Dulliau sy'n Ystyriol o Drawma

Mae'r crynodeb hwn yn rhan o gyfres a gynhyrchwyd i gefnogi gweithredu'r Dull Ysgol Gyfan ar gyfer Llesiant Emosiynol a Meddyliol. Ei fwriad yw helpu ysgolion i wneud penderfyniadau gwybodus wrth ddewis ymyriadau a dulliau i wella a hybu lles meddyliol. Nid yw'r ymyriadau a'r dulliau a adolygwyd wedi'u cymeradwyo gan Lywodraeth Cymru nac Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Mae'r ddogfen yma ar gael yn Saesneg / This document is available in English

Negeseuon allweddol:

- Nod dulliau sy'n ystyriol o drawma yw gwella hunangred, hunan-barch a hyder unigolyn wrth wneud penderfyniadau drosto'i hun.
- Gall ysgolion sydd am ddatblygu diwylliant o empathi a chreu ymdeimlad o berthyn ystyried defnyddio dull ysgol gyfan sy'n ystyriol o drawma.
- Gall dulliau sy'n ystyriol am drawma fod yn gyffredinol (i bawb), wedi'u nodi (ar gyfer unigolion sydd â risg uwch o brofi trawma) neu'n rhaglen wedi'i thargedu (ar gyfer unigolion a allai fod yn dangos arwyddion neu symptomau trawma).
- Mae'r dystiolaeth yn awgrymu y gallai dull sy'n ystyriol o drawma fod o fudd i unigolion sy'n dangos arwyddion y gallai fod angen cymorth ychwanegol arnynt (wedi'u nodi).
- Nid oes mawr o ymchwil ar gael wrth edrych ar ganlyniadau lles emosiynol a meddyliol mewn ysgolion. Cynhaliwyd y rhan fwyaf o waith ymchwil mewn cymunedau sydd wedi profi trawma difrifol sydd mewn cyd-destun gwahanol i Gymru. Gall hyn gyfyngu ar sut y gellir cymhwyso'r canfyddiadau.

Beth yw 'Dulliau sy'n Ystyriol o Drawma'?

Mae llawer o wahanol ddisgrifiadau, diffiniadau ac arferion yn gysylltiedig â dulliau sy'n ystyriol o drawma fel y mae wedi datblygu'n fyd-eang. Datblygwyd y model ystyriol o drawma yn wreiddiol yn 2001 yn UDA gan Maxine Harris a Roger Fallot. Hwyrach datblygwyd y dull ystyriol o drawma gan Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMSHA). Yng Nghymru, mae'r fframwaith ystyriol o drawma yn cydnabod bod gan bawb rôl i gefnogi unigolion y mae trawma ac adfyd yn effeithio arnynt.

Mae'r Fframwaith yn gosod 5 egwyddor dull sy'n ystyriol o drawma:

- Ymagwedd gyffredinol nad yw'n gwneud unrhyw niwed
- Canolbwyntio ar yr unigolyn
- Canolbwyntio ar berthnasoedd
- Canolbwyntio ar wydnwch a chryfderau
- Cynhwysol

Mae hefyd yn disgrifio argymhellion ar gyfer strategaethau gweithredu yng Nghymru. Mae rhagor o wybodaeth ar gael gan Cymru sy'n Ystyriol o Drawma.

Pa agweddau ar les y mae Dull sy'n Ystyriol o Drawma yn bwriadu eu cefnogi?

Nod y dull yw cefnogi lles emosiynol a meddyliol trwy wella cred unigolyn yn ei allu i gwblhau gweithgaredd (hunaneffeithiolrwydd), hunan-barch a lefel y rheolaeth sydd gan unigolyn dros ddigwyddiadau sy'n dylanwadu ar ei fywyd (locws rheolaeth). Mae rhagor o wybodaeth am les meddyliol a'r pethau sy'n dylanwadu ar les meddyliol ar gael ar dudalen gwe Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Sut mae Dull sy'n Ystyriol o Drawma yn dylanwadu ar newid mewn lles?

