

Cynllun Strategol ar gyfer Lles 2022-2025: Dogfen ar gyfer Plant a Phobl Ifainc



STRONG HERITAGE | STRONG FUTURE
RHONDDA CYNON TAF
TREFTADAETH GADARN | DYFODOL SICR

Medi 2022

Cynllun Strategol Lles: Dogfen ar gyfer Plant a Phobl Ifainc

Cynulleidfa

Plant a phobl ifainc yn Rhondda Cynon Taf. Mae hyn yn cynnwys plant sy'n mynychu'r ysgol gynradd a'r ysgol uwchradd, disgyblion sy'n mynychu unedau cyfeirio disgyblion a'r rhai sy'n derbyn addysg heblaw yn yr ysgol.

Trosolwg

Mae'r ddogfen yma'n addas ar gyfer plant a phobl ifainc, er mwyn iddyn nhw wella'u dealltwriaeth o'r hyn sy'n cael ei ystyried fel lles, a deall sut mae modd i leoliadau addysg eu cefnogi nhw orau.

Camau i'w cymryd

Rhaid i awdurdodau lleol a chyrrff llywodraethu ysgolion a gynhelir dalu sylw i'r canllawiau yma.

Rhagor o wybodaeth

Dylid cyfeirio ymholiadau am y ddogfen yma at:

Y Gwasanaeth Seicoleg Addysg

Tŷ Trevithick

Abercynon

Aberpennar

Rhondda Cynon Taf

CF45 4UQ

E-bost: GwasanaethSeicolegAddysg@rctcbc.gov.uk

Croeso!

Rydyn ni eisiau sicrhau bod plant a phobl ifainc yn deall y ffyrdd y mae eu hysgolion a'u **hawdurdod lleol** yn hyrwyddo lles cadarnhaol.

Weithiau mae pobl yn ei gweld hi'n anodd arddangos a deall eu hemosiynau. Rydyn ni o'r farn ei bod hi'n bwysig ein bod ni'n cefnogi dy les.

Rydyn ni wedi ysgrifennu'r ddogfen yma ar dy gyfer di, fel person ifanc, i ddysgu rhagor am dy les fel dy fod di'n deall yr holl bethau rydyn ni wedi rhoi yn eu lle i dy gefnogi di yn dy ysgol a dy **gymuned**.

Efallai y byddi di'n dysgu geiriau newydd wrth ddarllen y ddogfen yma. Os wyt ti'n gweld unrhyw eiriau mewn **oren**, cer i dudalen olaf y ddogfen i ddysgu rhagor amdany'n nhw.



Beth yw Lles?

Weithiau rydyn ni'n defnyddio 'lles' i ddisgrifio pan rydyn ni'n teimlo'n gyfforddus, iach neu'n hapus. Llewyrchus ydy'r gair sy'n cael ei ddefnyddio i ddisgrifio'r rhai sy'n profi lles da.

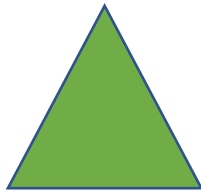
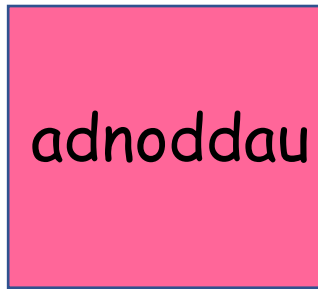
Os bydd rhywun yn llewyrchus, mae'n golygu ei bod nhw'n teimlo'n hapus ac yn chwilfrydig. Mae hefyd yn golygu eu bod nhw eisiau cymryd rhan mewn pethau sy'n digwydd o'u cwmpas.



