



MEDDYLGARWCH YNG NGHYMRU:

Pecyn Cymorth ar gyfer Cyflwyno Meddylgarwch mewn Addysg

Crynodeb Gweithredol

Nod y Pecyn Cymorth Meddylgarwch yw darparu'r wybodaeth y gallai fod ei hangen ar leoliad addysg i ddatblygu taith meddylgarwch strategol i ymwreiddio meddylgarwch o ansawdd uchel ar draws y sefydliad mewn ffordd gynaliadwy ac effeithiol. Fe'i cynlluniwyd i gefnogi lles staff a dysgwyr mewn unrhyw leoliad addysg yng Nghymru yn ogystal â gweithredu'r Dull Ysgol Gyfan tuag at Iechyd Meddwl a Lles a'r cwricwlwm newydd i Gymru, yn enwedig pedwar diben addysg a'r Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles.

Fe'i datblygwyd o arfer da yng Nghymru ac mewn mannau eraill gyda mewnbwn gan gynifer o sectorau a sefydliadau perthnasol â phosibl. Mae'n rhan o 'strategaeth fyw' ehangach ar gyfer meddylgarwch yng Nghymru sy'n datblygu i gynnwys iechyd, gwasanaeth cyhoeddus a gweithleoedd eraill, y gymuned a mwy a fydd yn cefnogi nodau Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol. Bydd cyfranogiad y gymdeithas yn ehangach yng Nghymru yn ychwanegu at y gwaith mewn lleoliadau addysg ac yn cyfrannu at wneud Cymru yn genedl fwy caredig, mwy tosturiol ac ymatebol.

Rydym wedi edrych ar y potensial ar gyfer meddylgarwch ym mhob sector addysg i gefnogi'r pryderon am iechyd emosiynol a meddyliol plant a phobl ifanc. Rydym yn gwybod bod 50% o broblemau iechyd meddwl yn dechrau cyn 15 oed a 75% erbyn 24 oed felly mae eu hatal yn gynnar yn bwysig. Rhoddwyd mwy fyth o arwyddocâd i'r gwaith hwn gan brofiadau dysgwyr, staff, arweinwyr a theluoedd mewn ymateb i Covid-19 yn ogystal â'r newid systemig sy'n ofynnol i weithredu'r agenda drawsnewid a'r cwricwlwm newydd pellgyrhaeddol.

Meddylgarwch mewn Cyd-destun Addysg

I bob un ohonom ym myd addysg, gall meddylgarwch ein helpu i ymdopi â phwysau ac ansicrwydd bywyd a gwaith, cysylltu â phobl a lleoedd, ffynnu trwy werthfawrogi ein hunain, pobl eraill a'r byd o'n cwmpas, a rhoi'r persbectif a'r weledigaeth i'n grymuso i newid yr hyn sydd ddim yn gweithio i ni. Mae'r pedair agwedd hyn yn allweddol i'n lles.

YMDOPI - CYSYLLTU - FFYNNU - GRYMUSO NEWID

Mae'r Pecyn Cymorth yn defnyddio'r meini prawf arfer da a nodwyd yn Adolygiad Estyn *Iach a Hapus: Effaith ysgol ar iechyd a llesiant disgyblion* sydd hefyd yn ffurfio elfen bwysig o'r Canllawiau Statudol drafft yn y Dull Ysgol Gyfan.

Mae'r agweddau allweddol ar arfer da a nodwyd yn adolygiad Estyn y gellir eu cymhwyso at feddylgarwch mewn addysg ar gyfer pob grŵp oedran a lleoliad yng Nghymru yn cynnwys:

- hyfforddiant cyson o ansawdd da i staff

- cefnogaeth barhaus mewn ysgolion / clystyrau / colegau / prifysgolion / ardaloedd
- ymwreiddio meddylgarwch mewn dull ysgol gyfan / coleg / prifysgol neu leoliad
- gallu cael eu cymhwyso ar draws y cwricwlwm
- cwricwlwm troellog trwy gydol addysg
- cynnwys teuluoedd lle bo hynny'n bosibl

Rydym yn gwybod bod llawer o ysgolion wedi cyflwyno gweithgareddau lefel mynediad neu weithgareddau a ysbrydolwyd gan feddylgarwch gan ddefnyddio Apiau efallai neu brofiad staff o feddylgarwch. Yn gyffredinol, mae staff a dysgwyr yn mwynhau'r gweithgareddau hyn a bydd gan ddysgwyr ymatebion amrywiol. Efallai y byddant yn fwy ymwybodol o'u cyflwr emosiynol presennol, efallai y byddant yn teimlo'n dawelach, y bydd ganddynt fwy o ffocws ac y byddant yn gallu canolbwyntio neu eu bod yn fwy abl i wneud dewisiadau effeithiol. Gall y rhain fod yn gyflwyniad gwych i feddylgarwch ond efallai na fyddant yn rhoi'r ddealltwriaeth fwy cynaliadwy i ddysgwyr, yr ystod o sgiliau a'r hunanreoleiddio i ymwreiddio meddylgarwch yn eu bywydau. Mae'r gwahaniaeth rhwng gweithgareddau ystyriol a chwricwlwm meddylgarwch o ansawdd uchel yn union fel y dywediad "*Rhowch bysgodyn i ddyn ac rydych chi'n ei fwydo am ddiwrnod, ond dysgwch iddo sut i bysgota ac rydych yn ei fwydo am oes.*" Yn unol â'r meini prawf a nodir yn Adolygiad *Iach a Hapus* Estyn rydym yn gwahaniaethu yn y Pecyn Cymorth hwn rhwng gweithgareddau a ysbrydolir gan feddylgarwch a'r rhaglenni meddylgarwch o ansawdd uchel sydd ar gael a fydd yn cyfrannu'n effeithiol at y MDaPh Iechyd a Lles a'r Dull Ysgol Gyfan.

Effeithiolrwydd Cost

Er mwyn cyflwyno a chynnal meddylgarwch mewn ffordd effeithiol er mwyn cael buddion llawn, gan gynnwys hyfforddi cymaint o staff â phosibl mewn cwrs 8 sesiwn a chefnogi staff allweddol i gael mynediad at yr hyfforddiant pellach i addysgu un o raglenni'r dysgwyr, mae yna gost y mae'n rhaid ei thalu ymlaen llaw (rhoddir amcangyfrif o'r costau yn Atodiad 2 y Pecyn Cymorth). Ar ôl i staff gael eu hyfforddi, ychydig iawn o gost sydd yna i gefnogi staff a darparu'r cwricwlwm.

Mae hyfforddi staff sy'n mynd ymlaen i ddarparu rhaglen meddylgarwch o ansawdd uchel i ddysgwyr dros bum mlynedd yn lleihau'r gost y pen i oddeutu £5. Ond efallai bod yr effeithiolrwydd cost mwyaf yn ymwneud â'r staff eu hunain, yn enwedig yn y cyfnod heriol hwn. Canfu ymchwil gan Katherine Weare *Evidence for Mindfulness: Impact on the Wellbeing and Performance of School Staff* (2014):

Fwy o'r canlynol: Lles Ymwybyddiaeth Ofalgar Hunan dosturi Sylw parhaus Rheoleiddio emosiynol Effeithlonrwydd addysgu	Llai o: Straen Pryder Iselder Diffyg ysgogiad Brys i gyflawni Symptomau 'llosgi allan'
---	--

Gallai hyn gael effaith sylweddol ar absenoldeb staff ac ansawdd yr addysgu gan ddarparu cost a budd o ran costau staff cyflenwi a pherfformiad.

Sut mae Meddylgarwch yn cyd-fynd â Mentrau eraill

Rydym yn cydnabod nad oes lle nac amser i fynd ar drywydd mentrau nad ydynt yn rhan o gyfanwaith cydlynol a chyflenwol. Rydym wedi nodi sut mae meddylgarwch yn cysylltu â ac yn cefnogi ystod o weithgareddau sydd eisoes yn cael eu gweithredu mewn lleoliadau addysg. Gall meddylgarwch gyfrannu'n sylweddol at y cwricwlwm o'i ran ei hun ond gall hefyd alluogi dysgwyr ym mhob agwedd ar eu bywydau.

Meddylgarwch wedi'i Ymwreiddio i Bawb

Mae meddylgarwch yn darparu sgiliau a dealltwriaeth sy'n berthnasol i bob oedran a gallu. Mae gennym ystod o raglenni sydd â'r potensial i wneud meddylgarwch yn hygyrch ar gyfer ystod eang o anghenion dysgu ychwanegol. Mae'r rhaglenni a nodir yn y Pecyn Cymorth wedi'u cynllunio ar gyfer addysgu dosbarth cyfan ac mae nodau ymdopi, cysylltu, ffynnu a grymuso newid yn berthnasol i bob dysgwr, yn enwedig fel rhan o'r cwricwlwm newydd.

Enghreifftiau o Arfer Da

Rydym wedi tynnu ar yr arfer da sy'n datblygu mewn ystod o leoliadau yng Nghymru lle mae meddylgarwch wedi'i gyflwyno mewn gwahanol ffyrdd ac mewn cyd-destunau amrywiol. Bwriad yr astudiaethau achos hyn yw darparu enghreifftiau a allai helpu lleoliadau eraill i gychwyn ar eu taith meddylgarwch strategol eu hunain. Rydym yn edrych ymlaen at gasglu eraill wrth i fwy o leoliadau ddatblygu eu taith meddylgarwch strategol eu hunain.

Costau a Modelau Gweithredu

Mae'r Pecyn Cymorth yn nodi'r rhaglenni sydd ar gael ar hyn o bryd sy'n cwrdd orau â'r meini prawf a nodir yn Adolygiad Estyn *lach a Hapus: Effaith ysgol ar les disgyblion*. Mae'n dangos y llwybrau hyfforddi y byddai staff addysg yn gallu eu cymryd i ddatblygu eu meddylgarwch eu hunain a'u galluogi i gael mynediad at raglenni hyfforddi a fyddai'n eu galluogi i addysgu rhaglenni o ansawdd uchel i ddysgwyr ac mae'n cynnwys amcangyfrif o gostau i fod yn sail i gynllunio strategol parhaus.

Cysylltiadau â'r Cwricwlwm Newydd

Mae Atodiad 3 yn nodi sut y gall meddylgarwch gefnogi pedwar diben addysg a Datganiadau Beth Sy'n Bwysig y MDaPh Iechyd a Lles.

Gwerthuso Effaith Meddylgarwch mewn Addysg

Mae angen i ni sicrhau bod ein bwriadau da yn trosi i arferion ac yn gwneud gwahaniaeth cadarnhaol i'r oedolion a'r dysgwyr rydyn ni'n gweithio gyda nhw. Mae'r Pecyn Cymorth (Atodiad 4) yn nodi ystod o fesurau sydd ar gael i'n helpu i ddangos effaith meddylgarwch ar oedolion a phlant mewn addysg.

Mae'r awgrymiadau ar gyfer gwerthuso effaith a gynhwysir yma yn perthyn i dri phrif gategori:

1. Tystiolaeth ac arsylwadau sy'n uniongyrchol gysylltiedig a meddylgarwch yn yr ystafell ddosbarth
2. Y cyfraniad a wneir gan feddylgarwch i'r Camau Dilyniant ar gyfer MDaPh Iechyd a Lles a'r Dull Ysgol Gyfan
3. Ymchwil mwy ffurfiol ac offer wedi'u dilysu ar gyfer mesur lles

Byddwn yn parhau i weithio gyda lleoliadau i nodi ffyrdd o wneud defnydd o'r ddealltwriaeth a'r sgiliau sy'n datblygu heb ychwanegu at y baich asesu. Credwn y bydd y trefniadau asesu newydd a'r dystiolaeth o rai o'r offer presennol sy'n cael eu defnyddio'n gyffredin yn bwysig yn y dasg hon ac rydym yn cynnig rhai enghreifftiau o sut y cawsant eu defnyddio hyd yma.

Casgliad

Mae cyflwyno ac ymwreiddio ystod o arferion meddylgarwch a deall rhywfaint o'r niwrowyddoniaeth sylfaenol dros amser yn helpu i ddatblygu ffocws a sylw, rheoleiddio emosiynau a thawelu ein hunain, cysylltu ag eraill ac annog chwilfrydedd, caredigrwydd, gwerthfawrogiad a diolchgarwch. Mae meddylgarwch yn llawer mwy na strategaethau ymdopi - mae'n ymwneud â grymuso, hunanymwybyddiaeth a chreadigrwydd.

Mae'r strategaethau hyn yr un mor bwysig i staff ag y maent i ddysgwyr, wrth inni symud ymlaen i gyfnod o newid systemig sylweddol fel rhan o'r Genhadaeth Genedlaethol dros Addysg. Credwn y gall meddylgarwch gefnogi staff addysg i ymdopi â'r heriau y maent yn eu hwynebu oherwydd effaith COVID-19, a helpu i gryfhau eu gwytnwch i fwrw ymlaen â'r datblygiadau newydd cyffrous. Gobeithiwn y bydd yn rhoi'r offer i gymaint o ddysgwyr â phosibl a allai eu galluogi nid yn unig i ymdopi'n well â'r byd y maent yn tyfu i fyny ynddo ond hefyd efallai'r sgiliau, yr ymwybyddiaeth a'r persbectif i'w newid er gwell.



Gweler y ddogfen lawn

MEDDYLGARWCH YNG NGHYMRU: Pecyn Cymorth ar gyfer Cyflwyno Meddylgarwch mewn Addysg am wybodaeth fanylach.



MEDDYLGARWCH YNG NGHYMRU:

Pecyn Cymorth ar gyfer Cyflwyno Meddylgarwch mewn Addysg

Mae'r papur hwn yn datblygu ar waith parhaus grwpiau o ymarferwyr ac ar sgysiau gyda rhanddeiliaid allweddol ledled Cymru (**Atodiad 1**). Mae'n rhan o 'strategaeth fyw' ehangach ar gyfer meddylgarwch yng Nghymru gan gynnwys sectorau eraill fel Iechyd, Cymuned a Gwasanaeth Cyhoeddus a fydd yn cefnogi nodau Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol.

Rydym wedi edrych ar y potensial ar gyfer meddylgarwch ym mhob sector addysg i gefnogi'r pryderon am iechyd emosiynol a meddyliol plant a phobl ifanc. Rydym yn gwybod bod 50% o broblemau iechyd meddwl yn dechrau cyn 15 oed a 75% erbyn 24 oed¹ felly mae eu hatal yn gynnwys yn bwysig. Rhoddwyd mwy fyth o arwyddocâd i'r gwaith hwn gan brofiadau dysgwyr, staff, arweinwyr a theuluoedd mewn ymateb i Covid-19 yn ogystal â'r newid systemig sy'n ofynnol i weithredu'r agenda drawsnewid a'r cwricwlwm newydd pellgyrhaeddol.

Er yr hoffem i gynifer o staff a dysgwyr â phosibl brofi buddion darpariaeth meddylgarwch o ansawdd uchel, nid oes unrhyw fwriad i wneud addysgu meddylgarwch yn orfodol. Gall meddylgarwch fod yn rhan o jig-so o ddarpariaeth a fydd yn cyfrannu at y Maes Dysgu a Phrofiad (MDaPh) Iechyd a Lles a chefnogi lles emosiynol a meddyliol staff a dysgwyr yn ogystal â chyfrannu at y Dull Ysgol Gyfan sy'n datblygu. Gall hefyd gefnogi'r pwyslais ar iechyd meddwl ac emosiynol mewn Addysg Bellach ac Uwch ac ym mhob agwedd ar waith ieuencid.

Os credwch y gallai fod gan feddylgarwch gyfraniad i'w wneud fel rhan o'r dull o gefnogi lles yn eich lleoliad, gobeithiwn y bydd y Pecyn Cymorth hwn yn ddefnyddiol i sicrhau darpariaeth o'r ansawdd uchaf i wneud gwahaniaeth gwirioneddol i'r plant a'r bobl ifanc yn eich gofal.

Meddylgarwch mewn Cyd-destun Addysg

Mae meddylgarwch yn ymwneud â dysgu rhoi sylw i'n profiad wrth iddo ddatblygu, bob munud, gyda chwilfrydedd a derbynriad efo meddwl agored. Mae'n ymwneud â bod efo'n profiadau presennol yn y funud gydag ymwybyddiaeth gyfeillgar yn hytrach na meddwl am yr hyn sydd wedi digwydd neu a allai ddigwydd. Rydyn ni'n dysgu gweld yn glir beth yw ein profiad mewn gwirionedd ac mae'n ein hyfforddi i ymateb yn fedrus i beth bynnag sy'n digwydd ar hyn o bryd. Rydyn ni'n dysgu sut mae ein meddyliau, emosiynau a synhwyrâu'r corff yn rhyng-gysylltiedig fel y gallwn ni ddatblygu ein hymwybyddiaeth o'r hyn sy'n digwydd i ni a sut mae hyn yn effeithio ar ein gweithredoedd a'n dewisiadau. Mae meddylgarwch yn ffordd o fyw gyda myfyrdod ystyriol; mae'n un offeryn yn y pecyn cymorth i helpu staff a dysgwyr i ddatblygu eu sgiliau meddylgarwch.

¹Zisook 2007, American Journal of Psychiatry <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17898345/>

Mae cyflwyno ac ymgorffori ystod o arferion meddylgarwch a deall rhywfaint o'r niwrowyddoniaeth sylfaenol dros amser yn helpu i ddatblygu ffocws a sylw, rheoleiddio emosiynau a thawelu ein hunain, cysylltu ag eraill ac annog chwilfrydedd, caredigrwydd, gwerthfawrogiad a diolchgarwch. Mae meddylgarwch yn llawer mwy na strategaethau ymdopi - mae'n ymwneud â grymuso, hunanymwybyddiaeth a chreadigrwydd. Gobeithiwn y bydd yn rhoi'r offer i gymaint o ddysgwyr â phosibl a allai eu galluogi nid yn unig i ymdopi'n well â'r byd y maent yn tyfu i fyny ynddo ond hefyd efallai'r sgiliau, yr ymwybyddiaeth a'r persbectif i'w newid er gwell.

Mae gan feddylgarwch gymaint i'w gynnig fel rhan o'r cwricwlwm, ond mae lleoliadau'n dweud wrthym mai'r hyn sy'n gwneud y cyfraniad pwysicaf at greu lleoliad ystyriol yw staff ystyriol. Fel y dywed Ginott am athrawon,

“Rydw i wedi dod i gasgliad brawychus mai fi yw'r elfen bwysig yn yr ystafell ddosbarth. Fy agwedd bersonol i sy'n creu'r hinsawdd. Fy hwyliau i bob dydd sy'n gwneud y tywydd.”

Mae hyn wedi dod yn bwysicach fyth yn y sefyllfa bresennol pan fo sefydlu amgylchedd cefnogol a thosturiol yn hanfodol i alluogi dysgwyr i gael mynediad at ddysgu yng nghanol heriau parhaus.

Efallai y bydd meddylgarwch yn swnio'n dwyllodrus o syml, ond wedi'i gyflwyno'n sensitif a chyda dealltwriaeth mae gan y sgiliau a'r profiadau hyn y potensial i gefnogi ethos yr ysgol neu'r lleoliad, y cwricwlwm newydd, yn enwedig y Maes Dysgu a Phrofiad (MDaPh) lechyd a Lles² a'r Dull Ysgol Gyfan³ yn ogystal â chyfrannu yn y tymor hwy at y nodau a gyflwynir yn Neddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol 2015.⁴

Gall meddylgarwch hefyd wneud cyfraniad sylweddol y tu allan i'r ystafell ddosbarth yn enwedig i bobl ifanc. Gall defnyddio meddylgarwch a datblygu eu dealltwriaeth o rywfaint o'r niwrowyddoniaeth sy'n sail i'r arferion ddarparu pecyn cymorth i bobl ifanc ar gyfer perthnasoedd, bywyd a gwaith.

Mae Atodiad 2 yn nodi sut mae meddylgarwch yn mapio yn erbyn pedwar diben craidd y cwricwlwm newydd⁵ a'r MDaPh lechyd a Lles. **Mae Atodiad 3** yn darparu rhai enghreifftiau o weithredu meddylgarwch gan gynnwys gwybodaeth am y costau sy'n gysylltiedig â gwahanol lwybrau hyfforddi i helpu lleoliadau i gynllunio eu taith meddylgarwch strategol. **Mae Atodiad 4** yn nodi sut y gallai lleoliadau werthuso effaith cwricwlwm meddylgarwch o ansawdd uchel.

Pam y gall Meddylgarwch gefnogi Addysg

I bob un ohonom ym myd addysg, gall meddylgarwch ein helpu i ymdopi â phwysau ac ansicrwydd bywyd a gwaith, cysylltu â phobl a lleoedd, ffynnu trwy werthfawrogi ein

²<https://hwb.gov.wales/curriculum-for-wales/health-and-well-being/statements-of-what-matters>

³<https://gov.wales/embedding-whole-school-approach-mental-health-and-well-being>

⁴<https://futuregenerations.wales/wp-content/uploads/2017/02/150623-guide-to-the-fg-act-en.pdf>

⁵<https://hwb.gov.wales/curriculum-for-wales/designing-your-curriculum/developing-a-vision-for-curriculum-design/#curriculum-design-and-the-four-purposes>

hunain, pobl eraill a'r byd o'n cwmpas, a rhoi'r persbectif a'r weledigaeth i'n grymuso i newid yr hyn sydd ddim yn gweithio i ni. Mae'r pedair agwedd hyn yn allweddol i'n lles.

YMDOPI - CYSYLLTU - FFYNNU - GRYMUSO NEWID

Ymdopi: Rydym yn gwybod bod dysgwyr ym mhob lleoliad yn wynebu mwy o heriau nag erioed gyda phwysau o bob cyfeiriad. Rhennir y rhain gan y rhai sy'n gweithio gyda nhw ac yn gofalu amdanynt, wrth gymryd rhan yn y datblygiadau mwyaf pellgyrhaeddol mewn addysg yng Nghymru ers cenhedlaeth. Gall meddylgarwch helpu staff a dysgwyr i ddatblygu'r gwytnwch i ymdopi â'r pwysau anochel sy'n codi yn ein bywydau, boed yn bersonol neu'n broffesiynol, ac mae'n rhoi'r offer inni ddelio ag anhawster.

Cysylltu: Cryfder ein rhwydweithiau cymdeithasol yw un o'r ffactorau amddiffynnol gorau yn erbyn pryder ac iselder ysbryd a gall meddylgarwch gael effaith ddwys ar y ffordd yr ydym yn trin ein perthnasoedd â phobl eraill a datblygu ein gallu i ddangos empathi. Gall meddylgarwch hefyd helpu i gryfhau ein cysylltiad â lle, teulu, y byd naturiol, ein hymdeimlad o gymuned a pherthyn, o fod wedi ein gwreiddio, gan ein helpu i weithio tuag at genedl integredig a rhyng-gysylltiedig.

Ffynnu: Daw ein ffyniant fel bodau dynol nid o enwogrwydd neu ddigwyddiadau ond o ymdeimlad o werthfawrogiad o eiliadau dymunol mewn bywyd bob dydd, teimlad o ddiolchgarwch, ein perthnasoedd ag eraill, ymddiriedaeth, tosturi a charedigrwydd, neu o ymdeimlad o barchedig ofn a rhyfeddod at y byd naturiol. Gall meddylgarwch ein helpu i hyfforddi ein meddyliau i flas profiadau gan ddefnyddio ein holl synhwyrâu gyda'r holl fuddion emosiynol a chorfforol a ddaw yn sgil hynny.

Grymuso newid: Gall meddylgarwch ein helpu i ddod yn ymwybodol o sut mae pethau mewn gwirionedd ar unrhyw adeg benodol, ac weithiau gall hynny fod yn anghyfforddus. Mae cydnabod y meddyliau, yr emosiynau a'r teimladau corfforol hyn yn ein helpu i ddelio â nhw, yn hytrach na gadael iddyn nhw ddelio â ni. Gallwn ddefnyddio'r ymwybyddiaeth, y ddealltwriaeth a'r persbectif hwnnw i wneud penderfyniadau gwell ac i wella ein creadigrwydd.

Yn unol â'r ystod o ddatblygiadau polisi i wella lles emosiynol a meddyliol pawb ym maes addysg, gall meddylgarwch helpu i wneud y canlynol:

- ◇ Grymuso lleoliadau i roi lles wrth wraidd popeth a wnawn
- ◇ Creu diwylliant o hunanofal a thosturi
- ◇ Bod yn sail i berthnasoedd â'r hunan a chyda pobl eraill, gan gynnwys teuluoedd
- ◇ Meithrin hinsawdd o greadigrwydd a hyder i bawb ym myd addysg
- ◇ Gwreiddio meddylgarwch mewn lleoliadau ar gyfer staff a dysgwyr
- ◇ Sicrhau mwy o werthoedd a rennir mewn lleoliadau a chyda'r cartref
- ◇ Datblygu a gwerthfawrogi tosturi a charedigrwydd - 'cydymdeimlad'
- ◇ Symud o oroesi i ffynnu
- ◇ Datblygu persbectif a chydbwysedd mewn bywyd i bawb

Ffactorau Darpariaeth Meddylgarwch o Ansawdd Uchel

Mae llawer o leoliadau yn cymryd rhan mewn ystod o weithgareddau lefel mynediad neu rai a ysbrydolir gan feddylgarwch, er enghraifft gan ddefnyddio amrywiol Apiau, Go Noodle, neu oherwydd bod gan un neu fwy o aelodau staff ryw faint o brofiad o feddylgarwch. Yn gyffredinol, mae staff a dysgwyr yn mwynhau'r gweithgareddau hyn a bydd gan ddysgwyr ymatebion amrywiol. Efallai y byddant yn fwy ymwybodol o'u cyflwr emosiynol presennol, efallai y byddant yn teimlo'n dawelach, y bydd ganddynt fwy o ffocws ac y byddant yn gallu canolbwyntio neu eu bod yn fwy abl i wneud dewisiadau effeithiol. Mae'r diddordeb eang hwn mewn meddylgarwch yn sylfaen wych ar gyfer datblygiad a bydd yn ychwanegu cefnogaeth at gwricwlwm meddylgarwch mwy trylwyr, cynaliadwy a systematig, ond dylai lleoliadau fod yn ymwybodol bod rhai adnoddau yn amrywio o ran ansawdd a chysondeb. Rydym yn gwahaniaethu'n benodol rhwng gweithgareddau sy'n gysylltiedig a meddylgarwch a rhaglenni meddylgarwch o ansawdd uchel gan gynnwys hyfforddiant sylweddol i staff. Adlewyrchir y gwahaniaeth rhwng gweithgareddau ystyriol a chwricwlwm meddylgarwch o ansawdd uchel yn y dywediad "*Rhowch bysgodyn i rywun ac rydych chi'n eu bwydo am ddiwrnod, ond dysgwch nhw i bysgota ac rydych chi'n eu bwydo am oes.*"

Mae'r MDaPh Iechyd a Lles yn darparu cyd-destun ychwanegol ar gyfer datblygu dull mwy cynhwysfawr o addysgu meddylgarwch fel agwedd gynhenid o'r cwricwlwm, er mwyn galluogi staff a dysgwyr i ddatblygu dealltwriaeth fwy ystyrion o fuddion meddylgarwch a'r sgiliau i'w cymhwyso. Gweler Atodiad 2 am fanylion.

