Platfform
Prif Swyddfa
Tŷ Beaufort, Ffordd Cwm Tawe
Abertawe
SA6 8JG

olivertownsend@platform.org
platform.org

For mental health and social change
Dros iechyd meddwl a newid cymdeithasol

20/07/2023

Ymateb Platfform i Perthyn, ymgysylltu a chyfranogi: Canllawiau ar wella lefelau ymgysylltu a phresenoldeb dysgwyr

Crynodeb a Phwyntiau Allweddol:

Mae'r canllawiau a gyhoeddwyd ar *Perthyn, ymgysylltu a chyfranogi* yn gyfraniad cadarnhaol iawn at y polisi a'r ymarfer mewn perthynas â phresenoldeb pobl ifanc mewn lleoliadau addysgol (yn yr ysgol ac mewn lleoliadau eraill), ac fel sefydliad rydym yn falch o weld amrywiaeth eang o bwysau, yn ogystal â dulliau gwahanol o ymgysylltu â phobl ifanc a'u teuluoedd a/neu ffigurau fel rhieni y cyfeirir atynt yn y canllawiau neu a argymhellwyd ynddynt.

Fodd bynnag, mae rhai meysydd clir ac allweddol lle byddem yn dymuno gweld newidiadau sylweddol, a lle credwn fod cyfleoedd wedi'u colli i gynnig golwg hyd yn oed yn fwy cyfannol, cynnil ar y realiti i bobl ifanc a'u rhieni neu ffigurau fel rhieni, yn enwedig o ran iechyd meddwl, tlodi a dylanwadau allweddol eraill ar bresenoldeb pobl, neu ymgysylltiad arall ag addysg.

Mae ein hymateb yn canolbwyntio ar ddau brif faes thema y credwn y mae angen eu datblygu ymhellach:

- *Lleihau cywilydd i rieni, ffigyrau fel rhieni a phobl ifanc*
- *Creu cysylltiad rhwng pobl a chymunedau*

Rydym wedi manylu ar elfennau penodol, gan ofyn i Lywodraeth Cymru:

- Ystyried dileu'r defnydd o hysbysiadau cosb benodedig ar gyfer absenoldebau ysgol;
- Ystyried diweddaru'r canllawiau ar gontractau rhieni i sicrhau yr eir i'r afael â'r anghydbwysedd pŵer;
- Ystyried cynhyrchu "asesiadau bregusrwydd" enghreifftiol peilot i feithrin dull o weithredu sy'n fwy seiliedig ar gryfderau;

Platfform is the trading name of Platfform for Change – Registered in England and Wales
Company number: 02546880 – Registered charity number: 1000889

Parhad

- Ystyried diweddaru'r canllawiau fel bod y dulliau a awgrymir ar gyfer osgoi’r ysgol am resymau emosiynol yn ddulliau diofyn o weithredu, a awgrymir ar gyfer pob absenoldeb;
- Parhau i ddatblygu'r dull Dim Drws Anghywir o weithredu, ac ymgysylltu â’r trydydd sector yn y symudiad tuag at ddull o weithredu dan fwy o arweiniad y gymuned;
- Parhau i ddatblygu'r ddealltwriaeth o ddulliau o weithredu sy'n ystyriol o drawma ledled Cymru, yn enwedig wrth edrych ar leihau arferion cyfyngol ar draws y system ysgolion.

Nid yw'r pwyntiau hyn yn hollgynhwysol, ac mae eraill wedi'u cynnwys yn y manylion, ond dyma ein pwyntiau â blaenoriaeth.

Ynglŷn â Platfform:

Ganwyd Platfform yn 2019 yn sgil Gofal, elusen iechyd meddwl a sefydlwyd yng Nghymru ar ddiwedd y 1980au. Trwy ddegawdau o weithio ar draws meysydd tai ac iechyd meddwl, cawsom wybodaeth fewnol go iawn am realiti iechyd meddwl mewn cymdeithas, effaith trawma, ac achosion trallod. Arweiniodd y gwaith hwnnw at newid ein ffocws a dod yn Platfform, yr elusen ar gyfer iechyd meddwl a newid cymdeithasol.

Heddiw, rydym yn gweithio â thros 9,000 o bobl bob blwyddyn. Rydym yn cefnogi pobl o bob oed, ar draws cymunedau trefol a gwledig, yng nghartrefi pobl ac ochr yn ochr â gwasanaethau eraill. Mae ein gwaith yn cwmpasu lleoliadau cleifion mewnol, gwasanaethau argyfwng, lles cymunedol, tai â chymorth a digartrefedd, busnesau, cyflogaeth, cwnsela, ysgolion a chanolfannau ieuenctid.

Mae ein gwaith â phobl ifanc wedi datblygu'n aruthrol yn ystod y blynyddoedd diwethaf.

Gwasanaethau Plant, Pobl Ifanc a Theuluoedd:

Wrth wraidd gwasanaethau Plant, Pobl Ifanc a Theuluoedd Platfform y mae dulliau o weithredu sy'n seiliedig ar berthnasau a hynny ar sail pŵer cefnogaeth gynnar sy'n meithrin teimladau cadarnhaol a chysylltiad â phobl eraill, gan osgoi meddyginiaethu trallod plant, pobl ifanc a theuluoedd a’u galluogi i ffynnu. Rydym yn deall y gall profiadau pobl ac amgylchiadau eu bywyd amharu ar yr hyn a ystyrir yn rhianta "digon da". Mae ein dull o weithredu yn ymwneud â chyfarparu plant a theuluoedd â'r

Parhad

sgiliau, y wybodaeth a'r gred y gallant reoli eu hiechyd meddwl yn gadarnhaol a byw bywydau cyflawn.

Rydym yn dilyn dull o weithredu sy'n ystyriol o drawma ac ar sail theori ymlyniad a grym cysylltiad dynol ar gyfer iachâd. Rydym yn defnyddio dull o weithredu tosturiol a meithringar sy'n helpu pobl ifanc a theuluoedd i wneud synnwyr o'u profiadau, deall lle y maent ar hyn o bryd a lle'r hoffent fod yn y dyfodol. Rydym yn cydnabod bod amgylchiadau pob unigolyn yn unigryw iddynt, ac mae ein hymyriadau wedi'u seilio ar normaleiddio profiadau trallod fel rhan o'r hyn sydd wedi digwydd iddynt a'r heriau y gallent fod yn eu hwynebu mewn bywyd. Rydym yn gwybod bod pobl yn profi trallod mewn sawl ffurf ac efallai y bydd angen cefnogaeth arnynt i ddeall eu hymatebion a dilysu eu teimladau a'u trafferthion. Gyda chefnogaeth Seicolegwyr Clinigol a Chynorthwyol mewnol, mae ein Hymarferwyr Lles Teulu a'n Mentoriaid Cymheiriaid wedi'u hyfforddi mewn modelau seicolegol, gan ein galluogi i weithredu dull adfer trawma.

