
Prosiect Gwydnwch Iechyd Meddwl Plant a Phobl Ifanc

Dr Nicole Burchett & Dr Rebecca Clark Elford



*Gyda chyfraniadau gan Heather Lewis, Jenny Burns, Dr Gwen O'Connor,
staff y Prosiect Gwydnwch a Darren Madden*



Cynnwys

- 4. **Crynodeb Gweithredol**
- 8. **Cyflwyniad**
- 9. Dylunio'r Prosiect Gwydnwch
- 10. Partneriaid y Prosiect Gwydnwch
- 12. **Cefndir**
- 12. Dull 'gwybodus am drawma'
- 13. *Y Canol Coll*
- 15. **Cynnwys y rhaglen a chanfyddiadau**
- 17. **Adnoddau**
- 17. Llenyddiaeth Gefnogol
- 18. Darparu
- 18. Gwerthuso
- 20. **Hyfforddiant**
- 20. Llenyddiaeth Gefnogol
- 20. Darparu
- 20. Gwerthuso
- 25. **Y Tîm yn cynnal Ymgynghoriad a Fformiwleiddiad**
- 25. Llenyddiaeth Gefnogol
- 25. Darparu
- 26. Gwerthuso
- 32. **Gwaith Grŵp**
- 32. Llenyddiaeth Gefnogol

-
- 32. Darparu a Gwerthuso
 - 33. **Ymyrraeth Uniongyrchol:**
 - 33. Llenyddiaeth Gefnogol
 - 34. Darparu
 - 35. Gwerthuso
 - 39. **Astudiaethau achos**
 - 48. **Partneriaethau**
 - 48. Cyflwyniad
 - 49. Canfyddiadau
 - 49. 'Digwyddiad cyfathrebu'
 - 50. Arolwg
 - 53. Grŵp ffocws
 - 59. **Argymhellion**
 - 59. Argymhellion o ran Darparu Gwasanaeth
 - 62. Argymhellion o ran Gwerthuso
 - 63. Argymhellion o ran Partneriaeth
 - 64. **Casgliad**
 - 66. **Cyfeiriadau**
 - 71. **Atodiadau**
 - 71. Canfyddiadau eraill a Phenawdau
 - 73. Datganiadau i'r wasg
-

Crynodeb Gweithredol

Mae ein plant a'n pobl ifanc yn werthfawr i bob un ohonom. Rydyn ni eisiau'r gorau ar eu cyfer. Yn aml, gall ein system gyflenwi'r gofynion addysgol a chorfforol i'n plant, ond a ydyn ni'n cael y gefnogaeth emosiynol yn iawn? Pwy mae rhiant yn galw arno pan fydd ymddygiad ei phlentyn yn dechrau bod yn anhydrin? Sut mae athro'n ymateb i ddisgybl sy'n hunan-niweidio? Beth mae rhiant yn ei ddweud pan fydd ei phlentyn sydd yn ei arddegau yn rhy bryderus i fynd allan ac yn methu cysgu'n iawn?

Yn fwy difrifol, os yw'r ymddygiadau hyn yn digwydd gyda chefnidir o brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod fel bwlio, cau allan cymdeithasol, cam-drin, esgeulustod, cefnu, gwahanu teulu neu drais domestig - yn fwy na thebyg y bydd effaith niweidiol ar ymennydd y plentyn neu'r person ifanc.

Ewch ymlaen 10 neu 20 mlynedd, ac mae 50% o'r un plant a phobl ifanc hyn yn cael trafferth â'u hiechyd meddwl ac mae eu plant bellach mewn perygl o ddatblygu eu problemau iechyd meddwl eu hunain - ac felly mae hanes yn ailadrodd ei hun (Sefydliad Iechyd Meddwl, 2015).

A all ein systemau iechyd, gofal cymdeithasol ac addysg weithio gyda'i gilydd i roi diwedd ar y cylch hwn? Yn aml nid yw ein gwasanaethau iechyd meddwl plant a phobl ifanc presennol yn gallu derbyn plant cyn iddynt fynd yn sâl. Yn

aml, ystyrir y plant hyn fel y 'canol coll'.

Roedd y Prosiect Gwydnwch eisiau ceisio mynd i'r afael â'r materion hyn trwy:

- Rhoi cefnogaeth gyflym a hygyrch i rieni nad yw eu plant yn cwrdd â'r meini prawf ar gyfer gwasanaethau iechyd meddwl.
- Adeiladu gallu, gwybodaeth a hyder iechyd meddwl o fewn y system addysg.
- Hyrwyddo gweithio ar y cyd rhwng iechyd ac addysg.

Ers mis Hydref 2019, gyda thîm cyfredol o 6 Gweithiwr Gwydnwch, 3 seicolegydd clinigol rhan amser, therapydd galwedigaethol, therapydd celf a rheolwr prosiect, mae'r Prosiect Gwydnwch wedi cyflawni'r canlynol:

- Gofynnodd staff addysg am gefnogaeth ar gyfer 181 o blant a phobl ifanc, a dderbyniodd ymgynghoriad proffesiynol.
- Mae 177 o deuluoedd wedi cael cefnogaeth trwy ymyrraeth uniongyrchol (Prosiect Gwydnwch a thrwy dimau iechyd eraill).

'... Mae fel pwysau oddi ar fy ysgwyddau a deall ei ymddygiadau mewn gwirionedd... beth mae e'n feddwl a pham ei fod yn gwneud yr hyn y mae'n ei wneud, a dechreuodd wneud ychydig mwy o synnwyr. Roedd yn ymwneud â ni yn ymdopi gyda'n gilydd, fel bod y ffordd rydw i'n delio ag ef yn ei helpu, a sut mae'n ymddwyn a sut rydw i'n delio â hynny yn ei helpu ... mae'n llawer hapusach hefyd ... rydw i wedi rhannu pethau gyda mam a dad ... ac roedden nhw'n dweud waw! '(rhiant)

'... roedd yn gwbl dorcalonnus... fe gyrhaeddodd y pwynt lle nad oedd hi'n cysgu yn y nos ... roedd yn lle tywyll i bawb, doeddwn i ddim eisiau iddi ddioddef ... ond nawr, mae hi'n mynd i fyny ato [yr athro] a dweud "syr, ga' i ddarllen i chi?" a doedd Alice erioed felly. Pe baech chi'n ei rhoi 'on the spot', byddai hi'n casáu hynny... mae'r gwahaniaeth yn Alice o fis Mai, Mehefin hyd nawr wedi bod yn aruthrol ... siaradais â'i hathro ddoe ... dywedodd ei fod fel gweld plentyn gwahanol. Felly, mae'r help maen nhw wedi'i roi i mi wedi bod yn hollol wych' (rhiant)

- 938 o staff addysgol, yn cynnwys nyrsys ysgol wedi derbyn.
- 45 o adnoddau wedi'u datblygu ar gyfer addysgwyr, rhieni/ gofalwyr a phlant a phobl ifanc.
- 13 o adnoddau YouTube wedi'u cynhyrchu, a'u gwyllo 2,468 o weithiau.
- Nododd 33% o blant a phobl ifanc a dderbyniodd ymgynghoriad neu fformiwleiddiad (formulation) ar gyfer y

Prosiect Gwydnwch bod thema allweddol y cais yn ymwneud â thrawma datblygiadol.

- Roedd 83 o'r plant a phobl ifanc (PaPhI) a gafodd ymgynghoriad neu fformiwleiddiad wedi'u hatgyfeirio at wasanaeth iechyd meddwl neu niwroddatblygiadol yn flaenorol o leiaf unwaith, ac roedd 55 wedi derbyn 2 gyfeiriad neu fwy i'r naill neu'r ddau wasanaeth hyn.
- Roedd 90% o staff addysgol yn teimlo'n hyderus wrth ddefnyddio'r hyn roeddent wedi'i ddysgu yn ystod hyfforddiant yn eu hymarfer gwaith.
- Roedd 82% o staff addysg yn teimlo'n hyderus wrth ddefnyddio'r hyn roeddent wedi'i ddysgu o sesiwn fformiwleiddio /ymgynghori.
- Roedd 90% o rieni'n teimlo'n hyderus wrth ddefnyddio'r hyn roeddent wedi'i ddysgu yn ystod sesiwn ymyrraeth yn eu bywyd bob dydd.
- Mwy o weithio ar y cyd rhwng addysg ac iechyd.

'Mae pob cyfle a gymerwn i weithio ar draws sectorau yn ein galluogi i ddeall yn well y rhesymau pam ein bod yn gweithio mewn gwahanol ffyrdd, y blaenoriaethau, y cryfderau a'r cyfyngiadau unigryw sydd gan bob un ohonom yn ogystal â'r nodau a rennir (Arweinydd Gwasanaeth Ymgysylltu, Addysg) a

'... roedd yn teimlo fel bod addysg fan acw a bod y gwasanaethau cymdeithasol fan acw ond mewn gwirionedd mae'n teimlo ei fod wedi dod â ni'n llawer agosach at ein gilydd a deall sut rydyn ni'n gweithio a beth yw'r materion a beth yw'r anawsterau (Arweinydd Plant Therapiau Seicolegol)

Y dysgu a'r argymhellion o'r prosiect hwn hyd yma yw:

- Arweinyddiaeth ac awdurdod eglur o'r dechrau.
- Mapio anghenion y staff addysgol a'r plant a'r bobl ifanc a pheidio ag ailadrodd darpariaeth sy'n bodoli eisoes.
- Gwella marchnata adnoddau.
- Cynyddu amrywiaeth y plant a'r bobl ifanc a gyrhaeddwyd, gan gynnwys siaradwyr Cymraeg.
- Cynyddu darpariaeth wyneb yn wyneb wrth i'r pandemig gilio.
- Ystyried ehangu'r model hwn trwy Gaerdydd a'r Fro yn ogystal ag yn lleol ac yn genedlaethol.
- Mwy o gyfranogiad staff a phlant/pobl ifanc yn y broses werthuso.
- Dyfalbarhau â gweithio mewn partneriaeth ar draws sectorau lle mae'r themâu canlynol yn cael eu hystyried: arweinyddiaeth glir, llywodraethiant, hyblygrwydd, eglurder, amser a bod yn agored.

I grynhoi, mae'r prosiect hwn wedi dangos y gall rhoi adnoddau hygyrch, systemig, gwybodus am drawma i gefnogi staff nad ydynt yn gweithio yn y maes iechyd a'r teuluoedd y maent yn gweithio gyda nhw, helpu'n wirioneddol wrth atal plant rhag cael eu gadael yn y 'canol coll'. Gall hyn

yn ei dro helpu i atal problemau iechyd meddwl rhag datblygu. Yn ogystal, gall gweithio mewn partneriaeth ar draws pob sector leihau dyblygu a chynyddu dealltwriaeth, gan wella'r ddarpariaeth ar gyfer y plentyn a'r person ifanc yn y pen draw.

Cyflwyniad

'Mae angen rhoi sylw i iechyd meddwl ein plant a'n pobl ifanc, nawr yn fwy nag erioed! Mae'r rhai sydd wedi profi profiadau plentyndod anodd wir angen ein sylw oherwydd yr effeithiau tymor hir posibl ar eu hiechyd. Mae'r Prosiect Gwydnwch wedi llunio ffordd newydd o gysylltu'n uniongyrchol ag athrawon a'r plant a'r bobl ifanc maen nhw'n gweithio gyda nhw, er mwyn helpu i wrthbwysu materion iechyd meddwl sy'n datblygu neu'n dirywio. Mae'r Sefydliad Iechyd Meddwl yn falch iawn o fod wedi helpu i siapio'r prosiect llwyddiannus hwn gyda Bwrdd Iechyd Caerdydd a'r Fro.'

Jenny Burns (Cyfarwyddwr Cyswllt, Y Sefydliad Iechyd Meddwl)

"Sefydlwyd y Prosiect Gwydnwch i ddarparu cymorth cynnar i'r plant a'r bobl ifanc hynny sy'n dechrau arddangos trallod, ond nad ydynt yn cwrdd â'r meini prawf ar gyfer gwasanaethau eraill. Mae'n torri tir newydd oherwydd ein bod yn dwyn ynghyd addysg a gwybodaeth glinigol a sgiliau o'r maes iechyd i wella lles meddyliol plant a phobl ifanc."

Dr Gwen O'Connor (Arweinydd Clinigol, Y Prosiect Gwydnwch)

Mae'r Prosiect Gwydnwch Plant a Phobl Ifanc (PaPhl) yn bartneriaeth arloesol rhwng y Sefydliad Iechyd Meddwl (SIM) a Bwrdd Iechyd Caerdydd a'r Fro, gan ddod â'r sector addysg ac iechyd ynghyd i gefnogi lles PaPhl Cymru.

Mae'r ffordd arloesol hon o weithio, gan ddod ag iechyd, gwasanaethau

cymdeithasol ac addysg ynghyd, gyda chyfraniad elusen trydydd sector, yn torri tir newydd. Mae PaPhl yn ganolog i'r prosiect hwn, fodd bynnag adeiladu capasiti, dealltwriaeth a gwybodaeth gyda staff a gweithwyr PaPhl yw canolbwynt y prosiect hwn. Mae'r ddarpariaeth gwasanaeth hon yn wahanol i lawer o rai eraill o ran y dull hwn.

Mae gwahanol amgylcheddau yn effeithio ar iechyd a lles PaPhl. Mae'r cartref, y gymuned a'r ysgol yn rhan annatod o'u datblygiad a'u llwybr trwy fywyd. Felly, mae'r prosiect hwn yn ddull cyfannol, amlochrog sy'n canolbwyntio ar y PaPhl yng nghyd-destun eu hamgylchedd a'r rhwydwaith cymorth y mae'n ei gynnig.

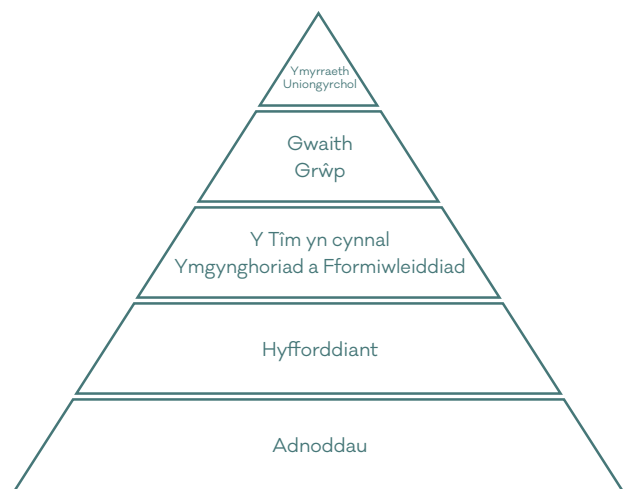
O'r cychwyn cyntaf, cynlluniwyd y prosiect hwn i fod yn un ataliol, trawsnewidiol sy'n adeiladu capasiti, gyda'r potensial i ehangu ledled Cymru a'r DU. Gweledigaeth y prosiect oedd meithrin mwy o gapasiti, arbenigedd a gwydnwch iechyd meddwl ar gyfer PaPhl mewn lleoliadau addysgol ledled Caerdydd a'r Fro. Trwy gefnogi a chynyddu hyder y rhai sy'n cefnogi PaPhl, roedd y prosiect hwn yn gobeithio cynyddu gwydnwch a lleihau effaith trallod iechyd meddwl.

Roedd nodau'r Prosiect gwydnwch yn adleisio'r weledigaeth hon fel a ganlyn:

1. Gwella'r cydweithio rhwng addysg ac iechyd, er mwyn gwella lles meddyliol plant a phobl ifanc (PaPhl)
2. Cynyddu cefnogaeth ac ymyriadau lles meddyliol ar gyfer PaPhl trwy gefnogi staff addysgol
3. Cynyddu hyder pawb sy'n gweithio gyda PaPhl mewn perthynas ag iechyd meddwl
4. Lleihau atgyfeiriadau amhriodol at Wasanaethau Iechyd Plant a Glasoed (CAMHS) trwy ddarparu cefnogaeth i'r 'canol coll'

Dylunio'r Prosiect Gwydnwch

Dyluniwyd y prosiect hwn ar sail model gwasanaeth gaiff ei arwain gan anghenion, sy'n defnyddio gwybodaeth glinigol a seicolegol i gefnogi gwahanol rannau o'r system o amgylch y plentyn. Roedd hyn yn cynnwys darparu adnoddau i rieni a staff, hyfforddiant i'r rhai sy'n cefnogi PaPhl, ymgynghori a fforiweiddiad tîm ar gyfer gweithwyr proffesiynol sydd â phryderon am blant, gwaith grŵp ac ymyrraeth uniongyrchol (gweler Ffigur 1). Y model hwn fydd sail strwythur yr adroddiad hwn a chaiff pob lefel ei disgrifio a'i harchwilio gan ystyried canfyddiadau'r gwerthusiad gwasanaeth a gynhaliwyd gan y SIM.



Ffigur 1. Y Model Gwasanaeth

Ariannwyd Prosiect Gwydnwch PaPhl gan Lywodraeth Cymru - Cronfa Drawsnewid 'Cymru Iachach, am hyd at 2 flynedd i ddechrau. Dosbarthwyd y gronfa hon trwy Fyrddau Partneriaeth Rhanbarthol ledled Cymru gyda'r nod o

gyflawni gweledigaeth tymor hir o 'ddull system gyfan o ymdrin ag iechyd a gofal cymdeithasol' (Bebb a Bryer, 2020; Llywodraeth Cymru, 2018). Er mwyn bod yn gymwys ar gyfer y gronfa hon roedd angen i brosiect ddangos y gallu i fod yn drawsnewidiol ac yn raddadwy, ynghyd ag un 'ffrwd' arall. Roedd yn hanfodol bod unrhyw raglen gymorth newydd yn fforddiadwy ac yn gynaliadwy. Ei bod yn newid a disodli dulliau presennol, yn hytrach nag ychwanegu haen gwasanaeth parhaol ychwanegol. Roedd hefyd yn hanfodol ei bod â'r potensial i ehangu o sefydliadau lleol i ranbarthol, cenedlaethol neu i sefydliadau eraill (Llywodraeth Cymru, 2018).

Mae'r gwasanaeth hwn, er gwaethaf yr heriau cychwynnol, wedi dod yn gymorth effeithiol a hanfodol i'r sector addysg, i'r PaPhl a'r gwasanaethau seicolegol ledled Caerdydd a'r Fro. Mae'n pontio'r bwlch rhwng plant a phobl ifanc a gwasanaethau seicolegol y GIG, trwy gysylltu'n uniongyrchol â'r awdurdod addysg lleol. Mae'n darparu adnoddau, hyfforddiant a chyfle i ymgynghori ar gyfer staff addysg er mwyn cefnogi PaPhl a allai fod yn profi trallod seicolegol neu emosiynol. Gan ganolbwyntio ar atal ac adeiladu capasiti, ei nod yw dal plant sy'n arddangos trallod yn gynnar, er mwyn atal iechyd meddwl gwael rhag gwaethygu ac atgyfeiriad posibl i leoliad iechyd clinigol.

Mae'n werth nodi bod y prosiect hwn wedi cychwyn fel prosiect addysg Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (PNP). Fodd bynnag, yn ddiweddar mae'r cysyniad o PNP wedi'i amsugno i feddwl

prif ffrwd a daeth hyn yn amlwg yn ystod datblygiad y Prosiect Gwydnwch. Er mwyn helpu i adeiladu darlun o'r hyn oedd ei angen, datblygwyd y prosiect trwy archwilio ar lawr gwlad. Yn ystod y cam hwn, nodwyd bod staff y sector addysg a gofal eisoes yn teimlo eu bod wedi cael eu haddysgu am PNP a'u heffaith ar iechyd meddwl. Er y gellid ystyried bod hyn yn cael effaith niweidiol ar gyflwyno'r gwasanaeth, mewn gwirionedd, fe addasodd y gwasanaeth ei hun i gynnig yr hyn yr oedd y staff a'r rhieni yn teimlo oedd ei angen arnynt h.y., nid gwybodaeth am PNP, ond yn hytrach cynnig cefnogaeth ar sut i helpu'r PaPhl. Bryd hynny y dangosodd y Prosiect Gwydnwch ei gryfder, gan weddu i anghenion y staff addysg a'r gofalwyr ar y rheng flaen, a chefnogi ein PaPhl.

Partneriaid y Prosiect Gwydnwch

Dau brif bartner fu'n cyflwyno'r prosiect hwn; y Sefydliad Iechyd Meddwl (SIM) a Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro (BIPCaf) yn gweithio mewn partneriaeth ag addysg a gwasanaethau plant.

Mae gan SIM weledigaeth o iechyd meddwl da i bawb. Ei genhadaeth yw helpu pobl i ddeall, amddiffyn a chynnal eu hiechyd meddwl trwy raglenni cymunedol a chymheiriaid, ymchwil, ymgysylltu â'r cyhoedd ac eiriolaeth. Roedd y Prosiect Gwydnwch yn cyd-fynd yn dda â gweledigaeth y SIM ac fe wnaethant arwain ar y gwerthusiad, cynorthwyo gyda logisteg y prosiect a chychwyn y syniadau gwreiddiol.

BIP Caerdydd a'r Fro, a Gwasanaethau Seicoleg Plant BIP Caerdydd a'r Fro arweiniodd y prosiect yn glinigol. Yn wreiddiol, cyflogwyd Arweinydd Seicoleg Clinigol a 10 Gweithiwr Gwydnwch (gweithwyr iechyd meddwl graddedig) i weithio ledled Caerdydd a'r Fro gyda Thimau Cynhwysiant ac Ymgysylltu yr awdurdod lleol, sy'n gweithio ochr yn ochr ag ysgolion cynradd ac uwchradd. Newidiodd y strwythur staff hwn yn naturiol dros oes y prosiect er mwyn cynnwys yr anghenion cefnogaeth a ddaeth i'r amlwg, ac felly disodlwyd

rhai Gweithwyr Gwydnwch gyda staff Clinigol wrth iddynt adael. Er mwyn hyrwyddo gweithio ar y cyd pellach, roedd Gweithwyr Gwydnwch hefyd wedi'u lleoli mewn timau iechyd plant i hyrwyddo gweithio ar y cyd rhwng iechyd ac addysg, roedd hyn yn cynnwys Iechyd Meddwl Sylfaenol, Gwasanaeth Niwroddatblygiadol, Seicoleg Teulu Cymunedol, Enfys (y Gwasanaeth Trawma Datblygiadol yn flaenorol) a'r Gwasanaeth Seicoleg i blant (0-5) ag Oediad Datblygiadol Byd-eang ac Anabledau Dysgu sy'n Dod i'r Amlwg a'u Teuluoedd.

Cefndir

'Mae ymennydd ifanc fel eginblanhigyn. Mae gwreiddiau cryf a thwf da yn dibynnu ar amodau amgylcheddol'

(Gerhardt, 2014).

Dull 'gwybodus am drawma'

Ni all ymennydd ifanc ddatblygu mewn ffordd iach heb brofiadau cymdeithasol cadarnhaol. Mae'r Centre on the Developing Child yn nodi:

'Mae gwyddoniaeth yn dweud wrthym fod plentyndod cynnar yn gyfnod o addewid mawr a risg sylweddol. Mae cael perthnasoedd ymatebol ag oedolion, profiadau sy'n hybu twf, ac amgylcheddau iach i bob plentyn ifanc yn helpu i adeiladu pensaerniaeth ymennydd gadarn a sylfeini gwydnwch. Yn y cyfamser, gall anfanteision sylweddol amharu ar y broses ddatblygu ac arwain at symudedd economaidd a chymdeithasol cyfyngedig sy'n bygwth bywiogrwydd, cynhyrchiant, a chynaliadwyedd cymdeithas'.

([Centre on the Developing Child, 2021](#))

Cydnabuwyd yn gynyddol fod gan straen cronig yn ystod plentyndod oblygiadau iechyd tymor hir (Felitti et al., 1998). Mae bwlio, cau allan cymdeithasol, cam-drin,

esgeulustod, cefnu, gwahanu teulu neu drais domestig yn cyfrannu at brofiadau gwael, gan siapio ymennydd y plentyn yn andwyol. Mae straenachoswyr sy'n 'brifo plentyn yn uniongyrchol neu'n effeithio arnynt drwy'r amgylchedd y maent yn byw ynddo' wedi cael eu galw'n Brofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (PNP) (Bellis, 2016; Felitti et al., 1998)). Mae dau adroddiad a gomisiynwyd yng Nghymru yn 2016 a 2018 wedi canfod bod o leiaf 47% o unigolion yng Nghymru wedi profi un PNP neu fwy. O'r rheini, mae 14% wedi profi pedwar PNP neu fwy (Bellis, 2016; Hughes et al., 2018).

Ar ben hynny, mae straen cronig yn effeithio ar rannau allweddol o'r ymennydd sy'n ymwneud â meddwl ar lefel uwch; gwybyddiaeth (meddwl), emosiwn (teimladau) ac ymddygiad (gweithredu), sydd â goblygiadau ar hyd y rychwant oes. Er enghraifft, mae astudiaethau yng Nghymru yn dangos bod perygl sylweddol i unigolion sy'n profi pedwar PNP neu fwy, ddiodef o broblemau o ganlyniad i ddefnyddio alcohol neu gyffuriau, ymddygiad risg gan gynnwys

beichiogrwydd yn yr arddegau neu ymddygiad sy'n arwain at ddedfryd o garchar. Ar ben hynny, mae person sydd wedi profi pedwar PNP chwe gwaith yn fwy tebygol o fod wedi derbyn triniaeth ar gyfer salwch iechyd meddwl (Bellis, 2016; Hughes et al., 2018).

O ystyried pa mor gyffredin yw PNP yng Nghymru fel y soniwyd uchod, mae'n amlwg bod hwn yn faes sydd angen llawer o sylw. Po uchaf yw'r risg o ddigwyddiadau bywyd negyddol i'r rhai sy'n profi PNP, y mwyaf tebygol y bydd yn cael effaith negyddol ar yr unigolyn a'i fyd. Dangoswyd bod PNP yn effeithio ar bobl ar draws cenedlaethau, yn wir mae plant y mae PNP yn effeithio arnynt hefyd yn fwy tebygol o gyflwyno eu plant eu hunain i BNP (Renner & Slack, 2006). Mae hyn yn arwain at ymddygiad cylchol dros genedlaethau, sy'n cynyddu'r pwysau ar wasanaethau statudol yn y dyfodol.

Y Canol Coll

Yng Nghymru, ac ar draws y DU, mae plant sy'n profi problemau ymddygiad neu iechyd meddwl yn cael eu cyfeirio at Wasanaeth Cymorth Iechyd Meddwl Sylfaenol, CAMHS, Pediatregydd neu wasanaeth Niwroddatblygiadol yn dibynnu ar y symptomau. Fodd bynnag, mae yna grŵp o blant nad ydyn nhw'n cwrdd â'r meini prawf ar gyfer unrhyw un o'r gwasanaethau hyn. Disgrifir y plant hyn fel y 'Canol Coll' (Neagle et al., 2018). Nodwyd nad oes cefnogaeth ddigonol ar hyn o bryd i'r plant hyn, a fydd yn aml yn dechrau defnyddio'r gwasanaeth iechyd yn nes ymlaen yn eu bywyd, o bosibl ar

bwynt argyfwng sy'n gofyn am ymyrraeth dwyster uwch (Action for Children, 2017; Neagle et al., 2018). Mae hyn yn rhoi mwy o bwys ar y ddadl o atal fel dull; trwy gefnogi yn gynharach, yn amlach na pheidio, gellir osgoi sefyllfaoedd argyfwng, ac o bosibl atal y defnydd o wasanaethau iechyd oedolion yn y dyfodol.

Mae darparu rhyngweithio cymdeithasol diogel a chadarnhaol gyda'r plant hyn mor gynnar â phosibl yn eu bywyd yn cael effaith sylweddol. Dywed Perry a Szalavitz (2017):

'nid yw'r profiadau mwyaf therapiwtig yn digwydd mewn therapi, ond o fewn perthnasoedd iach sy'n digwydd yn naturiol.'

Mae hyn yn awgrymu bod llawer o bobl ym mywyd PaPhl a all ddarparu lle ar gyfer rhyngweithio diogel a chadarnhaol gyda phlentyn, nid gweithiwr gofal iechyd proffesiynol neu therapydd yn unig. At hynny, yn aml, amgylcheddau sy'n rhagweladwy ac yn ddiogel sydd yn y sefyllfa orau ar gyfer adeiladu gwydnwch, sgiliau hunanreoleiddio a rhyngweithio cadarnhaol. Felly nid yw'n syndod, os yw'r cartref yn amgylchedd llai cefnogol, y gallai ysgolion ddarparu lle diogel a chadarnhaol i blant. Mae hefyd yn ofod lle gall athrawon sylwi ar ymddygiad niweidiol, negyddol neu bryderus a bod yn fodolau rôl o ran perthnasoedd da (Adran Addysg y DU, 2014).

