Cynulliad Cenedlaethol Cymru | National Assembly for Wales
Y Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg | Children, Young People and Education Committee
Ymchwiliad i Gwella Iechyd Emosiynol ac Iechyd Meddwl Plant a Phobl Ifanc | Inquiry into The Emotional and Mental Health of Children and Young People
EMH 48
Ymateb gan: Achub y Plant
Response from: Save the Children

Ymateb Ymgynghoriad Achub y Plant i Ymchwiliad Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg i iechyd meddwl ac emosiynol plant a phobl ifanc yng Nghymru

Amdanom Ni
Mae Achub y Plant yn gweithio mewn mwy na 120 o wledydd. Rydym eisiau dyfodol lle mae pob plentyn yn cael y cyfle gorau i gyflawni eu potensial, i gefnogi, galluogi a grymuso plant i sicrhau nad oes unrhyw blentyn yn cael ei adael ar ôl.

Cyflwyniad
Rydym yn falch fod y Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg yn cynnal ymchwiliad i'r mater pwysig o iechyd meddwl ac emosiynol plant a phobl ifanc yng Nghymru. Mae Achub y Plant yn croesawu'r cyfle i ymateb i'r ymchwiliad hwn ac mae'n credu'n gryf y dylid trafod materion iechyd meddwl a chadernid plant o safbwynt ymyrraeth gynnar a llesiant yng Nghymru.

Pwyntiau Allweddol
Rydym yn credu, yn yr Ymchwiliad hwn, y dylai'r Pwyllgor Plant a Phobl Ifanc ystyried y canlynol:

- Arwyddocâd cadarnhaol rhoi cyfle cyffredinol ar gyfer ymyrraeth gynnar o ran cymorth iechyd meddwl mewn ysgolion ar gyfer lles emosiynol ac iechyd meddwl plant. Byddai safbwynt cyffredinol yn annog ac yn dileu stigma yn ymwneud ag ymgymeriad gwasanaethau eraill e.e. gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion. Mae hyn o werth sylfaenol i blant a phobl ifanc ac i ddatblygu cadernid a ffyrdd o ymdopi'n gadarnhaol â heriau bywyd.

- Y gall y gallu i gefnogi nifer fawr o blant trwy ymagwedd gwaith grŵp gymryd rhywfaint o'r pwysau oddi ar system CAMHS sydd eisoes wedi ei gorlwytho trwy allu adnabod pan fydd angen cymorth ychwanegol. Mae gwerth am arian amlwg o ran cyrraedd mwy o blant yn gynnar, gan atal materion rhag cynyddu, gan osgoi ymyriadau costus yn nes ymlaen a chanlyniadau gwael dros oes.

- Sut gall y math yma o ymagwedd gael ei chymhwyso i gefnogi plant sy'n wynebu ystod amrywiol o heriau, fel effaith tlodi ar eu bywydau o ddydd i ddydd, ymwybyddiaeth neu effaith uniongyrchol digwyddiadau trawmatig sydd yn digwydd yn eu cymuned. Gall fod straen ychwanegol

hefyd, a’r potensial am seibr-fwlio trwy gael mynediad i’r cyfryngau cymdeithasol a materion yn ymwneud â hyn.

- Sut y dylai datblygu cadernid plant a phobl ifanc fod yn flaenoriaeth sylfaenol mewn polisi addysg, gan sicrhau effaith gadarnhaol ar ganlyniadau addysgol ehangach fel cynyddu presenoldeb yn yr ysgol, lefelau cyrhaeddiad, a datblygu perthynas gadarnhaol gref gydag eraill.

Cyd-destun

Trwy ein rhaglen yn seiliedig ar dystiolaeth gallwn amlygu pwysigrwydd ac effeithiolrwydd rhaglenni ymyrraeth gynnar yn hybu cadernid plant trwy ymyrraeth gynnar. Ar hyn o bryd rydym yn cyflwyno rhaglen Achub y Plant o’r enw Taith Gobaith a ddyfeisiwyd yn yr UD yn benodol ar ôl Corwynt Katrina i hybu cadernid plant a’u cefnogi yn yr hirdymor yn dilyn digwyddiadau trawmatig. Yn y DU rydym wedi defnyddio’r rhaglen yn bennaf i gefnogi plant agored i niwed. Mae Taith Gobaith wedi cael ei chyflwyno mewn nifer o leoliadau ac ardaloedd yn cynnwys Caerdydd a Rhondda Cynon Taf. Rydym hefyd yn gysylltiedig â phrofi’r rhaglen i gefnogi plant a phobl ifanc sydd yn ffoaduriaid yn y DU. Ar hyn o bryd rydym yn gweithio mewn partneriaeth â sefydliad cwnsela mewn ysgolion, Place2Be, i gefnogi plant sydd wedi eu heffeithio gan y bom ym Manceinion a thân Twr Grenfell.

