



HeadStart:

Adeiladu gwytnwch pobl ifanc i gefnogi eu lles meddyliol ac emosiynol

Rhan 1: Beth yw HeadStart a beth sydd wedi'i gyflawni hyd yma?



2019

Awduron: Jo Woodall,
Anne-Mari Hall, Ewan Davison,
Julia Parnaby



Cynnwys

1. Cyflwyniad	4
2. Beth yw HeadStart?	5
Sut ddechreuodd popeth	5
Sut mae'n gweithio?	5
Pam canolbwyntio ar weithredu cynnar a gwytnwch?	7
Beth mae HeadStart yn ei wneud?	8
Egwyddorion creiddiol i'r rhaglen.	9
3. Sut mae pobl ifanc yn teimlo am eu hiechyd meddwl heddiw?	
Data a straeon sylfaenol	10
Pryderon, ofnau, dicter a thristwch: mae anawsterau yn yn gyffredin	10
Perthynas rhwng iechyd meddwl a rhyw, oedran ac ethnigrwydd	11
4. Sut mae HeadStart yn adeiladu gwytnwch a lles pobl ifanc?	13
Cefnogaeth gynnar wedi'i i'r rhai sydd ei angen.	13
Awdurdodi a chefnogi rhieni	14
Cefnogi staff i feithrin sgiliau, hyder a gallu	15
Cefnogi ymagweddau ysgol gyfan at les	17
Codi ymwybyddiaeth am wytnwch.	19
Sgiliau i ddelio gyda rhwystrau	20
5. Pa wahaniaeth mae HeadStart yn ei wneud?	21
Mae miloedd o bobl ifanc wedi derbyn cefnogaeth i ddod yn fwy hyderus a gwydn	22
Newid y ffordd rydym yn gweld ac yn ymateb i iechyd meddwl.	23
Cyflawni'r addewid: a ddatblygwyd ar gyfer a chan bobl ifanc.	25
Creu symudiad	27
Edrych ymlaen: etifeddiaeth y tu hwnt i'r Rhaglen HeadStart	28
6. Yr heriau allweddol a pethau i'w hystyried	30
Atodiad 1 – Partneriaethau HeadStart	31



Cydnabyddiaeth

Hoffem ddiolch i'n cyd-weithwyr Emma Ackerman, Felicity Bennett, Alex Hayes, Scott Hignett, Lorraine Joyce, a Emma Wakeling am ein cefnogi ar y darn o waith hwn. Hoffem hefyd ddiolch i'r partneriaid HeadStart a'r Tîm Dysgu am ddweud wrthym am eu gwaith a bod mor amyneddgar gyda'n ceisiadau am wybodaeth. Rydym yn gobeithio bod ein adroddiad yn taflu ychydig o oleuni ar y gwaith caled rydych yn ei wneud i wneud y rhaglen hwn weithio.

Nodyn am iaith

Rydym yn gwybod gall yr iaith a ddefnyddir i grybwyll iechyd meddwl fod yn gymhleth ac yn sensitif, yn anad dim oherwydd gall materion iechyd meddwl amrywio yn eu difrifoldeb. O ganlyniad o hyn rydym wedi ceisio defnyddio amryw o dermau yn y papur hwn. Weithiau, rydym wedi defnyddio termau penodol, megis anhwylydeb, i adlewyrchu'r ffynhonnell ddata.

1. Cyflwyniad

Gwydnwch yw'r gallu i ddod yn ôl o adfyd. **Rydym oll ei angen i lywio a rheoli y da a'r drwg o fywyd.** Mae'n arbennig o bwysig i bobl ifanc reoli straen a heriau llencyndod, sy'n cynnwys llawer o drawsnewidiadau corfforol, biolegol, emosiynol ac ymarferol. Mae'r rhain yn amrywio o newidiadau yn yr ysgol, grwpiau cyfeillgarwch a pherthnasoedd teuluol, i drawsnewidiadau mewn hunaniaeth, rhywioldeb a'r corff.



Mae Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol yn gweld **gwytnwch fel elfen allweddol o ddull ataliol o ymdrin ag iechyd meddwl a lles.** Dyna pam y gwnaethom lansio HeadStart – rhaglen bum mlynedd, gwerth £58.7 miliwn, i archwilio a phrofi ffyrdd newydd o wella lles meddyliol ac emosiynol **pobl ifanc rhwng 10 ac 16 oed** ac atal materion iechyd meddwl mwy difrifol rhag datblygu.

Mae HeadStart yn galluogi pobl ifanc i ffynnu trwy **adeiladu eu gwytnwch** a darparu mynediad at **gymorth ychwanegol pryd a ble mae ei angen.** Mae'n edrych ar sut mae lles meddyliol pobl ifanc yn cael ei effeithio gan eu profiadau yn yr ysgol, gartref ac yn eu perthnasoedd â ffrindiau a theulu, ac yn ystyried eu mynediad at wasanaethau sydd eu hangen arnynt, a'u rhyngweithio â thechnoleg ddigidol.

Yn y sesiwn frifio hon, gallwch ddarganfod mwy am y rhaglen, gan gynnwys ble a sut mae'n gweithio, yr ystod o ymyriadau sy'n cael eu cynnig a'i athroniaeth greiddiol. Rydyn ni'n rhannu canlyniadau allweddol o'r arolwg mwyaf o les meddyliol pobl ifanc yn Lloegr, a gynhaliwyd i ddarparu data sylfaenol ar gyfer HeadStart ar sut mae pobl ifanc yn teimlo a sut maen nhw'n ymdopi â'r heriau emosiynol a lles sy'n dod eu ffordd. Rydym yn cynnig meddyliau am gyflawniadau cychwynnol y rhaglen ac yn trafod ymagweddau at ymarfer rheng flaen a datblygu'r gweithlu. Trwy gydol yr amser, mae'r papur yn cynnwys astudiaethau achos ac enghreifftiau o newid strategol a newid gyfan, ynghyd â phrofiadau pobl ifanc a'r gefnogaeth a gawsant.

Rydym yn argymhell eich bod yn darllen y papur hwn **ynghyd â'n papur dysgu sydd ar ddod**, sy'n amlinellu meddyliau cynnar ar y **dysgu ymarferol ac sy'n canolbwyntio ar ymarfer** o'r rhaglen hon. Mae'r papur yn ategu'r gwaith ymchwil a gwerthuso a wnaed gan **Dîm Dysgu HeadStart**,¹ dan arweiniad Canolfan Genedlaethol Anna Freud ar gyfer Plant a Theuluoedd.²

2. Beth yw HeadStart?

Sut ddechreuodd popeth

Yn 2012, sefydlodd Cronfa'r Loteri Fawr (bellach yn Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol) Fwrdd Buddsoddi Pobl Ifanc, a ddaeth ag 20 o bobl ifanc o wahanol gefndiroedd ynghyd. Gofynasom iddynt ymgynghori â'u cyfoedion i nodi'r materion a oedd yn wirioneddol bwysig i blant a phobl ifanc, ac archwilio sut y gallai arian y Loteri Genedlaethol helpu i gyflawni eu dyheadau. Fe wnaethant ymgynghori â 2,000 o bobl ifanc a dod yn ôl gyda dwy neges bwerus: **dylem gefnogi lles (meddyliol) pobl ifanc a'u helpu i ddod o hyd i waith.**

Gwnaethom adolygu ymchwil ar iechyd meddwl pobl ifanc a chanfod bod eu pryderon yn cael eu hadlewyrchu yn yr ystadegau. Mae llawer o broblemau iechyd meddwl yn dechrau yn ystod plentyndod neu lencyndod, gydag un astudiaeth yn amcangyfrif bod **hanner yr holl gyflyrau iechyd meddwl yn dechrau cyn 14 oed.**³ Am nifer o flynyddoedd, deallwyd bod cyfran yr amcangyfrif o bobl ifanc â phroblem iechyd meddwl oddeutu un o bob deg.⁴ Yn fwy diweddar, awgrymodd arolwg Iechyd Meddwl Plant a Phobl Ifanc yn Lloegr 2017 fod y gyfran ymhlith plant 5–19 oed yn **un o bob wyth.**⁵

Arweiniodd pwysau'r dystiolaeth hon atom i weithio gyda phobl ifanc o'r Bwrdd Buddsoddi, gan arwain elusennau iechyd meddwl a'r Llywodraeth i ddylunio **HeadStart.**⁶ Fe wnaethon ni ddysgu'n gyflym y dylen ni ganolbwyntio ar weithredu'n gynnar a dulliau ataliol i gefnogi lles meddyliol pobl ifanc, er mwyn osgoi problemau yn ystod llencyndod.



Gwnaethom ymateb i'w hail neges allweddol trwy lansio **Talent Match**,⁷ rhaglen gwerth £108 miliwn, a ariennir gan y Loteri Genedlaethol, i helpu pobl ifanc o dan 24 oed ar hyd eu taith i gyflogaeth. Gallwch ddarllen mwy am Talent Match yn ein **briff** ar wahân.⁸

Sut mae'n gweithio?

“Mae HeadStart yn gwneud iechyd meddwl yn rhywbeth y gall pawb siarad amdano.”⁹

Cyfranogwr HeadStart, 2018

Mae HeadStart yn rhaglen eang, sy'n cynnig gwahanol ffyrdd i gefnogi lles meddyliol ac emosiynol. Mae plant a phobl ifanc yn rhan annatod o'r rhaglen, gan weithio gyda ni ar ei ddyluniad, llywodraethu, cyflwyno a gwerthuso.

Ariannwyd **chwe phartneriaeth leol** yn Lloegr i fwrw ymlaen â'r rhaglen dros bum mlynedd (2016–2021): **Blackpool**,¹⁰ **Cornwall**¹¹ (known as HeadStart Kernow), **Hull**,¹² **Kent**,¹³ **Newham**¹⁴ and Wolverhampton. Maent yn cynrychioli lledaeniad daearyddol yn ogystal ag amrywiaeth o ran trefoldeb/gwledigrwydd, amddifadedd, lefelau anghenion iechyd meddwl a'u dulliau o atal.

Arweinir pob partneriaeth gan awdurdod lleol yr ardal (ALL). Roeddem yn gwybod bod hyn yn bwysig, oherwydd nifer yr asiantaethau a gwasanaethau statudol y byddai angen iddynt weithio gyda'i gilydd i sicrhau newid parhaol. Mae'r ALLau yn gweithio gyda phobl ifanc a'u teuluoedd, ysgolion, sefydliadau'r Sector Gwirfoddol a Chymunedol (VCS), yn ogystal â gwasanaethau cyhoeddus iechyd, cymunedol ac (arbenigol), gan gynnwys Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS), Meddygon Teulu (Meddygon Teulu) a'r heddlu.

Trwy weithio gyda'n gilydd tuag at nodau cyffredin, mae'r rhaglen yn bwriadu sicrhau bod cefnogi iechyd pawb yn fusnes pawb, gydag ysgolion, y gymuned a theuluoedd i gyd yn deall pwysigrwydd gweithredu'n gynnar. Rydym hefyd eisiau galluogi pobl ifanc i ymdopi'n well a cheisio cefnogaeth gynnar i broblemau a phryderon, gan helpu i atal materion iechyd meddwl tymor hir rhag datblygu. Mae cefnogi gwytnwch pobl ifanc a chodi eu hymwybyddiaeth o'u hiechyd meddwl eu hunain, ac iechyd eu cyfoedion, yn elfennau pwysig eraill o ddull y rhaglen.

Rydym am ddysgu gan HeadStart i lywio buddsoddiadau yn y dyfodol i iechyd meddwl i bobl ifanc. Mae gwerthusiad cynhwysfawr yn cael ei gynnal, gan gynnwys y **Fframwaith Mesur Lles**,¹⁵ arolwg blynyddol o bobl ifanc mewn ysgolion sy'n cymryd rhan, sef y mwyaf o'i fath yn y DU. Bydd yn ein helpu i ddeall effaith y rhaglen ac yn rhoi mewnwelediadau i wytnwch a lles meddyliol pobl ifanc yn ysgolion HeadStart.¹⁶

Wrth gwrs, rydym yn cydnabod na ellir newid systemau a diwylliannau dros nos. Mae hyd yn oed cyrraedd cam cyflwyno rhaglen o'r raddfa hon yn cymryd amser i wneud yn iawn. Ar gyfer HeadStart, roedd hyn yn golygu datblygu strategaethau, profi syniadau a rhoi'r seilwaith yn ei le ymhell cyn dechrau cyflwyno unrhyw ymyriadau i blant a phobl ifanc.



Hanfodion HeadStart

- Rhaglen bum mlynedd rhwng 2016 a 2021
- £58.7 miliwn ar gyfer chwe ardal ledled Lloegr
- Mae gan dros 131,000 o bobl ifanc fynediad at gefnogaeth HeadStart
- Rheolir gan bartneriaethau aml fudd-ddeiliaid dan arweiniad awdurdodau lleol
- Portffolio gwahanol o weithgareddau ym mhob maes
- Mae pobl ifanc (10–16 oed) wrth wraidd; mae ysgolion, rhieni a chymunedau hefyd yn chwarae rhan allweddol
- Defnyddio dull profi a dysgu i gynhyrchu tystiolaeth i lywio polisi ac arfer yn y dyfodol
- Gwerthusiad parhaus i gasglu tystiolaeth o effaith a beth sy'n gweithio

Pam canolbwyntio ar weithredu cynnar a gwytnwch?

Nid yw graddau problemau iechyd meddwl mewn plant a phobl ifanc yn cael eu deall yn dda,¹⁷ ond mae ymchwil yn dangos bod anawsterau iechyd meddwl yn dechrau yn ifanc i lawer o bobl.¹⁸ Un ar ddeg yw oedran cychwyn anhwylderau pryder (y rhai a nodweddir gan ofn a phryder) ac anhwylderau rheoli symbyliad (y rhai a nodweddir gan drafferthion sy'n rheoli emosiynau neu ymddygiad).¹⁹

Mae arolwg Iechyd Meddwl Plant a Phobl Ifanc yn Lloegr yn cael ei ystyried fel ffynhonnell ddata orau Lloegr ar dueddiadau mewn iechyd meddwl plant. Canfu'r arolwg diweddaraf, yn seiliedig ar ddata o 2017, "gynnydd bach dros amser ym mynychder anhwylder meddwl ymhlith plant 5 i 15 oed," o 9.7% ym 1999 i 11.2% yn 2017.²⁰

Mae mynychder y mwyafrif o fathau o gyflwr – anhwylderau ymddygiadol, gorfywiogrwydd, a chyflyrau llai cyffredin, fel awtistiaeth ac anhwylderau bwyta, wedi aros yn weddol sefydlog, tra bod anhwylderau emosiynol, fel iselder ysbryd a phryder, wedi cynyddu er 2004.²¹



Mae'r rhan fwyaf ohonom hefyd yn gwybod o brofiad y gall glasod fod yn amser cymhleth a heriol. Mae pobl ifanc yn eu harddegau yn wynebu ystod o bwysau gan gynnwys arholiadau, bwlio, cyfoedion a'r cyfryngau cymdeithasol. Mae stigma hefyd yn cael effaith negyddol; Mae 75% o bobl ifanc yn credu bod pobl ag anawsterau iechyd meddwl yn cael eu trin yn negyddol.²²

Gall iechyd meddwl gwael gael effaith negyddol ar feysydd eraill o fywyd rhywun, gan gynnwys iechyd corfforol, cyrhaeddiad addysgol a chyflogaeth.²³ I bobl ifanc, gall materion iechyd meddwl effeithio ar bresenoldeb, ymddygiad ac ymgysylltiad ysgol ac o ganlyniad, pa mor dda y maent yn gwneud yn yr ysgol.²⁴ Mewn cyferbyniad, mae gan lawer o blant sydd â lefelau uchel o wytnwch lefelau uchel o hunaneffeithlonrwydd academaidd, neu gred yn eu gallu i gyflawni.²⁵



Pam gweithredu'n gynnar?

- Mae hanner yr holl gyflyrau iechyd meddwl yn dechrau cyn 14 oed²⁶
- Roedd gan un o bob wyth (12.8%) o blant 5–19 oed o leiaf un anhwylder meddwl pan gafodd ei asesu yn 2017²⁷
- Mae tystiolaeth o gysylltiad rhwng afiechyd meddwl yn ystod plentynod a glasod, ac afiechyd meddwl fel oedolyn²⁸



Beth mae HeadStart yn ei wneud?