Yn ymarferol, er y gall hyn amrywio ar draws lleoliadau, er mwyn cefnogi iechyd meddwl plant, gall y sector addysg atgyfeirio at Iechyd Meddwl Sylfaenol,

at feddyg teulu, y tîm CAHMS lleol neu gall dynnu ar sefydliadau trydydd sector eraill, timau cwnsela ysgolion neu dimau lles ysgolion (Adran Addysg, 2014). Mae ymchwil yn dangos, er mwyn i wasanaethau cymorth fod yn llwyddiannus, rhaid canolbwyntio hefyd ar gydlynw gwasanaethau (Ungar et al., 2014). Mae hyn yn dangos y gellir sicrhau canlyniadau mwy cadarnhaol pan fydd gwasanaethau lleol yn gweithio gyda'i gilydd, yn ogystal â chynnwys y PaPhl a'u teulu. Canfuwyd hefyd bod ystod eang o ymyriadau sy'n seiliedig ar dystiolaeth ac sy'n cynnig parhad hefyd yn fwyaf effeithiol. Yn benodol, ymyriadau sy'n canolbwyntio ar ffactorau amddiffynnol ac agweddau ar wytnwch sy'n gysylltiedig â hyrwyddo cefnogaeth gymdeithasol, ymdeimlad o gysondeb, neu reolaeth a rhagweladwyedd yw'r rhai mwyaf effeithiol yn aml (Smokowski et al., 2004; Ungar, 2005).

I gloi, mae gan adeiladu capasiti a hyder y rhai sy'n amgylchynu person ifanc sy'n

profi trallod iechyd meddwl botensial sylweddol i gynyddu lles iechyd meddwl cyffredinol yn ein poblogaeth ifanc. Mae'n bwysig nodi y gall y dull ataliol hwn gynyddu gwydnwch a lleihau trallod digwyddiadau bywyd, gaiff eu dwysáu'n aml, gan arwain at argyfyngau pan fyddant yn oedolion. Efallai y gall hefyd fynd beth o'r ffordd at fynd i'r afael â'r cylch traws-genhedlaeth o PNP. Yn y pen draw, bydd adeiladu capasiti o fewn rhwydwaith y rhai sy'n amgylchynu PaPhl o fudd i'r boblogaeth hon yn feddyliol ac yn gorfforol, yn ogystal â'r gymdeithas ehangach a'r gwasanaethau sydd ar waith yn cefnogi oedolion mewn argyfwng.

Felly, cafodd y Prosiect Gwydnwch PaPhl ei ddylunio fel dull amlasiantaethol a chydlynol sy'n cynnwys gwasanaethau plant, gwasanaethau cymorth iechyd ac iechyd meddwl. Rhagwelir y bydd ei weledigaeth yn meithrin mwy o gapasiti, arbenigedd a gwydnwch iechyd meddwl ar gyfer PaPhl ar draws Caerdydd a'r Fro.

Cynnwys y rhaglen a chanfyddiadau

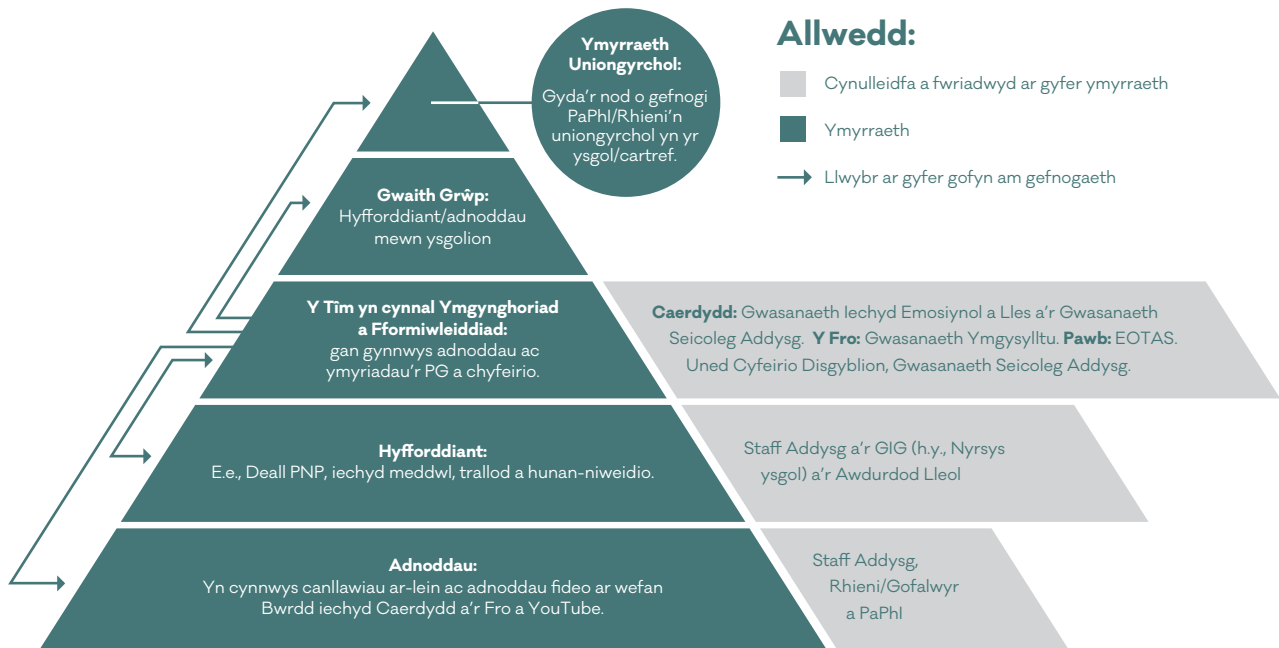
Strwythurwyd y model gwasanaeth gan ddefnyddio dull amlhaenog wedi'i harwain gan anghenion, oedd â'i wreiddiau mewn gwasanaethau iechyd meddwl cymunedol fu gynt yn effeithiol ar gyfer PaPhl mewn addysg.

Factor pwysig wrth weithredu peilot neu raglen gymorth yn llwyddiannus, oedd presenoldeb tîm amlddisgyblaethol a adeiladodd berthnasoedd uniongyrchol a chysylltu â staff addysg (Callaghan et al., 2004; Early Intervention Foundation, 2017; Holtom & Lloyd-Jones, 2020; Owens et al., 2008; Pearlman et al., 2018; Reinke et al., 2018). Yn ymarferol mae hyn yn cyfateb i ddod â gweithwyr proffesiynol ym maes iechyd ynghyd, gan gynnwys seicolegwyr, clinigwyr a Gweithwyr Gwydnwch, sy'n meithrin perthynas gyson â staff addysg neu deulu, i gefnogi PaPhl dros gyfnod o amser.

Mewn cynlluniau peilot neu wasanaethau gymorth fu'n effeithiol yn flaenorol, cydnabuwyd bod ymgynghoriadau'n cael eu defnyddio fel sail ar gyfer derbyn atgyfeiriadau i'r gwasanaeth, gyda chyfeirio (signposting) i wasanaethau eraill

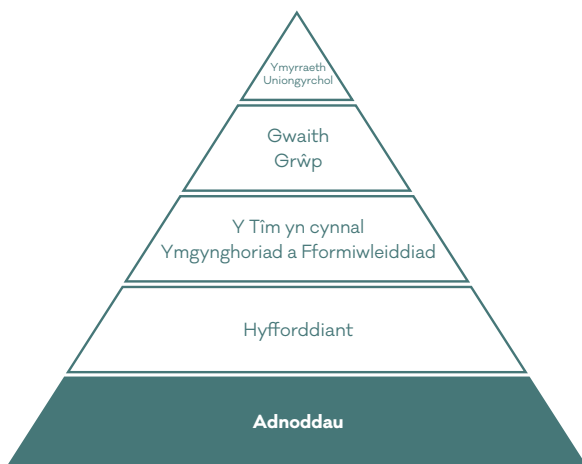
yn opsiwn (Callaghan et al., 2004; Early Intervention Foundation, 2017; Holtom & Lloyd-Jones, 2020; Owens et al., 2008). At hynny, roedd hyfforddiant yn arfer cyffredin mewn rhaglenni cymunedol a oedd yn llwyddiannus yn flaenorol, gan ddarparu cyfleoedd i ddysgu ar draws ystod eang o gynulleidfaoedd; gan gynnwys staff addysg, darparwyr gofal sylfaenol a PaPhl (Callaghan et al., 2004; Early Intervention Foundation, 2017; Holtom & Lloyd-Jones, 2020; Pearlman et al., 2018).

Felly, cafodd y cwmpasu hwn o dystiolaeth ac angen, fel yr amlinellwyd uchod, ei fwydo i ddatblygiad y model gwasanaeth cyfredol, gweler Ffigur 2. Bydd yr adroddiad nawr yn canolbwyntio ar bob maes o'r model gwasanaeth, yn ei dro, gan archwilio cyflwyno'r ddarpariaeth, cefnogi ymchwil a gwerthuso gwasanaeth.



Ffigur 2. Gweithredu'r Model Gwasanaeth: Llwybrau cefnogaeth ac ymyrraeth

Adnoddau



Llenyddiaeth Gefnogol

Mae'n cael ei dderbyn fwyfwy bod y rhyngrwyd yn chwarae rhan fawr mewn ymddygiad sy'n ceisio cymorth. Mae hyn yn arbennig o berthnasol yn dilyn dyfodiad y pandemig COVID-19 a'r gallu clinigol cyfyngedig i weld PaPhI neu deuluoedd wyneb yn wyneb. Mae sawl ffurf ar wybodaeth ar y rhyngrwyd gan gynnwys; canllawiau gwybodaeth neu wefannau, fforymau a therapi ar-lein, pob un â'r potensial i helpu pobl ifanc (Chambers et al., 2018). Mae'r defnydd o adnoddau o'r fath yn debygol o fod yn seiliedig ar sawl ffactor hwyluso gan gynnwys; y sicrwydd bod chwilio'r rhyngrwyd am gyngor hunangymorth yn rhad ac am ddim, yn ddiennw ac yn gyfrinachol (Pretorius et al., 2019). Yn wir,

sefydlwyd bod 77% o bobl ifanc o bosibl yn debygol o ddefnyddio'r rhyngrwyd ar gyfer adnoddau iechyd meddwl (Headstrong, 2012), mewn arolwg mwy diweddar cynyddodd hyn i 88% (Pretorius et al., 2019). Mae hefyd yn werth ystyried effaith y pandemig COVID-19 ac a yw hyn wedi, ac yn parhau i, effeithio ar y defnydd o adnoddau ar-lein. Fodd bynnag, ffaeidd posibl ar gyfer ymddygiad sy'n ceisio cymorth ar-lein yw a all person ddod o hyd i ddeunydd sy'n addas ar gyfer ei anghenion ac, yn bwysig, effaith wirioneddol tlodi digidol fel un o'r meini prawf sy'n cau pobl allan rhag cael mynediad at yr adnoddau hyn.

Mae llawer o'r ymchwil sy'n ymwneud ag ymddygiad sy'n ceisio cymorth ar-lein yn canolbwyntio ar sefydlu hoffterau unigolyn pan fydd ar-lein. Mae'r llenyddiaeth yn dangos bod adnoddau ar-lein yn dylanwadu ar bobl mewn gwahanol ffyrdd. Er enghraifft, mae pobl ifanc sy'n chwilio'r rhyngrwyd yn gweld bod adnoddau gyda logo gwefan iechyd, a chymeradwyaeth gan y sector addysg, yn fwy dibynadwy (Pretorius et al., 2019). Mae rhieni'n debygol o ddefnyddio adnoddau ar-lein pan mae'r llenyddiaeth yn hygyrch ac wedi'i hanelu at wahanol lefelau darllen, er enghraifft y rhai nad ydynt yn defnyddio terminoleg feddygol

(Wozney et al., 2018). At hynny, wrth ddylunio hyfforddiant iechyd meddwl ar gyfer gweithwyr proffesiynol nad ydynt yn weithwyr iechyd meddwl, argymhellir adnoddau y gallant fynd a hwy gyda nhw er mwyn helpu i atgyfnerthu'r dysgu a gallu cyfeirio ato (Scantlebury et al., 2018). Felly, mae'r Prosiect Gwydnwch wedi ceisio gwneud eu hadnoddau'n hyblyg, yn ymarferol, yn hygyrch, yn ddeniadol ac yn seiliedig ar dystiolaeth. Er eu bod wedi'u cynllunio gan weithwyr proffesiynol iechyd meddwl, maent wedi'u teilwra i weddu i gynulleidfaoedd amrywiol.

Darparu

Mae'r adnoddau'n cynnwys cylchlythyr bob yn ail fis, fideos a chanllawiau sy'n canolbwyntio ar iechyd meddwl a lles. Oherwydd dyfodiad y pandemig COVID-19, symudodd y ffocws at ddatblygu mwy o adnoddau ar-lein. Mae hyn i'r gwrthwyneb o'r adnoddau go iawn neu bapur a gynlluniwyd ar ddechrau'r prosiect. Mae'r rhain yn cynnwys canllawiau ar gyfer trosglwyddo rhwng

ysgolion cynradd ac uwchradd, yn ogystal â meithrin perthnasoedd iach, dealltwriaeth emosiynol, hyder a sgiliau cyfathrebu. Yn ogystal, mae yna ganllawiau 'symptomau penodol' hefyd, gyda'r nod o ddeall gorbryder neu hwyliau isel er enghraifft. Yn olaf, darperir adnoddau sydd wedi'u hanelu'n benodol at y rhai sy'n gweithio ym myd addysg ac sy'n gysylltiedig â hunanofal. Sefydlwyd y gall hyfforddiant mewn hunanofal staff wella lles athrawon sydd yn ei dro yn cael dylanwad ac effaith uniongyrchol ar les myfyrwyr. Er enghraifft, mae athrawon â lles gwell, sy'n teimlo eu bod yn gallu rheoli straen sy'n gysylltiedig â gwaith, hefyd yn fwy tebygol o fod â'r gallu i nodi a darparu ymyriadau iechyd meddwl cynnar i'w myfyrwyr.

Mae'r adnoddau'n cael eu cynnal ar wefan y GIG ([Prosiect Gwydnwch - Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro \(gig.cymru\)](#)) ac, yn ddibynnol a ydych yn PaPhI, yn rhiant neu staff addysg, rydych yn cyrchu deunydd wedi'i dylunio'n benodol ar eich cyfer.

Llwyfan	Deilliant
YouTube	2486 wedi gweld
Gwefan CaF	1623 wedi gweld
Lawrlwytho andnoddau CaF	401 wedi lawrlwytho
Gwefan CaF: Amser cyfartalog ar y wefan	2 funud ac 13 eiliad

Tabl 1. Gwefan adnoddau a dadansoddiadau YouTube

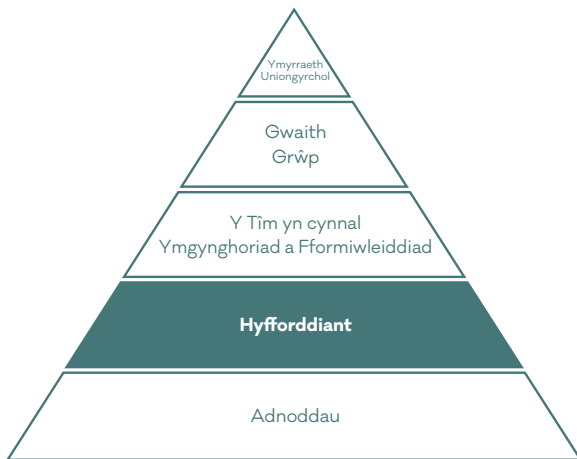
Gwerthuso

Hyd yn hyn, mae'r Prosiect Gwydnwch wedi datblygu saith fideo (pump wedi'u cyfieithu i'r Gymraeg), 38 o adnoddau ar-lein (32 wedi'u cyfieithu i'r Gymraeg) ac mae chwe adnodd arall ar y gweill (pob un yn Gymraeg, gyda dau yn y Saesneg a'r Gymraeg). Cyfieithwyd fideos ac adnoddau i'r Gymraeg i gefnogi PaPhl, teuluoedd a staff addysg mewn ysgolion Cymraeg eu hiaith. Mae'r adnoddau wedi'u dosbarthu gan staff y Prosiect Gwydnwch i dros 340 o dderbynwyr yn dilyn ymgynghori, hyfforddiant neu ymyrraeth.

Caiff yr adnoddau'n eu cynnal ar ddau lwyfan; yn gyntaf, YouTube a oedd hyd at

fis Mawrth 2021 ei gyrchu 2,486 o weithiau (yr holl adnoddau). Yn ystod chwarter olaf y Prosiect Gwydnwch, cynhaliwyd yr holl adnoddau ar lwyfan newydd; gwefan Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro (CaF). Ers cynnal yr adnoddau ar y llwyfan hwn, mae'r tudalennau wefan wedi eu gweld 1623 o weithiau. Ar ben hynny, ôl glanio ar y dudalen, mae 42% o wylwyr yn aros ar y safle i edrych ar rannau eraill o'r wefan ac mae'r adnoddau wedi'u lawrlwytho 401 o weithiau (Gweler Tabl 1, dadansoddiadau gwefan CaF o 1 Ionawr-23 Mawrth, 2021. Mwy mae o wybodaeth fanwl am y dadansoddiadau ar gael ar gais).

Hyfforddiant



Llenyddiaeth Gefnogol

CYP encounter many non-mental health Mae PaPhl yn dod ar draws llawer o weithwyr proffesiynol nad ydynt yn weithwyr iechyd meddwl fel rhan o drefn feunyddiol neu fel rhan o wasanaeth statudol, fel addysg. Yn wir, adroddwyd bod athrawon yn bwynt cyswllt cyffredin a ddefnyddir gan BaPhl a rhieni ar gyfer anawsterau emosiynol (Banwell et al., 2021; Ford et al., 2005). Fodd bynnag, amlygodd ymchwil flaenorol bod addysgwyr yn nodi llai o hyder a gwybodaeth am effaith iechyd meddwl ar BaPhl, yn ogystal ag ar eu lles meddyliol eu hunain (O'Reilly et al., 2018; Parker et al., 2021). Adroddwyd hefyd y gall y diffyg profiad hwn gynyddu tralod sy'n gysylltiedig â gwaith, a all effeithio ar iechyd meddwl staff yn ogystal ag iechyd eu myfyrwyr (Oberle & Schonert-Reichl, 2016).

Felly mae'r dystiolaeth yn dangos y gallai hyfforddiant iechyd meddwl ar gyfer staff addysg fod yn fuddiol ar gyfer lles PaPhl, yn ogystal ag ar gyfer lles staff.

Mae adolygiad o lawer o astudiaethau sy'n gwerthuso hyfforddiant iechyd meddwl ar gyfer gweithwyr nad ydynt yn weithwyr proffesiynol iechyd meddwl, wedi canfod bod hyfforddiant yn cynyddu gwybodaeth, agweddau, hyder a hunanymwybyddiaeth iechyd meddwl yn effeithiol (Booth et al., 2017). Mae adolygiad pellach o astudiaethau hefyd yn ategu'r dystiolaeth hon, trwy ddangos bod rhaglenni cymorth sy'n canolbwyntio ar wydnwch a sgiliau ymdopi yn cael effeithiau cadarnhaol ar allu i PaPhl i reoli eu lles (Fenwick-Smith et al., 2018).

Darparu

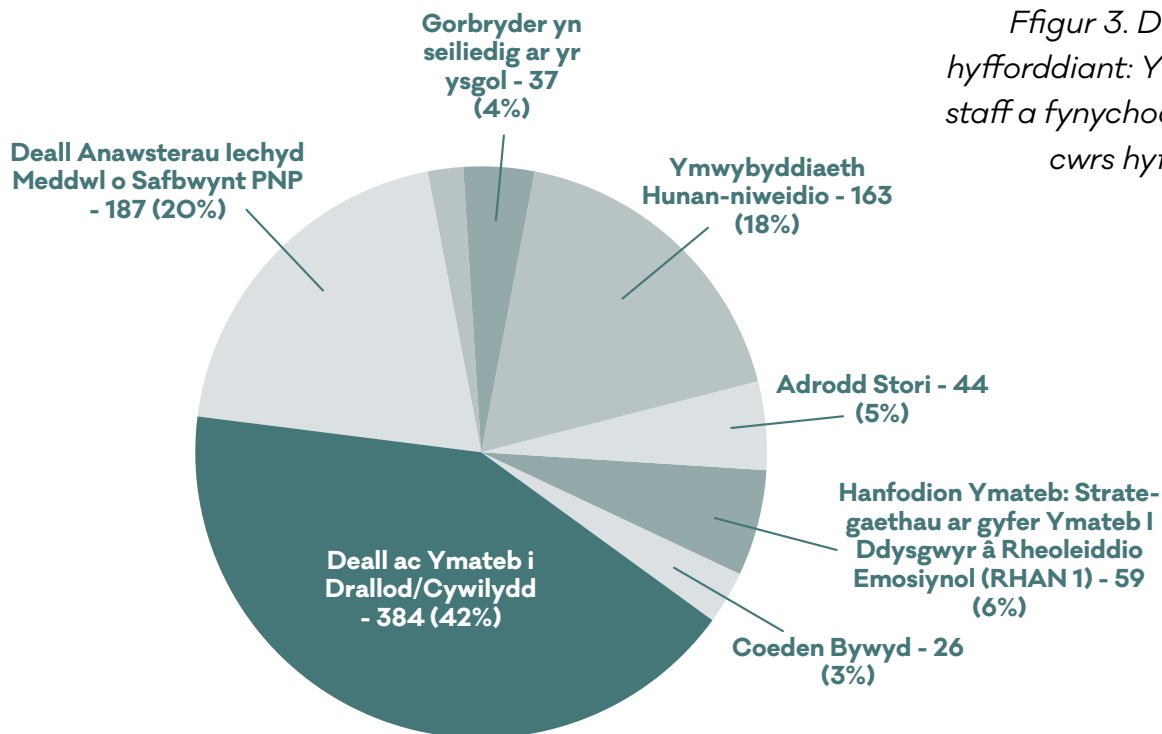
Mae'r dystiolaeth hon yn cefnogi'r ffocws hyfforddiant ar gyfer staff addysgol a ddatblygwyd gan y Prosiect Gwydnwch, sy'n cynnwys cyrsiau sy'n darparu gwybodaeth am iechyd meddwl PaPhl, PNP a thrawma datblygiadol. Mae'r rhain hefyd yn cyd-fynd â nodau'r prosiect sef cynyddu cefnogaeth lles meddyliol a darparu ymyriadau ar gyfer PaPhl trwy gefnogi staff addysg yn ogystal â chynyddu hyder pawb sy'n gweithio gyda PaPhl mewn perthynas ag iechyd meddwl.

Gwerthuso

Canfyddiadau meintiol

Mae cyfanswm o 8 cwrs hyfforddi wedi'u datblygu gan y Prosiect Gwydnwch, wedi'u hanelu at staff addysg ledled Caerdydd a'r Fro. Mae dau ddeg naw o gyrsiau hyfforddi wedi cael eu darparu ers dechrau'r Prosiect Gwydnwch ac roedd 938 o staff addysg wedi cael mynediad at hyfforddiant hyd at ddiwedd mis Chwefror

2021. Roedd y mwyafrif o'r mynychwyr wedi cyrchu'r hyfforddiant 'Deall ac Ymateb i Gywilydd / Trallod', 'Deall Anawsterau Iechyd Meddwl o Safbwynt PNP' ac 'Ymwybyddiaeth Hunan-niweidio'. Gallai hyn fod yn ddangosydd o angen, neu'n arwydd o ba gyrsiau a ddatblygwyd yng nghanau cynnar y prosiect, a oedd o'r yn rhoi mwy o gyfle i gael mynediad atynt. Gweler Ffigur 3.



Ffigur 3. Darparu hyfforddiant: Y nifer o staff a fynychodd pob cwrs hyfforddi.

O'r rhai a gyrchodd hyfforddiant, cwblhaodd 318 o staff addysg ffurflen adborth. Cytunodd* dros 90% o'r mynychwyr fod yr hyfforddiant yn unol â'u disgwyliadau (92%), ei bod yn hawdd cael mynediad ato (91%), ei fod

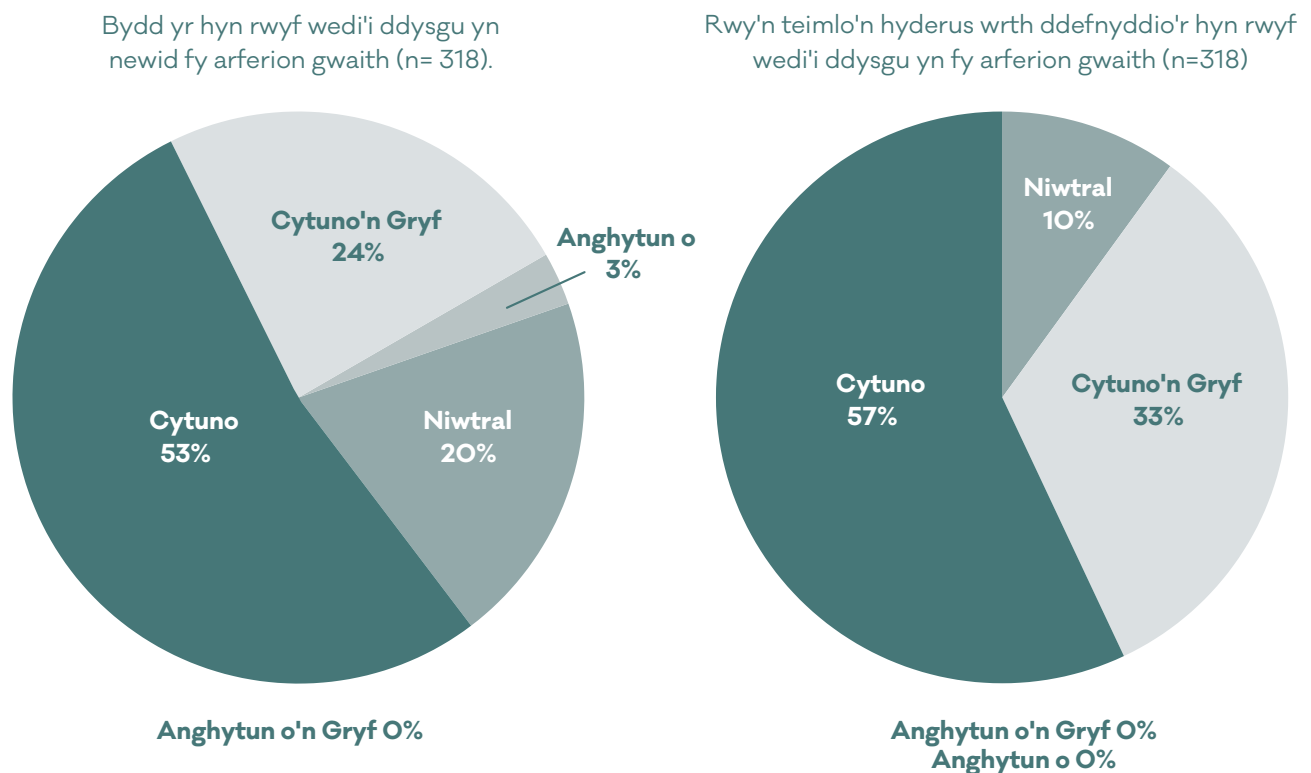
ar amser ac mewn man cyfleus (91%) a'i fod yn briodol ac yn berthnasol i'w harfer gwaith (95%). At hynny, cytunodd 76% o'r mynychwyr eu bod yn teimlo eu bod yn cael eu cefnogi gan y Prosiect Gwydnwch. Ar ben hynny, cytunodd

*At ddibenion yr adroddiad hwn mae "cytuno" yn cyfeirio at naill ai gytuno'n gryf neu gytuno â'r datganiad adborth.

dros 90% y gallant gymhwyso'r hyn y maent wedi'i ddysgu yn eu harfer bob dydd (92%) neu deimlo'n hyderus wrth ddefnyddio'r hyn y maent wedi'i ddysgu

yn eu harferion gwaith (90%). Yn olaf, cytunodd 77% y bydd yr hyn yr oeddent wedi'i ddysgu yn newid eu harferion gwaith yn y dyfodol. Gweler Ffigur 4.

Ffigur 4. Adborth o'r hyfforddiant ar hyder a sut fydd yr hyfforddiant yn newid arferion gwaith



Canfyddiadau Meintiol

Dadansoddwyd pob cwrs hyfforddi yn ansoddol ar wahân. Mae'r canfyddiadau isod.

Lles

'Cynghorion gwych a chyfleoedd i drafod pethau ag eraill'

Roedd y sylwadau am yr hyn a oedd fwyaf defnyddiol i gyfranogwyr yn canolbwyntio ar yr agweddau ar ddiolchgarwch a

phositifrwydd yn yr hyfforddiant. Roedd hyn yn cyd-fynd yn dda gyda'r ffocws ar bwysigrwydd hunanofal ac amlygu pwysigrwydd myfyrio a'r rhan y mae'n ei chwarae. Er bod yr adborth yn gadarnhaol, awgrymodd y cyfranogwyr y byddai mwy o drafodaethau grŵp, sefydlu tudalen cyfryngau cymdeithasol ar gyfer PaPhl a hyfforddiant ychwanegol yn y maes hwn yn cael ei groesawu.

Deall anawsterau iechyd meddwl o Safbwynt PNP

'Roedd y sesiwn yn addysgiadol iawn, mae'n wych sut mae'r cyfan yn cysylltu â chysiau eraill rydw i wedi'u mynychu'

Roedd atgyfnerthu arfer beunyddiol y cyfranogwyr eu hunain o gymorth i rai cyfranogwyr. Cyfeiriodd llawer at fudd yr wybodaeth ar sail tystiolaeth y mae hwyluswyr y Prosiect Gwydnwch yn meddu arni, ac roedd trafodaeth â nhw wedi helpu i adnabod yr adnoddau sydd ar gael iddynt. Gwnaed hyn yn fwy perthnasol gyda'r defnydd o astudiaethau achos i lywio'r sefyllfaoedd bywyd go iawn a allai ddigwydd. Cynorthwywyd hyn hefyd trwy gydnabod newid a fu mewn rhyngweithio yng nghyd-destun y pandemig. Ymhlith yr awgrymiadau roedd gwneud y wybodaeth yn berthnasol i blant iau, 'Holi ac Ateb' agored ar y diwedd ac efallai ymgorffori hynny mewn sesiynau gyda disgyblion.

