



Cymorth iechyd meddwl yn yr ysgol

i blant a phobl ifanc



Iechyd meddwl ac ysgolion

Nid yw'n bosibl i ddisgyblion ffynnu yn yr ysgol os yw problemau emosiynol yn tynnu eu meddwl oddi ar waith. Nid yw'n bosibl i athrawon addysgu'n effeithiol os yw disgyblion yn aflonyddol.

Dyma pam bod hyrwyddo iechyd meddwl da yn fusnes i bawb - o benaethiaid ac arweinwyr ysgol, i gynorthwywyr dosbarth a goruchwylwyr amser cinio.

**Mae gan 3 o blant
ym mhob dosbarth**

problem iechyd meddwl
adnabyddadwy.

NHS Digital, 2018

**Mae hanner holl
broblemau
iechyd meddwl**

wedi'u sefydlu erbyn 14 oed.

Kessler R and Wang P, 2007

Mae 83% o staff ysgol

yn dweud eu bod wedi gweld cynnydd yn y
nifer o ddisgyblion sydd â phroblemau iechyd
meddwl dros y ddwy flynedd ddiwethaf.

National Education
Union survey, 2019



Pwy ydym ni

Mae Place2Be yn elusen iechyd meddwl plant. Rydym yn darparu cymorth yn yr ysgol a hyfforddiant arbenigol ledled Cymru, yr Alban a Lloegr i wella llesiant emosiynol disgyblion, teuluoedd, athrawon a staff ysgol.

Wedi'i sefydlu yn 1994, mae Place2Be wedi ehangu o gefnogi llond llaw o ysgolion, i weithio gyda thros 700 o ysgolion bob blwyddyn i'w helpu nhw i ddod yn 'iachach yn feddyliol'.

Ein cenhadaeth

Gwellu llesiant meddyliol a rhagolygon plant, eu teuluoedd a chymunedau ysgolion ar draws y DU.

Ein gweledigaeth

Ni ddylai plant wynebu problemau iechyd meddwl ar eu pen eu hunain. Gweledigaeth Place2Be yw i bob plentyn gael y gefnogaeth angenrheidiol sydd ei angen arno i fagu sgiliau ymdopi oes ac i ffynnu.

Sut ydym ni'n helpu

Gan weithio mewn partneriaeth agos ag arweinwyr ysgol, rydym yn cynnig:

- Ymgynghoriaeth, cyngor a hyfforddiant i athrawon, arweinwyr ysgol a staff ysgol
- Cwnsela a chymorth iechyd meddwl yn yr ysgol i ddisgyblion, teuluoedd a staff ysgol
- Cymwysterau achrededig hyd at lefel Diploma Ôl-raddedig a Meistr i unigolion sy'n dymuno dod yn gwnselwyr plant, i sicrhau bod gan ysgolion fynediad at weithwyr proffesiynol, cymwys a phrofiadol.

“Fel ysgol rydym wedi bod yn gweithio gyda Place2Be ers naw mlynedd a bellach ni allaf ddychmygu y byddai'r ysgol gystal hebddynt.”

Angela Anterkyi, Pennaeth,
Gladstone Park Primary

Hyrwyddwyr Iechyd Meddwl Rhaglen Arweinydd Ysgol

Datblygu dull
gweithredu
ysgol gyfan at
iechyd meddwl

Mae cefnogi ac arfogi arweinwyr
ysgol i ddatblygu a mewnosod dull
gweithredu ysgol gyfan at iechyd
meddwl yn hanfodol i sicrhau bod bob
plentyn ac unigolyn ifanc yn cael
y cymorth sydd ei angen arnynt.

Mae arweinwyr ysgol yn dweud
wrthym ni fod eu staff bellach yn rheoli
problemau sy'n mynd yn bell tu hwnt
i'w swyddi proffesiynol traddodiadol.

Mae hyfforddiant arbenigol
Place2Be yn helpu i fagu hyder ac
arbenigedd, a darparu arweinwyr â
sgiliau ymarferol iwellu eu gwaith
gyda disgyblion a theuluoedd.

**“Mae hon yn rhaglen arbennig i godi proffil iechyd
meddwl mewn ysgolion. Nawr rwy'n teimlo'n hynod
hyderus i drafod iechyd meddwl â chydweithwyr a
rhanddeiliaid. Mae fy ngallu i wneud hynny wedi
ysgogi newid yn fy ysgol ar bob lefel.”**

Arweinydd ysgol, Havering



Cynhelir y cwrs dros ddau dymor,
a bydd y cyfranogwyr yn gweithio
mewn grwpiau ag arweinwyr
ysgolion eraill a chânt gymorth
gan glinigwyr i ddatblygu a
gweithredu cynllun gweithredu i
greu ysgolion sy'n iach yn feddyliol.

