ECIE5009

Children and young people's mental health and wellbeing

Leah Hughes - 1911890

(Getty images, 2021)

Contents Page

Contents Page.....1
Cyflwyniad.....2
Main Body.....3
Role of Education.....3
Poverty.....4
Technology & Social Media.....6
Genetics.....9
Casgliad.....9
Rhestr Cyfeiriadau.....9

Cyflwyniad

Er mwyn mynd i’r afael â’r cwestiwn ynghylch y ffactorau sy’n dylanwadu ar iechyd meddwl a lles plant a phobl ifanc, bydd yr ysgrifennydd yn nodi materion amrywiol yn systematig ac yn eu dadansoddi’n feirniadol. Mae’r heriau sy’n effeithio ar iechyd meddwl a llesiant plant a’r glasoed yn gofyn am ddull cynhwysfawr sy’n ymgorffori damcaniaethau a pholisïau perthnasol megis hawliau plant, cynlluniau’r llywodraeth, polisïau ysgol a damcaniaethwyr ymddygiadol, gwybyddol a biolegol yn ogystal ag ymchwil sylfaenol trwy holiadur a rennir gyda staff addysg. Bydd yr archwiliad hwn yn cwmpasu ystod o elfennau, gan gynnwys amodau cymdeithasol-economaidd, deinameg teuluol, amgylcheddau addysgol, a phwysau cymdeithasol, gall effeithio'n sylweddol ar ddatblygiad seicolegol a lles cyffredinol y ddemograffeg unrhyw un. Trwy archwilio'r ffactorau hyn, y nod yw darparu dealltwriaeth gynhwysfawr o'r cymhlethdodau sy'n ymwneud ag iechyd meddwl plant a'r glasoed.

Rydym i gyd yn clywed “Mae'n iawn i beidio â bod yn iawn” ond pa mor bell y mae yn ymledu? Wrth ymchwilio canfydda’ awdur nad oes llawer o wahaniaeth rhwng y diffiniad o iechyd ac iechyd meddwl a lles. Tra bod y term 'iechyd meddwl' ar gyfer babanod a phlant ifanc “describes their wellbeing in terms of their social and emotional development.” (Department for education, 2023) Yna datblygu’r fel lles gwybyddol, ymddygiadol ac emosiynol unigolyn (Mind, 2020) Mae'n rhywbeth sydd gennym ni i gyd, gan gynnwys pob plentyn a pherson ifanc (NSPCC, 2024) Cyfeiria’r term ‘materion iechyd meddwl’ at broblemau iechyd meddwl, cyflyrau a salwch meddwl a all gael diagnosis meddygol neu beidio (NSPCC, 2024) tra bod y Sefydliad Economeg Newydd (2012) yn disgrifio “well-being can be understood as how people feel and how they function, both on a personal and a social level, and how they evaluate their lives as a whole.” Felly mae iechyd yn cwmpasu mwy na’r corff corfforol yn unig, gan ddangos bod gwir iechyd yn ymwneud â llesiant cyffredinol yn hytrach na dim ond absenoldeb salwch. Mae iechyd meddwl a lles yn “state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity” (World Health Organization, 2024).

Wrth fod “increasing evidence of deteriorating mental health among young people highlights a significant global public health crisis” (McGorry et al., 2025) Mae deall

pwysigrwydd iechyd meddwl yn hollbwysig, gan ei fod yn gosod sylfaen ar gyfer eu gwytnwch yn y dyfodol, eu llwyddiant academaidd, a'u boddhad cyffredinol mewn bywyd. Dylanwada'r ffactorau hyn yn sylweddol ar eu twf emosiynol, cymdeithasol a gwybyddol, gan effeithio ar eu gallu i ddysgu, ffurfio perthnasoedd, a llywio heriau. Sicrhau iechyd meddwl cadarnhaol yn ystod y blynyddoedd ffurfiannol, "lays the foundation for resilience and coping strategies, ultimately contributing to healthier adult lives and reducing the risk of mental health disorders later on" (World Health Organization, 2024).

Prif gorff

Rôl addysg

Mae gwahanol fathau o gyflyrau iechyd meddwl, megis gorbryder, iselder, a gall pob un ohonynt ddeillio o amrywiaeth o achosion gan gynnwys geneteg, yr amgylchedd, ffactorau seicolegol a ffisiolegol. Dros amser, mae ymdrechion sylweddol wedi'u gwneud i ddelio â'r stigma ag iechyd meddwl, gan arwain at newidiadau nodedig mewn canfyddiad a mwy o ymwybyddiaeth. Er bod cynnydd wedi'i wneud o ran meithrin amgylchedd mwy deallgar a chefnogol, bu heriau o hyd o ran cael gwared ar stigmateiddio'n llawn a sicrhau sgyrsiau cynhwysol am les meddwl. Gellir gweld hyn drwy'r rhaglen gwrth-stigma genedlaethol Amser i Newid Cymru sy'n "has been instrumental in raising awareness, supporting individuals, and advocating for change in the way mental health is perceived and discussed across systems and society" ers 2012 (Time to change Wales, n.d). Fodd bynnag, yn eu 'ddiweddariad pwysig' nodir bod y rhaglen "will come to an end on the 31 March 2025 due to not being able to secure continuation funding" (Time to Change Wales, n.d) Gallai cwblhau rhaglen o'r fath arwain at fwy o stigma ynghylch materion iechyd meddwl, gan y byddai mentrau wedi'u hanelu at addysg ac ymwybyddiaeth yn prinhau. Ar y cyfan, mae hyn yn ein hatgoffa'n deimladwy o freuder rhaglenni iechyd meddwl a'r angen hanfodol am ymrwymiad parhaus a chyllid i frwydro yn erbyn stigma yn effeithiol, mae hyn yn arbennig o bryderus ar adeg pan fo ymwybyddiaeth iechyd meddwl yn dod yn fwyfwy pwysig yn enwedig gan fod 'All children and youth have the right to happy and healthy lives and deserve access to effective care to prevent or treat any mental health problems that they may develop (APA, 2016).