Deall ac ymateb i drallod/cywilydd

'Roedd yr hyfforddiant yn ddiddorol ac yn addysgiadol ac yn rhoi llawer o bethau i chi feddwl amdanynt o ran sut rydw i'n rhyngweithio â phlant yn yr ysgol a'r rhesymau dros eu hymddygiad.'

Amlygwyd bod darparu gwybodaeth am ddatblygiad yr ymennydd yn ddefnyddiol wrth ddod i ddeall mwy am ymateb i drallod. Nodwyd bod cyflwyno strategaethau ymarferol, yn enwedig helpu i dawelu PaPhl trallodus, yn ddefnyddiol. Gwerthfawrogwyd yr adnoddau hefyd, ond fe awgrymodd un cyfranogwr y dylid cyflwyno'r hyfforddiant

gyda gwerthfawrogiad o'r Gymraeg a'r derminoleg, er mwyn gallu defnyddio'r hyfforddiant mewn Ysgolion cyfrwng Cymraeg.

'Gwych. Diolch.'

Awgrymodd un cyfranogwr fod deall y gwahaniaethau rhwng cywilydd ac euogrwydd wedi sefyll allan iddyn nhw ar y cwrs hwn. Roedd eraill yn teimlo bod yr hanfodion (Rheoleiddio, Perthynas a Rheswm), y 'cyfarfodydd dysgwyr' a dealltwriaeth o ffordd ymlaen, yn ddefnyddiol ac wedi gofyn am hyfforddiant pellach.

Coeden bywyd

'Fe wnes i fwynhau'r gweithdy a'i gael yn ddefnyddiol. Rwy'n gobeithio y byddaf yn gallu ei ddefnyddio gyda disgyblion, pobl ifanc neu staff yn y dyfodol. Diolch.'

I lawer, roedd hwn yn ddull newydd o hwyluso dechrau sgysiau gyda PaPhl. Roedd y defnydd ymarferol ohono yn apelio ac roedd gallu cwblhau Coeden Bywyd eu hunain, yn creu cyfle i hunan-fyfyrio a dysgu. Gwelwyd ei fod yn offeryn defnyddiol wrth weithio gyda Phlant mabwysiedig a Phlant sy'n Derbyn Gofal (LAC) ac awgrymodd eraill ei drosglwyddo i'w ddefnyddio gyda'u grŵp staff.

Hanfodion Ymateb: Strategaethau ar gyfer dysgwyr â rheoleiddio emosiynol

'Sicrwydd bod strategaethau a ddefnyddiwn eisoes yn briodol'

Nid oedd llawer o'r cyfranogwyr wedi clywed am ddefnyddio PACE (Chwarae, Derbyn, Chwilfrydedd ac Empathi) wrth

weithio gyda PaPhI. Fe wnaeth archwilio hyn helpu i atgyfnerthu eu harfer arferol gyda PaPhI a chanfuwyd bod yr amser a dreuliwyd yn cynghori ar ddefnydd ymarferol o'r theori hon o gymorth. Fodd bynnag, roedd rhai eisoes yn meddu ar y wybodaeth hon o gyrsiau eraill ac roedd yn well ganddynt ddulliau eraill (megis cwestiynu Socratig).

Ymwybyddiaeth Hunan-niweidio

*'Fe wnes i fwynhau pob agwedd.
Roedd y cyfan yn berthnasol i'm
hymarfer.'*

Unwaith eto, roedd y cyfranogwyr yn ystyried bod strategaethau ymarferol wrth weithio gyda PPhI a oedd yn hunan-niweidio o fudd mawr. Helpodd y sylfaen dystiolaeth a'r ystadegau a ddaeth gyda'r cwrs i ffurfio cyd-destun ac roedd hyn, ynghyd â dealltwriaeth o pam mae pobl yn hunan-niweidio, yn feysydd a werthfawrogwyd gan y cyfranogwyr er mwyn cynyddu eu gwybodaeth. Byddai wedi bod yn well gan rai gael mwy o ryngweithio, megis defnyddio cwestiynau a chynnal arolygon barn yn yr hyfforddiant, ac awgrymodd eraill fwy o enghreifftiau a fideos bywyd go iawn i wreiddio'r wybodaeth.

Rheoleiddio emosiynol ac adrodd stori

*'Gwybod sut y gall adrodd straeon
ddarparu amgylchedd meddwl,
diogel ar gyfer agor allan heb fod yn
ymwthiol.'*

Credwyd bod adrodd straeon er mwyn gwneud synnwyr o sefyllfa yn berthnasol iawn i'r cyfranogwyr. Yn benodol,

defnyddio'r dull hwn i helpu PaPhI i ddysgu a datblygu deallusrwydd emosiynol mewn ffordd ymarferol ac fel dull newydd. Holodd rhai cyfranogwyr pa mor berthnasol oedd defnyddio'r dull hwn gyda PaPhI hyn sydd â phroblemau ymddygiad, ond ar y cyfan teimlwyd bod y dull a'r hyfforddiant yn fuddiol.

'Hawdd ei ddeall - perthnasol'

Gwerthfawrogwyd defnydd ymarferol y strategaeth hon ochr yn ochr â'r gofod i feddwl am ein straeon ein hunain a straeon eraill. Awgrymodd rhai cyfranogwyr y byddai rhoi enghreifftiau o fwy o amrywiaeth o straeon yn caniatáu dealltwriaeth ehangach o'r defnydd o adrodd straeon mewn ystod o amgylchiadau. Byddai wedi bod yn well gan rai cyfranogwyr drafodaeth grŵp llai a gofynnodd eraill am adnoddau ychwanegol.

Crynodeb o'r hyfforddiant

At ei gilydd, cafodd yr hyfforddiant groeso mawr gan fwyafrif y cyfranogwyr. Roedd gan y sylwadau ar sut i wella pob un o'r sesiynau hyfforddi rai themâu cydgyfeiriol. Nododd llawer y byddent wedi hoffi hyfforddiant wyneb yn wyneb, ond roeddent hefyd yn cydnabod nad bai'r Prosiect Gwydnwch oedd hyn a bod y pandemig wedi cyfyngu'r ar y gofyn hwn. Nodwyd y dylid newid amseru'r hyfforddiant hefyd: naill ai ystyriwyd bod y sesiynau rhy hir neu'n rhy fyr, tra bod cyfranogwyr eraill yn awgrymu hyfforddiant pellach yn yr un maes. Yn ddiddorol, nid oedd 'gwybodaeth arall a ddysgwyd' yn y sesiynau hyn wedi'i chyfyngu i gynnwys y cwrs a nododd llawer

fod y wybodaeth a roddwyd am y Prosiect Gwydnwch yn ddefnyddiol ynddo'i hun.

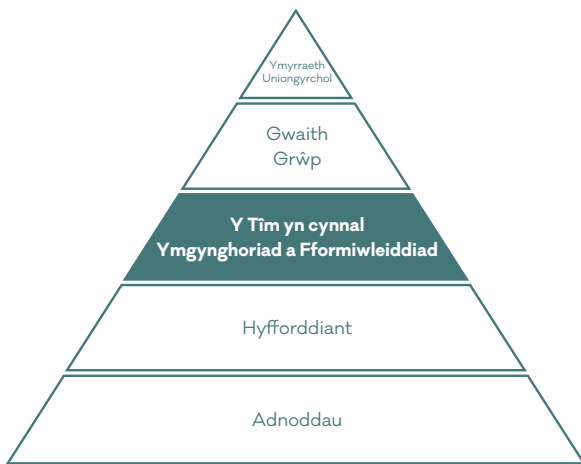
'Fe fyddwn i wrth fy modd yn gwneud mwy gyda'r prosiect gwydnwch.'

'Cyflwynwyd yr hyfforddiant yn dda iawn mewn modd cyfeillgar a diddorol. Gadewais eisiau gwybod mwy. Diolch yn fawr.'

'Am fore pleserus! Rwy'n teimlo'n hamddenol iawn. Diolch yn fawr iawn. Roedd yr hyfforddwr ... yn ddiddorol, yn wybodus ac yn hamddenol iawn.'

'Mae'r tîm gwydnwch yn hawdd mynd atynt. Hyfforddiant gwych a staff anhygoel.'

Y Tîm yn cynnal Ymgynghoriad a Fformiwleiddiad



Llenyddiaeth Gefnogol

Nododd y gwaith o gwmpasu llenyddiaeth yng ngham datblygiadol y model gwasanaeth y defnydd o ymgynghori fel sail ar gyfer cyngor, arweiniad ac atgyfeirio. Mae'r math hwn o ymyrraeth wedi'i ddefnyddio mewn gwasanaethau cymorth PaPhl a fu'n llwyddiannus yn flaenorol (Callaghan et al., 2004; Early Intervention Foundation, 2017; Holtom & Lloyd-Jones, 2020; Owens et al., 2008). Dyma ble mae tîm yn ymgynghori ynghylch anghenion PaPhl, yn darparu cyngor ac arweiniad clinigol, adnoddau a chyfeirio, yn ogystal ag

ystyried addasrwydd ar gyfer y gwasanaeth. Ar ben hynny, mae'r Prosiect Gwydnwch yn elwa o haen ychwanegol o gefnogaeth o fewn ymgynghoriadau, wrth i glinigwyr gyddatblygu 'fformiwleiddiad' (formulation) ar gyfer anghenion y plentyn. Mae hyn yn cefnogi staff addysg i ddeall a chynllunio yn effeithiol sut i ymateb i anghenion plentyn. Mae fformiwleiddiadau yn fwy manwl ac yn ystyried yr unigolyn yn 'gyfan', gan archwilio ffactorau cymdeithasol, biolegol a seicolegol sy'n cyfrannu at anawsterau, gan ystyried gwybodaeth a theori glinigol a seicolegol, heb o reidrwydd gyrraedd diagnosis penodol. Mae hyn yn caniatáu dull parhaus a chydweithredol y gellir ei adolygu a'i 'ail-fformiwleiddio' wrth i fwy o wybodaeth gael ei chasglu, neu wrth i gynnydd ddigwydd (Macneil et al., 2012). Fel y trafodwyd, efallai na fydd PaPhl yn cwrdd â meini prawf diagnostig ar gyfer cefnogaeth gan wasanaethau iechyd meddwl (gweler Y Canol Coll) felly cynigiwyd fformiwleiddio fel dull amgen ar gyfer PaPhl sydd wedi profi PNP neu anawsterau ymlyniad (Rahim, 2014).

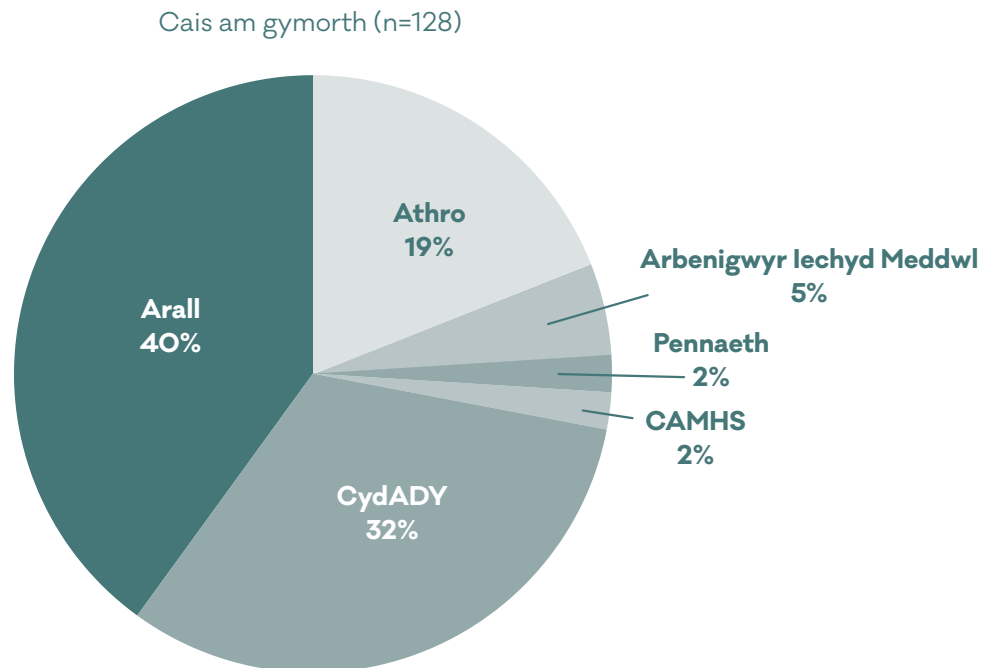
Darparu

Daeth y Prosiect Gwydnwch â seicolegwyr, clinigwyr iechyd meddwl, staff addysg (ee staff ysgolion, Timau Ymgysylltu, Seicolegwyr Addysg), y trydydd sector a gwasanaethau iechyd eraill (ee y Gwasanaeth Iechyd Meddwl Sylfaenol, CAMHS) ynghyd i gefnogi plant sy'n arddangos trallod yn eu hamgylcheddau addysgol. Gallai sefydliadau addysg hefyd ddefnyddio sesiynau ymgynghori i drafod dulliau dosbarth cyfan, neu ysgol gyfan o wella lles PaPhl yn amgylchedd yr ysgol. Roedd yn cynnig ymgynghoriadau ar gyfer staff ysgolion, gwasanaethau cynhwysiant / ymgysylltu addysg awdurdodau lleol, a seicolegwyr addysg, i feddwl am anghenion PaPhl unigol, addasrwydd gwasanaeth a chyfeirio. Roedd hefyd yn darparu ymyriadau pwrpasol wedi'u seilio ar wybodaeth seicolegol ar gyfer teuluoedd, gan ddefnyddio dull cydweithredol a ffurfiannol.

Gwerthuso

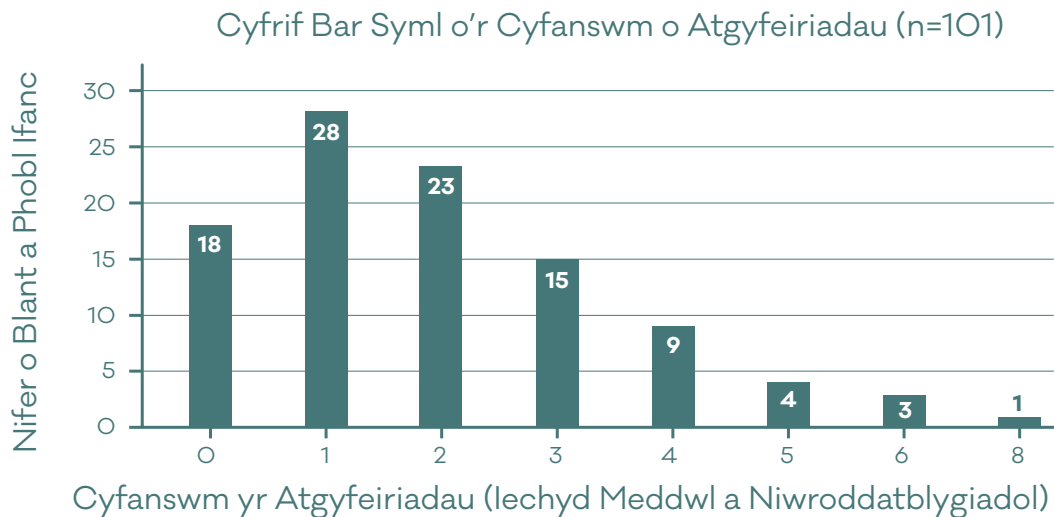
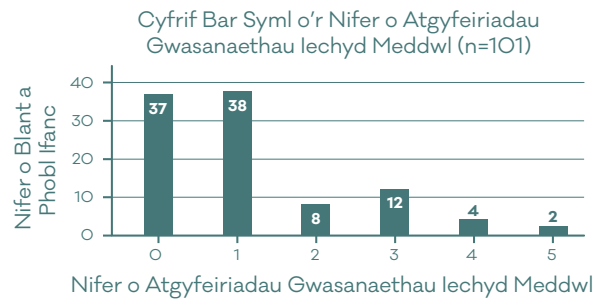
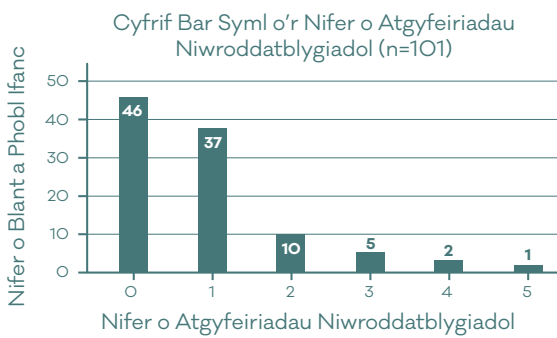
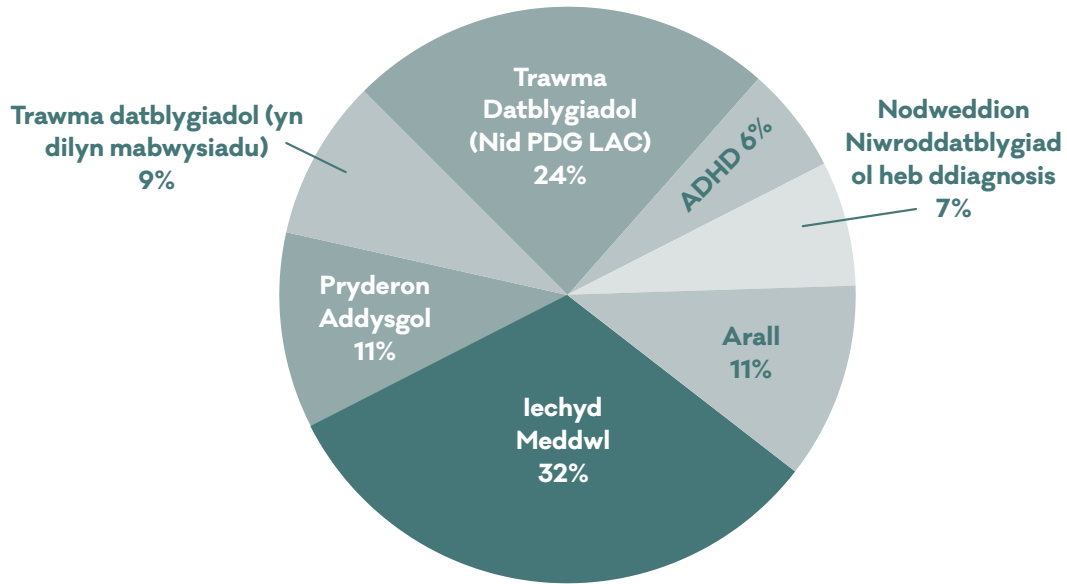
Canfyddiadau Meintiol

Cysylltwyd â'r Prosiect Gwydnwch mewn perthynas â chefnogaeth ar gyfer 193 PaPhl ar draws Caerdydd a'r Fro. Gweler Ffigur 6 am y wybodaeth sydd ar gael ynghylch tarddiad y ceisiadau am gymorth. Mae gwybodaeth a gafwyd gan 150 o BaPhl, lle cysylltwyd â'r prosiect gwydnwch am gymorth, yn dangos bod thema allweddol y cais yn ymwneud â thrawma datblygiadol (33% o'r ceisiadau). Roedd nifer o gyfeiriadau blaenorol at iechyd meddwl a/neu wasanaethau Niwroddatblygiadol ar gael ar gyfer 101 PaPhl, o'r rhain roedd 83 (82%) wedi'u cyfeirio at naill ai iechyd meddwl/niwroddatblygiadol neu'r ddau o leiaf unwaith, a 55 (46%) wedi derbyn cyfeiriad ddwywaith neu ragor. Gweler Ffigur 5 am fanylion pellach.

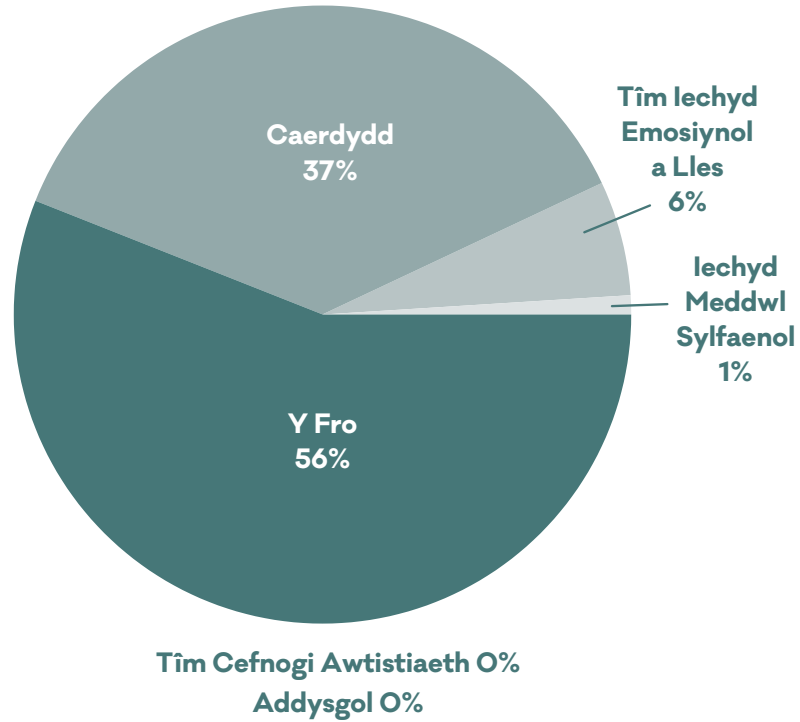


Ffigur 5. Tarddiad y cais am gymorth ar gyfer PaPhl a drafodwyd yn ymgynghoriad y Prosiect Gwydnwch

Ffigur 6. Thema'r cais ar gyfer PapHI a drafodwyd yn ymgynghoriadau'r Prosiect Gwydnwch. Cyfrif amllder o'r atgyfeiriadau blaenorol i iechyd meddwl, gwasanaethau niwroddatblygiadol a chyfanswm yr atgyfeiriadau.

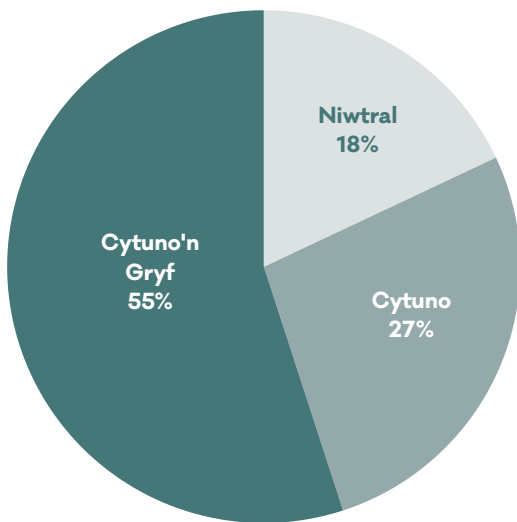


Ffigur 7. Gwybodaeth am leoliad yr atgyfeiriad ar gyfer PaPhI a oedd yn cael ymgynghoriad neu fformiwleiddiad



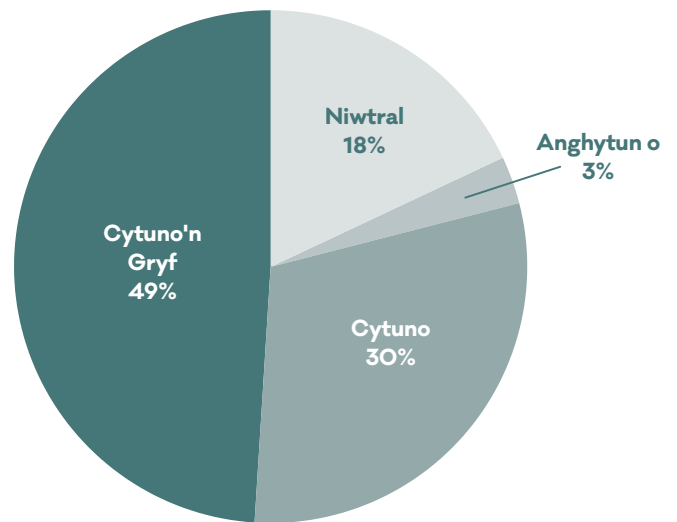
Ffigur 8. Adborth ar yr ymgynghori a'r fformiwleiddio o ran hyder a sut y bydd ymgynghori yn newid arferion gwaith

Rwy'n hyderus wrth ddefnyddio'r hyn rwyf wedi'i ddysgu yn fy arferion gwaith n=66



Anghytun o'n Gryf 0%
Anghytun o 0%

Bydd yr hyn rwyf wedi'i ddysgu yn newid fy arferion gwaith n=66



Anghytun o'n Gryf 0%

Derbyniodd cant wyth deg un o BaPhl sesiwn ymgynghori neu fformiwleiddiad gan weithiwr proffesiynol y Prosiect Gwydnwch. Roedd y wybodaeth am leoliad y cais cymorth ar gael ar gyfer 167 o'r PaPhl hynny, gweler Ffigur 7. Darparwyd cyngor, arweiniad a chyfeirio ar gyfer 119 o BaPhl a drafodwyd mewn ymgynghoriad. Derbyniwyd 62 (34% o'r rhai a drafodwyd) PaPhl i'r Prosiect Gwydnwch ar gyfer ymyrraeth.

Rhoddodd chwe deg wyth o staff addysg adborth ynghylch y sesiwn fformiwleiddio neu'r sesiwn ymgynghori ar gyfer PaPhl yr oeddent wedi gofyn am gefnogaeth ar ei gyfer gan y Prosiect Gwydnwch. Cytunodd dros 90% o'r mynychwyr fod y broses yn unol â'u disgwyliadau (96%), ei bod yn hawdd cael mynediad ati (92%), ei bod yn gyfleus o ran amser a lleoliad (100%) a'i bod yn berthnasol i'w harferion gwaith (99%). At hynny, cytunodd 87% o'r mynychwyr eu bod yn teimlo eu bod yn cael cefnogaeth dda gan y Prosiect Gwydnwch. Ar ben hynny, cytunodd 88% y gallant gymhwyso'r hyn y maent wedi'i ddysgu yn eu harfer bob dydd. Yn yr un modd, roedd 82% yn teimlo'n hyderus wrth ddefnyddio'r hyn roedden nhw wedi'i ddysgu yn eu hymarfer gwaith. Yn olaf, cytunodd 79% y bydd yr hyn yr oeddent wedi'i ddysgu yn newid eu harferion gwaith yn y dyfodol. Gweler Ffigur 8 am wybodaeth bellach.

Canfyddiadau Ansoddol

Roedd yr adborth ansoddol gan y rhai a gafodd fynediad at yr 'ymgynghori

a'r fformiwleiddiad tîm' yn gadarnhaol. Y brif thema i staff oedd y sicrwydd a'r cyngor ymarferol a roddwyd gan y tîm. Nid gofod yn unig oedd hwn a grëwyd i drafod yr anawsterau sy'n codi gyda PaPhl, roedd yn ofod a ddaeth â gweithwyr proffesiynol gwybodus ynghyd, a oedd y tu allan i Addysg. Roedd y trafodaethau hyn yn llwyfan ar gyfer sgwrs agored am bryderon ac roedd yn gweithredu fel seinfwrdd ar gyfer cael cefnogaeth ac anogaeth yn ogystal â chyngor ymarferol. Cafodd datblygiad gwybodaeth a dealltwriaeth o'r math o ymddygiadau a fynegwyd gan rai PaPhl ei wella trwy rannu'r sylfaen dystiolaeth a ddaeth gydag ef.

'Cael mewnwelediad seicoleg glinigol i'r hyn yr oedd y disgybl dan sylw yn ei brofi a sut i gefnogi (ef / hi) wrth drosglwyddo i gam nesaf addysg uwchradd ... Awgrymiadau o ran cefnogi a'r ffordd orau o wneud perthnasoedd newydd.'

'Gallu cael safbwynt gwahanol ar y materion sy'n ymwneud â'r disgyblion a mewnwelediad arbenigol i broblemau sylfaenol eraill a allai fod yn effeithio arnynt. Hefyd yn ddefnyddiol ar gyfer trafod a 'rhesymoli' rhai o'r pryderon gydag arbenigwyr yn yr ardal.'

'Sgwrs gydweithredol ar gyfer blaengynllunio.'

Wrth ystyried y rhan lleiaf defnyddiol o'r fformiwleiddiad tîm, roedd yr ymatebwyr yn fodlon ar y cyfan. Er yn cydnabod bod y pandemig wedi newid y ffordd o

ddarparu, nodwyd hefyd bod y pandemig wedi cael effaith negyddol ar fuddion cyfarfodydd wyneb yn wyneb ar gyfer fformiwleiddiad tîm. Tynnodd rhai sylw hefyd at agweddau a oedd, yn ddiddorol, yn groes i'r naratif cadarnhaol uchod. Canfu rhai staff na chymerwyd digon o amser i gyflwyno cyngor a strategaethau ymarferol y gellid eu defnyddio mewn ysgolion. Roedd hyn ynghyd â'r dymuniad am gapasiti ac amser ychwanegol i ddefnyddio arbenigedd y Prosiect Gwydnwch a rhai anawsterau wrth gael mynediad at y Prosiect Gwydnwch.

