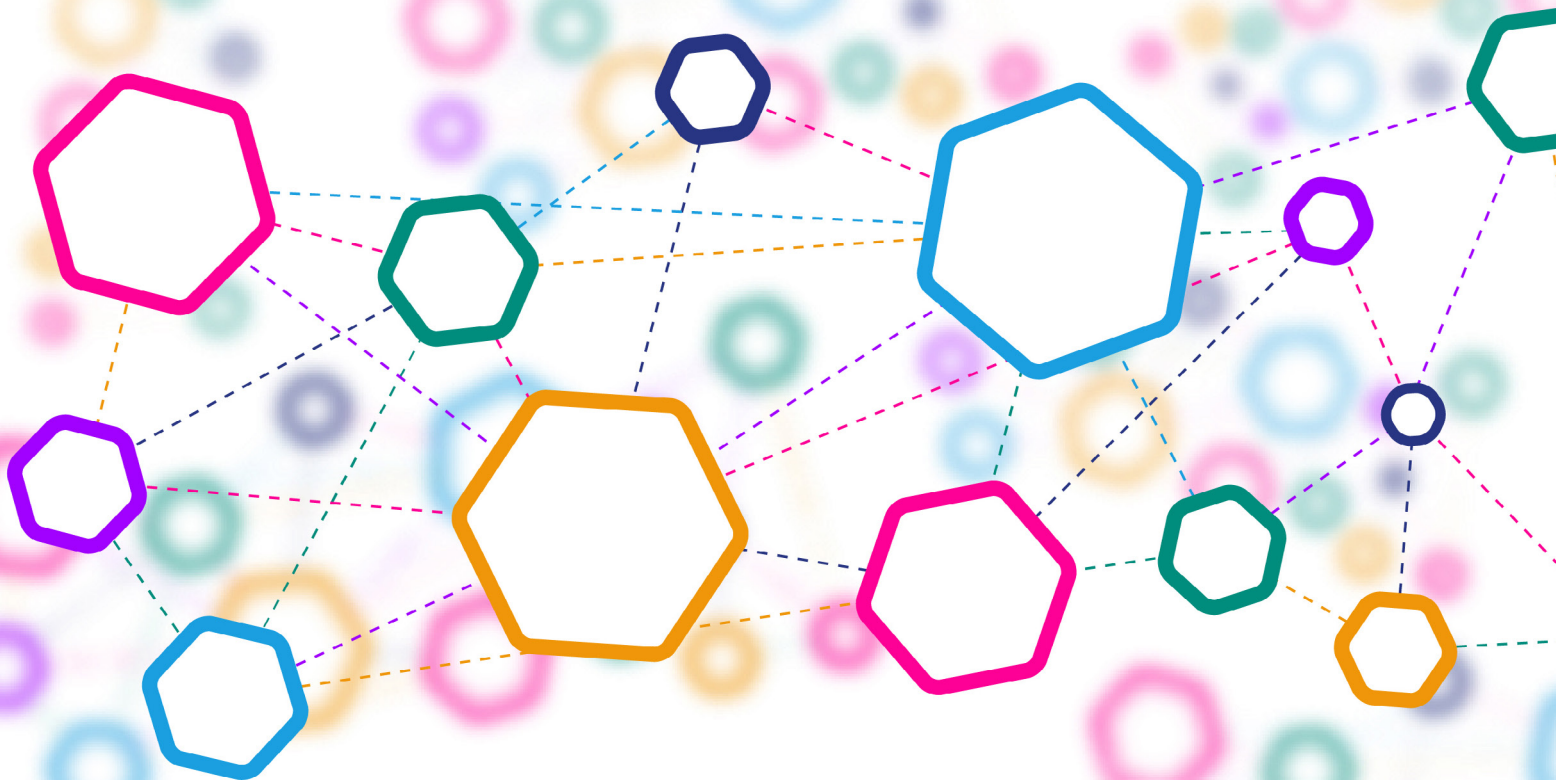


Matrics Plant

Canllawiau ar gyfer Darparu Ymyriadau
Seicolegol i Blant a Phobl Ifanc yng Nghymru



Comisiynwyd gan Gwelliant Cymru ar ran y Rhaglen Law
yn Llaw at Blant a Phobl Ifanc a'r Pwyllgor Rheoli Therapïau
Seicolegol Cenedlaethol

Cynnwys

	Geirfa	3
	Cyflwyniad a Chyd-destun	5
	Adran 1: Dull â Gogwydd Seicolegol Gwasanaeth Cyfan	8
	Adran 2: Ymyriadau Seicolegol	18
	Adran 3: Ymarferwyr sy'n Darparu Ymyriadau â Gogwydd Seicolegol	23
	Adran 4: Goruchwylio Therapi Seicolegol	26
	Adran 5: Hyfforddiant	28
	Adran 6: Archwilio a Chasglu Data	29
	Adran 7: Sylfaen Dystiolaeth	30
	Atodiad 1: Enghreifftiau	32
	Atodiad 2: Hyfforddiant	34
	Atodiad 3: Lefelau Dealltwriaeth ac Ymarfer Seicolegol	36

Geirfa

Cyd-destun – y sefyllfaoedd o amgylch plant a phobl ifanc, y pethau maent yn rhan ohonynt ac sy'n dylanwadu ar sut maent yn tyfu'n hŷn. Mae hyn yn cynnwys systemau y mae gan y plentyn neu'r unigolyn ifanc berthnasoedd ynddynt o ddydd i ddydd, fel teulu, ysgol, grŵp cyfoedion, cymuned, yn ogystal â systemau sy'n cael dylanwad ar y rheiny, fel diwylliant, crefydd, gwleidyddiaeth a chyfryngau cymdeithasol.

System – yn debyg i gyd-destun, ond yn cael ei hystyried o ran y ffyrdd mae pob rhan neu aelod yn rhyngweithio ag aelodau eraill, gan gynnwys y plentyn neu'r unigolyn ifanc.

Trawma – digwyddiad brawychus iawn sy'n cael effaith negyddol sylweddol ar sut mae'r unigolyn y digwyddodd iddo/iddi yn gweld ei hun, y byd a phobl eraill.

Perthynol – meddwl am bethau o ran perthynas yr unigolyn â phobl eraill.

Datblygiadol – meddwl am bethau o ran datblygiad gwybyddol, cymdeithasol, emosiynol a chorfforol unigolyn.

Ymarfer wedi'i seilio ar werthoedd – eilio'r ffordd rydych yn gwneud eich gwaith ar y gwerthoedd sy'n bwysig i chi fel gweithiwr proffesiynol, y proffesiwn rydych wedi'ch cymhwyso ynddo a'r sefydliad rydych yn gweithio ynddo.

Ymarfer wedi'i seilio ar dystiolaeth – seilio'r ffordd rydych yn gwneud eich gwaith ar ganfyddiadau ymchwil cyhoeddedig.

Tystiolaeth wedi'i seilio ar ymarfer – tystiolaeth a gasglwyd drwy werthuso'n systematig ganlyniadau unrhyw agwedd ar ymarfer clinigol, gan gynnwys berthnasoedd therapiwtig.

Ymarfer wedi'i seilio ar theori – ymyrraeth seicolegol arloesol sydd wedi'i seilio ar egwyddorion damcaniaethol cadarn efallai nad ydynt wedi casglu tystiolaeth gyhoeddedig sylweddol hyd yn hyn.

Perthynas therapiwtig – y berthynas rhwng gweithiwr seicolegol proffesiynol a'r unigolyn y mae'n ei helpu.

Cysyniadoli achos yn systemig – ffordd i geisio deall yr hyn sy'n digwydd i rywun, sy'n cynnwys meddwl am rôl berthnasoedd, systemau a chyd-destunau.

Trawma datblygiadol - pethau a ddigwyddodd, neu a ddylai fod wedi digwydd ond na ddigwyddodd, wrth i'r plentyn neu'r unigolyn ifanc dyfu, sy'n cael effaith negyddol sylweddol ar ei (d)datblygiad cymdeithasol ac emosiynol gan gynnwys ymlyniad, sy'n aml yn cynnwys rheoli emosiynau, y ffordd maent yn gweld eu hunain, y byd a phobl eraill ynddo ac yn cyd dynnu â nhw.

Teulu – gall hyn olygu pethau gwahanol iawn i wahanol bobl ar wahanol adegau. Yn y ddogfen hon, gall teulu olygu'r bobl mae plant neu bobl ifanc yn byw gyda nhw ac a all fod yn perthyn iddynt neu beidio, yn ogystal â phobl maent yn perthyn iddynt.

Trallod – poen emosiynol cyson, yn hytrach na darfodedig, a all ddod i'r amlwg drwy eiriau neu weithredoedd, ac a all gynnwys cynnydd neu ostyngiad mewn patrymau ymddygiad penodol.

Ymgorfforedig – pan mae amser ymarferydd seicolegol yn cael ei ddyrannu i dîm neu wasanaeth penodol, a all fod y tu mewn neu'r tu allan i'r gwasanaeth iechyd, a phan mae amser yr ymarferydd ar gael i'r gwasanaeth hwnnw heb fod angen atgyfeiriad.

Ymarferydd – rhywun sydd mewn rôl broffesiynol yn ymwneud â phlant a theuluoedd a lle mae rhan o'r rôl honno, y rhan fwyaf ohono neu'r rôl gyfan yn cynnwys sylwi ar les emosiynol ac anghenion iechyd meddwl y plentyn neu'r teulu, o leiaf.

Gwasanaethau seicolegol – gwasanaethau sydd â'r busnes craidd o ddarparu ymyrraeth i wella lles emosiynol neu iechyd meddwl plant a theuluoedd.

Gwasanaethau â gogwydd seicolegol – gwasanaethau y mae eu busnes craidd yn cynnwys rhyngweithio â phlant a theuluoedd lle mae lefel uchel o drallod, yn aml, ac felly sydd angen rhoi lle blaenllaw i egwyddorion seicolegol ym mhopeth a wnânt. Gallai'r gwasanaethau hyn gynnig ymyrraeth benodol i wella lles emosiynol neu iechyd meddwl plant a theuluoedd, neu beidio, ond bydd y gwasanaethau maent yn eu cynnig yn cael effaith ar les emosiynol ac iechyd meddwl.

Ymyrraeth seicolegol – gweithred bwrpasol sydd wedi'i thanategu gan theori seicolegol a'i sbarduno gan fformiwleiddio seicolegol, sydd â'r bwriad o wella lles emosiynol neu iechyd meddwl y plentyn.

Therapi seicolegol – ymyrraeth seicolegol sy'n deillio o ddamcaniaeth seicolegol benodol ac wedi'i fformiwleiddio i greu model neu brotocol triniaeth a all fod yn eiriol neu'n ddi-eiriau.

Therapi seicolegol arbenigol – therapi seicolegol sy'n defnyddio fframweithiau amlddisgyblaethol i greu a chyflwyno ymyriadau pwrpasol a all fod yn eiriol neu'n ddi-eiriau.

Priodol i'r rôl – lefel o ddealltwriaeth seicolegol sy'n briodol i gyrraedd a chylch gwaith y rôl a'r gwasanaeth.

Cyflwyniad a Chyd-destun

Lluniwyd y Matrics Plant ar gyfer ymarferwyr sy'n gweithio mewn gwasanaethau seicolegol i blant, pobl ifanc a theuluoedd i helpu i ddatblygu, cynllunio a darparu dull Cymru-gyfan o ddarpariaeth gwasanaethau seicolegol i blant¹, pobl ifanc a'u teuluoedd. Mae hyn yn mynnu fframwaith damcaniaethol wedi'i seilio ar dystiolaeth i arwain y gwaith o ddarparu ystod o ymyriadau, yn ogystal â darparu ymyriadau uniongyrchol sy'n benodol i therapi. Nid yw'r Matrics Plan yn argymhell modelau gwasanaeth penodol – mae'n debyg y gall modelau amrywio a newid dros amser. Fodd bynnag, mae'n cynnwys nifer o egwyddorion trefnu ar gyfer gwasanaethau sy'n cydnabod:

- Bod plant a phobl ifanc yn byw yn eu hamgylchiadau penodol eu hunain
- Bydd gan blant a phobl ifanc eu hanghenion datblygiadol eu hunain
- Bydd gan blant a phobl ifanc lefelau gwahanol o reolaeth dros eu bywydau a/neu'r gallu i geisio cymorth
- Dylai plant a phobl ifanc dderbyn gwasanaethau seicolegol priodol a chymesur wedi'u seilio ar drallod/angen, yn hytrach na bod angen diagnosis iechyd meddwl neu ddiagnosis arall bob tro
- Y gellir o bosibl eu helpu orau, o bosibl, â gwasanaethau sy'n gweithio gyda'r bobl y mae'r plentyn neu'r unigolyn ifanc yn treulio amser â nhw, yn ogystal â chynnig gwaith unigol â nhw yn ôl yr angen.

Dylid llunio gwasanaethau i sicrhau eu bod yn gallu bodloni anghenion plant neu bobl ifanc cyn gynted â phosibl, yn ogystal ag ar y cam cynharaf posibl yn eu datblygiad. Byddai hyn yn cynnwys sicrhau bod ymarferwyr â chymwysterau addas ar gael i gynnig ymyriadau seicolegol ar draws yr ystod lawn sy'n cael ei disgrifio yn y ddogfen hon; gan gynnwys hyfforddiant wedi'i dargedu, ymgynghori â rhwydweithiau neu unigolion, ymyriadau â phrif ofalwyr/rhieni ac ymyriadau uniongyrchol â'r plentyn neu'r unigolyn ifanc. Gallai hyn fod y tu hwnt i sicrhau bod gwasanaethau a chymorth ar gael i blant a phobl ifanc, eu rhieni neu brif ofalwyr, yn ogystal staff iechyd, gofal cymdeithasol, addysg a'r trydydd sector o fewn system y plentyn neu'r unigolyn ifanc, ac a all fod yn gyfrifol am ddarparu ymyrraeth seicolegol gyfan neu ran ohoni.

Oni nodir yn wahanol, bydd er lles pennaf y plentyn, unigolyn ifanc a'r teulu i'r ymarferwyr sy'n ymwneud â nhw eisoes i barhau i ymwneud â nhw, fel arfer. Mae hyn yn sicrhau'r ymdeimlad mwyaf o sefydlogrwydd a diogelwch, gwerth, pwysigrwydd a pherthyn i'r plentyn, yr unigolyn ifanc a'r teulu.

Mae'r egwyddorion hyn yn cynnwys pob plentyn ac unigolyn ifanc rhwng 0 a 17 oed. Nid yw'n eithrio plant a phobl ifanc ar sail eu proffil niwroddatblygiadol, anghenion iechyd corfforol, anabledd, statws cyfreithiol, trefniadau byw, dull cyfathrebu, dewis iaith neu unrhyw nodwedd arall.

1 Pan fydd y ddogfen hon yn cyfeirio at blant a phobl ifanc, mae'n cyfeirio at bawb rhwng 0 a 17 oed.

Cydnabyddir y bydd anghenion, cyd-destun a dylanwadau pob plentyn neu unigolyn ifanc yn wahanol ar sail eu proffil penodol eu hunain, eu hoedran a'u cyfnod datblygiadol.

Datblygwyd y Matrics Plant dan nawdd Bwrdd Rhaglen Law yn Llaw at Blant a Phobl Ifanc, ac fe'i goruchwyliir gan y Pwyllgor Rheoli Therapiâu Seicolegol Cenedlaethol a ddatblygodd Matrics Cymru². Fe'i hadolygwyd hefyd gan y Fforwm Rhanddeiliaid Ifanc Cenedlaethol.

Mae proses yn cael ei datblygu ar gyfer adolygu'r tablau tystiolaeth sydd wedi'u cyhoeddi fel atodiad i Matrics Cymru. Bydd tablau tystiolaeth mewn perthynas â phlant a phobl ifanc yn cael eu cynnwys. Bydd y rhain yn cael eu datblygu i gwmpasu ymyriadau mewn amrywiaeth o leoliadau a gwasanaethau, a fydd yn cynnwys, ond na fydd yn gyfyngedig i, iechyd plant, plant ag anghenion ychwanegol, plant sy'n derbyn gofal, plant ag anableddau dysgu ac anghenion niwroddatblygiadol. Yn y cyfamser, caiff ymarferwyr eu cyfeirio at Fatrics yr Alban³ a'r Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth Clinigol⁴.