Mae ysgolion yn chwarae rhan hanfodol wrth hybu iechyd meddwl ymhlith plant a phobl ifanc, gan wasanaethu fel amgylcheddau hollbwysig lle gellir meithrin lles emosiynol. I gyflawni hyn, gall ysgolion roi rhaglenni amrywiol ar waith sydd wedi'u cynllunio i wella gwydnwch a chymorth emosiynol ymhlith myfyrwyr fel ELSA a ChATT. Mae strategaethau fel jig-so sy'n "develop emotional literacy, social skills and mental health alongside building subject knowledge" (Jigsaw Education Group, 2020) yn arbennig o effeithiol gan eu fod "fostering emotional regulation and equip children with life skills that enhance their wellbeing, academic performance, and interpersonal relationships" (Jigsaw Education Group, 2020).

Mae'n hanfodol hyfforddi addysgwyr ar ymwybyddiaeth iechyd meddwl ar gyfer hwyluso ymyriadau amserol ac effeithiol, a gall casglu gwybodaeth trwy holiaduron staff helpu i deilwra'r hyfforddiant hwn i ddiwallu anghenion penodol. I ategu, gall adeiladu partneriaethau cymunedol gryfhau ymhellach y cymorth sydd ar gael i fyfyrwyr o bob lefel, gan sicrhau ymagwedd gyfannol at ofal iechyd meddwl. Gall asesiadau rheolaidd o iechyd meddwl myfyrwyr llywio strategaethau targedol, gan alluogi ysgolion i addasu eu rhaglenni a'u hymyriadau yn seiliedig ar anghenion esblygol eu myfyrwyr. Bydd seilio'r mentrau iechyd meddwl hyn mewn damcaniaethau cadarn am ddatblygiad plant a seicoleg Theori Dysgu Gymdeithasol Bandura a Theori Gymdeithasol Ddiwylliannol Vygotsky yn gwella eu heffeithiolrwydd, gan sicrhau eu bod nid yn unig yn berthnasol ond hefyd yn effeithiol i'r unigolion ifanc y maent yn ceisio eu cefnogi.

Poverty

Caiff tlodi effaith negyddol sylweddol ar iechyd meddwl plant a phobl ifanc; mae'n ddwys ac amlochrog. Amcangyfra'r llywodraeth y DU bod "4.3 million children, or 30% of all children in the UK, were living in relative low-income households after housing costs in 2022/23" (Brown, 2024) Er nad oes diffiniad sylfaenol ar gyfer 'tlodi', ar y cyfan cyfeiri'r ato "when people lack the material resources to meet minimum needs" (Brown, 2024) Pan fydd teuluoedd yn cael trafferth i ddiwallu anghenion sylfaenol fel lloches bwyd ac addysg, mae plant yn aml yn teimlo straen a phryder. Gall y pryder cyson hwn arwain at faterion fel iselder a hunan-barch isel. Chwaraeydd hierarchaeth anghenion Maslow rhan hanfodol wrth hybu iechyd meddwl a lles, yn enwedig yng nghyd-destun tlodi. Drwy fynd i'r afael â'r

anghenion sylfaenol a amlinellir yn yr hierarchaeth, megis “physiological requirements, safety, love, and esteem”, gall unigolion gyflawni gwell sefydlogrwydd meddwl (Bates, 2019) Amlyga’r fframwaith hwn pwysigrwydd diwallu anghenion sylfaenol ar gyfer lles seicolegol a chymdeithasol lefel uwch, a bwysleisio’r rhyng-gysylltiad rhwng iechyd meddwl a statws economaidd-gymdeithasol.

Yn ogystal, gallai straen a phryder uwch ymhlith unigolion ifanc ddatblygu, gan y gallent deimlo angen gymryd cyfrifoldebau ychwanegol, fel y dyfynnwyd gan berson ifanc a gymerodd ran yn un o raglenni Mental Health UK "Hearing about money worries/ problems at home can be stressful and sad and makes me want to help but I don’t know what I can do." (Mental Health UK, 2023) sy'n cynyddu pwysau sy'n gallu pwyso'n drwm ar eu hysgwyddau. Yn ôl astudiaeth newydd gan Brifysgol Georgia o ganlyniad i'r amgylchedd llawn straen hwn, mae plant a phobl ifanc sy'n byw mewn tlodi yn wynebu risg uwch o arddangos problemau ymddygiad fel “throwing tantrums, teasing, fighting, lying and cheating” (Hataway, 2025) Crëwyd y cyfuniad o’r ffactorau hyn tirwedd heriol ar gyfer eu hiechyd meddwl a’u lles, gan amlygu’r angen dybryd am gymorth ac ymyrraeth yn y poblogaethau bregus hyn.