Ymhlith enghreifftiau o brosiectau sy'n cael eu cyflwyno ar hyn o bryd mae:

- **Platfform4YP (13-18 oed):** a gyflwynir ym Mae Abertawe ac ar draws Gwent mewn partneriaeth ag S-CAMHS, Ysgolion, Gwasanaethau Cymdeithasol, Teuluoedd yn Gyntaf a Gweithredu dros Blant. Rydym yn cynnig cefnogaeth iechyd meddwl cynnar a seiliwyd ar gryfderau, trwy gefnogaeth un-i-un, cefnogaeth grŵp, mentora cymheiriaid, clwb hunanofal, ymyriadau ym maes y celfyddydau, digwyddiadau, gŵyl Wonderfest a pheilot cam-i-lawr CAMHS. Cyflwynir sesiynau o'n swyddfeydd, mewn ysgolion a lleoliadau cymunedol. Mae ymyriadau wedi'u seilio ar normaleiddio trallod fel ymateb i sefyllfaoedd heriol, dysgu strategaethau i hunanreoleiddio/goresgyn teimladau anodd, a chyfarfod â phobl â phrofiadau a rennir.

- **Yr Hangout, Canolfan Cymorth Iechyd Meddwl Cynnar, Caerdydd a'r Fro:** gwasanaeth galw heibio, y tu allan i oriau i bobl ifanc (11-18 oed), saith diwrnod yr wythnos (3pm-9pm) sy'n cynnig cefnogaeth un-i-un, gweithgareddau grŵp, cefnogaeth mentora cymheiriaid a rhaglenni lles, yn ogystal â chymorth argyfwng – ar gael ochr yn ochr ag ymyriadau statudol ac fel dewis amgen lle gall Tîm Argyfwng CAMHS asesu pobl ifanc er mwyn osgoi ymweliadau ag adran Damwain ac Achosion Brys neu aros am gyfeiriad CAMHS.

Parhad

- **Platfform i Deuluoedd:** Contractau Teuluoedd yn Gyntaf Caerffili a Chastell-nedd Port Talbot, yn cynnig cefnogaeth systemig, teulu cyfan, yn ogystal â rhaglenni ac adnoddau lles ar wahân i rieni a phobl ifanc a rhieni, cwnsela, grwpiau cymorth cymheiriaid a gweithgareddau cymdeithasol, ac adnoddau lles/fforymau sgwrsio cymunedol ar-lein i deuluoedd gysylltu â phobl eraill a dysgu strategaethau i hunanreoli yn well ar adegau o argyfwng.

Dealltwriaeth Platfform o iechyd meddwl

Mae *Maniffesto dros Newid Cymdeithasol* Platfform yn nodi'r sylfaen dystiolaeth ar gyfer esblygiad yn ein dealltwriaeth o iechyd meddwl[1]. Mae ein hiechyd meddwl yn cael ei bennu i raddau helaeth gan yr amodau rydym yn cael ein geni, tyfu, gweithio, byw a heneiddio ynddynt, ynghyd â'r set ehangach o rymoedd sy'n llunio amodau ein bywydau bob dydd.

Mae amddifadedd ac anghyfiawnder yn achosi salwch meddwl. Pan nad oes gennym yr hyn sydd ei angen arnom, mae hynny'n rhoi straen aruthrol arnom, ein teuluoedd a'n cymunedau. Mae hyn yn arwain at brofiadau o anghyfiawnder, adfyd, trawma ac anobaith. Yn ei dro, mae hyn yn arwain at esgeulustod, camdriniaeth, iechyd gwael a bywydau'n cael eu torri'n fyr.

Gall straen, trawma, tlodi a thrais a brofir yn ystod 1,000 diwrnod cyntaf bywyd baban gael effeithiau andwyol gydol oes ar iechyd a lles. Mae hyn oherwydd y 1,000 diwrnod cyntaf yw pan fydd ymennydd plentyn yn tyfu ac yn datblygu'n gyflym, a phan fydd y sylfeini ar gyfer eu hiechyd gydol oes yn cael eu hadeiladu. Mae pa mor dda neu pa mor wael y mae mamau a phlant yn cael maeth a gofal yn ystod y cyfnod hwn yn cael effaith ddofn ar allu plentyn i dyfu, dysgu a ffynnu. Nid yw bron i 4 o bob 10 cartref yng Nghymru'n gallu fforddio unrhyw beth y tu hwnt i eitemau hanfodol bob dydd. Yng Nghymru mae'r lefelau uchaf o dlodi plant yn y DU. Wrth i sefyllfaoedd pobl waethygu, mae cyfraddau presgripsiynau gwrth-iselder wedi cynyddu. Mae'n gynnydd cyson sydd wedi bod yn digwydd yng Nghymru dros yr 20 mlynedd diwethaf, ac mae'n cynnwys cynnydd o 30% o ran plant yn defnyddio meddyginiaeth wrth-iselder.

Er bod yr effaith ar gymunedau tlotach yn fwy, mae pawb ohonom yn dioddef o ganlyniadau datgysylltu a gorlethu. Mae gennym lai o amser ac egni i ofalu amdanom ein hunain, neu fod yno i'r bobl rydym yn eu caru,

Parhad

gan storio problemau ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol. Y sylfeini i ni ffynnu fel bodau dynol yw diogelwch, pwrpas a chysylltiad. Nid geiriau braf yn unig yw'r rhain. Maent yn golygu bod angen pethau ymarferol ar bob un ohonom fel bodau dynol, fel incwm cynaliadwy, tai boddhaol, maeth da, amgylchedd iach, diwylliant sy’n ffynnu, cydraddoldeb, amwynderau lleol a thrafnidiaeth i'w gwneud yn haws i gymryd rhan mewn cymdeithas a chysylltu â'n gilydd. Mae angen perthnasau da arnom hefyd, a theimlad ein bod yn perthyn.

Mae'r ddealltwriaeth gynyddol hon o iechyd meddwl yn darparu gwybodaeth ar gyfer ein hymateb i'r ymgynghoriad hwn. Mae angen adlewyrchu effaith trawma sy’n pontio’r cenedlaethau, ac anghenion perthynol pobl ifanc, ym mhopeth a wnawn ledled Cymru. Mae ein hysgolion a'n lleoliadau addysg eraill yn rhan allweddol o ddarparu mannau iachau i bobl ifanc a'u teuluoedd, a dylem wrthsefyll a dileu’r rhwystrau sy'n ymyrryd â hyn lle bynnag y bo’n bosibl. Mae’r anghydraddoldeb cymdeithasol ehangach, trawma cymunedol a methiant y system, mae pawb ohonom yn ei brofi, yn effeithio ar bobl ifanc a’u teuluoedd - ac felly nod ein hymateb yw ystyried yr elfennau hynny hefyd.