Mae dull sy'n ystyriol o drawma yn ddull perthynol sydd wedi ei seilio ar garedigrwydd, tosturi ac empathi. Os oes unrhyw un yn cael cymorth ystyriol o drawma mae ganddynt hwy berthynas y gallant ymddiried ynddo sy'n creu ymdeimlad o berthyn a diogelwch. Gall yr ysgol gyfan defnyddio ddull sy'n ystyriol o drawma i helpu creu diwylliant anfeirniadol lle dangosir empathi trwy gyfathrebu tosturiol.

Mae'r ddamcaniaeth ymlyniad (attachment theory) yn sail i'r dull. Mae'r ddamcaniaeth hon yn disgrifio sut mae plant yn datblygu dealltwriaeth ohonynt eu hunain, yn datblygu bondiau emosiynol ac yn gwneud synnwyr o'r byd o'u cwmpas trwy berthnasoedd hefo oedolyn y gellir ymddiried ynddo.

Beth yw'r goblygiadau i ysgolion?

Dylai ysgolion ystyried pa anghenion sydd ganddynt yn eu cymuned ysgol, er enghraifft gwella ymwybyddiaeth emosiynol. Gall y rhain gael eu nodi o fewn prosesau presennol megis adolygu data Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion (SHRN), dull ysgol gyfan at hunanwerthuso lles emosiynol a meddyliol, gwybodaeth am anghenion dysgwyr, neu gynlluniau datblygu ysgol.

Wrth ystyried anghenion dysgwyr, dylai ysgolion fonitro am unrhyw arwyddion y gallai fod angen cymorth ychwanegol ar unigolyn.

Yn aml mae gan athrawon ymwybyddiaeth o brofiadau dysgwyr yn y gorffennol neu'r presennol sy'n cynnwys trawma neu brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod (ACEs) a gwneud dewisiadau cydweithredol ar y ffordd orau i gefnogi'r dysgwyr yn yr ysgol, i'w cadw nhw a phobl eraill yn ddiogel. Mae'n bwysig, y dylai athrawon hefyd wybod pa gefnogaeth sydd ar gael iddynt i'w helpu i reoli eu lles eu hunain. Wrth ystyried pa ymyriadau neu ddulliau a allai fod o gymorth, mae'n bwysig cydnabod efallai na fydd unrhyw un rhaglen annibynnol yn bodloni anghenion canfyddedig yr ysgol yn llawn.

Gallai ysgolion sydd wedi nodi angen i feithrin diwylliant o empathi a chreu ymdeimlad o berthyn ystyried dull sy'n ystyriol o drawma. Gall ysgolion fabwysiadu'r dull hwn fel ffordd o wella cyfathrebu. Yn dilyn digwyddiad niweidiol lleol efallai y bydd angen deall effaith trawma ar gymuned yr ysgol a sut i gyfathrebu'n garedig ag unigolion. Os ydynt yn ystyried cyflwyno dull sy'n ystyriol o Drawma, gallai ysgolion ddefnyddio'r Fframwaith Ystyriol o Drawma ac adnoddau Hyb ACE Cymru fel canllaw. Mae gan y Fframwaith bedair lefel ymarfer sy'n disgrifio'r rolau gwahanol sydd gan unigolion neu sefydliadau wrth gefnogi unigolion sydd wedi profi trawma. Disgrifir y lefelau ymarfer hyn fel:

- Trawma-Ymwybodol: dull cyffredinol sy'n ceisio codi ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o drawma.
- Trawma-Fedrus: Ar gyfer unigolion sy'n darparu gofal neu gefnogaeth i bobl a allai fod wedi profi trawma.
- Trawma-well: Ar gyfer gweithwyr rheng flaen sy'n darparu cymorth uniongyrchol neu ddwys i bobl y gwyddys eu bod wedi profi digwyddiadau trawmatig.
- Ymyriadau arbenigol: Mewnbwn arbenigol sydd wedi'i bersonoli ar gyfer unigolion neu sy'n cael ei gynnig o fewn y lleoliad.

Os ydynt eisoes yn defnyddio dull sy'n ystyriol o drawma, neu'n bwriadu ei ddefnyddio, dylai ysgolion ystyried sut y gallant fonitro a gwerthuso effaith y dull yn erbyn blaenoriaethau lles emosiynol a meddyliol a nodwyd yng nghymuned yr ysgol.

