# Drwy'r Drysau

## Drwy'r Drysau:
Adroddiad am Bresenoldeb Disgyblion yn yr Ysgol yn Sir Gaerfyrddin drwy Lais Pobl Ifanc

*Awst 2026*


Ysgrifennwyd a chyflwynwyd gan:

**Dr Emma Chivers**

Youth Work Leadership Lab
Labordy Arweinyddiaeth Gwaith Ieuenctid

**Megan Lewis**

promo cymru


Mewn cydweithrediad â, ac wedi'i gomisiynu gan:

Cyngor Sir Gâr
Carmarthenshire County Council

# Cynnwys


Drwy'r Drysau: Crynodeb Gweithredol 3

Cyflwyniad 6

Beth Sydd Eisoes yn Wybyddus am Bresenoldeb ac Ymgysylltu 8

Sut Wnaethon Ni Wrando ar Bobl Ifanc 16

Canfyddiadau: Yr Hyn a Ddywedodd Pobl Ifanc Wrthym 19

- Thema 1: Teimlo'n Gartrefol: Perthyn, Ymdeimlad o Fod yn Bwysig a Llesiant Emosiynol 20
- Thema 2: Cydberthnasau, Parch a Drysau Agored a Drysau Caeedig 26
- Thema 3: Rheolau, Rheoleiddio a 'Drysau Caeedig' Sefydliadol 30
- Thema 4: Yr Adeilad, y Cloc a'r Gwersi 34
- Thema 5: Agor y Drysau: "Pe Bawn i Wrth y Llyw" – Atebion Pobl Ifanc ar Gyfer Newid 39

Trafodaeth a Dadansoddi: Integreiddio Profiadau Pobl Ifanc o Bresenoldeb, Ymgysylltu a Pherthyn 43

Goblygiadau ar Gyfer Ymarfer ac Argymhellion 50

Infograffeg Cyfeillgar i Bobl Ifanc 54

Cyfeiriadau 55

Drwy'r Drysau

# CRYNODEB GWEITHREDOL

## Y PROSIECT

Datblygwyd **Drwy'r Drysau: Deall Diffyg Presenoldeb Ymhlith Pobl Ifanc yn Sir Gaerfyrddin** er mwyn deall yn well y rhwystrau a'r cymhellion sy'n dylanwadu ar bresenoldeb pobl ifanc 11-16 oed yn yr ysgol, oddi mewn ac oddi allan i addysg brif ffrwd. Gall data am bresenoldeb ddangos pa mor aml mae pobl ifanc yn absennol, ond nid yw'n dangos o angenrheidrwydd pam nad ydynt yn mynychu'r ysgol, beth yw eu profiad o'r ysgol, yr hyn sy'n digwydd yn eu bywydau, na beth fyddai'n eu cynorthwyo i ymgysylltu'n fwy cadarnhaol ag addysg.

Roedd yr astudiaeth yn awyddus i symud y tu hwnt i ffigurau presenoldeb drwy wrando'n uniongyrchol ar bobl ifanc a dysgu am eu profiadau o addysg.

Ymwreiddiwyd yr astudiaeth mewn dull cyfranogol, seiliedig ar hawliau, ac fe'i llywiwyd gan Erthygl 12 o Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn a Safonau Cyfranogiad Cenedlaethol Cymru. Yn unol â strategaeth Sir Gaerfyrddin, sef Addysg Sir Gâr 2022-2032, defnyddiodd yr ymchwil ddull 'gwrando i wella', gan gydnabod bod pobl ifanc yn cyfrannu'n weithredol at ddeall y ffactorau sy'n ategu neu'n llesteirio'r arfer o ymgysylltu ag addysg.

## PWY GYMERODD RAN

Rhoddwyd sylw i wrando ar y bobl ifanc hynny y gall eu profiadau fod yn llai amlwg mewn dulliau traddodiadol o ymdrin â data presenoldeb a llais disgyblion. Roedd y bobl ifanc hyn yn cynnwys rhai a oedd yn profi patrymau diffyg presenoldeb parhaus neu ddifrifol, rhai a oedd yn cael mynediad at ddarpariaethau amgen neu ddarpariaethau nad oeddynt yn rhai prif ffrwd, a rhai a oedd yn dioddef anfantais economaidd-gymdeithasol.

**Rhannodd mwy na 200 o bobl ifanc eu profiadau**

| **137** | **69** | **5** |
|---|---|---|
| o bobl ifanc wedi llenwi'r arolwg | o bobl ifanc wedi cymryd rhan mewn grwpiau ffocws | person ifanc wedi cymryd rhan mewn cyfweliadau 'llinell amser' manwl |

Cyfunwyd y dulliau hyn ag adolygiad tystiolaeth er mwyn archwilio patrymau ehangach ochr yn ochr â siwrneiau addysgol a phrofiadau unigol pobl ifanc.

