da ar fywyd ar sail gorau posible ar gyfer eu twf a'u datblygiad l'r dyfodol.

Mynediad l ystod gynhwysfawr o gyfleuoedd addysg, hyfforddiant a dysgu, gan gynnwys caffael sgiliau perosnol a chymdeithasol hanfodol.

Yn mwynhau'r iechyd corfforl a meddyliol, cymdeithasol ac emosiynol gorau posib, gan gynnwys rhyddid rhag camdrinieath, erledigaeth ac ecsbloetiaeth.

Mynediad l weithgareddau chwarae, hamdden, chwaraeon a diwylliannol.

Yn cael gwrandawriad, eu trin a pharch, a bod eu hil a'u hunaniaeth diwylliannol yn cael ei gydnabod.

Cael Chartref diogel a chymuned sy'n cefnogi lles corfforol ac emesiynol.

Ddim o dan anfantais oherwydd tlodi plant.

Felly mae'n bwysig l rieni l gyfathrebu gyda phlant ac edrych allan am arwyddion o bryder ac iselder.

Mae tlodi yn gallu cael effaith ar iechyd meddwl. Yn ôl i Lywodraeth Cymru mae tlodi wedi costio Gymru tri pwynt chewch biliwn yn y flwyddyn 2016, ond mae hyn wedi cynnydd yn y blynyddoedd diweddar. Busoddi atal yw'r ateb gorau i lleihau y cost tlodi. Felly mae'r Llywodraeth yn rhoi cymorth i addysg trwy Fuddsoddi pymtheg awr yr wythnos ar ofal plant ansawdd uchel i bob plentyn sydd yn dod o gartrefi incwm isel, ac i roi ffocws i gau'r bwlch mewn cyrhaeddiad addysg. I ddarparu arian sylweddol i gronfa prydau ysgol am ddim a darpariaeth gwyliau a cynnyn arian am addysg bellach. (bevan foundation).

Yn ol I Halwiau'r Plant Cenehedloedd Unedig (UNCRC) Erthygl 27 :- (Adequate standart of living). Every child has the right to a standard of living that is good enough to meet their physical and social needs and support their development. The Government must help families who cannot afford to provide this

Mae'r damcaniaethwyr Maslow wedi gwneud damcaniaeth o hierarchaeth o anghenion i blant. Dyma eu canfyddiad o anghenion sydd angen ar blant i ddatblygu. Roedd Maslow wedi creu pyramid o anghenion sydd angen ar plant i datblygu, I cyraedd y lefel nesaf o'r pyramid mae angen i'r plentyn cael y pethau sydd ar y lefel pressenol cyn gall mynd i'r lefel nesaf o'r pyramid.

Dyma'r lefelau sydd angen i blant i fod yn llawn cymhelliant :-

Ffisiolegol

Diogelwch

Cariad

Hunan Balch

Hunan wireddoli

Mae pum lefel i'r pyramid, ar y lefel isaf y pyramid mae'r datblygiad ffisegol sylfaenol, fel bwyd, dwr, cwsg a chynhesrwydd. Unwaith mae'r lefel isaf wedi cael ei chyrraedd, mae'r plentyn gallu symyd ymlaen i'r lefel nesaf, sef diogelwch. Pan mae'r plentyn yn symyd ymlaen ar y pyramid, felly mae anghenion yn mynd yn fwy cymdeithasol, felly mae cariad a ffrindiau a chymdeithasu yn mynd yn bwysig iddyn nhw, felly ar ben y pyramid mae'r angen am barch cydradd a theimladau o gyflawniad yn cymeryd blaenoriaeth. (very well mind).

Pan mae rhieni neu riant yn dioddef o iechyd meddwl, mae'n gallu fod yn anodd egluro i blentyn, ac felly bydd y teulu'n teimlo'n unig a heb ei ddiwreiddio ac mae hyn yn creu pryder a thrallod iddyn nhw. Mae'n bwysig fod gwasanaethau cymdeithasol yn rhoi cymorth i'r teulu, ac mae hyn yn cynnwys dod mewn ac adnoddau eraill fel ysgol. (mentalhealth.org.uk).

Mae amcangyfrifon yn awrgrymu fod pumdeg y cant a chwech deg chwech y cant o rhieni sydd yn dioddef o iechyd meddwl yn byw gyda un neu mwy o blant dan yr oedran deunaw, mae hy tua undeg saith o mil o blant ym Mhrydain.

Yn ôl mentalhealth.org Mae "iechyd meddwl da yn dechrau adeg babandod ac mae ymchwil yn dangos bod babi nad yw'n cael cysylltiad iach â rhiant yn wynebu risg llawer uwch o ddatblygu problemau iechyd meddwl na phlentyn â chysylltiad cryf â pherson sy'n gofalu amdano".

Yn ôl i'r Damcaniaethwyr John Bowlby, mae'n dweud fod plentyn yn dod yn ysgogi pan mae spardino yn bresennol, bydd teimladau a champau fel ofn, gwahanu neu ansicrwydd i gyd yn achosi'r rhaglen ymlyniad i ysgogi sydd yn achosa'r plentyn i edrych am yr unigolyn allweddol maen nhw wedi ymlyni amdano.

Tudalen 3 :-

Un dull mae ysgolion gallu wneud i osgoi iechyd meddwl yw darparu plant gydag athrawon sydd ar gael yn emosiynol, mewn effaith mae hyn yn meddwl bydd y staff yn rhoi ffocws ar adeiladu perthynas gyda'r disgyblion a bydd hyn yn gyrfau eu sgiliau wrando a sgiliau empathi i roi cymorth i ddisgyblion i reoli eu hemosiynol a

lleihau eu lefelau o straen emosiynol. (www.openaccessgouvernement.org/schools-mental-health-issues).

Mae gan bob plentyn yr hawl i addysg. Rhaid i addysg gynradd fod am ddim a rhaid i ffurfiau gwahanol o addysg uwchradd fod ar gael i bob plentyn. Rhaid i ddisgyblaeth mewn ysgolion barchu urddas plant a'u hawliau. Rhaid i wledydd cyfoethog helpu gwledydd tlotach i gyflawni hyn. Yn ol i Erthygl 28 yn yr Haliau'r Plentyn Cenhedloedd Unedig (UNCRC). (Hawl I Addysg).

