



Hyb ACE Cymru
ACE Hub Wales

**Ysgolion sy'n Ystyriol o
Drawma a Phrofiadau
Niweidiol yn ystod
Plentyndod (TraCE)
yng Nghymru –
Astudiaeth Achos**

Contents

Cyflwyniad	3
Cefndir a chyd-destun	4
Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACEs) a'r sector Addysg	4
Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma	5
Ymarfer sy'n ystyriol o drawma ac ACEs (TrACE) mewn ysgolion	7
Yr Ysgolion	8
Ysgol Pen Rhos	8
Cyd-destun yr Ysgol	8
Ysgol Pen Rhos a'r Parthau Hunanasesu	10
Ysgol Uwchradd Whitmore	14
Ysgol Uwchradd Whitmore a'r Parthau Hunanasesu	15
Egwyddorion sy'n ystyriol o drawma ar waith yn yr ysgolion	19
Diolchiadau	21
Adnoddau Pellach	21
Cyfeiriadau	22

Cyflwyniad

Mae'r astudiaeth achos hon yn tynnu sylw at y dull a gymerwyd gan ysgol gynradd ac uwchradd yng Nghymru tuag at ddod yn ysgolion sy'n ystyriol o drawma ac ACE. Mae pob ysgol wedi cychwyn ar ei thaith ei hun ac wedi defnyddio *Pecyn Cymorth Hyb ACE Cymru ar gyfer Sefydliadau sy'n Ystyriol o Drawma ac ACE (TrACE)* i fyfyrio ar eu cynnydd hyd yn hyn, a dysgu ohono. Mae'r astudiaeth achos hon yn arddangos yr enghreifftiau o arferion

da a'r gwaith aruthrol sydd eisoes yn digwydd, gan ddarparu dysgu i ysgolion ledled Cymru ei ystyried yn eu lleoliadau eu hunain. Efallai na fyddai rhai enghreifftiau neu ffyrdd o weithio wedi'u labelu fel rhai sydd 'yn ystyriol o drawma' ar y pryd, ond o'u gweld o safbwynt y Pecyn Cymorth TrACE, maent yn cyfrannu at ddiwylliant sefydliadol cadarnhaol sy'n ystyriol o drawma, a dull sydd wedi'i wreiddio mewn empathy, caredigrwydd a thrugaredd.

Mae'r astudiaeth achos yn dangos sut y gall Pecyn Cymorth TrACE gefnogi'r system addysg i fyfyrio ac adolygu'r hyn a wnawn, sut rydym yn ei wneud, ac i barhau i gefnogi iechyd a lles cymuned yr ysgol gyfan, ein dysgwyr a'u teuluoedd, ond hefyd athrawon a chynorthwyrwyr addysgu, staff cymorth, arweinwyr a llywodraethwyr ysgolion yn gadarnhaol. Gobeithiwn y bydd y gwaith hwn yn dathlu'r prosiectau a'r syniadau arloesol, yr ymrwymiad a'r wybodaeth yn yr ysgolion sy'n cymryd rhan, er mwyn cydnabod eu gwaith a'u heffaith, a rhoi anogaeth i unrhyw ysgol sy'n ystyried ei thaith ei hun i ddod yn ysgol sy'n ystyriol o TrACE.



Cefndir a chyd-destun

Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACEs) a'r sector Addysg

Gall llawer o unigolion sy'n profi ACEs oresgyn eu heffeithiau niweidiol posibl trwy dynnu ar y ffactorau amddiffynnol sydd ar gael iddynt. Fodd bynnag, i rai pobl, nad ydynt yn gallu cael mynediad at y gefnogaeth sydd ei hangen arnynt, gall ACEs gael effeithiau parhaol drwy gydol eu bywydau. Mae ymchwil yn dangos y gall ACEs effeithio'n benodol ar ddatblygiad yr ymennydd, ymlyniad a rheoleiddio emosiynol mewn babanod a phlant dan ddwy flwydd oed (Danese a McEwen, 2012, a ddyfynnir yn Bellis et al, 2015). Pan fyddant yn cyrraedd oedran ysgol, mae'r effeithiau hyn yn cynyddu'r risg o heriau amrywiol i ddysgwyr, gan gynnwys problemau datblygiad cynnar plant a rhwystrau addysgol, megis risgiau uwch o absenoldeb o'r ysgol, ymgysylltiad isel, a chyflawniad isel; a phryderon iechyd ac ymddygiad, gan gynnwys tebygolrwydd mwy o ymddygiadau sy'n niweidiol i iechyd, ac iechyd meddwl gwael (Bellis et al, 2023). Mae hyn, ynghyd ag ymchwil arall, yn dangos sut y gall dull sy'n ystyriol o drawma mewn lleoliad ysgol gefnogi staff, rhieni a chymunedau, ac mae'n parhau i ddarparu cyd-destun cryf ar gyfer datblygu system addysg sy'n ystyriol o drawma yng Nghymru.



Ers 2017, mae Hyb ACE Cymru wedi gweithio gydag ysgolion cynradd ac uwchradd ledled Cymru, gan gynnwys rhieni a lleoliadau cyn-ysgol, i gyd-ddatblygu canllawiau ac offer, gan gynnwys hyfforddiant, i atal a lliniaru ACEs a chefnogi plant a theuluoedd a allai fod yn eu profi. Roedd rhan o'r gwaith hwn yn cynnwys datblygu a chyflwyno model hyfforddi'r hyfforddwr gydag ysgolion, i helpu i godi ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o ACEs a thrawma ar draws yr ysgol gyfan. Tynnodd sylw hefyd at y rôl bwysig sydd gan gymunedau ysgolion wrth ddarparu perthnasoedd diogel a meithringar y gellir ymddiried ynddynt i blant a phobl ifanc sy'n profi adfyd a thrawma, yn ogystal ag i'w teuluoedd a'r gymuned ehangach yn gyffredinol. Cynigiwyd yr hyfforddiant, yn rhad ac am ddim, i bob ysgol gynradd ac uwchradd yng Nghymru.

"Mae gwaith sylweddol hefyd wedi digwydd yn ystod y blynyddoedd diwethaf mewn perthynas ag effaith profiadau niweidiol yn ystod plentyndod (ACEs); adeiladwyd ar hyn ym myd addysg gan Hyb Cymorth ACE, sydd wedi rhoi'r offer i athrawon a staff ysgol eraill nodi ac ymdrin ag effaith ACEs"
(Llywodraeth Cymru, 2021 t18)

Rhwng 2017 a 2020, cymerodd staff o dros 600 o ysgolion Cymru ran yn y rhaglen hyfforddi genedlaethol. Fel rhan o hyn, hyfforddwyd 432 aelod o staff addysg hefyd i gyflwyno'r hyfforddiant i eraill. Ystyriwyd bod y gwaith hwn yn hanfodol i'r gwaith o [ddatblygu'r Fframwaith ar sefydlu dull ysgol gyfan ar gyfer llesiant emosiynol a meddyliol](#), gefnogi unrhyw un yng nghymuned yr ysgol sy'n profi trawma ac anffawd yn eu bywydau.