Wrth edrych ar effeithiau heriau amrywiol ar les plentyn, bywyd cartref, a bywyd ysgol, mae'n amlwg y gall yr effeithiau crychdonni fod yn ddwys. Gall teuluoedd yn aml gweld eu hunain dan straen, oherwydd gall pwysau bywyd bob dydd greu tensiwn mewn perthnasoedd, er enghraifft, pan fydd rhieni'n jyglo swyddi i gael dau ben llinyn i gwrdd, gall yr amser a'r egni emosiynol sydd ganddynt i'w plant brinhau, gan arwain at ddatgysylltu a all fod yn anodd i bawb. Yn yr ysgol gall effeithiau tlodi dod yn amlycach fyth wrth i rwystrau i gyflawniad academaidd ddod i'r amlwg. Mae’n bosibl y bydd gan blant o deuluoedd incwm isel fynediad cyfyngedig i adnoddau addysgol a all fod yn adnoddau hanfodol fel llyfrau, technoleg, neu hyd yn oed ofod tawel i astudio, gan eu harwain i deimlo’n ddigalon ac wedi ymddieithrio. Yn aml bu gweithgareddau allgyrsiol, sy'n hanfodol ar gyfer cymdeithasoli a thwf personol yn mynd allan o gyrraedd oherwydd costau neu faterion cludiant (Donnelly et al., 2019). Gall y cyfyngiadau hyn lesteirio eu gallu i ffurfio perthnasoedd ystyrlon â chyfoedion, sydd mor hanfodol yn ystod y blynyddoedd ffurfiannol hyn. Yn bwysicaf oll, y gweithgareddau allgyrsiol hyn “offer an important space to have fun and relax away from the pressures of school work” (Donnelly et al., 2019).

O ganlyniad gall cyfuniad o'r ffactorau hyn arwain at “Widening socioeconomic gaps” and lower academic performance and reduced opportunities for future success perpetuating “this creates a cycle of poverty that is hard to break “ (Myers, 2024). Yn gyffredinol, mae heriau tlodi yn creu cylch a all effeithio ar eu hiechyd emosiynol am flynyddoedd i ddod. Cydblethu’r holl ffactorau hyn, gan greu gwe gymhleth sy'n effeithio nid yn unig ar lwyddiant academaidd, ond hefyd ar iechyd emosiynol a sgiliau cymdeithasol sy'n hatgoffa pa mor bwysig yw meithrin amgylcheddau cefnogol yn y cartref ac yn yr ysgol, fel bod pob plentyn yn cael y cyfle i ffynnu, cysylltu â theimlo’n werthfawr. Fel datganwyd Erthygl 28 gan y UNCRC “I have the right to an education” golygur hyn “children and young people have the right to education no matter who they are: regardless of race, gender or disability; if they’re in detention, or if they’re a refugee.” (CYPCS,2021) Mae hyn yn ein hatgoffa bod addysg nid yn unig yn fraint i rai ond yn hawl ddynol sylfaenol sy'n cyfrannu at rymuso unigolion a chynnydd cymdeithasol. Mae’r pwyslais ar gynhwysiant yn adlewyrchu egwyddorion hawliau dynol ehangach ac yn cyd-fynd ag amrywiol gytundebau rhyngwladol, megis Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau’r Plentyn.

Technoleg & Cyfryngau Cymdeithasol

Yn yr oes ddigidol sydd ohoni, mae technoleg wedi’i phlethu i mewn i wir wead ein bywydau bob dydd, ac mae ei heffaith ar iechyd meddwl yn ddwys ac yn amlochrog sy’n haeddu archwiliad gofalus.

Dechreuwn gydag amser sgrin. Dangosir adroddiad o 2022 mai’r defnydd cyfartalog o sgriniau ar gyfer harddegwyr yw 8 awr a 39 munud y dydd o gymharu â 5.5 awr ymhlith plant cyn eu harddegau (MyKidsVision, 2022) Mae'n hawdd colli golwg ar yr oriau a dreulir yn sgrolio trwy borthiant neu sioeau, ond gall yr eiliadau hynny ddod ar gost. Mae'r defnydd treiddiol o sgriniau wedi'i gysylltu ag heriau datblygiadol gwybyddol. Dangosir astudiaethau gall gormod o amser sgrin effeithio ar bopeth o rychwantau sylw i sgiliau meddwl beirniadol gan ei fod yn lleihau rhyngweithiad wyneb i wyneb, sy'n hanfodol ar gyfer datblygu sgiliau cymdeithasol (Muppalla et al., 2023).

Rhan annatod o fywyd plant a phobl ifanc heddiw yw technoleg a chyfryngau cymdeithasol a defnyddir llawer ohonynt ffonau smart, tabledi a chyfrifiaduron bob dydd, yn aml yn

ymgysylltu â llwyfannau amrywiol fel Instagram, TikTok a Snapchat. Ar un llaw, gallent ddarparu cyfleoedd gwerthfawr ar gyfer dysgu a rhyngweithio cymdeithasol a feithrin cysylltiadau a darparu gofod ar gyfer hunan fynegiant. Ar y llaw arall, maent yn agor drysau i heriau fel seiberfwlio, gall anhysbysrwydd y rhyngrwyd ymgorffori ymddygiad niweidiol, gan adael dioddefwyr teimlo'n unig ac yn agored i niwed. Mae goblygiadau'r ffenomenau hyn ymestyn y tu hwnt i les personol, gan effeithio ar eu perfformiad yn y cartref a'r ysgol gan y gall y math hwn o aflonyddu gael effeithiau seicolegol dwys, "more likely to experience depression, anxiety and academic difficulties" (McLean Hospital, 2024). Polisïau ysgol sydd â'r nod o frwydro yn erbyn bwlio yn hanfodol i greu amgylchedd diogel i fyfyrwyr trwy fod "committed to ensuring all our learners feel safe, secure and are supported to achieve their full potential. " (Ysgol A, 2024), er mae'n rhaid eu hategu gan ymdrechion cymdeithasol ehangach i liniaru dylanwadau negyddol cyfryngau a thechnoleg.