Lleihau cywilydd i rieni, gofalwyr a phobl ifanc

Mae llawer iawn yn y canllawiau hyn roeddem yn falch o'u gweld, ac y dylai Llywodraeth Cymru fod yn falch iawn ohono. Fodd bynnag, rydym hefyd yn teimlo bod cyfleoedd sylweddol a gollwyd y gellid manteisio arnynt gollwyd pe baem yn uchelgeisiol wrth hyrwyddo dull perthynol, sy’n ystyriol o drawma â’n pobl ifanc mewn lleoliadau addysg a fyddai'n gwella presenoldeb. Mae hyn yn gofyn am uchelgais gan Lywodraeth Cymru, i sefyll yn gadarn yn erbyn gweithredoedd a fydd yn achosi niwed, neu gamau nad ydynt yn gwbl ffafriol i ddull perthynol sy’n ystyriol o drawma. Wrth i bwysau ariannol ar y GIG gynyddu, bydd mwy o angen i leoliadau addysg fod yn lleoedd i iachau ar gyfer plant a phobl ifanc. Mae'r sylfaen dystiolaeth yn glir mai perthnasau diogel, meithringar gan yr oedolion yn eu bywydau sy'n helpu plant i wella o adfyd plentyndod[2].

Un o'r ffactorau allweddol y tu ôl i ymddieithriad pobl ifanc, ac yn ogystal, y tu ôl i iechyd meddwl, yw bodolaeth cywilydd yn y system. Mae cywilydd yn cael effaith hirdymor ar iechyd meddwl pobl ifanc:

Parhad

> "Os bydd plant yn profi cywilydd o bryd i'w gilydd, maent yn gallu adfer a symud ymlaen, ac nid yw o reidrwydd yn cael effaith negyddol. Ond os ydynt yn cael profiadau cyson o gywilydd, gallant ddatblygu mecanweithiau ymdopi negyddol sy'n gallu achosi straen gwenwynig sylweddol, a chael effaith barhaol ar eu perthnasau, emosiynau, ymddygiad a dysgu."[3]

Credwn fod yn rhaid i leihau cywilydd i rieni, ffigurau fel rhieni a phobl ifanc eu hunain fod yn uchelgais hanfodol y canllawiau hyn. Ar draws y system iechyd meddwl, i bobl ifanc ac oedolion, gwelwn bobl yn llawn dop o gywilydd ac mae hynny'n arwain at ddatgysylltu a rheoleiddio pellach, sydd yn ei dro yn parhau i gynyddu'r cylch sy'n pontio'r cenedlaethau o edliwiad, cywilydd a niwed. Y gwrthwenwyn i hyn yw perthnasau diogel a meithringar mewn system sy'n seiliedig ar gefnogi gweithredu, diogelwch, cysylltiad ac ymddiriedaeth ar draws ei pholisïau, arferion a systemau rheoli hefyd.

Yn y cyd-destun hwn, rydym yn awgrymu bod y canllawiau hyn yn diystyru'n benodol y defnydd o hysbysiadau cosb benodedig. Mae'r dystiolaeth o effeithiolrwydd yr offeryn hwn i leihau absenoldeb yn gyfyngedig, â gwerthusiad yn 2019 o HCBau yn canfod "dim tystiolaeth o berthynas rhwng lefelau newidiol o absenoldeb awdurdodedig, anawdurdodedig a chyffredinol" a HCBau, ac yn nodi, er bod 56% o'r rheiny a gyfwelwyd o awdurdodau lleol ac ysgolion yn awgrymu bod HCBau yn effeithiol, nid oedd 37% yn cytuno.[4] I'r rheiny y bydd yr ymyrraeth yn cael effaith arnynt (y rheiny ag incwm wedi'i estyn), mae'r ofn a'r cywilydd y mae'r defnydd posibl o'r offeryn hwn yn ei achosi yn gorbwyso'r manteision yn sylweddol. I'r rheiny nad yw hyn yn cael effaith arnynt (y rheiny ag incwm a fydd yn gwneud cyfrifiad am gynilion yn erbyn cost, yn enwedig mewn perthynas â gwyliau yn ystod y tymor), mae'n cael bron i ddim effaith. Rydym yn cydnabod y gall hyn fod yn offeryn defnyddiol i awdurdodau lleol ac ysgolion wrth reoli presenoldeb oherwydd y gallu i ddwysau, ond dylai'r dystiolaeth o ran effaith gweithredoedd cywilyddus ar bobl ifanc a'u teuluoedd wneud hyn yn waddol gorffennol gorfodol. Yn hytrach, mae'n fwy tebygol y bydd canolbwyntio mwy ar y gwaith y mae'r Dull Ysgol Gyfan yn cefnogi, a'r dull o ymdrin ag osgoi'r ysgol am resymau emosiynol (EBSA), sydd eisoes wedi'u cynnwys yn y canllawiau, yn fuddiol.

Pan wnaethom ofyn i'r bobl ifanc rydym yn gweithio â nhw, soniwyd am gefnogaeth fel rheswm pwysig pam eu bod yn cael eu cymell i fynd i'r

Parhad

ysgol, yn ogystal â "chael graddau da". Yr ymateb llethol gan ein grŵp ffocws oedd eu bod yn cael trafferth mynychu'r ysgol oherwydd bwlio, croesebiadau (diffyg cefnogaeth), y diffyg hyblygrwydd o ran amser dechrau, a'r diffyg dewis mewn gwersi. Rydym yn cydnabod bod newid rhai o'r elfennau hyn y tu hwnt i gwmpas y canllawiau hyn, ond mae'n drawiadol nad yw unrhyw un bron iawn o'r bobl ifanc rydym yn gweithio â nhw wedi crybwyll hysbysiadau cosb benodedig.

Fodd bynnag, soniodd un unigolyn am gael ei gymell i fynd i'r ysgol er mwyn osgoi dirwyon i'w rieni - a chredwn fod hyn yn enghraifft arall o effaith gywilyddus. Dylem fod yn gwneud ein hysgolion yn fannau diogel a chroesawgar, nid lleoedd y mae pobl ifanc yn gorfod mynd iddynt, oherwydd eu bod yn ysgwyddo'r beichiau ariannol rydym yn eu gosod ar eu rhieni.

Yn yr un modd, byddem yn cwestiynu'r defnydd o gontractau rhianta fel yr amlinellir yn y canllawiau. Mae croesebiad yn y ddogfen, lle mae'n dweud bod "ymrwymo i gontract rhianta yn wirfoddol i'r ddau barti", ond yna mae hefyd yn parhau i ddweud "os yw rhiant yn gwrthod neu'n methu â bodloni'r gofynion, bydd angen ystyried gweithredoedd amgen, gan gynnwys ymyriadau statudol a sancsiynau". Mae'n bwysig iawn, pan fydd pobl mewn swyddi o awdurdod a phŵer yn gweithio â rhieni sy'n debygol o feddu ar brofiad o waharddiadau a thriwantiaeth, bod gweithredoedd a dewis rhydd pobl yn cael eu parchu. Mae'n anodd sicrhau ymgysylltiad gwirfoddol pan fydd ymateb dan arweiniad gorfodi yn cael ei ddal dros rieni. Mae'r rhan hon o'r canllawiau yn blaenoriaethu pwerau'r ysgol, a gweithwyr proffesiynol perthnasol eraill, dros hawliau rhieni i ddisgwyl ymateb sy'n ystyriol o drawma. Dylid newid hyn.