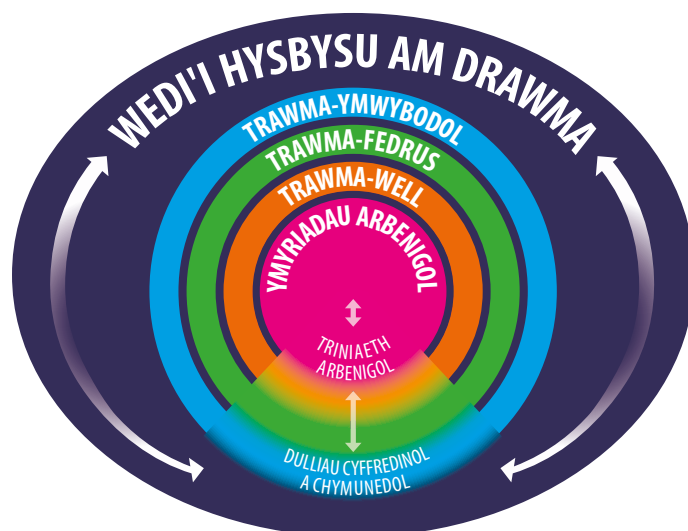


"Mae hyfforddiant Hwb Cymorth ACE mewn lleoliadau addysg, ... yn ffurfio sylfaen ar gyfer adeiladu dulliau ysgol gyfan." (Llywodraeth Cymru, 2021 t19)

Symudodd Hyb ACE Cymru yr hyfforddiant ar-lein yn ystod pandemig COVID-19, ac mae'r adnoddau hyn yn cael eu cynnal ar blatfform cymorth addysgu digidol Llywodraeth Cymru, 'Hwb'. Mae'r adnoddau wedi'u diweddarau, ac mae rhestr chwarae o adnoddau bellach ar gael i ysgolion, yn Gymraeg a Saesneg, i ategu'r gwaith o gyflwyno dull sefydliadol sy'n ystyriol o ACEs. Mae'r adnoddau ar gael i gefnogi staff ysgolion Cynradd ac Uwchradd, a gellir eu canfod yma [Rhestrau Chwarae - Hwb](#)

Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma

Mae [Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma \(2022\)](#) yn fframwaith ar gyfer pob oedran, pob cymdeithas, ac mae wedi'i gyd-gynhyrchu gan bobl a sefydliadau ledled Cymru, a'i gefnogi gan Lywodraeth Cymru. Roedd cyhoeddi'r Fframwaith yn garreg filltir bwysig yn ein taith tuag at ddod yn genedl sy'n ystyriol o drawma. Mae'n rhoi diffiniad o'r hyn y mae defnyddio dull sy'n ystyriol o drawma yn ei olygu yng Nghymru. Mae'n disgrifio pedair lefel ymarfer, wedi'u hategu gan bum egwyddor ymarfer, sy'n adlewyrchu'r ddealltwriaeth y gallai fod ei hangen ar bobl i gefnogi pobl sydd wedi profi adfyd a thrawma. Mae'r Fframwaith yn darparu cysondeb o ran iaith ac eglurder o ran dull ar gyfer ymwybyddiaeth gyffredinol o drawma, lefelau mwy medrus a gwell o wybodaeth ac ymarfer, ac ar gyfer ymyriadau therapiwtig arbenigol i bobl yn seiliedig ar eu hangenion.



Y 5 EGWYDDOR ARFERION

Ymagwedd gyffredinol nad yw'n gwneud unrhyw niwed ac sy'n cwmpasu dulliau a arweinir gan y gymuned, mentrau atal a therapiau arbenigol i alluogi trawsnewid o fewn systemau.



Canolbwyntio ar yr unigolyn: mae'r person bob amser yn ganolog i ddull sy'n seiliedig ar drawma. Mae'n defnyddio dull cydgynhyrchiol, cydweithredol, traws-sector o nodi, deall a chefnogi anghenion y person. Mae'n hyrwyddo diogelwch seicolegol a chorfforol trwy hyrwyddo dewis, cydweithio a thryloywder.



Canolbwyntio ar berthnasoedd: mae perthnasoedd diogel, cefnogol, tosturiol ac ymddiriedus yn ganolog i ddull sy'n seiliedig ar drawma.



Canolbwyntio ar wydnwch a chryfderau: mae dull sy'n seiliedig ar drawma yn adeiladu ar wydnwch naturiol unigolion, teuluoedd a chymunedau.



Cynhwysol: dull sy'n seiliedig ar drawma yn cydnabod effaith amrywiaeth, gwahaniaethu a hiliaeth. Mae'n deall effaith anghydraddoldebau diwylliannol, hanesyddol a rhyw ac mae'n cynnwys pawb mewn cymdeithas.



Mae Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma yn parhau i fod yn flaenoriaeth i Lywodraeth Cymru ac mae wedi cael ei gefnogi gan Weinidogion ers iddo ddechrau cael ei ddatblygu, gan gynnwys Ysgrifennydd y Cabinet dros Addysg yn y rôl weinidogol hon a'i rôl weinidogol flaenorol. Mae adroddiadau diweddar gan Estyn wedi cyfeirio at effeithiolrwydd mabwysiadu dulliau sy'n ystyriol o drawma mewn addysg er mwyn hyrwyddo ymddygiadau cadarnhaol mewn ysgolion uwchradd. (Estyn, 2025).

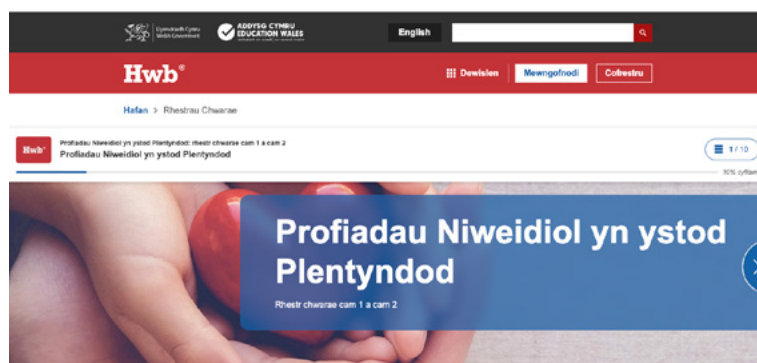
Ymarfer sy'n ystyriol o drawma ac ACEs (TrACE) mewn ysgolion

Mae gan sefydliadau sy'n darparu gwasanaethau i boblogaeth Cymru ran bwysig i'w chwarae wrth gyfrannu at y gwaith o sicrhau bod Cymru'n dod yn genedl sy'n ystyriol o drawma. Ysgolion ledled Cymru yw arloeswyr dull sy'n ystyriol o TrACE. Canfu gwerthusiad o dair ysgol uwchradd yng Nghymru (Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2019) fod angen datblygu offeryn mwy cynhwysfawr i gynorthwyo ysgolion i hunanasesu a bod yn barod i ddechrau'r gwaith sydd ei angen i ddod yn ystyriol o TrACE. A symud ymlaen i 2025, ac mae Hyb ACE Cymru bellach yn gweithio'n llwyddiannus gydag amrywiaeth o sefydliadau a sectorau, ar eu taith i ddod yn ystyriol o TrACE, gan ddefnyddio'r [Pecyn Cymorth i Sefydliadau sy'n Ystyriol o Drawma ac ACEs](#).