Yna mae'r dylanwad pwerus y cyfryngau a phwysau cymdeithasol. Cawn ein llethu'n gyson â delweddau a naratifau sy'n gosod safonau afrealistig, gan annog llawer i gymharu eu hunain yn anffafriol ag eraill. Gall hyn greu cylch gwenwynig o hunan-amheuaeth a phryder wrth iddynt fynd i'r afael â'u hunanwerth. Mae theori dysgu cymdeithasol Bandura yn amlygu sut y gellir dysgu ymddygiadau, fel arferion bwyta afiach neu ymatebion i fwlio, trwy arsylwi a dynwared, yn enwedig mewn portreadau yn y cyfryngau. Yn ffodus nod Deddf Diogelwch Ar-lein 2023 yw "protect children and adults online", yn enwedig ar lwyfannau cyfryngau cymdeithasol (Department for Science, Innovation and Technology, 2024). Sefydla'r ddeddfwriaeth hon rheoliadau llym ar gyfer darparwyr gwasanaethau ar-lein, gan eu gorfodi i roi mesurau diogelwch cadarn ar waith sy'n diogelu plant dan oed rhag cynnwys a rhyngweithiadau niweidiol. Trwy flaenoriaethu llesiant defnyddwyr ifanc, mae'r ddeddf yn ceisio creu amgylchedd ar-lein mwy diogel, gan sicrhau bod plant yn gallu llywio'r cyfryngau cymdeithasol gyda llai o risgiau.

Fodd bynnag, mewn amgylcheddau ysgol gall technoleg wella dysgu trwy offer ac adnoddau rhyngweithiol. Gall athrawon ddefnyddio apiau addysgol a llwyfannau ar-lein i wneud gwersi yn fwy deniadol ac wedi'u teilwra i anghenion myfyrwyr, "mae defnydd o'r Rhyngrwyd yn rhan o'r cwricwlwm statudol ac yn offeryn angenrheidiol ar gyfer y staff a'r disgyblion. " (Ysgol A, 2023) Gall polisïau sy'n hyrwyddo amser sgrin gytbwys ac annog gweithgareddau all-lein helpu i liniaru'r heriau hyn. Yn anffodus, mae'r Rhaniad Digidol

hefyd yn chwarae rhan arwyddocaol, gan y gall y rhai nad oes ganddynt fynediad at dechnoleg deimlo'n ymylol, gan waethygu teimladau o bryder ac iselder ymhellach. Gall polisïau sy'n hyrwyddo llythrennedd digidol ac iechyd emosiynol mewn ysgolion helpu i bontio'r bwlch hwn, gan annog cydbwysedd iachach rhwng rhyngweithio ar-lein a bywyd bob dydd (Ysgol A, 2023).

Gartref ac yn yr ysgol, mae presenoldeb technoleg yn gleddyf dwyochrog ac mae effaith technoleg a chyfryngau cymdeithasol ar iechyd meddwl a lles plant a phobl ifanc yn bwnc sy'n atseinio'n ddwfn i lawer o deuluoedd. Mae rhieni ac addysgwyr yn aml yn canfod eu hunain yn llywio'r llinell denau rhwng grymuso pobl ifanc i ddefnyddio technoleg yn gyfrifol a'u hamddiffyn rhag ei pheryglon. Mae Theori Ymlyniad yn awgrymu bod rhwymau emosiynol cryf yn meithrin datblygiad iach (Bates, 2019 tud.188-9) a all gael ei fygwth gan orddefnyddio dyfeisiau.

Eto i gyd, nid yw hyn i gyd yn ofid a digalondid. Mae technoleg hefyd wedi bod yn achubiaeth mewn ymyriadau iechyd meddwl, gan ddarparu mynediad at therapi a grwpiau cymorth ar-lein, gan wneud cymorth yn fwy hygyrch. Mae ymyriadau sy'n hybu gwydnwch a strategaethau ymdopi yn hanfodol, gan eu bod yn grymuso pobl ifanc i lywio cymhlethdodau eu bywydau digidol wrth feithrin cymuned gefnogol. Gall ysgolion roi rhaglenni ar waith sy'n addysgu llythrennedd digidol a hybu ymddygiad cadarnhaol ar-lein. Yn ogystal, gall rhieni sefydlu rheolau ynghylch defnyddio technoleg gan annog amser ar gyfer gweithgareddau awyr agored a bondio teuluol. Gall mentrau fel wythnos ddi-sgrîn neu raglenni sy'n addysgu gwytnwch digidol, ymwybyddiaeth ofalgar a gwydnwch emosiynol (sy'n cael eu gweithredu'n aml mewn ysgolion) sydd wedi'u hymgorffori mewn trafodaethau am ddiogelwch cyfryngau cymdeithasol arfogi plant a gwytnwch â'r offer i reoli eu profiadau ar-lein a'u defnydd o dechnoleg yn fwy effeithiol. Serch hynny, mae damcaniaethau fel y Ddamcaniaeth Systemau Ecolegol, a ddatblygwyd gan Bronfenbrenner, yn amlygu sut mae amgylcheddau amrywiol gan gynnwys y cartref a'r ysgol yn rhyngweithio i ddylanwadu ar ddatblygiad a llesiant plentyn (Bates, 2019 tud.194-5). Oni bai bod ffactorau'n cael eu gweithredu gartref ac yn yr ysgol a staff addysgol a rhieni neu warcheidwaid yn cydweithio'n gymwys, ni fydd ymyriadau o'r naill amgylchedd na'r llall yn llwyddo'n llawn. Trwy ddatblygu strategaethau cynhwysfawr sydd nid yn unig yn

mynd i’r afael ag anghenion iechyd meddwl uniongyrchol plant a phobl ifanc ond sydd hefyd yn hybu lles hirdymor mewn byd cynyddol ddigidol yn hyderus.