“Nid un stori yw HeadStart; mae’n dapestri o straeon sy’n cydblethu yn ein cymunedau, gan wella cyfleoedd bywyd pobl ifanc.”²⁹

HeadStart Wolverhampton

Am flwyddyn gyntaf y rhaglen, canolbwyntiodd y chwe maes ar sefydlu eu partneriaethau a’u rhaglenni, gyda chefnogaeth Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol ac arbenigwyr allanol. Yna symudodd HeadStart i’w weithredu’n llawn ac erbyn hyn mae **dros 60 o ymyriadau ar waith**. Mae’r rhain yn amrywio o weithgareddau sy’n seiliedig ar dystiolaeth bresennol, i syniadau mwy arloesol sy’n cael eu profi a’u gwerthuso wrth iddynt fynd. Anogir partneriaethau yn weithredol i roi cynnig ar ffyrdd newydd o weithio a mireinio’r rhain wrth iddynt ddysgu.

Cyflwynir ymyriadau yn bennaf mewn ysgolion neu leoliadau cymunedol, gan yr awdurdod lleol neu ei bartneriaid elusennol.³⁰ Mae’r mwyafrif yn cynnig cyfleoedd wyneb yn wyneb i bobl ifanc ddatblygu’r sgiliau, yr ymddygiadau a’r agweddau sydd eu hangen arnynt i lywio eu bywyd cymdeithasol ac emosiynol. Mae hyn yn cynnwys hyfforddiant mewn technegau rheoli lles fel ymwybyddiaeth ofalgar; gweithgareddau i fagu hyder a goresgyn materion iechyd meddwl sy’n dod i’r amlwg; a mentora cymheiriaid i gefnogi pobl ifanc trwy gyfnodau anodd.

Mae eraill yn cefnogi rhieni, athrawon, gweithwyr ieuenctid a staff a gwirfoddolwyr eraill. Mae rhain yn cynnwys hyfforddiant, rhwydweithio, adnoddau ar-lein a chefnogaeth cymheiriaid.

“Wedi fy nysgu sut i atgyfnerthu positifrwydd.”³¹

Athro, Blackpool

Mae HeadStart yn gyfle i ddarganfod pa ymyriadau sy’n gweithio’n dda i bobl ifanc a’r oedolion sy’n eu cefnogi. Unwaith y daw arian y Loteri Genedlaethol i ben, dyma’r gweithgareddau y bydd y partneriaethau’n ceisio eu cynnal. Byddant yn gwneud hyn trwy godi ymwybyddiaeth, casglu tystiolaeth, meithrin gallu a gweithio i ddylanwadu ar gomisiynu a pholisi. Yn y modd hwn, mae’r partneriaethau eisiau newid y ffordd y mae ysgolion a gwasanaethau eraill yn gweithio gyda phobl ifanc, a gwella dealltwriaeth y gymuned ehangach o iechyd meddwl a lles emosiynol.

Ymyriadau HeadStart

- Lles meddyliol cynyddol (51)
- Ymgysylltiad ysgol gwell (20)
- Llai o anawsterau iechyd meddwl (20)
- Llai o ymddygiad peryglus (4)
- (Cyfanswm ymyriadau: 62)³²



Egwyddorion creiddiol i'r rhaglen

Mae HeadStart yn gweithio ar sail **cyffredinoliaeth gymesur**³³ sy'n golygu bod gweithgareddau ar gael i bob plentyn a pherson ifanc, gyda chefnogaeth fwy arbenigol i bobl ifanc sy'n profi problemau emosiynol, anawsterau yn yr ysgol neu gyda chyfoedion.³⁴ Mae pobl ifanc yn disgrifio hyn fel, "mae pawb yn cael rhywbeth ond mae rhai yn cael mwy nag eraill."

Mae cwmpas daearyddol darpariaeth y chwe ardal leol yn seiliedig ar ddadansoddiad o'r **cyd-destun ac angen lleol**: mae rhai yn darparu HeadStart mewn ardaloedd neu ysgolion penodol, mae eraill yn ceisio sicrhau newid ar draws eu hardal gyfan.

Mae gan ysgolion ran bwysig i'w chwarae wrth sicrhau lles meddyliol ac emosiynol eu disgyblion³⁵ a nhw yw canolbwynt HeadStart. **Mae partneriaethau'n gweithio gyda dros 400 o ysgolion cynradd, uwchradd ac arbennig yn ogystal â darparwyr amgen fel Unedau Cyfeirio Disgyblion (PRUs).** Mae'r ffocws ar **ddisgyblion oed uwchradd a'r rhai sy'n trosglwyddo o'r ysgol gynradd i'r ysgol uwchradd.**

Mae ysgolion HeadStart yn cael eu hannog a'u cefnogi i fabwysiadu dull ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl a lles emosiynol. Cefnogir y dull hwn gan y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal (NICE) a'r Adran Addysg (DfE) ac mae'n golygu symud y tu hwnt i addysgu a dysgu i gwmpasu pob agwedd ar fywyd ysgol a'i chymuned. Gellir gwneud hyn, er enghraifft, trwy, "ddarparu amgylchedd diogel, emosiynol ddiogel sy'n atal unrhyw fath o fwlio neu drais," a thrwy, "gan gynnwys lles cymdeithasol ac emosiynol mewn polisïau".³⁶

Mae'n ofynnol bod gan bob partneriaeth **HeadStart gynrychiolaeth o'r sector gwirfoddol a chymunedol**, i gydnabod y rôl hanfodol y mae'r gymuned yn ei chwarae yn y gadwyn gefnogaeth rhwng y teulu, ysgolion a gwasanaethau statudol. Ar hyn o bryd mae bron i **300 o sefydliadau cymunedol a thua 40 o wasanaethau statudol yn cymryd rhan yn y rhaglen**, naill ai'n darparu gwasanaethau'n uniongyrchol neu fel partneriaid rhaglen (sy'n golygu eu bod yn ymwneud â llywodraethu'r rhaglen a/neu'n darparu atgyfeiriadau i HeadStart).³⁷

Egwyddorion HeadStart

- Cyffredinoliaeth gymesur
- Wedi'i gynllunio i ddiwallu cyd-destun ac angen lleol
- Ymagwedd ysgol neu sefydliad cyfan
- Newid mewn diwylliant a meddylfryd, fel bod unrhyw un sy'n gweithio gyda phobl ifanc yn cadw iechyd meddwl a lles emosiynol mewn cof
- Ysgolion, gwasanaethau statudol a'r gymuned yn gweithio gyda'i gilydd: mae gan bob partneriaeth gynrychiolaeth SGCh (Sector Gwirfoddol a Chymunedol)
- Wedi'i gyd-gynhyrchu gyda phobl ifanc a'r bobl sy'n gweithio gyda nhw
- Cynnaladwyedd

3. Sut mae pobl ifanc yn teimlo am eu hiechyd meddwl heddiw? Data a straeon sylfaenol

Trwy HeadStart rydym wedi ymrwymo i gasglu a gwerthuso dysgu er mwyn ychwanegu at y sylfaen dystiolaeth a gwella ein dealltwriaeth o iechyd meddwl plant a phobl ifanc.



Yn 2017, cynhaliodd HeadStart yr arolwg mwyaf erioed o les meddyliol pobl ifanc yn Lloegr i sefydlu data sylfaenol a mewnwediadau ar gyfer y rhaglen. Roedd y gyfradd ymateb ar draws 114 o ysgolion oddeutu 85%,³⁸ gyda **30,843 o blant 11–14 oed** yn cwblhau'r arolwg.³⁹

Mae pob ysgol HeadStart yn derbyn adroddiad pwrpasol o'r arolwg, gan eu galluogi i gymharu sut mae eu disgyblion yn teimlo gyda chanlyniadau (anhysbys) o ysgolion HeadStart eraill. Mae hyn yn rhoi cyfle iddyn nhw asesu'r hyn maen nhw'n ei wneud yn dda a lle gallen nhw fod yn gwneud yn well. Mae'r adroddiadau'n rhyngweithiol, felly gallant edrych ar wahanol is-grwpiau o'u disgyblion – yn ôl rhyw, grwpio ethnig, a meini prawf eraill – i ddeall a ydynt yn cael eu heffeithio a sut. Esboniodd ysgol HeadStart Kernow, er bod y data'n codi llawer o gwestiynau, ei fod wedi “ein helpu i gyfeirio ein sylw a'n hadnoddau at y meysydd hynny a all gael yr effaith fwyaf.”⁴⁰

I ategu'r hyn a ddysgwyd o'r arolwg, datgelodd rownd gyntaf⁴¹ o gyfweiliadau manwl â phobl ifanc fwy am yr anawsterau y maent yn eu hwynebu, y ffyrdd y maent yn ymdopi â'r rhain a'r mathau o gefnogaeth y maent yn eu defnyddio.⁴¹ Mae canfyddiadau'r 63 cyfweiliad hyn, ynghyd â'r astudiaeth feintiol, yn rhoi gwell dealltwriaeth inni o ba grwpiau o bobl ifanc sydd angen help a beth ar eu cyfer. Rydym yn amlinellu rhai o'r canfyddiadau allweddol isod, ac yn gwneud rhai awgrymiadau ynghylch yr hyn y gallent ei olygu i ymarfer a pholisi ar iechyd meddwl pobl ifanc.

Pryderon, ofnau, dicter a thristwch: mae anawsterau yn yn gyffredin

Nododd ychydig llai nag un rhan o bump (18.4%) o'r bobl ifanc a ymatebodd i'r arolwg eu bod yn profi **problemau emosiynol**, megis teimlo'n bryderus, profi hwyliau isel, bod yn nerfus, yn isel eu hyder, neu'n hawdd eu dychryn. Nododd yr un gyfran (18.8%) eu bod yn arddangos **problemau ymddygiad**, er enghraifft teimlo'n ddig iawn, yn ymosodol, neu'n “actio allan”.⁴³

Dangosodd plymio'n ddwfn i ganlyniadau 28,160 o'r ymatebwyr⁴⁴ ganlyniadau a oedd yn nodi risg uwch neu risg uchel, gan gynnwys chwarter (25.3%) mewn perygl o gael anawsterau wrth reoli **gorfywiogrwydd neu ddiffyg sylw** ac un o bob tri ar ddeg (7.3%) yn wynebu problemau **perthynas cyfoedion**.⁴⁵

Dywedodd tua 25 allan o 63 o gyfweleion eu bod yn profi **pryderon ac ofnau**. Buont yn siarad am faterion yn ymwneud ag ysgolion (fel arholiadau, neu'r newid i'r ysgol uwchradd), pryderon am eu cyfoedion (megis peidio â chael eu hoffi), problemau teuluol (fel pryderon am rieni'n gwahanu), a diogelwch (er enghraifft oherwydd gangiau a thrais).⁴⁶

Dywedodd llawer (tua 40%) eu bod yn profi **teimladau o ddicter eithafol**. Ymhlith y pethau a allai achosi'r dicter hwn roedd gweithredoedd athrawon (cael gwybod amdanynt, pigo arnynt neu eu targedu), cyfoedion (siarad y tu ôl i'w cefn, lledaenu sibrydion, gwneud hwyl), brodyr a chworydd a rhieni (fel dadleuon). Adroddwyd bod **dicter a thristwch** yn gyfnewidiol weithiau.⁴⁷

“Mae'n teimlo'n ddrwg oherwydd ei fod yn union fel gwylltio dwi ddim yn hoffi ei wneud oherwydd ei fod, cymaint ag y mae'n fy mrifo, yn brifo'r bobl o fy nghwmpas fel fy mam, dydy hi ddim yn hoffi [fy ngweld] yn gwylltio.”⁴⁸



Gall ymwybyddiaeth gynyddol a thrafodaeth am faterion iechyd meddwl gael effaith ar hunan-adrodd. Ond mae'r canfyddiadau hyn yn adleisio rhai astudiaethau diweddar eraill,⁵⁰ sy'n awgrymu bod problemau iechyd meddwl a lles emosiynol ymysg pobl ifanc **wedi cynyddu**.⁵¹

Mae gan ysgolion HeadStart lefelau amddifadedd ychydig yn uwch na'r cyfartaledd cenedlaethol ond nid yw hyn yn cyfrif yn llawn am yr amcangyfrifon uwch o gymharu ag astudiaethau blaenorol. Mae arolwg HeadStart hefyd yn ymdrin â grŵp oedran culach nag ymchwil arall,⁵² gan ei gwneud yn anodd cymharu'r canlyniadau. Bydd ymrwymiad parhaus HeadStart i archwilio mynychder a graddfa'r materion hyn yn gyfraniad pwysig at ddeall y negeseuon hyn gan bobl ifanc. Ac mae'r canfyddiadau hyn yn pwysleisio, heb fod angen cafeatau, fod **llawer o bobl ifanc yn teimlo eu bod yn cael trafferth ac angen cefnogaeth**.

Perthynas rhwng iechyd meddwl a rhyw, oedran ac ethnigrwydd

Mae'r arolwg yn codi ystod o negeseuon diddorol ynglŷn â sut mae gwahanol grwpiau o bobl ifanc yn profi materion iechyd meddwl.

Mae **rhyw** yn ffactor arwyddocaol ac mae'n fwyaf amlwg mewn perthynas â phroblemau emosiynol. Nododd un o bob pedair (24.9%) o'r merched a ymatebodd i'r arolwg eu bod yn profi problemau emosiynol, o gymharu ag un o bob deg (10.9%) o'r bechgyn. I'r gwrthwyneb, nododd mwy o fechgyn eu bod yn arddangos problemau ymddygiad na merched (23.1% a 15.1% yn y drefn honno).⁵³

Dywedodd mwy o fechgyn na genethod wrth ein ymchwilyr eu bod yn profi teimladau o **dicter eithafol**. Gall hyn achosi iddynt golli rheolaeth a gweiddi, pwnsio neu gicio eraill a gwrthrychau. O ganlyniad, gellir eu disgyblu gartref neu yn yr ysgol, eu bod yn cael anhawster canolbwyntio mewn gwersi neu frifo eu hunain neu eraill.⁵⁴

Dyweddod merched eu bod yn cael eu heffeithio'n fwy gan **bryderon ac ofnau**, gan gynnwys pryder neu bryder cronig. Buont yn siarad am **ddiffyg o hyder** gan ei gwneud yn anoddach adeiladu cyfeillgarwch, neu gymryd rhan lawn yn yr ysgol.⁵⁵ Cyfaddefodd un, "Weithiau pan fyddaf gyda phobl nad wyf yn eu hadnabod mewn gwirionedd, nid wyf yn hyderus iawn ac nid wyf yn dweud llawer' achos nad wyf am godi cywilydd ar fy hun neu ryw Beth. Ac rydw i, neu dwi ddim eisiau iddyn nhw ... ddim fel fi ... 'achos fy mod i eisiau i bawb fy hoffi."⁵⁶

Mae'r straeon hyn yn adleisio canfyddiadau ymchwil eraill, sydd wedi canfod bod merched yn tueddu i fewnoli eu symptomau neu broblemau, tra bod bechgyn yn eu allanoli.⁵⁷

Dangosodd yr arolwg fod disgyblion Blwyddyn 9 (13 a 14 oed) yn fwy tebygol o brofi anawsterau emosiynol ac ymddygiadol na Blwyddyn 7 (11 a 12 oed).⁵⁸ Roedd **plant hŷn** hefyd yn fwy tebygol o gael eu heffeithio gan anawsterau sylw, fel ei chael hi'n anodd canolbwyntio neu gadw'n llonydd, neu gael eu tynnu sylw'n hawdd – 26.9% o blant Blwyddyn 9, o gymharu â 24.4% o Flwyddyn 7.⁵⁹

I'r gwrthwyneb, dangosodd yr arolwg fod anawsterau gyda chyfoedion ychydig yn fwy cyffredin ymhlith Blwyddyn 7 na Blwyddyn 9.⁶⁰ Rydym yn awgrymu y gallai hyn fod oherwydd y newid i'r ysgol uwchradd, pan fydd yn rhaid i bobl ifanc ddod o hyd i'w ffordd o amgylch cymuned ysgol newydd ac ymgartrefu'n aml i grwpiau cyfeillgarwch newydd.