Beth sydd angen i mi ei wybod os ydw i'n ystyried defnyddio Dull sy'n Ystyriol o Drawma?

Derbynwyr Arfaethedig	Gan ddibynnu ar anghenion yr ysgolion, gellid cyflwyno'r dull hwn fel a ganlyn: • Rhaglen gyffredinol (i bawb). • Rhaglen a nodir (ar gyfer unigolion sydd â risg uwch o brofi trawma). • Rhaglen wedi'i thargedu (ar gyfer unigolion a allai fod yn dangos arwyddion neu symptomau trawma).
Ysted oedran	4 blwydd oed i oedolyn
Dull Cyflwyno	Gellir cyflwyno rhaglen gyffredinol fel dull ysgol gyfan. Mae'n bosibl y bydd angen arweiniad neu gymorth gan asiantaethau eraill i gyflwyno rhaglenni a nodir. Gall ymyriadau wedi'u targedu fod yn rhan o raglen arbenigol gan gymorth allanol.
Gofyniad Adnoddau	Mae ystod o ddarparwyr hyfforddiant sy'n cynnig amrywiaeth o weithgareddau a chyfleoedd sy'n ystyriol o drawma i ysgolion. Mae'r rhain yn amrywio o ymwybyddiaeth o drawma, i gyrsiau manwl gydag achrediad i ymarferwyr. Nid oedd yr adolygiad hwn yn canolbwyntio ar unrhyw ddarparwr penodol. Cynghorir bod lleoliadau addysg yng Nghymru sydd â diddordeb mewn dod yn ysgolion sy'n ystyriol o drawma yn adolygu'r adnoddau sydd ar gael gan Hyb ACE Cymru trwy Hwb. Mae'r adnoddau'n cynnwys pecyn e-ddysgu lefel trawma-ymwybodol, deunydd hyfforddi, ac adnoddau i asesu anghenion eich ysgol. Mae gan ddarparwyr hyfforddiant unigol ystod o ffioedd sy'n gysylltiedig â phecynnau hyfforddi a datblygu.
Iaith	Mae adnoddau Hyb ACE Cymru ar gael yn Gymraeg a Saesneg.

Nodwch, mae'r manylion yn gywir fel ag yr oeddynt ym mis Mai 2025.
Mae rhagor o wybodaeth ar gael o wefan: Hyb ACE Cymru a Cymru Sy'n Ystyriol o Drawma.

Beth oeddem ni eisiau ei ddarganfod?

Roeddem am ddarganfod a oedd dulliau sy'n ystyriol o drawma wedi gwella lles emosiynol neu feddyliol dysgwyr a staff yng nghymuned yr ysgol. I wneud hyn roeddem yn chwilio am ymchwil academaidd a oedd yn mesur newidiadau i fesurau canlyniad cysylltiedig i les emosiynol neu feddyliol.

Beth wnaethon ni?

Fe wnaethom chwilio am bapurau ymchwil academaidd a oedd yn edrych i weld a oedd dulliau sy'n ystyriol o drawma wedi newid canlyniadau lles emosiynol neu feddyliol.

Gwnaethom adolygu papurau i nodi gwybodaeth allweddol a gafodd ei chrynhoi a'i chyflwyno i banel o arbenigwyr. Roedd y panel yn cynnwys amrywiaeth o weithwyr proffesiynol gyda phrofiad mewn Addysg, Iechyd, Polisi ac Academia. Cyfarfu'r panel a chytuno ar argymhellion ar gyfer y crynodeb hwn yn seiliedig ar ein tystiolaeth a nodwyd o'r chwiliad.

Mae manylion llawn yr adolygiad o dystiolaeth a phenderfyniadau'r panel arbenigol ar gael yn yr adroddiad technegol sydd ar gael ar gais. Anfonwch e-bost at hi-programme.support@wales.nhs.uk

Beth ddaethon ni o hyd iddo?