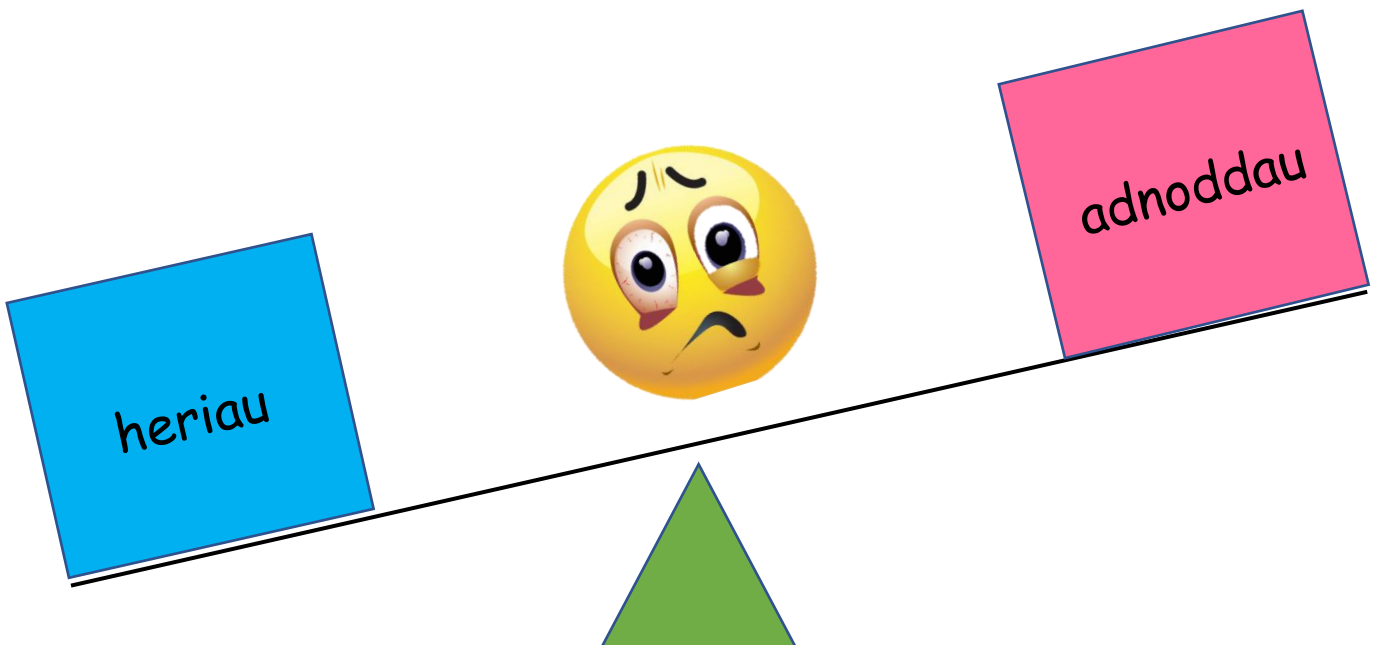
Mae modd i berson sydd â lles da brofi cyd-berthynas bositif, bod â rhywfaint o reolaeth dros ei fywyd, ac yn teimlo bod **pwrpas** i'w fywyd.