Yn y pen draw, mae’r sgwrs ynghylch technoleg ac iechyd meddwl yn mynd rhagddi, ac mae’n gofyn am gydweithio rhwng rhieni, addysgwyr a llunwyr polisi. Wrth i bob unigolyn weithio gyda’i gilydd i fynd i’r afael â’r heriau hyn, mae’n hanfodol cofio nad yw’n ymwneud â chyfyngu amser sgrin yn unig; mae’n ymwneud â meithrin dealltwriaeth o’r dirwedd emosiynol a ddaw yn sgil tyfu i fyny mewn byd digidol. Fodd bynnag, mae'n hanfodol llywio'r dyfroedd hyn yn ofalus, gan fod y manteision a'r risgiau yn aml yn mynd law yn llaw.

Geneteg

Mae dylanwad geneteg ar iechyd a lles meddwl yn fater amlochrog y mae angen ei archwilio'n ofalus. Mae ymchwil yn dangos “genes influence the way our brains are ‘wired up’ in childhood making us more vulnerable to a range of mental health conditions in later life.” (University for Oxfrod, 2020) sy’n gysylltiedig â chyflyrau fel “schizophrenia, autism, depression, anxiety, and bipolar disorder” (University of Oxford, 2020).

Mae geneteg yn chwarae rhan arwyddocaol wrth siapio profiadau a iechyd meddwl plant a phobl ifanc, gan fod rhai sydd â hanes teuluol o bryder neu iselder fod yn fwy agored i faterion tebyg, gan effeithio ar eu hymddygiad, perthnasoedd, a pherfformiad academaidd. Nid yn unig mae iechyd meddwl yn gynnyrch o’r hyn sydd o’ch cwmpas ond hefyd wedi’i wreiddio’n ddwfn yn ein treftadaeth fiolegol, plentyn sydd wedi’i lethu gan bwysau ystafell ddosbarth, nid yn unig oherwydd ffactorau amgylcheddol ond hefyd oherwydd bod eu cyfansoddiad biolegol yn eu gwneud yn fwy sensitif i straen. Amlyga'r model diathesis-straen sut y gall gwendidau genetig ddod i'r amlwg pan gânt eu hysgogi gan straeniau amgylcheddol “the combination of this vulnerability and adverse life events that triggers its manifestation.” (Sussman, 2022). Er enghraifft, gallai person ifanc sydd â thueddiad genetig i iselder, blodeuo mewn cartref meithringar ac amgylchedd ysgol gefnogol. I'r gwrthwyneb, os yw'r un plentyn yn dod ar draws bwlio neu fywyd cartref anhrefnus, mae'r risg o ddatblygu problemau iechyd meddwl yn cynyddu'n sylweddol. Mae hyn yn tanlinellu pwysigrwydd creu mannau diogel, cefnogol yn y cartref ac addysg, lle gall plant deimlo'n ddiogel a'u bod yn cael eu gwerthfawrogi.

Gall cyllid sydd wedi'i anelu at feithrin ymwybyddiaeth iechyd meddwl mewn ysgolion chwarae rhan hollbwysig yma, gan roi'r offer i ddysgwyr adnabod arwyddion trallod a darparu ymyriadau cynnar. Dywed yr Adran Addysg (2023) "14,000 schools and colleges have now claimed a grant to train a senior mental health lead, helping them to develop their approach to mental health and wellbeing.". Mae menter sylweddol ar y gweill i wella cymorth iechyd meddwl mewn sefydliadau addysgol, gyda llawer yn mynd ati i chwilio am adnoddau i wella eu rhaglenni. Mae'r mudiad cyfunol hwn yn adlewyrchu cydnabyddiaeth gymdeithasol gynyddol o iechyd meddwl fel elfen hanfodol o lesiant myfyrwyr, sy'n arwydd o drawsnewid posibl yn ei reolaeth o fewn y fframwaith addysgol.

Amlyga fframweithiau damcaniaethol fel Theori Ymlyniad John Bowbly (1907-1990) sut y gall ffactorau genetig ddylanwadu ar arddulliau ymlyniad, sydd yn eu tro yn effeithio ar berthnasoedd a theimladau o sicrwydd emosiynol (Bates, 2019 tud 188-9). Awgryma'r ddamcaniaeth hon "there is a critical period for developing an attachment, from birth until 5 years" (Bates, 2019 tud 188-9) between infants and their primary caregivers which are crucial for the child's emotional and social development. Yn anffodus, os nad yw ymlyniad wedi datblygu erbyn yr oedran hwn, gall y plentyn "suffer irreversible developmental consequences such as reduced intelligence and increased aggression" (Bates, 2019 tud 188-9). Wrth ystyried y cyd-destun hwn, dylai polisïau iechyd meddwl roi blaenoriaeth i adnabod ac ymyrryd yn gynnar, gan gymryd rhagdueddiadau genetig i ystyriaeth wrth gynllunio gwasanaethau cymorth i bobl ifanc. Mae cyfraniadau Bowlby i ddamcaniaeth seicolegol yn pwysleisio arwyddocâd profiadau emosiynol cynnar wrth feithrin ymddiriedaeth a diogelwch, sy'n hanfodol ar gyfer archwilio ac annibyniaeth plant, gan ddylanwadu yn y pen draw ar eu hiechyd meddwl a'u lles. I'r gwrthwyneb, gall ymlyniadau ansicr arwain at broblemau iechyd meddwl fel pryder ac iselder, gan effeithio ar hunan-barch a rhyngweithiadau cymdeithasol drwy gydol oedolaeth.

