**Cyflwyniad**

Mae cyflyrau iechyd meddwl yn gyffredin a bydd y rhan fwyaf ohonom un ai’n cael y profiad ein hunain neu’n adnabod rhywun arall sydd wedi cael y profiad. Mae’r term iechyd meddwl yn cynnwys llawer o wahanol gyflyrau. Mae problemau hwyl yn gyffredin ac yn cynnwys hwyl isel (iselder) a hwyl llai cyffredin o or-gynhyrfu (neu mania). Mae gorbryder yn broblem gyffredin. Gall nodweddion o drallod meddwl gynnwys hunan niweidio neu anhwylderau bwyta. Nid yw’r rhestr hon yn gyflawn ac mae difrifoldeb y cyflyrau yn amrywio.

Yn ystod y blynyddoedd diweddar, daeth yn gynyddol gyffredin i bobl adnabyddus siarad yn agored am salwch a sut y mae wedi effeithio ar eu bywydau. Yn ddiau, mae’r fath agwedd agored wedi arwain at gynnydd o ran lleihau’r stigma sy’n amgylchynu iechyd meddwl gwael, ond mae dipyn ohono’n parhau o’n cwmpas. **Y rheswm dros ddarparu’r ‘Pecyn Cymorth’ hwn yw darparu compendiwm o adnoddau i gefnogi disgyblion sy’n dangos arwyddion cynnar o gyflwr iechyd meddwl.** Y nod yw y bydd yn galluogi staff i gefnogi disgyblion â thechnegau ymdopi â bywyd bob dydd a’r hyn gaiff ei daflu atom o bryd i’w gilydd. Wrth gaffael y wybodaeth a’r sgiliau hyn bydd disgyblion mewn gwell lle i’w helpu eu hunain â phob dilema ddaw o ddydd i ddydd.

Mae ymchwil yn dweud wrthym nad yw plant a phobl ifanc sy’n dioddef o gyflyrau iechyd meddwl am gael triniaeth feddygol wrth iddynt dyfu fyny a bod diddordeb ganddynt ddysgu sut i helpu eu hunain pryd bynnag y bo’n bosibl. Cafodd hyn ei ailadrodd yn lleol yn y Gynhadledd Myfyrwyr. Mae pobl ifanc wedi dweud bod cael rhywun i siarad â nhw’n allweddol.

**Y Tirlun**

Mae Deddf Llesiant a Chenedlaethau’r Dyfodol (Cymru) 2015 yn gosod allan diben a rennir ac yn llywio o ran cyflawni ansawdd bywyd gwell a pharhaus i ni i gyd. Mae’r diben a rennir hwn yn cael ei gynrychioli gan set integredig o saith nod llesiant. **Mae’r strategaeth hon yn canolbwyntio ar ddatblygu plant a phobl ifanc iachach (nod 1) a mwy gwydn (nod 2).** Mae’n cysylltu â Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 a’r Bil Anghenion Dysgu Ychwanegol arfaethedig sy’n dod â dyletswyddau a swyddogaethau awdurdodau lleol at ei gilydd mewn perthynas â gwella llesiant pobl sydd ag angen gofal a chymorth. Mae hyn yn cynnwys newid y ffocws tuag at anghenion ataliol ac dynodiad cynnar.

**Dyletswyddau Statudol a’r Cwricwlwm Newydd**

Mae gan bob ysgol **Ddyletswydd Statudol, (Adran 28 Deddf Plant 2004),** i ymarfer ei swyddogaethau gyda’r golwg at ddiogelu a hyrwyddo llesiant ei disgyblion.

Yng Nghymru, caiff anghenion cymdeithasol ac emosiynol plant a phobl ifanc eu tanategu gan **Fframwaith Cwricwlwm Addysg Bersonol a Chymdeithasol** Llywodraeth Cymru. Mae ffocws y cwricwlwm tuag at **ddatblygiad personol a chymdeithasol** oddi fewn i’r **Cyfnod Sylfaen** hefyd yn gydran bwysig o’r gwaith mae ysgolion yn ei gyflawni. Bydd **diwygiadau cwricwlwm ble mae iechyd a llesiant wedi cael eu dynodi fel un o chwe maes allweddol** dysgu hefyd yn helpu i adeiladu gwybodaeth, dealltwriaeth a sgiliau a fydd yn galluogi plant a phobl ifanc i **ddatblygu perthynas gadarnhaol a phriodol, delio â materion anodd y byddant yn eu hwynebu a dysgu i fyw’n annibynnol.**

Mae’r diagram a’r diffiniad isod yn dangos yn glir ddiffiniad Iechyd Cyhoeddus Cymru ar gyfer Llesiant a’r cydbwysedd ansicr sydd rhwng sgiliau ymdopi a heriau.



Figure 4. Definition of Wellbeing = Ffigur 4. Diffiniad o Lesiant

Resources = Adnoddau

Psychological = Seicolegol

Social = Cymdeithasol

Physical = Corfforol

Wellbeing = Llesiant

Challenges = Heriau

**Sut gall ysgolion wneud gwahaniaeth?**

Yn ddieithriad, mae ysgolion mewn sefyllfa well i ddynodi arwyddion cynnar o broblemau emosiynol a iechyd meddwl ac felly yn y sefyllfa orau i fynd i’r afael ag unrhyw broblemau cyn eu bod yn datblygu i fod yn ddifrifol. Rydym am i’n plant a’n pobl ifanc fod yn gyfarwydd â’u gallu eu hunain i ymdopi â stres cyffredin bywyd, bod yn barod i ddysgu, gweithio’n gynhyrchiol a gwneud cyfraniad i’w cymuned.

