Cymru Ifanc
Young Wales

ADRODDIAD CYMRU IFANC I BWYLLGOR Y CENHEDLOEDD UNEDIG AR HAWLIAU'R PLENTYN

@YoungWalesCIW

029 2034 2434

www.cymruifanc.cymru

Cymru.Ifanc@plantyngnghymru.org.uk

Ariennir gan Llywodraeth Cymru
Funded by Welsh Government

Cynnwys

- Cyflwyniad 2
- Cefndir o ran CCUHP a pharatoi adroddiadau 3
- Dulliau casglu data 4
- Blaenoriaethau Cymru Ifanc 2
  - Diogelwch Ar-lein 5
  - Perthnasoedd Iach 9
  - Bwlio a Throseddau Atgasedd 13
  - Iechyd Meddwl 18
  - Camddefnyddio Sylweddau 22
  - Hawliau Plant a Phobl Ifanc 26
    Eiriolaeth a Chyfranogiad

- Tasech chi'n Brif Weinidog Cymru am ddiwrnod 31
- Diweddglo 46
- Argymhellion 47

Atodiad 1 – Argymhellion ynghylch Blaenoriaethau Cymru Ifanc 47

Atodiad 2 – Gwybodaeth ddemograffig 49

Atodiad 3 – Cyfraddau ymateb i gwestiynau'r arolwg 51

Cyflwyniad

Amdanom Ni

Menter newydd sbon yw Cymru Ifanc, sy'n ceisio rhoi llais i blant a phobl ifanc yng Nghymru ar faterion sy'n effeithio arnyn nhw, fel bod modd i'w barn gael ei chlywed, yn arbennig gan Weinidogion Llywodraeth Cymru a llunwyr polisi eraill. Model yw hwn sy'n ceisio bod mor gynhwysol â phosibl, fel bod y plant a'r bobl ifanc hynny sy'n cael y trafferth mwyaf i sicrhau bod eu barn yn cael ei chlywed yn gallu gwneud hynny, yn ogystal â'r rhai sy'n cael bod hynny'n llai anodd. Mae Cymru Ifanc wedi'i leoli yn Plant yng Nghymru, y corff trosfwaol cenedlaethol ar gyfer sefydliadau sy'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc, ac mae wedi'i ariannu gan Lywodraeth Cymru. Mae'n cynnwys y sefydliadau partner Tros Gynnal Plant, Lleisiau o Ofal Cymru, Promo Cymru a Youth Friendly ac mae Memorandwm o Ddealltwriaeth gyda Gweithredu dros Blant a Barnardo's Cymru.

Yn ystod y tair blynedd nesaf mae Cymru Ifanc yn ymroddedig i gynrychioli barn plant a phobl ifanc ledled Cymru, gan grynhoi'r gwaith gwych sy'n cael ei gyflawni mewn grwpiau a fforymau cenedlaethol a lleol, ysgolion, awdurdodau lleol a phrosiectau eraill.

Byddwn ni'n rhannu lleisiau a barn plant a phobl ifanc gyda Llywodraeth Cymru, yn eu cefnogi mewn cyfarfodydd gyda Gweinidogion a llunwyr polisi, ac yn sicrhau eu bod yn cael gwrandawiad a bod newidiadau cadarnhaol yn cael eu gwneud sy'n effeithio ar eu bywydau.

Cewch hyd i wefan y prosiect yn http://www.cymruifanc.cymru/

Am yr Adroddiad hwn

Yn nigwyddiad lansio Cymru Ifanc ym mis Mawrth 2015, nododd y bobl ifanc oedd yn bresennol o Fforymau Ieuenctid sirol ledled Cymru chwe blaenoriaeth allweddol yr hoffen nhw i'r fenter ganolbwyntio arnynt yn ystod y flwyddyn gyntaf. Dyma'r pynciau dan sylw:

- Perthnasoedd Iach
- Diogelwch Ar-lein
- Iechyd Meddwl
- Bwlio a Throseddau Atgasedd
- Camddefnyddio Sylweddau
- Hawliau Plant a Phobl Ifanc

Rydym hefyd wedi cynnwys materion eraill, ehangach a godwyd gan bobl ifanc (nad ydynt wedi'u cwmpasu gan y chwe blaenoriaeth), sy'n ymdrin â phynciau o dan benawdau iechyd, addysg a'r amgylchedd.

Mae'r adroddiad hwn yn ymwneud yn bennaf â phrofiadau pobl ifanc yng nghyswllt eu hawliau dynol. Bydd yn cael ei gyflwyno i Bwyllgor y CU ar Hawliau'r Plentyn, a bydd hefyd ar gael i blant a phobl ifanc yng Nghymru trwy wefan Cymru Ifanc, ac i weithwyr trwy wefan Plant yng Nghymru.

Carem ddiolch i'r holl bobl ifanc, sefydliadau a grwpiau a gyfrannodd at yr adroddiad hwn. Ni chyfeiriwyd at blant a phobl ifanc penodol wrth eu henwau, ac mae'r holl ddyfyniadau uniongyrchol yn ddienw.

Y cefndir o ran CCUHP a Pharatoi Adroddiadau

Cytundeb Rhyngwladol ynghylch sut dylai gwledydd drin plant yw Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP). Mae cyfanswm o 42 Erthygl, ac mae pob un ohonynt yn cynnwys hawl sydd gan blant:

> Mae hawliau'n rhywbeth sydd gan bawb o ganlyniad i gael eu geni. Does gan neb bŵer i'w rhoi i bobl na'u cymryd i ffwrdd. Enghreifftiau o hawliau: yr hawl i fywyd, yr hawl i gael enw, yr hawl i gael gwrandawiad, a'r hawl i dderbyn gwybodaeth.

(http://www.uncrcletsgetitright.co.uk/images/PDF/ActivityToolkits/RaisingAwareness/UNCRCTheUNCRCDecodedEnglish.pdf)

Bob 5-7 mlynedd mae pob gwlad (a elwir yn barti Gwladol) yn gorfod cyflwyno adroddiad ar ei llwyddiant i hybu Erthyglau CCUHP. Cyflwynir sawl adroddiad, un gan Lywodraeth Cymru ac eraill gan sefydliadau nad ydynt yn gysylltiedig â'r Llywodraeth. Un o'r rhain yw adroddiad y Comisiynwyr Plant, sy'n nodi'r materion sy'n destun pryder i blant a phobl ifanc yng Nghymru a gweddill y Deyrnas Unedig, a'u barn a'u safbwyntiau o ran sut gellid gwella eu hawliau. Ceir adroddiad hefyd gan Gyrff Anllywodraethol (NGOs) yng Nghymru sydd â diddordeb mewn monitro CCUHP.

Cynhyrchwyd yr Adroddiad Plant a Phobl Ifanc blaenorol i'r CU, 'Ein Hawliau Ni, Ein Stori Ni', gan y Ddraig Ffynci yn 2008. Roedd hwn yn benllanw 18 mis o waith ymchwil a chanfasio barn plant a phobl ifanc. Bu'r Ddraig Ffynci hefyd yn cynnal prosiect o'r enw FUNC, hyd at 2014, i baratoi ar gyfer y cylch cyfredol o adroddiadau.

Mae'r adroddiad hwn gan Gymru Ifanc yn trafod y cyfnod o fis Mawrth 2015, a chasglwyd gwybodaeth trwy weithdai, digwyddiadau (gan gynnwys Eisteddfod Genedlaethol Cymru), ac arolwg ar-lein. Casglwyd deunydd cynharach hefyd oedd wedi'i grynhoi ynghylch barn pobl ifanc yng Nghymru trwy brosiectau sefydliadau.

Casglu Data

Cymerir yr wybodaeth yn yr adroddiad hwn o dair ffynhonnell wahanol:

Arolwg Ar-lein

Cynhaliwyd yr arolwg o 10-28 Awst, a chafwyd 122 o ymatebion gan blant a phobl ifanc yn ystod y cyfnod byr hwnnw, oedd yn gyfradd ymateb dda.

Roedd 36 o gwestiynau yn yr arolwg, wedi'u dosbarthu fel a ganlyn:

- Saith cwestiwn demograffig
- Deuddeg cwestiwn caeedig, gydag opsiynau Ydw/Nac ydw, er enghraifft 'Ydych chi wedi clywed am Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn?'
- Un deg saith o gwestiynau agored, yn gwahodd barn a sylwadau ynghylch sut gellir gwella pethau i blant a phobl ifanc

Roedd rhai o'r cwestiynau wedi'u seilio ar y chwe blaenoriaeth a nodwyd gan y bobl ifanc eu hunain, fel yr amlinellwyd uchod. Wedyn buon ni'n gofyn cwestiynau yn ôl y patrwm 'Tasech chi'n Brif Weinidog Cymru ac yn gyfrifol am Lywodraeth Cymru, beth fyddech chi'n ei newid am y canlynol ...:'

- Addysg
- Iechyd
- Gwasanaethau Cymdeithasol
- Tlodi
- Newid yn yr Hinsawdd/Materion Amgylcheddol
- Hamdden a Diwylliant (gan gynnwys yr iaith Gymraeg)
- Unrhyw beth arall na chyfeiriwyd ato

Fe wnaethom ni ofyn hefyd beth oedd wedi gwella yn ystod y 7 mlynedd diwethaf ym marn pobl ifanc – a oes unrhyw gamau mae Llywodraeth Cymru wedi'u cymryd i wella pethau i blant a phobl ifanc? Nid oedd yn ofynnol i'r ymatebwyr ateb pob cwestiwn, ac roedden nhw'n gallu anwybyddu rhai, os oeddent yn dewis. Rhoddodd nifer yr ymatebion a gawsom syniad da i ni pa bynciau oedd yn achosi'r pryder mwyaf i blant a phobl ifanc yng Nghymru. Mae'r rhain i'w gweld yn Atodiad 3.

Fforymau, Gweithdai a Digwyddiadau (gan gynnwys Eisteddfod Genedlaethol Cymru 2015)

Casglwyd gwahanol farn, safbwyntiau a sylwadau a'u dadansoddi mewn nifer o ddigwyddiadau a gynhaliwyd rhwng Mawrth a Gorffennaf 2015, wedi'u trefnu gan Cymru Ifanc a sefydliadau eraill.

Ymchwil Eilaidd

Cynhaliwyd adolygiad pen desg o'r llenyddiaeth trwy'r rhyngrwyd, a gofynnwyd i sefydliadau partner cenedlaethol a lleol nodi ymchwil, adroddiadau, polisïau a chanllawiau perthnasol yng nghyswllt CCUHP a hawliau plant yng Nghymru a'r Deyrnas Unedig ehangach.

Blaenoriaethau Cymru Ifanc

Diogelwch Ar-lein

Ein Pryderon

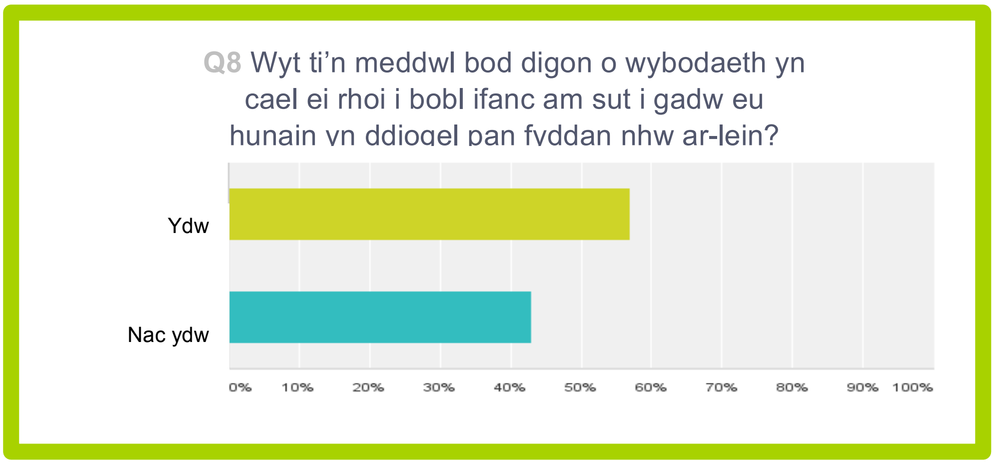
Mae bywyd ar-lein yn wahanol iawn i fywyd go iawn, ond nid yw pob plentyn a pherson ifanc yn deall hynny'n llwyr. Yn ôl y bobl ifanc a fu'n trafod hyn yn nigwyddiad lansio Cymru Ifanc "... ei bod hi'n rhy hawdd cuddio tu ôl i sgrîn a bod angen eu gwneud yn fwy ymwybodol o ddiogelwch ar-lein". Ers hynny, mae sawl person ifanc arall a ddaeth i ddigwyddiadau Cymru Ifanc wedi dweud eu bod yn adnabod rhywun oedd wedi cael eu bwlio ar-lein a'r effeithiau mae hynny'n gallu ei gael arnyn nhw.

Mae pobl ifanc yn teimlo bod angen cael systemau monitro a chyfyngiadau gwell ar gyfer rhai o dan 18 oed. Hefyd mae'r themâu cyson wedi cynnwys materion fel peryglon rhoi pethau ar-lein a'r ffaith fod dim modd eu dileu oddi yno, a hefyd hunaniaeth ffug.

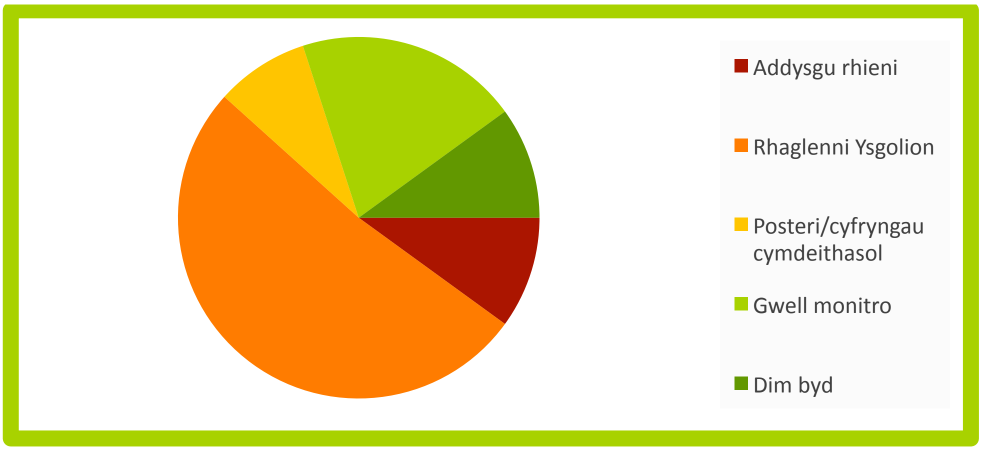
"The Internet and digital technologies are changing the personal and social experiences that children have, providing ubiquitous connection to peers, content, services and communities."

(Wise Kids, Generation 2000: The Internet and Digital Media Habits of Year 9 Pupils in Wales, 2014)

Canlyniadau'r Arolwg



Cwestiwn: Oes yna unrhyw beth gallai'r Llwodraeth ei wneud i wella diogelwch ar-lein i Blant a Phobl Ifanc?



Ein Lleisiau Ni

"Unwaith mae rhywbeth ar-lein, allwch chi ddim tynnu fe lawr

"Ydy'r botwm CEOP wir yn effeithiol?" (CEOP yw'r Ganolfan Ecsbloetio Plant ac Amddiffyniad Ar-lein)

"Mae'n haws bwlio ar-lein oherwydd gallwch chi aros yn ddi-enw"

(Digwyddiad lansio Cymru Ifanc, Mawrth 2015)

"Dysgu fe mewn ysgolion a gwella'r modiwl ar ddiogelwch ar-lein"

"Hyrwyddo diogelwch ar y rhyngrwyd yn ifancach…"

"Annog rhieni i gymryd mwy o ddiddordeb yn beth mae eu plant yn ei wneud ar-lein"

(Arolwg CCUHP Cymru Ifanc, Awst 2015)

"Dyw hi ddim yn opsiwn i'n hoed ni beidio â bod ar Facebook. Allwch chi ddim gwneud ffrindiau heb Facebook, a bydde pobl yn meddwl eich bod chi'n od tase dim Facebook gennych chi."

"Os bydda i'n dadlau, rydw i'n disgwyl iddo fe fod rhyngof fi a'r person arall. Os bydd e'n mynd allan at bobl eraill, a dydw i ddim yn gwybod pwy ydyn nhw, fel pan fyddan nhw'n rhoi e ar Facebook, mae'r byd i gyd yn gwybod. Mae pawb yn gwybod eich enw."

('The complexity of girls' social interactions and the impact of negative peer relationships' - Barnardo's Cymru 2011)

Lleisiau Eraill

Yn 2013, lansiodd ChildLine arolwg ar-lein oedd yn gofyn cwestiynau allweddol i bobl ifanc am eu profiad o Addysg Rhyw a Pherthnasoedd yn yr ysgol. O'r 378 o ymatebion, roedd 74% o'r bobl ifanc 11-18 oed yn teimlo y dylai pornograffi dderbyn sylw mewn addysg rhyw (gwefan yr NSPCC, cyrchwyd ar 11/8/2015).

Yn ôl canfyddiadau astudiaeth a gynhaliwyd gan Wise Kids o ddefnydd pobl ifanc 13/14 oed yng Nghymru o'r rhyngrwyd, roedd 78% o'r plant yn yr arolwg yn cyrchu'r rhyngrwyd yn eu hystafell wely, adroddodd 70% eu bod yn ei ddefnyddio y tu allan i'r cartref, ac mae 97% yn ei ddefnyddio ar gyfer gwaith ysgol. Roedd 45% o'r plant wedi gweld 'cynnwys oedd yn peri gofid' ac roedd 42% wedi derbyn 'negeseuon oedd yn anghwrtais neu wedi peri gofid iddyn nhw'. ('Generation 2000: The Internet and digital media habit and digital literacy of Year 9 pupils', Wise Kids 2014).

Mae Ralling (2015) yn dadlau nad yw'n syndod mai dim ond nawr y mae llunwyr polisi yn dechrau deall yn llawn effaith y rhyngrwyd o ran newid natur plentyndod mewn oes ddigidol. Mae e'n dweud bod canlyniadau ymchwil i effeithiau TG ar ddatblygiad pobl ifanc, er nad ydynt yn bendant i raddau helaeth, yn dangos bod lefelau empathi ymhlith pobl ifanc heddiw wedi gostwng yn sylweddol o'u cymharu â chenedlaethau blaenorol. Daeth Ralling i'r casgliad bod: "the online and offline worlds inhabited by our young people are already intricately entwined together in ways which we wouldn't have dreamed possible even a decade or so ago. The internet has changed their lives so dramatically and perhaps policy makers should have thought more about the effects we are beginning to see now and what we are learning now can influence future policy for future generations." (Ralling J, Youth and the Internet: a Guide for Policy Makers, Barnardo's 2015).

Mae nifer o sefydliadau plant sy'n cydweithio yn y Deyrnas Unedig wedi rhoi sêl bendith i fenter sy'n ceisio gwneud y byd digidol yn lle mwy tryloyw a grymusol i blant a phobl ifanc (o dan 18), trwy gyflwyno fframwaith cyffredinol o hawliau digidol er mwyn i bobl ifanc fedru cyrchu technolegau digidol:

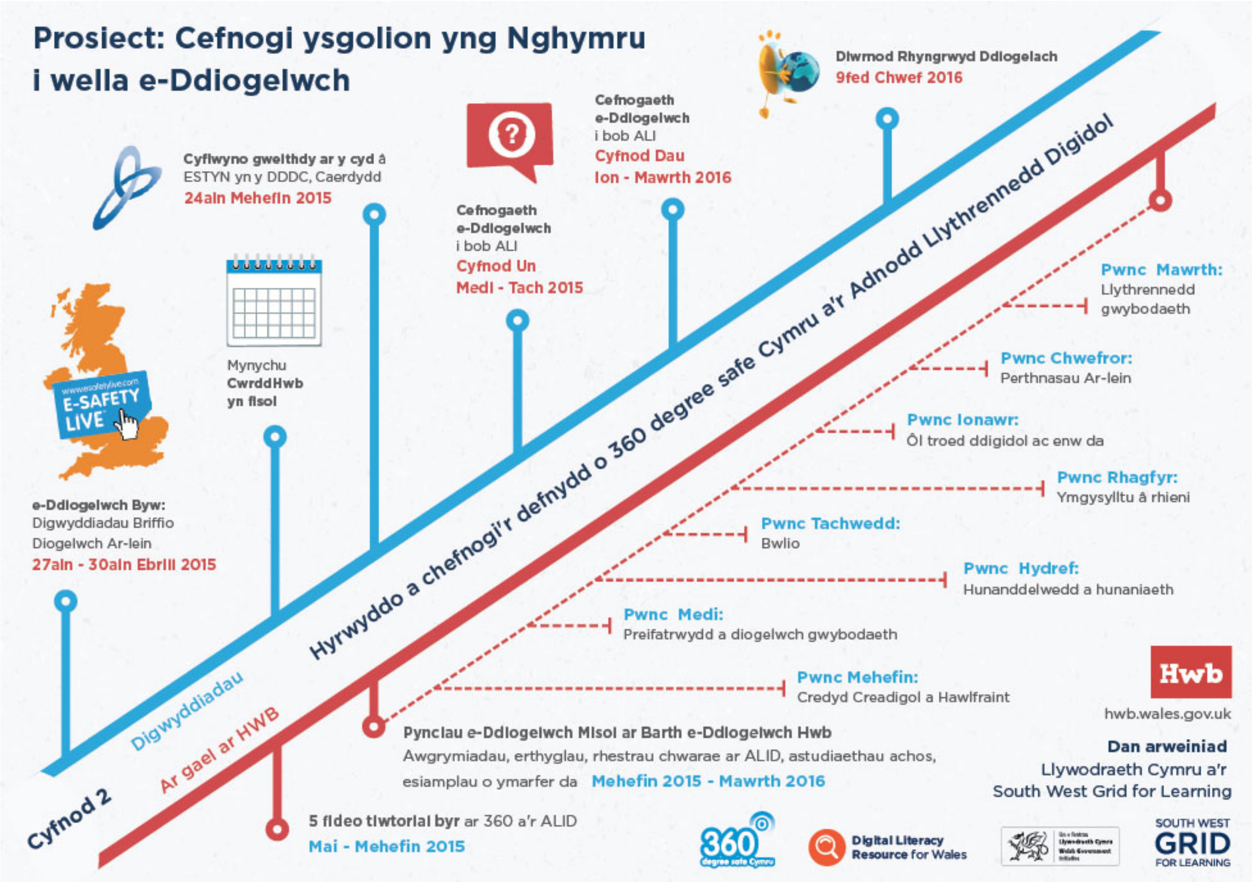
iHawliau

- **Yr hawl i ddileu:** Dylai pob plentyn a pherson ifanc o dan 18 oed gael yr hawl i olygu neu ddileu pob cynnwys maen nhw eu hunain wedi'i greu, a hynny'n hwylus
- **Yr hawl i wybod:** Mae gan blant a phobl ifanc hawl i wybod pwy sy'n cadw eu gwybodaeth, ac yn elwa ohoni, ar gyfer beth mae eu gwybodaeth yn cael ei defnyddio, ac a ydyw'n cael ei chopïo, ei gwerthu neu ei masnachu
- **Yr hawl i ddiogelwch a chefnogaeth:** Dylai plant a phobl ifanc fod yn hyderus y byddan nhw'n cael eu hamddiffyn rhag arferion anghyfreithlon, a'u cefnogi os byddant yn dod ar draws sefyllfaoedd ar-lein sy'n peri gofid neu drallod ar-lein
- **Yr hawl i wneud dewisiadau gwybodus ac ymwybodol (asiantaeth):** Dylai plant a phobl ifanc fod yn rhydd i ymestyn i fannau creadigol a chyfranogol ar-lein, gan ddefnyddio technolegau digidol yn offer, ond ar yr un pryd bod ganddyn nhw'n capasiti i ddatgysylltu yn ôl eu hewyllys
- **Yr hawl i lythrennedd ddigidol:** Er mwyn cyrchu'r wybodaeth sydd ar gael ar y rhyngrwyd, mae angen addysgu sgiliau i blant a phobl ifanc fel eu bod yn gallu defnyddio technolegau digidol a'u beirniadu'n effeithiol, a'u bod yn derbyn yr offer i gael hyd i ffordd trwy normau cymdeithasol sy'n dod i'r amlwg.