Yn yr un modd â Matrics Cymru, disgwyliir y bydd cynllun cenedlaethol yn cael ei ddatblygu i gynorthwyo byrddau iechyd a'u partneriaid i ddarparu'r Matrics Plant.

Cyhoeddwyd Matrics Cymru ym mis Medi 2017, ar ôl gwaith a chydweithio helaeth rhwng cynrychiolwyr defnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr, cynrychiolwyr o'r saith bwrdd iechyd yng Nghymru, Llywodraeth Cymru, y Pwyllgor Rheoli Therapiâu Seicolegol Cenedlaethol ac Iechyd Cyhoeddus Cymru. Ffocws Matrics Cymru, fel fframwaith ar gyfer ymarfer, yw darparu therapi seicolegol o fewn gwasanaethau iechyd meddwl i oedolion ac oedolyn hŷn, gan gynnwys pobl ag anableddau dysgu.

Mae strwythur y gwasanaeth a ffocws y gwaith mewn gwasanaethau seicolegol a gwasanaethau â gogwydd seicolegol i blant, pobl ifanc a theuluoedd yn ddigon gwahanol i'r model sydd wedi'i amlinellu ym Matrics Cymru fel bod angen addasu'r canllawiau. Gall llawer o'r argymhellion sydd wedi'u hamlinellu ym Matrics Cymru fod yn berthnasol lle mae'r ymyrraeth a nodir ar ôl asesu a fformiwleiddio yn waith therapiwtig uniongyrchol â'r plentyn neu'r unigolyn ifanc a atgyfeiriwyd. Nid dyma'r prif fodel gwasanaeth bob tro mewn gwasanaethau i blant, pobl ifanc a theuluoedd, lle mae ymyrraeth â rhiant/rhieni neu ofalw(y)r y plentyn neu'r unigolyn ifanc, athrawon neu systemau ehangach yn arfer cyffredin ar gyfer gwella lles seicolegol plentyn neu unigolyn ifanc. Caiff llawer o wasanaethau ymyrraeth i'r boblogaeth hon eu darparu drwy asiantaethau partner.

At ddibenion y ddogfen hon, caiff ymyriadau seicolegol eu diffinio fel a ganlyn:

Mae ymyriadau seicolegol yn gamau gweithredu pwrpasol sy'n cael eu sbarduno gan fformiwleiddio sydd, ynddo'i hun, wedi'i seilio ar asesiad o angen ac wedi'i lywio gan un neu fwy o ddamcaniaethau seicolegol. Dylai'r fformiwleiddio ystyried ble, o fewn system y plentyn neu'r unigolyn ifanc, y gall ymyrraeth fod yn fwyaf effeithiol ar gyfer gwella gwydnwch a lles seicolegol.

2 <http://www.1000livesplus.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/1011/Matrics%20Cymru%20%28CM%20design%20-%20DRAFT%2015%29.pdf>

3 https://www.nes.scot.nhs.uk/media/420chmra/matrix_-_children_youngpeopletablesfinal_2015.pdf

4 Er enghraifft, ar gyfer iselder posibl: <https://www.nice.org.uk/guidance/ng134/chapter/Recommendations>

Fel y cyfryw, mae ymyriadau seicolegol wedi'u seilio ar dystiolaeth yn cwmpasu ystod eang o gamau gweithredu, gan gynnwys:

- Hyfforddiant wedi'i dargedu i uwchsgilio aelodau allweddol o system plentyn neu unigolyn ifanc
- Ymgynghoriad rhwydwaith i gefnogi'r gwaith o ddatblygu fframwaith cytûn ar gyfer deall ac ymateb i sefyllfa benodol y plentyn neu'r unigolyn ifanc
- Cymorth ymgynghorol untro neu barhaus ar gyfer unigolyn neu dîm penodol
- Ymyrraeth â phrif ofalwyr/rhieni
- Ymyrraeth uniongyrchol â'r plentyn neu'r unigolyn ifanc.

Er y bydd ymyrraeth seicolegol wedi'i sbarduno gan fformiwleiddio yn ceisio creu amodau mwy ffafriol ar gyfer datblygiad cymdeithasol a seicolegol y plentyn neu'r unigolyn ifanc, nid y plentyn neu'r unigolyn ifanc fydd yn derbyn yr ymyrraeth bob tro.

Felly, wrth ystyried pwy yw defnyddwyr gwasanaethau, mae angen cynnwys:

- Y plentyn neu'r unigolyn ifanc
- Y rhiant/rhieni neu ofalw(y)r
- Staff gofal iechyd, gofal cymdeithasol, addysg a'r trydydd sector a all gymryd rhan mewn hyfforddiant a/neu ymgynghoriad wedi'i dargedu, ac a all fod yn gyfrifol am ymyrraeth seicolegol gyfan neu ran ohoni.

Mae Matrics Cymru'n cynnwys saith adran. Wrth ystyried perthnasedd i wasanaethau i blant, pobl ifanc a theuluoedd, cynhwyswyd y system ehangach o amgylch yr unigolyn, ac mae llawer o agweddau ar y fframweithiau sy'n gyflenwol i'w gilydd yn berthnasol ar draws yr ystod oed, a gellir eu hystyried lle bo hynny'n berthnasol. Mae ehangder y dull wedi'i ymestyn ar gyfer adran 1 (Model Gwasanaethau Therapi Seicolegol – a ailenwyd yn Ddull â Gogwydd Seicolegol Gwasanaeth Cyfan i Blant, Pobl Ifanc a Theuluoedd) a 2 (Therapi Seicolegol – a ailenwyd yn Ymyriadau Seicolegol) â dull mwy cynhwysol a chynnwys newydd sylweddol. Yn yr un modd, mae mwy o ehangder o ran sut y gellir darparu gwasanaethau ac ymyriadau wedi'i adlewyrchu yn adran 3 (Therapyddion Seicolegol – a ailenwyd yn Ymarferwyr sy'n Darparu Ymyriadau â Gogwydd Seicolegol), ac mae cynnwys ehangach wedi'i ddatblygu.

Mae'r canllawiau yn adrannau 4 (Goruchwyliaeth), 5 (Hyfforddiant) a 6 (Archwilio a Chasglu Data) Matrics Cymru yn berthnasol ar draws yr holl wasanaethau, yn gyffredinol, gydag ychydig o ystyriaethau ychwanegol ac, fel y cyfryw, datblygwyd atodiadau byr ar gyfer plant a phobl ifanc.

Roedd adolygu'r dystiolaeth yn ymwneud ag ymyriadau seicolegol mewn gwasanaethau i blant, pobl ifanc a theuluoedd yn disgyn y tu hwnt i gwmpas y darn cychwynnol hwn o waith ac, fel y cyfryw, darperir canllawiau cyffredinol. Mae'r rhain i'w gweld yn adran 7.

Adran 1: Dull â Gogwydd Seicolegol Gwasanaeth Cyfan

Mae'r model gofal fesul cam ar gyfer iechyd meddwl yn cael ei ddisgrifio yn y Model Gwasanaeth Cenedlaethol ym Mesur Iechyd Meddwl (Cymru) 2010 ar gyfer Gwasanaethau Cymorth Iechyd Meddwl Sylfaenol Lleol⁵. Wrth weithio gyda phlant, pobl ifanc a theuluoedd, bydd rhai ymyriadau a gwasanaethau a fydd yn croesi haenau gwahanol o ddarpariaeth, a rhai ymyriadau/gwasanaethau nad ydynt yn ffitio'n daclus yn y fframwaith hwn. Mae gwasanaethau gofal fesul cam/haenog yn mabwysiadu dull cynyddrannol o ddarparu gwasanaethau, sy'n cael ei ddisgrifio orau fel strwythur pyramidaidd, gyda nifer fawr o ymyriadau dwysedd isel yn cael eu darparu ar waelod y pyramid i bobl â'r anawsterau lleiaf difrifol. Fel arfer, caiff camau dilynol eu diffinio gan lefelau cynyddol o ddifrifoldeb a mathau o driniaeth fwy dwys, yn hytrach na lefelau o gymhlethdod cyd-destunol.

Mae'r model hwn o drefnu gwasanaethau yn gweithio'n dda pan fydd y prif fodel yn waith uniongyrchol â'r unigolyn a atgyfeiriwyd, pan fydd yr unigolyn a atgyfeiriwyd yn ceisio cymorth ar eu rhan ei hun, pan fydd ganddo/ganddi'r gallu i wneud newidiadau i'w (h)amgylchedd neu arferion, a phan fydd gan yr unigolyn hwnnw'r adnoddau a'r gallu i fynychu apwyntiadau'n annibynnol. O ran plant a phobl ifanc, maent yn aml yn cael eu hatgyfeirio oherwydd pryderon pobl eraill, mae ganddynt lai o allu i wneud newidiadau i'w hamgylchedd neu arferion ac, yn aml, mae angen cymorth arnynt gan eu rhieni i deithio i apwyntiadau.

Fel arfer, mae plant a phobl ifanc yn bodoli mewn cyd-destun y mae ganddynt bŵer cyfyngedig i'w newid. Caiff hyn ei ddisgrifio ym Model Ecolegol Bronfenbrenner o Ddatblygiad Plant (Bronfenbrenner 1979)⁶, sy'n dangos yr haenau o ddylanwadau sy'n effeithio ar ddatblygiad a lles plentyn. Dylai ymarferwyr sy'n gweithio â phlant, pobl ifanc a theuluoedd ymyrryd yn y rhan neu'r rhannau o'r system a fydd yn creu'r gwelliant mwyaf ystyrlon a pharhaol⁷.

Mae plant a phobl ifanc yn datblygu ac yn dysgu'n barhaus, yn aml ar raddfa gyflym. Yn amodol ar eu datblygiad gwybyddol, cymdeithasol, emosiynol a chorfforol, mae gan blant y potensial i:

- addasu a datblygu ffyrdd gwahanol o ymgysylltu⁸
- goroesi neu ffynnu wrth ymateb i'w cyfleoedd datblygiadol, perthnasoedd a'u hamgylchedd.

5 <http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/863/Mental%20Health%20Measure%20-%20Primary%20Care%20Model.pdf>

6 [https://books.google.co.uk/books?hl=en&lr=&id=OCmbzWka6xUC&oi=fnd&pg=PA3&dq=Bronfenbrenner%E2%80%99s+Ecological+Model+of+Child+Development+\(Bronfenbrenner+1979\)+&ots=yyQ0Q4SSf-b&sig=P6QLhTS5CiaJ04R0OQ002eONwdc#v=onepage&q=Bronfenbrenner%E2%80%99s%20Ecological%20Model%20of%20Child%20Development%20\(Bronfenbrenner%201979\)%20%2C&f=false](https://books.google.co.uk/books?hl=en&lr=&id=OCmbzWka6xUC&oi=fnd&pg=PA3&dq=Bronfenbrenner%E2%80%99s+Ecological+Model+of+Child+Development+(Bronfenbrenner+1979)+&ots=yyQ0Q4SSf-b&sig=P6QLhTS5CiaJ04R0OQ002eONwdc#v=onepage&q=Bronfenbrenner%E2%80%99s%20Ecological%20Model%20of%20Child%20Development%20(Bronfenbrenner%201979)%20%2C&f=false)

7 <https://www.bps.org.uk/sites/bps.org.uk/files/Blogs/Files/The%20Child%20%26%20Family%20Clinical%20Psychology%20Review%20-%20Summer%202015.pdf>

8 Dylid ystyried effaith y 1000 diwrnod cyntaf ar iechyd meddwl babanod, yn enwedig yng nghyd-destun iechyd meddwl amenedigol

Dylai pob ymarferydd sy'n gweithio â phlant, pobl ifanc a theuluoedd ddeall ac ymateb i fynegiant o drallod ac o fewn fframwaith perthynol, cyd-destunol a datblygiadol⁹. Dylent geisio meithrin gwydnwch mewn plant a phobl ifanc, â ffocws clir ar obaith ac adferiad. Dylid rhoi ystyriaeth ganolog i Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn¹⁰.

Mae'n bwysig bod pob ymarferydd sy'n gweithio â phlant a phobl ifanc yn deall y gallant gyfleu eu hanawsterau neu drallod mewn ystod o wahanol ffyrdd oherwydd gwahaniaethau unigol, rhyw neu wahaniaethau datblygiadol. Nid yw mynegi trallod yn dangos bod rhywbeth 'o'i le' â'r plentyn neu'r unigolyn ifanc o reidrwydd, ond gallai awgrymu nad yw rhywbeth yn iawn/yn fuddiol neu na fu'n iawn/yn fuddiol yn hanesyddol o fewn un neu fwy o gyd-destunau neu berthnasoedd y plentyn neu'r unigolyn ifanc. Dylai gwasanaethau sy'n mynd i'r afael â lles emosiynol ac iechyd meddwl plant, pobl ifanc a theuluoedd allu asesu, fformiwleiddio a darparu ymyriadau ystyrlon o fewn y fframwaith hwn.

Fel arfer, bydd pob gwasanaeth sy'n gweithio â phlant, pobl ifanc a theuluoedd yn cynnal asesiad cymesur o les emosiynol ac anghenion iechyd meddwl, ac yn datblygu fformiwleiddiad â'r plentyn, y teulu neu'r gwasanaeth, fel y bo'n briodol. Mae hyn yn cefnogi dealltwriaeth o'r ffactorau sy'n cyfrannu at gynnal y broblem amlwg. Gall ffactorau sy'n fewnol i'r plentyn fod yn berthnasol iawn hefyd, gan gynnwys ei (d)datblygiad cymdeithasol, emosiynol a chorfforol, cymeriad a phersonoliaeth, anabledd corfforol neu anabledd dysgu, a chyflyrau meddygol hirdymor neu ddifrifol.

Bydd y ffactorau mewnol hyn yn cael eu heffeithio gan brofiadau cyfredol a hanesyddol, yr amgylchedd a chyfleoedd datblygiadol, ac yn effeithio ar y rhain. Bydd deall effaith a chydadwaith y ffactorau mewnol ac allanol hyn yn helpu o ran ennill dealltwriaeth ymarferol o ddatblygiad yr anawsterau amlwg a'r ffordd y cânt eu cynnal, a gall hyn yn ei dro arwain at ddealltwriaeth gadarn o beth fydd yr ymyrraeth seicolegol fwyaf effeithiol ac â phwy.

Mae adroddiadau ar Brofiadau Niweidiol yn ystod Plentyn¹¹ wedi amlygu pwysigrwydd profiadau bywyd ac amgylchedd ar ddatblygiad plant a phobl ifanc. Gall trawma datblygiadol a straen gwenwynig¹² gael effaith uniongyrchol a hirdymor ar ymdeimlad plant a phobl ifanc o'u hunain a'u ffisioleg.

9 <https://www.bps.org.uk/sites/bps.org.uk/files/Blogs/Files/The%20Child%20%26%20Family%20Clinical%20Psychology%20Review%20-%20Summer%202015.pdf>

10 https://downloads.unicef.org.uk/wp-content/uploads/2019/10/UNCRC_summary-1_1.pdf?ga=2.183170145.615774477.1572259484-765227333.1572259484

11 <http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/page/88524>

12 Mae straen gwenwynig yn gallu codi pan mae plentyn yn profi cyfnodau o adfyd cryf, mynych ac/neu estynedig – fel camdriniaeth gorfforol neu emosiynol, esgeulustod cronig, cam-drin sylweddau neu afiechyd meddwl y rhai sy'n go-falu amdanynt, dod i gysylltiad â thrais, a/neu faich cronedig yn deillio o galedi economaidd y teulu – heb gefnogaeth ddigonol gan oedolion. Mae ysgogi'r systemau sy'n ymateb i straen am gyfnodau estynedig yn gallu amharu ar ddatblygu pensaernïaeth yr ymennydd a systemau organau eraill, a chynyddu'r risg o glefyd sy'n gysylltiedig â straen a nam gwybyddol ymhell wedi iddynt ddod yn oedolion. <https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/toxic-stress/>

Mae dealltwriaeth gadarn o'r rhain, ochr yn ochr â chymwyseddau gwybodus priodol a gaiff eu cyfarwyddo gan drawma, a chynghreiriau tosturiol, yn hanfodol wrth ymateb i anghenion plant a phobl ifanc¹³.