Mae modd i les edrych fel si-so

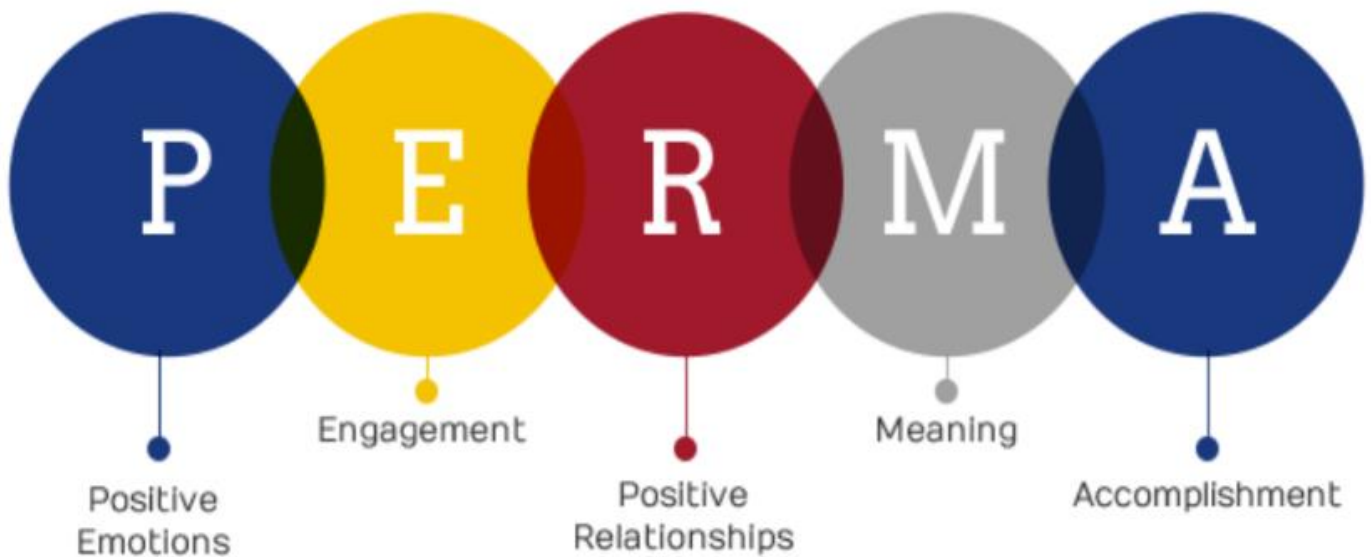
Os oes gan berson yr adnoddau sydd eu hangen arno ef i ddelio â'i heriau, yna fe fydd cydbwysedd gydag ef. Mae'r cydbwysedd yma'n ein helpu ni i gael lles meddyliol da.



Os oes gydag unigolyn fwy o heriau nag adnoddau, efallai bydd y cydbwysedd yn newid.



Sut mae modd i ni fesur lles?



Rydyn ni yn **RhCT** o'r farn ei bod hi'n bwysig canolbwyntio ar yr hyn sy'n gwneud i ti deimlo'n fodlon.

Mae 'PERMA' yn ein helpu ni i gael yr wybodaeth ddiweddaraf am gryfderau disgyblion. Mae'r rhain yn cynnwys pethau fel...

1. Emosiynau cadarnhaol
2. **Ymgysylltu**
3. Cyd-berthynas bositif
4. Ystyr
5. **Cyflawniad**

Mae hyn yn ein helpu ni i ddeall lefelau dy les ac yn ein helpu i roi'r wybodaeth sydd ei hangen arnon ni i dy gefnogi di orau.



STRONG HERITAGE | STRONG FUTURE
RHONDDA CYNON TAF
TREFTADAETH GADARN | DYFODOL SICR

Pam ydyn ni'n canolbwyntio ar les yn yr ysgol?

Rydyn ni eisiau gwneud Rhondda Cynon Taf "y lle gorau yng Nghymru i fyw, gweithio a chwarae ynddo."



Mae'n bwysig ein bod ni'n canolbwyntio ar gynnig y cymorth iawn i ti, ar yr adeg iawn, os ydyn ni am roi'r cyfleoedd gorau mewn bywyd i ti.