Ar ei lefel sylfaenol, byddem yn dymuno cael gwared ar y defnydd o gontractau rhianta, ond os nad yw hynny'n bosibl, byddem yn annog newid y geiriad ar dudalen 45 i:

> "Os yw rhiant yn gwrthod ymgysylltu â'r contract **ar ôl cytuno i gymryd rhan, ac os yw'r gweithwyr proffesiynol wedi gwneud pob ymdrech i weithio mewn ffordd gadarnhaol, berthynol,** yna **efallai** y bydd angen ystyried dulliau gweithredu amgen, gan gynnwys ymyriadau statudol a sancsiynau."

Parhad

Dylid gwneud hyn ochr yn ochr â sgwrs i archwilio beth mae’r 'gwrthodiad i ymgysylltu' yn ymwneud ag ef. Gan ddilyn dull o weithredu sy’n ystyriol o drawma, dylid ei archwilio â’r rhieni beth yw eu hanghenion heb eu diwallu, beth yw'r pethau a fydd yn eu helpu a beth arall sy'n digwydd o'u hamgylch sy'n achosi trafferth. Nid yw'n anghyffredin bod y rhieni hynny sy'n ei chael hi'n anodd 'ymgysylltu' yn meddu ar sawl profiad bywyd niweidiol arall ac nad ydynt wedi’u gorlethu neu'n cael trafferth ag effaith trawma ac adfyd eu hunain.

Os na cheir gwared ar y defnydd o gontractau rhianta, byddem hefyd yn argymell cynnwys contractau enghreifftiol sydd wedi’u seilio ar ddull cadarnhaol o gefnogi ymddygiad sy’n ystyriol o drawma, gan flaenoriaethu agweddau perthynol i adeiladu diogelwch a chysylltiad i bobl ifanc a'u teuluoedd.[5]

Rydym hefyd yn pryderu nad yw'r canllawiau'n mynegi'n llawn y trallod a'r trawma posibl y mae llawer o rieni pobl ifanc, sy’n ei chael hi'n anodd cymryd rhan yn yr ysgol, yn eu profi. Er bod hyn yn cael ei gofnodi i ryw raddau gan y ffocws ar y Dull Ysgol Gyfan, mae'r canllawiau hyn yn darllen fel pe baent mewn dwy ran: ymateb cefnogol ac ystyriol o drawma, ac yna ymateb systemig gorfodol sydd wedi’i seilio ar gywilydd. Nid dyma'r ffordd y mae bod yn ystyriol o drawma yn gweithio. Rydym yn deall, ar gyfer rhai gweithwyr proffesiynol, y gellir ystyried hyn fel yr angen am system sydd â photensial dwysau, ond ein barn ni yw bod presenoldeb ymateb gorfodol yn tanseilio'r cyfleoedd i rieni gymryd rhan yn y system o'r cychwyn cyntaf, ac nad yw'n deall yn llawn yr hyn y mae'n ei olygu i fod yn wybodus am drawma neu'n ymatebol. Mae gweithredoedd ar sail gwaradwydd, cywilydd, unigrwydd, ofn neu ddiffyg grym yn arwain at iechyd meddwl gwael ac yn achosi trallod. Credir nad yw'r defnydd o'r dulliau hyn i 'reoli ymddygiad' yn ystyriol o drawma. Yn hytrach, mae dulliau sy’n meithrin gweithredu, diogelwch, cysylltiad, ystyr ac ymddiriedaeth yn ystyriol o drawma ac yn ymatebol. Mae'r dull hwn o weithredu yn rhoi’r cwestiwn 'beth sydd wedi digwydd i chi a beth nad ydych yn ei gael sydd ei angen arnoch' wrth ei wraidd, yn hytrach na 'beth sydd o'i le â chi'.

Mae glasbrint dull o weithredu sy'n cwmpasu cyfranogiad teuluoedd, trawma a heriau eraill eisoes yn bodoli yn y canllawiau - ar dudalen 38, yn yr adran "Cefnogaeth ar gyfer Osgoi Ysgolion am Resymau Emosiynol".

Parhad

Er nad yw'n berffaith, mae'r adran hon yn llawer mwy ystyriol o drawma, ac nid oes unrhyw reswm o gwbl pam na ellir mabwysiadu'r dull hwn o weithredu, neu na ddylai, gael ei fabwysiadu ar gyfer pob unigolyn ifanc sy'n ei chael hi'n anodd cymryd rhan yn yr ysgol. Rydym yn deall y gallai hyn roi pwysau ar ysgolion o ran adnoddau, ond mae'n hynod bwysig bod gennym ddealltwriaeth realistig o'r hyn sydd ei angen i greu amgylcheddau ysgol cefnogol, sy’n ystyriol o drawma.

Mae cynnig dull perthynol o ymdrin ag is-set benodol o bobl ifanc a'u teuluoedd ac, yn yr un canllawiau, awgrymu defnyddio hysbysiadau cosb benodedig a chontractau rhieni, yn groes ac yn ddiffygiol. Yn achos pob unigolyn ifanc sy'n ei chael hi'n anodd cymryd rhan mewn addysg, dylid defnyddio’r dull o ymdrin ag EBSA fel ymarfer arferol. Dylai hyn fod yn greiddiol i'r canllawiau, oherwydd y bydd y dull cyfan o weithredu’n helpu i leihau cywilydd, a bydd yn galluogi gweithwyr proffesiynol i ymdrin â rhieni mewn ffordd debyg a chyson.

O ran ymgysylltu â theuluoedd a chefnogaeth amlasiantaeth (tudalen 39), roeddem yn dymuno tynnu sylw at waith Achub y Plant, mewn partneriaeth â Platfform, sy'n gweithio i gynnwys pawb sy'n ymwneud â magu plant yn CAG Betws; mae hyn yn cynnwys teuluoedd, cymunedau, y cyngor lleol, Dechrau'n Deg, cymdeithasau tai, ysgolion ac athrawon, ymwelwyr iechyd a meddygon teulu, a grwpiau lleol, gwirfoddol a chymunedol.

