

Gobeithion i Gymru

Canlyniadau'r arolwg a dadansoddiad o brofiadau a gobeithion plant, pobl ifanc, rhieni a gofalwyr a gweithwyr proffesiynol yng Nghymru, a'u blaenoriaethau i'r Comisiynydd.

Dr Liz Stones



**Comisiynydd
Plant Cymru**

Children's
Commissioner
for Wales

Crynodeb Gweithredol

Lluniwyd ymgynghoriad 'Ambitions for Wales / Gobeithion i Gymru' ar raddfa fawr er mwyn galluogi plant, pobl ifanc, rhieni a gofalwyr, a gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda phlant i rannu eu profiadau a chyfrannu eu barn ynghylch meysydd thematig allweddol sy'n berthnasol i blant yng Nghymru. Mae'r cipolygon hyn wedi cael eu casglu i lywio a thywys Comisiynydd Plant Cymru (y Comisiynydd), Rocio Cifuentes MBE, wrth iddi bennu blaenoriaethau ar gyfer tair blynedd cyntaf ei chyfnod o saith mlynedd.

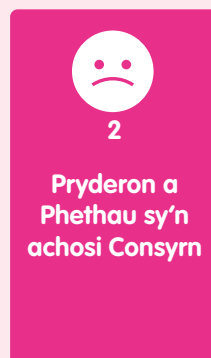
8,830

o blant a phobl ifanc yn ymateb i'r arolwg neu'n cwblhau'r gweithgareddau cysylltiedig.

Llywiwyd cynllun a chwestiynau'r arolwg gan astudiaeth rychwantu gychwynnol, ac roedd yn cynnwys cwestiynau am sawl maes thematig a nodwyd fel rhai pwysig i blant a phobl ifanc. Datblygwyd gweithgareddau cysylltiedig hefyd ar gyfer plant o dan 7 oed, a phlant ag anableddau dysgu dwys a lluosog (PMLD). Bu cyfanswm o 8,830 o blant a phobl ifanc yn ymateb i'r arolwg neu'n cwblhau'r gweithgareddau cysylltiedig. Ymatebodd 507 o weithwyr proffesiynol ac 876 o rieni a gofalwyr i'r arolwg. Cyflwynir data'r arolwg yn yr adroddiad hwn o dan bedair adran o ganlyniadau;

507 & 876

Ymatebodd 507 o weithwyr proffesiynol ac 876 o rieni a gofalwyr i'r arolwg.



Iechyd a Hapusrwydd



Gwahoddwyd yr holl blant a fu'n cymryd rhan i fyfyrto ar y gweithgareddau sy'n gwneud iddyn nhw deimlo'n hapus.

Mae'r plant ifancaf (3-6 oed) gan amlaf yn sôn am dreulio amser gyda'r teulu, chwarae, mannau awyr agored, treulio amser gyda ffrindiau a bwyd. I gadw'n iach, maen nhw'n bwyta deiet iach, yn gwneud ymarfer corff, yn ymolchi ac yn brwsho'u dannedd, ac yn neilltuo amser i ymlacio a chysgu. Mae plant 7-11 oed yn cysylltu hapusrwydd â threulio amser gyda'r teulu a ffrindiau a mynd i'r ysgol. Mae bechgyn yn sôn yn amlach na merched am dreulio amser ar-lein, ac mae plant o aelwydydd mwy cefnog yn fwy tebygol o fwynhau mynd i grwpiau a chlybiau na'r rhai o aelwydydd llai cefnog. Mae plant 12-18 oed yn mwynhau'r ysgol, treulio amser gyda'r teulu, ymwneud â hobiau, a threulio amser ar-lein. Mae plant nad ydynt yn uniaethu â merched na bechgyn yn nodi'n llai aml bod treulio amser gyda'r teulu yn gwneud iddyn nhw deimlo'n hapus, o gymharu â'r rhai sy'n uniaethu â merched neu fechgyn.

Mae plant sydd ag anableddau dysgu dwys a lluosog (PMLD) gan amlaf yn amlygu mynd i'r ysgol, gyda gêmiau a hobiau a threulio amser gyda ffrindiau yn dilyn hynny fel gweithgareddau sy'n gwneud iddyn nhw deimlo'n hapus.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr i'r arolwg oedolion rannu eu meddyliau a'u profiadau ynghylch iechyd meddwl a llesiant plant, a'u hargymhellion ar gyfer gwella gwasanaethau cefnogi iechyd meddwl a llesiant.

Mae tua hanner o rieni a gofalwyr yn pryderu am iechyd meddwl a llesiant eu plant, ac mae rhyw draean ohonyn nhw'n teimlo nad yw ysgolion yn cefnogi iechyd meddwl a llesiant eu plant. Mae llai na hanner ohonyn nhw'n gwybod ble i droi i gael cefnogaeth iechyd meddwl a llesiant i'w plant, a dyw pedwar o bob pump ddim yn hyderus y gallen nhw gael mynediad at gefnogaeth yn gyflym petai angen.

Gan amlaf, roedd yr ymatebion naratif gan rieni a gofalwyr yn canolbwyntio ar flaenoriaethau a awgrymwyd i'r Comisiynydd, gan gynnwys;

- 1) Gwella amserau aros a throsiant gwasanaethau cefnogi iechyd meddwl;
- 2) Gwella mynediad at wasanaethau;
- 3) Gwella gwelededd gwybodaeth am wasanaethau, a;
- 4) Darparu gwell cefnogaeth i rieni a rhoddwyr gofal.

Trafodir y rhain a blaenoriaethau eraill a awgrymir gan blant ac oedolion yn fanwl, gyda dyfyniadau ategol, ar hyd yr adroddiad.

Ymhlith gweithwyr proffesiynol, mae dau draean yn nodi eu bod yn pryderu ynghylch iechyd meddwl a llesiant y plant maen nhw'n gweithio gyda nhw, ac mae traean yn teimlo nad yw ysgolion yn cefnogi iechyd meddwl a llesiant eu plant. Mae llai na chwarter yn credu bod cyngor a chefnogaeth da ar gael i rieni/ofalwyr sy'n cefnogi plant â salwch meddwl, ac mae llai nag un o bob deg yn dweud eu bod wedi gallu cael yr help angenrheidiol yn hwylus, pa fu'r plant neu'r bobl ifanc y maen nhw'n gweithio gyda nhw yn derbyn help gan wasanaeth ar gyfer eu hiechyd meddwl a'u llesiant.

Gan amlaf, roedd yr ymatebion naratif gan weithwyr proffesiynol yn canolbwyntio ar y blaenoriaethau hyn:

- 1) Cyflymu'r broses atgyfeirio a lleihau amserau aros;
- 2) Dyrannu mwy o arian ac adnoddau i iechyd meddwl a llesiant plant a phobl ifanc;
- 3) Gwella hygyrchedd ac eglurder gwybodaeth am ddarparwyr gwasanaeth a gwasanaethau, gan gwella'r cyfeiriadau at yr wybodaeth, a;
- 4) Darparu mwy o gefnogaeth i deuluoedd, rhieni a rhoddwyr gofal yr effeithiwyd arnynt.

Pryderon a phethau sy'n achosi Consyryn



Bu plant 7-11 oed, 12-18 oed, a'r rhai ag Anableddau Dysgu Dwys a Lluosog (PMLD) yn trafod materion sy'n peri pryder iddyn nhw a'u teimladau ynghylch diogelwch mewn amrywiol leoliadau .

Bu'r plant ifancaf (3-6 oed) yn myfrio ar pwy neu beth sy'n cadw plant yn ddiogel, ac fe wnaethon nhw nodi rhieni, athrawon, gwasanaethau brys, ffrindiau a gweithwyr meddygol proffesiynol. Mae plant 7-11 oed yn pryderu amlaf am ein planed a'r newid yn yr hinsawdd, gyda phroffion ac arholiadau'n dilyn, a sicrhau swydd ar ôl tyfu i fyny. Mae bron dau draean hefyd yn pryderu am eu hiechyd meddyliol a chorfforol. Mae'r manau lle mae'r plant hyn yn teimlo'n lleiaf diogel yn cynnwys trafndiaeth gyhoeddus ac ar-lein.

Y pryderon a nodwyd amlaf gan bobl ifanc 12-18 oed yw arholiadau a chyflogaeth yn y dyfodol. Mae newid hinsawdd a'r blaned hefyd yn bryderon cyffredinol. Mae dros hanner y plant hyn yn poeni a fydd gan eu teulu ddigon o arian. Mae tua chwarter yn pryderu am fod â rhywle i fyw a chael digon i'w fwyta. Mae'r ymatebwyr sy'n uniaethu â merched, a'r rhai â'r lefelau isaf o gynhaliath ariannol, yn pryderu mwy am dai a bwyd na phobl ifanc eraill yn y grŵp oed hwn.

Bu pobl ifanc hefyd yn cyfeirio'n benodol at eu pryderon ynghylch:

- 1) Cael eu beirniadu a bod â hunan-barch isel;
- 2) Llesiant aelodau'r teulu;
- 3) Marwolaeth a phryderon ynghylch pobl agos atyn nhw'n marw, a;
- 4) Arholiadau a gwaith ysgol.

Nododd pobl ifanc 12-18 oed hefyd effaith negyddol COVID-19 ar eu haddysg, eu hiechyd meddwl a'u llesiant, a'u hiechyd corfforol. Nododd chwarter effeithiau cadarnhaol ar eu bywyd cartref, a thraean ar gyfeillgarwch a hobiau.

Mae plant â phobl ifanc sydd ag anawsterau dysgu dwys a lluosog (PMLD) yn pryderu am fynd i'r ysgol, am sut maen nhw'n edrych, ac am sefyllfa ariannol eu teuluoedd. Maen nhw'n amlygu effaith y pandemig ar eu lles a'u perthynas â'u ffrindiau.

Gofynnwyd i ymatebwyr yr arolwg oedolion rannu eu pryderon a'r pethau oedd yn achosi consyryn iddyn nhw ynghylch y plant a'r bobl ifanc yn eu gofal, a'r rhai maen nhw'n gweithio gyda nhw. Fe'u gwahoddwyd hefyd i rannu'r blaenoriaethau roedden nhw'n eu hawgrymu i'r Comisiynydd er mwyn lliniaru neu roi sylw i'r pryderon hyn.

Ymhlith rhieni a gofawlyr, mae dau draean yn poeni'n barhaus a fydd gan eu plant rywle i fyw, ac mae bron dau draean yn poeni'n barhaus a fydd gan eu plant ddigon i'w fwyta. Mae bron hanner yn poeni'n barhaus am berthynas eu plant gyda'u teulu, ac mae bron traean yn poeni'n barhaus a fydd gan eu plant ddigon o arian ar gyfer y pethau mae arnyn nhw eu hangen.

Disgrifiodd rhieni a gofawlyr hefyd bryderon eraill yng nghyswllt eu plant, a dyma'r rhai amlycaf:

- 1) Y system addysg;
- 2) Dyfodol plant a'u rhagolygon o ran swyddi;
- 3) Cyfryngau cymdeithasol, chwarae gêm cyfrifiadurol a dylanwadwyr, a;
- 4) Hamdden a chwarae.

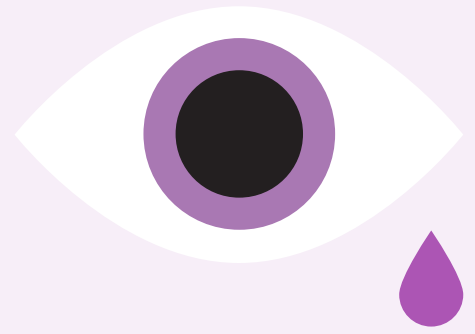
Mewn perthynas â chostau byw, soniodd rhieni a gofawlyr yn aml am bryderon ynghylch diwallu anghenion sylfaenol eu plant (tai, biliau, bwyd, tanwydd), talu am weithgareddau a dathliadau, a chostau cysylltiedig â'r ysgol. Nododd rhieni a gofawlyr effeithiau negyddol Covid ar addysg plant, eu hobiau, eu bywyd cymunedol a'u hyder, ond nododd traean hefyd effeithiau cadarnhaol ar fywyd y cartref.

Cododd oedolion oedd yn weithwyr proffesiynol bryderon ynghylch pob agwedd ar fywydau plant, ac yn mynegi pryderon yn aml ynghylch lles plant yng nghyswllt:

- 1) Tlodi a chostau byw;
- 2) Y berthynas rhwng plant a rhieni a rhoddwyr gofal, ac ansawdd y gofal gan rieni a rhoddwyr gofal;
- 3) Y gefnogaeth gyfyngedig sydd ar gael i rieni a gofawlyr, a hefyd;
- 4) Y diffyg cyllid, adnoddau a staff ar gyfer gwasanaethau plant.

Mynegodd gweithwyr proffesiynol bryderon yn aml ynghylch teuluoedd yn diwallu anghenion sylfaenol plant (tai, biliau, bwyd, tanwydd), talu am weithgareddau a dathliadau, a chostau cysylltiedig â'r ysgol. Nododd rhieni a gofawlyr effeithiau negyddol Covid ar addysg a datblygiad plant, a'u hiechyd a'u lles meddyliol, a nododd canran fechan effeithiau cadarnhaol ar fywyd y cartref.

Bwlio a Chamdriniaeth



Bu plant 7-11 oed, 12-18 oed a'r rhai â PMLD yn trafod materion sy'n gwneud iddyn nhw bryderu a'u teimladau o ddiogelwch mewn amrywiol leoliadau. Nid oedd y gweithgareddau a luniwyd ar gyfer y plant ifancaf 3-6 oed yn archwilio materion bwlio a chamdriniaeth, er mwyn sicrhau bod y gweithgareddau cyfranogol yn oed-briodol.

Ymhlith y plant 7-11 oed yn yr arolwg, mae dros hanner yn pryderu am fwlio a chamdriniaeth, ac mae rhyw draean wedi profi bwlio neu wedi cael eu trin yn wahanol oherwydd pwy ydyn nhw. Mae un o bob pump wedi cael eu bwlio gartref, ac mae'r bwlio ym mhob lleoliad yn amrywio yn ôl rhywedd plant. Gofynnwyd i'r plant hefyd i ba raddau mae oedolion yn gofyn am eu barn ac yn rhoi sylw i beth maen nhw'n ei ddweud, ac maen nhw'n adrodd bod oedolion yn eu trin â pharch gartref ac yn yr ysgol, a bod oedolion sy'n weithwyr proffesiynol fel meddygol, gweithwyr cymdeithasol a heddlu yn gwrando arnyh nhw.

Ymhlith y bobl ifanc 12-18 oed, mae rhyw draean hefyd wedi profi bwlio neu wedi cael eu trin yn wahanol oherwydd pwy ydyn nhw, gan amlaf yn yr ysgol, ar-lein ac ar y stryd, yn y dref neu'r pentref. Mae dros hanner y bobl ifanc wedi gweld plant yn cael eu bwlio oherwydd eu rhywioldeb, mae bron hanner wedi gweld bwlio cysylltiedig â rhywedd plant, ac mae rhyw draean wedi gweld bwlio cysylltiedig ag anabledd plant neu niwroamrywiaeth. Gan amlaf gwelwyd y bwlio mewn ysgolion, ar-lein ac ar y stryd, yn y dref neu'r pentref.

Gofynnwyd i'r bobl ifanc 12-18 oed hefyd i ba raddau roedd oedolion yn gofyn am eu barn ac yn rhoi sylw i beth maen nhw'n ei ddweud. Mae'r mwyafrif yn dweud bod oedolion yn eu trin â pharch gartref ac yn yr ysgol, tra bod dau draean yn nodi bod oedolion sy'n weithwyr proffesiynol, fel meddygon, gweithwyr cymdeithasol a'r heddlu, yn gwrando arnyh nhw. Bu'r bobl ifanc hefyd yn trafod ble maen nhw'n teimlo'n ddiogel, gyda chyfran fach yn dweud nad ydyn nhw 'byth'

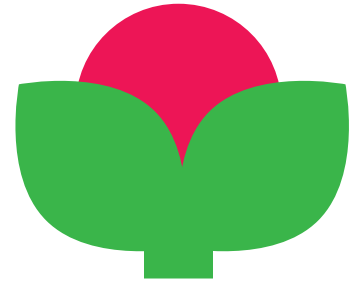
yn teimlo'n ddiogel ar drafnidiaeth gyhoeddus, mewn grwpiau a chlybiau, ar-lein, yn yr ysgol, yn eu cymdogaeth, a hyd yn oed yn eu cartrefi.

Soniodd nifer bach o blant â PMLD am brofi bwlio mewn manau cyhoeddus, ac mae'r mwyafrif yn teimlo bod oedolion yn gofyn am eu barn ac yn rhoi sylw i beth maen nhw'n ei ddweud yn yr ysgol a gartref.

Adroddodd bron hanner y rhieni a'r gofalwyr yn yr arolwg fod plentyn yn eu gofal wedi profi camwahaniaethu, bwlio, camdrin neu aflonyddu geiriol neu gorfforol, gan amlaf yng nghyswllt niwroamrywiaeth neu anabledd, gyda rhywedd a thlodi yn dilyn. Dywedodd y mwyafrif bod yr achosion o fwlio wedi digwydd yn yr ysgol.

Gan amlaf roedd gweithwyr proffesiynol yn nodi pobl ifanc anabl, gyda phobl ifanc o gefndir du, Asiaidd neu leiafrif ethnig, ffoaduriaid a cheiswyr lloches ifanc, pobl ifanc niwroamrywiol a phobl ifanc trawsrywiol fel y rhai oedd yn wynebu'r risg fwyaf o gael eu bwlio, ac amlygwyd cymdogaethau lleol ac ar-lein fel yr amgylcheddau lle roedd y risg uchaf o fwlio.

Gwneud Bywyd yn Well



Fel rhan o'r arolwg, gofynnwyd i'r plant, y rhieni a'r gofalwyr, a'r oedolion oedd yn weithwyr proffesiynol fyfyrion ar beth fyddai'n gwneud bywydau plant yn well.

Argymhelliad y plant ifancaf oedd sicrhau bod anghenion sylfaenol plant (bwyd a dŵr) yn cael eu diwallu, sicrhau bod pobl yn garedig, cynyddu cyfleoedd i chwarae, a sicrhau bod tai gan bawb. Roedd y plant 7-11 oed yn canolbwyntio ar atal bwlio, sicrhau bod gan deuluoedd ddigon o arian ac adnoddau, a thrin plant yn gyfartal. Eu hawgrymiadau ysgrifenedig mwyaf cyffredin oedd:

- 1) Rhoi stop ar fwlio a chamdriniaeth, a bod yn garedig i'n gilydd;
- 2) Rhoi sylw i dlodi, a sicrhau mynediad at fwyd a dŵr;
- 3) Cadw plant yn ddiogel, a;
- 4) Darparu mwy o gyfleoedd i chwarae.

Argymhelliad mwyaf cyffredin pobl ifanc 12-18 oed oedd helpu teuluoedd i sicrhau'r pethau a'r arian mae arnyn nhw eu hangen, mwy o gefnogaeth iechyd meddwl, a thaclo bwlio a throseddau atgasedd. Yr awgrymiadau ysgrifenedig a gafwyd amlaf ganddyn nhw oedd:

- 1) Cefnogi llesiant meddyliol plant a phobl ifanc;
- 2) Rhoi sylw i fwlio a throseddau atgasedd;
- 3) Cynyddu cyfleoedd i chwarae ac ymlacio, a;
- 4) Gwneud gwelliannau i'r system addysg.

Gan amlaf roedd plant a phobl ifanc â PMLD yn cytuno ei fod yn bwysig trin pob plentyn yr un fath, a'u bod nhw'n cael yr help angenrheidiol. Roedden nhw hefyd yn argymhell help i deuluoedd gael y pethau a'r arian mae arnyn nhw eu hangen, yn ogystal â sicrhau bod ardaloedd awyr agored yn hygyrch i bawb, a darparu gwelliannau technolegol i'w grymuso i gyfathrebu a bod yn fwy cyfforddus.

Mae rhieni a gofalwyr yn argymhell darparu mwy o bethau i'w gwneud a gweithgareddau am ddim a darparu mwy o gefnogaeth i iechyd meddwl a llesiant fel y camau pwysicaf i wella bywydau plant a phobl ifanc yng Nghymru. Yn yr ymatebion naratif, y pethau y soniwyd amdanynt amlaf oedd:

- 1) Darparu mwy o leoedd, gweithgareddau a chlybiau di-dâl a hygyrch;
- 2) Addasu'r cwricwlwm ysgol;
- 3) Cynyddu cynhwysedd mewn ysgolion a gweithgareddau, a;
- 4) Darparu cefnogaeth ymarferol i deuluoedd a rhoddwyr gofal.

Gan amlaf roedd gweithwyr proffesiynol yn argymhell blaenoriaethu mwy o gefnogaeth i iechyd meddwl a llesiant plant, a thrafodwyd pwysigrwydd:

- 1) Darparu mwy o weithgareddau, clybiau a mannau di-dâl i blant a phobl ifanc;
- 2) Gwella'r gefnogaeth a'r hyfforddiant i rieni, a;
- 3) Darparu cefnogaeth yn y gymuned, yn arbennig mewn ardaloedd gwledig.

Diolchiadau

Mae'r Comisiynydd a'r tîm am ymestyn diolch twymgalon i'w rhwydwaith o Lysgenhadon mewn ysgolion led-led Cymru, mewn grwpiau cymunedol a'r unigolion sydd wedi gweithio gyda nhw i gynllunio, peilota a chymryd rhan yn gwaith, Gobeithion i Gymru. Mae diolch arbennig yn mynd i athrawes o ysgol arbennig Tŷ Coch, Leigh Wharton, wnaeth greu fersiwn wnaeth alluogi'r tîm i glywed barn plant sydd ag anawsterau dysgu dwys a lluosog. Drwy ddefnyddio technoleg arbennigol sy'n defnyddio camera sy'n tracio llygaid y disgyblion i weld ar ba symbolau ac atebion mae'r disgyblion yn edrych heb iddyn nhw orfod rhannu eu hatebion ar lafar, fe wnaeth arwain at yr adborth teimladwy yma (Saesneg yn unig):

“This means everything to the child and the family because it means that their opinions and voices are heard and that they can be listened to as well.”

Rhoddodd y plant a'r bobl ifanc a fu'n cymryd rhan gyfanswm o 2,792 o oriau¹ i gwblhau'r arolwg mae'r adroddiad hwn wedi'i seilio arno, cyfrannodd rhieni a rhoddwyr gofal 157 o oriau² a threuliodd gweithwyr proffesiynol 293 o oriau³ yn cwblhau'r arolwg er mwyn rhannu eu profiadau, eu pryderon a'u hawgrymiadau ar gyfer blaenoriaethau gyda'r Comisiynydd. Roedd llawer o'u hymatebion yn eithriadol o fanwl a threiddgar, gyda rhai hyd yn oed yn darparu dolenni i ffynonellau allanol a chyfeiriadau a adolygwyd gan gymheiriaid i gefnogi eu hargymhellion. Rydyn ni'n eithriadol ddiolchgar am amser a mewnwelediad pawb a gyfranodd.

1. Mae hyn yn cyfateb i ryw 508 o ddiwrnodau ysgol, ar sail diwrnod ysgol 5.5 awr

2. Mae hyn yn cyfateb i ryw 20 o ddiwrnodau gwaith, ar sail diwrnod gwaith 8 awr

3. Mae hyn yn cyfateb i ryw 37 o ddiwrnodau gwaith, ar sail diwrnod gwaith 8 awr

Acronymau

ACE	Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod
ADHD	Anhwylder Gorfywiogrwydd Diffyg Canolbwytio
ALN	Anghenion Dysgu Ychwanegol
ASD	Anhwylder Sbectrwm Awstistig
BSL	Iaith Arwyddion Prydain
CAMHS	Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed
PDG	Plant sy'n Derbyn Gofal
EAL	Saesneg fel Iaith Ychwanegol
ELSA	Cynorthwyr Cefnogi Llythrennedd Emosiynol
FAS	Sgôr Ariannol Teulu
FSM	Prydau Ysgol am ddim
GP	Meddyg Teulu
ICT	Technoleg Gwybodaeth a Chyfathrebu
IT	Technoleg Gwybodaeth

LGBTQI+	Lesbiaidd, Hoyw, Deurywiol, Trawsrywiol, Cwiar, Rhyngryw, a mwy
MBE	Aelod o Urdd Ymerodraeth Prydain
GIG	Y Gwasanaeth Iechyd Gwladol
CNPT	Castell-nedd Port Talbot
PMLD	Anableddau Dysgu Dwys a Lluosog
QR Code	Côd Ymateb Cyflym
RCT	Rhondda Cynon Taf
SEND	Anableddau ac Anghenion Addysgol Arbennig
STEM	Gwyddoniaeth, Technoleg, Peirianeg a Mathemateg
TA	Cynorthwy-ydd Addysgu

Tabl o'r Cynnwys

Crynodeb Gweithredol	2	Canlyniadau	21
Diolchiadau	7		
Acronymau	8	4.1 Iechyd a Hapusrwydd	22
Tabl o'r Cynnwys	9	4.1.1 Plant a Phobl Ifanc	23
Tabl o'r Ffigurau	10	4.1.1.1 Plant 3-6 oed	23
Rhestr o'r Tablau	10	4.1.1.2 Plant 7-11 oed	24
1. Cyflwyniad	11	4.1.1.3 Pobl ifanc 12-18 oed	26
		4.1.1.4 Plant a phobl ifanc ag anableddau dysgu	28
1.1 Cael hyd i'ch ffordd trwy'r adroddiad	13	4.1.2 Rhieni a gofalwyr	29
		4.1.3 Gweithwyr proffesiynol	33
2. Dulliau	14	4.2 Pryderon a Phethau sy'n Achosi Consyn	37
		4.2.1 Plant a Phobl Ifanc	38
2.1 Dylunio'r arolwg	15	4.2.1.1 Plant 3-6 oed	39
2.2 Strwythur yr arolwg	15	4.2.1.2 Plant 7-11 oed	39
2.3 Hygyrchedd	15	4.2.1.3 Pobl ifanc 12-18 oed	41
2.4 Lledaenu'r arolwg	16	4.2.1.4 COVID-19	43
2.5 Dadansoddi'r data	16	4.2.1.5. Plant a phobl ifanc ag anableddau dysgu	44
2.6 Cyfyngiadau	16	4.2.2 Rhieni a gofalwyr	45
		4.2.2.1 Costau byw	48
3. Sampl	17	4.2.2.2 COVID-19	49
		4.2.3 Gweithwyr proffesiynol	50
3.1 Dosbarthiad daearyddol	18	4.2.3.1 Costau Byw	53
3.2 Plant a Phobl Ifanc	18	4.2.3.2 COVID-19	54
3.3 Rhieni a Gofalwyr	19	4.3 Bwlio a Chamdriniaeth	55
3.4 Gweithwyr proffesiynol	20	4.3.1 Plant a Phobl Ifanc	56
		4.3.1.1 Plant 3-6 oed	56
		4.3.1.2 Plant 7-11 oed	57
		4.3.1.3 Pobl ifanc 12-18 oed	60
		4.3.1.4 Plant a phobl ifanc ag anableddau dysgu	65
		4.3.2 Rhieni a gofalwyr	66
		4.3.3 Gweithwyr proffesiynol	67
		4.4 Gwneud bywyd yn well	69
		4.4.1 Plant a phobl ifanc	70
		4.4.1.1 Plant 3-6 oed	70
		4.4.1.2 Plant 7-11 oed	70
		4.4.1.3 Pobl ifanc 12-18 oed	73
		4.4.1.4 Plant a phobl ifanc ag anableddau dysgu	74
		4.4.2 Rhieni a gofalwyr	75
		4.4.3 Gweithwyr proffesiynol	78

Tabl o'r Ffigurau

Ffigur 1: Cwmwl geiriau "beth sy'n ein gwneud ni'n hapus (3-6 oed)	23
Ffigur 2: Cwmwl geiriau "beth sy'n ein cadw ni'n iach" (3-6 oed)	23
Ffigur 3: Gweithgareddau sy'n gwneud plant yn hapus (7-11 oed)	24
Ffigur 4: Gweithgareddau sy'n gwneud bechgyn yn hapus (7-11 oed)	25
Ffigur 5: Gweithgareddau sy'n gwneud merched yn hapus (7-11 oed)	25
Ffigur 6: Gweithgareddau sy'n gwneud pobl ifanc yn hapus (12-18 oed)	26
Ffigur 7: Cwmwl geiriau "beth sy'n ein gwneud ni'n hapus"	27
Ffigur 8: Gweithgareddau eraill sy'n gwneud pobl ifanc yn hapus (12-18)	27
Ffigur 9: Cwmwl geiriau 'beth sy'n ein gwneud yn hapus' (PMLD)	28
Ffigur 10: Persbectif rhieni a gofalwyr ar y gefnogaeth iechyd meddwl sydd ar gael i blant a phobl ifanc	29
Ffigur 11: Awgrymiadau rhieni a gofalwyr ar gyfer blaenoriaethau i'r Comisiynydd er mwyn rhoi sylw i'r materion craidd sy'n effeithio ar sut mae plant a phobl ifanc yn cyrchu ac yn derbyn cefnogaeth i'w hiechyd meddwl a'u llesiant yng Nghymru	30
Ffigur 12: Persbectif gweithwyr proffesiynol ar y gefnogaeth iechyd meddwl sydd ar gael i blant a phobl ifanc	33
Ffigur 13: Persbectif gweithwyr proffesiynol ar y materion craidd sy'n effeithio ar sut mae plant a phobl ifanc yn cael mynediad at gefnogaeth ar gyfer eu hiechyd meddwl a'u llesiant yng Nghymru, ac yn derbyn y gefnogaeth honno	34
Ffigur 14: Awgrymiadau gweithwyr proffesiynol ar gyfer mynd i'r afael â'r materion craidd sy'n effeithio ar sut mae plant a phobl ifanc yn cael mynediad at gefnogaeth i'w hiechyd meddwl a'u llesiant yng Nghymru, ac yn derbyn hynny	34
Ffigur 15: Cwmwl Geiriau "beth sy'n ein cadw ni'n ddiogel" (3-6 oed)	39
Ffigur 16: Pryderon a phethau sy'n achosi consyrn (7-11 oed)	40
Ffigur 17: Mannau lle mae plant yn teimlo'n ddiogel (7-11)	41
Ffigur 18: Pryderon a phethau sy'n achosi consyrn i bobl ifanc (12-18 oed)	42
Ffigur 19: Asesiad pobl ifanc o effaith COVID-19 ar blant a phobl ifanc (12-18 oed)	43
Ffigur 20: Pryderon rhieni ynghylch y plant yn eu gofal	45
Ffigur 21: Pryderon ychwanegol rhieni a gofalwyr a'r pethau sy'n achosi consyrn iddynt o ran y plant yn eu gofal	46

Ffigur 22: Pryderon rhieni a gofalwyr ynghylch effaith costau byw ar blant a phobl ifanc	48
Ffigur 23: Asesiad rhieni a gofalwyr o effaith COVID-19 ar blant a phobl ifanc	49
Ffigur 24: Pryderon gweithwyr proffesiynol ynghylch y plant maen nhw'n gweithio gyda nhw	50
Ffigur 25: Pryderon gweithwyr proffesiynol a'r pethau sy'n achosi consyrn iddynt o ran y plant maen nhw'n gweithio gyda nhw	51
Ffigur 26: Pryderon gweithwyr proffesiynol ynghylch effaith costau byw ar blant a phobl ifanc	53
Ffigur 27: Asesiad gweithwyr proffesiynol o effaith COVID-19 ar blant a phobl ifanc	54
Ffigur 28: Profiad plant o fwlio (7-11)	57
Ffigur 29: Profiad o fwlio mewn amrywiol leoliadau, yn ôl rhywedd (7-11 oed)	58
Ffigur 30: Oedolion sy'n gofyn eu barn ac yn rhoi sylw i beth maen nhw'n ei ddweud, yn ôl plant (7-11 oed)	59
Ffigur 31: Mannau lle mae plant yn teimlo'n ddiogel (7-11 oed)	60
Ffigur 32: Profiadau pobl ifanc o fwlio (12-18 oed)	61
Ffigur 33: Lleoliadau lle mae pobl ifanc wedi profi bwlio (12-18)	61
Ffigur 34: Grwpiau mae pobl ifanc wedi'u gweld yn cael eu bwlio (12-18 oed)	62
Ffigur 35: Oedolion sy'n gofyn eu barn ac yn rhoi sylw i beth maen nhw'n ei ddweud, yn ôl pobl ifanc (12-18 oed)	63
Ffigur 36: Mannau lle mae pobl ifanc yn teimlo'n ddiogel (12-18 oed)	64
Ffigur 37: Asesiad rhieni a gofalwyr o'r rheswm pam y bu i blentyn yn eu gofal brofi bwlio	66
Ffigur 38: Lleoliad achosion o fwlio, yn ôl rhieni a gofalwyr	67
Ffigur 39: Pryderon gweithwyr proffesiynol am y plant a'r bobl ifanc sy'n wynebu'r risg uchaf o gael eu bwlio	67
Ffigur 40: Asesiad gweithwyr proffesiynol o leoliadau lle mae plant a phobl ifanc yn wynebu'r risg uchaf o gael eu bwlio	68
Ffigur 41: Awgrymiadau ar gyfer gwneud bywydau plant yn well, yn ôl plant 7-11 oed	70
Ffigur 42: Awgrymiadau i wneud bywydau plant yn well (7-11 oed)	71
Ffigur 43: Awgrymiadau rhieni a gofalwyr i wneud bywydau plant a phobl ifanc yn well	75
Ffigur 44: Awgrymiadau ychwanegol rhieni a gofalwyr i wneud bywyd yn well i blant a phobl ifanc	76
Ffigur 45: Awgrymiadau gweithwyr proffesiynol i wneud bywydau plant a phobl ifanc yn well	78
Rhestr o'r Tablau	
Tabl 1: Dosbarthiad daearyddol y plant a'r bobl ifanc a'r ymatebwyr proffesiynol i'r arolwg	18

1

Cyflwyniad

Lluniwyd ymgynghoriad 'Ambitions for Wales / Gobeithion i Gymru' ar raddfa fawr er mwyn galluogi plant, pobl ifanc, rhieni a gofalwyr, a gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda phlant i rannu eu profiadau a chyfrannu eu barn ynghylch meysydd thematig allweddol sy'n berthnasol i blant yng Nghymru. Mae'r cipolygon hyn wedi cael eu casglu i lywio a thywys Comisiynydd Plant Cymru (y Comisiynydd), Rocio Cifuentes MBE, wrth iddi bennu blaenoriaethau ar gyfer tair blynedd cyntaf ei chyfnod o saith mlynedd.

Gwaith y Comisiynydd yw hybu a diogelu hawliau plant yng Nghymru. Mae gan bob plentyn o dan 18 oed hawliau o dan Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn. Mae'r Comisiynydd Plant yn gweithio dros bob plentyn yng Nghymru sydd:

- Hyd at 18 oed
- Hyd at 21 oed os ydyn nhw wedi bod mewn gofal, neu 25 oed os ydyn nhw wedi bod mewn gofal, ac maen nhw'n dal mewn addysg

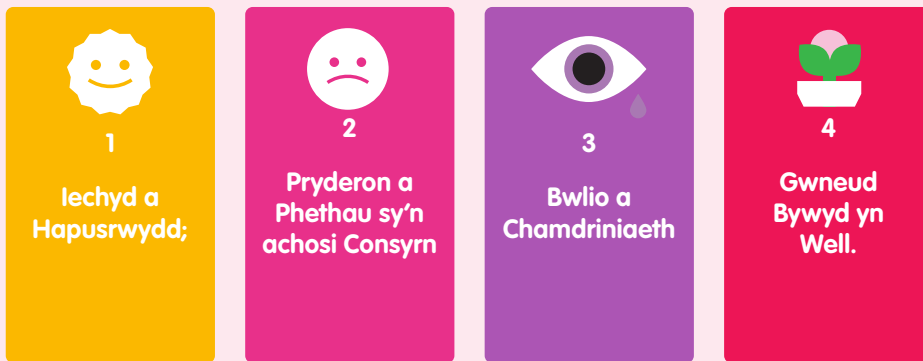
At ddiben yr adroddiad hwn, defnyddir y term 'plant' i ddisgrifio unrhyw un 4-11 oed, a'r term 'pobl ifanc' i ddisgrifio unrhyw un 12-18 oed, a hyd at 25 oed sy'n byw mewn gofal.



1.1. Cael hyd i'ch ffordd trwy'r adroddiad

Mae'r adroddiad hwn yn cyflwyno dulliau a chanlyniadau'r arolwg hwn, oedd ar raddfa fawr. Ar hyd yr adroddiad, gwahaniaethir rhwng dyfyniadau gan **blant a phobl ifanc** a rhai a gafwyd gan **oedolion a ymatebodd** trwy ddefnyddio gwahanol liwiau.

Crynhir y dulliau, gan gynnwys patrwm yr arolwg, ei strwythur, offer i ehangu hygyrchedd a'r strategaeth ar gyfer lledaenu. Ceir trosolwg o nodweddion y sampl ynghyd â thrafodaeth ar gyfyngiadau y sampl dan sylw. Mae'r adrannau canlyniadau wedi'u strwythuro'n thematig, gan gyflwyno canlyniadau pob grŵp o ymatebwyr a hwyluso cymharu nodweddion tebyg a gwahanol yr amrywiol categorïau o ymatebwyr o ran eu blaenoriaethau, eu pryderon a'u hawgrymiadau ar gyfer blaenoriaethau i'r Comisiynydd.



Mae pob adran canlyniadau yn cychwyn â throsolwg o'r thema, ac yna'n cyflwyno'n ymatebion plant a phobl ifanc (gan gynnwys rhai o dan 7 oed a rhai â PMLD), yn ogystal ag ymatebion rhieni, gofalwyr ac oedolion sy'n weithwyr proffesiynol.



2

Dulliau

2.1. Dylunio'r arolwg

Llywiodd cynllun a chwestiynau'r arolwg gan astudiaeth rychwantu gychwynnol, a gynhaliwyd yn ystod amrywiol ddiwyddiadau a thrwy 'dasg arbennig' yn ysgolion Llysgenhadon y Comisiynydd. Yn ystod yr astudiaeth rychwantu honno, gofynnwyd i 644 o blant a phobl ifanc,

'Sut gall Rocio wneud Cymru'n lle gwell i blant a phobl ifanc?'

Yn ystod y cyfnod rychwantu cychwynnol hwn, bu 127 o oedolion oedd yn weithwyr proffesiynol hefyd yn cyfrannu at batrwm yr arolwg. Hwyluswyd pedwar digwyddiad bord gron i archwilio'u canfyddiadau o'r materion mwyaf roedd plant a phobl ifanc yn eu hwynebu, argymhellion ar gyfer ein blaenoriaethau strategol, ac awgrymiadau ar gyfer y meysydd thematig a'r cwestiynau oedd i'w cynnwys yn yr arolwg.

Cafodd y themâu, y cwestiynau, a'r opsiynau ymateb eu teilwra yn ôl y pethau oedd yn poeni'r plant, a lywiodd gan y materion a godwyd gan y cyfranogwyr yng nghyfnod rychwantu cychwynnol yr ymchwil. O ganlyniad i'r ymgynghoriadau hyn, roedd yr arolwg yn cynnwys cwestiynau ar sawl maes thematig:

- Iechyd a Hapusrwydd plant a phobl ifanc
- Pryderon plant a phobl ifanc a phethau sy'n achosi consyrn iddyn nhw
- COVID-19
- Bwlio a chamdriniaeth
- Cael gwrandawriad
- Costau Byw
- Gwneud Bywyd yn Well

Yn yr adroddiad hwn, cyflwynir data 'COVID-19', 'Cael Gwrandawriad', a 'Chostau Byw' yn y canlyniadau ar gyfer Pryderon a phethau sy'n achosi Consyrn.

2.2. Strwythur yr arolwg

Roedd yr arolwg yn cynnwys holiaduron digidol di-enw i'w llenwi gan y cyfranogwyr. Hysbyswyd y cyfranogwyr na fyddai angen iddynt roi eu henwau, nad oedd atebion cywir neu anghywir, nad oedd cwestiynau gorfodol, ac y gallen nhw roi'r gorau i'r dasg unrhyw bryd.

Fformat amlddewis oedd i'r cwestiynau, er mwyn i'r ymatebwyr fedru dewis y mater mwyaf perthnasol iddyn nhw. Roedd cwestiynau agored yn cael eu cynnwys er mwyn gwahodd yr ymatebwyr i rannu awgrymiadau ar gyfer materion blaenoriaeth ac atebion yn eu geiriau eu hunain.

Cynhyrchwyd pum fersiwn dwyieithog o'r arolwg:

1. Arolwg plant 7–11 oed (gydag opsiwn iaith Arwyddion Prydain (BSL))
2. Pobl ifanc 11–18 oed (a rhai 18-25 oed mewn gofal) (gydag opsiwn BSL)
3. Fersiwn gyda symbolau Widget hygyrch ar gyfer rhai rhwng 7 ac 18 oed
4. Gweithwyr proffesiynol (pobl sy'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc yng Nghymru, neu drostyn nhw)
5. Rhieni a gofalwyr

Ar ben hynny, datblygwyd gweithgareddau ar sail yr arolwg ar gyfer grwpiau eraill o blant (gweler Hygyrchedd).

Trafodwyd pynciau tebyg ym mhob arolwg; fodd bynnag, roedd yr iaith a'r eifemau yn amrywio. Diben hynny oedd helpu i sicrhau bod y cwestiynau'n briodol ar gyfer lefelau dealltwriaeth yr ymatebwyr a'u bod yn rhoi sylw i faterion oedd yn debygol o fod yn berthnasol i bob grŵp. Bu grwpiau o bobl ifanc hefyd yn cefnogi datblygiad yr arolwg, ac yn helpu i brofi'r cwestiynau a'r opsiynau ymateb ymlaen llaw.

Roedd yr arolwg ar gael yn Gymraeg neu yn Saesneg, ac roedd ar agor i bawb sy'n byw yng Nghymru. Cafodd gwybodaeth am yr arolwg, gan gynnwys dolenni i'r arolwg ar-lein, ei hyrwyddo a'i dosbarthu mor eang â phosibl yng Nghymru (gweler Lledaenu'r Arolwg).

2.3. Hygyrchedd

I ehangu hygyrchedd, cefnogwyd y gwaith o gasglu data'r arolwg gan becyn adnoddau gyda gweithgareddau a luniwyd i gefnogi pob plentyn a pherson ifanc i fod yn rhan o arolwg "Gobeithion i Gymru" Comisiynydd Plant Cymru. Datblygwyd y pecyn adnoddau mewn cydweithrediad â Leigh Wharton o Ysgol Arbennig Tŷ Coch, ac roedd yn golygu bod modd i addysgwyr rannu'r arolwg yn weithgareddau hygyrch, llai o faint, i'w hwyluso dros gyfres o sesiynau, gan gynnwys:

- Gweithgaredd grŵp bach i blant 2-3 oed
- Gweithgaredd grŵp bach i blant 4-6 oed
- Cyfres o weithgareddau un i un neu mewn grwpiau bach i blant a phobl ifanc â PMLD

Roedd y gweithgareddau hyn yn ymdrin â phynciau tebyg i'r arolwg, gan ddefnyddio fformatau hygyrch a phriodol i ymgysylltu â chyfranogwyr iau a phobl ag anableddau dysgu.

2.4. Lledaenu'r arolwg

Er mwyn lledaenu'r arolwg mor eang â phosibl, defnyddiodd fîm y Comisiynydd berthnasod cryf gydag ystod eang o randdeiliaid sy'n gweithio gyda phlant a throstynt. Bu Cynlluniau Llysgenhadon Ysgol a Chymuned y Comisiynydd hefyd yn darparu rhwydweithiau gwerthfawr i hyrwyddo'r arolwg ac ehangu cyfranogiad.

Cafodd gwybodaeth a dolenni i'r arolwg eu lledaenu trwy e-bost a thrwy'r cyfryngau cymdeithasol er mwyn annog cyfranogiad gan blant, pobl ifanc, rhieni a gofalwyr, a gweithwyr proffesiynol oedd yn gweithio gyda phlant. Roedd Côd QR (Ymateb Cyflym) yn galluogi defnyddwyr ffonau clyfar i gael mynediad i'r arolwg a'i gwblhau'n uniongyrchol.

Roedd yr arolwg ar agor i'w gwblhau am 5 wythnos yn hydref 2022, ac roedd yn cynnwys cyfnod yng ngwyliau'r ysgol.