Mae gennym yr offer ar gael trwy raglenni meddylgarwch o ansawdd uchel i ddatblygu ar y gweithgareddau hyn sy'n gysylltiedig a meddylgarwch gyda chwricwla meddylgarwch blaengar a fydd yn galluogi dysgwyr i ddeall sut mae eu meddyliau'n gweithio a'u helpu i ddatblygu set sgiliau meddylgarwch i wella eu bywydau. Mae'r rhaglenni a nodir yn y papur hwn yn cwrdd â'r meini prawf arfer da a nodwyd yn Adolygiad Estyn *Iach a Hapus: Effaith ysgol ar iechyd a llesiant disgyblion*⁶ sy'n ffurfio elfen bwysig o'r Canllawiau Statudol drafft yn y Dull Ysgol Gyfan⁷. Gall hyn hefyd wneud cyfraniad sylweddol tuag at weithredu'r MDaPh Iechyd a Lles a chyflawni'r disgrifiadau o gamau dysgu a dilyniant. Gall y rhaglenni hyn helpu i gynyddu effaith meddylgarwch i gyflawni buddion posibl ymdopi, cysylltu, ffynnu a grymuso newid.

Mae'r adolygiad Estyn hwn yn nodi'n glir bod yna lawer o ffactorau mewn llwyddiant adnodd neu ddull, ac rydym yn cydnabod y bydd sawl ffordd o gyflwyno agweddau ar y cwricwlwm newydd. Mae'r dystiolaeth yn dangos bod "*Ymyriadau yn effeithiol dim ond pe baent yn cael eu gweithredu'n llwyr ac yn gywir: roedd hyn yn berthnasol yn arbennig i ymyriadau ysgol gyfan a allai fod yn aneffeithiol pe na baent yn cael eu gweithredu gydag eglurder, dwyster a ffyddlondeb.*"

Mae'r agweddau allweddol ar arfer da a nodwyd yn adolygiad Estyn o ymchwil y gellir ei gymhwyso at feddylgarwch mewn addysg ar gyfer pob grŵp oedran a lleoliad yng Nghymru yn cynnwys:

- hyfforddiant cyson o ansawdd da i staff** - cymaint o staff â phosibl i fod wedi profi rhaglen meddylgarwch sylfaenol 8 sesiwn yn seiliedig ar ymchwil helaeth dros nifer o

⁶https://www.estyn.gov.wales/sites/www.estyn.gov.wales/files/documents/Healthy%20and%20Happy%20report%20En_0.pdf

⁷<https://gov.wales/embedding-whole-school-approach-mental-health-and-well-being>

flynyddoedd i sicrhau bod ganddynt y wybodaeth a'r profiad ystyriol i greu amgylchedd ystyriol priodol. Ymhen amser gallai hyn gael ei ymgorffori mewn hyfforddiant i athrawon a gwaith ieuenctid.

- ❑ **cefnogaeth barhaus mewn ysgolion / clystyrau / colegau / prifysgolion / ardaloedd** - ethos ac amgylchedd ystyriol a chyfleoedd i staff ymarfer gyda'i gilydd
- ❑ **ymwreiddio meddylgarwch mewn ymagwedd ysgol gyfan/ coleg / prifysgol neu leoliad** - fel edefyn pwysig yn yr MDaPh Iechyd a Lles ac fel rhan o'r Dull Ysgol Gyfan sy'n datblygu at iechyd meddwl a lles mewn ysgolion. Gellid hefyd ymgorffori meddylgarwch mewn lleoliadau nad ydynt yn orfodol.
- ❑ **cymhwysiad ar draws y cwricwlwm** - galluogi ac annog dysgwyr i ymgorffori meddylgarwch lle bynnag y gallai fod yn ddefnyddiol ym mhob agwedd ar eu bywyd, nid yn unig fel rhan o'r cwricwlwm Iechyd a Lles.
- ❑ **cwricwlwm troellog trwy gydol addysg** - meddylgarwch sy'n briodol i'r oedran gan gynnwys y niwrowyddoniaeth sylfaenol a gyflwynwyd o'r blynyddoedd cynnar ymlaen yn seiliedig ar y rhaglenni ansawdd sydd ar gael i ddysgwyr a gweithio tuag allan o'r sylfaen hon, gan gynnwys mewn lleoliadau nad ydynt yn orfodol. Mae hyn yn gofyn am staff sydd wedi derbyn hyfforddiant priodol.
- ❑ **cynnwys teuluoedd lle bo hynny'n bosibl** - rhannu peth o'r wybodaeth a'r profiadau y mae eu plant yn eu cael, rhaglenni penodol ar gyfer teuluoedd, ac ehangu peth o'r gwaith arloesol sy'n cael ei wneud ar feddylgarwch i blant a'u teuluoedd.

Mae'r ymchwil helaeth ar feddylgarwch oedolion, a'r dystiolaeth sy'n dod i'r amlwg am feddylgarwch mewn ysgolion yn dangos bod gan gwricwlwm meddylgarwch troellog o ansawdd uchel, gan gynnwys cyflwyno niwrowyddoniaeth briodol, y potensial i ecsbloetio niwroplastigedd yr ymennydd a symud tuag at nodweddion, ymddygiadau ac ymatebion wedi'u newid sy'n cael eu gwifro fel 'niwronau sy'n gwifro gyda'i gilydd ac yn tanio gyda'i gilydd'. Mae astudiaethau delweddu'r ymennydd yn dangos y gall ymarfer meddylgarwch reolaidd a pharhaus newid strwythur a swyddogaeth yr ymennydd yn ddibynadwy ac yn ddwys i wella ansawdd meddwl, teimlad a phryder am eraill.

Mae rhaglenni meddylgarwch o ansawdd uchel yn cyflwyno cysyniadau cymhleth mewn ffyrdd sy'n briodol i'w hoedran y gall dysgwyr eu deall a'u rhoi ar waith yn eu bywydau. Mae'r rhaglenni hynny a fydd yn gwneud gwahaniaeth sylweddol i ddysgwyr ac a fydd yn cefnogi'r MDaPh Iechyd a Lles yn briodol yn gofyn am staff sydd wedi'u hyfforddi'n benodol yn yr un ffordd ag y byddech chi eisiau i hyfforddwyr nofio cymwys ddysgu plant i nofio. Mae llwybrau hyfforddi posib wedi'u cynnwys yn Atodiad 3. Mae yna lawer o weithgareddau a chysiau byr ar gael yn rhwydd nad yw'n ymddangos eu bod yn gofyn bod gan staff lawer, neu weithiau unrhyw wybodaeth neu brofiad o feddylgarwch. Bydd llawer o'r rhain yn weithgareddau pleserus ynddynt eu hunain a byddent yn rhoi cyflwyniad i chi i gwricwlwm meddylgarwch neu'n ychwanegu ato, ond maent yn annhebygol o efelychu dealltwriaeth a buddion posibl dull datblygiadol yn seiliedig ar ddysgu proffesiynol priodol.

Mae angen ymchwil pellach ar effaith meddylgarwch gyda phlant a phobl ifanc, ond mae ymchwil dechreuol⁸ a thystiolaeth anecdotaidd helaeth gan oddeutu hanner miliwn o

⁸<https://mindfulnessinschools.org/the-evidence-base/>

ddysgwyr sydd wedi profi un o'r rhaglenni meddylgarwch o ansawdd uchel hyn yn dangos potensial mawr i ddysgwyr arddangos newidiadau sylweddol.

Rhaglenni Meddylgarwch o Ansawdd Uchel sydd ar gael

Mae'r rhaglenni a gynhwysir yma yn cwrdd â'r meini prawf ar gyfer arfer da a nodwyd yn adolygiad Estyn fel y nodir uchod. Y flaenoriaeth fydd hyfforddi cymaint o uwch arweinwyr a staff â phosibl ym mhob lleoliad mewn cwrs meddylgarwch sylfaenol mewn 8 sesiwn, yn y lle cyntaf ar gyfer eu hunanofal a'u lles eu hunain. Mae'r cyrsiau 8 sesiwn a nodwyd yn y pecyn cymorth hwn i gyd yn ymdrin yn benodol â'r dysgu yn Lleihau Straen Seiliedig ar Feddylgarwch a Therapi Gwybyddol Seiliedig ar Feddylgarwch. Ymchwiliwyd yn helaeth i'r rhaglenni hyn dros y 40 mlynedd diwethaf i ddangos eu heffeithiolrwydd wrth gyflwyno meddylgarwch ym mhob sector o'r gymdeithas. Credwn fod hyn yn hanfodol i ddarparu sylfaen gadarn ar gyfer cyflwyno ac addysgu meddylgarwch mewn lleoliadau addysg. Rydym yn gwybod bod staff ystyriol yn creu lleoliadau ystyriol sydd o fudd i ddysgwyr yn ogystal â chwrdd ag argymhellion Estyn ar gyfer addysgu a dysgu effeithiol:

Penaethiaid ac Uwch Arweinwyr:

Mae *Meddylgarwch i Arweinwyr Addysg*⁹, cwrs 8 sesiwn a ddatblygwyd gan gyfeirio'n benodol at y newid systemig a'r heriau sy'n wynebu addysg yng Nghymru, yn rhan o Lwybr Arloesi'r Academi Genedlaethol Arweinyddiaeth Addysg (NAEL) sydd ar gael ar-lein neu'n bersonol yn y Gymraeg neu'r Saesneg. Derbynydd MEL ei cymeradwyaeth am bob lefel arweiniaeth gan yr Academi Arweiniaeth Mis Mai 2021. Rydym yn cydnabod y pwysau eithafol y mae penaethiaid ac uwch arweinwyr wedi'u hwynebu yn ystod y pandemig, ac mae cyfraniad *Meddylgarwch i Arweinwyr Addysg* i les personol a phroffesiynol yn mynd yn fwy a mwy pwysig. Gall arweinyddiaeth ystyriol gael effaith sylweddol ar awyrgylch ac ethos yr ysgol neu'r lleoliad, a bydd cymryd rhan mewn *Meddylgarwch i Arweinwyr Addysg* yn rhoi'r sgiliau a'r wybodaeth i uwch arweinwyr gefnogi datblygu cwricwlwm meddylgarwch effeithiol.

Gallai uwch arweinwyr edrych ar y rhaglenni mwy generig hefyd gan gynnwys *MBSR*, *MBCT*, *Breathworks*, *Finding Peace in a Frantic World* a *.b Foundations*, neu'r cwrs ar-lein *.begin* i Addysgwyr. Bydd rhaglenni Uwch Arweinwyr hefyd ar gael i arweinwyr mewn lleoliadau addysg ehangach.

Staff:

Mae cyrsiau wyth sesiwn ar gael yn cynnwys *MBSR*, *MBCT*, *Breathworks*, *Finding Peace in a Frantic World*, *Dyma Ni am Oedolion* a'r Prosiect Meddylgarwch mewn Ysgolion (MiSP) *.b Foundations* a'u cwrs ar-lein *.begin* i Addysgwyr, y ddau wedi'u datblygu'n benodol ar gyfer cymunedau addysg. Y flaenoriaeth o ran cynnwys staff yn y rhaglenni hyn yw cefnogi a gwella eu lles a'u creadigrwydd eu hunain a'u helpu i fod yn fwy ymatebol yn hytrach nag yn adweithiol yn eu bywydau a'u perthnasoedd gyda dysgwyr a dysgu - i'w helpu i greu'r 'tywydd' yn eu hystafelloedd dosbarth.

I rai staff sy'n mynd ymlaen i ddatblygu eu harfer meddylgarwch sefydledig eu hunain, bydd cwblhau cwrs 8 sesiwn yn eu galluogi i hyfforddi i addysgu un o'r rhaglenni o ansawdd uchel i ddysgwyr.

Rydym yn cymryd y dehongliad ehangaf o staff i gymryd rhan gan gynnwys athrawon, Cynorthwyr Cymorth Dysgu, staff cymorth, darlithwyr, gweithwyr ieuentid,

⁹<https://www.mindfulnessinaction.co.uk/mel/>

cwmselwyr, arweinwyr gweithgareddau awyr agored ac eraill sy'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc.

Achrediad - mae *Tystysgrif Ôl-raddedig mewn Meddylgarwch a Lles ar gyfer Ymarferwyr Proffesiynol* wedi'i chymeradwyo gan Brifysgol Cymru y Drindod Dewi Sant, gyda modiwl annibynnol sy'n werth 20 credyd ar lefel 7 (lefel Meistr) Yr Ymarferydd Ystyriol (Ysgolion)¹⁰.

Dysgwyr:

Dyma Ni am 3-12 oed, *Paws b* ar gyfer rhai 7-11, a *.b* ar gyfer rhai 11-18 yw'r prif raglenni a ddefnyddir ar hyn o bryd mewn ysgolion yng Nghymru. Mae'r rhain i gyd bellach ar gael yn y Gymraeg ac mae'r Prosiect Meddylgarwch mewn Ysgolion wedi mapio eu cwricwla yn erbyn y pedwar diben a'r chwe maes dysgu a phrofiad¹¹. Mae'r rhaglen *Dots* ar gyfer plant 3-6 oed wedi'i datblygu gan y Prosiect Meddylgarwch mewn Ysgolion sy'n ar gael ar gyfer hyfforddiant. Mae gan *Dyma Ni* fersiwn a fyddai'n briodol ar gyfer pobl ifanc 16+ mewn lleoliadau ffurfiol neu anffurfiol a bydd rhaglen ar gyfer pobl ifanc 12-19 oed ar gael yn ystod 2021. Mae *Cool Cats*, cyflwyniad i feddylgarwch ar gyfer plant iau a'r rhai ag anghenion ychwanegol yn cael ei dreialu yng Nghymru. Mae'r rhaglenni hyn yn ei gwneud yn ofynnol i staff fod wedi cwblhau cwrs 8 sesiwn er mwyn cael mynediad at yr hyfforddiant a'r adnoddau i addysgu'r rhaglenni i ddisgyblion. Mae *Meddylgarwch Ieuentid*, a ddefnyddir yn helaeth yn yr Alban ac mewn rhannau o'r DU hefyd yn ei gwneud yn ofynnol i gael hyfforddiant penodol ac mae ganddo raglen ar gyfer CA2 a SOMA ar gyfer plant 12-21 oed. Byddwn yn ychwanegu mwy o raglenni pan fyddwn yn dod o hyd i rai eraill sy'n cwrdd â'r meini prawf a nodir yn y papur hwn. Gellir ychwanegu at a gwella rhaglenni mewn ysgolion gan weithgareddau sydd angen llai o hyfforddiant fel *.breathe*, *MindUp* ac ati. Mae gwybodaeth wedi'i chynnwys yn Atodiad 3 a 4.

Teuluoedd:

Gellid defnyddio sesiynau blasu, *.b Foundations*, *Paws b*, *.b* neu *.breathe* i gyflwyno meddylgarwch i deuluoedd. Mae rhai lleoliadau wedi cyflwyno meddylgarwch i deuluoedd, gan gynnwys rhai sesiynau ar y cyd i rieni a'u plant. Mae'r cwrs meddylgarwch *Nurturing Parents* wedi'i deilwra'n benodol i rieni ac mae ynddo gynnwys am niwrowyddoniaeth a magu plant ac ymlyniad, gan feithrin cysylltiadau rhwng rhiant a phlentyn yn ogystal â theimladau o hunanwerth rhiant.

Mae yna hefyd *Dyma Ni am Oedolion* - dull llai ffurfiol ond cwrs strwythuredig a hawdd ei ddefnyddio. Mae'r Prosiect Meddylgarwch mewn Ysgolion hefyd wedi datblygu *.begin* ar-lein ar gyfer addysgwyr, rhieni a gofawyr. Mae gan lawer o ysgolion, lleoliadau ieuentid ac Urdd Gobaith Cymru raglenni teulu eisoes a allai gynnwys meddylgarwch.

Lleoliadau addysg ehangach:

Byddai gweithwyr ieuentid amser llawn a staff sy'n gweithio mewn Addysg Bellach neu Uwch yn dod o dan yr adrannau ar Staff a Dysgwyr uchod. Y nod ddylai fod sicrhau bod

¹⁰<https://www.uwtsd.ac.uk/pgcert-mindfulness-and-well-being-for-professional-practitioners/>

¹¹<https://mindfulnessinschools.org/mindfulness-in-schools-project-misp-and-the-new-curriculum-for-wales/>

cymaint o staff â phosibl ym mhob lleoliad wedi profi cwrs 8 sesiwn ar gyfer eu hunanofal eu hunain a'u galluogi i greu hinsawdd ystyriol, ynghyd â symud ymlaen i hyfforddiant i addysgu meddylgarwch i'w pobl ifanc.

Lle bynnag y bo modd, dylai gweithwyr ieuentid rhan amser gael mynediad at yr un cyfleoedd ond rydym yn cydnabod yr her i staff sy'n gweithio am ychydig oriau'n unig bob wythnos. Rydym yn bwriadu ystyried gyda sefydliadau gwaith ieuentid y ffordd orau y gallwn alluogi gweithwyr ieuentid rhan amser i gymryd rhan, gyda chefnogaeth gweithwyr amser llawn sydd wedi derbyn yr hyfforddiant trylwyr i ddarparu'r rhaglenni mwy strwythuredig.

Cafodd *Dyma Ni*, *Paws b*, *Cool Cats* and *Nurturing Parents* eu creu yng Nghymru - rhywbeth i'w ddatlu!

Meddylgarwch wedi'i Ymwreiddio i Bawb

Gallai feddylgarwch i ddysgwyr fod yn fuddiol iawn ond NID yw'n therapi. Wrth hyfforddi staff i gyflwyno rhaglenni'r dysgwyr, pwysleisir bob amser y dylid codi materion fel pryderon a allai fod ganddynt mewn ffordd gyffredinol, yn hytrach nag unrhyw faterion penodol sy'n ymwneud â phlentyn neu berson ifanc unigol. Mae Susan Kaiser Greenland yn gwneud y pwynt y dylem osgoi "datgelu'r gwendid" yn benodol a allai wneud plentyn neu berson ifanc yn agored i niwed. Mae'r rhaglenni Hyfforddi i Addysgu yn rhoi sgiliau i gyfranogwyr gyflwyno dysgwyr i gysyniadau cymhleth wrth sicrhau eu cyfrinachedd.

Mae rhai rhaglenni meddylgarwch oedolion yn cael eu cyflwyno mewn lleoliad clinigol fel ymyrraeth therapiwtig ond bob amser gan bobl â chymhwyster clinigol penodol ee seicolegydd, cwnselydd, ymarferydd iechyd meddwl fel rhan o'u cynllun triniaeth. Mae meddylgarwch mewn addysg yn fwriadol yn gyffyrddiad ysgafn yn hytrach na bod wedi'i ddylunio fel ymyrraeth therapiwtig ond mae angen lefel o sgil a dealltwriaeth i sicrhau ei fod yn cael ei ddarparu'n briodol. Mae tystiolaeth ar feddylgarwch cymunedol yn awgrymu y gallai fod ffactor amddiffynnol yn erbyn mynegeion niwed lluosog.¹² Mae'r rhaglenni a nodwyd yn y papur hwn yn ei gwneud yn ofynnol i staff fod wedi dilyn cwrs meddylgarwch sylfaenol a bod wedi ymgymryd â hyfforddiant penodol pellach i addysgu un o'r opsiynau hyn. Yn ychwanegol, dylid cyflwyno'r rhaglenni fel rheol mewn sefyllfa lle mae gweithdrefnau diogelu sefydledig ar waith. Mae hyn yn cynnwys lleoliadau anffurfiol a rhai heb fod yn orfodol gyda mynediad agored.

Mae'r rhaglenni o ansawdd uchel sydd gennym wedi'u cynllunio i gael eu cyflwyno i ddsbarth neu grŵp cyfan gyda llawer o ryngweithio cyffredinol perthnasol, ac mae profiad hyd yn hyn yn dangos bod llawer o ddysgwyr ag ystod eang o anawsterau wedi gallu elwa o addysgu meddylgarwch medrus.

Mae cyrsiau preswyl a gweithgareddau awyr agored yn cynnig cyfleoedd gwyb i ddatblygu a chymhwyso meddylgarwch. Hyfforddiant meddylgarwch i staff i'w galluogi i nodi'r cyfleoedd ddylai'r flaenoriaeth fod. Gallai hyfforddiant pellach sydd ar gael gynnwys *Dyma Ni* sy'n cynnwys meddylgarwch trwy'r ystod gyfan o weithgareddau presennol y tu mewn a'r tu allan.

¹²<https://www.cambridge.org/core/journals/psychological-medicine/article/prevalence-of-harm-in-mindfulnessbased-stress-reduction/A97168BD448E68E12394A66738C0FECE>

Meddylgarwch i blant ac oedolion agored i niwed ag anghenion dysgu ychwanegol

Mae'r rhaglenni meddylgarwch a nodir yn y papur hwn wedi'u cynllunio ar gyfer cyfranogiad dosbarth cyfan ac maent yn berthnasol i ystod eang o alluoedd mewn lleoliadau addysg brif ffrwd ac ehangach. Mewn rhai rhannau o Gymru, yn enwedig yn Sir Gaerfyrddin, mae staff o ystod eang o ddarpariaeth anghenion ychwanegol wedi'u hyfforddi i ddarparu .b neu *Paws b* . Megis dechrau y mae'r gwaith hwn a byddwn yn datblygu astudiaethau achos am sut mae'r rhaglenni wedi'u haddasu i alluogi plant ag anghenion ychwanegol sylweddol i gael mynediad at y pecyn cymorth meddylgarwch mewn ffyrdd priodol.

Yn rhanbarth De Ddwyrain Cymru fel rhan o'r gwaith trawsnewid ADY mae addasiadau i alluogi plant â nam ar eu golwg a'u clyw gymryd rhan mewn meddylgarwch yn cael eu trafod hefyd. Rydym yn gwybod bod plant a phobl ifanc ag anghenion dysgu ychwanegol hyd at chwe gwaith yn fwy tebygol o ddiodeff problemau iechyd meddwl.

Nododd ymchwil gan y Sefydliad ar gyfer Pobl ag Anableddau Dysgu yn glir bod pobl ag anableddau dysgu dwys a lluosog yn profi problemau iechyd meddwl, yn aml am resymau tebyg i rai'r boblogaeth yn gyffredinol. Ond mae adnabod yr arwyddion a'r symptomau sy'n dynodi newidiadau yn lles emosiynol a meddyliol pobl ag anableddau dysgu dwys a lluosog yn cymryd mwy o amser, ac yn aml aelodau'r teulu sydd yn y sefyllfa orau i adnabod newidiadau o'r fath.

Efallai y bydd problemau iechyd meddwl yn waeth i'r rheini sydd â mwy o anghenion cymorth, yn enwedig os na allant gyfathrebu am eu teimladau neu gyfleu eu trallod (gallai hyn arwain at ystyried yn anghywir bod yr ymddygiad hwn yn heriol). O ganlyniad, gallai'r rhai sy'n gofalu amdanynt yn hawdd beidio â sylwi ar newidiadau mewn lles emosiynol ymysg plant ac oedolion ag anghenion cymorth uchel, yn enwedig os oes ganddynt lefelau uchel o anghenion meddygol.¹³

Mae meddylgarwch yn cynnig cyfle i helpu gofawyr i fod yn fwy ymwybodol o anghenion dysgwyr a bod â mwy o gydymdeimlad tuag atynt ac i helpu iechyd meddwl ac emosiynol dysgwyr.

Addysg heblaw yn yr ysgol

Nod y Prosiect Mountain Movers yw cyflwyno meddylgarwch i blant ag anghenion cymhleth sy'n cael eu haddysgu y tu allan i ysgolion prif ffrwd, ynghyd â'u rhieni. Mae'r ystod o anghenion yn cynnwys Awtistiaeth, Syndrom Down, Parlys yr Ymennydd ac anghenion dysgu cysylltiedig, Osgoi Galw Patholegol (PDA), Mudandod Dethol, Dyslecsia, Pryder Uchel ac Anhwylderau Bwyta. Bydd y prosiect yn cael ei werthuso drwyddo draw a bydd yn darparu rhai astudiaethau achos pwysig ar gyfer rhannu manteision meddylgarwch mewn lleoliad cynhwysol.

Meddylgarwch a Theuluoedd

¹³ CHILDREN AND YOUNG PEOPLE WITH LEARNING DISABILITIES - UNDERSTANDING THEIR MENTAL HEALTH
<https://youngminds.org.uk/bond/>
<https://www.mentalhealth.org.uk/sites/default/files/children-and-young-people.pdf>

Rydym yn gwybod bod amgylchedd dysgu'r cartref, gan gynnwys yr agweddau a'r ymddygiadau y mae plant a phobl ifanc yn eu profi yn cael effaith ddwys ar eu hiechyd a'u lles meddyliol ac emosiynol, yn fwy na statws economaidd-gymdeithasol teuluol. Mae rhieni sy'n dangos diddordeb yn arwain at ganlyniadau gwell hyd yn oed i'r rheini sydd â chyflawniad isel ar y dechrau. Rydym hefyd yn gwybod bod tebygolrwydd rhieni i fod yn rhan o ddysgu eu plant hefyd yn cydberthyn yn fawr â'r hunan-ganfyddiad o'u digonolrwydd i fod o gymorth.

Mae gwella a chefnogi iechyd meddwl ac emosiynol rhieni o fudd i'r teulu cyfan, a'r plant yn anad dim. Gwyddom y byddai feddylgarwch yn helpu rhieni i gefnogi dysgu eu plant a'u hagweddau a'u hymddygiadau yn well. Gallai cyflwyno meddylgarwch i deuluoedd gefnogi ac ehangu effaith y rhaglenni meddylgarwch y mae eu plant yn eu profi yn yr ysgol a gwella amgylchedd dysgu'r cartref yn sylweddol.



Meddylgarwch mewn Addysg Bellach ac Uwch

Mae [Prifysgolion Iach y DU](#) yn diffinio prifysgol neu goleg iach fel man lle mae prifysgol neu goleg yn mabwysiadu ymagwedd gyfannol, systemau cyfan tuag at iechyd. Mae hyn yn cynnwys ceisio creu amgylchedd dysgu a diwylliant sefydliadol a rennir lle cydnabyddir bod iechyd, lles a chynaliadwyedd cymunedau yn greiddiol i lwyddiant. Yn nodweddiadol, mae sefydliadau iach yn darparu lleoliadau cefnogol a chroesawgar, yn cynyddu proffil iechyd a chynaliadwyedd ac yn cysylltu â, ac yn cyfrannu at, iechyd a lles y gymuned ehangach.