Bellach, mae gennym y cyfle i gydweithio tuag at system addysg sy'n ystyriol o TrACE, er mwyn hyrwyddo uchelgais o sicrhau bod Cymru'n ystyriol o drawma. Rydym wedi datblygu adnoddau a chanllawiau penodol i gefnogi ysgolion cynradd ac uwchradd i ddod yn ystyriol o TrACE, ac mae'r holl adnoddau hyn ar gael ar [Hwb](#). Yno fe welwch Becyn Cymorth TrACE; proses pedwar cam sy'n dechrau gydag **Adolygiad Parodrwydd**, ac yna'r **Hunanasesiad** sy'n canolbwyntio ar gofnodi a dathlu'r arfer da presennol a'r meysydd lle gellid gwneud gwelliannau. Caiff y gwelliannau hyn eu cofnodi mewn cam **Cynllunio Gweithredu**, sy'n ymgorffori **Gwerthuso a Monitro** o ddechrau unrhyw newidiadau i fesur effaith.

Mae canllawiau penodol ar gyfer ysgolion cynradd ac uwchradd gan gynnwys hyfforddiant wedi'i recordio sy'n rhad ac am ddim. Mae cyfleoedd hefyd i gael mynediad at gefnogaeth ehangach trwy aelodaeth o gymuned ymarfer Hyb ACE Cymru, a TrACE Space ([TrACE - Hyb ACE Cymru](#)), sy'n cefnogi'r gwaith o gysylltu ac integreiddio'r system addysg â sectorau a sefydliadau ehangach.

Mae ysgolion ar flaen y gad yn y gwaith hwn; ac mae'r system addysg yn cynnig cyfle pwysig i weithio mewn maes atal sylfaenol, i gefnogi plant a phobl ifanc, eu teuluoedd a'u cymunedau cyn i niwed ddigwydd, neu cyn gynted â phosibl. Felly, gadewch i ni weld sut olwg sydd ar hyn yn ymarferol!



Yr Ysgolion

Y ddwy ysgol sy'n rhan o'r astudiaeth achos hon yw **Ysgol Gynradd Pen Rhos**, yn Llanelli, Sir Gaerfyrddin, ac **Ysgol Uwchradd Whitmore**, yn y Barri, Bro Morgannwg.

Mae'r enghreifftiau a amlygwyd yn yr adrannau canlynol yn seiliedig ar hunanasesiad yr ysgolion eu hunain o'u taith hyd yn hyn, gan ddefnyddio offeryn Hunanasesu'r Pecyn Cymorth sy'n Ystyriol o TrACE; a chyda'r wybodaeth ychwanegol am y diffiniad, yr egwyddorion ymarfer a'r lefelau ymarfer a amlinellir yn Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma. Maent yn tynnu sylw at ba mor bwysig yw cydnabod a dathlu'r dulliau llwyddiannus, y mentrau, y cynnydd a wnaed, a'r bobl ysbrydoledig sy'n cyfrannu at drawsnewid y system trwy'r gwaith yn eu hysgol; ac uchelgais y system addysg, o'r cyfnod cyn ysgol i Addysg Bellach ac Uwch, i ddod yn ystyriol o TrACE.

Ysgol Pen Rhos

"Mae gweithredu arferion sy'n ystyriol o drawma yn Ysgol Pen Rhos yn hanfodol ar gyfer meithrin amgylchedd diogel a chefnogol. Mae pawb yn yr ysgol yn gwybod pam mae'r gwaith hwn yn hanfodol i'n llwyddiant ... dyna ddealltwriaeth gorfforaethol allweddol o drawma a beth i'w wneud yn ei gylch."
- Joe Cudd, Pennaeth

Cyd-destun yr Ysgol

Ysgol gynradd yn Llanelli, Sir Gaerfyrddin, yw Ysgol Pen Rhos, a agorodd yn 2016 ar ôl i ddwy ysgol a oedd eisoes yn bodoli gael eu cyfuno. Gyda 463 o ddysgwyr, mae Ysgol Pen Rhos yn ysgol gynradd ddwy ffrwd lle gall dysgwyr ddysgu trwy gyfrwng y Gymraeg neu'n ddwyieithog (trwy'r Gymraeg a'r Saesneg). Mae o leiaf 2 ddosbarth ar gyfer pob grŵp blwyddyn, a defnyddir pob gofod yn yr ysgol i sicrhau bod plant yn cael hwyl wrth ddysgu ac i helpu pob dysgwr i fod y gorau y gallant fod.



Nod Ysgol Pen Rhos yw ***“Gwireddu breuddwydion ein plant”*** drwy hyrwyddo amgylchedd dysgu hapus a diogel, lle mae gwerthoedd a pharch yn cael eu hannog o fewn cymuned yr ysgol a thu hwnt. Yn eu gweledigaeth ysgol, mae Ysgol Pen Rhos yn pwysleisio gwerthoedd cyfeillgarwch, caredigrwydd, gonestrwydd, ymddiriedaeth a pharch. Mae'r rhain i gyd yn hanfodol i egwyddorion ymarfer Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma, sy'n canolbwyntio ar berthnasoedd ac ar yr unigolyn ac sy'n gynhwysol.

“Yn yr ysgol hon, mae ein plant wedi dewis y datganiadau maen nhw eu heisiau, ac mae'r rhain yn cael eu harddangos yn gorfforaethol gan sicrhau bod pawb yn ein hysgol yn enghreifftio'r hawliau a'r gwerthoedd hyn.”

Mae'r ysgol yn cydnabod yr heriau penodol y mae'r gymuned yn eu hwynebu yn yr ardal, lle gwelir lefelau uchel o amddifadedd. Er gwaethaf y ffaith bod gan y gymuned gyfraddau uwch na'r cyfartaledd cenedlaethol o brydau ysgol am ddim ac anghenion addysgol arbennig, mae'n sicrhau bod pob dysgwr yn cael y cymorth mwyaf priodol i gyflawni ei botensial. Cydnabyddir hyn yn eu Harolygiad Estyn diwethaf (2020), lle nodir y canlynol:

“Yn ystod eu hamser yn yr ysgol, mae'r rhan fwyaf o ddysgwyr, gan gynnwys y rhai ag anghenion addysgol arbennig, yn gwneud cynnydd cryf o'u mannau cychwyn unigol. Yn gyffredinol, nid oes gwahaniaeth sylweddol rhwng cynnydd dysgwyr sy'n gymwys i gael prydau ysgol am ddim a'u cyfoedion.” (Estyn, 2020 t.4)

“Rydym yn elwa o'r ffaith bod y dysgwyr yn teimlo'n hapus ac yn ddiogel ym Mhen Rhos. Mae hyn yn cael effaith ar eu lles ac o ganlyniad, ar eu canlyniadau dysgu. Mae staff hefyd yn teimlo eu bod yn cael eu cefnogi gan ei gilydd, gan ein bod ni i gyd yn gyson yn ein neges i'r plant.”



Mae'r ysgol yn gweithredu dull 'Dysgu drwy Dirweddau', gan gysylltu'r gymuned â natur trwy'r amgylchedd ffisegol, ac yn edrych ar amgylchedd ffisegol yr ysgol o safbwynt sy'n ystyriol o drawma. Fel ysgol newydd sbon gyda lle awyr agored sy'n datblygu, mae'r ysgol yn dod â hyn yn fyw gyda **Gardd Pen Rhos a Dôl y Gwenyn**, yn ogystal ag annog chwaraeon awyr agored gyda dwy **Ardal Gemau Aml-ddefnydd** (MUGAs) a **chae pêl-droed 3G**. Nid at ddefnydd yr ysgol yn unig y mae'r holl fannau awyr agored hyn, ond at ddefnydd y gymuned leol hefyd.