2.5. Dadansoddi'r data

Cafodd data'r arolwg eu glanhau a'u didoli, a defnyddiwyd Microsoft Excel (ystadegau disgrifiadol) a meddalwedd ystadegol Stata (dadansoddiad atchweliad) i dynnu gwybodaeth ohonynt. Cafodd y data ansodol eu codio a'u dadansoddi yn ôl amllder a thema.

Cafodd y data ar gyfer plant (7-11 oed) a phobl ifanc (12-18 oed, neu hyd at 25 mewn gofal) eu dadansoddi a'u cyflwyno ar wahân, ac mae'r data hefyd yn cael eu cyflwyno ar gyfer yr holl blant (wedi'u cyfuno). Cafodd yr ymatebion naratif i gwestiynau penagored eu codio a hefyd eu dadansoddi'n thematig. Cafodd data'r oedolion oedd yn weithwyr proffesiynol a'r rhieni a'r gofalwyr eu dadansoddi mewn modd tebyg a'u cyflwyno ar wahân, gyda'r ymatebion naratif yn cael eu codio a'u dadansoddi'n thematig.

Oherwydd amrywiadau yn y cwestiynau a'r opsiynau ymateb yn yr arolwg lluniau, a'r ffaith ei bod yn debygol iawn y gallai cwestiynau gael eu dehongli'n wahanol, nid oedd modd cyfuno'r canlyniadau hyn â data'r arolwg a gasglwyd gan blant a phobl ifanc eraill. Cyflwynir y canfyddiadau hyn ochr yn ochr â'r canlyniadau ar gyfer plant â PMLD, er bod maint sampl y ddau grŵp yn fach.

Cafodd y data meintiol ac ansodol a gasglwyd o'r gweithgareddau cyfranogol gyda'r plant ifancaf a'r rhai â PMLDs eu dadansoddi'n thematig a hefyd eu codio er mwyn hwyluso'r gwaith o ddadansoddi'r cynnwys.

2.6. Cyfyngiadau

Mae'r awdur wedi ymdrechu i ddarparu crynodeb cytbwys, di-duedd o farn ac awgrymiadau pawb a gyfrannodd o'u profiadau trwy lenwi holiaduron yr arolwg neu gymryd rhan mewn gweithgareddau.

Lle bo hynny'n briodol, defnyddir dyfyniadau i sicrhau bod lleisiau rhieni a rhoddwyr gofal yn cael eu chwyddo. Yn anochel, roedd rhai themâu yn codi'n amlach ac yn fwy o fater brys nag eraill, ac er mwyn crynhoi adroddiad sydd eisoes yn sylweddol, ni chynhwysir yma themâu a godwyd gan un neu ddau unigolyn yn unig.

Rydym hefyd yn cydnabod nad oedd yr ystod o opsiynau ymateb a ddarparwyd yn yr holiaduron yn gwbl gynhwysfawr, ac rydyn ni'n ddiolchgar i'r ymatebwyr hynny a gymerodd amser i ddarparu ymatebion mwy manwl a bwrw goleuni ar bryderon ac anawsterau nad oeddent wedi cael eu nodi gan dîm CPC yn y lle cyntaf.

Rydym yn cydnabod nad yw ein sampl yn gwbl gynrychioliadol o ran poblogaeth Cymru. Yn arbennig, dim ond ychydig o rieni a gofalwyr gwryw gwblhaodd yr arolwg, felly nid oedd rhannu data'r rhieni a'r gofalwyr yn ôl rhywedd yn ystyrlon. Nododd rhai pobl ifanc nad oeddent yn uniaethu â merched na bechgyn, ond gan fod y sampl yn fach, nid yw'r canlyniadau o reidrwydd yn cynrychioli barn a phrofiad pobl ifanc anneauaid yng Nghymru. Roedd tangynrychiolaeth hefyd o ran ffoaduriaid a cheiswyr lloches, yn ogystal ag ymatebwyr o grwpiau ethnig Cymreig neu Brydeinig nad oeddent yn Wyn a gwahanol grwpiau crefyddol. Er tryloywder, darparwyd crynodeb trylwyr o'r nodweddion yn y sampl (gweler Ein Sampl).

Er bod rhieni a gofalwyr a gweithwyr proffesiynol wedi cael gwahoddiad i rannu eu barn ar iechyd meddwl a llesiant, roedd y cwestiynau arolwg a luniwyd ar gyfer plant a phobl ifanc yn fwriadol yn eiithrio'r pynciau hyn er mwyn osgoi dyblygu Arolwg Iechyd Meddwl #meddyliuiaiuobwys Pwyllgor Iechyd Meddwl a Llesiant Senedd Ieuencid Cymru, a lansiwyd yn 2022 hefyd.

Mae CPC wedi defnyddio'r ymchwil orau oedd ar gael i ddatblygu'r dulliau er mwyn hwyluso offer cynhwysol ac arloesol i gasglu data ystyrlon gyda phlant â PMLD. Cwblhaodd 16 o blant a phobl ifanc (o ddwy ysgol) y gweithgareddau ar gyfer plant â PMLD, ac er ein bod yn cydnabod bod y sampl yn un bychan, rydyn ni'n falch o gael cyfle i chwyddo'u lleisiau a rhannu eu mewnwelediad gwerthfawr.

3

Sampl

3.1. Dosbarthiad daearyddol

Roedd yr ymatebwyr ifanc yn cwmpasu sampl daearyddol amrywiol, gydag 16.0% o Ogledd Cymru, 29.3% o Dde-orllewin a Chanolbarth Cymru, 25.7% o Ganol De Cymru a 12.2% o Dde-ddwyrain Cymru. Roedd y rhieni a'r gofaldwyr yn cwmpasu sampl daearyddol amrywiol, gyda 7.9% o Ogledd Cymru, 42.3% o Dde-orllewin a Chanolbarth Cymru, 22.7% o Ganol De Cymru a 22.3% o Dde-ddwyrain Cymru. Ychydig o'r ymatebwyr proffesiynol a roddodd ddata demograffig, ac o ganlyniad nid yw'n ystyrlon cyflwyno'u dosbarthiad daearyddol.

Tabl 1: Dosbarthiad daearyddol y plant a'r bobl ifanc a'r ymatebwyr proffesiynol i'r arolwg

	Plant a Phobl Ifanc	Rhoddwyr Gofal
Gogledd Cymru	16.0%	7.9%
Ynys Môn	1.2%	0.6%
Gwynedd	4.5%	0.7%
Conwy	3.2%	0.9%
Sir Ddinbych	2.7%	2.1%
Sir y Fflint	3.0%	1.7%
Wrecsam	1.4%	2.0%
De-orllewin a Chanolbarth Cymru	29.3%	42.3%
Powys	5.3%	4.1%
Ceredigion	2.0%	2.6%
Sir Benfro	8.5%	10.2%
Sir Gaerfyrddin	3.6%	6.5%
Abertawe	6.1%	12.3%
Castell-nedd Port Talbot (CNPT)	3.9%	6.4%
Canol De Cymru	25.7%	22.7%
Pen-y-bont ar Ogwr	5.8%	2.2%
Bro Morgannwg	4.7%	3.6%
Rhondda Cynon Taf (RhCT)	2.8%	5.4%
Merthyr Tydfil	2.6%	1.4%
Caerdydd	9.8%	10.2%
De-ddwyrain Cymru	12.2%	22.3%
Caerffili	6.0%	14.7%
Blaenau Gwent	0.7%	0.9%
Torfaen	2.5%	1.7%
Sir Fynwy	0.1%	1.5%
Casnewydd	2.9%	3.4%
Ddim yn Siŵr	5.6%	0.2%
Dim Ateb	11.3%	4.6%

3.2. Plant a Phobl Ifanc

Ymatebodd cyfanswm o 8,830 o blant a phobl ifanc i'r arolwg neu gwblhau'r gweithgareddau cysylltiedig, gan gyfrannu eu barn a'u profiadau i'r adroddiad ymchwil hwn:

- Cwblhaodd 8,278 o blant a phobl ifanc yr holiaduron 7-11 oed/ 12-18 oed / 18-25 mewn gofal / BSL ar-lein. O'r rhain,
 - o roedd 5,749 yn 7-11 oed.
 - o roedd 2,529 yn 12-18 oed.
- cwblhaodd 120 o blant yr arolwg lluniau hawdd ei ddarllen.
- cwblhaodd 416 o blant iau o 22 o ysgolion y gweithgareddau i rai o dan 7 oed.
- cwblhaodd 16 o blant a phobl ifanc (o ddwy ysgol) y gweithgareddau i blant â PMLD.

Cwblhawyd y gweithgareddau ymchwil cyfranogol a ddatblygwyd ar gyfer y plant ifancaf (o dan 7 oed) mewn 22 o ysgolion a meithrinfeydd mewn wyth Awdurdod Lleol ar draws Cymru. Bu rhyw 416 o blant yn cyfranogi, mewn grwpiau oedd yn amrywio o 4 i 54 o blant. O'r plant hun, mae 48% yn uniaethu â bechgyn a 52% yn uniaethu â merched, ac mae gan 4 brofiad o fyw mewn gofal. Mae llawer o'r plant a fu'n cymryd rhan (ni chofnodwyd y rhif yn fanwl gywir) yn byw gydag anabledd, anghenion dysgu ychwanegol (ADY) neu Saesneg fel iaith ychwanegol (EAL). Roedd y cyfranogwyr ifancaf yn cynnwys plant ag amrywiaeth o gefndiroedd ethnig a chredoau crefyddol, ac roedden nhw hefyd yn cynnwys ffoaduriaid a cheiswyr lloches.

Cwblhawyd y gweithgareddau cyfranogol a ddatblygwyd ar gyfer pobl â PMLD gan 16 o blant a phobl ifanc o ddwy ysgol mewn dau Awdurdod Lleol gwahanol. O'r ymatebwyr hyn, mae 63% yn uniaethu â merched, a 38% yn uniaethu â bechgyn, ac nid oes neb ohonynt wedi cael profiad o fyw mewn gofal.

Cwblhawyd yr arolwg lluniau gan 97 o blant, yr atebodd 89.8% ohonynt y fersiwn Saesneg. Roedd 48.8% yn fechgyn a 38.8% yn ferched, roedd 7.1% yn dewis peidio ag ateb, ac nid oedd 4.1% yn uniaethu â'r naill rywedd na'r llall.

O'r 8,278 o blant a phobl ifanc a ymatebodd i'r arolwg neu a fu'n cwblhau'r gweithgareddau cysylltiedig, mae 50.2% yn uniaethu â merched a 43.5% yn uniaethu â bechgyn, gyda 2.1% yn ffafrio hunaniaeth rhywedd amgen, a 4.3% yn dewis peidio â dweud.

Ar draws y sampl cyfan o ymatebwyr ifanc, dewisodd 87.1% ateb yr arolwg yn Saesneg, ac ymatebodd 12.9% yn Gymraeg. Roedd yr ymatebwyr Cymraeg uchaf (17.3%) ymhllith y plant iau (7-11 oed) o gymharu â'r bobl ifanc 12-18 oed, lle dewisodd 2.9% o'r ymatebwyr y fersiwn Gymraeg.

O blith y sampl cyfan, mae 92.7% yn mynd i'r ysgol neu'r coleg, mae 0.1% yn mynd i'r brifysgol, mae 1.2% yn cael eu haddysgu gartref, mae 0.2% yn cael eu haddysgu rywle arall, ac nid yw 0.6% mewn addysg. Dewisodd 3.9% beidio â darparu'r wybodaeth hon.

Mae mwyafrif (89.5%) yr ymatebwyr ifanc yn byw gydag un riant neu'r ddau, a 2.5% yn byw gydag aelodau eraill o'r teulu (gan gynnwys rhieni cu, brodyr a chwiorydd, antis ac wncwls). Mae 0.8% o'r plant a'r bobl ifanc fu'n cymryd rhan yn byw gyda gofalwr maeth neu mewn cartref plant. Mae 0.6% yn byw rywle arall (na nodwyd) ac roedd 6.7% yn dewis peidio ag ateb. Ymhlith y sampl 12-18 oed, mae pobl ifanc sy'n uniaethu â bechgyn yn sôn yn amlach (0.9%) am fyw mewn gofal na merched (0.6%), ond sonnir am hyn amlaf gan y rhai nad ydynt yn uniaethu â bechgyn na merched, y mae 3.2% ohonynt yn sôn am fyw mewn gofal. Yn achos y plant iau (7-11 oed), nid oes fawr ddim gwahaniaeth rhwng bechgyn (0.7%) a merched (0.6%), ond eto mae'r rhai nad ydynt yn uniaethu â'r naill rywedd na'r llall yn sôn am gyfraddau uwch o fyw mewn gofal (4.1%).

Mae 6.4% o'r plant a'r bobl ifanc a ymatebodd i'r arolwg ysgrifenedig yn nodi bod ganddynt anabledd, ac nid yw 14.9% yn siŵr. O archwilio'r dimensiwn rhywedd ar anabledd, mae'n werth nodi bod pobl ifanc (12-18 oed) oedd yn nodi eu bod yn wrywod ddwywaith mor debygol (10.7% o'r sampl) o ddweud bod ganddynt anabledd na'r rhai oedd yn nodi eu bod yn fenywod (5.1%). Ymhlith yr ymatebwyr sy'n nodi nad ydynt yn wrywod nac yn fenywod (n=94), mae 33.3% yn nodi bod ganddynt anabledd. Gwelir tueddiadau tebyg gan y plant 7-11 oed, gyda 6.3% o'r bechgyn a 4.2% o'r merched yn nodi bod ganddynt anabledd, o gymharu â 22.7% o'r rhai (n=75) sy'n nodi nad ydynt yn uniaethu â'r naill rywedd na'r llall. Er bod maint sampl y grŵp olaf hwn yn fach, mae'r canfyddiadau'n ddiddorol serch hynny.

Mae mwyafrif yr ymatebwyr ifanc (70.9%) yn nodi hunaniaeth Gwyn Cymreig neu Brydeinig, a 9.0% yn nodi hunaniaeth du, Asiaidd neu o leiafrif ethnig (BAME), tra bod 10.8% yn ansicr a 9.3% yn dewis peidio ag ateb. Disgrifiodd dros hanner (51.9%) y plant fu'n cymryd rhan eu hunain fel rhai 'heb grefydd', tra dewisodd 13.7% beidio â rhoi'r wybodaeth yma. Mae dros chwarter (27.4%) yn nodi eu bod yn Gristnogion, 3.0% yn Fwslimiaid, a 0.5% yn Hindiaid. Mae 0.4% o'r plant a gwblhaodd yr arolwg yn nodi hunaniaeth Iddewig, a 0.4% arall yn nodi hunaniaeth Fwdhiaidd, tra bod 0.3% yn nodi hunaniaeth Sikh. Nododd 2.5% eu bod yn ymarfer crefydd arall. Mae 2.2% o'r plant a fu'n cymryd rhan yn nodi eu bod yn ffoaduriaid ac yn geiswyr lloches.

Ni ofynnwyd i'r plant iau (o dan 16 oed) nodi eu cyfeiriadedd rhywiol, ac o ganlyniad, dim ond 15.1% o'r plant hŷn ymatebodd i'r cwestiwn arolwg yma. Ymhlith y bobl ifanc 12-18 oed, mae 62.1% o'r plant a'r bobl ifanc yn nodi eu bod yn wahanrywiol, 17.2% eu bod yn ddeurywiol, a 6.5% eu bod yn hoyw neu'n lesbiaidd. Mae 5.2% yn dweud bod ganddyn nhw gyfeiriadedd rhywiol arall.

Cyfrifwyd proffiliau sosio-economaidd gan ddefnyddio sgoriau ariannol teuluoedd (FAS), a safonwyd i gefnogi dadansoddiad cymharol â'r fersiwn flaenorol o'r arolwg hwn a lansiwyd yn 2019. O ganlyniad, cyfrifwyd FAS ar sail ymatebion i chwe chwestiwn ynghylch adnoddau'r teulu (cerbydau, ystafelloedd gwely ac ystafelloedd ymolchi, technoleg gwybodaeth a chyfathrebu (TGCh), peiriant golchi llestri) ac arferion (gwylliau y tu allan i Gymru), gyda sgôr uwch yn arwydd bod mwy o eitemau ar goll ac felly bod y lefel amddifadedd yn uwch. Fodd bynnag, ni allwn gyfrifo pa mor gynrychioliadol yw'r sampl yn ôl FAS gan nad oes gwybodaeth genedlaethol ar gael y gellir ei chymharu â'r dull o fesur a ddefnyddiwyd yn yr arolwg hwn. Ymhellach, gallai ystyriaethau ynghylch dewisiadau a blaenoriaethau rhieni lywio'r sgoriau hyn hefyd, yn arbennig agweddau at dechnoleg,

cerbydau modur a theithiau tramor, ac o ganlyniad gall sgoriau is, mewn rhai achosion, adlewyrchu dewisiadau bwriadol yn hytrach nag amddifadedd.

Yn ôl y raddfa hon, mae 19.8% o'r ymatebwyr ifanc yng nghategori'r lleiaf cefnog, gyda sôn am lefelau tebyg gan bobl ifanc oedd yn uniaethu â gwrywod (19.6%) a benywod (19.4%), a lefelau uwch o sefyllfa ariannol lai cefnog yn cael eu nodi gan bobl ifanc nad ydynt yn defnyddio'r naill na'r llall o'r hunaniaethau rhywedd hyn (28.8%). Mae 38.3% o'r sampl yn perthyn i'r categori mwyafrif cefnog (sgôr FAS o 10-13), a 19.8% yn perthyn i'r categori isaf (sgôr FAS o 0-6). Ar draws y sampl cyfan, mae 88.1% o'r ymatebwyr ifanc yn adrodd bod gan eu teulu un neu fwy o gerbydau, ac mae 18.9% yn rhannu ystafell wely gydag o leiaf un person arall. Nid yw 25.4% wedi gadael Cymru yn ystod y flwyddyn ddiwethaf. Dim ond 2.6% o'r sampl sy'n dweud nad oes ganddyn nhw gyfrifiadur na thabled yn eu cartref. Ymhlith yr holl ymatebwyr, mae byw gyda rhieni yn cyfateb i fod yn fwy cefnog na byw gyda rhoddwyr gofal eraill. Mae pobl ifanc sy'n nodi bod ganddyn nhw anabledd yn fwy tebygol o sôn am deulu sy'n llai cefnog.

3.3. Rhieni a Gofalwyr

O'r 876 o rieni a gofalwyr a ymatebodd i'r arolwg, mae 91.6% yn uniaethu â benywod a dim ond 6.8% sy'n uniaethu â gwrywod, gydag 1.6% yn gwrthod darparu'r wybodaeth yma neu'n ffafrio hunaniaeth rhywedd amgen.

Ar draws y rhieni a'r rhoddwyr gofal a ymatebodd i'r arolwg ar-lein, dewisodd 3.3% ateb yr arolwg yn Gymraeg, ac ymatebodd 96.7% yn Saesneg.

Ymatebodd cyfanswm o 876 o rieni a gofalwyr i'r arolwg. O'r rhain mae 93.6% yn rhieni, 2.8% yn ofalwyr sy'n berthnasau ac yn warcheidwaid arbennig, 2.3% yn rhieni cu, 0.6% yn ofalwyr maeth, a dewisodd 0.8% nodi 'arall'. Mae'r plant a'r bobl ifanc yn eu gofal yn amrywio o fabanod newyddanedig i bobl ifanc 25 oed. Mae 8.8% o'r rhieni a'r gofalwyr a fu'n cymryd rhan yn nodi bod ganddynt anabledd. Mae 0.5% yn nodi eu bod yn ffoaduriaid neu'n geiswyr lloches. Mae 90.75% o'r rhieni a'r gofalwyr yn nodi eu bod o gefndir Gwyn Cymreig neu Brydeinig, a 4.9% o gefndir BAME. Y prif grŵp crefyddol yw anffyddwyr/agnosticiaid (54.3%), gyda Christnogion (39.2%) a Mwslimiaid (1.7%) yn dilyn. Dewisodd llai nag 1% o'r sampl gredoau crefyddol eraill.

Nododd rhieni a rhoddwyr gofal fod 65.3% o'r plant yn eu gofal yn mynychu ysgol gynradd, 38.8% yn mynychu ysgol uwchradd, a 15.1% yn mynychu meithrinfa. Mae 9.0% yn mynychu coleg neu brifysgol, 6.0% yn mynychu ysgolion arbenigol a 4.5% yn cael eu haddysgu gartref.

3.4. Gweithwyr proffesiynol

Ymatebodd cyfanswm o 507 o bobl broffesiynol sy'n gweithio gyda phlant i'r arolwg. Atebodd 8.9% o'r gweithwyr proffesiynol yr arolwg yng Nghymru, ac atebodd 91.1% yn Saesneg. Gofynnwyd i'r gweithwyr proffesiynol hefyd ddarparu data demograffig, gan gynnwys rhywedd, crefydd, ethnigrwydd, lleoliad ac anabledd, ond gwrthododd y mwyafrif ddarparu'r wybodaeth yma, felly nid oedd modd dadansoddi dosbarthiad demograffig y sampl.

Gofynnwyd i'r gweithwyr proffesiynol oedd yn cymryd rhan nodi ym mha sector(au) roedden nhw'n gweithio. Yr un mwyaf cyffredin oedd addysg, a ddewiswyd gan fwy na hanner (56.6%) yr oedolion proffesiynol. Mae 12.2% yn gweithio ym maes gwaith cymdeithasol a gofal cymdeithasol, a 10.1% yn y sector iechyd. Mae 8.3% yn gweithio ar draws Cymru gyfan, 14.2% yn gweithio mewn mwy nag un rhanbarth, a 77.5% yn gweithio mewn ardal benodol.

Mae'r gweithwyr proffesiynol hefyd yn gweithio gydag amrywiaeth o grwpiau, gan amlaf plant sy'n uniaethu â merched (85.6%), bechgyn (85.2%). Nododd 76.8% o'r ymatebwyr proffesiynol blant a phobl ifanc niwroamrywiol, gan gynnwys anhwylder gorfywiogrwydd diffyg canolbwytio (ADHD), anhwylder sbectrwm awtistig (ASD), syndrom Tourette, ymhlith eraill; nododd 64.6% blant ag anabledau, a nododd 63.2% blant mewn gofal.

Mae'r gweithwyr proffesiynol a ymatebodd i'r arolwg yn gweithio gyda phlant a phobl ifanc ar draws ystod oed eang, o fabanod newyddanedig i bobl ifanc 18 oed, neu 25 oed sy'n byw mewn gofal, a nododd 21.5% eu bod hefyd yn gweithio gyda theuluoedd.

4

Canlyniadau

4.1. Iechyd a Hapusrwydd



Gwahoddwyd yr holl blant oedd yn cymryd rhan i fyfyrio ar weithgareddau sy'n gwneud iddyn nhw deimlo'n hapus. Gofynnwyd i'r oedolion a ymatebodd i'r arolwg rannu eu meddyliau a'u profiadau ynghylch iechyd meddwl a llesiant plant, a'u hawgrymiadau ar gyfer blaenoriaethau i'r Comisiynydd o ran gwella gwasanaethau cefnogi iechyd meddwl a llesiant.

4.1.1 Plant a Phobl Ifanc

4.1.1.1 Plant 3-6 oed

Yn ystod y gweithgareddau cyfranogol, cefnogwyd plant o dan 7 oed i fyfyrio ar y gweithgareddau sy'n gwneud iddyn nhw deimlo'n hapus (Ffigur 1).

Yn nhrefn amllder, mae'r ymatebion mwyaf cyffredin a gafwyd gan y plant ifancaf yn cynnwys treulio amser gyda'r teulu (77.3%), chwarae (72.7%), mannau awyr agored (59.1%), treulio amser gyda ffrindiau (50.0%) a bwyd (50.0%).

Mae'r plant ifancaf hefyd yn gwerthfawrogi chwaraeon (40.9%), dathliadau (36.4%), alldeithiau (31.8%) a theganau (31.8%), yn ogystal â'r ysgol (27.3%) a gwyliau (27.3%).

Disgrifiodd y plant ifancaf hefyd beth mae plant yn ei wneud i gadw'n iach (Ffigur 2). Soniodd pob un o'r grwpiau oedd yn cymryd rhan am fwyta deiet iach, a chyfeiriodd 77.3% hefyd at ymarfer corff, yn ogystal â hylendid (31.8%), ymlacio (27.3%) a chysgu (23%).



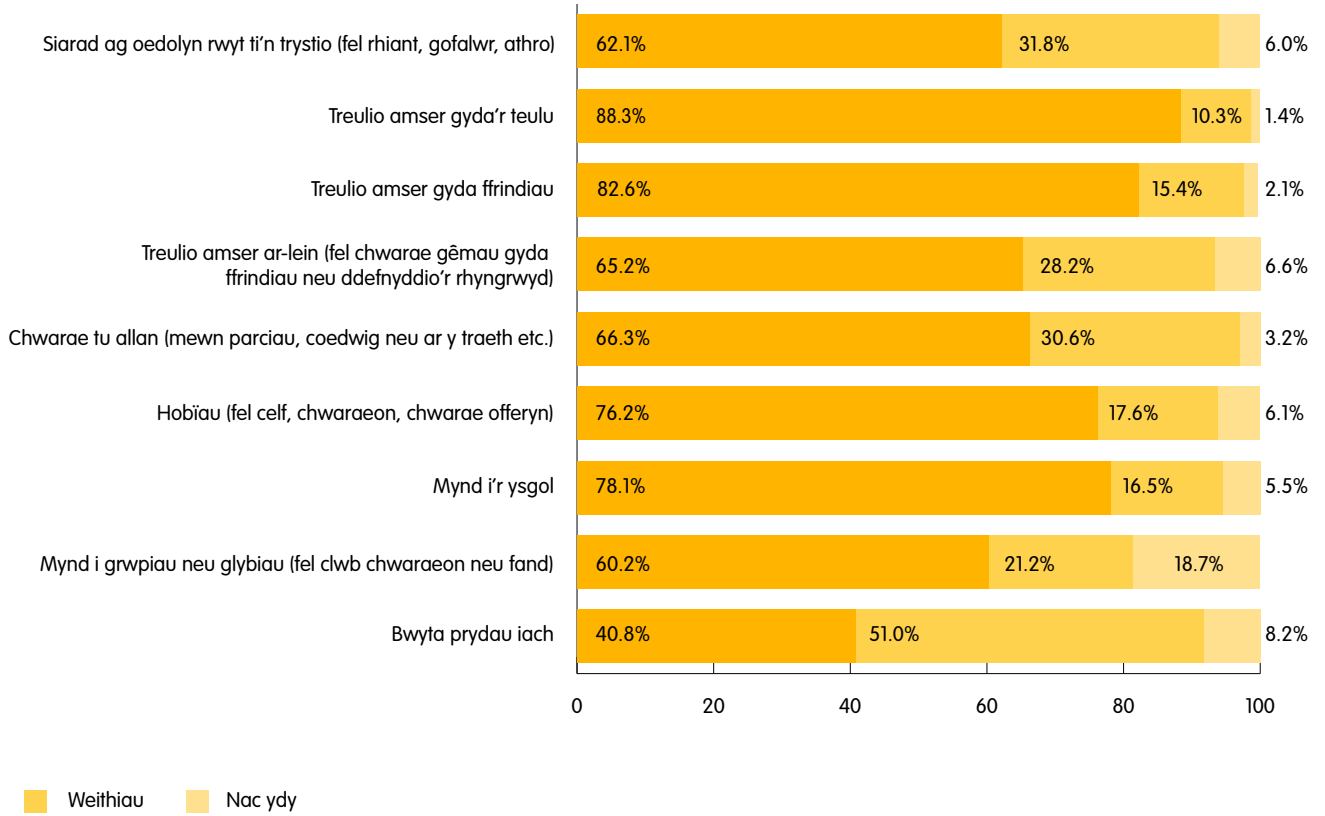
Ffigur 1 - Cwmwl geiriau 'y gweithgareddau sy'n gwneud i ni deimlo'n hapus'



Ffigur 2 - 'beth mae plant yn ei wneud i gadw'n iach?'

4.1.1.2. Plant 7-11 oed

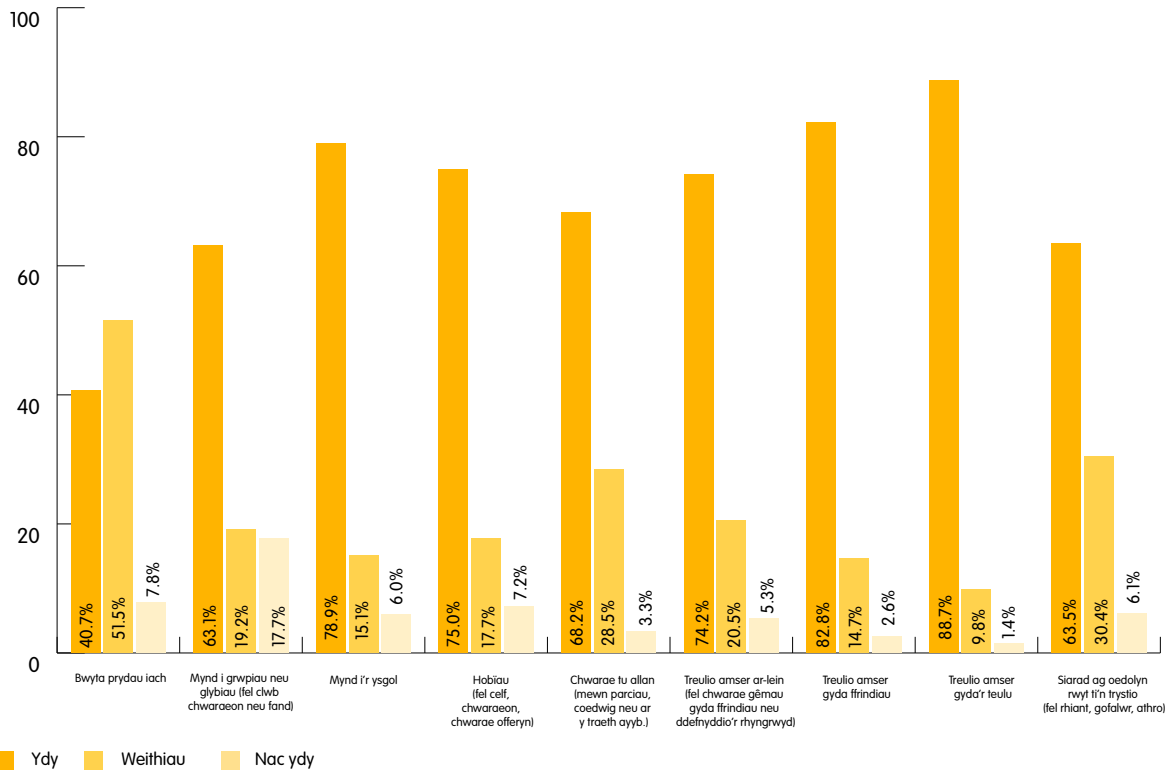
Ymhlith yr ymatebwyr iau i'r arolwg, y plant 7-11 oed (Ffigur 3), yr ymatebion a gafwyd amlaf oedd treulio amser gyda'r teulu (88.3%) a chydau ffrindiau (82.6%), gyda mynd i'r ysgol yn dilyn (78.1%). Y gweithgaredd a gysylltwyd leiaf aml â theimlo'n hapus oedd bwyta prydau iach (40.8%).



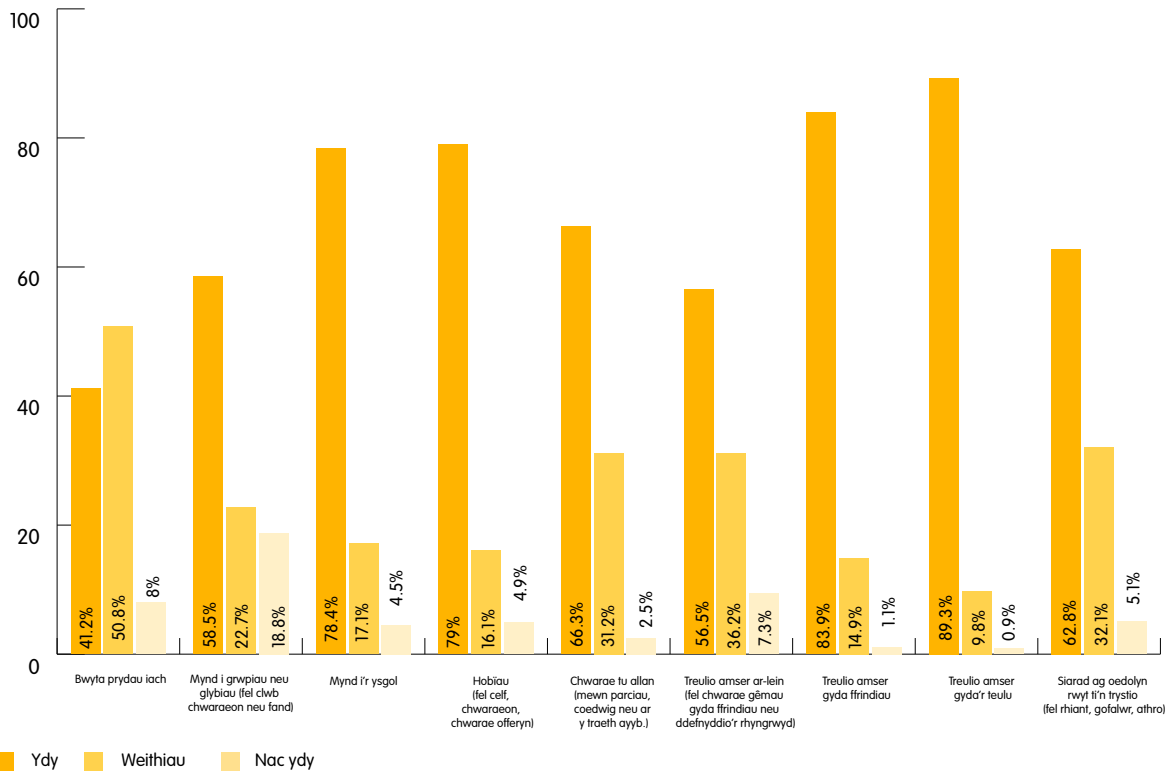
Ffigur 3: Gweithgareddau sy'n gwneud plant yn hapus (7-11 oed)

Mae rhai gwahaniaethau rhywedd yn yr ymatebion. Dangosir ymatebion y bechgyn yn Ffigur 4, a'r merched yn Ffigur 5.

Mae'r ymatebwyr sy'n uniaethu â bechgyn yn amlach (74.2%) yn nodi treulio amser ar-lein fel gweithgaredd sy'n eu gwneud nhw'n hapus, o gymharu â'r ymatebwyr sy'n uniaethu â merched (56.5%).



Ffigur 4: Gweithgareddau sy'n gwneud bechgyn yn hapus (7-11 oed)



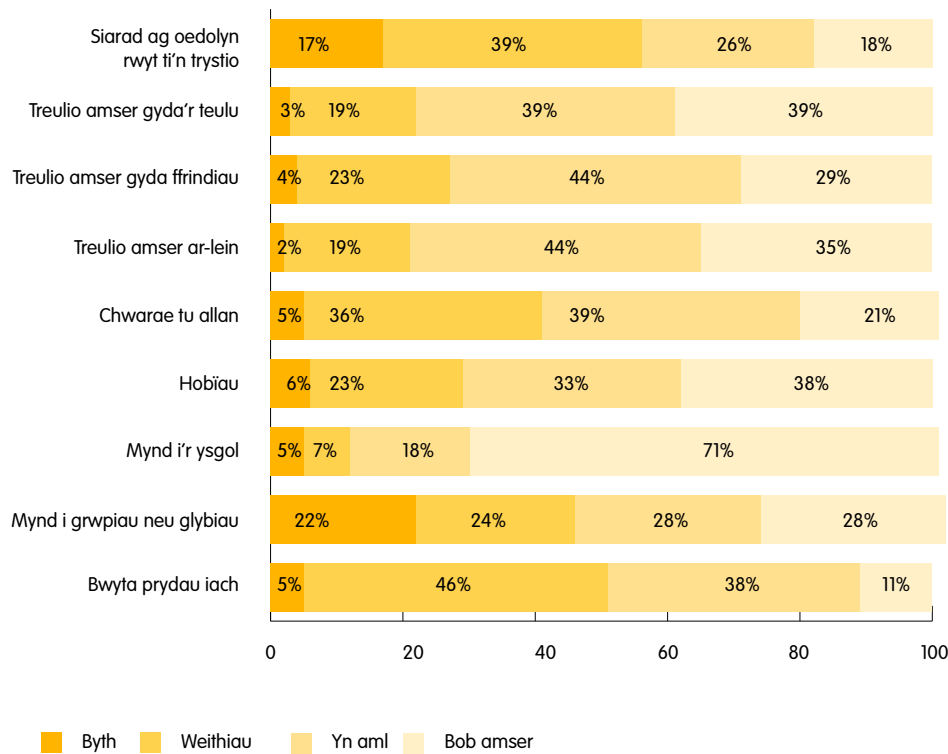
Ffigur 5: Gweithgareddau sy'n gwneud merched yn hapus (7-11 oed)

Nododd y plant hefyd fod rhai gweithgareddau ddim yn eu gwneud nhw'n hapus. Y gweithgaredd a gysylltwyd amlaf â pheidio â theimlo'n hapus ymhlith y grŵp oed yma oedd 'mynd i grwpiau neu glybiau', y nododd 18.8% o'r ymatebwyr nad yw'n gwneud iddyn nhw deimlo'n hapus. Mae hyn dros ddwywaith y lefel o anhapusrwydd a gysylltir ag unrhyw weithgaredd arall yn ôl yr ymatebion a gafwyd gan blant ifanc. Fodd bynnag, oherwydd fformat cwestiynau'r arolwg, nid yw'n eglur a yw'r plant hyn heb gael cyfle i fynychu clybiau a grwpiau, neu a ydyn nhw ddim yn eu cysylltu â hapusrwydd. Ymddengys mai'r cyntaf yw'r mwyaf tebygol ar sail yr ymatebion naratif i'r cwestiynau penagored, a'r awgrymiadau ar gyfer blaenoriaethau a gafwyd gan y plant.

Mae'r gwahaniaethau rhwng plant y mae eu teuluoedd yn fwy neu'n llai cefnog (gan ddefnyddio'r data FAS) yn dangos bod lefelau hapusrwydd cysylltiedig â mynd i glybiau yn cyfateb i amddifadedd economaidd, gyda 48.9% yn unig o'r rhai â'r sgoriau isaf (FAS 1) yn nodi bod mynd i grwpiau yne u gwneud yn hapus, o gymharu â 71.0% o'r rhai yn y band uchaf (FAS 3).

4.1.1.3. Pobl ifanc 12-18 oed

Ymhlith y bobl ifanc hŷn (12-18 oed) (Ffigur 6), mae'r ymatebion mwyaf poblogaidd i'r cwestiwn ynghylch bod yn hapus yn cynnwys mynd i'r ysgol, treulio amser gyda'r teulu, ymwneud â hobiau a threulio amser ar-lein.



Ffigur 6: Gweithgareddau sy'n gwneud pobl ifanc yn hapus (12-18 oed)

Er bod gwahaniaethau pitw rhwng yr ymatebwyr a oedd yn uniaethu â bechgyn a merched, mynegodd y rhai nad oeddent yn uniaethu â'r naill na'r llall agweddau gwahanol at hapusrwydd yng nghyswllt treulio amser gyda'r teulu ac ar-lein. O gymharu â 43.3% o'r bechgyn a 38.1% o'r merched, dim ond 13.6% o'r rhai sy'n dweud nad ydynt yn uniaethu â'r naill rywedd na'r llall sy'n dweud eu bod bob amser yn treulio amser gyda'r teulu i wneud iddyn nhw deimlo'n hapus. Mewn cyferbyniad, mae 46.6% o'r ymatebwyr nad ydynt yn uniaethu â bechgyn na merched yn nodi eu bod bob amser yn treulio amser ar-lein i deimlo'n hapus, o gymharu â 37.1% o fechgyn a 32.4% o ferched.

Daeth tueddiadau tebyg i'r amlwg yng nghyswllt gweithgareddau nad ydynt yn eu gwneud yn hapus. Ymhlith y bobl ifanc 12-18 oed, dywedodd 22.3% o'r ymatebwyr eu bod 'byth' yn mynd i grwpiau neu glybiau i'w gwneud eu hunain yn hapus, heb fawr ddim gwahaniaeth rhywedd. Nid yw'n eglur o eiriad yr arolwg a ydyn nhw ddim yn cael cyfle i fynd i grwpiau a chlybiau, neu a ydyn nhw ddim yn mwynhau mynd iddyn nhw. Ar sail yr ymatebion naratif i gwestiynau eraill, ymddengys nad yw'r mwyafrif o'r rhain yn cael cyfle i fynd i grwpiau neu glybiau. Ategir hyn wrth archwilio tueddiadau ymhlith y gwahanol categorïau FAS, lle gwelir bod ymatebwyr 12-18 oed o deuluoedd mwy cefnog ddwywaith mor debygol (30.0%) o fynd i grwpiau a chlybiau i deimlo'n hapus, o gymharu â 15.5% o'r rhai o'r teuluoedd lleiaf cefnog.

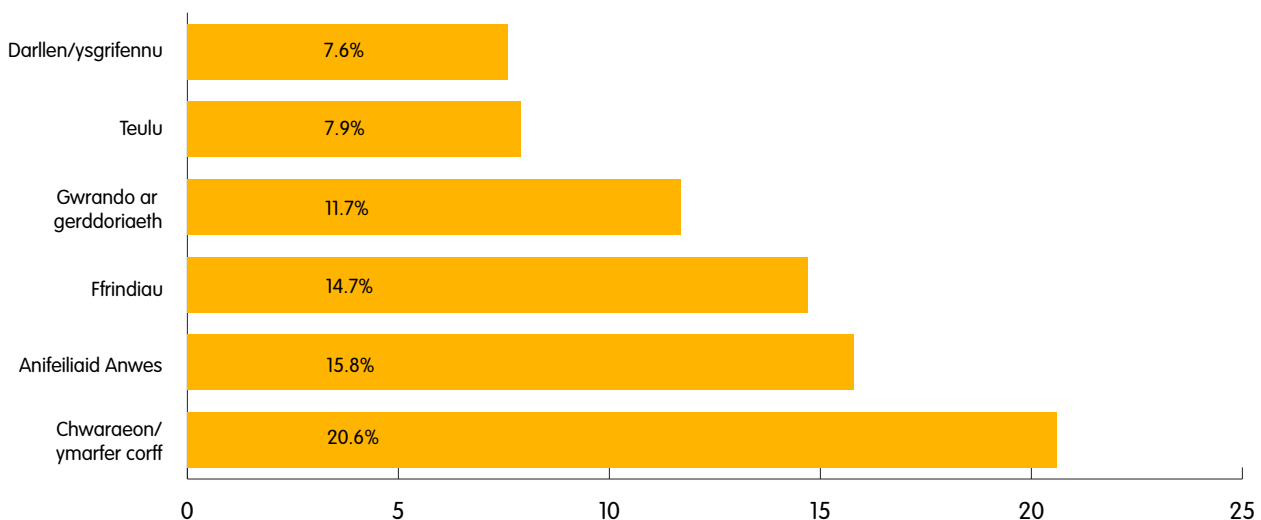
Y gweithgaredd nesaf amlaf nad oedd byth yn cael ei gysylltu â'u gwneud yn hapus oedd siarad ag oedolion roedden nhw'n eu trystio. Dywedodd 12.2% o'r bechgyn, 17.7% o'r merched a 36.4% o'r bobl ifanc nad ydynt yn uniaethu â'r naill rywedd na'r llall nad ydynt 'byth' yn siarad ag oedolyn maen nhw'n eu trystio er mwyn teimlo'n hapus.

Mae cymharu atebion rhwng y ddau grŵp oed targed yn heriol oherwydd fformat gwahanol y cwestiynau a'r opsiynau ymateb, ond at ei gilydd, mae'r data'n datgelu bod pobl ifanc yn grŵp hŷn yn llai tebygol o fynd i grwpiau a chlybiau, i dreulio amser tu allan, neu i siarad ag oedolion maen nhw'n eu trystio er mwyn teimlo'n hapus, o gymharu â phlant iau. Mae plant hŷn yn fwy tebygol o dreulio amser yn chwarae gêmiau ar-lein neu'n defnyddio cyfryngau cymdeithasol o gymharu â phlant iau.