'Ychydig o amser a gafwyd i drafod gyda'r aelod o staff sut y byddai hyn yn cael ei drosi'n ddulliau / strategaethau ymarferol yn yr ystafell ddosbarth. Cafodd ei drafod ar y diwedd ond roedd hyn yn gymharol fyr oherwydd cyfyngiadau amser.'

'Cyngor penodol, er enghraifft creu blwch tawel/diogel, awgrymiadau a strategaethau hawdd eu gweithredu i roi cynnig arnynt.'

'Cael datrysiad boddhaol ar gyfer anghenion cymhleth y plentyn hwn'

'Mae hwn wedi bod yn brofiad cadarnhaol a'r unig beth negyddol yw na allwn gynnal cyfarfod fformiwleiddiad tîm ar gyfer pob disgybl sydd ei angen.'

'Nid oeddwn yn rhagweld cymorth, roeddwn yn gwneud atgyfeiriadau ar ran Gwasanaethau Cynhwysiant. Roedd yn ddefnyddiol gwybod sut y gallwn wneud atgyfeiriadau yn y dyfodol.'

Fe awgrymodd staff hefyd newidiadau a allai wella'r prosiect. Roedd y rhain yn adleisio dymuniad am gyswllt wyneb yn wyneb, capasiti ychwanegol ac i staff y Prosiect Gwydnwch dreulio amser mewn ysgolion yn gweithio'n uniongyrchol gyda'r athrawon. Teimlwyd mai'r athrawon oedd yn y sefyllfa orau i dynnu sylw at y PaPhl a fyddai'n elwa fwyaf o ymwneud â staff y Prosiect.

'Gallu cael mynediad at y prosiect ar gyfer disgyblion pan fydd yr angen yn codi. Erbyn hyn, rwy'n gwybod sut i wneud yr atgyfeiriad hwn. Rwy'n credu y byddai'n fwy defnyddiol i'r prosiect gysylltu'n uniongyrchol â staff ysgolion, sydd, fel arfer, 'fwyaf pryderus' ynghylch disgyblion ac yn y sefyllfa orau i gyflawni unrhyw gamau y cytunwyd arnynt. Mae Seicolegwyr Addysg yn tueddu i fod â chysylltiad cyfyngedig iawn â disgyblion a theuluoedd oherwydd natur gyfredol darparu'r gwasanaeth.'

'Hoffwn i'r Prosiect Gwydnwch gael profiad uniongyrchol o amgylchedd yr ysgol er mwyn galluogi trafodaeth bellach am strategaethau newydd a roddwyd ar waith yn ddiweddar fel y 'Bridge Intervention' a'r ymateb Graddedig ar gyfer Hinsawdd ac Ymddygiad.'

'Cyfle i'r Gwasanaeth Ymgysylltu gael mynediad at fwy o sesiynau seicoleg glinigol ar gyfer ysgolion prif ffrwd.'

Nododd un aelod staff bod yr hysbysebu'n gyffredinol a'r wybodaeth am y cynnig Prosiect Gwydnwch, yn faes i'w wella.

'O bosibl, fy ngwybodaeth gyfyngedig i am yr hyn yr oedd y prosiect yn ei olygu. Efallai y byddai cyflwyniad byr ynglŷn â phwrpas a chwmpas y prosiect o'r cychwyn cyntaf yn ddefnyddiol?'

Roedd hwn hefyd yn bwynt a wnaethpwyd gan riant.

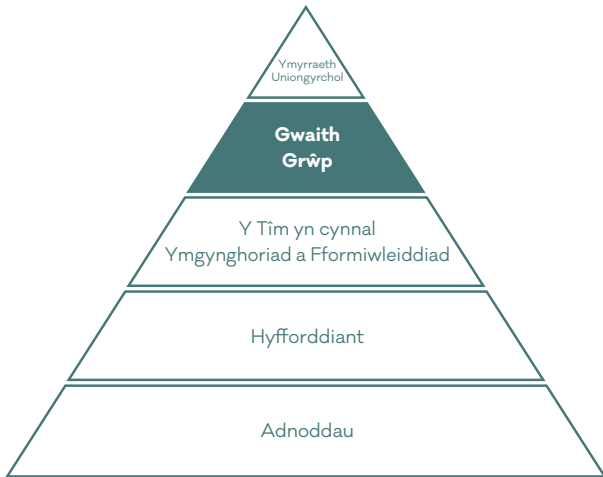
'Mae angen i bobl wybod am y Prosiect Gwydnwch a beth maen nhw'n ei wneud a sut i ymgysylltu â

nhw. Mae angen i ysgolion wybod am y PG hefyd a beth maen nhw'n ei wneud, a'r hyn maen nhw'n gallu ei ddarparu ar gyfer ysgolion a rhieni.'

Sylw arall sy'n werth ei nodi yw'r aelod o staff a nododd yr angen am siaradwr Cymraeg.

'Cael siaradwr Cymraeg a fyddai'n gallu cynnig cyngor/gwaith gyda disgyblion mewn lleoliad Uwchradd.'

Gwaith Grŵp



Llenyddiaeth Gefnogol

Rhan olaf ond un y model gwasanaeth ar gyfer y Prosiect Gwydnwch yw gwaith grŵp. Defnyddiwyd gwaith grŵp yn llwyddiannus i gefnogi PaPhl yn ogystal â rhieni a gofalwyr plant sydd wedi profi iechyd meddwl gwael neu PNP. Er enghraifft, gwerthuswyd ymyriadau grŵp amrywiol i gefnogi plant sydd wedi profi trawma (Colegrove et al., 2019; Mitchell et al., 2007) a gorbryder (Haugland et al., 2020; Pandya, 2017). Mae tystiolaeth hefyd sy'n cefnogi effeithiolrwydd rhaglenni sydd wedi'u hanelu at rieni ac i atal risg ymddygiad camaddasol neu ymddygiad sy'n niweidiol i iechyd mewn plant yn y dyfodol (Borden et al., 2010; Brennan et al., 2016).

Darparu a Gwerthuso

Mae darpariaeth gwaith grŵp y Prosiect

Gwydnwch yn defnyddio adrodd straeon i ddatblygu hyder wrth siarad am emosiynau a sgiliau cyfathrebu. Cafodd ei addasu o'r model 'Feelings are Funny Things', sydd wedi'i gydnabod fel arfer gorau ar gyfer Plant sy'n Derbyn Gofal mewn ysgolion yng Nghymru. Rhaglen grŵp chwe sesiwn yw hon ar gyfer staff ysgolion, i gefnogi datblygiad llythrennedd emosiynol plant. Mae'r Prosiect Gwydnwch hefyd wedi datblygu cynllun sesiwn sengl i annog trafodaeth ac archwilio teimladau o unigrwydd ac arwahanrwydd oherwydd COVID-19.

Mae saith grŵp wedi'u cynllunio mewn ysgolion uwchradd ledled Caerdydd a'r Fro ar gyfer tymor yr haf 2021. Bydd y grwpiau'n cael eu cynnal gan Weithwyr Gwydnwch ar y cyd â staff ysgolion. Y bwriad yw i'r ysgolion gynnal y grwpiau yn annibynnol yn y dyfodol, gan adeiladu capasiti yn y sector addysg.

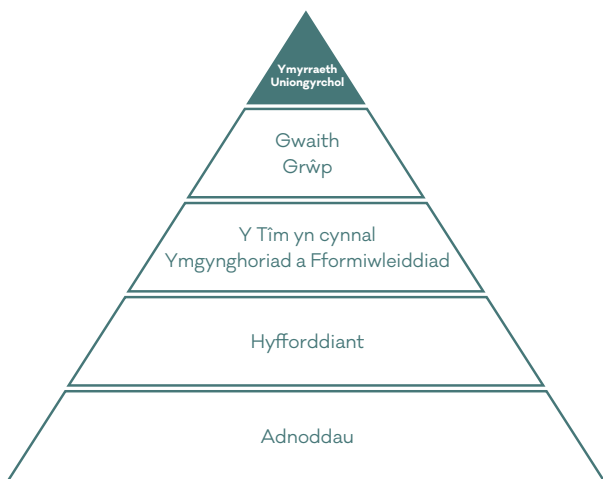
Mae gwerthusiad ar raddfa fach o'r grwpiau ar y gweill yn dilyn y sesiynau cychwynnol hyn yn 2021. Y gobaith hefyd yw y bydd mwy o grwpiau'n cychwyn ar draws Caerdydd a'r Fro, ynghyd â hyfforddiant parhaus ar ddefnyddio straeon a thechnegau adrodd straeon.

Cafodd y cyfyngiadau oherwydd y pandemig effaith enfawr ar ddarparu

ar gyfer y grwpiau. Fe'u cynlluniwyd i ddechrau ar gyfer tymor yr Haf 2020 ac eto yn nhymor y Gwanwyn 2021 ond nid oedd hyn yn bosibl. Gellir cynnal grwpiau ar-lein, fodd bynnag mae staff y Prosiect

Gwydnwch wedi rhagweld na fyddai cynnwys y grwpiau yn hawdd ei addasu ar gyfer dull ar-lein ac felly ni fyddai mor fuddiol â sesiynau wyneb yn wyneb.

Ymyrraeth Uniongyrchol



Llenyddiaeth Gefnogol

Lefel olaf model gwasanaeth y Prosiect Gwydnwch yw ymyrraeth uniongyrchol. Parhaodd ymyrraeth prosiect gwydnwch hyd at 12 sesiwn a gellid ei chynnal gyda PaPhI yn unigol, PaPhI a'u teuluoedd neu'n anuniongyrchol gyda rhieni/gofalwyr neu staff ysgol, yn dibynnu ar yr anghenion a nodwyd. Mae'r ymyriadau a ddarparwyd yn y Prosiect Gwydnwch yn seiliedig ar fformiwleiddiadau unigol o anghenion y plentyn ac yn dilyn hynny crëwyd cynllun ymyrraeth pwrpasol.

O'r herwydd, roedd ymyriadau'n aml-foddol gydag ystod o fodelau yn cael eu defnyddio fel y bo'n briodol gan gynnwys Seicotherapi Datblygiadol Dyadig (DDP), Therapi Ymddygiad Gwybyddol (CBT) traddodiadol a Thrydydd Ton, a dulliau systemig ac ymddygiadol.

Mae CBT yn derm ymbarél ar gyfer therapi seicolegol a sefydlwyd mewn damcaniaethau ymddygiadol a gwybyddol seicolegol ddynol, a sefydlwyd gan Aaron Beck (Beck et al., 1979). Mae'r rhagosodiad ar gyfer CBT yn seiliedig ar y cysyniad bod meddyliau, teimladau ac ymddygiadau yn rhyng-gysylltiedig ac y gallwch chi, trwy herio patrymau meddwl negyddol, wella sut rydych chi'n teimlo (GIG, 2019). Bellach mae CBT yn un o'r therapiau seicolegol a ymchwiliwyd iddo fwyaf yn y byd (Beck, 2005) ac mae'n cael ei argymhell gan y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal ([National Institute for Health and Care Excellence](#)) ar gyfer trin sawl ddiagnosis iechyd meddwl

mewn PaPhl gan gynnwys, ond heb fod yn gyfyngedig i, iselder ysbryd, gorbryder, Anhwylder Gorfodaeth Obsesiynol neu Anhwylder Dysmorffig y Corff. Disgrifir CBT 'Trydydd Ton' fel grŵp sy'n dod i'r amlwg o CBT, gan ymestyn y ffocws traddodiadol i olwg fwy cyfannol, gan ystyried sut mae person yn cysylltu â'i feddyliau mewnol. Mae hyn yn cynnwys defnyddio offer fel ymwybyddiaeth ofalgar, derbyn neu therapiau ymddygiad dialectegol.

Mae DDP yn seicotherapi arall, cymharol newydd, ar gyfer trin trallod seicolegol a brofir gan BaPhl. Fe'i datblygwyd i ddechrau gan Dan Hughes yn 2007 a'i nod yw hwyluso diogelwch ymlyniad rhwng plentyn a'i roddwr gofal sylfaenol (Hughes, 2011). Mae DDP yn seiliedig ar egwyddorion craidd Theori Ymlyniad, sy'n ceisio esbonio'r broses o ffurfio perthnasoedd, yn benodol rhwng y plentyn a'r sawl sy'n rhoi gofal sylfaenol (Bowlby, 1988). Mae gan DDP set o egwyddorion sy'n cynnwys archwilio priodoleddau cadarnhaol y plentyn, datblygu hunanreoleiddio emosiynol a hwyluso dealltwriaeth o pam mae plentyn wedi defnyddio ymddygiadau camaddasol neu ddrwgdybio er mwyn cadw'n ddiogel. Yn ganolog i DDP mae agwedd PACE (chwarae, derbyn, chwilfrydedd ac empathi - Playfulness, Acceptance, Curiosity and Empathy), sy'n set o ganllawiau sy'n helpu rhoddwr gofal i gynnig gwell cysylltiad â'u plentyn wrth rianta a rhyngweithio o ddydd i ddydd (Casswell et al., 2014). Datblygwyd DDP i ddechrau i gefnogi

plant mewn gofal ac yn wir mae'n cael ei ddefnyddio gan UK Adoption (Wingfield & Gurney-Smith, 2019). Fe'i defnyddiwyd yn llwyddiannus hefyd fel therapi ar gyfer iselder amenedigol (Goodman et al., 2013). Roedd ymchwil gychwynnol o effeithiolrwydd y therapi hwn yn addawol, gan nodi gwelliannau sylweddol mewn perthnasoedd ac ymddygiad PaPhl (Becker-Weidman, 2006; Becker-Weidman & Hughes, 2008). Mae ymchwil mwy diweddar wedi nodi bod DDP yn cynyddu dealltwriaeth rhieni o'u plentyn, a oedd yn cyffredinol i gyd-ddealltwriaeth o'r profiad therapi a'r siwrnai, gan gynnwys ei fod yn wahanol i wasanaethau a gynigiwyd yn flaenorol (Wingfield & Gurney-Smith, 2019). Mae'r ymchwil hon yn awgrymu bod cefnogaeth gynnar i effeithiolrwydd DDP ac mae bellach yn cynnwys cwmpasu ei ddefnydd o fewn y GIG, gan gynnwys gwerthuso gwahanol fodolau cyflenwi a chost-effeithiolrwydd (Boyer et al., 2014).

Darparu

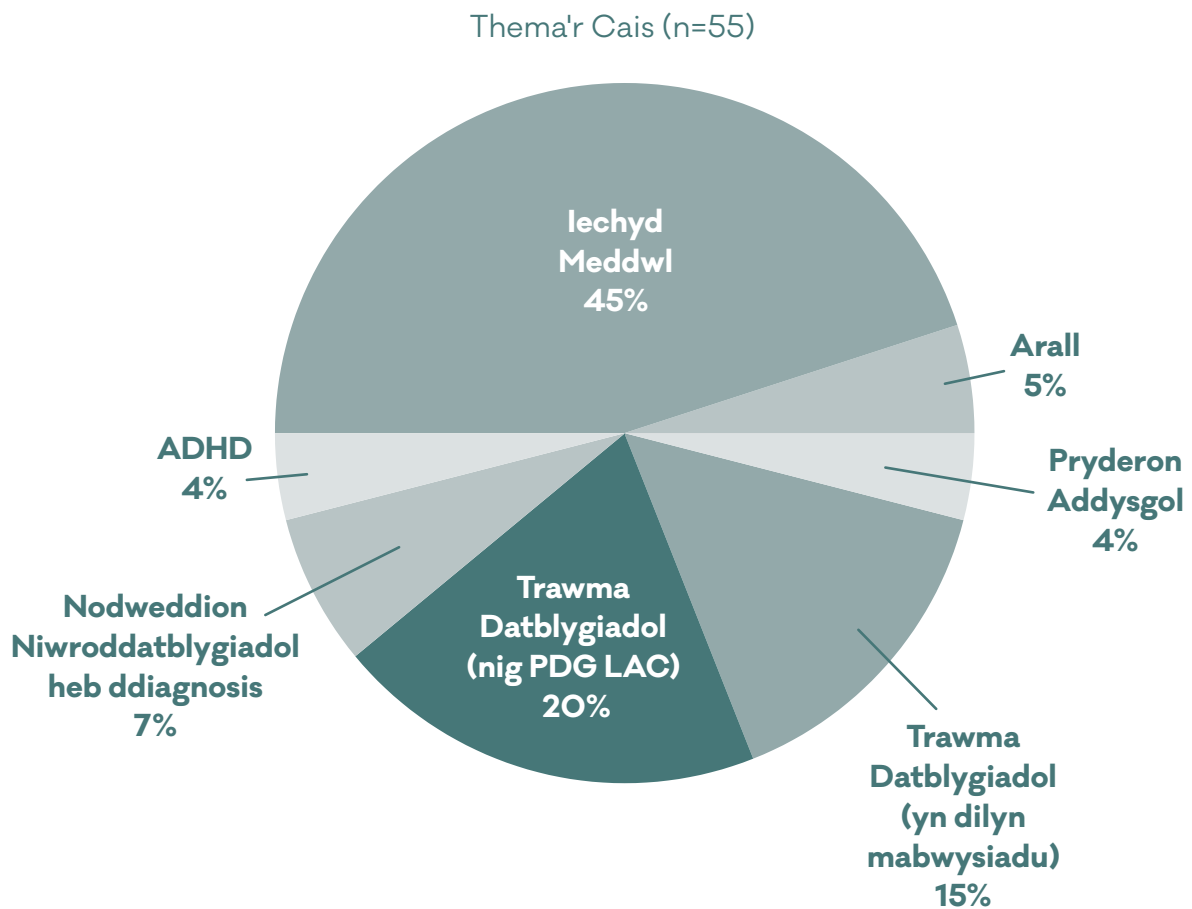
Argymhellwyd ymyriadau gan y tîm clinigol ar ôl ymgynghori neu'r fformiwleiddiad tîm. Yna cynhaliwyd asesiadau cychwynnol ar y cyd â chlinigydd Prosiect Gwydnwch, Gweithiwr Gwydnwch a PaPhl/gofalwr-rhiant neu weithiwr proffesiynol a nodwyd er mwyn cyd-ddatblygu cynllun ymyrraeth. Byddai ymyriadau wedyn yn cael eu darparu gan y Gweithwyr Gwydnwch o dan oruchwyliaeth clinigwr. Roedd y Prosiect Gwydnwch

yn cynnig ymyrraeth 'uniongyrchol' ac 'anuniongyrchol' ac mae'n bwysig gwahaniaethu rhyngddynt. Roedd ymyrraeth uniongyrchol yn cynnwys sesiynau gyda PaPhI neu riant. Cynhaliwyd ymyriadau anuniongyrchol gyda staff addysg, i gefnogi PaPhI yn eu lleoliad addysg. Derbyniodd rhai PaPhI ymyrraeth uniongyrchol ac anuniongyrchol, er mwyn diwallu anghenion PaPhI, teuluoedd a staff addysg. Cyflwynwyd mwyafrif yr ymyriadau fwy neu lai trwy alwad fideo neu ffôn oherwydd pandemig COVID-19.

Gwerthuso

Canfyddiadau Meintiol

Derbyniodd 62 o BaPhI neu deuluoedd ymyrraeth gan y Prosiect Gwydnwch, sef cyfanswm o 301 sesiwn ymyrraeth. Yn ogystal â hyn, mae tîm y Prosiect Gwydnwch hefyd wedi cefnogi 115 PaPhI trwy dimau iechyd eraill, gan ddarparu 623 sesiwn ymyrraeth ychwanegol. Mae'r canlyniadau isod yn ymwneud â'r PaPhI hynny a dderbyniodd ymyrraeth yn uniongyrchol trwy'r Prosiect Gwydnwch yn unig. Ar gyfartaledd roedd PaPhI/



Ffigur 9. Thema'r cais ar gyfer rhieni a roddodd adborth yn dilyn ymgynghoriad

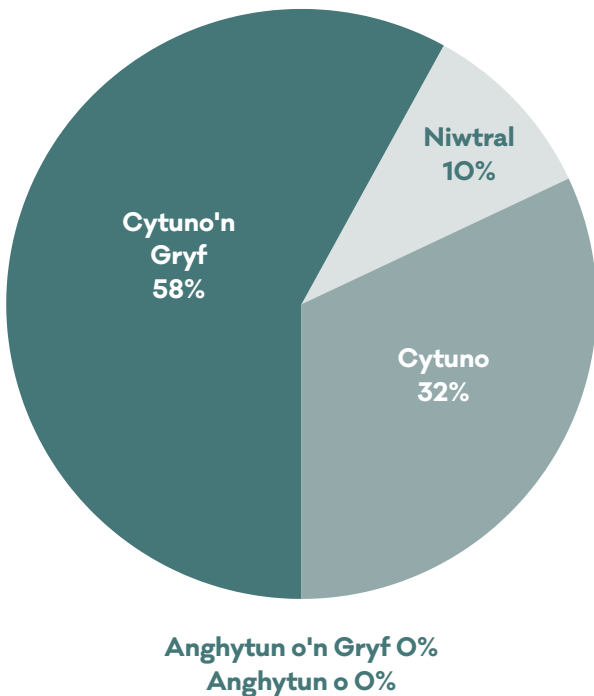
teuluoedd yn y gwasanaeth Prosiect Gwydnwch am 48 diwrnod (gan amrywio o 0 i 398 diwrnod).

Casglwyd gwybodaeth gan 55 o BaPhI a gefnogwyd gan y Prosiect Gwydnwch yn dilyn ymyrraeth. O'r rhain, nododd 35% o'r PaPhI drawma datblygiadol fel thema'r cais, gweler Ffigur 9 am fanylion pellach.

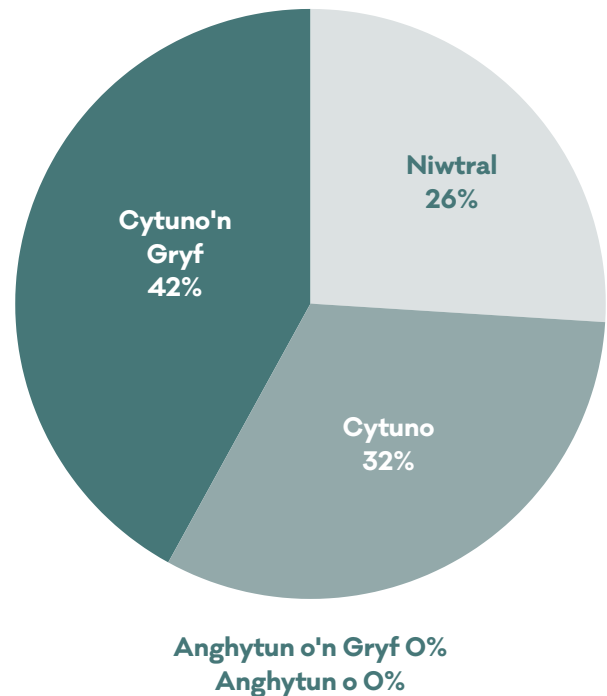
O'r 55 o BaPhI a oedd wedi derbyn ymyrraeth, cwblhaodd 19 adborth ynghylch yr ymyrraeth honno gan y Prosiect Gwydnwch. O'r 19 hyn, cytunodd 79% fod y broses yn unol â'u disgwyliadau. Yn yr un modd, cytunodd dros 95% fod y gwasanaeth yn hawdd cael gafael arno

(100%), ei fod yn gyfleus o ran amser a lleoliad (100%) ac yn berthnasol i'w pryderon (95%). Ar ben hynny, cytunodd 100% o rieni eu bod yn teimlo eu bod yn cael cefnogaeth dda gan y Prosiect Gwydnwch. Ar ben hynny, cytunodd 95% y gallant gymhwyso'r hyn y maent wedi'i ddysgu yn eu bywydau bob dydd. Yn yr un modd, roedd 90% yn teimlo'n hyderus wrth ddefnyddio'r hyn maen nhw wedi'i ddysgu yn eu bywyd bob dydd. Yn olaf, cytunodd 74% y bydd yr hyn yr oeddent wedi'i ddysgu yn newid eu bywyd bob dydd yn y dyfodol. (Ffigur. 10)

Rwy'n teimlo'n hyderus wrth ddefnyddio'r hyn rwyf wedi'i ddysgu, n=19



Bydd yr hyn rwyf wedi'i ddysgu yn newid fy mywyd beunyddiol, n=19



Ffigur 10. Adborth rhieni o ran hyder a sut y bydd yr hyfforddiant yn newid arferion gwaith

Canfyddiadau ansoddol

Casglwyd data ansoddol gan rieni ac athrawon a oedd wedi derbyn ymyrraeth gan y Prosiect Gwydnwch, caiff hwn ei goladu fel rhan o'r broses adborth.

I rieni'r PaPhl hyn, yr agwedd a oedd o gymorth mawr wrth weithio gyda'r Prosiect Gwydnwch oedd y dull anfeirniadol a ddefnyddiwyd gan staff y prosiect. Roedd hyn yn caniatáu i'r rhieni ddod i sesiwn heb ofn a thrafod beth bynnag oedd yn peri pryder, waeth sut y gellir ei ddehongli. Helpodd y didwylledd hwn i normaleiddio a chyfreithloni'r brwydrau yr oeddent yn eu cael mewn perthynas ag ymddygiad heriol eu plentyn. Roedd hefyd yn modelu perthnasoedd iach rhwng gweithiwr gwydnwch a'r rhiant a'r plentyn.

'Dysgu sut i drin sefyllfaoedd pan oedd (PaPhl) yn ei chael yn anodd.'

'Roeddech werth y byd! Roeddech chi ar gael bob amser ac roeddech chi'n gwrando arna i heb farnu. Rydych chi wedi cael effaith enfawr arnom ni, ac wedi ein helpu i deimlo'n dawelach gyda mwy o reolaeth, ac mae hynny wedi bwydo i lawr i gefnogi (PaPhl).'

'Ar y dechrau pan oedd hanner sesiwn gyda mi er mwyn i mi allu siarad yn agored am fy mhryderon cyn eu trafod o flaen (PaPhl). Roeddech chi'n gallu codi'r hyn y gwnaethon ni ei drafod yn ein sesiwn gyda (PaPhl) heb iddo ddod oddi wrthyf i a theimlo'n lletchwith. Pan wnaethon ni ymuno i wneud yr awr lawn gyda'n gilydd, roedd yn teimlo fel yr amser iawn i fod yn fwy agored.'

Agwedd a oedd yn ddefnyddiol i'r athrawon oedd y cysylltiad rhwng y cartref a'r ysgol. Roedd yr 'adlewyrchu' hwn a ddigwyddodd yn galluogi atgyfnerthu ffiniau a strwythurau a oedd yn atgyfnerthu'r effaith gadarnhaol ar y PaPhl.

'Y cysylltiad rhwng pa waith oedd yn cael ei wneud gyda'r cartref a'r hyn y gallem ei adlewyrchu yn yr ysgol er mwyn darparu dull sy'n gyson â strategaethau... Rhannwyd rhai adnoddau rhagorol gyda'r ysgol i gefnogi ein ffordd o weithio gyda'r disgybl.'

I'r rhieni, roedd y rhan leiaf defnyddiol o'r ymyrraeth a gawsant hefyd yn ymwneud â'r anallu i gael mynediad at y gwasanaeth wyneb yn wyneb. Awgrymodd un rhiant efallai bod y sesiynau wedi bod yn rhy hir ac y gallai 45 munud fod wedi bod yn fwy buddiol, a theimlai un arall fod ganddo eisoes ddealltwriaeth dda o'r hyn yr oedd y Prosiect Gwydnwch yn ei gynnig ac felly cyfyngedig fu'r gwerth ychwanegol a gafwyd.

Nododd y rhieni unwaith eto y byddai cyswllt wyneb yn wyneb wedi cael ei werthfawrogi ac wedi bod o fudd wrth adeiladu perthynas.

'Gweld ein gilydd wyneb yn wyneb, yn hytrach nag ar y ffôn. Er mwyn gallu adeiladu'r berthynas honno, a chynheswydd pan fyddwch yn cwrdd â rhywun'

Hyd yn oed o ystyried cyfyngiadau'r pandemig, gwerthfawrogwyd y gwasanaeth a ddarperir gan y Prosiect a daeth y cais iddo barhau.

'Dylai'r prosiect fynd ymlaen yn

hirach. Hoffwn gael y cyfle i gael mwy o sesiynau.'

'Rwy'n credu ei fod wedi bod o gymorth ac yn gefnogol iawn, yn enwedig i mi drwy'r amser yr oeddem yn mynd drwyddo'

'Roedd y gefnogaeth yn ddefnyddiol iawn i mi - rwy'n credu oherwydd ein bod yn ffodus o gael gweithiwr cefnogol gwirioneddol wych ... a deilwrodd gefnogaeth i'n hanghenion ni fel teulu - gan ein helpu i ddod o hyd i atebion posibl i'r problemau penodol yr oeddem yn eu cael a chysylltu â'r ysgol pan oedd hynny'n ddefnyddiol. Rwy'n credu bod rhan fawr o hyn hefyd oherwydd ei [GG] gwybodaeth am ADHD a niwro-amrywiaeth.'