Yng Nghymru mae gennym gyfle gwell na'r rhan fwyaf o wledydd i wneud gwahaniaeth. Mae'r rhwydwaith Colegau a Phrifysgolion Iach a Chynaliadwy yn rhoi cyfle i adeiladu ar ddatblygiad lleoliadau iach llwyddiannus blaenorol yng Nghymru. Yn dilyn y model ysgolion iach, mae grŵp o bobl o bob rhan o sectorau'r prifysgolion a cholegau ynghyd â llunwyr polisi o Lywodraeth Cymru ac arbenigwyr blaenllaw o Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi dod ynghyd a datblygu [Fframwaith Prifysgolion a Cholegau Iach Cymru](#). Mae hyn yn cynnwys safonau arfer gorau ar gyfer iechyd a lles meddyliol ac emosiynol. Un o'r tasgau ar gyfer rhwydwaith y Colegau a Phrifysgolion Iach a Chynaliadwy yw archwilio sut y gall weithio gyda rhwydweithiau a chyrrff eraill yng Nghymru sydd â nodau ac amcanion a rennir neu rai tebyg i nod cyffredin Cymru iachach a mwy cynaliadwy.

Mae straen a phryder ymhlith staff a myfyrwyr wedi dod yn fwy cyffredin mewn addysg bellach ac uwch dros y blynyddoedd diwethaf. Mae gan y ffactorau y tu ôl i'r cynnydd hwn lawer o agweddau ac mae'n debyg eu bod yn adlewyrchu cynnydd tebyg mewn cymdeithas. Gall darpariaeth meddylgarwch, ynghyd â chyfres o ymyriadau a gwasanaethau eraill helpu i

ymdrin â'r cynnydd hwn trwy roi'r offer a'r hyfforddiant i staff a myfyrwyr ddatblygu dull o fyfyrrio amdanant eu hunain a gwytnwch.

Mae sylfaen dystiolaeth gynyddol yn awgrymu bod ymyriadau meddylgarwch o fewn AU yn chwarae rhan bwysig i ymdrin ag anghenion iechyd meddwl myfyrwyr ac y gallant wella eu gallu i ganolbwyntio, perthnasoedd rhyngbersonol a pherfformiad academaidd. Ysgogwyd adolygiad a meta-ddadansoddiad a gynhaliwyd gan Regehr et al (2013)¹⁴ gan bryderon ynghylch lefelau pryder ac iselder cynyddol ymhlith myfyrwyr prifysgol. Y casgliad oedd bod ymyriadau meddylgarwch yn chwarae rhan bwysig i ymdrin â hyn ac y dylid annog prifysgolion i sicrhau bod y rhaglenni hyn ar gael yn eang i fyfyrwyr.

Meddylgarwch a Dysgu Creadigol

Mewn addysg greadigol, cydnabyddir yn gyffredin bod yna gydberthynas rhwng agweddau emosiynol dysgu â datblygiad academaidd. Gwelwyd bod pryder ac iselder ysbryd yn cael effaith negyddol ar y gallu i ddysgu ac ymateb yn hyblyg ac yn greadigol. Mae meddylgarwch yn chwarae rhan allweddol wrth ddarparu offer i fyfyrwyr a staff wrth gefnogi cylchoedd cadarnhaol o les, ymgysylltu, cymhelliant, llif creadigol a chynnydd academaidd. Yn ogystal â bod yn fuddiol i iechyd meddwl, mae astudiaethau ymchwil wedi dangos effaith gadarnhaol meddylgarwch ar agweddau ar greadigrwydd, megis meddwl dargyfeiriol (cynhyrchu syniadau), hyblygrwydd gwybyddol a datrys problemau mewnwelediad.

Sut y gall Meddylgarwch gefnogi Newid Systemig mewn Addysg

Gall meddylgarwch gynorthwyo pobl i ddeall eu hymddygiad eu hunain, rhoi rhai sgiliau iddynt a rhyddhau rhywfaint o egni creadigol i wneud pethau'n wirioneddol wahanol a chynnal y newid systemig a fydd yn bwysig wrth wireddu cyfleoedd y cwricwlwm newydd. Mae rhai buddion posibl a nodwyd gan y gweithgor yn cynnwys:

- ❖ Gall ymarfer meddylgarwch a dealltwriaeth greu hinsawdd ar gyfer newid systemig go iawn mewn ymddygiadau
- ❖ Paratoi lleoliadau fel canolfannau hanfodol i'n cymunedau ar gyfer dyfodol na allwn ei ragweld ond y gallwn geisio bod yn barod i'w gefnogi
- ❖ Systemau ar waith i gefnogi ac arwain lles arweinwyr fel y gallant ofalu am eraill
- ❖ Rhan o'r cwricwlwm ar gyfer iechyd a lles sy'n helpu i greu amser i 'fod yn bresennol' mewn byd prysur
- ❖ Helpu i ddod â chydbwysedd i fyd sydd wedi'i orlwytho â thechnoleg, gan ganiatáu i ddysgwyr archwilio eu hunain a pherthnasoedd ag eraill
- ❖ Hyfforddiant ar gyfer lleoliadau ar bob lefel sy'n tynnu sylw at y ffordd yr ymchwiliwyd, a'r dull gwyddonol, profedig, y buddion lles, gwneud penderfyniadau, perthnasoedd, dysgu ac ati.
- ❖ Mae cyfranogiad rhieni / teulu o'r pwys mwyaf i gynnal newid

Prosiect Trawsnewid CAMHS ac Meddylgarwch

¹⁴Regehr, Cheryl, Dylan Glancy, ac Annabel Pitts. "Interventions to reduce stress in university students: A review and meta-analysis." *Journal of affective disorders* 148.1 (2013): 1-11.

Yn 2018 llwyddodd Bwrdd Iechyd Aneurin Bevan, gan weithio gydag awdurdodau lleol De Ddwyrain Cymru, i sicrhau arian ychwanegol gan Lywodraeth Cymru i edrych ar dulliau ysgol gyfan at iechyd meddwl a lles. Mae datblygu dull ysgol gyfan effeithiol o ymdrin â lles emosiynol yn faes blaenoriaeth allweddol yn Rhaglen Drawsnewid ehangach CAMHS. Nod y rhaglen yw sicrhau newid sylweddol yn y modd y mae gwasanaethau Iechyd, Gofal Cymdeithasol ac Addysg yn gweithio gyda'i gilydd, ac yn gweithio'n wahanol, i gefnogi lles emosiynol plant yng Ngwent. Mae'r dull hwn bellach yn cael ei fabwysiadu ar gyfer Cymru gyfan.

Wrth wraidd rhaglen waith Trawsnewid CAMHS mae dull amlasiantaethol sy'n pwysleisio'r angen i fuddsoddi mewn arbenigedd seicolegol sydd wedi'i wreiddio mewn cymunedau ac ochr yn ochr â staff gofal plant rheng flaen. Gellir galluogi staff rheng flaen, sydd â'r mynediad cywir at gefnogaeth, i weithio gyda phlant a theuluoedd mewn ffordd sy'n cael ei seilio ar ddealltwriaeth o bwysigrwydd cyd-destun, datblygiad plant, effaith Profiadau Niweidiol mewn Plentynod a thrawma. Mae'r model trawsnewidiol yn cydnabod nad oes angen mynediad at therapi ar bob plentyn, ond y mae angen perthasoedd therapiwtig arnynt. Mae datblygu diwylliant o 'gefnogaeth i mewn', lle gall staff rheng flaen gael gafael ar gymorth arbenigol i'w galluogi i 'ddal ymlaen' yn hytrach na 'chyfeirio ymlaen' yn anelu at gefnogi'r perthasoedd presennol hyn, a thrwy hynny sicrhau sefydlogrwydd a chysondeb ym mywydau ein plant mwyaf agored i niwed.

Mae'r agenda drawsnewid hon yn *gyfle delfrydol* i sicrhau bod rhaglen waith Trawsnewid CAMHS yn cyd-fynd â'r agenda drawsnewid ehangach:

- ◇ Trawsnewid ADY (ALN)
- ◇ Y cwricwlwm newydd

Mae darpariaeth meddylgarwch i ddysgwyr eisoes yn dechrau cyfrannu at y datblygiadau hyn ac mae gan feddylgarwch i staff ym mhob lleoliad y potensial i gefnogi'r newid systemig sy'n ofynnol i gyflawni'r trawsnewid hwn.

Gwerthuso Effaith Meddylgarwch mewn Addysg

Mae tystiolaeth helaeth o effaith meddylgarwch ar oedolion¹⁵ ond mae meddylgarwch mewn addysg yn dal i fod yn gymharol newydd. Mae'r dystiolaeth gynnar¹⁶ yn pwyntio i'r cyfeiriad cywir ac mae tystiolaeth anecdotaidd ac ansoddol yn gryf iawn - does ond angen i chi siarad â rhai o'r dysgwyr sydd wedi profi'r rhaglen gan eu bod yn llysgenhadon pwerus iawn. Hyd yn oed yn y cyfnod cynnar hwn mae ysgolion wedi arsylwi cynnydd mewn presenoldeb, gostyngiad mewn digwyddiadau yn ymwneud ag ymddygiad, gwell amgylchedd dysgu, gwell parodrwydd i ddysgu ac agweddau gwell at ddysgu. Mae BrainFutures¹⁷ wedi cynhyrchu adroddiad yn dangos sut mae'r pandemig wedi effeithio ar ddatblygiad niwral plant ac yn nodi meddylgarwch o ansawdd uchel fel un o'r rhaglenni adfer.

¹⁵http://franticworld.com/what-can-mindfulness-do-for-you/?utm_content=buffer4a4ed&utm_medium=social&utm_source=twitter.com&utm_campaign=buffer

¹⁶<https://mindfulnessinschools.org/the-evidence-base/>

¹⁷ https://hechingerreport.org/opinion-why-policymakers-and-school-leaders-cant-ignore-how-the-pandemic-hurts-childhood-brain-development/?fbclid=IwAR2iG2JWjDI4a3litxeitwy8zWc9xw_dvS1TQiF0x1ChR3qhIOkzLdIRIQA

Cynhaliwyd rhywfaint o'r dystiolaeth sydd ar gael hyd yma ac a ddyfynnwyd hyd yma gan Dusana Dorjee ¹⁸ a oedd yn rhan o'r tîm a greodd *Paws b a Dyma Ni*. Cynhaliodd hi lawer o'r ymchwil hwn yng Nghymru pan oedd yn gweithio ym Mhrifysgol Bangor.

Mae'r corff cynyddol o ymchwil ar feddylgarwch mewn Addysg Uwch yn cynnwys llawer o astudiaethau achos a gynhaliwyd gan staff addysgu sydd wedi integreiddio ymyriadau meddylgarwch i'r cwricwlwm ac wedi gwerthuso'r canlyniadau. Ar hyn o bryd mae Anna Bhushan, Uwch Ddarlithydd ym Mhrifysgol Metropolitan Caerdydd yn cynnal ymchwil PhD i effeithiau myfyrdod meddygarwch ar brofiad dysgu myfyrwyr Celf a Dylunio. Mae canfyddiadau sy'n dod i'r amlwg o'r data yn awgrymu bod meddylgarwch yn hybu egni a ffocws, hyder, creadigrwydd, ymgysylltu academaidd, sgiliau gweithio mewn tîm a lles.

At ei gilydd, mae canfyddiadau'r astudiaethau achos yn cefnogi'r adolygiad o ymchwil a gynhaliwyd gan Shapiro et al (2011)¹⁹ a ddaeth i'r casgliad y gallai feddylgarwch wella perfformiad gwybyddol ac academaidd, yn ogystal â rheoli straen sy'n gysylltiedig â gwaith academaidd. Tawelwch a ffocws oedd y geiriau a ddefnyddid amlaf i ddisgrifio effeithiau dilynol myfyrdod ac roedd y myfyrwyr yn cysylltu'r teimladau hyn â chael eu cymell a'u paratoi'n feddyliol ar gyfer y diwrnod, neu ar gyfer gweithgareddau creadigol penodol fel gwaith grŵp, cyflwyniadau neu dasgau creadigol unigol. Roedd bod â meddwl tawel a / neu sefydlog hefyd yn helpu myfyrwyr i deimlo bod ganddyn nhw fwy o reolaeth dros emosiynau a'u bod yn fwy cytbwys yn feddyliol yn yr amgylchedd gwaith.

Wrth i feddylgarwch ymsefydlu mewn addysg, bydd yn bwysig dangos ei effaith a nodi arfer gorau. Gan weithio gydag ymarferwyr rydym wedi datblygu rhai canllawiau defnyddiol ynghylch ffyrdd i gasglu a choladu tystiolaeth ar lefel lleoliad, a nodir yn **Atodiad 4**, ac sy'n ymdrin â:

1. Tystiolaeth ac arsylwadau sy'n uniongyrchol gysylltiedig a meddylgarwch yn yr ystafell ddosbarth
2. Meddylgarwch mewn perthynas â Lles ac Asesu Dysgwyr, y Camau Dilyniant ar gyfer y MDaPh Iechyd a Lles a'r Dull Ysgol Gyfan
3. Ymchwil mwy ffurfiol ac offer wedi'u dilysu ar gyfer mesur lles

Effeithiolrwydd Cost

Er mwyn cyflwyno a chynnal meddylgarwch mewn ffordd effeithiol i alluogi buddion llawn, gan gynnwys hyfforddi cymaint o staff â phosibl mewn cwrs 8 sesiwn a chefnogi staff allweddol i gael mynediad at yr hyfforddiant pellach i addysgu un o raglenni'r dysgwyr, mae yna gost y mae'n rhaid ei dalu ymlaen llaw. Gall ysgolion, colegau, prifysgolion a lleoliadau eraill ledaenu'r baich hwn trwy gynllunio'r gweithredu dros sawl blwyddyn, ond ar ôl i staff gael eu hyfforddi ychydig iawn o gost barhaus sydd yna o ran cefnogi staff a darparu'r cwricwlwm.

¹⁸[https://pure.york.ac.uk/portal/cy/researchers/dusana-dorjee\(384a88e8-7089-4910-a1af-07a3709a4a82\)/publications.html](https://pure.york.ac.uk/portal/cy/researchers/dusana-dorjee(384a88e8-7089-4910-a1af-07a3709a4a82)/publications.html)

¹⁹Shapiro, SL, Brown, KW ac Astin, J., 2011. Toward the integration of meditation into higher education: A review of research evidence. *Teachers College Record*, 113(3), pp.493-

Er enghraifft, mae athro sydd wedi gwneud cwrs 8 sesiwn a chwrs 'hyfforddi i addysgu' ar gyfanswm cost o tua £750- £800, gan ddysgu o leiaf 30 o blant bob blwyddyn am 5 mlynedd yn golygu bod y gost yn cael ei chadw i oddeutu £5 y pen. Ar lefel uwchradd, gallai athro wedi'i hyfforddi gael ei amserlennu i ddysgu sawl grŵp ym mhob blwyddyn gan leihau'r gost y pen ymhellach fyth.

Efallai fod yr elfen fwyaf cost effeithiol yn ymwneud â staff eu hunain yn cwblhau cwrs 8 wythnos, yn enwedig yn y cyfnod heriol hwn, a ph'run a ydynt yn mynd ymlaen i wneud hyfforddiant pellach ai peidio. Canfu ymchwil gan Katherine Weare *Evidence for Mindfulness: Impact on the Wellbeing and Performance of School Staff* (2014):

Fwy o'r canlynol: Lles Ymwybyddiaeth Ofalgar Hunan dosturi Sylw parhaus Rheoleiddio emosiynol Effeithlonrwydd addysgu	Llai o: Straen Pryder Iselder Diffyg ysgogiad Brys i gyflawni Symptomau 'llosgi allan'
---	--

Gallai hyn gael effaith sylweddol ar absenoldeb staff ac ansawdd yr addysgu gan ddarparu cost a budd o ran costau staff cyflenwi a pherfformiad.

Sut mae Meddylgarwch yn cyd-fynd â Mentrau eraill

DULL YSGOL GYFAN: Mae'r canllawiau fframwaith drafft ar ymwreiddio dull ysgol gyfan tuag at iechyd meddwl a lles emosiynol²⁰ yn dod yn ganllawiau statudol maes o law. Bwriad y fframwaith yw cefnogi ysgolion i adolygu eu cynlluniau lles eu hunain ac i ddatblygu cynlluniau i ymdrin â'u gwendidau a datblygu ar eu cryfderau. Mae'n cydnabod na all yr ysgol ar ei phen ei hun ddiwallu holl anghenion poblogaeth gymhleth o blant a phobl ifanc, ac mae'n nodi rôl cyrff rhanbarthol, y GIG ac eraill fel y trydydd sector, wrth gefnogi'r ysgol. Ei nod yw cefnogi ac ategu cwricwlwm cenedlaethol newydd Cymru ac yn benodol Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles.

ASESU DYSGWYR A LLES: systemau cymorth ar y cyd Medi 2020²¹: Mae'r ddogfen hon yn canolbwyntio ar y berthynas rhwng asesu a lles dysgwr. Mae'n archwilio sut mae defnyddio asesu o ddydd i ddydd yn barhaus i nodi, crynhoi a myfyrio ar gynnydd dysgwyr unigol dros amser yn rhoi cyfleoedd parhaus i hyrwyddo lles y dysgwyr, yn benodol ymarfer mewn asesiad sy'n hyrwyddo ymdeimlad dysgwyr o gysylltiad, ymreolaeth ac asiantaeth a'u gallu i berchnogi eu dysgu.

²⁰<https://gov.wales/embedding-whole-school-approach-mental-health-and-well-being>

²¹<https://hwb.gov.wales/api/storage/88a9bd44-9410-4bbb-addc-3fb45f93ff12/learner-well-being-and-assessment-mutual-support-systems.pdf>

Mae'r ddogfen yn nodi'r cysyniad o les fel un sy'n cynnwys datblygu a ffynnu fel person, cael ei gyflawni a chyfrannu at y gymuned. Mae'n ymwneud â 'bod' ar y funud, yn ogystal â 'dod' a pharatoi ar gyfer y dyfodol. Mae hyn yn cydberthyn â nodau meddylgarwch yng Nghymru sef helpu i ymdopi, cysylltu, ffynnu a grymuso newid.

Mae'r termau **ymlyniad**, **ymreolaeth** ac **asiantaeth** wrth wraidd y papur trafod fel rhai sylfaenol i hyrwyddo llesiant hefyd yn cyd-fynd yn gryf ag agweddau meddylgarwch. Mae **ymlyniad** yn cyfeirio at y graddau a'r ffyrdd y mae'r dysgwyr yn teimlo ei fod wedi'i gysylltu â'r ysgol a'r rhai sydd ynddi ac yn cael ei gefnogi'n uniongyrchol gan nod meddylgarwch o gefnogi a chyfoethogi cysylltiad.

Mae lles unigolion yn gysylltiedig â mynediad at gyfleoedd i ymarfer **ymreolaeth**, i gymryd cyfrifoldeb am eu gweithgareddau, i wneud dewisiadau gwybodus ac i reoli. Mae meddylgarwch yn datblygu ymwybyddiaeth o sut mae pethau mewn unrhyw foment benodol a gallwn ddefnyddio'r ymwybyddiaeth, y ddealltwriaeth a'r persbectif hwnnw i wneud penderfyniadau gwell ac i wella ein **hasiantaeth**.

Mae meddylgarwch hefyd yn gwella metawybyddiaeth - y gallu i gamu'n ôl ac arsylwi meddyliau ac emosiynau a fyddai'n cefnogi gallu dysgwyr i ddeall y broses o ddysgu a chynabod strategaethau dysgu, gan eu galluogi i gymryd mwy o berchnogaeth ar eu dysgu eu hunain a chymhwyso'r strategaethau hyn mewn gwahanol gyd-destunau.

Y CHWE MAES DYSGU A PHROFIAD (MDaPh): Mae gan feddylgarwch y potensial i gyfrannu at MDaPh eraill yn ogystal â'r cysylltiadau mwy amlwg ag Iechyd a Lles. Gwneir mwy o waith ar archwilio'r potensial trawsgricwlaidd.

TRAWSNEWID ADY a CAMHS: Nodwyd meddylgarwch fel rhywbeth a allai wneud cyfraniad sylweddol wrth i'r rhaglenni newid pellgyrhaeddol hyn ddod i rym.

Iechyd Cyhoeddus Cymru - Cynlluniau Rhwydwaith Cymru o Ysgolion Iach, Cynlluniau Cyn Ysgol Iach a Chynaliadwy, Fframwaith Iach a Chynaliadwy Addysg Uwch ac Addysg Bellach: Mae iechyd a lles meddyliol ac emosiynol yn brif flaenoriaeth trwy gydol y gwaith hwn. Mae meddylgarwch eisoes yn rhan o'r ddarpariaeth mewn sawl lleoliad fel rhan o'r datblygiadau hyn.

THRIVE: Mae meddylgarwch a Thrive yn ategu ei gilydd:

- Mae Thrive yn rhaglen gynhwysfawr sy'n ceisio datblygu gwytnwch cymdeithasol ac emosiynol plant gan ddefnyddio theori ymlyniad a datblygiad plant, chwarae, y celfyddydau a chreadigrwydd.
- Seilir Thrive ar niwrowyddoniaeth sefydledig sy'n croesi drosodd yn uniongyrchol a meddylgarwch gan gynnwys cefnogi dysgwyr i wneud synnwyr o'u profiad fel y gallant wneud dewisiadau, ail-lunio'r system rheoleiddio straen, datblygu eu gallu i ganolbwyntio a dod yn fwy gwydn.
- Un o'r prosesau craidd a nodwyd yw galluogi plant i reoleiddio eu hemosiynau a bod yn yr eiliad bresennol - mewn geiriau eraill, bod yn ystyriol.
- Mae gweithgareddau a phrofiadau rhaglen Thrive yn cynnwys cyflwyno rhai o'r technegau meddylgarwch sylfaenol megis cydnabod emosiwn a theimladau corfforol, dysgu technegau tawelu yn seiliedig ar yr anadl.

- Mae meddylgarwch yn un rhan o ddull cynhwysfawr Thrive ac nid yw'n ei gwneud yn ofynnol yn benodol i staff sy'n cael hyfforddiant Thrive feddu ar unrhyw brofiad meddylgarwch.
- Mae staff sydd wedi hyfforddi i ddarparu Thrive ac un o'r rhaglenni meddylgarwch i blant yn dweud pa mor dda y mae'r rhaglenni yn cyd-fynd â'i gilydd.

ELSA: Mae ELSAs wedi'u hyfforddi mewn meddylgarwch yn adrodd am gynnydd ym mharodrwydd a gallu plant i siarad am emosiynau a phryderon a gofyn am gefnogaeth mewn sefyllfaoedd anodd ar ôl iddynt brofi'r rhaglen *Paws b* ac wedi integreiddio arferion ystyriol yn eu sesiynau ELSA. Mae hyn ynghyd â'u gwell dealltwriaeth o sut mae eu meddyliau'n gweithio yn rhoi geirfa iddynt ddisgrifio sut mae eu hemosiynau cryf yn effeithio arnyn nhw a'u gweithredoedd. Maent yn ymdopi'n well â phryder, straen ac amgylchiadau anodd ac mae meddylgarwch yn helpu i hybu eu hunan-barch.

Profiadau Niweidiol mewn Plentyndod: Er nad yw meddylgarwch mewn addysg yn therapi, gall fod o fudd arbennig i blant a phobl ifanc sydd wedi profi Profiadau Niweidiol lluosog yn ystod Plentyndod (ACES). Gwyddom fod y profiadau hyn yn cael effaith ddwys ar anghenion gwybyddol, emosiynol a chymdeithasol. Gall meddylgarwch helpu plant i hunanreoleiddio, gan eu helpu i ymdopi â sefyllfaoedd anodd, cefnogi gwneud penderfyniadau yn fwy effeithiol a'u helpu i ddatblygu gwell cysylltiadau cymdeithasol. Gall ymarfer meddylgarwch reolaidd arwain at ail-wifro'r ymennydd, gan gyfrannu at wrthweithio rhywfaint o effaith profiadau niweidiol plant.

YSGOLION SY'N YMWBODOL O EFFAITH TRAWMA, DULLIAU ADFER, HYFFORDDIANT

EMOSIYNOL: ynghyd â rhaglenni meddylgarwch o ansawdd uchel ar gyfer staff a disgyblion, mae'r rhain yn ffurfio'r hyfforddiant craidd ar gyfer y Rhaglen Trawsnewid Ymddygiad yn Sir Gaerfyrddin.

STRATEGAETH GWAITH IEUENCTID: Mae meddylgarwch yn cyd-fynd yn agos â sawl agwedd ar y Strategaeth Gwaith Ieuentid. Mae'n sail i ddibenion y gwaith ieuentid, gall gyfrannu at helpu pobl ifanc i ffynnu a datblygu a chynnal perthnasoedd effeithiol, eu cefnogi i ddatblygu ymdeimlad o gysylltiad a pherthyn, gwella cyfleoedd ar gyfer datblygiad cymdeithasol, emosiynol a phersonol, a chefnogi datblygiad parhaus gweithwyr ieuentid gwirfoddol a llawn amser.

CANLLAW I IECHYD A LLES I WEITHWYR IEUENCTID: Gall meddylgarwch gael effaith ar ystod o ymddygiadau sy'n gysylltiedig ag iechyd ond yn bwysicaf oll ar linydd Lles Emosiynol y 5 ffordd at lesiant.

ADDYSG SY'N SEILIEDIG AR WERTHOEDD: Fel y mae ei enw'n awgrymu mae Addysg sy'n seiliedig ar Werthoedd yn seiliedig ar y pwyslais ar ymgorfforiad eglur a phenodol o werthoedd trwy'r ysgol ar gyfer dysgwyr a staff. Mae perthynas gyflenwol gref rhwng Addysg sy'n seiliedig ar Werthoedd a meddylgarwch trwy bwyslais ar les cyffredinol, cysylltedd pobl a lleoedd, asiantaeth a thrawsnewid sy'n cefnogi grymuso newid i gyd yn seiliedig ar hyrwyddo meddwl yn fyfyril.

OFFER LLES 'PERMA' i helpu ysgolion i nodi ac ymateb yn effeithiol i anghenion lles disgyblion. Mae'n cynnwys system monitro lles a banc adnoddau / strategaeth athrawon. Mae'r system fonitro wedi'i datblygu o waith Seicoleg Gadarnhaol Martin Seligman ac mae ar ffurf holiadur ar-lein sy'n asesu disgyblion yn erbyn pum llinyn PERMA ac yn rhoi cipolwg ar bob disgybl. Gellir defnyddio'r banc strategaeth i bwyntio athrawon tuag at ymyriadau a strategaethau a allai helpu i ddiwallu anghenion lles eu disgyblion, fel y nodir gan y system fonitro. Mae'r rhaglenni meddylgarwch ar gyfer dysgwyr *Paws b a .b* yn enghreifftiau o strategaethau sydd wedi'u cynnwys yn y banc adnoddau. Yna gellir defnyddio'r offeryn monitro i fesur effaith ymyriadau o'r fath ar les disgyblion.