Beth yw Taith Gobaith?

Mae plant yn prosesu digwyddiadau trawmatig yn wahanol i oedolion. Gall digwyddiadau brawychus neu drawmatig, yn cynnwys: gwrthdaro treisgar, cam-drin, tlodi neu ddamweiniau ofnadwy – greu ymatebion gwahanol ymysg plant ac oedolion. Heb unrhyw gefnogaeth mae perygl y bydd datblygiad cymdeithasol, emosiynol, academaidd a chorfforol iach plant yn cael ei amharu. Mae **canlyniadau trawma i blant** yn cynnwys problemau iechyd, anawsterau yn dysgu, problemau ymddygiad parhaus, cydberthynas ddiffygiol, a chymhwysedd cymdeithasol ac emosiynol gwael.[1] Mae’r gallu i ymdopi â thrallod yn cael effaith enfawr ar ddyfodol plentyn. Nod rhaglen Taith Gobaith Achub y Plant yw helpu plant i ddatblygu **strategaethau cadarnhaol i ymdopi â digwyddiadau trawmatig**, datblygu eu **cadernid** naturiol a chryfhau eu **rhwydweithiau cymorth cymdeithasol.** Trwy ddarparu gweithgareddau wedi eu strwythuro sydd yn cryfhau llesiant emosiynol plant, gallwn helpu i greu teimlad o normalrwydd pan fydd eu byd yn teimlo’n anghyfarwydd, a’u helpu i ymdopi gyda heriau yn y dyfodol.

---

[1] Canolfan Genedlaethol Plant mewn Tlodi yr UD; Ffeithiau am Drawma ar gyfer Gwneuthurwyr Polisïau: Iechyd Meddwl Plant; Gorffennaf 2007 [2] Cyfnod profi Taith Gobaith y DU 2015.

Gall Taith Gobaith hefyd chwalu rhwystrau rhag dysgu trwy ddatblygu hyder, hunan-barch a dyheadau plant. Gall cyfranogwyr gymhwyso'r buddion i sefyllfaoedd ysgol, cymunedol a theuluol: mae'n cynnwys **ffyrdd cadarnhaol o ddeall a thrafod teimladau** – fel dicter, tristwch, ofn, hunan-barch a bwlio – ac mae'n galluogi plant i ddatblygu ystod effeithiol o strategaethau ymdopi a chymorth cyfoedion.

Mae Taith Gobaith yn rhoi'r gallu i sefydliadau a gweithwyr iechyd meddwl proffesiynol gefnogi plant mewn lleoliad grŵp mewn ysgolion ac i adnabod plant all fod angen llwybrau atgyfeirio i wasanaethau clinigol neu gymorth ychwanegol. Rhaglen ymyrraeth yw hon sy'n cefnogi plant fel rhan o gwricwlwm yr ysgol ac mae'n gyfle i blant na fyddent fel arall yn cael eu hadnabod yn gynnar i fod ag anghenion ychwanegol o ran cymorth iechyd meddwl a llesiant.