"Mae lles staff yn cael sylw, ac mae'n bwysig nodi bod ysgol sydd â lles staff uchel yn meithrin diwylliant cadarnhaol, sy'n fuddiol i'n plant"

Ysgol Pen Rhos a'r Parthau Hunanasesu



Llywodraethu, Arweinyddiaeth a Diwylliant Sefydliadol

Mae ethos yr ysgol gyfan yn ymwneud â deall a chanoli y profiad o drawma, ond o fewn cyd-destun y gymuned leol. Gan fod yr ysgol mewn ardal o amddifadedd uchel, mae'r gymuned yn wynebu rhai problemau cymdeithasol heriol, gan gynnwys camddefnyddio sylweddau. Mae'r ysgol yn deall y gallai fod angen cymorth ychwanegol ar aelodau o'u cymuned, ac mae'n nodi bod ganddi nifer uwch na'r cyfartaledd o ddysgwyr ag anghenion addysgol arbennig. Mae uwch dîm arweinyddiaeth yr ysgol yn enghraifft o'r ethos sy'n ystyriol o drawma; mae pob un yn ymarferwyr hyfforddedig, gan gynnwys y Rheolwr Busnes a'r Pennaeth, sydd â Thystysgrif Ôl-raddedig lefel rhagoriaeth mewn Cwnsela Therapiwtig. Mae yna Lywodraethwr Arweiniol ar gyfer Trawma hefyd i gefnogi'r gwaith hwn.

Mae gan Ysgol Pen Rhos gyllideb ymrwymedig i sicrhau bod yr holl staff wedi'u hyfforddi a bod ganddynt yr adnoddau i gydnabod ac yna delio â thrawma cyn iddynt ddatblygu dysgu dysgwyr. Mae'r arweinyddiaeth yn buddsoddi yn ei phobl, megis y Rhaglen Twf Personol a goruchwyliaeth reolaidd i gefnogi lles staff.



Polisiau a Gweithdrefnau

Mae gan yr ysgol ymrwymiad cryf i atal trwy eu proses a'u polisiau diogelu. Buddsoddi yn y model 'Fy Mhryder' o gofnodi a rhannu gwybodaeth a allai effeithio ar lesiant dysgwyr. Darperir hyfforddiant ac arweiniad ar hyn i'r holl staff ac mae wedi'i gynnwys yn y broses gynefino i staff newydd. Mae mabwysiadu diwylliant o ddealltwriaeth ac ymrwymiad i drawma a gwerthoedd sy'n ystyriol o ACEs wedi gweld gostyngiad mewn atgyfeiriadau lles i ddysgwyr, yn ogystal â gwelliant mewn presenoldeb.

Mae'r ysgol yn sicrhau bod ymgysylltu â phawb sy'n profi trawma yn cael blaenoriaeth, a bod eu llais yn cael ei glywed. Mae plant yr ysgol wedi mynegi sut yr hoffent i'w hawliau a'u gwerthoedd gael eu hymgorffori yn yr ysgol, ac mae'r rhain yn cael eu harddangos o gwmpas yr ysgol fel atgof dyddiol i bawb.



Hyfforddiant a Chymorth i'r Gweithlu

Mae staff ar draws yr ysgol gyfan wedi cael adnoddau a hyfforddiant sy'n Ystyriol o Drawma. Mae'r ysgol hefyd wedi comisiynu cymorth allanol gyda model goruchwyllo y gall staff gael mynediad ato.

Ar hyn o bryd, mae'r ysgol yn cynnal rhaglen beilot o Raglen Twf Personol gyda'r holl staff i gefnogi myfyrion personol, meithrin gwydnwch, ac archwilio sut y gall eu profiadau eu hunain fel oedolion lunio eu dulliau addysgu. Mae hyn yn unigryw i'r ysgol.

Mae Ysgol Pen Rhos wedi datblygu proses i ddeall y lefelau ymarfer o gefnogaeth sydd eu hangen ar fyfyrwyr, wedi'u halinio â lefelau ymarfer y Fframwaith sy'n ystyriol o drawma, gan sicrhau cymorth p priodol, wedi'i harwain gan anghenion, i unigolion gan staff sydd â'r sgiliau a'r wybodaeth briodol. Mae'r Rhaglen Twf Personol a'r Tîm Trawma yn cefnogi staff i fyfyrion, datblygu eu gwydnwch a chydabod straen emosiynol eu gwaith, ac mae'r ysgol yn lle diogel i wneud hynny.

Mae'r ysgol yn cynnwys safbwynt ACEs a thrawma drwy gydol y broses recriwtio; mae cyfweiliadau'n caniatáu lle i gasglu gwybodaeth a dealltwriaeth ymgeiswyr, ac mae pob aelod newydd o staff yn treulio amser pwrpasol gyda'r tîm trawma mewnol i ddeall 'Fy Mhryder' - sef y porth diogelu a ddefnyddir i gasglu materion a godwyd gan staff.



Amgylchedd Ffisegol

Mae Rheolwr Busnes yr ysgol yn ymarferydd trawma hyfforddedig ac yn bwynt cyswllt cyntaf â'r gymuned yn nerbynfa'r ysgol. Gan ddefnyddio 'safbwynt trawma', nodwyd yr angen i newid fformat y swyddfa flaen, fel bod aelod o staff yn wynebu'r ffenestr i gyfarch ymwelwyr, er mwyn darparu cyfarfyddiad cyntaf diogel, croesawgar a pherthynol â'r ysgol. Er ei fod yn newid bach i bob golwg, mae'n dangos y math o welliant y gellir ei wneud i helpu i hwyluso amgylchedd cefnogol i bawb sy'n profi'r lleoliad o'r eiliad y mae pobl yn dod i mewn iddo.

Mae Ysgol Pen Rhos yn mabwysiadu egwyddorion rhagnodi gwyrdd ac wedi cael man gwyrdd yn y gymuned i'w ddatblygu. Mae'r ysgol wedi partneru â phrosiect 'Pharmabees' Prifysgol Caerdydd i hyrwyddo lles trwy gadw gwenyn, dysgu am bwysigrwydd gwenyn i'r amgylchedd a gwneud cysylltiadau gwerthfawr â natur. Mae gan yr ysgol gychod gwenyn ar y safle a choridor gwenyn, gyda 28 o staff wedi'u hyfforddi mewn cadw gwenyn. Nod yr ysgol yw ymestyn yr adnodd hwn i rieni, gan ei integreiddio i'r fframwaith rhagnodi gwyrdd lleol i gefnogi iechyd a lles cymunedol.



Dylunio a Datblygu Gwasanaethau

Mae Ysgol Pen Rhos yn cydnabod pwysigrwydd perthnasoedd ar gyfer hyrwyddo iacháu ac adfer, ac mae ganddynt ffocws sylweddol ar waith perthynol. Er enghraifft, mae'r ysgol wedi datblygu Rhaglen Mynediad i Brofiad Dysgwyr (LEAP): Ymyrraeth bwrpasol yw hon a ddatblygwyd mewn ymateb i'r heriau y mae dysgwyr a'u teuluoedd yn eu hwynebu. Gall rhieni neu staff yr ysgol gyfeirio at y rhaglen ac mae aelod staff pwrpasol yn cysylltu â rhieni i sefydlu perthynas sy'n para os oes angen.