Mae athrawon mewn ysgolion mewn sefyllfa dda i arsylwi plant bob dydd a nodi ymddygiad sy'n awgrymu y gallai fod gan y plentyn broblem iechyd meddwl neu ei fod mewn perygl o ddatblygu un, "a survey for the charity, the Early Intervention Foundation (EIF) (2022), has found that more teachers (82%) are seeing anxious pupils and the worsening of existing mental health problems, compared to 2021." (Molloy, 2022). Mae cymorth bugeiliol mewn ysgolion yn ymwneud â sicrhau bod pob myfyriwr yn teimlo ei fod yn cael gofal a'i fod yn

ddiogel gan fod “every school owes a pupil a duty of care” (Child Law Advice, 2016). Pwysleisia'r cysyniad hwn bod gan aelod o staff ysgol gyfrifoldeb i greu amgylchedd anogon lle gall myfyrwyr ffynnu yn academaidd ac yn emosiynol (Child Law Advice, 2016). Mae ysgolion yn gweithredu systemau bugeiliol strwythuredig sy'n pwysleisio gwerthoedd craidd megis parch, empathi, a chefnogaeth, gan sicrhau bod gan fyfyrwyr fynediad at adnoddau ac unigolion a all eu cynorthwyo yn ystod cyfnod heriol. Trwy flaenoriaethu lles meddwl ochr yn ochr ag iechyd corfforol trwy sgrinio rheolaidd a gwasanaethau cwnsela, mae ysgolion yn meithrin amgylchedd lle mae pob plentyn yn teimlo ei fod yn cael ei werthfawrogi a'i rymuso i dyfu'n unigolion hyderus. Er gwaethaf hyn, yn ôl Cyngor Cyfraith Plant (2016) “Schools are not legally obliged to offer school-based counselling. Therefore there is no automatic right of a child to access counselling for mental health problems within a school.” Serch hynny, “Counselling services can still be accessed through voluntary sector community based services, private practices, GPs and specialist children’s mental health services such as CAHMS” (Child Law Advice, 2016).

Mae cwnsela, therapi a rhaglenni cefnogol yn hanfodol i wella gwytnwch a rhoi strategaethau ymdopi effeithiol i unigolion sy'n dueddol o wynebu heriau iechyd meddwl, tra bod mentrau addysgol yn hybu ymwybyddiaeth ehangach. At hynny, gall ysgolion greu amgylcheddau cefnogol, megis grwpiau cymorth cymheiriaid, i liniaru teimladau o unigedd ymhlith myfyrwyr, gan wella canlyniadau iechyd meddwl i blant a phobl ifanc yn y pen draw. Yn arbennig, Ysgol A sydd yn Ysgol Awtistiaeth Gyfeillgar “Ein nod ydy creu awyrgylch gynhwysol i bob disgybl, beth bynnag ydy eu cryfderau ac anawsterau.” (Ysgol A, 2024) sef oblygiadau sylweddol i'w myfyrwyr. Mae mentrau fel rhaglenni ymwybyddiaeth o awtistiaeth mewn ysgolion yn enghreifftiau gwych o sut y gall polisi droi’n gymorth diriaethol, gan bwysleisio ymrwymiad i strategaethau ymyrraeth awtistiaeth fel Attention Autism™ sy’n “focus on the strengths of autistic children and young people, to encourage engagement, attention, and communication skills”. (Attention Autism Ltd, n.d) Ymhellach, mae gweithredu addysgu arfer gorau a dulliau therapiwtig yn cael ei deilwra i ddarparu ar gyfer arddulliau dysgu amrywiol myfyrwyr awtistig a niwro-amrywiol eraill, gan sicrhau bod eu profiadau addysgol yn gynhwysol ac yn effeithiol. (Attention Autism Ltd, n.d).

Yn ogystal, mae dulliau sy'n canolbwyntio ar y teulu fel Tîm o Amgylch y Teulu (TAF) sy'n “works together with children, young people and their families to overcome challenges and

to bring about positive change" (Carmarthenshire Family Information Service, n.d) yn gallu grymuso rhieni i gefnogi eu plant yn well, gan feithrin amgylchedd lle mae deialog agored yn cael ei annog. Gall y gwendidau y mae plant a phobl ifanc yn eu hwynebu effeithio'n sylweddol ar ddeinameg a pherthnasoedd teuluol, gan olygu bod angen dealltwriaeth ddyfnach o'u hanghenion emosiynol a'u dylanwadau genetig i greu amgylchedd cartref cefnogol. Mae rhaglenni sydd wedi'u hanelu at gryfhau rhieni a grwpiau cymorth yn hanfodol, gan eu bod yn galluogi rhoddwyr gofal i gynorthwyo plant yn effeithiol tra hefyd yn mynd i'r afael â'u hanghenion eu hunain yng nghanol heriau allanol.

Yn y pen draw, gall deall effaith geneteg ar iechyd meddwl helpu chwalu stigma ac meithrin empathi, mae'n bosibl na fydd pawb llwyr ddeall brwydrau'r unigolyn a all arwain at ynysu pellach ac encilio cymdeithasol. Mae'n hanfodol cydnabod, er bod geneteg yn gallu gosod y llwyfan, mae'r amgylchedd yn chwarae rhan arwyddocaol yn y modd y mae plant a phobl ifanc yn llywio eu teithiau iechyd meddwl.