Mae canlyniadau arolwg HeadStart yn awgrymu bod pobl ifanc o'r mwyafrif o **grwpiau lleiafrifoedd ethnig yn llai tebygol o brofi problemau emosiynol** na phobl ifanc ifanc gwyn, y grwp ethnig mwyaf yn y sampl.⁶¹ Mae pobl ifanc o gefndiroedd ethnig gwyn hefyd yn fwy tebygol o brofi **anawsterau ymddygiad** na phobl ifanc o grŵp ethnig Asiaidd, Tsieineaidd neu "unrhyw grŵp ethnig arall".⁶²

“Ni ddylid cymryd yn ganiataol bod pobl ifanc o grwpiau lleiafrifoedd ethnig mewn mwy o berygl o gael problemau iechyd meddwl; nid yw hyn yn wir ar sail tystiolaeth gyfredol. Yn ogystal, ni ddylid grwpio'r rhai o wahanol gefndiroedd ethnig lleiafrifol gyda'i gilydd i ddadansoddi mynychder problemau iechyd meddwl, gan fod gwahaniaethau pwysig yn bodoli.”⁶³

Mae'r arolwg hefyd yn cadarnhau canlyniadau astudiaethau cynharach⁶⁴ sydd wedi canfod cysylltiad rhwng lles meddyliol pobl ifanc ac incwm isel, ag anghenion addysgol arbennig, a statws plentyn mewn angen (CIN).⁶⁵

Mae cysylltu data arolwg HeadStart a data cenedlaethol ar bresenoldeb a chyrhaeddiad, hefyd wedi dangos bod gan bobl ifanc â lefelau uwch o anawsterau iechyd meddwl, lefelau is o bresenoldeb a chyrhaeddiad ysgol.⁶⁶ Mae'r canfyddiadau hyn yn ailadrodd canfyddiadau astudiaethau blaenorol.

Nid oes digon o dystiolaeth eto i ddeall yr holl resymau y tu ôl i'r canlyniadau hyn, ond mae iddynt **oblygiadau i ysgolion a gwasanaethau rheng flaen, yn ogystal â chomisiynwyr ac arianwyr**. Mae angen i ni gydnabod cymhlethdod y mater hwn, sy'n effeithio ar bobl ifanc mewn gwahanol ffyrdd. I wneud hynny, mae angen i ni hyfforddi ac arfogi pawb sy'n gweithio gyda phobl ifanc ac o'u cwmpas sydd â sgiliau i ddeall ac ymateb i'r gwahaniaethau hyn. Mae angen i ysgolion hefyd ystyried a allai disgyblion sy'n ei chael hi'n anodd yn academaidd fod yn profi problem iechyd meddwl a sicrhau bod cefnogaeth ar waith i'r rhai sydd ei hangen.

4. Sut mae HeadStart yn adeiladu gwytnwch a lles pobl ifanc?



Cefnogaeth gynnar i'r rhai sydd ei angen

Mae pryderon a dicter yn effeithio ar bob un ohonom, ond weithiau gallant fod yn symptom o fater iechyd meddwl sylfaenol. Er y gall rhai pobl ifanc reoli'r emosiynau hyn gyda chymorth gan eu teulu, ffrindiau, ysgol a rhwydweithiau eraill, mae angen mwy o gefnogaeth ar eraill. Trwy ddysgu gwytnwch a chodi ymwybyddiaeth a sgiliau oedolion sy'n gweithio gyda phobl ifanc, nod HeadStart yw atal problemau rhag dod yn fwy difrifol, fel nad ydyn nhw'n cyrraedd y pwynt argyfwng lle mae angen cefnogaeth arbenigol.

Mae HeadStart yn darparu ystod o adnoddau i ysgolion a chymunedau **gamu i mewn yn gynnar** i gefnogi plant a phobl ifanc sy'n ei chael hi'n anodd neu'n dangos arwyddion cynnar o anawsterau iechyd meddwl. Mae dulliau fel cwrsela a chymorth cymheiriaid yn helpu pobl ifanc i fynd i'r afael â materion iechyd meddwl yn uniongyrchol, tra bod eraill yn defnyddio technegau fel y celfyddydau a drama i gefnogi a gwella lles.

Mae partneriaethau wedi bod yn **gweithio i gryfhau rhwydweithiau cefnogi**. Er enghraifft, roedd gemau prosiect Blackpool's Friend for Life yn gofalu am blant gydag oedolion sy'n gwirfoddoli a all gynnig cyfeillgarwch, cefnogaeth, hwyl a diwrnodau allan iddynt. Er bod mentrau fel y rhain ar raddfa fach, dywedwyd wrthym y gall eu heffaith ar blant unigol fod yn sylweddol.

Mae HeadStart hefyd wedi gwella mynediad i fannau diogel mewn ysgolion a gwasanaethau galw heibio mynediad agored i bobl ifanc sy'n teimlo'n bryderus, dan straen, wedi cael llond bol neu'n bryderus. Mae Turn 2 Us yn darparu cefnogaeth un i un i ddisgyblion ysgolion uwchradd yn Hull. Mae'n rhoi cyfle iddynt drafod eu pryderon gyda gweithwyr ieuencid trwy sesiynau galw heibio amser cinio mewn ysgolion (yn ystod y tymor) a pharciau (gwyliau). Yn 2018, fe wnaethant wrando ar 1,760 o bobl ifanc, helpu a rhoi sicrwydd iddynt.

Mae gan y celfyddydau creadigol rôl bwysig mewn lles ac rydym wedi clywed straeon am bobl ifanc sydd wedi gallu **mynegi eu hunain trwy gelf** a chreu cysylltiadau cymdeithasol newydd. "Daeth y person ifanc tawelaf yn yr ystafell y person mwyaf swnllyd", eglurodd⁶⁷ Darren, sydd wedi bod yn rhan o redeg yr ŵyl Art Break yn Wolverhampton, gan roi cyfle i bobl ifanc roi cynnig ar ddawns a gwneud ffilmiau.

Er bod gweithgareddau creadigol yn boblogaidd ac yn bwysig, maen nhw'n gweithio orau fel rhan o set ehangach o weithgareddau. Daeth gwerthusiad a oedd yn edrych ar brofiadau 33 o bobl ifanc ac wyth aelod o staff mewn gweithgareddau chwaraeon a chreadigol yn Newham, i'r casgliad bod gweithgareddau o'r fath, "wedi datblygu hobiau, sgiliau a diddordebau newydd neu bresennol, ac [...] yn ehangu eu cylch cymdeithasol," ond ni wnaethant, "newid [...] gysylltiad pobl ifanc â'u cymuned yn uniongyrchol."⁶⁸

Mae nifer fach o fentrau HeadStart yn cefnogi pobl ifanc ag **anawsterau iechyd meddwl** sydd wedi'u diagnosio, neu a allai fod yn gysylltiedig ag ymddygiadau peryglus fel hunan-niweidio. Maent yn cynnig cwnsela un i un a grŵp mewn ysgolion ac yn y gymuned, gan ddefnyddio therapiau siarad, therapi ymddygiad gwybyddol (CBT), ymarfer adferol a datrys gwrthdaro.

Yng Nghernyw, mae paneli Bloom yn dod â grŵp amlddisgyblaethol o ymarferwyr ynghyd sy'n ystyried pa gymorth y gellir ei ddarparu i bobl ifanc sydd wedi'u cyfeirio am gymorth, ond nad yw eu hanghenion ar lefel sy'n gofyn am y gefnogaeth arbenigol a gynigir gan CAMHS. Maen nhw'n dod o hyd i ateb i helpu'r bobl ifanc, a all gynnwys gwasanaethau a gweithgareddau yn y gymuned. Mae model Bloom yn dangos sut y gall gweithio traws-sector a defnyddio ymyriadau anghlinigol helpu i atal pobl ifanc rhag cwmpo trwy'r rhwyd.

Yn Kent, mae ymyrraeth ar gyfer dynion ifanc â phroblemau iechyd meddwl wedi'i chyd-gynhyrchu gyda chonsortiw m o wasanaethau cam-drin domestig. Hyd yn hyn, mae 17 o ddynion ifanc sydd wedi profi cam-drin domestig yn eu teuluoedd ac a oedd yn dangos arwyddion eu bod angen cefnogaeth, wedi cymryd rhan mewn gweithgareddau un i un a grŵp. Lluniwyd yr adnoddau a ddefnyddiwyd yn ystod y sesiynau hyn mewn pecyn cymorth gweithredu, o'r enw, "I can".

Awdurdodi a chefnogi rhieni

Mae llawer o bobl ifanc yn peri pryder i'w rhieni ar ryw adeg, oherwydd eu hwyliau, eu hymddygiad neu eu gweithredoedd. Efallai na fydd rhieni'n poeni, ond ddim yn gwybod sut i helpu, efallai nad ydyn nhw yn y lle iawn yn eu bywydau eu hunain i roi cefnogaeth, neu beidio â bod â'r sgiliau neu'r perthnasoedd i wybod sut i ddelio â'r heriau hyn. Mae angen rhwydwaith di-dor o gefnogaeth ar bobl ifanc, sy'n ymestyn o'r ysgol i'r gymuned, gan gynnwys gartref.

Mae HeadStart yn cynnig mentrau i rieni sy'n archwilio cyfathrebu effeithiol, ymddygiad cadarnhaol, gwytnwch, rheoli newid a

ffiniau. Mae'r rhain yn cael eu hwyluso gan hyfforddwyr hyfforddedig neu gyfoedion, ac fe'u cyflwynir fel fforymau agored, cyrsiau â therfyn amser neu ymyriadau penodol.

Yng Nghernyw, mae pecyn cymorth yn cael ei ddatblygu i ymarferwyr ei ddefnyddio wrth weithio gyda grwpiau o rieni, gofawyr a theuluoedd i wella eu hymwybyddiaeth o'r adnoddau gwydnwch ac iechyd meddwl sydd ar gael. Mae'n adeiladu ar yr iaith gyffredin a ddatblygwyd gan y rhaglen fel y gall ymarferwyr ddefnyddio dull cyson wrth ddarparu hyfforddiant ar gyfer, a gweithio gyda, rhieni a theuluoedd.

Treialodd HeadStart Wolverhampton Grŵp Cymorth i Rieni Creadigol sy'n gweithio gyda theuluoedd i gefnogi chwarae creadigol, a rennir fel ffordd o adeiladu perthnasoedd mwy cadarnhaol rhwng rhieni a'u plant.

O un rhiant i un arall

Mae HeadStart Newham yn cynnig cyrsiau am ddim, **dan arweiniad cyfoedion, i rieni**. Mae'r rhain yn cael eu harwain gan hwyluswyr rhieni sydd wedi'u hyfforddi'n lleol sydd wedi cwblhau achrediad Grymuso Rhieni, Grymuso Cymunedau (EPEC) ac sy'n derbyn hyfforddiant, goruchwyliaeth a chefnogaeth barhaus gan arbenigwyr rhianta. Mae'r cyrsiau'n adeiladu sgiliau cyfathrebu rhieni ac yn eu helpu i gefnogi gwytnwch emosiynol eu plant. Er mwyn sicrhau mynediad cyfartal i'r cwrs, mae HeadStart Newham yn darparu crèche am ddim. Yn ystod y sesiynau, bydd rhieni'n siarad â'u cyfoedion am eu profiadau ac yn gweithio trwy eu pryderon mewn gofod anfeirniadol. Maen nhw'n siarad am ddeall teimladau, adeiladu sgiliau gwranddo, gosod ffiniau, a chreu amser o ansawdd teulu. "Rwy'n teimlo'n fwy hamddenol a hapus fel rhiant ac yn gallu ymdopi'n well â brwydrau magu plant," adlewyrchodd⁶⁹ un rhiant. "Dylai pob rhiant â merch yn ei harddegau wneud y cwrs hwn!"⁷⁰ meddai un arall.

Cefnogi staff i feithrin sgiliau, hyder a gallu

I bobl ifanc sydd angen cymorth arbenigol, gellir aros yn hir,⁷¹ yn gadael ysgolion, cymunedau a rhieni i lenwi'r bwlch. Mae arnynt angen yr amser, y bobl, y sgiliau a'r hyder i wneud hyn yn dda, sy'n cynnwys cael gwell dealltwriaeth o sut i adnabod pobl ifanc y mae angen eu cyfeirio at ddarpariaeth arbenigol, a'r rhai y gellir eu helpu yn eu hamgylchedd presennol. Byddai hyn yn helpu i **leihau nifer yr atgyfeiriadau amhriodol** a sicrhau bod pob person ifanc yn cael y gefnogaeth gywir ar y cyfle cyntaf.



Cysylltu theori i arfer

Mae hyfforddiant HeadStart Kernow yn helpu staff a chymuned ehangach yr ysgol i ddeall yr achosion sylfaenol y tu ôl i ymddygiadau sy'n effeithio ar ddysgu a datblygiad plentyn. Mae'n defnyddio dull sy'n seiliedig ar drawma sydd wedi'i adeiladu ar werthoedd craidd diogelwch, dibynadwyedd, dewis, cydweithredu a grymuso.⁷² Mae'r hyfforddiant yn ymdrin â datblygiad emosiynol, rôl straenwyr plentynod sy'n deillio o gam-drin ac esgeulustod, neu ddod i gysylltiad â thrais domestig neu bobl ag alcohol a phroblemau defnyddio sylweddau eraill (a elwir yn Brofiadau Plentynod Niweidiol (ACEs)),⁷³ niwrowyddoniaeth, a'r pwysigrwydd y celfyddydau. Yn bwysig, mae hefyd yn cyfleu rôl oedolion dibynadwy a sut mae tystiolaeth bellach yn dangos y dylanwad amddiffynnol cadarnhaol sydd ganddyn nhw.

Mae'r hyfforddiant ar gael i holl staff yr ysgol, o weinyddwyr a staff arlwyio, i athrawon a chynorthwywyr dysgu. Fe'i hestynnwyd hefyd i oedolion mewn grwpiau cymunedol lleol, gan gynnwys hyfforddwyr chwaraeon a gweithwyr ieuencid, i **greu dull system gyfan, wedi'i gynllunio i roi mynediad i oedolyn sydd ar gael yn emosiynol i bob plentyn lleol i hybu eu gwytnwch.** Cynigir gwahanol



lefelau, o hyfforddiant deuddydd i staff cyfan i gwrs 10 diwrnod ar gyfer staff sy'n gweithio agosaf at blant mewn ysgolion a chymunedau, sydd wedyn yn dod yn ymarferwyr cymwys mewn dulliau sy'n seiliedig ar drawma.

Hyd yn hyn, mae mwy na 750 o weithwyr proffesiynol, o dros 220 o sefydliadau ledled y sir, wedi cymhwyso fel ymarferwyr mewn dulliau sy'n seiliedig ar drawma.

"[...] Yn hytrach na swilio ffwrdd a gwneud sylwadau gwallgof, gallaf siarad a bod gyda myfyrwyr gan wybod y gallaf nawr gefnogi a galluogi myfyrwyr i deimlo eu bod yn cael eu clywed a dechrau atgyweirio," esboniodd un athro am effaith yr hyfforddiant. Parhaodd, "er fy mod yn gwybod na allaf ddatrys eu problemau a datrys materion, gwn yn awr fod bod yn agos ac empathig yn ddechrau da... Mae cysylltu theori ag ymarfer yn profi fy mod yn gwneud y peth iawn..."⁷⁴

Er mwyn cefnogi staff a gwirfoddolwyr mewn ysgolion a'r gymuned, mae partneriaethau wedi datblygu a chynnal hyfforddiant iechyd meddwl a gwytnwch. Mae dros 18,460 o weithwyr proffesiynol a gwirfoddolwyr wedi derbyn hyfforddiant trwy HeadStart, gan roi cyfle iddynt adnewyddu ac adeiladu eu sgiliau a'u gwybodaeth. Mae Hull, Kent a Newham yn rhedeg hyfforddiant Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl, mae Newham wedi cyflwyno hyfforddiant gwytnwch academaidd, ac mae Kent a Hull yn cynnig hyfforddiant mewn ymwybyddiaeth ofalgar. Mae hyfforddiant ar hunan-niweidio (ymwybyddiaeth ac ymatebion), atal hunanladdiad a therapi ymddygiad gwybyddol (CBT) hefyd ar gael.