Gwahoddwyd y bobl ifanc oedd yn cymryd rhan (12-18 oed) hefyd i rannu gweithgareddau 'eraill' maen nhw'n eu gwneud i gadw'n hapus, a gwelir eu hymatebion yn y Cwmwl Geiriau (Figur 7).



Figur 7: Cwmwl geiriau - 'beth sy'n gwneud ni'n hapus' (12-18) - Saesneg yn unig



Figur 8: Gweithgareddau eraill sy'n gwneud pobl ifanc yn hapus (12 - 18)

Cafodd yr ymatebion hyn eu codio'n thematig hefyd er mwyn nodi amllder gwahanol fathau o weithgareddau (Ffigur 8). Cafodd yr ymatebion mwyaf cyffredin eu codio fel chwaraeon ac ymarfer corff, ac roedd y categori hwn yn cyfuno ystod eang o weithgareddau corfforol fel **"chwarae pêl-droed a rygbi"**, **"mynd ar fy meic"**, a **"mynd i ddringo"**. Nesaf, nododd pobl ifanc fod gweithgareddau cysylltiedig â'u hanifeiliaid anwes yn eu gwneud yn hapus, gan sôn yn aml am **"fynd â'r ci am dro"**. Soniodd person ifanc arall am **"dreulio amser gyda fy nghath"** a dywedodd un eu bod yn **"cwtshio fy nghi bach a threulio amser gyda fe"**. Soniodd pobl ifanc yn aml am dreulio amser gyda'u ffrindiau. Esboniodd un, **"rydw i'n treulio llawer o amser gyda fy ffrindiau, ac mae hynny'n fy ngwneud i mor hapus"**, a dywedodd un arall, **"rydw i'n aml gyda fy ffrindiau, nhw sy'n fy ngwneud i hapusa"**. Y gweithgaredd nesaf y soniwyd amlaf amdano gan bobl ifanc 12-18 oedd oedd gwrando ar gerddoriaeth. Esboniodd un person ifanc,

"Rydw i'n hoffi gwrando ar sŵn y glaw a dychmygu hanesion yn fy mhen, neu os yw hi'n dywyll ac yn bwrw glaw, rydw i'n hoffi gwrando ar gân hamddenol ac edrych allan o'r ffenest"

Soniodd rhai pobl ifanc fod cerddoriaeth yn eu helpu i **"gael amser allan o sefyllfa"**. Esboniodd un,

"Os bydd rhywbeth yn fy mywyd wedi fy ypsetio, byddwn i'n gwrando ar gerddoriaeth neu'n ceisio tynnu fy sylw oddi ar beth bynnag ddigwyddodd, sydd fel arfer yn gwneud i fi deimlo'n hapus"

Nododd nifer o bobl ifanc fod cerddoriaeth yn eu **"tawelu"** ac yn eu helpu i, **"ganolbwyntio ar y pethau positif"**.

4.1.1.4. Plant a phobl ifanc ag anableddau dysgu

Ymhlith y plant a'r bobl ifanc â PMLD a fu'n cymryd rhan, yr ymatebion a gafwyd amlaf (Ffigur 9) i'r gweithgaredd cysylltiedig yn archwilio beth maen nhw'n ei wneud i deimlo'n hapus oedd mynd i'r ysgol (43.7%), a dilynwyd hynny gan gêmiau a hobiau (37.5%) fel **"defnyddio tegannau arbennig"**, **"chwarae gydag anifeiliaid"** a **"chwarae gyda goleuadau"** a threulio amser gyda ffrindiau (12.5%).

Ymhlith y plant a ymatebodd i'r arolwg lluniau, yr ymatebion a gafwyd amlaf oedd treulio amser gyda ffrindiau (67.4%), treulio amser gyda'r teulu (65.2%) a hobiau (60.9%).



4.1.2 Rhieni a gofalwyr

Gofynnwyd i rieni a gofalwyr rannu eu meddyliau a'u profiadau ynghylch iechyd meddwl a llesiant plant trwy nodi i ba raddau roedden nhw'n cytuno neu'n anghytuno â chywres o osodiadau (gweler Ffigur 10) a thrwy rannu eu hawgrymiadau ar gyfer blaenoriaethau i wella gwasanaethau cefnogi iechyd meddwl a llesiant.

Roedd yr holiadur i rieni a gofalwyr yn canolbwyntio mwy ar eu profiadau o iechyd meddwl y plant yn eu gofal, tra bod yr holiaduron ar gyfer cyfranogwyr ifanc yn canolbwyntio ar weithgareddau sy'n eu gwneud yn hapus.

O grynhoi'r ymatebion, gwelwyd bod,

- 72.1% o rieni a gofalwyr yn cytuno neu'n cytuno'n bendant bod gan y plant yn eu gofal iechyd meddwl a llesiant da;
- 48.6% yn pryderu, neu wedi bod yn pryderu ynghylch iechyd meddwl a llesiant eu plant;
- 82.9% yn teimlo eu bod yn gallu siarad â'u plant am iechyd meddwl a llesiant;
- 45.1% yn hyderus eu bod yn gwybod ble i droi i gael cefnogaeth iechyd meddwl a llesiant i'w plant;
- 19.5% yn hyderus y byddai eu plant yn derbyn cefnogaeth iechyd meddwl a llesiant yn gyflym petai angen hynny arny'n nhw
- O'r 48.1% o ymatebion y mae'r cwestiwn yma'n berthnasol iddyn nhw, dim ond 5.6% sy'n dweud bod cael gafael ar yr help angenrheidiol wedi bod yn hawdd pan fu eu plant yn derbyn cymorth gyda'u hiechyd meddwl a'u llesiant gan wasanaeth. .
- Mae 62.6% yn teimlo bod ysgol/lleoliad addysg eu plant yn mynd ati'n rhagweithiol i gefnogi iechyd meddwl a llesiant

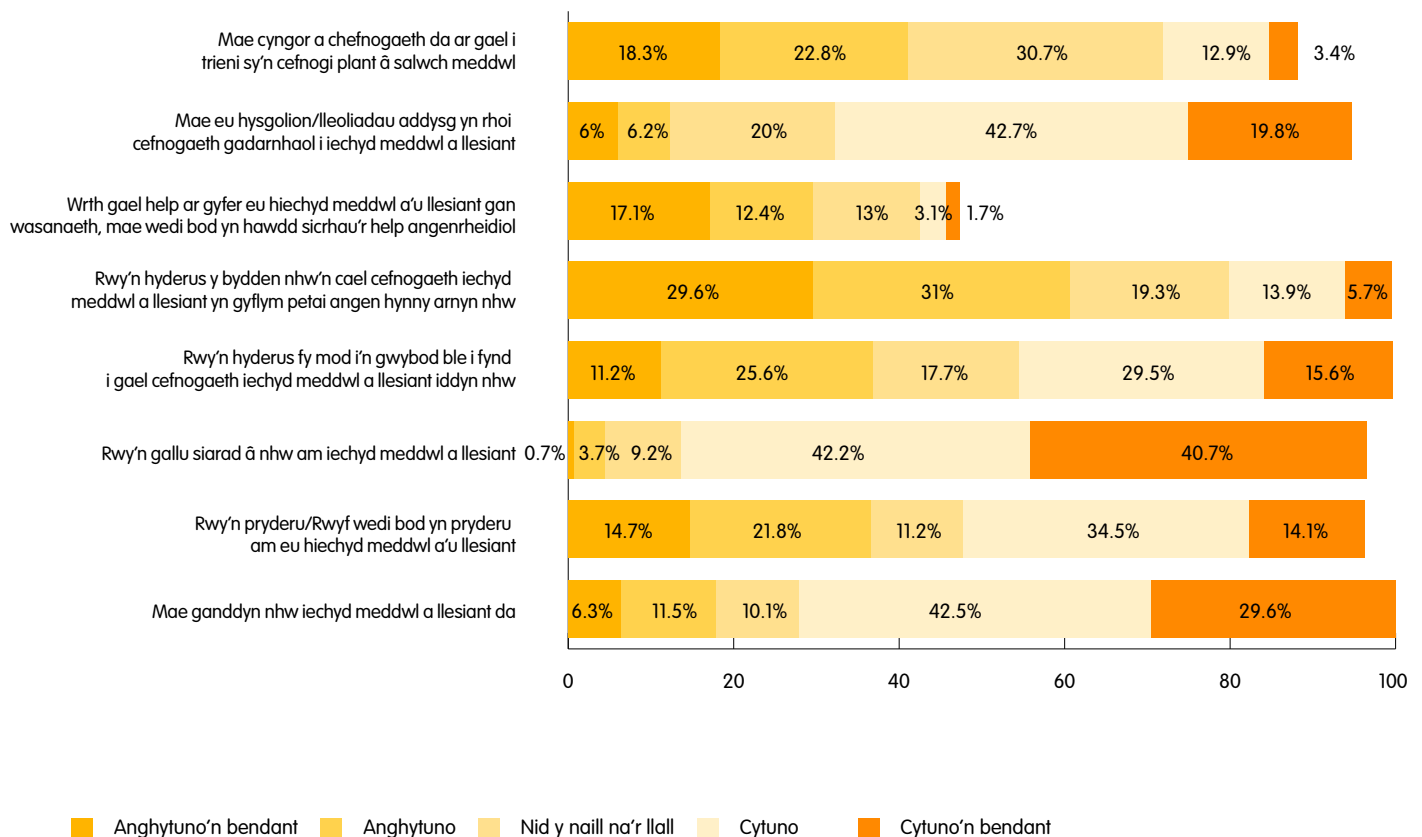
- Mae 16.3% o'r farn bod cyngor a chefnogaeth da ar gael i rieni/ofalwyr sy'n cefnogi plant â salwch meddwl

Gwahoddwyd rhieni a gofalwyr i drafod pa gymorth, cefnogaeth a gwelliannau ychwanegol gallai plant a phobl ifanc gael mynediad atyn nhw, a derbyn cefnogaeth ar gyfer eu hiechyd meddwl a'u llesiant. O'r rhieni a'r gofalwyr a ymatebodd, gwnaeth y mwyafrif awgrymiadau lluosog.

Cafodd yr ymatebion hyn eu codio yn thematig, ac fe'u cyflwynir yn Ffigur 11. Mynegodd ymatebwyr yn aml eu rhwystredigaeth ynghylch argaeledd ac ystod cyfyngedig gwasanaethau, a'r amserau aros hir.

Gan amlaf, roedd yr ymatebion naratif yn ymwneud â'r canlynol;

- 1) Gwella amserau aros ac ymateb;
- 2) Gwella mynediad at wasanaethau;
- 3) Gwella gwelededd gwybodaeth, a;
- 4) Darparu cefnogaeth well i rieni a rhoddwyr gofal.



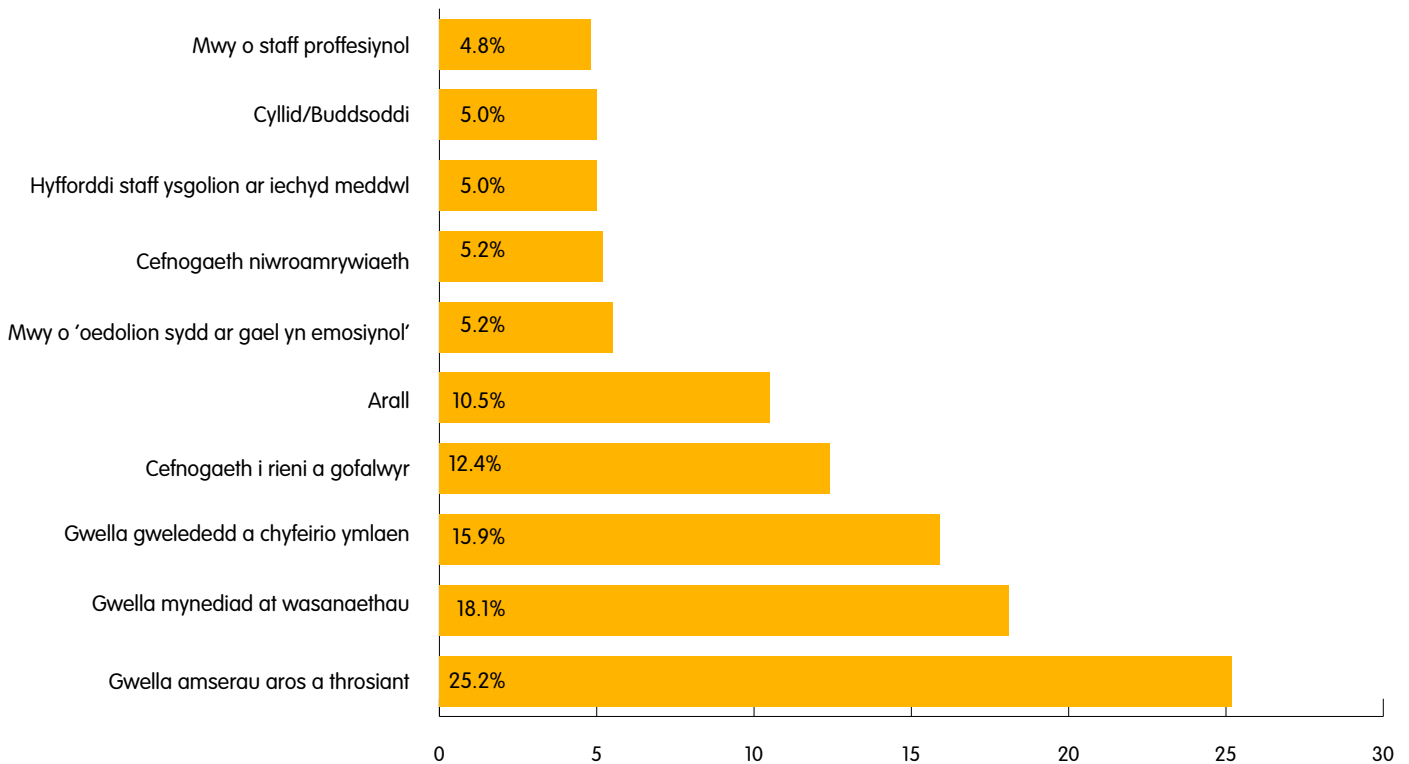
Ffigur 10: Persbectif rhieni a gofalwyr ar y gefnogaeth iechyd meddwl sydd ar gael i blant a phobl ifanc

Awgrym 1: Gwella amserau aros

Roedd yr awgrym a gafwyd amlaf, gan chwarter o'r rhieni a'r gofalwyr a fu'n cymryd rhan, yn ymwneud â lleihau amserau aros am wasanaethau iechyd meddwl. Esboniodd un rhiant,

“Rydyn ni wedi treulio hanner bywyd fy merch yn brwydro i gael y gefnogaeth gywir iddi hi. Mae'n ymddangos bod systemau a gwasanaethau bob amser yn adweithiol yn hytrach na rhai rhagweithiol ac ataliol. Rydw i wedi clywed droeon gan weithwyr proffesiynol bod plant yn dod atyn nhw'n rhy hwyr, pan fyddan nhw a'u teuluoedd eisoes mewn argyfwng. Dyna ein profiad ni, yn sicr.”

Roedd yr amserau aros ar gyfer gwasanaethau iechyd meddwl yn bryder aruthrol i rieni a gofalwyr, gydag amryw yn eu disgrifio fel “erchyll” a “gwaradwyddus”, “cwbl frawychus” ac yn “methu darparu ar gyfer cynifer o blant ar gynifer o lefelau”. Disgrifiodd rhoddwyr gofal, “**bobl ifanc yn cael eu gadael am flynyddoedd heb yr ymyriadau a argymhellwyd**”, gan gynnwys plant oedd yn meddwl am hunanladdiad yn cael eu rhoi ar restrau aros un neu ddwy flynedd trwy atgyfeiriadau meddyg teulu, a phlant niwroamrywiol yn aros tair blynedd neu fwy am gefnogaeth.



Ffigur 11: Awgrymiadau rhieni a gofalwyr ar gyfer blaenoriaethau i'r Comisiynydd er mwyn rhoi sylw i'r materion craidd sy'n effeithio ar sut mae plant a phobl ifanc yn cyrchu ac yn derbyn cefnogaeth i'w hiechyd meddwl a'u llesiant yng Nghymru

Disgrifiodd ymatebwyr eu profiad o restrau aros “anferth” am ystod o wasanaethau a chefnogaeth i bobl ifanc, gan gynnwys

- Cwnselwyr ysgol: **“Rydyn ni wedi bod ar restr aros cwnselydd yr ysgol ers dros flwyddyn”**
- Pediatregwyr: **“Mae fy merch (8 oed) mewn argyfwng. Mae ei hiechyd meddwl wedi cyrraedd y gwaelodion. Mae’r rhestr aros i’r merch gael ei gweld gan bediatregydd yn 3 blynedd. Duw a wŷr sut siâp fydd arni ymhen 3 blynedd”**
- CAMHS: **“...eithriadol o anodd eu cyrchu, gyda chyfnodau hir o aros yn dilyn atgyfeiriad”**

Bu llawer o’r ymatebwyr i’r arolwg yn myfyrio ar effaith oedi cyn rhoi cefnogaeth ar lesiant a iechyd meddwl gydol oes. Nododd un rhoddwr gofal,

“Gallai cefnogi iechyd meddwl yn ifanc atal/gynorthwyo gyda materion iechyd meddwl a lesiant wrth i bobl dyfu i fyny. Gallai ddysgu pobl sut i ddeallu eu teimladau a rhoi arweiniad iddyn nhw ar sut i reoli eu teimladau.”

Bu rhoddwyr gofal hefyd yn disgrifio’r effaith ar addysg a datblygiad sgiliau eraill yn ystod y cyfnod hanfodol hwn o ddatblygiad. Esboniodd un gofalwr oedd yn berthynas;

“Mae’n gylch diefflig, ac rwy’n teimlo bod iechyd meddwl plant yn dioddef ar restrau aros, heb sôn am fylchau yn eu haddysg a braidd dim cymdeithasu.”

Disgrifiodd rhoddwr gofal arall effaith aros am atgyfeiriad i’w plentyn oedd yn ystyried hunanladdiad,

“Mae naw mis ym mywyd person ifanc yn cael effaith ddramatig arnyn nhw heb gefnogaeth... Tasai fy mhentyn wedi cael cefnogaeth iechyd meddwl yn brydlon, rwy’n tybio byddai wedi gallu aros yn yr ysgol.”

Amlygodd rhai rhoddwyr gofal hefyd effaith yr oedi cyn rhoi cefnogaeth ar y teuluoedd. Esboniodd rhiant i ardegrwr,

“Mae’r rhestrau aros ar gyfer pob gwasanaeth yn fras yn rhyw 12 mis, ac mae’r prosesau’n anodd – rydych chi’n cael eich pasio nôl a mlaen o hyd. Mae’n frwydr, ac mae hynny’n effeithio ar iechyd meddwl rieni, sydd yn ei dro yn golygu bod iechyd meddwl y plentyn yn dirywio.”

Gwnaeth rhai rhieni a rhoddwyr gofal awgrymiadau ar gyfer blaenoriaethau i’r Comisiynydd er mwyn cyflymu gwasanaethau, gan gynnwys, **“mwy o staff i asesu a chefnogi’r plant”**, darparu **“pwynt cyswllt rheolaidd ar gyfer pobl mewn argyfwng”** a dulliau ataliol o leihau nifer yr atgyfeiriadau. Yng ngeiriau un ymatebydd, mae rhieni a rhoddwyr gofal yn argymhell,

“Pan fydd angen cefnogaeth iechyd meddwl ar blentyn, dylai’r system gael ei sbarduno a darparu cymorth ar unwaith.”

Awgrym 2: Gwella Mynediad at Wasanaethau

Disgrifiodd pumed ran o’r rhieni a’r gofalwyr heriau wrth gael mynediad at wasanaethau, gan gynnwys CAHMS.

Soniodd rhieni a rhoddwyr gofal hefyd am yr angen i ddarparu ystod ehangach o wasanaethau, yn arbennig mewn ardaloedd gwledig, a chymunedau mwy difreintiedig. Nododd un ymatebydd, **“nid yw’r ychydig sydd ar gael yn berthnasol nac wedi’i deilwra’n ddigonol i anghenion penodol fy mhlant...”**

Un mater hollbwysig arall a amlygwyd gan y rhieni a’r rhoddwyr gofal a fu’n cymryd rhan oedd y trothwyon amhriodol ar gyfer gwasanaethau iechyd meddwl. Esboniodd un,

“Does dim gwasanaeth ataliol yn ei le, mae rhaid i’n plant fod mewn perygl o ladd eu hunain cyn bydd CAMHS yn barnu eu bod nhw’n gymwys i dderbyn cymorth cyflym, fel arall maen nhw’n cael eu cadw ar restr aros ddi-ben-draw...”

Roedd y diffyg gwasanaethau yn bryder difrifol i lawer o rieni a rhoddwyr gofal, gyda chonsensws cyffredinol ar draws yr holl ymatebwyr bod **“rhaid i chi fod yn berygl sylweddol i chi’ch hunan neu i eraill i fod yn “gymwys” i gael cefnogaeth CAMHS.”** Esboniodd un ymatebydd,

“Mewn gwirionedd chewch chi ddim llawer o’r gefnogaeth ond os bydd eich plentyn yn ceisio lladd ei hun, a hyd yn oed wedyn mae rhaid aros oesoedd i gael y cymorth perthnasol.”

Yng ngeiriau un ymatebydd, mae rhoddwyr gofal yn awgrymu y dylai darparwyr gwasanaeth,

“Fod yn rhagweithiol i atal iechyd meddwl rhag dirywio yn hytrach nag yn adweithiol a gorfod rheoli pryderon iechyd meddwl difrifol iawn fyddai ddim efallai wedi gwaethygu cymaint petai’r ddarpariaeth atal yn well.”

Awgrym 3: Gwella gwelededd gwasanaethau a chyfeirio ymlaen

Bu rhieni a gofalwyr hefyd yn argymhell gwella’r wybodaeth, y gefnogaeth a’r cyngor oedd ar gael, a chyfeirio ymlaen yn fwy effeithiol at wasanaethau. Amlygodd rhieni a rhoddwyr gofal hefyd bryderon ynghylch y ddealltwriaeth wan o iechyd meddwl ymhlith gweithwyr proffesiynol (yn arbennig ysgolion a meddygon teulu), llwybrau atgyfeirio cylchol, a chyfathrebu gwael â theuluoedd. Awgrymodd gweithwyr rhieni a iechyd proffesiynol, **“byddai addysgu gweithwyr gofal sylfaenol, addysg, ymwelwyr iechyd a nyrsys ysgol o gymorth ariannol”**. Mewn ysgolion, mae rhoddwr gofal arall yn argymhell,

“...cefnogaeth iechyd meddwl wedi’i chydlynu’n well... gyda gweithwyr argyfwng mynediad uniongyrchol ac ar y safle, sy’n cyfathrebu’n agored â rhieni”

Roedd pwysigrwydd staff wedi’u hyfforddi oedd â chapasiti digonol yn thema gyson yn yr ymatebion a ddarparwyd. Awgrymodd un rhiant,

“Mae angen llwybrau atgyfeirio mwy hwylus ar y system, gwell cefnogaeth/addysg ar gyfer y rhai sydd angen atgyfeirio, staff wedi’u hyfforddi’n ddigonol sydd â’r profiad/priodweddau/dulliau cyfathrebu/nodweddion a dealltwriaeth priodol i gyflawni gofynion y rôl [a] rhoi gwell cefnogaeth i’r staff hynny yn y rolau sy’n cefnogi’r plant mewn sefyllfaoedd anodd.”

Amlygodd rhieni a gofaldwyr hefyd y berthynas rhwng gwasanaethau aneffeithlon ac amserau aros hir,

“Mae amserau aros hir iawn i gael mynediad i’r gwasanaethau iechyd meddwl i blant yn y GIG, a chyfathrebu gwael iawn rhwng gwahanol wasanaethau, sy’n arwain at gyngor sy’n gwrthdaro. Mae angen i’r gwasanaethau GIG gael eu halinio gyda’r ysgolion er mwyn gwneud prosesau atgyfeirio’n fwy effeithlon”

Mae gwella’r cyfathrebu a sicrhau gwell aliniad rhwng gwasanaethau’r sectorau addysg a iechyd yn rhagofyniad hanfodol er mwyn gwella iechyd meddwl plant yng Nghymru. Fel y nododd un ymatebydd, **“mae angen gwelliannau ysgubol ar draws iechyd ac addysg”**. Nodwyd hefyd nad yw’r gwasanaeth sy’n cael ei ddarparu mewn ysgolion ar gael yn ystod gwyliau’r haf, **“yn eironig, yr adeg pan fo angen cefnogaeth o’r fath fwyaf ar lawer o rieni”** yn ôl un ymatebydd.

Mae llwybrau atgyfeirio dryslyd sy’n **“mynd yn ôl ac ymlaen rhwng asesiadau iechyd ac addysg”** hefyd yn llawn **“lefel syfrdanol o fiwrocratiaeth”**, y mae rhieni a rhoddwyr gofal yn awgrymu sydd hefyd yn atal y teuluoedd mwyaf bregus rhag sicrhau’r gefnogaeth angenrheidiol.

Awgrym 4: Gwella cefnogaeth a gwybodaeth i rieni

Disgrifiodd llawer o rieni a rhoddwyr gofal eu brwydr eu hunain i helpu eu plant i reoli iechyd meddwl oedd yn dirywio heb gefnogaeth gwasanaethau proffesiynol, gan argymhell gwella’r gefnogaeth a’r wybodaeth sydd ar gael i rieni a rhoddwyr gofal. Esboniodd un rhiant,

“Doedd dim cefnogaeth i fi fel mam sengl yn ceisio ymdopi gartre, yn jyglo gwaith a gofalu am blentyn nad oedd yn iach yn feddyliol gartre.”

Mae iechyd meddwl plant yn gallu cael effaith hefyd ar deuluoedd cyfan, ac mae rhoddwyr gofal yn argymhell bod, **“angen dull gweithredu cyfannol, sy’n edrych ar y teulu cyfan”**. Mae hyn yn cyfeirio at yr angen i gefnogi rhieni a rhoddwyr gofal i reoli eu llesiant eu hunain, ac i gefnogi llesiant y plant yn eu gofal. Fel roedd un ymatebydd yn cydnabod,

“Mae’n eich llethu ac yn peri pryder aruthrol os oes gennych chi blentyn sy’n dioddef gyda iechyd meddwl, ac mae’n gallu effeithio ar y teulu cyfan. Mae angen i rieni fedru teimlo’n llai unig, a bod gweithwyr proffesiynol yn eu deall yn well. Os yw rhieni’n gallu modelu iechyd meddwl da, mae plant yn llai tebygol o ddatblygu eu pryderon iechyd meddwl eu hunain.”

Awgrymiadau Eraill

Nododd rhai rhieni a rhoddwyr gofal hefyd fod problemau gwaelodol yn strwythur a fformat y ddarpariaeth addysgol yn system yr ysgolion. Roedd pryder ynghylch y model addysgol **“unffurf i bawb”** yn thema gyson ar draws yr holl feysydd ffocws blaenoriaeth a gafodd sylw yn yr arolwg i lawer o roddwyr gofal. Roedd addysgwyr cartref yn arbennig o angerddol ynghylch y diffygion maen nhw’n eu canfod yn y system addysg. Awgrymodd un,

“Mae’r ddarpariaeth ysgol yn fformat ofnadwy... Stopiwch ddefnyddio profion, graddau etc i fesur plant... ar system lle mae RHAID i rai fetu, neu mae’r system yn cael ei gweld fel un sy’n rhy feddal.”

Roedd rhoddwyr gofal yn cydnabod bod ysgolion wedi’u cyfyngu gan amser ac adnoddau, ond roedd llawer yn argymhell prif-ffrydio iechyd meddwl a meithrin gwydnwch ar draws y system addysg. Gwnaeth un y sylw,

“Rwy’n credu y byddai’n fuddiol dros ben petai gan bob ysgol eu rhaglen eu hunain o sicrhau bod plant yn ymgysylltu ag ymwybyddiaeth o iechyd meddwl. Hefyd, dylai fod gan athrawon fwy o amser i ddeall iechyd meddwl plant unigol. Mae gormod o ffocws ar gyflawniad academaidd, a dim digon ar lesiant cyffredinol, a hynny o ran y plant a’r athrawon.”

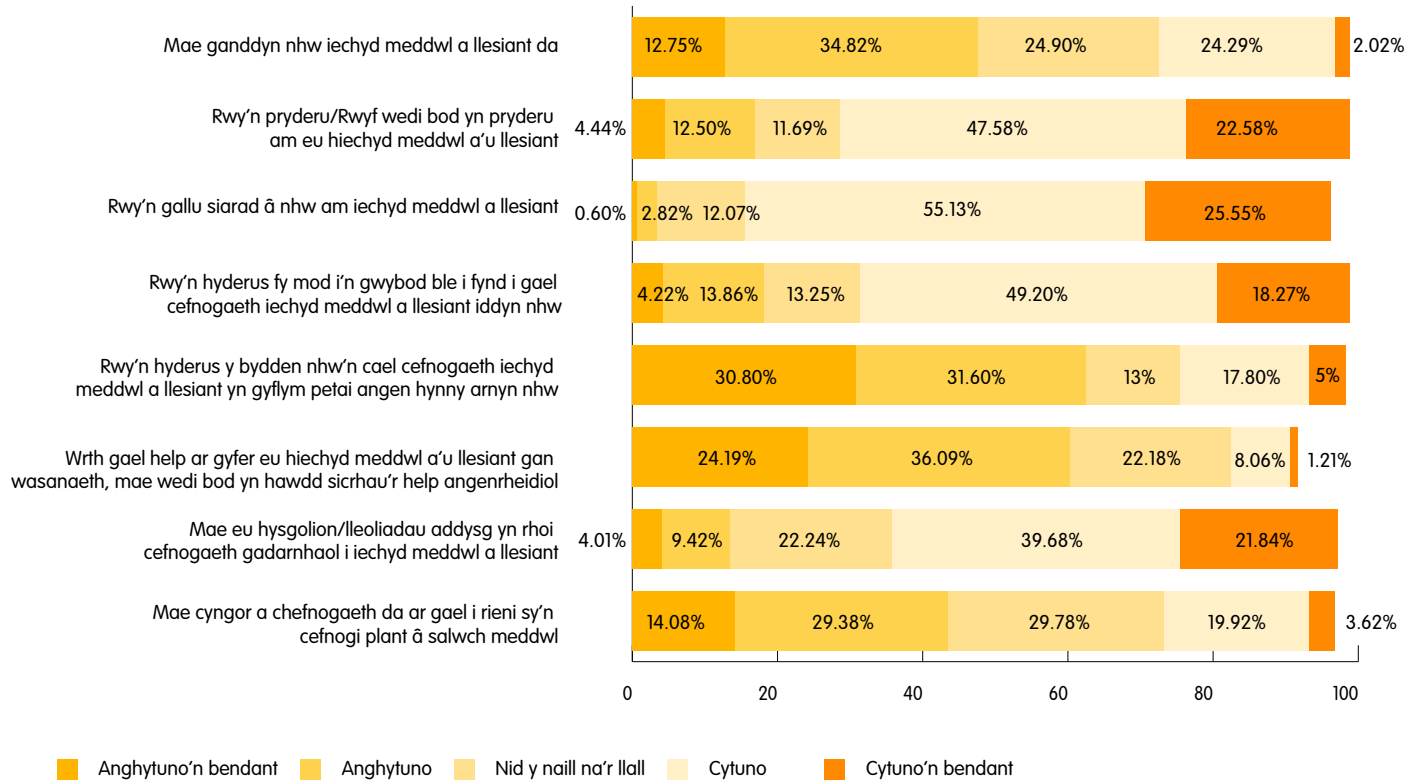
Bu rhoddwyr gofal yn beirniadu’r ffocws ar gystadlu ac yn argymhell cynyddu’r prosiectau cymunedauol, hybu’r cyfleoedd i ryngweithio’n gymdeithasol a meithrin sgiliau bywyd hollbwysig tu allan i’r dosbarth er mwyn gwrthbwysu’r model cystadleuol a’r cwricwlwm academaidd. Esboniodd un rhiant,

“Mae gan un o’m plant fy hun ddyslecsia, ac mae’n dod adre wedi ymlâdd a than straen weithiau oherwydd yr arfer parhaus o ysgrifennu, nad oes modd ei wella, gwaetha’r modd, oherwydd ei ddyslecsia, ac eto mae’n mynd trwy’r broses hon sy’n torri ei galon bob dydd! Mae angen i ni deilwra ac addasu’r cwricwlwm yn fwy i anghenion unigol plant.”

4.1.3. Gweithwyr proffesiynol

Gofynnwyd i oedolion oedd yn weithwyr proffesiynol rannu eu meddyliau a'u profiadau ynghylch iechyd meddwl a llesiant plant trwy nodi i ba raddau roedden nhw'n cytuno neu'n anghytuno â chyfres o osodiadau (gweler Ffigur 12) a thrwy rannu eu hawgrymiadau ar gyfer blaenoriaethau i'r Comisiynydd er mwyn gwella gwasanaethau cefnogi iechyd meddwl a llesiant.

- Mae 26.3% o weithwyr proffesiynol yn cytuno neu'n cytuno'n bendant bod gan y plant neu'r bobl ifanc maen nhw'n gweithio gyda nhw iechyd meddwl a llesiant da;
- Mae 70.2% yn pryderu, neu wedi bod yn pryderu ynghylch iechyd meddwl a llesiant y plant neu'r bobl ifanc maen nhw'n gweithio gyda nhw;
- Mae 80.7% yn teimlo eu bod yn gallu siarad â'r plant neu'r bobl ifanc maen nhw'n gweithio gyda nhw ynghylch iechyd meddwl a llesiant;
- Mae 67.5% yn hyderus eu bod yn gwybod ble i fynd i gael cefnogaeth iechyd meddwl a llesiant ar gyfer y plant neu'r bobl ifanc maen nhw'n gweithio gyda nhw;
- Mae 22.8% yn hyderus y byddai eu plant yn cael cefnogaeth iechyd meddwl a llesiant yn gyflym petai angen hynny arnyh nhw;
- Mae 9.3% yn adrodd bod sicrhau'r help angenrheidiol wedi bod yn hawdd pan fu'r plant neu'r bobl ifanc maen nhw'n gweithio gyda nhw yn cael help ar gyfer eu hiechyd meddwl a'u llesiant gan wasanaeth;
- Mae 61.5% yn teimlo bod ysgolion neu leoliadau addysg y plant neu'r bobl ifanc maen nhw'n gweithio gyda nhw yn cefnogi iechyd meddwl a llesiant yn gadarnhaol;
- Mae 23.5% o'r farn bod cyngor a chefnogaeth da ar gael i rieni/ofalwyr sy'n cefnogi plant â salwch meddwl.



Ffigur 12: Persbectif gweithwyr proffesiynol ar y gefnogaeth iechyd meddwl sydd ar gael i blant a phobl ifanc

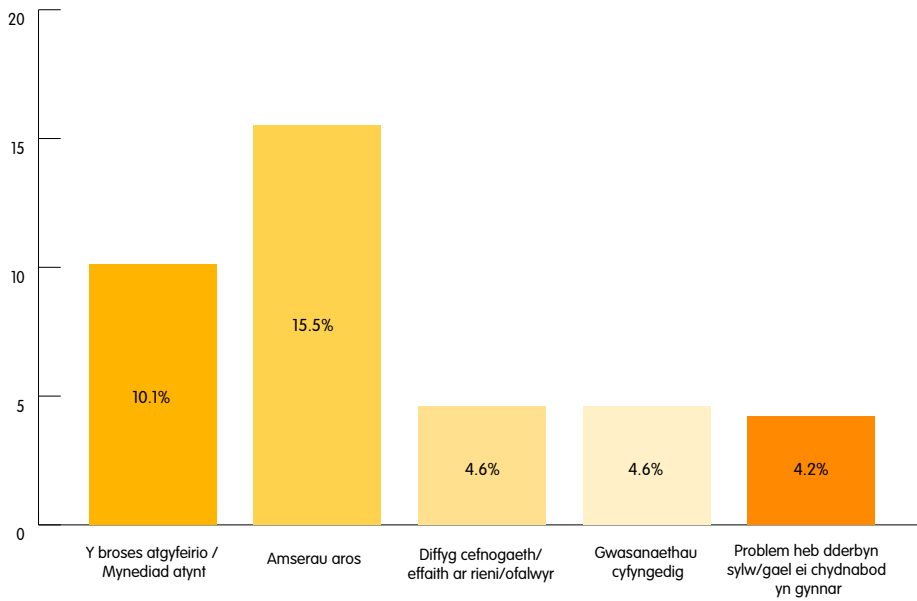
Gwahoddwyd gweithwyr proffesiynol hefyd i rannu eu syniadau ynghylch unrhyw gymorth, cefnogaeth neu welliannau ychwanegol y gellid eu gwneud i sut mae plant a phobl ifanc yn cael mynediad at gefnogaeth i'w hiechyd meddwl a'u llesiant ac yn derbyn y gefnogaeth honno. Mynegodd rhai gweithwyr proffesiynol wrthwynebiad i'r term 'iechyd meddwl' a ddefnyddiwyd yn yr arolwg, gan nodi eu bod yn ffafrio'r term, **"llesiant emosiynol"**.

Bu'r gweithwyr proffesiynol yn nodi ac yn trafod ystod o faterion cyffredinol (Ffigur 13). Y rhai a gododd amlaf oedd,

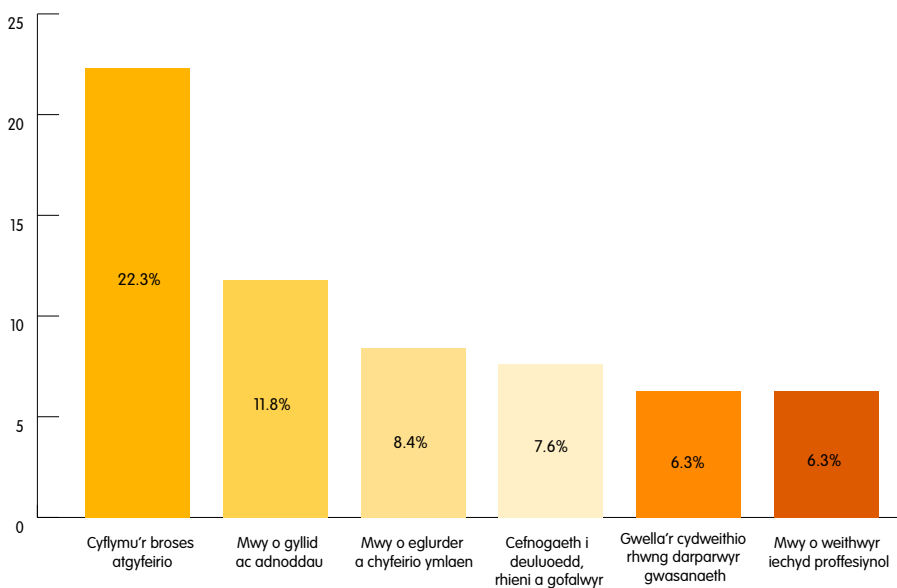
1. Amserau aros hir i gael mynediad at gefnogaeth;
2. Heriau gyda'r broses atgyfeirio;
3. Diffyg cefnogaeth i rieni a rhoddwyr gofal, a'r effaith arnyn nhw;
4. Ystod gyfyngedig o wasanaethau priodol i blant a phobl ifanc.

Mewn ymatebion i'r un cwestiwn yn yr arolwg, bu gweithwyr proffesiynol hefyd yn nodi ac yn trafod ystod eang o faterion (ffigur 14). Y rhai a gododd amlaf oedd,

1. Cyflymu'r broses atgyfeirio a lleihau amserau aros;
2. Dyrannu mwy o gyllid ac adnoddau ar gyfer iechyd meddwl a llesiant plant a phobl ifanc;
3. Gwella hygyrchedd ac eglurder gwybodaeth am ddarparwyr gwasanaeth a gwasanaethau, a gwella'r cyfeirio ymlaen at yr wybodaeth;
4. Darparu mwy o gefnogaeth i deuluoedd, rhieni a rhoddwyr gofal mae hyn yn effeithio arnyn nhw.



Ffigur 13: Persbectif gweithwyr proffesiynol ar y materion craidd sy'n effeithio ar sut mae plant a phobl ifanc yn cael mynediad at gefnogaeth ar gyfer eu hiechyd meddwl a'u llesiant yng Nghymru, ac yn derbyn y gefnogaeth honno



Ffigur 14: Awgrymiadau gweithwyr proffesiynol ar gyfer mynd i'r afael â'r materion craidd sy'n effeithio ar sut mae plant a phobl ifanc yn cael mynediad at gefnogaeth ar gyfer eu hiechyd meddwl a'u llesiant yng Nghymru, ac yn derbyn y gefnogaeth honno

Awgrym 1: Cyflymu'r broses atgyfeirio

Roedd gweithwyr proffesiynol yn argymhell yn gyson y dylid gwella'r amserau aros "annerbyniol" a hyd yn oed yn disgrifio bod "rhai gwasanaethau wedi stopio derbyn atgyfeiriadau newydd". Er bod rhieni a rhoddwyr gofal yn disgrifio gorfod aros am sawl blwyddyn, soniodd gweithwyr proffesiynol yn gyson am amserau aros "hyd at dri mis". Serch hynny maen nhw'n disgrifio amserau aros fel rhwystr allweddol wrth gyfeirio pobl ifanc ymlaen;

"...mae rhestrau aros anferth gan y gwasanaethau sydd ar gael, felly rydych chi'n gwybod bod eich pobl ifanc ddim yn derbyn y gefnogaeth angenrheidiol ar unwaith."

Amlygodd llawer o weithwyr proffesiynol bwysigrwydd darparu cefnogaeth ar unwaith i blant mewn argyfwng, gan sôn o bosib, am "Help ar unwaith, efallai trwy ap ar eu dyfeisiau electronig". Awgrymodd un ymatebydd,

"Mae angen sicrhau gwasanaeth cynnal, fydd yn rhoi cefnogaeth sylfaenol tra bod plentyn mewn argyfwng, nes bod modd i berson/ arbenigwr perthnasol eu gweld."

Mae gweithwyr proffesiynol yn dadlau bod manteision cyflymu atgyfeiriadau yn gorbwysu'r costau, ac maen nhw'n cyfeirio at welliannau i'r deilliannau addysg, llesiant a iechyd. Esboniodd un,

"Petai materion yn derbyn sylw'n gynharach ym mywyd plentyn, bydden nhw'n teimlo'n fwy abl i gael mynediad at fywyd a dysgu, yn ogystal â bod yn llai tebygol o fod angen gwasanaethau'n ddiweddarach."

Awgrym 2: Dyrannu mwy o gyllid ac adnoddau ar gyfer hyfforddiant a gwasanaethau

Mae'r ymatebion ynghylch cynyddu cyllid ac adnoddau ar gyfer gwasanaethau iechyd meddwl a llesiant yn amlygu'n gyson brinder staff, ystod gyfyngedig o wasanaethau a diffyg hyfforddiant digonol i'r bobl broffesiynol sy'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc. Fel yr esboniodd un gweithiwr proffesiynol, "mae materion gweithlu yn awr yn brigo i'r wyneb at draws pob sector." Esboniodd un arall, "heb ddarpariaeth gofal, does yna unman i gyfeirio rhieni, gofawyr ac athrawon sy'n pryderu ato". Awgrymodd un ymatebydd proffesiynol,

"Mae angen mwy o weithwyr cymdeithasol a nyrsys iechyd meddwl i weithio mewn cymunedau, mewn hybiau cymunedol o staff asiantaeth cymysg"

Amlygodd gweithwyr proffesiynol hefyd y rhwystrau wrth gyrchu hyfforddiant, gyda un yn cyfeirio at y "prinder staff therapi seicolegol a hyfforddwyd (a'r ffaith mai ychydig iawn o lwybrau at hyfforddi mwy sy'n cael eu hariannu'n gyhoeddus)." Mynegodd gweithwyr addysg proffesiynol awydd mawr ar gyfer hyfforddiant i Gynorthwyyr Cefnogi Llythrennedd Emosiynol (ELSA), hyfforddiant therapi chwarae, Hyfforddiant i Ymarferwyr Gwybodus ynghylch Trawma, yn ogystal â niwroamrywiaeth ac anabledd, ac maent wedi croesawu'r rhain yn gyffredinol. Awgrymodd un,

"Hyfforddiant a chyllid gorfodol ar gyfer pob addysgwr, i wella eu dealltwriaeth o ymddygiad heriol a'r cysylltiadau â iechyd meddwl gwael, niwroamrywiaeth, ac anabledd."