Yn ymarferol, mae CAG Betws yn gweithio â’i gilydd i ddylunio a phrofi ffyrdd newydd o weithio i:

- gefnogi plant wrth iddynt ddechrau yn yr ysgol
- gwella chwarae a dysgu gartref ac yn y gymuned
- cynyddu lles emosiynol a chydnerthedd
- mynd i'r afael â thlodi a diwallu anghenion materol

Mae hyn yn cynnwys gweithio i ddatblygu gwasanaethau sy'n ystyriol o drawma a chynyddu lles a gwytnwch emosiynol teuluol. Mae dull CAG Betws o weithredu’n adeiladu ar ddatblygu ymarfer yng Nghymru, yn enwedig mewn nifer o raglenni Teuluoedd yn Gyntaf yn yr un ardal sy'n integreiddio seicolegwyr cymhwysol yn eu modelau ymarfer. Yn CAG Betws, mae'r dull hwn o weithredu’n cael ei gymryd gam ymhellach trwy greu lle sy'n dwyn

Parhad

ynghyd cydweithwyr iechyd meddwl a Theuluoedd yn Gyntaf ynghyd â phartïon eraill hanfodol fel yr ysgolion lleol, cymdeithasau tai, heddlu lleol, ymwelwyr iechyd, gweithwyr Dechrau'n Deg, a rhanddeiliaid perthnasol eraill sydd â dylanwad dros yr amodau y mae plant, teuluoedd a thrigolion lleol yn byw ynddynt. Mae mwy o wybodaeth ar gael yn yr adroddiad *Cymunedau sy'n Ystyriol o Drawma* gan yr Hyb ACE.[6]

Rydym yn pryderu am y cyfeiriad ar dudalen 35, ei bod yn orfodol i ysgolion ofyn i rieni/gofalwyr fynychu cyfweliadau ailintegreiddio yn dilyn gwaharddiadau cyfnod penodol. Rydym wedi tybio na fyddai hyn yn dirymu canllawiau a chyfraith mewn perthynas â diogelu (y gallai fod angen eu gwneud yn eglur), ond byddem hefyd yn awgrymu bod hyn yn cael ei ddiwygio fel ei fod yn adlewyrchu'r ymddiriedaeth y mae angen i ni ei chael yn ein hysgolion. Byddem yn awgrymu ei ddiwygio i:

> "... gorfodol gofyn i rieni/gofalwyr fynychu cyfweliadau ailintegreiddio yn dilyn gwaharddiadau cyfnod penodol, **cyn belled â bod timau bugeiliol yn fodlon ni fydd yn niweidio perthnasoedd na diogelwch yn y cartref.**"

Hefyd, hoffem nodi'r cysylltiadau rhwng sut mae 'ymddygiad' yn cael ei reoli mewn ysgolion a'r cysylltiadau rhwng presenoldeb ysgol. Mae dogfen lleihau arferion cyfyngol Llywodraeth Cymru yn amlinellu sut y gall lleoliadau addysg gefnogi plant a phobl ifanc ag ymddygiadau trallod yn well.[7] Byddai cymhwyso'r egwyddorion lleiaf cyfyngol hyn i'r canllawiau hyn yn mynd i'r afael â llawer o'r materion yr ydym wedi dwyn sylw atynt. Nid yr ymarferion a ddisgrifiwyd uchod yw'r rhai lleiaf cyfyngol ac nid ydynt yn cymhwyso egwyddorion cefnogaeth ymddygiadol cadarnhaol. Mae ymddygiad heriol a thrawma yn gysylltiedig. Mae pobl ifanc sy'n arddangos ymddygiad heriol yn fwy tebygol na'r cyfartaledd o fod wedi dod i gysylltiad â thrawma. Mewn rhai achosion, mae ymddygiad heriol yn symptom o drawma.

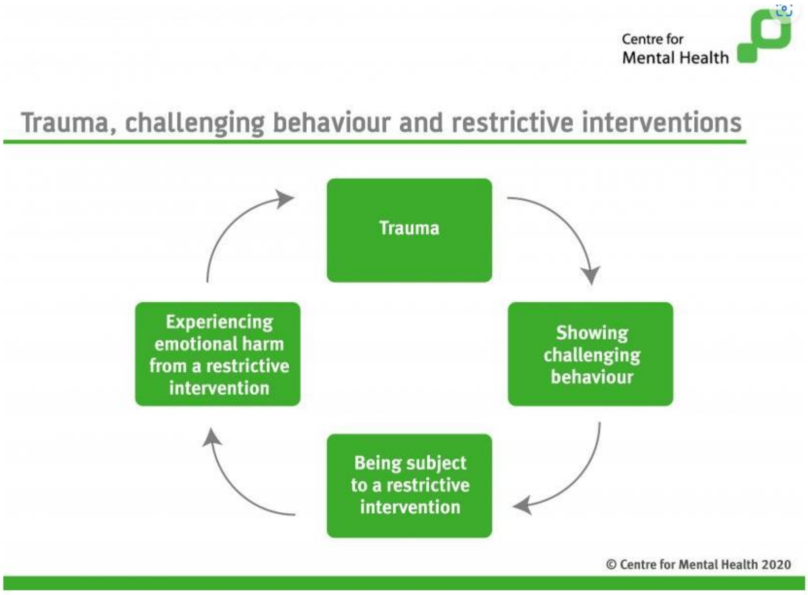
Mae pobl ifanc sydd wedi profi trawma yn y gorffennol mewn perygl arbennig o ddioddef niwed seicolegol o ymyriadau cyfyngol. Gellir dweud yr un peth am eu rhieni sy'n destun i ymarfer cosbol gan ysgolion. Er enghraifft, gall gwahardd a neilltuaeth adleisio trawma perthynol a thrawma systemig, a gall ataliad corfforol adleisio cam-drin corfforol a rhywiol. O ganlyniad, gall yr ymyriadau hyn achosi niwed ac, o bosibl, ysgogi ymddygiad hyd yn oed yn fwy heriol.

Parhad

Gall cefnogi ymddygiad yn gadarnhaol (PBS) leihau'r defnydd o ymyriadau cyfyngol. Fodd bynnag, nid yw'n mynd yr holl ffordd wrth fynd i'r afael â'r system ehangach, a dyna pam rydym yn croesawu’r dull ysgol gyfan. Bydd PBS yn cefnogi'r unigolyn ifanc i reoli ei ymddygiad ond nid yw, o reidrwydd, yn gwneud unrhyw beth am amgylchiadau allanol a allai fod yn achosi'r ymddygiad.

Mewn cyferbyniad, mae ysgolion sy'n ystyriol o drawma yn ceisio lleihau’r potensial y bydd amgylchedd yr ysgol yn achosi trawma. Un agwedd ar hyn yw defnyddio dewisiadau amgen sy’n llai niweidiol yn emosiynol nag ymyriadau cyfyngol. Mae ysgol sy'n ystyriol o drawma hefyd yn ceisio manteisio i’r eithaf ar botensial iachau amgylchedd yr ysgol. Un ffordd o wneud hyn yw trwy addysgu pobl ifanc am les meddyliol. Ffordd arall yw trwy greu ethos cadarnhaol, gan roi profiad uniongyrchol i bobl ifanc o ffigurau ymlyniad dibynadwy ac amgylchedd diogel a gofalgar.