Roedd Proffessor Donaldson wedi cael ei ofyn gan Lywodraeth Cymru i greu cwricwlwm newydd i Gymru. Gaeth Donaldson a'i thîm llawer o gyfweiliad gyda nifer o bobl, sef, prif athrawon, athrawon, a disgyblion. Aeth Donaldson a'i thîm i ymweld â thua chwe deg o ysgolion Yng Nghymru, yn gynnwys ysgolion meithrin, gynradd, uwchradd ac ysgolion ac anghenion arbennig, rhieni, fusnesau a grwpiau yn y gymuned. (Gov.wales, Cymru llwyddianus).

Mae pedwar pwrpas i'r gwricwlwm newydd Donaldson, sydd i fod i dechrau yn y blwyddyn dwy mil a dau ddeg dau, mae'r pedwar pwrpas yn addas i plant a phobl ifanc, sef :-

Arweinydd galluog uchelgeisiol, barod i dysgu drwy gydol eu bywydau.

Ddinasyddion gwybodys moesogol, barod i bod yn dinasyddion i Gymru a'r byd i gyd.

Unigolion iach ac hyderus, barod i byw bywydau llawn fel aelodau gwerthfawr y gymdeithas.

Cyfranwyr creadigol sy'n cyfrannu, barod i chwarae rhan llawn mewn bywyd a gwaith.

Mae chwech meysydd dysgu yn y cwricwlwm newydd Donaldson,

Celf mynegiannol

Iach a Lles

Dyniaethau

Llythrennedd, Cyfathrebu ac Iaith

Mathemateg a Rhifed

Technoleg a Gwyddoniaeth

Bydd y chwech meysydd dysgu I plant o tri blwydd oed hyd undeg chwech.

Yn yr ysgolion yng Nghymru, mae llawer o clwbiau I'r plant I mynedu, ac mae rhain yn rhoi lles a budd dal I plant I ymrestru. Dyma rhai o'r clwbiau sydd ar gael. Mae clwbiau anogaeth yn ddull gorfodol i addysg gymhwysol, Mae clwbiau anogaeth yn ddull gorfodol i addysg gymhwysol, ac wedi cael ei chynllunio i ddisgyblion sydd yn aml wedi cael ei ymylol. Mae diddordeb yn tyfu am ddatblygiad grwpiau anogaeth i roi cymorth i blant sydd â phroblemau cymdeithasol, ymddygiad ac emosiynol yn ysgol, hefyd mae'r clwbiau anogaeth wedi dangos bod canlyniad positif i blant bregus a'i theuluoedd. Felly mae strategaeth mewn grŵp anogaeth, mae amgylchedd diogel mewn y clwbiau, ac mae'r dosbarth yn fach ac yn gynnwl. Mae cyfleoedd i blant dysgu a chael profiadau anogaeth, efallai byddwn nhw wedi colli allan arno mewn eu bywyd. Bydd yr athrawon mewn y clwbiau ac agwedd bositif, ac yn cael perthynas positif gyda'r plant ac yn rhoi pwyslais ar sgiliau datblygiad a hefyd roi ffocws ar ymddygiad ac emosiwn y plentyn. Felly mae clwbiau hyn yn peth da I datblygiad y plentyn I cael dysgu cyfathrebu a cael cyfle I wned yn dda mewn bywyd.

Mae Sue Palmer awdur Toxic Childhood yn weud yn gwahaniaeth :-

"Mae mudiad y grwpiau anogaeth yn Prydain Mawr yn darparu staff hyfforddedig sy'n gweithio gyda grwpiau bach o plant ifanc aflonydd i ddysgu sgiliau cymdeithasol iddyn nhw mewn lleoliadau llai ffurfiol a mwy domestig. Bydd y plant sy'n cael eu gwobrwyo am ddysgu hunan-reoli yn cael eu goddef yn ddigon ' aeddfed ' i ddychwelyd i'w dosbarth. Bedd bynnag, mae'r tactics meithrin hyn yn llai tebygol o gael effaith gan fod y plant mewn ffigurau yn dwbl, ac mae'n rhy hwyr i drin camymddygiad gyda charedigrwydd agored.(t.238. Dull arall sydd yn cael ei defnyddio yw amser cylch. Cyn cael amser cylch mae rhaid i fod yn agwedd ysgol gyfan. Mae'n strategaeth dysgu mewn ysgol, nid peth newydd yw amser cylch, ac mae rhaid ystyried cyn dechrau amser cylch, mae angen gwybod y ffeithiau hyn :-

Nid pwnc yw amser cylch.

Offeryn yw amser cylch, ac mae'n strategaeth dysgu sydd yn weithgaredd.

I weithio gorau dyle amser cylch cael ei datblygu dros y cyfnodau allweddol.

Mae angen cael amser cylch yn aml.

Mae angen i amser cylch cael ei chynllunio i gyfeirio materion sydd yn addas i ddinasyddiaeth.

Mae amser cylch gallu cael ei defnyddio i gyfeirio at faterion penodol.

Mae amser cylch gallu cael ei defnyddio am achlysurol mewn cyfarfod staff neu gyfarfod llywodraethwyr ysgol.

Mae goruchwyliwr amser cinio gallu defnyddio amser cylch i ddatrys gwrthdaro ar fuarth yr ysgol.

Strategaeth dysgu yw amser cylch, mae'n dod yn boblogaeth i bobl cofnodi allweddol am flynyddoedd. Mae amser cylch wedi cael ei defnyddio i ymdrin â phroblemau yn y blynyddoedd diweddf. Mae addysg wedi ymdopi'r strategaeth, oherwydd mae'n allweddol i ddatblygu hunan barch ymysg disgyblion. Mae amser cylch yn strategaeth sydd yn cael ei defnyddio gan athrawon mewn ysgol i ymchwilio materion sy'n peri pryder. Mae'n rhoi cyfle i ddisgyblion i archwilio a chyfeirio materion sydd yn peri pryder iddyn nhw. Felly mae'n darparu strwythuredig mecanwaith i ddatrys problemau. Mae pob disgyblion cael fod yn sylfaen gyfartal. Mae amser cylch yn rhoi cyfle i'r athro a'r disgyblion i gyfathrebu gyda gilydd amdano faterion, sydd hefyd yn codi hunan balch ac ymddygiad positif.