Cyfeiriadau Defnyddiol

[<https://www.mindfulnessinaction.co.uk/mel/>](https://www.mindfulnessinaction.co.uk/mel/)

[<https://mindfulnessinschools.org>](https://mindfulnessinschools.org)

sc.silverton150@gmail.com parthed [<mailto:sc.silverton150@gmail.com>](mailto:sc.silverton150@gmail.com) Y Presennol

[<http://www.thepresentcourses.org>](http://www.thepresentcourses.org)

<https://youthmindfulness.org/mindfulness-kids-programme/#1530021088259-ad000eb3-c18c> [<https://youthmindfulness.org/mindfulness-kids-programme/>](https://youthmindfulness.org/mindfulness-kids-programme/)

[<https://mindfulnessinschools.org/teach-dots-3-6/>](https://mindfulnessinschools.org/teach-dots-3-6/)

[<https://mindfulnessinschools.org/teach-paws-b/>](https://mindfulnessinschools.org/teach-paws-b/)

[<https://mindfulnessinschools.org/teach-dot-b/>](https://mindfulnessinschools.org/teach-dot-b/)

www.mindfulfamilies.co.uk/coolcats [<http://www.mindfulfamilies.co.uk/coolcats>](http://www.mindfulfamilies.co.uk/coolcats)

Atodiad 1

Partneriaid Cydgynhyrchu

Mae'r bobl ganlynol wedi bod yn ymwneud yn uniongyrchol neu'n anuniongyrchol â chyd-gynhyrchu'r canllawiau hyn trwy weithgorau neu mewn trafodaethau. Rhannwyd fersiynau cynharach y canllawiau yn eang ar lefel leol ledled Cymru ar gyfer trafodaeth eang a chodi ymwybyddiaeth. Rydym yn gwerthfawrogi cyfraniadau'r rhai a restrir yn fawr yn ogystal â'r rhai nad ydynt yn cael eu cydnabod yma sydd wedi helpu i greu, siapio a mireinio'r ddogfen.

ENW	SEFYDLIAD
Siriol Burford	CSC
Anna Bolt	ERW / Ysgol Gynradd Glyncollen, Abertawe
Jo Antoniazzi	ALI Sir Gaerfyrddin
Beth Roberts	NEU
Dilwyn Roberts-Young	UCAC
Rachel Evans	Ysgol Gyfun St John Lloyd, Llanelli
Iwan Brioc	Cyfarwyddwr Theatr, Athro Ymwybyddiaeth Ofalgar
Jo Roffey	Ysgol Gynradd St Thomas, Abertawe
Zaharah Ally-Perrott	Ysgol Gynradd Garnteg, Abersychan
Penny Lawrence	EAS / Ysgol Gynradd Malpas Court, Casnewydd
Ruth Conway	Llywodraeth Cymru
Jason Pollard	Llywodraeth Cymru
Jackie Roberts	Meithrinfa Tŷ'r Hen Ysgol, Penyfa
Sharon Williams	GwE
John Welch	CSC
Elin Llewelyn Pritchard	Seicolegydd Addysg Gwynedd
Yr Athro Neil Frude	Prifysgol Caerdydd
Jane Jenkins	Ysgol Gynradd Moorlands, Caerdydd
Janet Hayward	Ysgol Gynradd NAEL / Cadoxton, Y Barri
Elizabeth Williams	Cyd-arweinydd Addysg, Strategaeth Ymwybyddiaeth Ofalgar Cymru
Paul O'Neill	Uwch Reolwr Addysg Gymunedol y Gwasanaeth Ieuentid
Clare Jones	Gwasanaeth Ieuentid Caerffili
Carly Powell	Gweithiwr Ieuentid Lles Caerffili
Michaela Cronin-Brown	Fforwm Ieuentid Caerffili
Meri Peebles	Coleg Gwent
Julia Swallow Edwards	Gwasanaeth Ieuentid Blaenau Gwent
Nigel Shepperd	Gwasanaeth Ieuentid Merthyr
Grant Poiner	Clybiau Bechgyn a Merched Cymru
Heather Fish	Prifysgol Cymru y Drindod Dewi Sant
Melanie Rees	Gofalwyr Sir Gaerfyrddin
Rachel Dean Williams	Athrawes Ymwybyddiaeth Ofalgar a'r Celfyddydau Creadigol
Julie Baxter	Ysgol Gynradd Pentrepoeth, Casnewydd
Dean Taylor	NAHT / Ysgol Gynradd Pentrepoeth, Casnewydd

Meddylgarwch mewn Addysg 2020

Bethan James	Pennaeth Rhianta Corfforaethol Sir Gaerfyrddin
Eithne Hughes	ASCL
Mike Kent	Ysgol Gyfun St John Lloyd
Natalie Chyba	Ysgol Howell, Llandaf
Susan Roche	Ysgol Gynradd Garnteg, Torfaen
Sian Owen	PDG, Sir Gaerfyrddin
Kath Bevan	EAS
Kate Phillips	EAS
Tim Anfield	Mindful Families
Alyson Marchant	Ysgolion Iach, Casnewydd
Ben Adams	Ysgolion Iach, Casnewydd
Dave Williams	Cyfarwyddwr Rhanbarthol Gwasanaethau Teulu a Therapi ABHB / LIC Cynghorydd ar CAMHS
Caroline Friend	Ymarferydd Mewngymorth Iechyd Meddwl i Ysgolion
Nicola Crawley	Ymarferydd Mewngymorth Iechyd Meddwl i Ysgolion
Catrin James	Swyddog Polisi a Phrosiect Cenedlaethol, Urdd Gobaith Cymru
Lowri Jones	Cyfarwyddwr Llangrannog, Urdd Gobaith Cymru
Sion Lloyd	Uwch Swyddog Gwasanaeth Gweithgareddau Awyr Agored, Urdd Gobaith Cymru
Victoria English	Coleg Gwent
Julia James	UCAC / Ysgol Bro Aberteifi, Llandysul
Dave Williams	Bwrdd Iechyd Aneurin Bevan / Cynghorydd CAMHS LIC
Tracey Pead	SENCOM Torfaen/Arweinydd Trawsnewid ADY
Cressy Morgan	ERW
Dawn Webb	Ysgol Gynradd Malpas Court, Casnewydd
Keith Towler	Cadeirydd Bwrdd Gwaith Ieuenctid
Sarah Silverton	Cyd-grewr Present / Athro Ymwybyddiaeth Ofalgar
Simon Pirotte	Pennaeth / Prif Swyddog Gweithredol Coleg Pen-y-bont ar Ogwr
Samantha Gunnarsson	Rheolwr Lles a Diogelu Coleg Pen-y-bont ar Ogwr
Nia Brodrick	Swyddog Prosiect Colegau Cymru
Chris Deacy	Cyfarwyddwr AD Cynorthwyol Iechyd, Diogelwch a Lles Met Caerdydd / Arweinydd Colegau Iach a Chynaliadwy a Phrifysgolion Cymru
Anna Bhushan	Uwch Ddarlithydd Darlunio Ysgol Gelf a Dylunio Caerdydd, Met Caerdydd
Chivonne Preston	Prif Swyddog Gweithredol Prosiect Ymwybyddiaeth Ofalgar mewn Ysgolion
Claire Kelly	Cyfarwyddwr Cwricwla Prosiect Ymwybyddiaeth Ofalgar mewn Ysgolion
Elizabeth Williams	Cyd-arweinydd gyda Swyddogion LIC, Cadeirydd Ymwybyddiaeth Ofalgar Cymru
Paul Trotman	Pennaeth Ysgol Gynradd Pwll Llanelli

Meddylgarwch mewn Addysg 2020

Kerry Morgan	Athro Ymwybyddiaeth Ofalgar Achrededig a Gweithiwr Iechyd Cyhoeddus Proffesiynol
--------------	---

Mae llawer mwy o bobl mewn grwpiau mawr a bach ac fel unigolion wedi cyfrannu at y drafodaeth i sicrhau bod y pecyn cymorth hwn mor berthnasol a chynhwysfawr â phosibl.

Atodiad 2

BETH SY'N DIGWYDD AR Y FUNUD

Mae lleoliadau ledled Cymru yn cychwyn ar eu taith i gyflwyno meddylgarwch. Mae hyfforddi staff a chyflwyno meddylgarwch yn llwyddiannus ac yn gynaliadwy yn gofyn am gynllun tymor hir a chefnogaeth barhaus i staff. Bwriad yr wybodaeth yn yr Atodiad hwn yw helpu lleoliadau i ddatblygu cynlluniau strategol ac wedi'u costio ar gyfer gweithredu a sicrhau cynaliadwyedd rhaglenni o ansawdd uchel.

Dyma ychydig o enghreifftiau yn unig o rai o'r gwahanol ffyrdd y mae lleoliadau yn bwriadu cyflwyno meddylgarwch:

DULL YSGOL GYFAN YN YSGOL GYNRADD GARNTEG, GARNDIFFAITH, PONTYPWL

Mae Ysgol Gynradd Garnteg yng nghalon y gymuned yng Ngarndiffaith. Gyda 43% yn derbyn Prydau Ysgol am Ddim mae ganddi nifer sylweddol o blant ag ystod o anghenion ychwanegol, Profiadau Niweidiol mewn Plentynod lluosog, heriau cymdeithasol a gwendidau eraill. Mae'r ysgolion wedi dyblu mewn maint yn ystod y ddwy flynedd ddiwethaf trwy uno dwy ysgol leol ac wedi cael adeilad newydd helaeth.

Tyfodd taith meddylgarwch Garnteg o brofiad personol uwch aelod o staff a welai'r potensial i'r ysgol o gael pob un o'r 50 aelod o staff gan gynnwys Cynorthwyr Addysgu a staff cymorth i gwblhau'r cwrs 8 wythnos .b *Foundations* mewn dwy ran. Dywed y Pennaeth, Susan Roche, fod hyn ei hun wedi newid y ffordd y mae staff yn uniaethu â'i gilydd, mewn sgysiau ac agweddau a sut maen nhw'n uniaethu â'r plant - ac iddi hi a llawer o'r staff sut maen nhw'n uniaethu â'u teuluoedd eu hunain. Roedd cefnogaeth ysgol gyfan yn cynnwys cyflwyno gweithredoedd caredig rheolaidd, a defnyddiwyd cyfarfodydd staff i ddarparu sesiynau meddylgarwch atodol i adnewyddu a dyfnhau arfer.

Cyflwynwyd *Paws b* yn wreiddiol yn BI4 fel cynllun peilot, gan arwain at newid sylweddol ar y raddfa lles, mwy o allu i hunanreoleiddio, plant yn gallu ymdopi'n well yn y neuadd amser cinio, a helpu gyda chwaraeon. Mae rhaglen o hyfforddiant pellach ar gyfer staff perthnasol yn golygu bod *Paws b* a *The Present* bellach yn cael eu hymgorffori yn y cwricwlwm, ac yn y Cyfnod Sylfaen mae *Cwricwlwm Caredigrwydd* y Ganolfan Meddyliau Iach yn ffurfio sail i'w cyflwyniad i feddylgarwch o'r feithrinfa ymlaen. Mae meddylgarwch hefyd yn canfod ei ffordd i'r rhaglen addysg awyr agored. Mae'r plant yn cadw Logiau Dysgu ac mae llawer yn cynnwys agweddau o'r daith meddylgarwch yn eu cofnodion. Mae Uwch Arweinwyr sy'n ymdrin â Phrofiadau Dysgu Proffesiynol mewn dosbarthiadau eraill yn dechrau ac yn gorffen y sesiwn yn rheolaidd gydag ymarfer meddylgarwch. Mae meddylgarwch bellach wedi'i blethu i gwricwlwm ac ethos yr ysgol.

Mae gan yr ysgol gysylltiad helaeth â'r teuluoedd ac mae rhieni wedi gofyn a allent gymryd rhan mewn sesiynau meddylgarwch eu hunain. Mae Garnteg bellach yn archwilio ffyrdd y gellir cyflawni hyn gan gynnwys y cwrs *Nurturing Parents* ar gyfer rhieni a'u plant.

Ym mis Mawrth 2019, fe wnaeth arolygiad Estyn gydnabod yn benodol gyfraniad meddylgarwch ym mhob dosbarth at y ddarpariaeth ragorol i feithrin lles meddyliol ac emosiynol disgyblion. Roedd yr ysgol yn gallu dangos yr effaith trwy ystod o dystiolaeth gan gynnwys gwell presenoldeb, llai o ddigwyddiadau yn gysylltiedig ag ymddygiad a mesurau yn

ymwneud â pharodrwydd i ddysgu. Roedd y data a gasglwyd yn cynnwys yr arolwg PASS, arolwg lles yr ysgol ei hun, agweddau ar Thrive, ffigurau presenoldeb gwell, a llawer llai o ddigwyddiadau yn ymwneud ag ymddygiad mewn dosbarthiadau allweddol.

Mae'r camau nesaf ar gyfer Garnteg yn cynnwys mwy o staff wedi'u hyfforddi i ddysgu *The Present a Paws b*, ac ymgysylltu â rhieni i'w galluogi i ddatblygu pecyn cymorth meddylgarwch drostynt eu hunain. Mae yna gynlluniau i ymestyn y gwaith i glwstwr Abersychan ac yn ehangach yn Nhorfaen. Cafodd y staff eu hysgogi gan y datblygiadau hyn ac maent yn awyddus i fwrw ymlaen gyda hwy gyda'r cwricwlwm newydd a'r cyfleoedd a gyflwynir trwy fod yn Ysgol Arloesi.

DULL CLWSTWR YNG NGHLWSTWR Y WILLOWS, SPLOTT, CARDIFF

Tyfodd taith Meddylgarwch clwstwr y Willows i ddechrau o frwdfrydedd aelod o staff yn Ysgol Gynradd Moorland a oedd wedi cwblhau cwrs 8 wythnos, wedi gweld y buddion posibl i blant ac wedi ceisio cefnogaeth gan yr ysgol i hyfforddi i ddysgu *Paws b*. O'r dechrau, cafwyd ymateb gwych gan y plant. Mae manteision gweithredu'r model dosbarth cyfan, gan wneud meddylgarwch yn rhan greiddiol o'r cwricwlwm, yn bwerus iawn. Mae disgyblion nad ydynt wedi gallu cael gafael ar gwnsela na chymorth emosiynol ar sail un i un am nifer o resymau, i gyd wedi'u cynnwys yn y dull dosbarth cyfan hwn. Mae pawb ar eu hennill, ac mae ymchwil ehangach eisoes yn dangos mai'r rhai sydd ei angen fwyaf sy'n elwa fwyaf.

Derbyniodd Jane Jenkins, pennaeth Ysgol Gynradd Moorland a'i dirprwy, gynnig o gwrs 8 wythnos *.b Foundations* ar gyfer uwch arweinwyr ysgolion a drefnwyd gan Consortiwm Canolbarth y De. Yn ogystal â'r budd personol go iawn, roeddent wedi eu hargyhoeddi'n ddigonol o'r budd posibl i blant yn Splott fel eu bod wedi cynnwys pob un o'r 6 ysgol yn y clwstwr mewn cynllun parhaus i gyflwyno meddylgarwch i staff a disgyblion. Mae clwstwr Willows yn cynnwys ystod o gymunedau sydd â phroblemau cymdeithasol hirsefydlog a sylweddol gyda chyfran sylweddol o'r disgyblion yn dioddef o brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod. Mae hyn yn cynnwys rhieni yn gaeth i gyffuriau, rhieni yn y carchar, trais domestig, diweithdra, tlodi mewn gwaith a phroblemau iechyd meddwl parhaus i rieni a phlant.

Fe wnaethant ddatblygu cynllun gweithio i'r clwstwr yn deillio o'r grant PDG LAC. Fe wnaethant hyfforddi 100 o staff trwy gyrsgiau 8 wythnos a gynhaliwyd mewn 5 ysgol. Mae hyn wedi bod yn drawsnewidiol o ran hyrwyddo meddylgarwch ar lefel clwstwr, gan ddarparu cyd-ddealltwriaeth ac iaith gyffredin yn eu hymagwedd at y clwstwr gyda'i gilydd. Mae staff ym mhob ysgol gynradd wedi gwneud y cwrs *Paws b* yn ogystal â dulliau adferol. Roedd meddylgarwch yn cynnig cyfrwng defnyddiol i gynnwys Ysgol Uwchradd Willows i ddechrau'r gwaith tuag at ddull cwricwlwm troellog o 3-18. Mae'r cais clwstwr hwn am flwyddyn wedi rhoi hwb i rywbeth pwerus iawn. Mae'r dull hwn yn cydnabod nad yw meddylgarwch at ddant pawb, ac na fydd gan rai staff ddiddordeb ar lefel personol. Ond mae'r staff i gyd yn gallu cydnabod y buddion i ddysgwyr a chefnogi plant i fod yn ystyriol trwy gydol y diwrnod ysgol.

Erbyn hyn mae B14-B16 yn Moorland i gyd wedi profi cwricwlwm *Paws b* a chan fod gan eu hathrawon dosbarth ddealltwriaeth o feddylgarwch, gellir ymgorffori a hyrwyddo hyn trwy gydol yr wythnos ysgol. Eisoes mae gwahaniaeth amlwg i'w weld. Un sylw amlwg yw bod digwyddiadau yn yr iard chwarae sy'n arwain at ymladd bron wedi diflannu - mae plant yn camu'n ôl o ymateb emosiynol iawn ac yn defnyddio strategaethau eraill, gydag effaith sylweddol ar yr amgylchedd dysgu. Yn aml, bydd staff CA2 Uchaf yn dechrau eu sesiwn

prynhawn gydag ymarfer ystyriol ac yn gweld hyn yn fuddiol iawn o ran creu awyrgylch sy'n ffafriol i ddysgu. Mae hyfforddiant pellach wedi cynnwys *The Present* a fydd yn cael ei integreiddio i'r cwricwlwm meddylgarwch wrth iddo ddatblygu.

Mae gan glwstwr y Willows gynlluniau i ysgolion gydweithredu i ddatblygu dulliau ar gyfer cynnwys llywodraethwyr a theuluoedd, gan gynnwys gweithio gydag asiantaethau eraill i gynnwys y cymunedau lleol. Mae gan alluogi teuluoedd a'r gymuned i ddatblygu sgiliau meddylgarwch y potensial i ychwanegu at y buddion y mae plant yn eu profi mewn ysgolion a thu hwnt. Mae'r ysgolion yn cydnabod mai cefnogi iechyd meddwl a lles emosiynol y teulu cyfan yw'r allwedd i newid bywydau. Mae diddordeb rhieni eisoes wedi ei ennyn gan blant yn rhannu eu profiadau o feddylgarwch yn yr ysgol ac mae'r clwstwr yn awyddus i fanteisio ar hyn!

YSGOL GYNRADD Y DELL, CAS-GWENT

Manylir ar yr astudiaeth achos ar ddatblygiadau meddylgarwch yn Ysgol Gynradd y Dell yng Nghas-gwent ar wefan y Prosiect Meddylgarwch mewn Ysgolion:

<https://mindfulnessinschools.org/wp-content/uploads/2020/07/The-Dell-Case-Study.pdf>

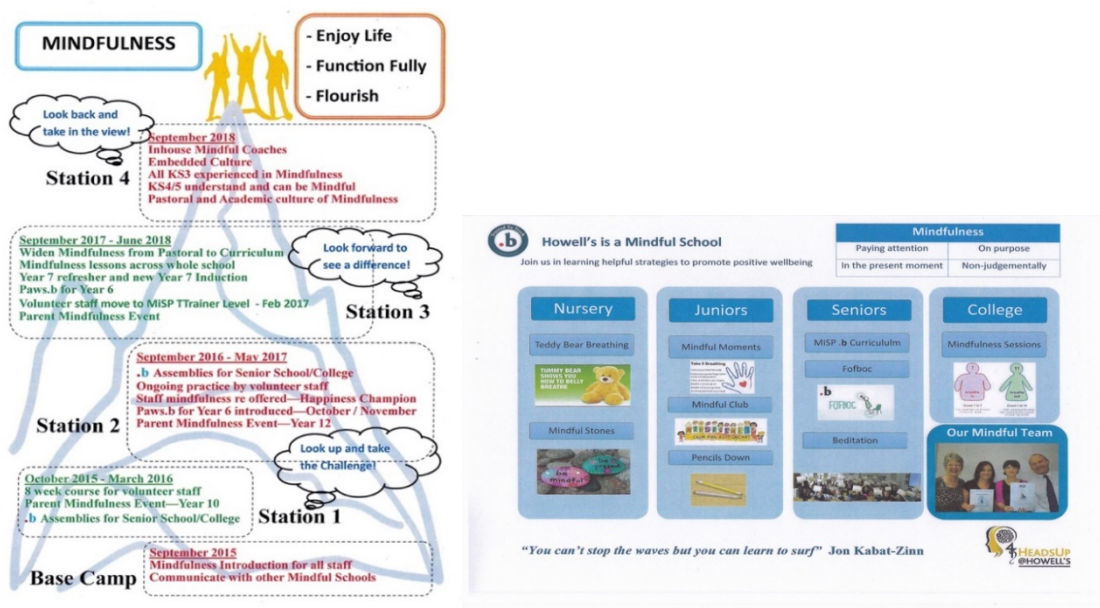
Gallwch hefyd glywed mewnbyn Debbie Cass i Gynhadledd y Prosiect Meddylgarwch mewn Ysgolion 2020 yma. Mae Meddylgarwch wedi gwneud cyfraniad sylweddol at y ffaith mai y Dell yw'r ysgol gyntaf yng Nghymru y dyfarnwyd Gwobr Arian Rhagoriaeth Carnegie iddi ar gyfer Iechyd Meddwl mewn Ysgolion.

DULL YSGOL GYFAN 3-18 YSGOL HOWELL, LLANDAF, CAERDYDD

Arweiniodd pryder cynyddol am effaith pwysau cynyddol ar iechyd a lles meddyliol ac emosiynol pobl ifanc at y ffaith fod Natalie Chyba, Dirprwy Bennaeth yn Ysgol Howell, wedi mynd ati i archwilio'r posibilrwydd o gyflwyno meddylgarwch trwy'r ysgol.

Ffurfiodd sesiynau blasu ar gyfer y staff i gyd yn 2015 y cam cyntaf mewn cynllun strategol 5 mlynedd, y Mindful Mountain (gweler y diagram), yn seiliedig ar orsafoedd ar hyd y ddringfa. Fe'i gwnaed yn glir i staff nad oedd yn rhaid iddynt ymarfer meddylgarwch yn bersonol ond bod Ysgol Howell eisiau gweithio tuag at ddod yn ysgol ystyriol er budd cymuned yr ysgol a bod eu cefnogaeth yn rhan hanfodol o'r broses honno. Ers hynny mae llawer o staff wedi nodi manteision personol o ymgysylltu â gweithgareddau ystyriol ac yn cydnabod bod dealltwriaeth ac ymgysylltiad staff yn hanfodol i ethos ystyriol yr ysgol os yw dysgwyr am elwa mewn ffordd ystyrlon.

Meddylgarwch mewn Addysg 2020



Yn 'Base Camp', darparwyd sesiynau 'Blasu' ar gyfer y staff i gyd, yna yng Ngorsaf 1 cwblhaodd deunaw o'r saith deg aelod staff y cwrs 8 sesiwn .b Foundations. Dros y blynnyddoedd canlynol, mae 4 aelod staff - y Tîm Ystyriol - wedi hyfforddi i ddysgu'r cwricwlwm .b sydd bellach yn cael ei gyflwyno i bob BI7 bob blwyddyn yn nhymor y gwanwyn. Er mwyn goresgyn yr her o ran amser y cwricwlwm, mae pob maes pwnc yn 'rhoi' un wers yn ystod y tymor i'r gwersi .b, a gydnabyddir fel buddsoddiad yn iechyd meddwl ac emosiynol y disgyblion, ac mae staff a disgyblion yn cyfeirio at y cwricwlwm .b gan sicrhau bod ei statws yn cael ei gydnabod.

Y disgyblion cyntaf a gyflwynwyd i feddylgarwch oedd Blwyddyn 6 yn 2017. Dysgwyd Paws b iddynt fel sylfaen ar gyfer datblygu ac fel man cychwyn i'w helpu i bontio. Yn dilyn hyn, cyflawnodd y Tîm Ystyriol y cwricwlwm .b ym Mlwyddyn 7 ac maent bellach yn defnyddio'r pedair gwrs ychwanegol a grëwyd gan y Prosiect Meddylgarwch mewn Ysgolion i ymestyn y cwricwlwm .b i Flynyddoedd 8 a 9 i greu cwricwlwm troellog. Cynhyrchwyd llawer o adnoddau gan y Tîm Ystyriol i gefnogi disgyblion ar wahanol gamau, ac i alluogi rhieni i ddeall beth sy'n digwydd a'r buddion i'w plant.

Mae cael cefnogaeth a chyfranogiad y Tîm Arweinyddiaeth wedi bod yn hanfodol ac wedi ei gwneud yn bosibl i wneud newidiadau bach ochr yn ochr â'r cynllun strategol megis cyflwyno gweithgareddau ystyriol i'r ysgol gyfan mewn wythnosau lles dynodedig. Fel Dirprwy Bennaeth, roedd Natalie hefyd mewn sefyllfa i chwarae rhan arweiniol wrth sicrhau bod meddylgarwch yn cael ei gyflwyno mewn gwasanaethau a darparu diweddiadau rheolaidd i staff ar ddatblygiad strategol fel rhan o HMS (INSET) ysgol gyfan.

Mae meddylgarwch bellach wedi'i hen sefydlu trwy'r ysgol. Mae pob disgybl yn yr Ysgol Hŷn wedi cymryd rhan yn y cwricwlwm .b ac mae meddylgarwch yn ymddangos mewn sawl agwedd ar fywyd yr ysgol, gan gynnwys mewn gwasanaethau, darparu eiliadau tawel wrth baratoi ar gyfer arholiadau, a gwella gallu'r disgyblion i ganolbwyntio ac i fod yn dawel mewn gwersi. Mae delweddau anadlu yn aml yn cael eu chwarae wrth i blant ddod i mewn i wasanaethau ac i mewn i'r llyfrgell. Yn 2019, cyflwynwyd eiliadau ystyriol hefyd ar

ddiwrnodau arholiadau ac ar gyfer disgyblion iau, mae ymarferion bellach yn cael eu cynnig cyn profion ysgol.