Nid oes disgwyl i athrawon ymgymryd â mwy o waith na dod yn gynghorwyr neu'n therapyddion. Mae'r hyfforddiant yn adeiladu sgiliau ac yn **helpu staff i deimlo'n fwy hyderus i nodi a chefnogi** pobl ifanc sy'n ei chael hi'n anodd. Maent hefyd yn cael mynediad at offer ymarferol. Er enghraifft yng Nghernyw, mae ysgolion wedi cwblhau 4,000 o asesiadau unigol o anghenion iechyd meddwl disgyblion, gan ddefnyddio teclyn ar-lein a ddatblygwyd gyda HeadStart Kernow, sydd hefyd yn cynnig cyngor sylfaenol a gweithgareddau a awgrymir ar gyfer grwpiau a phlant unigol, wedi'u cefnogi gyda cham wrth gam. canllaw a ffyrdd o olrhain cynnydd.⁷⁵



Gwneud sgysiau anodd yn haws

Mae HeadStart Kent yn rhoi hyfforddiant i athrawon a gweithwyr cymorth cynnar⁷⁶ mewn sgysiau gwytnwch sy'n cynnig ffordd i dynnu sylw at yr hyn sy'n digwydd ym mywyd person ifanc.⁷⁷ Mae'r ymarferydd yn helpu'r person ifanc i feddwl am ei fyd ei hun ac i gategoreiddio pob un o bum maes gwytnwch allweddol (teimlo'n ddiogel, emosiynau ac ymddygiadau, addysg, cyfeillgarwch, talentau a diddordebau) gyda sgôr coch, oren neu wyrdd. Yna maen nhw'n gweithio gyda'i gilydd i ddatblygu ffactorau amddiffynnol fel bod person ifanc yn dod mor wydn â phosib. Er enghraifft, os yw person ifanc yn cael trafferth gyda chyfeillgarwch, ond yn hoff o chwarae pêl-droed, gallai hyn olygu dod o hyd i dîm pêl-droed lle gall ef/hi gwrdd â phobl newydd.

Diweddarwyd yr offeryn sgwsio gwydnwch yn dilyn adborth gan bobl ifanc a'r rhai sy'n gweithio gyda nhw. Mae bellach wedi'i ysgrifennu mewn iaith fwy hygyrch ac mae teclyn hunan-fyfyrio wedi'i ddatblygu i'w ddefnyddio mewn ysgolion a chymunedau, cyn sgws.

Mae staff wedi dweud bod y sgysiau gwytnwch yn offeryn defnyddiol i alluogi sgws adeiladol gyda myfyrwyr; "... Mae cael y sgysiau [gwytnwch] wedi fy ngalluogi i fod yn fwy targededig a chryno yn fy sgysiau cefnogol â phobl ifanc."⁷⁸



Hyfforddiant haenog i wahanol ymarferwyr

Adolygodd HeadStart Hull eu hyfforddiant a chanfod, er bod llawer o gyrsiau perthnasol, nad oedd nifer dda yn bresennol yn y rhain. Lluniwyd rhaglen newydd yn cynnig ystod o bynciau, ar draws pedair lefel. Mae hyn yn cydnabod rolau a chefnidiroedd amrywiol gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda phobl ifanc mewn ysgolion a'r gymuned.

Lefel 1: Ymateb. Nid oes angen i bobl nad oes ganddynt rôl fugeiliol benodol, fel staff gweinyddol, gael dealltwriaeth fanwl o iechyd meddwl. Mae angen iddynt allu ymateb os daw person ifanc atynt gyda mater.

Lefel 2: Dechrau. Efallai y bydd angen i'r rheini sy'n gweithio'n agos gyda phobl ifanc unigol neu grwpiau bach, fel gweithwyr ieuencid neu gynorthwyr dysgu, wneud mwy. Efallai y gallant weld arwyddion rhybuddio cynnar a bod yn ffynhonnell gymorth gychwynnol i bobl ifanc sy'n dechrau cael trafferth ac felly

efallai y bydd angen iddynt gychwyn sgwrs gyda pherson ifanc y maent yn poeni amdano.

Lefel 3: Ymyrryd. Mae'r lefel hon yn benodol ar gyfer staff sy'n darparu ymyriadau iechyd meddwl a lles yn uniongyrchol i bobl ifanc.

Lefel 4: Dylawnad. Mae'r haen hwn i staff sydd yn adnodd i'r gefnogaeth, hyfforddiant ac addysg o eraill a gallent gael dylanwad ar bolisi neu arfer. Gallent fod yn rhan o ddylunio dulliau newydd, rhannu arfer, neu gefnogi cydweithwyr i ddatblygu eu harfer.

Mae'r cynnig hyfforddi diwygiedig wedi cael derbyniad da, gyda 745 o staff yn mynychu hyfforddiant iechyd meddwl a lles yn y flwyddyn gyntaf.⁷⁹ Mae hyfforddiant wedi'i gynnig i ysgolion fel diwrnodau mewnosod neu sesiynau byr, cyfnos yn ystod neu ar ôl oriau ysgol. Ac fel rhan o'r dull ysgol gyfan, mae HeadStart Hull yn datblygu ffyrdd i ymgorffori hyfforddiant lles yn y rhaglenni sefydlu ar gyfer athrawon.



Mae cyrsiau hyfforddi HeadStart wedi'u hanelu at y sbectrwm cyfan o staff sy'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc. Mewn rhai lleoedd mae'r ddarpariaeth bresennol wedi'i hailstrwythuro, i gydnabod nad oes angen, neu na all pawb ymrwymo i'r un lefel o hyfforddiant.

Cefnogi ymagweddau ysgol gyfan at les

Mae gan ysgolion yn Lloegr ddyletswydd statudol i hyrwyddo lles disgyblion⁸⁰ ac fe'u galwyd arnynt i weithredu dull ysgol gyfan o les.⁸¹ O fis Medi 2020, bydd yn orfodol iddynt ddysgu nodweddion iechyd corfforol a lles meddyliol da, a'r camau y gall disgyblion eu cymryd i amddiffyn y rhain, fel rhan o Addysg Perthynas (cynradd) ac Addysg Perthynas ac Rhyw (uwchradd).



Daeth HeadStart ar yr adeg iawn, gan ddarparu adnoddau, ysgogiad a chefnogaeth i ysgolion sy'n golygu eu bod wedi'u paratoi'n well i fodloni'r gofynion statudol newydd hyn, gyda rhai yn arwain y ffordd ac yn gweithredu fel modelau rôl i ysgolion y tu allan i'r rhaglen.

Mae partneriaethau wedi helpu ysgolion lleol i ddylunio dull sy'n seiliedig ar dystiolaeth o ddatblygu lles sy'n gweithio i'w cymuned ysgol. Datblygodd HeadStart Kent becyn cymorth gwytnwch⁸² i helpu ysgolion a lleoliadau eraill i edrych ar sut maen nhw'n gwneud a gwneud newidiadau gwybodus. Ers ei gyflwyno yn gynnar yn 2019, mae tair ysgol wedi derbyn "Gwobr Ysgol am Gwydnwch a Lles Emosiynol", gan gydnabod eu cyflawniad wrth adeiladu dull cydlynol a chynhwysol o les.

Yn Blackpool, mae gan budd-ddeiliaid lleol fynediad at arbenigwyr gwytnwch o Boingboing, menter gymdeithasol sy'n gweithio, "fel, gyda ac ar gyfer pobl sydd wedi byw profiad o adfyd a heriau sy'n gwneud bywyd yn anoddach."⁸³ Maent yn cynnal fforymau agored lle mae ymarferwyr yn cael cyfle i drafod a thrafod eu profiadau wrth ddatblygu gwytnwch. Maent wedi cael eu goruchwyllo ac wedi rhoi adborth i hyfforddwyr gwytnwch lleol, gan eu galluogi i ddysgu a datblygu eu harfer.

Cydweithio i adeiladu dull ysgol gyfan

Mae Marc Rhagoriaeth HeadStart Hull⁸⁴ yn nod ansawdd sy'n dangos bod ysgol, clwb ieuencid neu leoliad cymunedol arall yn deall pwysigrwydd cefnogi iechyd a lles emosiynol plant a phobl ifanc. Mae'n dangos eu bod wedi cymryd camau ymarferol i ddatblygu a mabwysiadu dull sefydliad cyfan. Fe'i dyfernir gan bobl ifanc, sy'n chwarae rhan allweddol wrth wirio bod meini prawf asesu craidd yn cael eu bodloni, trwy ddirgel siopa'r sefydliad fel rhan o'r asesiad.⁸⁵ Mae staff HeadStart hefyd yn darparu cefnogaeth a her reolaidd, gan dywys ysgolion ar hyd y broses.

O ganlyniad, mae ysgolion wedi dweud bod achrediad wedi:

- Wedi eu helpu i adeiladu dull ysgol gyfan wirioneddol tuag at les gan gwmpasu cefnogaeth, hyfforddiant, polisiau a systemau. Mae'r templed polisiau ac offer a ddatblygwyd gan HeadStart, yn arbed amser iddynt ac yn helpu gyda syniadau.
- Arweiniodd at ysgolion yn newid eu cynnig, megis mynediad at, a threfnu gofal bugeiliol.
- Helpu i adeiladu rhwydweithiau gydag ysgolion eraill, trwy gyfeillio i gefnogi ei gilydd ar wahanol agweddau ar ddull yr ysgol gyfan.

Erbyn mis Gorffennaf 2019, roedd saith ysgol wedi cyflawni'r wobwr ac roedd 32 arall yn gweithio tuag at ei chyflawni. Mae hyn yn 40% o ysgolion yn y ddinas. Yn ogystal, mae un ganolfan ieuencid wedi'i hachredu ac mae wyth arall (gan gynnwys clybiau chwaraeon, gwasanaethau ieuencid) yn gweithio tuag ati.

Yn Kent, mae ysgolion yn gwerthfawrogi'r cyfle i gwrdd fel cymuned i drafod lles emosiynol.⁸⁶ Yn yr un modd, mae **rhwydweithiau** ysgolion HeadStart Newham yn darparu ffordd i rannu syniadau dysgu a chyfnwid. Mae Newham hefyd yn cynnal fforwm rhieni a chymuned bob tymor, lle gall rhieni ddod at ei gilydd i ddatblygu a hogi eu sgiliau a chael gafael ar gymorth cymheiriaid.

Mae rhai partneriaethau wedi gweithio gyda phobl ifanc i **ddrafftio safonau ar gyfer datblygu dull ysgol gyfan**, gan gydnabod y gallai fod angen i newidiadau diwylliannol, ymddygiadol, proses a pherthynas ddigwydd. Mae HeadStart Kent wedi amlinellu disgwyliadau ar gyfer ysgolion cydnerth, gan bwysleisio, "busnes pawb yw deall beth yw gwytnwch." Maen nhw hefyd wedi galw ar bob ysgol i sefydlu, "proses systematig i adnabod myfyrwyr bregus, sicrhau bod gan bob myfyriwr arweinydd bugeiliol a enwir, a darparu lle diogel."⁸⁷

Safonau pobl ifanc ar ysgolion a chymunedau cydnerth, HeadStart Kernow

- Mae help yn ddibynadwy ac yn gyson; byddwn yn gwybod pwy y gallwn ymddiried ynddynt i'n helpu i helpu ein hunain.
- Gallwn ddeall ein meddyliau a'n hemosiynau ein hunain a gallwn siarad yn agored pan fydd angen help arnom.
- Mae'r bobl o'n cwmpas yn gwybod yr arwyddion ac yn gwybod beth i'w wneud pan fyddwn yn cael trafferth.
- Rydym yn cael cymorth i ymdopi â phwysau bywyd, gan gynnwys ar-lein.
- Rhennir a gweithredir ar ddysgu.

Mae hyrwyddo dull ysgol gyfan wedi arwain ysgolion i wneud newidiadau i brosesau lles. Yn Hull, erbyn hyn mae gan ysgolion HeadStart arweinydd strategol penodol ar gyfer iechyd meddwl. Mae cael rhywun o'r uwch dîm arweinyddiaeth â chyfrifoldeb am iechyd meddwl yn golygu ei fod yn cael ei ystyried yn flaenoriaeth. Os yw'r person hwn yn gweithio gydag aelodau eraill o staff, mewn tîm ymroddedig, gall hyn helpu i sicrhau parhad os a phan fydd newidiadau staffio.

Codi ymwybyddiaeth am wytnwch

Trwy HeadStart, mae gan bobl ifanc rôl allweddol wrth **wneud eu cymunedau'n ymwybodol** o beth yw gwytnwch a pham ei fod yn bwysig. Maent wedi dechrau ei gwneud yn haws i bobl siarad am iechyd meddwl a gwneud pobl yn ymwybodol o'r gwasanaethau sydd ar gael i'w cefnogi.

Yn Newham, mae Team Social Action yn cynnig cyfleoedd i ddisgyblion roi rhywbeth yn ôl i'w hysgol neu gymuned. Er enghraifft, cynhaliodd pobl ifanc ymchwil i ddarganfod pa wasanaethau cymorth oedd ar gael iddynt yn eu cymunedau i helpu i nodi bylchau. Yn Wolverhampton, sgriptiodd a pherfformiodd cwmni theatr ddrama am wytnwch mewn ysgolion ledled y ddinas. Mae'r Superhero Within yn archwilio gwytnwch, hunanhyder a chysylltiadau cyfoedion mewn ffordd ddoniol a gafaelgar.



Mae pobl ifanc hefyd wedi cychwyn, cynhyrchu a chynnal ymgyrchoedd yn eu hardaloedd lleol. Yn Hull, roedd pobl ifanc eisiau codi ymwybyddiaeth o atal hunanladdiad. Gosododd yr ymgyrch a ddeilliodd ohoni, o'r enw You Are Not Alone, system sain ar Bont Humber i ddarlledu negeseuon ysbrydoledig a chefnogol.⁸⁸ Denodd yr ymgyrch sylw'r cyfryngau lleol ac fe'i nodwyd fel model o arfer da gan Papyrus, elusen ieuencid genedlaethol sy'n ymroddedig i atal hunanladdiad. Dechreuodd Cam 2 ym mis Medi 2018, ar Ddiwrnod Atal Hunanladdiad y Byd, gyda negeseuon a cherddi cadarnhaol yn cael eu darlledu ar bier Hull Marina. Mae'r disgyblion a ddatblygodd yr ymgyrch hefyd wedi recordio ffilmiau a hyfforddi staff sy'n gweithio gyda phobl ifanc yn Hull.

Sgiliau i ddelio gyda rhwystrau

Mae disgyblion yn ysgolion HeadStart wedi elwa o **hyfforddiant gwytnwch dosbarth cyfan** fel Bounce Forward, cwrs gwydnwch dosbarth cyfan i ddisgyblion ym Mlwyddyn 5 yn Blackpool, gan eu helpu i baratoi ar gyfer eu trosglwyddo i'r ysgol uwchradd. Mae'n rhaglen ystafell ddosbarth 10 wythnos ar sail gweithgaredd ar gyfer disgyblion a'u rhieni. Yn 2017/2018, cymerodd dros 1,200 o bobl ifanc o 25 ysgol ran. Dywedodd dwy ran o dair o'r cyfranogwyr (68%) fod eu lles wedi gwella o ganlyniad. Nododd hanner (50%) welliant yn eu gwytnwch ac roedd bron pob un (98%) yn teimlo'n gadarnhaol am y cwrs.⁸⁹ Cyfeiriodd llawer o ddisgyblion at welliannau yn eu gallu i ddelio ag emosiynau. Soniodd un athro am welliannau mewn hyder, "mae wedi gwneud iddyn nhw sylweddoli'r sgiliau sydd ganddyn nhw eisoes a dod â nhw i'r wyneb fel y gallant deimlo'n hyderus wrth eu defnyddio."⁹⁰

Mae partneriaethau hefyd wedi cyflwyno gweithgareddau sy'n creu **iaith a rennir** i alluogi ymarferwyr, disgyblion a rhieni i siarad am faterion.



Goresgyn rhwystrau a manteisio i'r eithaf ar gyfleoedd

Treialodd HeadStart Wolverhampton Stop, Understand, Move On (SUMO) mewn ysgolion. Mae'r ymddygiad gwybyddol hwn a'r dull sy'n canolbwyntio ar atebion yn helpu pobl i fyfrio ar heriau a symud ymlaen.⁹¹ Mae'n defnyddio iaith syml, ymarferol a set o egwyddorion cofiadwy, ynghyd â gweithgareddau codi ymwybyddiaeth (gan gynnwys gwasanaethau, posteri, ffilmiau) a hyfforddiant ar gyfer disgyblion, athrawon, gweithwyr cymdeithasol a chymuned ehangach yr ysgol.