(gwefan *irights.uk* – cyrchwyd 11/08/2015)

Mae'n aneglur faint o ymwybyddiaeth o'r wefan irights sydd yng Nghymru.

Mae Grid Dysgu'r De-orllewin (SWGfL), ynghyd â Llywodraeth Cymru, yn lansio prosiect a fydd yn crynhoi ac yn gwella Strategaeth E-ddiogelwch i Gymru ac yn datblygu amrywiaeth o adnoddau diogelwch chwyldroadol ar-lein, wedi'u haddasu'n benodol ar gyfer Cymru. Bydd y rhain yn canolbwyntio ar ysgolion, ac yn cynnwys addasu'r offeryn hunan-adolygu 360 gradd ar gyfer diogelwch ar-lein, sy'n tywys ysgolion trwy well amddiffyniad i'w staff, a'u plant, ar-lein.



Argymhelliad

Hoffai plant a phobl ifanc i wybodaeth am ddiogelwch ar-lein fod ar gael yn ehangach, trwy ysgolion a rhaglenni addysgol, a chynnwys yr wybodaeth ddiweddaraf am sut mae cadw'n ddiogel. Gallai posteri a chyhoeddusrwydd hwylus i blant gael eu defnyddio hefyd. Mae plant a phobl ifanc yn teimlo y dylid sicrhau gwell monitro ar wefannau anniogel, mwy o gyfyngiadau ar yr hyn sydd ar gael i blant, a chosbau mwy i'r rhai sy'n torri'r gyfraith. Maen nhw hefyd yn meddwl bod angen mwy o addysg ar rieni a gofalwyr ynghylch sut mae cadw plant yn ddiogel ar-lein.

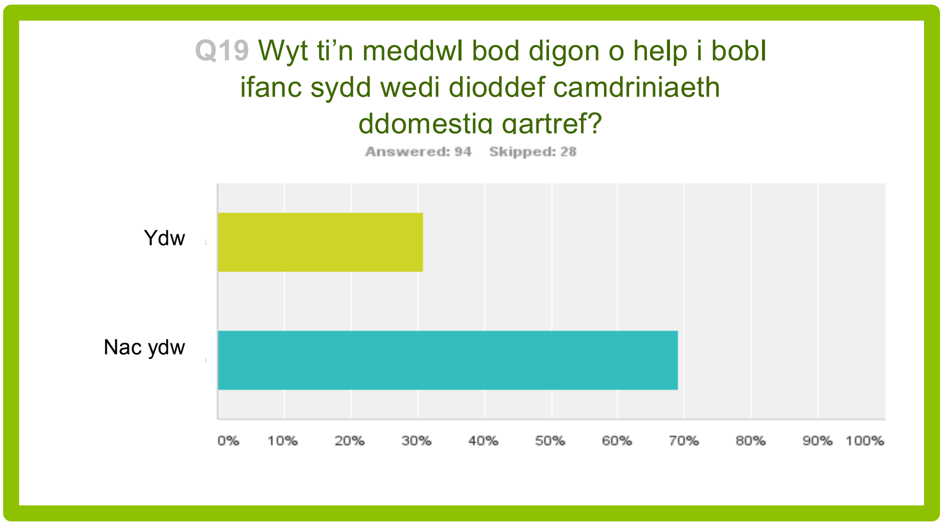
Cam-drin Domestig a Pherthnasoedd Iach

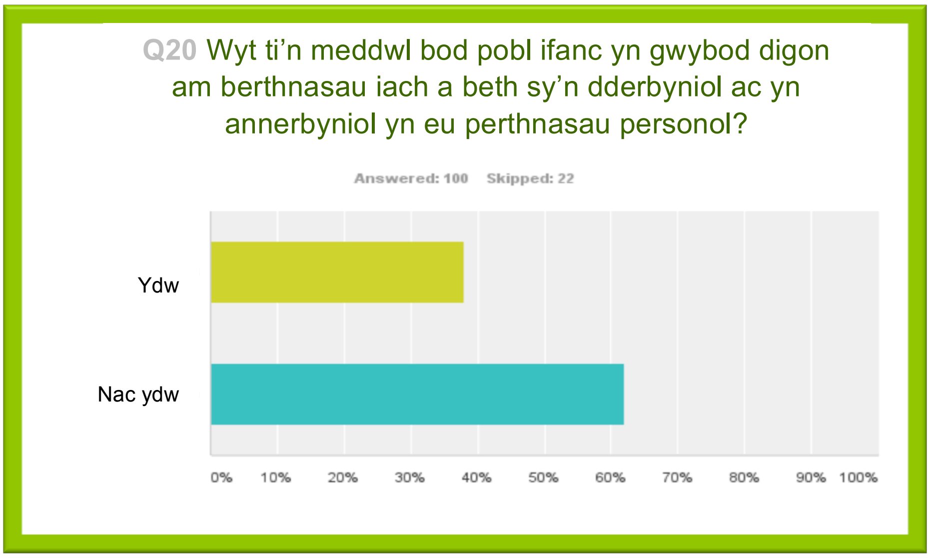
Ein Pryderon

Nododd pobl ifanc nifer o faterion yng nghyswllt cam-drin domestig a pherthnasoedd iach:

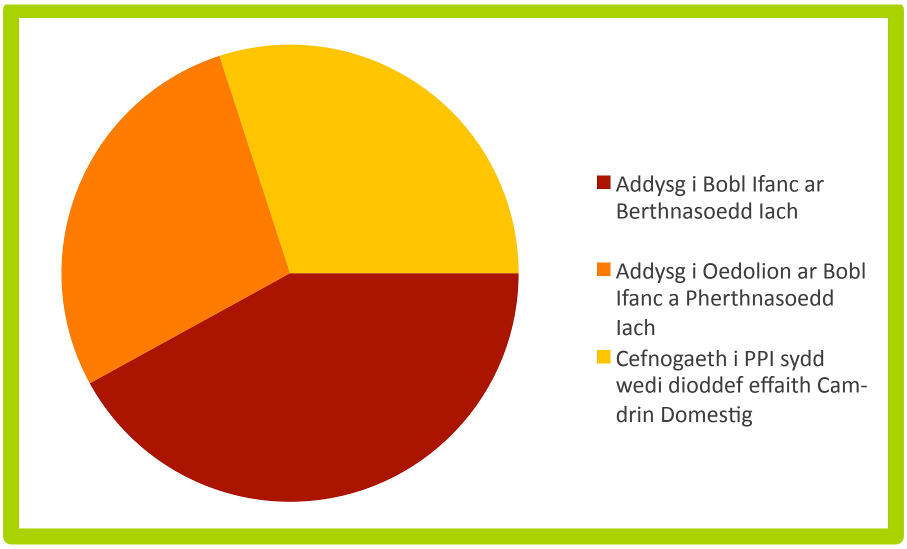
- Gwybod y gwahaniaeth rhwng perthynas iach a pherthynas afiach, a'r angen am addysg ynghylch hyn
- Cynyddu ymwybyddiaeth o wasanaethau sy'n gallu helpu gyda cham-drin domestig a pherthnasoedd iach, fel gwasanaethau cam-drin domestig, trwy ymgyrchoedd posteri neu daflenni.
- Gwneud pobl yn ymwybodol y gall hyn ddigwydd i unrhyw un ac y dylai help fod ar gael i grwpiau arbennig, e.e. cyplau o'r un rhyw
- Cynyddu ymwybyddiaeth o CEOP a sut mae rhoi gwybod am gamdriniaeth
- Yr angen am wybodaeth oed-briodol a'r gwasanaethau sydd ar gael i bawb

Canlyniadau'r Arolwg





Cwestiwn: Beth ydych chi'n meddwl dylai'r Llywodraeth ei wneud i wella pethau i bobl ifanc mae cam-drin domestig yn effeithio arnynt, ac i helpu pobl ifanc i greu perthnasoedd personol iach?



Ein Lleisiau Ni

Perthnasoedd iach... os byddwch chi'n dysgu pobl sut mae cael perthynas iach, gallwn ni atal trais domestig

Fis Tachwedd diwetha fe gawson ni gynhadledd ieuenctid am gam-drin domestig ac rydyn ni'n ceisio sicrhau bod y pwnc yn cael ei addysgu mewn ysgolion uwchradd

Cam-drin domestig a pherthnasoedd iach, rydyn ni wedi'u rhoi nhw gyda'i gilydd... yr angen am linell gymorth ac addysg ar berthnasoedd iach, cwnselwyr, pethau fel yna

Mater blaenoriaeth ein fforwm ieuenctid eleni yw cam-drin domestig a pherthnasoedd iach, a gwneud yn siŵr bod gwasanaethau ar gael i blant 11-18 oed a allai fod mewn perthynas gamdriniol

Digwyddiad Lansio Cymru Ifanc, Mawrth 2015

Mewn cynhadledd a drefnwyd gan Fforwm Ieuenctid Sir Gaerfyrddin, **'Gartref, oes cam-drin? Ti ddim ar ben dy hun',** dyma rai o safbwyntiau pobl ifanc am gam-drin domestig a pherthnasoedd iach:

- Fyddai pobl ifanc ddim yn trafod cam-drin domestig gyda'u rhieni, rhag ofn cael eu cymryd i ofal a pheri bod eu rhieni'n gwahanu. Byddai pobl ifanc yn fwy tebygol o ddweud wrth ffrind neu gyfaill
- Fyddai pobl ifanc ddim yn troi at yr heddlu i gael cymorth mewn perthynas gamdriniol oherwydd bod hynny'n cael ei weld fel 'opsiwn eithafol', ac roedd pryderon y gallai'r heddlu fynnu dwyn cyhuddiad yn erbyn eu dymuniadau
- Allwch chi ddim ymddiried mewn rhai gweithwyr proffesiynol
- Dylai cam-drin domestig a pherthnasoedd iach gael ei ddysgu yn yr ysgolion, mor gynnar â'r ysgol gynradd

- Mwy o wasanaethau a help i bobl ifanc yn lleol sy'n profi cam-drin neu sy'n gwybod eu bod nhw'n bod yn gamdriniol, ond heb wybod sut i roi stop arno
- Mae angen mwy o linellau cymorth lleol
- Hyfforddiant i athrawon
- Dylai mwy o gyllid gael ei ddargyfeirio i lochesi
- Dyw'r heddlu ddim yn ymateb yn ddigon buan
- Mae angen mwy o waith ataliol, yn hytrach na chanolbwyntio ar gefnogi pobl ifanc ar ôl iddyn nhw gael eu cam-drin

Mater arall sy'n destun pryder i blant a phobl ifanc yw masnachu pobl ac ecsbloetio plant yn rhywiol. Er mwyn amlygu'r risgiau a sut mae pobl yn cael eu targedu, lluniodd Fforwm Ieuenctid Merthyr Tydfil, mewn partneriaeth â Merthyr Tydfil Mwy Diogel, ffilm o'r enw **'Caught in Traffick'**. Mae'r ffilm wedi cael ei gwylio fwy na 1,100 o weithiau ar YouTube ac fe gynhyrchodd y grŵp becyn addysg i gyd-fynd â'r DVD, i'w ddangos mewn ysgolion a lleoliadau cymunedol.

Lleisiau Eraill

Mor bell yn ôl â 2008, pan fu Pwyllgor Cymunedau a Diwylliant Cynulliad Cenedlaethol Cymru yn cynnal Ymchwiliad i Gam-drin Domestig, mynegwyd pryderon ynghylch pobl ifanc a pherthnasoedd iach.

> 'Clywodd y Pwyllgor dystiolaeth oedd yn peri pryder ynghylch agweddau cyffredinol at drais a cham-drin yn ein cymdeithas, gan gynnwys yr hyn mae plant a phobl ifanc yn ei hystyried yn berthynas ddiogel, iach' *(Cam-drin Domestig yng Nghymru, Pwyllgor Cymuned a Diwylliannau Llywodraeth Cymru, 2008)*

Dyma rai o'r canfyddiadau allweddol mewn adroddiad a gyhoeddwyd gan yr NSPCC, ar sail astudiaeth ansoddol a gynhaliwyd ledled Cymru gan Brifysgol Caerdydd:

- Mae plant yn mynd ati'n weithredol i drafod a dysgu am sut mae rhywioldeb yn effeithio arnyn nhw a'u bywydau
- Mae bechgyn a merched yn siarad am "edrych yn hŷn" mewn ffordd wahanol iawn i "edrych yn secsi"
- Mae pob plentyn, ond merched yn arbennig, yn teimlo dan bwysau i gydymffurfio â normau rhywedd
- Mae gan lawer o ysgolion ddiwylliant cariadon cryf, sy'n golygu bod cyfeillgarwch rhwng bachgen a merch bron yn amhosib
- Mae plant yn wynebu aflonyddu rhywiol geiriol, ond yn cael trafferth dweud wrth rieni neu athrawon, a dydyn nhw ddim mewn sefyllfa i fedru delio ag e
- Mae plant yn pryderu'n fwy am ddelweddau "brawychus" na rhai rhywiol fanwl
- Mae llawer o blant yn grac ynghylch rhywiaeth ymhlith eu cyfoedion ac yn y gymdeithas yn gyffredinol
- Mae angen i bolisi ac ymarfer gael eu llywio gan brofiadau plant eu hunain

Argymhellion allweddol yr adroddiad hwn oedd bod angen gwella addysg rhyw a pherthnasoedd ac ystyried beth allai fod yn briodol ar gyfer plant cynradd; yr angen am fabwysiadu dull gweithredu seiliedig ar hawliau at addysg rhyw a pherthnasoedd sy'n herio stereoteipiau a rhagfarnau rhywedd; yn drydydd, datblygu fframwaith cadarn o waith mewn ysgolion i hybu cydraddoldeb ac amrywiaeth ac i gefnogi anghenion cymdeithasol ac emosiynol plant.

('Boys & Girls Speak Out: a qualitative study of children's gender and sexual cultures,' Renold E, NSPCC 2013)

Ar lefel y Deyrnas Unedig, sylw Imogen Parker yn ei hadroddiad ar rhyw a pherthnasoedd oedd bod:

> "A more measured, nuanced response (*by Government*) is necessary, which incorporates policy, education, technology and parental involvement … It is not straightforward, with the debate touching on large and difficult issues of gender and sexual politics. Any discussion of how best to support young people negotiating new or emerging social and sexual norms is closely bound up with cultural values, individual maturity and personal attitudes and beliefs about relationships."

Dyma rai o argymhellion Parker:

> *"Sex and relationship education should be taught in every school by specialists, and must be broader in scope. Parents, educators and young people need a single point to access advice and support and local authorities' public sexual health responsibility for young people should be broadened."*

("*Young People: Sex and Relationships: The New Norms" Parker I, IPPR, 2014)*

Argymhelliad

Mae plant a phobl ifanc yn teimlo y dylai fod mwy o ymwybyddiaeth bod help ar gael i blant y mae cam-drin domestig yn effeithio arnyn nhw. Yn aml, mae plant yn amharod i drafod y peth oherwydd eu bod nhw'n teimlo bod neb yn gallu eu helpu, neu oherwydd eu bod yn ofni siarad amdano fe. Mae angen gwneud hyn â deunydd fel DVDs a phosteri sy'n hwylus i blant, a thrwy gyfryngau cymdeithasol. Dylai perthnasoedd iach gael eu haddysgu'n briodol mewn ysgolion gan bobl sy'n gwybod am y pwnc. Dylai gael ei gyflwyno'n ifancach. Dylai pethau fel 'cydsyniad' gael eu dysgu, a gwell addysg rhyw a pherthnasoedd, nid dim ond yr ochr fiolegol a sut mae gwisgo condom. Dylai fod yn rhan o'r cwricwlwm, nid ychwanegiad.

Bwlio a Throseddau Atgasedd

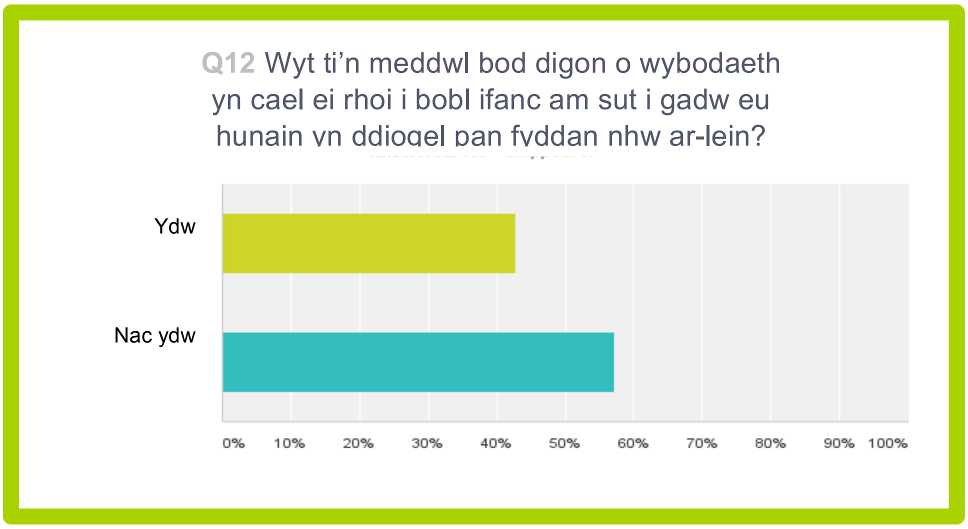
Ein Pryderon

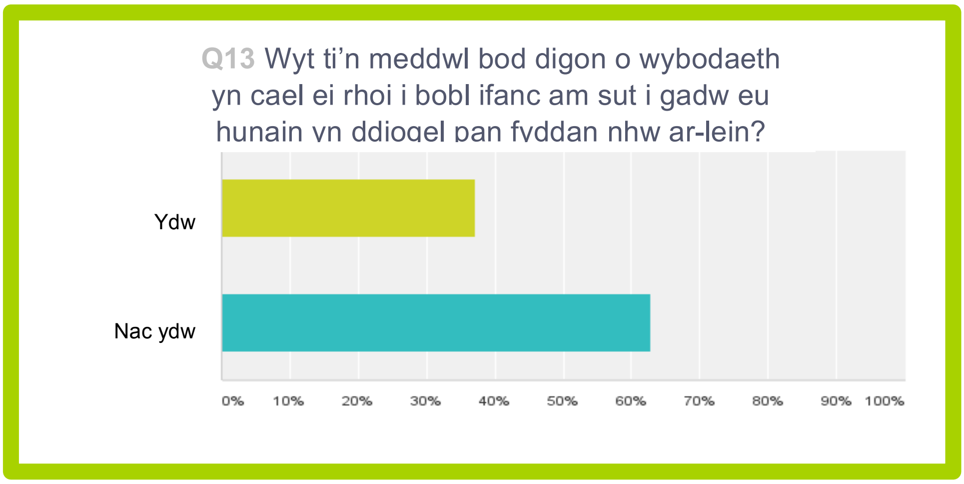
Nododd pobl ifanc oedd yn nigwyddiad lansio Cymru Ifanc y materion canlynol yng nghyswllt bwlio a throseddau atgasedd:

- Troseddau atgasedd:
  - Dyw pobl ifanc ddim yn gwybod digon am droseddau atgasedd, a dydyn nhw ddim yn derbyn addysg am y pwnc
  - Mae troseddau atgasedd yn digwydd oherwydd bod pobl yn stereoteipio pobl eraill, er enghraifft pobl o gefndir lleiafrifol gwahanol
  - Yr angen am ganllawiau gwell i bobl ifanc ar droseddau atgasedd

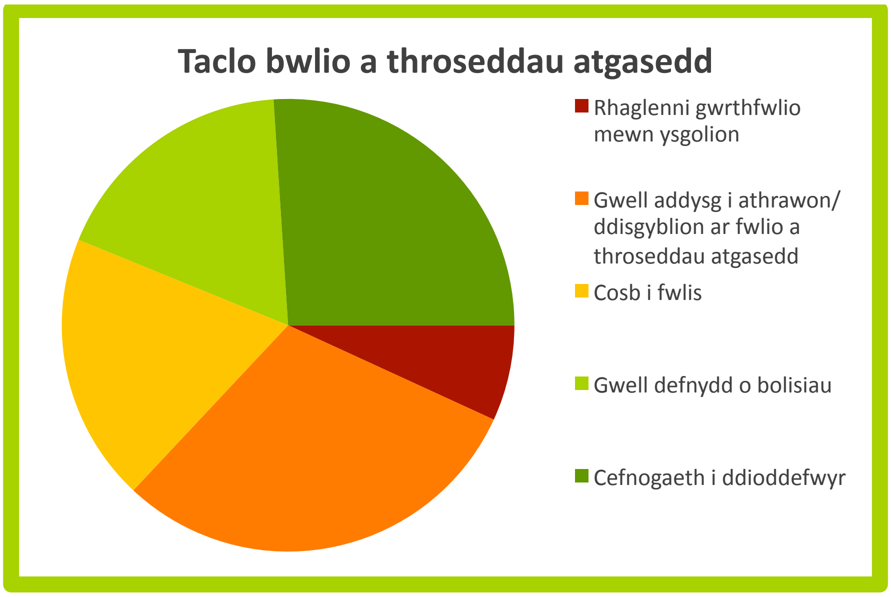
- Bwlio:
  - Cyngor cliriach ynghylch pwy rydych chi'n gallu siarad â nhw
  - Gall ddigwydd o ganlyniad i broblemau iechyd meddwl neu eu hachosi
  - Diffyg cysondeb wrth ymdrin â bwlio
  - Mae rhai pobl yn teimlo embaras wrth gyfaddef eu bod yn cael eu bwlio
  - Mae angen cefnogaeth ar ôl bwlio.

Canlyniadau'r Arolwg





Cwestiwn: Sut gall Llywodraeth Cymru helpu ysgolion a lleoliadau eraill i daclo bwlio a throseddau atgasedd?



Ein Lleisiau Ni

Dyma rai sylwadau o ddigwyddiadau Cymru Ifanc:

Bwlio gyda thrafodaethau'n cael eu cynnal ynghylch mwy o gefnogaeth a chysylltiadau â iechyd meddwl, a bod yn fwy ataliol

Fe wnaethon ni ddewis troseddau atgasedd oherwydd ei fod e'n rhywbeth mawr erioed, ond rwy'n credu ei fod yn fwy fyth eleni

Mae gan bawb hawl i lais a dewis, p'un a yw hynny'n golygu eu crefydd neu beth maen nhw'n gwisgo

Dylai Facebook atal geiriau tramgwyddus/cas

Mae rhai pobl yn postio statws sy'n dweud pethau fel 'Dwi'n casáu ti' – maen nhw'n rhegi ac ati. Dylai pobl ifanc (sy'n bwlio ar-lein) gael eu gwahardd o Facebook.

Ym mis Awst 2015, ar gyfer Wythnos Gwrthfwlio, cynhaliodd Rhwydwaith Gwrthfwlio Cymru Gyfan arolwg ar thema 'Mae Bwlio'n Gyfrifoldeb i Bawb', oedd yn cynnwys pobl ifanc. Dyma rai o'r sylwadau gan y rhai a fu'n cyfranogi yn yr arolwg:

> *Mae'n thema wych oherwydd dyna'r gwir, ac mae angen bod gan bawb rywun y gallan nhw siarad â nhw am fwlio*
>
> *Ond dyw bwlio ddim yn fusnes i bawb? Mae'n embaras dweud wrth bobl eich bod chi'n cael eich bwlio? Swn i ddim eisiau i bawb wybod – se cyment o gywilydd arna i*
>
> *Mae'n thema dda... hyd yn oed os ydych chi'n teimlo bod e ddim yn effeithio'n uniongyrchol arnoch chi, bydd e yn effeithio ar rywun sy'n bwysig i chi, ac mae hynny'n golygu ei fod yn fusnes i chi*

Ym mis Medi 2015, daeth Cymru Ifanc â chynrychiolwyr ynghyd o fforymau ieuenctid ledled Cymru er mwyn sefydlu Rhwydwaith Gwrthfwlio Pobl Ifanc. Nod y Rhwydwaith newydd hwn fydd bwydo i Grŵp Arweinyddiaeth Gwrthfwlio Cymru Gyfan Llywodraeth Cymru.