Cytunwyd hefyd ar strategaethau ar draws yr ysgol gyfan fel bod meddylgarwch yn cael ei chyflwyno a'i hymarfer mewn ffyrdd sy'n briodol i oedran y disgyblion yn adrannau Meithrin, Paratoi a Choleg yr ysgol, ac ailedrychir yn rheolaidd ar arferion allweddol.

Yn awr yng ngham olaf y strategaeth Mindful Mountain, mae meddylgarwch yn tyfu i mewn i'r cwricwlwm trwy gelf, ieithoedd a phynciau eraill. Mae archwiliad ar y gweill i ddarganfod y darlun llawn o ran lefel ymgysylltiad meddylgarwch ar draws staff a'r cwricwlwm. Mae *Climb up the Mindful Mountain* wedi gweld yr ysgol yn symud o ddim darpariaeth ystyriol o gwbl 5 mlynedd yn ôl i newid mawr yn niwylliant yr ysgol. Mae disgyblion yn aml yn rhannu sut maen nhw wedi defnyddio meddylgarwch mewn sefyllfa benodol a hyd yn oed pan nad yw rhai disgyblion yn cydnabod bod meddylgarwch yn berthnasol iddyn nhw ar unrhyw adeg benodol, mae'r ysgol yn cydnabod gwerth rhoi offer ymdopi i ddisgyblion a allai eu helpu pan fyddant yn dod ar draws eiliad argyfyngus rywbryd yn nes ymlaen mewn bywyd.

Mae cyflwyno meddylgarwch ar y raddfa hon yn golygu buddsoddiad dechreuol ond mae Ysgol Howell yn dangos ei bod yn bwysig cymryd yr amser i weithredu meddylgarwch yn iawn ac yn gynaliadwy os ydych chi wir eisiau gwneud gwahaniaeth. Mae'r ymrwymiad hwnnw wedi'i gynnal gan frwdfrydedd y staff ac mae cyfarfodydd rheolaidd y Tîm Ystyriol yn sicrhau bod meddylgarwch yn ffynnu fel rhan gynhenid o raglen iechyd meddwl HeadsUp ehangach yr ysgol sy'n cael ei deall a'i chefnogi gan rieni.

Gobaith Ysgol Howell yw symud ymlaen a hyfforddi staff ychwanegol wrth gyflwyno *Paws b* fel y gall plant iau yn yr ysgol elwa cymaint â phosibl o ddysgu ystyriol o fewn y cwricwlwm. Yn yr Ysgol Hŷn, yr uchelgais yw cyrraedd pwynt lle mae meddylgarwch wedi'i wreiddio ar draws y gwersi academaidd gydag athrawon yn hyderus i ddefnyddio technegau ac arferion ystyriol fel adnodd craidd wrth ddarparu addysg gyflawn.

DULL O DAN ARWEINIAD YR AWDURDOD LLEOL YN SIR GAERFYRDDIN

Mae buddsoddiad hirsefydlog Sir Gaerfyrddin yn ei ddysgwyr mwyaf agored i niwed, yn enwedig Plant sy'n Derbyn Gofal, wedi gweld gwelliannau clodwiw mewn cyflawniad. Wrth wraidd y llwyddiant hwn mae'r ymrwymiad i drawsnewid ymddygiad - newid athroniaeth rheoli ymddygiad i reoli *perthnasoedd*, gan gydnabod bod ar oedolion sy'n delio â phlentynt trallodus a heb ei reoli angen y sgiliau i reoleiddio eu hunain.

Cafodd y cwrs meddylgarwch 8 wythnos *.b Foundations* ei gyflwyno fel un o elfennau craidd DPP i staff mewn ysgolion ledled Sir Gaerfyrddin, ochr yn ochr ag Ysgolion Gwybodus am Effeithiau Trawma, Ymwybyddiaeth ynghylch Profiadau Niweidiol mewn Plentynod, Hyfforddiant Emosiynol ac Arferion Adferol. Y nod fu gwella lles disgyblion a staff. Mae dros 200 o staff addysg wedi cwblhau *.b Foundations*, gyda rhai ysgolion eisoes yn datblygu màs critigol o staff sydd wedi profi hyfforddiant meddylgarwch. Mae dros 30 o athrawon a staff gwasanaethau plant / staff canolog wedi hyfforddi i addysgu *.b* neu *Paws b*. Mae hyn yn cynnwys staff cynradd, uwchradd, yr Uned Cyfeirio Disgyblion a staff sy'n gweithio gydag ystod eang o anghenion ychwanegol.

Mae ysgolion ar ddechrau eu taith wrth gyflwyno meddylgarwch i ddisgyblion. Mae tîm cymorth Plant sy'n Derbyn Gofal wedi dechrau chwarae rhan bwysig wrth gyflwyno

meddylgarwch mewn ysgolion nad oes ganddynt eto gapasiti mewnol, ac mae ysgolion ledled yr awdurdod yn cyflwyno cyrsiau.

Bydd dull yr Awdurdod Lleol, dan arweiniad Bethan James a'r Pennaeth Rhianta Corfforaethol yn parhau i gynnig y cwrs 8 wythnos *.b Foundations* i staff ysgolion, y cwrs Meddylgarwch pwrpasol ar gyfer Arweinwyr Addysg, a hyfforddiant i staff ysgolion i addysgu *.b neu Paws b*. Ymhen amser bwriedir cynnig hyfforddiant i ddysgu *The Present/Dyma Ni* i blant 3-14 oed.

Mae'r ALL yn monitro ac yn olrhain sut mae ysgolion yn cyflwyno meddylgarwch o safbwynt lles staff a disgyblion, a bydd yn defnyddio'r ystod o ddata sydd ar gael i'r Awdurdod i barhau i werthuso'r effaith.

Mae meddylgarwch a chyflwyno peth o'r niwrowyddoniaeth sylfaenol yn darparu cyd-ddealltwriaeth ac iaith i alluogi disgyblion a staff i adolygu a thrafod perthnasoedd ac ymddygiad a'u goblygiadau. Mae gan y rhaglen hyfforddi bellgyrhaeddol hon, gyda meddylgarwch wrth ei gwraidd, y potensial i wir drawsnewid yr amgylchedd dysgu mewn ysgolion ledled Sir Gaerfyrddin. Bydd ysgolion hefyd yn barod i ddarparu meddylgarwch i ddisgyblion fel rhan o'r MDAph Iechyd a Lles, gan gael dechrau a fydd yn eu rhoi ar y blaen wrth sefydlu'r cwricwlwm newydd.

Mae ysgolion arbennig ac Unedau Cyfeirio Disgyblion wedi cael hyfforddiant i staff cyfan yn y cwrs 8 wythnos ac maent eisoes yn nodi llai o waharddiadau mewnol a gwell ymgysylltiad gan ddisgyblion, llai o gyfyngiadau corfforol a gwell presenoldeb. Mae Bethan James yn disgrifio'r adborth hyd yma fel un ysgubol. Mae plant wedi rhoi tystiolaeth deimladwy o feddylgarwch yn eu helpu i dawelu eu hunain, canolbwyntio'n well, delio â straen a phryder, arholiadau a phryder cymdeithasol, materion teuluol a gwireddu potensial.


Mae gan Sir Gaerfyrddin 114 o ysgolion, gan gynnwys llawer o ysgolion bach felly bydd yr ALL yn parhau â rhaglen o gyrsiau 8 wythnos sy'n agored i staff o bob ysgol. Bydd dyddiau twf a datblygiad proffesiynol yn helpu staff i gynnal eu harfer proffesiynol mewn meddylgarwch a gwahoddir penaethiaid i gymryd rhan mewn cwrs penodol ar gyfer uwch arweinwyr. Anogir ysgolion i ymgorffori meddylgarwch yn eu datblygiadau MDAph Iechyd a Lles a gweithio tuag at ddull ysgol gyfan. Ar ddiwedd y flwyddyn academaidd hon maent yn cynllunio digwyddiad i rannu datblygiadau ac arfer da ledled Sir Gaerfyrddin.

MEDDYLGARWCH YM MHRIFYSGOL METROPOLITAN CAERDYDD

Arweiniodd pryder ynghylch lefelau cynyddol o bryder ac iselder ymysg myfyrwyr a'r sgil-effaith ar ymgysylltiad, creadigrwydd a chyflawniad academaidd y myfyrwyr i Anna Bhushan, Uwch Ddarlithydd yn yr ysgol Celf a Dylunio ym Mhrifysgol Metropolitan Caerdydd gymhwyso ei hyfforddiant fel athrawes fyfyrion i gyflwyno menter meddylgarwch i gefnogi lles y myfyrwyr. Arweiniodd poblogrwydd y dosbarthiadau hyn a'r adborth cadarnhaol iddynt at gais i gynnal cwrs tebyg i staff. Chwe blynedd yn ddiweddarach mae hyn wedi datblygu i fod yn rhaglen dreigl o gyrsiau meddylgarwch sy'n agored i staff a myfyrwyr ledled y brifysgol gyda niferoedd uchel yn eu mynychu. Yn ogystal â hyn, mae sesiynau meddylgarwch wedi'u hymgorffori yn y cwricwlwm trwy brosiectau trawsddisgyblaethol dewisol a grwpiau astudio. Mae'r technegau meddylgarwch a addysgir yn cynnwys arsylwi'r

anadl naturiol a myfyrdod yn seiliedig ar dosturi. Yr adborth gan fyfyrwyr israddedig celf a dylunio yw bod y sesiynau wedi bod yn fuddiol iawn i'w profiad dysgu. Yn ogystal â chysiau meddylgarwch mwy ffurfiol, mae gweithgareddau ar raddfa lai wedi'u hintegreiddio i ddsbarthiadau fel ffordd o greu 'gofod' trwy'r diwrnod gwaith, unwaith eto gydag adborth cadarnhaol gan fyfyrwyr. Mae'r rhain yn cynnwys technegau fel 5 munud o symud yn ystyriol, 5 munud o anadlu ymwybodol, cerdded yn ystyriol a gweithgareddau rhyngweithiol i wella ymwybyddiaeth o'r hunan ac eraill.

MEDDYLGARWCH YN YSGOL BRO GWAUN, ABERGWAUN, SIR BENFRO



**YSGOL
BRO GWAUN**

Mindfulness in Schools Project (Misp .b) KS4

Contact name – Rachel Dean Williams rachel.williams@ysgolbrogwaun.com

Aims

- To help pupils experience greater well-being.
- To address anxiety caused by exam stress.
- To improve concentration and focus.
- To work with difficult mental states such as depressive, ruminative and anxious thoughts.
- To equip pupils with strategies to help them cope with stress throughout their lives.

Pupil Feedback

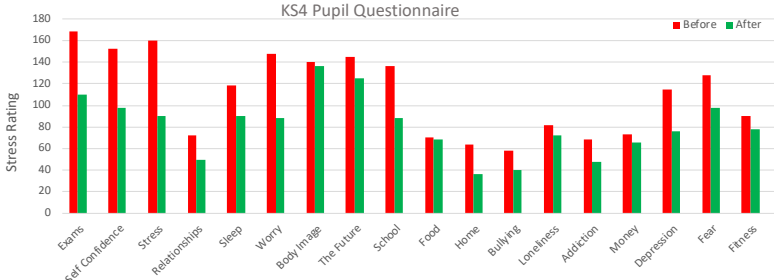
"I use 7/11 most days now and feel like I've got a much better handle on things. You know what I was like before: I'd flip out, get all dramatic and make the situation 100 times worse by getting angry and lashing out. I like the feeling of grounding myself, feeling my feet on the floor and breath in my body. It calms me down. I'm smoking a lot less now, I'm feeling healthier and I'm sleeping better."

"My foster carer and me have a deal: I go to my room and do a FOFBOC whenever she winds me up. I still lose it but not in her face now. After a few minutes of doing a FOFBOC I settle down and feel more in control. She's started doing it too and I think we're getting on better."

"For years, I'd always get so nervous before a show. My horse would pick up on it too and not perform as well but now when I'm waiting to go on, I sit back in my saddle, put my heels down in the stirrups and focus on my breath and after about 2 minutes everything feels clearer. I can concentrate and remember everything. My coach and my mum can't believe the difference. Jackson's happier too and we're definitely closer. It's made a massive difference to me. I love it and I've taught it to some of the younger ones in the club as well. Thank you."

"Doing a FOFBOC really helped to calm me down before an exam. I'd concentrate on my breath and after a couple of minutes I'd look at my paper and felt I could smash it."


KS4 Pupil Questionnaire



Category	Before	After
Exams	165	110
Self Confidence	150	100
Stress	155	95
Relationships	75	55
Sleep	120	90
Worry	150	95
Body Image	145	135
The Future	145	125
School	140	90
Food	70	70
Home	65	40
Bullying	60	45
Loneliness	85	75
Addiction	70	55
Money	75	70
Depression	115	75
Fear	130	100
Fitness	95	80

Process

- Specifically targeted more vulnerable pupils whom we felt would gain the most from participation.
- Formed 2 mixed groups of year 10 & 11 girls (10 pupils per group).
- Delivered the .b curriculum over 8 weeks (9 distinct lessons which teach pupils a different mindfulness skill each week).
- Pupils completed a questionnaire designed to measure a number of aspects of well-being (before and after course). Feedback interviews were also carried out after course completion.



Outcomes

- Overall there was a significant increase in well-being among pupils in both groups. Pupils felt that the .b program had given them a range of useful tools to help them navigate stressful situations, regulate their emotions for behaviour and ultimately help them to make better choices.
- Pupils overwhelmingly felt the positive impact of the project on their focus and behaviour at school *and* at home.
- Three major themes emerged from the interviews and questionnaires; Exams, Stress / Anxiety and Self confidence. The impact of the project in these priority areas clearly indicates the potential benefits for both pupils and schools.
- The key message from pupils was that .b needed to be rolled out to other pupils in the school, particularly those going through GCSE exams. However, there was a recognition that logistically this would prove to be difficult on a large scale and it was suggested that a solution might be to timetable a .b / wellbeing lesson onto the KS4 timetable.
- All pupils said that they would continue to use the .b strategies and felt that the coping skills developed over the course had the potential to make a real difference to the lives of young people and positively impact levels of happiness, mental health and well-being among teenagers.

MEDDYLGARWCH MEWN GWEITHGAREDDAU PRESWYL AC ALLANOL: URDD GOBAITH CYMRU

Sefydliad ieuencid gwirfoddol yw Urdd Gobaith Cymru gyda'r nod o sicrhau bod holl bobl ifanc Cymru (rhwng 8 a 25 oed) yn cael cyfle, trwy gyfrwng y Gymraeg, i ddatblygu'n unigolion crwn, a'u galluogi i chwarae rhan adeiladol yn y gymuned, trwy ddatblygu sgiliau personol a chymdeithasol.

Fe'i sefydlwyd ym 1922 a chydag aelodaeth gyfredol o 56,000, mae'r Urdd yn sefydliad unigryw. Yn ogystal â phrofiadau preswyl rhagorol, mae'r Urdd yn cynnig cyfleoedd sylweddol ym meysydd chwaraeon a'r celfyddydau yn ogystal â phrosiectau dyngarol a gwaith gwirfoddoli. Hyd yma, mae dros 4 miliwn o blant a phobl ifanc wedi ymgysylltu'n gadarnhaol â'r Urdd. Mae'r profiad a ddarparwyd wedi helpu i feithrin eu hunanhyder, wedi ehangu eu gorwelion ac wedi eu helpu i gyfrannu'n gadarnhaol at gymdeithas a'u cymunedau. Mae'r Urdd wedi meithrin cenedlaethau o ddynion a menywod ifanc i fod yn

ymgorfforiadau cadarnhaol o'n hiaith a'n diwylliant unigryw, i fod yn falch o'u gwlad ac ar yr un pryd fod yn ddinasyddion y byd.

Mae canolfannau preswyl yr Urdd yn ganolog i'r Urdd ac mae mwy na 2 filiwn o bobl ifanc wedi eu mynychu ac o ganlyniad wedi profi cryfder cyfeillgarwch a gwaith tîm.

Mae gan yr Urdd 4 canolfan breswyl²² a Gwasanaeth Gweithgareddau Awyr Agored²³, y mae gan bob un ohonynt thema ganolog sef **Cysylltu - Pobl a Lle** i greu neu adnewyddu cysylltiadau a rhwydweithiau newydd. Trwy'r cysylltiadau hyn a gwerthfawrogi'r gofod a'r lleoliad, gall plant a phobl ifanc: -

- Myfyrio
- Gwerthfawrogi a chipio'r foment a chreu atgofion cadarnhaol
- Wynebu a goresgyn heriau a datblygu gwytnwch
- Lle ac amser i siarad
- Cyfarfod â phobl newydd, hen ac ifanc, gan ddatblygu cyfeillgarwch a rhwydweithiau newydd

Trwy Gronfa Cyfle I Bawb²⁴ - cynyddu'r mynediad i blant a phobl ifanc o ardaloedd a chefnidiroedd difreintiedig.

Cynllun Gweithredu i Gyflwyno Meddylgarwch yn Urdd Gobaith Cymru

1. Ailddatblygu Pentre Ifan fel lle ar gyfer **dadwenwyno digidol**, gan annog pobl ifanc i gysylltu â'r tirweddau amgylcheddol a diwylliannol cyfagos i brofi ffordd fwy cynaliadwy o fyw. Bydd yn **lle diogel** i bobl ifanc rannu profiadau, meithrin ymddiriedaeth a pherthnasoedd, datblygu gwytnwch, lles ac ymarfer meddylgarwch
2. Datblygu cynllun hyfforddi a datblygu ar gyfer staff a hyfforddwyr
3. Ailedrych ar amserlenni gweithgaredd a chanolfannau preswyl i gynnwys amseroedd a lleoedd penodol ar gyfer meddylgarwch
4. Ehangu'r gweithgareddau 'Cronfa i Bawb' i fwy o blant a phobl ifanc
5. Ailddatblygu'r isadeiledd yn Llangrannog a Glan-llyn i wneud yr ardaloedd yn fwy ffafriol ar gyfer meddylgarwch pobl ifanc ac oedolion
6. Rhaeadru arfer da rhwng adrannau

MEDDYLGARWCH YM MHRIFYSGOL METROPOLITAN CAERDYDD

Arweiniodd pryder ynghylch lefelau cynyddol o bryder ac iselder ymysg myfyrwyr a'r sgil-effaith ar ymgyssylltiad, creadigrwydd a chyflawniad academiaidd y myfyrwyr i Anna Bhushan, Uwch Ddarlithydd yn yr ysgol Celf a Dylunio ym Mhrifysgol Metropolitan Caerdydd gymhwyso ei hyfforddiant fel athrawes fyfyrwyr i gyflwyno menter meddylgarwch i gefnogi lles y myfyrwyr. Arweiniodd poblogrwydd y dosbarthiadau hyn a'r adborth cadarnhaol iddynt at gais i gynnal cwrs tebyg i staff. Chwe blynedd yn ddiweddarach mae hyn wedi datblygu i fod yn rhaglen dreigl o gyrsiau meddylgarwch sy'n agored i staff a myfyrwyr ledled y brifysgol gyda niferoedd uchel yn eu mynychu. Yn ogystal â hyn, mae sesiynau meddylgarwch wedi'u hymgorffori yn y cwricwlwm trwy brosiectau trawsddisgyblaethol

²²Gwersyll Llangrannog, Gwersyll Caerdydd, Gwersyll Glan-llyn a Phentre Ifan (Sir Benfro)
<https://www.urdd.cymru/cy/residential-centres/>

²³<https://www.urdd.cymru/cy/outdoor-education-service/>

²⁴Cronfa i Bawb - <https://www.urdd.cymru/cy/support-us/cronfa-cyfle-i-bawb/>

dewisol a grwpiau astudio. Mae'r technegau meddylgarwch a addysgir yn cynnwys arsylwi'r anadl naturiol a myfyrdod yn seiliedig ar dosturi. Yr adborth gan fyfyrwyr israddedig celf a dylunio yw bod y sesiynau wedi bod yn fuddiol iawn i'w profiad dysgu. Yn ogystal â chysiau meddylgarwch mwy ffurfiol, mae gweithgareddau ar raddfa lai wedi'u hintegreiddio i ddsbarthiadau fel ffordd o greu 'gofod' trwy'r diwrnod gwaith, unwaith eto gydag adborth cadarnhaol gan fyfyrwyr. Mae'r rhain yn cynnwys technegau fel 5 munud o symud yn ystyriol, 5 munud o anadlu ymwybodol, cerdded yn ystyriol a gweithgareddau rhyngweithiol i wella ymwybyddiaeth o'r hunan ac eraill.

DATBLYGIADAU YN *THE PRESENT/DYMA NI I OEDOLION A PHLANT*

Bellach mae gan Ysgol Gynradd Rogerstone yng Nghasnewydd eu holl staff addysgu amser llawn wedi'u hyfforddi i gyflwyno *The Present/Dyma Ni* ar gyfer plant 3-14 oed. Yn ymwybodol o bwysigrwydd gwerthuso'r rhaglen maent yn ymchwilio i'r posibilrwydd y bydd myfyriwr Meistr o Brifysgol Efrog yn edrych ar eu profiad ysgol gyfan.

Mae yna lawer o ddiddordeb yn *The Present/Dyma Ni am Pobl Ifanc* ac mae rhaglen newydd ar gyfer pobl ifanc 14-19 oed yn cael ei datblygu. Mae'n cael ei dreialu ar hyn o bryd a dylai fod ar gael yn ddiweddarach yn 2020.

Ar gyfer ysgolion sydd â phrofiad ac arbenigedd sylweddol mewn addysgu *The Present/Dyma Ni am Blant*, mae cynlluniau'n cael eu datblygu i alluogi athrawon arbenigol yn yr ysgol i hyfforddi staff eraill, gan gynnig llwybr cost-effeithiol.

Cyllid Llywodraeth Cymru ar gyfer Prosiect Gwynedd ac Ynys Môn.

Cafwyd dau gynnig cyllid llwyddiannus i Ddyfodol Llwyddiannus (Iechyd Cyhoeddus Cymru) gan staff o Gynghorau Ynys Môn a Gwynedd. Bydd hyn yn rhoi cyfle i bob athro a chynorthwyydd addysgu yn y ddwy sir gynnig am gael mynychu cwrs wyth wythnos meddylgarwch wedi'i ariannu'n llawn. Mae hwn ar agor i staff ysgolion cynradd ac uwchradd. Mae gan athrawon y dewis rhwng Lleihau Straen ar sail Meddylgarwch a *The Present/Dyma Ni am Oedolion*. Bydd y ddau gwrs hyn yn cael eu cynnig trwy gyfrwng y Gymraeg (neu'n ddwyieithog fel sy'n briodol).

Ar ôl cwblhau'r cwrs rhagarweiniol wyth wythnos, os yw pobl wedi mabwysiadu ymarfer meddylgarwch, byddant yn gymwys i, ac yn cael eu gwahodd, i gymryd rhan mewn hyfforddiant i rannu meddylgarwch gyda'r plant a'r pobl ifanc yn yr ysgol trwy fynychu hyfforddiant *The Present/Dyma Ni am Ysgolion*.

Y gobaith yw y bydd cyllid yn parhau y tu hwnt i'r flwyddyn ariannol hon i ganiatáu i'r staff i gyd sy'n dymuno archwilio sut y gall meddylgarwch eu cefnogi, yn enwedig trwy'r amseroedd heriol COVID-19 hyn, i gael mynediad i'r dysgu hwn. Y gobaith yw y bydd hefyd yn bosibl cynnig cyrsiau meddylgarwch i rieni fel y gellir rhannu'r dysgu yn yr ysgol a'i gefnogi gartref. Mae Dr. Dusana Dorjee yn cynnal ymchwil ar y prosiect hwn o'i chanolfan newydd ym Mhrifysgol Efrog.

Bydd y cyrsiau cyntaf yn dechrau ar-lein y mis hwn. Derbynnir ceisiadau am gyrsiau yn gynnar yn 2021. Am wybodaeth bellach cysylltwch â Tomos Lloyd Roberts yn TomosLloydRoberts@gwynedd.llyw.cymru neu Sarah Silverton yn sc.silverton150@gmail.com neu sarah@thepresentcourses.org

POSIBILIADAU AR GYFER TAITH HYFFORDDIANT MEDDYLGARWCH

Darperir y wybodaeth ganlynol i helpu'r lleoliadau hynny sy'n dewis cyflwyno meddylgarwch neu sy'n dymuno ei ddatblygu ymhellach i gynllunio a chostio eu strategaeth gynaliadwy tymor hir. Mae'r costau mor gywir â phosibl ar adeg creu'r cynlluniau ond gobeithio y byddant yn rhoi digon o wybodaeth i amcangyfrif costau. Mae'r modelau'n seiliedig ar y rhaglenni yn cwrdd â'r meini prawf a nodir yn Adolygiad *lechyd a Hapus* Estyn yn ogystal â'r nodau a nodir yn y canllawiau hyn ar gyfer gweithredu meddylgarwch o ansawdd uchel, felly dechreuwch gyda chwblhau cwrs 8 wythnos ar gyfer cymaint staff â phosib, a dilyn hynny gyda'r posibilrwydd o hyfforddi i addysgu oedolion i gynyddu capasiti ledled Cymru.