Fodd bynnag, yn ôl un ymatebydd, "mae llawer o ysgolion yn darparu Thrive neu ELSA, ond dyna un o'r pethau cyntaf sy'n cael ei adael pan fydd llawer o brinder staff". Soniodd gweithwyr proffesiynol hefyd am yr angen i gael mwy o hyfforddiant ar sensitifrwydd diwylliannol er mwyn gwrthweithio, "camwahaniaethu ac anghydraddoldeb hiliol ar lefel darparwr gwasanaeth."

Awgrym 3: Gwella hygyrchedd ac eglurder gwybodaeth a chyfeirio ymlaen

Amlygodd gweithwyr proffesiynol hefyd eu pryderon ynghylch "annhegwch y ddarpariaeth ar draws Cymru [y mae] angen rhoi sylw iddo ar frys". Roedden nhw'n argymhell sefydlu, "mwy o gyfleusterau yng nghanol trefi/dinasoedd", "arddangos gwybodaeth yn ehangach mewn manau cyhoeddus (llyfrgelloedd etc.) er mwyn dangos ble gall rhieni gael help" a "mwy o wybodaeth i rieni dysgwyr Saesneg fel iaith ychwanegol (EAL) sydd â lefel gyfyngedig o Saesneg" yn ogystal â, "gweithdai i rieni".

Soniodd gweithwyr proffesiynol hefyd am wasanaethau cyfyngedig i blant ag anabledau a phlant niwroamrywiol, a soniwyd am y trothwyon uchel fel rhwystrau i sicrhau cefnogaeth yn ôl yr angen, gan argymhell,

"mwy o gefnogaeth lefel is i blant sydd â heriau iechyd meddwl... [oherwydd bod] llawer o blant sy'n cael trafferthion yn syrthio trwy'r bylchau."

Awgrym 4: Darparu cefnogaeth i deuluoedd, rhieni a rhoddwyr gofal mae hyn yn effeithio ar ym mhwyd nhw

Amlygodd ymatebwyr proffesiynol hefyd yn rheolaidd bwysigrwydd cefnogi teuluoedd a rhoddwyr gofal, ac amlygu'r berthynas rhwng plant sydd mewn trallod emosiynol a llesiant emosiynol eu teuluoedd tra "bod braidd dim cefnogaeth i'r rhai sy'n cefnogi pobl ifanc". Esboniodd un,

"Weithiau mae angen mwy o help ar y rhieni nag ar y person ifanc – sut gallan nhw helpu eu plant os ydyn nhw'n methu helpu eu hunain?"

Soniodd rhai gweithwyr proffesiynol am bwysigrwydd iechyd meddwl rhoddwyr gofal yng nghyswllt datblygiad cynnar plant yn arbennig,

"Mae bwch poenus o amlwg yng Nghymru o ran darparu cefnogaeth i fabanod. Mae eu hangen am ofal ymatebol gan oedolion sy'n ddigon iach yn feddyliol eu hunain i ofalu amdanynt nhw yn aml yn cael ei ddiystyru gan weithwyr proffesiynol, ac mae eu trallod yn cael ei ddiffinio'n feddygol."

Awgrymiadau Eraill

Amlygodd gweithwyr proffesiynol hefyd yr angen am **“gyfathrebu a chydweithio mwy effeithiol rhwng gwasanaethau ac asiantaethau”** sy'n gweithio gyda phobl ifanc, a soniwyd yn aml am yr angen i roi mwy o gefnogaeth i ysgolion. Awgrymodd un, **“dylai fod gan ysgolion rwydwaith ehangach o gefnogaeth o'u cwmpas”**, tra esboniodd un arall;

“Mae staff eisiau helpu yn y ffordd fwyaf priodol gallan nhw, ond mae'r materion sy'n cael eu cyflwyno yn rhy gymhleth i unrhyw un heblaw staff iechyd meddwl ddelio â nhw.”

Amlygwyd bod perygl i athrawon losgi allan wrth geisio addysgu plant a hefyd ddarparu gwasanaethau iechyd meddwl, gan holi, **“mae ysgolion mewn ysgolion cynradd mewn perygl o geisio cyflawni popeth a methu gwneud dim! Faint gallwn ni ddisgwyl iddyn nhw wneud mewn diwrnod heb losgi mas?”**

Roedd un gweithiwr proffesiynol yn argymhell myfyrio'n feirniadol ar rôl ysgolion a chyfrifoldebau athrawon er mwyn gwneud penderfyniadau gwybodus ynghylch ble dylid dyrannu cyllid a hyfforddiant,

“Mae ysgolion yn ceisio cefnogi iechyd meddwl orau gallan nhw. Fodd bynnag, mae angen gwneud penderfyniad ynghylch beth yw pwrpas ysgol – ydy athrawon yn addysgu, neu ydyn nhw'n cynnal sesiynau llesiant?”

Amlygodd rhai ymatebwyr hefyd y baich emosiynol ar weithwyr addysg proffesiynol wrth gefnogi pobl ifanc sydd â heriau llesiant emosiynol a phrofiadau o drawma, ac awgrymwyd y dylai asiantaethau cefnogi helpu staff hefyd i reoli eu llesiant eu hunain. Mae un yn awgrymu,

“Dylai fod swyddog llesiant dynodedig ym mhob un ysgol, yno'n un swydd i roi cefnogaeth llesiant i ddisgyblion, staff A rhieni.”

4.2.

Pryderon a Phethau sy'n Achosu Consyrn



Gofynnwyd cwestiynau i'r holl blant 7-11 oed, 12-18 oed a'r rhai â PMLD a fu'n cymryd rhan am y materion sy'n peri pryder iddyn nhw, ac eithrio'r plant ifancaf (3-6 oed), na ofynnwyd iddyn nhw archwilio'u pryderon a'r pethau sy'n achosi consyrn iddyn nhw. Holwyd yr un grwpiau o blant am eu teimladau o ddiogelwch mewn amrywiol leoliadau, tra cafodd y rhai ifancaf eu cefnogi yn eu grwpiau i fyfyrion ar beth neu bwy sy'n cadw plant yn ddiogel.

Gwahoddwyd y plant hŷn (12-18 oed) hefyd i fyfyrion ar effaith pandemig COVID-19 (yn rhai cadarnhaol a negyddol) ar rannau o'u bywyd. Cyflwynir data penodol a gasglwyd ynghylch materion bwlio a chamdriniaeth yn Adran 4.3.

Gofynnwyd i'r rhieni a'r gofalwyr fyfyrion ar eu pryderon a'r pethau oedd yn achosi consyrn iddyn nhw o safbwynt y plant yn eu gofal, a rhannu'r pryderon hynny. Gofynnwyd iddynt hefyd faint maen nhw'n pryderu ynghylch talu am amrywiol bethau o dan adran costau byw yr arolwg.

Gofynnwyd i oedolion proffesiynol rannu pa mor aml maen nhw'n pryderu am elfennau o fywydau plant, a hefyd eu pryderon ynghylch effaith yr argyfwng costau byw.

4.2.1. Plant a Phobl Ifanc

Holwyd y plant a'r bobl ifanc a fu'n rhan o'r arolwg am eu pryderon a'r pethau oedd yn achosi consyrn iddyn nhw, a nodwyd i ba raddau roedden nhw'n pryderu am faterion dethol. Gellir rhannu'r materion hyn yn fras yn 5 categori;

1. **Cymdeithasu**, gan gynnwys 'bwlio', 'sut rydych chi'n edrych' a 'sut rydych chi a'ch ffrindiau'n trin eich gilydd'. Mae bwlio hefyd yn derbyn sylw manwl yn yr adran Bwlio a Chamdriniaeth.
2. **Teulu ac aelwyd**, gan gynnwys 'cael digon i'w fwyta', 'bod â rhywle i fyw', 'sut rydych chi a'ch teulu yn trin eich gilydd' a 'bod gan eich teulu ddigon o arian'.
3. **Addysg**, gan gynnwys 'mynd i'r ysgol' a hefyd 'profion/arholiadau'.
4. **Iechyd**, gan gynnwys 'eich iechyd meddwl/llesiant', 'eich iechyd corfforol', a 'COVID-19'.
5. **Y Dyfodol**, gan gynnwys 'ein planed' a 'chael swydd ar ôl tyfu i fyny'.

4.2.1.1. Plant 3-6 oed

Ni ofynnwyd i'r plant ifancaf archwilio eu pryderon a'r pethau oedd yn achosi consyrn iddyn nhw, ond cawson nhw gefnogaeth yn eu grwpiau i fyfyrto ar pwy neu beth sy'n cadw plant yn ddiogel (Ffigur 15).

Nododd yr holl grwpiau a fu'n cymryd rhan dad neu fam, a soniodd 86.4% hefyd am athrawon neu ysgol yn cyflawni'r rôl hon. Soniodd 54.5% am y gwasanaethau brys, gan gynnwys yr heddlu a'r frigad dān, tra soniodd 45.5% am ffrindiau, a 36.4% am weithwyr meddygol proffesiynol.

4.2.1.2. Plant 7-11 oed

Darparwyd ystod o opsiynau ymateb ar gyfer y grŵp oed yma, gan ddatgelu materion y mae plant yn pryderu amdanynt 'drwy'r amser' a 'weithiau'. Mae'r graff isod yn cyflwyno'r data hyn, gyda'r ymatebion a grynhowyd yn cael eu hailgodio ar ffurf ydw/nac ydw.

Yn y grŵp 7-11 oed, y pryderon a nodwyd amlaf oedd ein planed, profion ac arholiadau, a chael swydd. Cyflwynir yr holl ymatebion yn Ffigur 16. Dadansoddwyd y canlyniadau hefyd er mwyn archwilio gwahaniaethau rhwng ymatebwyr Du, Asiaidd ac o Leiafrifoedd Ethnig (BAME), a'r pryder amlycaf yn y grŵp hwn oedd ein planed, cael swydd, a iechyd a llesiant meddyliol.

- Mae mwy na 4 o bob 5 (82.8%) o'r plant 7-11 oed yn pryderu am 'ein planed', ac mae 85.3% o'r ymatebwyr BAME yn pryderu am hynny;
- Mae mwy na dau draean (69.3%) o'r plant 7-11 oed yn pryderu am brofion/arholadau. Mae 62.5% o'r plant BAME yn pryderu am hynny;
- Mae dau draean o blant (64.8%) yn pryderu am gael swydd ar ôl tyfu i fyny. Mae 68.4% o'r plant BAME 7-11 oed yn pryderu am hynny.
- Mae bron dau draean o'r holl ymatebwyr 7-11 oed yn pryderu am eu hiechyd meddyliol (63.2%) a chorfforol (60.8%). Mae dros ddau o bob tri phlentyn BAME yn pryderu am eu hiechyd meddyliol (67.9%) a chorfforol (66.7%).

O ddadansoddi'r data ynghylch pryderon am ddiwallu anghenion sylfaenol, ymhlith ymatebwyr 7-11 oed yr arolwg,

- Mae bron dau draean (61.1%) o'r plant, a 57.4% o'r plant BAME, yn pryderu a fydd gan eu teulu ddigon o arian;
- Mae tua hanner (49.7%) y plant, a 50.5% o'r plant BAME, yn pryderu am fod â rhywle i fyw;
- Mae bron hanner (44.8%) y plant, a 44.3% o'r plant CAME, yn pryderu am gael digon i'w fwyta.

Ymhlith y grŵp oed iau, mae'r ymatebion hefyd yn datgelu gwahaniaethau cyson rhwng plant â sefyllfa ariannol fwy neu lai cefnog, yn ôl sgoriau'r FAS. Ar draws yr holl gwestiynau, mae plant sy'n nodi'r lefelau isaf o ran sefyllfa ariannol y teulu (FAS 1) tua 10% yn fwy tebygol o bryderu am yr holl bynciau a restrwyd.

Cynhaliwyd dadansoddiad atchweliad er mwyn amlygu gwahaniaethau ystadegol⁴ arwyddocaol rhwng grwpiau yn ôl rhywedd, FAS ac anabled, o ran eu lefelau o gonsyrn ynghylch amrywiol faterion.

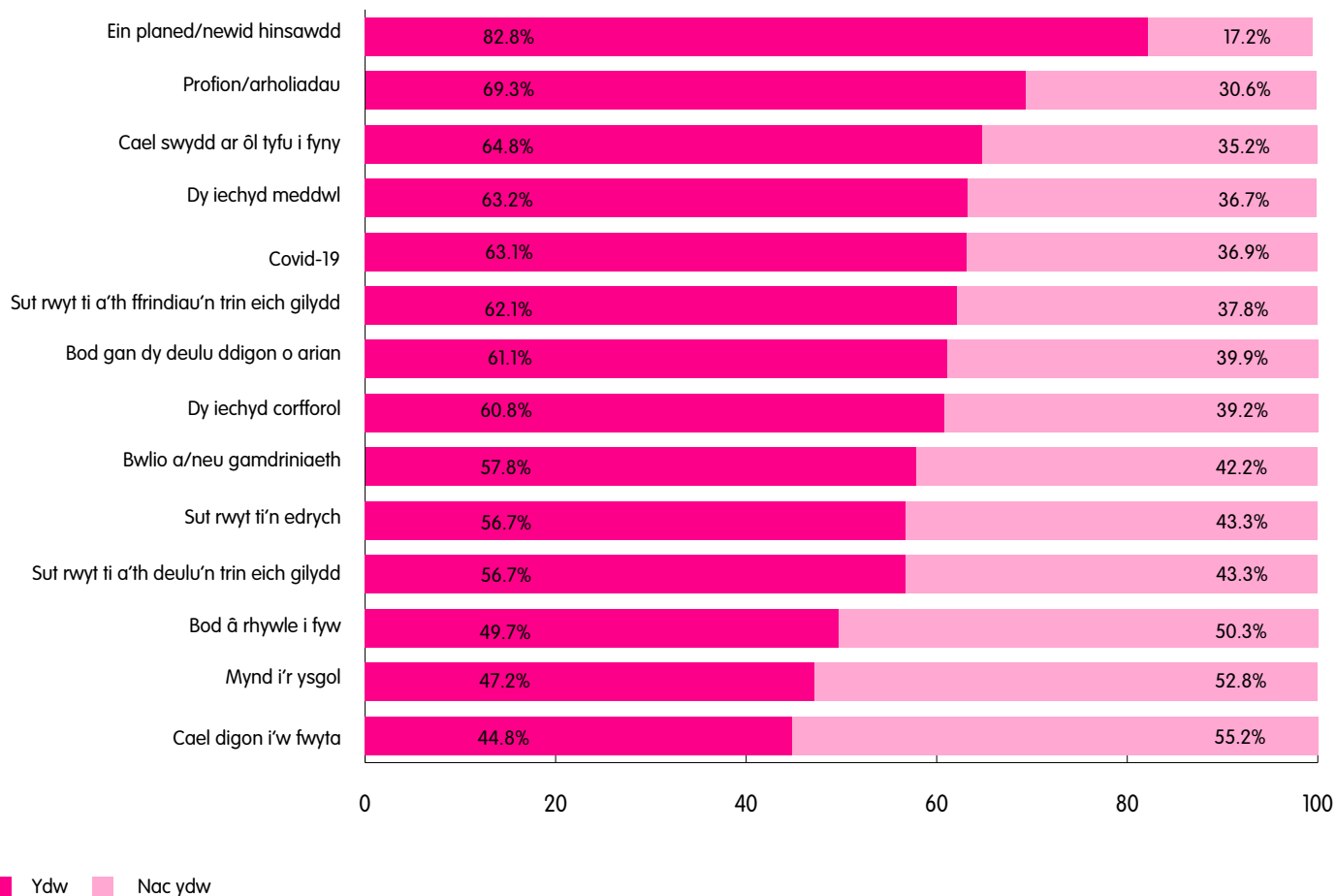
Ymhlith plant 7-11 oed, mae arwyddocâd ystadegol i lefel uwch pryder merched na bechgyn ynghylch y canlynol:

- COVID-19
- Arholiadau/profion
- Sut rwyf i'n edrych
- Cael digon i'w fwyta
- Bod â rhywle i fyw
- Iechyd meddwl a llesiant



Ffigur 15: Cwmwl geiriau - 'beth sy'n ein cadw yn ddiogel' (3 - 6 oed)

4. Mae gwerth p is (a nodir gan 'p') yn cyfateb i debygolrwydd uwch o wahaniaeth gwirioneddol rhwng grwpiau ar draws y boblogaeth ehangach. At ddiobenion y dadansoddiad hwn, adroddir am $p < 0.01$ a $p > 0.05$ fel ei gilydd fel canlyniadau ystadegol arwyddocaol.



Ffigur 16: Pryderon a phethau sy'n achosi consyrn (7 - 11 oed)

Mae plant ag anableddau yn pryderu'n arwyddocaol fwy nag eraill am y canlynol:

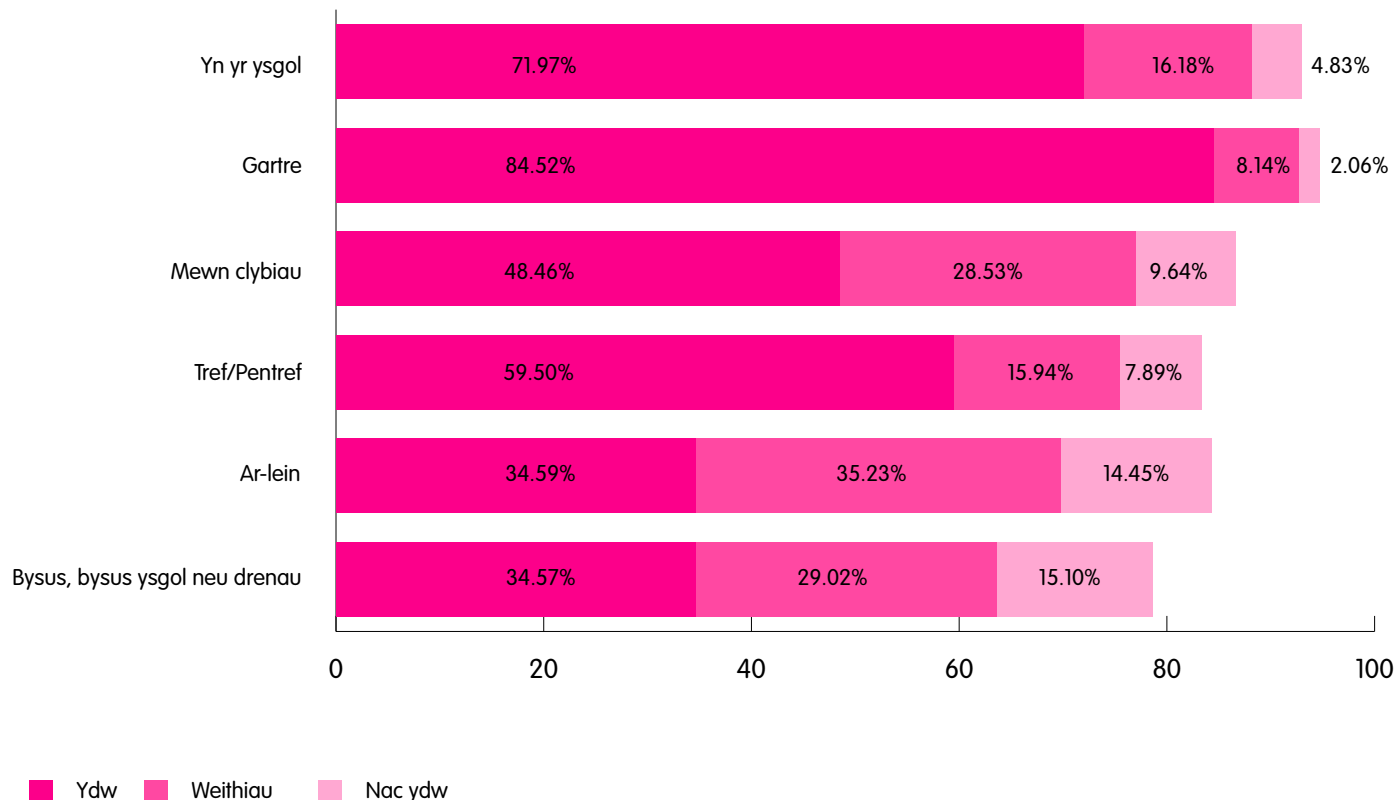
- Cael swydd ar ôl tyfu i fyny
- Mynd i'th ysgol
- Cael digon i'w fwyta
- Bod â rhywle i fyw
- Sut rwyd ti'n edrych
- Sut rwyd ti a'th deulu yn trin eich gilydd
- Sut rwyd ti a'th ffrindiau yn trin eich gilydd
- Bod gan dy deulu ddigon o arian
- Iechyd meddwl/llesiant
- Iechyd corfforol

Ymhlith y plant 7-11 oed, mae lefel uwch pryder y plant sy'n dod o'r teuluoedd lleiaf cefnog (FAS categori 1) yn ystadegol arwyddocaol o gymharu â'r rhai sy'n nodi lefelau uwch o sicrwydd ariannol (plant yng nghategoriâu 2 a 3 gyda'i gilydd) ynghylch y canlynol:

- Cael swydd ar ôl tyfu i fyny
- Mynd i'th ysgol
- Cael digon i'w fwyta
- Bod â rhywle i fyw
- Sut rwyd ti a'th deulu yn trin eich gilydd
- Bod gan dy deulu ddigon o arian
- Iechyd meddwl/llesiant
- Iechyd corfforol
- Arholiadau neu brofion
- Sut rwyd ti a'th ffrindiau yn trin eich gilydd

Holwyd plant 7-11 oed hefyd ynghylch teimlo'n ddiogel mewn amrywiol leoliadau (Ffigur 17). At ei gilydd, mae 84.5% yn adrodd eu bod bob amser neu weithiau'n teimlo'n ddiogel gartref, ac mae 72.0% yn teimlo'n ddiogel yn yr ysgol. Mae 15.1% o'r plant iau yn teimlo'n anniogel ar drafnidiaeth gyhoeddus, ac mae 14.5% yn teimlo'n anniogel ar-lein.

Amlygodd ymatebion y plant hefyd wahaniaethau rhywedd o ran ble maen nhw'n teimlo'n ddiogel, yn arbennig mewn mannau ar-lein a chlybiau. Mae 75.6% o'r bechgyn yn nodi eu bod weithiau neu bob amser yn teimlo'n ddiogel mewn mannau ar-lein, o gymharu â 66.6% o ferched a 51.4% o blant nad ydynt yn uniaeth â bechgyn na merched.



Ffigur 17: Mannau lle mae plant yn teimlo'n ddiogel (7 -11 oed)

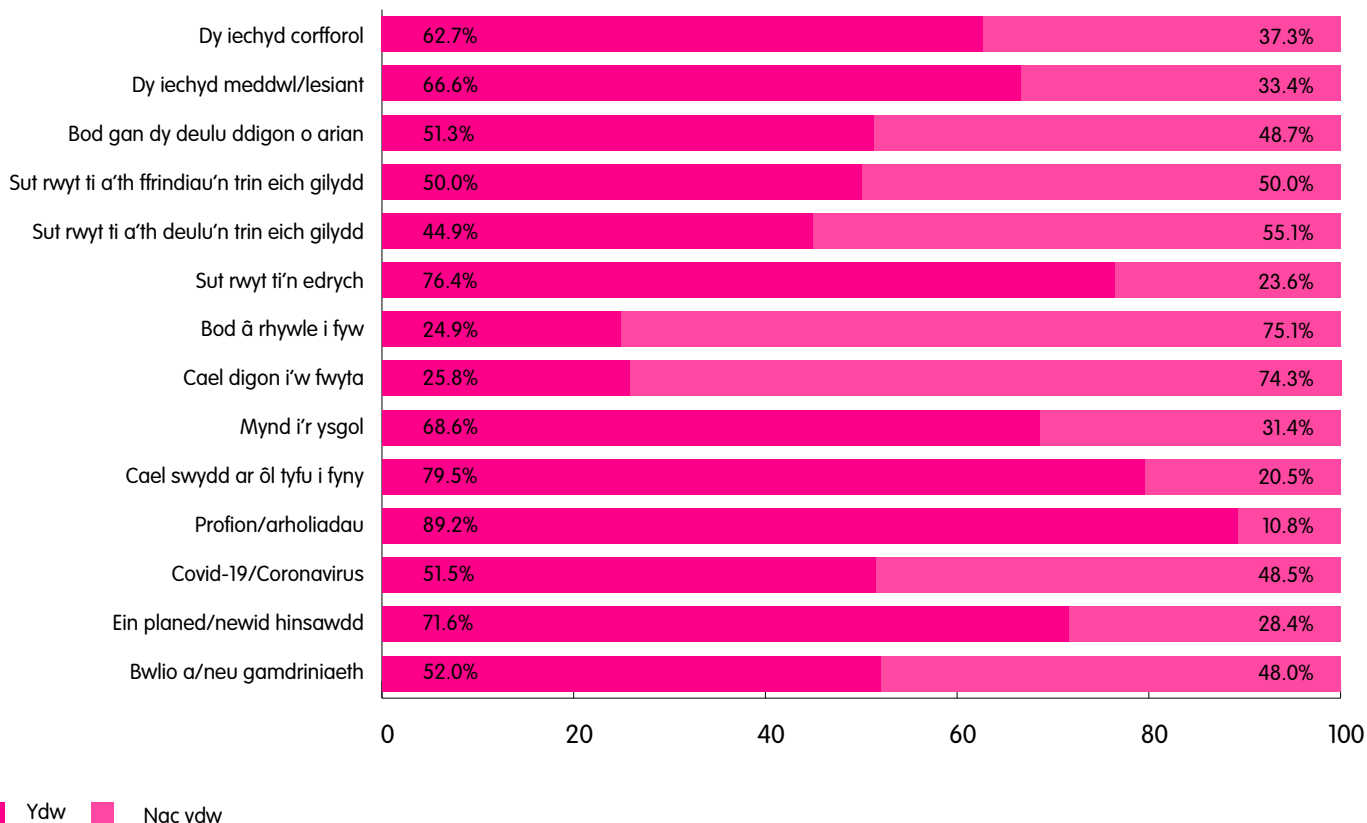
4.2.1.3. Pobl ifanc 12-18 oed

Darparwyd ystod o opsiynau ymateb ar gyfer y grŵp oed yma, gan ddatgelu materion y mae pobl ifanc yn pryderu amdanynt 'drwy'r amser', 'yn aml' a 'weithiau'. Mae'r graff isod yn cyflwyno'r data hyn, gyda'r ymatebion a grynhowyd yn cael eu hailgodio ar ffurf ydw/nac ydw yn Ffigur 18.

Mae mwy na hanner (51.5%) y bobl ifanc 12-18 oed (neu 25 oed os oes ganddyn nhw brofiad o fyw mewn gofal) yn pryderu a fydd gan eu teulu ddigon o arian. Mynegodd mwy o ferched (56.0%) bryder ynghylch sefyllfa ariannol y teulu na bechgyn (42.3%). Mae dau draean (65.5%) o'r bobl ifanc o'r teuluoedd lleiaf cefnog (FAS 1) yn pryderu a fydd gan eu teulu ddigon o arian.

Mae tua chwarter (24.9%) yn pryderu am fod â rhywle i fyw a digon i'w fwyta (25.8%). Mae'r ymatebwyr sy'n uniaethu â merched, a'r rhai â'r lefelau isaf o sicrwydd ariannol yn pryderu mwy am dai a bwyd na'r grwpiau oedran eraill.

Y pryderon a nodwyd amlaf gan bobl ifanc 12-18 oed yw arholiadau (89.2% yn pryderu) a chyflogaeth yn y dyfodol (79.5%). Mae'r newid yn yr hinsawdd a'r blaned hefyd yn bryderon cyffredinol ymhlith yr holl bobl ifanc yn y grŵp oedran yma (71.6%). Dadansoddwyd y canlyniadau hefyd i archwilio gwahaniaethau ymhlith pobl ifanc BAME, a'r pryderon oedd yn codi amlaf yn y grŵp hwnnw oedd profion ac arholiadau (91.1% yn pryderu) a chyflogaeth yn y dyfodol (82.2%). Roedd newid hinsawdd a'n planed (72.5%) hefyd yn bryder cyffredinol ymhlith ymatebwyr BAME.



Ffigur 18: Pryderon a phethau sy'n achosi consyrn i bobl ifanc (12 - 18 oed)

Mae bron pawb (95.0%) o'r bobl ifanc yn yr arolwg sy'n uniaethu â merched yn nodi eu bod yn pryderu ynghylch arholiadau, o gymharu ag 80.8% o'r bechgyn. Mae pobl ifanc BAME hefyd yn aml yn pryderu (91.1%) am arholiadau. Mae merched hefyd (84.5%) yn pryderu'n amlach am gael swydd yn y dyfodol, o gymharu â bechgyn (71.5%), ac mae 82.2% o'r ymatebwyr BAME yn pryderu am gyflogaeth yn y dyfodol. Mae'r ymatebion yn debyg yn achos y bobl ifanc sy'n sôn am lefelau gwahanol o sicrwydd ariannol.

Er bod dau draean o'r bobl ifanc ar draws y sampl cyfan yn pryderu am sut maen nhw'n edrych (76.4%), mae archwilio'r gwahaniaethau rhywedd yn datgelu bod 88.5% o ferched yn pryderu am sut maen nhw'n edrych, o gymharu â 57.5% o'r bechgyn. Mynegodd 52.6% o'r ymatebwyr BAME bryder ynghylch hyn. Mae dros dri chwarter o'r merched (75.2%) a'r bobl ifanc nad ydynt yn uniaethu â'r naill ryw na'r llall (82.0%) a hanner y bechgyn (51.9%) yn pryderu am eu hiechyd meddwl. Mae 67.8% o'r ymatebwyr BAME yn pryderu am eu hiechyd meddwl.

Mae bron tri chwarter (73.3%) o bobl ifanc yn y categori isaf o ran sicrwydd ariannol (FAS 1) yn pryderu am eu hiechyd meddwl, o gymharu â dau draean (63.9%) yn y categori uchaf.

Mae'r dadansoddiad atchweliad hefyd yn datgelu gwahaniaethau ystadegol arwyddocaol rhwng pobl ifanc 12-18 oed o ran lefelau pryder. Ymhlith y bobl ifanc 12-18 oed mae pryder merched yn arwyddocaol uwch na bechgyn ynghylch:

- Arholiadau a phroffion
- Sut rwyd ti'n edrych
- Sut rwyd ti a'th ffrindiau'n trin eich gilydd
- Iechyd corfforol

Mae pobl ifanc ag anableddau yn pryderu'n arwyddocaol fwy nag eraill ynghylch:

- Bwlio a chamdriniaeth
- Arholiadau a phroffion
- Mynd i'r ysgol, i'r coleg neu i'r brifysgol
- Cael digon i'w fwyta
- Bod â rhywle i fyw
- Sut rwyd ti a'th deulu yn trin eich gilydd
- Sut rwyd ti a'th ffrindiau yn trin eich gilydd
- Bod gan dy deulu ddigon o arian
- Iechyd Meddwl
- Iechyd Corfforol
- Ein planed/newid hinsawdd

Ymhlith pobl ifanc 12-18 oed, mae lefel uwch pryder y rhai sy'n dod o'r teuluoedd lleiaf cefnog (categori FAS 1) yn ystadegol arwyddocaol o gymharu â'r rhai sy'n nodi lefelau uwch o sicrwydd ariannol (pobl ifanc yng nghategoriâu FAS 2 a 3 ar y cyd) ynghylch:

- Bwlio a chamdriniaeth
- Cael digon i'w fwyta
- Bod â rhywle i fyw
- Sut rwyd ti a'th deulu yn trin eich gilydd
- Sut rwyd ti a'th ffrindiau yn trin eich gilydd
- Bod gan dy deulu ddigon o arian
- Iechyd Meddwl
- Iechyd Corfforol
- Mynd i'r ysgol, i'r coleg neu i'r brifysgol

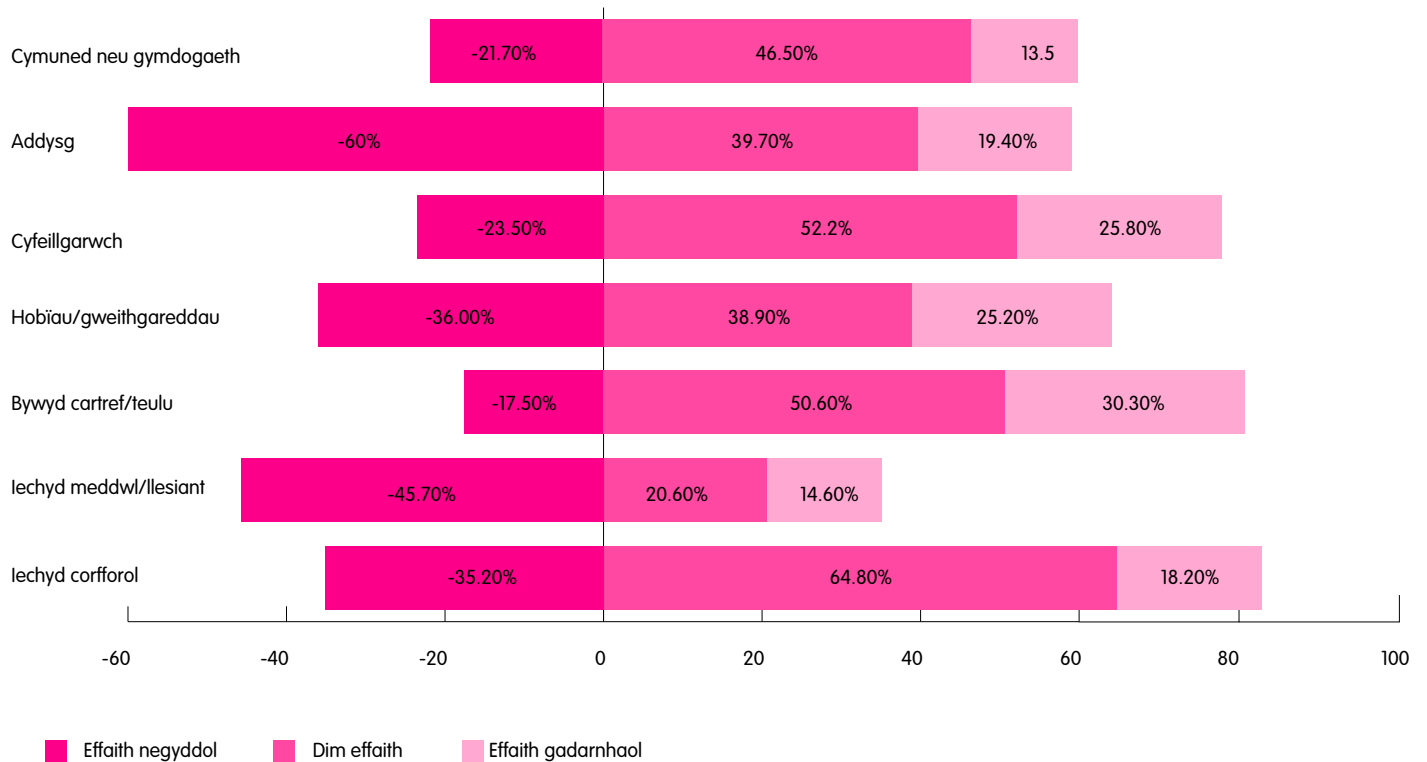
4.2.1.4. COVID-19

Gwahoddwyd plant hŷn hefyd i fyfyrto ar a oedd COVID-19 a'r cyfyngiadau cysylltiedig wedi cael effaith barhaol ar unrhyw rannau o'u bywyd (Ffigur 19). Y pethau a nodwyd amlaf oedd effaith negyddol ar eu haddysg (60.0% yn negyddol), iechyd meddwl a llesiant (45.7% yn negyddol) a iechyd corfforol (35.2% yn negyddol). Roedd y gwahaniaethau rhywedd yn fach iawn ac eithrio hobiau a gweithgareddau, lle roedd ymatebwyr oedd yn uniaethu â merched yn fwy tebygol o sôn am effaith negyddol (35.5% yn negyddol) na'r bechgyn (25.5% yn negyddol).

Nododd rhai pobl ifanc hefyd effeithiau cadarnhaol i'r pandemig, gan amlaf yng nghategori bywyd y cartref a'r teulu (30.3% yn gadarnhaol), cyfeillgarwch (25.8% yn gadarnhaol) a hobiau a gweithgareddau (25.2% yn gadarnhaol).

Gwahoddwyd pobl ifanc 12-18 oed hefyd i drafod unrhyw beth arall oedd yn destun pryder iddyn nhw. Nodwyd pryderon ychwanegol ganddynt, ac roedd y rhai a nodwyd amlaf yn ymwneud â'r canlynol;

1. Cael eu barnu a lefel isel o hunan-barch;
2. Llesiant aelodau o'r teulu;
3. Marwolaeth;
4. Arholiadau a gwaith ysgol.



Ffigur 19: Asesiad pobl ifanc o effaith COVID19 ar blant a phobl ifanc (12 - 18 oed)

Pryder 1: Cael eu barnu a lefel isel o hunan-barch

Roedd y pryderon eraill a nodwyd amlaf gan bobl ifanc yn ymwneud â hunan-barch a chael eu barnu gan eraill. Mynegodd rhai bryder, **“ynghylch peidio â bod yn ddigon da i bobl a pheidio â chael eu derbyn”**, ynghlch **“sut mae pobl eraill yn fy ngweld i neu beth yw eu barn amdana i”** a **“chael fy marnu am sut rwy'n edrych neu sut rydw i'n ymddwyn”**. Mae rhai yn pryderu ydyn nhw'n berson da, tra bod eraill yn poeni am eu pwysau neu sut maen nhw'n edrych.

Pryder 2: Llesiant aelodau o'r teulu

Roedd y pryderon nesaf a fynegwyd amlaf yn ymwneud â iechyd a llesiant aelodau o'r teulu ac anwyliaid. Soniodd rhai am bryderon iechyd corfforol, tra bu eraill yn trafod pryderon ynghylch aelodau o'u teulu, **“yn gweithio oriau hir”**, yn brwydro gyda'u hiechyd meddwl ac yn wynebu trais domestig.

Pryder 3: Marwolaeth

Mynegodd llawer o bobl ifanc ofn ynghylch **“colli rhywun arall agos”**, a phryder ynghylch beth sy'n digwydd ar ôl marw.

Pryder 4: Arholiadau a gwaith ysgol

Mynegodd pobl ifanc bryderon hefyd ynghylch eu perfformiad yn yr ysgol a, **“themlo mod i ar ei hól hi drwy'r amser”**. Maen nhw'n disgrifio teimlo **“embaras”**, **“ofn mynd i'r ysgol”** a pheidio â derbyn cefnogaeth. Soniodd eraill am bryderon ynghylch eu graddau TGAU.

Pryderon eraill

Roedd y pryderon eraill a nodwyd gan bobl ifanc yn cynnwys iechyd meddwl, bwlio, y newid yn yr hinsawdd, argyfwng costau byw, teimlo'n ddiogel, newidiadau yn y system addysgu gartref, y dyfodol, rhyfel a'u hanfeiliaid anwes.

4.2.1.5. Plant a phobl ifanc ag anableddau dysgu

Ymhlith y plant a'r bobl ifanc â PMLD a fu'n cymryd rhan, y pryderon a amlygwyd amlaf oedd mynd i'r ysgol (18.8%) a sut roedden nhw'n edrych (18.8%), gyda sefyllfa ariannol eu teuluoedd yn dilyn (12.5%).

Bu plant a phobl ifanc â PMLD hefyd yn myfyrio ar a ydyn nhw'n teimlo'n ddiogel mewn gwahanol leoliadau. Mae 100% yn sôn eu bod yn teimlo'n ddiogel gartref, mae 93.8% yn dweud eu bod yn teimlo'n ddiogel yn yr ysgol, ac mae 81.3% yn dweud eu bod yn teimlo'n ddiogel ar drafnidiaeth gyheodds. Roedd gweddill yr ymatebwyr â PMLD yn ansicr; ni nododd neb ohonyn nhw eu bod yn teimlo'n anniogel yn y lleoliadau hyn.

Cafodd plant a phobl ifanc â PMLD eu cefnogi hefyd i fyfyrion yn ystod eu gweithgareddau cyfranogol ar effaith COVID-19, a chan amlaf buon nhw'n amlygu effaith y pandemig ar eu hiechyd meddwl a'u llesiant (31.3%) a'u perthynas â'u ffrindiau (25.0%). Soniodd un person, **“Rydw i'n cofio bod yn styc gartref gyda mam ac anti, roeddwn i'n unig”**. Esboniodd un arall, **“Roeddwn i'n gyffrous iawn i fynd nôl i'r ysgol!”**

Gan amlaf mynegodd y plant a ymatebodd i'r arolwg lluniau bryderon ynghylch bwlio (52.3%), cael digon i'w fwyta (47.7%), a mynd i'r ysgol neu'r coleg (46.6%).

4.2.2. Rhieni a gofalwyr

Gofynnwyd i rieni a gofalwyr pa mor aml maen nhw'n pryderu am amrywiol elfennau o fywydau eu plant. Y pryderon a nodwyd amlaf gan rieni a rhoddwyr gofal oedd y canlynol;

- Mae 66.5% o rieni a gofalwyr yn pryderu drwy'r amser a fydd gan eu plant rywle i fyw;
- Mae 61.6% o rieni a gofalwyr yn pryderu drwy'r amser a fydd gan eu plant ddigon i'w fwyta;
- Mae 47.3% o rieni a gofalwyr yn pryderu drwy'r amser am berthynas eu plant â'u teulu;
- Mae 31.4% o rieni a gofalwyr yn pryderu drwy'r amser a fydd gan eu plant ddigon o arian ar gyfer y pethau mae arnyn nhw eu hangen.

Dangosir yr ystod lawn o ymatebion yn Ffigur 20.

Gwahoddwyd rhieni a gofalwyr hefyd i rannu eu pryderon eraill a'r pethau oedd yn achosi consyrn iddynt o ran y plant yn eu gofal, ac fe wnaethon nhw ddarparu amrywiaeth o ymatebion ac enghreifftiau.



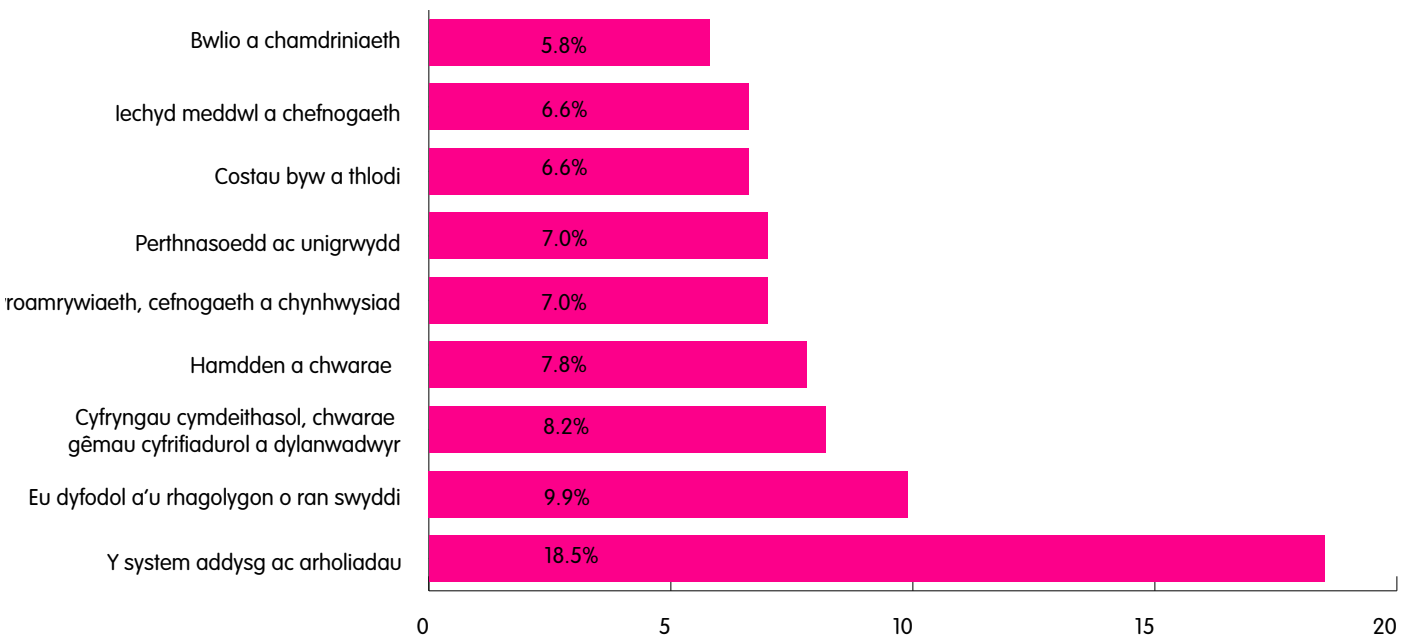
Ffigur 20: Pryderon rhieni am y plant yn eu gofal

Cafodd y rhain eu codio'n thematig. Rhestrod rhieni a rhoddwyr gofal amrywiaeth helaeth o bryderon a pethau oedd yn achosi consyrn o ran llesiant eu plant. Y canlynol a nodwyd amlaf;

1. Y system addysg;
2. Dyfodol plant a'u siawns o gael swydd;
3. Cyfryngau cymdeithasol, chwarae gēmau cyfrifiadurol a dylanwadwyr;
4. Hamdden a chwarae.