Adborth gan gyfranogwyr Taith Gobaith

Dywedodd **91%** o blant sydd wedi cymryd rhan yn Nhaith Gobaith iddi ei dysgu **sut i ymdopi pan fyddant yn poeni.** Roedd **90%** yn teimlo eu bod wedi dysgu sut i ymdrin â **bwlio**.[2]

> ***"Pan oeddwn wedi cynhyrfu'r wythnos diwethaf, siaradais amdano yn y sesiwn ac roedd o gymorth i mi ymdopi gyda'r pethau cas yr oedd pobl yn dweud a chredu yn fy hun."***
> Cyfranogwr sy'n Blentyn, Taith Gobaith y DU
>
> ***"Mae angen cymorth arnaf gyda bwlio, rwy'n cael fy mwlio bob dydd, mae'r grŵp yma wedi fy helpu i amddiffyn fy hun."***
> Cyfranogwr sy'n Blentyn, Taith Gobaith y DU

Adborth proffesiynol yn adlewyrchu pwysigrwydd cymorth llesiant mewn lleoliadau addysgol trwy ymagwedd Taith Gobaith:

'Mae Taith Gobaith wedi bod yn rhaglen werthfawr. Mae ein hysgol yng nghanol ardal ddifreintiedig yn gymdeithasol, gyda 90% o'n plant yn dod i'r ysgol mewn bysiau o'r tu allan. Mae llawer o'n disgyblion yn wynebu anawsterau gartref am amrywiaeth o resymau, a rhoddodd Taith Gobaith y cyfle i ni adnabod plant oedd angen bod yn rhan o grŵp ffocws. Mae 'Taith Gobaith' wedi ei dylunio i gefnogi plant ag anghenion y tu allan i'r ystafell ddosbarth, ac ymatebodd y disgyblion a nodwyd yn gadarnhaol i Sarah a staff hyfforddedig E.L.S.A. Gwnaethant i gyd gynnydd mewn meysydd penodol yn ystod eu 'taith', yn cynnwys llesiant emosiynol, hunan-barch ac ymdrin ag anhapusrwydd. Byddwn yn argymell rhaglen 'Taith Gobaith' yn gryf. Mae'n

adnodd ychwanegol ar gyfer plant sy'n cael anhawster gyda phwysau bywyd o ddydd i ddydd.' **Pennaeth**

'Rydym yn falch iawn o'r prosiect hwn ac wedi cael adborth rhagorol gan y plant a'r staff. Mae hefyd wedi rhoi llais i blant nad yw pobl yn sylwi arnynt efallai, sydd ddim yn lleisio'u barn am bethau fel arfer.' **Dirprwy bennaeth**

Canlyniadau yn seiliedig ar dystiolaeth

1. Mae Taith Gobaith yn addysgu plant i adnabod a rheoli eu hemosiynau, sydd yn datblygu hyder, hunan-barch, ac agweddau 'Rwy'n credu y gallaf".

2. Mae Taith Gobaith yn datblygu cydberthynas gadarnhaol rhwng cyfoedion, sydd yn helpu plant i brofi amgylchedd cydweithredol yn seiliedig ar barch a dealltwriaeth.

3. Mae Taith Gobaith yn lleihau ymddygiad aflonyddol, sydd yn creu amser dysgu gwell yn y dosbarth.

Mae dyluniad y gwerthusiad wedi cael ei dderbyn i'w adolygu ar gyfer y Gofrestrfa Genedlaethol Gwasanaethau Cam-drin Sylweddau ac Iechyd Meddwl (SAMHSA) ar gyfer Rhaglenni ac Arferion yn Seiliedig ar Dystiolaeth (NREPP) ac mae wedi ei gynnwys yng nghyfeiriadur Sylfeini Ymyrraeth Gynnar rhaglenni'n seiliedig ar dystiolaeth.

Gall Taith Gobaith fod yn rhan o strategaeth ymyrraeth gynnar ataliol barhaus, sydd yn cyd-fynd yn agos â ffocws ymgynghorol yr ymchwiliad hwn.

Ein partneriaeth gyda Place2Be

Mae ymarferwyr medrus iawn Place2Be yn cyflwyno gwasanaethau mewn 282 o ysgolion ar draws y DU yng Nghymru, Lloegr a'r Alban. Mae P2B yn cynnig dewislen o wasanaethau ar gyfer ysgolion cynradd ac uwchradd, yn rhoi cymorth i blant, rhieni, athrawon a staff ysgol.

Mae P2B wedi bod yn datblygu carfan o staff wedi eu hyfforddi gyda Thaith Gobaith er 2015.
Mae eu clwstwr yng Nghaerdydd a Chaerfaddon bellach yn gwbl weithredol yn cynnwys bod yn gyfrifol am sicrhau ansawdd y rhaglen. Rydym hefyd yn gweithio gyda Place2be i gynnig cynllun cymorth hirdymor gyda Thaith Gobaith ar gyfer y Digwyddiadau ym Manceinion a Thŵr Grenfell, fydd yn cyrraedd tua 800 o blant dros y ddwy flynedd nesaf.