Mae'r ysgol yngweithredu gyda'r egwyddor graidd o lesiant y plentyn, ac mae staff yn datblygu dulliau hunangynhaliol o fewn ei gilydd mewn sgysiau strwythuredig gan ddefnyddio strategaethau Rhyfeddu, Dychmygu, Sylwi, Empathi (WINE) a Chwarëusrwydd, Derbyn, Chwilfrydedd, Empathi (PACE) o hyfforddiant ymarfer sy'n ystyriol o drawma. Dyma rai enghreifftiau:

- Fframwaith Hyrwyddo Lles Plant Cysylltu Ieuenctid, Plant ac Oedolion (CYCA): golwg gyfannol ar gryfderau ac anawsterau plentyn, a chyd-destun y rhieni a'r teulu ehangach. Felly, gall gweithio gyda'r teulu helpu i gefnogi a chyfeirio pobl ymlaen.
- Asesiad Mynegiant a Chysylltiad Trawma (TECA): offeryn a ddefnyddir i broffilio ymddygiadau a chefnogi rheoleiddio emosiynol

Mae ymddiriedaeth a pherthnasoedd yn ganolog i gyflwyno'r holl raglenni ac maent yn cael eu hwyluso gan berthynas ag oedolyn y gellir ymddiried ynddo, yn ogystal â gwella'r berthynas rhwng yr ysgol a'r cartref.

Mae staff ysgolion yn aml yn rhannu ac yn cyflwyno eu dulliau i bartneriaid aml-wasanaethau er mwyn hyrwyddo dysgu ar lefel system, ac maent bob amser yn agored hefyd i ddod â dysgu o fodelau eraill o bob cwr o Gymru a thu hwnt yn ôl. Y nod craidd yw bod dysgu ar y cyd yn arwain at gymorth gwell i ddysgwyr a'u teuluoedd.



Gwerthuso a Monitro

Mae gan unrhyw ddarpariaeth a weithredir yn yr ysgol gyfarwyddyd, sef offeryn asesu sy'n gysylltiedig â chanlyniadau dysgu, lle gellir cynnwys a mesur canlyniadau gwaith sy'n ystyriol o drawma i lywio gwaith parhaus. Mae enghreifftiau o'r cyfarwyddyd hyn yn cynnwys:

- Offer sgrinio emosiynol y Sefydliad Cenedlaethol er Ymchwil i Addysg (NFER),
- Holiaduron Cryfderau ac Anawsterau.
- Mae'r ysgol wedi creu model Adeiladu Teulu pwrpasol sy'n ystyried deinameg a pherthnasoedd y teulu i feithrin a hyrwyddo ymyrraeth gynnar ac atal yn benodol lle mae nifer uchel o ACEs.

Mae data canfyddiadau disgyblion yn cael ei gasglu'n rheolaidd gan ddefnyddio mesurau ac arolygon mewnol yn seiliedig ar adborth disgyblion. Mae staff yr ysgol hefyd yn defnyddio profion sgrinio emosiynol safonol i fesur cynnydd ac effeithiolrwydd eu gwaith, a defnyddir hyn i gynllunio ymyriadau a hyfforddiant pellach i'r tîm.

Ysgol Uwchradd Whitmore

"Ysgol sy'n ystyriol o TrACE yw ysgol lle mae'r gwerthoedd craidd yn rhoi'r plentyn yng nghanol pob penderfyniad. Mae meysydd bugeiliol ac academiaidd yr ysgol yn canolbwyntio ar roi amrywiaeth ac ehangder o brofiadau i bob plentyn mewn diwylliant o ddyheadau uchel, caredigrwydd ac empathi"
- Maria Prosser, Pennaeth Ysgol

Ysgol uwchradd newydd ei hadeiladu yn y Barri, Bro Morgannwg yw Ysgol Uwchradd Whitmore, a wnaeth agor yn 2021. Mae athroniaeth yr ysgol yn seiliedig ar bedwar conglfaen:

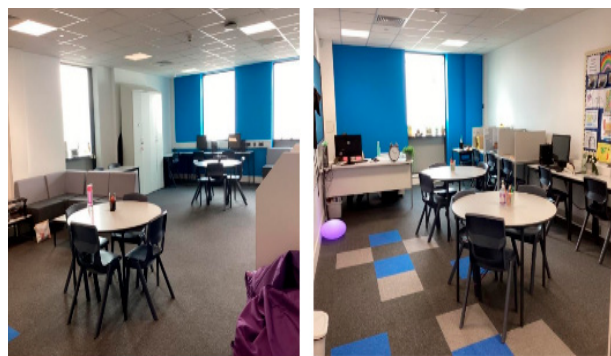
1. Caiff myfyrwyr eu trin yn unigol a gwrandewir arnynt.
2. Mae addysgu a dysgu rhagorol sy'n seiliedig ar berthnasoedd cadarnhaol cryf wrth wraidd popeth a wnawn.
3. Mae myfyrwyr yn cael eu galluogi i gyflawni'r canlyniadau gorau posibl.
4. Mae cyfleoedd helaeth y tu allan i'r ystafell ddosbarth yn cefnogi ac yn meithrin angerdd a thalentau pob unigolyn.

Mae'r conglfeini hyn yn cyd-fynd ag Egwyddorion Ymarfer Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma drwy sicrhau bod dysgwyr yn cael eu cefnogi mewn amgylchedd tosturiol sy'n canolbwyntio ar berthnasoedd ac sy'n cydnabod eu cryfderau unigol. Mae hyn yn creu ymdeimlad o ddiogelwch, ymddiriedaeth a grymuso sy'n galluogi dysgwyr sydd wedi profi trawma i ffynnu y tu mewn a'r tu allan i'r ystafell ddosbarth.

Mae 1,170 o ddysgwyr ar y gofrestr, gyda 29% o blant yn gymwys i gael prydau ysgol am ddim. Mae'r ysgol yn sicrhau, er gwaethaf y ffaith bod hon yn gyfradd gyfartalog uwch a chenedlaethol, fod pob dysgwr yn elwa o ddiwylliant cynhwysol a chefnogol yr ysgol sy'n arwain at effeithiau cadarnhaol ar wahanol grwpiau o ddysgwyr (Estyn, 2022). Mae dull Ysgol Uwchradd Whitmore o ddarparu gofal, dysgu a lles integredig wedi bod o fudd sylweddol i'r rhai sydd angen cymorth ychwanegol.

"Rydym wedi gweld newid mewn ymddygiad, newid mewn systemau a newid yn y perthnasoedd rhwng dysgwyr a staff. Rydym wedi newid y strwythur bugeiliol fel bod tiwtoriaid dosbarth a phenaethiaid blwyddyn yn symud gyda'u dysgwyr. Mae hyn yn helpu i ffurfio perthnasoedd agos gyda'r staff, y dysgwyr a'u rhieni. Mae parhad gofal wedi cael effaith gadarnhaol ar ganlyniadau. Mae ymddygiad wedi gwella, ac mae gwydnwch ymhlith dysgwyr wedi cynyddu. Mae sgiliau sgwrsio allweddol gan staff yn parhau i gael effaith mor gadarnhaol. Mae rôl tiwtor dosbarth yn hanfodol, ac mae mwy o bwyslais wedi'i roi ar yr oedolyn allweddol hwn sydd ar gael. Rydym wedi gweld gostyngiad mewn cofnodion ymddygiad yn yr ysgol. Mae adnabod ein dysgwyr yn flaenoriaeth allweddol i ni fel ysgol" - Aelod o Staff

Agorodd Adnodd Awtistiaeth Arbenigol Ysgol Uwchradd Whitmore ym mis Medi 2021, ac ef yw'r cyntaf o'i fath ym Mro Morgannwg. Mae 'The Base' yn darparu cymorth i ddysgwyr sydd wedi cael diagnosis o awtistiaeth ac yn eu galluogi i gael mynediad at addysg barhaus. Nod 'The Base' yw rhoi profiad ysgol brif ffrwd i ddysgwyr mewn lleoliad sydd â lefel uchel o arbenigedd, ac empathi a dealltwriaeth wedi'u hymgorffori ym mhob penderfyniad a wneir ar ran y dysgwyr. Mae'r gwaith hwn wedi bod yn allweddol i ddiwylliant o ddysgu proffesiynol, myfyrio a datblygiad parhaus i staff yn yr ysgol.