Mae Ffigur 21 yn dangos amllder cymharol y gwahanol gategoriâu o ymatebion.

Mae hefyd yn werth nodi bod llawer o'r materion a ddisgrifiwyd gan rieni fel **"pryderon neu bethau sy'n achosi consyrn"** yn cyfateb yn uniongyrchol neu'n anuniongyrchol i bryderon ynghylch iechyd meddwl. Er enghraifft, effaith y system addysg, eu llesiant yn y dyfodol, cyfryngau cymdeithasol, tlodi, hunaniaeth rhywedd etc. ar eu hiechyd meddwl.



Ffigur 21: Pryderon ychwanegol rhieni a gofalwyr a'r pethau sy'n achosi consyrn iddynt o ran plant yn eu gofal

Pryder 1: Y system addysg a llesiant emosiynol plant

Mynegodd rhieni a gofalwyr bryderon amlaf ynghylch y system addysg, ac yn arbennig y berthynas rhwng y system honno a llesiant emosiynol plant. Mae pryderon rhai yn gysylltiedig â'r "pwysau io ran deilliannau academaidd", tra bod eraill yn pryderu am "gapasiti staff addysgu i ddelio â bwlio, gorbryder a'r materion mae pobl ifanc yn eu hwynebu". Gwnaeth llawer o ymatebwyr gysylltiedig penodol rhwng y materion hyn, er enghraifft mynegodd un bryder ynghylch y "pwysau academaidd mae ysgolion yn ei roi ar blant/bobl ifanc, sy'n niweidio eu llesiant meddyliol."

Roedd rhieni hefyd yn pryderu "nad oedd systemau/lleoliadau addysgol yn parhau ac yn deall plant", gan gynnwys "bod staff yr ysgol yn eu parhau, yn hytrach na gweiddi arnyn nhw", "bod eu teimladau'n cael eu cydnabod/dilysu, yn hytrach na'u diystyru a chael eu dysgu i'w cadw o'r golwg" a'r pwysau "i ffitio mewn i'w syniad nhw o beth dylai plentyn fod".

Mae rhieni hefyd yn disgrifio ysgolion "gorlawn" sydd "ddim yn cael digon o gyllid", gydag athrawon sy'n "cael trafferth ymdopi" a phrofion ac asesiadau "gormodol". Soniodd un rhiant am "blant yn bwyta cinio pecyn ar y llawr yn yr ystafell ddosbarth" oherwydd bod dim digon o le yn yr ysgol.

Mynegwyd pryderon yn arbennig gan rieni a gofawyr plant a phobl ifanc ag anableddau, plant niwroamrywiol, a phlant oedd â photensial mawr i ddysgu, ac roedden nhw'n aml yn cysylltu'r pryderon hyn â chanlyniadau llesiant emosiynol i blant. Esboniodd un,

"Mae cymaint o bwyslais yn cael ei roi ar ysgrifennu, sillafu ac arholiadau yn yr ysgol, ac os yw plant yn cael trafferth gyda hynny, pa obaith sydd ganddyn nhw o deimlo'n dda amdany'n nhw eu hunain. Falle bod nhw'n ddeallus iawn yn llafar, ond am ryw reswm, os ydyn nhw'n methu profi hynny ar bapur, dyw e ddim yn ddigon da..."

Mynegodd addysgwyr cartref bryderon penodol ynghylch bwriadu Llywodraeth Cymru ar gyfer canllawiau a rheoliadau yng nghyswllt addysgu gartref, a galwodd sawl un ar y "comisiynydd i godi llais ac amddiffyn hawliau plant a theuluoedd sy'n addysgu gartref."

Roedd awgrymiadau'r rhieni a'r rhoddwyr gofal yn cynnwys "lleihau asesiadau", a sicrhau bod darparu "cefnogaeth dechnegol yn cael ei annog i unrhyw sydd â dyslecsia etc.". Maen nhw hefyd yn argymhell mwy o hyfforddiant i athrawon er mwyn "deall plant niwroamrywiol a'u hamddiffyn rhag bwlio".

Pryder 2: Dyfodol plant

Bu rhieni a gofawyr hefyd yn mynegi pryderon ynghylch "effeithiau hirdymor bywyd ysgol uwchradd" ac yn cwstiyau,

"A fyddan [nhw] yn berson da a charedig ar ôl mynd trwy bwysau amgylchedd ysgol modern."

Roedd pryder rhieni a rhoddwyr gofal ynghylch y dyfodol weithiau'n gyffredinol, ac yn ymwneud yn fwy â arswyd dirfodol ynghylch cyflwr y byd. Fel yr esboniodd un ymatebydd,

"Yn gyffredinol mae'r byd lle rydyn ni'n magu plant yn lle brawychus i oedolion, heb sôn am blant."

Soniwyd yn arbennig o aml am y dyfodol fel testun pryder i rieni a rhoddwyr gofal plant ag ADY, niwroamrywiaeth, rhai â phrofiad o ofal a rhai â phroblemau llesiant emosiynol, yn ogystal â'r rhai oedd yn wynebu caledi ariannol. Esboniodd un ymatebydd,

"Rwy'n pryderu am ei hiechyd meddwl yn y tymor hir a'i hapusrwydd yn y dyfodol. Mae magu plant yn anodd iawn ar hyn o bryd. Mae costau byw, biliau ynni sy'n codi, a'r cynnydd yn ein morgais yn golygu bod ein lefelau pryder a'n profiad o straen yn uchel drwy'r amser. Mae'n rhaid bod hynny'n effeithio ar ein plant hefyd, ac mae hynny'n bryder mawr ar ôl cyfnod trawmatig Covid. Mae'n teimlo'n ddidostur, ac er mod i'n gwneud fy ngorau fel rhiant, y gwir yw mod i'n arllwys o gwpan gwag, ac yn gweithio oriau hwy o hyd i gadw fy mhen uwchlaw'r dŵr"

Gwella'r gefnogaeth i lesiant emosiynol plant a pharatoi plant yn effeithiol i fod yn hapus ac yn llwyddiannus yn y dyfodol oedd y blaenoriaethau craidd y soniwyd amdanynt gan rieni a gofawyr mewn ymatebion a gafodd eu codio o dan y maes thematig hwn.

Pryder 3: Cyfryngau cymdeithasol, chwarae gêm cyfrifiadurol a dylanwadwyr

Cyfeiriodd rhieni a gofawyr hefyd at bryderon ynghylch dylanwad negyddol "diwylliant y cyfryngau cymdeithasol, sêr poblogaidd a dylanwadwyr" yn ogystal â "faint o amser sy'n cael ei wastraffu ar y cyfryngau cymdeithasol".

Roedd pryderon ynghylch y cyntaf yn aml yn gysylltiedig â hunanddelwedd plant a phobl ifanc, er enghraifft esboniodd un rhiant,

"Rwy'n pryderu bod y cyfryngau cymdeithasol yn cael effaith negyddol dros ben ar iechyd meddwl plant a'u delwedd corff. Rydw i hefyd yn teimlo bod llawer o wybodaeth negyddol ar gael yn rhy hwylus i blant."

Roedd rhieni eraill yn cydnabod y bydd, "technoleg yn dominyddu beth maen nhw'n gwneud [yn y dyfodol] a bydd disgwyl iddyn nhw ddefnyddio mwy o dechnoleg nag erioed yn eu bywydau gwaith/beunyddiol". O ganlyniad, maen nhw'n argymhell bod plant yn cael eu haddysgu am beryglon y rhyngwrwyd, cyfryngau cymdeithasol a diwylliant ar-lein, i leihau perygl niwed. Fel yr esboniodd un ymatebydd,

"Byddai'n ddefnyddiol siarad am beryglon bod ar-lein etc. o oed ifanc er mwyn gwneud plant yn ymwybodol o rai pethau. Mae ein plant yn tyfu i fyny mewn byd digidol – yn wahanol i unrhyw genhedlaeth o'u blaen... Mae offer peryglus yn nwylo plant."

Pryder 4: Hamdden a chwarae

Roedd y pedwerydd dosbarth o bryderon a fynegwyd amlaf gan rieni a rhoddwyr gofal yn ymwneud â chyfleoedd cyfyngedig i blant a phobl ifanc chwarae, hamddena a chymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol yn eu cymunedau, ac effaith y diffyg hwn ar eu hiechyd corfforol a meddyliol.

Daearyddiaeth oedd y broblem i rai. Fel yr esboniodd un rhiant, "Mynediad teg at weithgareddau awyr agored, gan fod ein cyngor ni i weld yn ffafrio'r trefi mwy yn unig, a nawr rhai gwledig llai", gyda chanlyniadau i aelwydydd sy'n wynebu caledi ariannol, y rhai sy'n dibynnu ar drafnidiaeth gyhoeddus, a phlant ag anableddau yn arbennig.

I'r rhai mewn cyd-destunau trefol, roedd diogelwch mannau cyhoeddus hefyd yn destun pryder,

"Does yna ddim mannau yn y gymuned byddwn i'n gadael iddyn [nhw] fynd i chwarae/ymlacio ynddyn nhw ar hyn o bryd. Dyw'r mannau yma ddim yn ddiogel – mae llawer o fwlio a cham-drin yn digwydd yna, gan waethygu iechyd meddwl sydd eisoes yn wael."

Nododd rhieni a rhoddwyr gofal hefyd fod y clybiau a'r gweithgareddau sydd ar gael yn annigonol neu'n amhriodol ar gyfer y rhai ag anghenion ychwanegol, plant iau, plant niwroamrywiol ac arddegwyr iau.

Pryderon eraill

Mynegodd rhieni a gofawyr ystod o bryderon a phethau eraill oedd yn achosi consym, gan gynnwys materion yn ymwneud â chynhwysiad, bwlio a stigma, rhywiaeth yn erbyn bechgyn, merched a phlant sy'n ffafrio hunaniaeth rhywedd amgen, pryderon ynghylch dysgu addysg rhyw a theori cwiar mewn ysgolion, yn ogystal â mynediad at ystod o wasanaethau hanfodol i blant a phobl ifanc. Mynegodd rhieni a gofawyr bryder hefyd ynghylch effaith ymbelydredd amledd radio (RFR) o rwydweithiau di-wifr ysgolion ar iechyd plant, a safon isel cinio ysgol, ymhlith materion eraill.

4.2.2.1. Costau byw

Gofynnwyd i rieni a gofalwyr hefyd faint maen nhw'n pryderu ynghylch talu am amrywiol bethau fel rhan o adran costau byw yr arolwg. Gan amlaf, mae rhieni a gofalwyr 'weithiau', 'yn aml' neu 'drwy'r amser' yn pryderu am anghenion sylfaenol:

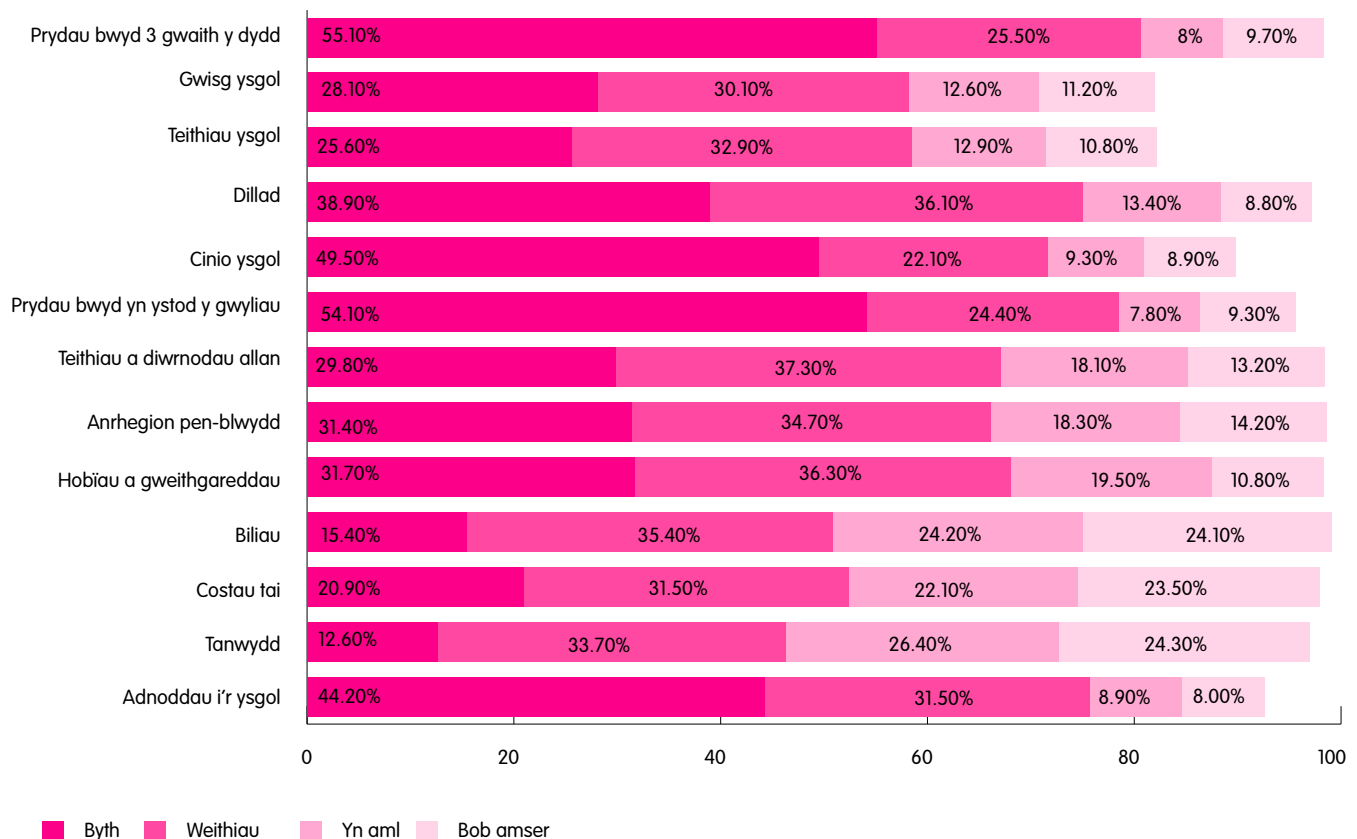
- Mae 84.4% o rieni a gofalwyr yn pryderu ynghylch talu am danwydd;
- Mae 83.8% o rieni a gofalwyr yn pryderu ynghylch talu biliau;
- Mae 77.1% o rieni a gofalwyr yn pryderu ynghylch talu am gostau tai;
- Mae 58.2% o rieni a gofalwyr yn pryderu ynghylch talu am ddillad plant;
- Mae 43.2% o rieni a gofalwyr yn pryderu ynghylch talu am dri phryd o fwyd y dydd i'w plant;
- Mae 41.5% o rieni a gofalwyr yn pryderu ynghylch talu am brydau bwy ar hyd gwyliau'r ysgol.

Mae gweithgareddau a hobiau'r teulu hefyd yn destun pryder i'r rhan fwyaf o rieni a gofalwyr:

- Mae 68.5% o rieni a gofalwyr yn pryderu ynghylch talu am deithiau a diwrnodau allan i'w plant;
- Mae 67.1% o rieni a gofalwyr yn pryderu ynghylch talu am anrhegion a rhoddion pen-blwydd i'w plant;
- Mae 66.6% o rieni a gofalwyr yn pryderu ynghylch talu am hobiau a gweithgareddau plant.

Mae tua hanner o rieni a gofalwyr hefyd yn pryderu ynghylch costau cysylltiedig â'r ysgol:

- Mae 56.5% o rieni a gofalwyr yn pryderu ynghylch talu am deithiau ysgol;
- Mae 53.9% o rieni a gofalwyr yn pryderu ynghylch talu am wisg ysgol;
- Mae 48.3% o rieni a gofalwyr yn pryderu ynghylch talu am adnoddau i'r ysgol, fel deunydd ysgrifennu;
- Mae 40.3% o rieni a gofalwyr yn pryderu ynghylch talu am ginio ysgol.

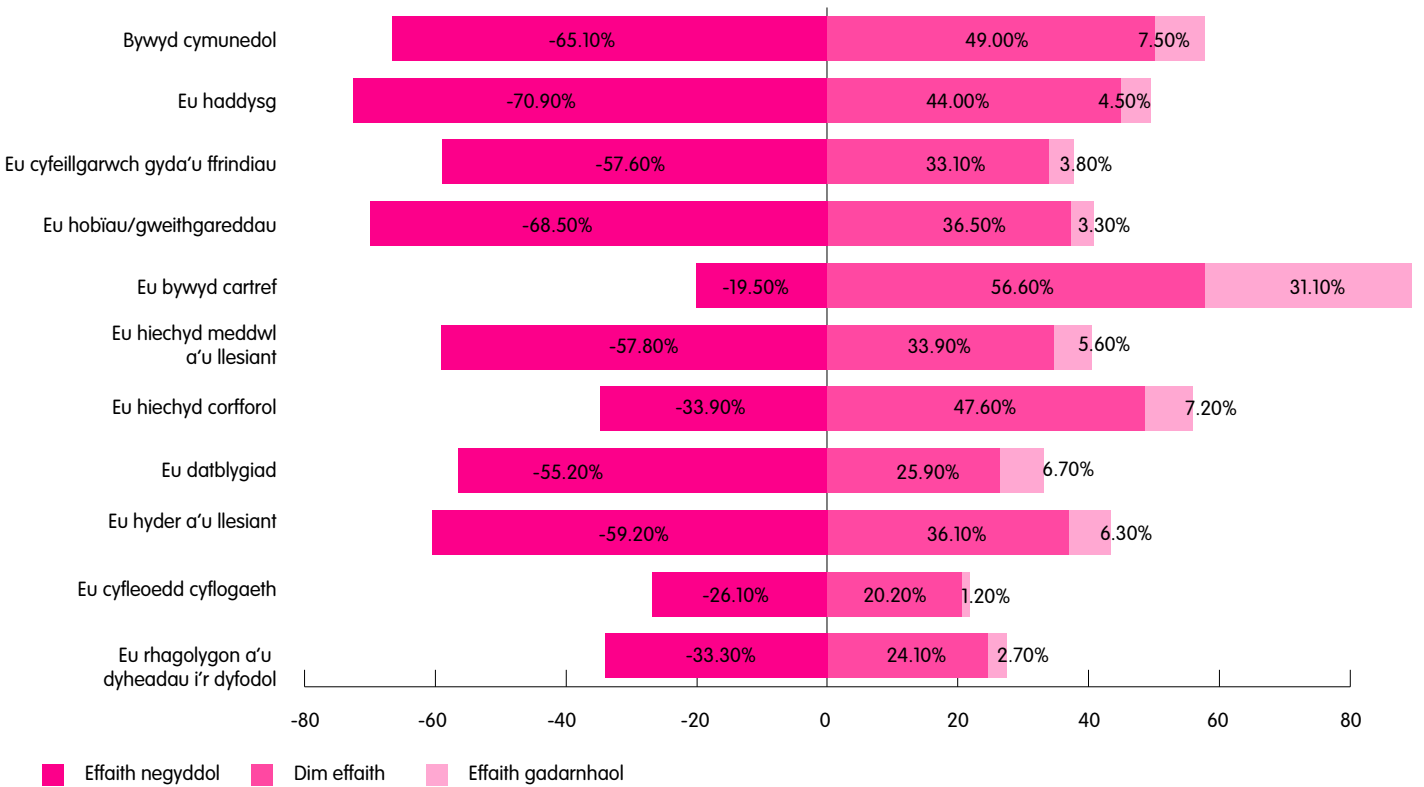


Ffigur 22: Pryderon rhieni a gofalwyr ynghylch effaith costau byw ar blant a phobl ifanc

4.2.2.2. COVID-19

Gwahoddwyd rhieni a gofalwyr hefyd i fyfrio ar effaith Pandemig COVID-19 ar wahanol agweddau ar fywydau plant. Nododd traean (31.1%) o'r rhieni a'r gofalwyr effaith gadarnhaol ar fywyd cartref plant.

Yr effeithiau negyddol a nodwyd amlaf oedd y rhai ar addysg plant (70.9%), eu hobiau a'u gweithgareddau (68.5%), bywyd cymunedol (65.1%) a hyder a llesiant plant (59.2). Mae Ffigur 23 yn dangos yr ystod lawn o ymatebion a gafwyd gan rhieni a gofalwyr.



Ffigur 23: Asesiad rhieni a gofalwyr o effaith COVID19 ar blant a phobl ifanc

4.2.3. Gweithwyr proffesiynol

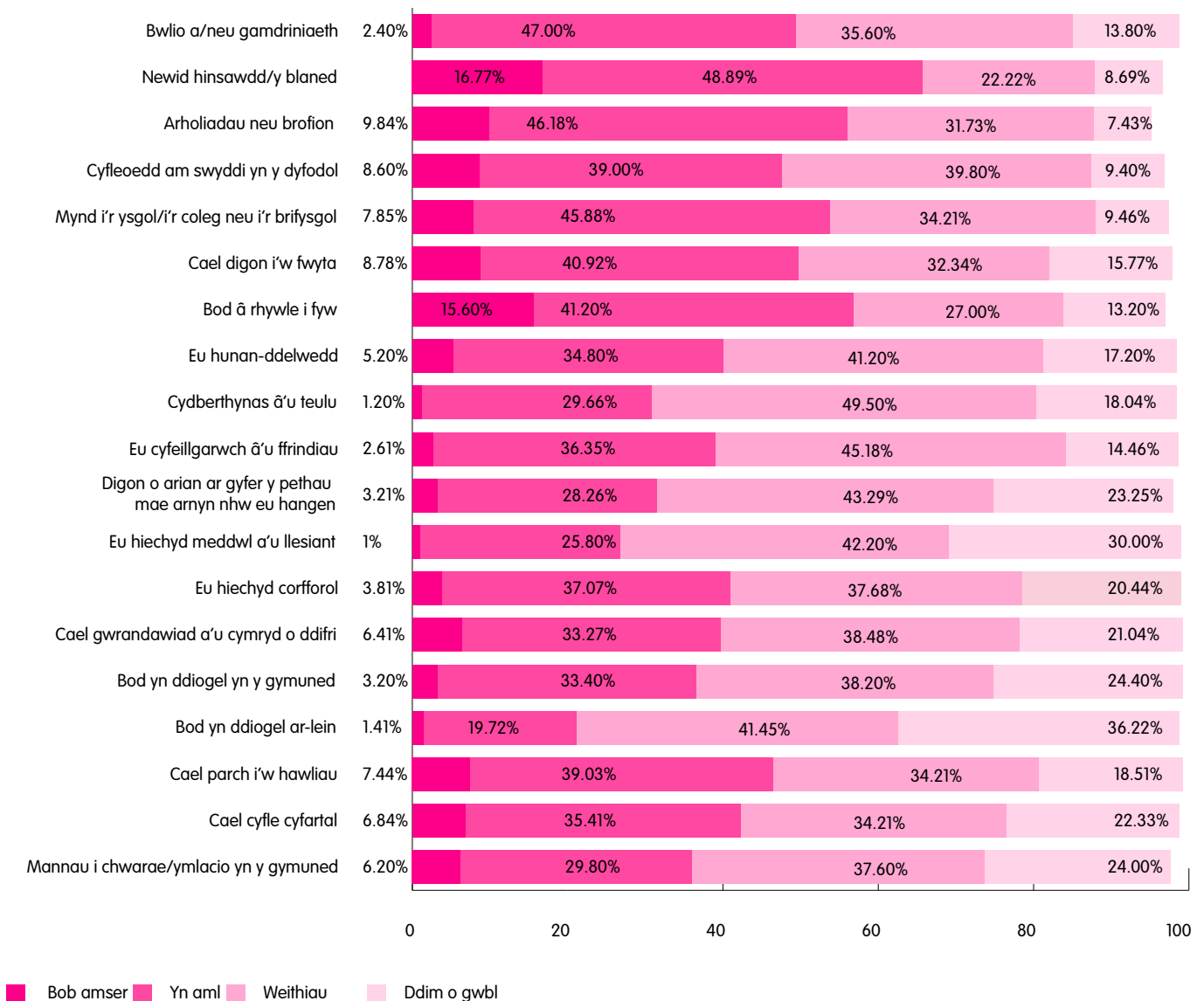
Gofynnwyd i weithwyr proffesiynol pa mor aml maen nhw'n pryderu am amrywiol elfennau o fywydau plant. Y pryderon a nodwyd amlaf gan weithwyr proffesiynol oedd y canlynol;

- Mae 16.5% o weithwyr proffesiynol bob amser yn pryderu am effaith y newid yn yr hinsawdd ar y plant maen nhw'n gweithio gyda nhw. Mae 87.9% yn pryderu am hynny 'drwy'r amser', 'yn aml' neu 'weithiau'.
- Mae 15.6% o weithwyr proffesiynol yn pryderu bob amser a fydd gan y plant maen nhw'n gweithio gyda nhw rywle i fyw. Mae 83.8% yn pryderu am hyn 'drwy'r amser', 'yn aml' neu 'weithiau'.
- Mae 9.8% o weithwyr proffesiynol bob amser yn pryderu am ganlyniadau arholiadau a phrofion plant. Mae 87.8% yn pryderu am hynny 'drwy'r amser', 'yn aml', neu 'weithiau'.
- Mae 8.8% o weithwyr proffesiynol a gofalwyr bob amser yn pryderu a fydd y plant maen nhw'n gweithio gyda nhw yn cael digon i'w fwyta. Mae 82.0% yn pryderu am hynny 'drwy'r amser', 'yn aml', neu 'weithiau'.

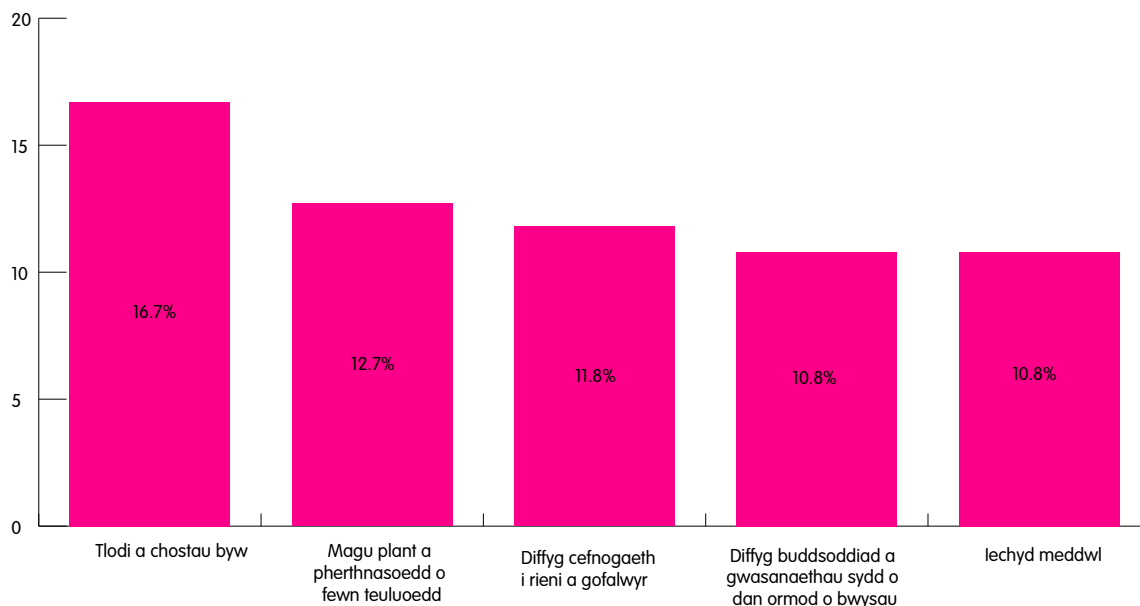
Gwahoddwyd oedolion oedd yn weithwyr proffesiynol hefyd i rannu eu pryderon eraill a'r pethau eraill oedd yn achosi consyrn yn achos y plant a'r bobl ifanc maen nhw'n gweithio gyda nhw, a darparwyd ystod o ymatebion ac enghreifftiau. Cafodd y rhain eu codio'n thematig. Rhestroedd yr oedolion oedd yn weithwyr proffesiynol ystod helaeth o bryderon a phethau oedd yn achosi consyrn o ran llesiant plant. Dyma'r rhai a gododd amlaf (Ffigur 25);

1. Tlodi a chostau byw;
2. Y berthynas rhwng plant a rhieni a rhoddwyr gofal, a safon y gofal;
3. Cefnogaeth gyfyngedig i rieni a gofalwyr;
4. Diffyg cyllid, adnoddau a staff i'r gwasanaethau plant.

Dangosir yr ystod lawn o ymatebion yn Ffigur 24.



Ffigur 24: Pryderon gweithwyr proffesiynol ynghylch y plant maent yn gweithio â hwy



Ffigur 25: Pryderon a phethau sy'n achosi consyrn i weithwyr proffesiynol o ran y plant maent yn gweithio â hwy

Pryder 1: Tlodi a chostau byw

Gan amlaf, disgrifiodd gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc eu pryderon yng nghyswllt tlodi a'r argyfwng costau byw. Soniwyd am **"sut mae'n effeithio ar fywyd y teulu o ddydd i ddydd"** gan gynnwys bwyd a gwres (yn arbennig yn ystod gwyliau'r ysgol), yn ogystal â **"sut bydd plant yn teimlo eu bod yn cael eu cau allan o weithgareddau allgyrsiol"** a hefyd lleihau cyfleoedd i gael hwyl fel teulu. Amlygodd gweithwyr proffesiynol fod caledi ariannol cynyddol yn gorfodi teuluoedd i dloidi, fel bod rhoddwyr gofal yn gweithio oriau hwy, a bod plant a phobl ifanc yn wynebu risg uwch o ganlyniadau niweidiol. Fel yr esboniodd un gweithiwr proffesiynol,

"Rwy'n pryderu bod unrhyw blentyn sy'n gorfod anfon ei hun i'r ysgol ac sy'n dod adre i d gwag [oherwydd bod y gofalwyr yn gweithio oriau hwy] yn fwy tebygol o fod yn agored i ecsbloetio a chamdriniaeth oherwydd eu bod nhw'n cael hyd i ffrindiau a chefnogaeth gan ddiethriaid ar-lein."

Bu rhai gweithwyr proffesiynol hefyd yn myfyrio ar effeithiau hirdymor tlodi a **"pha fath o ddyfodol byddan nhw'n ei gael wrth i'r bwch ledw"**. Gwnaeth un arall y sylw, **"dyma'r genhedlaeth nesa o oedolion, a dydyn ni ddim yn eu paratoi'n ddigonol i fod yn oedolion cynhyrchiol, gweithredol"**. Amlygodd gweithwyr proffesiynol hefyd y gyfatebiaeth rhwng tlodi a phrofiadau niweidiol yn ystod plentyndod (ACEs), cyfradd troseddau, camddefnyddio sylweddau, cam-drin rhywiol a pharatoi amhriodol, ecsbloetio, digartrefedd, ac ystod o ganlyniadau eraill i blant a phobl ifanc.

Trafododd un ymatebydd proffesiynol y berthynas rhwng tlodi a chanfyddiad y cyhoedd o bobl ifanc yn eu cymuned. Fe esbonion nhw,

"Mae pobl ifanc yn aml yn treulio amser mewn grwpiau mawr ac mewn manau cymunedol, ond maen nhw'n cael eu symud ymlaen yn barhaus oherwydd bod aelodau'r gymuned ddim yn sylweddoli mai dyna'r cyfan sydd ganddyn nhw. Yn aml, does ganddyn nhw ddim arian, felly dyw 'gwneud pethau' ddim yn bosib, gan gynnwys teithio i fannau eraill [ac] ymuno â'r grwpiau a'r gweithgareddau maen nhw eisiau bod yn rhan ohonyn nhw."

Amlygodd nifer o weithwyr proffesiynol hefyd ganlyniadau lefelau is o gyllid ar gyfer grwpiau a gweithgareddau ieuencid cymunedol, sy'n cynyddu'r pwysau ar rieni i dalu, neu ar ysgolion i ddarparu gweithgareddau am ddim i blant a phobl ifanc, a'r berthynas rhwng cyfleoedd chwarae fforddiadwy a iechyd meddwl a llesiant, yn ogystal â lleihau cyfraddau gordewdra a chyflyrau iechyd cronig.

Mae straen rhieni oherwydd caledi ariannol hefyd yn effeithio ar lesiant plant, ac amlygodd llawer o weithwyr proffesiynol yr heriau penodol i'r rhai sy'n **"syrrthio trwy'r craciau"**. Esboniodd un,

"Mae plant sy'n cael pryddau ysgol am ddim (FSM) yn cael pryd o fwyd bob dydd, neu ddau weithiau, os byddan nhw'n dod i'r clwb brecwast. Fodd bynnag, mae 79 o blant eraill yn ein hysgol sy'n dod o deuluoedd incwm isel sydd ag adnoddau cyfyngedig. Dyma'r plant rydyn ni'n pryderu mwy amdanynt. Maen nhw'n colli mas ar ddigwyddiadau cymunedol oherwydd bod taliadau tansgrifio [a chyfarpar] pêl-droed, rygbi etc. yn uchel. Does gan y rhieni ddim arian i wneud hynny ac felly dydyn nhw ddim yn mynd â nhw ac mae plant yn colli cyfle i gael gweithgarwch corfforol ychwanegol a digwyddiadau cymdeithasol. Mae'n drist ofnadwy. Mae'r bwch yn ehangu'n gymdeithasol oherwydd y pethau yma... Mae angen iddyn nhw fod yn hygyrch i bawb."

Mae'r awgrymiadau ar gyfer blaenoriaethau i'r Comisiynydd a nodwyd gan weithwyr proffesiynol i roi sylw i'r rhain yn cynnwys darparu gweithgareddau diogel, cynhwysol, di-dâl a manau cymunedol lle gall pob plentyn a pherson ifanc, yn ogystal â'u rhoddwyr gofal, gael mynediad i gyfleoedd i fwynhau hobiau a chwaraeon heb roi baich ariannol ychwanegol ar deuluoedd a gofalwyr.

Pryder 2: Safon magu plant a pherthynas iach gyda phlant

Soniodd gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc am bryderon ynghylch perthynas iach rhwng plant a'u rhoddwyr gofal. Amlygodd rhai bwysigrwydd cefnogaeth yn y blynyddoedd cynnar i feithrin perthynas ac ymlyniad, gan gefnogi babanod i ddysgu chwarae a chymdeithasu fel sylfaen gadarn ar gyfer llesiant emosiynol yn ystod plentyndod a'r glasod. Esboniodd un, **"Rwy'n pryderu bod anghenion babanod yng Nghymru yn cael eu cyfyngu i anghenion iechyd corfforol, heb ystyried pwysigrwydd iechyd meddwl yn y berthynas rhwng rhiant a baban."**

Amlygodd rhai ymatebwyr hefyd y ffaith nad oedd y patrymau cyfathrebu a'r berthynas rhai athrawon a phlant yn iach, a bod hynny'n arbennig o arwyddocaol os nad oedd gan blant esiampl gadarn yn eu rhieni. Esboniodd un ymatebydd,

"Rwy'n pryderu am effaith agweddau a dulliau addysgu cosbol ar ddatblygiad pobl ifanc. Mae llawer o'r bobl ifanc rwyf fi'n gweithio gyda nhw wedi mewnloli sylwadau negyddol mae eu hathrawon wedi'u dweud wrthynt nhw."

Roedd y berthynas rhwng oedolyn a phlentyn yn thema gyson yn yr ymatebion, fel yr esboniodd un gweithiwr proffesiynol,

"Mae angen i ni newid y diwylliant 'dyna sut mae pethau'. Ysgolion, grwpiau ieuencid a rhieni yn gwrandao ac yn rhannu mwy am bwysau i ymddwyn mewn ffordd benodol... mae angen gwneud mwy i ymdrin â chellwair, cwrtseisi ar y cyfryngau cymdeithasol, a chefnogaeth cyfoedion."

Amlygodd gweithwyr proffesiynol y ffaith bod sefyllfa arbennig o fregus gan Blant sy'n Derbyn Gofal (PDG), ACEs a phlant mewn aelwydydd helbulus lle mae rhoddwyr gofal yn cael trafferth ymdopi oherwydd trais domestig, heriau iechyd meddwl, camddefnyddio sylweddau neu ymddygiad troseddol.

Roedd yr awgrymiadau ar gyfer blaenoriaethau i'r Comisiynydd a nodwyd gan weithwyr proffesiynol i roi sylw i'r pryderon hyn yn cynnwys buddsoddi mewn cefnogaeth ar gyfer datblygiad cynnar plant, a darparu modelau rôl cadarnhaol a mentoriaid i bobl ifanc. Mae un ymatebydd yn awgrymu,

"Dylai'r comisiynydd plant hyrwyddo'r angen am ddull Cymru gyfan o gefnogi'r berthynas rhwng rhieni a babanod ar draws Cymru. Byddai hynny'n golygu hyfforddi'r gweithlu presennol, cynyddu nifer y gweithwyr proffesiynol seicolegol ym mhob ardal i gynig cyngor arbenigol, hyfforddiant, ac ymyrraeth uniongyrchol gyda theuluoedd. Bydd hynny'n golygu bod modd sicrhau dull gwirioneddol gynnar ac ataliol o sicrhau plentyndod iach sydd gystal â phosibl, a lleihau anawsterau iechyd meddwl ar draws plentyndod."

Pryder 3: Diffyg cefnogaeth i rieni a gofalwyr

Y trydydd math o bryderon a amlygwyd amlaf gan bobl broffesiynol sy'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc oedd y diffyg cefnogaeth i rieni a gofalwyr; er mwyn eu helpu i gefnogi anghenion llesiant emosiynol plant, a hefyd i leihau eu lefelau straen eu hunain. Esboniodd un gweithiwr proffesiynol,

"Dydyn ni ddim yn paratoi rhieni i ddiwallu anghenion plant, yn arbennig rhieni sydd â hanes gwael o safbwynt gofal rhiant eu hunain."

Mae gweithwyr proffesiynol yn amlygu heriau **"rhieni sydd wedi gorflino, dan straen, wedi'u hynysu, mewn dryswch, yn cael eu hesgeuluso"** wrth iddyn nhw geisio cael hyd i ffordd trwy systemau cefnogaeth cymdeithasol a chael mynediad at gymorth i'r plant yn eu gofal. Mae llawer o'r pryderon hyn yn gorgyffwrdd â thlodi a chostau byw, a pherthynas iach rhwng rhieni a phlant.

Pryder 4: Cyllid, adnoddau a staffio darparwyr gwasanaethau plant, iechyd meddwl

Disgrifiodd pobl broffesiynol sy'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc hefyd eu pryderon ynghylch cyllid, adnoddau a staffio, a mynegodd yr un ganran bryderon ynghylch gwasanaethau iechyd meddwl. Trafodir yr olaf yn fanwl yn Adran 4.3.1, ac roedd y ddau fater yma yn codi'n gyson yn ymatebion y gweithwyr proffesiynol i bob un o'r cwestiynau agored yn yr arolwg. Fel y mynegodd un ymatebydd,

"Mae ein plant yn dioddef oherwydd methiant blynyddoedd o bolisiau sy'n torri costau gwasanaethau trwy israddio sgiliau arbenigol i wasanaethau cyffredinol, ac yna arbed costau ymhellach trwy roi'r gefnogaeth hanfodol i bethau fel sgiliau rhianta yn nwylo cyrff trydydd sector sy'n talu'r nesaf peth i ddim."

Er bod rhai gweithwyr proffesiynol yn mynegi pryderon cyffredinol fel y, **"diffyg adnoddau sydd ar gael i gefnogi unrhyw ddarpariaeth"**, soniodd eraill yn benodol am y **"gwasanaethau ieuencid sydd wedi disbyddu"**, **"y clybiau ieuencid sydd wedi cau"**, **"argaeledd Eiriolwyr i bobl ifanc sy'n derbyn gofal"**, etc. Mynegodd eraill bryder ynghylch y cyfrifoldebau cynyddol sydd ar ysgolion ac athrawon i ddarparu cefnogaeth iechyd meddwl arbenigol, heb gael hyfforddiant a chefnogaeth eu hunain,

"Roedd gwasanaethau plant arbenigol yn arfer helpu teuluoedd gyda gwlychu'r gwely, ond nawr mae disgwyl i ysgolion wybod sut i gefnogi plentyn awtistig sydd wedi profi trawma aruthrol, neu sydd wedi dioddef camdriniaeth, heb unrhyw hyfforddiant a heb fawr ddim amser cyswllt gyda'r rhieni. Mae'n gwbl hurt."

Disgrifiodd gweithwyr proffesiynol hefyd y cysylltiad rhwng trosiant staff uchel, gweithwyr cymdeithasol er enghraifft, a sut mae'r **"diffyg dilyniant yn cyfrannu at ddiogelu gwael a lefel wael o ofal a phrofiad i bobl ifanc."** Esboniodd un gweithiwr addysg proffesiynol,

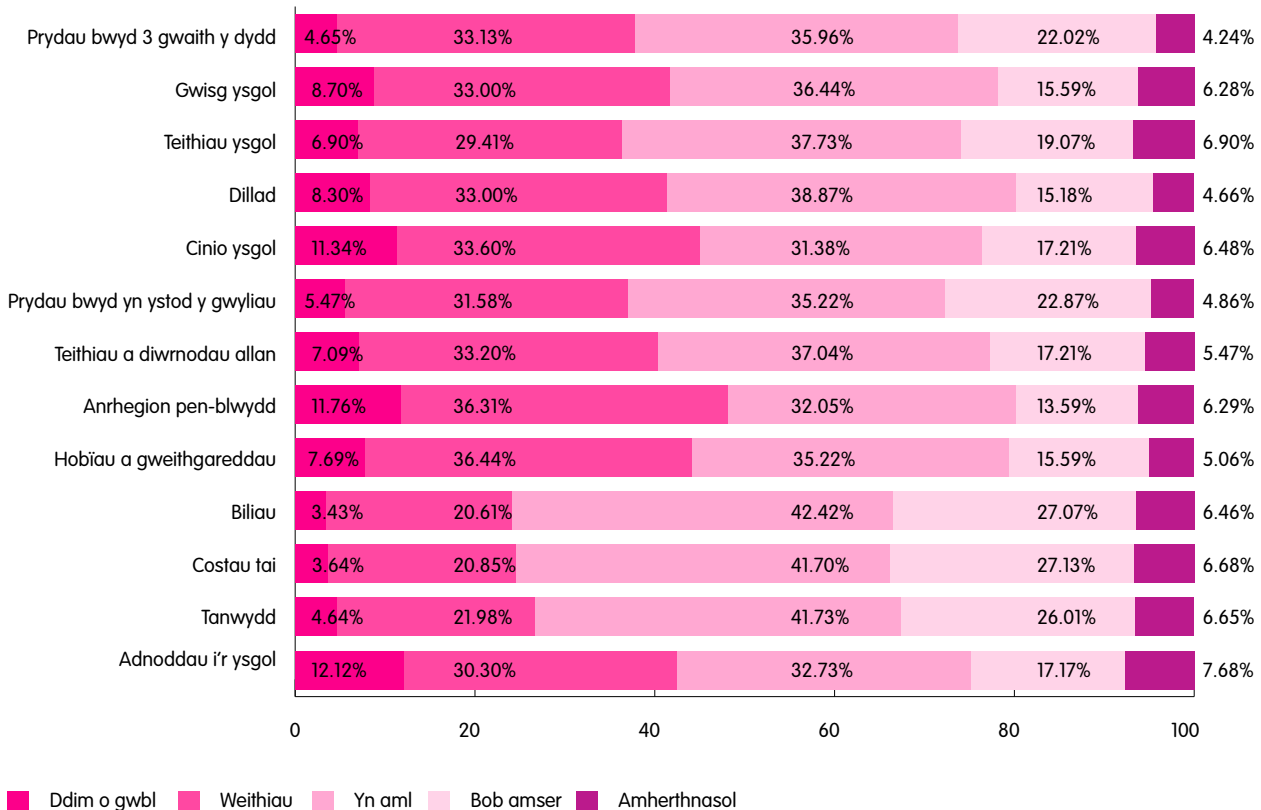
"Mae toriadau i'r gyllideb mewn ysgolion yn golygu bod athrawon a staff gefnogi gwych yn gadael y proffesiwn. Mae staff yn cael trafferth ymdopi'n ariannol hefyd. Mae ganddyn nhw filiau mwy a mwy i ddelio â nhw. Mae Cynorthwyr Addysgu yn lleol yn ennill llai na'r trothwy treth fel arfer, sy'n gwbl wallgo am y gwaith maen nhw'n ei wneud, ond maen nhw bob amser yn rhoi lles y disgyblion gyntaf."