Casgliad

Yr ymwybyddiaeth gynyddol o'r drygau cymdeithasol niferus sy'n plagio cymdeithas, gan gynnwys "criminality, violence, drug and alcohol misuse, dysfunctional families, and child abuse are intricately linked to the mental health of those involved has sparked increased attention towards mental health initiatives" (Claveirole and Gaughan, 2011). Mae'r ffocws uwch hwn yn codi cwestiynau pwysig ynghylch pam mae iechyd meddwl wedi dod yn fater dybryd heddiw. Mae'r drafodaeth yn pwysleisio perthnasedd parhaus materion iechyd meddwl, gan amlygu eu hesblygiad yn argyfwng byd-eang ers cyhoeddi'r llyfr 15 mlynedd yn ôl, ac yn tanlinellu'r angen am ddealltwriaeth ddyfnach a strategaethau effeithiol i fynd i'r afael â'r heriau hyn. Yn ogystal, mae ffactorau diwylliannol a stigma yn effeithio'n sylweddol ar ganfyddiadau a sgyrsiau ynghylch iechyd meddwl, gan olygu bod angen ymwybyddiaeth o'r ddynameg gymdeithasol hyn er mwyn meithrin amgylchedd cefnogol i bawb.

Mae'n amlwg bod sefydliadau addysgol yn chwarae rhan hanfodol wrth hyrwyddo lles drwy gynnig "safe, calm, inclusive and supportive learning environment", yn ogystal â darparu "early targeted support for pupils and learners who need help" (Department for Education, 2021) Yn anffodus, mae angen adnoddau ariannol sylweddol a buddsoddiad amser

sylweddol ar ymyriadau iechyd meddwl. Dywed yr Adran addysg (2023) eu bod "want to support all children and young people to be happy, healthy and safe" ac "as of September 2020, our Relationships, Sex and Health Education (RSHE) curriculum has a strong focus on mental health and wellbeing." Awgryma hyn bod yr Adran Addysg (2023) yn cydnabod nad yw addysg yn ymwneud â chyflawniad academaidd yn unig ond hefyd â meithrin amgylchedd diogel a meithringar lle gall unigolion ifanc ffynnu'n emosiynol ac yn gymdeithasol a'r gydnabyddiaeth gynyddol o bwysigrwydd iechyd meddwl yn natblygiad cyffredinol plant.

Yn ddiamau, mae iechyd meddwl a lles plant a phobl ifanc yn cael eu dylanwadu gan we gymhleth o ffactorau sy'n cydgysylltu ar draws gwahanol gyfnodau o'u bywydau. Mae iechyd meddwl plant a phobl ifanc yn cael ei ddylanwadu gan lu o ffactorau, gan gynnwys pwysau cymdeithasol o'r cyfryngau cymdeithasol, sy'n tanlinellu pwysigrwydd trafodaethau agored ac ymwybyddiaeth i feithrin gwydnwch a llesiant. Gall buddsoddi yn eu hiechyd meddwl esgor ar fuddion hirdymor, megis gwell perfformiad academaidd a ffyrdd iachach o fyw, ac mae angen cymunedau a pholisïau cefnogol sy'n mynd i'r afael â ffactorau genetig ac amgylcheddol.

Rhestr Cyfeiriadau

APA (2016) *Children's Mental Health, Why Is Children's Mental Health Important?* Ar gael ar: http://www.apa.org/pi/families/children-mental-health.aspx Cyrchwyd: 11/2/25

Attention Autism Ltd (n.d.). *Attention Autism Ltd – Support Services for Autism.* [online] Attention Autism™. Ar gael ar: https://attentionautism.co.uk/. Cyrchwyd:27/02/25

Bates, B. (2019). *Learning Theories Simplified : … and How to Apply Them to teaching.* 2nd ed. London: Sage.

Brown, T. (2024). *Child poverty: Statistics, causes and the UK's policy response*. [online] House of Lords Library. Ar gael ar: https://lordslibrary.parliament.uk/child-poverty-statistics-causes-and-the-uks-policy-response/. Cyrchwyd: 25/02/25

Carmarthenshire Family Information Service. (n.d.). *Team Around the Family.* [online] Ar gael ar: https://fis.carmarthenshire.gov.wales/team-around-family/. Cyrchwyd: 26/02/25

Child Law Advice (2016). *Mental Health in Schools.* [online] Childlawadvice.org.uk. Ar gael ar: https://childlawadvice.org.uk/information-pages/mental-health-in-schools/. Cyrchwyd: 27/02/25

Claveirole, A. and Gaughan, M. (2011). *Understanding Children and Young People's Mental Health*. John Wiley & Sons.

CYCPS (2021). *Article 28 - I have the right to an education*. [Online] The Children and Young People's Commissioner Scotland. Ar gael ar: https://www.cypcs.org.uk/rights/uncrc/articles/article-28

Department for education (2023). *Help for early years providers : Mental health for early years children*. [online] Ar gael ar: https://help-for-early-years-providers.education.gov.uk/health-and-wellbeing/mental-health-for-early-years-children Cyrchwyd: 2/1/25

Department for Education (2021). *Mental Health and Wellbeing Support in Schools and Colleges*. [online] gov.uk. Ar gael ar: https://www.gov.uk/guidance/mental-health-and-wellbeing-support-in-schools-and-colleges Cyrchwyd: 27/02/25

Department for Education (2023). *How we're helping look after the mental health of children and young people – The Education Hub.* [online] Blog.gov.uk. Available at: https://educationhub.blog.gov.uk/2023/10/how-were-helping-look-after-the-mental-health-of-children-and-young-people/. Cyrchwyd: 27/02/25

Department for Science, Innovation and Technology (2024). *Online Safety Act: explainer.* [online] GOV.UK. Ar gael ar: https://www.gov.uk/government/publications/online-safety-act-explainer/online-safety-act-explainer. Cyrchwyd: 23/02/25

Donnelly, M., Lažetić, P., Sandoval-Hernandez, A., Kumar, K. and Whewall, S. (2019). *Extra-Curricular Activities, Soft Skills and Social Mobility An Unequal Playing Field.* [online] Ar gael ar: https://assets.publishing.service.gov.uk/media/5d307b8de5274a14e9f6bc20/An_Unequal_Playing_Field_report.pdf. Cyrchwyd: 25/02/25

