P-05-925 Addysgu Llesiant Mislifol mewn Ysgolion: Peidio â Gadael Cymru Tu Ôl

Cyflwynwyd y ddeiseb hon gan Jade Morgan, ar ôl casglu cyfanswm o 846 lofnodion.

Geiriad y ddeiseb:

Fy enw i yw Jade, ac am 15 mlynedd dywedwyd wrthyf i fod y boen ddifrifol yr oeddwn yn ei phrofi fel rhan o'm cylchred mislifol yn gwbl normal. Roeddwn i'n dioddef o boen enbyd, blinder, a phroblemau cysylltiedig â'r coluddyn a'r bledren - a hyn oll wrth geisio mynd drwy'r ysgol, mynd drwy oed aeddfedrwydd, a phasio fy arholiadau.

Byddwn i wedi hoffi gwybod nad oedd yr hyn yr oeddwn yn ei brofi yn normal - ond yn hytrach symptomau cyflwr cyffredin o'r enw endometriosis sy'n effeithio ar 1 o bob 10 menyw o'r oed aeddfedrwydd i'r menopos. Dim ond un o lawer o gyflyrau mislifol sy'n effeithio ar bobl ifanc yw endometriosis - mae eraill yn cynnwys PCOS, PMDD, ac adenomyosis. Nid wyf am i unrhyw un sy'n dioddef o gyflwr iechyd mislifol wneud hynny ar ei phen ei hun fel y gwnes i.

Drwy weithio gydag Endometriosis UK, fy ngobaith yw y gallwn ni lwyddo i berswadio'r Cynulliad Cenedlaethol i addysgu lles mislifol mewn ysgolion. Yn ogystal â helpu i chwalu'r tabŵau ynghylch iechyd mislifol ac annog pobl i siarad yn agored am eu mislif, byddai hyn hefyd yn addysgu am ba brofiadau sy'n normal a pha brofiadau nad ydynt yn normal.

Pe bawn i'n cael fy addysgu yn yr ysgol am ba brofiadau sy'n normal a pha brofiadau nad ydynt yn normal o ran poen sy'n gysylltiedig â mislif, gallwn i fod wedi gofyn am help ac osgoi blynyddoedd o ddryswch a thorcalon.

I lawer, mae'r ysgol yn gyfnod hapus i edrych yn ôl arno. Ac er fy mod yn bendant i mi gael cyfnodau da, y peth rwy'n ei gofio fwyaf yw cwympo i gysgu yng nghefn y dosbarth a gorfod rhoi'r gorau i gymnasteg ysgol. Byddai athrawon yn fy nhrin i fel nad oeddwn i eisiau bod yno, ac nid oedden nhw hyd yn oed yn gofyn pam. Mewn gwirionedd, roeddwn i'n rhy flinedig ac mewn gormod o boen i wneud unrhyw beth.

O 2020, bydd plant yn Lloegr yn dysgu am lesiant mislifol fel rhan o'r cwricwlwm ysgolion. Dyna un pwnc y gallaf i ond dymuno iddo fod ar y cwricwlwm pan oeddwn i yn yr ysgol. Efallai na fyddai athrawon wedi fy anwybyddu i, ond yn hytrach wedi fy ngalluogi i gael yr help yr oedd ei angen arnaf.

Er bod y ffaith y bydd y rheini yn Lloegr yn dechrau dysgu am lesiant mislifol yn gam enfawr ymlaen, rhaid peidio â gadael Cymru tu ôl. Mae Llywodraeth Cymru bellach yn adolygu'r cwricwlwm ac mae gennym gyfle i sicrhau bod plant yng Nghymru yn cael yr addysg y mae ei hangen arnynt.

A fyddech cystal â llofnodi fy neiseb i wneud llesiant mislifol yn rhan o'r cwricwlwm Cymreig.

Gyda'n gilydd, gallwn ddileu'r stigma a rhoi i blant â chyflyrau mislifol y gefnogaeth y maent yn ei haeddu. O'r diwedd.

Etholaeth a Rhanbarth y Senedd

- Mynwy
- Dwyrain De Cymru