Caiff llawer o blant, pobl ifanc a theuluoedd eu cefnogi orau mewn lleoliadau yn eu cymunedau eu hunain, gan bobl y mae ganddynt berthynas â nhw eisoes (argymhelliad 1 adroddiad Gwneud Synnwyr)¹⁴. Mae eraill a fyddai'n elwa ar gefnogaeth fwy arbenigol, ond nad ydynt yn ei derbyn am nifer o resymau. Yn yr achosion hyn, gallai fod yn fwy defnyddiol cefnogi'r bobl sydd eisoes yn bresennol yn y system i ddarparu cymorth wedi'i lywio gan seicoleg.

Fel arfer, gall ymarferwyr sy'n gweithio â phlant, pobl ifanc a theuluoedd fanteisio ar nifer o elfennau yn ymwneud â chyd destun datblygiadol plentyn neu unigolyn ifanc ac ymgysylltu â'r rhain – fel arfer, mae rhieni neu ofalwyr yn awyddus i weld newid ac, yn aml, mae ymarferwyr fel y rhai sy'n gweithio ym maes addysg, gwasanaethau ieuencid, awdurdodau lleol, y trydydd sector ac ati ar gael ac yn gallu cymryd rhan mewn creu amodau datblygiadol a pherthynol mwy ffafriol ar gyfer y plentyn neu'r unigolyn ifanc a nodwyd.

Gall hyn fod yn arbennig o berthnasol pan gaiff y pryderon amlwg eu mynegi gan oedolion yn system y plentyn neu'r unigolyn ifanc, yn hytrach na'r plentyn neu'r unigolyn ifanc ei hun. Mae'n hanfodol bod yr arbenigedd a'r gefnogaeth sy'n bodoli yn y system haenog ar gael i ymarferwyr mewn gwasanaethau ymgorfforedig ar ffurf gwasanaethau ymgynghori, cyngor a goruchwyliaeth sy'n briodol i'w rôl y mae'n hawdd manteisio arnynt, yn ogystal ag ymarferwyr seicolegol ac ymarferwyr eraill medrus sydd wedi'u hymgorffori yn y systemau hyn.

Felly, dylai gwasanaethau â gogwydd seicolegol ar gyfer plant, pobl ifanc a theuluoedd:

- Allu ymgysylltu â phlant a phobl ifanc mewn ffordd sy'n cefnogi eu lefel gallu a chyfathrebu
- Gallu cynnig ymyriadau yng nghyd-destunau a systemau uniongyrchol ac ehangach plant, pobl ifanc a theuluoedd, yn ogystal â gyda'r plentyn neu'r unigolyn ifanc a nodwyd
- Bod yn wybodus ynghylch trawma, ymlyniad a Phrofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod, a meddu ar y cymwyseddau a'r sgiliau priodol
- Ymgysylltu'n rhagweithiol â gwasanaethau iechyd, awdurdod lleol, addysg¹⁵, y trydydd sector a sefydliadau ieuencid er mwyn creu amodau i feithrin datblygiad plant cadarnhaol
- Deall yr anawsterau amlwg o fewn fframwaith perthynol, cyd-destunol a datblygiadol, gan gydnabod bod anawsterau, yn aml iawn, yn ymatebion dealladwy i amgylchiadau ac amgylcheddau anodd

13 (e.e. Cynllun Hyfforddiant Trawma Seicolegol ac Adfyd yr Alban 2018) (<https://www.nes.scot.nhs.uk/our-work/trauma-national-trauma-training-programme/>).

14 <https://www.hafal.org/wp-content/uploads/2015/06/Adroddiad-gan-bobl-ifanc-ar-eu-lles-a%E2%80%99u-hiechyd-meddwl.pdf>

15 Dull ysgol-gyfan – <https://llyw.cymru/datganiad-ysgrifenedig-grwp-gorchwyl-gorffen-y-gweinidogion-ar-ddull-ysgol-gyfan-o-hybu-iechyd>

- Helpu plant, pobl ifanc, eu teuluoedd a'r systemau o'u cwmpas i ddeall anghenion emosiynol a seicolegol y plentyn neu'r unigolyn ifanc o fewn y fframwaith perthynol, cyd-destunol a datblygiadol hwn
- Helpu plant, pobl ifanc a theuluoedd i leisio barn ar y ffordd mae gwasanaethau sy'n cefnogi lles seicolegol plant a phobl ifanc yn cael eu darparu
- Cyfrannu at gryfhau'r sylfaen dystiolaeth, gan ddefnyddio a datblygu tystiolaeth wedi'i seilio ar ymarfer a modelau wedi'u llywio gan dystiolaeth.

Ac mewn gwaith seicolegol uniongyrchol â'r plentyn, unigolyn ifanc neu'r teulu, gallu:

- Cynnig gwasanaeth drwy gyfrwng y Gymraeg
- Darparu gofal wedi'i seilio ar dystiolaeth gan staff sydd â chymwysterau, cefnogaeth a goruchwyliaeth briodol
- Darparu dewis priodol o ymyriadau wedi'u seilio ar dystiolaeth
- Gweithredu o fewn fframwaith o ymarfer wedi'i seilio ar werthoedd sy'n canolbwyntio ar anghenion plant
- Cyfathrebu'n effeithiol yn ôl anghenion datblygiadol y plentyn – gallai hyn gynnwys ymyriadau di-eiriau, fel drwy chwarae, cerddoriaeth, celf neu ddrama
- Cyflawni canlyniadau mesuradwy sy'n gwella iechyd a lles seicolegol ac/neu sy'n gysylltiedig â hynny
- Helpu plant, pobl ifanc a theuluoedd i gyflawni cynnydd personol ystyrlon
- Gwerthuso ac ymateb i adborth gan blant, pobl ifanc a theuluoedd ynghylch priodoldeb y gwasanaeth, ansawdd y berthynas therapiwtig a chynnydd tuag at nodau therapi ar bob cam o'r therapi.

Yn ymarferol, mae hyn yn golygu bod ag ymarferwyr yn y gweithlu sydd:

- Yn gallu darparu gwasanaeth drwy gyfrwng y Gymraeg
- Wedi'u hyfforddi yn ôl safonau cydnabyddedig â'r cymwyseddau sydd eu hangen i ddarparu ymyriadau seicolegol yn effeithiol yng nghyd-destun y gwasanaeth maent yn gweithio ynddo
- Yn darparu ymyriadau sy'n gwneud synnwyr mewn perthynas â'r anghenion amlwg ac sy'n cael eu hategu gan y dystiolaeth orau bosibl
- Yn gweithredu o fewn system sy'n cael ei llywodraethu'n dda ac sy'n cynnig cefnogaeth goruchwyliaeth seicolegol reolaidd o ansawdd uchel (sy'n benodol i fodel, lle bo hynny'n briodol), a Datblygiad Proffesiynol Parhaus (DPP) perthnasol
- Yn monitro ansawdd y berthynas therapiwtig, gan gydnabod bod hyn yn ffactor hanfodol o ran sicrhau canlyniad cadarnhaol

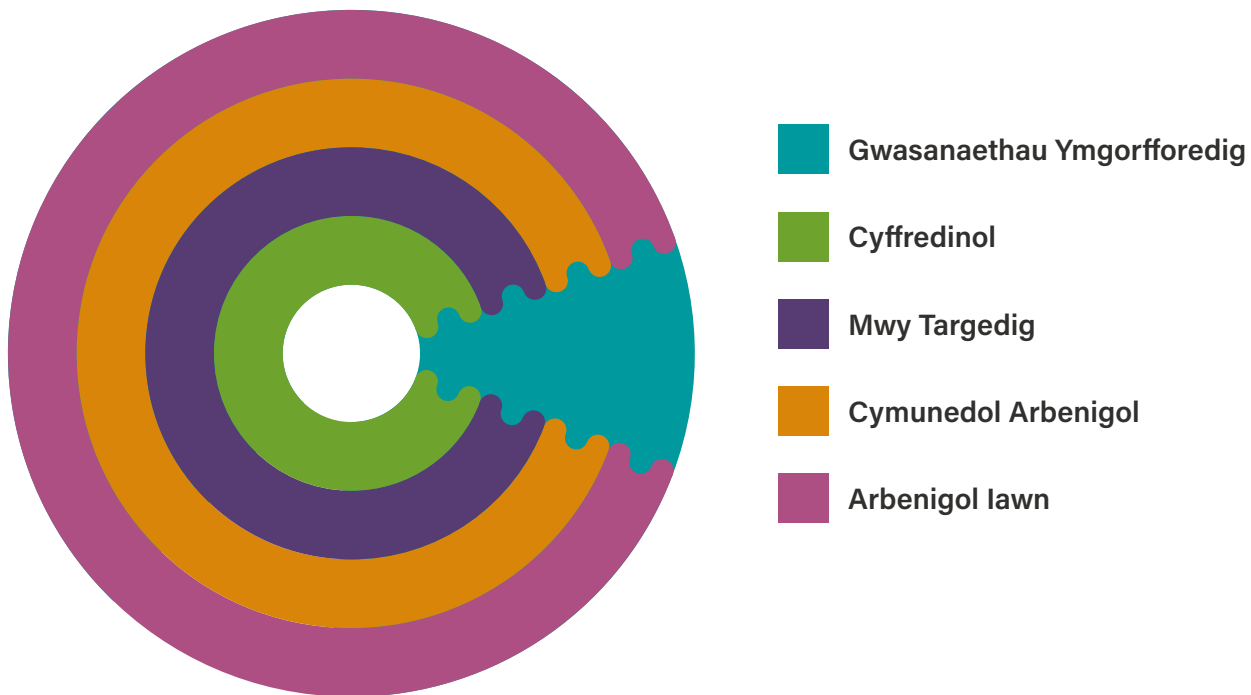
- Â dealltwriaeth briodol o'r rôl o ddatblygiad cymdeithasol, emosiynol, seicolegol, gwybyddol a chorfforol, ac effaith problemau iechyd corfforol aciwt, cronig neu rai sy'n byrhau bywyd ar les emosiynol ac iechyd meddwl
- Â dealltwriaeth briodol i'r rôl o gysyniadoli achosion yn systemig
- Â'r gallu i gyfathrebu'n¹⁶ effeithiol â phlant, pobl ifanc, eu gofalwyr ac ymarferwyr yn eu cyd-destunau a'u systemau, a chynnal dull tosturiol
- Yn meddu ar ymwybyddiaeth o effaith ymlyniad, trawma datblygiadol a phrofiadau niweidiol yn ystod plentyndod, â chymwyseddau sy'n briodol i'r rôl
- Wedi'u hyfforddi'n briodol yn y rôl yn unol â safonau priodol, gyda'r cymwyseddau a'r gefnogaeth sydd eu hangen i ddarparu ymyriadau seicolegol yn effeithiol yng nghyd-destun y gwasanaeth maent yn gweithio ynddo
- Yn cyfrannu at ymarfer arloesol a myfyriol.

Mathau o Wasanaeth

Mae'r Panel Comisiynu ar y Cyd ar gyfer Iechyd Meddwl (2013)¹⁷ yn amlinellu strwythur haenog Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a Phobl Ifanc (CAMHS), gan wahaniaethu rhwng pedair haen ar sail y ffordd mae plentyn neu unigolyn ifanc yn manteisio ar y gwasanaeth. Mae gwasanaethau sydd y tu allan i'r fframwaith haenog traddodiadol yn anoddach eu haenu, oherwydd er y bydd gan rai gwasanaethau gylch gwaith penodol ar gyfer cymhlethdod ysgafn neu ddifrifol iawn, ac o ran difrifoldeb a lefel y trallod emosiynol, gall gwasanaethau eraill ymateb yn hyblyg ar draws yr ystod eang o gyflwyniadau sy'n cael eu bodloni mewn lleoliadau cymunedol. Caiff pum math o wasanaeth eu disgrifio yma. Disgwylir y bydd y rhain ar gael ym mhob bwrdd iechyd ledled Cymru, wrth i wasanaethau aeddfedu a datblygu'n unol â chynllun cenedlaethol sy'n datblygu. Ni fwriedir i blant, pobl ifanc a theuluoedd gael eu cefnogi gan un o'r mathau hyn o wasanaethau yn unig. O ran gwaith di dor, mae'n hanfodol bod gwahanol agweddau ar y gwasanaethau hyn ar gael yn ôl yr angen i gefnogi plentyn, unigolyn ifanc neu deulu ar y cyd, lle bo hynny'n briodol.

¹⁶ Dylid rhoi sylw penodol i'r Gymraeg ac unrhyw addasiadau rhesymol sydd eu hangen er mwyn darparu gwasanaeth teg.

¹⁷ <https://www.jcpmh.info/good-services/camhs/>



Mae **gwasanaethau ymgorfforedig** tyn dwyn sawl ffurf. Un o nodweddion allweddol y dull hwn yw'r egwyddor drefniadol yn ymwneud ag ymyrryd â'r system yn gyntaf, a darparu gwasanaeth sy'n alinio â'r cyd-destun yn hytrach nag yn alinio â'r plentyn neu'r unigolyn ifanc yn unig. Yn nodweddiadol, mae deilliannau i blant, pobl ifanc a theuluoedd yn gwella pan fydd cyfathrebu a chydweithio da rhwng systemau ac asiantaethau, felly caiff y dull hwn ei hyrwyddo'n gadarn. Yn benodol, caiff ei awgrymu y gall argymhellion Dim Drws Anghywir: dod â gwasanaethau ynghyd i ddiwallu anghenion plant (2020)¹⁸ gefnogi'r ffordd hon o weithio yn ddefnyddiol. Lle mae asiantaethau gwahanol yn cydweithio â'i gilydd, mae'n hanfodol bod cytundebau lefel gwasanaeth a phrotocolau priodol ar waith.

Mae'r nodweddion allweddol fel a ganlyn:

- Mae'r gallu i fanteisio ar y gwasanaeth wedi'i seilio ar drallod/angen, yn hytrach na bod angen diagnosis iechyd meddwl neu ddiagnosis arall bob tro
- Ymgysylltiad rhagweithiol â systemau/gwasanaethau sy'n bodoli eisoes, ac ymarferwyr â sgiliau seicolegol sydd wedi'u hymgorffori mewn gwasanaethau. Gall yr ymarferwyr hyn gynnig ymyriadau'n hyblyg ac yn ôl yr angen, heb fod angen atgyfeiriad cymwys i wasanaeth iechyd meddwl
- Gwasanaethau sydd â'r nod o geisio atal anawsterau rhag datblygu neu waethygu, yn ogystal â hyrwyddo dealltwriaeth seicolegol a ffyrdd o weithio ar draws lleoliadau a gwasanaethau cymunedol. Gallai'r gwaith hyrwyddo ac atal hwn ddigwydd yn gynnar ym mywyd yr anhawster, yn ogystal ag yn gynnar ym mywyd y plentyn neu'r unigolyn ifanc

¹⁸ <https://www.complantcymru.org.uk/cyhoeddiadau/dim-drws-anghywir-dod-a-gwasanaethau-ynghyd-i-ddiwallu-anghenion-plant/>

- Gwasanaethau sy'n gallu cydweithio'n agos â'i gilydd, ac sy'n aml wedi'u cydleoli a'u hymgorffori mewn cymunedau, gwasanaethau gofal cymdeithasol ac addysg, i gynorthwyo ymarferwyr sydd eisoes yn ymwneud â theuluoedd i ddatblygu fformiwleiddiadau clir wedi'u seilio ar seicoleg, a darparu ymyriadau wedi'u seilio ar seicoleg sydd wedi'u cefnogi'n dda
- Gwasanaethau a all fod yn rhai amlasiantaeth, amlddisgyblaethol, ac sy'n gallu cynnig lefel uchel o ymyrraeth a chefnogaeth ddwys a hyblyg i blant a phobl ifanc y mae'r lefel uchaf o bryder amdanynt.