## DRYSAU AGORED A DRYSAU CAEEDIG

Llwyddodd profiadau pobl ifanc i lywio'r gwaith o ddatblygu'r fframwaith Drwy'r Drysau.

Mae **'Drysau Agored'** yn cynrychioli'r cydberthnasau, y profiadau a'r amodau sydd, yn ôl pobl ifanc, yn eu helpu i fynychu'r ysgol, ymgysylltu ag addysg a theimlo cysylltiad ag addysg.

Mae **'Drysau Caeedig'** yn cynrychioli'r rhwystrau a'r profiadau sy'n ei gwneud hi'n anos i bobl ifanc fynychu'r ysgol ac ymgysylltu ag addysg.

Ar draws yr astudiaeth, disgrifiodd pobl ifanc y modd mae llesiant emosiynol, cydberthnasau, dynameg cyfoedion, systemau a rheolau ysgolion, yr amgylchedd ffisegol a synhwyraidd, a phrofiadau o ddysgu, yn rhyngweithio gyda'i gilydd i siapio a yw'r ysgol yn teimlo'n hygyrch, yn gefnogol ac yn werth ei mynychu.

Pur anaml y gwelwyd bod anawsterau o ran mynychu'r ysgol yn bodoli mewn gwagle. Yn bwysig ddigon, gall pobl ifanc brofi 'Drysau Agored' a 'Drysau Caeedig' yn yr un ysgol, gan ddibynnu ar y cydberthnasau, yr arferion, y mannau a'r sefyllfaoedd a ddaw i'w rhan.

## YR HYN A DDYWEDODD POBL IFANC

### DRYSAU CAEEDIG

**Pethau Sy'n Gwneud yr Ysgol yn Anos**

Disgrifiodd pobl ifanc amrywiaeth o brofiadau a all gyfrannu at orbryder, diffyg cyswllt, ac anawsterau o ran mynychu'r ysgol neu ymgysylltu â'r ysgol.

**59%** yn sôn am bryderon, straen ac iechyd meddwl gwael

**44%** yn dweud eu bod yn teimlo'n rhy flinedig neu eu bod wedi 'diffygio'

**1 0 BOB 3** yn sôn am gydberthnasau anodd gydag athrawon

Hefyd, dywedodd pobl ifanc eu bod yn teimlo fel pe baent yn cael eu targedu ac fel pe bai neb yn gwrando arnynt, a soniwyd am deimladau ynysig ac ymatebion cosbol, bwlio ac anawsterau cyfeillgarwch, amgylcheddau gorboblog a swnllyd, anghysur synhwyraidd, cyfyngiadau ar fynd i'r toiled, ac anawsterau o ran cyrchu neu gadw i fyny gyda'r dysgu.

Gallai cyfnodau o absenoldeb ynddynt eu hunain greu rhwystrau ychwanegol o ran dychwelyd i'r ysgol, yn cynnwys gorbryder ynglŷn â dal i fyny, ailgysylltu gyda chyfoedion ac ofni beirniadaeth.

### DRYSAU AGORED

**Pethau Sy'n Gwneud yr Ysgol yn Haws**

Cydberthnasau cadarnhaol oedd y 'Drws Agored' pwysicaf a ddaeth i'r amlwg.

**60%** o bobl ifanc yn dweud fod ganddynt o leiaf un oedolyn – naill ai oddi mewn neu oddi allan i'r ysgol – y gallent siarad gydag ef neu hi pan fyddent yn cael anawsterau i fynychu'r ysgol.

Yn arbennig, roedd pobl ifanc yn mawrbrisio oedolion a oedd yn gwrando, yn deall eu hamgylchiadau, yn eu trin gyda pharch, ac yn cynnig cymorth cyson.

Hefyd, roedd cyfeillgarwch yn bwysig o ran cynnig cysylltiad a chymhelliant i bobl ifanc, a dywedasant eu bod yn mawrbrisio mannau mwy digynnwrf a diogel, hyblygrwydd, dysgu ymarferol a chymorth a oedd yn cydnabod eu hamgylchiadau unigol.

Yn achos pobl ifanc a fynychai ddarpariaeth amgen neu arbenigol, dywedasant fod amgylcheddau digynnwrf a llai o ran maint, ynghyd â chydberthnasau cefnogol, mwy o hyblygrwydd, dysgu ymarferol, ac ymdeimlad cryf o berthyn, yn cyfrannu at brofiadau mwy cadarnhaol mewn perthynas â mynychu lleoliadau addysgol ac ymgysylltu ag addysg. Er na ellir mynd ati'n syml i atgynhyrchu'r lleoliadau hyn mewn addysg brif ffrwd, maent yn cynnig mewnwelediad pwysig i'r amodau a gaiff eu cysylltu gan bobl ifanc â theimlo'n ddiogel, teimlo'n uchel eu parch, teimlo eu bod yn cael eu cydnabod, a theimlo eu bod yn gallu cymryd rhan.