Pryderon eraill

Mynegodd gweithwyr proffesiynol ystod o bryderon eraill a phethau oedd yn achosi consyrn, gan gynnwys ymwybyddiaeth plant o hawliau a'u mynediad atynt, effaith cam-drin domestig, ymddygiad gwrthgymdeithasol, trosedd, camddefnyddio sylweddau, fêpio, maint dosbarthiadau, amllder asesiadau, mynediad at gyfleoedd i chwarae, cyfleoedd chwaraeon a hamdden, cefnogaeth i blant ag ADY ac anabledau, ecsbloetio rhywiol, sgiliau cymdeithasol a diogelwch ar-lein.

4.2.3.1. Costau Byw

Gofynnwyd i'r gweithwyr proffesiynol hefyd i ba raddau maen nhw'n pryderu ynghylch teuluoedd yn talu am amrywiol bethau o dan adran costau byw yr arolwg (Ffigur 26).



Ffigur 26: Pryderon gweithwyr proffesiynol ynghylch effaith costau byw ar blant a phobl ifanc

Gan amlaf, mae gweithwyr proffesiynol yn pryderu 'weithiau', 'yn aml' neu 'drwy'r amser' ynghylch teuluoedd yn talu am anghenion sylfaenol plant:

- Mae 88.7% o weithwyr proffesiynol yn pryderu ynghylch teuluoedd yn talu am danwydd;
- Mae 90.1% o weithwyr proffesiynol yn pryderu ynghylch teuluoedd yn talu biliau;
- Mae 89.7% o weithwyr proffesiynol yn pryderu ynghylch teuluoedd yn talu am gostau tai;
- Mae 87.1% o weithwyr proffesiynol yn pryderu ynghylch teuluoedd yn talu am ddillad plant;
- Mae 91.1% o weithwyr proffesiynol yn pryderu ynghylch teuluoedd yn talu am dri phryd o fwyd y dydd ar gyfer y plant maen nhw'n gweithio gyda nhw;
- Mae 89.7% o weithwyr proffesiynol yn pryderu ynghylch teuluoedd yn talu am brydau bwyd ar hyd gwyliau'r ysgol.

Mae gweithgareddau teuluol a hobiau hefyd yn destun pryder i'r rhan fwyaf o weithwyr proffesiynol:

- Mae 87.5% o weithwyr proffesiynol yn pryderu ynghylch teuluoedd yn talu am deithiau a diwrnodau allan i'r plant maen nhw'n gweithio gyda nhw;
- Mae 82.0% o weithwyr proffesiynol yn pryderu ynghylch teuluoedd yn talu am anrhegion a rhoddion pen-blwydd plant;
- Mae 87.3% o weithwyr proffesiynol yn pryderu ynghylch teuluoedd yn talu am hobiau a gweithgareddau plant.

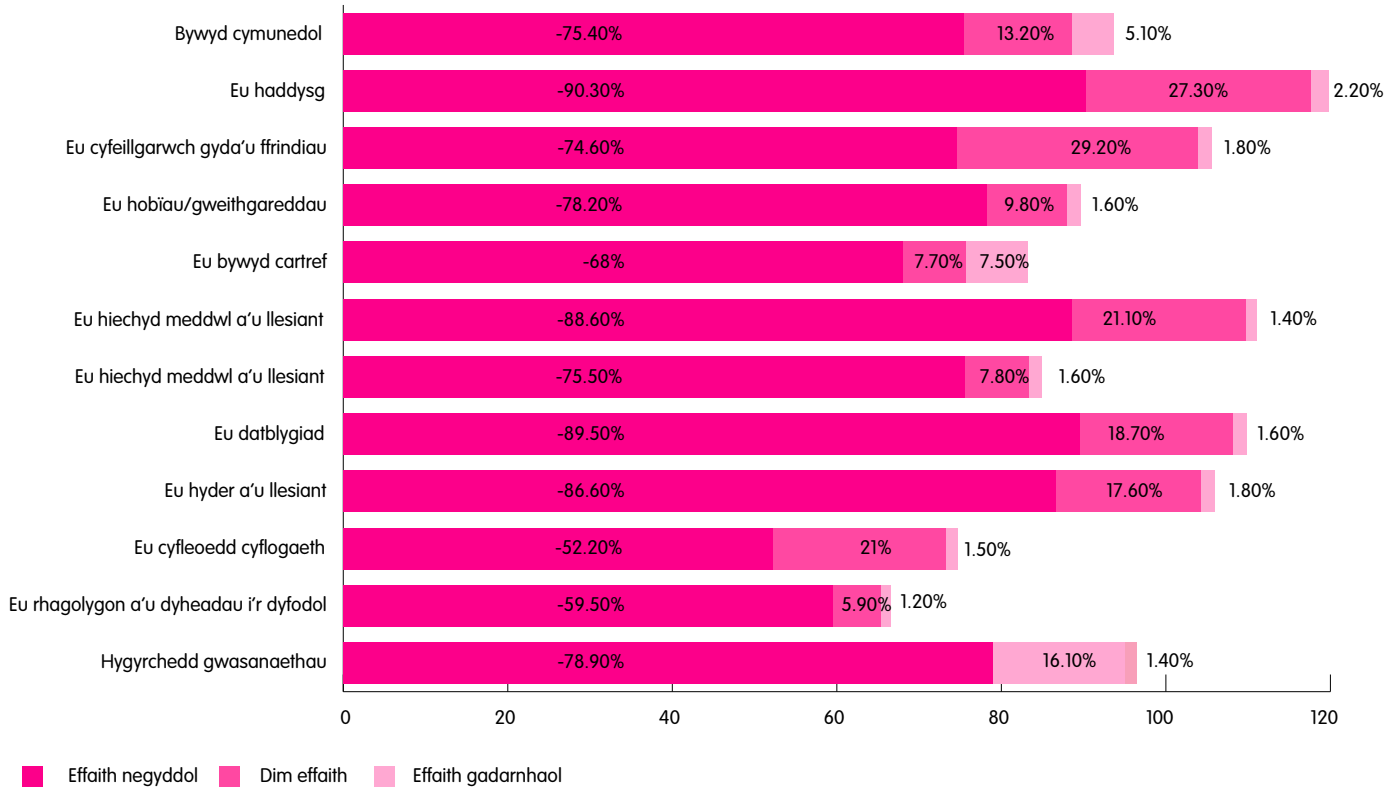
Mae tua hanner y gweithwyr proffesiynol hefyd yn pryderu ynghylch teuluoedd yn talu am y costau cysylltiedig â'r ysgol:

- Mae 86.2% o weithwyr proffesiynol yn pryderu ynghylch teuluoedd yn talu am deithiau ysgol;
- Mae 85.0% o weithwyr proffesiynol yn pryderu ynghylch teuluoedd yn talu am wisg ysgol;
- Mae 80.2% o weithwyr proffesiynol yn pryderu ynghylch teuluoedd yn talu am adnoddau i'r ysgol fel deunydd ysgrifennu;
- Mae 82.2% o weithwyr proffesiynol yn pryderu ynghylch talu am ginio ysgol.

4.2.3.2. COVID-19

Gwahoddwyd gweithwyr proffesiynol hefyd i fyfrio ar effaith Pandemig y Coronafeirws ar wahanol agweddau ar fywydau plant. Nododd 7.5% o'r gweithwyr proffesiynol effaith gadarnhaol ar fywyd cartref plant.

Yr effeithiau negyddol a nodwyd amlaf oedd y rhai ar addysg plant (90.3%), eu datblygiad (89.5%) a'u hiechyd meddwl a'u llesiant (88.5%). Mae Ffigur 27 yn dangos yr ystod lawn o ymatebion a gafwyd gan weithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda phlant.

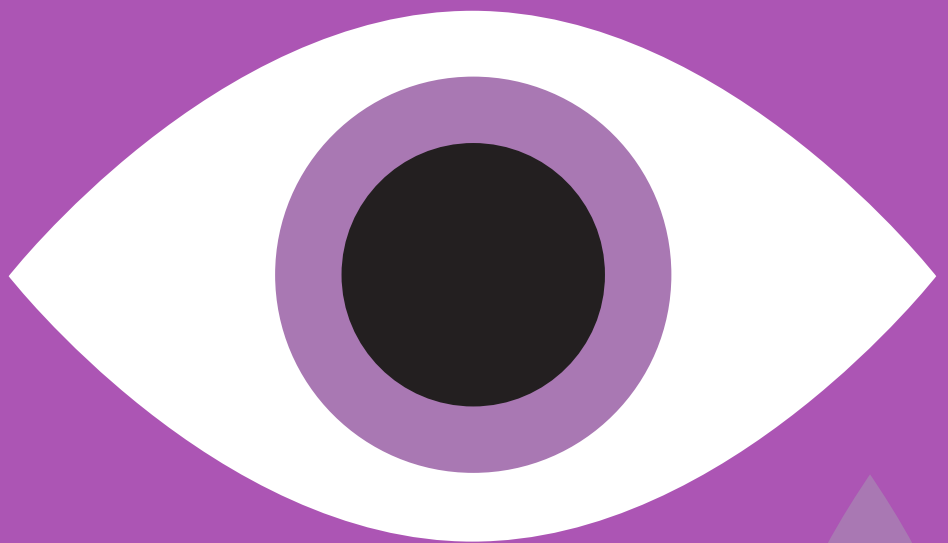


Ffigur 27: Asesiad gweithwyr proffesiynol o effaith COVID19 ar blant a phobl ifanc

4.3.

Bwlio a

Chamdriniaeth



Nid yw bwlio, aflonyddu ar eraill a gwahaniaethu yn eu herbyn byth yn dderbyniol. Rydyn ni'n gwybod bod llawer o blant a phobl ifanc yn dioddef bwlio, aflonyddu arnynt a gwahaniaethu yn eu herbyn oherwydd eu nodweddion gwarchoddedig neu eu hunaniaeth. Nod cwestiynau'r arolwg oedd amlygu pwy sydd wedi profi bwlio a ble maen nhw'n teimlo'n ddiogel.

Gofynnwyd i'r plant 7-11 oed, 12-18 oed a'r rhai â PMLD oedd yn rhan o'r arolwg a oedden nhw'n pryderu am fwlio, oedd ganddyn nhw brofiad o fwlio, ac a oedden nhw wedi'i weld yn digwydd, ac roedd y cwestiynau hefyd yn ymchwilio i ddeinameg bwlio mewn gwahanol gyd-destunau a grwpiau. Holwyd y grwpiau hyn o blant hefyd i ba raddau mae oedolion yn gofyn am eu barn ac yn rhoi sylw i beth maen nhw'n ei ddweud mewn amrywiol gyd-destunau, gan gynnwys gartref, yn yr ysgol, ac yn gyhoeddus. Nid oedd y gweithgareddau a luniwyd ar gyfer y plant ifancaf (3-6 oed) yn archwilio materion bwlio a chamdriniaeth, nac i ba raddau mae oedolion yn gofyn am eu barn.

Holwyd rhieni a gofalwyr a yw'r plant dan eu gofal wedi profi gwahaniaethu yn eu herbyn, bwlio, camdriniaeth neu aflonyddu geiriol neu gorfforol, a sut deliwyd ag unrhyw achosion.

Holwyd oedolion proffesiynol oedd yn gweithio gyda phlant a oedden nhw'n pryderu bod unrhyw bobl ifanc o grwpiau penodol yn cael eu bwlio, neu bod gwahaniaethu yn eu herbyn, a ble mae pobl ifanc yn wynebu'r risg uchaf, yn eu barn nhw.

Mae'r Comisiynydd Plant yn cynnig gwasanaeth cyngori cyfrinachol, di-dâl os byddwch chi'n pryderu bod plentyn yn cael triniaeth annheg.

4.3.1. Plant a phobl ifanc

4.3.1.1. Plant 3-6 oed

Nid oedd y gweithgareddau a luniwyd ar gyfer y plant ifancaf, y rhai 3-6 oed, yn edrych ar faterion bwlio a chamdriniaeth, er mwyn sicrhau bod yr holl drafodaethau'n parhau'n rhai oed-briodol.

4.3.1.2. Plant 7-11 oed

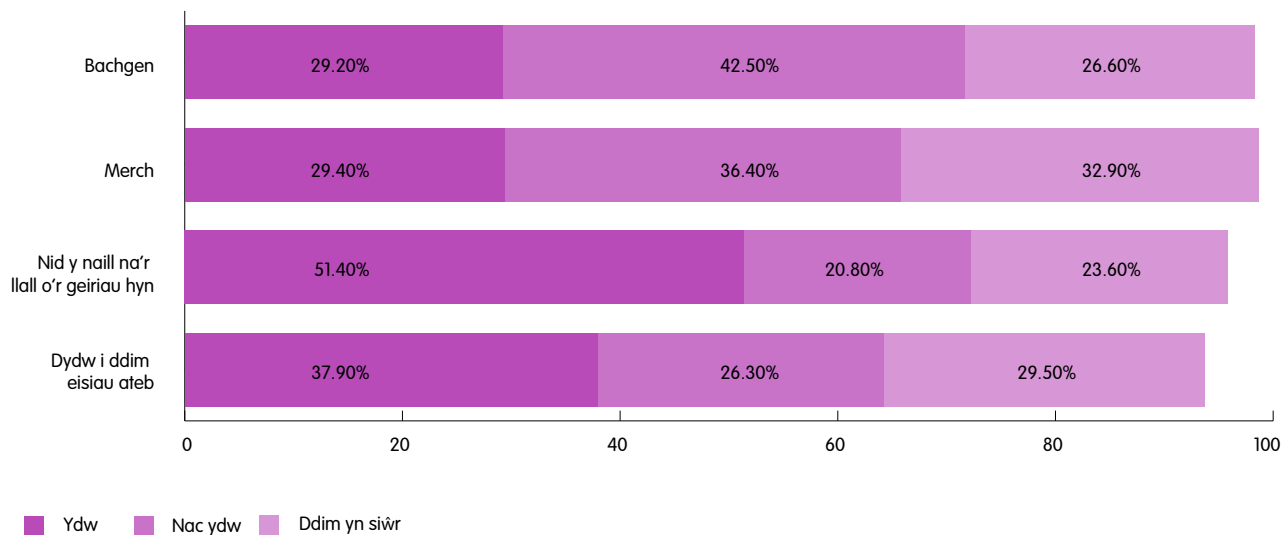
Mae dros hanner (57.8%) y plant 7-11 oed yn yr arolwg yn pryderu am fwlio a chamdriniaeth, ac mae 57.2% o'r plant BAME yn pryderu am hyn. At ei gilydd, mae tua thraean o'r plant a ymatebodd (30.1%) yn dweud eu bod wedi profi bwlio neu wedi cael eu trin yn wahanol oherwydd pwy ydyn nhw, a dyw 29.6% ddim yn siŵr. Mae plant sy'n disgrifio'u hunain fel rhai o dras gymysg (42.1%) yn sôn am brofi bwlio'n amlach na rhai o gefndiroedd ethnig eraill.

Trwy'r arolwg, amlygodd y plant fu'n cymryd rhan ynddo bwysigrwydd taclo bwlio, hiliaeth a chamwahaniaethu. Soniwyd yn benodol am wahaniaethu yn erbyn pobl oherwydd eu hil, lliw eu croen, crefydd, rhywioldeb, golwg, bywyd personol a tharddle.

Galwodd yr ymatebwyr 7-11 oed ar y Comisiynydd i, **"stopio pobl rhag bwlio pobl eraill"** a sicrhau bod, **"dim mwy o drin plant yn wahanol oherwydd ein hil, sut rydyn ni'n edrych a'n bywyd personol"**. Roedd llawer o blant yn mynnu, **"dylen ni i gyd gael ein trin yr un fath"**. Esboniodd un plentyn,

"Mae bwlio'n wirioneddol gas, ac mae angen i bawb gael eu trin yr un fath, p'un a ydyn nhw'n ddu, gwyn, bach, tal, syth, deurywiol – does dim ots, a dyw e ddim yn gwneud gwahaniaeth"

Mae plant sy'n uniaethu â bechgyn (29.2%) a merched (29.4%) yn sôn am lefelau tebyg o brofiad yng nghyswllt bwlio, ond mae dros hanner (51.4%) y rhai nad ydynt yn uniaethu â'r naill na'r llall o'r rhyweddau hyn yn sôn eu bod wedi cael eu bwlio neu eu trin yn wahanol (Ffigur 28).

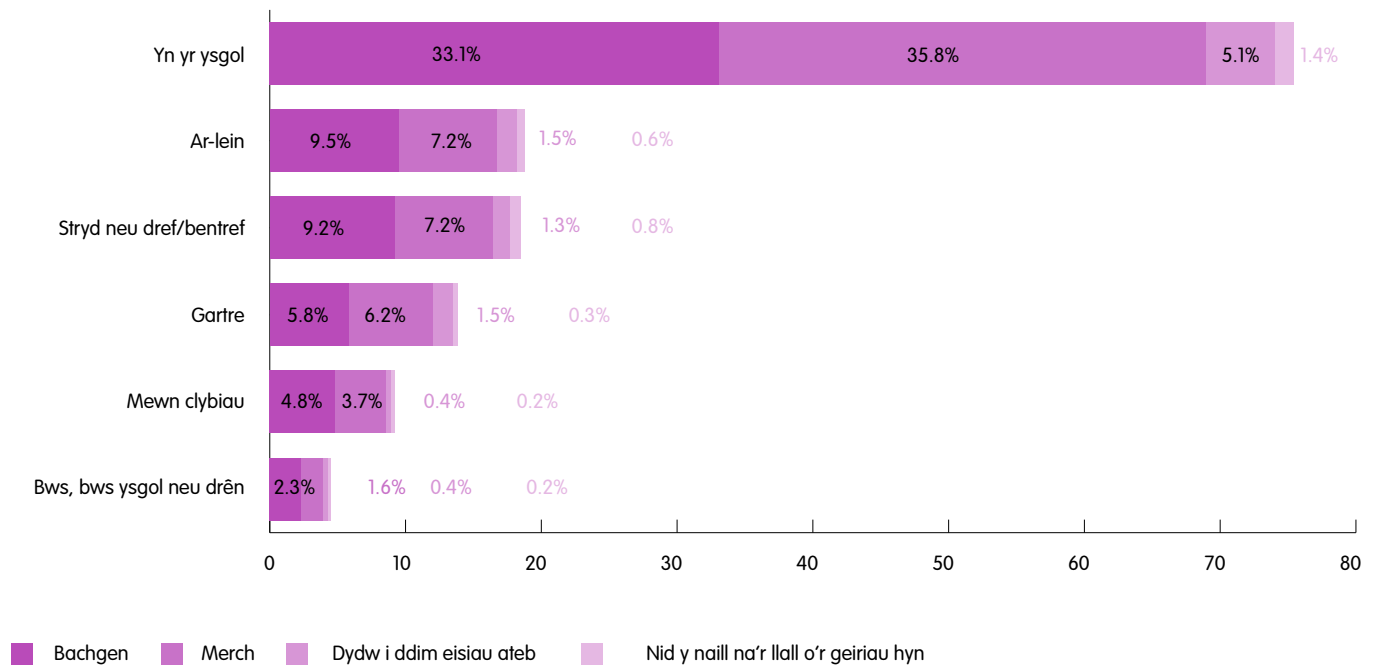


Ffigur 28: Profiadau plant o fwlio (7-11)

Darparodd ymatebwyr ifanc wybodaeth hefyd am y lleoliad lle cawson nhw brofiad o fwlio:

- Gan amlaf, soniodd plant 7-11 oed am brofiadau o fwlio yn yr ysgol (75.3%). Soniodd 80.5% o'r plant BAME am brofiadau o fwlio yn yr ysgol
- Dywedodd 18.8% o'r holl blant 7-11 oed eu bod wedi profi bwlio ar-lein, a 19.5% o'r plant BAME
- Dywedodd 18.5% o'r plant 7-11 oed eu bod yn profi bwlio ar y stryd neu y dref, a 16.2% o'r plant BAME
- Dywedodd 13.9% o'r plant 7-11 oed eu bod yn profi bwlio gartre, ac 11.4% o'r plant BAME
- Dywedodd 9.3% o'r plant 7-11 oed yn gyffredinol, a 14.1% o'r plant BAME, eu bod yn profi bwlio mewn clybiau
- Dywedodd 4.5% o'r plant 7-11 oed yn gyffredinol, a 3.8% o'r plant BAME, eu bod yn profi bwlio ar drafnidiaeth gyhoeddus.

Mae'r bwlio mewn gwahanol leoliadau hefyd yn amrywio yn ôl rhywedd, fel y gwelir yn Ffigur 29.

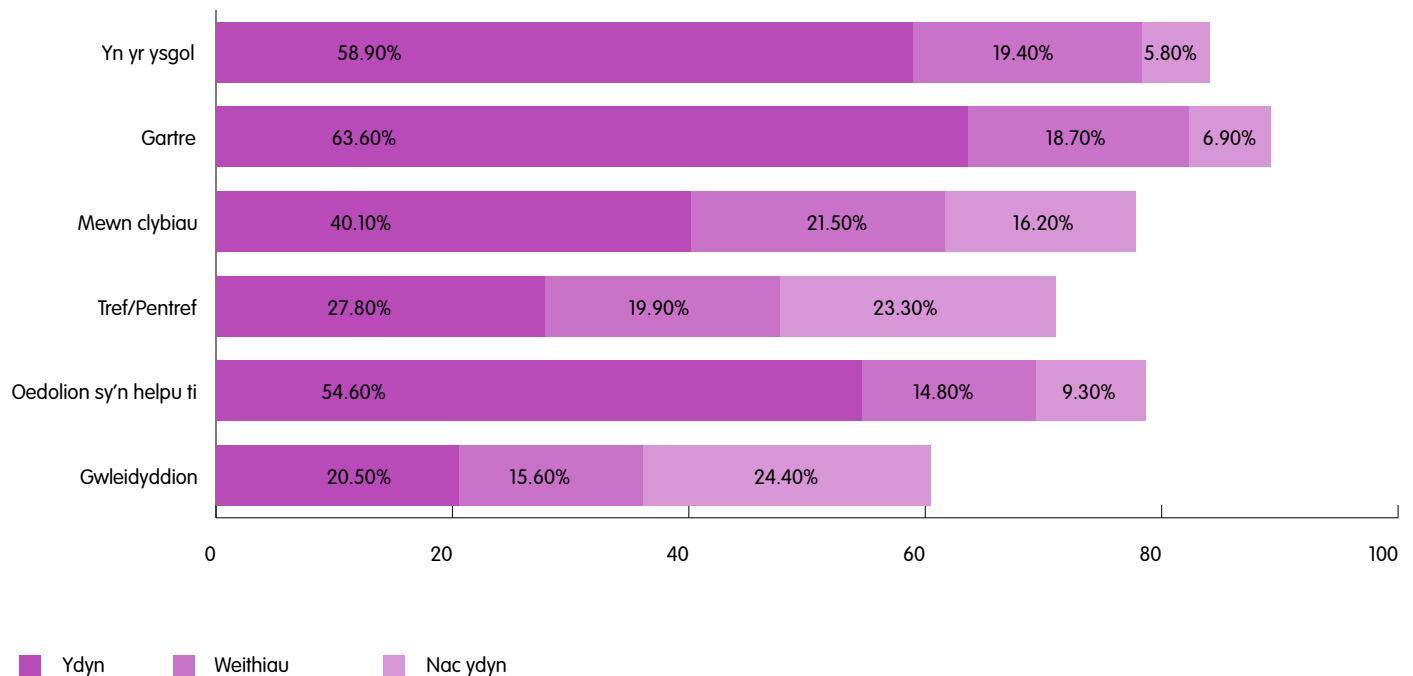


Ffigur 29: Profiadau o fwlio mewn amrywiol leoliadau, yn ôl rhywedd (7 - 11)

Mae'r dadansoddiad yn dangos gwahaniaethau ystadegol arwyddocaol rhwng grwpiau o ran eu profiadau o fwlio. Ymhlith y plant 7-11 oed, mae tebygolrwydd uwch plant ag anableddau a rhai sydd ar y lefel isaf o ran sefyllfa ariannol y teulu (FAS 1) o fod wedi cael eu bwlio neu eu cam-drin erioed yn ystadegol arwyddocaol o gymharu â bechgyn, plant nad oes ganddynt anabledd, a'r rhai ar aelwydydd mwy cefnog (FAS 2 a 3 ar y cyd).

Nid oes gwahaniaeth ystadegol arwyddocaol rhwng merched a bechgyn 12-18 oed o ran y lleoliadau lle profwyd bwlio. Mae arwyddocâd ystadegol i'r ffaith bod plant ag anableddau yn fwy tebygol nag eraill o fod wedi cael eu trin yn wahanol yn yr ysgol, y coleg neu'r brifysgol, ar y stryd neu yn eu tref neu bentref, mewn clybiau ac ar-lein.

Ymhlith y plant 7-11 oed, mae arwyddocâd ystadegol i'r ffaith bod plant sydd ar y lefel isaf o ran sefyllfa ariannol y teulu (categori FAS 1) yn fwy tebygol nag eraill o fod wedi cael eu trin yn wahanol gartre ac yn yr ysgol, y coleg neu'r brifysgol, na'r rhai sy'n nodi lefelau uwch o sicrwydd ariannol (plant yng nghategoriâu FAS 2 a 3 gyda'i gilydd).

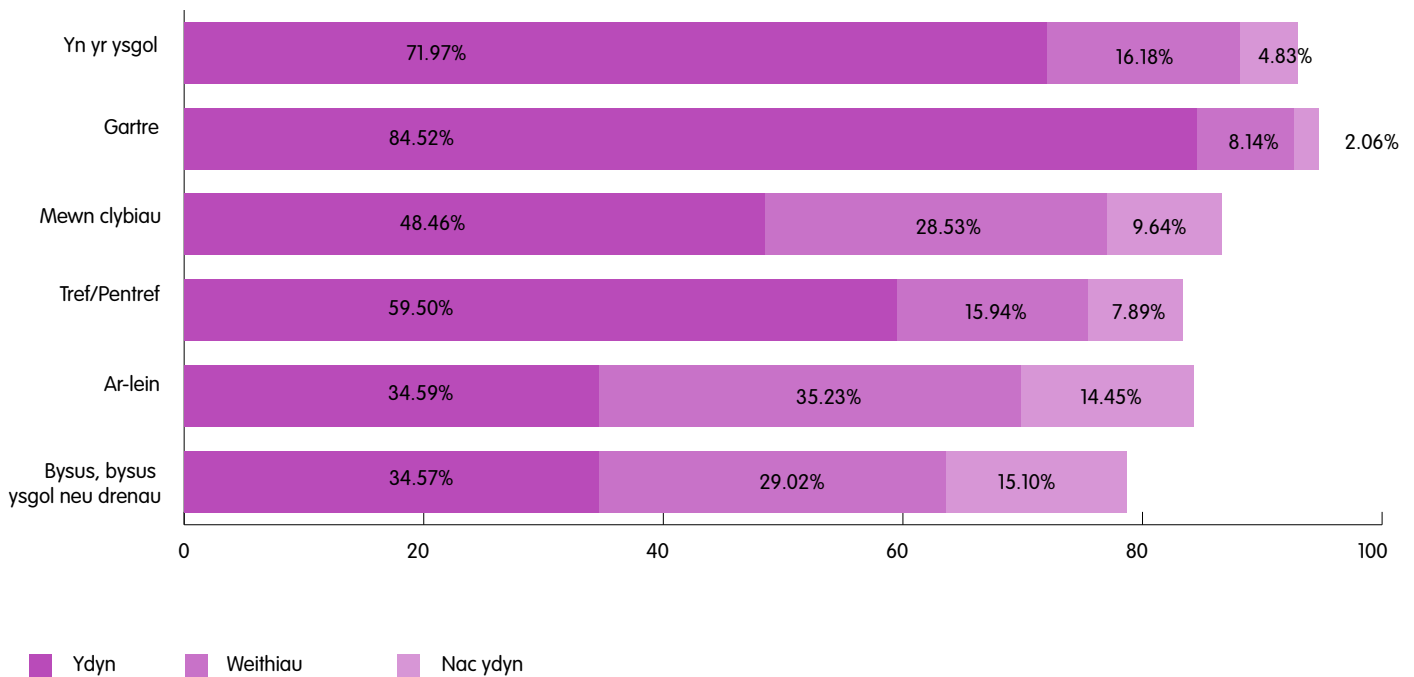


Ffigur 30: Oedolion sy'n gofyn eu barn ac yn rhoi sylw i beth maen nhw'n ei ddweud, yn ôl plant (7-11)

Holwyd plant hefyd i ba raddau mae oedolion yn gofyn eu barn ac yn rhoi sylw i beth maen nhw'n ei ddweud, mewn amrywiol gyd-destunau (Ffigur 30). Ar draws y sampl, mae plant 7-11 oed yn dweud bod oedolion yn eu trin yn barchus gartref (82.3%) ac yn yr ysgol (78.3%) 'drwy'r amser' neu 'weithiau'. Mae dros dau draean (69.3%) yn nodi bod oedolion proffesiynol sy'n eu helpu (fel meddygon, gweithwyr cymdeithasol a'r heddlu) yn gwrandao arnyn nhw.

Mae tua dau draean (61.6%) o blant ifanc yn dweud bod oedolion yn gofyn am eu barn ac yn rhoi sylw i beth maen nhw'n ei ddweud mewn clybiau. Mae llai na hanner (47.8%) yn teimlo eu bod yn cael eu gwrandao yn eu tref neu eu pentref, a dim ond traean (36.1%) sy'n teimlo bod gwleidyddion yn gwrandao arnyn nhw ac yn rhoi sylw i beth maen nhw'n ei ddweud.

Gofynnwyd i'r plant 7-11 oed fyfyrion hefyd ar y lleoliadau lle maen nhw'n teimlo'n ddiogel (Ffigur 31)



Ffigur 31: Mannau lle mae plant yn teimlo'n ddiogel (7-11)

- Nid yw 15.1% o'r holl blant fu'n cymryd rhan a 14.2% o'r plant BAME byth yn teimlo'n ddiogel ar y bws, y bws ysgol na'r trên.
- Nid yw 14.5% o'r plant ac 16.5% o'r plant BAME byth yn teimlo'n ddiogel ar-lein.
- Nid yw 7.9% o'r plant ac 8.6% o'r plant BAME byth yn teimlo'n ddiogel yn eu tref neu eu pentref.
- Nid yw 9.6% o'r plant a 10% o'r plant BAME byth yn teimlo'n ddiogel mewn clybiau/grwpiau.
- Nid yw 2.1% o'r plant a 3.5% o'r plant BAME byth yn teimlo'n ddiogel gartref.
- Nid yw 4.8% o'r plant a 6.9% o'r plant BAME byth yn teimlo'n ddiogel yn yr ysgol.

4.3.1.3. Pobl ifanc 12-18 oed

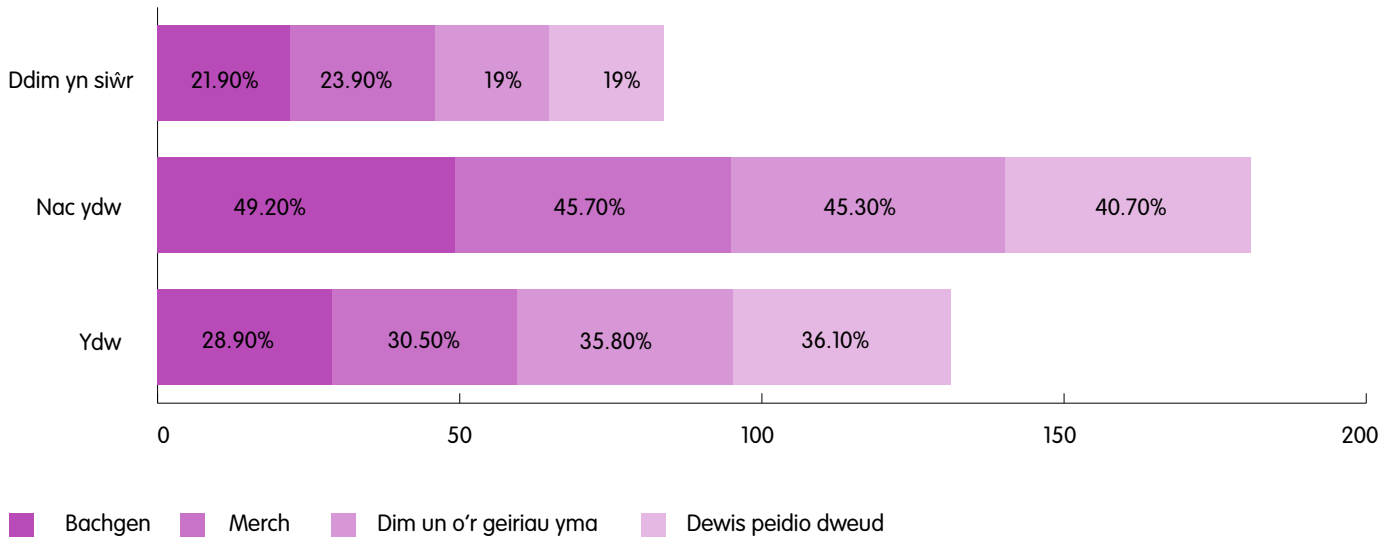
Gofynnwyd i'r bobl ifanc a oedden nhw erioed wedi cael eu bwlio neu eu cam-drin oherwydd pwy ydyn nhw (Ffigur 32). At ei gilydd, soniodd bron traean (30.3%) o'r bobl ifanc eu bod wedi profi bwlio neu gamdriniaeth. Mae archwilio'r gwahaniaethau rhwng ymatebwyr ag ethnigrwydd gwahanol yn datgelu cyfraddau uchel o fwlio ymhlith pobl ifanc du, y mae bron hanner ohonynt (48.6%) wedi profi bwlio. Mae 59.1% o'r bobl ifanc sy'n nodi bod ganddynt anabledd yn sôn am fod wedi profi bwlio.

Ar draws ymatebion yr arolwg, disgrifiodd pobl ifanc brofiadau o fwlio, oedd yn aml yn gysylltiedig â'u hethnigrwydd a lliw eu croen. Gwnaeth un person ifanc y sylw,

“Rydw i'n credu bod angen i Gymru'n gyffredinol fod yn fwy gofalus ynghylch pethau fel hiliaeth, a'u cymryd yn fwy o ddirfi, oherwydd bod hynny'n digwydd mor aml, yn sgîl y ffaith bod Cymru'n wlad o bobl gwyn yn bennaf, ac mae'n anodd i unrhyw un amrywiol ffitio i mewn, achos maen nhw'n tueddu i gael eu gwyngalchu neu eu bwlio/poeni”.

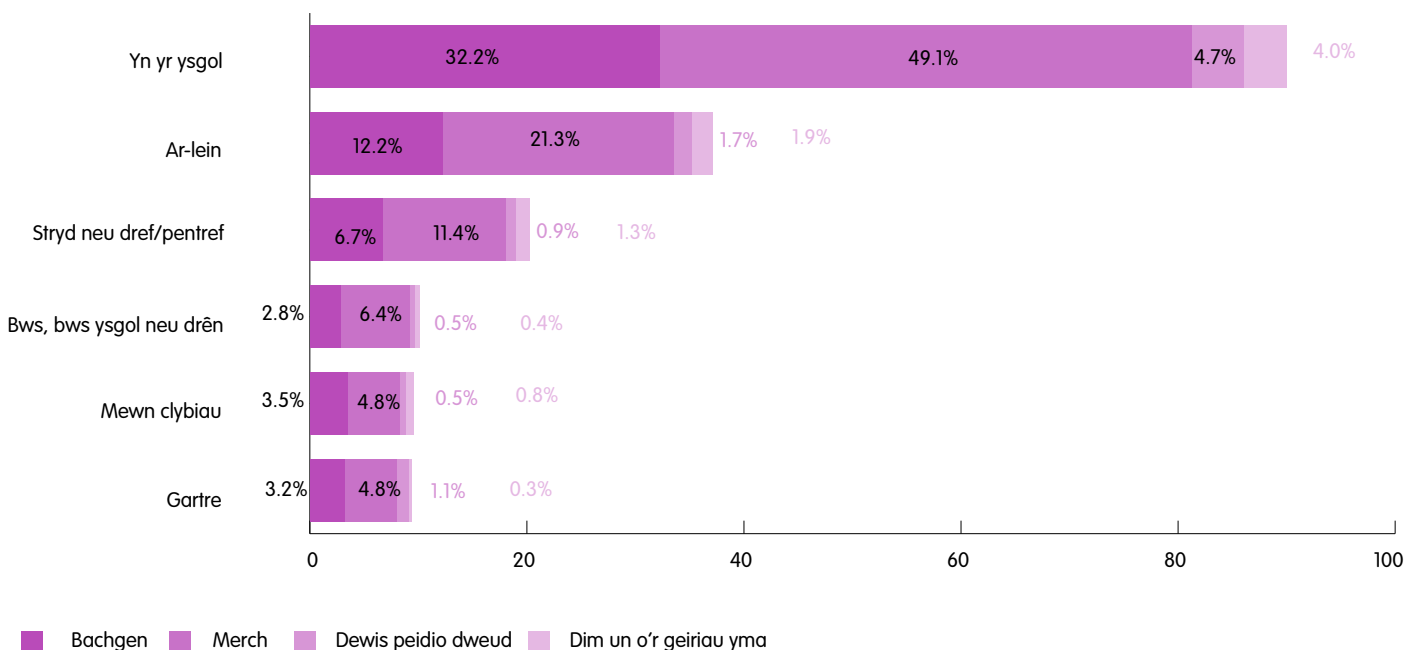
Esboniodd un arall, **“stopiwch hiliaeth, dyw e ddim yn beth braf – mae wedi digwydd i fi droeon dim ond oherwydd lliw fy nghroen ac o ble rydw i’n dod”** O ddidoli'r data gan bobl ifanc sy'n dweud eu bod wedi profi bwlio, gwelir bod;

- 28.9% o fechgyn wedi profi bwlio neu gamdriniaeth.
- 30.5% o ferched wedi profi bwlio neu gamdriniaeth.
- 35.8% o bobl ifanc nad ydynt yn uniaethu â merched na bechgyn wedi profi bwlio neu gamdriniaeth.
- 48.6% o bobl ifanc du wedi profi bwlio neu gamdriniaeth.
- 29.7% o bobl ifanc BAME wedi profi bwlio neu gamdriniaeth.
- 59.1% o bobl ifanc sy'n nodi bod ganddynt anabledd yn nodi eu bod wedi profi bwlio.



Ffigur 32: Profiadau plant a phobl ifanc o fwlio (12-18)

Bu'r ymatebwyr ifanc hefyd yn rhannu'r lleoliadau lle cawson nhw brofiad o fwlio (Ffigur 33). Yr un a nodwyd amlaf oedd yr ysgol, a ddewiswyd gan 90.1% o'r ymatebwyr ifanc sydd wedi profi bwlio.



Ffigur 33: Lleoliadau lle mae pobl ifanc wedi profi bwlio (12-18)

Awgrymodd pobl ifanc yn aml y dylai fod yn flaenoriaeth i'r Comisiynydd annog ysgolion i, **"gosbi'r bobl sy'n bwlio eraill yn lle anwybyddu'r sefyllfa"**, a disgrifiodd sawl person ifanc eu profiadau eu hunain o ran bwlio yn yr ysgol.

O'r bobl ifanc sydd wedi profi bwlio,

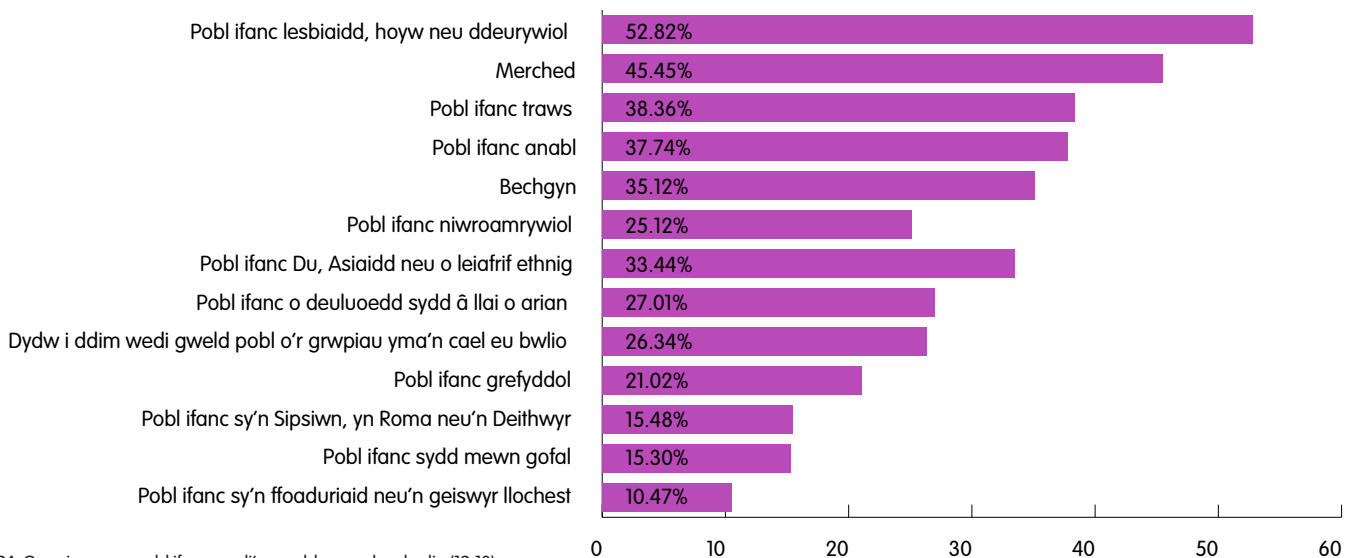
- Cafodd 90.1% o'r ymatebwyr ifanc sydd wedi profi bwlio eu bwlio yn yr ysgol, a chafodd 87.3% o'r bobl ifanc BAME a 90.9% o'r rhai ag anableddau a gafodd eu bwlio, eu bwlio yn yr ysgol.
- Mae 37.2% o'r bobl ifanc sydd wedi cael eu bwlio wedi profi bwlio yn y gymuned leol.
- O'r bobl ifanc a gafodd brofiad o fwlio, cafodd 20.4% eu bwlio ar-lein.

Mae Ffigur 33 yn dangos y lleoliadau lle mae pobl ifanc 12-18 oed yn nodi eu bod wedi profi bwlio yn bersonol, wedi'i rannu yn ôl rhywedd. Mae'r dadansoddiad yn dangos gwahaniaethau ystadegol arwyddocaol rhwng grwpiau o ran eu profiadau o fwlio. Ymhlith pobl ifanc 12-18 oed, nid oes gwahaniaethau ystadegol arwyddocaol rhwng bechgyn a merched.

Mae arwyddocâd ystadegol i'r ffaith bod pobl ifanc ag anableddau yn fwy tebygol nag eraill o fod wedi cael eu trin yn wahanol mewn clybiau ac ar drafnidiaeth gyhoeddus, o gymharu â'r rhai sy'n nodi lefel uwch o sicrwydd ariannol (categoriâu FAS 2 a 3 wedi'u cyfuno).