ENGRAIFFTIAU O'R WEFAN MINDFULNESS IN SCHOOLS PROJECT (MiSP)

Fitzalan High School - Supporting Restorative Approaches using Mindfulness

<https://mindfulnessinschools.org/wp-content/uploads/2021/06/Case-Studies-Fitzalan-dot-b-breathe.pdf>

Brynnau Primary Schools - Pupil Mindfulness Ambassadors

<https://mindfulnessinschools.org/wp-content/uploads/2021/06/Case-Studies-Chevone-Paws-b.pdf>

Tudalen Cymru ar Wefan MiSP

<https://mindfulnessinschools.org/mindfulness-in-schools-project-misp-and-the-new-curriculum-for-wales/>

POSIBILIADAU AR GYFER TAITH HYFFORDDIANT MEDDYLGARWCH

Mae'r prisiau i gyd yn rhai bras er mwyn gallu amcangyfrif cost gweithredu amrywiol fodolau

Rhannu Gweithgareddau Meddylgarwch gyda Dysgwyr (heb hyfforddiant penodol)

CWRS 8 WYTHNOS MEDDYLGARWCH I OEDOLION:

.b Foundations, .begin, Finding Peace in a Frantic World, MBSR, MBCT, Breathworks, The Present for Adults, MEL £100-£250

DATBLYGU EICH YMARFER MEDDYLGARWCH EICH HUN

Rhannu arferion meddylgarwch syml gyda dysgwyr

HYFFORDDI I DDYSGU PLANT

Ar ôl cwblhau'r cwrs 8 wythnos

Dysgu Paws b + 7-11 oed 3 diwrnod mewn person 4 diwrnod arlein £0 - £565*	Dysgu .b + 11-18 oed 4 diwrnod mewn person 5 diwrnod arlein £0-£760*	Dysgu THE PRESENT + 3-14 yr olds 3+ diwrnod mewn person Cyfres o sesiwnau arlein £385-£495 ~	Dysgu Youth Mindfulness 7-11 oed 5 diwrnod £495	Ar ôl cwblhau'r cwrs 8 wythnos Sharing Mindfulness 4 sesiwn I oedolion yn y gweithle allu arwain ymarferion gyda chydweithwyr £100-£200 Yn gallu arwain cydweithwyr mewn ymarferion syml
NEWYDD ar gyfer y blynyddoedd cynnar Ar ôl cwblhau'r cwrs 8 wythnos Dysgu Dots 3-6 oed 3 diwrnod £415* Dysgu Cool Cats 3-8 oed/ADY 6 sesiwn £250				

TRAIN TO TEACH ADULTS/OLDER YOUNG PEOPLE

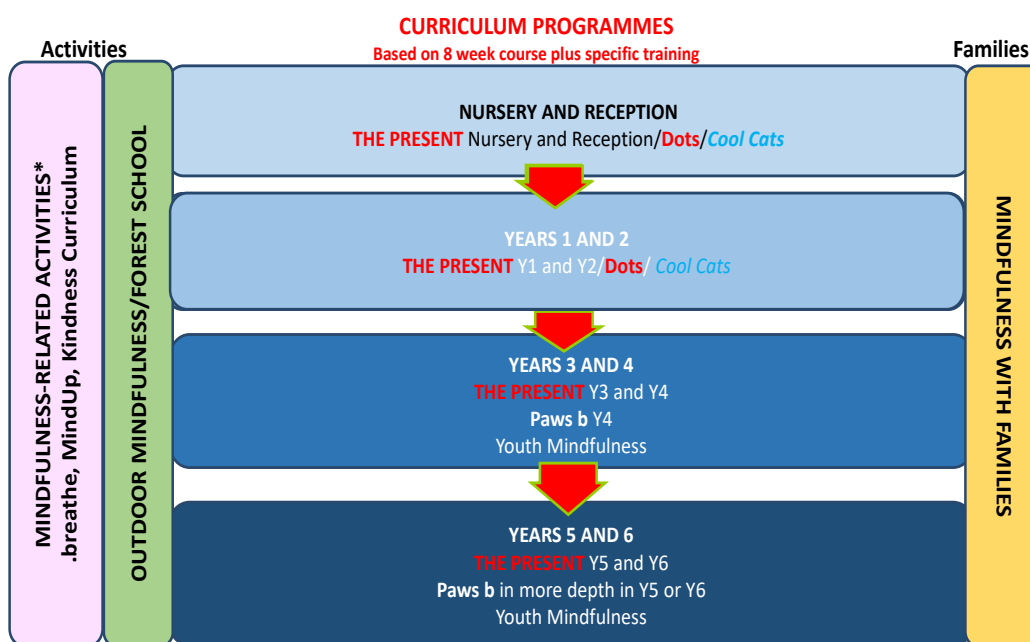
Ar ôl cwblhau'r cwrs 8 wythnos.

Wedi cyflwyno Paws.b neu .b i ddysgwyr x 2 MiSP School Mindfulness Lead 6 diwrnod mewn person 12 rhan ddiwrnod arlein £0-£895* Able to teach .b Foundations 8 week course in local schools communities.	Adult Mindfulness Teacher Training Level 1 (TTR1) 7-8 diwrnod £1383-£1533 Yn gallu dysgu'r cwrs 8 wythnos perthnasol i oedolion yn y cyhoedd	Dysgu THE PRESENT/Dyma Ni am OEDOLION 6 diwrnod £1000-£1500 Yn gallu dysgu'r cwrs 8 wythnos perthnasol i oedolion / pobl ifanc a'r cyhoedd YN FUAN
	Dysgu .b Foundations 3 diwrnod £0-£895* Yn gallu dysgu oedolion mewn cymunedau ysgolion lleol	Dysgu THE PRESENT/Dyma Ni am OEDOLION 3 diwrnod tua £300 Yn gallu dysgu oedolion mewn cymunedau ysgol, rhieni a hefyd oedolion priodol nad ydynt yn yr ysgol

* Mae MiSP yn cynnig lleoedd â chefnogaeth lawn a rhannol (a gostyngiadau grŵp) ar bob cwrs
 ~THE PRESENT/DYMA NI Gostyngwyd y pris i £385 ar gyfer grwpiau mwy. Lleoedd am ddim (x2) yn gyfnewid am leoliad
 + ar gael yn y Gymraeg

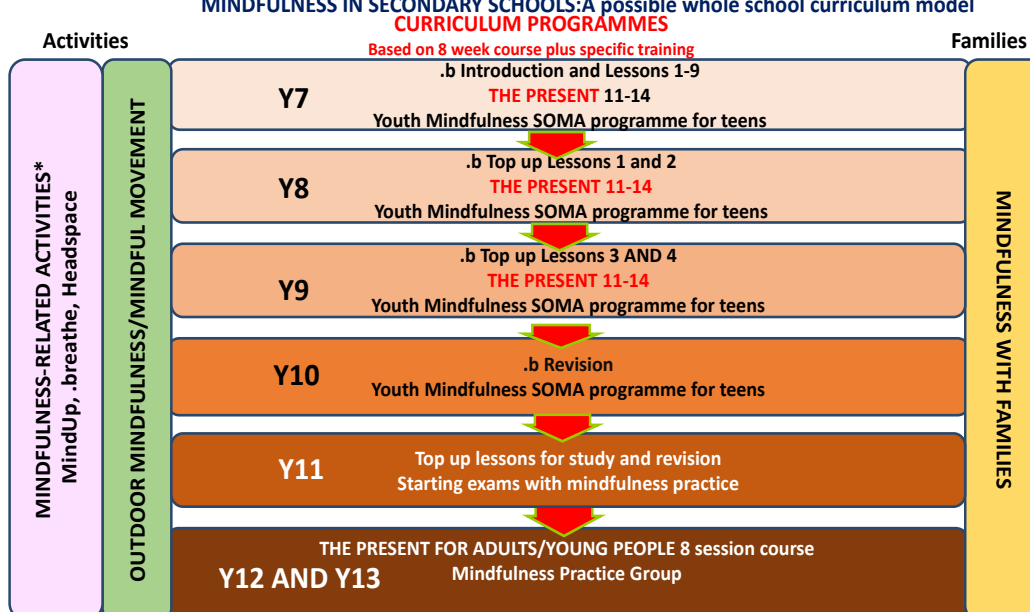
Rhestrir rhai o'r rhaglenni sydd ar gael y gallai lleoliadau eu dewis yma:

MINDFULNESS IN PRIMARY SCHOOLS: A possible whole school curriculum model



*Not necessarily requiring previous mindfulness training for staff

MINDFULNESS IN SECONDARY SCHOOLS: A possible whole school curriculum model



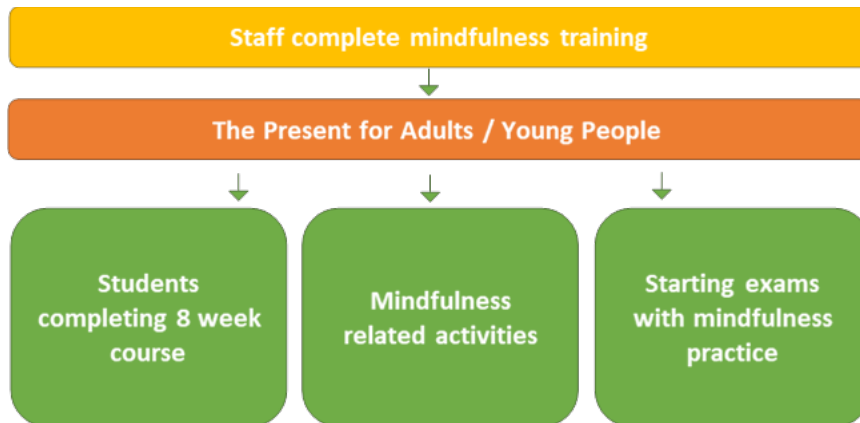
*Not necessarily requiring previous mindfulness training for staff

Meddylgarwch mewn Addysg 2020

PATHWAYS TO MINDFULNESS: Youth Work/FE/HE



Meddylgarwch mewn Addysg Bellach: Model coleg cyfan posib



Atodiad 3

Meddylgarwch a'r Cwricwlwm Newydd i Gymru

Nodau cyffredinol meddylgarwch mewn addysg yw ein helpu i ymdopi, cysylltu, ffynnu a grymuso newid (gweler y prif Becyn Cymorth Meddylgarwch am fanylion). Mae'r nodau hyn yn treiddio trwy'r pedwar diben sef y man cychwyn a'r dyhead ar gyfer yr holl ystyriaethau eraill wrth ddatblygu'r cwricwlwm newydd. Mae ymdopi, cysylltu, ffynnu a grymuso newid hefyd yn cael eu cynrychioli'n gynyddol yn y disgrifiadau o ddysgu, a thrwy ddilyniant mae cam 5 y disgrifyddion yn cwmpasu'r pedwar nod meddylgarwch.

Mae'r papur hwn yn nodi'r agweddau ar gwricwlwm meddylgarwch o ansawdd uchel a allai gyfrannu at y pedwar diben a Datganiadau Beth Sy'n Bwysig yn y MDaPh Iechyd a Lles.

Sut mae meddylgarwch yn sail i bedwar diben y cwricwlwm

<https://hwb.gov.wales/curriculum-for-wales/designing-your-curriculum/developing-a-vision-for-curriculum-design/#curriculum-design-and-the-four-purposes>

Dysgwyr galluog uchelgeisiol, sy'n barod i ddysgu trwy gydol eu hoes

Mae meddylgarwch yn cefnogi datblygiad:

- Canolbwyntio a dewis ffocws
- Agweddau cefnogol fel chwilfrydedd, diddordeb ac archwilio
- Ymwybyddiaeth o'r hunan (corff a meddwl a sut mae'r rhain yn cydberthyn)
- Sgiliau creu perthynas i ddatblygu cysylltiad ag eraill
- Ymwybyddiaeth metawybyddol (y gallu i "gamu yn ôl" a gweld yr holl brofiad mewnol ac allanol yn glir)
- Gwybodaeth am yr ymennydd a sut mae gweithrediad yr ymennydd yn llywio ac yn cefnogi ein dysgu
- Ymwybyddiaeth o'r broses ddysgu a gwerthfawrogi profiadau a dysgu sy'n codi o'r broses gymaint â'r canlyniadau
- Annibyniaeth ac ymreolaeth
- Perthynas gadarnhaol â newid

Cyfranwyr mentrus, creadigol, sy'n barod i chwarae rhan lawn mewn bywyd a gwaith

Mae meddylgarwch yn cefnogi datblygiad:

- Ymgysylltu â bywyd trwy ymwybyddiaeth synhwyrdd yn y foment bresennol
- Hunan-ymwybyddiaeth a gwybodaeth i gydnabod sgiliau a chryfderau
- Gwerthfawrogi gwybodaeth gysyniadol a phrofiadol am sefyllfaoedd, gan ehangu'r opsiynau sydd ar gael a hyblygrwydd
- Strategaethau hunanofal
- Ymwybyddiaeth a pharodrwydd i ddewis pobl, gweithgareddau ac amgylcheddau sy'n eu cefnogi a'u meithrin
- Y gallu i leisio a chyfleu profiad
- Gwrando'n ofalus arnoch eich hun ac eraill

Dinasyddion gwybodus, moesegol o Gymru a'r byd

Mae meddylgarwch yn cefnogi datblygiad:

- Ymwybyddiaeth ohonoch chi'ch hun fel bod dynol ac fel unigolyn

- Y gallu i ymateb o ymwybyddiaeth (ohonoch chi'ch hun ac eraill) yn hytrach nag adweithio o hyd, yn enwedig pan fydd profiad yn heriol
- Cysylltiad â'r hunan, pobl eraill a lle.
- Cydnabod profiadau sy'n cefnogi lles (yn bersonol ac fel bod dynol)
- Tosturi, caredigrwydd, empathi a gwerthfawrogiad sy'n ein galluogi i ffynnu a dyfnhau ein cysylltiad ag eraill a'n dealltwriaeth ohonynt

Unigolion hyderus ac iach, yn barod i fyw bywydau bodlon fel aelodau gwerthfawr o gymdeithas

Mae meddylgarwch yn cefnogi datblygiad:

- Ymgysylltiad dynol gwell a llawn gyda phrofiad trwy ymwybyddiaeth, a deall y rhyng-gysylltiad rhwng meddyliau, emosiynau a synhwyrâu'r corff
- Strategaethau hunanofal a ddeilliodd o ymwybyddiaeth o'r foment bresennol a hunan-wybodaeth a ddatblygwyd o fod yn bresennol mewn profiad (corfforol ac emosiynol)
- Hyder mewn canfyddiad o brofiad fel "gwir", gwerthfawr a dibynadwy
- Agweddau sy'n cefnogi chwilfrydedd chwareus a pharodrwydd i ddatblygu strategaethau cadarnhaol, priodol i fyw'n dda
- Sgiliau perthynas sy'n helpu i ddatblygu rhwydweithiau cymdeithasol cryf
- Ymwybyddiaeth o bobl eraill a sut y gallai eu hemosiynau a'u profiadau effeithio arnynt
- Goddefgarwch o drallod yn ogystal â'r gallu gwell i ddewis gweithredu i gefnogi eu hunain
- Datblygu empathi, caredigrwydd a thosturi tuag at eich hun ac eraill
- Dyfeisgarwch a gwytnwch trwy strategaethau hunangyfeiriedig a cheisio cefnogaeth fel y bo'n briodol gan eraill

Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles: sut y gall meddylgarwch gyfrannu

Sut y gall meddylgarwch gefnogi BETH SY'N BWYSIG ar gyfer Iechyd a Lles

Mae datblygu iechyd a lles corfforol yn dod â buddion gydol oes

Gall meddylgarwch ein helpu i wneud y canlynol:

- Dod yn fwy ymwybodol o'n corff, gan gydnabod ei negeseuon a datblygu sgiliau i weithredu'n briodol ar y signalau hyn i gefnogi ein hunanofal a'n lles
- Dod yn ymwybodol o gydgyssylltiad ein corff, meddyliau ac emosiynau a datblygu sgiliau wrth gydnabod y dylanwadau hyn, gan eu hystyried yn ein dewisiadau a'n perthnasoedd ag eraill
- Datblygu ein hymwybyddiaeth a'n parodrwydd i ddewis pobl, gweithgareddau ac amgylcheddau sy'n ein cefnogi a'n meithrin

Mae'r ffordd yr ydym yn prosesu ac yn ymateb i'n profiadau yn effeithio ar ein hiechyd meddwl a'n lles emosiynol

Gall meddylgarwch ein helpu i wneud y canlynol:

- Datblygu ymwybyddiaeth o sut mae ein meddyliau, emosiynau a synhwyrâu'r corff yn effeithio ar ein canfyddiadau, ein gweithredoedd a'n penderfyniadau, gan ein helpu i ddeall sut mae'r cysylltiadau hyn yn effeithio ar ein hiechyd meddwl a'n lles emosiynol
- Datblygu ein hymwybyddiaeth o'r meddyliau, yr emosiynau a synhwyrâu'r corff sy'n codi o'n profiadau bywyd wrth iddynt ddigwydd, gan ein helpu i fyfyrrio ar eu heffaith ar ein hiechyd meddwl a'n lles emosiynol
- Rhoi'r ddealltwriaeth, y sgiliau a'r technegau inni i'n galluogi i hunanreoleiddio a lle bo hynny'n briodol, cyfleu ein teimladau

Meddylgarwch mewn Addysg 2020

- Annog agweddau cefnogol fel chwilfrydedd, diddordeb ac archwilio
- Datblygu ymwybyddiaeth fetawybyddol, sy'n gallu "camu'n ôl" ac arsylwi ein profiad mewnol ac allanol yn hytrach na chael ein cipio ymaith ganddo, gan ein helpu i ymdopi a hunanreoleiddio
- Datblygu ein hymwybyddiaeth, ein dealltwriaeth a pherthynas newydd â'r ystod lawn o brofiadau dynol
- Defnyddio ein hymwybyddiaeth a'n dealltwriaeth i'n helpu i wneud dewisiadau priodol yn ein bywydau a'n profiadau
- Datblygu ymwybyddiaeth ac empathi ag effaith ein meddyliau, ein teimladau a'n gweithredoedd ar bobl eraill yn ogystal â ni'n hunain, gan gryfhau ein cysylltiad â'r rhai o'n cwmpas

Mae ein penderfyniadau yn effeithio ar ansawdd ein bywydau a bywydau pobl eraill

Gall meddylgarwch ein helpu i wneud y canlynol:

- Cynyddu ein gallu i ganolbwyntio, gan ddatblygu ein sgiliau o ddewis wrth gyfeirio ein sylw
- Datblygu'r ymwybyddiaeth a'r parodrwydd i wneud dewisiadau yn y bobl, gweithgareddau ac amgylcheddau sy'n ein cefnogi a'n meithrin
- Datblygu ein hymwybyddiaeth o feddyliau a chyflyrau corff pobl eraill ac o sut y gallai eu hemosiynau a'u profiadau effeithio arnom ni yn ogystal â nhw eu hunain
- Defnyddio ein hymwybyddiaeth ohonom ein hunain a phobl eraill i gefnogi ein hymglymiad mewn trafodaethau a'n cyfraniad at drafodaethau a phenderfyniadau grŵp.
- Datblygu mwy o oddefgarwch at anawsterau y gallem eu profi yn ogystal â gwell gallu i ddewis gweithredu i gefnogi ein hunain
- Datblygu ein hyder mewn canfyddiad o brofiad fel "gwir", gwerthfawr a dibynadwy
- Datblygu agweddau sy'n cefnogi chwilfrydedd chwareus a pharodrwydd i ddatblygu strategaethau cadarnhaol, priodol i fyw'n dda
- Sefydlu perthynas gadarnhaol gyda newid, gan ddod â meddwl agored, chwilfrydedd a diddordeb i brofiadau newydd
- Cynyddu ein hymwybyddiaeth o'r hunan ac o bobl eraill a chefnogi'r broses o wneud penderfyniadau gan gynnwys ein hymagwedd at risg a'n dealltwriaeth o effaith penderfyniadau a chymau gweithredu arnom ni ac ar bobl eraill

Mae sut rydyn ni'n ymgysylltu â gwahanol ddylanwadau cymdeithasol yn ffurfio pwy ydyn ni ac yn effeithio ar ein hiechyd a'n lles

Gall meddylgarwch ein helpu i wneud y canlynol:

- Gwella ein hymwybyddiaeth ohonom ein hunain fel bod dynol ac fel unigolyn, gan gefnogi annibyniaeth ac ymreolaeth
- Datblygu ein hymwybyddiaeth a'n derbyniad o wahaniaethau, gwerthoedd a'n hagweddau ni ein hunain a rhai pobl eraill gyda chwilfrydedd a charedigrwydd
- Datblygu'r gallu i ymateb o ymwybyddiaeth (ohonoch chi'ch hun ac eraill) yn hytrach nag adweithio o hyd, yn enwedig pan fydd profiad yn heriol
- Cynyddu ein synnwyr o gysylltiad â ni ein hunain, gyda phobl eraill a gyda lle, a'n parch at gysylltiadau pobl eraill
- Cydnabod profiadau sy'n cefnogi lles (yn bersonol ac fel bod dynol) a'r rhai sydd ddim
- Datblygu dyfeisgarwch a gwytnwch trwy strategaethau hunangyfeiriedig a cheisio cefnogaeth fel y bo'n briodol gan eraill
- Deall bod profiadau unigol yn ffurfio ymatebion arferol i ni'n hunain ac i bobl eraill a darparu sgiliau a thechnegau i'n helpu i ymateb yn hytrach nag adweithio
- Datblygu ymwybyddiaeth o effaith ein hymddygiad, ein gwerthoedd a'n hagweddau ar bobl eraill nad ydynt efallai'n eu rhannu a chymhwysu'r ddealltwriaeth hon i'n hymddygiad ein hunain

Mae perthnasoedd iach yn sylfaenol i'n lles

Gall meddylgarwch ein helpu i wneud y canlynol:

- Datblygu sgiliau creu perthynas i ddatblygu ein cysylltiad ag eraill
- Ymwybyddiaeth o'r meddyliau, yr emosiynau a theimladau'r corff sy'n deillio o'n cysylltiadau ag eraill a'r gallu i wneud penderfyniadau sy'n cefnogi ein lles
- Datblygu ein gallu i ddeall ein meddyliau, ein teimladau a'n gweithredoedd ein hunain mewn perthynas â phobl eraill ac i gyfleu'r rhain pan fo hynny'n briodol
- Datblygu gwrando ystyriol i'n galluogi i ddeall a pharchu teimladau ac anghenion pobl eraill
- Ymwybyddiaeth a pharodrwydd i ddewis pobl, gweithgareddau ac amgylcheddau sy'n ein cefnogi a'u meithrin
- Cydnabod pryd na fydd perthnasoedd a phrofiadau o bosibl yn ein cefnogi neu'n ein bwydo a datblygu'r gallu i wneud dewisiadau i gefnogi ein lles
- Datblygu empathi, caredigrwydd a thosturi tuag at eich hun ac eraill

Mae'r Prosiect Meddylgarwch mewn Ysgolion wedi mapio ei gwricwla yn erbyn y cwricwlwm newydd. Gellir gweld y manylion llawn yma:

<https://mindfulnessinschools.org/mindfulness-in-schools-project-misp-and-the-new-curriculum-for-wales/>

Atodiad 4

MEDDYLGARWCH MEWN ADDYSG YNG NGHYMRU: DATBLYGU CANLLAWIAU AR WERTHUSO EFFAITH

Datblygu Polisi ar gyfer Gwerthuso Effaith

Pam mae angen i ni werthuso effaith meddylgarwch? Yn y bôn, mae hyn oherwydd bod angen i ni sicrhau bod ein bwriadau da yn trosi i arfer ac yn gwneud gwahaniaeth cadarnhaol i'r oedolion a'r dysgwyr rydyn ni'n gweithio gyda nhw. Mae'r canllawiau hyn yn nodi ystod o fesurau sydd ar gael i'n helpu i ddangos effaith meddylgarwch ar oedolion a phlant mewn addysg.

Mae'r awgrymiadau ar gyfer gwerthuso effaith a gynhwysir yma yn perthyn i dri phrif gategori:

1. Tystiolaeth ac arsylwadau sy'n uniongyrchol gysylltiedig a meddylgarwch yn yr ystafell ddsbarth
2. Y cyfraniad a wneir gan feddylgarwch i'r Camau Dilyniant ar gyfer MDaPh Iechyd a Lles a'r Dull Ysgol Gyfan
3. Ymchwil mwy ffurfiol ac offer wedi'u dilysu ar gyfer mesur lles

I bob un ohonom ym myd addysg, gall meddylgarwch ein helpu i ymdopi â phwysau ac ansicrwydd bywyd a gwaith, cysylltu â phobl a lleoedd, ffynnu trwy werthfawrogi ein hunain, pobl eraill a'r byd o'n cwmpas, a rhoi'r persbectif a'r weledigaeth i'n grymuso i newid yr hyn sydd ddim yn gweithio i ni.

YMDOPI - CYSYLLTU - FFYNNU - GRYMUSO NEWID

Nid ydym eto wedi gallu nodi unrhyw offeryn unigol a fyddai'n helpu i fesur yr effaith ar draws y pedwar nod lefel uchel a nodwyd, ac yn wir byddant yn amrywio yn ôl y sefyllfa. Rydym wedi llunio rhestr o rai o'r offer a nodwyd gennym yn seiliedig ar asesiad o berthnasedd, addasrwydd a chyfyngiadau mewn perthynas a meddylgarwch. Mae hyn yn cynnwys rhai o'r offerynnau a ddefnyddir yn helaeth ar gyfer mesur lles cyffredinol a rhai o'r setiau data a grëwyd ac a ddefnyddiwyd gan ysgolion a lleoliadau eraill ynghyd â rhai offer asesu mwy penodol a allai fod yn berthnasol i ymchwil fanylach.

Ein bwriad yw darparu digon o wybodaeth i alluogi lleoliadau i ddewis o blith yr offer hyn i ddatblygu dull *ymarferol a hydrin* fel rhan o'u taith meddylgarwch strategol trwy gymysgu a dewis fel sy'n addas iddynt:

- agweddau ar eu setiau data presennol
- mesurau lles sydd eisoes yn cael eu defnyddio fel HAPPEN a PASS
- rhai wedi'u cefnogi gan wybodaeth fwy ansoddol ee straeon y dysgwyr eu hunain
- trefniadau asesu ar gyfer agweddau perthnasol ar MDaPh Iechyd a Lles wrth i'r rhain ddatblygu
- rhai o'r mesurau ymchwil mwy penodol sy'n gysylltiedig a meddylgarwch

Bydd hyn yn helpu i ddatblygu sail wybodaeth gyfoethog ar effaith meddylgarwch dros amser i staff a dysgwyr mewn ffordd hylaw a hygyrch.

Wrth i ysgolion a lleoliadau eraill ddatblygu cwricwlwm troellog i ddatblygu meddylgarwch dysgwyr trwy'r ysgol, byddai'n ddefnyddiol datblygu strategaeth asesu barhaus i fynd ochr yn ochr â'r cwricwlwm, gan nodi mesurau priodol i'w defnyddio yn ystod pwyntiau allweddol. Gallai hyn gynnwys asesiad tymor hwy, gan ailedrych ar agweddau dros amser. Er enghraifft, canfu tystiolaeth gan y niwrowyddonydd Dr Dusana Dorjee, er bod effaith ar hwyliau dysgwyr wedi ei weld ar unwaith ar ôl cwblhau'r cwrs *Paws b*, gwelwyd yr effaith gadarnhaol ar ffocws a sylw 3 mis ar ôl y rhaglen.

Yn ogystal, rydym wedi nodi rhywfaint o'r ymchwil allanol ffurfiol sydd ar y gweill sy'n adlewyrchu'r diddordeb cynyddol mewn meddylgarwch mewn addysg ledled y byd, a rhai o'r astudiaethau academaidd a allai ychwanegu at y darlun cyfan. Cyflawnwyd ymchwil sylweddol dros nifer o flynyddoedd ar effaith y gwahanol raglenni meddylgarwch 8 wythnos ar gyfer oedolion sy'n deillio o'r cwrs Lleihau Straen ar sail Meddylgarwch (MBSR). Mae corff cynyddol o dystiolaeth ledled y byd ynghylch effaith rhaglenni meddylgarwch i ddysgwyr. Gobeithiwn ychwanegu at y wybodaeth honno yn y dyfodol.