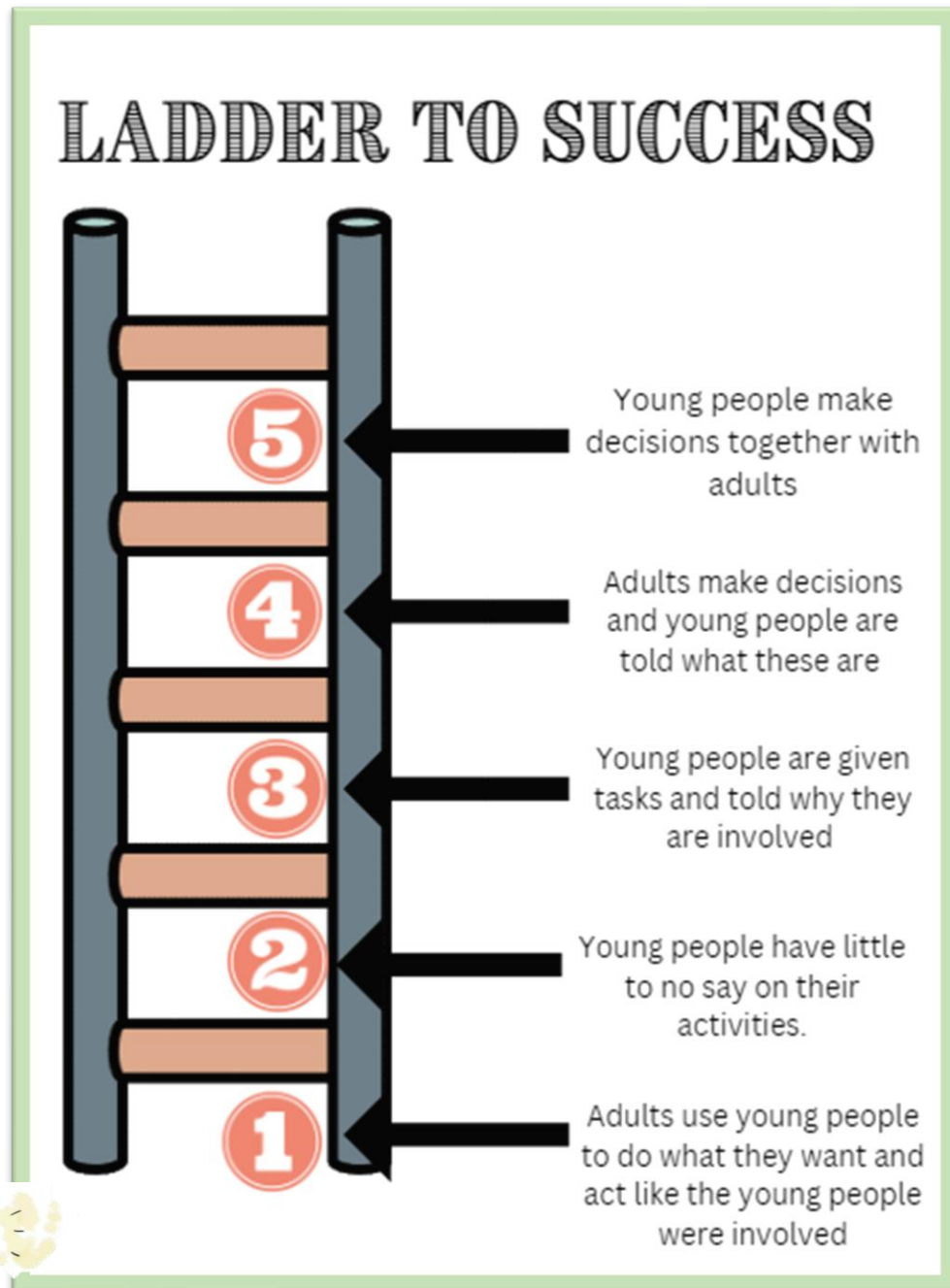
Y Cwricwlwm Newydd i Gymru

Mae dy ysgol di gyda chwricwlwm. Mae'r cwricwlwm yn gynllun i dy ysgol di dy gefnogi di gyda phethau fel dysgu. Mae gyda Chymru gwricwlwm newydd i ysgolion. Mae'r cwricwlwm newydd yma'n sôn llawer am ba mor bwysig yw hi i ysgolion gefnogi dy les. Mae lles yn ofnadwy o bwysig i dy ddysgu.