Natur a ffocws yr ymyrraeth

Gall y gwasanaethau hyn gael eu trefnu mewn ffyrdd gwahanol. Yn aml, bydd ymarferwyr ag arbenigedd seicolegol wedi'u hymgorffori mewn gwasanaethau cefnogol ar draws y sector iechyd, addysg a gofal cymdeithasol, neu byddant yn ymgysylltu'n rhagweithiol â nhw.

Byddai ymgynghori, cefnogaeth a hyfforddiant seicolegol yn cael eu trefnu o amgylch y gwasanaeth a'i gyd-destun, yn ogystal ag anghenion penodol unrhyw blentyn neu unigolyn ifanc a nodwyd.

Er enghraifft:

- Gallai gwasanaeth sydd â'r nod o hybu dealltwriaeth o drawma cymhleth a'r angen am ymlyniad ymgysylltu drwy hyfforddiant ac ymgynghori seicolegol parhau gan dîm, gyda thimau sy'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc sy'n cyflwyno â'r anghenion hynny (fel timau gwaith cymdeithasol, lleoliadau addysgol arbenigol, systemau llysoedd teulu ac ati), gan gynorthwyo i ddatblygu dealltwriaeth ddyfnach o effaith y profiadau hyn a'r ffyrdd y gallai eu gwasanaethau fodloni'r anghenion hyn yn fwyaf defnyddiol
- Ymarferwyr seicolegol wedi'u hymgorffori mewn timau'r blynyddoedd cynnar neu dimau ymyriadau teuluol sy'n cefnogi dealltwriaeth gyd-destunau, normadol a datblygiadol o'r plant a phobl ifanc mae'r tîm yn gweithio â nhw, a chynnig rhaglenni gwaith rhagweithiol, ataliol
- Ymarferwyr seicolegol sy'n cydweithio â thimau o amgylch plant a phobl ifanc sydd dan ofal yr awdurdod lleol. Gellir cefnogi gwydnwch y system drwy ymgysylltu â'r ymarferwyr niferus (iechyd, addysg, gofal cymdeithasol, gofalcwyr maeth neu ofalcwyr preswyl) drwy hyfforddiant sydd wedi'i lywio gan seicoleg, ymgynghori seicolegol a fformiwleiddio. Gellir bodloni anghenion plant a phobl ifanc unigol, yn ogystal ag anghenion penodol eu gofalcwyr, drwy waith uniongyrchol wedi'i lywio gan seicoleg, lle mae llawer o'r anawsterau amlwg wedi'u cysylltu'n amlach â thrawma datblygiadol cymhleth, yn hytrach nag anawsterau iechyd meddwl, ac felly efallai nad yw'r trothwyon atgyfeirio ar gyfer gwasanaethau traddodiadol yn briodol. Yn aml, mae model gwasanaeth sy'n caniatáu i ymarferwyr seicolegol weithio ochr yn ochr a bod ar gael yn hyblyg yn bodloni anghenion y boblogaeth hon yn fwy priodol na model atgyfeirio-trin-rhyddau

- Ymarferwyr seicolegol wedi'u hymgorffori mewn timau iechyd corfforol paediatrig, sy'n cefnogi dealltwriaeth seicolegol o effaith cyflwr iechyd corfforol aciwt, cronig neu gyflwr sy'n byrhau bywyd a'r drefn ar gyfer ei drin, sy'n gallu cynnig ymyrraeth uniongyrchol i'r plentyn, unigolyn ifanc neu'r teulu, yn ogystal â chynnig cymorth ymgynghorol i'r tîm.

Gwasanaethau cyffredinol fel gwasanaethau'r blynyddoedd cynnar a holl asiantaethau gofal sylfaenol, gan gynnwys meddygon teulu, bydwagedd, nyrsys ysgolion, ymwelwyr iechyd ac ysgolion. Nod y gwasanaethau hyn yw hybu lles meddyliol, cydnabod pan fydd gan blentyn neu unigolyn ifanc broblemau datblygiadol neu broblemau iechyd meddwl na all y lefel hon o wasanaeth eu bodloni, a gwybod beth i'w wneud yn yr achosion hyn. Gall gwasanaethau cyffredinol gael eu darparu gan ystod o asiantaethau y tu mewn a'r tu allan i'r gwasanaeth iechyd.

Natur a ffocws yr ymyrraeth

Darpariaeth gymunedol i blant a phobl ifanc a'u teuluoedd, sy'n cael ei darparu gan ystod o ymarferwyr. Yn aml, bydd y gwasanaethau hyn yn cefnogi'r plentyn, yr unigolyn ifanc neu'r teulu am resymau heblaw angen o ran iechyd meddwl. Gallai ymgynghori a chefnogaeth seicolegol/arbenigol ar gyfer y systemau o amgylch y plentyn, yr unigolyn ifanc a'r teulu gynnwys hyfforddiant yn ymwneud â chyflwyniadau penodol ac ymatebion defnyddiol, a chefnogaeth ymgynghorol/fformiwleiddio i helpu'r rhwydwaith proffesiynol o amgylch y plentyn neu'r unigolyn ifanc i ddeall ac ymateb i'w (h)anghenion.

Er enghraifft:

- Fel arfer, byddai cynnwys teuluoedd yn canolbwyntio ar seicoaddysg ar gyfer grŵp neu unigolyn, ynghyd â chynghor ar sut i ymateb i'r plentyn neu'r unigolyn ifanc
- Gallai gwaith uniongyrchol â'r plentyn neu'r unigolyn ifanc fod ar ffurf adeiladu sgiliau cyffredinol/gwaith grŵp ataliol, a gwaith unigol neu waith grŵp.

Gwasanaethau mwy targedig fel timau troseddau ieuenctid, gwasanaethau iechyd meddwl gofal sylfaenol, cwnsela mewn ysgolion a chwnsela ieuenctid. Mae hyn yn cynnwys cefnogaeth i blant a phobl ifanc sydd â phroblemau iechyd meddwl llai difrifol. Mae'r rhain yn wasanaethau lle mae un ymarferydd yn cefnogi'r plentyn, yr unigolyn ifanc neu'r teulu, er y bydd yr ymarferydd yn rhan o dîm, fel arfer. Gall staff weithio gyda'r plentyn neu'r unigolyn ifanc yn uniongyrchol neu'n anuniongyrchol, drwy gefnogi ymarferwyr sy'n gweithio mewn gwasanaethau cyffredinol a chynnwys cwnselwyr ysgol a gwasanaethau cwnsela ieuenctid yn y sector gwirfoddol.

Natur a ffocws yr ymyrraeth

Darpariaeth gymunedol i blant a phobl ifanc sy'n cynnwys ymarferwyr iechyd, addysg neu ofal cymdeithasol, ac sydd weithiau'n cynnwys rhieni/gofalwyr.

Gallai ymgynghori a chefnogaeth seicolegol/arbenigol ar gyfer y systemau o amgylch y plentyn, yr unigolyn ifanc a'r teulu gynnwys hyfforddiant yn ymwneud â chyflwyniadau neu anghenion penodol ac ymatebion defnyddiol, cefnogaeth ymgynghorol/fformiwleiddio i helpu'r rhwydwaith proffesiynol o amgylch y plentyn neu'r unigolyn ifanc i ddeall ac ymateb i'w (h)anghenion, neu gefnogi'r gwaith o lunio a darparu ymyrraeth sy'n cael ei chyflwyno gan staff sydd eisoes yn gweithio â'r teulu.

Er enghraifft:

- Fel arfer, byddai cynnwys teuluoedd yn canolbwyntio ar seicoaddysg a/neu gefnogi'r gwaith o ddarparu dulliau therapi seicolegol i'r plentyn neu'r unigolyn ifanc
- Gallai gwaith uniongyrchol â'r plentyn neu'r unigolyn ifanc fod ar ffurf gwaith unigol neu waith grŵp, neu'r ddau ohonynt, a gallai ganolbwyntio ar ddatblygu sgiliau allweddol, fel rheoleiddio emosiynol.

Timau Cymunedol Arbennig – mae natur a darpariaeth y rhain yn amrywio ledled Cymru. Maent yn dimau amlddisgyblaethol o ymarferwyr sy'n cynnig ystod o ymyriadau i blant, pobl ifanc a theuluoedd, gan gynnwys timau sydd â chylch gorchwyl penodol, fel:

- Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a Phobl Ifanc
- Timau anabledau dysgu CAMHS neu Dimau Anabledau Dysgu Plant
- Timau niwroddatblygiadol
- Seicoleg Iechyd Plant
- Timau CAMHS fforensig cymunedol (FACTS)
- Timau camddefnyddio sylweddau i bobl ifanc
- Timau argyfwng/triniaeth yn y cartref sy'n atal mynd i'r ysbyty neu'n cefnogi rhyddhau o'r ysbyty
- Timau cyswllt sy'n rhoi mewnbwn CAMHS i blant a phobl ifanc mewn systemau gofal aciwt.

Bydd y mathau o dimau cymunedol arbenigol a'u ffocws/trefniadaeth yn amrywio ledled Cymru yn ôl trefniadaeth gwasanaethau lleol, ac efallai na fyddant yn cynnwys yr holl fathau o dimau sydd wedi'u crybwyll uchod, neu efallai y byddant yn cynnwys timau arbenigol eraill.

Natur a ffocws yr ymyrraeth

Darpariaeth cleifion allanol i bobl ifanc sydd ag anawsterau cymhleth a phobl ifanc sy'n achosi risg iddyn nhw'u hunain neu bobl eraill, wedi'i llywio gan fformiwleiddio seicolegol a all gynnwys tîm o ymarferwyr iechyd meddwl ac amlasiantaeth, ac sydd fel arfer yn cynnwys rhieni/gofalwyr. Yn aml, bydd mwy nag un gweithiwr proffesiynol yn ymwneud â chefnogi'r plentyn, yr unigolyn ifanc neu'r teulu. Fel arfer, caiff hyn ei gefnogi gan ryw lefel o gefnogaeth frys y tu allan i oriau, yn ôl yr angen.

Gallai ymgynghori a chefnogaeth seicolegol/arbenigol ar gyfer y systemau o amgylch y plentyn, yr unigolyn ifanc a'r teulu gynnwys hyfforddiant yn ymwneud â sut i ymateb i anghenion penodol unigolyn ifanc mewn cyd-destun lle mae gan ymarferwyr eraill berthynas â'r unigolyn ifanc hwnnw e.e. lleoliadau addysgol. Hefyd, gallai gynnwys cefnogaeth ymgynghorol/fformiwleiddio i helpu'r rhwydwaith proffesiynol o amgylch y plentyn neu'r unigolyn ifanc i ddeall ac ymateb i'w (h) anghenion. Yn aml, mae gweithio ochr yn ochr ac ar y cyd â staff yn y sector gofal cymdeithasol ac addysg yn ddefnyddiol hefyd pan fydd anghenion y plentyn neu'r unigolyn ifanc yn cynnwys elfen iechyd meddwl neu risg.

Er enghraifft:

- Gallai gwaith â theuluoedd fod yn ddulliau therapi teulu ffurfiol, neu gynnwys teuluoedd mewn cefnogi ymyrraeth seicolegol tra arbenigol â'r plentyn neu'r unigolyn ifanc
- Gallai gwaith uniongyrchol â'r plentyn neu'r unigolyn ifanc fod ar ffurf gwaith unigol neu waith grŵp, neu'r ddau ohonynt, a gallai ganolbwyntio ar ddatblygu sgiliau allweddol, fel rheoleiddio emosiynol, neu therapïau seicolegol arbenigol.

Gwasanaethau arbenigol iawn fel gwasanaethau dydd a gwasanaethau cleifion mewnol, gwasanaethau cleifion allanol arbenigol iawn ac, yn gynyddol, gwasanaethau fel gwasanaethau argyfwng/triniaeth yn y cartref, sy'n cynnig dewis arall yn hytrach na derbyn i'r ysbyty. Yn gyffredinol, gwasanaethau ar gyfer nifer fach o blant a phobl ifanc yw'r rhain, yr ystyrir eu bod â'r risg fwyaf o ddirywiad cyflym i'w hiechyd meddwl, neu o hunan-niweidio difrifol, ac sydd angen cyfnod o fewnbwn dwys sy'n cael ei ddarparu'n rhanbarthol neu'n uwch-ranbarthol yn aml. Hefyd, ceir nifer fach o wasanaethau arbenigol iawn sy'n cynnwys, ond nad ydynt yn gyfyngedig i, unedau diogelwch canolig ar gyfer pobl ifanc, gwasanaethau i'r rhai sydd â dysfforia rhywedd a gwasanaethau arbenigol iawn ar gyfer anhwylder gorfodaeth obsesiynol.

Natur a ffocws yr ymyrraeth

Darpariaeth dydd a darpariaeth cleifion mewnol ar gyfer pobl ifanc cymhleth iawn ac/neu sy'n peri risg uchel iddyn nhw'u hunain; sy'n cynnwys tîm o ymarferwyr iechyd meddwl yn cydweithio â'i gilydd i gefnogi'r plentyn neu'r unigolyn ifanc, gan gynnwys rhieni/gofalwyr, fel arfer.

Gallai ymgynghori a chefnogaeth seicolegol/arbenigol ar gyfer y systemau o amgylch y plentyn, yr unigolyn ifanc a'r teulu gynnwys hyfforddiant yn ymwneud â sut i ymateb i anghenion penodol unigolyn ifanc mewn cyd-destun lle mae gan ymarferwyr eraill berthynas â'r unigolyn ifanc hwnnw e.e. lleoliadau addysgol, ynghyd â chefnogaeth ymgynghorol/fformiwleiddio i helpu'r rhwydwaith proffesiynol o amgylch y plentyn neu'r unigolyn ifanc i ddeall ac ymateb i'w (h) anghenion.

- Gallai gwaith â theuluoedd fod yn ddulliau therapi teulu ffurfiol, neu gynnwys teuluoedd mewn cefnogi dulliau therapi seicolegol arbenigol â'r plentyn neu'r unigolyn ifanc
- Gallai gwaith uniongyrchol â'r plentyn neu'r unigolyn ifanc fod ar ffurf gwaith unigol neu waith grŵp, neu'r ddau ohonynt, a gallai ganolbwyntio ar ddatblygu sgiliau allweddol, fel rheoleiddio emosiynol, neu therapïau seicolegol arbenigol.

Adran 2: Ymyriadau Seicolegol

Mae ymyriadau seicolegol yn gamau gweithredu pwrpasol sy'n cael eu sbarduno gan fformiwleiddio sydd, ynddo'i hun, wedi'i seilio ar asesiad o angen ac wedi'i lywio gan un neu fwy o ddamcaniaethau seicolegol. Dylai'r fformiwleiddio ystyried ble, o fewn system y plentyn neu'r unigolyn ifanc, y gall ymyrraeth fod yn fwyaf effeithiol ar gyfer gwella gwydnwch a lles seicolegol. Fel y cyfryw, mae ymyriadau seicolegol wedi'u seilio ar dystiolaeth yn cwmpasu ystod eang o gamau gweithredu, gan gynnwys:

- Hyfforddiant wedi'i dargedu i uwchsgilio aelodau allweddol o system plentyn neu unigolyn ifanc
- Ymgynghoriad rhwydwaith i gefnogi'r gwaith o ddatblygu fframwaith cytûn ar gyfer deall ac ymateb i sefyllfa benodol y plentyn neu'r unigolyn ifanc
- Cymorth ymgynghorol untro neu barhaus ar gyfer unigolyn neu dîm penodol
- Ymyrraeth â phrif ofalwyr/rhieni
- Ymyrraeth uniongyrchol â'r plentyn neu'r unigolyn ifanc.