Atodiad:

SUT MAE TAITH GOBAITH YN GWEITHIO

Cyflwynir y rhaglen mewn ysgolion ac fe'i cynhelir dros wyth sesiwn. Caiff ei gweithredu gan **weithwyr iechyd meddwl proffesiynol sydd wedi eu hyfforddi** sydd eisoes yn gweithio gydag ysgolion ac sy'n gallu adnabod plant y gall fod angen cymorth ychwanegol arnynt. Mae'r sesiynau wedi eu dylunio fel a ganlyn:

Sesiw	Thema	Gweithgareddau
1	Creu Diogelwch	Mae pob sesiwn yn cynnwys gemau a gweithgareddau i ddatblygu ymddiriedaeth a dulliau ymdopi cadarnhaol. Mae'r rhain yn cynnwys gemau parasiwt i ddangos teimladau gwahanol, gweithgareddau celf ac ysgrifennu i helpu plant i archwilio'r themâu hyn mewn cyd-destun personol a thrafodaethau grŵp i ddatblygu rhwydweithiau cymorth cadarnhaol gyda'u cyfoedion.
2	Ofn: Deall ac Ymdopi	
3	Pryder: Deall ac Ymdopi	
4	Tristwch: Deall ac Ymdopi	
5	Dicter: Deall ac Ymdopi	
6	Bwlio: Deall ac Ymdopi	
7	Hunan-barch a Gweithredu	
8	Fi, Fy Emosiynau a Fy Nghymuned	

Effaith

Mae'r sesiynau hyn yn cyfuno i:

1. **Gynyddu sgiliau ymdopi cadarnhaol** – mae'r cyfranogwyr wedi cynyddu sgiliau a gwybodaeth am eu hemosiynau a'r sgiliau ymdopi sydd ar gael ar eu cyfer wrth ymdrin â'r emosiynau hyn.
2. **Gwella lles emosiynol** - mae gan y cyfranogwyr deimlad cryfach o hunan-barch, hunanreolaeth a hunan-effeithiolrwydd ac yn teimlo eu bod wedi eu grymuso am eu bod yn gallu adnabod a rheoli eu hemosiynau yn well mewn amgylchedd cefnogol.
3. **Cryfhau cyfathrebu rhyngbersonol a chydberthynas â chyfoedion** – mae'r cyfranogwyr yn datblygu cydberthynas gadarnhaol â chyfoedion ac mae ganddynt y geiriau sydd eu hangen i fynegi eu teimladau.
4. **Gwella ffocws a chanolbwyntio yn yr ysgol** – mae ymddygiad aflonyddol yn lleihau ac mae'r cyfranogwyr yn datblygu technegau sy'n eu galluogi i ganolbwyntio'n haws ar dasgau yn yr ysgol a theimlo'n fwy hyderus ac yn barod i ddysgu.

"Pan fyddaf yn tyfu i fyny byddaf yn dal i ddefnyddio'r pethau a ddysgais yn y grŵp hwn"
Cyfranogwr sydd yn blentyn, Taith Gobaith

Gwerthusiad o'r rhaglen

Mae plant yn llenwi holiaduron cyn ac ar ôl y rhaglen i olrhain eu hymwybyddiaeth o gadernid cyn ac ar ôl y rhaglen. Mae'r plant yn rhoi eu hadborth trwy weithgareddau a thrafodaethau gan ddefnyddio ystod o offer fel pypedau ac adlewyrchu ar eu gwaith. Mae hyn i gyd yn bwydo gwerthusiad byd-eang o Daith Gobaith.

Dywed **100%** o'n partneriaid sydd wedi cyflwyno Taith Gobaith eu bod **eisiau ei chynnal eto**.[2]

[2] Cyfnod profi Taith Gobaith y DU 2015.

Am fwy o wybodaeth cysylltwch â Sarah Smith: sa.smith@savethechildren.org.uk

Elusen gofrestredig Cymru a Lloegr (213890) Yr Alban (SC039570)