'Hapus ein bod wedi gallu dysgu sgiliau newydd a'u cymhwyso i fywyd bob dydd. Mae'r holl wahanol bethau rydyn ni wedi'u dysgu wedi helpu'r ffordd rydyn ni'n cefnogi (PaPhl). Mae'r cyfan wedi bod yn ddefnyddiol iawn. Y pethau rydyn ni wedi'u dysgu yw pethau y gallwn ni eu defnyddio'n barhaus. Nid yn unig ein helpu ni nawr ond bydd hefyd yn ein helpu yn y tymor hir. Y Prosiect Gwydnwch sydd wedi rhoi'r help mwyaf i ni ers i'r holl anawsterau godi. O'r holl help a gawsom gan wasanaethau eraill, hwn oedd y mwyaf defnyddiol yn ein teulu ni, a gallu cefnogi (PaPhl). Rydym yn wirioneddol obeithio y bydd y prosiect yn parhau ac yn helpu eraill yn y ffordd y mae wedi ein helpu ni.'

Astudiaethau achos

Yn ystod y gwerthusiad, gofynnwyd i rieni rannu eu profiadau o'r Prosiect Gwydnwch. Cynhaliwyd cyfweiliadau yn gynnar yn 2021, gyda phum rhiant i BaPhl a oedd wedi cwblhau ymyrraeth. Cafodd y cyfweiliadau eu recordio a'u gwneud yn anhysbys, a chafwyd caniatâd cyn cymathu. Cyflwynir yr astudiaethau achos gyda ffugenwau er mwyn cynnal anhysbysrwydd.

Yr effaith crychdonnau: Carla a Liam

Liam, naw oed, yw'r mab canol o dri o blant. Ar ôl newid ysgol a chael cefnogaeth ychwanegol gan y Seicolegydd Addysg, fe drefnodd y Seicolegydd Addysg gyswllt rhwng ei fam, Carla, a'r Prosiect Gwydnwch. Roedd hi'n chwilio am gefnogaeth ac yn gobeithio y byddai'r prosiect yn darparu hyn ar ffurf strategaethau i'w helpu i gefnogi Liam ochr yn ochr â'r gefnogaeth yr oedd yn ei derbyn gan yr ysgol.

'Roedd e'n [Liam] mynd trwy amser mor galed, roeddwn i eisiau gwybod sut i'w wneud i deimlo'n well, dyna pam wnes i gytuno'

Bob wythnos, byddai Carla yn derbyn galwad gan y Gweithiwr Gwydnwch, a fyddai'n gofyn sut wythnos gafodd hi. I Carla daeth y galwadau hyn yn lle i archwilio sefyllfaoedd a oedd wedi codi yn ystod yr wythnos y teimlai ei bod eisiau cymorth â nhw. Rhannodd enghraifft o hyn a sut roedd hi wedi gweithio trwy hyn i ddod o hyd i ymateb arall yn y dyfodol:

'Er enghraifft, roedd Liam yn ddewisol iawn am y dillad yr oedd yn eu gwisgo cyn i mi fynd ag ef i'r ysgol ac roedd wedi gorfod gwisgo tri chrys-t gwahanol, tri throwsus gwahanol a tri phâr gwahanol o sanau ...fe gafodd 'meltdown' anferth'

Wrth drafod ffordd wahanol o reoli hyn a sefyllfaoedd tebyg, cafodd Carla strategaethau gan y Gweithiwr Gwydnwch, i helpu pan fyddai achosion yn codi yn y dyfodol. Roedd hyn yn cynnwys adlewyrchu'n ôl i Liam ei bod yn deall

y rhwystredigaeth a deimlai a pham yr oedd yn teimlo'r angen i wisgo'r dillad gwahanol. Gan ddefnyddio hyn fel enghraifft, llwyddodd Carla i ddechrau ymateb yn wahanol i Liam, a ysgogodd ymateb gwahanol ganddo. Nid yn unig y defnyddiodd Carla'r strategaethau hyn gyda Liam, gwelodd eu bod o gymorth gyda'i dau fab arall hefyd.

'Rwy'n ei ddefnyddio gyda'r bechgyn, rwy'n defnyddio llwyth o strategaethau a gefais (gan y Gweithiwr Gwydnwch) gyda'r tri ohonynt, yn bendant yn gyffredinol gyda (mab) nad oes ganddo unrhyw anghenion dysgu ychwanegol...dydy dadleuon ddim yn para mor hir, maen nhw'n gorffen yn y fan a'r lle...rwy' bendant yn gwybod mwy, ac rwy'n gwybod sut i ddelio â sefyllfaoedd gyda'r tri phlentyn yn well...mae cymaint gwell yn gyffredinol, does dim strancio hirfaith bellach.'

Roedd Carla hefyd yn onest iawn mewn perthynas â'i dysgu hi ei hun, gan gydnabod nad oedd hi bob amser yn cael pethau'n iawn. Roedd adegau pan roedd hi wedi anghofio'r technegau roedd y Prosiect Gwydnwch wedi eu rhoi iddi, a arweiniodd at ymateb negyddol gan Liam a gwaethygu'r sefyllfa. Fodd bynnag, hyd yn oed ar ôl i hyn ddigwydd, ailedrychodd ar y sefyllfa gyda Liam ac fe ymddiheurodd y ddau a symud ymlaen mewn ffordd fwy cadarnhaol.

'Wir, dydw i ddim yn ei wneud bob amser...rwy'n mynd 'chydig yn rhwystredig weithiau...mae e'n ymateb mor wahanol...cicio rhywbeth mewn tymer ac yna rwy'n gwybod...yn syth y gallwn fod wedi delio â phethau yn wahanol...pan fyddaf yn cofio...mae e fel plentyn gwahanol, mae'n dawel...a does dim llawer o ddieter

Effaith gadarnhaol ychwanegol y strategaethau oedd bod Carla wedi canfod fod y rhyngweithio a gafodd y Prosiect Gwydnwch gyda'r ysgol hefyd wedi bod o fudd. Roedd gan y Gweithiwr Gwydnwch gyswllt rheolaidd â'r rhai oedd yn cefnogi Liam yn yr ysgol ac roedd yn diweddarau Carla ar y cynnydd yr oedd yn ei wneud.

'Roeddwn yn meddwl ei fod yn wych, ie, yn enwedig eu bod yn gallu dal i fyny gyda'r ysgol a gwybod sut oedd sesiynau Liam wedi bod (gyda staff) yn yr ysgol... roedd hynny'n bendant yn ddefnyddiol...rwy'n credu mai dim ond gwybod bod gennyh gefnogaeth ychwanegol yw e.'

Mewnwelediad i ryngweithio: Tony, Maria a Matthew

Mae Matthew'n byw gyda'i warcheidwaid ers pan oedd yn un flwydd oed. Tony a Maria yw ei daid a'i nain a'i warcheidwaid. Maen nhw wedi cael trafferth ymdopi â'i ymddygiad dros y 13 blynedd flaenorol y mae wedi bod yn byw gyda nhw.

Cyrhaeddodd hyn uchafbwynt rhyw ddwy flynedd yn ôl pan redodd Matthew i ffwrdd a daeth yr heddlu ag ef gartref. Ar y pryd, awgrymodd yr heddw a ddaeth o hyd iddo i Tony a Maria y gallai fod gan Matthew awtistiaeth. Nid oedd hyn yn rhywbeth yr oedd yr un ohonynt wedi ei ystyried ac felly fe ddechreuon nhw ymchwilio i'r cyflwr. Arweiniodd hynny at gais am asesiad ar gyfer awtistiaeth (yng Nghymru), sydd wedi cymryd dwy flynedd i gyrraedd apwyntiad.

Yn ystod yr amser hwn roedd Matthew wedi parhau i gael trafferth yn yr ysgol ac achosi anawsterau i'w warcheidwaid gartref. Roedden nhw'n teimlo eu bod wedi cyrraedd argyfwng pan awgrymodd aelod o'r tîm bugeiliol, a oedd yn cefnogi Matthew yn yr ysgol, gael mynediad at gymorth gan y Prosiect Gwydnwch. Nid oedd yr un ohonynt wedi clywed am y prosiect, ond roeddent yn awyddus i dderbyn unrhyw gymorth ychwanegol a fyddai'n eu helpu i reoli ymddygiad Matthew.

Maria: 'Ar y pryd roeddem mor desbret, roedd angen help arnon ni felly dywedais nad oes ots gennyf, bydd unrhyw beth a all ein helpu yn iawn ac nid oeddwn yn gwybod beth i'w ddisgwyl...roeddem dan straen mawr iawn.'

Wrth gyfarfod â'r Prosiect Gwydnwch, cafodd, Tony a Maria eu synnu gan y dull a ddefnyddiwyd. I ddechrau roeddent wedi disgwyl i'r ffocws fod ar Matthew ac felly pan ganolbwyntiodd y Gweithiwr Gwydnwch ar eu rhyngweithio gyda'i gilydd a gyda Matthew, roeddent yn ddiolchgar am y gwahaniaeth yn y gefnogaeth. Nid yn unig y 'dadlwytho' oedd o gymorth i'r cwpwl ond y gwerth a ddaeth gyda deall ei gilydd yn well. Arweiniodd hyn at sylweddoli, er bod ganddyn nhw wahanol ddulliau, eu bod yn dîm gyda'i gilydd.

Maria: '...gallu dadlwytho ar (y Gweithiwr Gwydnwch), heb feddwl am y deng munud cyntaf hyd yn oed, byddai'r cyfan yn dod allan, hi yw'r person cyntaf rydyn ni wedi gallu gwneud hynny â hi...roedd dadlwytho fel yna yn gymaint o ryddhad'

Tony: '...mae e wedi caniatáu i ni egluro ein cwynion, wnaethon ni ddim, fydden ni wedi ei gadw tu mewn o'r blaen achos fydden ni ddim yn siarad â'n gilydd... ac i mi dyna yw'r newid mwyaf wedi bod sef y gallu i siarad â'n gilydd trwy'r (Gweithiwr Gwydnwch) ac yna siarad â'n gilydd yn iawn... mae gennym well dealltwriaeth'

Maria: 'gwahanol ddealltwriaeth: y ddau yn iawn'

Tony: 'mae wedi dysgu ychydig bach mwy o amynedd i mi, os yw hynny'n bosibl (chwerthin), ac i wrando ychydig yn fwy.'

Mae Maria a Tony wedi gwerthfawrogi ymyrraeth y Prosiect Gwydnwch. Gyda chymorth ychwanegol gan yr ysgol, ochr yn ochr â'r Gweithiwr gwydnwch yn trafod â'r ysgol, maen nhw'n teimlo eu bod mewn lle da i gefnogi a deall ei gilydd a Matthew.

Tony: 'Fe wnawn ni oroesi oherwydd ein bod wedi datblygu dealltwriaeth lawer gwell o...sut i ymddwyn (chwerthin)...Gobeithio y gallwn ddweud ein bod ar lwybr i le gweddus.'

Rydyn ni'n ei galw hi'r fenyw sy'n siarad am ein pryderon: Sarah ac Alice

Mae Sarah yn fam i Alice, sy'n saith oed. Ers pandemig Covid roedd hi wedi dod yn fwyfwy pryderus am orbryder ei merch. Er yn ymdopi, roedd Sarah yn teimlo'n analluog i gefnogi Alice yn y ffordd yr hoffai wneud a'i bod yn 'taro wal': nid oedd ei merch wedi gadael eu cartref am saith wythnos oherwydd pryder y byddai hi a'i rhieni yn dal Covid a mynd yn ddifrifol wael.

'Roedd yn hollol dorcalonnus, fel y dywedais, y pethau bychain oedd erioed, ond rydw i wedi gallu ei reoli rhyw ffordd a'i helpu a'i lleddfu, ond fe gyrrhaeddodd y pwynt lle nad oedd yn cysgu yn y nos... roedd yn lle tywyll i bawb, doeddwn i ddim eisiau iddi ddiodef.'

Gyda pheth anniddigrwydd derbyniodd Sarah gais am gymorth gyda'r Prosiect Gwydnwch. Roedd ei phryder yn deillio o feddwl y byddai, o ganlyniad i'r cais, yn cael ei hystyried fel mam wael ac y byddai Alice yn cael ei chymryd oddi wrthi. Parhaodd y pryderon hyn nes iddi gael asesiad gydag Arweinydd Clinigol y Prosiect Gwydnwch. O'r asesiad cychwynnol hwn, roedd Sarah yn teimlo ei bod yn cael cefnogaeth ac yn ddiogel wrth gael gafael ar gymorth i Alice.

Ar ôl cael mynediad at y Prosiect Gwydnwch, roedd Sarah yn ansicr o beth i'w ddisgwyl. Nid oedd wedi clywed am y prosiect ond roedd yn hapus i gael

gafael ar unrhyw gymorth a allai fod ar gael i Alice. Mewn asesiad dilynol gyda'r Gweithiwr Gwydnwch a'r Arweinydd Clinigol, trefnwyd chwe sesiwn, unwaith yr wythnos, ar lwyfan rhithwir gyda'r Gweithiwr Gwydnwch. Yn ystod y cyfnod hwn anogwyd Sarah i siarad am rai o'r senarios a wynebodd gydag Alice wrth reoli ei gorbryder, roedd y rhain yn cynnwys gorbryder ynghylch teithiau yn y car. Roedd gan Alice batrwm meddwl di-fudd (er enghraifft, y byddai eu car yn cael damwain) a gafodd ei archwilio gyda'r Gweithiwr Gwydnwch. Awgrymwyd ffyrdd amgen o ymateb i Alice pan fyddai ei phryderon yn codi. Roedd y newid hwn yn ei ffordd o ryngweithio ag Alice yn helpu Sarah i ddefnyddio tystiolaeth (h.y., nad oeddent wedi cael damwain yn y gorffennol), a chynnal golwg realistig o'r byd iddi:

'Os dwi'n dal i roi siwgr arno, mae'n debyg y bydd yn gwneud pethau'n waeth.'

'Rwy'n cofio mynd yn ôl at yr hyn ddywedodd (Gweithiwr Gwydnwch) wrtha'i a rhyw fath o wneud hynny gydag Alice felly wrth i ni fynd i mewn i'r car "Mam, ydyn ni'n mynd i gael damwain?" a byddwn yn dweud "Na, wnaeth hynny ddim digwydd y tro diwethaf naddo? Does dim rhaid i ti boeni am hynny" ac roedd yn fater o fod ychydig mwy 'i'r pwynt' gyda hi.'

I Sarah, canlyniad annisgwyl yr ymyrraeth gyda'r Prosiect Gwydnwch oedd ei bod yn cydnabod ei gorbryder ei hun ac effaith hyn ar Alice. Roedd hi'n gallu defnyddio rhai o'r pethau roedd hi wedi'u dysgu ar gyfer Alice ar ei chyfer hi ei hun, er enghraifft, herio ei phryderon ei hun ynglŷn â gadael Alice gyda gwarchodwr plant. Cafodd canlyniad y ffyrdd newydd o fod gydag Alice a'r technegau y mae Sarah bellach yn eu defnyddio, effaith amlwg ar ei merch gartref ac yn yr ysgol.

Tua diwedd y chwe sesiwn, cynigiodd y Gweithiwr Gwydnwch adnoddau ychwanegol i atgyfnerthu'r gwaith roeddent wedi'i wneud a'i helpu i barhau â'r cynnydd a wnaethpwyd ganddynt. Rhannwyd hyn nid yn unig â Sarah, ond ag athrawes Alice, felly gallai ei chefnogaeth gartref barhau yn yr ysgol.

'mae hi'n mynd i fyny ato [yr athro] a dweud "syr, ga' i ddarllen i chi?" a doedd Alice erioed felly. Pe baech chi'n ei rhoi 'on the spot', byddai hi'n casáu hynny... mae'r gwahaniaeth yn Alice o fis Mai, Mehefin hyd nawr wedi bod yn aruthrol ... siaradais â'i hathro ddoe ... dywedodd ei fod fel gweld plentyn gwahanol. Felly, mae'r help maen nhw wedi'i roi i mi wedi bod yn hollol wych'

Roedd Sarah yn teimlo bod y Prosiect Gwydnwch wedi gwneud gwahaniaeth mawr i'w bywydau ac yn teimlo y dylai nid yn unig barhau, ond y dylai mwy o rieni wybod amdano ar gyfer eu plant eu hunain. Gwerthfawrogodd yn arbennig y ffordd y gwnaethpwyd iddi deimlo'n ddiogel ac nad oedd yn cael ei barnu wrth rannu ei phryderon am Alice; roedd hi'n teimlo caredigrwydd a dealltwriaeth y Gweithiwr Gwydnwch trwy gydol yr amser yr oedd yn gweithio gyda hi.

'O ddifrif, byddwn i'n gallu gweiddi dros y lle pa mor anhygoel oedden nhw ... mae'n debyg bod Alice a fi yn rhyw fath o dîm ar y funud, yn dal i fynd. Ac mae hi'n anhygoel ar hyn o bryd.'

Mae'n werth ei bwysau mewn aur: Rhian a Morgan

Mae Rhian yn fam i Morgan, sy'n saith oed. Mae gan Morgan broblemau ymddygiad a sylw, ac mae'n derbyn rhywfaint o gefnogaeth ychwanegol yn yr ysgol gan seicolegydd addysg. Trwy'r cysylltiad hwn, clywodd Rhian am y Prosiect Gwydnwch a allai gynnig help i reoli ei ymddygiad gartref. Roedd ei ymddygiad gartref wedi dod i bwynt lle 'roedd Rhian yn teimlo ei bod hi'n ei chael hi'n anodd ymdopi.

'...roedden ni'n tynnu'n gwalltiau yn y bôn a doedden ni ddim yn cyrraedd unrhyw le ac roeddem yn gwybod ein bod angen cefnogaeth ychwanegol, fe fyddwn i wedi gwneud unrhyw beth i fod yn onest, roeddem yn mynd yn desbret oherwydd roedd ei ymddygiad yn gwaethygu.'

Gan fod Morgan wedi bod yn cael problemau ers sawl blwyddyn, roedd Rhian wedi bod mewn cysylltiad â gwasanaethau eraill. Er ei bod wedi mynychu llawer o gyrsiau ac wedi dod i gysylltiad â llawer o weithwyr proffesiynol, yn cynnwys y gwasanaethau mabwysiadu, roedd Rhian yn teimlo mai cynnydd cyfyngedig a wnaed wrth reoli ymddygiad Morgan. Roedd hyn yn rhannol oherwydd ffocws yr ymyriadau hyn ar ymagweddau generig tuag at ymddygiad gwael, lefel isel yn ystod plentyndod.

'...Dwi'n meddwl, gyda'r pethau eraill rydyn ni wedi'u gwneud, roedd popeth yn 'fflyffi' iawn...roedd popeth yn ymwneud â gwobrau a siartiau ac roedd popeth mor binc a 'fflyffi'...ond wnaeth hynny ddim gweithio i Morgan, dim o gwbl!'

Bob wythnos roedd hi'n derbyn galwad gan y Gweithiwr Gwydnwch. Roedd Rhian yn gwerthfawrogi'r ffaith bod sefyllfaoedd bywyd go iawn o'r wythnos flaenorol n cael eu defnyddio i drafod ei hanawsterau gyda Morgan. Roedd y rhain yn fwy pendant a defnyddiol na'r dull cyffredinol o wella ymddygiad a welodd ar gyrsiau blaenorol. Roedd y Gweithiwr Gwydnwch yn gwrando'n ofalus a heb feirniadaeth ar y sefyllfaoedd go iawn roedd Rhian yn eu rhannu. Gwnaeth hyn i Rhian nid yn unig deimlo ei bod wedi'i grymuso, ond, ynghyd â'r ganmoliaeth a gafodd am ei gweithredoedd fel rhiant, yn ddigon cryf i roi cynnig ar ffordd newydd o reoli sefyllfaoedd a arweiniodd at ddad-ddwysáu emosiynau.

'Dechreuais ymarfer y strategaethau roedd hi [y Gweithiwr Gwydnwch] wedi'u dysgu i mi ac roedd popeth yn gwneud synnwyr perffaith...ac roeddwn i'n cael fy hun yn cyfeirio'n ôl at y pethau hyn drwy'r amser ac fe ddechreuodd pethau weithio gyda Morgan, ychydig mwy na fi'n dweud 'iawn, dyna ni!'

I Rhian, un o'r pethau pwysicaf oedd deall y cysyniad o 'ganlyniadau naturiol'. Dechreuodd addasu ei hymatebion i ymddygiad Morgan fel bod y canlyniadau'n cyd-fynd â'r ymddygiad, h.y., yn hytrach na'i wahardd rhag mynd ar ei Playstation pe bai'n taflu wyau ar draws y gegin, byddai'n dweud na fyddent bellach yn gallu gwneud na bwyta'r gacen roeddent wedi bwriadu ei gwneud. Gan roi hyn yn ei le, ochr yn ochr ag ymwybyddiaeth o bwysigrwydd 'trwsio' ar ôl sefyllfa heriol, nododd Rhian newid yn ymddygiad Morgan a gafodd effaith arni hi hefyd.

'...mae fel pwysau oddi ar fy ysgwyddau a gwirioneddol ddeall ei ymddygiadau...beth mae'n feddwl a pham mae'n gwneud yr hyn mae'n ei wneud, a dechreuodd pethau wneud fwy o synnwyr. Roedd yn ymwneud â ni'n ymdopi gyda'n gilydd, felly mae'r ffordd rwy'n delio ag ef yn ei help ef, ac mae'r ffordd mae e'n ymddwyn a sut rwy'n delio â hynny'n ei helpu ef...mae e'n llawer hapusach hefyd...Rwy wedi rhannu pethau gyda fy mam a 'nhad...ac roedden nhw'n meddwl, waw!'

Roedd yn brofiad gwahanol iawn: Lisa a Brett

Mae Brett, sydd yn ei arddegau, yn fab i Lisa. Mae'n caru chwaraeon ond mae'n cael trafferth gydag ymgysylltu cymdeithasol. Oherwydd ei anawsterau mae wedi derbyn datganiad gan yr Awdurdod Lleol ac mae'n derbyn sylw gan y tîm Anghenion Addysgol Arbennig (AAA). Dros y blynyddoedd mae Lisa a'i phartner wedi ceisio a thalu'n breifat am sawl gwahanol fath o gefnogaeth er mwyn helpu i reoli Awtistiaeth ac ADHD (Anhwylder Diffyg Canolbwyntio a Gorfywiogrwydd) Brett. Gyda'i gilydd, i wahanol raddau, mae'r ymyriadau hyn wedi bod yn ddefnyddiol a di-fudd, ond pan ddaeth y teulu i gysylltiad â'r Prosiect Gwydnwch roedd Lisa'n teimlo fod ganddi gefnogaeth go iawn.

Y Seicolegydd Addysg a oedd yn gweithio gyda Brett roddodd Lisa mewn cysylltiad â'r Prosiect Gwydnwch. Roedd y Gwasanaeth Iechyd Meddwl Plant a Glasoed (CAMHS) wedi ystyried bod atgyfeiriad i'r prosiect yn anaddas ar y pwynt hwnnw a theimlai Lisa ei bod wedi darllen popeth ac wedi mynychu pob cwrs oedd ar gael er mwyn cynnig y gefnogaeth orau i'w mab, ac eto roedd hi ar ben ei thennyn.

'roedden ni wedi cyrraedd pwynt lle roedden ni'n mynd drwy uffern yn y bôn...a dydyn ni heb gael unrhyw gefnogaeth. Oherwydd ein bod yn deulu dosbarth canol, yn deulu addysgedig, does dim cefnogaeth i'r teuluoedd hynny. Gallwch chi fod mewn trafferth ddifrifol a, mewn gwirionedd rydych chi'n gwybod, cyrraedd y pwynt lle mae'r teulu'n chwalu oherwydd bod anhrefn ym mhobman...Cawsom amser lle roeddem yn dechrau casáu ein plentyn oherwydd ei bod yn anodd am nad oedd gennym gymorth'

Teimlai y byddai ymyrraeth arall yn profi'n 'hollol ddibwrpas'. Teimlai Lisa fod ymyriadau blaenorol ar gyfer Brett wedi bod fel ceisio rhoi peg crwn mewn twll sgwâr; 'mae 99 y cant o'r plant hynny'n ffitio, ac maen nhw'n ffitio'n hawdd ond mae 1 y cant sydd ddim'. Er yn brin o hyder ar y dechrau, wrth i'r Gweithiwr Gwydnwch ddechrau ar y sesiynau gyda Lisa, sylweddolodd fod y ffocws blaenorol a gafwyd ar drefn amser gwely a gosod terfynau, yn aneffeithiol gyda Brett ac nad dyna oedd canolbwynt eu sgysia.

'...cynigiwyd enghreifftiau i ni o dechnegau newydd y gallem eu cymryd a rhoi cynnig arnynt, ac roedd y technegau yma yn 'wahanol' iawn, nid awgrymiadau arferol am weithgareddau fel 'bath gyda'r nos'. Roedden nhw'n wahanol... roedd hi'n defnyddio PACE [Chwarae, Derbyn, Chwilfrydedd ac Empathi]

gyda ni, doeddwn i erioed wedi dod ar ei draws o'r blaen, ac mae agweddau o hynny wedi gweithio'n dda iawn.'

Teimlai Lisa fod y Gweithiwr Gwydnwch yn cynnig rhywbeth gwahanol, rhywbeth pwrpasol ar gyfer Brett, ac yn lletach na hynny, ar gyfer ei theulu; 'Rydyn ni'n cael ein gweld fel teulu'. Roedd dull y Gweithiwr Gwydnwch yn canolbwyntio ar y teulu cyfan ac yn myfyrio ar ddigwyddiadau bywyd go iawn a oedd wedi digwydd yn yr wythnos flaenorol. Defnyddiwyd y sesiynau fel ffordd i Lisa gymryd cam yn ôl ac archwilio gwahanol ffyrdd o ryngweithio gyda'i mab a'i theulu. Ochr yn ochr â hyn, helpodd canmoliaeth y Gweithiwr Gwydnwch a chydabyddiaeth y byddai byw gyda Brett weithiau'n her, Lisa i fod yn fwy caredig tuag at ei hun.

'...roeddwn bob amser yn edrych ar fy ngŵr a'r ffordd mae'n gallu rhyngweithio gyda fy mab, mae'n dda iawn am dynnu sylw, mae'n gallu creu cyfle i chwervthin lle nad yw'n ymddangos bod cyfle. Ac roeddwn bob amser yn teimlo, hoffwn pe gallwn i wneud hynny ac rwy'n credu un peth mae'r Prosiect Gwydnwch wedi ei wneud yw caniatáu i mi barchu bod gan y ddau ohonom sgiliau, a'u bod yn wahanol ac mae hynny'n beth da...mae'n berspectif gwahanol ar bethau'

Mae Lisa'n cydnabod y bydd yn rhaid iddi barhau i 'ymladd' er mwyn diwallu anghenion Brett. Fodd bynnag, agwedd arall a oedd o gymorth yn hyn o beth yw'r cysylltiad rhwng y Gweithiwr Gwydnwch a'r ysgol. Gan ei fod mewn sefyllfa i ryngweithio gyda'r ysgol a'r rhiant, roedd Gweithiwr Gwydnwch yn gallu eiriol ar ran Lisa a dilyn i fyny ar ymrwymadau y cytunwyd arnynt gan yr Awdurdod Lleol. Arweiniodd hyn at sicrhau bod y darpariaethau a ddylai fod ar waith i gefnogi Brett yn yr ysgol yn digwydd. Oherwydd y gwahaniaeth yn null a ffocws y Prosiect Gwydnwch, mae pethau bellach yn wahanol i Lisa a'i theulu.

'Rwy'n credu bod ein bywyd wedi newid yn sylweddol, nid yw'n berffaith, ond mae'n llawer haws nag yr oedd,... fe wnaethom eu hariannu [ymyriadau blaenorol] oherwydd ein bod yn gwybod fod rhaid i ni, ond mewn gwirionedd, mae hyn wedi bod gymaint gwell.'

Partneriaethau

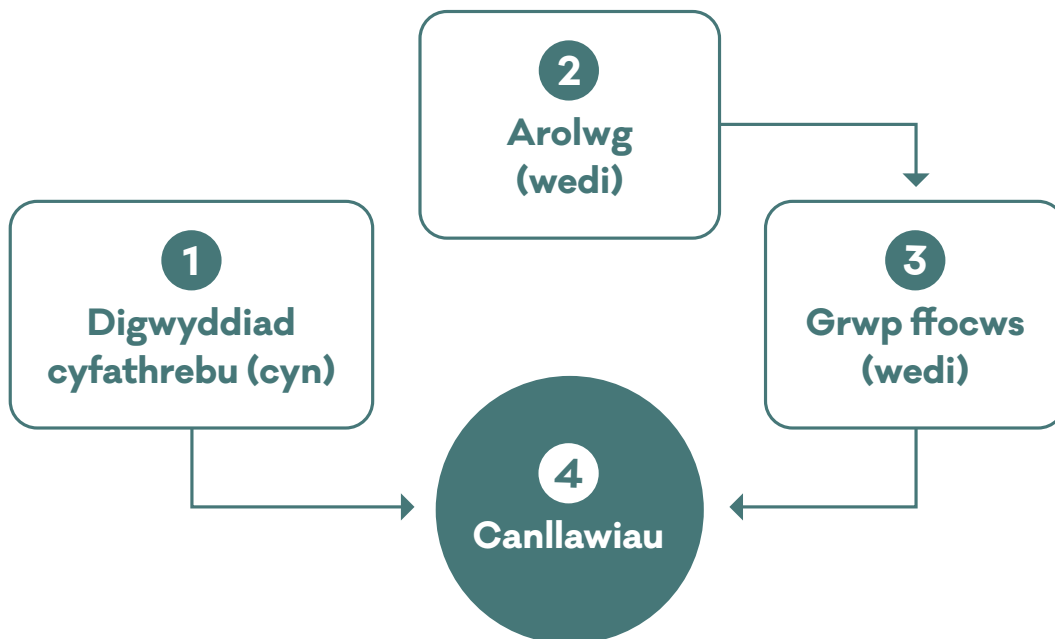
'Mae gweithio mewn partneriaeth yn hawdd iawn i'w ddweud, ond yn anodd iawn, iawn ei gyflawni.'