Er y bydd ymyrraeth seicolegol wedi'i sbarduno gan fformiwleiddio yn ceisio creu amodau mwy ffafriol ar gyfer datblygiad cymdeithasol a seicolegol y plentyn neu'r unigolyn ifanc, nid y plentyn neu'r unigolyn ifanc fydd yn derbyn yr ymyrraeth bob tro.

Felly, wrth ystyried pwy yw defnyddwyr gwasanaethau, mae angen cynnwys:

- Y plentyn neu'r unigolyn ifanc
- Y rhiant/rhieni neu ofalw(y)r
- Staff gofal iechyd, gofal cymdeithasol, addysg a'r trydydd sector a all gymryd rhan mewn hyfforddiant a/neu ymgynghoriad wedi'i dargedu, ac a all fod yn gyfrifol am ymyrraeth seicolegol gyfan neu ran ohoni.

Mae ymyriadau seicolegol yn cwmpasu ystod eang o ymarfer. Mae'r ymyriadau sydd wedi'u disgrifio yn y ddogfen hon yn cyfeirio at ymyriadau sydd wedi'u llywio gan seicoleg ac/neu ymyriadau therapi seicolegol. Dylai nodau a'r math o ymyrraeth fod yn seiliedig ar y meysydd bywyd neu'r sgiliau datblygiadol sy'n cael eu nodi'n flaenoriaethau wrth asesu a fformiwleiddio, a'r rhai sy'n fwyaf tebygol o greu'r amodau ar gyfer gwella lles seicolegol. Gallai ymyriadau seicolegol fod yn gysylltiedig â diagnosis penodol neu beidio, ac nid yw diagnosis yn ofynnol er mwyn manteisio ar ymyriadau seicolegol. Wrth ddarparu ymyriadau seicolegol, mae deilliannau i blant, pobl ifanc a theuluoedd yn fwy tebygol o fod yn effeithlon ac yn effeithiol pan fydd gwasanaethau'n cydweithio â'i gilydd¹⁹.

19 <https://www.complantcymru.org.uk/cyhoeddiadau/dim-drws-anghywir-dod-a-gwasanaethau-ynghyd-i-ddiwal-lu-anghenion-plant/>

Mae gan ymyriadau seicolegol â phlant, pobl ifanc, eu teuluoedd a systemau sylfaen dystiolaeth gynyddol sy'n dangos effeithiolrwydd clinigol a budd economaidd²⁰. Fodd bynnag, mae anghenion ieithyddol, diwylliannol ac anghenion amlwg plant, pobl ifanc, eu teuluoedd a'u systemau yn aml yn gymhleth ac yn lluosog, ac nid ydynt yn cyd-fynd yn dda â modelau ymchwil traddodiadol, sy'n arwain at brinder cymharol o dystiolaeth uniongyrchol sy'n berthnasol yn glinigol. Fel y cyfryw, mae llawer o waith â'r boblogaeth hon yn dibynnu ar dystiolaeth wedi'i seilio ar ymarfer, yn ogystal â thystiolaeth o'r safon uchaf²¹ ac, yn aml, ymarfer arloesol wedi'i seilio ar theori²².

Mae tystiolaeth yn dod i'r amlwg wedi'i seilio ar ymarfer, ac sydd â sylfaen dda, y gall ymyriadau nad ydynt yn ymwneud yn uniongyrchol â'r plentyn neu'r unigolyn ifanc gyflawni canlyniadau da a pharhaol²³. Mae ymyriadau teuluol ac ymyriadau grŵp eisoes wedi'u hymchwilio'n dda fel rhai effeithiol²⁴.

Lle mae'r anghenion amlwg yn cyd-fynd â meini prawf diagnostig²⁵, mae'r sylfaen dystiolaeth gyhoeddedig yn cynyddu, a cheir ymyriadau sydd wedi'u cefnogi'n dda, yn ogystal â rhai ymyriadau addawol sy'n cael eu defnyddio'n helaeth. Yn aml, fformiwleiddio wedi'i rannu â'r holl bartïon dan sylw yw'r broses ar gyfer datblygu ymyrraeth briodol.

Fformiwleiddio Seicolegol

Gellir defnyddio fformiwleiddio seicolegol yn ogystal â phroses ddiagnostig, neu yn ei lle, er mwyn cynnig y gofal a chefnogaeth orau posibl i wella lles seicolegol plentyn neu unigolyn ifanc. Mae fformiwleiddio seicolegol yn manylu ar y materion sydd wedi dod at ei gilydd i greu'r angen amlwg, yn ogystal â'r hyn a allai fod yn cynnal y sefyllfa. Mae'n cydnabod cryfderau a heriau. Dylai fformiwleiddio seicolegol ddigwydd fel proses gydweithredol, p'un a yw hynny â sefydliad neu dîm o amgylch thema²⁶, neu ag ymarferwyr sy'n gweithio gyda'r plentyn, yr unigolyn ifanc neu'r teulu, neu'n uniongyrchol â'r plentyn, unigolyn ifanc neu'r teulu mewn perthynas â'r anghenion amlwg. Mae fformiwleiddio seicolegol yn llywio penderfyniadau yn ymwneud â gofal a dewis ymyrraeth i'r plentyn, unigolyn ifanc a'r teulu, fel lle mae ymyrraeth yn debygol o gael yr effaith fwyaf (e.e. system, teulu, rhiant/gofalwr a/neu'r unigolyn), a pha ymyriadau sy'n debygol o fod yn ddefnyddiol. Bydd hefyd yn nodi ffactorau a all hwyluso neu atal cynnydd ac yn helpu i gytuno ar nodau ar y cyd.

20 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11473907>

21 Gweler canllawiau NICE

22 <https://fhcappg.org.uk/wp-content/uploads/2019/01/practice-based-evidence-report-300119.pdf>

23 <http://centaur.reading.ac.uk/75842/> and [https://www.jaacap.org/article/S0890-8567\(19\)30173-X/fulltext](https://www.jaacap.org/article/S0890-8567(19)30173-X/fulltext)

24 [https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/1467-6427.12032#:~:text=Systemic%20interventions%20are%20effective%20in,children%20\(Myers%2C%202011\).&text=Systematic%20narrative%20reviews%20concur%20that,is%20family%2Dbased%20and%20structured.](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/1467-6427.12032#:~:text=Systemic%20interventions%20are%20effective%20in,children%20(Myers%2C%202011).&text=Systematic%20narrative%20reviews%20concur%20that,is%20family%2Dbased%20and%20structured.)

25 Gweler canllawiau NICE

26 e.e. Pethau i'w hystyried wrth weithio â'r rhai a all fod ag ymddygiad heriol

Mae fformiwleiddio seicolegol cytûn yn allweddol i ymgysylltiad yr holl bartïon ag unrhyw gamau gweithredu sydd eu hangen er mwyn gwneud cynnydd tuag at nodau cytûn.

Dylai fformiwleiddio seicolegol fod yn gymesur â lefel y gwasanaeth sy'n cael ei ddarparu, a dylai gyfeirio at ddealltwriaeth o theori seicolegol, yn ogystal â gwybodaeth am ffactorau cynhenid, fel anghenion o ran lefel datblygiadol, anghenion genetig a biolegol, ac anghenion iechyd. Fel y cyfryw, er bod fformiwleiddio seicolegol yn sgil, mae cymhwyso'r sgil hwnnw yn dibynnu ar ddyfnder gwybodaeth ac arbenigedd perthnasol sy'n briodol i'r rôl a'r gwasanaeth.

Ni fwriedir i'r fformiwleiddiadau seicolegol fod yn statig, a byddant yn aml yn datblygu yn ystod yr ymyrraeth wrth i fwy o wybodaeth ddod i'r amlwg, neu wrth i ganlyniadau agweddau gwahanol ar ymyrraeth ddod yn hysbys²⁷.

Mae'r ddogfen hon yn ystyried pedair prif gam gweithredu wedi'u sbarduno gan fformiwleiddio seicolegol, y gellir eu cynnig yn unigol neu ar yr un pryd:

- Ymyrraeth uniongyrchol â'r plentyn neu'r unigolyn ifanc
- Ymyrraeth â'r prif ofalwyr/rhieni
- Ymyrraeth â systemau ehangach/ymgyngori
- Hyfforddiant wedi'i dargedu.

Ymyrraeth uniongyrchol â'r plentyn neu'r unigolyn ifanc

Yn aml, caiff ymyrraeth uniongyrchol â'r plentyn neu'r unigolyn ifanc eu nodi drwy asesu a fformiwleiddio seicolegol - naill ai fel prif ymyrraeth neu'r unig ymyrraeth, neu ar y cyd ag ymyriadau sy'n targedu rhannau eraill o system y plentyn neu'r unigolyn ifanc. Gall ymyriadau uniongyrchol â phlant neu bobl ifanc ddigwydd ar draws sbectrwm yr angen, a ddarperir gan asiantaethau iechyd, gofal cymdeithasol, addysg neu'r trydydd sector, a gallant fod ar ffurf ymyriadau grŵp neu ymyriadau unigol pwrpasol. Gall yr ymyrraeth ei hun fod yn gyfeillio/mentora, cefnogaeth i ymgysylltu â'r gymuned, seicoaddysg, datblygu strategaethau i roi cynnig arnynt mewn bywyd bob dydd, neu'n ymyrraeth therapiwtig ffurfiol.

Gall ymyriadau unigol ar unrhyw lefel gynnwys datblygu sgiliau, fel llythrennedd emosiynol, rheoleiddio emosiynol, sgiliau cymdeithasol neu therapi seicolegol. Ceir enghreifftiau yn Atodiad 1. Pan fydd yr ymyrraeth yn ymyrraeth therapiwtig ffurfiol unigol, dylid dilyn y fframweithiau cymhwysedd ar gyfer pob dull therapi, wrth gofio pwysigrwydd datblygiad plant a'r cyd-destun. Dylid defnyddio tablau Tystiolaeth Matrics yr Alban²⁸ a chanllawiau'r Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal (NICE)²⁹ yn ganllaw cyfeirio ar gyfer y cymhwyseddau sydd eu hangen lle nad yw'r rhain wedi'u hamlinellu ym Matrics Cymru.

27 <http://www.sisdca.it/public/pdf/DCP-Guidelines-for-Formulation-2011.pdf>

28 <https://www.nes.scot.nhs.uk/our-work/matrix-a-guide-to-delivering-evidence-based-psychological-therapies-in-scotland/>

29 <https://www.nice.org.uk/>

Ymyrraeth â phrif ofalwyr/rhieni

Mae perthnasoedd plant a phobl ifanc yn ganolog o ran eu datblygiad, eu gallu i ymateb i adfyd a'r ffordd maent yn gweld eu hunain. O fewn perthnasoedd y daw plant a phobl ifanc i ddeall eu hemosiynau a datblygu strategaethau i'w rheoli. Mae perthnasoedd plant a phobl ifanc yn chwarae rhan arwyddocaol o ran cynnal a newid cyflwyniadau o drallod emosiynol. Bydd gan rieni a gofalwyr eu set unigryw eu hunain o brofiadau/anghenion, a dylid ystyried hynny wrth ddatblygu unrhyw ymyriadau³⁰.

Mae'r broses asesu a fformiwleiddio yn ystyried rôl y perthnasoedd agosaf hyn ac yn nodi cyfleoedd ar gyfer ymyrraeth. Gall ymyriadau â phrif ofalwyr/rhieni ddigwydd ar draws sbectrwm yr angen, a ddarperir gan asiantaethau iechyd, gofal cymdeithasol, addysg neu'r trydydd sector, a gallant fod ar ffurf ymyriadau grŵp neu ymyriadau unigol pwrpasol. Gallai'r ymyrraeth ei hun gynnwys seicoaddysg, cymryd rhan mewn strategaethau therapiwtig i roi cynnig arnynt mewn bywyd bob dydd, neu therapi ffurfiol sy'n canolbwyntio ar y teulu. Mae enghreifftiau i'w gweld yn Atodiad 1.

Ymyrraeth â systemau ehangach/ymgyngchori

Mae ymgyngchori ar sail seicoleg yn ymyrraeth y gellir ei chynnig i oedolion sy'n rhan o fywyd y plentyn neu'r unigolyn ifanc fel ymyrraeth untro ac/neu ymyrraeth barhaus, neu fel rhan o ymyrraeth. Fel arfer, bydd y fformat yn cynnwys cyfarfod, lle bydd ymgynghorydd³¹ neu ymgynghorwyr yn galluogi ymgynghorai neu grŵp o ymgyngoreion i archwilio pryder neu gyfyng gyngor ar y cyd. Gallai hyn arwain at ddatblygu fformiwleiddiad cytûn, sy'n aml yn arwain at gamau gweithredu. Mae rôl yr ymgynghorydd yn gofyn am ddefnyddio profiad a gwybodaeth arbenigol iawn o theori ac ymarfer seicolegol i gefnogi'r ymgynghorai neu'r ymgyngoreion i fwrw ymlaen ag argymhellion a chymau gweithredu o'r ymgyngchoriad. Gallai hyn gael ei ddarparu'n hybyg i unigolyn, grŵp, tîm, gwasanaeth neu rwydwaith o amgylch plentyn neu unigolyn ifanc a'r teulu.

Gall ymgyngchori seicolegol gefnogi ymyrraeth gynharach gan ymarferwyr sydd eisoes yn gysylltiedig â'r plentyn neu'r unigolyn ifanc, a gall gefnogi'r systemau hynny i "ddal gafael" a chynnal perthnasoedd sy'n bodoli eisoes. Mae systemau plant a phobl ifanc, gan gynnwys grwpiau ffrindiau, bywyd ysgol a bywyd y gymuned leol, yn effeithio ar bosibilrwydd a chynaliadwyedd canlyniadau cadarnhaol ar ôl ymyrraeth. Gall ymgysylltu â'r systemau hyn, ochr yn ochr ag ymyriadau eraill drwy ymgyngchori a gweithio ar y cyd, ychwanegu at effeithiolrwydd ymyriadau.

30 Deallir pan fydd gofalwyr neu rieni wedi cael profiadau niweidiol yn ystod plentyn a bod ganddynt anawsterau aciwt neu gronig, fel anawsterau corfforol neu iechyd meddwl, anableddau gwybyddol neu anableddau dysgu, camddefnyddio neu ddibynnu ar sylweddau, problemau perthynol neu brofiad o drawma (e.e. trais domestig), yn ogystal â phroblemau ariannol a thai, gallai hyn effeithio ar eu gallu i fagu plant. Dan yr amgylchiadau hyn, mae dull amlasian-taeth yn hanfodol i gefnogi'r system uniongyrchol o amgylch y plentyn, yn ogystal ag unrhyw ymyrraeth seicolegol.

31 Fel arfer, mae hwn yn weithiwr proffesiynol sydd â hyfforddiant, gwybodaeth a phrofiad perthnasol yn gysylltiedig â modelau ac ymyriadau seicolegol.

Gall ymgynghori seicolegol gynorthwyo'r oedolion a'r rhwydweithiau ym mywyd y plentyn neu'r unigolyn ifanc i ddeall ac ymateb yn well i'w (h)anghenion hefyd. Mae hyn yn galluogi i'r cyd-destun y mae'r plentyn neu'r unigolyn ifanc yn datblygu ynddo gael ei addasu i greu amodau lle gall y plentyn neu'r unigolyn ifanc gyflawni canlyniadau datblygiadol gwell. Gellir ystyried ymgynghori seicolegol yn ymyrraeth ataliol ac yn ymyrraeth sy'n cael ei chynnig ar ôl asesu a fformiwleiddio, a gellir ei gynnig ochr yn ochr ag ymyriadau eraill neu fel ymyrraeth yn ei rhinwedd ei hun. Mae ymgynghori seicolegol yn cynyddu sgiliau, gwybodaeth a hyder yr ymgynghoreion i ymateb i anghenion tebyg yn y dyfodol, a gall gynyddu'r arbenigedd proffesiynol sydd ar gael. Mae enghreifftiau i'w gweld yn Atodiad 1.