Cynhyrchodd Cyngor Ieuenctid Conwy fideo fer gydag Ysgol Bryn Elian, dan y teitl **"Mae Rhai Pobl yn Hoyw – Deliwch â'r Peth"**, er mwyn helpu i ymdrin â phroblem pobl ifanc yn defnyddio iaith homoffobig.

Lleisiau Eraill

Bu Barnardo's Cymru yn gwneud peth gwaith gyda phlant a phobl ifanc yr oedd carchariad rhieni'n effeithio arnyn nhw ynghylch eu profiadau yn yr ysgol. Pan ofynnwyd iddyn nhw am fwlio, eu hymatebion oedd:

Bl 4 *Rydw i'n gweld bwlio*

Bl 6 *Fe ges i fy mwlio, ond fe wnaeth yr ysgol ddatrys y peth, ac roeddwn i'n hapus am hynny*

Ysgol uwchradd *Rydw i yn gweld bwlio, ond maen nhw'n dda iawn am ei ddatrys, mae ganddyn nhw swyddog cynnal dysgu (LSO), rydych chi'n rhoi gwybod iddyn nhw am y peth, ac maen nhw'n ei ddatrys i chi.*

(Trawsgrifiadau o sgyrsiau gyda phlant a phobl ifanc yr effeithiwyd arnynt gan garchariad rhieni, Barnardo's Cymru, 2014)

Mae Youth Cymru wedi sefydlu prosiect o'r enw Trans*Form Cymru, sydd wedi cynhyrchu ffilm o'r enw 'Humanequin,' gyda chwmni cynhyrchu Mess Up The Mess, er mwyn addysgu pobl am faterion trawsrywiol. Canfu arolwg diweddar gan Youth Cymru yng nghyswllt troseddau atgasedd fod pobl ifanc yn meddwl:

- Bod digwyddiadau atgasedd lefel is yn llai tebygol o fod yn destun adroddiad na throseddau atgasedd.
- Soniodd 24% o bobl eu bod yn teimlo'n llai diogel na 12 mis yn ôl, ac roedd hynny'n tueddu i fod o ganlyniad i: symud i ffwrdd oddi wrth deulu neu ffrindiau, a theimlo'n fwy ynysig o ganlyniad. Mae peth tystiolaeth y gall pobl ddatblygu agwedd fwy rhagfarnllyd mewn cyfnod o gyni. Mae llai o bresenoldeb gan yr heddlu ac effeithiau adroddiadau yn y cyfryngau ac ar y cyfryngau cymdeithasol hefyd yn cyfrannu at bobl yn teimlo'n llai diogel.
- Y prif rwystrau i adrodd yw diffyg ymateb gan yr heddlu a phryderon ynghylch natur gyfrinachol adroddiadau, dyw pobl ddim am i'w statws trawsrywiol gael ei ddatgelu heb eu gwybodaeth neu eu cydsyniad.
- Mae meithrin hyder ac ymwybyddiaeth pobl ifanc yn allweddol os ydynt i gyflwyno adroddiadau yn y dyfodol.
- Mae angen i'r heddlu a darparwyr cefnogaeth fod yn sensitif ynghylch sut mae gwahanol nodweddion a amddiffynnir yn gorgyffwrdd yn achos unigolion.

Yn 2011, cyhoeddodd Barnardo's Cymru adroddiad ar ferched 13-17 oed, a phatrymau perthnasoedd cyfoedion, a sut gallant arwain at sefyllfaoedd o fwlio. Fe ddaethon nhw i'r casgliad bod y perthnasoedd

hyn yn aml yn gysylltiedig â datblygu cyfeillgarwch agos, lle caiff cyfrinachau eu rhannu a materion personol iawn eu trafod. Gall canlyniadau cweryla gyda ffrindiau agos arwain at boen emosiynol, gyda merched yn sarhau ei gilydd â geiriau ac yn manipwleiddio'i gilydd. Wrth i berthynas o'r fath chwalu, câi merched eu cau allan o grwpiau, eu seiberfwlio a'u bwlio'n anuniongyrchol, er enghraifft trwy ledaenu hanesion amdanynt. Nid oedd trais corfforol mor amlwg ymhlith y cyfranogwyr, fel y dengys dyfyniadau gan rai ohonynt:

Roeddwn i ar ymyl y dorf. Gallwn i fod yn y canol un diwrnod, a'r nesa yn 'berson marw'n cerdded'

Pan fydd merched yn cweryla gallan nhw golli rhai o'u ffrindiau

Mae bwlio wir yn effeithio ar dy hyder, mae dy hyder yn diflannu, os wyt ti'n cael dy fwlio, mae'n wir yn effeithio ar dy hunan-barch

Rydw i'n meddwl dylai gwrthfwlio gael ei ddysgu'n ifancach, er enghraifft yn yr ysgol gynradd

('The complexity of girls' social interactions and the impact of negative peer relationships' Barnardo's Cymru, 2011)

Yn 2013/14, gwelodd Childline gynnydd o 87% (ar draws y Deyrnas Unedig) yn nifer y sesiynau cwnsela a ddarparwyd ynghylch bwlio ar-lein. Mae adroddiad blynyddol Childline yn ychwanegu:

"Proportionately the number of counselling sessions about bullying has remained at about 10%, but the contacts we are receiving suggest the nature of the bullying is increasingly moving online"

('Under Pressure' – Adolygiad Blynyddol ChildLine 2013/14, t11, 2014)

Bu Prosiect Troseddau Atgasedd Cymru Gyfan yn ystyried profiadau troseddau atgasedd i oedolion a phobl ifanc dros 16 oed. Un o'u casgliadau oedd ei bod hi'n bwysig bod pobl ifanc a staff ysgolion yn gwybod ble mae cael help ar gyfer bwlio ar sail hunaniaeth. Roedd yr adroddiad yn argymell *"…more age-appropriate, preventative hate crime awareness training in schools, starting at the primary level before attitudes and values become entrenched and more difficult to change*" (t20). Fe wnaethon nhw argymell hefyd y byddai'n fuddiol i awdurdodau lleol roi dulliau gweithredu mwy adferol ar waith mewn ysgolion, *"…to equip children and young people with the skills to manage and resolve conflict and enhance consequential thinking"*

(Time for Justice: Prosiect Troseddau Atgasedd Cymru Gyfan, Williams, M a Tregidga, J

Race Equality First a Phrifysgol Caerdydd, t24, 2013)

Wrth adolygu cynnydd o ran Sylwadau Terfynol Pwyllgor y CU yng nghyswllt plant a phobl ifanc sipsiwn/teithwyr, mae Achub y Plant yn nodi bod pobl ifanc sy'n ymwneud â **Phrosiect Teithio Ymlaen** yn parhau i amlygu'r agweddau negyddol y maent yn eu profi, yn eu bywydau pob dydd a thrwy'r cyfryngau. Mae'r cynnydd ym mhoblogrwydd sioeau 'realaeth' ar y teledu fel Big Fat Gypsy Wedding yn ategu stereoteipiau o Sipsiwn, Roma a Theithwyr yn y Deyrnas Unedig, ac mae addysgwyr wedi sôn eu bod yn arwain at 'ymosodiadau corfforol a rhywiol, a cham-drin hiliol', a'u bod wedi niweidio hunanbarch plant yn yr ysgol. Yn 2014, bu pobl ifanc o brosiect Teithio Ymlaen Achub y Plant yn gweithio gyda phobl ifanc

o Erthygl 12 yn yr Alban i nodi'r hawliau roedden nhw'n teimlo gryfaf yn eu cylch fel pobl ifanc Sipsiwn, Roma neu Deithwyr yng Nghymru.

('A review of progress in Wales on the Committee for the Rights of the Child Concluding Observations to the UK made in 2008' T Aspinwall, Prosiect Teithio Ymlaen, Achub y Plant, 2015)

Yn 2015 cyhoeddodd Comisiynydd Plant Cymru Ganllaw ar gyfer herio adroddiadau negyddol am sipsiwn a theithwyr yn y cyfryngau.

Mae cyfran sylweddol o gyflawnwyr troseddau atgasedd yn y Deyrnas Unedig o dan 20 oed (Understanding who commits hate crime and why they do it, Prifysgol Caerdydd 2013). Mae'r Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol (EHRC) yn datgan bod gan waith mewn ysgolion, gyda phobl ifanc sy'n datblygu eu gwerthoedd a'u delfrydau, rôl bwysig i'w chwarae wrth newid agweddau at bobl anabl. Prosiect Cymru Gyfan yw *Real Human Being*, yng ngofal Cwmni Theatr Taking Flight a Disability Arts Cymru, er mwyn mynd i'r afael â throseddau atgasedd yn erbyn yr anabl ymhlith pobl ifanc, trwy waith ataliol gyda phobl ifanc.

Yn 2014, cyhoeddodd Estyn (arolygiaeth addysg a hyfforddiant Cymru) adroddiad ar fwlio mewn ysgolion, 'Gweithredu ar fwlio', a ganfu nad oes gan hyd yn oed ysgolion sydd â strategaethau da i ymdrin â bwlio ddealltwriaeth gyffredin o'r risgiau i grwpiau o fyfyrwyr sy'n agored i niwed, fel disgyblion hoyw, lesbiaidd a thrawsrywiol, rhai sydd ag anabledd a disgyblion o gefndir ethnig lleiafrifol. Ychydig iawn o ysgolion sy'n ymgynghori â grwpiau o ddisgyblion i sicrhau darlun gwirioneddol o raddfa a natur bwlio yn yr ysgol. Mae'r adroddiad yn edrych ar ba mor effeithiol mae ysgolion yn gweithredu i ymdrin â phob achos o fwlio, ac mae argymhellion yr adroddiad yn cynnwys:

- Cynyddu ymwybyddiaeth o fwlio ar sail nodweddion a amddiffynnir gyda disgyblion, rhieni, staff a llywodraethwyr, ac ymagweddu'n fwy rhagweithiol at atal a lleddfu ei effeithiau (gweler y rhestr wirio yn Atodiad 3)
- Ymgynghori â disgyblion, rhieni ac eraill i ganfod graddfa a natur bwlio yn yr ysgol ac i gytuno ar gynnwys cynlluniau cydraddoldeb strategol
- Cynllunio cyfleoedd oed-briodol yn y cwricwlwm i drafod materion sy'n ymwneud â'r nodweddion a amddiffynnir ac i ddatblygu gwydnwch disgyblion yn wyneb bwlio
- Sicrhau bod gan staff ddealltwriaeth glir o raddfa a natur bwlio a all ddigwydd yn yr ysgol, gan gynnwys seiberfwlio
- Sicrhau bod y staff yn gwybod sut mae delio gydag achosion o fwlio a'u cofnodi
- Cofnodi a monitro achosion o fwlio yng nghyswllt y nodweddion a amddiffynnir, a defnyddio'r wybodaeth hon i adolygu amcanion cydraddoldeb strategol
- Sicrhau bod yr holl bolisïau a gweithdrefnau'n bodloni gofynion Deddf Cydraddoldeb 2010

Argymhellion

Byddai plant a phobl ifanc yn hoffi mwy o addysg i athrawon, disgyblion a rhieni am fwlio, gan gynnwys troseddau atgasedd yn erbyn grwpiau a amddiffynnir a sut mae rhoi stop ar fwlio. Dylai fod rhaglenni gwrthfwlio ym mhob ysgol, cynradd ac uwchradd. Nid yw ysgolion bob amser yn dilyn eu polisïau gwrthfwlio, ac rydym am i Lywodraeth Cymru wneud hynny'n orfodol. Mae plant a phobl ifanc yn meddwl y dylai fod sancsiynau llymach ar gyfer pobl sy'n bwlio plant a phobl ifanc.

Iechyd Meddwl

Ein Pryderon

Cododd llawer o'r cynrychiolwyr o fforymau ieuenctid lleol a ddaeth i achlysur lansio Cymru Ifanc, ac yr ydym ni ac aelod-sefydliadau'n gweithio gyda nhw, iechyd meddwl a llesiant emosiynol fel problem ddifrifol i blant a phobl ifanc. Fe wnaethon nhw bwysleisio'r angen am fwy o gefnogaeth mewn ysgolion a gwell cyfeirio ymlaen at gwnselwyr a gwasanaethau cyngor.

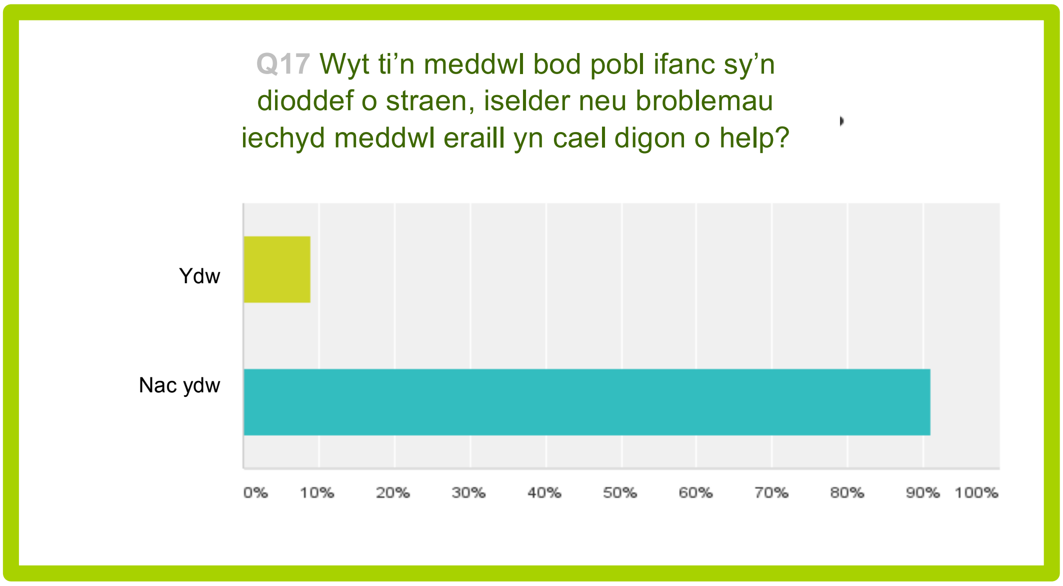
"Mae cysylltiad rhwng iechyd meddwl a chynifer o'r materion eraill, fel bwlio a cham-drin domestig"

Nododd trafodaethau pellach yn nigwyddiadau Cymru Ifanc nifer o faterion eraill:

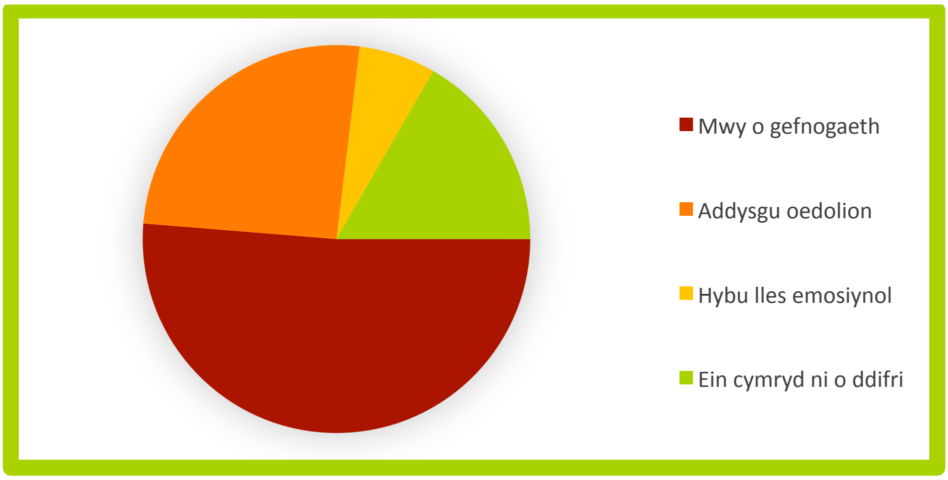
- Mae angen i wasanaethau a gwybodaeth iechyd meddwl fod yn fwy oed-benodol
- Mae angen addysgu am iechyd meddwl i leihau'r stigma
- Mwy o wybodaeth am ble mae help ar gael yn lleol a chyfeirio ymlaen at wasanaethau eraill, e.e. Kooth (gwasanaeth cwnsela sector gwirfoddol)
- Cwnsela am ddim ar gyfer problemau iechyd meddwl
- Mae angen i'r cwnsela fod yn fwy dienw, bod mwy ohono ar gael, fod yn hygyrch a chael ei hysbysebu

Roedd barn yn amrywio ynghylch a fyddai'n well gan bobl ifanc gael cwnsela wyneb yn wyneb, neu gwnselwyr dienw ar-lein. Barn mwyafrif y bobl ifanc ddaeth i'r digwyddiad yn yr Eisteddfod Genedlaethol oedd nad oedd ysgolion yn dda am gefnogi pobl ifanc sydd â phroblemau iechyd meddwl, er bod rhai wedi dweud bod eu hysgol yn gefnogol. Roedd consensws cyffredinol y dylai fod person penodedig sy'n gyfrifol am siarad â phobl ifanc a'u cefnogi pan fydd materion yn codi, gan ei bod hi ddim yn deg disgwyl i athrawon wneud popeth gan eu bod yn brysur iawn yn barod.

Canlyniadau'r Arolwg



Cwestiwn: Yn eich barn chi, beth allai'r Llywodraeth ei wneud i hybu lles emosiynol pobl ifanc?



Ein Lleisiau Ni

Mae angen i ysgolion wneud mwy. Dylai fod person dynodedig ym mhob ysgol y gall disgyblion fynd atyn nhw, i siarad â nhw a thrafod unrhyw beth sy'n eu poeni nhw.

Dyw hi ddim yn deg disgwyl i athrawon wneud popeth, achos maen nhw'n brysur dros ben. Dyna pam byddai'n well cael un person oedd yn gyfrifol am siarad â phobl ifanc a'u cefnogi pan fyddan nhw'n mynd atyn nhw gyda phroblemau.

(Digwyddiad Cymru Ifanc yn yr Eisteddfod Genedlaethol, 2015)

Lleisiau Eraill

Canfu'r ymchwiliad a gynhaliwyd gan Bwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg Cynulliad Cenedlaethol Cymru yn 2014 nifer o ddiffygion yn y gwasanaethau a ddarperir i blant a phobl ifanc sydd â phroblemau iechyd meddwl, o dan y Gwasanaeth Iechyd Meddwl statudol i Blant a Phobl Ifanc (CAMHS). Dywedodd pobl ifanc wrthyn nhw nad oedden nhw'n cael yr help angenrheidiol; roedd rhaid iddyn nhw aros yn rhy hir i gael eu gweld, ac roedd hynny'n peri i'w hiechyd meddwl waethygu. Roedden nhw'n meddwl bod y 'rheolau' ynghylch pwy oedd yn gallu cael mynediad i CAMHS neu beidio yn rhy llym, a dywedodd eraill y buasai'n well ganddyn nhw gael therapïau na rhagnodi meddyginiaeth ar eu cyfer yn unig. Roedd y pontio o'r gwasanaethau plant i oedolion yn herciog, ac nid oedd bob amser yn gweithio'n dda.

Cynyddu mynediad i wasanaethau arbenigol... gwasanaethau ymyrraeth gynnar a darpariaeth CAMHS (Gwasanaethau Iechyd Meddwl i Blant a Phobl Ifanc)[1]

Pam ariannu gwasanaethau statudol pan fydd gwasanaethau eraill yn gweithio'n well

Mae angen llawer mwy o staff ar CAMHS a llawer o ad-drefnu ar eu polisïau a'u gweithdrefnau

Doedd CAMHS ddim yn barod iawn i helpu – roedd ganddyn nhw fwy o ddiddordeb mewn beth oedd gan fy mam i'w ddweud nag ynof fi

[1] *Adborth o Adroddiad Blynyddol y Fforwm Iechyd Meddwl Cenedlaethol, 'Law yn Llaw at Iechyd Meddwl' 2013/14, Llywodraeth Cymru 2014*
[2] Caiff galwyr sy'n ffonio'r Samariaid eu cysylltu â'r gangen agored agosaf i'r man lle maen nhw'n byw. Fodd bynnag, gan nad yw'r holl

Doedden nhw ddim yn gwneud mwy na'ch pasio ymlaen at bobl eraill

Wnaeth CAMHS ddim gwahaniaeth mewn gwirionedd

Mae'r rhestrau aros yn rhy hir – mae angen mwy o staff arnyn nhw

(Ymchwiliad i Wasanaethau Iechyd Meddwl Plant a Phobl Ifanc: Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg CCC, 2014)

Ni chyflwynodd y Pwyllgor argymhellion pendant yn sgîl yr Ymchwiliad gan fod y Gweinidog Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol wedi cyhoeddi bod adolygiad allanol o CAMHS i gael ei gynnal. Y canlynol yw'r blaenoriaethau allweddol y teimlai'r Pwyllgor y dylai'r adolygiad allanol ymdrin â hwy:

- Sicrhau bod plant a phobl ifanc yn cael mynediad i wasanaethau iechyd meddwl priodol i blant a phobl ifanc, a hynny'n brydlon
- Adnoddau ar gyfer CAMHS arbenigol
- Atgyfeiriadau sy'n amhriodol neu nad ydynt yn cael eu derbyn
- Darpariaeth Gofal Sylfaenol
- Cyfluniad gwasanaethau a phriodoldeb gwasanaethau mewn clinigau
- Trefniadau ar gyfer mynediad i CAMHS ar sail argyfwng a'r tu allan i oriau
- Darpariaeth cleifion mewnol

Mae'r atgyfeiriadau i CAMHS wedi dyblu yn ystod y 4 blynedd diwethaf, ac ar 22 Mai 2015 cyhoeddodd Mark Drakeford AC, y Gweinidog Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol, y bydd £7.6 miliwn yn cael ei ddarparu ar gyfer gwasanaethau CAMHS. Dywedodd y Gweinidog fod yr arian wedi cael ei fuddsoddi er mwyn ehangu mynediad i therapïau seicolegol, gwella'r ddarpariaeth ar lefel gofal sylfaenol a sicrhau bod gwasanaethau'n ymyrryd yn gynnar er mwyn ymateb i anghenion pobl ifanc sy'n datblygu seicosis. (Llywodraeth Cymru, Mai 2015)

Cysylltodd bron 7000 o blant a phobl ifanc â'r Samariaid yng Nghymru[2] yn ystod 2014. Daeth 4.1% o'r holl alwadau ffôn, 15% o'r holl negeseuon e-bost, a 8.2% o'r negeseuon SMS oddi wrth bobl ifanc o dan 18 oed. Ni allwn ragdybio bod pob un ohonynt yn teimlo fel lladd ei hun, ond maent yn dioddef o amrywiaeth o broblemau iechyd meddwl, gan gynnwys anhwylderau bwyta ac ymddygiad hunan-niweidiol.

Plant sy'n Derbyn Gofal

Ym mis Mehefin 2015, cyhoeddodd NSPCC Cymru adroddiad ar raglen o waith maes, oedd yn cyfweld â phlant oedd yn derbyn gofal a rhai oedd yn gadael gofal, eu gofalwyr a gweithwyr proffesiynol o'r gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol, er mwyn deall eu barn ynghylch sut mae'r system ofal yn cynnal llesiant emosiynol pobl ifanc ar hyn o bryd a pha newidiadau yr hoffen nhw eu gweld. Amlygodd gwaith gyda phlant a phobl ifanc ar y prosiect hwn fod modd gweld llesiant emosiynol a iechyd meddwl plant sy'n derbyn gofal fel rhywbeth sy'n gyfrifoldeb i wasanaethau iechyd meddwl arbenigol yn unig. Amlygodd y prosiect 5 blaenoriaeth ar gyfer newid:

- Gwreiddio pwyslais ar lesiant emosiynol ar draws y system – Yng Nghymru, canfu ymchwil gan Meltzer et al (2003b) fod anhwylder meddyliol gan 49 y cant o'r plant oedd yn derbyn gofal gan awdurdodau lleol.

[2] Caiff galwyr sy'n ffonio'r Samariaid eu cysylltu â'r gangen agored agosaf i'r man lle maen nhw'n byw. Fodd bynnag, gan nad yw'r holl ganghennau ar agor 24 awr y dydd, allwn ni ddim rhagdybio bod pob person ifanc a fu'n ffonio'r Samariaid yn byw yng Nghymru.