Mae egwyddor "Hippo Time is OK" yn ei gwneud yn glir ei bod yn iawn i deimlo'n wallgof, yn ddrwg neu'n drist. Mae cael amser i ffwrdd – i ymglymu fel hipi – pan mae heriau bywyd yn ein taro yn iawn. Mae "Change Your T-shirt" yn annog cyfranogwyr i gymryd cyfrifoldeb am y ffordd y maent yn ymateb i ddigwyddiadau bywyd trwy bwysleisio y gall "gwisgo" crys-T negyddol a mynegi ei neges mewn meddyliau a gweithredoedd olygu ein bod yn colli allan ar y cyfleoedd y mae bywyd yn eu cyflwyno.

5. Pa wahaniaeth mae HeadStart yn ei wneud?

Nid oes gennym dystiolaeth ffurfiol eto sy'n dangos effaith HeadStart ar lefelau unigolion, rhaglenni neu systemau. Ond rydym wedi dechrau adeiladu darlun manylach o les meddyliol ac emosiynol pobl ifanc trwy gasglu data a straeon gan bobl ifanc yn ysgolion HeadStart. O ganlyniad, mae gennym **fwy o fewnwelediad i sut a pham mae pobl ifanc yn teimlo'r ffordd maen nhw'n gwneud.**

Mae gennym hefyd lawer o straeon ac anecdotau gan bobl ifanc, rhieni a staff sy'n siarad am effaith ymyriadau HeadStart unigol ar unigolion a grwpiau bach o bobl ifanc, eu teuluoedd a chymunedau ysgolion.

Rydym wedi defnyddio'r wybodaeth storiol hon, ar y cyd â gwerthusiadau lleol ac adolygiadau dysgu, i rannu pum tecawê am lwyddiant y rhaglen hyd yn hyn.



Mae miloedd o bobl ifanc wedi derbyn cefnogaeth i ddod yn fwy hyderus a gwydn

Newid y ffordd rydym yn gweld ac ymateb i iechyd meddwl

Cyflawni'r addewid: Wedi'i ddatblygu ar gyfer a chan bobl ifanc

Creu symudiad

Edrych ymlaen: Etifeddiaeth tu hwnt i raglen HeadStart



Mae miloedd o bobl ifanc wedi derbyn cefnogaeth i ddod yn fwy hyderus a gwydn

Erbyn haf 2019, roedd gan dros 131,000 o bobl ifanc (10-16 oed) fynediad at gefnogaeth gyffredinol HeadStart mewn ysgolion a sefydliadau cymunedol. Mae hyn yn cynnwys mynediad i fannau diogel mewn ysgolion a'r gymuned, lle gall pobl ifanc gymryd amser i ffwrdd a dod o hyd i oedolion dibynadwy i siarad â nhw, a chyfleoedd i gymryd rhan mewn ymgyrchoedd a gweithgareddau adeiladu gwytnwch ysgol gyfan.

Mae dros 18,630 o bobl ifanc wedi mynychu o leiaf un sesiwn o gefnogaeth ychwanegol (wedi'i thargedu). Mae hyn yn amrywio o arweiniad proffesiynol a chwmsela, mentora cymheiriaid a sesiynau galw heibio gyda gweithwyr ieuentid, i weithgareddau cadarnhaol a chefnogol yn yr ysgol a'r tu allan iddi. Mae'r rhain yn cynnwys gweithredu cymdeithasol, chwaraeon, gweithgareddau creadigol (o'r celf a chrefft, i ddawns a cherddoriaeth) a chynhyrchu cynnwys ar gyfer radio, gwefannau a chyfryngau eraill.

Making a difference

“Fe wnaeth y rhaglen hon helpu i godi myfyriwr yn ystod rhai profiadau tywyll a rhoi ffocws cadarnhaol iddynt mewn bywyd.”⁹²

Athro, Blackpool

“Mae fy mhlentyn yn blentyn gwahanol, mae fel petai hi wedi cael ei chodi – mae hi'n ôl at ei hunan hapus ni allaf ddiolch digon i chi.”⁹³

Rhiant, HeadStart Hull

Mae'r rhai sydd wedi cymryd rhan yn optimistaidd ynghylch potensial HeadStart i wneud gwahaniaeth. Mae pobl ifanc yn dweud wrthym eu bod yn **hoffi cymryd rhan** ac yn credu bod eu hymglymiad wedi arwain, neu y bydd yn arwain at **newidiadau cadarnhaol yn eu bywydau**.⁹⁴ Maen nhw'n dweud bod HeadStart yn rhoi **rhywun iddyn nhw siarad â nhw** (fel mentor cymheiriad, neu ymarferydd HeadStart), yn ogystal â **gwybodaeth a strategaethau i ymdopi'n well â'u hemosiynau ac anawsterau eraill**, fel gwaith ysgol a gwrthdaro â ffrindiau.⁹⁵ Soniodd disgybl o Wolverhampton am fagu hyder, "yn yr ysgol nawr rwy'n teimlo fy mod i'n gallu hoffi dweud pethau, fel gofyn cwestiynau a gofyn am help."⁹⁶ Disgrifiodd un arall o Hull sut roedd HeadStart wedi ei helpu i reoli ei ddieter, "Doeddwn i ddim yn meddwl y byddai hyn yn helpu ond mae wedi fy helpu i weld pethau'n wahanol. Does dim rhaid i mi boeni cymaint."⁹⁷

Mae arweinwyr ysgol yn arsylwi ei bod yn ymddangos bod ymyriadau HeadStart yn cael effaith **gadarnhaol ar wytnwch pobl ifanc**. Maent yn dysgu sgiliau bywyd hanfodol ac yn ennill hunan-barch. Mae ganddyn nhw **fwy o hyder ac maen nhw'n cymryd mwy o ran yn y dosbarth**. Mae arweinwyr ysgol hefyd yn credu bod ffocws yr ysgol gyfan yn cael effaith gadarnhaol ar blant nad ydyn nhw'n ymwneud yn uniongyrchol, trwy, "**ddatblygu mwy o empathi ac iaith a rennir**".⁹⁸



Mae HeadStart yn ymwneud â darparu ymateb cyfannol i sefyllfa person ifanc, gyda chefnogaeth gan ysgolion, y gymuned ac yn y cartref. Gall newidiadau mewn iechyd meddwl hefyd ddeillio o ystod o ffactorau eraill. Felly bydd yn cymryd mwy o amser i werthuso'r gwasanaethau'n fanwl i ddeall pa rai sy'n effeithiol ac yn effeithlon, ac y dylid eu cynnal yn y tymor hir.

Newid y ffordd rydym yn gweld ac yn ymateb i iechyd meddwl

Mae ffocws HeadStart ar agwedd ysgol gyfan tuag at les yn dechrau newid meddyliu ac arferion yn yr ysgolion sy'n cymryd rhan. Rydyn ni'n clywed bod **staff a disgyblion yn fwy ymwybodol o'r ffordd maen nhw'n siarad ac yn ymddwyn o amgylch ei gilydd, a sut y gall hyn effeithio ar eraill**. "Rwy'n fwy ymwybodol o'r iaith a ddefnyddir ac yn deall y darlun ehangach o bob plentyn," esboniodd⁹⁹ un athro.



Mae yna well **dealltwriaeth ac ymwybyddiaeth o beth yw gwytnwch a pham ei fod yn bwysig**. Esboniodd un ymarferydd yn Hull sut roedd ei meddwl wedi newid: “Roeddwn i’n arfer meddwl, ‘pam mae’r plentyn hwnnw mor heriol?’ Nawr rwy’n credu, ‘beth sy’n digwydd ym mywyd y plentyn hwnnw i wneud iddo weithredu yn y ffordd honno a sut alla i helpu?’”¹⁰⁰ Esboniodd staff o ysgolion HeadStart Kent hynny roedd y rhaglen, wedi “canolbwyntio eu meddyliau ar yr agenda iechyd meddwl,” wedi codi proffil iechyd meddwl ac wedi eu helpu i adeiladu dull cyson o gefnogi lles emosiynol.¹⁰¹

“Rydyn ni’n treulio cymaint o amser yn siarad am bynciau, graddau a data, mae’n anghyffredin treulio diwrnod yn edrych ar les. Mae’r dyddiau hynny yn amhrisiadwy.”¹⁰²

Ysgol uwchradd Newham

Mae mwy o bobl yn gweld **iechyd meddwl a lles fel cyfrifoldeb a rennir**, gan fynd y tu hwnt i dîm bugeiliol yr ysgol i gynnwys y gymuned gyfan. Yn Blackpool, mae 18 o bwyllgorau cydnerthu ysgolion yn dod â dros 100 o ddisgyblion a staff ynghyd i benderfynu ar flaenoriaethau ar gyfer gwella gwytnwch. Mae ysgolion bellach yn dechrau cynnal y pwyllgorau hyn heb gefnogaeth HeadStart.

Rydym wedi clywed sut mae **staff ysgolion yn teimlo’n fwy hyderus i nodi a chefnogi** pobl ifanc sy’n ei chael hi’n anodd. Mae hyfforddiant a thechnegau HeadStart wedi rhoi’r wybodaeth, y ddealltwriaeth a’r strwythurau iddynt wneud hyn. Esboniodd un athro, “Cyn yr hyfforddiant, ni fyddwn wedi bod â’r hyder i fynd at berson ifanc a oedd yn amlwg mewn trallod, ond, oherwydd fy mod wedi cael yr hyfforddiant, roeddwn i’n teimlo’n hyderus ac roedd y sgwrs yn llifo’n naturiol iawn. Y hyfforddiant wnaeth y gwahaniaeth.”¹⁰³

Mae dwy bartneriaeth eisoes wedi sylwi ar effaith gadarnhaol y newidiadau hyn. Mae nifer yr atgyfeiriadau amhriodol a diangen

am gymorth ychwanegol wedi gostwng yn ysgolion Hull, ac, yn Blackpool, mae helpu pobl ifanc i aros mewn addysg brif ffrwd wedi helpu i arbed arian.

Ysgolion yn rhannu cyfrifoldeb am iechyd meddwl¹⁰⁴

Yn Hull, roedd ysgolion a sefydliadau eraill, fel gwasanaethau ieuencid a gofal cymdeithasol, eisiau un ffurflen atgyfeirio am gymorth ychwanegol (yn hytrach na ffurflen ar wahân ar gyfer pob prosiect). Gweithiodd tîm HeadStart gydag ysgolion a darparwyr cymunedol i ddatblygu rhestr wirio o ffactorau risg ac amddiffynnol.¹⁰⁵ Dyma oedd sylfaen Rhestr Wirio HeadStart Hull, sef un ffurflen asesu a chyfeirio i gael mynediad at unrhyw un o’r cymorth ychwanegol i bobl ifanc neu rieni. Mae’r ffurflen yn caniatáu i staff weithio allan a oes angen cyfeirio’r person ifanc, ac at ba brosiect, neu a ellir ei gefnogi yn yr ysgol neu’r sefydliad cymunedol.

Derbyniodd pob ysgol a darparwr cymunedol hyfforddiant ar sut i ddefnyddio’r rhestr wirio a sut i sicrhau bod atgyfeiriadau’n briodol. Yn y flwyddyn gyntaf, roedd atgyfeiriadau amhriodol at HeadStart Hull yn uchel (tua 50%) ond yn dilyn yr hyfforddiant, roedd atgyfeiriadau amhriodol wedi gostwng erbyn yr ail flwyddyn i lai nag 20%.

Mae hyn yn golygu bod mwy o bobl ifanc yn cael cefnogaeth amserol yn eu hamgylchedd eu hunain yn hytrach nag eistedd ar restrau aros. Ac mae’n golygu nad yw eu hanawsterau wedi cael eu dwysáu na’u meddygol yn ddiangen. Ar gyfer y rhai y cyfeirir atynt, mae’r ysgolion yn cydnabod eu bod yn parhau i rannu cyfrifoldeb am les eu disgyblion, hyd yn oed ar ôl yr atgyfeiriad.

Gwerth ymarferol ac emosiynol perthynas ddibynadwy, barhaus¹⁰⁶

Mae plant mewn gofal dros bum gwaith yn fwy tebygol na'u cyfoedion o gael gwaharddiad cyfnod penodol o'r ysgol.¹⁰⁷ Yn Blackpool, nod y panel Back on Track yw helpu pobl ifanc sy'n derbyn gofal i aros yn yr ysgol brif ffrwd, a lefelu'r cae chwarae trwy fynd i'r afael â rhai o'r materion a'r rhwystrau sy'n eu hwynebu.

Mae pobl ifanc yn byw mewn gofal hefyd yn wynebu ansicrwydd parhaus am eu dyfodol. Maent yn symud yn rheolaidd i wahanol leoliadau maeth a phob tro y maent yn ei wneud mae'n golygu ymuno â theulu newydd ac adeiladu perthynas â gofalwr newydd.

Nod y panel Back on Track yn Blackpool yw mynd i'r afael â'r ansicrwydd hwn trwy sicrhau bod cefnogaeth i bobl ifanc sy'n derbyn gofal yn gysylltiedig. Yn ystod ei gam cyntaf, roedd yr 14 o bobl ifanc a gefnogwyd gan y panel eisoes wedi byw mewn 76 o wahanol gartrefi.

Mae'r panel yn cynnwys cynrychiolwyr o ysgol y person ifanc, gwasanaethau

plant a'u gweithiwr cymdeithasol a dyrennir hyfforddwr gwytnwch i'r person ifanc sy'n gweithio gyda nhw tuag at nodau y cytunwyd arnynt trwy eu helpu i lywio a chysylltu â gwahanol ffynonellau cymorth. Yn flaenorol, byddai hyn wedi'i ddarparu mewn ffordd llai cydgysylltiedig. Yma, mae'r hyfforddwr yn parhau i fod yn gyson i'r person ifanc pan fydd ei weithiwr cymdeithasol a'i leoliadau maeth yn newid.

Hyd yn hyn, mae 32 o bobl ifanc wedi cael cefnogaeth i ddefnyddio'r model hwn ac nid oes yr un ohonynt wedi'u gwahardd yn barhaol o'r ysgol brif ffrwd. Mae rhai wedi cynllunio lleoliadau tymor byr mewn mannau eraill ond wedi dychwelyd i addysg brif ffrwd.

Mae'r arbedion cost a wneir trwy ddefnyddio'r dull cydgysylltiedig hwn yn dangos y gall defnyddio arian ar atal yn ofalus gynhyrchu arbedion yn y tymor canolig i'r tymor hir, trwy osgoi'r angen am ddarpariaethau amgen drutach. Fe wnaeth cam cyntaf yr achos, a gefnogodd 14 o bobl ifanc, arbed hyd at £8,000 i'r ysgol mewn taliadau am waharddiad parhaol, ac osgoi i'r cyngor dalu £15,000 y flwyddyn am le mewn PRU.¹⁰⁸

Cyflawni'r addewid: a ddatblygwyd ar gyfer a chan bobl ifanc

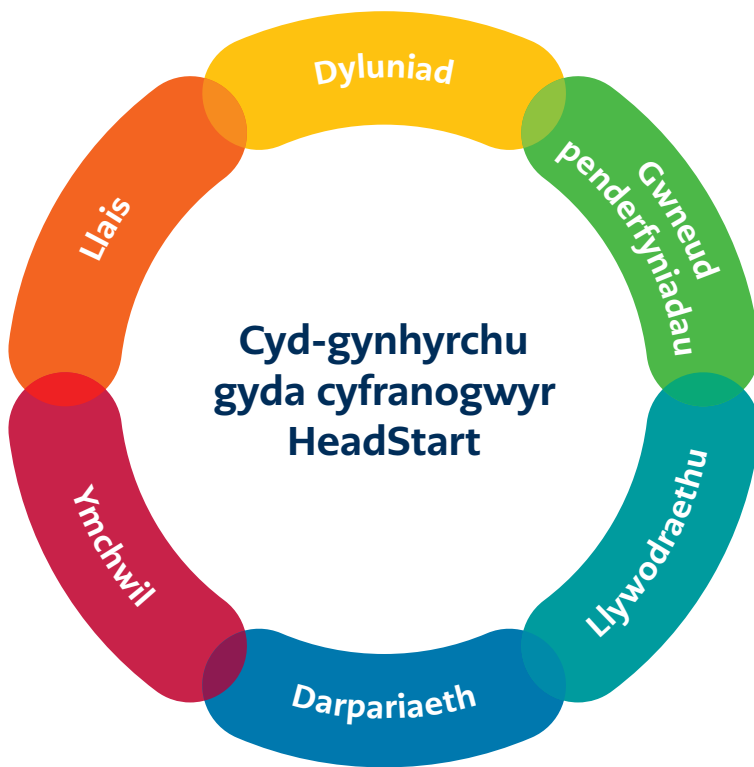
Dyluniwyd HeadStart i gael ei lywio a'i ddylanwadu gan brofiadau, syniadau, anghenion a dyheadau pobl ifanc, felly mae cyd-gynhyrchu wedi bod yn llinyn euraidd ar draws pob agwedd ar y rhaglen.