Mae amser cylch gallu cymeryd rhan mewn llawer o llefydd fel :-

Ar carpet ar llawr y dosbarth

Eistedd ar cadeiri

Mewn neuadd

Mae rhai athrawon yn ystyried fod amser cylch yn gallu fod yn galed i reoli, oherwydd efallai nid oes lle i gael amser cylch, ond mae ysgolion yn gallu fod yn greadigol a datrys y problemau sydd gallu codi. Gall yr athro rhannu y disgyblion mewn l dau grwp, neu mynd tu allan os mae'r tywydd yn sych. Gall amser cylch cymeryd rhan u "unwaith yr wythnos neu unwaith y bythefnos l'r plant henach.

"Yn ymarferol, mae'r hawliadau o ddiddordeb a hunaniaeth wedi'u cydblethu'n agos. Mae'r hyn yr wyf ei eisiau mewn rhyw ystyr yn cael ei siapio gan fy synnwyr o bwy ydw i. Ar y llaw arall, wrth egluro fy niddordebau, efallai y byddaf yn dechrau ailddiffinio fy ymdeimlad o hunan weithiau. Ond ers i mi drallod sylfaenol rhwng fy amcanion nad ydynt yn bygwth fy hunaniaeth a'r rhai sy'n gwneud hynny. "

(Goldseinr a Rayner,1994 ; 367-368).

nj Yn ôl i Children, Young People and Social Inclusion, Participation for what?. Mae amgylchedd ysgol yn lle sylweddol am le cyfaniadau cymdeithasol ac i wneud yn sicr fod plant mewn tlodi yn cael profiadau boddhaol a chymhwysant, a bod y rhain yn bwysig i lunwyr polisïau ac addysgwyr. Mae'n bwysig i gael cyfleoedd i ddatblygu cyfalaf cymdeithasol a hunaniaeth gymdeithasol ddiogel, mae'r rhain yn rhan bwysig i brofiad pob plentyn. Yn anffodus mae ymchwil blaenorol wedi dangos fod plant sydd yn dod o gartrefi incwm isel yn teimlo fel eu bod yn cael eu bwlio, teimlo'n unig ac yn cael eu gadael allan o gyfnodau allweddol mewn eu gyrfa academiaidd.(t.29). Felly mae hyn yn cael effaith ar ei iechyd meddwl.

Mae Estyn wedi wneud adroddiad ar iechyd a lles plant mewn ysgolion, sef Happy and Healthy, School impact on pupils' health and wellbeing, (Mehefin, 2019).

Pwrpas Estyn yw arolygi safon ansawn uchel mewn llawer o sefydliadau addsyg, sef :-

nursery schools and settings that are maintained by, or receive funding from, local authorities □ primary schools □ secondary schools □ special schools □ pupil referral units □ all-age schools □ independent schools □ further education □ independent specialist colleges □ adult community learning □ local authority education services for children and young people □ teacher education and training □ Welsh for adults □ work-based learning □ learning in the justice sector

Estyn also:

□ provides advice on quality and standards in education and training in Wales to the National Assembly for Wales and others □ makes public good practice based on inspection evidence (Happy and Healthy, School impact on pupils'

(health and wellbeing) (mehefin,2019).

Dyma beth mae Estyn yn wedu maen nhw'n gwybod amdano les ac iechyd plant Yng Nghymru, dyma adroddiad daeth allan gan Lywodraeth Cymru yn 2018.

Mae gwellhad hir dymor mewn dechrau iach mewn bywydau plant a phobl ifanc. Dirywiad mewn geni isel, gwellhad mewn iechyd deintyddol, a bwyda ar y fro wedi cynnydd dros y deg mlynedd diweddaf.

Mae llai o blant yn byw mewn cartrefi di-waith.

Mae llai o blant oedran un ar ddeg i un deg chwech yn ysmegu, ond beth bynnag mae ffordd o fyw iach wedi dirywiad yn gyflym amser mae plant yn gynnydd drwy ysgol uwchradd.

Yn ystod ysgol uwchradd, mae bechgyn a merched yn debyg mewn iechyd a lles, ond erbyn ae merched yn cyrraedd un deg chwe blwydd oed, mae eu lles ac iach yn llai na bechgyn.

Mae un trydydd o blant ysgol uwchradd yn teimlo'n unig ambell i dro, ond mae merched yn teimlo'n fwy unig.

Mae disgyblion yn dechrau ysgol uwchradd yn teimlo'n positif amdano hunain, ac yn bositif amdano ysgol, ond mae teimladau positif yn cwmpo yn ystod eu hamser mewn ysgol uwchradd.

Yn yr erthygl gan Estyn, mae diwylliant ac ethos ysgolion ac effaith sylweddol ar iechyd a lles y disgyblion, oherwydd mae'n dylanwadu ymdeimlad o berthyn a hunan balch. Mae'r disgyblion am ysgol i fod yn lle diogel, ble maen nhw'n teimlo'n gwerthfawrogi ai parchu, ble mae hawliau yn cael eu hyrwyddo. Mae gan tua dwy ran o dair o ysgolion cynradd ac un trydydd o ysgolion uwchradd

agwedd ysgol gyfan i roi cymorth i les ac iechyd y disgyblion. Mae ysgolion hyn yn anelu i wneud yn sicr fod amser yn ysgol yn rhoi profiadau positif a neges amdano bwysigrwydd iechyd a lles mewn dosbarth, mewn gwasanaeth yr ysgol, ac mewn polisïau'r ysgol. Un o bwrpas o'r cwricwlwm newydd sydd yn anelu i ddatblygu plant hyderus sydd yn barod i pa fywydau llawn.

Mae nhw wedi :-

Arferion a pholisïau sydd yn rhoi pwrpas mewn cynnydd eu dysgu.

Mae arweinwyr yn deall sut i roi cymorth lles ac iechyd y disgyblion.

Cymeryd anogaeth sydd yn galluogi disgyblion i ffynnu.

Cymuned ac ethos cynhwysol.

Gwybodaeth fanwl am les ac iechyd y disgyblion sydd yn dylanwadi bolisïau a gweithredu.

Amgylchedd manwl sydd yn hyrwyddo lles ac iechyd y disgyblion, fel lle i chwarae, a lle i ymlacio amser egwyl.

Cwricwlwm eang a chytbwys.