- Ymagweddu'n rhagweithiol ac yn ataliol – yn benodol, dylai Llywodraeth Cymru gyflwyno canllawiau cyfatebol ar gynnwys asesiadau iechyd meddwl fel rhan o'r côd ymarfer ar ran chwech o Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014
- Rhoi llais a dylanwad i blant a phobl ifanc
- Cefnogi a chynnal perthnasoedd plant
- Cefnogi anghenion emosiynol y rhai sy'n gadael gofal

(Achieving emotional wellbeing for looked after children: a whole system approach, NSPCC 2015)

Argymhelliad

Mae plant a phobl ifanc yn meddwl y dylai fod llawer mwy o gefnogaeth i blant a phobl ifanc sy'n dioddef straen, pryder, iselder, hunan-niweidio a phroblemau eraill iechyd meddwl, trwy wasanaethau a ariannir gan y Llywodraeth y mae angen buddsoddi llawer mwy ynddynt. Maen nhw hefyd yn meddwl y dylai fod mwy o grwpiau cefnogi a chwnselwyr mewn ysgolion, a dydyn nhw ddim yn meddwl bod oedolion yn eu cymryd o ddifri pan fydd problemau ganddyn nhw, a'u bod nhw ddim wir yn gwrando. Mae angen sicrhau llawer mwy o addysg i oedolion ac athrawon ynghylch iechyd meddwl ymhlith plant a phobl ifanc a sut mae hybu llesiant emosiynol. Dylai fod mwy o addysg i blant a phobl ifanc ynghylch sut mae plant a phobl ifanc yn cadw'n emosiynol iach, yn ogystal â gweithgareddau i hybu hynny.

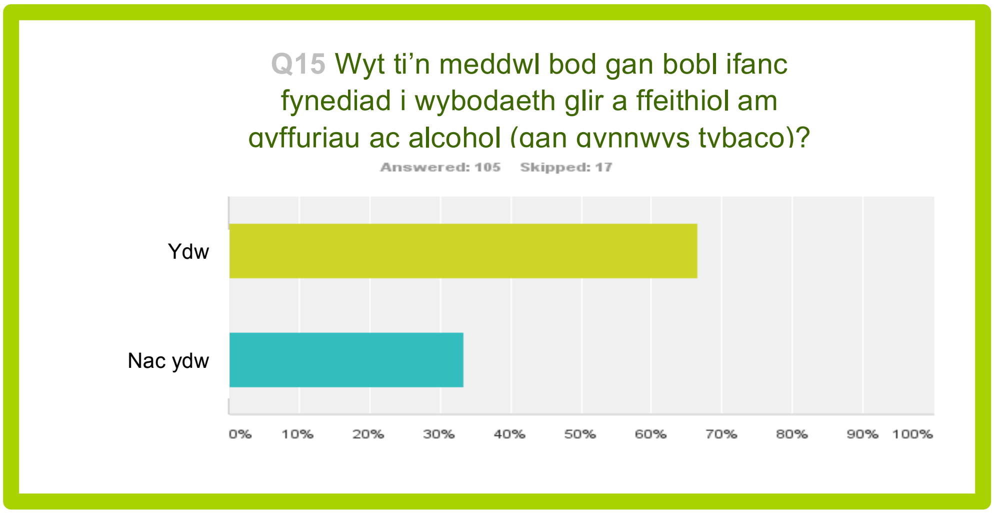
Camddefnyddio Sylweddau

Ein Pryderon

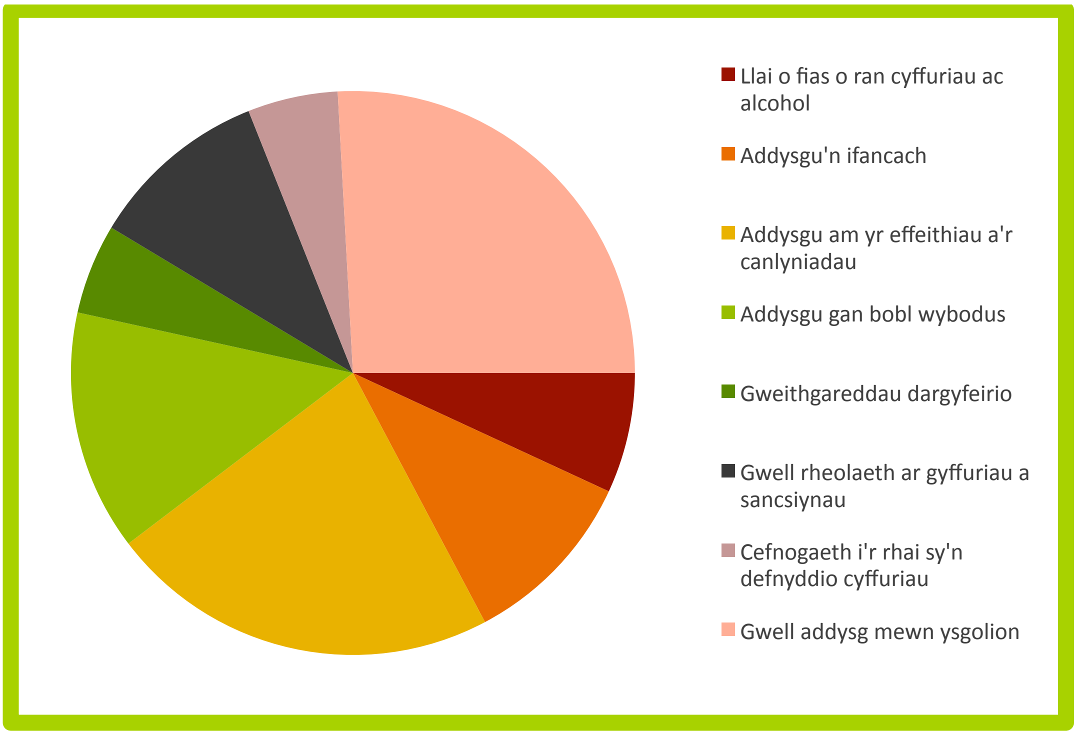
Mae'r prif bryderon a fynegwyd gan bobl ifanc yn troi o gwmpas argaeledd a hygyrchedd gwybodaeth ffeithiol, glir am gyffuriau ac alcohol, gan gynnwys y cyfreithiau (gan eu bod yn newid yn gyson) a gwybodaeth am 'gyffuriau anterth cyfreithlon'. Gallai hyn gael ei ddarparu trwy wasanaethau cymorth ieuenctid lleol, ac mae angen i'r gwasanaethau hyn fod yn fwy hygyrch, e.e. agor gyda'r hwyr ac ar y penwythnos. Mae hyn yn broblem arbennig mewn ardaloedd gwledig. Dylid sicrhau hefyd bod gweithgareddau sy'n cyfeirio pobl ifanc oddi wrth gyffuriau, fel gweithdai cerddoriaeth a gweithgareddau awyr agored, yn cael eu darparu'n helaeth.

Roedd pobl ifanc eisiau gwybod mwy am y cyngor a'r gefnogaeth sydd ar gael – roedd llawer yn teimlo nad oedd hyn yn rhywbeth gallen nhw ei drafod gyda'u meddyg teulu. Roedd rhai pobl ifanc yn meddwl y dylid rhoi mwy o sylw i effeithiau hir dymor alcohol a chyffuriau, yn hytrach na chanolbwyntio ar yr effeithiau uniongyrchol trwy waith ataliaeth. Roedd llawer yn meddwl bod yr addysg alcohol a chyffuriau yn yr ysgol yn wael, a soniodd rhai y dylen nhw drefnu bod pobl a fu'n defnyddio cyffuriau yn dod i mewn i siarad â'r bobl ifanc.

Canlyniadau'r Arolwg



Beth sydd angen ei wneud i gadw pobl ifanc yn ddiogel a'u helpu i wneud dewisiadau gwybodus ynghylch cyffuriau ac alcohol (gan gynnwys tybaco)?



Ein Lleisiau Ni

Dylai pobl ifanc gael eu dysgu am yr effeithiau a'r niwed tymor hir, yn ogystal â'r tymor byr

Mae defnyddio sylweddau yn effeithio ar deulu a ffrindiau hefyd

Dyw cyffuriau cyfreithlon ddim bob amser yn ddiogel

Peth i'r unigolyn yw defnyddio cyffuriau, dyw e ddim yn effeithio ar grŵp anferth o bobl

Dylai swyddogion ymwneud â hyn!

Byddai'n well petai pynciau fel camddefnyddio sylweddau yn cael eu cyflwyno gan bobl ifanc oedd â phrofiad uniongyrchol o'r materion, yn hytrach nag athro dosbarth.

Digwyddiad Lansio Cymru Ifanc, Mawrth 2015

Dysgwch nhw cyn iddyn nhw ddechrau ymwneud â cyffuriau, dysgwch nhw'n ifancach

Dosbarthwch fwy o wybodaeth a rhowch fwy o bosteri ar hyd llefydd fel yr ysgol, dangoswch iddyn nhw yn union beth mae'n ei wneud iddyn nhw, a beth allai ddigwydd iddyn nhw'n ddiweddarach mewn bywyd.

Llai o fias, mae pobl ifanc yn cael clywed bod cyffuriau'n beth drwg, a dyna ni. Fydd gadael gwybodaeth allan byth yn arwain at blant yn gwneud dewisiadau mwy diogel.

Mae angen symud i ffwrdd oddi wrth y model ABCh lle mae athrawon yn dweud bod cyffuriau/alcohol/tybaco yn ddrwg, peidiwch â gwneud dim â nhw.

Maen nhw'n sôn wrthyn ni am gyffuriau ac alcohol yn yr ysgol, ond maen nhw'n anobeithiol. Mae'r sgyrsiau'n fwy diddorol yn y clwb ieuenctid.

Mae Cynllun Cyflawni 2013/14 Llywodraeth Cymru ar gyfer Camddefnyddio Sylweddau yn nodi nifer o gamau gweithredu yng nghyswllt Rhaglen Graidd Cyswllt Ysgolion Cymru Gyfan (AWSCLP), yn ogystal â chynhyrchu taflen ar gyfer rhieni plant a phobl ifanc ac i Iechyd Cyhoeddus Cymru hybu Gwobrau Ansawdd y Rhwydwaith Ysgolion Iach.

Mae Adroddiad Blynyddol y Strategaeth Camddefnyddio Sylweddau (2014) yn dilyn ymlaen o rai o'r camau gweithredu hyn. Mewn ymateb i'r gweithredu:

> *"Dylai'r Grŵp Llywio adolygu cynnwys addysgol AWSCLP er mwyn sicrhau ei bod yn parhau'n addas at y diben ac yn cynnwys tueddiadau cyfredol, h.y. cyffuriau seicoweithredol, sylweddau anweddol ac ati" (Hydref 2013)*

Nid oes fawr ddim ymchwil ddiweddar ar gamddefnyddio sylweddau a phobl ifanc yng Nghymru, ac ychydig iawn sydd ar gael ynghylch barn plant a phobl ifanc, er bod Llywodraeth yr Alban yn cynnal Arolwg blynyddol o Ffordd Pobl Ifanc o Fyw a'u Defnydd o Sylweddau mewn Ysgolion.

Nododd papur trafod a gyhoeddwyd gan GIG Cymru a Iechyd Cyhoeddus Cymru yn 2010 mai'r cyffuriau mwyaf cyffredin ymhlith pobl ifanc yng Nghymru yw alcohol a chanabis, a chydnabuwyd bod rheoli camddefnyddio sylweddau gyda phobl ifanc yn wahanol i'r hyn a ddefnyddir gydag oedolion. Mae'r papur trafod yn nodi problemau heb eu datrys o ran llwybrau gofal, gan gynnwys loteri côd post o ran mynediad i wasanaethau. Roedd eu hargymhellion yn cynnwys y dylid seilio datblygiad Gwasanaeth ar asesiadau o anghenion lleol, ac y dylid targedu grwpiau o bobl ifanc sy'n arbennig o agored i niwed, gan gynnwys y digartref, y rhai sy'n derbyn gofal gan awdurdodau lleol neu sydd mewn gofal maeth, triwantiaid a'r rhai sydd wedi'u gwahardd o'r ysgol, rhai sydd ag anhwylder ymddygiad neu salwch meddwl, fel iselder, a phlant sydd â rhieni neu frodyr a chwiorydd sy'n camddefnyddio sylweddau.

(Ymyriadau a modelau o ofal yng nghyswllt camddefnyddio sylweddau ymhlith plant a phobl ifanc

Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2010)

Cyhoeddodd Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru adroddiad yn 2014 ynghylch y defnydd o alcohol yng Nghymru. Canfu fod *yfed ymhlith plant a phobl ifanc yn dal yn destun pryder, gan fod 17% o'r gwrywod a 14% o'r benywod 11-16 oed yng Nghymru yn yfed alcohol o leiaf unwaith yr wythnos. Mae hyn yn uwch nag yn yr Alban, Iwerddon, Lloegr a chyfartaledd yr arolwg.* Fodd bynnag, dangosodd yr astudiaeth fod mwy o bobl ifanc 16-24 oed wedi lleihau neu gefnu ar eu defnydd o alcohol rhwng 2008/09 a 2011/12. Hefyd roedd yr achosion o dderbyn pobl ifanc o dan 18 yng Nghymru i'r ysbyty oherwydd materion cysylltiedig ag alcohol wedi gostwng yn ystod yr un cyfnod.

(Alcohol a Iechyd yng Nghymru, Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2014)

Canfu astudiaeth gan Caerdydd Di-fwg o ymyriadau gyda phobl ifanc i'w helpu i roi'r gorau i smygu, fod y newid cadarnhaol o ran agwedd at roi'r gorau iddi, yn ystod cwrs 6 wythnos rhoi'r gorau i smygu ar gyfer pobl ifanc, ar ei uchaf mewn lleoliadau ieuenctid arbenigol (roedd 79 y cant o'r rhai oedd yn bresennol yn fwy penderfynol o roi'r gorau iddi).

(Bowles H, Maher A, Sage R, Helping teenagers stop smoking: Comparative observations across youth settings in Cardiff, Health Education Journal Mehefin 2009 cyf. 68 rhif 2 111-118)

Ym mis Mawrth 2015, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru £2.2 filiwn yn ystod y 10 mlynedd nesaf ar gyfer Rhaglen Graidd Cyswllt Ysgolion Cymru Gyfan, sy'n addysgu plant a phobl ifanc ynghylch rhai o beryglon camddefnyddio sylweddau, ymddygiad gwrthgymdeithasol a'r problemau sy'n gysylltiedig â diogelwch personol.

Cyflwynir strategaeth gyfredol Llywodraeth Cymru yn y ddogfen gyhoeddedig: *Gweithio gyda'n Gilydd i Leihau Niwed: Strategaeth Camddefnyddio Sylweddau Cymru 2008-2018*. Un o bedwar maes blaenoriaeth y strategaeth yw'r maes gweithredu 'atal niwed' sy'n canolbwyntio ar helpu plant, pobl ifanc (ac oedolion) i wrthsefyll neu oedi cyn dechrau camddefnyddio sylweddau. Mae hyn i'w gyflawni trwy addysgu pobl ifanc a chynnal gweithgareddau dargyfeiriol. Cyflwynir llawer o'r addysg trwy Raglen Graidd Cyswllt Ysgolion Cymru Gyfan (AWSLCP).

Cynhaliwyd gwerthusiad o AWSLCP yn 2011, ar ffurf arolwg, oedd yn dangos, ar ôl cyfranogi yn AWSLCP, fod 83% o'r disgyblion cynradd, 57% o'r disgyblion blwyddyn 8 a 37% o'r disgyblion blwyddyn 11 'yn awr' yn meddwl am beth fyddai'n digwydd petaen nhw'n defnyddio cyffuriau anghyfreithlon neu alcohol. Roedd canlyniadau'r grwpiau ffocws hefyd yn dangos bod rhai newidiadau yn yr agwedd at gamddefnyddio sylweddau. Bu'r gwerthusiad hefyd yn edrych ar newidiadau ymddygiad ynghylch camddefnyddio sylweddau. Mae'r awduron yn esbonio, er bod y rhain yn llai o ran nifer na'r enghreifftiau eraill a roddwyd, "eu bod serch hynny'n awgrymu bod y gwersi'n cael effaith yn y maes hwn"

(Adroddiad Gwerthuso Rhaglen Graidd Cyswllt Ysgolion Cymru Gyfan, t9, 2011)

Fodd bynnag, canfu Bennet a Parry yn eu hadroddiad *Evaluation of the Implementation of the Substance Misuse Strategy for Wales (2013)*:

> "Overall, the evaluation provides some fairly weak evidence to support the effectiveness of the programme. The absence of pre-test measures means that changes following the programme have not been properly assessed, and the absence of a control group means that any effects cannot be attributed to the programme with any certainty."

Argymhelliad

Fe hoffai plant a phobl ifanc gael gwell addysg ynghylch alcohol, cyffuriau a thybaco, nid dim ond 'peidiwch â'u defnyddio', ond gwersi iawn sy'n cynnwys effeithiau tymor hir cyffuriau, er mwyn medru trafod a dadlau ynghylch eu defnydd. Dylai'r addysg hon gychwyn yn ifanc, tua Blwyddyn 7, yn hytrach nag aros nes bod pobl ifanc eisoes wedi bod yn arbrofi. Mae ar blant a phobl ifanc angen yr wybodaeth gywir, ddiduedd, ddiweddaraf, wedi'i chyflwyno gan bobl sy'n gwybod am gyffuriau ac yn eu deall, fel gweithwyr ieuenctid. Yng ngeiriau un ymateb i'r arolwg *Mae angen ffordd ddifyr, ryngweithiol o ddysgu pobl ifanc am effeithiau cyffuriau ac alcohol. Dyw dweud 'Byddan nhw'n eich lladd chi' ddim yn ddigon da.*

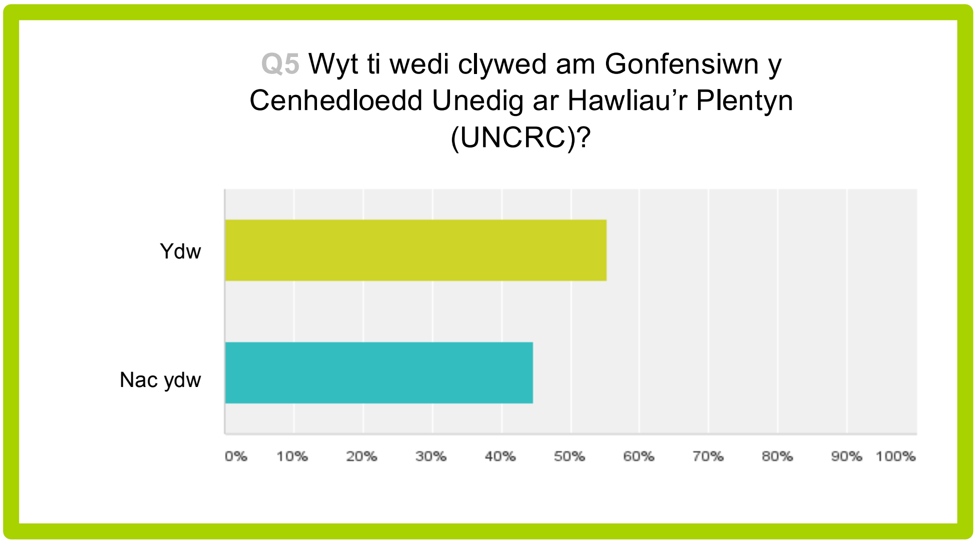
Hawliau Plant, Cyfranogiad ac Eiriolaeth

Ein Pryderon

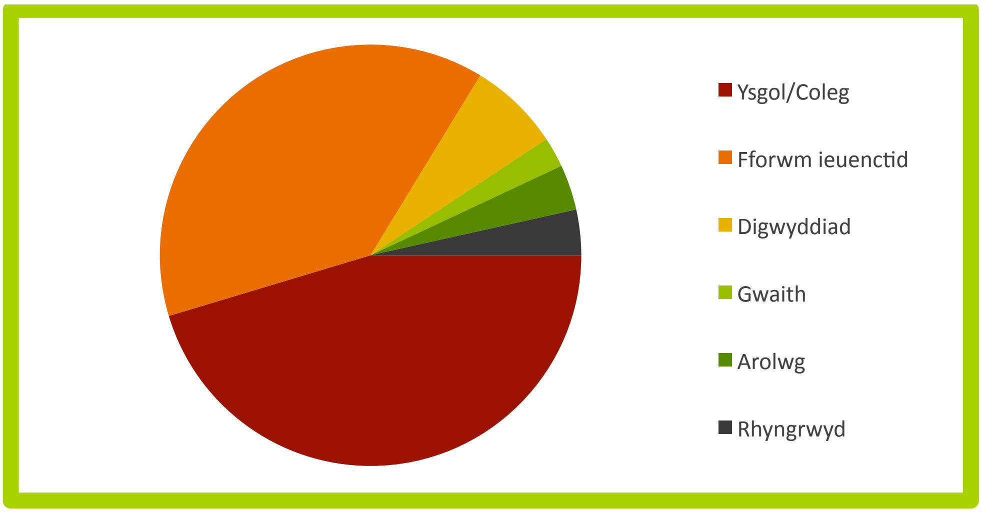
Mae pobl ifanc wedi nodi hawliau a chyfranogiad plant fel blaenoriaeth allweddol, ac fe hoffen nhw gael mwy o gyfleoedd i fynegi barn a safbwynt. Gan nad oes gan blant a phobl ifanc yr hawl i bleidleisio mewn etholiadau lleol na chenedlaethol yng Nghymru, mae rhaid iddyn nhw chwilio am ffyrdd eraill o sicrhau bod eu lleisiau'n cael eu clywed, a bod y pethau sy'n bwysig iddyn nhw yn cael eu 'cychwyn, eu stopio neu eu newid'. Mae llawer o bobl ifanc yn dal heb wybod am CCUHP, pa hawliau sydd ganddyn nhw, neu beth i'w wneud os na fyddan nhw'n derbyn eu hawliau. Mae llawer yn teimlo nad yw oedolion yn gwrando arnynt, eu bod yn dioddef camwahaniaethu oherwydd eu hoed neu eu bod yn syml yn cael eu hanwybyddu.

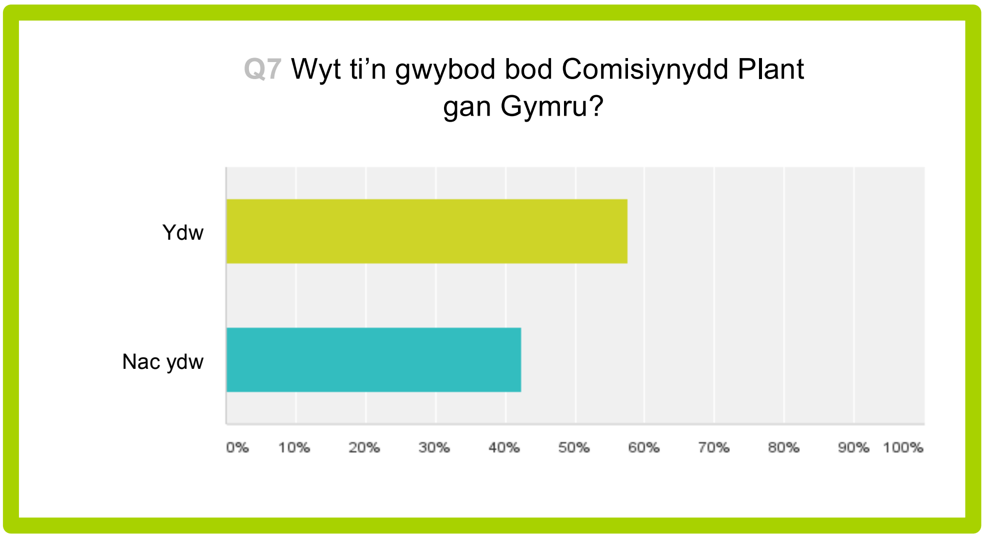
Nodwyd toriadau a newidiadau i wasanaethau cenedlaethol a lleol a llai o gyfleoedd ar lefel leol i bobl ifanc ymarfer eu hawl i gyfranogi fel pryderon arbennig. Mae'r gwasanaethau eiriolaeth yn dal yn fylchog, ac mae llawer o blant sy'n derbyn gofal yn dal heb fod yn ymwybodol bod ganddynt hawl i eiriolydd a chefnogaeth gan wasanaeth eiriolaeth annibynnol.