Llais y Disgybl

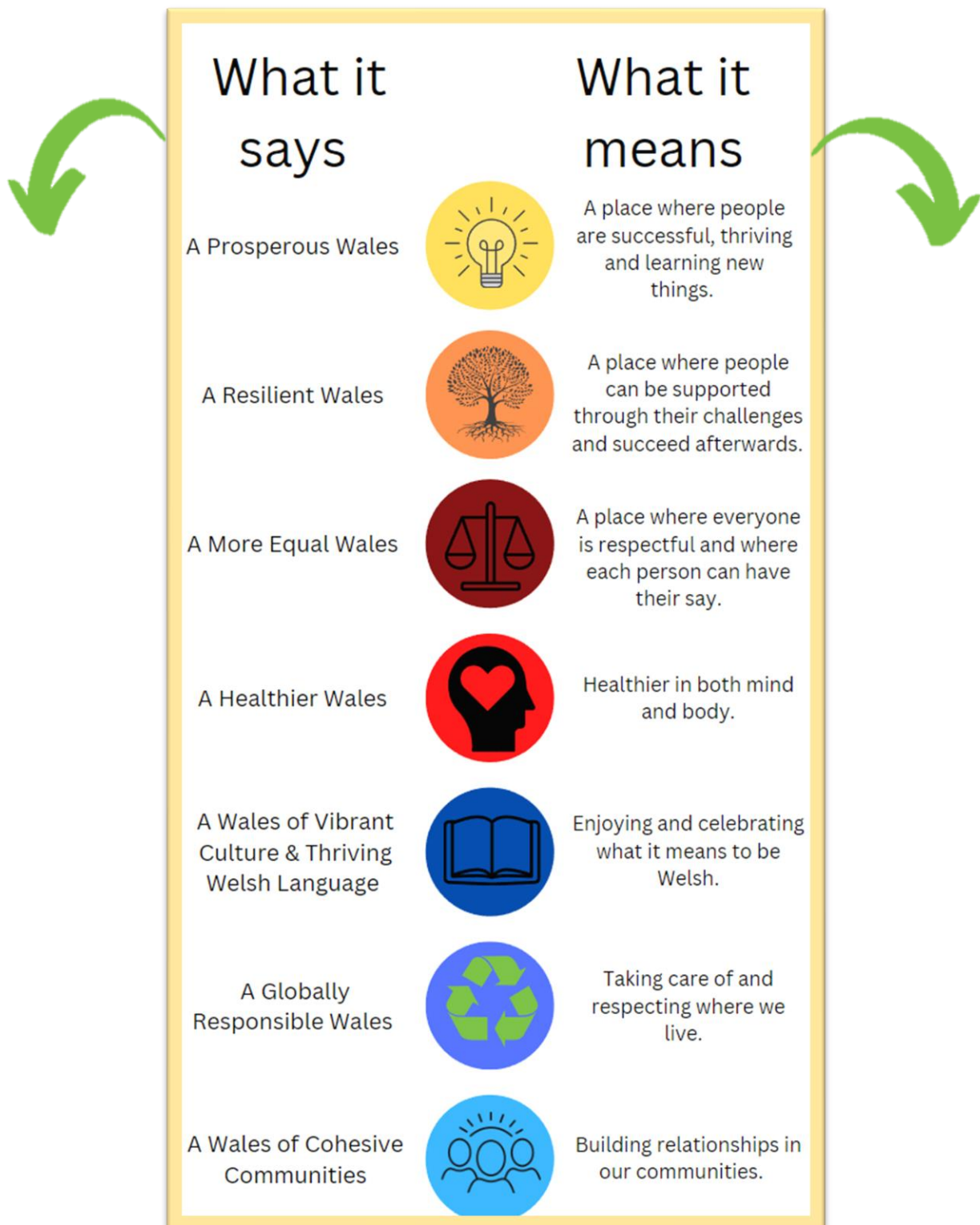
Mae clywed dy lais di yn bwysig IAWN. Rydyn ni eisiau plant a phobl ifainc yn Rhondda Cynon Taf gyrraedd lefel 5 ar yr ysgol lwyddiant isod. Rydyn ni am i ti fwynhau gweithgareddau a fydd yn dy helpu di. Rydyn ni hefyd eisiau dy annog di i rannu dy syniadau a meddyliau gyda'r oedolion sydd o dy gwmpas.



Cafodd y diagram yma ei ysbrydoli gan yr ysgol cyfranogiad myfyrwyr ac mae wedi'i symleiddio ar gyfer y plant a phobl ifainc sy'n darllen y ddogfen yma. Bovil, C. and Bulley, C. J. (2011) A model of active student participation in curriculum design: exploring desirability and possibility.