(Pennaeth Anghenion Dysgu Ychwanegol, Addysg)

Cyflwyniad

Yn ystod camau cynnar y Prosiect Gwydnwch, cydnabuwyd bod gweithio mewn partneriaeth yn rhan annatod o'i lwyddiant. Roedd hyn nid yn unig yn rhoi cyfle i fynd at y prosiect gyda ffocws penodol ond hefyd i achub ar y cyfle i

ddal y dysgu a wnaed wrth i'r prosiect fynd yn ei flaen. Mae dod ag iechyd ac addysg ac ymwneud y trydydd sector ynghyd yn fenter newydd a oedd yn haeddu rhywfaint o fyfyrto, felly, roedd dyluniad yr ymchwil yn ymgorffori casglu data ar gyfer y maes penodol hwn. Gweler Ffigur 11.



Ffigur 11. Dylunio Ymchwil Ansoddol

Dechreuodd y ffocws ar weithio mewn partneriaeth gyda digwyddiad a gynhaliwyd cyn dechrau'r prosiect. Daethpwyd â'r holl bartneriaid a rhanddeiliaid a allai fod â diddordeb yn y Prosiect Gwydnwch, ynghyd (1). Galluogodd hyn drafodaeth ehangach am y math hwn o weithio mewn perthynas â'r prosiect ac roedd, yn ei hanfod, yn ddamcaniaethol. Ar ddiwedd y prosiect, datblygwyd a chwblhawyd arolwg gan y rhai sy'n ymwneud yn uniongyrchol â'r prosiect, ar lefel strategol a lefel darparu (2). Yn olaf, cynhaliwyd grŵp ffocws i drafod y dysgu a oedd wedi digwydd ar lefel strategol o ran gweithio mewn partneriaeth (3). Roedd dod â'r tair set hyn o gasglu data at ei gilydd yn caniatáu datblygu canllawiau sy'n cefnogi gweithio mewn partneriaeth yn llwyddiannus (4). Archwilir y tri maes hyn nawr yn yr adran canfyddiadau isod, sy'n diweddu gyda'r arweiniad hwn.

Canfyddiadau

'Digwyddiad cyfathrebu'

Wrth i'r prosiect ddechrau cynhaliwyd 'digwyddiad cyfathrebu' ar ddechrau 2019, i gyflwyno'r rhanddeiliaid i'r fenter newydd a oedd yn digwydd. Anfonwyd y gwahoddiad ar gyfer y digwyddiad hwn at y rhai ym maes Addysg, Iechyd, Gwasanaethau Cymdeithasol, Llywodraeth Leol a'r Trydydd Sector. Y pwrpas oedd cyfleu natur y prosiect a meithrin cysylltiadau a fyddai'n parhau am gyfnod y prosiect. Gwelwyd hwn fel achlysur delfrydol i gasglu rhai o feddyliau'r mynychwr ar weithio mewn

partneriaeth; sef yr hyn sy'n gwneud gweithio mewn partneriaeth yn llwyddiant.

Mynychodd oddeutu 40 o bobl y digwyddiad cyfathrebu hwn ac roedd cymysgedd o fynychwyr o'r gwahanol sectorau ar bob un o'r byrddau.

Gwnaethpwyd hyn er mwyn annog archwiliad o'r gwahanol ddulliau a gwahanol safbwyntiau mewn perthynas â heriau a buddion gweithio mewn partneriaeth. Dechreuodd y digwyddiad gyda thrafodaeth grŵp agored lle gofynnwyd i'r mynychwyr ystyried, yn eu barn nhw, yr hyn oedd ei angen er mwyn cefnogi gweithio mewn partneriaeth.

Wedi amser i drafod roedd pob bwrdd wedyn yn adrodd yn ôl i'r ystafell am yr hyn yr oeddent wedi'i benderfynu oedd yn bwysig fel grŵp. Arweiniodd hyn at restr o 14 eitem fel a ganlyn; Atebolrwydd, Gweledigaeth a rennir, Amser, Dibynadwyedd, Bod yn Agored, Cyfathrebu, Angerdd, Arian, Cydleoli, Gweithio cydweithredol, Clywed llais pawb, Rheolaeth, Cysondeb a Deall rheolau.

Yna adlewyrchwyd yr 14 awgrym hyn yn ôl i'r ystafell gyfan a'u defnyddio fel sail i archwilio gweithio mewn partneriaeth ymhellach. Cafodd y rhestr hon ei mireinio i 'bump uchaf' y cytunwyd arnynt ar y cyd i'w trafod. Yn ddiddorol, nid oedd y pump y penderfynwyd arnynt i gyd ar y rhestr wreiddiol; cyfunwyd rhai ac fe drawsffurfiodd eraill yn benawdau gwahanol wrth i'r sgwrs fynd rhagddi gyda'r holl fynychwyr yn trafod. Yna trafodwyd y pum pennawd y cytunwyd arnynt ar bob bwrdd ar wahân (a'u cofnodi

ar bapur siart troi) gyda'r sylwadau canlyniadol ar bob eitem:

Gweledigaeth a rennir – gweithio gyda phobl, nid ar bobl; peidio â chymryd agwedd 'un maint i bawb'; synergedd: mae'r cyfanwaith yn werth mwy na'r rhannau unigol; bod yn ystyriol a defnyddio'r effaith crychdonnau er budd; araf a chyson sy'n ennill y ras.

Cyfathrebu – esbonio diben y rôl yn eglur; defnyddio iaith a myfyrio a rennir i wirio dealltwriaeth gyffredin; gwerthoedd a chredoau a rennir o sut y bydd prosiect yn gweithio; dysgu parhaus a hyblygrwydd; consensws; ystyried systemau cyfathrebu; ystyried ble mae gwybodaeth yn cael ei rhannu a ble mae'n cael ei chadw; mabwysiadu dull agored gyda gwrando gweithredol.

Llywodraethiant – integreiddio grŵp llywio; nodi nodau ac amcanion, telerau ac amodau; arweinyddiaeth glir a sgiliau hanfodol; cyfranogiad pobl allweddol sydd â dylanwad; cyllid digonol; mae atebolrwydd a thryloywder yn allweddol.

Cydweithio – dan arweiniad unigolyn â gyriant; deall rolau ei gilydd; caniatâd i wneud pethau'n wahanol; parch a didwylledd at ei gilydd; cydnabod a pharchu gwahanol werthoedd a diwylliant; cydgyfrifoldeb ac eglurder ynghylch ffiniau; defnyddio iaith gyffredin a sicrhau bod pawb yn cael eu clywed; osgoi dyblygu.

Monitro a gwerthuso – diffinio termau fel bod pawb yn deall; defnyddio dull 'mapio a bylchu' i ddatblygu cyd-destun prosiect; deall yr angen i ddiwallu cylch gwaith

y gwasanaeth ac anghenion y prosiect; defnyddio canlyniadau i hysbysu ac annog partneriaid; datblygu prosiect wedi'i yrru gan sylfaen dystiolaeth; dyluniadau ymchwil dulliau cymysg; atebolrwydd ar sail canlyniadau; mabwysiadu gwahanol haenau o werthuso ar gyfer gwahanol gynulleidfaoedd; osgoi mesurau diystyr a mabwysiadu rhai gwahanol sy'n dal y gwahanol ddulliau; cytuno ar ganlyniadau cyffredin; cynnal ffocws clir a phenderfynu beth sy'n berthnasol.

Fel yr awgrymwyd yn gynharach, daethpwyd â'r wybodaeth uchod (damcaniaethol) ynghyd â'r canfyddiadau isod (cymhwysol), er mwyn darparu cyd-destun ar gyfer y canllawiau partneriaeth terfynol.

Arolwg

Cwblhaodd ugain o ymatebwyr a oedd wedi bod yn rhan o'r prosiect yr arolwg o'r tri lleoliad; Addysg, Iechyd a'r Trydydd Sector. Nod yr arolwg (a ddyluniwyd ac a anfonwyd gan ddefnyddio 'Survey Monkey') oedd datblygu dealltwriaeth o brofiad gweithio mewn partneriaeth yn y Prosiect Gwydnwch. Cafwyd llawer o newidiadau a heriau wrth i'r prosiect ddatblygu, felly gobeithiwyd y byddai'r arolwg yn fan cychwyn i gasglu'r wybodaeth hon. Yn yr un modd, y gobaith oedd y byddai cychwyn sgwrs fel hyn yn creu lle i fod yn agored am yr anawsterau hyn. Roedd hyn nid yn unig er mwyn dal y rhain ond i negyddu'r angen i ailedrych ar y rhain yn y grŵp ffocws ac felly, caniatáu trafodaeth oedd yn 'canolbwyntio ar atebion'.

Gwahoddwyd y rhai sy'n gweithio ar lefelau strategol, gweithredol a darparu i gwblhau'r arolwg. Roedd hyn yn cynnwys arweinwyr yn y sector Addysg, y sector Iechyd a'r Trydydd sector, yn ogystal â'r Gweithwyr Gwydnwch a'r athrawon sy'n gweithio'n uniongyrchol yn yr ysgolion gyda PaPhl a'u rhieni. Gan ddefnyddio pob un o'r cwestiynau fel pwnc ar gyfer archwilio'r atebion a ddarperir, mae'r canfyddiadau a gasglwyd gan bob un o 19 cyfranogwr yr arolwg isod.

C1) Beth oeddech chi'n gobeithio y byddai'r Prosiect Gwydnwch yn ei gyflawni?

Cefnogi'r bwlch mewn gwasanaethau [y PaPhl hynny nad ydynt yn cwrdd â'r

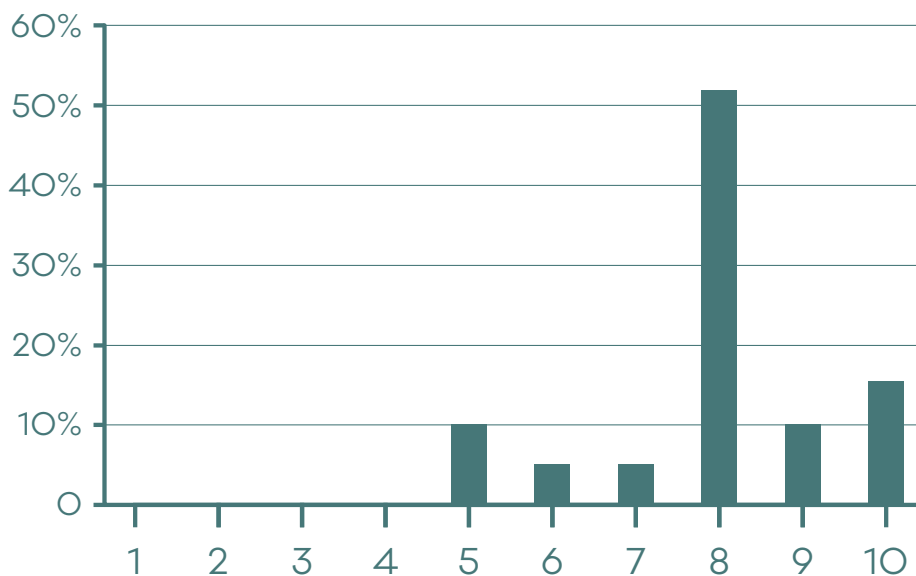
meini prawf ar gyfer gwasanaethau eraill] a darparu cefnogaeth ychwanegol i ddysgwyr cymhleth; darparu hyfforddiant a chynngor arbenigol ac wrth wneud hynny, meithrin gallu a hyder mewn timau; creu dull a rennir; uno'r sectorau Addysg ac Iechyd.

C2) Oeddech chi'n teimlo bod nodau'r prosiect wedi'u cyflawni? (Mae nodau'r prosiect i'w gweld yn y cyflwyniad)

C3) Sut wnaeth y pandemig effeithio ar y gweithio mewn partneriaeth?

Symud i weithio rhithwir; cyswllt uniongyrchol cyfyngedig â PaPhl; yn arafach wrth greu newid gan nad oedd modd gweld myfyrwyr wyneb yn wyneb; heriau gyda systemau TG; llai o amser i

Partneriaid: Pa mor dda y cyflawnodd y Prosiect Gwydnwch ei nodau n=19



1 yw dim ogwbl a 10 yw cyflawni'n llawn.

Ffigur 12. Pa mor dda y cyflawnodd y Prosiect Gwydnwch ei nodau

yngorffori perthnasoedd gwaith, fodd bynnag, fe wnaeth gryfhau rhai achosion; llai o amser yn teithio wedi caniatáu amser ychwanegol i ddarparu cefnogaeth.

C4) Beth oedd y tair prif her?

1: Ddim yn adnabod y tîm a'r rolau yn ogystal â phwy sy'n gweithio ym mha leoliad; COVID; sicrhau dim dyblygu; diffyg parhaus o ran gallu clinigol ynghyd â chael arweiniad clinigol o'r dechrau; cytundeb ar sut i ddefnyddio adnoddau; methu dewis disgyblion a gafodd gefnogaeth allanol gan asiantaethau eraill fel CAMHS; datblygu hyder a meithrin ymddiriedaeth yn y prosiect yn Addysg; cytuno ar flaenoriaethau; cyllid tymor byr.

2: Cyfathrebu â'r Gweithwyr Gwydnwch a chanolwyr; cytuno ar broses a sefydlu'r prosiect; cael y staff cymorth yn yr ysgol; Swydd y Rheolwr Prosiect yn y SIM (nid y GIG); rheoli disgwyliadau; cyfathrebu gwybodaeth gyfrinachol; diffyg gwybodaeth i ysgolion am y cynnig prosiect; gwahaniaethau mewn syniadau.

3: Amser; gallu i weithio ar y cyd; systemau TG heriol; ddim yn gwybod pwy sy'n gyfrifol; diffyg amser wyneb yn wyneb; anawsterau wrth adeiladu perthnasoedd.

C5) Beth oedd yr heriau logistaidd?

Amser; dim arweinydd clinigol ar y dechrau; materion TG parhaus; datblygu dealltwriaeth dda er mwyn osgoi dyblygu; llinellau o gyfrifoldeb; staff ar gael i fynychu ymgynghoriadau; peidio â

bod yn yr ysgol, dim 'wyneb yn wyneb' (oherwydd COVID); yr amrywiaeth enfawr o ysgolion a gwasanaethau sydd ar gael; y GIG heb ei sefydlu ar gyfer gweithio mewn partneriaeth; dim canolfan (cyn y pandemig).

C6) A fu unrhyw amgylchiadau annisgwyl a effeithiodd ar y prosiect?

COVID; cymhlethdod achosion; y gymhareb staff clinigol i staff yn anniogel; y symudiad i gefnogi'n rhithiol; recriwtio a newidiadau staff yn y tîm; methu gweld myfyrwyr wyneb yn wyneb; ansicrwydd cyllid; lles staff; diffyg dealltwriaeth o wahanol rolau.

C7) Esboniwch unrhyw fuddion o'r model gweithio hwn i bartneriaid a buddiolwyr.

Mae staff yn fwy gwybodus oherwydd bod ganddynt fwy o wybodaeth; meithrin capasiti trwy'r model gweithio ar y cyd; gwell mynediad at weithwyr proffesiynol ac ymyriadau; llai o 'fiwrocratiaeth' a mwy o arloesi yn y Trydydd Sector i hwyluso'r broses o ddarparu; lefel y wybodaeth a ddygwyd gan staff Prosiect Gwydnwch; 'Meddwl cydgysylltiedig' o amgylch y PaPhI; wedi creu dull cydlynol a chyfathrebu gwell; mwy o gapasiti i gefnogi nodau cyffredin; gwasanaeth mwy cynhwysol, cefnogol, cyflawn ac 'ar gael'; helpu i ddarparu cefnogaeth i BaPhI nad yw'n ymwneud â gwasanaethau eraill.

C8) Pa ddysgu gallwn ni ei gymryd o'r prosiect hwn ynghylch gweithio mewn?

Cysylltiadau clir wedi'u gwneud o'r dechrau i ddatblygu dealltwriaeth gyffredin o'r gwahanol gynigion;

arweinyddiaeth glir o'r dechrau a mwy o gynllunio ar gyfer gweithredu; llinellau cyfrifoldeb clir ac adroddiadau i'r rheolwyr; paratodau trylwyr gydag eglurder ar fanylion gan gynnwys nodau ac amcanion; mae dull gweithredu sy'n canolbwyntio ar y disgybl yn gweithio os yw pawb yn gallu mynychu; TG ar waith cyn cychwyn; amser arwain i mewn hirach a chyllid tymor hwy.

Sylwadau ychwanegol:

'...er gwaethaf dechrau anodd mae'r prosiect wedi gallu darparu'n sylweddol o ran adnoddau, hyfforddiant ac addysg i staff ac ymyriadau ar gyfer PaPhl a'u teuluoedd, na fyddent fel arall wedi derbyn gwasanaeth.'

'Mae wedi bod yn brofiad dysgu gwirioneddol wych na fydd byth yn cael ei ailadrodd eto.'

'...mae dyfalbarhad y tîm... nawr yn golygu bod gennym ni brosiect gwych a'n bod yn gwneud yr hyn y gobeithiwyd amdano mewn gwirionedd pan freuddwydiwyd am y prosiect hwn.'

'Gobeithio y gellir ehangu'r math hwn o fodel ymhellach gan ei fod, heb os, yn effeithiol iawn.'

Crynodeb

Fel y dengys cynnwys yr arolwg uchod, bu sawl her yn ystod datblygiad y Prosiect Gwydnwch. Roedd yr heriau hyn yn arwydd o weithio mewn partneriaeth ac roeddent ar wahân i'r pandemig annisgwyl a gafodd hefyd effaith ar gyflawni'r

prosiect. Fodd bynnag, fe ddarparodd y pandemig gyfleoedd a oedd hefyd yn annisgwyl e.e. cafodd diffyg pwysau ychwanegol ar amser a grëir gan yr angen i deithio ei negyddu gan y gofod rhithwir a digidol, a greodd y gofod hefyd i gyrraedd cynulleidfa lawer ehangach (e.e. rhannu adnoddau a hyfforddiant).

Gweithiodd a goresgynwyd y lluo o heriau ac anawsterau gan y partneriaid. Arweiniodd hyn at wasanaeth a oedd yn cael ei werthfawrogi ac a oedd yn ychwanegu gwerth i'r ysgolion a'r staff y daeth i gysylltiad â nhw. Defnyddiwyd canlyniadau'r arolwg hwn i ffurfio canllaw trafod y grŵp ffocws a fydd yn cael ei archwilio isod.

Grŵp ffocws

Daeth y grŵp ffocws ag wyth Arweinydd o'r tri sector sy'n ymwneud â'r bartneriaeth hon ynghyd: Addysg, Iechyd a'r Trydydd Sector. Mae canlyniadau'r drafodaeth grŵp yn darparu cyswllt rhwng y digwyddiad cyfathrebu (h.y., gobeithion gwaith partneriaeth da) a'r profiad o sefydlu'r Prosiect Gwydnwch (h.y., realiti gweithio fel hyn). Fel y soniwyd yn gynharach, lluniwyd canllaw trafod y grŵp ffocws ar sail canlyniadau'r arolwg i ddal yr heriau a amlygwyd a'u defnyddio i greu trafodaeth sy'n canolbwyntio mwy ar atebion yn seiliedig ar liniaru'r heriau hyn, cyn belled ag y bo modd.

Dechreuodd y canllaw trafod trwy gydnabod bod yna heriau i'r tîm partneriaeth yn ystod y prosiect. Fodd

bynag, roedd y cwestiwn cyntaf yn ymwneud â sut i leihau effaith y rhain wrth weithio mewn prosiectau yn y dyfodol. O'r fan hon cyfeiriwyd y sgwrs at archwilio'r heriau a'r cyfleoedd yr oedd gwahanol ddulliau o weithio gyda'i gilydd yn eu cynnig. Ar y pwynt hwn gofynnwyd i'r grŵp hefyd ystyried y rhain gyda'r nod o gyfyngu ar aflonyddwch. Yn olaf, gofynnwyd i'r aelodau yng ngoleuni eu profiad, dynnu sylw at ystyriaethau allweddol wrth weithio mewn partneriaeth. Gwnaed hyn er mwyn llunio canllawiau ar gyfer llwyddiant wrth weithredu modelau partneriaeth. Er bod y sgwrs yn canolbwyntio ar ddod o hyd i atebion, mae'n dal yn werth nodi'r prif rwystredigaethau a deimlwyd gan y grŵp hwn o staff strategol ac felly mae hyn wedi'i nodi yn y thema gyntaf.

Roedd y grŵp ffocws angen cydsyniad gwybodus gan bob un o'r cyfranogwyr ac fe'i cofnodwyd at ddibenion trawsgrifio. Cynhaliwyd Dadansoddiad Thematig ar y trawsgrifiad (gan gynnwys y wybodaeth a gasglwyd yng nghyfleuster 'sgwrsio' yr alwad fideo rithwir a rhai o'r ymatebion a rannwyd trwy e-bost ar gyfer y rhai na allent fod yn bresennol). Arweiniodd hyn at dair thema a fydd nawr yn cael eu harchwilio gyda dyfyniadau ategol o'r drafodaeth grŵp ffocws.

Themâu

Mae problemau oesol yn parhau, hyd yn oed wrth edrych yn ôl.

The participants of the focus group Amlygodd cyfranogwyr y grŵp ffocws ymdeimlad o rwystredigaeth ynglŷn â sawl

mater. Efallai na fydd y rhain yn syndod ond mae'n werth eu crybwyll er mwyn tynnu sylw at natur barhaus yr heriau hyn. Nodwyd biwrocratiaeth mewn perthynas â gweithredu prosiectau a darparu gwasanaethau fel gwahaniaeth allweddol rhwng gwahanol sectorau a dulliau gweithredu. Roedd hyn yn nodedig yng ngoleuni'r rhyddid cymharol a roddir yn y Trydydd Sector i ystyried mater a chael yr hawl i'w symud yn ei flaen. Teimlwyd bod hyn yn gwbl groes i sectorau eraill (h.y. Addysg ac Iechyd yn yr achos hwn) sy'n fwy cyfyngedig oherwydd gweithdrefnau a phrosesau sefydliadol.

'...mae'r elusennau'n dweud "beth am i ni ei wneud o!" a'r GIG yn dweud "ie, ond mae'n rhaid i ni neidio dros y rhwystr hwn, a hwn, a hwn, a hwn" felly mae rhwystredigaeth ynghylch hynny yn y partneriaethau' (Cyfarwyddwr Cyswllt, Trydydd Sector)

Teimlwyd yr anhyblygrwydd nid yn unig gan staff y Trydydd Sector, ond hefyd y rhai sy'n gweithio ym maes Addysg ac Iechyd. Enghraifft o hyn oedd y trefniadau i roi'r systemau TG ar waith i gefnogi'r prosiect. Er bod dealltwriaeth bod cyfrinachedd a llywodraethu yn hanfodol i gadw pobl yn ddiogel, roedd yna ymdeimlad hefyd fod hon wedi bod yn broblem oesol sy'n ymddangos na ellir ei datrys.

'Mae'r systemau TG y tu hwnt i mi, sut ydyn ni fyth yn mynd i ddatrys hynny, mae hynny'n fater arall dydy? Mae wedi bod fel hyn ers y 30 mlynedd diwethaf a dydyn ni heb allu gwneud unrhyw beth yn ei gylch.' (Pennaeth

*Anghenion Dysgu Ychwanegol,
Addysg)*

Roedd y diffyg rheolaeth hwn yn sail i'r rhwystredigaeth a deimlwyd ac roedd yn amlwg trwy gydol y naratif. Un enghraifft o hyn oedd recriwtio a'r systemau hirfaith sydd ar waith sy'n arafu dechrau cyflwyno prosiect. Roedd nid yn unig hyn, ond hefyd sut a ble mae staff yn cael eu lleoli a phwy sy'n gyfrifol amdanynt, o fewn prosiect gyda llawer o bartneriaid, yn rhywbeth a ddylai, o edrych yn ôl fod wedi cael ystyriaeth ychwanegol. Roedd hyn, ynghyd ag anhyblygrwydd y systemau yr oedd y partneriaid yn gweithio ynddynt, yn achosi rhwystredigaeth, fodd bynnag, roedd hyn yn eistedd ochr yn ochr â dull sy'n canolbwyntio ar ddatrysiad gan ddysgu o brofiad.

'Ond efallai mwy o hyblygrwydd o ran lle y gellir lleoli staff, rydym yn anhyblyg iawn mewn perthynas â staff addysg neu staff iechyd ac efallai y gallem weithio'n fwy hyblyg o amgylch hynny.' (Pennaeth Anghenion Dysgu Ychwanegol, Addysg)

'... a dweud 'hei doedden ni ddim wedi meddwl amdano fel hynny ond mae hynny'n swnio fel ffordd dda iawn o symud ymlaen', wyddoch chi, nid oedd hynny yn ein meddylfryd i ddechrau ond mae'n gyfle creadigol iawn i fynd â hyn i gyfeiriad nad oeddem wedi meddwl amdano o'r blaen' (Prif Seicolegydd Addysg, Addysg)

Rhodddwyd enghraifft o hyblygrwydd dull gweithredu a manteisio ar gyfleoedd wrth iddynt godi, gan aelod o'r grŵp ffocws.

Yn yr ysgol mae panel amlasiantaethol o weithwyr proffesiynol yn cyfarfod yn rheolaidd i drafod dulliau o weithio gydag a chefnogi PaPhl. Gwahoddwyd y Prosiect Gwydnwch i ymuno â'r panel hwn a chymryd 'ciplun' o'r materion mwyaf perthnasol sy'n codi, ac yn ôl bob cyfrif, ychwanegodd yr addasiad syml hwn werth enfawr.

'... roedd yn fantais ar y cyd, fe wnaeth pawb elwa, dydw i ddim yn credu y byddai unrhyw un yn dweud na wnaeth y ffaith bod y prosiect gwydnwch yn rhan o banel amlasiantaethol wella'r gwaith a'r hyn rydym yn ceisio'i wneud. Felly, rwy'n gweld hynny fel 'cryfder go iawn' (Prif Swyddog Cynhwysiant a Lles, Addysg)

Yn sgil yr anawsterau wrth recriwtio a rheoli, arweiniodd dylanwadau eraill at ymdeimlad o ddiffyg rheolaeth. Nodwyd penderfyniadau cyrff cyllido ac agendâu eraill, y dylanwadir arnynt gan dueddiadau sy'n cyfeirio ffocws y sylw, fel rhwystredigaethau wrth weithio mewn unrhyw sector. Fodd bynnag, gyda'r Prosiect Gwydnwch yn benodol, roedd y diffyg rheolaeth yn natur gibddall y cyllido a'r cyfleoedd cyfyngedig ar gyfer buddsoddiad tymor hwy, yn peri mwy o rwystredigaeth.

'Wyddoch chi, mae gennych chi ychydig o arian, gwnewch rywbeth nawr, gwnewch ychydig o waith partneriaeth gwirioneddol ystyrlon, reit, iawn, i ffwrdd â ni, rydyn ni'n ceisio ei wneud, nid consuriwyr

mohonom, allwn ni ddim gwneud iddo weithio o fewn tri mis' (Pennaeth Anghenion Dysgu Ychwanegol, Addysg)

'... mewn gwirionedd mae'n ymwneud â'r amseroedd arwain gwahanol ar gyfer gwahanol sefydliadau oherwydd mae hynny'n anochel yn dibynnu ar y math o berson rydych yn ceisio ei recriwtio. Bydd amseroedd arwain ar adegau a chredaf fod hwnnw wedi bod yn fater o bwys i ni.' (Rheolwr Gwasanaethau PaPhl, Iechyd)

'Ond bydd y flwyddyn honno'n dod a mynd yn gyflym ac yna mae gennych bobl fedrus a chymwys iawn y mae galw amdanynt, a fydd yn gadael oherwydd byddant yn gwybod bod y cyllid yn dod i ben ac yna bydd y prosiect yn dod yn anodd eto oherwydd yr holl bobl a oedd yn eu lle wedi gadael.' (Pennaeth Anghenion Dysgu Ychwanegol, Addysg)

Cynllunio, Paratoi a Chynnydd

Arweiniodd dysgu o weithio mewn partneriaeth yn y Prosiect Gwydnwch at gonsensws bod nod a chyfeiriad clir o'r cychwyn yn allweddol. Mae hyn yn tynnu sylw at yr angen am gyfathrebu clir ac yn ei hanfod at gyffredinedd rhwng gwahanol ddulliau ac agendâu. Nid yw hyn yn hawdd o ystyried cyfyngiadau, adnoddau, gwerthoedd ac agendâu gwahanol sectorau, fodd bynnag, un awgrym i frwydro yn erbyn hyn oedd dod o hyd i gydlyniant ar lefel uwch. Roedd canolbwyntio ar y lefel hon yn caniatáu i'r holl bartneriaid gytuno â nod cyffredinol y

prosiect: gwneud gwahaniaeth cadarnhaol i fywydau PaPhl. Mae hwn yn nod y gellir ei gofleidio ar unrhyw lefel o'r prosiect, o strategol a gweithredol i ddarparu cymhwysol.