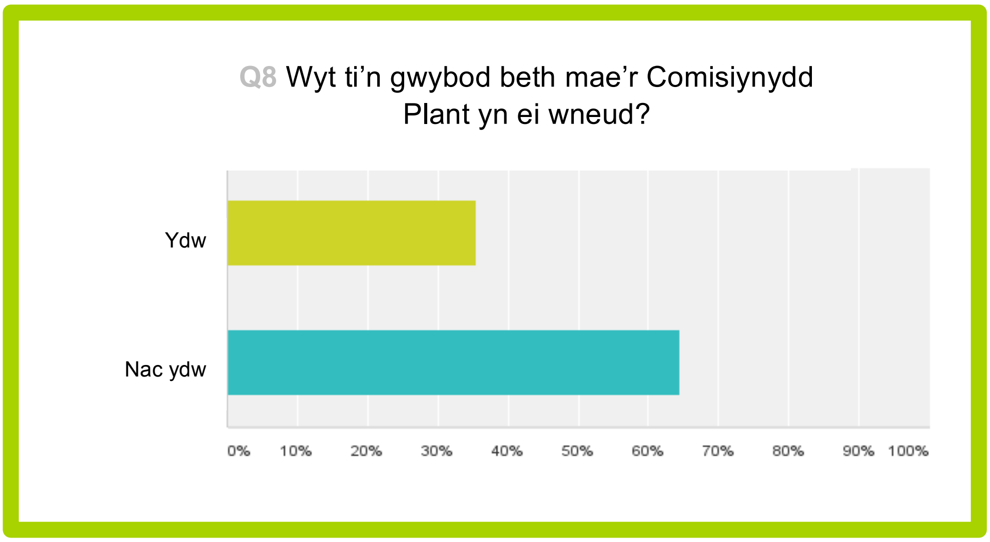
Canlyniadau'r Arolwg



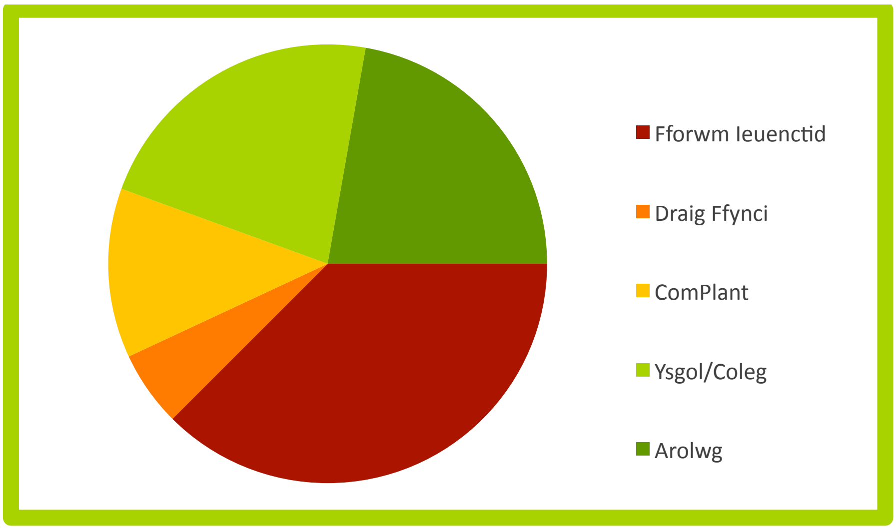
Cwestiwn: Sut dysgoch chi am eich hawliau (yn yr ysgol, mewn grŵp ieuenctid, ac ati)



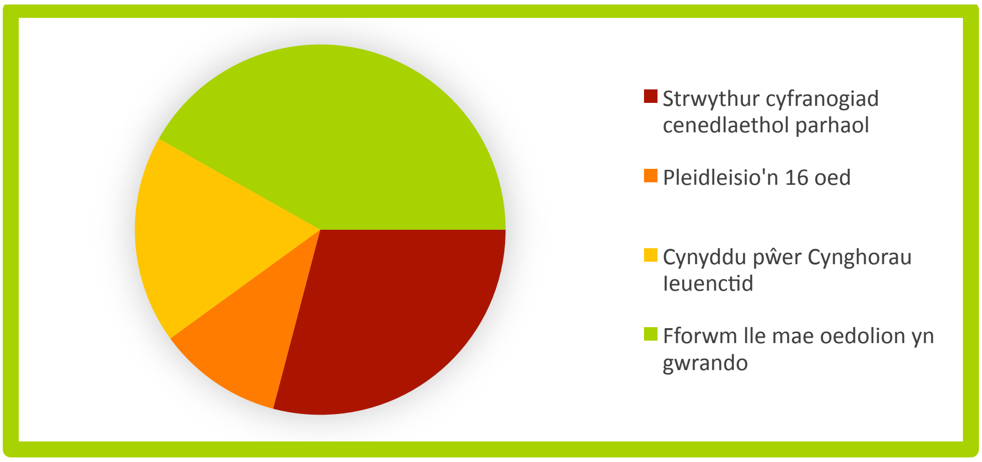




Cwestiwn: Sut dysgoch chi am y Comisiynydd Plant?



Cwestiwn: Beth fyddech chi'n ei newid i sicrhau bod eich barn a'ch safbwyntiau'n cael eu clywed gan oedolion?



Ein Lleisiau Ni

O ddigwyddiad Lansio Cymru Ifanc;

Dylai pawb gael eu haddysgu ynghylch yr hawliau maen nhw'n gallu eu cyrchu

Cael eu dysgu mewn ysgolion/colegau

At bwy gallwn ni droi os caiff ein hawliau eu torri? Y Llywodraeth? Y Comisiynydd Plant?

Cynyddu ymwybyddiaeth o Swyddfa'r Comisiynydd Plant

CCUHP symlach. Mae llawer o bobl yn ymwybodol bod ganddyn nhw hawliau, ond falle bod dim dealltwriaeth o ran ble gallwn ni fynd os caiff ein hawliau eu torri

Rydw i'n gwybod llwyth am addysg cyfoedion, ac rydw i wedi dysgu am fy hawliau. Rydw i'n gallu rhoi fy marn a sicrhau bod fy llais yn cael ei glywed

Mewn arolwg Cymru Ifanc, gofynnwyd y cwestiwn: "Beth fyddech chi'n ei newid i sicrhau bod oedolion yn gwrando arnoch chi?" Dywedodd y bobl ifanc wrthym ni:

Gwneud cyfraith bod rhaid i oedolion wrando a rhoi sylw i beth sydd gan bobl ifanc i'w ddweud

Gwneud iddyn nhw weld ein bod ni ddim i gyd yn ddrwg. Cael cyfarfodydd gyda nhw.

Er bod gennym ni siawns dda ar lefel y ddinas a bod ein llais wedi cael ei glywed, mae toriadau diweddar i bethau fel y Ddraig Ffynci wedi'n gwneud ni'n nerfus, achos does gennym ni ddim digon o gysylltiad â Llywodraeth Cymru. Yn fy marn i, petai mwy o ACau yn dod yn fwy tryloyw, yn enwedig Gweinidogion, byddai mwy o bobl ifanc yn gwybod bod eu llais yn gwneud gwahaniaeth

Mae angen i Gymru ailgyflwyno llwyfan cenedlaethol ar gyfer lleisiau pobl ifanc.

Mwy o gyfleoedd ac mae angen gwella'r adborth gan Lywodraeth Cymru, a dweud y gwir mae angen iddo gychwyn.

Wel, nid mater bod oedolion ddim yn rhoi cynnig arni na bod plant ddim yn dweud yw e – y gwir amdani yw bod dim yn cael ei wneud â'r awgrymiadau

Llai o doriadau i Wasanaethau Ieuenctid! Mae pobl yn cwyno bod pobl ifanc ar y strydoedd – tasai mwy o oriau ar gael mewn Clybiau Ieuenctid fydden nhw ddim ar y strydoedd!!

> *Llai o gamwahaniaethu yn erbyn grwpiau oed, e.e. y stigma bod pobl yn eu harddegau 'ddim yn gwybod' cystal am bethau ag oedolion*
>
> *Ches i rioed fy nysgu am fy hawliau yn yr ysgol uwchradd na'r ysgol gynradd, ac mae hynny'n embaras i fi. Nid mewn gwlad trydydd byd rydyn ni'n byw, ac mae gennym ni'r HAWL i wybod beth yw ein hawliau. Rwy'n credu bod angen i ni ddechrau gweithredu'r hyn rydyn ni'n ei arddel a dysgu eu hawliau i fwy o bobl ifanc, o oed y cynradd.*

Lleisiau Eraill

Yn ôl Ymateb NSPCC Cymru i adolygiad diweddar o'r cwricwlwm cenedlaethol yng Nghymru:

> *'Help young people become active and engaged citizens: this involves teaching them about their rights and the United Nations Convention on the Rights of the Child, and skills such as financial literacy. This will help fulfil young people's health and emotional wellbeing, by providing them with skills for living well. '* (NSPCC 2014, t3)

Cyfeiriodd yr adroddiad hefyd at sefydlu cynghorau ysgol a'r prosiect cyfranogiad disgyblion fel enghreifftiau da o sut mae CCUHP, yn arbennig Erthygl 12, yn cael ei roi ar waith.

(NSPCC Cymru Response to Independent Review of Assessment and the National Curriculum Wales, 2014)

Mae gan Tros Gynnal Plant brosiect o'r enw 'Fair & Square' sy'n gweithio gyda cheiswyr lloches ifanc yng Nghaerdydd a Chasnewydd, yn cynnig eiriolaeth iddynt. Yn ystod y ddwy flynedd ddiwethaf maen nhw wedi eiriol ar amrywiaeth o bynciau, yn cynnwys mynediad i wasanaethau, yn arbennig addysg, Meddygon Teulu, iechyd meddwl a deintyddion. Mae Fair & Square yn cefnogi pobl ifanc sy'n destun asesiadau oed ac yn eu helpu i ymwneud â gweithgareddau cymdeithasol, gan gynnwys grwpiau cyfranogiad yng Nghasnewydd a Chaerdydd. Maen nhw hefyd wedi cynnal ymgyrch ar fwlio mewn ysgolion, ac mae'r bobl ifanc wedi peintio darluniau yn dangos eu profiadau o fwlio a'u teimladau o fod yn ynysig.

Llinell gymorth eiriolaeth a chyngor 24 awr yw Meic, ar gyfer plant a phobl ifanc 0-25 oed. Mae yng ngofal consortiwm o sefydliadau plant yng Nghymru, ac yn cael ei ariannu gan Lywodraeth Cymru. Mae'n cynnal llinell gymorth dros y ffôn, a gwasanaeth negeseuon testun ac e-bost. Maen nhw'n cefnogi ac yn grymuso plant a phobl ifanc i ganfod eu llais pan fyddan nhw'n cael trafferth gwneud hynny drostynt eu hunain. Rhwng 2011, pan gychwynnodd y gwasanaeth, a 2014, bu plant a phobl ifanc yn cysylltu â nhw ynghylch y pynciau canlynol:

- perthnasoedd 8,507 (24%)
- iechyd corfforol a meddyliol 6,791 (19%)
- cam-drin 2,553 (7%)
- hunan-niweidio a hunanladdiad 2,257 (6%)
- gwybodaeth gyffredinol 2,268 (6%)

Yn adroddiad Comisiynydd Plant Cymru ar wasanaethau eiriolaeth yng Nghymru, canfuwyd nad oedd llawer o'r plant a'r bobl ifanc yr ymgynghorwyd â hwy yn deall ystyr y term 'eiriolaeth/advocacy':

> *Rioed di clywed amdano fe – mae'n swnio fel afiechyd*
>
> *Rydw i'n gwybod beth yw e, achos rydw i'n gwylio CSI Miami"*
>
> *Afocado?*
>
> *Doeddwn i ddim yn gwybod beth oedd ystyr y gair 'advocacy'.*
> *Roedd rhaid i rywun esbonio wrtha i.*

(Adroddiad Lleisiau Coll, Comisiynydd Plant Cymru, 2012)

Canfu adolygiad pellach gan Gomisiynydd Plant Cymru yn 2013 fod yr holl ddarparwyr (eiriolaeth) yn adrodd am rai cyfyngiadau o ran y grwpiau o blant a phobl ifanc a allai gael mynediad i eiriolaeth, yn arbennig plant mewn angen. Meddai'r Comisiynydd *"Allwn ni ddim dibrisio gwerth a manteision eiriolaeth i fywydau plant a phobl ifanc"*

(Adroddiad Lleisiau Coll, Cynnydd Coll Comisiynydd Plant Cymru, 2013)

Mae Llywodraeth Cymru wedi cynhyrchu llyfryn o'r enw 'Your Voice, Your Choice/Eich Llais, Eich Dewis' ar gyfranogiad plant a phobl ifanc yng ngwaith Llywodraeth Cymru. Nid yw'n hysbys i ba raddau mae'r cyhoeddiad hwn wedi cael ei hyrwyddo ymhlith plant a phobl ifanc, na pha mor hygyrch yw'r wybodaeth, o ran ble a sut mae dod o hyd iddi. Mewn gwirionedd, mae Llywodraeth Cymru wedi cynhyrchu nifer o gyhoeddiadau, mewn fformatau hwylus ar gyfer plant a phobl ifanc, ynghylch amrywiaeth o wahanol bynciau, o gynghorau ysgol, i dlodi, i ailgylchu. Mae'r Llywodraeth, felly, yn cyflawni eu dyletswydd o dan Fesur Plant a Theuluoedd 2011, ond mae'n aneglur pa mor effeithiol ydynt o ran sicrhau bod plant a phobl ifanc yn derbyn yr wybodaeth.

Argymhelliad

Mae mwyafrif llethol o blant a phobl ifanc yn credu y dylai fod ganddynt eu llais parhaol, democrataidd eu hunain i gael mynediad at Lywodraeth Cymru a Chynulliad Cenedlaethol Cymru, i'w galluogi i gyfranogi yn y broses o lunio polisi'r llywodraeth ar bynciau y mae ganddyn nhw farn arnynt. Dywedodd 42% o'r bobl ifanc a gwblhaodd arolwg Cymru Ifanc eu bod am gael fforwm lle byddai oedolion yn gwrando arnyn nhw. Dylai Llywodraeth Cymru gryfhau ei chysylltiadau â phobl ifanc, trwy Cymru Ifanc, a chael hyd i ffyrdd gwell o roi gwybod i bobl ifanc am eu hawliau. Dywedodd 45% o'r bobl ifanc yn ein harolwg nad oeddent wedi clywed am CCUHP, ac mewn ymateb i'r cwestiwn 'Ydych chi'n gwybod beth mae Comisiynydd Plant Cymru yn ei wneud?', dywedodd 65% 'Na'.

Addysg

Cwestiwn arolwg “Beth fyddech chi’n ei newid ym myd addysg”:

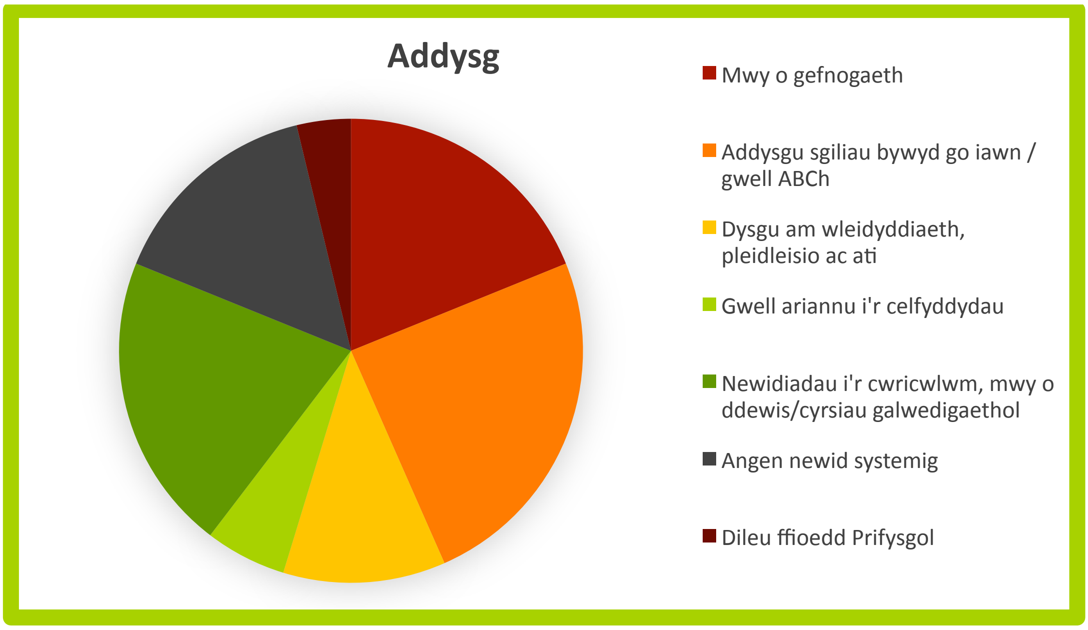
Ein Lleisiau Ni

Amgylchedd mwy hapus ac anogol gyda mwy o ganmoliaeth yn hytrach na graddau/canlyniadau i ddiffinio rhywun. Dylai addysg ddim ymddangos yn llafurus.

Addysgu ABCh yn unffurf ledled Cymru

Byddwn i’n newid y system addysg bron yn llwyr i system sy’n fwy tebyg i wledydd Sgandinafia, lle mae’r addysg yn canolbwyntio’n fwy ar ddatblygiad personol ac addysg (gellid dadlau), yn hytrach na sicrhau canlyniadau a chyflawni graddau uchel (mae’r ystadegau’n dangos bod hynny’n niweidio iechyd meddwl pobl ifanc).

Dyma rai o’r sylwadau a gymerwyd o arolwg Cymru Ifanc, sy’n adlewyrchu mwyafrif mawr yr ymatebion i’r arolwg, sef y dylai fod llai o bwyslais ar byncIau academaidd a chymwysterau da, a mwy ar sgiliau personol, cymdeithasol a bywyd.



Cynhaliodd Cyngor Ieuenctid Caerdydd arolwg o bobl ifanc i weld i ba raddau mae’r system ABCh gyfredol yng Nghymru yn paratoi pobl ifanc ar gyfer bywyd. Dywedodd 47% o’r bobl ifanc a ymatebodd i’r arolwg eu bod nhw’n teimlo nad yw’n gwneud hynny. Rhai o’r pynciau roedden nhw’n teimlo ddylai gael eu cynnwys yn ABCh oedd cyflogaeth a threthi; byw’n annibynnol; sut mae cael dogfennau swyddogol, fel trwydded yrru a phasbort; tai a magu plant. Dyma rai sylwadau o’r arolwg:

> *Er bod peth o’r gwaith sy’n cael ei ddysgu i ni yn ABCh yn berthnasol, mae fel petai heb sylwedd mewn rhai meysydd... mae angen darparu mwy o fanylion am lawer o’r pynciau...*
>
> *Ar hyn o bryd mae’n teimlo fel pwnc lladd amser... dyw e ddim yn cael ei ystyried yn ddigon pwysig…*

Rydw i'n meddwl y dylen ni gael ein dysgu mwy am fyw'n annibynnol a democratiaeth a hawliau... yn fy marn i dyw ein system addysg ddim yn dysgu digon i ni am sgiliau bywyd, fel tai, magu plant, iechyd meddwl a gwleidyddiaeth genedlaethol, yn hytrach na bwyta'n iach a smygu, sy'n synnwyr cyffredin mewn gwirionedd.

(Arolwg Cyngor Ieuenctid Caerdydd, 2015)

Dydw i ddim yn hoffi'r ysgol, mae'n ddiflas, rydych chi'n eistedd yno am 6 awr yn gwrando ar athro yn siarad atoch chi. Dydw i ddim yn hoffi dysgu fel'na, lle mae rhywun yn siarad atoch chi drwy'r amser.

Yn fy ysgol i maen nhw'n dweud wrthych chi beth i'w wneud ac yna'n gofyn ydych chi'n deall, yna os dydych chi ddim yn deall, maen nhw'n gallu rhoi cefnogaeth un i un i chi, ond dyw hi ddim bob amser yn hawdd dweud eich bod chi ddim yn deall.

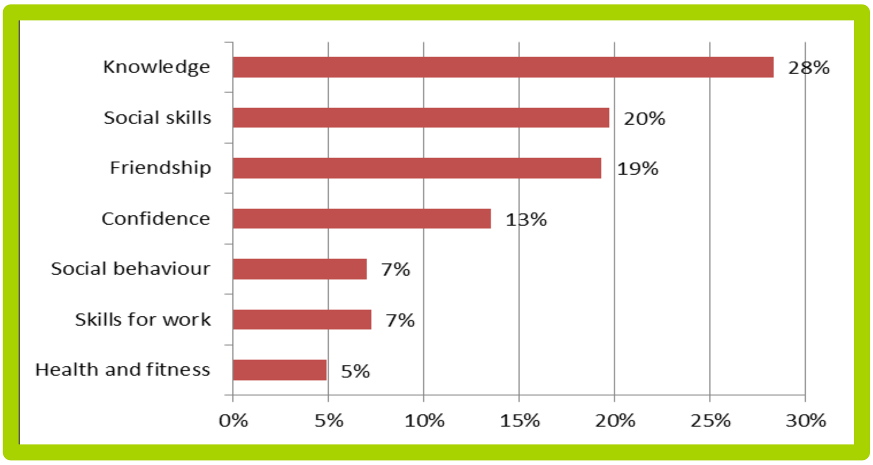
(Trawsgrifiad o sgyrsiau gyda phlant a phobl ifanc y mae carchariad rhieni wedi effeithio arnynt, Barnardos Cymru, 2014)

Lleisiau Eraill

Yn ei adolygiad o'r system addysg yng Nghymru mae'r Athro Graham Donaldson yn adlewyrchu'r safbwyntiau hyn:

> *"A recurring concern of the children and young people who spoke to the Review Team was their perception that the current school curriculum was out of date in relation to digital technology… It is essential that the curriculum is designed in ways that will engage the interest of all children and young people and enable them to achieve. A curriculum that promotes high expectations for all can help schools to defeat the circumstances that condemn so many to educational underachievement."* (Dyfodol Llwyddiannus – Adolygiad Annibynnol o'r Cwricwlwm a Threfniadau Asesu yng Nghymru, Donaldson 2015, t10, p15)

Gwelir manylion ei ddadansoddiad o'r ymatebion i holiadur yr adroddiad yn y graff isod, sy'n dangos bod sgiliau cymdeithasol, cyfeillgarwch a hyder yn sgorio'n uchel o ran y pethau mae pobl ifanc yn meddwl ei bod hi'n bwysig eu dysgu yn yr ysgol (heb gynnwys cymwysterau).



(Adolygiad Donaldson, Dadansoddiad o'r Ymatebion i'r Holiadur 2015)

Nododd Donaldson fod y disgyblion yn teimlo ei bod hi'n bwysig i ysgolion eu helpu i gaffael sgiliau fel bod yn annibynnol, cyd-dynnu'n dda â phobl a chyfathrebu. Roedden nhw am i'r gwersi fod yn fwy ymarferol, rhyngweithiol a pherthnasol i'w bywydau y tu allan i'r ysgol.

At ei gilydd roedd barn pobl ifanc a gasglwyd trwy ddigwyddiadau a gweithdai yn eitha negyddol am ABCh, ac yn datgan bod angen athrawon dynodedig, wedi'u hyfforddi'n briodol, i gyflwyno ABCh, ac nad oedd gan yr athrawon ddigon o wybodaeth na hyder yn y pynciau roedden nhw'n eu trafod, gyda rhai'n awgrymu bod angen datblygu cymhwyster i addysgu ABCh. Roedd cynnwys ac ansawdd y gwersi ABCh yn amrywio ar draws ac o fewn awdurdodau lleol, a theimlid y dylai ABCh gael statws cyfartal â phynciau academaidd, yn hytrach na bod yn ddim mwy na gwers 'ychwanegol'.