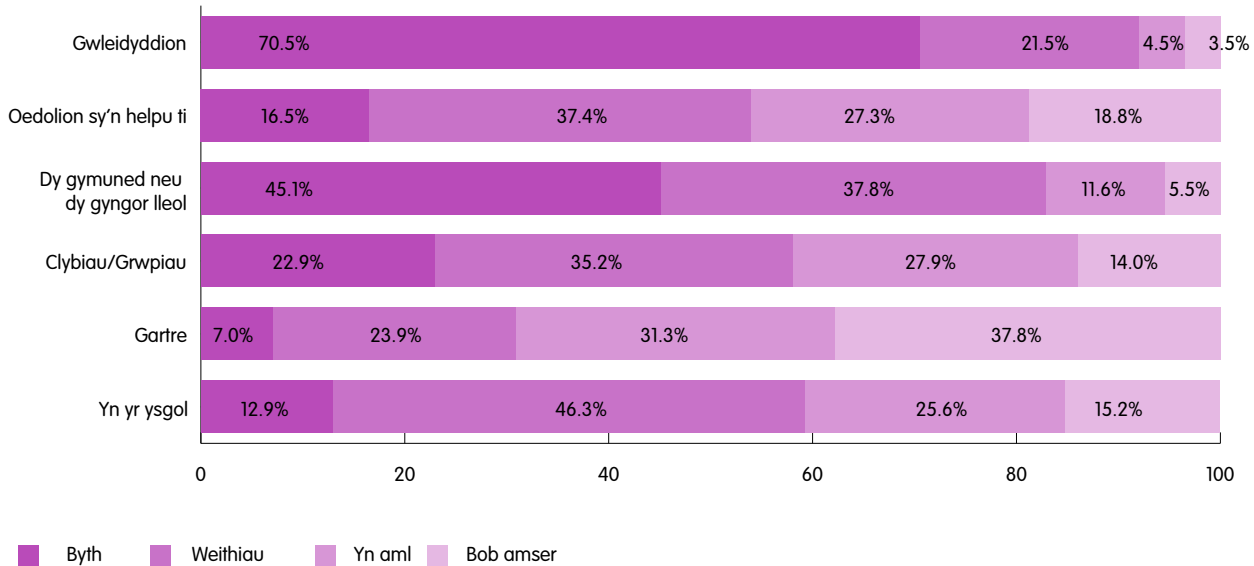
Gofynnwyd i'r plant hŷn (12-18) rannu eu profiadau o weld grwpiau eraill o bobl ifanc yn cael eu bwlio (Ffigur 34). Dyma beth nodwyd amlaf ganddyn nhw;

- Mae dros hanner (52.8%) y bobl ifanc wedi gweld pobl ifanc lesbiaidd, hoyw neu ddeurywiol yn cael eu bwlio.
- Mae 45.5% o'r bobl ifanc wedi gweld merched yn cael eu bwlio.
- Mae 38.4% wedi gweld pobl ifanc trawsrywedd yn cael eu bwlio.
- Mae 37.7% wedi gweld pobl ifanc anabl yn cael eu bwlio.
- Mae 35.1% wedi gweld bechgyn yn cael eu bwlio.
- Mae 34.1% wedi gweld pobl ifanc niwroamrywiol (e.e. rhai ag ADHD, awtistiaeth neu syndrom Tourette) yn cael eu bwlio.



Ffigur 24: Grwpiau mae pobl ifanc wedi'u gweld yn cael eu bwlio (12-18)

Gofynnwyd i'r bobl ifanc nodi hefyd ble roedden nhw wedi gweld bwlio'n digwydd. Roedd pedwar o bob pump (81.1%) yn dweud eu bod wedi gweld bwlio mewn sefydliadau addysg (ysgol, coleg neu brifysgol). Roedd bron dau draean (60.9%) wedi gweld bwlio ar-lein, ac roedd 43.2% wedi gweld bwlio yn y stryd, y dref neu'r pentref.



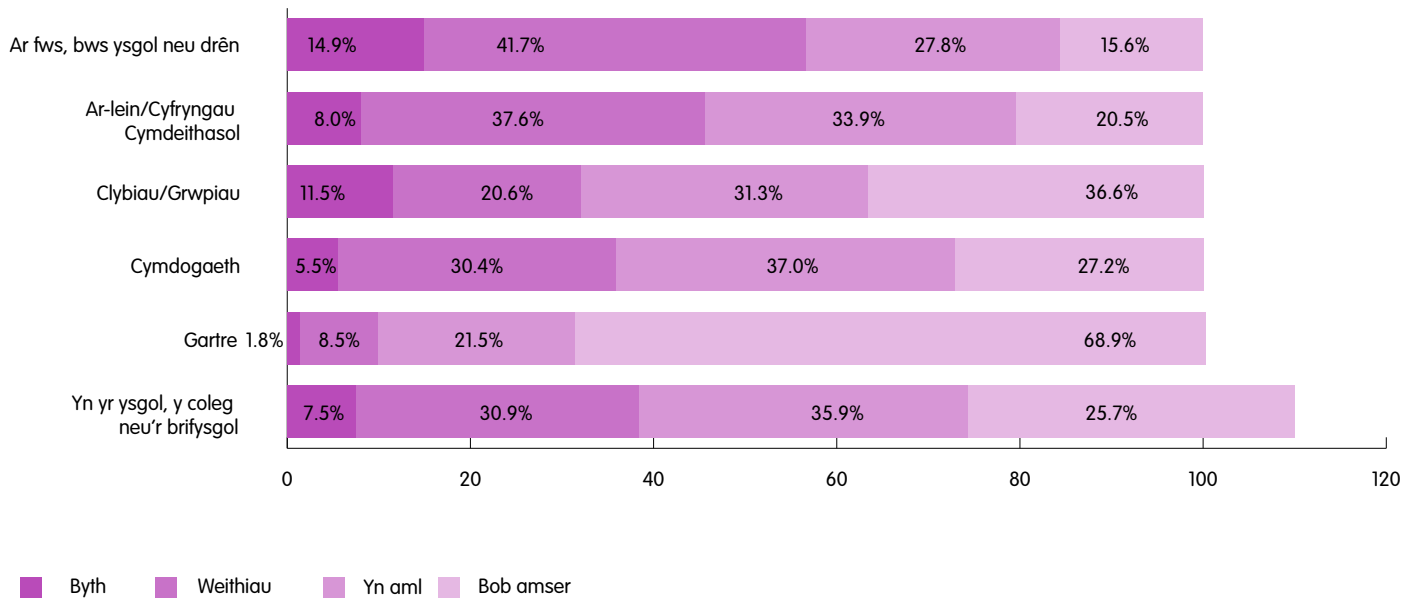
Ffigur 35: Oedolion sy'n gofyn eu barn ac yn rhoi sylw i beth maen nhw'n ei ddweud, yn ôl pobl ifanc (12-18)

Gofynnwyd i'r bobl ifanc hefyd i ba raddau mae oedolion yn gofyn eu barn ac yn rhoi sylw i beth maen nhw'n ei ddweud, mewn amrywiol gyd-destunau (Ffigur 35). Ar draws y sampl, mae plant 12-18 oed yn dweud bod oedolion yn gwrandao ar eu barn ac yn rhoi sylw i beth maen nhw'n ei ddweud 'weithiau', 'yn aml' neu 'drwy'r amser' gartref (93.0%) ac yn yr ysgol (87.1%). Mae dros ddau draean (83.5%) yn nodi bod oedolion proffesiynol fel meddygon, gweithwyr cymdeithasol a'r heddlu yn gwrandao arnyn nhw.

Mae 77.1% o'r plant hŷn yn dweud bod oedolion yn gofyn am eu barn ac yn rhoi sylw i beth maen nhw'n ei ddweud mewn clybiau. Mae tua hanner (54.9%) yn teimlo eu bod yn cael gwrandawriad yn eu tref neu eu pentref, ac mae llai na thraean (29.5%) yn teimlo bod gwleidyddion yn gwrandao arnyn nhw ac yn rhoi sylw i beth maen nhw'n ei ddweud.

Gwahoddwyd plant hŷn hefyd i fyfyrio ar y mannau lle maen nhw'n teimlo'n ddiogel (Ffigur 36).

- Dyw 14.9% o bobl ifanc byth yn teimlo'n ddiogel ar y bws, y bws ysgol na'r trŵn. Dyw 14.8% o bobl ifanc ag anableddau a 10.8% o bobl ifanc BAME byth yn teimlo'n ddiogel yno.
- Dyw 11.5% o bobl ifanc byth yn teimlo'n ddiogel mewn clybiau/grwpiau. Dyw 14.8% o bobl ifanc ag anableddau a 12.2% o bobl ifanc BAME byth yn teimlo'n ddiogel yno.
- Dyw 8.0% o bobl ifanc byth yn teimlo'n ddiogel ar-lein. Dyw 19.1% o bobl ifanc ag anableddau ac 11.6% o bobl ifanc BAME byth yn teimlo'n ddiogel ar-lein.
- Dyw 7.5% o bobl ifanc byth yn teimlo'n ddiogel yn yr ysgol, y coleg neu'r brifysgol. Dyw 17.4% o bobl ifanc ag anableddau ac 1.7% o bobl ifanc BAME byth yn teimlo'n ddiogel yno.
- Dyw 5.5% o bobl ifanc byth yn teimlo'n ddiogel yn eu cymdogaeth. Dyw 14.8% o bobl ifanc ag anableddau a 5.5% o bobl ifanc BAME byth yn teimlo'n ddiogel yno.
- Dyw 1.4% o bobl ifanc byth yn teimlo'n ddiogel gartref. Dyw 7.0% o bobl ifanc ag anableddau a 5.5% o bobl ifanc BAME byth yn teimlo'n ddiogel gartref.



Ffigur 36: Mannau lle mae pobl yn teimlo'n ddiogel (12-18)

4.3.1.4. Plant a phobl ifanc ag anableddau dysgu

Cafodd plant a phobl ifanc â PMLD hefyd eu gwahodd i fyfyrio ar eu profiadau o fwlio a chael eu trin yn wahanol yn ystod y sesiynau gweithgaredd cyfranogol. Dywedodd 62.5% o'r ymatebwyr â PMLD eu bod yn ansicr oedden nhw wedi profi hyn, tra dywedodd 25.0% nad oedd hynny wedi digwydd iddyn nhw. Dywedodd 12.5% eu bod wedi cael eu trin yn wahanol pan oedden nhw **"yn mynd o gwmpas"**.

O'r plant a gwblhaodd yr arolwg lluniau, mae 39.6% yn dweud eu bod wedi profi bwlio. Gan amlaf maen nhw'n adrodd bod y bwlio yma wedi digwydd yn yr ysgol neu'r coleg (66.7%), gartref (25.6%) ac yn eu tref neu bentref (23.1%).

Gwahoddwyd plant a phobl ifanc â PMLD hefyd i fyfyrio ar i ba raddau mae oedolion yn holi eu barn ac yn rhoi sylw i beth maen nhw'n ei ddweud. Atebodd tri chwarter (75.0%) yn gadarnhaol mewn perthynas ag oedolion yn yr ysgol, ac atebodd 81.3% yn gadarnhaol mewn perthynas ag oedolion gartref. Dim ond un person ifanc atebodd yn negyddol yn y ddau leoliad, ac roedd y gweddill yn ansicr.

Ymhlith y plant a gwblhaodd yr arolwg lluniau, nododd 68.9% o'r ymatebwyr fod oedolion yn gwrando arnyn nhw ac yn rhoi sylw i beth maen nhw'n ei ddweud yn yr ysgol neu'r coleg, 68.2% gartref, 50.0% mewn clybiau, 41.4% yn eu tref neu bentref. Nododd 83.3% fod oedolion proffesiynol fel meddygon a gweithwyr cymdeithasol yn gwrando arnyn nhw, ac ymateb 47.1% oedd bod gwleidyddion yn gwrando arnyn nhw. Ymhlith y plant hyn, mae'r ymatebwyr yn dweud amlaf eu bod yn teimlo'n ddiogel gartref (84.0%) ac yn yr ysgol (71.4%).

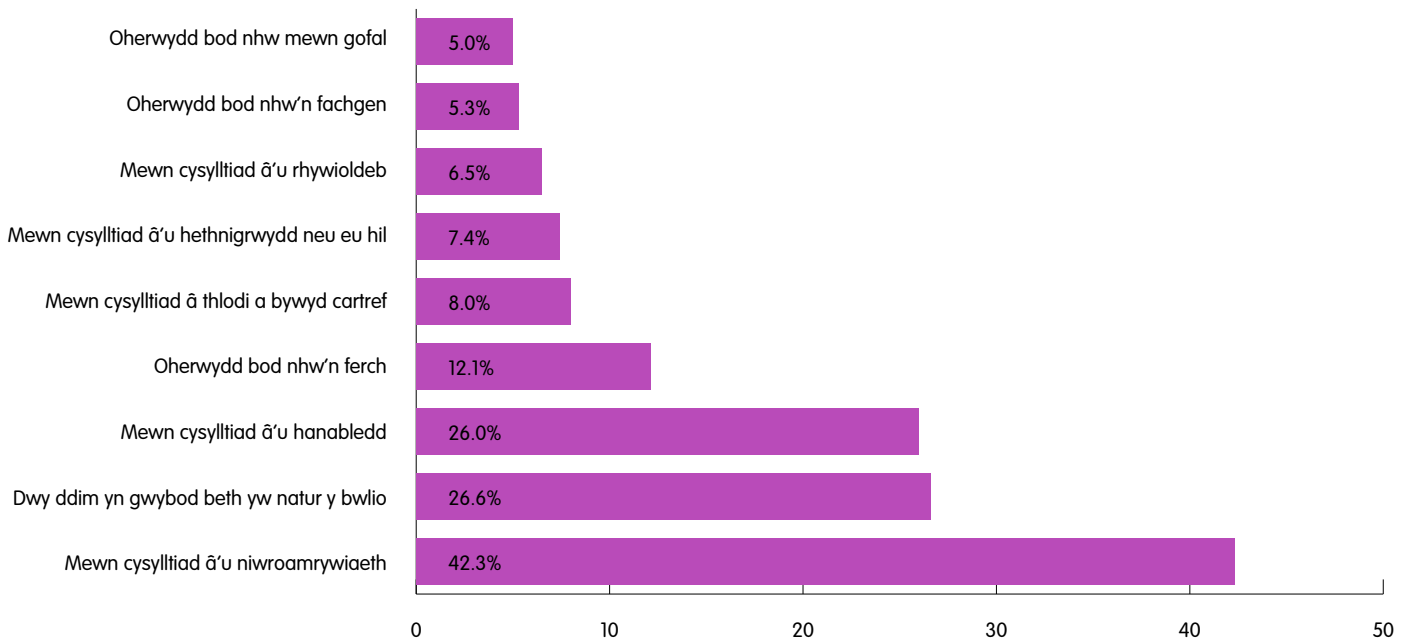
4.3.2. Rhieni a gofalwyr

Dyweddod 43.6% o'r rhieni a'r gofalwyr fod plentyn yn eu gofal wedi profi gwahaniaethu yn eu herbyn, camdriniaeth eiriol neu gorfforol neu aflonyddu arnyh nhw.

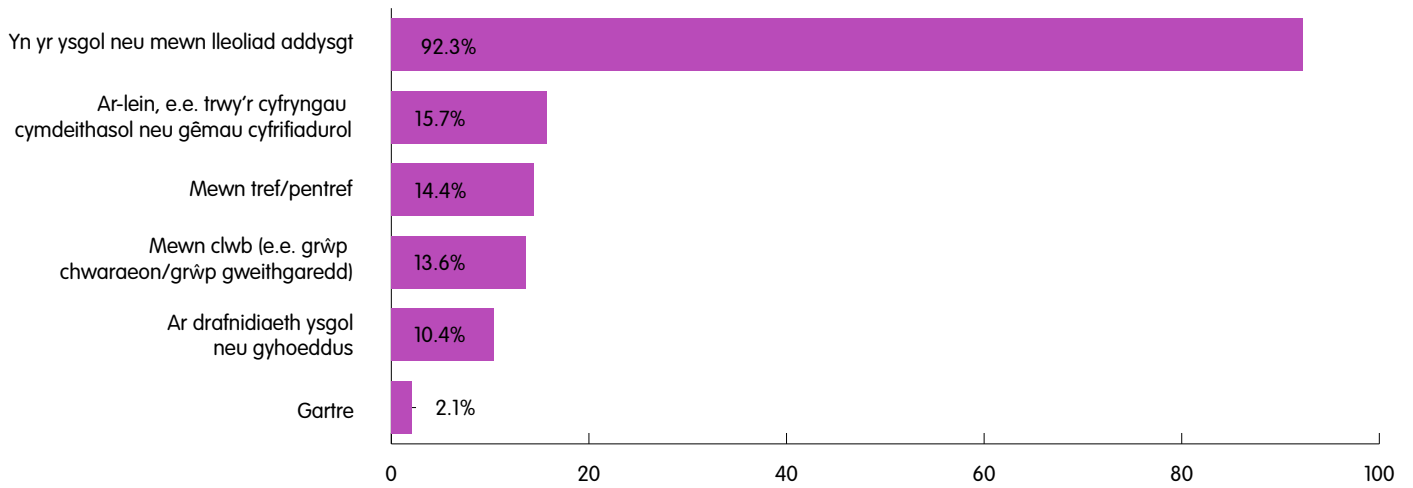
O'r rhain, y rhesymau a nodwyd amlaf (Ffigur 37), gan 42.3% o ymatebwyr yr arolwg, oedd eu niwroamrywiaeth, gan gynnwys ASD, ADHD a chyflyrau eraill, a dilynid hynny gan fwlio cysylltiedig ag anabledd plant, y soniodd 26.0% o'r ymatebwyr amdano. Y trydydd rheswm mwyaf cyffredin oedd oherwydd eu bod nhw'n ferch (12.1%), ac yn dilyn hynny roedd bwlio cysylltiedig â'u bywyd cartref neu dlodi (8.0%). Dywedodd rhyw chwarter (26.6%) nad oedden nhw'n gwybod pam cafodd plentyn yn eu gofal ei fwlio.

Gofynnwyd i rhieni a rhoddwyr gofal ddarparu gwybodaeth hefyd ynghylch lleoliad achosion o fwlio. Dywedodd mwyafrif (92.3% o'r rhai a soniodd am fwlio) ei fod wedi digwydd yn yr ysgol neu mewn lleoliad addysg arall. Dywedodd 15.7% fod bwlio'n digwydd ar-lein, er enghraifft trwy'r cyfryngau cymdeithasol neu wrth chwarae gêmâu ar-lein. Dywedodd 14.4% fod bwlio'n digwydd yn eu tref, eu pentref neu eu cymdogaeth, a soniodd 13.6% fod bwlio'n digwydd mewn clwb neu grŵp. Dim ond 2.1% o'r rhieni a'r rhoddwyr gofal ddywedodd fod bwlio'n digwydd yn y cartref.

Yn ôl ymatebion 78.6% o'r rhieni a'r rhoddwyr gofal oedd yn cydnabod bod plant yn eu gofal wedi cael eu bwlio, roedden nhw neu rywun arall wedi rhoi gwybod am y bwlio, tra bod 18.0% yn nodi na soniwyd amdano. O'r rhai a ddywedodd eu bod wedi rhoi gwybod am y bwlio, nid oedd mwy na hanner (53.9%) yn hyderus o gwbl bod y digwyddiad wedi derbyn sylw, tra bod 13.0% yn hyderus iawn.



Ffigur 37: Asesiad rhieni a gofalwyr o'r rheswm pam y bu plentyn yn eu gofal brofi bwlio

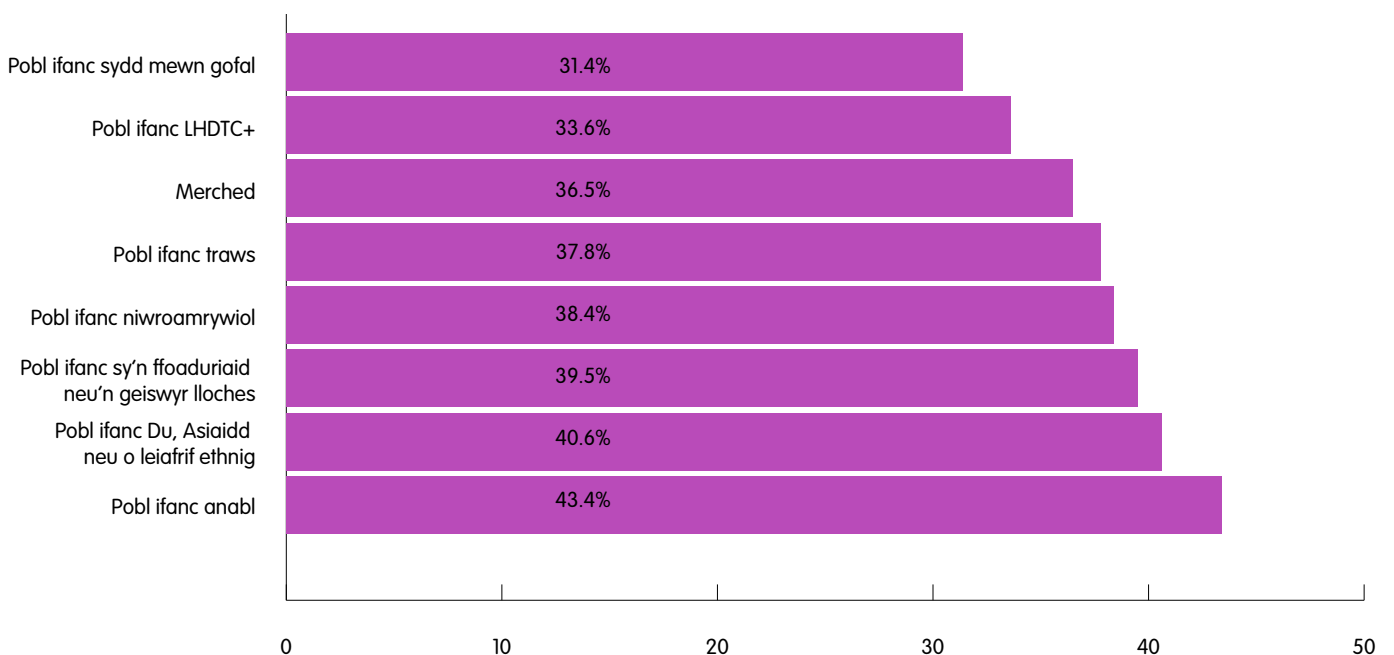


Ffigur 38: Lleoliad achosion o fwlio, yn ôl rhieni a gofalwyr

4.3.3. Gweithwyr proffesiynol

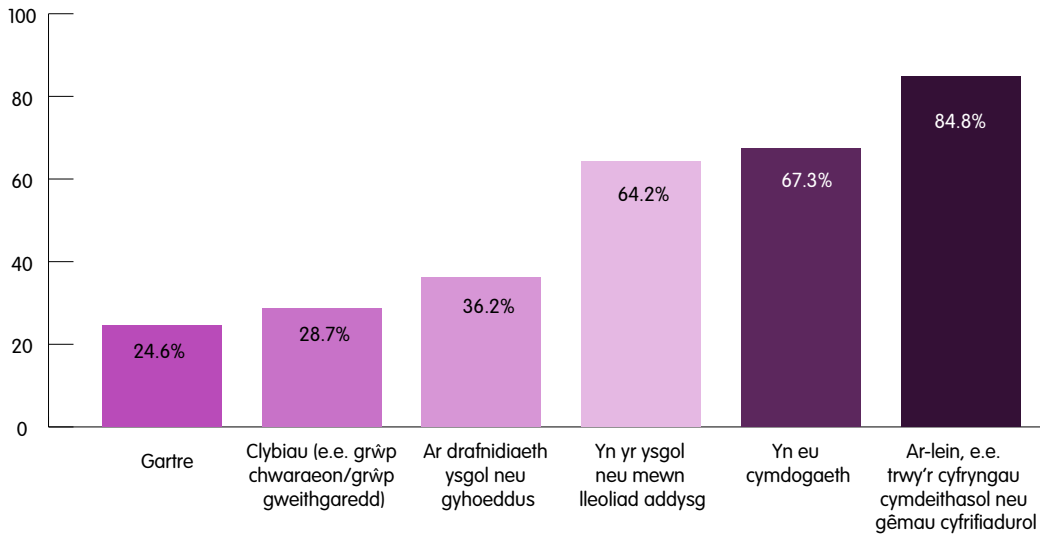
Holwyd gweithwyr proffesiynol am y grwpiau o bobl ifanc sy'n wynebu'r risg uchaf o gael eu bwlio neu ddiodef gwahaniaethu yn eu herbyn, yn eu barn nhw.

Gan amlaf (43.4%) nodwyd pobl ifanc anabl, a dilynwyd hynny gan bobl ifanc o gefndir Du, Asiaidd neu ethnig lleiafrifol (40.6%), ffoaduriaid a cheiswyr lloches ifanc (39.5%), pobl ifanc niwroamrywiol (38.4%) a phobl ifanc trawsryweddd (37.8%), fel y dangosir yn Ffigur 39.



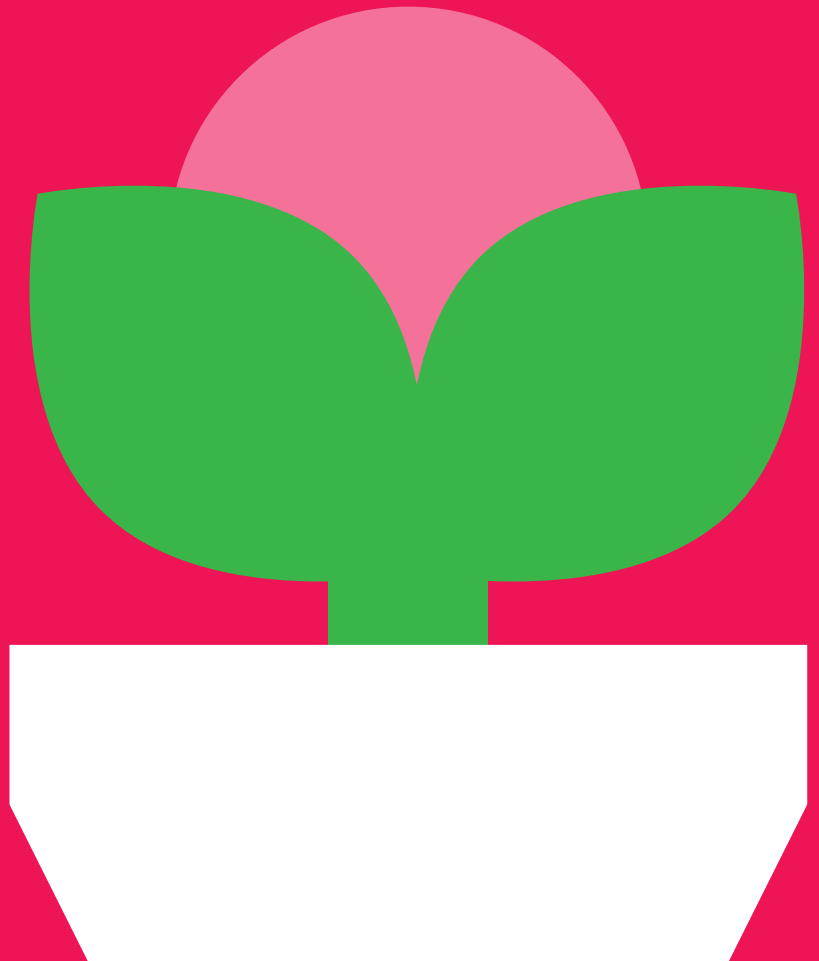
Ffigur 39: Pryderon pobl broffesiynol am y grwpiau o blant a phobl ifanc sy'n wynebu'r risg uchaf o gael eu bwlio

Gofynnwyd i weithwyr proffesiynol nodi hefyd ble mae pobl yn wynebu'r risg uchaf o gamwahanfaethu yn eu herbyn, bwlio ac aflonyddu, yn eu barn nhw. Nododd mwyafrif (84.8%) o'r bobl broffesiynol sy'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc amgylcheddau ar-lein (gan gynnwys cyfryngau cymdeithasol a chwarae gēmau cyfrifiadurol) fel y risg uchaf o ran gwahanfaethu yn eu herbyn, bwlio ac aflonyddu arnyn nhw. Nodwyd cymdogaethau lleol hefyd gan ddau draean (67.3%) o'r gweithwyr proffesiynol, a dilynwyd hynny gan yr ysgol a lleoliadau addysg (64.2%). Mae Ffigur 40 yn dangos yr ystod gyflawn o ymatebion.



Ffigur 40: Asesiad pobl broffesiynol ble mae pobl ifanc yn wynebu'r risg fwyaf o fwlio

Gwneud Bywyd yn well



Gofynnwyd i'r plant, y rhieni a'r gofalwyr, a'r oedolion proffesiynol a fu'n cymryd rhan yn yr arolwg fyfyrio ar beth fyddai'n gwneud bywydau plant yn well.

4.4.1. Plant a phobl ifanc

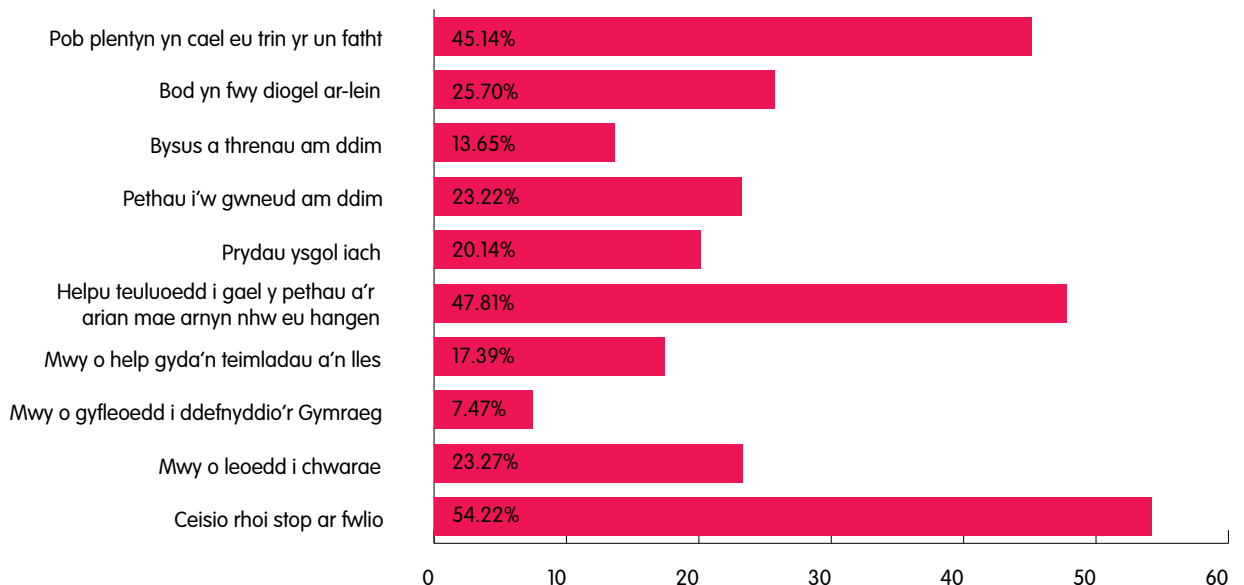
4.4.1.1. Plant 3-6 oed

Bu'r plant ifancaf yn rhannu rhai syniadau er mwyn i'r Comisiynydd wneud bywydau plant yn well. Yr awgrym wnaethon nhw amlaf oedd, **"gwneud yn siŵr bod digon o fwyd a dŵr gan bawb"** (40.9%), **"gwneud yn siŵr bod pobl yn garedig i'w gilydd"** (36.4%), cynyddu **"cyfleoedd a mynediad i chwarae"** (31.8%), a **"gwneud yn siŵr bod gan bawb d diogel neu rywle diogel i fyw"** (31.8%).

Awgrymodd 27.3% o'r grwpiau o blant o dan 7 oed, **"rhoi arian i bobl sydd angen hynny"**, ac roedd 22.7% yn argymhell, **"gwneud yn siŵr bod plant yn cael mynediad at fwyd iachus"** a **"gwneud yn siŵr bod pob plentyn yn cael teulu da a rhywun i ofalu amdany'n nhw"**.

4.4.1.2. Plant 7-11 oed

Gofynnwyd i'r plant iau, **"Beth fyddai'n gwneud bywydau plant yn well?"** Cyflwynir yr ymatebion yn Ffigur 41. Yr ymatebion a gafwyd amlaf, gan fwy na hanner (54.2%) y plant ifanc, oedd ceisio stopio bwlio, a helpu teuluoedd i gael y pethau a'r arian angenrheidiol (47.8%).



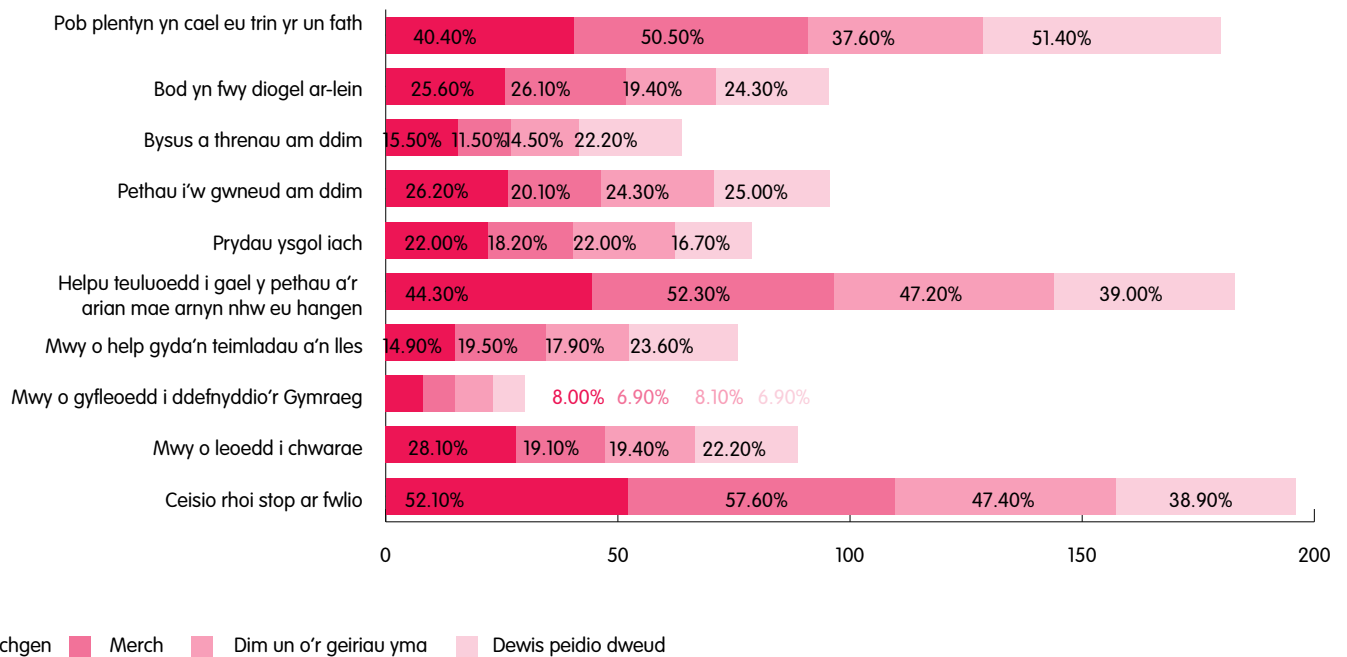
Ffigur 41: Awgrymiadau ar gyfer gwneud bywydau plant yn well (7-11)

Cyflwynir y gwahaniaethau rhywedd yn y sampl yn Ffigur 42. Mynegodd merched fwy o bryder ynghylch stopio bwlio, trin plant yr un fath a help gyda theimladau a llesiant, tra bod bechgyn yn amlach yn dewis mwy o leoedd i chwarae a phethau i'w gwneud am ddim.

O'r 2,146 o blant a ddywedodd y byddai, 'helpu teuluoedd i gael y pethau a'r arian mae arnyn nhw eu hangen' yn gwneud bywydau plant yn well, dim ond traean oedd yn y categori isaf o ran sgôr ariannol eu rhieni (FAS 1).

Gwahoddwyd plant hefyd i rannu eu hawgrymiadau eu hunain i wneud eu bywydau'n well, ac awgrymwyd ystod eang o argymhellion. Gan amlaf, roedd y rhain yn ymwneud â themâu;

1. Stopio bwlio a chamdriniaeth a bod yn garedig i'ch gilydd;
2. Ymdrin â thlodi, sicrhau mynediad at fwyd a dŵr;
3. Cadw plant yn ddiogel;
4. Darparu mwy o gyfleoedd i chwarae.



Ffigur 42: Awgrymiadau i wneud bywydau plant yn well (7-11)

Awgrym 1: Stopio bwlio a chamdriniaeth a bod yn garedig i'ch gilydd

Y thema a drafodwyd amlaf gan blant 7-11 oed oedd pwysigrwydd ymdrin â **"bwlio a chamdriniaeth"**, a hybu caredigrwydd.

Argymhelliad un plentyn oedd bod **"dim annhegwch na bwlio na bod yn gas"** ac esboniodd un arall,

"Dylai pawb gael eu trin yr un fath, a dylai'r ysgol stopio plant rhag cael eu bwlio. Fe ges i fy mwlio am 4 blynedd yn yr ysgol, ond nawr mod i'n bocsio maen nhw'n gadael llonydd i fi."

Roedd bwlio ar-lein hefyd yn destun pryder, ac roedd y plant yn argymhell cynyddu'r gefnogaeth i aros ar-lein a hefyd mewn mannau cyhoeddus.

Awgrym 2: Ymdrin â thlodi, sicrhau mynediad at fwyd a dŵr

Roedd yr ail fath o awgrym oedd yn digwydd amlaf yn ymwneud â phwysigrwydd cefnogi teuluoedd i ddiwallu eu hanghenion sylfaenol, gan gynnwys bwyd, diod a gwresogi, yn ogystal â thai a thrafnidiaeth. Galwodd plant ar y Comisiynydd i **"wneud yn siŵr bod plant ddim yn llwglyd" a chefnogi "banciau bwyd lleol"**.

Esboniodd un plentyn,

"Rwy'n credu y byddai'n gwneud bywyd plant yn well tase eu rhieni ddim yn cael trafferthion ariannol, a phetai hynny'n digwydd y gallen nhw gael help, a byddai hynny ddim yn effeithio ar y plentyn o ran bwyta neu gadw'n gynnes neu gael diod."

Argymhelliad un arall oedd bod,

"pob plentyn yn cael cartref a dŵr glân a gwres a bwyd iach a llwyth o gariad, a bod y teulu a'r holl blant yn cael hwyl ac yn hapus."

Awgrymodd plentyn arall,

"gwneud yn siŵr bod pob un teulu yn cael yr hawl i fwyta a lle diogel i gysgu. Bod gan bob un teulu yng Nghymru do uwch eu pennau."

Roedd plant hefyd yn adnabod tlodi bwyd yn eu hysgolion.

Esboniodd un,

"Peidiwch â chodi tâl mor uchel am fwyta mewn ysgolion. Rwy'n gweld cynifer o blant yn gorfod bod yn llwglyd oherwydd bod dim arian ganddyn nhw."

Awgrym 3: Cadw plant yn ddiogel

Bu plant hefyd yn argymhell pwysigrwydd amddiffyn plant a sicrhau eu diogelwch, gan sôn am iechyd a llesiant da i deuluoedd. Roedd hyn yn cynnwys mwy o heddlu ac amddiffyniad mewn mannau cyhoeddus a llai o sbwriel mewn ysgolion a mannau cyhoeddus. Er enghraifft, awgrym un plentyn oedd,

"gwneud yn siŵr bod mannau sy'n hwylus i blant yn fwy diogel, fel llai o wydr wedi malu mewn lle chwarae i blant, oherwydd gallech chi gael anaf difrifol".

Roedd eraill yn galw am gydraddoldeb cyffredinol, fel un o'r plant a ymatebodd, oedd yn teimlo ei fod yn bwysig **"bod yn garedig, yn barchus, dweud y gwir a bod yn barod i helpu"** a galwodd un arall am stopio gweiddi. Soniodd rhai plant hefyd am fwlio a chamdriniaeth ar-lein a phwysigrwydd helpu plant i **"fod yn ddiogel ar-lein"**.

Awgrym 4: Darparu mwy o gyfleoedd i chwarae

Tynnodd plant sylw hefyd at bwysigrwydd gweithgareddau hygyrch, cynhwysol, ac argymhell **"mwy o weithgareddau corfforol a chlybiau am ddim i bob plentyn"**. Awgrymodd rhai, "mwy o barciau diogel i ni chwarae ynddyn nhw" ac **"ychwanegu mwy o stwff i fannau chwarae"** yn ogystal â chefnogi **"mannau lle gall plant gwrrd â'i gilydd a chwrrd â ffrindiau newydd"**. Galwodd llawer o blant am fwy o fannau chwarae corfforol a, **"bod mannau eraill tu allan i'n cartref, yr ysgol neu d ffrind neu aelod o'r teulu – nid dros y ffôn"**. Roedd gan rai plant awgrymiadau penodol ar gyfer trawsffurfio mannau nad oedden nhw'n cael eu defnyddio yn fannau chwarae, a gwella'r mannau chwarae sydd eisoes yn bodoli. Esboniodd un plentyn,

"mae'r parciau'n ofnadwy, a does dim byd i blant ei wneud. Does unman iddyn nhw fynd, does dim wedi newid ers pan oedd mam yn blentyn."

Amlygodd plant bwysigrwydd sicrhau bod mannau chwarae yn **"ddiogel"**, ac fe wnaeth sawl un argymhell bod **"merch neu fachgen yn cadw llygad ar y plant ac yn gwneud yn siŵr bod neb yn cael niwed"** mewn mannau chwarae cyhoeddus.

Roedd llawer o blant eisiau **"mwy o amser o safon gyda'r teulu"** a **"mwy o amser aur"** ac awgrymodd sawl un hefyd, **"y dylai teganau fod yn llai drud"**.

Awgrymiadau eraill

Bu'r plant hefyd yn cynnig ystod eang o awgrymiadau er mwyn i'r Comisiynydd wneud bywydau plant yn well, gan gynnwys hybu diogelwch ar-lein, darparu pryddau ysgol am ddim, pryddau ysgol iachach, diwrnodau ysgol byrrach, mwy o deithiau a gweithgareddau, cydraddoldeb, mwy o gyfarpar mewn ysgolion, a chyfrannu at elusennau.

Roedd rhai yn llawn hiwmor, fel un plentyn a awgrymodd, **"dylech chi wneud arian yn rhatach"** ac un arall a ofynnodd am, **"fy nghuddfan fy hun yn union fel ogof yr ystum, gyda ffordd ddirgel i mewn"**.

4.4.1.3. Pobl ifanc 12-18 oed

Gwahoddwyd pobl ifanc i rannu eu hawgrymiadau ar gyfer beth fyddai'n gwneud bywydau pobl ifanc yn well. Yr ymatebion a gafwyd amlac oedd helpu teuluoedd i gael y pethau a'r arian mae arny'n nhw eu hangen (46.4%), mwy o gefnogaeth iechyd meddwl (44.6%) a thaclo bwlio a throseddau atgasedd (43.6%).

Yn eu hymatebion i'r cwestiwn agored, awgrymodd pobl ifanc hefyd ystod eang o weithgareddau a chefnogaeth a allai fod o fudd i bobl ifanc. Gan amlaf, roedd y rhain yn gysylltiedig â'r themâu canlynol;

1. Cefnogi llesiant meddyliol;
2. Ymdrin â bwlio a throseddau atgasedd;
3. Cynyddu cyfleoedd ar gyfer chwarae ac ymlacio;
4. Gwelliannau i'r system addysg.

Awgrym 1: Cefnogi iechyd meddwl a llesiant

Gan amlaf, darparodd y bobl ifanc awgrymiadau ynghylch cefnogi iechyd meddwl a llesiant. Buon nhw'n sôn yn aml am bwysigrwydd gwirio bod pobl ifanc yn iawn, a rhoi cyfleoedd rheolaidd iddyn nhw siarad ag oedolion a chael eu clywed ganddynt. Mae un yn argymhell,

"Gwrando arnyn nhw, [rhoi] egwyl iechyd meddwl [iddyn nhw], amser iddyn nhw eistedd a siarad â rhywun yn lle cadw'r cyfan i mewn..."

Awgrymodd un person ifanc, **"dylai iechyd meddwl pobl ifanc gael ei gymryd o ddifri, gyda gwiriadau blynyddol neu fisol o bosib"**, tra bod un arall yn argymhell, **"therapi am ddim y mae'n rhaid mynd iddo, yn debyg i brawf iechyd, p'un a ydyn nhw'n gofyn am hynny neu beidio"**.