'... Ceisio trefnu pethau cymaint â phosibl o amgylch rhai themâu cyffredin ac rydym yn edrych ar bethau'n wahanol, ond wyddoch chi, beth ydyn ni'n ceisio ei gyflawni yn gyffredinol gyda'n poblogaethau? A meddwl am ganlyniadau poblogaeth lefel uchel math o beth... rwy'n credu ei fod wir yn ceisio datblygu'r trawsweithio hwnnw, fel bod gweithwyr proffesiynol mewn gwahanol asiantaethau yn gallu gweithio gyda'i gilydd yn fwy a myfyrio ar y materion ehangach' (Prif Seicolegydd Addysg, Addysg)

'Mae pob cyfle a gymerwn i weithio ar draws sectorau yn ein galluogi i ddeall yn well y rhesymau pam ein bod yn gweithio mewn gwahanol ffyrdd, y blaenoriaethau, y cryfderau a'r cyfyngiadau unigryw sydd gan bob un ohonom yn ychwanegol at ein nodau a rennir' (Arweinydd Gwasanaeth Ymgysylltu, Addysg)

'... roedd yn teimlo fel bod addysg yn y fan acw a bod y gwasanaethau cymdeithasol fan acw ond mewn gwirionedd mae'n teimlo fel ei fod wedi dod â ni'n llawer agosach at ein gilydd a deall sut rydyn ni'n gweithio a beth yw'r materion a beth yw'r anawsterau' (Pennaeth Seicoleg Plant ac Arweinydd Proffesiynol mewn

Therapiau Plant a Seicolegol, Iechyd)

Roedd y thema hon yn cynnwys recriwtio'r person iawn i arwain y prosiect ar y dechrau, rhywbeth a gafodd ei gydnabod yn y Prosiect Gwydnwch ar ôl cyflogi'r Gweithwyr Gwydnwch. Efallai bod y staff hyn yn cael eu hystyried yn haws i'w recriwtio nag Arweinydd Clinigol gyda llawer o brofiad oherwydd y gronfa ehangach o staff cymwys sy'n ceisio am swydd o'r fath. Teimlwyd bod Arweinydd yn hanfodol ar gyfer arwain y prosiect, ond nid yn unig hyn, roedd angen iddynt fod yn y sefyllfa orau i fynnu rheolaeth ac awdurdod.

'Bryd hynny nid oedd cynnig clir ar gyfer addysg, roedd angen hyfforddiant/dysgu helaeth ar yr GG ac roedd yn anodd gwybod sut i'w defnyddio' (Arweinydd Gwasanaeth Ymgysylltu, Addysg)

'... nid dim ond arweinyddiaeth oedd, ond bod yr arweinyddiaeth honno gyda'r awdurdod a'r gallu i greu gweledigaeth a chael yr amser i barhau i gynnal y weledigaeth. Ac yna'r peth arall oedd llywodraethu ar ddata hefyd '(Cyfarwyddwr Cyswllt, Trydydd Sector)

Efallai y byddai ymarfer mapio wedi mynd peth o'r ffordd at liniaru rhai o'r heriau a ddigwyddodd ar ddechrau'r prosiect. Byddai hyn nid yn unig wedi helpu i osgoi dyblygu ond wedi caniatáu i'r prosiect addasu mewn amser real i gyd-destun a oedd yn newid yn barhaus. Roedd addasu mewn amser real hefyd yn gysylltiedig â'r pwynt uchod sef yr angen

i arweinyddiaeth fod ag awdurdod sy'n cyd-fynd h.y., casglu'r dystiolaeth sy'n awgrymu bod angen addasu, yn ogystal â'r gallu i ymateb i'r angen hwn. Mae enghraifft o hyn yn cysylltu â'r pwynt uchod ynglŷn â'r Prosiect Gwydnwch yn ymuno â chyfarfodydd panel aml-asiantaeth rheolaidd.

Y broses yw'r ateb

Gellir gweld yr anawsterau a'r heriau a gododd ar ddechrau'r prosiect yng ngoleuni problemau nodweddiadol a allai godi gydag unrhyw brosiect penodol. Fframwaith ar gyfer dehongli hyn yw'r broses o greu grŵp ac undod grŵp. Mae 'ffurfio, stormio, normaleiddio a pherfformio' yn gamau datblygiadol cydnabyddedig o gydlyniant grŵp ac yn achos y Prosiect Gwydnwch cymerodd y camau cyntaf hyn lawer o amser ac egni. Roedd y rhai a oedd yn rhan o'r prosiect yn cydnabod yr angen yn gyntaf i sefydlu'r hyn yr oedd am ei gynnig mewn perthynas â strwythurau a gwybodaeth, ddeinamig ac amrywiol iawn, sy'n bodoli eisoes. Awgrymwyd bod rhoi arweiniad cynnar, cryf a chefnogaeth allanol (o ran llywodraethu) yn hanfodol wrth fynd i'r afael â phob cam (ffurfio, stormio, normaleiddio a pherfformio).

'... [mae'r] broses yn dechrau gyda deall y prosesau iechyd sy'n ymwneud ag asesu diagnostig: mae mewnbwn iechyd i ysgolion yn dechrau gyda deall yr amgylchedd, amserlenni, disgwyliadau ysgolion' (Arweinydd Gwasanaeth Ymgysylltu, Addysg)

'... mae angen grŵp llywio cryf arnoch

chi a grŵp llywio sy'n gallu dal at ei gilydd ac addasu, ac ystwytho a, wyddoch chi, mynd â phethau yn ôl i'r sefydliadau partner o ran 'fe wnaethom feddwl am hyn, ond mae angen hynny arnom ni'' (Prif Seicolegydd Addysg, Addysg)

'...ni chafodd y bwrdd arweinyddiaeth hwn ei sefydlu'n ddigon cyflym i ni ac rwy'n credu pe byddai yn ei le gallem fod wedi datrys rhai o'r pethau 'ble ydyn ni'n mynd'...roedd gennym fwll strategol rwy'n meddwl oherwydd roeddem gryn amser i mewn i'r prosiect cyn i ni sefydlu hynny' (Rheolwr gwasanaethau PaPhl, Iechyd)

Er i'r pwyntiau hyn gael eu nodi mewn dwy thema flaenorol mewn perthynas â chynllunio priodol a sicrhau bod arweinyddiaeth yn ei lle yn gynnar, mae'n bwynt pwysig i'w ailadrodd o ystyried ei bod yn thema sy'n ail ymddangos trwy gydol y drafodaeth.

Digwyddodd datblygu dealltwriaeth o ddarparu gwasanaeth, ar y cyd â datblygu dealltwriaeth o ddull a darpariaeth wahanol y partneriaid. Unwaith eto, roedd hwn yn ddarn o waith anochel ac angenrheidiol a ddigwyddodd wrth

i'r prosiect ddatblygu a chyfrannodd yn fawr at ganlyniad y prosiect yn gyffredinol. Sylw allweddol a wnaed gan un cyfranogwr oedd tynnu sylw at yr angen i weithio pethau drwodd er mwyn dod o hyd i atebion. Mae hyn yn cyd-fynd â dull 'Ymchwil Gweithredol' lle mae pobl yn gweithio gyda'i gilydd i greu newid yn eu cymunedau neu ar raddfeydd mwy. (Reason a Bradbury, 2008) Mae Ymchwil Gweithredol yn canolbwyntio ar y broses yn ogystal â, ac mewn rhai achosion, er gwaethaf canlyniad y darn o waith: gweithio drwy anawsterau sy'n darparu'r gwerth mwyaf ac sy'n nodi llwyddiant, yn hytrach na'r canlyniad. Mae hyn yn cyd-fynd â'r elfen gweithio mewn partneriaeth yn yr achos hwn, oherwydd y gwaith mawr a wnaed i sicrhau bod y Prosiect Gwydnwch yn dwyn ffrwyth.

'... Rhaid i chi roi cynnig ar rywbeth fel hyn i wybod i ble rydych chi'n mynd. Hynny yw, rwy'n credu bod cymaint o ddysgu wedi dod o hyn fel bod hyn yn rhan o lwyddiant mawr y peth' (Pennaeth Anghenion Dysgu Ychwanegol, Addysg)

Cyflwynir y canllawiau a ddatblygwyd o'r wybodaeth uchod ar weithio mewn partneriaeth yn y Bartneriaeth ar dudalen 46.

Argymhellion

Argymhellion o ran Darparu Gwasanaeth

Roedd adborth gan bartneriaid a staff o'r farn bod angen nodau a chyfeiriad clir o'r dechrau, ar y Prosiect Gwydnwch. Ar lefel partner, sefydlwyd gweledigaeth a rennir ar draws sectorau y byddai'r prosiect yn 'gwneud gwahaniaeth cadarnhaol i fywydau PaPhl'. Gall y nod cyffredin hwn ddod yn bwynt cyfeirio ar y cyd ar gyfer cynnydd y prosiect a helpu i fynd i'r afael â'r angen am gyfeiriad clir. O ystyried gwerthuso ac adborth, gellir gwneud yr argymhellion canlynol parthed gwneud y gorau o'r diffiniad o'r Prosiect Gwydnwch.

1. Rôl arweinyddol eglur ag awdurdod, o'r dechrau.

Yn dilyn gwerthuso, daeth yn amlwg bod angen i arweinyddiaeth eglur, o ddechrau'r prosiect, yrru cyfeiriad y prosiect mewn ffordd gyson ac ymarferol. Mae gan hyn lawer o oblygiadau gan gynnwys adleisio'r nodau cyson a'r ethos ar draws staff a phartneriaid prosiect, ynghyd â goblygiadau ymarferol ar lawr gwlad, e.e. goruchwylio staff a chael mynediad at TG ar gyfer cyflwyno'r prosiect.

2. Anghenion mapio.

Yn dilyn adborth ar lefel partner a chan y rhai a oedd yn cael mynediad at y

gwasanaeth, awgrymwyd bod rhannau o hyfforddiant neu adnoddau'r Prosiect Gwydnwch yn ddull gloywi ar gyfer staff ar lawr gwlad h.y. eu bod wedi mynychu hyfforddiant tebyg yn y gorffennol. Cefnogwyd hyn mewn data ansoddol a meintiol, er enghraifft, cytunodd llai o ddefnyddwyr y byddai'r Prosiect Gwydnwch yn newid eu harferion gwaith neu fywyd bob dydd, ond eto cytunwyd eu bod yn teimlo'n hyderus yn defnyddio'r hyn yr oeddent wedi'i ddysgu. Gellid casglu, er bod defnyddwyr yn elwa ar elfennau 'gloywi' o hyfforddiant neu adnoddau, efallai nad ydyn nhw'n cael gwybodaeth bellach o wneud hynny. Felly argymhellir ymarfer mapio, ar ddechrau'r prosiect, sy'n ymgorffori barn a meddyliau partneriaid a rhanddeiliaid. Mae hyn yn gysylltiedig â'r pwynt uchod ynghylch arweinyddiaeth hyblyg eglur ar gyfer arwain ac ymateb mewn amser real ac effeithio ar gyfeiriad y prosiect sy'n gysylltiedig ag anghenion y defnyddiwr. Mae hyn hefyd yn cynnwys mapio angen defnyddwyr ar bob lefel o'r model gwasanaeth, a fydd, y pen draw, yn dylanwadu ar ac yn gwneud y gorau o ddarparu gwasanaeth.

3. Marchnata a hysbysebu'r Prosiect Gwydnwch.

Roedd adborth o'r gwerthusiad yn dangos nad oedd rhieni a gofalwyr nac ychwaith

y sector addysg yn ymwybodol o'r prosiect, neu eu bod yn ei chael heriol cael gwybodaeth o chwiliad rhyngryd. Felly, argymhellir bod y Prosiect Gwydnwch yn archwilio ei ddulliau marchnata a hysbysebu ar gyfer gwneud y gorau o'i sefyllfa. Gallai hyn gynnwys cysylltu â phartneriaid cyfathrebu, sydd eisoes wedi'u sefydlu o fewn y prosiect a chymryd amser i archwilio'r holl opsiynau i ennill cynulleidfa mor eang â phosibl.

4. Gwerthfawrogi cymhwyso hyfforddiant, adnoddau ac ymyrraeth y Prosiect Gwydnwch ar draws ystod amrywiol o BaPhl, gan roi ystyriaeth i oedran a defnyddwyr Cymraeg eu hiaith.

Nododd y data a gasglwyd yn y gwerthusiad gwasanaeth y byddai defnyddwyr yn hoffi adnoddau sy'n cymhwyso a defnyddio'r derminoleg briodol, ar gyfer siaradwyr Cymraeg. Efallai bod hyn yn ymddangos yn syndod, gan fod gan y prosiect eisoes nifer o adnoddau wedi'u cyfieithu i'r Gymraeg, ond mae'n werth archwilio'r derminoleg er mwyn sicrhau elfen o gymhwyso yn y dysgu a wneir yn yr hyfforddiant. Argymhellir felly, y dylid cwblhau ymarfer mapio ar gyfer ysgolion Cymraeg, a all fesur y galw am ddarpariaeth mewn ysgolion Cymraeg eu hiaith, yn ogystal ag unrhyw adnoddau wedi'u targedu neu wedi'u teilwra y mae angen eu datblygu. Byddai hyn hefyd yn berthnasol i asesu'r galw am Weithwyr Gwydnwch sy'n siarad Cymraeg a darparu hyfforddiant yn Gymraeg.

Cododd staff addysg argymhellion yn yr adborth hefyd, ynghylch llwyfannau sy'n

briodol i'w hoedran ar gyfer ymgysylltu a chefnogaeth barhaus, gan gynnwys defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol. Er enghraifft, awgrymwyd tudalen cyfryngau cymdeithasol PaPhl yn dilyn cwrs hyfforddi, a chodwyd cwestiynau ynghylch cymhwyso rhai technegau gyda phlant iau neu blant â phroblemau ymddygiad. Nod y Prosiect Gwydnwch oedd creu adnoddau wedi'u teilwra ar gyfer gwahanol sectorau, rhieni/gofalwyr a PaPhl. Fodd bynnag, byddai mapio manwl pellach o angen yn cael ei argymell o fewn haenau adnoddau a hyfforddi PaPhl o'r model, fel y gall y Prosiect Gwydnwch greu ystod o becynnau amrywiol, priodol i'w hoedran, ar gyfer PaPhl a'r rhai sy'n cefnogi PaPhl.

5. Archwilio darpariaeth wyneb yn wyneb.

Mae'r pandemig wedi creu ystod o heriau i'r Prosiect Gwydnwch, yn enwedig o ran anallu i ddarparu gwasanaethau wyneb yn wyneb. Roedd adborth ansoddol mewn haenau hyfforddi ac ymyrraeth, yn nodi angen a budd ychwanegol sesiynau wyneb yn wyneb gan y rhai sy'n defnyddio'r gwasanaeth. Anelwyd hyn yn bennaf at allu Gweithwyr Gwydnwch i gael profiad uniongyrchol o'r amgylchedd addysg, neu BaPhl yn eu hamgylchedd addysg neu gartref. Argymhellir archwilio'r ddarpariaeth wyneb yn wyneb a sefydlu a yw'r ddarpariaeth hon yn ymarferol, gan ystyried y risgiau a'r ffactorau lliniaru.

6. Ehangu

Ar draws y gwerthusiad, amlygwyd yr angen am gapasiti pellach. Boed hynny'n cynnwys mwy o Weithwyr Gwydnwch, mwy o amser sesiwn wedi'i ddyrannu neu

gyswllt wyneb yn wyneb, neu adnodd clinigol ychwanegol i gefnogi'r cyflenwi. Argymhellir caniatáu archwilio a'r cyfle i gael capasiti pellach a beth fyddai hyn yn ei olygu i'r Prosiect Gwydnwch. Er enghraifft, wrth ehangu, mae angen i ffocws y Prosiect Gwydnwch fod yn glir ac yn gyson (fel y soniwyd yn argymhelliad 1 uchod). Mae'n hanfodol cynnal nodau'r prosiect yn ogystal â'i ethos. Ar draws llwyfannau adborth canmolwyd staff y Prosiect Gwydnwch am eu hamser, eu cynnwys rhyngweithio, eu cefnogaeth a'u dull anfeirniadol. Ar lefel partner, canmolwyd cydweithredu staff, ar draws haenau a graddau swydd, fel budd. Gobeithir na chaiff y priodoleddau unigryw hyn eu gwanhau wrth ehangu'r prosiect ac

felly mae'n hanfodol bod capasiti yn cael ei ymgorffori yn y cynnydd wrth ehangu ac nid fel ymateb adweithiol.

Yn dilyn adborth gan bartneriaid bod y prosiect wedi dysgu o wneud, wrth ei ehangu, argymhellir cychwyn yn fach, gyda chynlluniau peilot sydd wedyn yn ehangu'n lleol, yn genedlaethol neu o fewn sefydliadau eraill. Wrth ddechrau gyda pheilot, mae lle ar gyfer dysgu, hyblygrwydd ac addasrwydd wrth weithredu'r prosiect. Gellir archwilio anghenion y defnyddwyr penodol yn llawn yn ogystal â gweithredu proses werthuso sydd wedi'i theilwra ac sy'n sicrhau bod y prosiect yn diwallu anghenion penodol y rhai sy'n cael mynediad at y gwasanaeth.

Argymhellion o ran Gwerthuso

Mae'r canlynol yn awgrymu argymhellion ar gyfer gwerthuso'r Prosiect Gwydnwch wrth iddo barhau i gael ei gyflwyno.

1. Ymgysylltiad defnyddwyr a staff yn y broses werthuso

Wrth werthuso'r data, daeth yn amlwg bod bylchau mewn casglu data. Roedd hyn yn cynnwys gwybodaeth ar goll, ond hefyd amrywiaeth o ran profiad. Er enghraifft, mae gwybodaeth gyfyngedig ar gael i ddefnyddwyr na wnaethant gymryd rhan yn y gwasanaeth, a pham y gallai hyn fod yn wir.

Gallai hyn fod am sawl rheswm, gan gynnwys hygyrchedd y dulliau ymchwil a defnyddioldeb y daenlen casglu data. Wrth symud ymlaen, argymhellir sefydlu llwyfan effeithlon a hawdd ei ddefnyddio ar gyfer cipio set lawn o ddata amrywiol. Fel rhan o hyn, argymhellir adolygu'r dulliau a'r offer casglu data a ddewiswyd, yn ogystal â mapio profiad staff sy'n defnyddio'r llwyfannau casglu data. Bydd hyn yn galluogi cydnabod cryfderau a gwendidau wrth gymhwyso'r broses werthuso ar lawr gwlad. Byddai'r wybodaeth hon wedyn yn cael ei defnyddio i wella'r dyluniad casglu data ac felly i gynhyrchu mwy o wybodaeth a gwybodaeth fwy trwyadl. Byddai hyn wedyn yn caniatáu ar gyfer set mwy dilys a pherthnasol o argymhellion yn seiliedig ar lwyddiant, neu fel arall, y prosiect.

At hynny, fel ffordd o sicrhau bod gwerthuso yn seiliedig ar set ddata lawn

ac ehangder llawn y profiad, argymhellir integreiddio'r broses werthuso i'r model gwasanaeth, fel ei bod yn dod yn rhan ddisgwyliedig a gorfodol o ddarparu gwasanaeth (gyda chydysyniad priodol). Mae gofyn i bob person gafodd fynediad at y gwasanaeth am eu profiad, yn annog mapio profiad amrywiol, sydd nid yn unig yn canolbwyntio ar y rhai sydd efallai â phrofiadau eithafol neu'r rhai sy'n fwy tebygol o ddod ymlaen yn y gwerthusiad.

2. Effaith tymor hir y Prosiect Gwydnwch

Yn dilyn y gwerthusiad cyntaf o'r Prosiect Gwydnwch, gallai gwerthusiadau dilynol gynnwys yr argymhellion hyn gan gynnwys effaith tymor hir y Prosiect Gwydnwch ar BaPhI. Gallai hyn gynnwys sefydlu sut mae newidiadau cyflym mewn lles yn cael eu profi a pha mor barhaus ydyn nhw dros amser. Wrth symud ymlaen, gallai hyn gael ei ddal mewn gwerthusiad hydredol ar adegau penodol, ar ôl ei ryddhau o'r Prosiect Gwydnwch. Mae'n werth nodi, er bod rhai profion seicometrig wedi'u hintegreiddio fel rhan o'r gwerthusiad gwasanaeth, id oedd digon o ymatebwyr i warantu dadansoddiad ar hyn o bryd.

3. Gwerthusiad Gwaith Grŵp

Gallai agwedd gwaith grŵp y prosiect hwn gomisiynu gwerthusiad annibynnol er mwyn sicrhau nad yw'r gwerthusiad yn rhagfarnllyd wrth ddal profiad. Gallai hyn fod yn rhan o gam nesaf y prosiect a gallai'r SIM ymgysylltu fel partner dysgu.

Argymhellion o ran Partneriaeth

Gan ddod â'r data a gasglwyd o'r arolwg partneriaeth, y grŵp ffocws a defnyddio canfyddiadau'r digwyddiad cyfathrebu ynghyd, mae set o ganllawiau ar gyfer gweithio mewn partneriaeth wedi'i datblygu. Mae'r rhain yn feysydd i'w hystyried wrth ystyried a datblygu prosiectau sy'n gofyn am weithio mewn partneriaeth. Er nad yw'n rhestr gynhwysfawr, mae'n seiliedig ar theori a phrofiad y Prosiect Gwydnwch.

Arweinyddiaeth: mae'n bwysig cael rhywun yn ei le sydd â'r awdurdod priodol i sicrhau newid ac ymateb mewn amser real.

Llywodraethu: aelodau allanol sy'n creu lle i fyfyrion, gan gydnabod beth sy'n gweithio a beth sydd angen ei newid. Mae angen i'r grŵp hwn allu ymateb mewn amser real.

Hyblygrwydd: i ddarparu lle i fachu ar gyfleoedd wrth iddynt godi ar gyfer gwella'r prosiect wrth iddo fynd yn ei flaen

Eglurder: o'r dechrau; gweledigaeth a rennir a ddatblygwyd ac a goleddir gan yr holl bartneriaid. Mae'n werth ystyried nodau lefel uwch y partneriaid er mwyn cyrraedd tir cyffredin.

Amser: ymrwymiad i ofod gwarchoddedig ar gyfer canolbwyntio ar y prosiect a pheidio â chaniatáu i waith dyddiol arall amsugno'r amser hwn.

Didwylledd: i ddysgu o gamgymeriadau ac i barchu gwahaniaethau barn gan ddefnyddio adolygiadau myfyriol rheolaidd ar bwyntiau allweddol fel ffordd ddysgu ac addasu mewn amser real.

Peilot: os yn bosibl, treialwch ar raddfa lai cyn sefydlu'n llawn a gweithredu'r dysgu o'r dichonoldeb wrth ehangu.

Proses: mae dysgu wrth i'r prosiect ddatblygu yn ffordd o ddod o hyd i gydlyniant i'r prosiect: paratowch i gael eich herio a derbyn efallai na fydd y broses hon mor llyfn ag y gobeithiwyd.

Casgliad

Mae'r prosiect beiddgar ac arloesol hwn wedi sefydlu partneriaethau llwyddiannus ar draws y sector iechyd, gofal cymdeithasol, addysg a'r trydydd sector i gefnogi teuluoedd yn gynharach ac yn gyflymach ledled Caerdydd a'r Fro.

Mae gweithio mewn partneriaeth yn ffordd o weithio sy'n dod â heriau. Fodd bynnag, mae'r Prosiect Gwydnwch wedi goresgyn y rhain ac wedi cyflawni llwyddiannau diriaethol. Mae wedi cefnogi 181 o BaPhl mewn lleoliadau addysgol trwy ymgyngoriad a 177 o deuluoedd eraill trwy sesiynau ymyrraeth uniongyrchol. Mae dros 930 o staff addysgol wedi mynychu hyfforddiant wedi'i deilwra ac wedi'i seilio ar dystiolaeth fel y gallant helpu i gefnogi PaPhl gyda'u hiechyd meddwl yn yr ysgol. Mae PaPhl, rhieni/rhoddwyr gofal a staff addysgol wedi cael mynediad at 45 o adnoddau dros 2,400 o weithiau ar-lein. Ar ben hynny, mae rhieni a rhoddwyr gofal, yn ogystal â staff addysgol, yn teimlo eu bod yn cael cefnogaeth dda gan y Prosiect Gwydnwch ac yn hyderus wrth ddefnyddio'r hyn maen nhw wedi'i ddysgu mewn ymarfer gwaith a lleoliadau bob dydd. Mae'r gwerthusiad hwn yn cefnogi effaith gadarnhaol y prosiect ar fywydau PaPhl, trwy gefnogi eu teuluoedd a'u staff addysgol.

'Hapus ein bod wedi gallu dysgu sgiliau newydd a'u cymhwyso i fywyd bob dydd. Mae'r holl wahanol bethau rydyn ni wedi'u dysgu wedi helpu'r ffordd rydyn ni'n cefnogi (PaPhl). Mae'r cyfan wedi bod yn ddefnyddiol iawn. Mae'r pethau rydyn ni wedi'u dysgu yn bethau y gallwn ni eu defnyddio'n barhaus. Nid yn unig ein helpu ni nawr ond bydd hefyd yn ein helpu yn y tymor hir. Y Prosiect Gwydnwch sydd wedi rhoi'r help mwyaf i ni ers i'r holl anawsterau godi. O'r holl help a gawsom gan wasanaethau eraill, hwn fu'r mwyaf defnyddiol yn ein teulu, a gallu cefnogi (PaPhl). Rwy'n wirioneddol obeithio y bydd y prosiect yn parhau ac y bydd yn gallu helpu eraill yn y ffordd y mae wedi ein helpu ni.'
-Rhiant

Awgrymir yr argymhellion canlynol: ehangu'r model hwn, sefydlu rolau arwain ar unwaith, mapio anghenion, gwella marchnata gwasanaeth, cynyddu darpariaeth ar gyfer ystod amrywiol o BaPhl, cynyddu darpariaeth ar gyfer siaradwyr Cymraeg, cynyddu darpariaeth wyneb yn wyneb ac ymgysylltu â staff addysgol, PaPhl a theuluoedd yn y broses werthuso. Mae yna hefyd argymhellion penodol ar gyfer gweithio mewn

partneriaeth gan gynnwys arweinyddiaeth glir, llywodraethu, hyblygrwydd, eglurder, amser a didwylledd.

Mae'r Prosiect Gwydnwch wedi galluogi teuluoedd i gael gafael ar gymorth prydlon, mawr ei angen, sy'n newid bywyd, i'w plant sy'n arddangos symptomau trallod iechyd meddwl, ond nad ydynt wedi gallu cael mynediad at wasanaethau iechyd meddwl plant o'r blaen. Mae dod ag arbenigedd addysgol, gwybodaeth glinigol a sgiliau iechyd ynghyd, fel y gwelir yn y Prosiect Gwydnwch, wedi dangos sut y gellir adeiladu capasiti o fewn y system i gefnogi iechyd meddwl da ar gyfer PaPhl.

'Weithiau gall plant a phobl ifanc sydd angen cefnogaeth ar gyfer eu hiechyd a lles emosiynol a meddyliol ddisgyn rhwng bylchau mewn gwasanaethau a'i chael yn anodd cael gafael ar gymorth cynnar mewn ffordd gydgysylltiedig. Mae'r prosiect

hwn wedi caniatáu i ni weithio gyda phartneriaid mewn Addysg ac yn uniongyrchol gyda'r ysgolion eu hunain i ddarparu cefnogaeth i bobl ifanc na fyddent fel arall wedi gallu ei gyrraedd. Mae wedi darparu cyfle gwych i ddysgu beth sy'n gweithio ac yn y pen draw bydd yn caniatáu i ni ddylunio system ar gyfer Caerdydd a'r Fro sy'n diwallu anghenion ein poblogaeth' - Rose Whittle (Gwasanaethau Plant, Pobl Ifanc ac Iechyd Teulu)

'Roedd hyn yn rhoi cyfle pwysig i iechyd, addysg, gwasanaethau cymdeithasol a'r trydydd sector weithio gyda'i gilydd dros blant, pobl ifanc a theuluoedd, i bontio bylchau a gwella mynediad at gymorth seicolegol.' -Dr Jenny Hunt (Pennaeth Gwasanaethau Seicoleg Plant, Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro)

Cyfeiriadau

Action for Children. (2017). Revolving Door Part 1: Are vulnerable children being overlooked? 1–30. <https://www.actionforchildren.org.uk/what-we-do/policy-and-research/support-for-children-and-families/revolving-door/>

Banwell, E., Humphrey, N., & Qualter, P. (2021). Delivering and implementing child and adolescent mental health training for mental health and allied professionals: a systematic review and qualitative meta-aggregation. *BMC Medical Education*.

Bebb, H., & Bryer, N. (2020). Mid-point evaluation of ' A Healthier Wales ' Transformation Fund Mid-point evaluation of ' A Healthier Wales ' Transformation Fund (Issue April). https://gov.wales/sites/default/files/publications/2020-09/mid-point-evaluation-of-a-healthier-wales-transformation-fund_O.pdf

Beck. (2005). The current state of cognitive therapy: A 40-year retrospective. In *Archives of General Psychiatry*. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.9.953>

Beck, Rush, Shaw, & Emery. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press.