Fodd bynnag, rydym yn clywed gan rieni rydym yn gweithio â nhw, bod llawer o ysgolion uwchradd yn defnyddio'r dull cosbol o'r enw Barod i Ddysgu. Mae ymarfer cosbol a chyfyngol yn niweidiol i blant a phobl ifanc, ac rydym wedi ei weld yn rheswm nad yw plant a phobl ifanc eisiau mynd i'r ysgol, yn ogystal â rhedeg i ffwrdd a mynd ar goll o'r ysgol. Gall y profiad hwn achosi cywilydd mawr i blant a phobl ifanc.



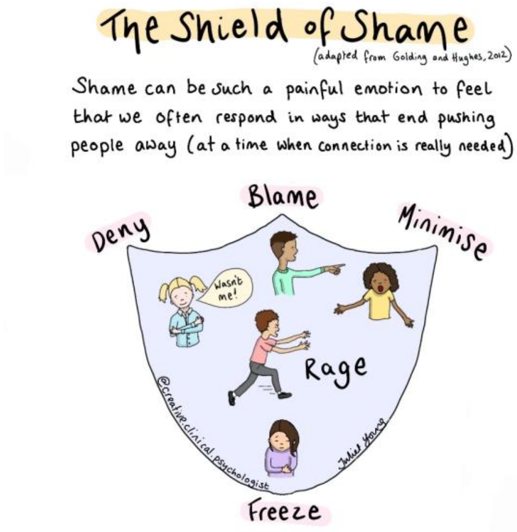
Ffigur un: Cylch trawma ac ymddygiadau gofid/sy'n ein herio

Parhad

Cywilydd yw ofn datgysylltu, o beidio â byw’n unol â’r hyn a ddisgwylir ac yna cael ein gwrthod. Peidio â pherthyn. Yn gorfforol, yn emosiynol ac yn wybyddol rydym yn crefu am gysylltiad, cariad a pherthyn. Mae cywilydd yn ymateb cymdeithasol iawn, ac mae'n drawmatig. Mae'n deimlad neu brofiad poenus iawn o gredu ein bod yn ddiffygiol ac felly’n annheilwng o gariad, perthyn, a chysylltiad (Brown, 2022). Mae ein poen emosiynol yn rhedeg ar bron yr un llwybrau â phoen corfforol (Robert, 2020). Mae cywilydd yn gydberthynol iawn â dibyniaeth, iselder, trais, bwlio ac anhwylderau bwyta.

Mae symud o gywilydd i euogrwydd yn gam allweddol mewn datblygiad plant yn ein blynyddoedd cynnar. Rydym yn dysgu am yr emosiynau hyn pan fyddwn tua 1-5 mlwydd oed (Erikson, 1956). Os byddwn yn derbyn perthnasau meithringar diogel, rydym yn dysgu symud o "rwy'n ddrwg" i "fe wnes i rywbeth drwg". Dysgir cywilydd ac euogrwydd yn ein hamgylchedd cymdeithasol trwy arsylwi, modelu a throsglwyddo ar lafar (Eisenberg, 2000). Os na chawn gyfle priodol i ddysgu'r emosiynau allweddol hyn, mae yna gost i'n hiechyd meddwl a pherthynol yn y tymor hwy, gan gynnwys ein gallu i reoleiddio a rheoli ein hemosiynau, osgoi 'ymladd' fel ymateb a sut rydym yn teimlo amdanom ein hunain, ochr yn ochr â'r ffordd rydym yn ymateb yn ein perthnasau â phobl eraill. Dylem ystyried beth yw canlyniadau ymatebion cywilydd ar gyfer plant a phobl ifanc, yn ogystal â’r dulliau o weithredu a awgrymir ar gyfer ymateb i ymddygiad rhieni hefyd. Wedi'r cyfan, cyfathrebu yw pob ymddygiad.

Parhad



Hefyd, mae gennym bryderon o ran y defnydd o'r gair "cydnerthedd" ar dudalen 33. Mae'n bwysig cydnabod bod rhai safbwyntiau ar gydnerthedd fel cysyniad sy'n caledu neu'n cynefino ein pobl ifanc i effeithiau allanol, a'u gwneud yn well wrth oroesi trawma neu anhawster, yn hytrach na chydnabod bod dynameg gymdeithasol ehangach ar waith y mae dyletswydd arnom fel cymdeithas i fynd i'r afael â hwy. Daw cydnerthedd o gael ein hanghenion perthynol a chorfforol wedi'u diwallu gan y bobl o'n cwmpas. Nid yw'n brosiect gallwch gyflawni ar eich pen eich hun. Yn hytrach, byddem yn awgrymu'r canlynol:

> "Mae cefnogi lles ac iechyd meddwl dysgwyr hefyd yn golygu eu cefnogi i ddatblygu **perthnasau a chysylltiadau cadarnhaol â phobl, diddordebau a lleoedd a fydd yn eu helpu i iachau o heriau ac adfyd ac addasu i newid."**

Ar dudalen 32, mae cyfeiriad at "broffil asesu bregusrwydd". Mae hyn yn gadarnhaol oherwydd y bydd yn caniatáu i ysgolion fod yn ymwybodol o bobl a allai fod mewn mwy o berygl, ond mae'n arbennig o bwysig bod yr ymarfer o amgylch yr asesiadau hyn wedi'u seilio ar gryfderau hefyd, a fydd yn galluogi pobl ifanc i ddod o hyd i'r cysylltiadau cadarnhaol hynny a fydd yn eu hinswleiddio a'u hamddiffyn rhag caledi yn y dyfodol, a datblygu'r rhain. Byddem yn awgrymu cynhyrchu enghraifft o broffil asesu bregusrwydd sydd wedi'i seilio ar gryfderau, ar y cyd â phobl ifanc a sefydliadau eraill, ei gynnwys yn y canllawiau, a'i dreialu ar draws ysgolion.