Gofal cefnogol i ddisgyblion sydd angen cymorth ychwanegol.

Cysylltiadau effeithiol ag asiantaethau allanol.

Partneriaeth agos a rhieni a gofawyr.

Dysgu proffesiynol i bob staff sydd yn eu galluogi i gefnogi'r disgyblion gyda lles ac iechyd.

Felly mae strategaeth a chymorth i ddisgyblion mewn ysgolion yng Nghymru sydd ddim wedi cael dechrau da mewn bywyd. Mae'r Llywodraeth Cymru yn rhoi arian mewn i ysgolion a chlybiau i roi'r cymorth sydd angen.

Tudalen 4 :-

Mae Llywodraeth Cymru wedi rhoi dwbl yr arian i'r cyngor lleol a bwrddiau iechyd lleol ar draws Cymru i ddiogelu a gwella a rhoi cymorth i blant a phobl ifanc yng Nghymru. Mae'r Llywodraeth yn gweithio gyda parterniaeth ar addysg, tai a chefnogaeth i gadarnhau iechyd meddwl da.

Yn ôl i'r NSPCC, mae iechyd meddwl yr rhyn mor bwysig â diogelwch a lles y plentyn. Felly os mae'r plentyn yn dioddef o iechyd meddwl, mae hyn gallu cael effaith ar bob agwedd eu bywydau gan gynnwys eu perthynas, cyraeddiadau addysg, a lles corfforol. Hefyd mae iechyd meddwl gallu newid dros dro, i raddau amrywiol o ddifrifoldeb, am hefyd am resymau gwahanol. Felly mae profiadau negyddol fel cam-drin ac esgeulustod gallu cael effaith enfawr ar iechyd meddwl plentyn. Hefyd mae materion iechyd meddwl gallu arwain i ddiogelwch plant a materion addifyn plant, fel enghraifft os odi'r iechyd meddwl y plentyn yn dechrau rhoi neu bobl arall mewn perygl o niwed. Beth yw ystyr iechyd meddwl?

Mae iechyd meddwl yn lles gwybyddol, ymddygiadol ac emosiynol unigolyn (Mind, 2020). Mae'n rhywbeth sydd gan bob un ohonom-gan gynnwys pob plentyn a pherson ifanc.

Rydym yn defnyddio'r term "materion iechyd meddwl " i gyfeirio at broblemau iechyd meddwl, cyflyrau a salwch meddwl. Efallai bod y materion hyn yn cael diagnosis meddygol neu beidio. (NSPCC).

Mae unrhyw blentyn neu bobl ifanc yn gallu datblygu materion iechyd meddwl, ond mae ymchwil wedi dangos bod rhai ffactorau sy'n gysylltiedig â materion meddwl hirdymor i blant a phobl ifanc. (learningnspcc.org)

Yn ôl I NSPCC dyma rhai o grwpiau sydd yn gallu dioddef o iechyd meddwl, neu pethau sy'n gallu achosi iechyd meddwl :-

Camdrin ac esgeulustod.

Anghenion ychwanegol ac anableddau.

Plant duon ac ethnic lleiafrifoedd.

Digwyddiadau bywyd.

Plant neu pobl ifanc sy'n byw mewn gofal.

L.G.B.T.Q plant neu pobl ifanc.

Mae angen adnabod yr arwyddion bod plant yn cael trafferth, ond mae'n bwysig sylweddoli nid yw pob arwydd yn amlwg. Bydd rhai ffactorau yn anodd i plant i siarad amdano (Theodosiou, L et al, 2020).

Ar brydiau nid gall plant a phobl ifanc yn gallu cyfathrebu neu gael yr iaith gywir i egluro sut maen nhw'n teimlo, hefyd dim yn sicr pwy i siarad ag amdano deimladau. Mae rhai arwyddion materion iechyd meddwl gallu edrych fel ymddygiad arferol plant fel stancio mewn plant ifanc, neu hwyliau tawel mewn pobl ifanc. (Mental health foundation and Camelot foundation,2006).

Yn ôl i childcomwales.gov.uk, mae rhaglen wedi cael ei wneud i wella mynediad i wasanaethau clinigol a chymunedol, yn ogystal ag atal a chymorth cynnar. Mae'r rhaglen wedi cael rhai pethau wedi gwella fel amseroedd aros byrrach ar gyfer asesiad cychwynnol, ond nid ydyn yn gwybod os mae'r plant yn cael y gwasanaethau sydd angen ar ôl cael asesiad.

Nid yw plant a phobl ifanc angen siarad yn benodol amdano iechyd meddwl, ond hytrach amdano faterion a bwydrau eu bywyd bob dydd. (Mental health foundation and Camelot foundation, 2006).

Mae Jane Hutt o C.A.M.H.S (Child and Adolescent Mental Health Services) wedi gweithio gyda CAMHS i wneud adroddiad am strategaeth i ymdrin ag iechyd meddwl. Dyma beth maen nhw yn weud :-

Rhyddhad rhag dioddefaint presennol a phroblemau gyda bwriad o wella'r sefyllfa i blant a phobl ifanc a'u teuluoedd.

Ymyrraeth tymor hwy i well iechyd meddwl pobl ifanc wrth iddynt dyfu mewn i oedolion ac felly cael effaith positif ar eu hiechyd meddwl.

Partneriaeth gyda theuluoedd a gofalwyr y bobl ifanc.

Hefyd i gael llawer o wasanaethau i roi cymorth i blant a phobl ifanc. Mae'r ddeddf lles a diogelwch plant mewn pwysigrwydd cyfraith seneddol (Deddf Plant 1989).

Rhaid i'r cysyniad hwn gael ei adlewyrchu, ei gynllunio a darparu gwasanaethau ym mhob sector gofal.

Dylid canolbwyntio ar y pwyntiau hyn :-

Hawliau'r Plant Cenehedloedd Unedig (U.N.C.R.C).

Gwasanaeth eiriolaeth i plant.

Datblygiad gwasanaethau addas i blant.

Camau gweithredol i glywed lleisiau plant.

Dylai barn y plant gael eu chlywed gan y cynllunwyr sy'n darparu gwasanaeth, hefyd yr ymarferwyr a'r comisiynwyr a rhoi cynllun yn ei le. Dylai plentyn canolwg fod yn holistaidd a hyblyg, a bod y barnau a diwlliant ac ardduliau bywyd y plant.