**Disgwyliadau**

* Bod â gwytnwch emosiynol ac ysbrydol sy’n galluogi Plant a Phobl Ifanc i fwynhau bywyd a goroesi poen, siom a thristwch. Y mae’n ymwybyddiaeth gadarnhaol o lesiant ac yn gred waelodol yng ngwerth ac urddas yr unigolyn a phobl eraill. (Sefydliad Iechyd y Byd, 2004)
* Bod yn berson emosiynol llythrennol, sy’n gallu **adnabod ac esbonio ei deimladau ei hun, rheoli ei fywyd emosiynol, dyfalbarhau yng ngwyneb anawsterau, dangos empathi** a **dealltwriaeth o emosiynau eraill,** a **delio â pherthnasoedd â sgil**. (Whitehead, M. 2014)
* Bod yn **gorfforol llythrennol** gan feddu ar gymhelliant, hyder, cymhwyster corfforol, gwybodaeth a dealltwriaeth i roi gwerth a chymryd cyfrifoldeb dros ymgysylltu â gweithgareddau corfforol am oes. (Whitehead, M. 2014)

**Dim ond rhan o’r darlun yw ymyraethau**

Mae’r ‘Pecyn Cymorth’ hwn yn darparu compendiwm o adnoddau i’w defnyddio â disgyblion sydd â phroblemau emosiynol a iechyd meddwl. **Nid yw llwyddiant ymdrechion ymyrraeth ac ataliad yn ganlyniad i unrhyw raglen ddywededig ar y cyfryw, ond yn hytrach yn y ffordd y caiff y rhaglen ei defnyddio a’i mewnblannu mewn ysgol sy’n ymdopi â set helaeth o ofynion a blaenoriaethau dyddiol. (Nid beth yr ydych chi’n ei wneud ond sut yr ydych yn ei wneud).**

Mae Banerjee et al (2016) yn dadlau fod angen i waith sydd wedi ei leoli yn yr ysgol am iechyd emosiynol, llesiant a gwytnwch gael ei leoli oddi fewn i **ymagwedd systemau ysgolion integredig** ble y mae wedi ei ***gysylltu â*** yn hytrach na **chystadlu â** – blaenoriaethau eraill yr ysgol, er mwyn **osgoi ymagwedd** ble caiff y gwaith ei weld fel **‘rhywbeth arall’** sydd angen i ysgolion ei wneud. Mae’n ofynnol cael ymagwedd ysgol gyfan er mwyn cael gwir lwyddiant parhaus.

**Myfyrdodau cloi**

Dengys ymchwil fod **ysgolion yn bwysig iawn** o ran iechyd, llesiant a gwytnwch plant, yn ogystal â’u cyflawniad academaidd. Mae gan weithgareddau a leolir yn yr ysgol y potensial i gael **effaith gadarnhaol sylweddol a pharhaus**  ar lesiant pobl ifanc. Mae amrywiaeth o **raglenni ansawdd uchel** a **rhaglenni sy’n seiliedig ar dystiolaeth** yn darparu **canllaw ac adnoddau** ardderchog o ran cefnogi gweithgareddau a leolir yn yr ysgol yn yr ardal hon.

Mae angen i ni gadw mewn cof fod iechyd emosiynol, llesiant a gwytnwch plant yn **gymhleth** a meddwl am yr ysgol fel **gwe o systemau cysylltiedig** sy’n effeithio ar bobl ifanc yn cynnwys **ethos yr ysgol, systemau ysgol ac amrywiaeth o ymyraethau.** Nod yr adnodd hwn yw darparu pecyn cymorth i bawb ei ddefnyddio ar gyfer yr ysgol yn gyntaf a chymorth targedig i blant a phobl ifanc er mwyn datblygu mwy o ddiwylliant ‘bownsio’n ôl’.

**Cymorth Ymddygiad y gallwn ei gynnig**

Mae Tîm Cefnogi Ymddygiad Merthyr yn cynnig gwasanaeth ymgynghorol a chynghori i ysgolion am strategaethau ymddygiad. Gall y tîm ddarparu cymorth i ddisgyblion unigol ag anawsterau cymdeithasol, emosiynol ac ymddygiadol, gellir defnyddio hwn i weithio’n effeithiol â theuluoedd a gofalwyr i ddatblygu rhaglen o strategaethau ataliol targedig i wella ymddygiad. Dros y blynyddoedd, mae’r tîm wedi datblygu partneriaeth gwaith effeithiol gydag ysgolion ac asiantaethau allanol eraill. Gellir trefnu presenoldeb mewn cyfarfodydd amlasiantaeth er mwyn cefnogi ysgolion i gynnig dewisiadau eraill priodol pan fo disgybl ar fin cael ei wahardd.

Tîm Cefnogi Ymddygiad- 01685 724823 or 725067