Parhad

Creu cysylltiad rhwng pobl a chymunedau

Yn gynharach yn ein hymateb fe wnaethom ddisgrifio'r canllawiau fel rhywbeth mewn dwy ran, ffocws ar orfodaeth, a rhan sy'n ystyriol o drawma yn y gymuned. Rydym yn falch o weld cymaint o gyfeiriadau at gymuned, dealltwriaeth o drawma, ac agweddau eraill, wedi'u cofnodi yn y canllawiau hyn. Dyma sbardun i leoliadau addysg ddiwallu anghenion pobl ifanc trwy harneisio adnoddau cymunedol ac unigol, meithrin cysylltiadau ar gyfer pobl ifanc a'u teuluoedd, a gweithredu fel sylfaen ddiogel lle gall pobl archwilio eu hunaniaeth, diddordebau a syniadau mewn byd modern. Mae'r elfen hon o'r canllawiau yn gyffrous, ac rydym yn edrych ymlaen at weld sut y bydd ysgolion yn gweithredu'r syniadau hyn ac yn eu gwneud yn rhan annatod.
Ar y dechrau, ceir cydnabyddiaeth glir y bydd pobl ifanc a'u teuluoedd yn profi amrywiaeth eang o resymau posibl dros absenoldeb. Dyma ran o'r canllawiau i'w chroesawu. Y prif newid y byddem yn ei wneud i'r rhestr hon (tudalen 11), yw ychwanegu hunaniaeth LHDTC+, ac o bosibl un arall o ran nodweddion gwarchodedig. Er bod hyn, wrth gwrs, yn cael ei gwmpasu gan yr iaith "yn cynnwys ond heb fod yn gyfyngedig i", credwn ei bod yn bwysig bod y canllawiau hyn yn cydnabod yr effeithiau amrywiol y gall hunaniaethau pobl ifanc eu cael ar eu profiad o leoliadau ysgol, a byddant yn cynnig mwy o eglurder i ysgolion y dylent ystyried effeithiau (ymateb cymdeithas i) hunaniaeth LHDTC+ a nodweddion gwarchodedig eraill ar bobl ifanc. Rydym yn falch bod hyn eisoes yn cynnwys "plant sy'n derbyn gofal", ond byddem hefyd yn ei ymestyn i blant a phobl ifanc sydd â phrofiad o dderbyn gofal hefyd (nad ydynt yn y system honno bellach o bosibl, ond sy'n dal i feddu ar y profiadau a ddaeth yn sgil hynny).

Rydym yn croesawu'r egwyddorion ar dudalen 12 yn llawn, yn enwedig y ffocws a ddatganwyd ar berthnasoedd cadarnhaol. Y ffocws hwn sy'n gyrru Platfform ac sydd wedi llywio ein hymateb drwyddi draw. Yr angen i drwsio, adeiladu neu gynnal perthnasau â phobl ifanc a'u teuluoedd er gwaethaf effaith trawma ac anghydraddoldeb sy'n pontio'r cenedlaethau. Gwelir yr egwyddor o feithrin perthnasoedd cadarnhaol yn gryf yn y dull o weithredu sy'n canolbwyntio ar ddysgwyr, gan flaenoriaethu cynhwysiant, cyfleoedd dysgu a chefnogaeth. Dyma newid i'w groesawu i brofiadau rhai o'n pobl ifanc fwyaf ymylol, ac os caiff ei fabwysiadu'n eang ledled Cymru, bydd yn cael effaith gadarnhaol sylweddol.

Parhad

Rydym yn croesawu datblygiad pellach dull ysgol gyfan yn y cyd-destun hwn, a byddem ond yn ailadrodd ein pryderon mewn mannau eraill yn y ddogfen am effaith gweithdrefnau dwysau, y cyfeirir atynt ar dudalen 14/15, a bod perygl y gellir cloi dulliau o weithredu sy’n gywilyddus ac yn beio, sy'n gallu achosi niwed arwyddocaol i bobl ifanc a theuluoedd, fel rhan o’n systemau.

Mae ysgolion yn gweithio ar eu gorau pan fyddant yn gysylltiedig â'u cymunedau, ac yn rhan ohonynt. Mae maniffesto Platfform yn tynnu allan effaith glir tlodi cymunedol a thrawma ar iechyd meddwl pobl. Mae gwaith parhaus sy'n ystyried Profiadau Cymunedol Niweidiol[8], er enghraifft, yn dangos bod y profiadau hyn yn gallu clystyru – wrth ddangos hefyd bod digwyddiadau mawr (Grenfell, Aberfan, colli diwydiant yng Nghymoedd De Cymru) yn gallu cael effeithiau enfawr am genedlaethau. Yn y mannau hyn, yn aml mae’r ysgolion lleol ymhlith y nifer fach o adnoddau sydd ar ôl i'r gymuned, ac mae'n hanfodol bod ysgolion yn gysylltiedig â gwasanaethau ac adnoddau nad ydynt yn rhai statudol yn unig. Er enghraifft, rydym yn cyfeirio at Gymuned Addysg Gynnar Betws uchod, na fyddai wedi bod yn bosibl heb ymgysylltiad yr ysgol leol, ac mae’r dylanwad cadarnhaol a gafodd hyn ar rieni ifanc a'u plant yn sylweddol.

Fodd bynnag, rydym hefyd yn cydnabod hynny i ysgolion sy'n cael trafferth â chyllidebau ac amser y tu allan i'r ystafell ddosbarth. Mae angen cefnogaeth a chysylltiadau ychwanegol ar draws y sector cyhoeddus a'r trydydd sector yng Nghymru, i gysylltu athrawon, staff cefnogi, pobl ifanc a theuluoedd yn ehangach. Trwy wneud yr ysgol yn rhywle gall pobl leol gynnal cyfarfodydd, lle gall elusennau a grwpiau gyfarfod neu weithio ohono, gellir ystyried amgylchedd ffisegol yr ysgol fel canolfan gymunedol, yn ystod oriau ysgol a'r tu allan iddynt. Dyma faes lle mae'r canllawiau'n gryf, gan gyfeirio at ganllawiau Ymgysylltu â Theuluoedd mewn ysgolion sy'n Canolbwyntio ar y Gymuned y mae Llywodraeth Cymru wedi’u gosod.

Fodd bynnag, rydym yn teimlo y gellir gwneud hyn yn fwy cadarn - byddem yn dymuno gweld disgwyliad i ysgolion ddatblygu'r dull hwn o weithredu’n ehangach, â chynlluniau peilot partneriaeth ar draws y trydydd sector trwy CGGC a CGSau eraill i archwilio’r adnoddau sydd eu hangen, yn ogystal ag ochr â CLlLC ac awdurdodau lleol. Ni ddylai’r gwaith o newid yr ysgol yn ganolfan y gymuned gael ei adael i arweinwyr ysbrydoledig ac unigol nac

Parhad

ysgolion creadigol - dylai ddod yn sefyllfa ddiofyn, ond ni all y sector addysg ei gyflawni yn unig, ac mae angen gweithio mewn partneriaeth ar draws Llywodraeth Cymru a thu hwnt. Yn y maes hwn, byddem hefyd yn codi ymwybyddiaeth o waith Comisiynydd Plant Cymru, *Dim Drws Anghywir*[9], y gwyddom ei fod wedi cael ei groesawu gan Lywodraeth Cymru. Bydd yn hanfodol ymgorffori'r dull hwn o weithredu mor eang ag y gallwn, a chynnwys ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o'r dull o weithredu ar draws ysgolion a'u cymunedau cyfagos.

Mabwysiadwyd y dull hwn o weithredu'n llwyddiannus ym Mwrdd Iechyd Hywel Dda, lle bu Platfform yn gweithio ochr yn ochr ag ysgolion lleol i ddarparu technegau lles, ymwybyddiaeth ofalgar a rheoleiddio i athrawon i'w helpu i gefnogi lles disgyblion yn yr ystafell ddosbarth. Gallwn ddarparu mwy o wybodaeth am y gwaith hwn ar gais.