“Mae pobl ifanc wedi bod yng nghanol popeth rydyn ni wedi'i wneud yn HeadStart. Nid yw hyn yn golygu ein bod bob amser yn meddwl amdanynt. Mae'n golygu

ein bod ni'n gwrando arnynt nhw, yn ymgynghori â nhw, ac yn rhoi cyfrifoldeb iddyn nhw am wneud penderfyniadau am yr hyn rydyn ni'n ei wneud, a sut mae arian yn cael ei wario. Rydyn ni'n atebol iddyn nhw am ein camgymeriadau, ac yn dathlu llwyddiant ochr yn ochr â nhw.”¹⁰⁹

HeadStart Wolverhampton

Ffigwr 1. Cyd-gynhyrchu ar draws bartneriaethau HeadStart



Dyluniad: mae pobl ifanc wedi helpu siapio cynlluniau a gwasanaethau o ran sut y dylent edrych a theimlo

Gwneud penderfyniadau: ymae pobl ifanc wedi siapio penderfyniadau sy'n ymwneud ag ariannu, comisiynu a strategaeth

Llywodraethu: mae pobl ifanc wedi siapio a chyfrannu i lywodraethu ein partneriaethau

Darpariaeth: mae pobl ifanc wedi helpu darparu gwasanaethau HeadStart

Ymchwil: mae pobl ifanc wedi helpu gydag ymchwil a gwerthuso

Llais: mae pobl ifanc wedi codi ymwybyddiaeth a rhannu eu pwynt dros wasanaethau ehangach

Mae pobl ifanc yn gwneud penderfyniadau ynghylch pa wasanaethau y dylid eu cynnig a phwy ddylai eu darparu. Pan aeth HeadStart Blackpool ati i gomisiynu gwasanaeth cwnsela ar-lein, fe wnaethant ofyn i bobl ifanc ymchwilio i'r angen a darpar gyflenwyr. Eu hadborth oedd, "Mae Childline yn well ac am ddim." Fe arbedodd hyn arian i'r prosiect ac roedd yn golygu y gallent hyrwyddo Childline yn Blackpool a buddsoddi mwy mewn gwasanaethau lles eraill yn y ddinas.¹¹⁰

Mae Young HeadStarters wedi cynnig syniadau ar gyfer gwasanaethau newydd yn eu hysgolion a'u cymunedau, a ffyrdd o wella hen rai. Mae hyrwyddwyr HeadStart yn Newham yn ymwneud â llunio a dylunio rhaglenni mewn ysgolion yn ogystal â gweithgareddau eraill, gan gynnwys trefnu digwyddiadau dathlu blynyddol. Maent yn ennill budd dwyochrog o'u cyfranogiad, wrth iddynt ddatblygu sgiliau datrys problemau a chysylltiadau cryfach â chyfoedion.

Mae pobl ifanc wedi cyfweld ymgeiswyr ar gyfer rolau HeadStart ym mhob partneriaeth. Mae 35 o bobl ifanc wedi bod yn rhan o baneli cyfweld dros y 12 mis diwethaf yn Blackpool yn unig. Mae ganddynt gydraddoldeb wrth wneud penderfyniadau ac mae eu barn wedi arwain at ddyfarnu rolau i ymgeiswyr a oedd yn wahanol na'r disgwyl.

Mae pobl ifanc wedi dyfarnu arian HeadStart i brosiectau sy'n bwysig yn eu barn nhw. Lluniodd disgyblion yn Kenty gynllun Pay It Forward sy'n rhoi grantiau o hyd at £1,000 ar gyfer prosiectau lles lleol a gychwynwyd ac a ddyluniwyd gan bobl ifanc. Sefydlodd ysgol gynradd yn Maidstone glwb i hyfforddi disgyblion fel Llysgenhadon Lles. Mae eraill wedi sefydlu grŵp cymorth i rieni, wedi adeiladu gardd synhwyraidd, wedi cynllunio ystafell ddosbarth awyr agored ac wedi adnewyddu stiwdio gerddoriaeth.¹¹¹

Mae pobl ifanc yn cael dweud eu dweud ar **sut y dylid rhedeg y partneriaethau** a sut y dylent edrych. Dywedodd Grŵp Gweithredol Pobl Ifanc Blackpool eu bod am i HeadStart gael ei hunaniaeth ei hun yn hytrach na brandio'r cyngor, er mwyn gwneud iddo sefyll allan o ddarpariaeth statudol. O ganlyniad i'w hadborth, cyflwynwyd hunaniaeth a logo ar wahân.¹¹²

Mae pobl ifanc yn **darparu gwasanaethau** hefyd. Maent wedi ymgymryd â rolau fel **mentoriaid cymheiriaid a hyrwyddwyr lles**, gydag effeithiau cadarnhaol ar lawer o'u cyfoedion. "Nid wyf yn hyderus iawn yn rhoi fy llaw i fyny a phopeth, ac yna pan gyfarfûm â fy mentor roedd hi wir wedi fy helpu i fagu fy hyder," esboniodd un mentoraï o Newham.¹¹³

Mae pobl ifanc wedi cyd-ddarparu hyfforddiant a digwyddiadau sydd wedi'u hanelu at ystod o gynulleidfaoedd, o gyfoedion a rhieni i staff a llunwyr penderfyniadau. Mewn un ysgol yn Kent, mae mentoriaid cymheiriaid ifanc o Flwyddyn 9 wedi hyfforddi disgyblion yn yr ysgol iau i ddod yn fentoriaid cymheiriaid fel y gallant helpu eraill yn eu dosbarth gyda'r trawsnewid.

Maent wedi cyfrannu at **ymchwil a gwerthuso** HeadStart trwy helpu i ddylunio prif gwestiynau'r arolwg a gwneud fersiynau hawdd eu darllen o'r adroddiadau ymchwil. Maent hefyd wedi cyd-ddylunio deunyddiau lledaenu, gan gynnwys posterï.

Mae galluogi pobl ifanc i **ddefnyddio eu llais er daioni** yn bwysig. Roedd pobl ifanc yn Hull eisiau codi ymwybyddiaeth o fwlio a dywedwyd wrth y tîm HeadStart lleol eu bod am edrych arno o'r ddau safbwynt: sef y person ifanc sy'n cael ei fwlio, a'r bwli. Aethant ymlaen i ddatblygu Uwchgynhadledd Gwrth-fwlio, rhwydwaith o lysgenhadon mewn ysgolion a lleoliadau ieuencid a ffilm, a phwysleisiodd pob un ohonynt yr angen am gefnogaeth i'r unigolyn sy'n cael ei fwlio a'r bwli.¹¹⁴ Dywedodd arweinydd y rhaglen wrthym efallai na fyddai'r pwyslais hwn wedi'i ystyried heb gyfranogiad pobl ifanc.

Yn Wolverhampton, cyd-greodd y Tîm B-Safe dan arweiniad myfyrwyr Siarter Gwrth-fwlio ar gyfer y ddinas gyda swyddogion o'r cyngor a chyd-lansio ymgyrch Diwrnod Rhyngrwyd Mwy Diogel.¹¹⁵

Rydym yn arbennig o falch o'r ffaith ei bod yn bosibl na fyddai llawer o bobl ifanc sydd wedi siapio a chyd-gynhyrchu HeadStart gyda'n partneriaethau **wedi cael cyfleoedd fel y rhain neu y byddent wedi bod heb yr hyder i gymryd rhan yn y gorffennol**. Fel y cydnabu un dyn ifanc, "nid yw pobl sydd fel fi yn cael cyfleoedd fel yna mewn gwirionedd".¹¹⁶

Creu symudiad

"Fel rhan o grŵp cymunedol HeadStart credwn y byddwn yn gallu gwneud gwahaniaeth ar y cyd i fywydau pobl ifanc."¹¹⁷

Ymatebydd arolwg staff cymunedol Kent

Mae HeadStart yn gwneud **gwytnwch pobl ifanc yn gyfrifoldeb ledled y gymuned**. Mae'r ysgolion a'r partneriaid sy'n rhan o'r rhaglen yn gweithredu fel catalydd i ledaenu'r neges. Mae'r rhaglen hefyd yn hyfforddi màs critigol o staff a all fynd â'r dysgu hwn gyda nhw i ysgolion eraill wrth i'w gyrfa fynd yn ei blaen, felly mae'r negeseuon gan HeadStart yn cael eu hymgorffori ar draws yr ardal leol.



Cael y gymuned i ymuno â gwytnwch

Mae HeadStart yn adeiladu Chwyldro Gwydnwch i ymgorffori arfer gwydn ar draws Blackpool. Y nod yw creu, “newid cynaliadwy, system gyfan i dref Blackpool, gan drawsnewid systemau i roi'r gefnogaeth gywir i bobl ar yr adeg iawn ac yn y lle iawn.”¹¹⁸

Mae Therapi Gwydn¹¹⁹ yn ddull o gynorthwyo pobl ifanc i ymdopi'n well â pheryglon, straen ac adfyd. Mae ar gael i bawb yn Blackpool, yn dilyn digwyddiadau rheolaidd lle gallai pobl ddarganfod mwy amdano a sut i gymryd rhan. Mae hyn wedi gwneud pobl yn fwy agored i ymuno, gan eu bod yn gweld y Chwyldro Gwydnwch fel rhywbeth y gallant fod yn rhan ohono, yn hytrach na rhywbeth a roddir iddynt.

Nid yw cynnal yr agwedd hon ar y rhaglen yn ymwneud â dod o hyd i arian parhaus ond yn hytrach canolbwyntio mwy ar sicrhau cymaint o ymwybyddiaeth a phosibl i mewn gan y gymuned, cyn i'r bartneriaeth ddod i ben.

Gwnaed cynnydd eisoes ac mae elfennau o'r rhaglen yn parhau heb gefnogaeth HeadStart, gan gynnwys pwyllgorau cydnerthed yn yr ysgol, a arweinir gan fyfyrwyr. Mae elfennau o therapi gwydn wedi'u hymgorffori yn yr hyfforddiant sefydlu ar gyfer gwasanaethau plant; helpu i sicrhau bod staff yn gyfarwydd â'r fframwaith gwytnwch ac yn defnyddio iaith gyson â gweithwyr proffesiynol eraill yn y dref.



Edrych ymlaen: etifeddiaeth y tu hwnt i'r Rhaglen HeadStart

Fel y gwelsom, mae HeadStart yn gweithredu fel catalydd ar gyfer newid yn lleol. Mae partneriaid yn trawsnewid perthnasoedd o gydweithrediadau strategol i ymdrechion ar y cyd i ariannu a gwella arfer. Mae comisiynwyr yn ardaloedd HeadStart wedi dod ynghyd i gaffael gwasanaethau lles pobl ifanc, am y tro cyntaf weithiau, gan helpu i wneud gwasanaethau'n fwy cydgysylltiedig.

Mae HeadStart Kernow a chyd-iechyd y cyhoedd yn ariannu cynnig hyfforddi hyfforddwr i'r tîm ysgolion iach lleol ar sut i ddefnyddio adnoddau newydd ar gyfer addysg Bersonol, Gymdeithasol, Iechyd ac Economaidd (PSHE) yn seiliedig ar therapi ymddygiad gwybyddol. Mae hyn yn golygu y bydd y dull seiliedig ar drawma a hyrwyddir gan HeadStart nawr yn ymestyn i adnoddau PSHE ehangach. Mae ymgyrch hyrwyddo Cornwall's Start Now,¹²⁰ galwad i weithredu dan arweiniad pobl ifanc, ynglŷn â sut i edrych ar ôl eu lles eu hunain, hefyd yn cael ei chyd-ariannu gan HeadStart, iechyd y cyhoedd ac addysg.

Yn Hull, o ganlyniad i gyd-gomisiynu, mae cwnsela bellach yn cael ei ddarparu fel un gwasanaeth cyfan rhwng 5 a 19 oed, yn hytrach nag fel dau wasanaeth ar wahân i blant a phobl ifanc. Disgwylir i hyn arwain at wasanaeth gwell, yn anad dim trwy well gwybodaeth a llif cymorth rhwng y gwasanaethau.

Nid yw'n hawdd, nac yn wir yn gyflym, gwneud newidiadau o'r fath, pan fydd arian ar y cyd yn golygu symud, newid ac ymuno â chyllidebau, newid targedau mewnol, neu drawsnewid gweithrediadau ar y rheng flaen. Gall newidiadau o'r fath effeithio ar gyllidebu, contractio, swyddi, tâl ac arferion gwaith mewn gwahanol wasanaethau ar wahanol lefelau. Dyna pam mae angen mynegi'r rhesymeg a'r buddion i staff ar bob lefel, a pham ei bod mor bwysig gwerthuso a choladu dysgu.

Mae partneriaid strategol lleol hefyd yn dechrau gwahodd pobl ifanc a'u teuluoedd i'w helpu i lunio darpariaeth iechyd meddwl yn y dyfodol. Yn Kent, mae'r Grwpiau Comisiynu Clinigol (CCGs) wedi buddsoddi mewn dau weithiwr cyfranogi i ymgysylltu â rhieni, gofalwyr a phobl ifanc o amgylch eu profiadau o gymorth iechyd meddwl yn y sir.

Mae dysgu cychwynnol o'r rhaglen yn dechrau **siapio arfer ehangach** mewn meysydd HeadStart. Yn Hull er enghraifft, mae gwasanaeth clinigol CAMHS wedi datblygu rhestr wirio niwroddatblygiadol ar gyfer atgyfeiriadau ar gyfer awtistiaeth a chyflyrau eraill, sydd wedi'i modelu ar fformat rhestr wirio HeadStart Hull.¹²¹

Mae'r awdurdod lleol yn Kent wedi ymgorffori dysgu HeadStart yn ei gontract gwasanaeth iechyd cyhoeddus newydd ar gyfer nyrsys ysgol, y disgwylir iddynt ddefnyddio pecyn cymorth gwytnwch HeadStart, yn ogystal â'r dechneg sgysrsiau gwytnwch a ddisgrifiwyd yn gynharach. Mae'r dull hwn yn cael ei ddewis gan ysgolion nad ydynt yn rhan o'r rhaglen HeadStart, ac mae'n cael ei fabwysiadu fel y safon ar gyfer cyflwyno'r dull ysgol gyfan ym mhob ysgol sy'n ymwneud â rhaglen Thimau Cymorth Iechyd Meddwl (MHSTs)¹²² y llywodraeth yn Kent. Mae CCGs bellach yn ariannu'r cwrs Hyfforddwr Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl Ieuenctid, gan sicrhau bod hyfforddwyr trwyddedig yn Kent a all ehangu'r hyfforddiant ymhellach.

Ar y rheng flaen, mae gweithio ar y cyd wedi arwain at **rolau a strwythurau newydd**, gan sicrhau bod cefnogaeth i bobl ifanc yn amserol ac nad oes unrhyw un yn cwmpo trwy'r rhwyd. Mae rolau hwylusydd Cernyw, sydd wedi'u lleoli mewn sefydliadau SGCh lleol, yn helpu i gefnogi gweithio traws-sector. Mae hwyluswyr yn dal y berthynas â pherson ifanc a'i deulu i sicrhau bod cefnogaeth yn cael ei darparu pryd a ble mae ei angen. Maent yn darparu cysylltiadau ag ysgolion, grwpiau cymunedol a gweithwyr proffesiynol. Mae hyn yn atal pobl ifanc rhag cwmpo trwy'r bylchau, naill ai oherwydd nad ydyn nhw'n cwrdd â'r trothwy ar gyfer CAMHS neu eu bod ar restr aros i dderbyn cymorth arbenigol.

Gweithio ar y cyd i gefnogi pobl ifanc

Yn Wolverhampton, mae grwpiau llywio lleol yn dwyn ynghyd sefydliadau SGCh, gwasanaethau statudol, gwirfoddolwyr, rhieni llysgenhadon a darparwyr annibynnol. Maent yn cymryd perchnogaeth o gefnogaeth i les emosynol pobl ifanc yn eu hardal ac yn gweithio gyda'i gilydd i rannu dysgu, arbenigedd ac adnoddau.