1. Tystiolaeth ac arsylwadau sy'n uniongyrchol gysylltiedig a meddylgarwch yn yr ystafell ddosbarth

Pa wahaniaeth rydyn ni'n disgwyl ei wneud?

Gofynnwyd i nifer o staff sydd eisoes yn dysgu meddylgarwch yng Nghymru nodi rhai o'r ymddygiadau yr oeddent wedi'u harsylwi yn eu disgyblion ar ôl dysgu rhaglen meddylgarwch o ansawdd uchel ac y gallem yn rhesymol ddisgwyl gallu eu priodoli i'r hyn a gyflwynwyd i'r dysgwyr fel rhan o'r rhaglen. Mae'r rhain yn cynnwys:

- Llonyddwch
- Heddychlon
- Lledfol
- Bod yn "fos arno'i hun"
- Parch rhwng disgyblion
- Mwy o empathi
- Perthnasoedd / cyfeillgarwch mwy cadarnhaol
- Ymatebion mwy priodol
- Rheoli dicter
- Ffocws ar ddysgu / mwy abl i ddysgu
- Canolbwyntio
- Sylw
- Caredigrwydd
- Rheoleiddio emosiynol
- Tosturi
- Hwyliau cyffredinol
- Gwerthfawrogiad
- Digwyddiadau lle ceir ymddygiad llai byrbwyll
- Yn fwy creadigol
- Goresgyn eiliadau 'rhewi' ee profion
- Meddwl cyn gweithredu
- Cymryd mwy o gyfrifoldeb am eu lles eu hunain.
- Teimlo mwy o reolaeth ar eu hemosiynau.

- Ceisio ymateb nid adweithio.
- Cael cyd-ddealltwriaeth o'r hyn sy'n digwydd yn eu hymennydd ac iaith a rennir i'w drafod.
- Cynnydd mewn sgysiau am iechyd meddwl a lles.
- Gallu cymryd cyfrifoldeb am eu teimladau eich hun

Gallai'r rhestr hon gynnig rhai syniadau i staff sy'n addysgu meddylgarwch i fod yn sail i'w harsylwadau am ymddygiad dysgwyr, naill ai fel rhestr hir eang i weld beth sy'n ymddangos, neu i ddewis nifer o'r rhai mwyaf perthnasol i ganolbwyntio sylw arnynt a bod yn sail i drafodaeth grŵp a dosbarth.

Straeon Dysgwyr

Lle mae rhaglen meddylgarwch o ansawdd uchel wedi'i chyflwyno mae lleoliadau yn sôn am straeon anecdotaidd pwerus am yr effaith ar ddysgwyr a staff, ac yn aml ar deuluoedd dysgwyr wrth i blant fynd â'u gwybodaeth a'u profiad adref a'u rhannu. Mae hon yn dystiolaeth ansoddol bwerus ac mae'n werth ei chofnodi a'i chadw trwy arsylwadau wedi'u cofnodi neu trwy straeon dysgwyr eu hunain ar fideo. Mae'r storiâu hyn wedi'u casglu a'u coladu yn erbyn rhaglenni penodol a gyflwynir fel rhan o strategaeth meddylgarwch y lleoliad yn bwysig ynddynt eu hunain, ond lle bo hynny'n berthnasol, gallent hefyd ddarparu sylfaen ar gyfer dadansoddiad pellach yn erbyn rhai o'r ymddygiadau a'r agweddau a restrir uchod. Gallai hyn gynnwys:

- Cyfweiliadau gyda dysgwyr unigol neu grwpiau bacho ddysgwyr yn casglu eu hymatebion i gwestiynau penodol
- Annog dysgwyr i recordio eu straeon a'u profiadau personol ar fideo
- Annog grwpiau o ddysgwyr i rannu eu profiadau gyda'i gilydd
- Cipio agweddau y tu mewn a'r tu allan i'r ystafelloedd dosbarth, gan gynnwys arsylwi staff ar ddyletswydd iard chwarae a goruchwylwyr amser cinio, ac wrth gwrs rhieni / gofalwyr

Cyfnodolion Athrawon Meddylgarwch

Mae rhai ohonom ni'n hoffi cofnodi ar gyfrifiadur, mae eraill yn hoffi'r profiad o lyfr gyda chlawr hyfryd a phapur o ansawdd da, neu unrhyw beth yn y canol, ond beth bynnag a ddewiswch mae cofnodi arsylwadau yn arfer meddylgarwch sydd wedi'i hen sefydlu. Mae cofnodi arsylwadau o'ch ymatebion eich hun ac ymatebion arwyddocaol gan ddysgwyr ar ôl gwrs neu ymarfer meddylgarwch neu arsylwadau ar hap o achosion pan fydd dysgwyr yn dangos bod meddylgarwch yn cael effaith arnynt nhw yn rhoi trysorfa gyfoethog o dystiolaeth. Gallai hyn gynnwys arsylwadau a gewch chi gan bobl eraill yn ogystal â'ch rhai chi eich hun.

Ysgolion a Setiau Data Unigol

Efallai na fydd data ffurfiol yn darparu mesur uniongyrchol o effaith meddylgarwch, ond gallwn ddisgwyl y bydd dysgwyr sy'n gallu ymdopi, cysylltu, ffynnu a gwneud penderfyniadau gwell yn dangos gwell presenoldeb, ymddygiad a hyd yn oed cyrhaeddiad. Gallai hyn fod yn berthnasol ar sail dysgwyr unigol neu ddosbarth / ysgol gyfan a bydd yn agwedd bwysig ar bolisi lleoliad ar gyfer mesur effaith.

Mae ysgolion lle mae rhaglen meddylgarwch o ansawdd uchel wedi'i chyflwyno eisoes yn sôn am effaith ar rywfaint o'r data sy'n cael ei gasglu eisoes fel mater o drefn mewn ysgolion. Er mwyn gwneud hyn yn ystyrlon, byddai angen i leoliadau allu adnabod y data ar bwynt cyn cyflwyno'r rhaglen meddylgarwch, efallai ar gyfer y tymor blaenorol a'r tymor dilynol

- Presenoldeb
- Gwaharddiad - Allanol
- Gwaharddiad - Mewnol
- Cyrhaeddiad
- Digwyddiadau ymddygiad

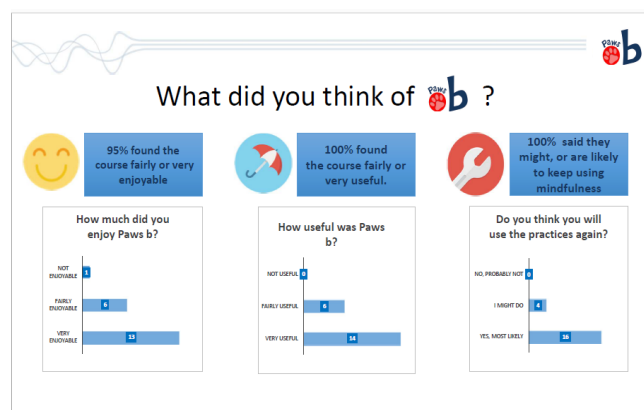
Bydd peth o'r data hwn yn cael ei ddefnyddio fel rhan o ddadansoddiad Rhwydwaith HAPPEN a ddarperir i ysgolion sy'n defnyddio'r fethodoleg hon. Bydd HAPPEN yn darparu data cyn ac ar ôl os bydd ysgolion yn eu hysbysu pan fyddant yn bwriadu dysgu rhaglen meddylgarwch. Defnyddir PASS yn helaeth mewn ysgolion hefyd ac mae'n darparu gwybodaeth berthnasol.

Offer Asesu Eraill

Datblygodd Rachel Dean holiadur anffurfiol i'w ddefnyddio gyda disgyblion uwchradd, gan ddewis ystod o bynciau oedd yn berthnasol i'w grŵp oedran a chasglu ymatebion ar raddfa 1-10 cyn ac ar ôl y rhaglen Paws b neu .b. Gellir gweld yr holiadur hwn a'r dadansoddiad sy'n deillio ohono ar ddiwedd y dogfen.

Astudiaeth Effaith Prosiect Meddylgarwch mewn Ysgolion ar y Dosbarth

Gall staff sy'n addysgu'r rhaglenni MDaPh Paws b neu .b ofyn am Astudiaeth Effaith ar y Dosbarth ar ôl cwblhau'r rhaglen. Mae hyn yn cynnwys holiaduron ar-lein ar gyfer yr athro a'r disgyblion, y mae'n rhaid eu llenwi cyn pen 4 wythnos. Yna mae PYmY/MiSP yn rhoi dadansoddiad o'r data. Isod mae enghraifft o un o sawl dadansoddiad o ymatebion Paws b.



Gellir gweld Crynodebau Effaith PYmY/MiSP ar gyfer 2016-2019 ar y wefan.²⁵ –

²⁵<https://mindfulnessinschools.org/wp-content/uploads/2020/10/Website-Paws-b.pdf>
<https://mindfulnessinschools.org/wp-content/uploads/2020/10/Website-.b.pdf>

Defnydd Manylach o Ddata Anffurfiol

I'r rhai sy'n dewis cymryd agwedd fwy trwyadl at ddefnyddio ymddygiadau a arsylwyd, rydym wedi cymryd cyngor o'r arbenigedd a ddefnyddir wrth arsylwi ymddygiad yn y Cyfleuster Addysgu Awtistiaeth yn Ysgol Gynradd Pwll, Llanelli

Gall ymddygiad a arsylwyd wneud cyfraniad pwerus at fesur effaith. Tystiolaeth anecdotaidd o newid ymddygiad mewn unigolion a grwpiau yw'r arddangosiadau a ddarperir yn fwyaf rhwydd o effaith ymwybyddiaeth ofalgar mewn addysg. Er enghraifft, mae sawl ysgol wedi darparu tystiolaeth ynghylch llai o helyntion ar yr iard chwarae ar ôl i ddisgyblion gymryd rhan mewn rhaglen meddylgarwch, a'r gwelliant o ganlyniad mewn dysgu yn y sesiynau ar ôl egwyliau. Mae ysgol Y Dell yng Nghas-gwent wedi cynnwys goruchwylwyr amser cinio yn eu dull ystyriol gydag effaith sylweddol ar sesiynau'r prynhawn.

Byddwn yn rhoi adborth ar ddatblygiad y prosiect hwn wrth iddo fynd rhagddo ond nodwn yma rai o'r canllawiau dechreuol a allai fod yn berthnasol ar gyfer lleoliadau a allai fod yn dymuno datblygu asesiad ar sail eu harsylwadau eu hunain.

	Casglu Data Anffurfiol ar Effaith Rhaglen Meddylgarwch
Cam 1	Nodi nifer fach o ymddygiadau / mathau o ddigwyddiadau sydd fwyaf perthnasol i'ch lleoliad yn eich barn chi. Mae rhestr o ymddygiadau posib i'w gweld ar dudalen 35 y ddogfen hon. Sefydlu diffiniad cyffredin ar gyfer pob un o'r ymddygiadau hynny yn eich lleoliad.
Cam 2	Nodi pwy fydd yn gwneud yr arsylwi /cofnodi, pwy fydd yn cael ei arsylwi a phryd y bydd yn cael ei wneud, dros ba gyfnod o amser. Penderfynwch a ddylid monitro dosbarth cyfan fel hyn neu a ddylid nodi disgyblion penodol. Ar ôl ei sefydlu gall hyn fod yn arsylwi parhaus fel rhan o asesiad cyffredinol ond at ddibenion casglu data rydym yn awgrymu bod yn benodol am yr agweddau hyn. Nodi sut y bydd mesur effaith yn cael ei ddefnyddio fel rhan o ddatblygu'r cwricwlwm.
Cam 3	Sefydlu eich llinell sylfaen y bydd canfyddiadau yn y dyfodol yn cael eu barnu yn ei herbyn. Rhaid i hyn fod mewn amodau cyffredin ac mor gywir â phosibl. Penderfynu ar bwynt gorffen i wirio'r data.
Cam 4	Dysgwch y rhaglen meddylgarwch o ansawdd uchel a ddewiswyd gennych (gweler y canllawiau ar Ddatblygu Meddylgarwch mewn Addysg yng Nghymru) Monitro yn rheolaidd. Llunio graff i ddangos y canfyddiadau, sy'n ei gwneud hi'n hawdd sylwi ar dueddiadau / patrymau / canlyniadau
Cam 5	Dadansoddi ac adrodd ar ganfyddiadau

2. Y cyfraniad a wneir gan feddylgarwch i'r Camau Dilyniant ar gyfer MDaPh Iechyd a Lles a'r Dull Ysgol Gyfan

Mae MDaPh Iechyd a Lles yn cynnwys ystod eang o ddatganiadau a chamau dilyniant y gall meddylgarwch wneud cyfraniad sylweddol atynt. Bydd y trefniadau asesu newydd yn darparu gwybodaeth ddefnyddiol sylweddol ar effaith meddylgarwch. Rydym yn cydnabod mai dim ond un edefyn fydd meddylgarwch wrth asesu MDaPH Iechyd a Lles, a bod angen i'r asesiad fod yn gymesur, gan alluogi lleoliadau i ddangos effaith eu darpariaeth a bod yn sail i

welliant parhaus. Mae agweddau pwysig ar y canllawiau asesu sy'n ymwneud a meddylgarwch yn cynnwys:

- Mae asesu yn broses barhaus a all wneud defnydd da o arsylwi
- Dylid asesu dysgwyr mewn perthynas â chwricwlwm yr ysgol ar draws y continwrm 3-16, a fydd yn cael ei gefnogi gan y dull cwricwlwm troellog o weithredu a datblygu meddylgarwch a nodir yn y pecyn cymorth hwn.
- Mae'r disgrifiadau o ddysgu yn darparu arweiniad ar ddilyniant a chydabyddir nad yw dysgu o reidrwydd yn llinol
- Dylai dysgwyr fod yn rhan o hunanasesu ac asesu gan gymheiriaid sy'n briodol i'w cam datblygu
- Gallai dulliau a thechnegau asesu fod yn unigryw i feysydd dysgu unigol a chefnogi dilyniant.

Yn yr un modd, bydd angen i gofnodi cynnydd dysgwyr fod yn gymesur a phwrpasol ac mae'r arweiniad yn y pecyn cymorth hwn yn awgrymu ystod o syniadau i gyd-fynd â gwahanol amgylchiadau. Mae'r egwyddorion cofnodi a nodir yng nghanllawiau'r cwricwlwm yn cynnwys:

- bod yn sail i gyfathrebu a gweithgareddau ymgysylltu â rhieni / gofalwyr
- cefnogi trosglwyddo dysgwyr ar hyd y continwrm 3 i 16
- helpu ymarferwyr ac arweinwyr i ddatblygu eu dealltwriaeth o ddilyniant
- bod yn sail i ddatblygiad y cwricwlwm a llywio dysgu ac addysgu yn y dyfodol
- nodi lle mae angen gwelliant a chefnogaeth fel rhan o broses hunanwerthuso'r ysgol.

Asesu a Llesiant Dysgwyr: systemau cymorth cydfuddiannol ²⁶ [?](#)

Mae'r ddogfen drafod hon a gyhoeddwyd ym mis Medi 2020 yn nodi sut y gall llesiant ac asesu weithio gyda'i gilydd a bod yn gydfuddiannol wrth i'r cwricwlwm newydd symud ymlaen. Mae'r egwyddorion yn cyd-fynd yn ddefnyddiol â nodau meddylgarwch yng Nghymru i helpu i ymdopi, cysylltu, ffynnu a grymuso newid. Mae cysyniadau sylfaenol ymreolaeth, ymlyniad ac asiantaeth yn cael eu cefnogi gan feddylgarwch hefyd.

Felly gallai feddylgarwch wneud cyfraniad sylfaenol at ddatblygu'r berthynas rhwng asesu a llesiant dysgwr, gan gefnogi gweithredu'r egwyddorion hyn wrth i'r trefniadau asesu ar gyfer y cwricwlwm newydd ddatblygu.

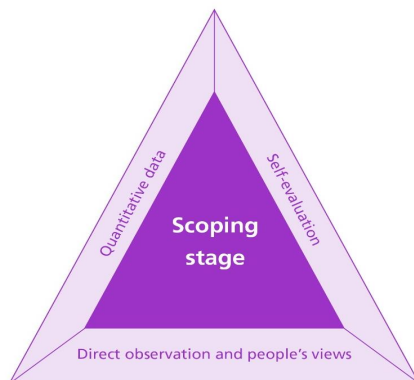
Gallai'r dull hwn hefyd gefnogi'r asesiad o effaith darpariaeth meddylgarwch. Byddai arsylwi a thrafod gyda dysgwyr yn galluogi athrawon i archwilio sut mae meddylgarwch yn cyfrannu at ddealltwriaeth a phrofiad dysgwyr o ymreolaeth, ymlyniad ac asiantaeth ynghyd â gwella eu metawybyddiaeth.

Gwerthuso Dull Ysgol Gyfan

Mae Llywodraeth Cymru yn datblygu Adnodd Gwerthuso a Gwella Cenedlaethol. Bydd yr adnodd yn hyrwyddo hunanwerthuso a chynllunio gwelliant fel nodweddiad integredig o fewn prosesau effeithiol i wella ysgolion. Bydd yn cefnogi gwaith gwella ysgolion trwy ddarparu egwyddorion gwerthuso, ynghyd ag arweiniad ymarferol ynghylch casglu,

²⁶<https://hwb.gov.wales/api/storage/88a9bd44-9410-4bbb-addc-3fb45f93ff12/learner-well-being-and-assessment-mutual-support-systems.pdf>

gwerthuso a dadansoddi tystiolaeth uniongyrchol trwy ystod o weithgareddau. Bydd yr adnodd yn cefnogi datblygu capasiti ar draws y system trwy ganolbwyntio ar gryfhau arweinyddiaeth, lles dysgwyr a staff, annog ymarfer arloesol, hyrwyddo myfyrio, a chefnogi dysgu proffesiynol.



Bydd yr adnodd yn cefnogi ysgolion i gymryd rhan mewn hunanwerthusiad ar sail tystiolaeth o'r hyn sy'n gweithio'n dda a'r hyn sydd angen ei wella ac yn cael mwy o effaith gadarnhaol ar les dysgwyr. Bydd hyn yn cefnogi ysgolion i ddatblygu ymddygiad ac arferion a fydd yn cefnogi newid ac yn helpu i baratoi ar gyfer dylunio a gweithredu eu cwricwlwm newydd.

3. Mwy o ymchwil ffurfiol ac offer wedi'u dilysu ar gyfer mesur lles

Offer Gwerthuso Ffurfiol sy'n Mesur Lles

I'r rhai sy'n dewis sylfaen dystiolaeth fwy ffurfiol ac wedi'i dilysu.

HAPPEN (a ddefnyddir yn helaeth eisoes mewn ysgolion cynradd)
Ystod oedran: Cynradd
https://happen-wales.co.uk
Mae HAPPEN yn rhan o Ymchwil y Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Iechyd a Lles y Boblogaeth (NCPHWR), a ariennir gan Ymchwil Gofal Iechyd Cymru. Trwy gymryd rhan yn arolwg HAPPEN, gall eich ysgol gynradd (blynyddoedd 4, 5 a 6) gael gwell dealltwriaeth o iechyd corfforol, seicolegol, emosiynol a chymdeithasol disgybl i alluogi pawb i weithio gyda'i gilydd i wella lles a chyflawniad academiaidd plant. Mae HAPPEN yn cael ei gefnogi gan 4 diben addysg. Mae'r cysylltiadau rhwng y 4 diben ac meddylgarwch wedi'u nodi yn Atodiad 3 y Pecyn Cymorth Meddylgarwch mewn Addysg.
Gall ysgolion sy'n aelodau o'r Rhwydwaith HAPPEN weithio gyda HAPPEN i gyflwyno asesiadau cyn ac ar ôl addysgu rhaglen meddylgarwch a byddant yn derbyn ystod o ddata i'w galluogi i asesu'r effaith.

Agweddau Disgyblion PASS tuag at yr Hunan a'r Ysgol (a ddefnyddir eisoes yn helaeth mewn ysgolion)
Ystod Oed 4-18+
https://www.gl-assessment.co.uk/content-pages/pupil-attitudes-to-self-and-school-pass/
Mewn dim ond 20 munud, mae'r arolwg Agweddau Disgyblion at yr Hunan a'r Ysgol (PASS) yn rhoi cipolwg i chi ar feddyliau myfyrwyr y byddai yn anodd eu cael fel arall. Mae'n helpu i ganfod rhwystrau posibl i ddysgu, gan gynnwys materion yn ymwneud â hyder, gwytnwch a chymhelliant. Mae PASS yn tynnu sylw at naw ffactor safonedig y profwyd bod cysylltiad sylweddol rhyngddynt nodau addysgol:

Ffactor agwedd	Beth mae'n ei fesur
1. Teimladau am yr ysgol	Mae'n archwilio a yw disgybl yn teimlo'n ddiogel, yn hyderus ac wedi'i gynnwys yn ei gymuned ddysgu.
2. Gallu dysgu canfyddedig	Mae'n cynnig mewnwelediad i lefel hunan-barch a phenderfyniad disgybl a'i barodrwydd i ddysgu.
3. . Hunan-barch, fel dysgwr	Yn gyfwerth â hunan-werth, mae'r mesur hwn yn canolbwyntio'n benodol ar hunanymwybyddiaeth fel dysgwr, gan dynnu sylw at lefelau cymhelliant a phenderfyniad.
4. Parodrwydd ar gyfer dysgu	Mae'r mesur hwn yn ymdrin â meysydd fel sgiliau astudio, pa mor astud y mae'n sylwi a'i allu i ganolbwyntio, gan edrych ar benderfyniad y disgybl a'i barodrwydd i ddysgu.
5. Agweddau at athrawon	Mae hyn yn mesur canfyddiadau person ifanc o'r perthnasoedd sydd ganddo â'r oedolion yn yr ysgol. Gall sgôr isel fod yn arwydd o ddiffyg parch.
6. Etheq gwaith cyffredinol	Mae'n tynnu sylw at ddyheadau a chymhelliant y disgybl i lwyddo mewn bywyd, ac mae'r mesur hwn yn canolbwyntio ar bwrpas a chyfeiriad, nid yn yr ysgol yn unig, ond y tu hwnt.
7. Hyder mewn dysgu	Mae'n nodi gallu disgybl i feddwl yn annibynnol ac i ddyfalbarhau wrth wynebu her.
8. Agweddau at bresenoldeb	Mae cysylltiad agos rhwng hyn â phresenoldeb gwirioneddol 12 mis yn ddiweddarach, ac mae'r mesur hwn yn galluogi athrawon i ymyrryd yn gynharach â strategaethau i leihau'r tebygolrwydd o driwantiath.
9. Ymateb i ofynion y cwricwlwm	Mae'r mesur hwn yn canolbwyntio'n fwy cul ar gymhelliant yn yr ysgol i ymgymryd â thasgau o fewn y cwricwlwm a'u cwblhau, gan dynnu sylw at ymagwedd y disgybl at gyfathrebu a chydweithio.

Offeryn Lles PERMA (sy'n cael ei gyflwyno ar draws ardal Consortiwm Canolbarth y De) **Mae PERMA yn sefyll am Emosiwn Cadarnhaol (P), Ymgysylltu (E), Perthynas (R), Ystyr (M) a Chyflawniad (A).**

Ystod Oedran: Cynradd ac Uwchradd, Oedolyn

Crëwyd Offeryn Lles PERMA gan Seicolegwyr Addysg cofrestredig ac athrawon i helpu ysgolion i nodi ac ymateb yn effeithiol i anghenion lles disgyblion. Mae'n cynnwys system monitro lles a banc adnoddau / strategaeth athrawon. Ar adeg ysgrifennu'r ddogfen hon, mae'r offeryn yn cael ei dreialu mewn ychydig o ysgolion, ac mae disgwyl iddo fod ar gael i bob ysgol yng Nghonsortiw m Canolbarth y De. Datblygwyd y system fonitro o waith

Seicoleg Gadarnhaol Martin Seligman, a gyhoeddwyd yn ei lyfr yn 2011 'Flourish'. Mae Seicoleg Gadarnhaol yn wahanol i seicoleg draddodiadol yn yr ystyr ei bod yn canolbwyntio ar ddatblygu cryfderau yn hytrach na cheisio gwella'r hyn sydd o'i le. Gellir ystyried bod lles yn cynnwys y pum elfen hyn, yn yr un modd ag y gellir meddwl bod y tywydd yn cynnwys gorchudd cwmwl, gwynt, glaw, tymheredd, ac ati. Mae ein llesiant yn amrywio o ddydd i ddydd, ac yn mynd i fyny ac i lawr yn naturiol o bryd i'w gilydd. Y pwynt yw y gallwn gymryd camau cadarnhaol i wella ein lles mewn unrhyw un ac ym mhob un o'r pum llinyn. Mae'r system ar ffurf holiadur ar-lein sy'n asesu disgyblion yn erbyn pum llinyn PERMA ac yn rhoi cipolwg ar bob disgybl. Gellir defnyddio'r banc strategaeth i bwyntio athrawon tuag at ymyriadau a strategaethau a allai helpu i ddiwallu anghenion lles eu disgyblion, fel y nodir gan y system fonitro. Mae *Paws b a .b* yn enghreifftiau o strategaethau sydd wedi'u cynnwys yn y banc adnoddau. Byddai athrawon yn cael manylion am bob cwrs ac am ble i ganfod mwy o wybodaeth, ee gwefan MiSP. Yna gellir defnyddio'r offeryn monitro i fesur effaith ymyriadau o'r fath ar les disgyblion.

Mae'n ymddangos bod llinynnau PERMA yn cyd-fynd yn dda â nodau meddylgarwch i helpu plant i ymdopi, cysylltu, ffynnu a grymuso newid. Mae pob un o'r pum llinyn yn gymorth i fod â'r gallu i ymdopi a grymuso newid, ac yn fwy penodol:

- Mae Cysylltiad yn cysylltu ag Ymgysylltu - y cysylltiad seicolegol â gweithgareddau neu sefydliadau, a Pherthnasoedd - teimlo'n integredig yn gymdeithasol, teimlo bod rhywun yn gofalu amdanoch a bod pobl eraill yn ei gefnogi.
- Mae Ffynnu yn cysylltu ag emosiynau Cadarnhaol - teimladau hedonig o hapusrwydd (ee teimlo'n llawen, bodlon, a siriol), Ystyr - credu bod bywyd rhywun yn werthfawr, a Chyflawniad - gwneud cynnydd tuag at nodau, teimlo'n alluog i wneud gweithgareddau bob dydd, a chael ymdeimlad o gyflawniad.