Mae'r rhaglenni yn trafod:

- Arwain iechyd meddwl ar draws yr ysgol
- Datblygiad plentyn, theori ymlyniad, niwrowyddoniaeth a phrofiadau niweidiol mewn plentyndod
- Magu perthnasoedd gyda'r holl randdeiliaid o ymgynghoriad i gefnogi llesiant
- Offer asesu ar gyfer ymyriadau targedig
- Gweithio gyda rhieni a gofalgwyr
- Cyfathrebiadau effeithiol gyda'r gwasanaeth CAMHS lleol.

Bydd cyfranogwyr yn cynnal
asesiad ar-lein ar weithgaredd iechyd
meddwl presennol yr ysgol a datblygu
cynllun gweithredu yn seiliedig ar y
blaenoriaethau y maen nhw wedi'u
hadnabod mewn pum prif faes:

1. Arweinyddiaeth strategol a diwylliant
2. Cefnogi plant a phobl ifanc
3. Ymwbyddiaeth a chymorth ymhlith yr holl staff
4. Cymorth i rieni a gofalgwyr
5. Cysylltiadau ag asiantaethau allanol

Yn dilyn hyn, caiff ysgolion ddau
ymgynghoriad i gefnogi eu timau
staff ehangach i weithredu
eu cynllun gweithredu.

Hyrwyddwyr Iechyd Meddwl Rhaglen Athrawon Dosbarth

Datblygu'r dosbarth sy'n iach yn feddylol

Mae'r rhaglen hon sydd wedi'i gwerthuso'n annibynnol yn datblygu gwybodaeth a sgiliau mewn deall iechyd meddwl, ac mae wedi'i phrofi i godi hyder a bodlondeb mewn swydd.

Mae'r rhaglen yn cynnwys cyfres o weithdai hyfforddiant a sesiynau ymgynghori wedi'u personoleiddio a gynhelir dros ddau dymor. Bydd cyfranogwyr yn ennill gwybodaeth a sgiliau ymarferol y gallant eu cymhwyso i'r ystafell ddosbarth.

Mae'n cynnwys:

- Cyflwyniad i iechyd meddwl, y theori ymlyniad a niwrowyddoniaeth rheoli ymddygiad yn y dosbarth
- Sgiliau gwranddo i gefnogi llesiant emosiynol, datblygiad a llesiant plant
- Hybu gwytnwch a hunanhyder disgyblion
- Gweithio'n effeithiol â rhieni a gofalwyr
- Rheoli eich llesiant emosiynol eich hun
- Strategaethau i gefnogi llesiant ac iechyd meddwl emosiynol plant.

“Cyfle rhagorol i ddatblygu dealltwriaeth o'r rhesymau posibl am iechyd meddwl gwael. Roedd yn gyfle i fewnosod newid a gweithio gyda'n huwch dîm rheoli. Mi fagais hyder a chefais gymorth eithriadol gan y grŵp.”

Arweinydd ysgol, Hackney a Haringey

Bu i athrawon a gymerodd ran yn y rhaglen sgorio'n uwch a gwneud mwy o gynnydd na'u cyfoedion yn yr ysgol ar draws saith prif faes:

1. Gwybodaeth o iechyd meddwl plant
2. Gallu adnabod a chefnogi disgyblion sydd â phroblemau
3. Rheoli ymddygiad yn y dosbarth
4. Gwella cyflawniad disgyblion
5. Hyrwyddo llesiant emosiynol disgyblion
6. Gweithio gyda rhieni
7. Bodlonrwydd mewn swydd



Yr Ystafell Gelf yn Place2Be

Mae'r Ystafell Gelf yn wasanaeth Place2Be sy'n defnyddio dull gweithredu unigryw i gefnogi plant sy'n wynebu anawsterau emosiynol.

Mae ein stiwdios yn noddfa lachar, fywiog ac ysbrydoledig ac yn lle i gael cymorth mewn ysgol.

Trwy wneud gwaith celf a thrafod, gall plant archwilio eu teimladau, mynegi eu hunain a magu hyder.

Rydym yn gweithio'n agos ag ysgolion cyfagos yn Rhydychen, Llundain a Chaeredin i roi cymorth i grwpiau bychain o fyfyrwyr rhwng pump ac 16 oed sy'n cael budd o amgylchedd o fagwraeth.

Pwy sy'n mynychu?

Gyda chaniatâd gan rieni, mae ysgolion yn atgyfeirio disgyblion sy'n ei chael hi'n anodd gyda'u llesiant emosiynol, yn dioddef o hunan barch isel, ac sydd angen cymorth i ddatblygu eu sgiliau cymdeithasol a magu perthnasau y gellir ymddiried ynddynt.