Hyfforddiant wedi'i dargedu

Mae hyfforddiant wedi'i dargedu yn ymyrraeth y gellir ei gynnig i'r oedolion sy'n rhan o fywyd y plentyn neu'r unigolyn ifanc i'w galluogi i ddeall ac ymateb yn well i anghenion y plentyn neu'r unigolyn ifanc. Gall fod yn ddefnyddiol fel ymyrraeth unigol ac/neu ochr yn ochr ag ymyriadau eraill, fel gwaith uniongyrchol â phlentyn neu unigolyn ifanc a'r teulu. Mae cefnogi oedolion fel hyn yn galluogi i'r cyd-destun y mae'r plentyn neu'r unigolyn ifanc yn datblygu ynddo gael ei addasu i greu amodau lle gall y plentyn neu'r unigolyn ifanc gyflawni canlyniadau datblygiadol gwell.

Mae hefyd yn cefnogi'r systemau o amgylch plentyn, unigolyn ifanc a'r teulu i barhau i gymryd rhan, gan gynorthwyo i gynnal perthnasoedd sy'n bodoli eisoes. Gellir ystyried hyfforddiant wedi'i dargedu yn ymyrraeth ataliol (e.e. sesiynau mynediad agored) ac yn ymyrraeth sy'n cael ei chynnig ar ôl asesu a fformiwleiddio (e.e. nodi anghenion ar ôl asesu a fformiwleiddio unigolyn a systemau). Mae enghraifft o hyfforddiant wedi'i dargedu i'w gweld yn Atodiad 1.

Adran 3: Ymarferwyr sy'n Darparu Ymyriadau â Gogwydd Seicolegol

Yn hanesyddol, bu ffocws ar ddiffinio cymhwysedd a sgiliau mewn perthynas â dulliau therapiwtig penodol. Mae'r ddogfen hon yn ceisio cynnwys ymarferwyr sy'n ymgymryd ag ymyriadau seicolegol ehangach, yn ogystal â'r rhai sy'n ymgymryd â gwaith therapiwtig penodol.

Wrth weithio gyda phlant, pobl ifanc a theuluoedd, mae fformiwleiddio'n ganolog i ddeall ac ymateb, ac er bod ystyriaethau yn ymwneud â'r gynghrair therapiwtig yn ganolog o hyd, mae'n bwysig nodi pan fydd gwaith uniongyrchol yn cael ei gyflawni, nid yw'r gynghrair therapiwtig yn cael ei chreu â'r plentyn neu'r unigolyn ifanc, neu â'r plentyn neu'r unigolyn ifanc yn unig. Pan fydd y gwaith yn canolbwyntio ar system y plentyn neu'r unigolyn ifanc, mae angen rhoi ystyriaeth ofalus i'r berthynas â'r ymarferwyr neu'r rhieni. Mae modelau sefydledig (e.e. Roth a Pilling³²) wedi canolbwyntio ar gymhwyseddau sydd eu hangen ar gyfer gwaith therapiwtig unigol mewn gwasanaethau iechyd meddwl. Mae'r dirwedd o ran darpariaeth ar gyfer lles emosiynol ac iechyd meddwl plant a phobl ifanc yn ehangach na hyn, gan gwmpasu nid yn unig wasanaethau iechyd meddwl, ond hefyd ddarpariaeth ehangach y sectorau iechyd, addysg, gofal cymdeithasol a'r trydydd sector. Fel y cyfryw, cynigir fframwaith o lefelau dealltwriaeth ac ymarfer seicolegol wrth ymgymryd â gwaith yn ymwneud â lles emosiynol ac iechyd meddwl plant, a fydd yn berthnasol ar draws sectorau a lleoliadau.

Mae'r gweithlu sy'n mynd i'r afael ag iechyd meddwl a lles emosiynol plant, phobl ifanc a theuluoedd wedi'i leoli yn y gwasanaeth iechyd (mewn gwasanaethau iechyd meddwl a rhannau eraill o'r gwasanaeth iechyd), gwasanaethau awdurdodau lleol gan gynnwys addysg a gofal cymdeithasol, yn ogystal â'r trydydd sector. Fel y cyfryw, gall y diffiniad o ymarferydd sy'n darparu ymyriadau â gogwydd seicolegol i blant, pobl ifanc a'u teuluoedd fod mor eang ag unigolyn sy'n rhyngweithio â phlentyn, unigolyn ifanc neu ei systemau mewn rhinwedd broffesiynol.

O fewn y diffiniad ehangach hwn, ceir ystod eang o gymhwysedd. Ym mhen mwyaf cyffredinol y sbectrwm, dylai'r holl ymarferwyr sy'n gweithio gyda phlant, pobl ifanc a theuluoedd fod ag ymwybyddiaeth o ddatblygiad plant (seicolegol, emosiynol, gwybyddol a chorfforol), effaith trawma datblygiadol, datblygiad teuluoedd a newidiadau mewn teuluoedd, a'r systemau o amgylch y plentyn neu'r unigolyn ifanc; yn ogystal â'r sgiliau i nodi anghenion seicolegol a rhoi cyngor/cefnogaeth. Ym mhen mwy arbenigol y sbectrwm, bydd gan ymarferwyr y profiad a'r cymwysterau perthnasol i ddarparu ymyriadau priodol â gogwydd seicolegol, a byddant yn cynorthwyo eraill i wneud hynny. Bydd hyn yn cynnwys hyfforddiant penodol ar lefel gradd Meistr neu'n uwch.

32 <https://www.ucl.ac.uk/pals/research/clinical-educational-and-health-psychology/research-groups/core/competence-frameworks-11>

Lefelau o Ddealltwriaeth ac Ymarfer Seicolegol

Lefel	Grŵp Staff	Asesu	Ymyrraeth	Sgiliau Craidd	Gwybodaeth
1	Pob ymarferydd sy'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc	Nodi anghenion seicolegol	Rhoi gwybodaeth, cyfathrebu empathig, cefnogaeth seicolegol	Ymwybyddiaeth o systemau o amgylch y plentyn neu'r unigolyn ifanc	Ymwybyddiaeth o ddatblygiad plant (seicolegol, emosiynol, gwybyddol a chorfforol) Effaith trawma datblygiadol Datblygiad teuluoedd a newidiadau mewn teuluoedd
2	Ymarferwyr sydd â chyfrifoldeb ychwanegol dros les emosiynol	Fel yr uchod a Sgrinio ar gyfer anghenion seicolegol	Fel yr uchod a Datrys problemau a chwnsela anffurfiol	Fel yr uchod a Gallu i ymgysylltu â systemau o amgylch y plentyn neu'r unigolyn ifanc	Fel yr uchod a Gallu i ymateb mewn modd sy'n briodol i'r rôl i anghenion a nodwyd mewn perthynas â datblygiad plant (seicolegol, emosiynol, gwybyddol a chorfforol) Effaith trawma datblygiadol Datblygiad teuluoedd a newidiadau mewn teuluoedd

3	Ymarferwyr sydd â hyfforddiant penodol mewn dulliau seicolegol ³³	Fel yr uchod a Asesu anghenion seicolegol a llunio fformiwleiddiad ac ymyrraeth	Fel yr uchod a Darparu a monitro ymyriadau seicolegol ffurfiol/ penodol	Fel yr uchod a Gallu i ymgynghori ynghylch a chyda systemau ac ymarferwyr o amgylch y plentyn neu'r unigolyn ifanc er mwyn tywys, arwain neu ddarparu ymyrraeth ar y cyd	Fel yr uchod a Gallu i gynnwys systemau fformiwleiddio, ymyrraeth a chefnogaeth o amgylch y plentyn neu'r unigolyn ifanc er mwyn deall yn llawnach
4	Ymarferwyr sydd â hyfforddiant arbenigol iawn mewn dulliau seicolegol ³⁴	Fel yr uchod a Anghenion seicolegol cymhleth a datblygu fformiwleiddiad ac/neu ymyrraeth a rennir	Fel yr uchod a Fframweithiau amlddamcaniaethol a ddefnyddir i greu a darparu ymyriadau unigryw	Fel yr uchod a Gallu i ymgynghori ynghylch a chyda systemau ac ymarferwyr o amgylch y plentyn neu'r unigolyn ifanc er mwyn tywys, arwain neu ddarparu ymyrraeth ar y cyd pan fo'r anghenion amlwg yn gymhleth iawn	Fel yr uchod a Gallu i arwain y gwaith o ddatblygu fformiwleiddiad ac ymyrraeth gymhleth a rennir ar draws cyd destunau amlddisgyblaethol ac amlasiantaeth

33 Gweler Atodiad 3

34 Gweler Atodiad 3

Adran 4: Goruchwyllo Ymyriadau â Gogwydd Seicolegol a Therapi Seicolegol

Mae gofynion sy'n benodol i'r dull ar gyfer goruchwyliaeth glinigol briodol pan fydd yr ymyrraeth sy'n cael ei darparu gan ymarferwyr sy'n gweithio gyda phlant, pobl ifanc a theuluoedd yn therapi seicolegol ffurfiol, ac mae safonau gofynnol clir yn ymwneud â goruchwyliaeth ar gyfer nifer o broffesiynau. Mae'n hanfodol y gall unrhyw ymarferydd sy'n darparu ymyrraeth neu therapi seicolegol ffurfiol fanteisio ar oruchwyliaeth clinigol priodol er mwyn sicrhau y'i darperir yn unol â'r safon priodol³⁵. Dylai goruchwyliaeth glinigol fod yn rheolaidd ac yn barhaus, a dylai ystyried safonau gofynnol y modd a'r safonau sy'n benodol i'r proffesiwn.

Yn ogystal â'r sgiliau a'r gofynion hyfforddiant a nodir, bydd angen i unrhyw un sy'n darparu goruchwyliaeth i ymarferydd sy'n gweithio gyda phlant, pobl ifanc a theuluoedd fod â gwybodaeth a dealltwriaeth dda o ddatblygiad plant (corfforol, emosiynol, cymdeithasol a gwybyddol) a systemau o amgylch y plentyn neu'r unigolyn ifanc, gan gynnwys datblygiad teuluoedd a newidiadau mewn teuluoedd. Dylai ymarferwyr fod â lefel o sgiliau ac ymwybyddiaeth sy'n briodol i'r rôl yn ymwneud ag ymarfer wedi'i lywio gan drawma ac effaith trawma datblygiadol³⁶.

Pan nad yw'r ymyrraeth sy'n cael ei darparu gan ymarferwyr sy'n gweithio gyda phlant, phobl ifanc a theuluoedd yn therapi seicolegol ffurfiol, mae'r gofynion o ran goruchwyliaeth glinigol sy'n benodol i'r model yn llai perthnasol, ond mae'r wybodaeth a amlinellir uchod, ynghyd â dealltwriaeth o'r system y mae'r gweithiwr proffesiynol yn gweithio ynddi, yr adnoddau sydd ar gael iddo/iddi, a dull tosturiol sy'n cael ei lywio gan berthnasoedd yn hanfodol. Dylai natur a ffocws yr oruchwyliaeth hon weddu i'r sefyllfa benodol a'r grŵp staff, a gallai gynnwys ymarfer myfyriol a thrafodaeth achos, yn ogystal â myfyrdod personol.

Ym mhob achos, un o ganolbwyntiau'r oruchwyliaeth fydd cefnogi, addysgu a galluogi'r sawl sydd dan oruchwyliaeth i ddeall yr anghenion amlwg yng nghyd-destun perthnasoedd a datblygiad, a chefnogi'r ymarferydd i ddarparu'r ymyrraeth fwyaf priodol yn alluog ac yn ddiogel.

Pan fydd ymyrraeth yn cael ei harwain neu ei darparu gan weithiwr proffesiynol sy'n gweithio y tu allan i wasanaeth iechyd meddwl craidd, mae angen ystyried yn ofalus sut y gellir darparu goruchwyliaeth a manteisio arni. Mae'n debygol y bydd angen datblygu cytundebau a phrotocolau amlasiantaeth, a bydd gan ymarferwyr sy'n gweithio mewn gwasanaethau iechyd meddwl craidd gyfrifoldeb arweiniol yn hyn o beth. Mae'r model o fod ag ymarferwyr seicolegol medrus iawn wedi'u hymgorffori mewn gwasanaethau eraill yn mynd i'r afael â'r angen hwn.

35 Y safonau a fydd yn cael eu defnyddio ar gyfer goruchwyliaeth yng Nghymru fydd y rhai a nodir yn fframwaith cymhwysedd Coleg Prifysgol Llundain, a gomisiynwyd gan Bartneriaeth Gwella Gwasanaethau Gofal (CSIP), Sgiliau Iechyd ac Addysg GIG yr Alban (NES).

36 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6088388/>

Yr un mor bwysig ar bob lefel o ddarparu gwasanaeth a phob lefel arbenigedd, yw argaeledd cefnogaeth, goruchwyliaeth ac ymgynghori â sgiliau a gwybodaeth briodol – rhaid i bob gwasanaeth gael ei gefnogi'n briodol.

Lefelau Goruchwyliaeth, Cefnogaeth ac Ymgynghori Seicolegol

Lefel	Grŵp staff	Gofynion ar gyfer cefnogaeth, goruchwyliaeth ac ymgynghori
1	Pob ymarferydd sy'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc, fel athrawon a gweithwyr ieuencid	Gallu manteisio ar ymarferydd sydd â'r sgiliau a'r wybodaeth briodol i gynorthwyo i nodi anghenion seicolegol a chefnogi'r broses o rai gwybodaeth, cyfathrebu'n empathig a chynnig cefnogaeth seicolegol gyffredinol
2	Ymarferwyr sydd â chyfrifoldeb ychwanegol dros les emosiynol, fel arweinwyr lles	Gallu manteisio ar ymarferydd sydd â'r sgiliau a'r wybodaeth briodol i gefnogi sgrinio ar gyfer anghenion seicolegol a chefnogi'r broses o ddatrys problemau, cwnsela anffurfiol ac ymgysylltu â'r systemau o amgylch y plentyn neu'r unigolyn ifanc
3	Ymarferwyr seicolegol, fel y rhai sydd â chymwysterau neu brofiad perthnasol	Gallu manteisio ar ymarferydd sydd â'r sgiliau, gwybodaeth, cymwysterau a hyfforddiant priodol i gynorthwyo i asesu anghenion seicolegol a datblygu fformiwleiddiad, cynlluniau ymyrraeth a chefnogi'r broses o ymgynghori ynghylch a chyda systemau o amgylch y plentyn neu'r unigolyn ifanc, er mwyn tywys, arwain neu ddarparu ymyrraeth ar y cyd Wrth ddarparu therapïau seicolegol ffurfiol, gallu manteisio ar oruchwyliaeth glinigol arbenigol priodol
4	Ymarferwyr seicolegol arbenigol iawn, fel y rhain sydd â chymhwyster ôl raddedig perthnasol	Gallu manteisio ar ymarferydd sydd â'r sgiliau, gwybodaeth, cymwysterau a hyfforddiant priodol i gynorthwyo i asesu anghenion seicolegol cymhleth, datblygu fformiwleiddiadau amlddamcaniaethol cymhleth a rennir a chytûn, a chynlluniau ymyrraeth unigryw, a chefnogi'r broses o ymgynghori ynghylch a chyda systemau o amgylch y plentyn neu'r unigolyn ifanc er mwyn tywys, arwain neu ddarparu ymyrraeth ar y cyd lle mae'r anghenion amlwg yn gymhleth iawn Wrth ddarparu therapïau seicolegol ffurfiol, gallu manteisio ar oruchwyllydd achrededig neu oruchwyllydd sydd ag achrediad yn y maes

Ar gyfer ymarferwyr sy'n darparu gwasanaethau y tu allan i wasanaethau craidd neu wasanaethau wedi'u comisiynu gan y GIG, dylai'r lefelau cefnogaeth uchod gael eu hystyried yn arfer da, a byddai'n arfer da i staff sy'n gweithio mewn gwasanaethau craidd neu wasanaethau wedi'u comisiynu gan y GIG ystyried sut i gefnogi'r ymarferwyr hyn yn rhagweithiol er mwyn creu dulliau amlddisgyblaethol ac amlasiantaeth diogel, cadarn, medrus a gwybodus i wella lles emosiynol ac iechyd meddwl plant a phobl ifanc.