Getty images (2021). *Good Mental Health. istock.* Ar gael ar: https://www.istockphoto.com/illustrations/good-mental-health Cyrchwyd: 2/3/2025

Group, J.E. (2020). *The Jigsaw Approach | Holistic PSHE & RE Programmes.* [online] Jigsaweducationgroup.com. Ar gael ar: https://jigsaweducationgroup.com/about-us/the-jigsaw-approach/ Cyrchwyd: 25/02/2025

Hataway, L. (2025). *Children born into poverty face higher risk of behavioral problems.* [online] Phys.org. Ar gael ar: https://phys.org/news/2025-01-children-born-poverty-higher-behavioral.html. Cyrchwyd: 01/03/25

McGorry, P., Gunasiri, H., Mei, C., Rice, S. and Gao, C.X. (2025). *The youth mental health crisis: analysis and solutions.* Frontiers in Psychiatry, 15. doi:https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1517533. Cyrchwyd: 17/2/2025

McLean Hospital (2024). *The Mental Health Impact of Bullying on Kids and Teens*. [online] www.mcleanhospital.org. Ar gael ar: https://www.mcleanhospital.org/essential/bullying-kids-teens. Cyrchwyd: 23/02/25

Mental Health UK (2023). *How the cost-of-living crisis is affecting young people's mental health.* [online] Ar gael ar: https://mentalhealth-uk.org/blog/how-the-cost-of-living-crisis-is-affecting-young-peoples-mental-health/. Cyrchwyd:01/03/25

MIND (2020). *Information for 11-18 year olds on understanding mental health*. [online] Mind.org.uk. Ar gael ar: https://www.mind.org.uk/for-young-people/introduction-to-mental-health/understanding-mental-health/ Cyrchwyd: 2/1/25

Molloy, D. (2022). *More teachers are seeing anxious pupils, but are not getting the training to support pupils' mental health*. [online] Early Intervention Foundation. Ar gael ar: https://www.eif.org.uk/press-release/more-teachers-are-seeing-anxious-pupils-but-are-not-getting-the-training-to-support-pupils-mental-health. Cyrchwyd:27/02/25

Muppalla, S.K., Vuppalapati, S., Pulliahgaru, A.R. and Sreenivasulu, H. (2023). *Effects of Excessive Screen Time on Child Development: An Updated Review and Strategies for Management.* [online] National Library of Medicine. Ar gael ar: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10353947/. Cyrchwyd: 23/02/25

Myers, N. (2024). *The Impact of Education Inequality in Wales and How We Can Drive Change - The Academic Coach Foundation.* [online] The Academic Coach Foundation. Ar gael ar: https://theacademiccoachfoundation.org/the-impact-of-education-inequality-in-wales/. Cyrchwyd: 25/02/25

MyKidsVision (2022). *Screen time in teenagers: how can we manage it?* | My Kids Vision. [online] www.mykidsvision.org. Ar gael ar: https://www.mykidsvision.org/knowledge-centre/screen-time-in-teenagers-how-can-we-manage-it. Cyrchwyd: 23/02/2025

New Economics Foundation (2012) *Measuring Wellbeing: A guide for practitioner.* London: New Economics Foundation.

NSPCC (2024). *Child mental health: recognising and responding to issues.* [online] NSPCC Learning. Ar gael ar: https://learning.nspcc.org.uk/child-health-development/child-mental-health Cyrchwyd: 2/1/25

Sussman, O. (2022). *Diathesis–Stress Model.* [online] www.simplypsychology.org. Ar gael ar: https://www.simplypsychology.org/diathesis-stress-model.html. Cyrchwyd: 26/02/25

Time to Change Wales (n.d) *Important Update.* Ar gael ar: https://www.timetochangewales.org.uk/en/ Cyrchwyd: 17/2/2025

University of Oxford (2020). *Genes and Mental Illness — Department of Psychiatry*. [online] www.psych.ox.ac.uk. Available at: https://www.psych.ox.ac.uk/news/genes-and-mental-illness. Cyrchwyd: 27/02/25

World Health Organization (2024). *Constitution of the World Health Organization.* [online] World Health Organization. Ar gael ar: https://www.who.int/about/governance/constitution Cyrchwyd 6/2/25

World Health Organization (2024). *Mental Health of Adolescents. [online] World Health Organization*. Ar gael ar: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health. Cyrchwyd: 16/02/2025

Ysgol A (2023) *Polis e ddiogelwch.* Ysgol Gynradd Gymraeg Parc y Tywyn. Ar gael ar: https://primarysite-prod-sorted.s3.amazonaws.com/parc-y-tywyn-school/UploadedDocument/4e5b8140-82a3-4a1a-a70d-e2eabaa913b3/polisi-e-ddiogelwch-pyt-2023.pdf Cyrchwyd: 24/02/25

Ysgol A (2024) *Anti Bullying Policy.* Ysgol Gynradd Gymraeg Parc y Tywyn. Ar gael ar: https://primarysite-prod-sorted.s3.amazonaws.com/parc-y-tywyn-school/UploadedDocument/eb811494-6b4c-4d98-a563-26da1d1bea0c/27.b.pyt-anti-bullying-policy-2024-1-1.pdf Cyrchwyd: 24/02/25

Ysgol A (2024). *Ysgol Awtistiaeth Cyfeillgar / Autistic Friendly School | Parc Y Tywyn School.* [online] Ysgolparcytywyn.co.uk. Ar gael ar: https://www.ysgolparcytywyn.co.uk/ysgol-awtistiaeth-cyfeillgar-autistic-friendly-sch/ Cyrchwyd:26/2/25