Beth mae'r gyfraith yn ei ddweud?

Mae'r gyfraith yn dweud bod gyda ni **gyfrifoldeb cyfreithiol** i wella ein lles yng Nghymru. Dyma ddiagram o'r nodau sydd wedi'u gosod gan Lywodraeth Cymru.



Byddwn ni'n gwneud yn siŵr bod...



Pob dysgwr yn Rhondda Cynon Taf â mynediad at ysgolion **ardderchog** a phrofiadau addysgol **cadarnhaol**, fel bod **modd i ti gyflawni'r hyn rwyf ti'n gallu ei gyflawni.**

Pob dysgwr yn profi'r **ansawdd gorau o addysgu** a dysgu fel bod modd iddyn nhw **wneud cynnydd a datblygu.**

Rydyn ni'n gwybod bod y pandemig wedi cael effaith fawr ar bawb. Rydyn ni eisiau canolbwyntio ar dy **anghenion lles** sylfaenol ar ôl y pandemig.



Mae **cyd-berthynas bositif** rhwng staff yr ysgol a dysgwyr yn ganolog i'n hymdrech i wneud yn siŵr ein bod ni'n cyflawni ein nodau lles. Yn aml, y **pethau bach bob dydd** y mae athrawon yn eu gwneud sy'n ein helpu ni i deimlo eu bod yn **gefn i ni.**

Pwy arall sy'n gallu helpu?

Os wyt ti eisiau gwybod rhagor am iechyd meddwl a lles, neu gael ychydig o gefnogaeth y tu allan i'r ysgol, dyma rai elusennau a grwpiau sy'n gallu dy helpu.

YOUNG MiNDS



Mae YEPS yn golygu Gwasanaeth Ymgysylltu a Chyfranogiad Ieuenctid.

Maen nhw'n cynnig gweithgareddau i bobl rhwng 11 a 25 oed. Mae gyda nhw hefyd bobl yn gweithio yno sy'n rhoi cefnogaeth i bobl ag anghenion iechyd meddwl.

P'un a wyt ti eisiau deall mwy am sut rwyf ti'n teimlo a dod o hyd i ffyrdd i deimlo'n well, neu pe hoffet ti gefnogi rhywun sy'n cael trafferth, mae Young Minds yn cynnig cefnogaeth ac yn gallu helpu. Mae Young Minds eisiau gweld byd ble does dim un person ifanc yn teimlo ar ben ei hun gyda'i iechyd meddwl (Young Minds, 2020)



Mae Kooth yn blatfform ar-lein i bobl rhwng 11 a 25 oed. Mae modd i ti rannu unrhyw broblemau a allai fod gyda ti ar yr ap a chael cymorth gan eraill sy'n defnyddio'r platfform.

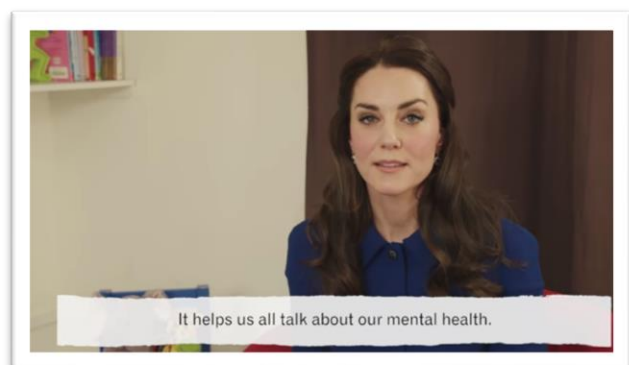
Mae'n debyg iawn i blatfform lles cyfryngau cymdeithasol



Gwasanaeth Cyngori ar gyfer Plant a Phobl Ifainc ledled RhCT ydy Eye to Eye. Mewn sesiwn cwnsela, rwyf ti'n siarad ag oedolyn ac yn dysgu am yr emosiynau anodd sydd gyda ti, neu'r pethau heriol sydd wedi digwydd yn dy fywyd.