Mae damcaniaeth Vygotsky yn adnabyddus yn y gorllewin fel cymdeithas ddiwylliannol, er bod yn well gan Vygotsky ei hun a'i gydweithwyr agos ei ddisgrifio fel ddiwyllianol, gan bwysleisio canolbwynto deul y ddamcaniaeth hon: hanes

datblygiad dynol a'r offer diwylliannol sy'n siapio'r datblygiad hwn. Wrth wraidd y ddamcaniaeth hon mae cred Vygotsky fod datblygiad dynol – datblygiad plentyn yn ogystal â datblygiad pob math o ddynoliaeth – yn ganlyniad rhyngweithiadau rhwng pobl a'u hamgylchedd cymdeithasol. (education.statueuniversity.com). Felly wedodd Vygotsky Mae'n bwysig i blannu cyfathrebu gyda pobl yn gynnar ac sydd yn cylch bywyd.

Yn ôl i mind over matter, Llywodraeth Cymru the emotional and mental health of children and young people in Wales. Er bod pethau wedi gwella yn y blynyddoedd diwethaf yn ôl i CAHMS. Mae mind over matter yn weud nid yw hyn yn ddigon. Felly mae angen pethau i wella am iechyd meddwl ac emosiynau i blant a phobl ifanc yng Nghymru. Mae amcangyfrif bydd tua thri phlentyn mewn dosbarth cyfartaledd yn ddioddef o iechyd meddwl. Erbyn yr oedran Undeg pedwar blwydd oed, bydd hanner y problemau iechyd meddwl wedi dechrau. Mae angen atal y llif, bydd angen i ddysgu plant i fod yn hyderys, ac i fod yn gryf yn eu hemosiynol. Felly bydd angen ymyrru yn gynnar i roi stop ar y pryder cyn iddyn nhw fynd yn waeth. Mae Llywodraeth Cymru yn meddwl bod angen pawb sydd yn gweithio gyda phlant a phobl ifanc i gael hyfforddiant mewn iechyd meddwl, i fod yn ymwybodol o'r sefyllfa, i fynd r afael a stigma, a hybu iechyd meddwl da, ac i enablu arwyddion l'r sefydliadau addas. Mae'r Llywodraeth Cymru yn weud fod yr holl agwedd ar ddatblygu pobl ifanc oedran tair ar ddeg i Undeg chwe blwydd oed yn newid. Bydd y cwricwlwm newydd Donaldson yn rhoi mwy o bwyslais ar arfogi pobl ifanc am oes, bydd hyn yn adeiladu eu gallu i ddysgu sgiliau newydd, a chymhwyso eu gwybodaeth bynciol yn fyw cadarnhaol a chreadigol. Wrth i'r byd newid, byddant yn fwy galluog i addasu'n fwy positif.

Gall staff mewn ysgolion gan gynnwys athrawon fod yn ddihyder a diffyg gallu rhoi llaw i ddisgyblion gydag iechyd meddwl ac iechyd emosiynol. Mae ofn am ynn nhw i wneud pethau'n waeth, ac felly bydd tueddiad i gyfeirio at proffesiynoliad iechyd gan ychwanegu at bwysau gwasanaethau sydd eisios yn brysur.

Mae'r Samaritans yn weud :-

Mae rhaglenni iechyd emosiynol mewn ysgolion yn cael i'w weld fel math o

ddyrchariad ac atal ac ymyrraeth gynnar, sy'n gallu lleihau'r pwysau ar CAHMS, i leihau materion iechyd meddwl penodol a chynyddu cyraeddiadau academig.

"Mae canllawiau cyfredol sefydliad iechyd y byd (WHO) yn nodi y dylai plant a phobl ifanc gwylio llai na dwy awr y diwrnod o amser sgrin hamdden. Ym mis Mai 2017, mae'r WHO wedi cyhoeddi astudiaeth o 42 o wledydd rhanbarth Ewropeaidd a ddangosodd mai dim ond gan leiafrif o bobl ifanc y mae'r canllaw yn cael ei fodloni. O ran canran y plant oedd yn defnyddio cyfrifiadur ddwy awr neu fwy yn ystod yr wythnos, roedd yr astudiaeth yn rhestru Cymru fel yr ail uchaf o'r 42 o wledydd ar gyfer bechgyn a'r bedwaredd uchaf ar gyfer merched ". Dywedodd Prif awdur yr adroddiad fod y cynnydd yn y cyfryngau cymdeithasol yn effeithio ar bobl ifanc:

"Rydym yn gwybod mai effaith gadarnhaol y cyfryngau cymdeithasol yw cysylltiadau cymdeithasol a'r ymdeimlad o ryngweithio. Ond rydym hefyd yn gwybod bod risgiau, fel seiberfwlio a'r effaith ar iechyd meddwl. "

Yn yr amser hwn nid yw plant yn gallu dioddef amser mae'n nhw adre, oherwydd mae ganddyn nhw dyfala drwy'r amser, fel ffon symudol neu gyfrifiadur, ac maen nhw yn dangos bob tro, mae problemau gyda'r cyfryngu cymdeithasol a bwlio yn dod yn broblem.

Yn ôl i Toxic Childhood, gan Sue Palmer, t284. Mae Dr, Aric Sigmon wedi weud bod llawer mwy o blant yn gwylio ar y sgrin. Mae bywyd plentyn yn dod yn rhithwir, mae ormod o amser yn ennill gwybodaeth sylfaenol trwy ddulliau rhith, ond mae angel iddyn nhw gael eu gwybodaeth trwy brofiadau byd go iawn.

Mae Plentynod yn amser arbennig, mae'n amser i ddysgu, archwilio ac arbrofi, gosodir amser ar gyfer sylfeini oedolion. Mae'n hefyd yn gyfnod vulnerable. Mae angen mesurau diogelu arbennig. Sylfaenol i blentynod hapus a iach yw cariad oddiwrth teulu yn y gymuned, addysg a gwasanaethau iechyd a cymdeithasol.(Proffesor Sir Mansel Aylward, CB, Chair, Public health Wales, (Wales nhs uk).