Mae pedair canolfan hefyd lle mae timau amlddisgyblaeth HeadStart, sy'n cynnwys cydlynnydd ysgolion, cydlynnydd cymunedol a gweithiwr ymgysylltu â phobl ifanc, wedi'u lleoli ynghyd â gweithiwr cyswllt CAMHS. Mae cydleoli staff yn golygu y gallant gydlyn cyfleoedd a gwybodaeth ar draws gwasanaethau a sectorau fel y gall HeadStart ymateb i anghenion lleol. Mae rhai bellach wedi'u seilio ar gryfhau hybiau teuluoedd (sy'n darparu cefnogaeth a gweithgareddau i deuluoedd â phlant o'u genedigaeth hyd at 18) i sicrhau eu cynaliadwyedd.

6. Yr heriau allweddol a pethau i'w hystyried

Wrth gwrs, nid yw wedi bod yn hawdd i gyd. Mae partneriaethau wedi wynebu heriau ac wedi dysgu gwersi ar hyd y ffordd. Mae'r galw wedi rhagori ar y gallu i nifer o wasanaethau, ac mae'r bobl ifanc sy'n dod ymlaen yn aml wedi bod yn delio â materion iechyd meddwl mwy cymhleth na'r disgwyl.



Mae partneriaethau wedi ei chael yn anodd ymgysylltu â rhieni ac maent yn gweithio i ddeall pam mae hyn a beth y gallant ei wneud i ddenu mwy o deuluoedd.

Nid ydynt bob amser wedi llwyddo i gynyddu effaith ymyriadau lles i'r eithaf. Rydym yn dysgu bod angen i bob ymyriad, p'un a ydynt yn mynd i'r afael â'r materion hyn yn uniongyrchol neu'n anuniongyrchol, fynegi a mynegi eu negeseuon ar gyfer pobl ifanc ynghylch sut mae'r gweithgaredd yn cysylltu â gwytnwch neu les. Rydyn ni'n gwybod nawr bod pobl ifanc yn cael mwy allan o weithgareddau lles grŵp pan maen nhw'n dechrau gyda gosod nodau unigol ac yn gorffen gyda chyfle i fyfyrion ar gynnydd a dysgu. Mae angen i ni ddarparu adnoddau ar gyfer hyn yn y dyfodol.

Er bod y chwe phartneriaeth i gyd yn gweithio tuag at nod a rennir, bydd yn ddiddorol dysgu sut mae'r gwahanol gyd-destunau y maent yn gweithio ynddynt wedi dylanwadu ar y ffordd y maent wedi cyrraedd y nod hwn. Sut maen nhw wedi cefnogi pobl ifanc sy'n byw mewn lleoliadau anghysbell? Sut y gellir graddio'r dysgu o'r rhaglen i gwmpasu carfan fwy

o ysgolion? Beth maen nhw wedi'i ddysgu am weithio gyda phobl ifanc mewn gwahanol leoliadau? Sut maen nhw wedi mynd i'r afael ag amrywiaeth a thrawsder yn eu poblogaethau lleol?

Mae gan fesurau ataliol y potensial i atal problemau rhag gwaethygu i'r pwynt lle mae angen mwy o ymyrraeth yn nes ymlaen. Mae partneriaethau HeadStart wedi dweud wrthym eu bod yn credu bod angen i fesurau cymorth ataliol ddechrau hyd yn oed yn gynharach nag y mae HeadStart yn ei wneud (10 oed). Wrth symud ymlaen, bydd llawer o bartneriaethau yn cymryd eu dysgu o'r rhaglen a'i chymhwyso i ystod oedran ehangach.

Er bod yr adroddiad hwn wedi canolbwyntio ar adrodd stori HeadStart, byddwn yn mynd i'r afael â dysgu sy'n dod i'r amlwg o'r rhaglen yn ein papur dilynol, a gyhoeddir yn 2020.

Atodiad 1 – Partneriaethau HeadStart

Partneriaeth	Partneriaid
Blackpool ¹²³	<p>Dan arweiniad Cyngor Blackpool gyda chynrychiolaeth gan bobl ifanc, ymddiriedolaeth sylfaen GIG ysbytai dysgu Blackpool, partneriaethau Blackpool Fulfilling Lives & Better Start, Lancashire Mind, ac ysgolion.</p> <p>Mae'r Chwyldro Gwydnwch yn cael ei arwain gan fudd-ddeiliaid ledled y pentref a'n pontio'r gymuned a'r sectorau cyhoeddus a phreifat.</p>
Cornwall ¹²⁴ (cael ei adbanod fel HeadStart Kernow)	Dan arweiniad Cyngor Cernyw, gyda chynrychiolaeth o Ysgolion, GIG Kernow, Ymddiriedolaeth Sefydliad Partneriaeth Cernyw, Iechyd y Cyhoedd a'r Sector Cymunedol Gwirfoddol
Hull ¹²⁵	Dan arweiniad Cyngor Dinas Hull gyda chynrychiolaeth o iechyd y cyhoedd, ysgolion (athrawon a llywodraethwyr), gwasanaethau ieuencid, sectorau gwirfoddol a chymunedol a sefydliadau iechyd
Kent ¹²⁶	Dan arweiniad Cyngor Sir Kent gyda chynrychiolaeth gan iechyd y cyhoedd, addysg, gofal cymdeithasol, yr heddlu, CCGs a chomisiynwyr awdurdodau lleol a'r Sector Gwirfoddol a Chymunedol
Newham ¹²⁷	Dan arweiniad Cyngor Bwrdeistref Newham gyda chynrychiolaeth o ysgolion, comisiynydd CCG/ALI, aelodau cabinet, gwasanaeth ieuencid, CAMHS a gwasanaethau plant
Wolverhampton	Dan arweiniad Cyngor Dinas Wolverhampton gyda chynrychiolaeth o ysgolion lleol a phrifysgolion, sectorau gwirfoddol a chymunedol, CCG, iechyd y cyhoedd a'r heddlu

Ffynhonnell: Tîm HeadStart Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol

Ymwadiad

Mae'r adroddiad hwn yn adrodd straeon deiliaid grant a staff, a'n rhannu enghreifftiau o'r hyn sydd wedi gweithio'n dda i eraill. Nid yw safbwyntiau, meddyliau neu barnau sydd wedi eu mynegi gan ddalwyr grant a staff o reidrwydd yn cynrychioli safbwyntiau, meddyliau neu barnau Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol ("y Gronfa"). Nid yw'r Gronfa'n arnodi na argymell unrhyw sefydliad sydd wedi eu crybwyll, nag yn arnodi unrhyw gynnwys allanol sydd wedi ei gysylltu i'r adroddiad hwn.

Ni ddylai cynnwys yr adroddiad hwn gael ei gymryd fel cyfarwyddyd, canllaw neu gyngor a ni ddylech ddibynnu ar y wybodaeth yn yr adroddiad hwn fel cyngor proffesiynol amgen.

I'r graddau eithaf a ganiateir gan y gyfraith, nid yw'r Gronfa yn derbyn unrhyw atebolrwydd ac yn ymwadu pob atebolrwydd i unrhyw drydydd parti sy'n honni ei defnyddio neu ddibynnu am unrhyw reswm o gwbl ar yr adroddiad, ei gynnwys, casgliadau, unrhyw ddetholiad, ail-ddehongliad, diwygiad a/neu addasiad gan unrhyw drydydd parti ar eu menter eu hunain yn gyfan gwbl. Nid ydym yn gwneud unrhyw gynrychiolaeth neu gwarantau, boed wedi ei fynegi neu ei awgrymu, fod cynnwys yr adroddiad hwn yn gywir, gyflawn neu'n ddiweddar.

© Crown copyright 2019

Mae'r cyhoeddiad yn drwyddedig dan dermau Open Government License v3.0, heblaw ei fod wedi ei grybwyll fel arall. I weld y drwydded hwn, ewch i nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3

Lle rydym wedi adnabod unrhyw wybodaeth hawlfraint trydydd parti, bydd angen i chi gael caniatâd gan y dalwyr hawlfraint. Mae'r cyhoeddiad hwn ar gael yn gov.uk/government/publications

Dylai unrhyw ymholiadau ynglŷn â'r cyhoeddiad hwn gael ei anfon inni i Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol, 1 Plough Place, Llundain, EC4A 1DE, neu gallwch ein e-bostio ar knowledge@tnlcommunityfund.org.uk

Mae Tîm Gwybodaeth a Dysgu Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol yn rhannu mewnwelediadau am brofiadau ein hariannu a'r gwahaniaeth mae'n ei wneud. Os hoffech ddweud wrthym beth yw eich barn am yr adroddiad hwn, neu rannu canfyddiadau a dysgu perthnasol, gyrrwch e-bost atom i cymru@cronfagymunedolyg.org.uk

Cysylltiadau allweddol: Jo Woodall, Anne-Mari Hall, Ewan Davison, Julia Parnaby

Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol Fersiwn 1. Cyhoeddwyd ym mis Ionawr 2020.
Cyfeirnod: KL20-01

Ffynonellau

- 1 Evidence Based Practice Unit. (heb ei ddyddio) HeadStart Learning Team. [Ar-lein] Ar gael: ucl.ac.uk/evidence-based-practice-unit/headstart-learning-team [Wedi'i weld 2 September 2019]
- 2 Partneriaid yn cynnwys Child Outcomes Research Consortium (CORC), Common Room, the London School of Economics (LSE), and the University of Manchester
- 3 Kessler, R. et al. (2005). Lifetime prevalence and age of onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. Archives of General Psychiatry, 62(6), 593–602, in Department of Health and Social Care, Department of Education. (2018). Government Response to the Consultation on Transforming Children and Young People's Mental Health Provision: a Green Paper and Next Steps. [Ar-lein] Ar gael: assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/728892/government-response-to-consultation-on-transforming-children-and-young-peoples-mental-health.pdf [Wedi'i weld 24 Gorffennaf 2019]
- 4 Green, H. et al. (2005). Mental Health of Children and Young People in Great Britain: 2004. [Ar-lein] Ar gael: digital.nhs.uk/data-and-information/publications/statistical/mental-health-of-children-and-young-people-in-great-britain/mental-health-of-children-and-young-people-in-great-britain-2004
- 5 Sadler, K. et al. (2018). Mental Health of Children and Young People in England, 2017. [Ar-lein] Ar gael: digital.nhs.uk/data-and-information/publications/statistical/mental-health-of-children-and-young-people-in-england/2017/2017 [Wedi'i weld 5 Chwefror 2019]
- 6 Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol. (heb ei ddyddio) HeadStart. [Ar-lein] Ar gael: tnlcommunityfund.org.uk/funding/strategic-investments/headstart [Wedi'i weld 10 Hydref 2019]
- 7 Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol. (heb ei ddyddio) Talent Match. [Ar-lein] Ar gael: tnlcommunityfund.org.uk/funding/strategic-investments/talent-match [Wedi'i weld 23 Hydref 2019]
- 8 Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol. (heb ei ddyddio) Youth employment. [Ar-lein] Ar gael: tnlcommunityfund.org.uk/insights/youth-employment#segment-1 [Wedi'i weld 10 Hydref 2019]
- 9 Cronfa Loteri Fawr (heb ei ddyddio) The Big Lottery Fund response to the 'Transforming Children and Young People's Mental Health Provision: a Green Paper'. (heb ei gyhoeddi)
- 10 HeadStart Blackpool. (2018). Headstart Blackpool. [Ar-lein] Ar gael: blackpool.gov.uk/Residents/Health-and-social-care/HeadStart-Blackpool/HeadStart-Blackpool.aspx [Wedi'i weld 24 Gorffennaf 2019]
- 11 Cornwall Council. [2019]. HeadStart Kernow. [Ar-lein] Ar gael: cornwall.gov.uk/headstart [Wedi'i weld 10 Hydref 2019]; Your Way. (heb ei ddyddio). Your Way. Quality Young People's Services. [Ar-lein] Ar gael: your-way.org.uk [Wedi'i weld 10 Hydref 2019]
- 12 HeadStart Hull. (heb ei ddyddio). How are you feeling? [Ar-lein] Ar gael: howareyoufeeling.org.uk [Wedi'i weld 10 Hydref 2019]
- 13 HeadStart Kent. (heb ei ddyddio). HeadStart Kent. [Ar-lein] Ar gael: headstartkent.org.uk [Wedi'i weld 10 Hydref 2019]
- 14 HeadStart Newham. (heb ei ddyddio). HeadStart Newham. [Ar-lein] Ar gael: headstartnewham.co.uk [Wedi'i weld 10 Hydref 2019]

- 15 Child Outcomes Research Consortium (CORC). (heb ei ddyddio). Wellbeing Measurement Framework. [Ar-lein] Ar gael: corc.uk.net/resource-hub/wellbeing-measurement-framework-wmf [Wedi'i weld 10 Hydref 2019]
- 16 Gall adroddiadau o'r gwerthusiad eu canfod yma: ucl.ac.uk/evidence-based-practice-unit/headstart-learning-team/headstart-reports
- 17 Mental Health Foundation. (2016). Fundamental Facts about Mental Health 2016. [Ar-lein] Ar gael: mentalhealth.org.uk/publications/fundamental-facts-about-mental-health-2016 [Wedi'i weld 10 Hydref 2019]
- 18 Department of Health, NHS England. (2015). Future in Mind: Promoting, protecting and improving our children and young people's mental health and wellbeing. [Ar-lein] Ar gael: assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/414024/Childrens_Mental_Health.pdf [Wedi'i weld 16 Hydref 2018]
- 19 Kessler, R. et al. (2005), in Mental Health Foundation. (2016).
- 20 Sadler, K. et al. (2018).
- 21 Darllenwch fwy am y pedwar math o anhwylderau ar dudalen 7 o Sadler, K. et al. (2018).
- 22 Association of School and College Leaders (ASCL) and National Children's Bureau (NCB). (2016). Keeping young people in mind: findings from a survey of schools across England. [Ar-lein] Ar gael: ncb.org.uk/sites/default/files/field/attachment/news/ascl_and_ncb_findings_from_survey_briefing_final_footnotes.pdf [Wedi'i weld 10 Hydref 2019]
- 23 Menzies, L., Bernardes, E., Huband-Thompson, B. Schools and Youth Mental Health: A briefing on current challenges and ways forward. [Ar-lein] Ar gael: lkmco.org/wp-content/uploads/2018/06/Schools-and-Youth-Mental-Health.-Menzies-et-al.-2018.pdf [Wedi'i weld 16 Hydref 2018]
- 24 Menzies, L., Bernardes, E., Huband-Thompson, B.
- 25 HeadStart Wolverhampton. (heb ei ddyddio). So what? HeadStart 2017–2018. [Ar-lein] Ar gael: tnlcommunityfund.org.uk/insights/documents/so-what-headstart-wolverhampton-2017-2018 [Wedi'i weld 2 Hydref 2019]
- 26 Kessler, R. et al. (2005).
- 27 Sadler, K. et al. (2018).
- 28 Kim-Cohen, J. et al. (2003) Prior juvenile diagnoses in adults with mental disorder – Developmental follow-back of a prospective longitudinal cohort. Archives of General Psychiatry. Vol. 60, pp.709–717
- 29 HeadStart Wolverhampton (2015). Community groups at the heart of HeadStart – HeadStart student Dragons evaluate Phase 2 Community projects.
- 30 HeadStart Learning Team. (heb ei ddyddio). Summary of HeadStart interventions 2016–2017 (heb ei gyhoeddi)
- 31 Blackpool Council. (2018). HeadStart annual report September 2017 – August 2018 (heb ei gyhoeddi)
- 32 Evidence Based Practice Unit (EBPU). (2019). HeadStart Heads Up. What are HeadStart interventions focusing on to improve mental health in 10 to 16-year-olds? [Ar-lein] Ar gael: ucl.ac.uk/evidence-based-practice-unit/headstart-learning-team/headstart-reports-publications [Wedi'i weld 26 Gorffennaf 2019]