## AGOR Y DRYSAU: "PE BAWN I WRTH Y LLYW..."

Pan ofynnwyd i bobl ifanc beth fydden nhw'n ei newid er mwyn ei gwneud hi'n haws iddynt fynychu'r ysgol ac ymgysylltu ag addysg, gwelwyd bod eu blaenoriaethau, i raddau helaeth, yn adlewyrchu'r profiadau a bennwyd drwy gydol yr astudiaeth:

**61%**
Staff sy'n gwrando go iawn ac yn deall

**58%**
Gwell cymorth pan fydd teimladau o orlethu neu pan fyddant o dan straen

**55%**
Gwersi sy'n teimlo'n ddefnyddiol ar gyfer bywyd go iawn

**46%**
Cael eu trin fel unigolion yn hytrach na chael eu trin fel "rhif yn unig"

**42%**
Ysgolion yn gwrando ar bobl ifanc cyn cyflwyno rheolau

Hefyd, gofynnodd pobl ifanc am ddysgu mwy ymarferol a phersonoledig, mwy o hyblygrwydd, gwell mynediad at gyfleusterau a mannau diogel, llai o ymatebion cosbol a gweiddi, a chymorth a fyddai'n arwain at lai o straen wrth ddychwelyd i'r ysgol ar ôl absenoldeb.

Gyda'i gilydd, mae argymhellion y bobl ifanc yn cadarnhau pa mor bwysig yw cydberthnasau, ymddiriedaeth, cydnabyddiaeth, dysgu ystyrlon, galluogedd a diogelwch emosiynol o ran siapio presenoldeb yn yr ysgol a'r modd yr ymgysylltir ag addysg. Hefyd, maent yn dangos pa mor werthfawr yw cynnwys pobl ifanc fel partneriaid gweithredol yn y gwaith o lunio ymatebion i anawsterau presenoldeb.

## ARGYMHELLION ALLWEDDOL

1. Cryfhau diwylliannau perthynol a chynhwysol mewn ysgolion
2. Creu amgylcheddau lle bydd pobl ifanc yn teimlo eu bod yn perthyn a'u bod yn bwysig
3. Ymwreiddio cyfranogiad ystyrlon mewn gweithgareddau sy'n ceisio gwella presenoldeb
4. Gwella cymorth cynnar ar gyfer materion emosiynol a llesiant
5. Adolygu arferion yn ymwneud ag ymddygiad, cynhwysiant a phresenoldeb drwy lens berthynol
6. Cryfhau llwybrau ailymgysylltu a phontio
7. Dysgu ar sail arferion effeithiol ledled lleoliadau amgen, cymunedol ac arbenigol
8. Cydweddu blaenoriaethau strategol drwy ddefnyddio sylfaen dystiolaeth gyffredin

Yn gyffredinol, dangosodd Drwy'r Drysau fod presenoldeb yn yr ysgol yn cael ei siapio gan ryngweithio cymhleth rhwng y canlynol: cydberthnasau, ymdeimlad o berthyn, llesiant emosiynol, diwylliant yr ysgol, dynameg cyfoedion, amgylcheddau ffisegol a synhwyraidd, a phrofiadau o ddysgu. Mae'r canfyddiadau'n cadarnhau bod presenoldeb disgyblion yn yr ysgol yn golygu mwy na 'bod yn bresennol', 'bod yn absennol' neu 'gydymffurfio', a'i fod hefyd yn golygu ystyried profiadau bob dydd pobl ifanc yn yr ysgol.

Yn y pen draw, mae gwella presenoldeb yn golygu mwy na galluogi rhagor o bobl ifanc i ddod Drwy'r Drysau; mae'n ymwneud â chreu amodau sy'n helpu pobl ifanc i deimlo eu bod yn perthyn a'u bod yn dymuno aros.

# Cyflwyniad

**Drwy'r Drysau: Deall Diffyg Presenoldeb Ymhlith Pobl Ifanc yn Sir Gaerfyrddin**

Prif nod Drwy'r Drysau yw ymgysylltu â phobl ifanc rhwng 11 ac 16 oed yn Sir Gaerfyrddin, mewn addysg brif ffrwd a'r tu allan, i ddatblygu dealltwriaeth ddyfnach o'r rhwystrau a'r cymhellion sy'n dylanwadu ar bresenoldeb yn yr ysgol. Mae'r astudiaeth yn symud y tu hwnt i ddehongliadau arwynebol o ddata presenoldeb i archwilio'r ffactorau sylfaenol, a chroestoriadol yn aml, sy'n dylanwadu ar ymddieithrio. Wedi'i seilio ar egwyddorion Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn, yn enwedig Erthygl 12, a Safonau Cyfranogiad Cenedlaethol Cymru, mae'r adroddiad hwn yn lleoli pobl ifanc fel asiantau gweithredol wrth lywio dadansoddiad ac ymateb.