(Dyfodol Llwyddiannus – Adolygiad Annibynnol o'r Cwricwlwm a Threfniadau Asesu yng Nghymru
Yr Athro Graham Donaldson CB, Chwefror 2015)

Cyhoeddodd Cyngor Ieuenctid Sir Gaerfyrddin adroddiad ar ei gynhadledd ABCh yn 2012. Mae'r adroddiad yn datgan:

> *"We were told all about what they think PSE is and we were shocked to learn that some basic topics in the PSE framework were not mentioned and when people were then told about what should be in their lessons the young people were surprised to hear that some topics had not been taught at all in their lessons."*

(Adroddiad Cynhadledd Ieuenctid 'Let's Talk PSE', Cyngor Ieuenctid Sir Gaerfyrddin 2012)

Canfu'r gynhadledd fod ansawdd y gwersi'n anghyson o un ysgol i'r nesaf, gyda rhai'n cyflwyno gwersi rhagorol ac eraill rai 'diflas', y mae'r disgyblion yn debygol o driwantio ohonynt. Mae llawer o ailadrodd gwersi mewn gwahanol flynyddoedd ac mae llawer o'r adnoddau wedi dyddio ac felly'n amherthnasol i'r disgyblion. Dyma rai o'r argymhellion a ddaeth o'r gynhadledd:

- Yr angen am staff cymwysedig
- Statws cyfartal i wersi ABCh
- Gwersi mwy ymarferol a rhyngweithiol
- Fframwaith mwy strwythuredig ar gyfer y gwersi a chyflwyniad cyson

Pryder arall a fynegwyd gan blant, pobl ifanc a'u rhieni yw'r gostyngiad yn y cludiant noddedig i'r ysgol sy'n cael ei gyflwyno gan gynghorau ledled Cymru. O dan ddeddfwriaeth a gyflwynwyd gan Lywodraeth Cymru yn 2008, mae rhwymedigaeth gyfreithiol ar awdurdodau lleol i ddarparu cludiant am ddim i'r ysgol i ddisgyblion sy'n byw dros 2 filltir o'u hysgol gynradd agosaf 'addas' a thair milltir o'u hysgol uwchradd agosaf 'addas' (Mesur Teithio gan Ddysgwyr (Cymru) Llywodraeth Cymru, 2008). Gan fod awdurdodau lleol yn gorfod torri nôl yn llym ar eu cyllidebau i wneud arbedion, teimlir y bydd camwahaniaethu annheg yn erbyn rhieni sy'n dewis anfon eu plant i ysgolion ffydd neu ysgolion Cymraeg, os bydd ysgol arall yn nes atynt.

Ym mis Gorffennaf 2015, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru gynllun noddedig gwerth £15 miliwn ar gyfer teithio ar y bws, er mwyn ei gwneud hi'n haws i bobl ifanc gael mynediad i swyddi a chyfleoedd hyfforddi. Cychwynnodd y cynllun ym mis Medi.

Iechyd

Cwestiwn Arolwg: ‘Beth fyddech chi’n ei newid i sicrhau gwell gwasanaeth iechyd i chi?’

Ein Lleisiau Ni

Sicrhau bod y rhai sy’n cadw llygad ar ein hiechyd yn gwrando arnon ni ac yn esbonio pethau’n glir. Gwella’n fawr/sefydlu gwasanaethau iechyd meddwl.

Gallu cael mwy o feddygfeydd mewn ardaloedd mwy gwledig fel pentrefi, a gwell oriau agor

System ar sawl haen ar gyfer wardiau plant mewn ysbytai, e.e. stafell yn arbennig ar gyfer plant 8-11 oed, stafell yn arbennig ar gyfer 12-14 oed, un arall ar gyfer 15-17 oed, ac yn y blaen. Mae’n amlwg bod gan bob un o’r grwpiau oed yma anghenion gwahanol, felly dylai eu rhannu wneud gofal yn haws ac yn symlach.

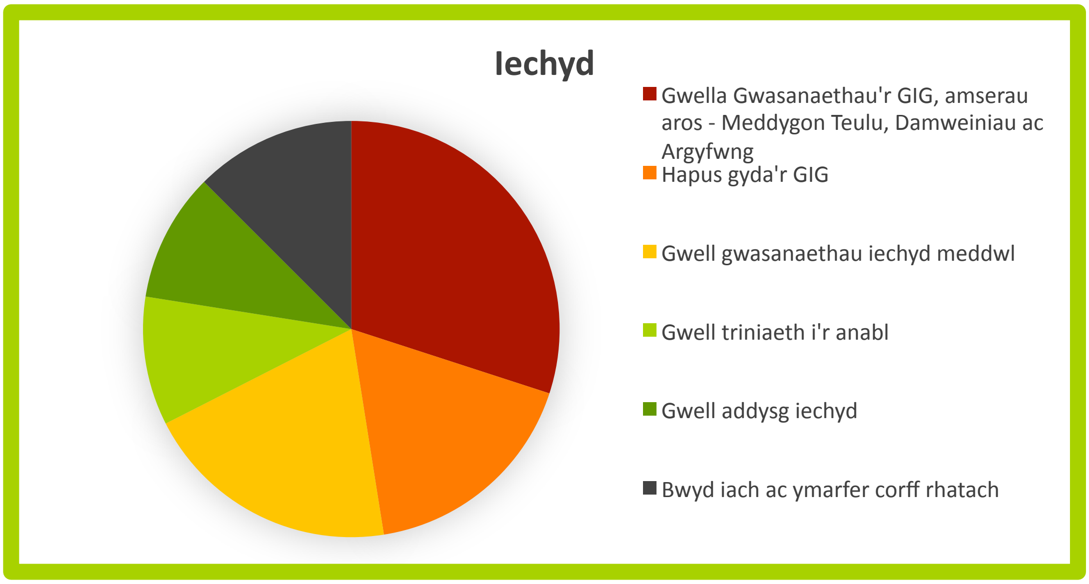
Rydw i’n fodlon iawn ar y gwasanaeth iechyd.

Arian. Llwythi a llwythi o arian i’r GIG. Mae’n hanfodol ei fod yn parhau’n wasanaeth cenedlaethol.

Profi pob plentyn am anableddau yn ifancach, a bod yn fwy parod i drefnu sesiynau 1-1 i’r rhai sydd eu hangen. Mae’r datganiad yn gweithio o safbwynt delfrydol iawn.

Cyflwyno treth ar fwydydd afiach a’i gwneud hi’n anoddach cael hyd i fwyd sydyn. Hefyd trefnu clybiau chwaraeon am ddim, wedi’u hariannu gan y llywodraeth, fel bod pawb yn gallu cyfranogi mewn ymarfer corff

Mae fy mhrofiad cyffredinol o’r gwasanaeth iechyd wedi bod yn gadarnhaol iawn, gan i mi fod yn yr ysbyty dros 50 o weithiau!



Roedd 20 y cant o’r ymatebion i’r cwestiwn hwn yn cyfeirio’n benodol at well gwasanaethau i blant a phobl ifanc â phroblemau iechyd meddwl. Mae hyn yn ychwanegu at yr ymatebion o dan y pennawd Iechyd Meddwl yn adran Blaenoriaethau Cymru Ifanc yn yr adroddiad hwn. Roedd 10% o’r ymatebion yn cyfeirio’n uniongyrchol at well gwasanaethau i blant a phobl ifanc anabl.

Roedd ystadegau **Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru** yn dangos bod:

"Dros 1 o bob 5 (142,600) plentyn a pherson ifanc o dan 20 yn byw mewn tlodi, yn amrywio o 1 o bob 8 yn Sir Fynwy a Phowys i 1 o bob 4 yng nghymoedd y De. Mae canrannau uwch o blant sy'n byw mewn tlodi i'w gweld yn y dinasoedd hefyd."

"Yn 2011/12, roedd tua 1,250 (45%) o'r 2,770 o aelwydydd a dderbyniwyd fel rhai digartref ac wedi'u lletya dros dro gan awdurdodau lleol yn aelwydydd oedd â phlant dibynnol."

"Mae iechyd ac ymddygiad a ddatblygwyd yn ystod plentyndod a'r glasoed yn aml yn cael ei drosglwyddo i oedolaeth a gall effeithio ar iechyd yn ddiweddarach mewn bywyd. Yng Nghymru:

- dim ond 30% o bobl ifanc 11-16 oed sy'n bwyta ffrwythau a/neu lysiau bob dydd
- dim ond 36% o blant 5-14 oed sy'n cymryd rhan mewn gweithgaredd am awr neu fwy bob dydd
- dim ond 37% o'r bobl ifanc 16-24 oed sy'n gwneud 30 munud o weithgaredd egnïol bum gwaith neu fwy yr wythnos
- mae bron 3 o bob 10 plentyn 4-5 oed wedi'u dosbarthu fel rhai dros bwysau neu ordew
- adroddodd 26% o bobl ifanc 16-24 oed eu bod yn smygu
- mae 46% o bobl ifanc 16-24 oed yn yfed mwy na'r canllawiau a argymhellir
- mae tua 1 o bob 10 plentyn 11-16 oed wedi rhoi cynnig ar gyffur rywbryd yn ystod y flwyddyn flaenorol"

"Gwrthdrawiadau trafnidiaeth yw'r achos marwolaeth pennaf yn y categori anafiadau/gwenwyno i blant a phobl ifanc. Ceir y cyfraddau uchaf o farwolaethau mewn gwrthdrawiadau trafnidiaeth yn Sir Benfro a Sir Gaerfyrddin."

Daw'r Adroddiad i'r casgliad "*Whilst improvements have been made in some areas, there is still much more to do. Co-ordinated interagency action at national and local level is needed to address the health of children and young people and its determinants; working with children and families to build on assets and address weaknesses*."

(Crynodeb o'r Negeseuon Allweddol, Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2012)

Gwasanaethau Cymdeithasol

Cwestiwn Arolwg: 'Beth fyddech chi'n ei newid i wneud pethau'n well i blant sy'n byw yng ngofal yr awdurdod lleol (Plant sy'n Derbyn Gofal)?

Ein Lleisiau Ni

Mae gweithwyr cymdeithasol yn aml yn newid yn rheolaidd, heb rybudd

Dylai pobl ifanc gael rhoi barn ynghylch pwy yw eu gweithiwr cymdeithasol, achos os byddan nhw'n methu dod ymlaen gyda'u gweithiwr cymdeithasol, gall hynny achosi problemau.

Rwy'n credu ein bod ni'n aml yn cael ein cadw yn y tywyllwch, dylai gweithwyr cymdeithasol sicrhau ein bod ni'n derbyn gwybodaeth yn fwy cyson.

Mae'r 'cariad' yn mynd ar goll o faethu... weithiau mae'n cael ei weld fel gwaith ac incwm i rai teuluoedd.

Fe ges i brofiad da o ofal maeth, ond pan gyrhaeddais i 18 oed a gorfod gadael gofal, doedd bron dim cefnogaeth ar gael, roedd yn anodd iawn.

(Gweithdai a gynhaliwyd gan Cymru Ifanc a LlC am brofiadau pobl ifanc o'r system ofal, Gorffennaf ac Awst 2015)

Dywedodd llawer o bobl ifanc yn y digwyddiad yma y dylai fod gwell hyfforddiant i ofalwyr maeth er mwyn iddyn nhw ddeall yn well yr heriau a'r straen mae pobl ifanc yn eu hwynebu wrth symud i ofal a/neu newid lleoliad.

Addysg ac ymwybyddiaeth. Hefyd cryfhau stereoteipiau cadarnhaol, i ddisodli stereoteip 'tracey beaker' bod cartrefi gofal yn uffernol ac yn llawn trais.

Efallai rhaglenni sydd wedi'u llunio'n benodol ar gyfer anghenion pob plentyn. Allwch chi ddim rhoi'r yr un driniaeth i bawb ac yna disgwyl eu bod yn well. Mae amser yn hollbwysig.

Hyfforddi rhagor o ofalwyr maeth a chefnogi rhieni maeth yn fwy.

Ceisio peidio â'u symud nhw o gwmpas gymaint, gwneud yn siŵr eu bod nhw'n gallu aros yn yr un ysgol, fel bod ganddyn nhw eu ffrindiau, a gwneud yn siŵr eu bod nhw'n cael gwyliau

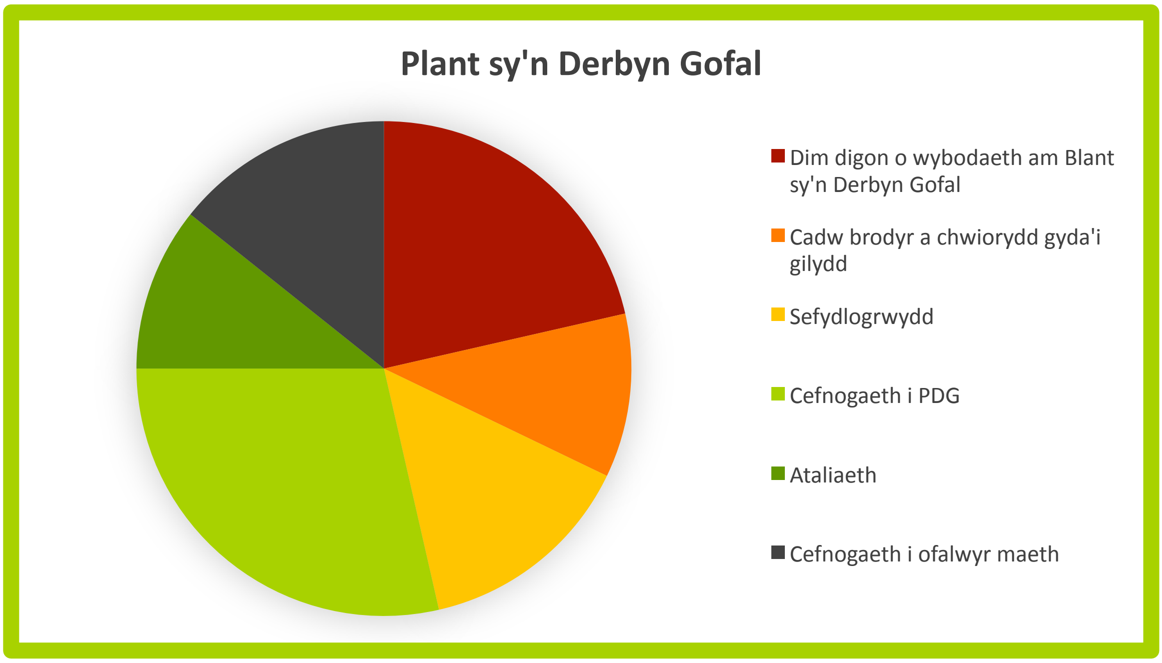
Hyfforddiant sgiliau bywyd

Dydw i ddim yn gwybod digon am hyn i wneud sylwadau

(Arolwg Cymru Ifanc ar CCUHP, 2015)

Roedd mwyafrif y plant a'r bobl ifanc atebodd y cwestiwn hwn yn meddwl bod cefnogaeth, gan gynnwys eiriolaeth, ar gyfer plant sy'n derbyn gofal yn bwysig i roi'r cyfleoedd gorau iddyn nhw mewn bywyd. Yr ail ymateb mwyaf i'r cwestiwn hwn oedd bod plant a phobl ifanc yn teimlo eu bod nhw ddim yn gwybod digon am y gwasanaethau cymdeithasol neu'r system ofal i wneud sylwadau. Mae'r ffaith eu bod wedi gwneud y sylwadau hynny, yn hytrach nag anwybyddu'r cwestiwn, yn arwyddocaol.

Mae Lleisiau o Ofal, y sefydliad cenedlaethol dan arweiniad cyfoedion ar gyfer PDG a rhai sy’n gadael gofal, wedi bod yn gweithio’n brysur i hyfforddi gweithwyr proffesiynol, ac mae wedi ymwneud â helpu awdurdodau lleol i ddatblygu eu gwaith ‘Rhianta Corfforaethol’ er mwyn iddyn nhw fedru cyflawni eu cyfrifoldebau. ‘Mae ffordd bell iawn i fynd cyn bod hawliau plant mewn gofal yn cael eu cyflawni’.



Lleisiau Eraill

Mae Llywodraeth Cymru’n gyfrifol am ddiogelu a hybu lles holl blant a phobl ifanc Cymru. Pan ddaw Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 i rym ym mis Ebrill 2016, bydd yn cynnwys ei fframwaith ei hun ar gyfer gwasanaethau cymdeithasol. Mae Comisiynydd Plant Cymru wedi dweud y bydd hi’n monitro’r llu o newidiadau a ddaw i ddeddfwriaeth gyfredol yn ei sgîl, gan gynnwys diddymu Rhan 3 o Ddeddf Plant 1989. Bydd y newidiadau hyn yn effeithio ar blant mewn angen, plant sy’n derbyn gofal a darpariaethau gadael gofal. Mae’r Comisiynydd Plant yn croesawu’r ffaith bod CCUHP ‘ar wyneb y Ddeddf’, ac yn croesawu’r egwyddorion sy’n sail ar ei chyfer; serch hynny, mae hi wedi mynegi pryderon y gallai anghenion plant gael eu boddi mewn “*rheoliadau a chodau ymarfer generig ynghylch pethau fel asesu, darparu gwasanaeth a chynnwys defnyddwyr gwasanaeth*.

(Erthygl a gyhoeddwyd yn ‘Community Care’, 11/5/2015)

Bu Barnardo’s Cymru yn siarad â phobl ifanc roedd carchariad rhiant wedi effeithio arnyn nhw. Dywedodd un oedd wedi bod mewn cysylltiad â’r gwasanaethau cymdeithasol:

> *Rydw i’n teimlo’n anghyfforddus yn siarad am fy ngorffennol, rydw i eisiau dechrau newydd, dydw i ddim eisiau meddwl am y gorffennol drwy’r amser. Mae’n siŵr mai eu gwaith nhw yw eich helpu chi trwy bethau, ond dydw i ddim eisiau cael fy atgoffa am y gorffennol.*

(Trawsgrifiad o sgyrsiau gyda phlant a phobl ifanc yr effeithiwyd arnynt gan garchariad rhiant, Barnardos Cymru, 2014)

Nododd yr NSPCC fod cynnydd o 13% yn yr achosion a gofnodwyd gan yr heddlu o droseddau rhywiol yn erbyn pobl ifanc o dan 18 oed yng Nghymru, rhwng 2012/13 a 2013/14. Adlewyrchir y cynnydd hwn yn y cynnydd yn nifer y galwadau a dderbynnir gan ChildLine am gam-drin rhywiol yn ystod yr un cyfnod.

Esgeuluso yw'r math mwyaf cyffredin o gam-drin plant yng Nghymru o hyd, gyda cham-drin emosiynol yn ail agos. Bydd Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant, pan ddaw i rym yn 2016, yn rhoi pwyslais pendant ar ymyrraeth gynnar mewn achosion o esgeuluso. Yn wyneb yr hinsawdd economaidd gyfredol o doriadau cyllid llywodraeth leol a chanolog, mae'n debygol mai dyma fydd yr opsiwn mwyaf cost-effeithiol.

Gellid dadlau, fodd bynnag, gan fod gwasanaethau'n ymateb i anghenion 'pobl agored i niwed' o dan y ddeddfwriaeth newydd, y gallai ddigwydd bod y rhai sy'n gweiddi uchaf yn boddi llais y plentyn, ac felly bod anghenion y 3,000+ o blant ar gofrestrau amddiffyn plant yng Nghymru heb eu diwallu i raddau helaeth.

Mewn digwyddiadau a drefnwyd gan Gomisiynydd Plant Cymru yn 2015 i blant mewn gofal a rhai sy'n gadael gofal, dan y teitl 'Fy Mywyd i yw e', gofynnwyd i bobl ifanc yng ngofal yr awdurdod lleol oedden nhw'n teimlo bod gweithwyr proffesiynol yn gwrando arnyn nhw: dywedodd 43% 'Ydw'; doedd 33% ddim yn siŵr a dywedodd 23% 'Na'. Ymhlith y sylwadau eraill a wnaed roedd:

> *Dyw gweithwyr cymdeithasol ddim yn deall sut brofiad yw bod yn berson ifanc mewn gofal, mae'r llyfr rheolau'n rhy gymhleth.*
> *Pam dydyn nhw ddim yn ateb eu ffonau symudol?*
> *Mae gweithwyr cymdeithasol yn aml ar absenoldeb salwch neu dan straen*
> *Dwy ddim wir yn teimlo mod i'n cael gwrandawiad. Dyw penderfyniadau ddim yn cael eu hesbonio.*
> Ond:
>
> *Rwy'n teimlo mod i'n cael gwrandawiad a gwybodaeth. Pan ofynnwyd am rywbeth fe gafodd ei wneud.*
> *Teimlo mod i'n cael fy nghynnwys mewn penderfyniadau.*

Aeth y bobl ifanc fu'n rhan o'r digwyddiadau ati i greu fideo o Awgrymiadau Gorau ar gyfer Gweithwyr Proffesiynol. Y pum awgrym gorau ar gyfer gweithwyr proffesiynol oedd:

- Gwrando
- Bod yn onest
- Dangos parch
- Gwneud rhywbeth
- Rhoi cyngor da

Ymhlith y pynciau eraill drafodwyd yn y digwyddiad roedd opsiynau tai ar gyfer rhai sy'n gadael gofal, addysg a chyfleoedd gwaith a chyngor a chefnogaeth.

('Ein Bywydau', Comisiynydd Plant Cymru 2015:
http://www.childcomwales.org.uk/uploads/publications/530.pdf)

Tlodi

Cwestiwn Arolwg: Beth fyddech chi'n ei newid i helpu teuluoedd sy'n dioddef effaith tlodi? Cafwyd amrywiaeth eang o ymatebion i'r cwestiwn yma, a dyma rai o'r atebion gawson ni.

Ein Lleisiau Ni

Gadael i'r plant lwyddo yn yr ysgol. Os byddan nhw'n methu cadw i fyny gyda'r llwyth gwaith o ganlyniad, trefnwch wahanol adnoddau ar eu cyfer. Gwnewch bopeth sy'n bosib. Os byddwn ni'n anwybyddu sylw person ifanc, byddan nhw'n gadael heb addysg o bwys, ac yn gorfod byw oddi ar arian gan y llywodraeth.

Prentisiaethau crefft haws eu cyrchu ar gyfer teuluoedd tlawd, gyda'r nod o sicrhau eu bod wedi cymhwyso ac yn gweithio eto i fusnesau sydd angen gweithwyr.

Gan mod i'n rhywun sydd wedi tyfu i fyny mewn tlodi, roeddwn i'n teimlo, diolch i'm rhieni, er iddyn nhw ymwahanu pan oeddwn i'n ifanc, rydw i'n teimlo, gyda'r holl stwff modern sy'n dod mewn, dylai teuluoedd gael eu dysgu am flaenoriaethu gwariant. Roedd dim angen PS2 arna i, bwyd roeddwn i angen, ond fe welais i gynifer o blant yn cael eu sbwylio a rhieni heb ddim oherwydd eu bod nhw'n meddwl bod hynny'n bwysig. Mynd i'r afael â'r canfyddiad bod rhieni'n teimlo anghenion fel hyn, a dod ag e i ben, gan ei fod yn ychwanegu at dlodi oherwydd yr anghenfil cyfalafol eithafol sy'n tyfu yng Nghymru.

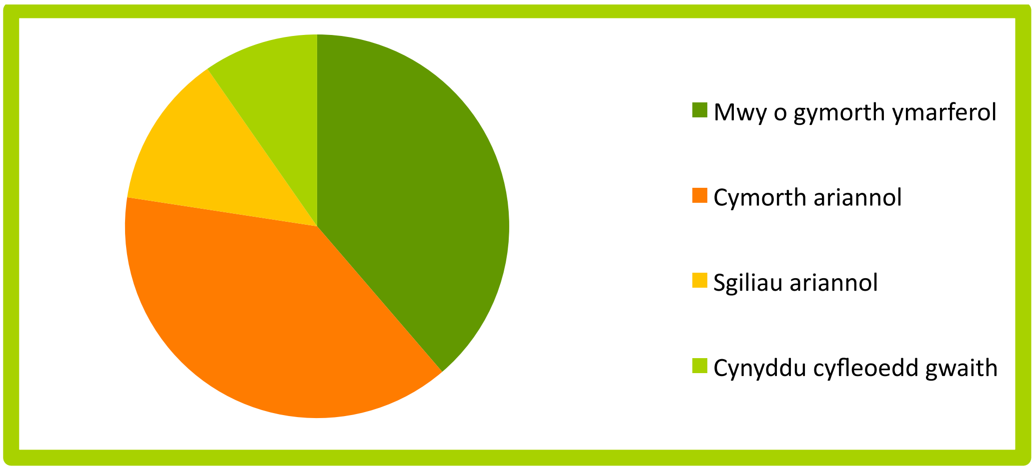
Stopio gwisg ysgol rhag bod mor ddrud.