Adran 5: Hyfforddiant

Ceir fframweithiau clir yn ymwneud â moddau therapiwtig penodol ac o fewn fframweithiau trosfwaol (e.e. Matrics Cymru; Matrics yr Alban)³⁷. Mae Fframwaith Cymhwysedd ar gyfer Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a Phobl Ifanc UCL/NES yn pennu gofynion craidd cyffredinol ymhellach.

Mae hefyd yn bwysig bod pob ymarferydd y tu mewn a'r tu allan i wasanaethau'r GIG sy'n gweithio gyda phlant, pobl ifanc a'u teuluoedd wedi cael hyfforddiant ar y canlynol:

- Datblygiad plant nodweddiadol ac annodweddiadol (cymdeithasol, emosiynol, gwybyddol a chorfforol; gan gynnwys ymlyniad)
- Deall profiadau niweidiol yn ystod plentyndod, trawma datblygiadol a'r effaith ar ddatblygiad a gweithrediad plentyn
- Deall y ffactorau sy'n hybu gwydnwch
- Deall a gweithio gyda systemau o amgylch plentyn neu unigolyn ifanc.

Dylid darparu cyfleoedd yn fewnol yn sicrhau bod gan holl staff y GIG sy'n gweithio gyda phlant, pobl ifanc a'u teuluoedd lefel o wybodaeth a sgiliau yn y meysydd hyn sy'n briodol i'w rôl.

Pan fydd gwasanaeth yn cael ei ddarparu y tu allan i wasanaeth iechyd meddwl craidd, rhaid ystyried yn ofalus sut gellid datblygu a sicrhau'r wybodaeth hon. Mae'n debygol y bydd angen datblygu cytundebau a phrotocolau amlasiantaeth, a bydd gan ymarferwyr sydd wedi'u cyflogi mewn gwasanaethau iechyd meddwl craidd gyfrifoldeb arweiniol yn hyn o beth. Mae'r model o ymgorffori ymarferwyr seicolegol medrus iawn mewn gwasanaethau eraill yn cynnig cyfle i ddatblygu sgiliau'n briodol hefyd.

³⁷ Gweler Atodiad 2

Adran 6: Archwilio a Chasglu Data

Gellir ystyried bod yr egwyddorion sydd wedi'u hamlinellu ym Matrics Cymru a phapur Gweithio Gyda'n Gilydd Tuag at Nodau Cyffredin: Mesur Canlyniadau yng Nghymru³⁸ yn berthnasol. Yn ogystal, mae'n bwysig ystyried y cyd-destunau y mae'r plentyn neu'r unigolyn ifanc yn bodoli ynddynt a sut y caiff data ar ganlyniadau ei gasglu pan nad yw'r ymyrraeth seicolegol yn therapi uniongyrchol a phan gaiff yr ymyrraeth seicolegol ei darparu o fewn system yn hytrach nag yn uniongyrchol gyda'r plentyn neu'r unigolyn ifanc.

Pan fydd yr ymyrraeth ar ffurf ymyrraeth seicolegol uniongyrchol, p'un a yw ar gyfer unigolyn, teulu neu grŵp, dylid casglu mesurau canlyniadol priodol gan y plentyn neu'r unigolyn ifanc (pan fydd ei (d)atblygiad yn caniatáu hynny) a chan y rhiant/rhieni neu'r gofalw(y)r, yn amodol ar oedran a chydysniad.

Y mesurau canlyniadau sy'n cael eu hargymell ar hyn o bryd gan Lywodraeth Cymru yw SDQ (Holiadur Cryfderau ac Anawsterau), SWEMWBS (Graddfa Llesiant Meddwl Fer Warwig Caeredin), CGAS (Graddfa Asesu Fyd-eang Plant), GBOs (Canlyniadau Seiliedig ar Nodau), graddfa 10 pwynt Cynllun Gofal a Chymorth y Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant, a CHI-ESQ (Holiadur Profiad Plant o Wasanaeth).

Pan fydd yr ymyrraeth ar ffurf ymgynghori neu hyfforddiant wedi'i dargedu, dylai mesurau canlyniadau werthuso p'un a yw'r ymyrraeth wedi bodloni'r angen a nodwyd – gallai hyn fod yn welliant o ran hyder, sgiliau, gwydnwch systemau neu ddealltwriaeth sy'n arwain at ganlyniadau gwell i'r plentyn neu'r unigolyn ifanc. Bydd angen meddwl yn ofalus a chydweithrediad amlasiantaeth pan fydd ymyriadau wedi'u harwain neu eu darparu gan ymarferwyr sydd wedi'u cyflogi y tu allan i wasanaethau iechyd meddwl a lles emosiynol. Mae'r dystiolaeth gyhoeddedig sy'n ymwneud â gwasanaethau lles emosiynol ac iechyd meddwl i blant a phobl ifanc yn sylweddol llai eang na'r dystiolaeth ar gyfer oedolion o oedran gweithio. Fel y cyfryw, pan fo'n bosibl ac yn briodol, dylai canlyniadau data gael eu coladu, eu hymgorffori mewn ymarfer i gefnogi gwella gwasanaethau a dysgu, a'u rhannu ar draws gwasanaethau drwy gymunedau ymarfer i gefnogi arloesedd a dysgu, pan fo hynny'n briodol ac yn bosibl. Mae CYP-IAPT wedi cyhoeddi llyfryn adnoddau³⁹, mae CORC yn darparu mynediad at ystod eang o adnoddau, ynghyd ag Uned Ymarfer wedi'i Seilio ar Dystiolaeth⁴⁰.

38 <http://www.1000ofywydauamwy.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/1011/2019-08-20%20Welsh%20OUTCOME%20PAPER-%20final.pdf>

39 http://www.burdenbasket.co.uk/media/files/CYPIAPT-ResourcePack_1_4.pdf

40 https://www.corc.uk.net/media/2112/201404guide_to_using_outcomes_measures_and_feedback_tools-updated.pdf
<https://www.ucl.ac.uk/evidence-based-practice-unit/publications-resources/resources-practitioners>

Adran 7: Sylfaen Dystiolaeth

Mae dogfen Canllawiau Matrics Cymru ar gyfer Oedolion 2017 a'r Tablau Tystiolaeth⁴¹ yn amlinellu'r sylfaen dystiolaeth a thystiolaeth wedi'i seilio ar ymarfer sydd ar gael ar hyn o bryd, ar gyfer ystod eang o anawsterau iechyd meddwl ac anawsterau eraill y mae oedolion yn cael profiad ohonynt. Mae'r ddogfen tablau tystiolaeth yn amlinellu'r sail resymegol ar gyfer ymarfer wedi'i seilio ar dystiolaeth a thystiolaeth wedi'i seilio ar ymarfer. Mae'n datgan:

Mae gwasanaethau seicolegol yn chwarae rhan arbennig o bwysig mewn gwasanaethau iechyd meddwl i blant a phobl ifanc. Er bod hwn yn parhau i fod yn faes heb ddigon o ymchwil o gymharu ag iechyd meddwl yn gyffredinol, mae llawer o'r dystiolaeth o ran "beth sy'n gweithio i bwy" mewn perthynas â phlant a phobl ifanc yn dod o lenyddiaeth therapiâu seicolegol i oedolion neu lenyddiaeth generig.

Mae'n wir hefyd fod mathau gwahanol o therapiâu seicolegol yn cyfrannu at ymarfer clinigol "generig" CAMHS ac o fewn gwasanaethau i blant a phobl ifanc, ac mae angen i glinigwyr ddatblygu sgiliau i gyfathrebu'n effeithiol, er enghraifft, gyda phlant bach neu deuluoedd. Nodir y gall defnyddio fframweithiau diagnostig, yn hytrach na fframweithiau datblygiadol, i ddisgrifio profiadau plant o anhawster a thralod o fewn eu cyd-destun cymhleth o ofal, a mynegeo ymarfer effeithiol drwy'r dulliau hyn, fod yn amhriodol neu'n anfuiddiol mewn gwasanaethau seicolegol i blant a phobl ifanc.

Ar hyn o bryd, dylai gwasanaethau ac ymarferwyr gyfeirio at dystiolaeth berthnasol, gan gynnwys tablau tystiolaeth Matrics yr Alban 2015 a chanllawiau presennol NICE. Er bod y dogfennau hyn yn gyfredol, nodir eu bod dros bum mlwydd oed erbyn hyn. Mae proses yn cael ei datblygu mewn partneriaeth â NPTMC i ddiweddarau a chyhoeddi tablau pellach. Gallai'r dogfennau hyn lywio'r gwaith o gomisiynu gwasanaethau therapi seicolegol priodol hefyd, ochr yn ochr â'r egwyddorion allweddol a'r safonau sydd wedi'u hamlinellu yn y ddogfen gyfredol.

Ar sail modelau damcaniaethol a dealltwriaeth o brosesau datblygiadol, darperir ystod eang o ymyriadau therapiwtig celf, chwarae a chreadigol i blant a phobl ifanc yng Nghymru. Cydnabyddir bod sylfaen dystiolaeth gyfyngedig ar gyfer plant neu bobl ifanc benodol (e.e. y rhai sydd ag anableddau dysgu a'r rhai sy'n derbyn gofal), lle bydd angen addasu ymyriadau sy'n bodoli eisoes.

Mae Matrics yr Alban⁴² yn adnodd defnyddiol, gan ei fod yn adolygu'r sylfaen dystiolaeth sydd ar gael ar gyfer darparu ymyriadau seicolegol i blant o bob oed (gan gynnwys ymlyniad ac iechyd meddwl babanod), y rhai sydd â chyflyrau niwroddatblygiadol (e.e. Anhwylder ar y Sbectwm Awtistig ac Anhwylder Diffyg Canolbwyntio a Gorfywiogrwydd) neu anawsterau ymddygiadol, cyflwyniadau iechyd meddwl cyffredin, problemau hunan-niweidio a rhyngbersonol, camddefnyddio sylweddau, trawma, cyflyrau niwroseicolegol (e.e. anaf caffaeledig i'r ymennydd ac epilepsi), ac ymyriadau sy'n

41 http://www.1000livesplus.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/1011/evidence-tables_final.pdf

42 <https://www.nes.scot.nhs.uk/our-work/matrix-a-guide-to-delivering-evidence-based-psychological-therapies-in-scotland/>

gysylltiedig â seicoleg paediatrig (e.e. ymlyniad, poen cronig ac addasu i salwch cronig).

Mae hefyd yn adolygu'r dystiolaeth sydd ar gael ar gyfer plant sydd wedi cael profiad o amgylchiadau penodol (e.e. plant sydd mewn perygl o orfod derbyn gofal, plant sy'n derbyn gofal, plant sydd wedi'u mabwysiadu a phlant ffoaduriaid).

Bydd proses ar gyfer adolygu'r tablau tystiolaeth yn y dyfodol yn ymestyn meini prawf cynhwysiant cyfredol Matrics yr Alban ac yn cynnwys astudiaethau achos wedi'u hadolygu gan gymheiriaid ac ymchwil ansoddol. Bydd y broses yn cynnwys yr ystod o ymyriadau a grybwyllwyd yn y ddogfen hon. Gallai datblygu ystorfa ar gyfer tystiolaeth wedi'i seilio ar ymarfer, yn ogystal ag arweinyddiaeth ar gyfer rhannu ymarfer a chanlyniadau ar y cyd, fod yn ddefnyddiol o ran sbarduno ymarfer effeithiol arloesol ledled Cymru, a byddai hynny'n gyson â'r adolygiad Seneddol⁴³.

⁴³ <https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2018-01/Adolygiad-o-lechyd%20a-Gofal-Cymdeithasol-adroddi-ad-terfynol.pdf> sy'n cefnogi arweinyddiaeth glinigol wrth lywio dulliau Unwaith i Gymru yn ymwneud â hygyrchedd a gweithrediad modelau ymarfer lle ceir tystiolaeth dda o'u heffeithiolrwydd.

Atodiad 1: Enghreifftiau

Hyfforddiant wedi'i dargedu

iechyd meddwl difrifol a chymhleth, a byddai hyn yn lleihau nifer y diwrnodau addysg a gollir, ac yn cefnogi adferiad. Gellid cefnogi staff yr ysgol â hyfforddiant gan ymarferwyr Gwasanaethau Iechyd Meddwl Arbenigol Plant a Phobl Ifanc (SCAMHS) er mwyn deall ac ymateb i unigolyn ifanc ag anghenion iechyd meddwl difrifol a chymhleth yn ddiogel, yn fuddiol ac yn unol ag anghenion a aseswyd.

Yn aml, mae rhieni'n teimlo nad ydynt yn gwybod y ffordd orau i ymateb i lefelau uchel parhaus o drallod emosiynol yn eu plant ac, o ganlyniad, maent yn ymateb mewn ffyrdd amrywiol ac yn profi trallod sylweddol eu hunain. Gellid darparu mynediad agored at sesiynau seicoaddysg er mwyn galluogi rhieni i ddeall ac ymateb yn fuddiol i'w plentyn wrth gyflwyno â thrallod emosiynol. Ar ôl asesu a fformiwleiddio, gallai manteisio ar seicoaddysg ffurfio rhan o gynllun ymyrraeth.

Mae perthnasoedd yn ganolog i'r ffordd mae plant a phobl ifanc yn datblygu, dysgu a rheoli eu profiadau emosiynol. Yn aml, mae plant sydd wedi profi trawma datblygiadol, gan gynnwys tarfu ar ymlyniad, angen ffocws ychwanegol ar ansawdd perthnasoedd er mwyn ymdopi ac, yn aml, caiff eu straen mewnol ei amlygu yn eu hymddygiad. Gellir cefnogi timau cyfan â hyfforddiant i ddeall effaith anghenion cymhleth yn ymwneud â thrawma datblygiadol ac ymlyniad, a dod yn fwy abl i addasu dulliau eu tîm o weithio fel y byddant wedi'u llywio gan ymlyniad a thrawma, a fyddai'n fuddiol i bob plentyn ac unigolyn ifanc, gan greu amodau lle mae plant a phobl ifanc â sensitifrwydd ychwanegol yn hyn o beth yn gallu dechrau ffynnu.

Ymgynghori

Mae aelod o staff ysgol yn canfod bod yr holl strategaethau gwobrwyd a chosbi yn aneffeithiol o ran ffurfio ymddygiad sy'n anodd o fewn cyd-destun ystafell ddosbarth, ac yn gofyn am ymgynghoriad er mwyn deall y cyflwyniad o fewn fframwaith sydd wedi'i seilio ar seicoleg. Mae hyn yn arwain at gyd-ddealltwriaeth wedi'i seilio ar ymlyniad a strategaeth weithredu ar gyfer yr ysgol sy'n rhoi blaenoriaeth i berthnasoedd a rheoleiddio cynnwrf yn hytrach na strategaethau ymddygiad mwy traddodiadol.

Mae plentyn wedi'i atgyfeirio at wasanaethau oherwydd pryderon ynghylch ffrwydradau llidiog. Mae'n amlwg o wybodaeth a rannwyd rhwng asiantaethau y bu ymglymiad sylweddol â gwasanaethau cymorth i deuluoedd, a bod y teulu'n cael trafferthion ariannol. Gall ymgynghoriad rhwydwaith sy'n dod â'r holl bartïon perthnasol at ei gilydd i ddatblygu cyd ddealltwriaeth o'r ffordd y mae anghenion amlwg y plentyn wedi digwydd ac yn cael eu cynnal, arwain at ymateb amlasiantaeth sy'n cynnwys cefnogaeth magu plant, gwaith ieuencid allgymorth a chefnogaeth ymarferol i alluogi'r plentyn i fynychu gweithgareddau allgyrsiol sy'n briodol i'w oedran. Gellid monitro effaith hyn drwy ymgynghoriadau rhwydwaith dilynol, gyda'r fformiwleiddiad a'r cynllun gweithredu a rennir yn cael eu haddasu'n unol â hynny.