Becker-Weidman, A. (2006). Treatment for children with trauma-attachment disorders: Dyadic developmental psychotherapy. *Child and Adolescent Social*

Work Journal. <https://doi.org/10.1007/s10560-005-0039-0>

Becker-Weidman, A., & Hughes, D. (2008). Dyadic Developmental Psychotherapy: An evidence-based treatment for children with complex trauma and disorders of attachment. *Child and Family Social Work*. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2206.2008.00557.x>

Bellis, M. (2016). Welsh Adverse Childhood Experiences (ACE) Study Adverse Childhood Experiences and their impact on (Issue January).

Booth, A., Scantlebury, A., Hughes-Morley, A., Mitchell, N., Wright, K., Scott, W., & McDaid, C. (2017). Mental health training programmes for non-mental health trained professionals coming into contact with people with mental ill health: A systematic review of effectiveness. *BMC Psychiatry*. <https://doi.org/10.1186/s12888-017-1356-5>

Borden, L. A., Schultz, T. R., Herman, K. C., & Brooks, C. M. (2010). The incredible years parent training program: Promoting resilience through evidence-based prevention groups. *Group Dynamics*. <https://doi.org/10.1037/a0020322>

Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. (N. Y. B. Books. (ed.)).

- Boyer, N. R. S., Boyd, K. A., Turner-Halliday, F., Watson, N., & Minnis, H. (2014). Examining the feasibility of an economic analysis of dyadic developmental psychotherapy for children with maltreatment associated psychiatric problems in the United Kingdom. *BMC Psychiatry*. <https://doi.org/10.1186/s12888-014-0346-0>
- Brennan, A. L., Hektner, J. M., Brotherson, S. E., & Hansen, T. M. (2016). A Nonrandomized Evaluation of a Brief Nurtured Heart Approach Parent Training Program. *Child and Youth Care Forum*. <https://doi.org/10.1007/s10566-016-9351-4>
- Callaghan, J., Young, B., Pace, F., & Vostanis, P. (2004). Evaluation of a New Mental Health Service for Looked after Children. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*. <https://doi.org/10.1177/1359104504039177>
- Casswell, G., Golding, K. S., Grant, E., Hudson, J., & Tower, P. (2014). Dyadic Developmental Practice (DDP): A framework for therapeutic intervention and parenting. *Child and Family Clinical Psychology Review*.
- Chambers, D., Cairns, K., & Ivancic, L. (2018). Young people, the internet and mental health. In *Irish Journal of Psychological Medicine*. <https://doi.org/10.1017/ipm.2017.76>
- Colegrove, V. M., Havighurst, S. S., & Kehoe, C. E. (2019). Emotion regulation during conflict interaction after a systemic music intervention: Understanding changes for parents with a trauma history and their adolescent. *Nordic Journal of Music Therapy*. <https://doi.org/10.1080/08098131.2019.1616807>
- Department for Education. (2014). *Mental health and behaviour in schools*. March.
- Early Intervention Foundation. (2017). *Case study: School Wellbeing Service*, York.
- Felitti, M. D., Vincent, J., Anda, M. D., Robert, F., Nordenberg, M. D., Williamson, M. S., David, F., Spitz, M. S., Alison, M., & Edwards, B. A. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults: the Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. *American Journal of Preventive Medicine*.
- Fenwick-Smith, A., Dahlberg, E. E., & Thompson, S. C. (2018). Systematic review of resilience-enhancing, universal, primary school-based mental health promotion programs. *BMC Psychology*. <https://doi.org/10.1186/s40359-018-0242-3>
- Ford, T., Hamilton, H., Goodman, R., & Meltzer, H. (2005). Service contacts among the children participating in the British Child and Adolescent Mental Health Surveys. In *Child and Adolescent Mental Health*. <https://doi.org/10.1111/j.1475-3588.2005.00108.x>
- Gerhardt, S. (2014). *Why Love Matters*. In *Why Love Matters*. <https://doi.org/10.4324/9781315758312>
- Goodman, J. H., Guarino, A. J., & Prager, J. E. (2013). Perinatal Dyadic Psychotherapy: Design, Implementation, and Acceptability. *Journal of Family Nursing*. <https://doi.org/10.1177/1076426913505211>

doi.org/10.1177/1074840713484822

Haugland, B. S. M., Haaland, Å. T., Baste, V., Bjaastad, J. F., Hoffart, A., Rapee, R. M., Raknes, S., Himle, J. A., Husabø, E., & Wergeland, G. J. (2020). Effectiveness of Brief and Standard School-Based Cognitive-Behavioral Interventions for Adolescents With Anxiety: A Randomized Noninferiority Study. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 59(4), 552-564.e2. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2019.12.003>

Headstrong. (2012). My World Survey: National Study of Youth Mental Health. www.headstrong.ie/sites/default/files/My%25World%252OSurvey%252O2012%252OOnline.pdf

Holtom, D., & Lloyd-Jones, S. (2020). Evaluation of the CAMHS In-Reach to Schools pilot programme : Pilot progress and the Impact of Covid 19 , supplementary paper to the Interim Report.

Hughes, D. (2011). Attachment-focused family therapy: Workbook. In *Attachment-focused family therapy: Workbook*.

Hughes, K. (Behavioural epidemiologist), Public Health Wales., & Bangor University. (2018). Welsh Adverse Childhood Experience (ACE) and Resilience Study. Report 1, Mental illness.

Macneil, C. A., Hasty, M. K., Conus, P., & Berk, M. (2012). Is diagnosis enough to guide interventions in mental health? Using case formulation in clinical practice. In *BMC Medicine*. <https://doi.org/10.1186/1741-7015-10-111>

Mental Health Foundation. (2015). Men-

tal health statistics: children and young people. *Mental Health Statistics: Children and Young People*. <https://www.mental-health.org.uk/statistics/mental-health-statistics-children-and-young-people>

Mitchell, A. M., Wesner, S., Garand, L., Gale, D. D., Havill, A., & Brownson, L. (2007). A support group intervention for children bereaved by parental suicide. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 20(1), 3-13. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6171.2007.00073.x>

Neagle, L., Brown, M., Griffiths, J., Millar, D., Reckless, M., David, H., Gruffydd, L., & Morgan, J. (2018). Mind over Matter: A report on the step change needed in emotional and mental health support for children and young people in Wales. National Assembly for Wales, April. [www.assembly.wales/SeneddCYPE%OAwww.assembly.wales/SeneddCYPE%OAhttps://www.assembly.wales/laid documents/cr-ld11522/cr-ld11522-e.pdf](http://www.assembly.wales/SeneddCYPE%OAwww.assembly.wales/SeneddCYPE%OAhttps://www.assembly.wales/laid%20documents/cr-ld11522/cr-ld11522-e.pdf)

NHS. (2019). Overview - Cognitive behavioural therapy (CBT). <https://www.nhs.uk/mental-health/talking-therapies-medicine-treatments/talking-therapies-and-counselling/cognitive-behavioural-therapy-cbt/overview/>

O'Reilly, M., Adams, S., Whiteman, N., Hughes, J., Reilly, P., & Dogra, N. (2018). Whose Responsibility is Adolescent's Mental Health in the UK? Perspectives of Key Stakeholders. *School Mental Health*. <https://doi.org/10.1007/s12310-018-9263-6>

Oberle, E., & Schonert-Reichl, K. A. (2016). Stress contagion in the class-

room? The link between classroom teacher burnout and morning cortisol in elementary school students. *Social Science and Medicine*. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2016.04.031>

Owens, J. S., Girio, E. L., Himawan, L. K., & Abbott, M. Y. (2008). Implementing and evaluating evidence-based treatments in schools: Successes and lessons learned. *Advances in School Mental Health Promotion*. <https://doi.org/10.1080/1754730X.2008.9715721>

Pandya, S. P. (2017). Spiritual education program for improving the emotional intelligence of gifted children: A multi-city single-group evaluation study. *Gifted and Talented International*. <https://doi.org/10.1080/15332276.2018.1537138>

Parker, B. L., Chakouch, C., Subotic-Kerry, M., Batterham, P. J., Mackinnon, A., Newby, J. M., Whitton, A. E., McGoldrick, J., Cockayne, N., & O'Dea, B. (2021). The Building Educators' Skills in Adolescent Mental Health Training Program for Secondary School Educators: Protocol for a Cluster Randomized Controlled Trial. *JMIR Res Protoc*, 10(2), e25870. <https://doi.org/10.2196/25870>

Pearlman, D. N., Vendetti, T., & Hill, J. (2018). Linking public schools and community mental health services: A model for youth suicide prevention. *Rhode Island Medical Journal* (2013).

Pretorius, C., Chambers, D., Cowan, B., & Coyle, D. (2019). Young People Seeking Help Online for Mental Health: Cross-Sectional Survey Study. *JMIR Mental Health*. <https://doi.org/10.2196/13524>

[org/10.2196/13524](https://doi.org/10.2196/13524)

Rahim, M. (2014). Developmental trauma disorder: An attachment-based perspective. In *Clinical Child Psychology and Psychiatry*. <https://doi.org/10.1177/1359104514534947>

Reason, P., & Bradbury, H. (2008). *The SAGE Handbook of Action Research*, (Edition 2nd).

Reinke, W. M., Thompson, A., Herman, K. C., Holmes, S., Owens, S., Cohen, D., Tanner-Jones, L. A., Henry, L., Green, A., & Copeland, C. (2018). The County Schools Mental Health Coalition: A Model for Community-Level Impact. *School Mental Health*. <https://doi.org/10.1007/s12310-017-9227-2>

Renner, L. M., & Slack, K. S. (2006). Intimate partner violence and child maltreatment: Understanding intra- and intergenerational connections. *Child Abuse and Neglect*. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2005.12.005>

Scantlebury, A., Parker, A., Booth, A., McDaid, C., & Mitchell, N. (2018). Implementing mental health training programmes for non-mental health trained professionals: A qualitative synthesis. *PLoS ONE*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0199746>

Smokowski, P. R., Mann, E. A., Reynolds, A. J., & Fraser, M. W. (2004). Childhood risk and protective factors and late adolescent adjustment in inner city minority youth. *Children and Youth Services Review*. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2003.11.003>

Ungar, M. (2005). Pathways to resilience among children in child welfare, corrections, mental health and educational settings: Navigation and negotiation. In Child and Youth Care Forum. <https://doi.org/10.1007/s10566-005-7755-7>

Ungar, M., Liebenberg, L., & Ikeda, J. (2014). Young people with complex needs: Designing coordinated interventions to promote resilience across child welfare, juvenile corrections, mental health and education services. *British Journal of Social Work*, 44(3), 675–693. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcs147>

Welsh Government. (2018). A Healthier Wales: our Plan for Health and Social

Care. 1–4. <https://gweddill.gov.wales/docs/dhss/publications/18O6O8healthier-wales-mainen.pdf%0Ahttps://gov.wales/topics/health/publications/healthier-wales/?lang=en>

Wingfield, M., & Gurney-Smith, B. (2019). Adoptive parents' experiences of dyadic developmental psychotherapy. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*. <https://doi.org/10.1177/1359104518807737>

Wozney, L., Radomski, A. D., & Newton, A. S. (2018). The Gobbledygook in Online Parent-Focused Information about Child and Adolescent Mental Health. *Health Communication*. <https://doi.org/10.1080/10410236.2017.1306475>

Atodiadau

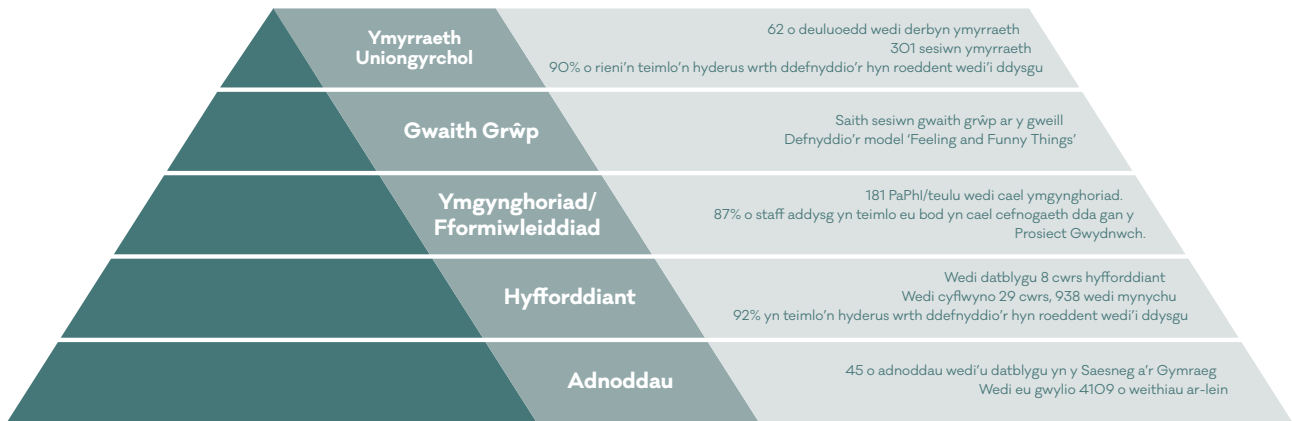
Canfyddiadau eraill a Phenawdau

Yn yr adran hon mae'r prif benawdau o werthusiad Prosiect Gwydnwch wedi'u mapio ar nodau'r prosiect, gweler Tabl 2 a Ffigur 12 yn ogystal â'r ffeithlun. Wrth gyfeirio at ddata PARIS mewn perthynas ag atgyfeiriadau ac atgyfeiriadau a wrthodwyd, mae'n bwysig ystyried y

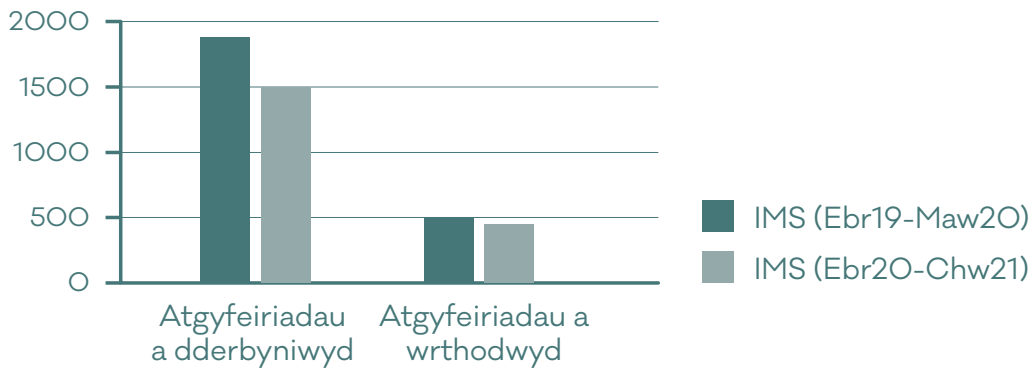
gallai newidiadau mewn atgyfeiriadau fod o ganlyniad i'r pandemig neu ffactorau cyfrannol eraill, sy'n effeithio ar unrhyw gasgliadau achosol y gellir eu gwneud. Nodir hefyd bod data PARIS ar gyfer y cyfnod 2020-21 yn cynnwys 11 mis o ddata, yn hytrach na 12 mis yn y cyfnod 2019-20 (mae hyn oherwydd dyddiad cau'r adroddiad).

Nod	Sut mae'r rhan hwn o'r model yn cyfrannu at y nodau?
Gwella'r cydweithio rhwng addysg ac iechyd, er mwyn gwella lles meddyliol Plant a Phobl Ifanc (PaPhl)	<ul style="list-style-type: none"> • Adnoddau: Mae'r Prosiect Gwydnwch wedi'u datblygu a'u dosbarthu 45 o adnoddau i dros 340 o dderbynwyr (gan gynnwys staff addysg) yn dilyn ymgynghori, hyfforddi neu ymyrraeth uniongyrchol. • Fformiwleiddiad/Ymgynghoriad: Mae sesiynau ymgynghori wedi'u cynnig i 181 o BaPhl yn dilyn atgyfeiriadau gan staff addysg. • Ymyrraeth uniongyrchol: Mae staff y Prosiect Gwydnwch wedi darparu 623 sesiwn ymyrraeth ychwanegol, i 115 PaPhl trwy dimau iechyd eraill. • Rhyddhawyd dau ddatganiad i'r wasg yn dilyn llwyddiant y Prosiect Gwydnwch, a gwnaeth Llywodraeth Cymru gais am ddarn penodol ar y prosiect ar gyfer ariannu Trawsffurfio. Gweler atodiadau.
Cynyddu cefnogaeth ac ymyriadau lles meddyliol ar gyfer PPHl trwy gefnogi staff addysg	<ul style="list-style-type: none"> • Adnoddau: Mae potensial i'r adnoddau gael eu gwyltio dros 4100 o weithiau, gan BaPhl, rhieni a staff addysg. • Hyfforddiant: Mae 938 o staff Addysg ac ALL a staff GIG (h.y. Nyrsys Ysgol) wedi cael mynediad at hyfforddiant gan y Prosiect Gwydnwch. • Gwaith grŵp: Mae saith ymyrraeth grŵp ar y gweill i gael eu cynnig i staff addysg yn 2021. • Ymyrraeth uniongyrchol: Mae 62 PaPhl/teulu wedi derbyn ymyrraeth gan y Prosiect Gwydnwch; cyfanswm o 301 sesiwn ymyrraeth.
Cynyddu hyder pawb sy'n gweithio gyda PaPhl mewn perthynas ag iechyd meddwl	<ul style="list-style-type: none"> • Hyfforddiant: Roedd 90% o staff addysg yn teimlo'n hyderus wrth ddefnyddio'r hyn roeddent wedi'i ddysgu yn ystod yr hyfforddiant yn eu harferion gwaith. • Fformiwleiddiad/Ymgynghoriad: Roedd 82% o staff addysg yn teimlo'n hyderus wrth ddefnyddio'r hyn roeddent wedi'i ddysgu yn y sesiwn fformiwleiddiad/ymgynghori. • Ymyrraeth uniongyrchol: 90% o rieni'n teimlo'n hyderus wrth ddefnyddio'r hyn roeddent wedi'i ddysgu mewn sesiwn ymyrraeth yn eu bywyd beunyddiol.
Lleihau atgyfeiriadau amhri-odol i Wasanaethau Iechyd Meddwl Plant a Glasoed trwy ddarparu cefnogaeth i'r 'canol coll'	<ul style="list-style-type: none"> • Nododd 33% o blant a phobl ifanc a dderbyniodd ymgynghoriad neu fformiwleiddiad ar gyfer y Prosiect Gwydnwch bod thema allweddol y cais yn ymwneud â thrawma datblygiadol. • Roedd 83 PaPhl a dderbyniodd ymgynghoriad neu fformiwleiddiad wedi eu hatgyfeirio'n flaenorol naill ai at wasanaeth iechyd meddwl, niwroddatblygiadol neu'r ddau o leiaf unwaith, ac roedd 55 wedi derbyn 2 atgyfeiriad neu fwy i'r naill neu'r llall o'r gwasanaethau hyn. • Rhwng Ebrill 19-Mawrth 20 roedd CAMHS wedi derbyn 1687 o atgyfeiriadau (gwrthodwyd 634 ohonynt) Roedd Iechyd Meddwl Sylfaenol wedi derbyn 1839 o atgyfeiriadau (gwrthodwyd 490 ohonynt). Rhwng Ebrill 20 a Chwefror 21 roedd CAMHS wedi derbyn 1080 o atgyfeiriadau (gwrthodwyd 411 ohonynt) roedd Iechyd Meddwl Sylfaenol wedi derbyn 1506 o atgyfeiriadau (gwrthodwyd 446 ohonynt) gweler Ffigur 12.

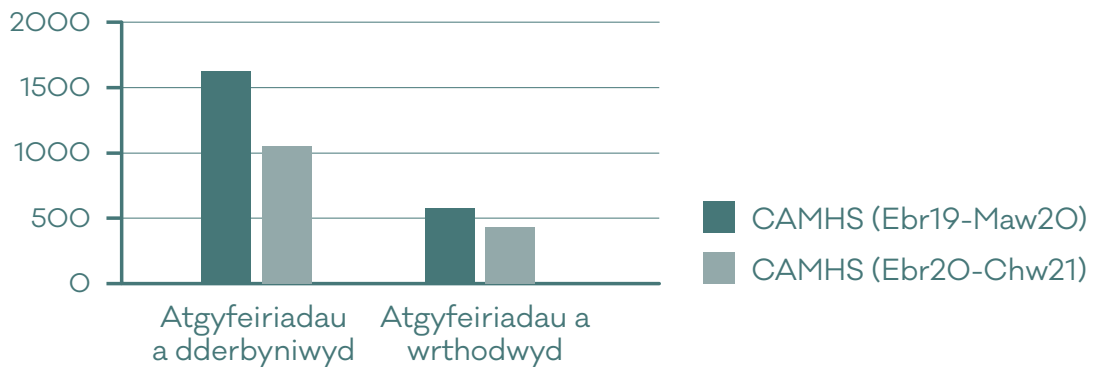
Tabl 2. Prif benawdau a mapio nodau'r Prosiect Gwydnwch



Iechyd Meddwl Sylfaenol (IMS): Atgyfeiriadau a dderbyniwyd, atgyfeiriadau a wrthodwyd yn 2020 a 2021



CAMHS : Atgyfeiriadau a dderbyniwyd, atgyfeiriadau a wrthodwyd yn 2020 a 2021



Ffigur 13. Gwybodaeth am atgyfeiriadau i Iechyd Meddwl Sylfaenol a CAMHS ar gyfer 2020 a 2021. **2021- 11 mis o ddata. Byddai'r pandemig COVID wedi effeithio y newidiadau i'r atgyfeiriadau.

Datganiadau i'r wasg

Y PROSIECT GWYDNWCH YN ARLOESI YM MAES CYMORTH IECHYD MEDDWL YN YSGOLION CYMRU

Mae prosiect arloesol i gefnogi iechyd meddwl plant a phobl ifanc, a allai fod wedi dioddef profiadau niweidiol yn ystod plentyndod, yn cael ei dreialu yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg.

Mae'r Prosiect Gwydnwch yn fenter 18 mis sy'n cael ei chyflwyno mewn ysgolion cynradd ac uwchradd dan arweiniad Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro fel rhan o weledigaeth Cymru Iachach Llywodraeth Cymru ar gyfer sector iechyd a gofal cymdeithasol di-dor.

Mae'r prosiect newydd a arweinir gan seicoleg yn eistedd ochr yn ochr â'r gwasanaethau iechyd meddwl plant a phobl ifanc presennol ac yn gweithio ar y cyd ag adrannau addysg awdurdodau lleol. Mae eisoes wedi helpu 147 o deuluoedd yn uniongyrchol ac wedi hyfforddi mwy na 500 o weithwyr proffesiynol.

Cefnogir y prosiect gan y Sefydliad Iechyd Meddwl a'i nod yw adeiladu gwydnwch iechyd meddwl plant a phobl ifanc trwy leoliadau addysgol, yn hytrach na'r dewisiadau amgen mwy nodweddiadol sy'n seiliedig ar glinigau.

Mae'n cael ei gyflawni trwy ddarparu adnoddau newydd a hyfforddiant pwrpasol ar gyfer staff addysg, yn ogystal ag ymgynghoriadau ar gyfer staff addysg dan arweiniad clinigwyr. Mae'r prosiect hefyd yn darparu gwaith grŵp sy'n hyrwyddo iechyd meddwl plant, yn ogystal ag ymyriadau uniongyrchol gyda phlant a'u teuluoedd.

Arweinydd clinigol y Prosiect Gwydnwch yw Dr Gwen O'Connor sy'n arwain tîm o weithwyr proffesiynol ymroddedig gan gynnwys saith 'Gweithwyr Gwydnwch', sydd oll yn raddedigion â hyfforddiant perthnasol mewn iechyd meddwl, tri seicolegydd clinigol, therapydd galwedigaethol, therapydd celfyddydau a rheolwr prosiect.

Dywedodd Dr Gwen O'Connor: "Mae'r Prosiect Gwydnwch wedi'i sefydlu i ddarparu cymorth cynnar i'r plant a'r bobl ifanc hynny sy'n dechrau arddangos trallod, ond nad ydynt yn cwrdd â meini prawf ar gyfer gwasanaethau eraill. Mae'n torri tir newydd oherwydd ein bod yn dwyn ynghyd addysg a gwybodaeth glinigol a sgiliau o iechyd i wella lles meddyliol plant a phobl ifanc.

"Yr hyn rydym yn ei weld yw bod hyder cynyddol y rhai sy'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc o ran eu hiechyd meddwl yn arwain at blant yn cael help yn gynt yn eu hysgol, a dylai hynny leihau nifer y plant sydd angen atgyfeiriadau at wasanaethau iechyd meddwl plant a glasoes mewn clinigau."

Ychwanegodd Dr O'Connor:

"Mae awydd ers amser maith i weithio ar y cyd rhwng gweithwyr iechyd proffesiynol ac

addysg a nawr drwy'r adnodd pwrpasol hwn rydym yn datblygu dull mwy cydgysylltiedig gan gyrraedd y rhai a allai fod wedi llithro drwy'r rhwyd fel arall."

Hyd yma, o ganlyniad i'r Prosiect Gwydnwch yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg mae:

- 147 o deuluoedd wedi derbyn ymyriadau uniongyrchol
- 136 o ymgynghoriadau wedi eu cyflwyno i staff addysg gan seicolegwyr y Prosiect Gwydnwch
- 555 o weithwyr proffesiynol wedi cael mynediad at hyfforddiant y Prosiect Gwydnwch
- 237 o weithwyr proffesiynol wedi gweld hyfforddiant y Prosiect Gwydnwch a recordiwyd ar-lein
- 44 o adnoddau pwrpasol wedi'u datblygu ar gyfer staff addysg, plant a theuluoedd

Mae'r Prosiect Gwydnwch yn dod o fewn Cymru lachach sef cynllun tymor hir Llywodraeth Cymru ar gyfer dyfodol iechyd a gofal cymdeithasol. Mae'n annog sefydliadau iechyd a gofal cymdeithasol, ar lefel genedlaethol, rhanbarthol a lleol, i ddatblygu ffyrdd newydd o weithio'n ddi-dor gyda'i gilydd i wella'r ymateb i anghenion lleol.

Ledled Cymru mae cyfres o brosiectau lle mae timau iechyd, gofal a thrydydd sector yn datblygu partneriaethau newydd ac yn archwilio ffyrdd newydd o weithio fel rhan o fenter Cymru lachach. Ariennir y prosiectau trwy Gronfa Trawsnewid Llywodraeth Cymru oherwydd bod ganddynt y potensial i drawsnewid y ffordd y mae gwasanaethau'n cael eu darparu a chael effaith hirhoedlog ar ansawdd gwasanaethau gofal.

Mae mwyafrif y prosiectau yn cael eu harwain gan fyrdau partneriaeth rhanbarthol, a ddatblygwyd mewn cydweithrediad â chleifion ac sy'n cael eu cyflwyno gan weithwyr gofal iechyd proffesiynol sy'n gweithio ar y rheng flaen.

Nodiadau ar gyfer golygyddion

Cymru lachach yw gweledigaeth Llywodraeth Cymru ar gyfer system iechyd a gofal cymdeithasol sy'n addas ar gyfer y diben ac sydd wedi ei hadeiladu ar yr egwyddorion canlynol:

- Mae pobl yn iachach a hapusach
- Mae gwasanaethau iechyd a gofal yn well ac yn haws i gael gafael arnynt
- Mae gwasanaethau iechyd a gofal yn arloesi ac yn defnyddio'r dechnoleg ddiweddaraf
- Caiff staff iechyd a gofal eu gofalu amdanynt a'u cymell

Mae'r fenter yn cael ei darparu trwy ddatblygu pedwar 'model gofal newydd' sy'n

integreiddio gwasanaethau iechyd, awdurdodau lleol a'r sector gwirfoddol er budd cymunedau lleol. Y rhain yw:

- Gwasanaethau ysbyty i gartref - galluogi cleifion i adael yr ysbyty i gael asesiad parhaus ac adferiad gyda'r nod o gyfyngu ar amser diangen yn yr ysbyty.
- Gofal yn seiliedig ar le - dull amlddisgyblaethol lle mae'r GIG, awdurdodau lleol, y trydydd sector a phartneriaid eraill yn gweithio gyda'i gilydd er budd y claf
- Gofal wedi'i alluogi gan dechnoleg - grymuso unigolion i reoli anghenion iechyd a gofal trwy dechnoleg fel apiau hunanofal, teleofal ac offer o bell i fonitro iechyd.
- Iechyd emosiynol a meddyliol - cefnogi pobl â phroblemau iechyd meddwl a lles trwy ddatblygu mentrau sy'n gwella ymwybyddiaeth o iechyd meddwl ymhlith gweithwyr proffesiynol nad ydynt yn weithwyr iechyd meddwl..

Diwedd

Dylid cyfeirio ymholiadau gan y cyfryngau at Paula Abbandonato yn Freshwater.

Paula.Abbandonato@Freshwater.co.uk / 07903112663

2. Gweler y wefan <https://www.gvs.wales/news/2021/03/resilience-project-pioneers-mental-health-support>



Registered Charity No. 801130 (England), SCO39714 (Scotland)
Company Registration No. 2350846