Daethom o hyd i 10 papur* ymchwil academaidd a oedd yn edrych ar y defnydd o ddulliau sy'n ystyriol o drawma mewn ysgolion. Roedd y canlyniadau lles ar gyfer dysgwyr yn cynnwys symptomau Anhwylder Straen Wedi Trawma (PTSD), iselder, ymdopi, pryder, ymddygiadau cymdeithasol, rheoleiddio emosiynol a digwyddiadau ymddygiadol. Ar gyfer staff, roedd y canlyniadau'n cynnwys boddhad tosturi, gorweithio a straen trawmatig eilaidd. Cyflwynir y canlyniadau yn ôl y math o ymyriad a chânt eu gwahanu ar gyfer dysgwyr a staff.

Canlyniadau Dysgwyr:

<u>Dulliau Cyffredinol - Ar gyfer pob dysgwr</u>

Nid yw'n glir a yw'r ymyriad yn dylanwadu ar canlyniadau lles emosiynol neu feddyliol oherwydd nad oes tystiolaeth ar gael. Canfuwyd un papur ymchwil ond ni chynhaliwyd yr ymchwil yn dda.

<u>Dulliau a Nodir – Ar gyfer dysgwyr sy'n dangos arwyddion y gallent elwa o gymorth ychwanegol</u>

Canfuom 4 papur a oedd yn edrych ar ddulliau a nodwyd. Gall dulliau a nodir wella canlyniadau lles emosiynol neu feddyliol i ddysgwyr. Gwelir gwelliannau mewn anawsterau emosiynol ac ymddygiadol, symptomau PTSD, symptomau iselder a phryder, ac ymdopi. Fodd bynnag, yn gyffredinol ni chynhaliwyd yr ymchwil yn dda.

<u>Dulliau wedi'u Targedu – Ar gyfer dysgwyr sydd angen cymorth arbenigol</u>

Canfuom un papur a oedd yn edrych ar ymyriadau wedi'u targedu, ond nid oes fawr o hyder yn y papur hwn oherwydd na chafodd y canfyddiadau eu hadrodd yn glir. Ar y cyfan, nid yw'n glir a yw'r ymyriad yn dylanwadu ar canlyniadau lles emosiynol neu feddyliol oherwydd nad oes tystiolaeth ar gael.

<u>Dulliau Aml-haenog</u>

Roedd y rhain yn cynnwys cyfuniad o ymyriadau cyffredinol, ymyriadau wedi'u nodi ac ymyriadau wedi'u targedu. Nid yw'n glir a yw'r ymyriad yn dylanwadu ar canlyniadau lles emosiynol neu feddyliol oherwydd nad oes digon o dystiolaeth ar gael. Roedd dwy astudiaeth ar gael, ond ni chawsant eu cynnal i safon uchel.

Staff Ysgol:

Canfuom ddwy astudiaeth yn edrych ar effaith datblygiad proffesiynol sy'n canolbwyntio ar ddulliau sy'n ystyriol o drawma ar canlyniadau staff. Gall hyn wella canlyniadau lles emosiynol neu feddyliol i staff, trwy leihau straen, mynd i'r afael â gorweithio, gwella ansawdd bywyd a boddhad tosturi. Fodd bynnag, yn gyffredinol, ni chynhaliwyd yr ymchwil yn dda.

Beth yw cyfyngiadau'r dystiolaeth?

Cynhaliwyd yr ymchwil mewn ardaloedd â mynediad at lai o adnoddau a chyfleoedd lle'r oedd aelodau'r gymuned wedi profi trawma sylweddol, er enghraifft trais neu droseddau â gynnau. Mae'n anodd gwybod a fyddai'r ymyriad hwn yn effeithiol yng Nghymru oherwydd bod y cyd-destun yng Nghymru yn wahanol i'r cyd-destun y cynhaliwyd yr ymchwil ynddo.

Pa mor gyfredol yw'r dystiolaeth hon?

Roedd tystiolaeth a gyhoeddwyd hyd at fis Tachwedd 2023 wedi'i chynnwys yn yr adolygiad hwn.

Datganiad Terfynol:

I ddysgwyr sy'n dangos arwyddion y gallai fod angen cymorth ychwanegol arnynt canfuom rywfaint o dystiolaeth y gallai dull sy'n ystyriol o drawma fod o fudd.