Byddwn i'n gwneud yn SIŴR bod opsiynau iddyn nhw dderbyn help fel bwyd, dillad ac ati, achos fyddai pawb ddim yn teimlo'n gyfforddus yn cerdded mewn i fanc bwyd, a gallai wneud iddyn nhw deimlo embaras neu gywilydd, felly falle gwneud y peth yn llai amlwg, ac yn fwy allan o'r golwg.

Yn lle budd-daliadau dylai fod mwy o wasanaethau ieuenctid am ddim, ac addysg, a'r llywodraeth yn talu am bethau fel dillad a bwyd yn llwyr neu'n rhannol

Gwell addysg oedolion. Wedi'i ariannu gan gwmnïau fel amazon sy'n osgoi talu treth, a thalu llai o dreuliau i wleidyddion.

Mae teuluoedd mewn tlodi mewn perygl oherwydd llawer o ffactorau, nid rhai ariannol yn bennaf. Yn bersonol byddwn i'n sefydlu Incwm Sylfaenol i Ddinasyddion a fyddai'n golygu bod pob teulu yn y wlad yn derbyn rhywfaint o arian gan y llywodraeth. Byddwn i'n ehangu gwasanaethau i wneud yn siŵr, pa help bynnag sydd ei angen ar deuluoedd, eu bod nhw'n gallu derbyn rhyw fath o gymorth. Ac yn fwya pwysig, byddwn i'n gwneud yn siŵr bod pawb yn gwybod am wasanaethau fel Cyngor ar Bopeth, fel bod unrhyw deulu'n gwybod y gallan nhw fynd at y cyrff yma er mwyn cael eu cyfeirio ymlaen at unrhyw gymorth angenrheidiol.



Lleisiau Eraill

Mae Comisiynydd Plant Cymru yn peilota cynllun Llysgenhadon Cymunedol sy'n bwriadu targedu plant a phobl ifanc sy'n byw mewn ardaloedd cymdeithasol ddifreintiedig a/neu sy'n perthyn i grwpiau dan anfantais. Y bwriad yw rhoi cyfle iddyn nhw fod yn llais i'r Comisiynydd Plant ar lawr gwlad, a bod yn gyfrwng cyfathrebu dwy ffordd rhwng y gymuned leol a'r Comisiynydd Plant. Mae'r cynllun yn cael ei beilota mewn dwy ardal yn Ne Cymru ac mae cynlluniau i'w ehangu. Nododd y cyfnodau peilot nifer o themâu cysylltiedig â thlodi, gan gynnwys defnyddio cyffuriau, hiliaeth, camwahaniaethu ar sail oed ac anabledd, mynediad at wleidyddion, gwasanaethau cymdeithasol a thai.

(Comisiynydd Plant Cymru, Adroddiad ar Gynnydd y Strategaeth Tlodi Plant, 2013)

Mae'n hysbys bod ffactorau sosio-economaidd yn cyfrannu'n sylweddol at gyrhaeddiad addysgol, a dengys ymchwil fod disgyblion sy'n gymwys i dderbyn prydau ysgol am ddim yn cyflawni ar lefel is nag eraill ym myd addysg, ym mhob cyfnod allweddol ac ym mhob mesur perfformiad.

Adroddiad yw Llais Bach, Stori Fawr a gyhoeddwyd gan yr Uned Gyfranogiad yn 2013. Roedd yn edrych ar sut mae tlodi'n effeithio ar ganlyniadau addysg plant ac yn ystyried barn plant 11-14 oed. Dywedodd mwyafrif y bobl ifanc eu bod nhw ddim yn teimlo bod diffyg arian yn eu hatal rhag cyflawni ym myd addysg, ond roedden nhw yn teimlo ei fod yn effeithio ar y gweithgareddau gallen nhw eu gwneud yn yr ysgol. Nododd y bobl ifanc sawl peth a fyddai'n eu helpu, a chafodd y rhain eu trosi'n argymhellion gan yr awduron:

- Lle diogel i ddysgu – cartref oddi cartref mewn ysgolion, lle gall plant fynd i astudio a chael help a chefnogaeth ychwanegol.
- System cefnogi dysgu gan gyfoedion mewn ysgolion.
- Rhywun i siarad â nhw am y cartref a'r ysgol, trwy system gweithwyr allweddol.
- Cronfa arbennig ar gyfer plant sy'n byw mewn tlodi, er mwyn iddyn nhw fedru 'ymuno', i dalu am bethau fel llyfrau, deunydd ysgrifennu, teithio ac offer.
- Sefydlu cynllun mewn ysgolion lle mae modelau rôl cymunedol yn dod i mewn i roi cyngor ar yrfaoedd, ar sail profiadau bywyd go iawn.
- Ymchwil barhaus i ddarparu llais i blant a phobl ifanc yng Nghymru.

(Lleihau effaith tlodi ar gyflawniad addysgol pobl ifanc yng Nghymru

Gan Ymchwilwyr Ifanc Cymru, Ionawr 2013)

Newid yn yr Hinsawdd a Materion Gwyrdd

Cwestiwn Arolwg: 'Beth fyddech chi'n ei newid i wneud yn siŵr bod Cymru'n amgylchedd glân i fyw ynddo?'

Ein Lleisiau Ni

Gorfodi rheolau ailgylchu a gwneud yn siŵr bod gan holl adeiladau'r llywodraeth gyflenwad cynaliadwy o ynni

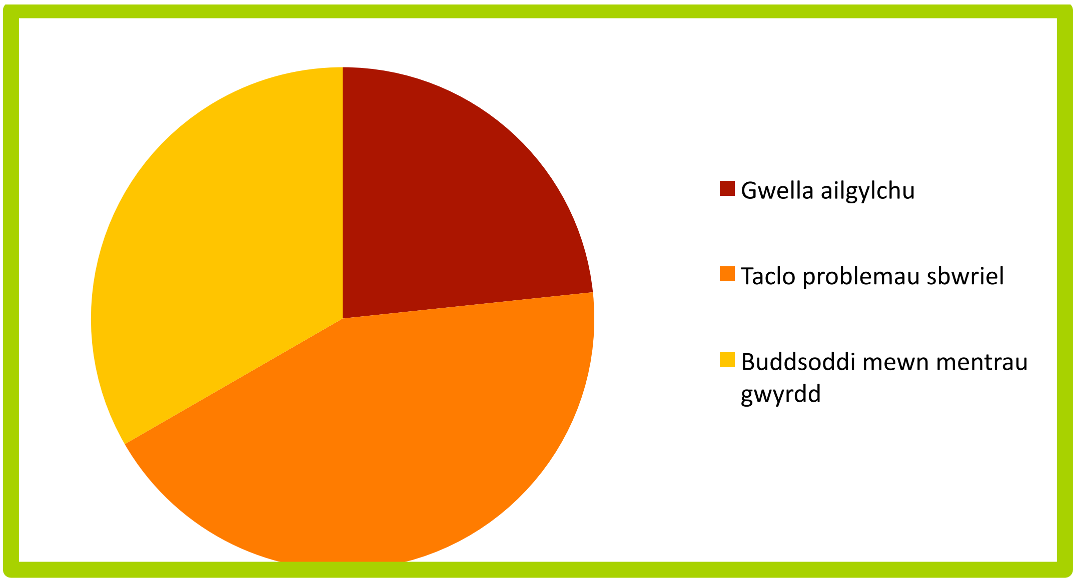
Taclo sbwriel a gwneud mwy o waith hyrwyddo ac addysgu am ailgylchu

Mwy o finiau sbwriel o gwmpas a CCTV i ddirwyo pobl sy'n taflu eu sbwriel ar y llawr neu allan o ffenestri ceir

Mae angen mwy o ysbryd cymunedol... mae agwedd yn llygru ein canfyddiad o'r amgylchedd.

Mwy o ariannu ar gyfer ynni glân

Talu am gynhyrchu trafnidiaeth a ffordd o fyw sy'n fwy eco-gyfeillgar



Lleisiau Eraill

Un o brif amcanion Llywodraeth Cymru yw hybu addysg datblygu cynaliadwy a dinasyddiaeth fyd-eang (ESDGC). Yn 2014, cyhoeddodd Estyn adroddiad thematig ar Gynnydd ESDGC mewn ysgolion yng Nghymru. Nododd yr adroddiad fod ysgolion oedd wedi dynodi aelodau o staff oedd â chyfrifoldeb clir am arwain a datblygu ESDGC yn perfformio'n well nag ysgolion nad oeddent, a bod ansawdd yr addysgu'n dibynnu ar hyfforddiant a hyder y staff dan sylw. Daeth yr arolygwyr i'r casgliad y byddai mwyafrif yr ysgolion yr ymwelwyd a hwy yn elwa o hyfforddiant pellach mewn agweddau penodol ar ESDGC i'r staff a'r llywodraethwyr, yn ogystal â darparu amrywiaeth o gyfleoedd allgyrsiol i gefnogi ESDGC.

(*ESDGC Progress in education for sustainable development and global citizenship*, Estyn 2014)

Sefydlwyd Fforwm Ieuenctid Cymru ar Ddatblygu Cynaliadwy (WYFSD) ym mis Medi 2003 ar egwyddorion Addysg, Grymuso a Gweithredu er Datblygu Cynaliadwy, gyda'r nod o ddarparu llais i bobl ifanc yng Nghymru ar faterion datblygu cynaliadwy maen nhw'n teimlo'n gryf yn eu cylch.

Mae Cymru Gynaliadwy, elusen ar lawr gwlad sy'n canolbwyntio ar alluogi ffyrdd cynaliadwy o fyw, wedi creu cynllun gwobrwyo ar gyfer ysgolion sy'n cyflawni'n dda wrth addysgu plant ynghylgh cynaliadwyedd.

Mae Llywodraeth Cymru wedi sefydlu gwefan i bobl leisio barn ar faterion sy'n bwysig iddyn nhw, sef 'Y Gymru a Garem'. Ymhlith y sylwadau mae pobl ifanc wedi'u postio ar y safle yma mae:

Rydw i eisiau Cymru lle:

Mae gan bawb rywle i fyw

Mae ysgolion yn grymuso pobl ifanc i fyw bywydau cynaliadwy

Mae gan bawb rywle i weithio

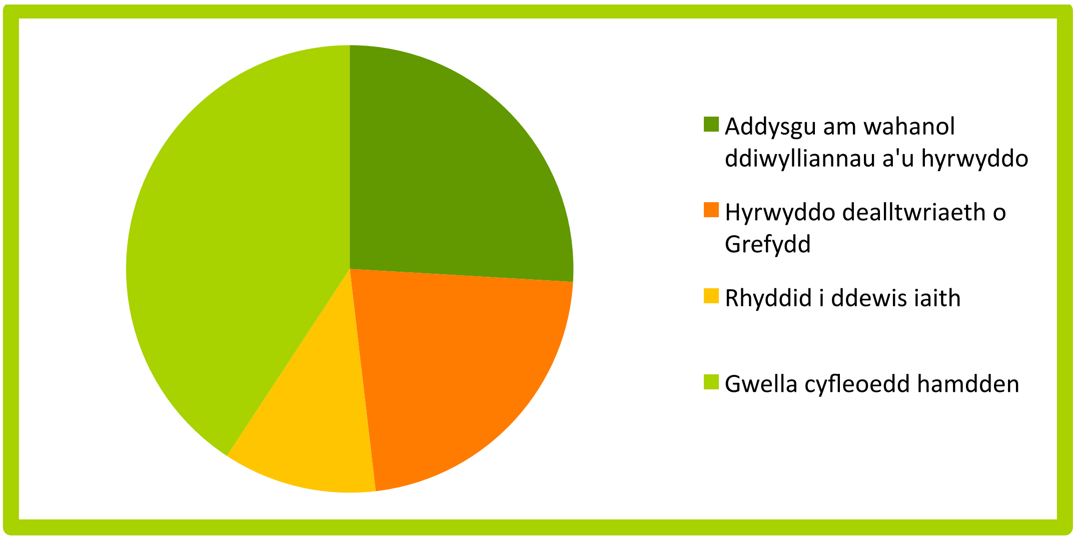
Mae pawb yn falch o fod pwy ydyn nhw

Mae pawb a phopeth yn iach

Eleni, derbyniodd Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 Gydsyniad Brenhinol gan y Frenhines, ac mae'n ymwneud â gwella llesiant cymdeithasol, economaidd, amgylcheddol a diwylliannol Cymru. Ar hyn o bryd mae Llywodraeth Cymru wrthi'n recriwtio Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol i Gymru.

Hamdden a Diwylliant

Cwestiwn Arolwg: Beth fyddech chi'n ei newid i wneud yn siŵr bod yr hawliau plant a phobl ifanc a geir yn Erthyglau 15 (hamdden) a 30 (iaith ac arferion) yn cael eu cyflawni?



Ein Lleisiau Ni

Mwy o gludiant cyhoeddus (yn enwedig mewn ardaloedd gwledig fel Powys)

Byddwn i'n newid y diffyg cyfle i bobl ifanc. Dileu rolau rhyw, a hybu mwy o chwaraeon i ferched a dawnsio i fechgyn.

Mwy o amrywiaeth o glybiau a gweithgareddau i blant

Ymwybyddiaeth o hil, gwneud gwersi Addysg Grefyddol yn ddifyr. Creu lle i grwpiau gwrdd ac annog oedolion i sefydlu a chynnal y grwpiau yma.

Stopio toriadau i grwpiau ieuenctid. Ariannu mwy o glybiau ieuenctid a gweithwyr annibynnol.

Addysgu am ddiwylliannau a chrefyddau eraill, fel bod pawb yn ymwybodol o sut mae pobl eraill yn byw.

Dylen ni sicrhau bod Cymru'n gymdeithas oddefgar lle mae hunaniaeth bersonol yn cael ei gwerthfawrogi, ac yn cael cyfle i ddatblygu.

Rhoi rhyddid i fwy o bobl ifanc newid eu hiaith, eu penderfyniad nhw yw e.

Lleisiau Eraill

Yn eu cyhoeddiad ar chwarae a llesiant meddyliol, mae Chwarae Cymru yn nodi 5 ffordd o gyflawni llesiant meddyliol trwy chwarae, gyda chymeradwyaeth Iechyd Cyhoeddus Cymru:

- Rhoi sylw – arafu, gwerthfawrogi
- Cydnabod eich doniau eich hun a rhai pobl eraill
- Cysylltu – cwrdd, ymuno, ffonio ffrind, gwrando
- Bod yn egnïol – codi a rhoi cynnig arni, cerdded, rhedeg, beicio, dawnsio, garddio canu
- Dal i ddysgu – rhoi cynnig ar rywbeth newydd, mentro, gofyn sut, ble a pham
- Rhoi – rhannu beth sydd gennych chi, gwenu ar eraill, gwirfoddoli

(Chwarae: Iechyd Meddwl a Llesiant, Chwarae Cymru, 2015)

Canfu astudiaeth gan Sefydliad Bevan o gyfleoedd chwarae i blant anabl yng Nghymru fod toreth o ddeddfwriaeth a dogfennau polisi wedi cael eu cynhyrchu gan Lywodraeth Cymru i hybu gweithgareddau hamdden a diwylliant i blant yn ystod y 15 mlynedd diwethaf. Ar wahân i CCUHP, mae'r rhestr yn cynnwys y Fframwaith Gwasanaeth Cenedlaethol ar gyfer Plant a Phobl Ifanc (2005), Strategaeth Ddiwylliant (2002), Gweithredu'r Hawliau (2004), Ymestyn Hawliau (2002), Polisi Chwarae a Chynllun Gweithredu Llywodraeth Cymru (2006), Strategaeth Ieuenctid Genedlaethol (2007) a'r Mesur Plant a Theuluoedd (Cymru) yn 2010. (*Fair Play for Disabled Children & Young People, Bevan Foundation, 2011).*

Adroddodd astudiaeth ar effaith tlodi ar grwpiau ethnig lleiafrifol yng Nghymru, fod "Some people, particular white British/Welsh adults and younger people from all ethnic groups, talked about the limited leisure and social opportunities open to them and often expressed the desire to have enough money to have some 'fun'." Roedd yr adroddiad yn argymell y dylai Llywodraeth Cymru sicrhau buddsoddiad mewn mannau cyhoeddus, y celfyddydau a gweithgareddau diwylliannol, i gryfhau cyfalaf cymdeithasol a chefnogi cymunedau ysgolion i ddatblygu cyfalaf cymdeithasol. (*Poverty and Ethnicity in Wales, Joseph Rowntree Foundation, 2013*)

Wrth i Bartneriaethau Plant a Phobl Ifanc gael eu hymgorffori i Gynlluniau Integredig Sengl awdurdodau lleol yn 2012, cafodd y ffocws ar chwarae a hamdden i blant a phobl ifanc ei esgeuluso i ryw raddau, nes i Strategaeth Gwaith Ieuenctid y Llywodraeth i Gymru gael ei chyhoeddi yn 2014. Yn fuan wedi hynny, cyhoeddwyd dogfen gyfarwyddyd ar egwyddorion a diben gwaith ieuenctid yng Nghymru. Mae wedi'i seilio ar 5 colofn gwaith ieuenctid – addysgol, mynegiannol, cyfranogol, cynhwysol a grymusol. Cynhyrchwyd y ddogfen gan gynrychiolwyr o'r sectorau gwaith ieuenctid gwirfoddol ac awdurdod lleol yng Nghymru, a'i fwriad yw ategu strategaeth y Llywodraeth.

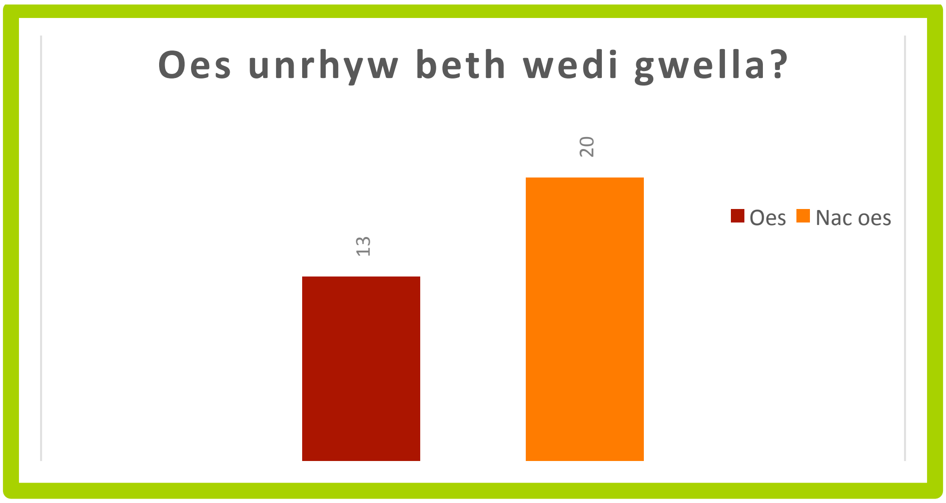
Yn ddiweddar mae Chwarae Cymru wedi cyhoeddi Maniffesto ar gyfer chwarae yng Nghymru, gan alw ar bob plaid wleidyddol i barhau i gynnal momentwm Polisi Chwarae Llywodraeth Cymru, trwy gychwyn nifer o fentrau newydd a buddsoddi mewn chwarae mewn ysgolion, parciau a mannau cyhoeddus, mewn cymdogaethau ac mewn cyfleusterau chwarae sydd â staff. Mae'r Maniffesto yn datgan:

> *Y gall llunwyr penderfyniadau fod yn hyderus y bydd buddsoddi yn y ceisiadau hyn yn arwain at welliannau i iechyd a llesiant plant, ac yn sgîl hynny at leihau'r pwysau ar y Gwasanaeth Iechyd Gwladol yng Nghymru a'r pwrs cyhoeddus.*

(Chwarae dros Gymru, Rhifyn 45, t6, Hydref 2015)

Gwelliannau yn ystod y 7 mlynedd diwethaf

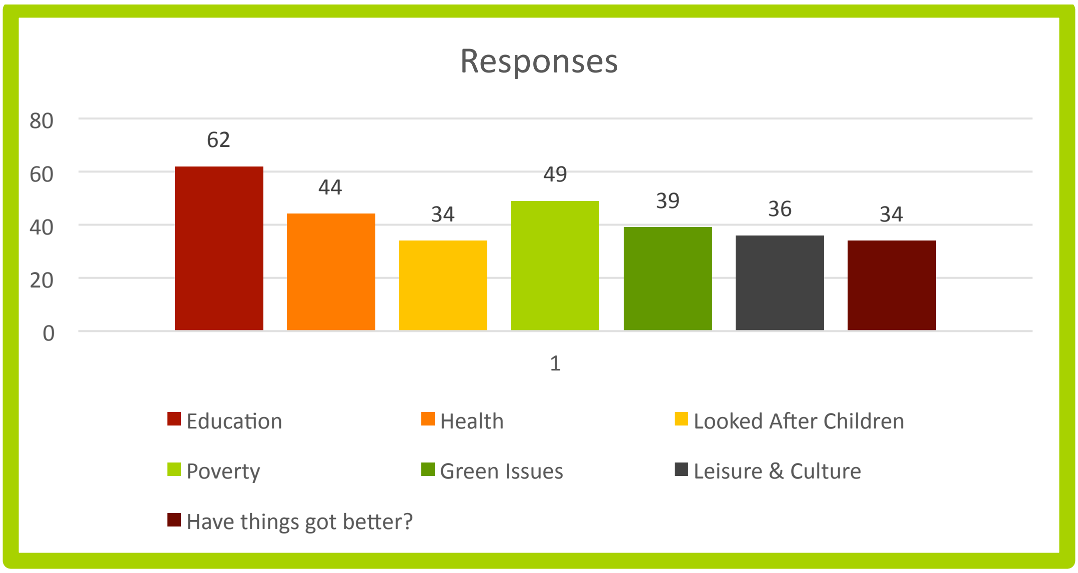
Bu'r arolwg pobl ifanc yn holi a oedd pobl ifanc yn meddwl bod unrhyw beth wedi gwella ers i'r adroddiad blaenorol gael ei gyflwyno i Bwyllgor y CU.



O blith 33 o bobl ifanc a ymatebodd i'r cwestiwn hwn, dywedodd 13 'Oes'. Roedd y pethau hyn yn cynnwys codi tâl o 5c am fagiau, gwasanaethau i ofalwyr ifanc, grantiau ffïoedd myfyrwyr a'r gwaharddiad smygu. Soniodd un person ifanc am deimlo'n fwy diogel a chael codi llais, soniodd un arall am feddwl bod mwy o ddarpariaeth ieuenctid, ac atebodd 3 yn syml 'Oes'. O'r rhai nad oeddent yn gweld unrhyw welliant, eglurodd cryn nifer mai'r rheswm am hynny oedd oherwydd nad oedd llais cenedlaethol i blant a phobl ifanc gael eu clywed. Roedd gwrthdaro barn mewn ambell fan, er enghraifft, soniodd un person ifanc fod addysg yng Nghymru wedi gwaethygu, a bod yr addysg a gafodd wedi'i siomi, tra bod un arall yn ddiolchgar i Lywodraeth Cymru am wrthsefyll y demtasiwn i ddilyn Lloegr a gwneud newidiadau ysgubol i'r system addysg.

Crynodeb o'r atebion i'r cwestiwn arolwg 'Tasech chi'n Brif Weinidog Cymru am ddiwrnod…'

Dangosir niferoedd y plant a'r bobl ifanc a atebodd gwestiynau yn yr adran hon yn y siart isod.



Dengys yr arolwg mai'r pwnc yr oedd gan blant a phobl ifanc fwyaf i'w ddweud amdano oedd addysg, gyda thlodi a iechyd yn dilyn.