Ysgol Uwchradd Whitmore a'r Parthau Hunanasesu



Llywodraethu, Arweinyddiaeth a Diwylliant Sefydliadol

Yn Ysgol Uwchradd Whitmore, mae ethos a diwylliant yr ysgol gyfan yn seiliedig ar ddealltwriaeth glir o arfer sy'n ystyriol o TrACE. Mae'r uwch dîm arweinyddiaeth (UDA) yn mynegi'n glir y weledigaeth ar gyfer y dull hwn, ac yn sicrhau ei fod yn parhau i fod yn flaenoriaeth strategol. Yn eu hasesiad ar gyfer y maes hwn, mae staff yr ysgol yn nodi eu bod yn teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi a'u cefnogi gan yr Uwch Dîm Arwain, ac mae gan bawb agwedd debyg ar gyfer yr ysgol. Mae hyn wedi codi lefel y lles a chynhwysiant yn yr ysgol.

Mae ffocws cryf ar berthnasoedd â staff a dysgwyr, gyda staff yn adrodd, "heb berthnasoedd, nid oes addysg". Mae perthnasoedd rhyngpersonol rhwng y staff yn cael blaenoriaeth dros gyfathrebu trwy e-bost.

Gellir gweld effaith hyn yng nghanlyniadau arolygon disgyblion; mae cyfartaleddau'r ysgol gyfan ar gyfer teimlo fel pe bai "athrawon yn gofalu amdanynt fel person" a "bod eu syniadau'n cael eu trin o ddifrif" yn uwch na'r cyfartaleddau cenedlaethol. Yn yr un modd, mae canran y myfyrwyr sy'n cytuno neu'n cytuno'n gryf bod cefnogaeth i fyfyrwyr sy'n teimlo'n anhapus, yn bryderus neu'n methu ymdopi yn uwch na'r cyfartaledd cenedlaethol ar draws pob grŵp blwyddyn.



Polisiau a Gweithdrefnau

Cefnogir staff drwy systemau AD sydd ar waith. Cefnogaeth drwy gyfarfodydd rheoli llinell, sesiynau hyfforddi, hyfforddiant arweinwyr llawn dyhead ac atgyfeiriadau drwy Adnoddau Dynol ar gyfer Iechyd Galwedigaethol. Cynigir goruchwyliaeth i'r holl staff trwy asiantaeth allanol.

Mae Cynllun Gwella'r Ysgol (CGY) yn nodi datblygiad gwaith bugeiliol. Mae'r ysgol wedi ymrwngwng i sicrhau bod awgrymiadau 'Llais y Staff' ynghylch eu lles yn cael eu gweithredu ac yn ystyried yr effaith y gallai gweithio gyda phrofiadau trawma dysgwyr ei chael ar staff.



Hyfforddiant a Chymorth i'r Gweithlu

Mae strategaeth hyfforddi'r ysgol yn ymgorffori'r holl staff, ac mae Cynllun Gwella'r Ysgol yn sicrhau bod cynnal hyfforddiant yn flaenoriaeth i'r ysgol. Mae staff yn derbyn hyfforddiant ymarfer allanol sy'n ystyriol o drawma a rhoddir ystyriaeth i fyfyrwyr yr effeithir arnynt gan resymegau dosbarth. Mae'r Awdurdod Lleol hefyd yn cynnal hyfforddiant parhaus ar gyfer dull sy'n ystyriol o drawma.

Mae cyfleoedd datblygiad proffesiynol yr ysgol yn helaeth, a chefnogir staff ar y daith hon. Mae'r cynnig hyfforddiant i staff yn cynnwys hyfforddiant Hambwrdd Tywod, Pren y Bywyd, Empathi Mawr a strategaethau Cyflyrau Sbectwm Awtistiaeth (ASC), sydd wedi'i ddogfennu yn ffeiliau staff.

Mae pwyslais ar ddatblygiad proffesiynol a hyfforddiant cynorthwywyr addysgu, sy'n cynnwys mentora cymheiriaid ac arsylwi gan gymheiriaid. Mae gwiriadau llesiant rheolaidd yn caniatáu nodi heriau a datblygu atebion.

Cynigir cyfleoedd goruchwyllo i staff trwy asiantaeth allanol gall staff gyfeirio ati eu hunain. Mae'r awdurdod lleol yn darparu sesiynau parhaus ar ymarfer sy'n ystyriol o drawma y mae staff yn cael eu hannog i fynd iddynt lle bo modd, ac mae'r ysgol yn chwilio'n weithredol am gyfleoedd dysgu proffesiynol ychwanegol i'r staff.



Amgylchedd Ffisegol

Mae amgylchedd ffisegol yr ysgol yn ystyried anghenion gwahanol y dysgwyr; mae'n hygyrch, nid oes cloch ysgol, mae ystafelloedd synhwyrdd, goleuadau meddal mewn rhai ystafelloedd, a man dysgu yn yr awyr agored.

Mae'r ystafell ddosbarth dysgu amgen wedi'i chynllunio i fod yn amgylchedd tawel gyda bwrdd gwyn yn chwarae gwahanol olygfeydd e.e. golygfeydd o'r môr a cherddoriaeth fyfyr. Mae ganddi hefyd lyfrau darllen, blancedi wedi'u trymhu, teganau ffidlan, gemau 'connect four' a jig-sos, sydd â'r nod o helpu'r dysgwyr i reoleiddio eu hunain a gallu dychwelyd i'w hystafell ddosbarth arferol.

Mae'r ystafell ymyrraeth yn ofod lle gellir cynnig profiad addysgu pwrpasol sy'n diwallu anghenion myfyrwyr sydd ag anghenion yn ymwneud â niwrowahaniaeth. Mae gan fyfyrwyr amserlenni unigol lle maen nhw'n gwneud eu gwaith eu hunain sy'n berthnasol i'w galluedd. Nid oes disgwyl iddyn nhw aros wrth fyrddau. Dywedodd un myfyriwr fod y gofod dysgu amgen yn "dawel braf".

Ar hyn o bryd, mae gan yr ardd dwnnel polythen, sied botiau a gwelyau uchel ar gyfer tyfu ffrwythau/llysiau/perlysiau. Mae yna nodau hefyd i gael perllan fach a chwch gwenyn ac ehangu'r defnydd o'r ardd gyda meinciau a phwll tân. Gall pob myfyriwr gael mynediad i'r ardd pan fo angen, ac ar gyfer gwersi penodol a pherthnasol e.e. bioleg a chelf.