Mae'n bosibl eu bod hefyd yn profi newid sylweddol yn eu bywyd. Gallai hyn fod fel Plentyn Sy'n Derbyn Gofal, ceisiwr lloches, gofalwr ifanc neu ddisgybl newydd yn yr ysgol.

Yn 2017/18, bu i 1,028 o blant rhwng pump ac 16 oed fynychu'r Ystafell Gelf. Roedd gan 47% ohonynt anawsterau emosiynol ac ymddygiadol difrifol yn ôl yr Holiadur Cryfderau ac Anawsterau (SDQ).

Beth sy'n digwydd?

Mae'r sesiynau hyn yn cael eu cynllunio'n ofalus i ddarparu cymorth diogel, cyson ac ysgogiad.

Mae grwpiau o hyd at wyth plentyn yn mynychu'r sesiynau am un i ddwy awr yr wythnos am o leiaf tymor.

Gan weithio gyda thîm o ymarferwyr medrus, maent yn trawsnewid gwrthrych bob dydd - megis lamplenni, stolion, cloc neu hambwrdd - yn waith celf y cânt fynd adref gyda nhw ar y diwedd.

Mae'r dull gweithredu hwn yn rhoi cyfle i bob plentyn archwilio eu teimladau a'u creadigedd, wrth fynegi eu hemosiynau, datblygu eu sgiliau cymdeithasol a magu hyder.



“Mae disgyblion nad oedd ganddynt ffydd yn eu hunain ac nad oedd byth yn rhoi eu llaw i fyny yn y dosbarth bellach yn gyffrous i sôn am yr hyn maent wedi'i gyflawni.”

(Pennaeth)

Cymorth yn yr ysgol

Mae Place2Be yn ymgymryd â dull gweithredu ysgol gyfan i wella llesiant emosiynol disgyblion, teuluoedd a staff.

Rydym yn darparu gwasanaethau iechyd meddwl mewn ysgolion cynradd ac uwchradd, yn cynnig cymorth therapiwtig hanfodol mewn perthynas â newidiadau a heriau mawr mewn bywyd. Mae ein cwnsela yn helpu plant i setlo fwy, gallu rheoli eu hymddygiad yn well ac ymgysylltu â dysg.

Gyda Place2Be yn gweithio mewn partneriaeth ag ysgol, gall athrawon ganolbwyntio ar addysgu ac mae rhieni yn teimlo fel eu bod yn cael cymorth gwell ac maent yn fwy parod i ymgysylltu â'r ysgol.

Mae ein gweithiwr iechyd meddwl proffesiynol hefyd ar gael i ymateb yn gyflym i achosion brys, ymgysylltu ag asiantaethau allanol, cefnogi mentrau staff a chynorthwyo ar bob mater sy'n gysylltiedig â llesiant meddyliol plant.

“Mae Place2Be yn cael gwared ar yr haenau o gymhlethdod... fel gall ein staff wneud asesiadau o'n plant sydd fwyaf mewn angen. Mae Place2Be wedi'i fewnosod yn rhan o'ch ysgol, mae'n unigryw i'ch ysgol, ac yn gweithio gyda'ch ysgol.”

Carly Mitchell, Pennaeth,
Oasis Academy South Bank

Cefnogi staff ysgol

Ymgynghoriad i athrawon a staff.

Cynorthwyo rhieni a gofawyr

Cymorth i rieni
Cwnsela i rieni
Atgyfeirio.

Mae ein dull gweithredu ysgol gyfan yn cynnwys:

Cefnogi plant a phobl ifanc

Cwnsela un i un
Cwnsela grŵp
Gwaith dosbarth cyfan
Sesiynau hunanatgyfeirio yn ystod amser cinio neu amser egwyl.

Sicrhau ansawdd

Llwybrau gofal gyda CAMHS ac asiantaethau arbenigol

Gwerthuso effaith ac adrodd

Goruchwyliaeth glinigol i bob cwnselydd.

Arbenigedd ychwanegol

Timau arbenigedd ar ddiogelu a SEND/ASN.



Place2Think

Gwasanaeth ymgynghori
iechyd meddwl arbenigol

I weithwyr proffesiynol yn y
gymuned sy'n gweithio gyda phlant
a'u teuluoedd, mae Place2Think
yn cynnig fforwm diogel i staff
ennill dealltwriaeth ehangach o
anghenion iechyd meddwl plant.

**“Mae staff wedi croesawu'r cyfleoedd
i drafod eu pryderon ynglŷn â'u
disgyblion mewn modd cefnogol,
gan ganolbwyntio ar ddatrysiadau.”**

Arweinydd Ysgol, Glasgow

Ar gyfer pwy mae'r gwasanaeth?