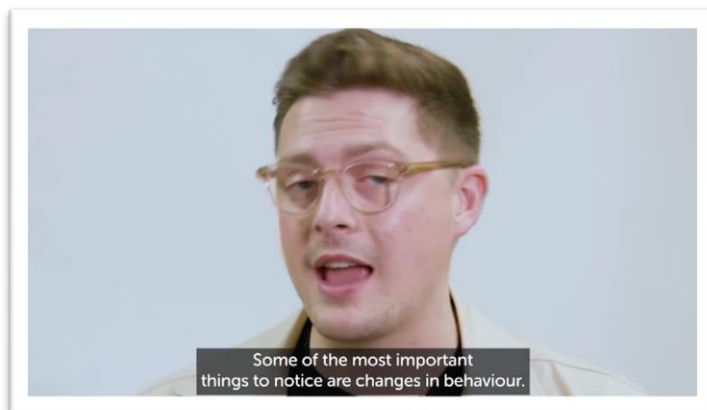
Fideos defnyddiol

Dyma fideos sy'n trafod pwysigrwydd deall dy les (Saesneg yn unig)



[Talking Mental Health \(subtitled\) - YouTube](#)

[Dyma Dr Alex George yn esbonio sut i adnabod pan mae angen cymorth ar ffriind gyda'i les meddyliol - YouTube](#)