Dylunio a Datblygu Gwasanaethau

Mae'r ysgol wedi nodi staff sydd â'r wybodaeth a'r sgiliau i ddarparu cefnogaeth i bobl sy'n profi trawma ac sy'n gwella ohono. Maent hefyd yn gweithio ar y cyd ag asiantaethau a gwasanaethau allanol i gefnogi teuluoedd, pobl ifanc neu unrhyw un a allai fod angen cymorth, gan greu tîm ehangach o amgylch y dysgwyr. Er enghraifft, mae Barnardo's yn darparu gwasanaeth cwnsela ddwywaith yr wythnos. Mae pob gwasanaeth yn cydnabod pwysigrwydd perthnasoedd cadarnhaol a pharch er mwyn cael canlyniad cadarnhaol i'r unigolyn.

Mae Ysgol Uwchradd Whitmore yn datblygu darpariaeth i fyfyrwyr ar gyfer Osgoi'r Ysgol ar sail Emosiwn (EBSA). Y bwriad yw cynnig y gwasanaeth hwn i ddysgwyr o ysgolion eraill. Bydd dysgwyr yn gallu cael mynediad i'r ystafell ddosbarth heb fynd i brif adeilad yr ysgol. Y nod yw i ddysgwyr fynychu'r ddarpariaeth cyhyd ag y mae ei hangen arnynt i'w cefnogi i ddychwelyd i'r ysgol. Mae ffocws cryf ar feithrin perthnasoedd; bydd staff ysgol y disgybl yn ymuno â'r sesiynau, er mwyn hwyluso cysondeb pan fydd y disgybl yn dychwelyd i'r ysgol. Felly, mae'r ddarpariaeth yn rhan o'r ysgol, yn hytrach nag yn ddarpariaeth ar wahân. Mae cynlluniau hefyd i gefnogi dysgwyr sy'n trosglwyddo o'r ysgol gynradd sydd ar fin cael EBSA, neu sydd eisoes yn dangos EBSA a/neu bresenoldeb llawer is.

Cyflogodd yr ysgol swyddog cyswllt teuluol ym mis Medi 2024. Y nod yw cynnwys rhieni a meithrin perthnasoedd ymddiriedus â nhw. Bydd y gweithgareddau'n cynnwys ymweliadau cartref gan staff yr ysgol, cyfathrebu rheolaidd â rhieni, cynigion i rieni a myfyrwyr ymweld â'r ysgol cyn dechrau, a boreau coffi i rieni.

Mae Ysgol Uwchradd Whitmore yn cynnig ystod o wasanaethau lles. Mae ci therapi ar gael, sy'n helpu dysgwyr i reoleiddio a meithrin cysylltiadau a pherthnasoedd. Maent yn darparu cefnogaeth i ddysgwyr yn ystod y cyfnod pontio o'r ysgol gynradd i'r ysgol uwchradd, gan nodi'r rhai sydd angen



cefnogaeth ychwanegol. Mae dysgwyr sydd wedi cael y gefnogaeth hon yn flaenorol bellach yn arwain y 'daith gerdded pontio' ynghyd â'r ci therapi. Mae hefyd glwb brecwast a darpariaeth bwyd ar gael drwy gydol y dydd o'r ystafell lles, i sicrhau nad oes unrhyw ddisgybl yn mynd heb fwyd.

Lle bo angen, mae gan ddysgwyr amserlen bwrpasol a mynediad at ddosbarth dysgu amgen ar gyfer gwersi penodol. Mae dysgwyr yn galw heibio yn ystod y bore ac yn cael amser i drafod gyda staff y dosbarth a mynd trwy eu hamserlen os oes angen. Y ffocws yw meithrin perthnasoedd â'r dysgwyr a dechrau'r diwrnod yn iawn. Gallant hefyd gael mynediad i'r ardd ac amser lles.

Mae rhaglen fentora rhwng dysgwyr sy'n lleihau stigma, er enghraifft, mae myfyrwyr y chweched dosbarth yn darparu mentora, a dysgwyr blwyddyn 9 sydd wedi cael mynediad at waith cymorth lles gyda dysgwyr blwyddyn 7 yn defnyddio'r gwasanaeth. Ar ben hynny, mae Elevate yn wasanaeth hyfforddi allanol sy'n canolbwyntio ar atebion y gall pobl ifanc ei gyrchu, sy'n eu cefnogi i nodi nodau ac atebion ac yn helpu i ddadansoddi'r camau sydd eu hangen i'w cyrraedd.

Mae Ysgol Uwchradd Whitmore yn cydnabod y risg i lesiant disgyblion dros wyliau'r haf, ac mae'n cynnig gwasanaethau parhaus drwy'r gwyliau e.e. gwasanaeth sgwrsio ar-lein, gwasanaethau ieuenctid a gwasanaethau cwnsela cymunedol.



Gwerthuso a Monitro

Mae Ysgol Uwchradd Whitmore yn casglu tystiolaeth yn rheolaidd o lais y dysgwyr trwy ddata Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion (SHRN), cyngor yr ysgol, a thrwy adborth arall. Maent hefyd yn cynnal holiaduron i'r staff a rhieni.

Mae asiantaethau allanol yn darparu gwerthusiadau ac adborth. Er enghraifft, yn ystod adolygiad Estyn diweddar o'r ddarpariaeth anghenion dysgu amgen, cafodd yr ysgol adborth gwyb gan ddysgwyr ar ba mor ymroddedig yw'r staff a sut maen nhw'n teimlo bod pobl yn gwrando arnynt. (Estyn, 2022).

Egwyddorion sy'n ystyriol o drawma ar waith yn yr ysgolion

Roedd yn amlwg o'r hunanasesiadau a gwblhawyd gan bob ysgol fod y dull y maent wedi'i fabwysiadu ar gyfer TrACE wedi dod â phum egwyddor Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma yn fyw. Isod mae rhai o'r ymrwymïadau lefel uchel yn erbyn y pum egwyddor yn cael eu hamlinellu:

Egwyddor	
 Dull cyffredinol nad yw'n gwneud unrhyw niwed -yn gweithio'n rhagweithiol i gefnogi a chwmpasu dulliau dan arweiniad y gymuned, mentrau atal a therapïau arbenigol i alluogi trawsnewid o fewn systemau	Mae'r egwyddor hon yn cael ei mabwysiadu gan y ddwy ysgol, gan gydnabod y gallai unrhyw un o'r dysgwyr yn eu hysgol neu unrhyw un sy'n rhan o gymuned eu hysgol (megis staff addysgu, staff gweinyddol, glanhawyr, staff cynnal a chadw, llywodraethwyr a rhieni) gael eu heffeithio gan drawma ac anffawd. Mae amgylcheddau ffisegol y ddwy ysgol wedi'u cynllunio'n feddylgar i atal ail-drawmateiddio ac osgoi achosi unrhyw niwed ychwanegol i'r rhai sy'n defnyddio'r manau. Mae'r astudiaethau achos yn dangos sut mae cymuned yr ysgol gyfan wedi elwa o'r dull sy'n ystyriol o TrACE.
 Canolbwyntio ar yr unigolyn - mae'r unigolyn bob amser yng nghanol dull sy'n ystyriol o drawma. Mae'n cymryd dull traws-sectoraidd cydgynhyrchol a chydweithredol o nodi, deall a chefnogi anghenion y person. Mae'n hyrwyddo diogelwch seicolegol a chorfforol drwy hyrwyddo dewis, cydweithio a thryloywder	Mae'r ddwy ysgol wedi defnyddio dulliau sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, er enghraifft trefniadau dysgu amgen yn yr ystafell ddosbarth, a gwahanol fframweithiau ac offer i weithio'n unigol gyda dysgwyr a'u teuluoedd i'w cefnogi a gwella eu lles. .