- 33 Disgrifir y cysyniad o 'gyffredinoliaeth gymesur' yn y 'Marmot Review' ar anghydraddoldebau iechyd. Marmot, M. et al. (2010) Fair Society Healthy Lives, the Marmot Review. Institute of Health Equity. [Ar-lein] Ar gael: instituteofhealthequity.org/resources-reports/fair-society-healthy-lives-the-marmot-review [Wedi'i weld 16 Hydref 2018]
- 34 HeadStart Learning Team. (heb ei ddyddio). Summary of HeadStart interventions 2016–2017 (heb ei gyhoeddi)
- 35 Department for Education. (2014). Mental health and behaviour in schools: Departmental advice for school staff. [Ar-lein] Ar gael: gov.uk/government/publications/mental-health-and-behaviour-in-schools--2 [Wedi'i weld 16 Hydref 2018]
- 36 National Institute for Health and Care Excellence (NICE). (2009). Social and emotional wellbeing in primary education. [Ar-lein] Ar gael: nice.org.uk/guidance/ph12 [Wedi'i weld 16 Hydref 2018]
- 37 HeadStart Learning Team. (heb ei ddyddio). Summary of HeadStart interventions 2016–2017 (heb ei gyhoeddi)
- 38 De Decker, E. Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol, 7 Awst 2017 e-bost
- 39 Deighton, J. et al. (2018). Mental health problems in young people, aged 11 to 14: Results from the first HeadStart annual survey of 30,000 children. [Ar-lein] Ar gael: ucl.ac.uk/evidence-based-practice-unit/headstart-learning-team/headstart-reports [Wedi'i weld 16 Hydref 2018]
- 40 Head, R. HeadStart Cornwall, 5 Ionawr 2019 e-bost
- 41 Fel rhan o'r astudiaeth hydredol, bydd yr un bobl ifanc yn cael eu cyfweld eto unwaith y flwyddyn dros gyfnod y rhaglen.
- 42 Stapley, E. and Deighton, J. (2018). Headstart Year 1: National Qualitative Evaluation Findings – Young People's Perspectives. Evidence Based Practice Unit, University College London. [Ar-lein] Ar gael: ucl.ac.uk/evidence-based-practice-unit/headstart-learning-team/headstart-reports-publications [Wedi'i weld 16 Hydref 2018]
- 43 Deighton, J. et al (2018).
- 44 Roedd data llawn ar gyfer pob newidynnau astudiaeth ar gael i 28,160 o 30,866 o lasoed. Gweler yr erthygl canlynol am fwy o wybodaeth: Deighton, J. et al. (2019). Prevalence of mental health problems in schools: poverty and other risk factors amongst 28,000 adolescents in England. British Journal of Psychiatry.
- 45 Deighton, J. et al. (2019).
- 46 Stapley, E. and Deighton, J. (2018).
- 47 Stapley, E. and Deighton, J. (2018).
- 48 Ymatebydd gwrywaidd, gwerthusiad ansoddol cenedlaethol HeadStart. Stapley, E. and Deighton, J. (2018).
- 49 Fink, E., et al. (2015). Mental health difficulties in early adolescence: a comparison of two cross-sectional studies in England from 2009 to 2014. Journal of Adolescent Health. 56 (5), pp. 502–507
- 50 Pitchforth, J. et al. (2018). Mental health and well-being trends among children and young people in the UK, 1995–2014: analysis of repeated cross-sectional national health surveys. Psychological Medicine. 49 (8), pp. 1275–1285
- 51 Deighton, J. et al. (2019).

- 52 Er enghraifft, mae'r arolwg iechyd meddwl plentyn a'r glasoed yn casglu data ar blant 5 i 15 oed (ac yn fwy diweddar hyd at 19 oed).
- 53 Deighton, J. et al (2018).
- 54 Stapley, E. and Deighton, J. (2018).
- 55 Stapley, E. and Deighton, J. (2018).
- 56 Stapley, E. and Deighton, J. (2018).
- 57 Leadbeater et al (1999), cited in Stapley, E. and Deighton, J. (2018).
- 58 Deighton, J. et al (2018).
- 59 Deighton, J. (2018). 30,000 o blant a phobl ifanc: what have they told us? Evidence Based Practice Unit in a partnership with University College London and Anna Freud National Centre for Children and Families. Presentation given on 11 Ionawr 2018.
- 60 7.7% ymysg blwyddyn 7, o gymharu â 7.4% ymysg blwyddyn 9. Deighton, J. (2018).
- 61 Mae pobl ifanc o gefndir gwyn yn fwy tebygol o brofi anawsterau emosiynol na phobl ifanc o grŵp ethnig Asiaidd, du, cymysg neu "unrhyw un arall". Roedd y siawns o brofi problemau o'r fath yn debyg i bobl ifanc o gefndir ethnig Tsieineaidd i'r rhai o grwp ethnig gwyn.
- 62 Roedd y siawns o bobl ifanc o gefndir du neu gymysg yn profi problemau o'r fath yn debyg i siawns y rhai o gefndir ethnig gwyn.
- 63 Deighton, J. et al (2018).
- 64 Merikangas, K. at al. (2009) National comorbidity survey replication adolescent supplement (NCS-A): I. Background and measures. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 48(4). pp. 367–369, cited in Deighton, J. et al. (2019).
- 65 Statws plentyn mewn angen: plentyn sydd naill ai (a) yn annhebygol o gyflawni/cynnal iechyd a datblygiad cyffredinol rhesymol heb ddarpariaeth awdurdod lleol; (b) yn debygol o fod â nam heb ddarpariaeth awdurdod lleol; neu (c) yn anabl. UK Government (1989). Children Act, 1989. [online] Available at: legislation.gov.uk/ukpga/1989/41/contents [Accessed 2 Oct 2019]
- 66 Lereya, T. and Deighton, J. (2019). Learning from HeadStart: the relationship between mental health and school attainment, attendance and exclusions in young people aged 11 to 14. [Ar-lein] Ar gael: ucl.ac.uk/evidence-based-practice-unit/headstart-learning-team/headstart-reports-publications [Wedi'i weld 10 Hydref 2019]
- 67 HeadStart Wolverhampton. (2015).
- 68 Mooney, M., Poole, L. (2019). Creative and sports activities: a process evaluation of implementation and benefits for young people. [Ar-lein] Ar gael: headstartnewham.co.uk/wp-content/uploads/2017/09/HeadStart-Newham-CASA-2016-18_Process-Evaluation-Summary-Report.pdf [Wedi'i weld 10 Hydref 2019]
- 69 Phillips, P. 11 Gorffennaf 2018 e-bost
- 70 Phillips, P. 11 Gorffennaf 2018 e-bost
- 71 Ffigyrau 2016–17 o Digital.nhs.uk (2017), wedi'i ddyfynnu yn Department of Health and Department for Education (2017), Transforming Children and Young People's Mental Health Provision: a Green Paper. [Ar-lein] Ar gael: assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/664855/Transforming_children_and_young_people_s_mental_health_provision.pdf [Wedi'i weld 16 Mai 2019]

- 72 Fallot, R. and Harris, M. (2009). Creating Cultures of Trauma-Informed Care (CCTIC): A Self-Assessment and Planning Protocol. [online] Available at: theannainstitute.org/CCTICSELFASSPP.pdf [Accessed 30 Sep 2019]
- 73 Bellis, M. et al. (2015). Adverse Childhood Experiences and their impact on health-harming behaviours in the Welsh adult population. Public Health Wales. [Ar-lein] Ar gael: researchonline.ljmu.ac.uk/id/eprint/2648 [Wedi'i weld 30 Medi 2019]
- 74 Joyce, L. Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol, 11 Chwefror 2019 e-bost
- 75 Cornwall Council. (2018). About the Motional online screening tool. [Ar-lein] Ar gael: cornwall.gov.uk/education-and-learning/headstart-kernow/headstart-kernow-practitioner-training – click on 'guidance to schools' [Wedi'i weld 30 Medi 2019]
- 76 Mae 'cymorth cynnar' yn cyfeirio at wasanaethau i blant a phobl ifanc sy'n dangos dangosyddion o anawsterau sy'n dod i'r amlwg neu anghenion ychwanegol. Gall y rhain gynnwys unrhyw beth sy'n effeithio ar eu hiechyd, eu datblygiad, eu lles a'u diogelwch, megis anghenion tai sylweddol, straen a phryder, anhwylderau ymddygiad ac ymddygiad cyffredinol, gofalgwyr ifanc a phlant neu bobl ifanc sydd â rhiant sy'n profi anhawster iechyd meddwl.
- 77 HeadStart Kent. (2019). Having a Resilience Conversation. [Ar-lein] Ar gael: headstartkent.org.uk/schools-and-practitioners/templates-and-documents/having-a-resilience-conversation [Wedi'i weld 21 Awst 2019]
- 78 Collins, S. (2019). HeadStart Programme. Qualitative Insight Report. Year 2 – School Implementation Interviews. HeadStart Kent.
- 79 Hull Clinical Commissioning Group. (2018). Hull's transformation plan for children and young people's emotional wellbeing and mental health. Adnewyddiad blynyddol, Hydref 2018. [Ar-lein] Ar gael: hullccg.nhs.uk/other-services-2/local-services-and-your-health/children-and-young-peoples-mental-health-services [Wedi'i weld 10 Hydref 2019]
- 80 Department for Education. (2018). Mental Health and Behaviour in Schools. [Ar-lein] Ar gael: assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/755135/Mental_health_and_behaviour_in_schools__.pdf [Wedi'i weld 25 Gorffennaf 2019]
- 81 Public Health England, Children and Young People's Mental Health Coalition. (2015). Promoting children and young people's emotional health and wellbeing, A whole school and college approach. [Ar-lein] Ar gael: gov.uk/government/publications/promoting-children-and-young-peoples-emotional-health-and-wellbeing [Wedi'i weld 18 Hydref 2018]
- 82 HeadStart Kent. (2019). Resilience toolkit. [Ar-lein] Ar gael: headstartkent.org.uk/schools-and-practitioners/resilience-toolkit#accordion-2 [Wedi'i weld 20 Awst 2019]
- 83 Boingboing. (heb ei ddyddio). Who are we? Boingboingers biographies. [Ar-lein] Ar gael: boingboing.org.uk/about-us/boingboingers-biographies [Wedi'i weld 30 Medi 2019]
- 84 HeadStart Hull. (heb ei ddyddio). A Brief Guide to HeadStart Hull Services. [Ar-lein] Ar gael: seedeatingdisorders.org.uk/pdfs/user/D26715E7-117E-782C-CAA0-90FAA97DD229.pdf [Wedi'i weld 30 Medi 2019]
- 85 Rheolwr rhaglen HeadStart Hull, 12 Mehefin 2018, Cyfweliad dros y ffôn.
- 86 HeadStart Kent. (2018). Local Evaluation Qualitative Insight Report – HeadStart Year 1 School Implementation Interviews, 2018, (heb ei gyhoeddi)
- 87 HeadStart Kent. (2019). pecyn cymorth gwytnwch.

- 88 Robinson, H. (2018). 'You are not alone': The inspirational messages speaking to people at the Humber Bridge. Hull Daily Mail, 27 March 2018. Ar gael: hulldailymail.co.uk/news/hull-east-yorkshire-news/you-not-alone-inspirational-messages-1389323 [Wedi'i weld 2 Medi 2019]
- 89 Blackpool Council. (2018). HeadStart annual report
- 90 Blackpool Council. (2018). HeadStart annual report
- 91 SUMO 4 Schools Foundation. (heb ei ddyddio). Sumo principle 1: Change your t-shirt. [Ar-lein] Ar gael: sumo4schools.com/changeyourtshirt [Wedi'i weld 2 Medi 2019]
- 92 Blackpool Council. (2018). HeadStart annual report
- 93 HeadStart Hull. (heb ei ddyddio). A Brief Guide to HeadStart Hull Services.
- 94 Stapley, E. (2017). Headstart Year 1: National Qualitative Evaluation Findings. Evidence Based Practice Unit, University College London
- 95 Stapley, E. (2017).
- 96 HeadStart Wolverhampton (2016). Big Lottery Bid Success: HeadStart Wolverhampton awarded £8.8 million over five years to develop services and programmes for young people.
- 97 HeadStart Hull. (heb ei ddyddio). A Brief Guide to HeadStart Hull Services.
- 98 HeadStart Wolverhampton. (heb ei ddyddio).
- 99 Blackpool Council. (2018). HeadStart annual report
- 100 HeadStart Hull. (heb ei ddyddio). Improving Children and Young People's Emotional Wellbeing and Resilience, End of Year One review. [Ar-lein] Ar gael: hullccg.nhs.uk/uploads/chronicler/document/document/293/9125_HeadStart_Hull_28pp.pdf [Wedi'i weld 24 Gorffennaf 2019]
- 101 Collins, S. (2019). HeadStart Programme. Qualitative Insight Report. Year 2 – School Implementation Interviews. HeadStart Kent.
- 102 Gill, V. (2018). HeadStart Newham. Implementing HeadStart. A review of Year 1 delivery in schools from the perspective of Youth Practitioners and school staff. [Ar-lein] Ar gael: headstartnewham.co.uk/wp-content/uploads/2017/09/Implementing-HeadStart-Newham-Full-research-report-2016-17.pdf [Wedi'i weld 03 Hydref 2019]
- 103 HeadStart Hull. (heb ei ddyddio). A Brief Guide to HeadStart Hull Services
- 104 Rheolwr rhaglen HeadStart Hull, 10 Hydref 2019 e-bost
- 105 Os hoffech gopi o'r restr wirio, cysylltwch â thîm HeadStart Hull ar: headstarthull@hullcc.gov.uk
- 106 Astudiaeth achos ar sail gwybodaeth a ddarperir gan weithwyr mewnol a HeadStart Blackpool
- 107 Department for Education (2019). Outcomes for children looked after by local authorities in England, 31 Mawrth 2018. [Ar-lein] Ar gael: gov.uk/government/statistics/outcomes-for-children-looked-after-by-las-31-march-2018 [Accessed 11 Oct 2019]
- 108 Blackpool Council. (2018). HeadStart annual report
- 109 HeadStart Wolverhampton. (2016).
- 110 HeadStart Blackpool, 3 Rhagfyr 2018 cyfweliad grwp wyneb i wyneb.

- 111 HeadStart Kent. (2019). Pay it Forward. [Ar-lein] Ar gael: headstartkent.org.uk/young-people/how-do-you-cope-with-pressure/pay-it-forward [Wedi'i weld 21 Awst 2019]
- 112 HeadStart Blackpool, Rhagfyr 3ydd 2018 cyfweiliad grwp wyneb i wyneb.
- 113 Mooney, M. (2018). More than Mentors a review of Year 1 intervention delivery from the perspective of pupils, school and delivery staff. (heb ei gyhoeddi). Mae crynodeb o'r adroddiad hwn ar gael: headstartnewham.co.uk/wp-content/uploads/2018/08/More-than-Mentors-Summary-and-learning-2016-17.pdf [Wedi'i weld 4 Chwefror 2019]
- 114 Hull City Council (2018). Hull to host first Anti-Bullying Summit. [Ar-lein] Ar gael: hullcc.gov.uk/api/pressrelease.php?id=7013 [Wedi'i weld 1 Hydref 2019]
- 115 HeadStart Wolverhampton. (heb ei ddyddio). The B-Safe Team: Junior Safeguarding Children Board.
- 116 HeadStart Blackpool, 3 Rhagfyr 2018 cyfweiliad grwp wyneb i wyneb.
- 117 HeadStart Kent. (2018). HeadStart Kent Year End Report 2017/18. (heb ei gyhoeddi)
- 118 Boingboing. (2018). Resilience Revolution – Blackpool HeadStart. [Ar-lein] Ar gael: boingboing.org.uk/resilience-revolution-blackpool-headstart [Wedi'i weld 1 Hydref 2019]
- 119 Boingboing. (2013). Resilient Therapy background. [Ar-lein] Ar gael: boingboing.org.uk/resilient-therapy-background [Wedi'i weld 27 Awst 2019]
- 120 HeadStart Kernow. (heb ei ddyddio). HeadStart Kernow. [Ar-lein] Ar gael: startnowcornwall.org.uk [Wedi'i weld 10 Hydref 2019]
- 121 Rheolwr rhaglen HeadStart Hull, 10 Hydref 2019 e-bost
- 122 NHS England. (heb ei ddyddio). Transforming children and young people's Mental Health Support Teams and pilots. [Ar-lein] Ar gael: england.nhs.uk/mental-health/cyp/trailblazers/mh-support-teams [Wedi'i weld 23 Hydref 2019]
- 123 blackpool.gov.uk/Residents/Health-and-social-care/HeadStart-Blackpool/HeadStart-Blackpool.aspx
- 124 cornwall.gov.uk/headstart; your-way.org.uk
- 125 howareyoufeeling.org.uk
- 126 headstartkent.org.uk
- 127 headstartnewham.co.uk

Advice line 034 54 10 20 30
tnlcommunityfund.org.uk