- Penaethiaid a thimau
arwain ysgol
- Arweinwyr diogelu dynodedig
- Arweinwyr cynhwysiad a
staff cefnogi bugeiliol
- Athrawon dosbarth ac athrawon
sydd newydd gymhwyso neu sydd
wedi cymhwyso yn ddiweddar
- Staff cefnogi, yn cynnwys
cynorthwywyr addysgu a
goruchwylwyr amser cinio.

Mae'r gwasanaeth wedi'i deilwra i
anghenion eich ysgol a'r heriau a
wynebir yn benodol gan eich staff.
Mae hefyd ar gael i staff eraill yn
y gymuned sy'n gweithio gyda
phlant a theuluoedd, yn cynnwys
gweithwyr cymdeithasol.

Beth mae'n gynnwys?

Fel rheol, caiff Place2Think ei
gyflwyno i unigolion neu grwpiau gan
glinigwr profiadol Place2Be mewn
pecyn o sesiynau 60 i 90 munud.

Mae Place2Think yn

- **Canolbwyntio ar ddatrysiadau:** yn
grymuso staff i adnabod strategaethau
sy'n berthnasol i anghenion plant
- **Goruchwylol:** yn cefnogi staff i
brosesu effaith cefnogi anghenion
iechyd meddwl plant yn eu gofal
- **Ymwneud ag ymlyniad:** yn mabwysiadu
perthnasoedd gweithio yn seiliedig ar
ddealltwriaeth o'r hyn sydd wrth wraidd
ymddygiad plentyn
- **Systemig:** yn ystyried y systemau
cefnogi ar gyfer anghenion iechyd
meddwl plant yng ngosodiad yr ysgol.

Effeithiau a chanlyniadau

Mae nifer o'r plant a theuluoedd yr ydym ni'n gweithio gyda nhw yn arwain bywydau anodd a chymhleth. Drwy roi cymorth yn y cam cynnar, rydym yn helpu plant i ddysgu strategaethau ymdopi sy'n eu cefnogi nhw yn y tymor hir.

O'r plant sydd wedi cymryd rhan mewn cwnsela gyda Place2Be:

Mae 69% yn achosi llai o broblemau i'w athro/awes neu ddosbarth.

Mae 77% yn ei chael hi'n haws i gael a chadw ffrindiau.

Ym mlwyddyn ysgol 2017/18:

Roedd
5.5k o blant

yn cael sesiynau cwnsela un i un bob wythnos.

Roedd
39.6k o blant

wedi trefnu sesiwn hunan atgyfeirio yn ystod amser cinio neu amser egwyl.

Cafodd 64% o anawsterau plant lai o effaith ar eu dysg.

Mae 81% o'r rheiny sydd ag anawsterau difrifol yn dangos gwelliant yn eu llesiant.

Datblygiad proffesiynol parhaus

Mae Place2Be yn cynnig cyfres o weithdai hanner diwrnod ac un diwrnod cyfan i ddatblygu dealltwriaeth gweithwyr proffesiynol o lesiant emosiynol plant a phobl ifanc a sut mae'n effeithio ar ymddygiad.

Mae'r gweithdai hyn yn helpu i fagu hyder ac arbenigedd, wrth ddarparu cyfranogwyr â chyfarpar ymarferol i wella eu gwaith â phlant a theuluoedd.

Gellir teilwra ein gweithdai hynod ryngweithiol i gyd-fynd ag anghenion eich ysgol.

Mae sesiynau poblogaidd yn cynnwys:

- Gwytnwch - llesiant di-eiriau
- Deall ymlyniad
- Cyflwyniad i sgiliau cwnsela
- Hunanhyder - helpu plant i ffynnu
- Sgiliau mentora cyfoedion i fyfyrwyr.



“Os oes gennych broblemau neu bryderon, cewch gyfle i siarad â rhywun yr ydych chi'n ymddiried ynddo. Pan fyddaf yn tyfu hoffwn helpu plant fel mae Place2Be yn helpu plant.”

Geneth 8 oed

“Mae Place2Be yn rhan o’n teulu ysgol. Mae’n fwy na swyddfa, mwy nag ystafell therapi, ac yn fwy na chasgliad o gwnselwyr. Mae ei waith yn treiddio trwy bob agwedd ein hysgol a’i chymuned. Mae gan rieni a gofalwyr ffydd ynddo, ac mae staff yn ei werthfawrogi, ac mae’r plant yn ei gefnogi’n frwd.”

Glyn Ellis, Pennaeth, Haslingden Primary School

Cysylltwch

Os oes gennych ddiddordeb mewn dysgu mwy ynglŷn â sut gall Place2Be weithio gyda’ch ysgol, yna cysylltwch:

0207 923 5500
schools@place2be.org.uk
place2be.org.uk

Elusen Gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (1040756) ac yn yr Alban (SC038649) Cwmni Cofrestredig yng Nghymru a Lloegr (02876150)