Lleisiau pobl ifanc

Gwnaethom gynnal grŵp ffocws â phobl ifanc rydym yn gweithio â hwy, trwy ein prosiect Power Up, ac mae rhai o'r safbwyntiau hynny wedi'u casglu uchod, ond mae yna ymatebion ychwanegol roeddem yn dymuno eu harddangos fel cyfraniadau pwysig at y canllawiau hyn. Yr argraff ysgubol a gawsom gan bobl ifanc oedd yr angen am hyblygrwydd, dealltwriaeth a chysondeb. Cysondeb o ran gwerthoedd: cefnogaeth dda, staff ysgol sy'n gwrando ac yn gofalu, a bod yn agored am ganlyniadau ac atebolrwydd. Hyblygrwydd o ran amseroedd gwersi, cynnwys gwersi, anghenion myfyrwyr unigol yn enwedig y rheiny ar amserlenni gostyngol, ac os oes angen, mwy o hyblygrwydd o ran hysbysiadau cosb benodedig. A dealltwriaeth: peidio â diystyru pryderon fel 'drama merched', fel yr adroddodd un unigolyn ifanc yn ôl i ni, peidio â chynnwys rhieni bob amser oherwydd nad yw bywyd cartref bob amser yn hollol ddiogel - yn dymuno cael rhwystr rhwng y cartref a'r ysgol, lawer o'r amser. Byddem yn hapus i fynd at ein pobl ifanc i weld a hoffent rannu mwy o'r syniadau hyn â'r tîm sy'n drafftio'r canllawiau, ond dyma flas ar eu cyfraniadau.

Casgliad

Mae llawer iawn i fod yn gyffrous ac yn falch ohono yn y canllawiau hyn – mae'r ffocws ar gymuned, cydnabod cymysgedd eang o anghenion

Parhad

ymhlith pobl ifanc a theuluoedd, a mabwysiadu clir dulliau Ysgolion Cyfan, i'w croesawu, ac rydym yn cymeradwyo Llywodraeth Cymru a’r rhanddeiliaid am yrru'r datblygiad hanfodol hwn ymlaen yn ein system ysgolion.

Fodd bynnag, rydym yn parhau i bryderu'n fawr nad yw’r cyfle i gael gwared ar offer gorfodol, trawmatig ac sy’n achosi cywilydd, neu eu lleihau, wedi cael ei ddefnyddio. Mae hyn yn fwy rhwystredig oherwydd bod adrannau o'r canllawiau mewn perthynas ag osgoi’r ysgol am resymau emosiynol (EBSA) lle mae'r canllawiau'n flaengar, yn ystyriol o drawma, ac yn mynd ati i greu dull o weithredu a fyddai'n osgoi ac yn lleihau cywilydd. Byddem yn annog Llywodraeth Cymru i ailystyried yr elfennau hyn o'r canllawiau.

Rydym yn deall ac yn gwerthfawrogi'r cyd-destun ysgubol y mae llawer o ysgolion ynddo: ein neges glir i'r ysgolion hynny a'r sector addysg yw nad ydynt ar eu pennau eu hunain. Mae'r trydydd sector yn barod ac yn fodlon i helpu â chysylltiad cymunedol, ac er bod ein sectorau ein hunain yn cael trafferth â phwysau ariannol, credwn y gallai ein hangerdd a rennir dros wneud pethau'n iawn i bobl ifanc, a'n harbenigedd a'n profiadau gwahanol, fod yn gyfuniad pwerus. Trwy hyn, nid ydym yn golygu Platfform yn unig, ond amrywiaeth eang o sefydliadau'r trydydd sector, llawer ohonynt rydym yn gweithio ochr yn ochr â hwy trwy ein prosiect Power Up (ond nid y rhain yn unig).

Mae'r canllawiau hyn bron â bod yn rhagorol, a gallent fod llawer yn fwy effeithiol i bobl ifanc a'n hysgolion. Mae'r canllawiau hyn yn cynnwys llawer o'r hyn sydd ei angen, maent yn gwneud dechrau da o ran parhau â'r sgwrs, ond ni chredwn eu bod yn mynd yn ddigon pell o gwbl, i fynd i'r afael â'r heriau emosiynol go iawn sy'n wynebu pobl ifanc a'u teuluoedd a'u darparwyr gofal – ac mae angen cymryd y dull perthynol o weithredu ar draws ysgolion ac â chymunedau, i fynd i'r afael â hynny.

Wedi’i gyflwyno gan Oliver Townsend
Pennaeth Cysylltiadau a Newid
olivertownsend@platfform.org

Parhad

Cyfeiriadau

1. Platfform dros Newid Cymdeithasol. (2023). *Maniffesto dros Newid.* Ar gael yn: https://platfform.org/wp-content/uploads/2023/01/Ein-Maniffesto-Dros-Newid.pdf <https://platfform.org/wp-content/uploads/2023/02/Manifesto-for-Change.pdf>

2. Perry, B. D. ac Winfrey, O. (2021). What happened to you? Conversations on trauma, resilience, and healing. Flatiron Books. ISBN 978-1-250-22318-0 (clawr caled).

3. De Thierry, B. (2019). *The Simple Guide to Understanding Shame in Children: What It Is, What Helps, and How to Prevent Further Stress or Trauma.* ISBN 978-1-78592-505-4

4. Roberts, D. (2018). Gwerthusiad o Hysbysiadau Cosb Benodedig a roddwyd am golli'r ysgol yn rheolaidd. Ar gael yn: https://www.llyw.cymru/sites/default/files/statistics-and-research/2019-06/180508-evaluation-fixed-penalty-notices-issued-regular-non-attendance-school-cy.pdf

5. Challenging Behaviour Foundation. *Positive Behaviour Support.* Ar gael yn: https://www.challengingbehaviour.org.uk/information-and-guidance/positive-behaviour-support/.

6. Hyb ACE Cymru (2023). *Cymunedau Ystyriol o Drawma: Astudiaeth Gymharol o Fodelau Ymarfer yng Nghymru.* Ar gael yn: https://hybacecymru.com/wp-content/uploads/2023/03/Trauma-Informed-Communities-report-Cym-4.pdf

7. Llywodraeth Cymru (2022). *Fframwaith ar gyfer lleihau arferion cyfyngol.* Available at: https://www.llyw.cymru/fframwaith-ar-gyfer-lleihau-arferion-cyfyngol

8. Davies, R., Pinderhughes, H., a Williams, M. Prevention Institute. (2016). *Adverse Community Experiences and Resilience: A Framework for Addressing and Preventing Community Trauma.* Ar gael yn: https://www.preventioninstitute.org/publications/adverse-community-experiences-and-resilience-framework-addressing-and-preventing

9. Comisiynydd Plant Cymru. (2022) *Gwneud Cymru'n Genedl Dim Drws Anghywir - i ba raddau rydyn ni'n llwyddo?* Ar gael yn: https://www.childcomwales.org.uk/wp-content/uploads/2022/02/Adroddiad-Dim-Drws-Anghywir-Chwefror-2022-.pdf