Amlygodd ymatebwyr eraill bwysigrwydd, **"cydnabod plant fel unigolion"** ac **"annog nhw i gyflwyno'u hunain yn hyderus, darparu clybiau lle maen nhw'n teimlo'n gyfforddus, ystafelloedd i gael amser iddyn nhw eu hunain, egwyliu iechyd meddwl"**.

Soniodd pobl ifanc hefyd am bwysigrwydd darparu hyfforddiant priodol i staff ysgolion, neu ddarparu staff cymorth arbenigol i sicrhau eu bod yn cymryd camau priodol ac yn darparu cyngor da, a hefyd i sicrhau bod disgrisiwn a chyfrinachedd yn cael eu parchu. Mae un person ifanc yn argymhell,

"cefnogaeth iechyd meddwl heb gyhoeddi hynny i grwpiau blwyddyn cyfan, gan fod hynny'n ei wneud yn jôc, felly dylai gael ei wneud yn dawel bach."

Mae un arall yn awgrymu, **"nyrs ysgol sy'n eich cefnogi chi yn lle dweud wrthyh chi bod eich teimladau ddim yn iawn"**. Yn achos rhai ymatebwyr, nid yw'r system addysg yn helpu llesiant meddyliol, ac maen nhw'n awgrymu y byddai cael llai o arholiadau yn lleihau'r straen i bobl ifanc.

Bu pobl ifanc hefyd yn trafod y trothwyon uchel ar gyfer cefnogaeth iechyd meddwl, llwybrau atgyfeirio trwsgrl a diagnosis araf, ac roedden nhw'n argymhell darparu cymorth iechyd meddwl cynnar fel bod **"sefyllfa pobl ifanc ddim yn gorfod troi'n argyfwng i gael help"**.

Awgrym 2: Ymdrin â bwlio a throseddau atgasedd

Yr ail thema oedd yn codi amlaf ymhlith yr awgrymiadau gan bobl ifanc oedd bwlio a throseddau atgasedd. Defnyddiodd llawer yr hashnod #stopiobwlio neu argymhell yn syml bod y materion yma'n cael eu taclo yn yr ysgol, mewn cymunedau ac ar-lein. Mae pobl ifanc hefyd yn awgrymu, **"ymdrin â bwlio a delio gyda'r bwli, nid y person sy'n cael eu bwlio"** a **"chosbi pobl sy'n cyflawni throseddau atgasedd"**.

Bu nifer o bobl ifanc yn nodi cysylltiad penodol rhwng throseddau atgasedd a iechyd meddwl, gan bwysleisio nad **"dim ond tric diniwed yw hyn"**. Awgrymodd un person ifanc, **"cymryd bwlio a chamwahaniaethu yn fwy o ddifri – mae'n beth ofnadwy i unrhyw blentyn fynd trwyddo, ac mae'n wir yn niweidio'u hiechyd meddwl"**.

Yn yr ysgolion, mae pobl ifanc yn argymhell mwy o ymwybyddiaeth o wahaniaeth, gan gynnwys anabledd, hunaniaeth rhywedd, LHDCR+, hil a chrefydd.

Awgrym 3: Cynyddu cyfleoedd ar gyfer chwarae ac ymlacio

Bu'r bobl ifanc hefyd yn argymhell cynyddu'r cyfleoedd i chwarae ac ymlacio, gan sôn am chwaraeon a hobiau yn ogystal â chlybiau ar ôl ysgol a manau i gael amser tawel a gweithgareddau digynnwrf fel darllen. Dyma awgrym un person ifanc,

"falle rhywle yn yr ysgol gallen nhw godi pabell (neu rywbeth) a'i wneud yn lle tawel, rhyw fath o gornel ddarllen/man tawel"

Soniodd pobl ifanc eraill am bwysigrwydd darparu gweithgareddau yn y gymuned leol, neu ddarparu **"trafnidiaeth am ddim"** i'w helpu i gael mynediad i gyfleoedd.

Awgrym 4: Gwella'r system addysg

Gwnaeth pobl ifanc awgrymiadau hefyd ynghylch y system addysg, gan nodi'n syml yn aml **"gwella'r system addysg"**. I lawer, mae eu pryderon yn ymwneud â pharch o'r ddeutu, a rhoi cyfle i bobl ifanc gyfrannu at benderfyniadau sy'n effeithio arnyn nhw. Mae un person ifanc yn awgrymu,

"Rhoi cyfle i blant a phobl ifanc leisio barn ar bethau sy'n ymwneud â chwricwlwm yr ysgol (e.e. llyfrau y dylen ni neu na ddylen ni eu defnyddio)."

Roedd llawer o syniadau yn ymwneud â chefnogi annibyniaeth ac ymreolaeth pobl ifanc yn y system addysg, fel un ymatebydd, sy'n awgrymu, **"os yw myfyriwr yn drist, gadewch iddyn nhw wrando ar gerddoriaeth a gwneud gwaith"** a chynghor un arall yw, **"gadewch i bobl ifanc mewn ysgolion fynd i'r toiled pan fyddan nhw eisiau"**.

Bu pobl ifanc hefyd yn argymhell cynnwys gwersi ar anabledd, cydraddoldeb a ffermio yn y cwricwlwm. Roedd barn ranedig ynghylch dysgu Cymraeg mewn ysgolion, gyda llawer yn argymhell na ddylai fod yn ofynnol. Roedd llawer yn argymhell lleihau pwysau arholiadau ac asesiadau, a darparu mwy o gefnogaeth i blant ag ADY.

Roedd eraill yn argymhell diwygio'r model addysg. Esboniodd un ymatebydd ifanc,

"Gwella'r system addysg. Ddylai hi ddim fod yn debyg i unbeniaeth. Mae cynifer o'r polisïau heb unrhyw ddiiben, neu'n syml ar ei hôl hi. Dyw'r amgylchedd ddim yn un cefnogol, na hyd"

yn oed yn ddiogel i niwroamrywiaeth, ac nid yw'n barod i addasu, oni bai bod yr addasu hwnnw'n gyfleus i'r ysgol."

Mynegodd rhai pobl ifanc bryder nad oedden nhw'n cael eu paratoi ar gyfer "y byd go iawn" yn y system ysgol. Esboniodd un,

"Pan fydd plant yn cychwyn yn yr ysgol gyntaf maen nhw'n gyffrous ac yn wirioneddol hapus, ond erbyn gorffen yno mae'r rhan fwyaf o blant yn ei gasáu. Maen nhw'n gadael yr ysgol yn ofnus, a dydyn nhw ddim yn gwybod sut i ddelio â'r rhan fwyaf o broblemau bywyd go iawn. Bob dydd pan fyddan nhw yn yr ysgol, mae plant yn cerdded yn dawel i mewn i'r dosbarth ac yn cael cyfarwyddyd i eistedd lawr, cau eu cegau a gwrandao ar yr athro – peidio â meddwl drostynt eu hunain – siarad dim ond os bydd rhywun yn siarad â chi. Mae'n ymddangos yn beth dychrynlyd i beidio â pharatoi plant ar gyfer y byd go iawn a sut mae goroesi."

Awgrymiadau eraill

Mae pobl ifanc hefyd yn argymhell darparu mwy o gefnogaeth ariannol i bobl ifanc a mwy o weithgareddau am ddim, a mwy o gefnogaeth ar gyfer cydraddoldeb, a hefyd i grwpiau agored i niwed a rhai sy'n cael eu cau allan, gan gynnwys pobl ifanc ag anableddau a phobl ifanc LHDTCRh+.

4.4.1.4. Plant a phobl ifanc ag anableddau dysgu

Bu plant a phobl ifanc â PMLD hefyd yn rhannu eu hawgrymiadau ar gyfer gwneud bywydau plant yn well. Gan amlaf (31.3%), roedden nhw'n cytuno ei fod yn bwysig bod "pob plentyn yn cael eu trin yr un fath ac yn cael yr help angenrheidiol", a'r ail argymhelliad a gafwyd amlaf (25.0%) oedd, "helpu teuluoedd i gael y pethau a'r arian mae arny'n eu hangen". Buon nhw hefyd yn argymhell cynyddu'r lleoedd i blant chwarae a sicrhau bod ardaloedd awyr agored yn hygyrch i bawb, yn ogystal â gwelliannau technolegol i'w grymuso i gyfathrebu a bod yn fwy cyfforddus.

Yr argymhelliad a gafwyd amlaf gan blant a ymatebodd i'r arolwg lluniau oedd ymdrin â bwlio (40.5%) a darparu cymorth ariannol i deuluoedd (13.5%).

4.4.2. Rhieni a gofalwyr

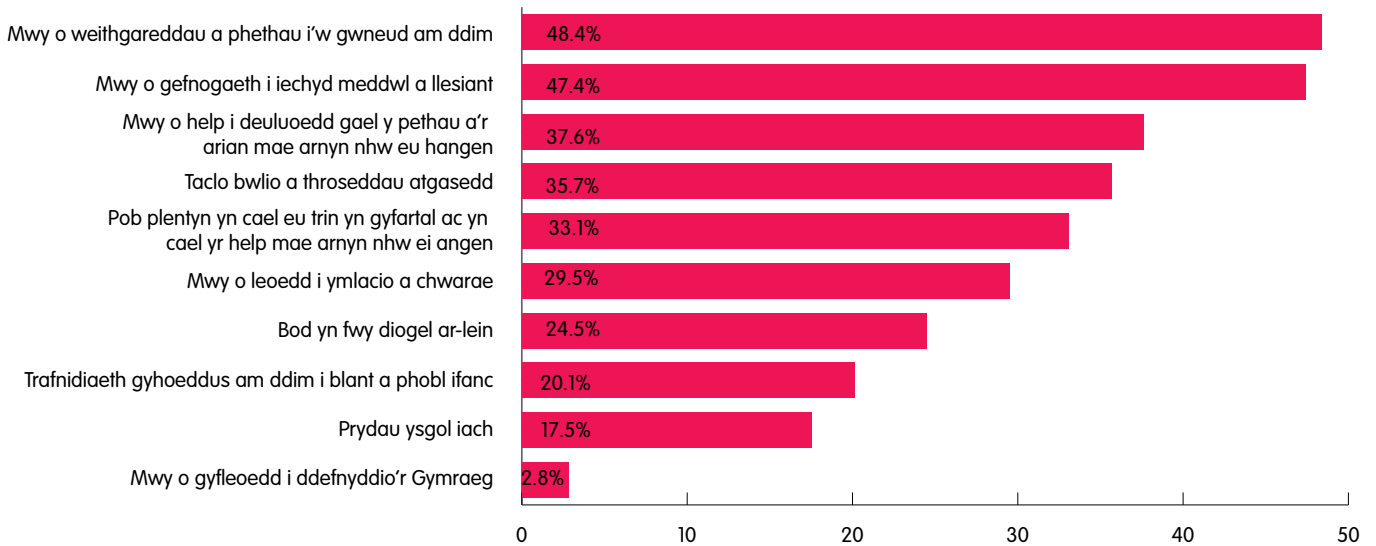
Gofynnwyd i rieni a gofalwyr rannu eu barn ynghylch sut i wella bywydau plant a phobl ifanc. Yr hyn a nodwyd amlaf ganddynt (48.4%) oedd 'Mwy o weithgareddau am ddim a phethau i'w gwneud', ac yn dilyn hynny'n agos (47.4%) roedd 'mwy o gefnogaeth i iechyd meddwl a llesiant' fel y camau gweithredu pwysicaf i wella bywydau plant a phobl ifanc yng Nghymru.

Mae Ffigur 43 yn dangos amlder yr ymatebion i bob un o'r meysydd a nodwyd ar gyfer gwneud bywyd yn well, yn ôl y rhieni a'r gofalwyr a ymatebodd i'r arolwg.

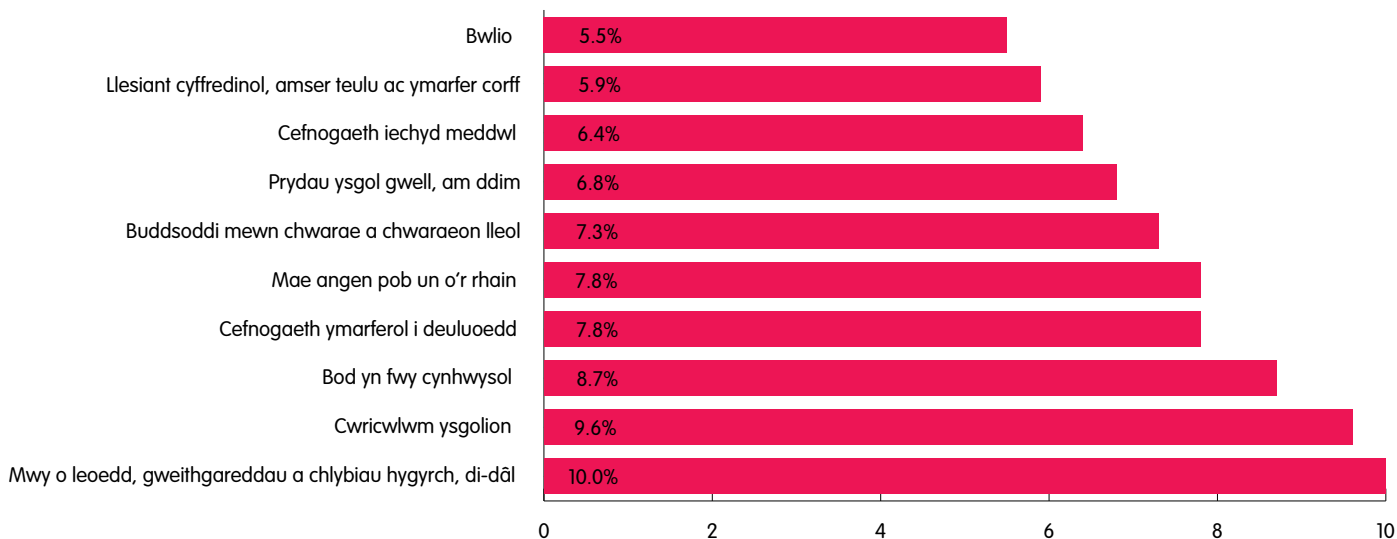
Bu'r rhieni a'r gofalwyr a gwblhaodd yr arolwg hefyd yn darparu ystod o awgrymiadau pellach ar gyfer y Comisiynydd Plant (Ffigur 44).

Yr awgrymiadau a gafwyd amlaf oedd;

1. Darparu mwy o fannau, gweithgareddau a chlybiau hygyrch, di-dâl;
2. Addasu'r cwricwlwm ysgol;
3. Cynyddu cynhwysedd mewn ysgolion a gweithgareddau;
4. Darparu cefnogaeth ymarferol i deuluoedd a rhoddwyr gofal.



Ffigur 43: Awgrymiadau rhieni a gofalwyr ar gyfer gwneud bywydau yn well i blant a phobl ifanc



Ffigur 44: Awgrymiadau ychwanegol rhieni a gofalwyr i wneud bywyd yn well i blant a phobl ifanc

Awgrym 1: Darparu mwy o fannau, gweithgareddau a chlybiau hygyrch, di-dâl

Yr hyn a drafodwyd amlaf gan rieni a rhoddwyr gofal oedd pwysigrwydd hanfodol darparu ystod o chwaraeon a gweithgareddau am ddim i blant a phobl ifanc, ac roedden nhw'n gweld cyfatebiaeth rhwng y rhain ac ystod eang o ddeilliannau cadarnhaol o ran llesiant cymdeithasol, corfforol ac emosiynol. Fel yr esboniodd un ymatebydd,

"Mae gennych chi ffenestr fechan i feithrin cariad at chwaraeon ymhlith plant. Mae angen cyfleoedd arnyd nhw i roi cynnig ar wahanol chwaraeon, rhai fim a rhai heb gystadleuaeth, a dod o hyd i rywbeth sy'n gwneud iddyn nhw deimlo'n llawen ac yn fyw. Rydyn ni'n gwybod bod chwaraeon a gweithgarwch yn cael effeithiau cadarnhaol gwych ar lesiant pob oed..."

Soniwyd yn aml am wella safon parciau lleol, gan gynnwys eu gwneud yn fwy diogel a chynhwysol. Awgrymodd un ymatebydd,

"Gwell cyfleusterau o ran parciau, mynediad i'r awyr agored, cyfleusterau toiled mewn ardaloedd chwarae, ardaloedd dan do yn y parc ar gyfer tywydd gwael, gwell cyfleusterau i arddegwyr er mwyn lleihau ymddygiad gwrthgymdeithasol, a mwy o fonitro ar barciau, fel bod plant yn gallu chwarae'n ddiogel heb ofni plant hŷn."

Amlygodd un arall ddiogelwch mewn parciau cyhoeddus trwy wneud y sylw, **"gwnewch le i ferched – mae grwpiau o ddynion ifanc yn golygu bod defnyddwyr eraill y parc yn teimlo dan fygythiad"**. Mae cynhwysedd i blant a phobl ifanc ag anableddau, ADY a phobl ifanc niwroamrywiol yn derbyn sylw yn Awgrym 3.

Amlygodd llawer o rieni a gofalwyr a ymatebodd fod costau gweithgareddau yn rhwystri i lawer o deuluoedd;

"Oni bai bod gennych chi arian, mae'n anodd i blant wneud gweithgareddau tu allan i'r ysgol. Mae cyfleoedd dawnns, dringo, drama, chwaraeon i gyd yn costio llawer yn wythnosol."

Awgrymodd rhieni a rhoddwyr gofal hefyd fod, **"teithiau ysgol yn ddud yn ogystal, ac mae angen iddyn nhw fod am ddim os ydyd nhw at ddiiben addysgol"**. Yn ystod gwyliau'r ysgol, galwodd rhieni a gofalwyr am **"fwy o ofal plant a chyfleoedd chwarae a darpariaeth wedi'i hariannu mewn cymunedau"**, ac yn ystod y tymor roedden nhw'n gofyn am, **"glybiau/darpariaethau ar ôl ysgol ac ar brynghawn Gwener i helpu rhieni i weithio mwy o oriau"**.

Gwnaeth sawl ymatebydd sylwadau bod y gweithgareddau di-dâl yn ystod y **"Gaeaf Llawn Lles' a'r 'Haf o Hwyl' yn ardderchog i blant"**. Esboniodd un fod y mentrau hyn,

"...wedi galluogi fy mhentyn i roi cynnig ar weithgareddau newydd am ddim, ac wedi'i difyrru hi ar hyd yr haf. Mae angen mwy o weithgareddau fel hyn ar hyd yr amser, yn arbennig ysgol coedwig a gweithgareddau eraill sy'n digwydd ym myd natur."

Fe wnaeth rhieni a gofalwyr argymhell hefyd sicrhau bod y ddarpariaeth o ran gweithgareddau a chyfleusterau chwarae yn deg ar draws Cymru, **"nid dim ond yn y trefi mwy"**. Esboniodd un ymatebydd,

"BUDDSODDI MEWN CHWARAEON. Does dim digon o glybiau chwaraeon cymunedol i blant sy'n ddi-dâl neu â chostau isel, ac yn hawdd eu cyrraedd i rieni sydd heb gar – yn ein cwm bach ni... mae rhestr aros aruthrol o hir ar gyfer y clwb pêl-droed... (ac mae'n amhosib ei gyrraedd os nad oes gennych chi gar). Mae'r gweithgareddau chwaraeon eraill i grwpiau oed ifanc yn ddud iawn, gyda rhestrau aros, ac maen nhw'n anodd eu cyrraedd."

Awgrym 2: Addasu'r cwricwlwm ysgol

Galwodd rhieni a gofawlyr hefyd yn aml ar y Comisiynydd i gefnogi diwygio'r system addysg a'r cwricwlwm ysgol, gan gynnwys "dosbarthiadau llai o faint", "diweddarau'r polisiâu addysg" a "lleihau'r baich gwaith er mwyn i athrawon dreulio amser o safon gyda phlant". Nododd un ymatebydd,

"Mae angen buddsoddiad hirdymor er mwyn cael effaith gadarnhaol sylweddol a hirhoedlog ar fywydau plant wrth iddyn nhw symud trwy addysg i mewn i fyd gwaith."

Yn achos y plant iau, roedd yr awgrymiadau'n cynnwys "diwrnodau ysgol byrrach", "mwy o chwarae yn yr awyr agored" a "dysgu yn yr awyr agored", a "mwy o amser actif". Yn achos plant hŷn, roedd y rhain yn cynnwys ffocws ar "sgiliau bywyd", cyllid personol ac economeg y cartref, a "llesiant/gwydnwch emosiynol", yn ogystal â mwy o gyfleoedd ar gyfer "chwaraeon a gweithgarwch corfforol".

Galwodd rhieni a gofawlyr hefyd am athrawon arbenigol i gefnogi plant i ddysgu am gyberthynas iach a diogelwch ar-lein,

"Mae addysg ynghylch cyberthynas yn ofynnol i bawb, a dylai gael ei chyflwyno gan arbenigwr yn y maes, nid athro – sut beth yw perthynas iach, addysg ynghylch pornograffi, etc."

Anogwyd cefnogaeth arbenigol mewn ystod o feysydd dysgu hefyd, a hynny er mwyn ehangu gorwelion plant a'u helpu i ddelio â heriau bywyd. Mae un ymatebydd yn awgrymu,

"Dylen nhw fod yn cael gwersi technoleg rhyngryd (TG) gan arbenigwyr technoleg cenedlaethol, sgysiaau a theithiau gan gwmnïau byd-eang, a chael eu cynnwys mewn gweithgareddau STEM (Gwyddoniaeth, Technoleg, Peirianeg a Mathemateg). Mae angen i Gymru feddwl ar raddfa fwy neu byddwn ni'n wynebu mwy o dlodi gwledig a phobl ifanc yn gadael."

Argymhelliad un arall oedd,

"Addysg fwy ymarferol ar faterion bywyd cymdeithasol – 'Prifysgol Bywyd' yn orfodol – trin a thrafod yswiriant, papur wal, cyllidebau, technegau goroesi... sut mae ymdopi â damwain car neu golli un o'ch anwyliad..."

Galwodd rhieni hefyd am welliannau i safon cinio ysgol a rhoi sylw i ordewdra trwy hybu bwyta'n iach a ffyrdd actif o fyw.

Awgrym 3: Cynyddu cynhwysedd mewn ysgolion a gweithgareddau

Galwodd rhieni a rhoddwyr am "ailwampio mwy creadigol ar addysg yng Nghymru". Maen nhw'n argymhell bod plant yn cael eu haddysgu am anabledd yn ifanc, er mwyn cynyddu ymwybyddiaeth a lleihau stigma gwahaniaeth ac anableddau, a darparu ar gyfer anghenion a galluoedd amrywiol dysgwyr ifanc a'u dathlu.

Roedd rhieni a rhoddwyr gofal yn argymhell, "hybu cryfderau dysgu, nid dim ond canolbwyntio ar gyflawniad academaidd" a darparu,

"Mynediad i BOB plentyn ymuno â chlybiau/gweithgareddau arferol, beth bynnag yw eu hanghenion ychwanegol. Os oes angen cefnogaeth ychwanegol arnyd nhw i ymuno â rhywbeth, dylai fod ffyrdd iddyn nhw wneud hynny."

Roedd cynhwysedd yn cael ei argymhell yn yr ysgolion ac mewn mannau a grwpiau cyhoeddus, er mwyn sicrhau bod pobl ifanc ag anableddau yn gallu ymuno a theimlo'n ddiogel a'u bod yn cael croeso. Bu rhieni a rhoddwyr gofal hefyd yn argymhell dysgu hyblyg a chyfun, ac addasiadau i gefnogi "dysgwyr sy'n cael trafferth ymdopi mewn addysg amser llawn i gael dysgu cyfun ar ddiwrnodau mwy anodd".

At ei gilydd, nid yw rhieni a gofawlyr yn cefnogi'r dull "unffurf i bawb" ac maen nhw'n argymhell y dylai systemau addysg fod yn fwy hyblyg i gefnogi a meithrin pob plentyn.

Awgrym 4: Darparu cefnogaeth ymarferol i deuluoedd a rhoddwyr gofal

Galwodd rhieni a gofawlyr yn aml am fwy o gefnogaeth ymarferol, gan gynnwys cymorth ariannol i deuluoedd sy'n gweithio sydd uwchlaw'r trothwy prydau ysgol am ddim (FSM) i dalu am wisg, prydau bwyd, teithiau a gweithgareddau ysgol.

Roedd yr argymhellion eraill yn cynnwys annog cyflogwyr i gynnig hyblygrwydd i rieni a gofawlyr sy'n gweithio. Fel yr esboniodd un ymatebydd,

"Mae'n rhy hawdd gwrthod ar hyn o bryd. Mae cydbwysedd gwell rhwng gwaith a bywyd yn golygu mwy o amser i'r teulu, prydau cartref wedi'u coginio'n well, mwy o amser ymarfer i'r teulu cyfan, y cyfle i gymdeithasu gyda theuluoedd eraill – mae'r rhestr yn parhau. Ar ôl gweithio i lawer o fusnesau byd-eang/Ewropeaidd, mae'r Deyrnas Unedig gymaint ar ei hôl hi. Helpwch y rhieni a byddwch chi'n helpu'r plant."

Amlygodd rhieni a gofawlyr eraill yr angen am, "fwy o gefnogaeth iechyd meddwl i rieni a gofawlyr, yn arbennig unig rieni" a "help i fod yn rhiant da", yn ogystal â "seibiant i deuluoedd sydd ag ADY". Esboniodd un ymatebydd,

"I sicrhau bod plant yn cael bywyd gwell, mae rhaid i chi hefyd sicrhau bod eu rhieni/gofawlyr mewn lle da i ofalu amdanyd nhw a rhoi esiampl gadarnhaol. Mae angen gwella swyddi, addysg, cymorth ariannol, cefnogaeth feddygol a llesiant a mynediad at y rhain i gyd yn y gymdeithas."

Bu gofawlyr eraill a gwarcheidwaid arbennig hefyd yn galw am fwy o hawliau a chefnogaeth, er enghraifft, awgrymodd un ymatebydd fod,

"Angen cydnabod a gwerthfawrogi gofawlyr sy'n berthnasau am eu rôl. Mae angen sicrhau newid yn sut rydyn ni'n cael ein cefnogi a'n trin. Mae angen sicrhau cyfatebiaeth i'r hawliau rhwng gofawlyr sy'n berthnasau a theuluoedd maeth/mabwysiadol."

Awgrymiadau Eraill

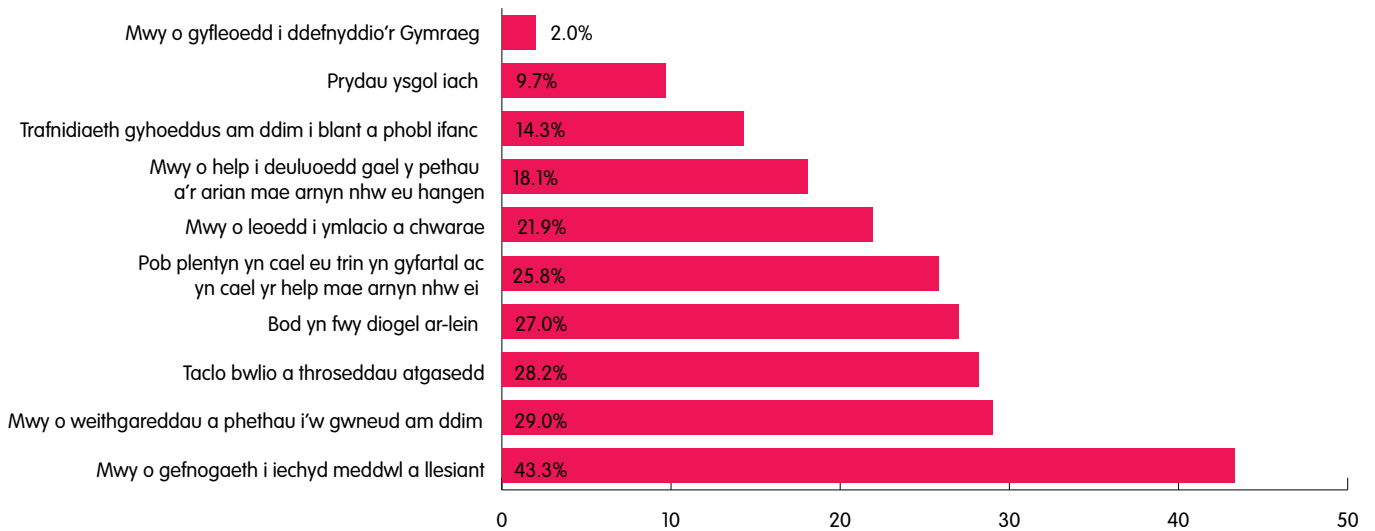
Galwodd nifer o rieni yn gyffredinol ar y Comisiynydd Plant i "eiriol dros blant a rhieni er mwyn sicrhau bod eu hawliau'n cael eu cynnal a'u cefnogi". Buon nhw hefyd yn annog y swyddfa i gynyddu cwrpas y rôl er mwyn cynrychioli "oedolion ifanc 18-25 oed sydd ag anabledd dysgu, ein 'plant sy'n oedolion'". Roedd cefnogaeth iechyd meddwl yn awgrym cyson, ac roedd yr awgrymiadau eraill yn cynnwys cynyddu mynediad i'r celfyddydau, hybu diogelwch ar-lein a hybu bwyta'n iach ac ymarfer corff.

4.4.3 Gweithwyr proffesiynol

Gofynnwyd i oedolion oedd yn weithwyr proffesiynol rannu eu barn ynghylch sut i wella bywydau plant a phobl ifanc (Ffigur 45). Gan amlaf (43.3%) nodwyd 'mwy o gefnogaeth i iechyd meddwl a llesiant' fel y cam gweithredu pwysicaf i wella bywydau. Mae Ffigur 45 yn dangos amllder yr ymatebion i bob un o'r meysydd a nodwyd i wneud bywyd yn well, yn ôl y gweithwyr proffesiynol a ymatebodd i'r arolwg. Nododd un o bob pump (22.2%) o'r ymatebwyr fod pob un o'r opsiynau hyn yn bwysig, neu mynegwyd rhwystredigaeth mai tri opsiwn yn unig oedd ar gael iddyn nhw yn yr arolwg.

Bu'r gweithwyr proffesiynol a gwblhaodd yr arolwg hefyd yn darparu ystod o awgrymiadau pellach i'r Comisiynydd Plant. Y rhai welwyd amlaf oedd;

1. Darparu mwy o weithgareddau, clybiau a mannau am ddim i blant a phobl ifanc
2. Gwella'r gefnogaeth a'r hyfforddiant i rieni
3. Darparu cefnogaeth yn y gymuned, yn arbennig mewn ardaloedd gwledig



Ffigur 45: Awgrymiadau gweithwyr proffesiynol i wneud bywydau plant a phobl ifanc yn well

Awgrym 1: Darparu mwy o weithgareddau, clybiau a mannau am ddim i blant a phobl ifanc

Thema a drafodwyd yn aml gan ymatebwyr proffesiynol oedd yr angen am fannau diogel, fforddiadwy i bobl ifanc fynd y tu allan i'r ysgol a'r cartref, gan nodi bod, **"gweithgareddau y tu allan i'r ysgol yn gyfyngedig iawn ar gyfer ein disgyblion"**. Esboniodd un,

"Mae pobl ifanc yn galw'n daer am fannau lle gallan nhw ymlacio a bod yn nhw eu hunain. Mae clybiau ieuencid a mannau diogel yn hanfodol, a gwaetha'r modd mae ganddyn nhw lai o argaeledd nag o'r blaen."

Roedd llawer o weithwyr proffesiynol yn argymhell dileu rhwystrau cost i ehangu cynhwysiad,

"Gweithgareddau am ddim yn ystod gwyliau'r ysgol, yn arbennig yn achos plant difreintiedig, a fydd yn eu galluogi i ddysgu sgiliau bywyd wrth gael hwyl. Er enghraifft, defnyddio adeiladau ysgol, ond darparu staff ar ffurf gweithwyr ieuencid a gweithwyr gofal plant eraill."

Roedd yr awgrymiadau yn cynnwys **"clybiau cymdeithasol am ddim a 'chronfeydd cynnes"**, **"gweithgareddau cymunedol y gall y teulu cyfan eu mwynhau"**, **"ysgolion coedwig"** a **"chwaraeon di-dâl a threfnir"**, gyda llawer yn awgrymu defnyddio adeiladau ysgol ar ôl ysgol i leihau costau teithio ac ehangu cyfranogiad.

Bu gweithwyr proffesiynol hefyd yn amlygu pwysigrwydd sicrhau bod clybiau a digwyddiadau cymdeithasol yn gynhwysol i bawb, gan gynnwys plant â nam ar eu clyw a'u golwg a phlant niwroamrywiol. Gwnaeth un y sylw,

"Rwy'n gweithio gyda phlant ag anableddau datblygiadol a'u teuluoedd. Mae materion costau byw yn effeithio mwy fyth ar y teuluoedd hyn, ac yn aml nid yw gweithgareddau am ddim yn hygyrch i blant ag anableddau, felly maen nhw'n cael eu cau allan."

Bu rhai gweithwyr proffesiynol hefyd yn amlygu pwysigrwydd cynnwys plant niwroamrywiol, agored i niwed o gefndiroedd heriol, sy'n cyflwyno gydag ymddygiad cymdeithasol heriol, sy'n aml yn cael eu heithrio o weithgareddau cymdeithasol am ystod eang o resymau. Esboniodd un,

"Fel rhywun sy'n gweithio mewn ysgol arbennig i blant ag ASD, rwy'n pryderu faint o wasanaethau 'mannau diogel'/heb feirniadaeth sydd ar gael i blant ag ASD a'u teuluoedd."

Awgrymodd un ymatebydd proffesiynol arall,

"Byddai clybiau ieuencid oedd yn arbenigo mewn cefnogi'r bobl ifanc hyn gyda'r hwyr ac ar y penwythnos yn wir yn eu cefnogi i ddatblygu'r sgiliau cymdeithasol, i gyflwyno cefnogaeth iechyd meddwl, ac i gefnogi teuluoedd i oresgyn trawma cythryblus bywyd teuluol trwy ddarparu oedolion sydd ar gael yn emosiynol."

Awgrymodd gweithwyr proffesiynol hefyd fod **"mannau diogel iddyn nhw chwarae'n rhydd gyda phlant eraill heb ymyrraeth ddiangen gan oedolion"** yn gallu meithrin hyder a gwydnwch. Fel yr esboniodd un gweithiwr proffesiynol,

"Mae angen rhoi cyfle i blant fod yn blant heb boeni am fod heb ddigon o arian, gofalu am sibliogiaid iau, cael cyfleoedd i chwarae,

dysgu a chymdeithasu mewn amgylcheddau diogel sy'n ysgogi. Mae angen i bolisi'r llywodraeth newid i gefnogi rhieni i fod yn rhieni'n gyntaf ac yn gyflogeion yn ail."

Bu gweithwyr proffesiynol hefyd yn aml yn cysylltu mynediad at weithgareddau fforddiadwy â gwelliannau i iechyd meddwl, er enghraifft esboniodd un ymatebydd, **"fasech chi'n neilltuo mwy o arian i sicrhau mwy o leoedd i ymlacio a gweithgareddau i'w gwneud, gallai iechyd meddwl plant wella'n fawr"**. Buon nhw hefyd yn trafod sut gallai'r mannau hyn y weithredu fel cam tuag at ddarparu cwnsela a chefnogaeth arall;

"Hoffwn i weld mwy o leoliadau cymunedol gwerth chweil, di-dâl lle gallai plant ryngweithio ac ymgysylltu â'r gymuned ehangach. Byddai hwn yn gyfle delfrydol i gynorthwyo'n gynnil gyda chwmsela, cyngor a chefnogaeth, a gallen ni ymgysylltu â phob ystod oed trwy weithgareddau diwylliannol, celfyddydol a cherddorol. Fyddwn ni ddim yn cadw'n diwylliant Cymreig yn iach oni bai ein bod ni'n meithrin yr ifanc..."

Bu gweithwyr proffesiynol yn aml yn amlygu'r heriau oedd yn wynebu aelwydydd sy'n gweithio nad ydynt yn cyrraedd y trothwy i dderbyn cefnogaeth gan y llywodraeth, megis pryddau ysgol am ddim (FSM). Esboniodd un,

"Un o'r meysydd sy'n destun pryder yn ein hysgol yw'r teuluoedd incwm isel. Mae teuluoedd sy'n derbyn pryddau ysgol am ddim yn cael ad-daliad teithiau ysgol, gwersi cerddoriaeth am ddim, pryddau ysgol am ddim, sy'n wych! Mae rhai o'n teuluoedd incwm isel sydd ddim yn bodloni'r meini prawf ar gyfer hawlio, yn gorfod talu am 'bopeth' ac yna'n dewis peidio â gwneud – mae'r plant hyn yn colli cyfleoedd hefyd, ond dydyn nhw ddim yn cael eu cydnabod fel yr FSM (rhai agored i niwed)."

Roedd y gweithwyr proffesiynol hefyd yn cydnabod bod cynllunio ariannol a chyllidebu yn heriol i deuluoedd bregus, a bod teithiau ysgol plant yn annhebygol o gael blaenoriaeth dros filiau brys eraill yr aelwyd. Mae un yn argymhell nodd profiadau allgyrsiol, teithiau a gweithgareddau sy'n cyfoethogi, yn ogystal â bwyd iach i sicrhau bod yr holl blant yn gallu elwa;

"... dylai holl deithiau a phrofiadau'r ysgol gael eu hariannu ar gyfer mwy o blant, nid dim ond FSM... mae gweithgaredd addysg awyr agored... a'r gweithgareddau ar ôl ysgol megis gymnasteg, pêl-droed, bocsi, nofio... yn rhy ddrud i lawer o deuluoedd. Mae gen i lawer o blant sydd wir eisiau ymuno â chlwb ond sy'n methu oherwydd arian – mae hynny'n drist! Beth am fyrbryd di-dâl i bob plentyn yn yr ysgol gynradd, fel bod neb heb ddim, a bod teuluoedd ddim o dan bwysau i brynu bwyd iach a chael hyd i arian i wneud hynny?"

Soniodd eraill am **"bryddau ysgol am ddim a grant tuag at brynu gwisg ysgol i BOB plentyn, nid dim ond y rhai y mae eu rhieni ar fudd-daliadau"** a **"dileu'r meini prawf ynghylch trafndiaeth am ddim i'r ysgol"**. Esboniodd y gweithiwr proffesiynol yma,

"Rwy wedi gweld teuluoedd â phlant ifanc yn cael trafferth talu am docyn bws i fynd â nhw i'r dosbarth meithrin neu leoliad gofal plant arall, ac yna mynd adref ac yn ôl ddwy awr yn ddiweddaraf i'w casglu. Mae'n system gwbl hurt sy'n gosod rhwystrau ar ffordd teuluoedd tlotach."

Awgrym 2: Gwella'r gefnogaeth i deuluoedd a'r hyfforddiant i rieni

Amlygodd pobl broffesiynol oedd yn gweithio gyda phlant a ymatebodd i'r arolwg yn aml fod angen cefnogi teuluoedd a rhoddwyr gofal er mwyn eu grymuso i ddarparu amgylcheddau diogel, meithringar i blant ddatblygu ynddy nhw.

I rai, mae cefnogaeth yn y blynyddoedd cynnar yn hanfodol, ac, **"mae angen i ni gryfhau rôl ymwelwyr iechyd a grwpiau cymunedol"** a darparu mwy o **"gefnogaeth yn y blynyddoedd cynnar: mwy o ymwelwyr iechyd, cymorth wedi'i dargedu i'r mwyaf difreintiedig"**. Mynegodd un arall fod **"gan Gymru gyfraddau arswydus o isel o fwydo ar y fron"** a galw am **"roi Cynllun Gweithredu Llywodraeth Cymru ar gyfer Bwydo ar y Fron 2019 ar waith yn llawn, a hynny ar frys"**.

Yn achos plant cyn ysgol, mynegodd gweithwyr proffesiynol bryder hefyd ynghylch datblygu sgiliau mewn cyd-destunau lle mae rhieni a rhoddwyr gofal yn cael trafferth ymdopi, gan argymhell **"buddsoddi mewn rhianta gyda'r blynyddoedd cynnar mewn ardaloedd difreintiedig, fel bod plant yn mynd i'r ysgol â'r sgiliau angenrheidiol"** a **"mwy o addysg rianta ar gael i rieni sydd wedi cael cefndir anodd eu hunain, fel eu bod yn gallu magu eu plant yn well."** Esboniodd ymatebydd arall fod ar Gymru angen mwy o

"Gefnogaeth i deuluoedd – mae llawer yn cael trafferth magu eu plant oherwydd trawma yn ystod eu plentyndod eu hunain, tloedi a rhagolygon cyflogaeth."

Amlygodd gweithwyr proffesiynol y cysylltiad hefyd rhwng rhieni oedd heb dderbyn gwybodaeth a bwlio a chamwahaniaethu gan ac yn erbyn plant a phobl ifanc, gan alw am gefnogaeth i sicrhau bod

"oedolion [yn] wybodus, a rhieni yn arbennig [wedi'u] paratoi'n briodol, fel bod plant yn datblygu agweddau cadarnhaol at wahaniaeth yn ifanc."

Awgrym 3: Darparu cefnogaeth gymunedol, yn arbennig mewn ardaloedd gwledig

Mynegodd llawer bryderon ynghylch mynediad at wasanaethau megis addysg neu ofal iechyd, gan gyfeirio at gostau oedd yn eu hatal a heriau ymarferol cysylltiedig â thrafnidiaeth cyhoeddus, yn arbennig mewn ardaloedd gwledig a rhai heb wasanaeth digonol. Ymhlith yr enghreifftiau eraill roedd llochesi i fenywod a phlant oedd yn chwilio am noddfa, a darparu mwy o gefnogaeth i blant yn y cartref lle bynnag y bo modd.

Galwodd gweithwyr proffesiynol am, **"ddull gweithredu cyson, ble bynnag mae'r teulu'n byw"**. Esboniodd un arall,

"Mae ardaloedd gwledig... yn aml yn cael eu diystyru. Pan fydda i'n gweld gwasanaethau'n cael eu cynnig a'r ystod eang o addysgu ac unedau arbenigol sydd ar gael mewn adeiladau o safon ac adnoddau gwych mewn [rhannau eraill o Gymru], rwy'n mynd yn grac. Mae llawer o gyllideb addysg y cyngor yma yn mynd ar drafnidiaeth."

Awgrymiadau Eraill

Mae'r themâu eraill a drafodwyd yn cynnwys mwy o gefnogaeth i bobl ifanc mewn gofal, megis **"gofal maeth a phreswyl cadarn i leiafu symud"** a **"llety priodol i bobl ifanc mewn gofal, sy'n hyblyg i ymateb i'w hanghenion"**.

Argymhelliad arall a nodwyd gan weithwyr proffesiynol oedd diogelwch ar-lein. Soniodd gweithwyr proffesiynol y **"dylid cefnogi ysgolion i wahardd/gyfyngu ar ffonau clyfar yn ystod oriau ysgol"** ac y dylid defnyddio **"cyfyngiadau llym gan rieni"** ar bob dyfais a ddefnyddiwyd gan blant. Roedd un yn argymhell cefnogi rhieni i ddeall y risgiau'n well ac amddiffyn eu plant, er enghraifft,

"Gallai fod sesiynau lle mae plant a rhieni'n mynychu digwyddiad yn yr ysgol... gosod mesurau diogelu ar eu ffonau a dysgu rhieni sut i barhau i ddiogelu eu plant ar-lein... eu dysgu nhw sut i gadw llygad ar agor am ecsbloetio a thrafod lefel yr aflonyddu rhywiol ymhlith cyfoedion, gan ddarparu gwybodaeth ynghylch ble gallan nhw fynd i gael cefnogaeth."

Galwodd gweithwyr proffesiynol hefyd am fwy o ddewis, llai o asesu, a mwy o gefnogaeth i amrywiaeth mewn ysgolion. Yn ôl un ymatebydd, **"roedd y model addysg gyfun unfurf i bawb yn syniad gwych, ond mae wedi methu"**. Mae un arall yn awgrymu,

"Mae angen ailfeddwl am addysg uwchradd, oherwydd dyw sut mae wedi'i strwythuro nawr ddim yn gweithredu er lles pennaf plant, yn enwedig rhai o gefndiroedd tlotach, niwroamrywiol a gofal cymdeithasol."



**Comisiynydd
Plant Cymru**

Children's
Commissioner
for Wales