Ar gyfer staff ysgol mae rhywfaint o dystiolaeth y gallai datblygiad proffesiynol sy'n canolbwyntio ar y dull gael effaith gadarnhaol ar les emosiynol a meddyliol.

Os ydynt yn ystyried defnyddio dull sy'n ystyriol o drawma, dylai ysgolion ystyried anghenion eu cymuned ac ystyried pa lefel ymarfer y byddai ei hangen ar yr ysgol. Gallai hyn olygu trefnu hyfforddiant i staff ddod yn ymwybodol o drawma neu ddod yn fedrus o ran trawma neu geisio cymorth allanol i gynnig ymyriadau trawma gwell neu ymyriadau arbenigol.

Dylai ysgolion sy'n ystyried defnyddio dull sy'n ystyriol o drawma, neu sydd eisoes yn defnyddio un, ystyried sut i fonitro a gwerthuso'r dull yn erbyn blaenoriaethau lles emosiynol a meddyliol a nodwyd.

*Cyfeiriadau:

Anderson, K.M., Haynes, J.D., Ilesanmi, I. and Conner, N.E. 2022. Teacher Professional Development on Trauma-Informed Care: Tapping into Students' Inner Emotional Worlds. Journal of Education for Students Placed at Risk (JESPAR) 27(1), pp. 59–79. doi: 10.1080/10824669.2021.1977132.

Báez, J.C., Renshaw, K.J., Bachman, L.E.M., Kim, D., Smith, V.D. and Stafford, R.E. 2019. Understanding the Necessity of Trauma-Informed Care in Community Schools: A Mixed-Methods Program Evaluation. Children & Schools 41(2), pp. 101–110. doi: 10.1093/cs/cdz007.

Bhatt, M.P. et al. 2023. Randomized evaluation of a school-based, trauma-informed group intervention for young women in Chicago. Science Advances 9(23), p. eabq2077. doi: 10.1126/sciadv.abq2077.

Diggins, J. 2021. Reductions in behavioural and emotional difficulties from a specialist, trauma-informed school. Educational and Developmental Psychologist 38(2), pp. 194–205. doi: 10.1080/20590776.2021.1923131.

Dorado, J.S., Martinez, M., McArthur, L.E. and Leibovitz, T. 2016. Healthy Environments and Response to Trauma in Schools (HEARTS): A Whole-School, Multi-level, Prevention and Intervention Program for Creating Trauma-Informed, Safe and Supportive Schools. School Mental Health 8(1), pp. 163–176. doi: 10.1007/s12310-016-9177-0.

Langley, A.K., Gonzalez, A., Sugar, C.A., Solis, D. and Jaycox, L. 2015. Bounce back: Effectiveness of an elementary school-based intervention for multicultural children exposed to traumatic events. Journal of Consulting and Clinical Psychology 83(5), pp. 853–865. doi: 10.1037/ccp0000051.

MacLochlainn, J., Kirby, K., McFadden, P. and Mallett, J. 2022. An Evaluation of Whole-School Trauma-Informed Training Intervention Among Post-Primary School Personnel: A Mixed Methods Study. Journal of Child & Adolescent Trauma 15(3), pp. 925–941. doi: 10.1007/s40653-021-00432-3.

Mendelson, T., Tandon, S.D., O'Brennan, L., Leaf, P.J. and Ialongo, N.S. 2015. Brief report: Moving prevention into schools: The impact of a trauma‐informed school‐based intervention. Journal of Adolescence 43(1), pp. 142–147. doi: 10.1016/j.adolescence.2015.05.017.

Santiago, C.D. et al. 2018. Implementing the Bounce Back trauma intervention in urban elementary schools: A real-world replication trial. School Psychology Quarterly 33(1), pp. 1–9. doi: 10.1037/spq0000229.

Stein, B.D., Jaycox, L.H., Kataoka, S.H., Wong, M., Tu, W., Elliott, M.N. and Fink, A. 2003. A Mental Health Intervention for Schoolchildren Exposed to Violence: A Randomized Controlled Trial. JAMA 290(5), p. 603. doi: 10.1001/jama.290.5.603.

GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

Llywodraeth Cymru Welsh Government