Uned Ymarfer Seiliedig ar Dystiolaeth EBPU: Fframwaith Mesur Lles

Ystod Oedran: Fersiynau ar gyfer Ysgolion Cynradd ac Uwchradd

<https://www.corc.uk.net/for-schools/wellbeing-measurement-for-schools/>

Mae gan EBPU fersiynau o'r fframwaith hwn ar gyfer ysgolion cynradd ac uwchradd ac mae'n cynnwys adrannau ar deimladau myfyrwyr, bodlondeb mewn bywyd a gwytnwch. Mae'n cynnwys set o holiaduron sy'n cael eu cwblhau ar-lein y gellir eu defnyddio i fesur lles a gwytnwch ymysg plant a phobl ifanc. Mae ymatebion myfyrwyr i'r holiaduron yn:

- Rhoi cipolwg ar y cryfderau a'r heriau y mae myfyrwyr yn eu hwynebu, y gellir eu defnyddio i dargedu cefnogaeth
- Helpu ysgolion i werthuso eu hymyriadau
- Anfon neges gadarnhaol at rieni a gofalu bod yr ysgol yn canolbwyntio ar les y myfyrwyr.

Graddfa Lles Plant Stirling

Ystod Oedran: 8-15

<http://www.friendsforlifescotland.org/site/The%20Stirling%20Children%27s%20Wellbeing%20Scale.pdf>

<http://www.friendsforlifescotland.org/site/The%20Stirling%20Children's%20Wellbeing%20Scale.pdf>

Datblygwyd Graddfa Lles Plant Stirling (SCWBS) gan Wasanaeth Seicoleg Addysg Cyngor Stirling (DU) fel mesur holistig, wedi'i eirio'n gadarnhaol o les emosiynol a seicolegol mewn plant rhwng wyth a 15 oed. Gan dynnu ar ddamcaniaethau cyfredol ynghylch llesiant a Seicoleg Gadarnhaol, y nod oedd darparu dull o fesur effeithiolrwydd ymyriadau a phrosiectau a ddyluniwyd i hyrwyddo lles a datblygiad emosiynol plant. Dyluniwyd hon fel graddfa lles cyffredinol ac mae'n darparu gwybodaeth ddefnyddiol, er bod profiad yn dangos ei bod yn fwy priodol ar gyfer yr oedran 9+.

ASTUDIAETH ACHOS: Mesur Effaith Meddylgarwch yn Ysgol Gynradd Tredemel Sir Benfro gan ddefnyddio mesurau wedi'u dilysu

Gan weithio gydag Ysgol Gynradd Tredemel (Templeton), mae Kerry Morgan wedi datblygu Cynllun Prosiect llawn i brofi rhai o'r dulliau yr ydym wedi'u disgrifio yn y canllawiau hyn. Byddwn yn rhoi mwy o wybodaeth am y cynllun peilot hwn wrth iddo ddatblygu.

Mae prif agweddau cynllun y prosiect yn cynnwys:

NOD: 'Archwilio'r defnydd o offer mesur priodol wedi'u dilysu ar gyfer gwerthuso effaith Paws B yn Ysgol Gynradd Gymunedol Tredemel'

Amcanion:

Er mwyn cadw ffocws a gosod mesurau cyraeddadwy, bydd y prosiect yn canolbwyntio ar yr amcanion canlynol:

- Rhoi cyflwyniad i staff yn Ysgol Tredemel, gan gyflwyno'r cwrs *Paws B*.
- Egluro perchnogaeth y prosiect a chytuno i ymrwymo adnoddau / rolau a chyfrifoldebau.
- Nodi a gweithredu offer mesur dilys i werthuso canlyniadau ansoddol a meintiol (gan gynnwys mesurau cyn / ar ôl).
- Cyflwyno cwrs *Paws b* chwe wythnos i ddisgyblion ym mlwyddyn 3 a 4.
- Darparu adolygiad ar ddiwedd y cynllun peilot yn amlinellu'r gwersi a ddysgwyd, y canlyniadau ac argymhellion ar gyfer gwaith yn y dyfodol.
- Cynyddu meddylgarwch a lles meddyliol ac emosiynol ymysg plant.

Bydd y canlyniadau cyffredinol disgwylidig yn cynnwys gwelliannau mewn, er enghraifft:

- | | |
|---|-------------------------------|
| ▪ Sylw a meddylgarwch | ▪ Cyflwr emosiynol cadarnhaol |
| ▪ Lles meddyliol ac emosiynol | ▪ Ffordd o feddwl gadarnhaol |
| ▪ Y modd y mae plentyn yn gweithredu'n seicolegol | ▪ Buddioldeb cymdeithasol |
| ▪ Synnwyr cyffredinol o les | ▪ Cysylltiad cymdeithasol |
| ▪ Mwy o hyder mewn dysgu | |

Offer mesur

Defnyddir yr offer canlynol i asesu'r modd y cyflwynir cwrs *Paws B*, yn Ysgol Tredemel:

Mesurau meintiol

- **SCWBS** - Mae Graddfa Lles Plant Stirling yn cynnwys 12 eitem sy'n mesur lles emosiynol a seicolegol.
- **MAAS-C** - Graddfa Sylw a Meddylgarwchi Blant wedi'i gynllunio i fesur meddylgarwch plant a'r glasoed.
- **PASS** - Dyluniwyd Agwedd Disgyblion at yr Hunan a'r Ysgol i ddatgelu problemau emosiynol neu agwedd (megis hunan-barch isel neu agweddau yn ymwneud â phresenoldeb) sy'n debygol o rwystro cyflawniad yn yr ysgol .
- **Astudiaeth Effaith yn y Dosbarth PYOY/MiSP**

Gweinyddir y graddfeydd hyn cyn i'r disgyblion ddechrau'r cwrs 6 wythnos ac eto ar y diwedd.

Mesurau ansoddol

- **Fideos / straeon athrawon a disgyblion** - bydd blogiau / straeon fideo yn cael eu recordio i roi disgrifiadau a phrofiadau personol gan athrawon a disgyblion a gwblhaodd y rhaglen Paws B 6 wythnos.
- **Adborth Rhieni** - rhoddir arolwg byr i rieni i asesu a ydynt wedi sylwi ar unrhyw newidiadau yn eu plant a /neu a yw'r cwrs wedi dylanwadu ar y teulu mewn unrhyw ffordd.

Canfyddiadau

Cwblhawyd y rhaglen a rhywfaint o'r gwerthusiad cyn i ysgolion gau oherwydd y pandemig, gan gyfyngu ar y broses o gasglu tystiolaeth. O'r dystiolaeth sydd ar gael daw'r canfyddiadau mwyaf cadarnhaol gan y plant eu hunain. Roedd yn ymddangos eu bod yn deall pwysigrwydd dysgu meddylgarwch ac yn gallu mynegi sut roedd yn eu helpu i ganolbwyntio, hunanreoleiddio, paratoi ar gyfer cysgu a helpu eraill. Roedd mwyafrif y plant yn gallu dwyn i gof y rhan fwyaf (os nad pob un) o'r arferion a'u defnyddio'n rheolaidd. Fe wnaethant hyd yn oed rannu eu harferion ag aelodau'r teulu. Roedd yr adborth gan y rhieni yn gadarnhaol ar y cyfan, gan fynegi diddordeb yn yr hyn roedd eu plant wedi'i ddysgu ac roedd rhai yn awyddus i'w plant ddysgu mwy. Byddai'n werth archwilio'r posibilrwydd o gynnig rhywfaint o hyfforddiant i rieni fel y gallent gefnogi eu plant.

Profodd mesurau wedi'u dilysu MAAS-C yn llai priodol ar gyfer y grŵp oedran hwn (BI4), a oedd angen cefnogaeth sylweddol i ddeall y datganiadau, gan arwain at ddata annibynadwy. Darparodd y SCWBS rywfaint o ddata defnyddiol ond unwaith eto mae cwestiynau am natur briodol y raddfa ar gyfer plant iau. Ond fe wnaeth y SCWBS ddangos bod nifer sylweddol o blant wedi dangos gwelliant cadarnhaol yn eu dimensiwn cymdeithasol ac wedi dangos gwelliannau cadarnhaol mewn sgoriau yn yr is-gydrannau llesiant ar y raddfa hon sy'n

cynnwys mesur Cyflwr Emosiynol Cadarnhaol a Ffordd o Feddwl Cadarnhaol.

Er mai nod y gwerthusiad hwn oedd archwilio offer mesur priodol, mae adborth anectodaidd gan athrawon a rhieni yn awgrymu pwysigrwydd dull ysgol gyfan. O brofiad y cynllun peilot hwn o ran dysgu proses, byddai'n argymhelliad bod athrawon a rhieni'n cael eu hyfforddi cyn y plant. Bydd hyn yn rhoi strwythur cefnogol i'r plant a fydd nid yn unig yn cael ei gefnogi a'i annog gan yr ysgol ond gartref hefyd.

Astudiaeth Achos Tystiolaeth Ysgol Gynradd Garnteg, Torfaen

Mae Ysgol Gynradd Garnteg wedi datblygu cwricwlwm meddylgarwch troellog. Mae'r staff i gyd wedi cwblhau cwrs meddylgarwch 8 wythnos ac mae staff penodol wedi hyfforddi i ddysgu rhaglenni o ansawdd uchel. Defnyddiodd Garnteg ystod eang o fesurau i werthuso'r cyfraniad a wneir trwy'r ysgol.

Impact of Mindfulness at Garnteg Primary School

- ✓ Improved attendance and wellbeing of staff and pupils;
- ✓ Greater engagement and positive attitudes towards learning;
- ✓ Decrease in incidents of behavior and bullying;
- ✓ Improved independence, resilience, kindness, collaboration;
- ✓ **Embedding Mindfulness** through the curriculum through authentic experiences has supported pupils in developing their minds and bodies, improving their independence, resilience, kindness and collaboration across the curriculum.
- ✓ **Feedback from staff following training through questionnaires:** 16/27 gave Mindfulness training the highest rating of 10; The average score across all 27 was 9.18; All 27 would recommend training to colleagues.
- ✓ **Class Impact Reports for Years 4 and 5 pupil comments and data from questionnaires:** 93% found the course fairly or very enjoyable; 80% found the course fairly or very useful; 83% said they might, or are likely to keep using mindfulness.
- ✓ **Standards of PSWBCD** 100% of learners in Y2 achieved Foundation Phase Outcome 5+ for PSWBCD. Over the last three years performance of PSD has been above the LA and Wales for F05+ and F06+. In 2017, PSD was slightly below the LA and Wales for F05+.



Estyn Report March 2019 whereby both Wellbeing and Attitudes to Learning and Care, Support and Guidance were graded as excellent.

Pupils who scored below 50% in attitudes to learning in PASS survey scored of above 80% in all areas.



Ymchwil Allanol i Feddylgarwch mewn Addysg

Wrth ysgrifennu yn Strategaeth Addysg sy'n datblygu'r Fenter Meddylgarwch mae Katherine Weare, Athro Emeritws Prifysgolion Addysg Caerwysg a Southampton, yn crynhoi'r dystiolaeth ymchwil gyfredol ar gyfer meddylgarwch mewn addysg²⁷.

“Mae meddylgarwch eisoes yn dangos addewid wrth helpu i hyrwyddo lles, cynyddu gwytnwch, ac ymdrin â'r argyfwng iechyd meddwl cynyddol.

Mae MBIs, mewn lleoliadau clinigol ac addysgol, yn dangos effeithiau bychain ond clir ar iselder, pryder a straen mewn plant oed ysgol, ar ddatblygiad gwytnwch, ac ar liniaru straen ymhlith myfyrwyr prifysgol. Tystiolaeth fechan ond addawol ar anhwylderau bwyta. Tua 40 o astudiaethau a adolygwyd gan gymheiriaid.

²⁷THE EVIDENCE FOR MINDFULNESS IN SCHOOLS FOR CHILDREN AND YOUNG PEOPLE Katherine Weare Athro Emeritws, Prifysgol Southampton, Athro Gwadd er Anrhydedd, Prifysgol Caerwysg skw@soton.ac.uk 2018

- Nifer fach ond cynyddol o astudiaethau ar effeithiau ar iechyd corfforol yr ifanc, gan gynnwys pwysedd gwaed, hormonau straen a chwsg.
- Ar hyn o bryd mae MBIs yn fwy effeithiol wrth ddangos gostyngiadau mewn nodweddion meddyliol negyddol nag mewn rhai cadarnhaol, er bod y dystiolaeth yn gymysg ynghylch a yw'r rhai â phroblemau mwy difrifol yn elwa fwyaf.
- Mae effaith lai ond effaith gyson ar les ac effaith gadarnhaol ymhlith plant a phobl ifanc.
- Mae tystiolaeth (tua 30 o astudiaethau a adolygwyd gan gymheiriaid) yn dangos effaith fach i ganolig MBIs ar sgiliau cymdeithasol ac emosiynol, megis hunanymwybyddiaeth, hunanreoleiddio, rheoleiddio emosiynol, gwytnwch, cymhelliant, optimistiaeth a dyfalbarhad, y gallu i gymysgu a gwneud cysylltiadau, mewn myfyrwyr ac athrawon.
- Mae ymchwil wedi dangos yn glir bod sgiliau cymdeithasol ac emosiynol yn gwella dysgu a chyflawniad academiaidd, yn ogystal â lles seicolegol, ac mae eu potensial wrth eu hintegreiddio i addysgu a dysgu prif ffrwd yn drawsnewidiol.”

Fe wnaeth Black (2016)²⁸ adolygu yn systematig 41 o astudiaethau MBI, gan gynnwys 13 RCTs, a gynhaliwyd mewn ysgolion a lleoliadau clinigol. Daethant i'r casgliad bod MBIs mewn ysgolion yn cael effaith ddibynadwy ar ystod eang o ddangosyddion lles gan gynnwys: agweddau ar wybyddiaeth a swyddogaeth weithredol, yn enwedig y gallu i ganolbwyntio; newidynnau seico-gymdeithasol megis rheoleiddio emosiynol, perthnasoedd rhyngbersonol, straen, iselder ysbryd a phryder; a mesurau o ganlyniadau seico-fiolegol fel pwysedd gwaed a chyfradd curiad y galon.

[MYRIAD \(MY RESILIENCE IN ADOLESCENCE\) Consortiwm o bum Prifysgol o dan arweiniad Canolfan Meddylgarwch Rhydychen, a ariennir gan Ymddiriedolaeth Wellcome](http://myriadproject.org/schools/)
<http://myriadproject.org/schools/>

Mae MYRIAD yn brosiect ymchwil tymor hir sy'n ymchwilio i sut mae ysgolion uwchradd yn paratoi pobl ifanc i reoli eu hiechyd emosiynol a gwella gwytnwch. Bydd yn cymharu'r dysgu emosiynol cymdeithasol presennol o ansawdd da sydd eisoes yn cael ei ddysgu mewn ysgolion (a elwir yn 'addysgu fel arfer') â rhaglen astudio sy'n seiliedig ar dechnegau meddylgarwch. Mae meddylgarwch yn ffordd o fod yn bresennol i brofiadau, wrth iddynt ddigwydd, yn hytrach na phoeni am yr hyn sydd wedi digwydd neu a allai ddigwydd yn y dyfodol. Cafodd y rhaglen meddylgarwch, o'r enw '.b', ei datblygu gan y Prosiect Meddylgarwch mewn Ysgolion. Mae'r prosiect hwn yn dreial rheoledig y mae pob ysgol yn cael ei dyrannu iddo ar hap, gan ddefnyddio rhaglen gyfrifiadurol, i barhau naill ai gydag 'addysgu fel arfer,' neu i ddarparu'r rhaglen meddylgarwch ochr yn ochr â'u haddysgu cyfredol.

Bu'r ysgolion dan sylw (gan gynnwys nifer fach o ysgolion yng Nghymru) yn addysgu .b i ddisgyblion BI7 a BI8 yn ystod 2019. Mae gwaith dilynol manwl annibynnol yn cael ei wneud gyda staff a disgyblion yn ystod 2019-20 a 2020-21. Bellach mae gan yr ysgolion hynny a

²⁸ Black, D. S. (2016). 'Mindfulness training for children and adolescents: A state-of-the-science review'. Yn K. W. Brown, J. D. Creswell, ac R. M. Ryan (Gol.), *Handbook of Mindfulness: Theory, Research, and Practice*. Guilford: Efrog Newydd, NY.

Meddylgarwch mewn Addysg 2020

ddewiswyd i addysgu meddylgarwch nifer o staff wedi'u hyfforddi i addysgu .b i ddisgyblion ac maent yn gallu ymestyn yr addysgu i grwpiau blwyddyn nad ydynt yn yr astudiaeth. Disgwylir canfyddiadau effaith astudiaeth MYRIAD yn 2021-2022

Hyd yma mae'r dadansoddiad wedi canolbwyntio ar weithredu a fu'n ddefnyddiol i fod yn sail i'n canllawiau. Rydym wedi cysylltu â thîm MYRIAD i sicrhau ein bod yn manteisio i'r eithaf ar y profiad hwn.

Ymchwil Pellach yng Nghymru

Byddai'n gyfraniad sylweddol at ddatblygiad meddylgarwch mewn addysg, a gweithredu'r MDaPh Iechyd a Lles a'r Ymagwedd Ysgol Gyfan pe gallai fod rhywfaint o ymchwil allanol penodol gan gynnwys RCTs ar weithredu yng Nghymru.

Mae cynnig ar gyfer prosiect ymchwil ar effaith addysgu meddylgarwch ar blant ysgolion cynradd - arbrawf naturiol, yn cael ei gyflwyno gan Brifysgol Abertawe.

Holiadur a ddatblygwyd gan Rachel Dean Williams yn Ysgol Bro Gwaun

.b Holiadur meddylgarwch (Cyn dechrau'r cwrs) (Ar ôl gorffen y cwrs)

Oedran: -

Ysgrifennwch ar raddfa 1 - 10 sut mae'r pynciau canlynol yn effeithio ar eich lles (10 yw'r uchaf, lle rydych chi'n profi lefelau pryder neu broblemau yn y maes hwn. 1 yw'r isaf, lle nad ydych chi'n profi unrhyw broblemau gyda'r mater hwn). Rhowch sylwadau hefyd ar yr hyn y gallai'r problemau fod a sut mae hyn yn effeithio arnoch chi.

Mae'r holiadur hwn yn gwbl gyfrinachol.

1) Cwsg

.....
.....

2) Hunanhyder

.....
.....

3) Straen

.....
.....
.....

4) Perthnasoedd

.....
.....
.....

5) Y Dyfodol

.....
.....
.....

6) Pryder

.....
.....
.....

7) Delwedd - Sut rydych chi'n gweld eich hunan

.....
.....
.....

8) Arholiadau

.....
.....

9) Ysgol

.....
.....

10) Bwyd

.....
.....

11) Y Cartref

.....
.....
.....

12) Bwlio

.....
.....

13) Unigrwydd

.....
.....
.....

14) Caethiwed i Gyffuriau

.....
.....

15) Arian

.....
.....

16) Iselder

.....
.....

17) Ofn

.....
.....

18) Ffitrwydd

.....
.....

Oes gennych chi unrhyw sylwadau eraill yr hoffech chi eu gwneud, yn enwedig pethau yr hoffech chi gael help gyda nhw? Neu ysgrifennwch yma am bethau yr hoffech chi fod yn gallu eu gwneud yn well neu eu gwella:

.....
.....
.....
.....



YSGOL
BRO GWAUN

Mindfulness in Schools Project (Misp .b) KS4

Contact name – Rachel Dean Williams

rachel.williams@ysgolbrogwaun.com

Aims

- To help pupils experience greater well-being.
- To address anxiety caused by exam stress.
- To improve concentration and focus.
- To work with difficult mental states such as depressive, ruminative and anxious thoughts.
- To equip pupils with strategies to help them cope with stress throughout their lives.

Pupil Feedback

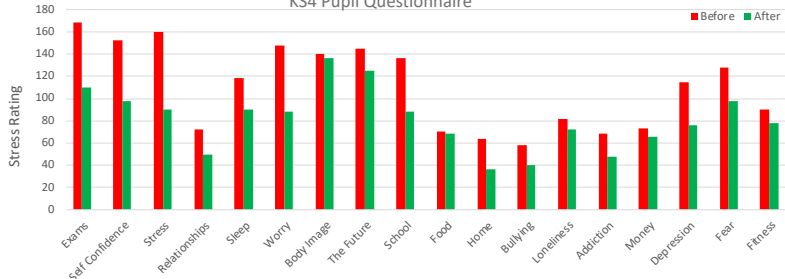
"I use 7/11 most days now and feel like I've got a much better handle on things. You know what I was like before: I'd flip out, get all dramatic and make the situation 100 times worse by getting angry and lashing out. I like the feeling of grounding myself, feeling my feet on the floor and breath in my body. It calms me down. I'm smoking a lot less now, I'm feeling healthier and I'm sleeping better."

"My foster carer and me have a deal: I go to my room and do a FOFBOC whenever she winds me up. I still lose it but not in her face now. After a few minutes of doing a FOFBOC I settle down and feel more in control. She's started doing it too and I think we're getting on better."

"For years, I'd always get so nervous before a show. My horse would pick up on it too and not perform as well but now when I'm waiting to go on, I sit back in my saddle, put my heels down in the stirrups and focus on my breath and after about 2 minutes everything feels clearer. I can concentrate and remember everything. My coach and my mum can't believe the difference. Jackson's happier too and we're definitely closer. It's made a massive difference to me. I love it and I've taught it to some of the younger ones in the club as well. Thank you."

"Doing a FOFBOC really helped to calm me down before an exam. I'd concentrate on my breath and after a couple of minutes I'd look at my paper and felt I could smash it."

KS4 Pupil Questionnaire



Process

- Specifically targeted more vulnerable pupils whom we felt would gain the most from participation.
- Formed 2 mixed groups of year 10 & 11 girls (10 pupils per group).
- Delivered the .b curriculum over 8 weeks (9 distinct lessons which teach pupils a different mindfulness skill each week).
- Pupils completed a questionnaire designed to measure a number of aspects of well-being (before and after course). Feedback interviews were also carried out after course completion.



Outcomes

- Overall there was a significant increase in well-being among pupils in both groups. Pupils felt that the .b program had given them a range of useful tools to help them navigate stressful situations, regulate their emotions for behaviour and ultimately help them to make better choices.
- Pupils overwhelmingly felt the positive impact of the project on their focus and behaviour at school *and* at home.
- Three major themes emerged from the interviews and questionnaires; Exams, Stress / Anxiety and Self confidence. The impact of the project in these priority areas clearly indicates the potential benefits for both pupils and schools.
- The key message from pupils was that .b needed to be rolled out to other pupils in the school, particularly those going through GCSE exams. However, there was a recognition that logistically this would prove to be difficult on a large scale and it was suggested that a solution might be to timetable a .b / wellbeing lesson onto the KS4 timetable.
- All pupils said that they would continue to use the .b strategies and felt that the coping skills developed over the course had the potential to make a real difference to the lives of young people and positively impact levels of happiness, mental health and well-being among teenagers.

I'r rhai sy'n dymuno cymryd rhan mewn ymchwil mwy penodol

OFFER I BLANT

MAAS - C Graddfa Ymwybyddiaeth Sylw Ystyriol wedi'i haddasu ar gyfer plant yn CA2 a CA3

Ystod Oedran: 9-15

https://www.researchgate.net/publication/257795419_A_Validation_Study_of_the_Mindeful_Attention_Awareness_Scale_Adapted_for_Children

Graddfa wedi'i dilysu i fesur datblygiad sgiliau meddylgarwch wedi'i haddasu o fersiwn oedolion MAAS (gweler isod). Yn fwy addas ar gyfer disgyblion CA2 hŷn a CA3.

PANAS - C Amserlen Effaith Gadarnhaol a Negyddol i Blant

Ystod Oedran: (6-19 oed)

<https://www.phenxtoolkit.org/protocols/view/180502>

Datblygwyd **PANAS i Blant (PANAS-C)** mewn ymgais i wahaniaethu rhwng mynegiadau affeithiol o bryder ac iselder ymysg plant. Mae fersiwn derfynol y mesur yn cynnwys 27 eitem: 12 term effaith gadarnhaol a 15 term effaith negyddol. Argymhellir gan Dr. Dusana Dorjee sydd wedi bod yn rhan o ddatblygiad *Paws b a The Present/Dyma Ni*.

CAMM Mesur Meddylgarwch Plant a Phobl Ifanc
(9+ oed)
https://thinkcbt.com/child-psychological-flexibility-measure https://educationendowmentfoundation.org.uk/projects-and-evaluation/evaluating-projects/measuring-essential-skills/spectrum-database/child-and-adolescent-mindfulness-measure/
Mae'r CAMM yn fesur 25-eitem o feddylgarwch . Mae'n asesu i ba raddau y mae plant a phobl ifanc yn arsylwi profiadau mewnol, yn gweithredu gydag ymwybyddiaeth, ac yn derbyn profiadau mewnol heb eu barnu. Mae ar gael ar-lein neu fel pdf. At ei gilydd, ymddengys bod y CAMM yn fesur meddylgarwch dibynadwy a dilys ar gyfer bechgyn a merched.

OFFER I OEDOLION

MAAS Graddfa Ymwybyddiaeth Sylw Ystyriol
(Oedolion)
http://www.mindfulness-extended.nl/content3/wp-content/uploads/2013/07/MAAS-EN.pdf
Mae'r MAAS yn asesu gwahaniaethau unigol yn amllder cyflyrau ystyriol dros amser. Mae'r raddfa yn holiadur 15 eitem (graddfa 1-6 Likert) i asesu meddylgarwch (neu nodwedd) yn ymwneud ag anian. Roedd y mesuriadau o'r MAAS yn tapio ymwybyddiaeth yn ymwneud â hunanreoleiddio a gwahanol feysydd llesiant.

PANAS i oedolion
Oedolion
https://ogg.osu.edu/media/documents/MB%20Stream/PANAS.pdf
Holiadur hunan-adrodd yw Graddfa PANAS neu'r Atodlen Effaith Gadarnhaol a Negyddol (PANAS). Rhennir y rhestr yn ddwy segment, neu raddfeydd hwyliau. Mae un raddfa yn mesur graddfa <u>emosiwn cadarnhaol</u> unigolyn ac mae'r raddfa arall yn mesur y negyddol. Mae gan bob segment ddeg term, y gellir eu graddio ar raddfa 1 i 5 i nodi i ba raddau y mae'r ymatebydd yn cytuno bod hyn yn berthnasol iddo ef. Datblygwyd Graddfa PANAS ym 1988 gan dri seicolegydd Americanaidd: David Watson, Lee Anna Clark ac Auke Tellegen.

Mae mwy o wybodaeth am yr offer ymchwil sydd ar gael i'w weld yn

<https://mindfulnessinschools.org/hub/research/>

Mae mwy o wybodaeth am lesiant ehangach sydd ar gael i'w weld yn

<https://www.well-school.org/t/well-schools-guide-to-measuring-wellbeing/1685>