Mae peth newydd difrifol yn cael effaith mawr ar y byd ar hyn o bryd, firws Corona (COVID-19). Mae'n amser ofnus i bawb, ac mae popeth yn y byd wedi newid efallai am byth. Mae'r Firws Corona wedi cael effaith enfawr ar blant a phobl ifanc. Mae angen i bobl aros adre, felly does dim ysgol i blant, dim ond i blant sydd â rhieni sydd yn gweithio i'r Gwasanaeth Iechyd Cenedlaethol GIC). ond mae rhaid i'r athrawon bod yn garcus iawn.

Yn ol I Llywodraeth Cymru, Ebrill 16, 2021, bydd 1.25 miliwn yn cael ei darparu i rhoi cymorth i plant sydd yn pryderu ac o dan mwy o straen o ganlyniad y COVID-19. Dywedodd Kirsty Williams, gwenidog Addysg Cymru, bod yr arian yn mynd i roi cymorth i gwasanaeth cwnsela i cynnydd yn y galw ddar dechrau y Firws Corona. Bydd yr arian ychwanegol ar gael 2020-2021.

Dywedodd y Gweinidog Addysg, Kirsty Williams:

Rydym bob amser wedi gwybod nag ysgolion yn gwneud llawer mwy na dysgu plant- Mae lles meddyliol a chorfforol da yn hanfodol i ddysgu da.

Rydym yn disgwyl cynnydd yn y galw am gymorth iechyd meddwl, gan fod gan blant bryderon am effaith y coronafeirws ar iechyd pobl neu ar eu haddysg.

Gyda'r cyfyngiadau angenrheidiol ar faint o amser y gall plant ei dreulio yn yr awyr agored, er mwyn atal y feirws rhag lledu, rhaid i ni hefyd fod yn barod am effaith ar les emosiynol plant.

Rydym wedi bod yn buddsoddi mewn gwasanaethau cwnsela a chymorth iechyd meddwl dros y flwyddyn ddiwethaf ac wedi darparu cyllid i awdurdodau lleol i ddarparu gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion a recriwtio cwnselwyr ychwanegol.

Mae angen inni ddechrau mynd i'r afael â materion yn awr, nid eu storio ar ôl cloi.

Dywedodd Sara Moseley, cyfarfwyddyr MIND CYMRU :-

Mae cefnogaeth well i iechyd meddwl ein plant a phobl ifanc yn flaenoriaeth.

Rydym yn gwybod fod newidiadau ac yn ansicr sydd wedi dod o'r sefyllfa gyfredol wedi gadael llawer o bobl ifanc yn pryderys ac ynysig, felly cyflymder yn hanfodol.

Mae cwnsela mewn ysgolion yn elfen bwysig o'r hyn y bydd ei angen at ein plant.

Pan fydd yr ysgolion yn ail agor, bydd angen i ni sicrhau bydd hyn ei gyfuno a chwricwlwm sy'n rhoi offer iddynt gael gwell iechyd ffisiolegol ac amagwedd sy'n cyrraedd pob rhan o gymuned yr ysgol.

Felly mewn amser rhyfeddol hyn pan mae ysgolion ar gau am y dyfyddol rhagweladwy, Mae angen i plant aros adre, felly mae hyn yn gallu dioddef eu iechyd meddwl. Felly bydd angen i cadw frysyr a wneud yn sicr fod plant yn cael areferol fel mynd i wely ac yn cael nosweth llawn o gwsg, ohwerydd mae diffyg cwsig yn gallu cael effaith wael ar plentyn. Mae'r Llywodraeth yn awgrymu fod pawb yn mynd allan am ymarfer corff pob dydd, fel cerdded, neu mynd ar feiciu, a chwarae yn yr ardd, ond mae ysgolion yn rhoi pethau ar we yr ysgol i wneud gwaith cartref, Mae digon o adnoddau i gael ar y we, fel darllen, mathamateg, ysgrifennu. Hefyd ar y we mae llawer iawn o pobl enwog yn dysgu ymarfer corff, felly mae hyn yn sbri i plant, ond yn ddirugaredd llawer effeithiwyd ar lawer o deuluoedd yng Nghymru ac, wrth gwrs, ym Mhrydain yn derfynol gyda'r firws hwn, ac mae hyn yn straen enfawr ar les y teuluoedd, mae'n dod â llawer o anawsterau difaol, ond mae yna fanteision y gallent eu cael hefyd mae llawer o fanciau bwyd ar gael. Yn anffodus mae llawer o teuluoedd methu mynd allan ohwerwydd o ble mae nhw'n byw a methu wneud ymarfer corff tu allan o gwbl ac mae hyn yn ymdrech i'r teuluoedd hynny, bydd yn cael effaith ar y teulu sydd yn byw mewn fflatiau neu mewn trefi prysur ac felly'n methu mynd allan i wneud ymarfer corff, a bydd yn effeithio ar eu hiechyd meddwl, os effeithir ar y rhieni drwy fod dan do drwy'r dydd yna bydd hyn yn sicr o gael effaith ar y plant hefyd. Mae budd dal ar gael i teuluoedd sydd wedi colli eu swydd am nawr oherwydd y Firws Corona.

Hawliau'r Plant Cenedloedd Unedig, Erthygl 3:-

Pan fydd oedolion yn gwneud penderfyniadau, dylent feddwl am sut y bydd eu penderfyniadau'n effeithio ar blant. Dylai pob oedolyn wneud yr hyn sydd orau i blant. Dylai llywodraethau sicrhau bod plant yn cael eu hamddiffyn ac yn derbyn gofal gan eu rhieni, neu gan bobl eraill pan fydd angen hynny.

Hawliau'r Plant Cenedloedd Unedig, Erthygl 5 :-

Dylai llywodraethau ofalu bod pobl a lleoedd sy'n gyfrifol am ofalu am blant yn gwneud gwaith da. Dylai llywodraethau adael i deuluoedd a chymunedau arwain eu plant fel eu bod, wrth dyfu i fyny, yn dysgu sut i ddefnyddio eu hawliau yn y ffordd orau. Po fwyaf o blant sy'n tyfu, y lleiaf o arweiniad y bydd ei angen arnynt.