Diweddglo

Mae'r adroddiad hwn wedi amlygu rhai o'r prif flaenoriaethau i blant a phobl ifanc yng Nghymru, gyda chefnogaeth cyfres o Argymhellion i'r Llywodraeth ac eraill sy'n gyfrifol am weithredu polisi a chyfraith. Rhai o brif ganfyddiadau'r arolwg oedd nad oedd 45% o'r plant a'r bobl ifanc a ymatebodd wedi clywed am CCUHP, er bod 57% yn gwybod bod gan Gymru Gomisiynydd Plant. Yng nghyswllt diogelwch ar-lein, dim ond ychydig dros hanner y plant a'r bobl ifanc yn meddwl eu bod yn derbyn digon o wybodaeth ynghylch sut i gadw eu hunain yn ddiogel ar-lein, ac roedden nhw'n meddwl y dylai fod mwy o raglenni mewn ysgolion i'w haddysgu ynghylch diogelwch ar-lein.

Roedd llawer o'r bobl ifanc yn credu nad oedd digon o help a chefnogaeth ar gyfer pobl ifanc oedd yn dioddef effaith cam-drin domestig yn eu cartref, a bod angen mwy o addysg am berthnasoedd iach. Roedd llawer yn beirniadu sut mae hyn yn cael ei addysgu mewn ysgolion, a thrafodwyd hynny yn yr adran ar addysg yn yr adroddiad.

Roedd pryderon ynghylch bwlio a throseddau atgasedd, a bod oedolion ddim yn dda am atal neu fynd i'r afael â bwlio. Roedd pobl ifanc yn teimlo y dylai ysgolion wneud mwy i daclo bwlio a throseddau atgasedd, gyda mwy o addysg ar y pwnc i athrawon a disgyblion, a gwell defnydd o bolisïau gwrthfwlio.

Yn achos y plant a'r bobl ifanc a atebodd gwestiynau ar iechyd meddwl a llesiant emosiynol, roedd dros hanner yn meddwl y dylai fod mwy o gefnogaeth i helpu gyda phroblemau iechyd meddwl a hybu llesiant emosiynol. Roedd rhai plant a phobl ifanc yn teimlo nad oedd oedolion yn cymryd eu hiechyd meddwl o ddifri, ac yn meddwl y dylai oedolion dderbyn hyfforddiant ym maes iechyd meddwl plant a phobl ifanc.

Roedd mwyafrif y plant a'r bobl ifanc yn teimlo eu bod yn gallu cyrchu gwybodaeth glir a ffeithiol am alcohol a chyffuriau (gan gynnwys tybaco), ond roedd ganddyn nhw farn gref ynghylch sut dylai hyn gael ei addysgu, gan gynnwys gwneud hynny yn ifancach.

Mewn ymateb i'r cwestiwn 'Beth fyddech chi'n ei newid i wneud yn siŵr bod eich barn a'ch safbwyntiau'n cael eu clywed gan oedolion, dywedodd 42% eu bod am gael fforwm lle byddai oedolion yn gwrando arnyn nhw, a soniodd 29% yn benodol am strwythur cyfranogiad cenedlaethol parhaol.

Ceisiwyd barn plant a phobl ifanc hefyd ar amrywiaeth o bynciau ar gyfer yr adroddiad hwn, trwy ddigwyddiadau, cyfarfodydd ac yn yr arolwg, gan gynnwys addysg, iechyd, tlodi, plant sy'n derbyn gofal, newid yn yr hinsawdd, hamdden a diwylliant. Derbyniwyd mwyafrif yr ymatebion i'r arolwg ynghylch addysg, tlodi a iechyd. Addysg ac addysg bersonol a chymdeithasol (ABCh) yn arbennig oedd y pynciau llosg yn y digwyddiadau, a chynhaliodd plant oedd yn derbyn gofal eu digwyddiadau eu hunain i fynegi eu barn.

Mae'n bwysig bod barn plant a phobl ifanc yn parhau i gael ei chlywed gan Lywodraeth Cymru ac yn arwain at weithredu. Bydd Sylwadau Terfynol y CU yn bwysig i helpu i sicrhau bod materion plant yn ganolog wrth lunio polisi.

Adroddiad Cymru Ifanc i Bwyllgor y Cenhedloedd Unedig

Argymhellion

Ein Blaenoriaethau

Hawliau a Chyfranogiad Plant (Erthyglau 12 a 42)

Mae mwyafrif llethol plant a phobl ifanc yn credu y dylai fod ganddynt eu llais democrataidd, parhaol eu hunain i gael mynediad i Lywodraeth Cymru a Chynulliad Cenedlaethol Cymru, i'w galluogi i gyfranogi wrth lunio polisi'r llywodraeth ar bynciau mae gennym ni farn yn eu cylch. Dywedodd 42 y cant o bobl ifanc a gwblhaodd arolwg Cymru Ifanc eu bod am gael fforwm lle mae oedolion yn gwrando arnyn nhw. Dylai Llywodraeth Cymru gryfhau ei chysylltiadau â phobl ifanc, trwy Cymru Ifanc, a chael hyd i ffyrdd gwell o roi gwybod i bobl ifanc am eu hawliau. Dywedodd 45% o'r bobl ifanc yn ein harolwg nad oedden nhw wedi clywed am CCUHP, ac mewn ymateb i'r cwestiwn 'Ydych chi'n gwybod beth mae Comisiynydd Plant Cymru yn ei wneud?, dywedodd 65% 'Na'.

Diogelwch Ar-lein (Erthyglau 13 a 17)

Byddai plant a phobl ifanc yn hoffi i wybodaeth am ddiogelwch ar-lein fod ar gael iddyn nhw yn fwy cyffredinol, trwy ysgolion a rhaglenni addysgol, gyda'r wybodaeth ddiweddaraf ynghylch sut mae cadw'n ddiogel. Gallai posteri a chyhoeddusrwydd hwylus i blant gael eu defnyddio hefyd. Mae plant a phobl ifanc yn teimlo y dylai gwefannau anniogel gael eu monitro'n well, y dylai fod mwy o gyfyngiadau ar beth sydd ar gael i blant, a chosbau mwy ar gyfer y rhai sy'n torri'r gyfraith. Maen nhw hefyd yn meddwl bod angen mwy o addysg i rieni a gofalwyr ynghylch sut mae eu cadw nhw'n ddiogel ar-lein.

Bwlio a Throseddau Atgasedd (Erthyglau 13, 14 ac 16)

Byddai plant a phobl ifanc yn hoffi mwy o addysg i athrawon, disgyblion a rhieni ynghylch bwlio, gan gynnwys troseddau atgasedd yn erbyn grwpiau a amddiffynnir a sut mae stopio bwlio. Dylai fod rhaglenni gwrthfwlio ym mhob ysgol gynradd ac uwchradd. Dyw ysgolion ddim bob amser yn dilyn eu polisïau gwrthfwlio, ac mae plant a phobl ifanc eisiau i Lywodraeth Cymru wneud hynny'n orfodol. Maen nhw'n meddwl y dylai fod sancsiynau llymach ar gyfer pobl sy'n bwlio plant a phobl ifanc.

Iechyd Meddwl a Llesiant Emosiynol (Erthygl 6)

Mae plant a phobl ifanc yn meddwl y dylai fod llawer mwy o gefnogaeth i blant a phobl ifanc sy'n dioddef straen, pryder, iselder, hunan-niweidio a phroblemau iechyd meddwl eraill, trwy wasanaethau a ariannir gan y Llywodraeth – y mae angen buddsoddi llawer mwy ynddynt. Maen nhw hefyd yn meddwl y dylai fod mwy o grwpiau cefnogi a chwnselwyr mewn ysgolion. Dydyn nhw ddim yn meddwl bod oedolion yn eu cymryd o ddifri pan fydd problemau ganddyn nhw, a'u bod nhw ddim wir yn gwrando. Mae angen llawer mwy o addysg i oedolion, athrawon ac ati ynghylch iechyd meddwl ymhlith plant a phobl ifanc a sut mae hybu llesiant emosiynol. Dylai fod mwy o addysg i blant a phobl ifanc ynghylch sut mae cadw'n iach yn emosiynol, yn ogystal â gweithgareddau i hybu hynny.

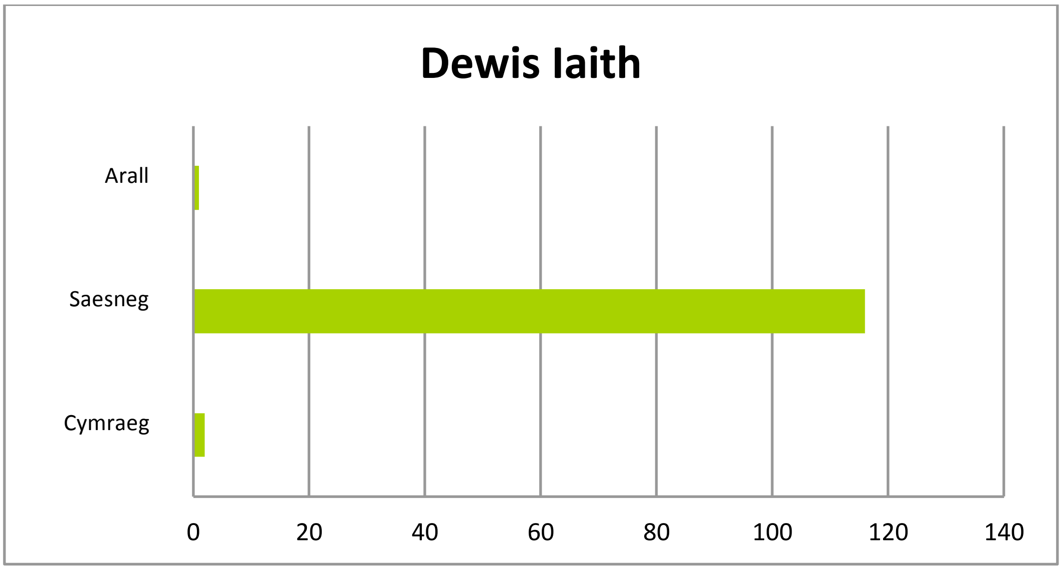
Cam-drin Domestig a Pherthnasoedd Iach (Erthygl 19)

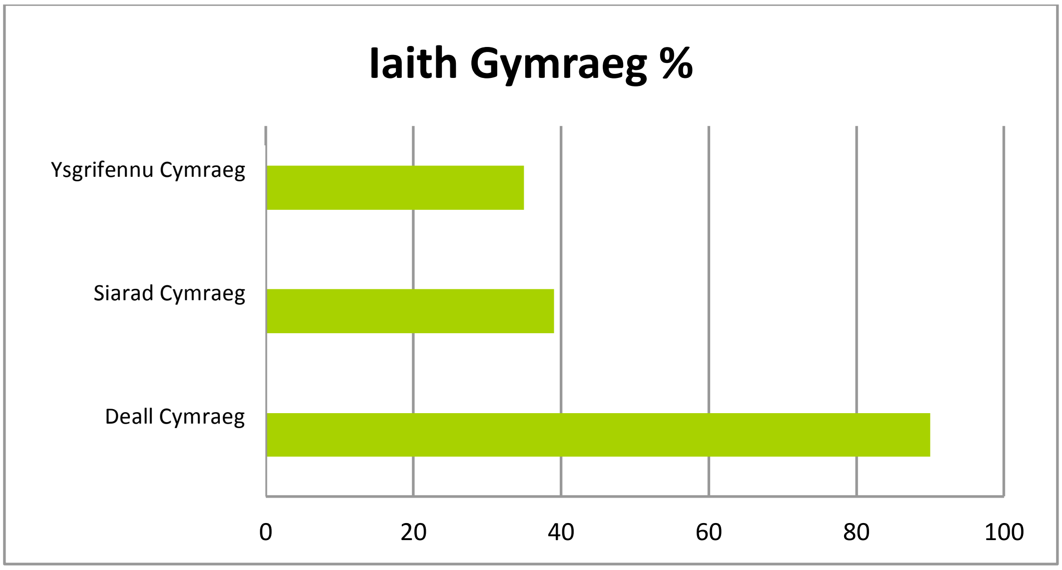
Mae plant a phobl ifanc yn meddwl y dylai fod mwy o ymwybyddiaeth o'r help sydd ar gael i blant y mae cam-drin domestig yn effeithio arnynt. Yn aml mae plant yn amharod i drafod hyn oherwydd eu bod nhw'n teimlo na all neb eu helpu, neu oherwydd eu bod yn ofni siarad am y peth. Mae angen trefnu deunydd hwylus i blant, fel DVDs, posteri a chyfryngau cymdeithasol, er mwyn gwneud hyn. Dylai perthnasoedd iach gael eu haddysgu'n briodol mewn ysgolion gan bobl sy'n gwybod am y pwnc. Dylai gael ei gyflwyno'n ifancach. Dylid dysgu pethau fel 'cydsyniad', a gwell addysg rhyw a pherthnasoedd, nid dim ond yr ochr fiolegol a sut mae gwisgo condom. Dylai fod yn rhan o'r cwricwlwm, nid ychwanegiad yn unig.

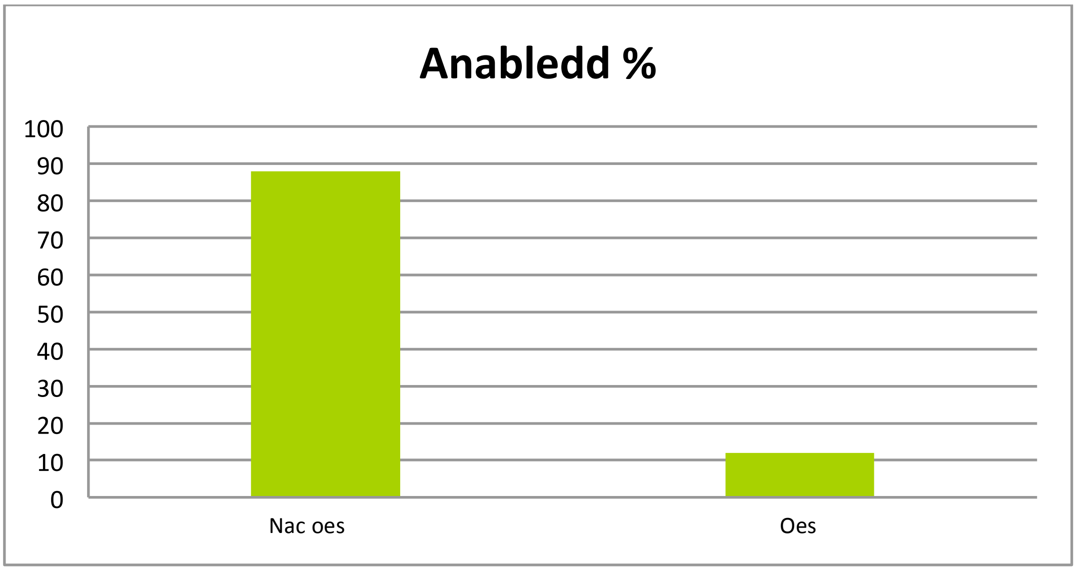
Camddefnyddio Sylweddau (Erthyglau 33 a 36)

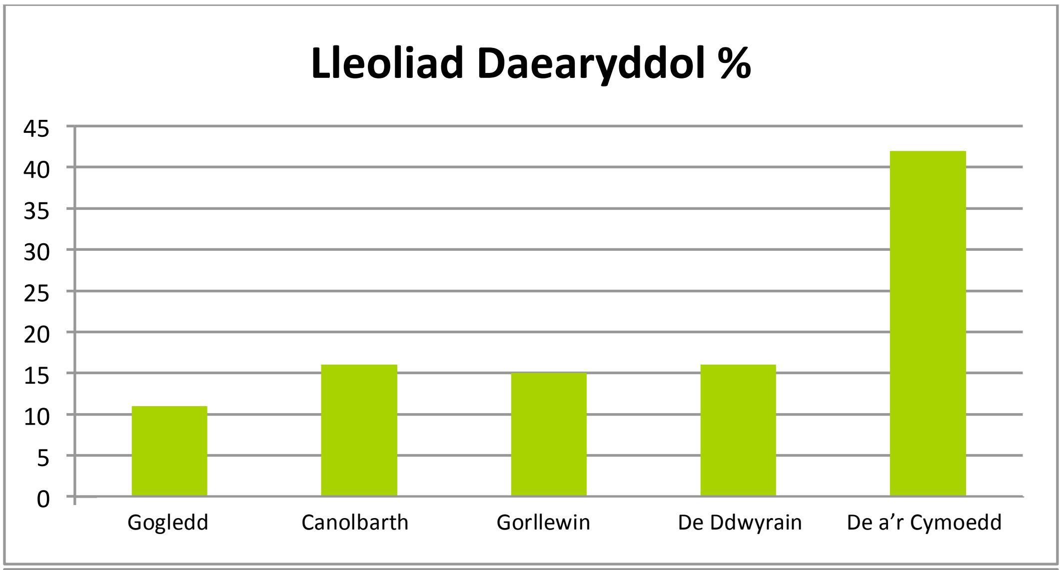
Byddai plant a phobl ifanc yn hoffi gwell addysg ar alcohol, cyffuriau a thybaco, nid dim ond 'Peidiwch â gwneud e' ond gwersi go iawn sy'n cynnwys effeithiau hir dymor cyffuriau; a gallu trafod a dadlau ynghylch defnydd ohonynt. Dylai'r addysg hon gychwyn yn ifanc, tua Blwyddyn 7, yn hytrach nag aros nes bod pobl ifanc eisoes wedi arbrofi. Mae angen yr wybodaeth gywir, ddiduedd ddiweddaraf ar blant a phobl ifanc, wedi'i chyflwyno gan bobl sy'n gwybod am gyffuriau ac yn eu deall, fel gweithwyr ieuenctid. Dywedodd un ymateb i'r arolwg *Mae angen creu ffordd ddifyr, ryngweithiol o ddysgu pobl ifanc am effeithiau cyffuriau ac alcohol. Dyw dweud 'Bydd yn eich lladd chi' ddim yn ddigon da.*

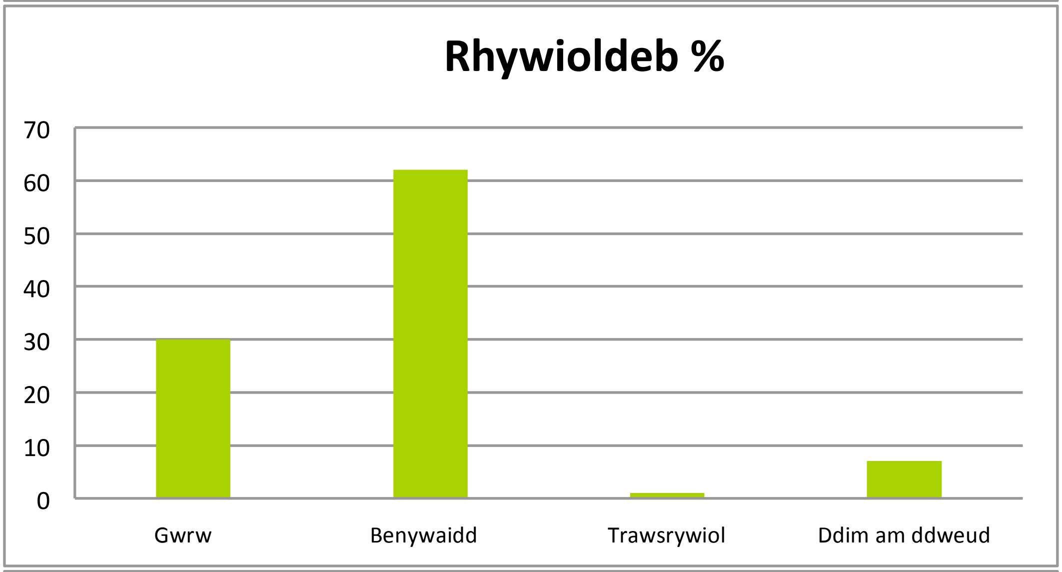
Gwybodaeth Ddemograffig yr Arolwg

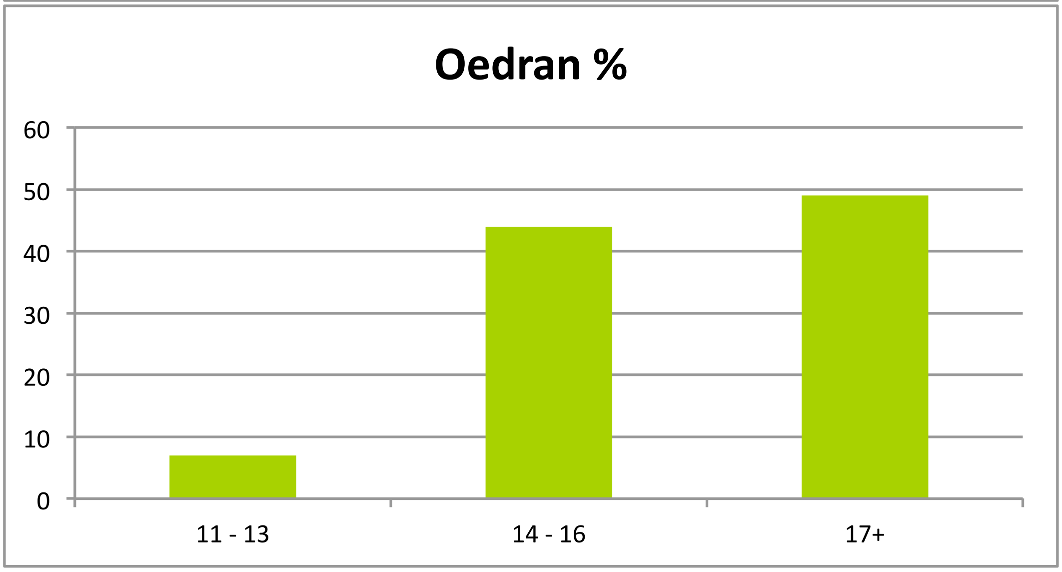







Lleoliad Daearyddol %
45
40
35
30
25
20
15
10
5
0
Gogledd
Canolbarth
Gorllewin
De Ddwyrain
De a'r Cymoedd


Rhywioldeb %
70
60
50
40
30
20
10
0
Gwrw
Benywaidd
Trawsrywiol
Ddim am ddweud


Oedran %
60
50
40
30
20
10
0
11 - 13
14 - 16
17+

Atodiad 3

Blaenoriaethau Cymru Ifanc – Nifer yr Ymatebion i Gwestiynau

CWESTIWN	Ymatebion	Ydw	Nac ydw
Ydych chi wedi clywed am Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP)?	114	63	51
Ydych chi'n gwybod bod gan Gymru Gomisiynydd Plant?	113	65	48
Ydych chi'n gwybod beth mae'r Comisiynydd Plant yn ei wneud?	113	40	73
Ydych chi'n meddwl bod pobl ifanc yn cael digon o wybodaeth am sut i'w cadw eu hunain yn ddiogel ar-lein?	107	61	46
Ydych chi'n meddwl bod oedolion mewn ysgolion, clybiau ieuenctid, clybiau chwaraeon ac ati yn dda am atal neu fynd i'r afael â bwlio?	105	45	60
Ydych chi'n teimlo'n hyderus y bydd dweud wrth oedolyn am fwlio yn helpu i'w stopio?	105	39	66
Ydych chi'n meddwl bod pobl ifanc yn gallu cyrchu gwybodaeth glir, ffeithiol am gyffuriau ac alcohol (gan gynnwys tybaco)?	105	70	35
Ydych chi'n meddwl bod pobl ifanc sy'n dioddef o straen, iselder neu broblemau iechyd meddwl eraill yn cael digon o help?	100	9	91
Ydych chi'n meddwl bod digon o help ar gyfer pobl ifanc y mae cam-drin domestig wedi effeithio arnyn nhw gartre?	94	29	65
Ydych chi'n meddwl bod pobl ifanc yn gwybod digon am berthnasoedd iach a beth sy'n dderbyniol a heb fod yn dderbyniol yn eu perthnasoedd personol?	100	38	62
Ydych chi'n meddwl eich bod chi'n gallu dylanwadu ar y penderfyniadau mae oedolion yn eu gwneud amdanoch chi?	95	48	47
Ydych chi'n gwybod ble gallech chi fynd i gael help i sicrhau bod oedolion yn clywed eich llais?	98	43	55