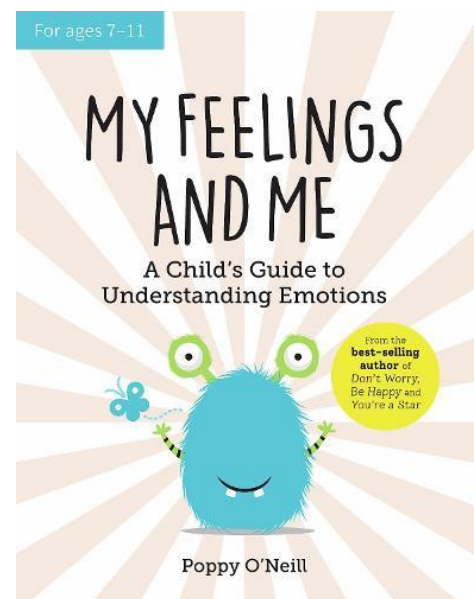
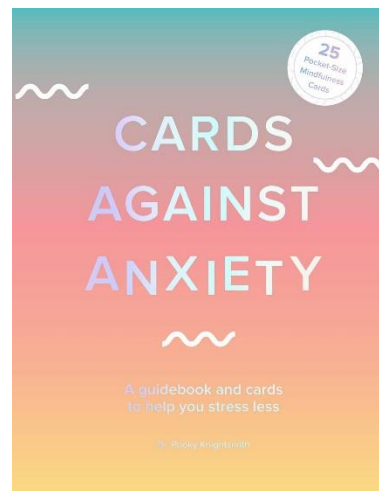
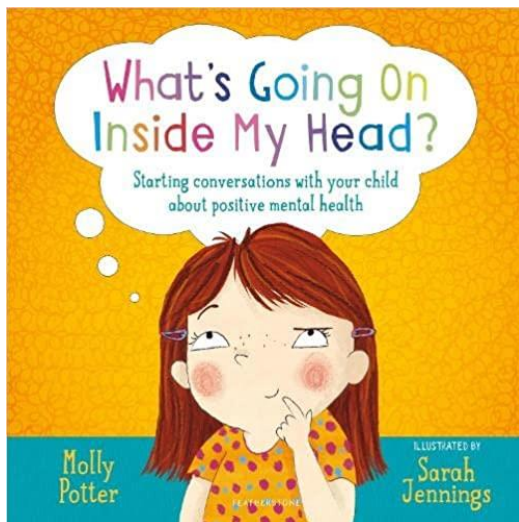
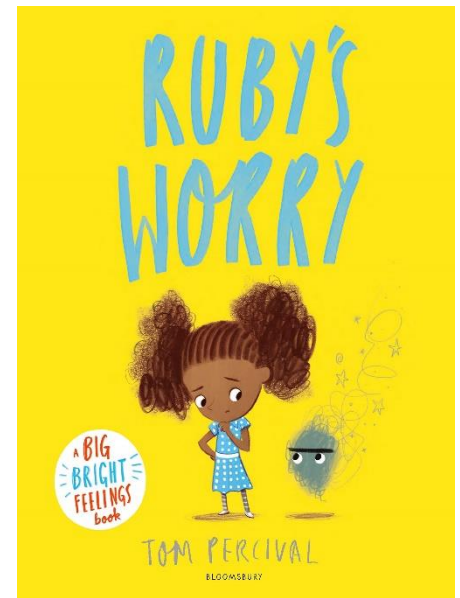
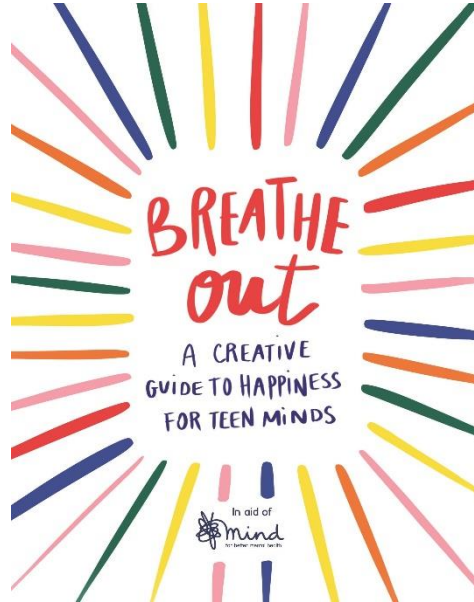
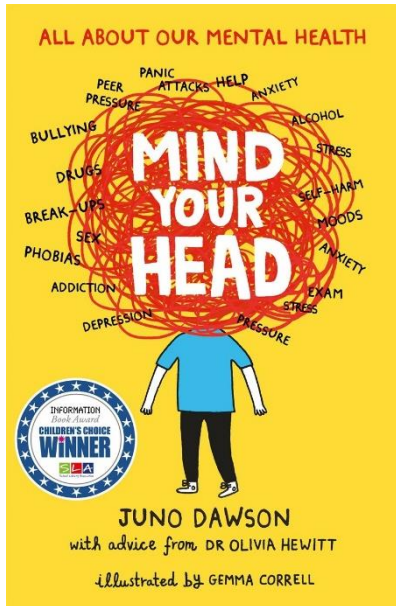
[Breaking the mental health stigma in classrooms! | Live well-being lesson with BBC Teach & Tes - YouTube](#)

[Dolenni'r ysgol: Caring for the mental health needs of children and young people - YouTube](#)



Llyfrau defnyddiol

Dyma lyfrau sy'n ein helpu ni i ddeall ein hemosiynau ac sy'n esbonio'r buddion o ofalu am ein hiechyd a lles.



Rhestr Termau

Dyma rai geiriau rydyn ni wedi eu defnyddio yn y ddogfen yma, a dyma beth maen nhw'n eu golygu.

Awdurdod Lleol:

Sefydliad sy'n gyfrifol am wahanol leoedd yn dy ardal, gan gynnwys ysgolion.

Cymuned:

Pobl sy'n byw gyda'i gilydd yn dy ardal.

RhCT:

Mae hyn yn sefyll am 'Rhondda Cynon Taf', sef enw dy awdurdod lleol di.

Ymgysylltu:

Y teimlad o gael pethau rwyf ti'n eu mwynhau neu sy'n tynnu dy sylw.

Cyflawniad:

Y teimlad dy fod di wedi gwneud rhywbeth yn dda.

Pwrrpas:

Y rheswm dros wneud rhywbeth.

Cyfrifoldeb Cyfreithiol:

Dyma'r gyfraith.