Hawliau'r Plant Cenedloedd Unedig, Erthygl 18 :-

Y rhieni yw'r prif bobl sy'n gyfrifol am fagu plentyn. Pan nad oes gan y plentyn unrhyw rieni, oedolyn arall fydd yn cael y cyfrifoldeb hwn a chânt eu galw'n "warcheidwad". Dylai rhieni a gwarcheidwaid ystyried yr hyn sydd orau i'r plentyn hwnnw bob amser. Dylai llywodraethau eu helpu. Os oes gan blentyn y ddau riant, dylai'r ddau ohonynt fod yn gyfrifol am fagu'r plentyn.

Mae angen Hawliau'r Plentyn Cenedloedd Unedig, ac mae'n fyrfyr i bob plentyn bob amser yn ystod eu plentyndod, mae rheswm am y rheolau a'r rheswm hwnnw yw er mwyn amddiffyn ein plant, maent yn ffiadd a rhaid gosod rheolau ar eu cyfer.

Yn ol I firstdiscoveries mae mapiau theori gwybyddol Piaget sy'n dangos sut mae pob plentyn yn caffael y gallu yn raddol i feddwl yn rhesymegol a deall syniadau haniaethol. Yn bwysicaf oll, mae'r ddamcaniaeth yn awgrymu bod pedwar cam pendant i'r broses geni i'r glasoed, gyda phob cyfnod pontio newydd yn arsylwi ar y pedair prif nodwedd hyn:

Nid yw trefn y camau byth yn amrywio.

Does dim cam wedi'i hepgor.

Mae pob cam yn gyfanwaith integredig ac yn drawsnewidiad sylweddol o'r cyfnod blaenorol.

Mae pob cyfnod newydd yn lletya ac yn cymhathu'r camau blaenorol.

Felly, bydd pob plentyn yn datblygu ar gyfnodau yn ei blentyndod, ac mae hyn yn ffactor mawr yn eu hiechyd meddwl. I cyraedd y cam nesaf mae angen I plentyn wneud y cam sydd angen ar y pryd.

Tudalen 5 :-

CASGLIAD :-

I gloi, mae llawer o blant yng Nghymru sy'n dioddef o iechyd meddwl, mae'r Llywodraeth yn ymwybodol o hyn ac yn rhoi stratagïau ar waith fel y gallant gael y cymorth y mae ei angen. Maent wedi rhoi arian yn ei le ar gyfer gwahanol adnoddau.

Mae Kirsty Williams a Vaughan Gething yn Weinidogion yr edeniad a'r gwasanaethau cymdeithasol yng Nghymru, ac maent wedi addo rhoi arian i'r holl fannau perthnasol i'w rhoi ar waith ar gyfer y plant y mae arnynt angen cymorth.

Mae'r ysgolion yng Nghymru hefyd yn rhoi mwy o sylw i'r plant y mae angen y cymorth arnynt gan fod ganddynt arwyddion o iechyd meddwl, mae llawer o glybiau ar gael sy'n gallu eu cefnogi a chadw eu meddwl yn egniol am bethau cadarnhaol. Mae clybiau anogaeth ar gael, sy'n helpu grŵp bach ar y tro i helpu gyda'u hymddygiad a'u sgiliau cyfathrebu, sy'n lleddfu'r ffordd y maent yn teimlo, mae'r staff yn y clybiau anogaeth hyn wedi'u hyfforddi i helpu i gefnogi'r plant a'r bobl ifanc.

Mae'r GIG hefyd yn cynorthwyo'r plant a'r bobl ifanc sydd ag iechyd meddwl, maent yn gwneud yn siŵr bod y plant yn cael eu cyflwyno i'r adran gywir. Mae hyn wedyn yn eu rhoi yn y lle iawn ac felly nid oes unrhyw wastraffu amser ar eu rhoi gerbron yr adran anghywir.

Ond hefyd mae problemau o ran cael y cymorth cywir ar gyfer y plant a'r bobl ifanc, oherwydd efallai nad yw'r rhieni a'r proffesionals yn ymwybodol bod problem gyda'u hiechyd meddwl. Mae rhai plant yn teimlo nad ydynt yn siarad ag unrhyw un am eu teimladau gan eu bod yn teimlo nad ydynt yn cael eu cymryd o ddifrif, neu ddim yn gwybod sut i ddweud wrth rywun sut maen nhw'n teimlo.

Yn aml ni fydd oedolion yn darllen sut mae'r plant yn teimlo'n realaidd a byddant yn ei roi i lawr i fod yn dawel neu gael strancio gan ei fod yn addas i'w hoed. Mae cymorth ar gael i oedolion ddarllen arwyddion gorbryder ac iselder mewn plant a phobl ifanc. Bydd yr adnoddau cymorth cywir yn cael eu rhoi ar waith i helpu'r teuluoedd sydd â'r anghenion hyn. Hefyd mae firws brawychus newydd yn y byd ar hyn o bryd a fydd yn newid popeth am sut yr ydym yn byw am weddill ein bywydau Mae'n debyg, mae'n firws Corona, mae hwn yn firws marwol sydd wedi effeithio ar y byd i gyd, ac mae'n effeithio ar bob un o'r rhai sy'n byw.

Mae'r firws Corona yn effeithio ar yr holl blant yn y byd. Yng Nghymru nid oes ysgol ar gyfer plant ar hyn o bryd yn unig i blant y gweithwyr rheng flaen y staff sy'n gweithio yn yr ysbytai. Mae'r ysgolion hyn mewn lleoliadau penodol ac mae'r plant yn mynd yno os oes angen. Yr holl blant eraill nid yw'r rhai sy'n rhieni yn gweithio i'r GIG, ac yn Mae gweithwyr rheng flaen yn aros gartref nes ei bod yn ddiogel i fynd yn ôl i'r ysgol ac yng Nghymru ar hyn o bryd nid oes unrhyw arwydd bod yr ysgolion yn ailagor yn fuan, nid yw'n ddiogel agor yr ysgolion eto, a gallai fod yn llawer mwy o fisoedd cyn iddynt ailagor. Yr holl blant eraill nid yw'r rhai sy'n rhieni yn gweithio i'r GIG, ac mae gweithwyr rheng flaen yn aros gartref nes ei bod yn ddiogel i fynd yn ôl i'r ysgol ac yng Nghymru ar hyn o bryd nid oes unrhyw arwydd bod yr ysgolion yn ailagor cyn bo hir, nid yw'n ddiogel agor yr ysgolion eto, a gallai fod yn llawer mwy o fisoedd cyn iddynt ailagor.