Egwyddorion sy'n ystyriol o drawma ar waith yn yr ysgolion

Roedd yn amlwg o'r hunanasesiadau a gwblhawyd gan bob ysgol fod y dull y maent wedi'i fabwysiadu ar gyfer TrACE wedi dod â phum egwyddor Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma yn fyw. Isod mae rhai o'r ymrwymïadau lefel uchel yn erbyn y pum egwyddor yn cael eu hamlinellu:

Egwyddor	
 Dull cyffredinol nad yw'n gwneud unrhyw niwed -yn gweithio'n rhagweithiol i gefnogi a chwmpasu dulliau dan arweiniad y gymuned, mentrau atal a therapïau arbenigol i alluogi trawsnewid o fewn systemau	Mae'r egwyddor hon yn cael ei mabwysiadu gan y ddwy ysgol, gan gydnabod y gallai unrhyw un o'r dysgwyr yn eu hysgol neu unrhyw un sy'n rhan o gymuned eu hysgol (megis staff addysgu, staff gweinyddol, glanhawyr, staff cynnal a chadw, llywodraethwyr a rhieni) gael eu heffeithio gan drawma ac anffawd. Mae amgylcheddau ffisegol y ddwy ysgol wedi'u cynllunio'n feddylgar i atal ail-drawmateiddio ac osgoi achosi unrhyw niwed ychwanegol i'r rhai sy'n defnyddio'r manau. Mae'r astudiaethau achos yn dangos sut mae cymuned yr ysgol gyfan wedi elwa o'r dull sy'n ystyriol o TrACE.
 Canolbwyntio ar yr unigolyn - mae'r unigolyn bob amser yng nghanol dull sy'n ystyriol o drawma. Mae'n cymryd dull traws-sectoraidd cydgynhyrchol a chydweithredol o nodi, deall a chefnogi anghenion y person. Mae'n hyrwyddo diogelwch seicolegol a chorfforol drwy hyrwyddo dewis, cydweithio a thryloywder	Mae'r ddwy ysgol wedi defnyddio dulliau sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, er enghraifft trefniadau dysgu amgen yn yr ystafell ddosbarth, a gwahanol fframweithiau ac offer i weithio'n unigol gyda dysgwyr a'u teuluoedd i'w cefnogi a gwella eu lles. .

Egwyddor



Canolbwyntio ar berthnasoedd

- mae perthnasoedd diogel, cefnogol, empathig,

tosturiol ac ymddiriedus yn ganolog i ddull sy'n ystyriol o drawma.

Mae **canolbwyntio ar berthnasoedd** a meithrin ymddiriedaeth yn rhan ganolog o'r arferion da a ddangosir gan yr ysgolion. Mae'r ddwy ysgol yn mynegi pa mor bwysig yw'r dull hwn rhwng staff a dysgwyr, a phwysigrwydd gweithio mewn perthynas rhwng staff, a chydabod yr effaith y gall gwaith ei chael ar lesiant staff.



Canolbwyntio ar wydnwch a chryfderau

- mae dull sy'n ystyriol o drawma yn adeiladu ar

wydnwch naturiol unigolion, teuluoedd a chymunedaus.

Mae gan y ddwy ysgol ddarpariaeth oruchwyliaeth i gefnogi lles a datblygiad staff. Mae'r ddwy ohonynt wedi gosod yr amodau i ddysgwyr feithrin gwydnwch a sgiliau rheoleiddio emosiynau ac adeiladu ar eu cryfderau.



Cynhwysol

- mae dull sy'n ystyriol o drawma yn cydnabod effaith amrywiaeth, gwahaniaethu a hiliaeth. Mae'n deall effaith anghydraddoldebau diwylliannol, hanesyddol a rhywedd, ac mae'n cynnwys pawb yn y gymdeithas.

Mae'r ddwy ysgol yn gynhwysol i bob dysgwr a thrwy ymrwymadau eu Cynllun Cydraddoldeb Strategol, maent wedi ymrwymo i sicrhau bod cydraddoldeb a hawliau dynol yn cael eu diogelu a'u cryfhau trwy weithio'n rhagweithiol i leihau rhwystrau i wasanaethau.

Yn ymarferol, mae pob ysgol wir yn deall y cysylltiad rhwng tlodi a thrawma, ac mae hyn wedi'i gynnwys yn eu dulliau strategol. Mae'r ddwy ysgol yn darparu dulliau cynhwysol, sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, o gefnogi dysgwyr â niwrowahaniaeth, gan sicrhau bod eu hanghenion addysgol yn cael eu diwallu'n llawn a'u bod yn gallu ffynnu a gwneud cynnydd.

Diolchiadau

Hoffem ddiolch i holl staff Ysgol Pen Rhos ac Ysgol Uwchradd Whitmore a dreuliodd amser gyda Hyb ACE Cymru ar yr astudiaeth achos hon. Diolch i'r Pennaeth, Mr Joe Cudd (Ysgol Pen Rhos), a'r Dirprwy Bennaeth Cynhwysiant a Lles, Mrs Marisa Prosser (Ysgol Uwchradd Whitmore), am eu gweledigaeth, eu hymrwymiad a'u harweinyddiaeth mewn ymarfer sy'n ystyriol o TrACE. Rydym yn gwerthfawrogi eu cefnogaeth barhaus i'r gwaith o hyrwyddo'r Pecyn Cymorth sy'n ystyriol o TrACE trwy eu rolau fel arweinwyr cyrhaeddiad i Lywodraeth Cymru. Gobeithiwn y bydd eu profiad, fel y'i nodir yn yr astudiaeth achos hon, yn ysbrydoli ysgolion eraill ledled Cymru i ymuno â ni.

Adnoddau Pellach

Os hoffech ddysgu mwy am Becyn Cymorth Sefydliadau sy'n ystyriol o TrACE, a sut y gallai gefnogi eich sefydliad i fabwysiadu a chynnal arfer sy'n ystyriol o drawma ac ACE, ewch i'n gwefan: <https://hybacecymru.com/cymorth-trace/>

Mae gan wefan [Hwb Llywodraeth Cymru](#) gyfres o adnoddau sydd ar gael i ysgolion i gefnogi dull sy'n ystyriol o TrACE, ac mae'r rhain i'w cael yma: [Rhestrau Chwarae - Hwb](#)



Hyb ACE Cymru
ACE Hub Wales

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch ag Hyb ACE Cymru
Cyfeiriad: 2 Capital Quarter, Stryd Tyndall, Caerdydd, CF10 4BZ
E-bost: ACE@wales.nhs.uk
Gwefan: www.hybacecymru.com

© 2025 Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Gellir atgynhyrchu'r deunydd a gynhwysir yn y ddogfen hon o dan delerau'r Drwydded Llywodraeth Agored (OGL) www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3/ ar yr amod y caiff ei wneud yn gywir ac na chaiff ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol. Cydnabyddiaeth i'w nodi i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru. Oni noder fel arall, mae'r hawlfraint yn y trefniant teipograffyddol, y dyluniad a'r cynllun yn perthyn i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.