Mae cael mynediad parod heb atgyfeiriad at ymgynghorydd arbenigol sy'n rhan o dîm sy'n gweithio â phoblogaeth o blant neu bobl ifanc, lle mae'r anghenion hyn yn bresennol, yn galluogi ymgynghori parhaus mewn perthynas â strategaethau a dulliau priodol, a allai atal gwaethgiad yn yr angen amlwg a chreu amodau mwy ffafriol ar gyfer datblygiad cadarnhaol.

Ymyrraeth â'r prif ofalwyr/rhieni

Mae plentyn wedi'i atgyfeirio at wasanaethau oherwydd lefelau uchel o orbryder sy'n cael effaith sylweddol ar ei allu i weithredu o ddydd i ddydd, gan gynnwys presenoldeb yn yr ysgol. Mae asesu a fformiwleiddio'n nodi bod y ffordd y mae'r teulu'n deall gorbryder y plentyn ac yn ymateb iddo yn cyfrannu at fytholi'r anawsterau. Gallai ymyrraeth â'r rhieni gynnwys seicoaddysg yn ymwneud ag agweddau ffisiolegol, gwybyddol ac ymddygiadol ar orbryder, yn ogystal â chefnogi'r rhieni, naill ai'n unigol neu ar ffurf grŵp, i ddeall a chymhwyso egwyddorion Therapi Ymddygiad Gwybyddol yn y cartref ac yn amgylchedd y plentyn.

Mae plentyn wedi'i atgyfeirio at wasanaethau oherwydd lefelau cynyddol o ymddygiad gwrthryfelgar, cam-reoleiddio emosiynol ac ymddygiad mentrus. Mae asesu a fformiwleiddio'n nodi, oherwydd profiadau niweidiol i'r plentyn a'r rhieni, bod y berthynas rhwng y rhieni a'r plentyn yn gosbol ac yn wrthdrawiadol, yn hytrach nag yn gefnogol. Gallai ymyrraeth â'r rhieni gynnwys seicoaddysg yn ymwneud ag effaith profiadau niweidiol yn ystod plentyndod, a chefnogaeth i newid y ffordd maent yn ymateb i'r plentyn (e.e. Gwrthwynebiad Di-drais, Cylch Diogelwch, Seicotherapi Datblygiadol Dyadig a Therapi Chwarae).

Mae perthnasoedd yn ganolog i sut mae plant yn datblygu, dysgu ac yn rheoli eu profiadau emosiynol. Lle nodwyd angen o ran lles emosiynol neu iechyd meddwl, mae'n fuddiol i'r oedolion allweddol y mae'r plentyn yn rhyngweithio â nhw'n ddyddiol allu ymateb o safbwynt sydd wedi'i lywio'n therapiwtig. Gall hyn eu galluogi i ddefnyddio strategaeth rheoli neu therapiwtig yn y fan a'r lle yn amlach, ac yna gellir cyflawni'r gallu i gyffredinol yn y byd go iawn ag apwyntiadau cleifion allanol. Os caiff y sgiliau eu hymgorffori gan y teulu, gellir eu defnyddio'n fynych yn y dyfodol os daw anawsterau i'r amlwg unwaith eto.

Ymyrraeth uniongyrchol â'r plentyn neu'r unigolyn ifanc

Mae plentyn wedi'i atgyfeirio at wasanaethau oherwydd lefelau uchel o drallod emosiynol neu anawsterau iechyd meddwl. Mae asesu a fformiwleiddio'n nodi bod gan y plentyn rai patrymau credu a/neu meddwl a/neu deimlo ac/neu ymddygiad sy'n cyfrannu at fytholi'r anawsterau. Gallai ymyrraeth uniongyrchol â'r plentyn gynnwys gwaith wedi'i lywio gan foddau therapi penodol, neu waith arbenigol i gefnogi newid yn y patrymau hyn er mwyn gwella lles emosiynol ac iechyd meddwl. Dylai'r dewis o ran ymyrraeth therapiwtig gael ei lywio gan y sylfaen dystiolaeth bresennol a fformiwleiddio sy'n nodi'r meysydd angen mwyaf ac anghenion datblygiadol a chyfryngiad unigol y plentyn.

Atodiad 2: Hyfforddiant

Mae hyfforddiant a datblygu sgiliau yn allweddol o ran:

- Darparu therapi seicolegol a goruchwyliaeth
- Cynyddu gallu'r gweithlu presennol ac unrhyw weithlu newydd i ddarparu ymyriadau effeithiol o'r ansawdd a'r maint gofynnol.

Sylfaen gwerthoedd a ffocws adferiad

Bydd yr holl staff sy'n gweithio mewn gwasanaethau iechyd meddwl yn gweithredu ar sail y sylfaen gwerthoedd fel y'i disgrifir yn y 10 Gallu Hanfodol a Rennir. Datblygwyd a chyhoeddwyd y 10 Gallu Hanfodol a Rennir yn wreiddiol yn 2004 gan bartneriaeth yn cynnwys yr Adran Iechyd, Canolfan Iechyd Meddwl Sainsbury, y Sefydliad Cenedlaethol dros Iechyd Meddwl yn Lloegr a Phrifysgol y GIG. Mae'n bwysig nodi bod y sefydliadau hyn wedi cydweithio'n agos â defnyddwyr gwasanaethau a gofawyr i sicrhau eu bod yn adlewyrchu eu blaenoriaethau. Y bwriad yw y byddant yn galluogi defnyddwyr gwasanaethau a gofawyr i fod yn fwy ymwybodol o'r hyn i'w ddisgwyl gan staff a gwasanaethau.

Y 10 gallu hanfodol a rennir

1. Gweithio mewn partneriaeth	6. Nodi anghenion a chryfderau pobl
2. Parchu amrywiaeth	7. Darparu gofal sy'n canolbwyntio ar y defnyddiwr gwasanaeth
3. Ymarfer yn foesebol	8. Gwneud gwahaniaeth
4. Herio anghydraddoldeb	9. Hyrwyddo diogelwch a mentro'n gadarnhaol
5. Hyrwyddo adferiad	10. Datblygiad a dysgu personol

Dros amser, mae'n bosibl y ceir safonau eraill yn seiliedig ar werthoedd a fydd yn gofyn am hyfforddi staff. Yn ogystal â hyfforddiant mewn gofal ac adferiad sy'n seiliedig ar werthoedd, dylai pob aelod o staff iechyd meddwl fod â lefel sylfaenol o 'ymwybyddiaeth' a 'llythrennedd' seicolegol. Dylai hyn gynnwys:

- Hyfforddiant mewn model seicolegol lle gallant lunio fformiwleiddiad seicolegol sylfaenol o anawsterau defnyddiwr gwasanaeth
- Hyfforddiant mewn sgiliau gwrando a chyfathrebu
- Hyfforddiant mewn sgiliau cwnsela sylfaenol
- Hyfforddiant mewn hunanymwybyddiaeth a rôl y berthynas therapiwtig.

Yn ogystal, mae angen i wasanaethau therapi seicolegol sicrhau eu bod yn cydymffurfio â thelerau Deddf yr Iaith Gymraeg 1993 a Mesur y Gymraeg (2011).

Ymyriadau a therapiau seicolegol

Gellir isrannu ymyriadau therapi seicolegol yn unol â'r haenau mewn model gofal fesul cam, fel a ganlyn:

- Triniaethau dwysedd isel
- Therapi dwysedd uchel
- Therapi arbenigol dwysedd uchel
- Therapi ac ymyriadau arbenigol iawn.

Dangosir mapio lefelau hyfforddiant yn erbyn haenau'r system gofal cyfatebol/gofal fesul cam yn Adran 3, Tabl 3, "Isafswm hyfforddiant ar gyfer darparu lefelau gwahanol o therapi yng Nghymru". Yn ogystal, dylid ymgynghori ynghylch cymhwysedd i ymarfer o fewn model therapi seicolegol penodol e.e. Therapi Ymddygiad Gwybyddol (CBT), therapi systemig, (gweler tudalen 36 a 37).

Ym mis Mehefin 2017, nid oedd unrhyw gynlluniau hyfforddiant Cymru-gyfan yn darparu hyfforddiant ar gyfer y 10 Gallu Hanfodol a Rennir, nac ar gyfer y gweithlu sy'n darparu ymyriadau dwysedd isel. Felly, mae'n bwysig bod cynlluniau hyfforddiant lleol yn cael eu strwythuro o amgylch y fframweithiau cymhwysedd perthnasol a nodir ym Matrics Cymru a bod gan y rhai sy'n darparu'r hyfforddiant lefel briodol o arbenigedd.

Mae'r safon cymhwysedd sydd ei hangen i ddarparu therapi seicolegol arbenigol dwysedd uchel wedi'i bennu'n uchel yn fwriadol ar lefel Diploma, er mwyn sicrhau ffyddlondeb â'r sylfaen dystiolaeth. Fodd bynnag, cydnabyddir y bydd angen hyfforddiant ychwanegol ar rai staff sy'n darparu therapi seicolegol dwysedd uchel ar hyn o bryd er mwyn cyrraedd y safon hon. Yn ogystal â hyfforddiant uniongyrchol wedi'i seilio ar ymarfer, bydd angen hyfforddiant ar staff mewn prosesau a gweithdrefnau atebolrwydd, gan gynnwys rhwymedigaethau cyfreithiol, sut i ymdrin â chwynion, ail farn, ac ymchwilio i wallau neu wallau posibl.

Caiff effeithiolrwydd therapi, goruchwyliaeth a chyflwr y berthynas therapi eu heffeithio'n ddwys gan gywirdeb a dibynadwyedd o ran cadw cofnodion. Gall cofnodion rhannol ac anghywir olygu colli cyfleoedd, colli risgiau, camddealltwriaeth a chamddarlunio defnyddiwr gwasanaeth. Mae angen i staff wybod sut i wirio cywirdeb eu cofnodion â defnyddwyr gwasanaethau, defnyddio dyfeisiau recordio electronig i wella cywirdeb, a gwybod yr hyn y gallant neu na allant ei newid mewn cofnodion, a'r broses y mae angen iddynt ei dilyn wrth newid cofnodion. Mae'n hanfodol bod unrhyw farn yn cael ei nodi fel barn, a bod yr holl ffeithiau sy'n arwain at y farn honno'n cael eu rhoi, er mwyn i glinigwyr dilynol allu asesu'r sefyllfa drostyn nhw'u hunain, a bod modd nodi a mynd i'r afael â gwallau'n well.

Dylai Pwyllgorau Rheoli Therapiau Seicolegol (PTMCau) lleol ddatblygu a goruchwyllo strategaeth hyfforddiant ar gyfer ardal pob bwrdd iechyd. Dylai'r Pwyllgor Rheoli Therapiau Seicolegol Cenedlaethol gynnal arfarniad opsiynau ar gyfer datblygu hyfforddiant Cymru-gyfan yn y meysydd hyn.

Atodiad 3: Lefelau Dealltwriaeth ac Ymarfer Seicolegol

Dwysedd yr ymyriad	Grŵp cleientiaid/lefel difrifoldeb	Y driniaeth a ddarparwyd	Cymwyseddau/llwybrau hyfforddi
Dwysedd isel:	Problemau iechyd meddwl cyffredin - straen/gorbryder/ iselder Difrifoldeb: Graddfa isel/cymedrol, gydag ond ychydig o gymhlethdod ac effaith gyfyngedig ar weithrediad	Ymyriadau dwysedd isel sy'n seiliedig ar dystiolaeth e.e. - Hunangymorth gyda chefnogaeth - Datrys problemau/ canolbwyntio ar ganfod atebion i broblemau - Grwpiau strwythuredig ar gyfer rheoli iselder/ gorbryder - Hyfforddiant hunangymorth - Therapi Ymddygiadol Gwybyddol dros y Ffôn (TCBT) Cyrsiau niferoedd mawr: Er enghraifft: - Ymwybyddiaeth ofalgar - Derbyn ac Ymrwymo - Rheoli straen	Lefel cymhwysedd: Rhaid bodloni cymwyseddau dwysedd isel 'Skills for Health' a'r safonau y cyfeirir atynt ym Matrics Cymru Staff gyda hyfforddiant ychwanegol ynghyd â goruchwyliaeth glinigol ddwys a pharhaus

Dwysedd uchel:	Problemau iechyd meddwl cyffredin neu'r rhai y mae eu hanawsterau yn is na'r trothwy mynediad at y gwasanaethau gofal eilaidd Difrifoldeb: Cymedrol/difrifol gyda chymhlethdod ac effaith sylweddol ar weithrediad	Therapi seicolegol safonedig wedi'i ddarparu yn unol â'r 'protocol' Hyd y driniaeth fel y'i nodir yng nghanllawiau NICE (fel arfer hyd at 16 sesiwn) Goruchwyliaeth arbenigol	Level of competence: Hyfforddiant sy'n bodloni diffiniad Canolfan Gwybodaeth y Gweithlu o therapydd seicolegol fan leiaf. Rhaid bodloni cymhwysedd dwysedd uchel 'Skills for Health'
Arbenigwr dwysedd uchel:	Problemau iechyd meddwl ymedrol /difrifol gydag effaith sylweddol ar weithrediad Meysydd arbenigol: Er enghraifft: Sgitsoffrenia, Anhwylder personoliaeth, Anhwylder deubegwn, Anhwylderau bwyta, Camddefnyddio sylweddau ac ati. Difrifoldeb: Graddfa isel/cymedrol, gydag ond ychydig o gymhlethdod ac effaith gyfyngedig ar weithrediad	Therapi seicolegol safonedig, wedi'i ddatblygu a'i addasu ar gyfer grwpiau penodol o gleientiaid Hyd y driniaeth yn unol â chanllawiau NICE (fel arfer yn para rhwng 16 ac 20 o sesiynau) Goruchwyliaeth arbenigol	Lefel cymhwysedd: Rhaid bodloni gofynion cymhwysedd dwysedd uchel 'Skills for Health' Hyfforddiant darparu therapi ar lefel Diploma, yn ogystal â hyfforddiant pellach ar ddefnyddio technegau therapi datblygedig mewn maes arbenigol Gellir caffael gwybodaeth a sgiliau pellach trwy hyfforddiant ffurfiol neu drwy oruchwyliaeth arbenigol

Arbenigol iawn:	Problemau iechyd meddwl cymhleth a pharhaus gyda thebygolrwydd uchel bod cyflyrrau'n cyddigwydd, sydd y tu hwnt i driniaethau safonol Difrifoldeb: Cymhleth iawn	Ymyriadau arbenigol iawn wedi'u teilwra i'r unigolyn gan wneud ddefnydd creadigol o ffynonellau gwybodaeth ddamcaniaethol y ddisgyblaeth Seicoleg ar Lefel Doethuriaeth, ac Ymgynghorwyr mewn Seicotherapi Meddygol Fel arfer yn para 16 sesiwn a mwy Yn unol â chanllawiau NICE Goruchwyliaeth arbenigol ar bob lefel. Darparu cyngor, ymgynghori a darparu hyfforddiant i gydweithwyr mlddisgyblaethol	Lefel cymhwysedd: Gwybodaeth arbenigol am ystod o fodelau damcaniaethol a therapiwtig. Y gallu i fformiwleiddio problemau cymhleth gan ddefnyddio ystod o fodelau seicolegol, gan ystyried prosesau hanesyddol, datblygiadol, systemig a niwroseicolegol. Bydd hyn yn cynnwys: Doethuriaeth mewn Seicoleg Glingiol neu Seicoleg Cwnsela, Seicotherapydd Meddygol Ymgynghorol, clinigwyr unigol gyda sgiliau ac arbenigedd hynod ddatblygedig, sydd fel arfer yn cynnwys ymwneud ag ymchwil a chymhwyster sydd fel arfer yn cyfateb i gymhwyster doethuriaeth. Person y mae Pwyllgor Rheoli Therapiau Gwledigaethol y bwrdd iechyd yn ei gydnabod fel un sy'n meddu ar y wybodaeth a'r sigliau angenrheidiol. Cymwysterau ac ymarfer yn gyson â'r Safonau Cenedlaethol
------------------------	---	---	--