Mae'r firws Coroaidd wedi effeithio ar lawer o deuluoedd yn finacaidd ac mae'r rheini wedi rhoi pethau yn eu lle fel y gall y teuluoedd gael incwm yn dod i mewn i'w cefnogi. Mae llawer o deuluoedd wedi gorfod mynd ar fudd-daliadau neu wedi cael gostyngiad yn eu cyflog.

Mae llawer o deuluoedd yn poeni ac o dan straen gyda sefyllfa'r firws Corona a sut y mae ei effeithio ar eu hiechyd meddwl, eu hiechyd corfforol yn cael ei effeithio hefyd os na allant fynd y tu allan a gwneud ymarfer corff, efallai y byddant yn byw mewn lleoliad sy'n ei gwneud yn amhosibl mynd allan bob dydd am dro. Mae ymarfer corff yn bwysig i iechyd meddwl, ac mae adnoddau ar gael ar y rhyngwrdd i blant wneud ymarfer corff, ond efallai nad yw'r teuluoedd yn manteisio ar hyn.

Yn ffodus mae banciau bwyd ar gael i'r teuluoedd sydd wedi cael eu heffeithio'n ariannol gan firws Corona, ac mae'r Lywodraeth yn rhoi arian i mewn i helpu'r teuluoedd hyn. Yn ffodus mae banciau bwyd ar gael i'r teuluoedd sydd wedi cael eu heffeithio'n ariannol gan firws Corona, ac mae'r Lywodraeth yn rhoi arian i mewn i helpu'r teuluoedd hyn. Hefyd y plant yn gweld eu teuluoedd o dan yr holl straen o gael eu heffeithio gan firws Corona, bydd hyn yn peri iddynt boeni ac o beidio â gweld eu ffrindiau ysgol ac aelodau eu teulu nad ydynt yn byw yn eu cartref yn effeithio ar eu lles, gallant ddiflasu a threulio gormod o amser yn defnyddio technoleg

ac mae adroddiadau wedi dangos y gall bwlio ddigwydd fel hyn weithiau ac mae hyn hefyd yn effeithio ar eu hiechyd meddwl. Hefyd y plant yn gweld eu teuluoedd o dan yr holl straen o gael eu heffeithio gan firws Corona, bydd hyn yn peri iddynt boeni ac o beidio â gweld eu ffrindiau ysgol ac aelodau eu teulu nad ydynt yn byw yn eu cartref yn cael effaith ar eu lles, gallant ddiflasu a threulio gormod o amser yn defnyddio technoleg ac mae adroddiadau wedi dangos y gall bwlio ddigwydd fel hyn weithiau ac mae hyn hefyd yn effeithio ar eu hiechyd meddwl.

Gobeithio y bydd y firws Corona wedi mynd yn y dyfodol agos yna gall y plant fynd yn ôl i'r ysgol a chael normalrwydd bach yn eu bywydau. Unfortunatly Mae plant a phobl ifanc yn dioddef o ieuchyd meddwl a, gobeithio, gyda chymorth gan wahanol adnoddau bydd digon o gymorth iddynt i'w helpu i gael bywyd hapus ac iach.

Tudalen 6 :-

CRYNONDEB :-

Rydw i wedi ysgrifennu traethawd am blant a phobl ifanc sydd ag ieuchyd meddwl, gan ei fod yn beth mawr yn ein hoes ni, yn dod yn fwy cyhoeddus yn yr oes sydd ohoni. Mae'n cael ei gydnabod yn fwy y dyddiau hyn ac mae mwy o wybodaeth ar y rhyngwrwyd, yn y papurau hefyd ar y teleffsion. Mae enwogion yn tynnu sylw at y ffaith bod angen i bobl siarad a chael cymorth os ydynt yn dioddef o ieuchyd meddwl, mae hyn yn beth ingol gan fod y genedl, gan gynnwys plant, yn edrych i fyny i'r enwogion hyn ac yn cymryd sylw o'r hyn y maent yn ei ddweud, ac os yw'r holl wybodaeth hon yn goint go yn helpu pobl, pobl ifanc a plant bach, oherwydd amgylchiadau ffordd o fyw Mae llawer o blant yn dioddef o ieuchyd meddwl, ond gyda chymorth bydd y niferoedd hyn yn gostwng yn y dyfodol.

Tudalen 7 :-

Cyfeirnod :-

Bera Guidelines

Child and Adolescent and Mental health services, strategy document (September, 2001)

Childline Annual Review

Educationstatueuniversity.com, Developmental Theory, Vygotskian theory

Gov.wales/welshgovernement, support whole school approach, mental health January 23rd, 2020.

Healthsearchfinding.org, John Bowlby – attachment theory

Nature via Nurture, Genes, experience and what makes us human. Ridley, M.

Nhs.uk, The National Assembly for Wales, Cynulliad Cenedlaethol Cymru

Mentalhealth.org, parents and mental health

Mind over matter – National assembly for Wales, April, 2018

Succesfulutures.gov.wales

Save the Children

Social Identity – 3rd edition Jenkins, Richard Children, young people and social inclusion, participation for what. (t.8).

Toxic Childhood, new edition, Palmer, Sue. (t.339). (t.232).

www.childcomwales.org.uk mental health for all

www.chwaraecymru.org.uk/cym/saithnodcraidd

www.bevanfoundation.org/putting poverty at the centre of the welsh governments 2020/2021 budget

www.estyn.gov.wales healthy and happy school impact on pupils, health and wellbeing, June, 2019.

www.firstdiscoveries.co.uk

UNCR, save the children

www.unrwa.org introducing circle time

Verywellmind.com, Maslow

Tudalen 8 :-

Llyfryfiaeth :-

Estyn.gov.wales, effective practice preventative approach, supporting wellbeing

Combating discrimination, persona doll in action, Brown, Bobette

Understanding Inequalities, Platt, Lucinda

Y Cyfnod Sylfaen, Athroniaeth, Ymchwil ac Ymarfer, Siencyn, Sian Wyn

Tudalen 9 : -

Ffurflen Ethics

https://uowtsd-my.sharepoint.com/:w:/g/personal/1704435_student_uwtsd_ac_uk/Ecs-MbArt3NEo73m2VaSG-4ByBXNgB_OTTkoZkqRpvjqeA?e=5qlEBC