## Pam Mae'r Gwaith Hwn yn Bwysig

Mae deall pam mae pobl ifanc yn mynd i'r ysgol neu beidio yn gymhleth. Mae data presenoldeb yn gallu dweud wrthym pa mor aml mae person ifanc yn absennol, ond nid yw o reidrwydd yn dweud wrthym pam nad ydynt yn mynd i'r ysgol, beth sy'n digwydd yn eu bywydau, eu profiad o'r ysgol, neu beth allai eu cefnogi i ymgysylltu'n fwy cadarnhaol ag addysg. Mae datblygu gwell dealltwriaeth o'r profiadau hyn yn ganolog i bwrpas Drwy'r Drysau.

Yn genedlaethol, mae gwella presenoldeb yn parhau i fod yn her sylweddol ar draws ysgolion uwchradd Cymru. Er bod y sefyllfa wedi gwella ychydig ers y pandemig, mae Estyn – yn Gwella presenoldeb mewn ysgolion uwchradd – diweddariad ar gynnydd (2025) – yn nodi bod cyfraddau presenoldeb cyffredinol yn parhau i fod yn is na'r lefelau cyn y pandemig, a bod cyfraddau absenoldeb parhaus wedi cynyddu'n sylweddol (Llywodraeth Cymru, 2023a; 2025). Mae hyn yn atgyfnerthu'r angen am ddealltwriaeth ddyfnach o'r ffactorau sy'n dylanwadu ar ymddieithrio ac effeithiolrwydd ymatebion cyfredol.

Mae'r gwaith yn cyd-fynd â'r blaenoriaethau strategol a nodir yn Strategaeth Bresenoldeb Sir Gaerfyrddin ac mae wedi'i gynllunio i greu dirnadaeth sy'n cefnogi dulliau o wella ymgysylltu sy'n fwy cynhwysol, perthynol ac ystyriol o'r system. Mae'r adroddiad hwn yn rhoi sylw blaenllaw i safbwyntiau pobl ifanc, gan ddarparu sylfaen dystiolaeth i lywio cynllun gweithredu ar lefel system ar gyfer yr Awdurdod, a hynny'n cyd-fynd â chanfyddiadau o weithgaredd arolygu Estyn (Estyn, 2023). Cyflwynwyd y prosiect rhwng canol mis Rhagfyr a mis Mehefin 2026.

## Cefndir Drwy'r Drysau

Mae'r canfyddiadau a gyflwynir yn yr adroddiad hwn yn cael eu llywio gan brofiadau a safbwyntiau mwy na 200 o bobl ifanc o bob rhan o Sir Gaerfyrddin. Cymerodd cyfanswm o 137 o bobl ifanc ran yn elfen arolwg yr astudiaeth, gyda 69 yn cymryd rhan mewn grwpiau ffocws, a chyfrannodd pump gyfweliadau llinell amser bywyd manwl a oedd yn archwilio eu teithiau addysgol mewn mwy o ddyfnder. Gyda'i gilydd, mae'r cyfraniadau hyn yn cynnig darlun cyfoethog ac amrywiol o'r ffactorau sy'n dylanwadu ar bresenoldeb, ymgysylltu a chyfranogiad ar draws ystod o leoliadau a phrofiadau addysgol.

Ymgynghorwyd ag ystod o randdeiliaid ar ddechrau'r prosiect i lywio dyluniad yr ymchwil, nodi grwpiau targed, ac ystyried y ffordd orau o gynyddu mynediad a chyfranogiad ymhlith pobl ifanc. Roedd hyn yn adlewyrchu dull gwirioneddol gydweithredol rhwng y tîm ymchwil ac Adran Addysg a Gwasanaethau Plant Sir Gaerfyrddin, gan gynnwys y Gwasanaeth Cymorth Ieuenctid, gan sicrhau bod dyluniad yr astudiaeth yn seiliedig ar gyd-destun ac yn ymateb i wybodaeth ac arferion lleol.

## Yr adroddiad hwn

Er bod mewnbwn rhanddeiliaid wedi llywio dyluniad yr astudiaeth, mae'r ymchwil ei hun yn canolbwyntio'n fwriadol ar leisiau a phrofiadau pobl ifanc, gyda chyfranogiad fel egwyddor fethodolegol a moesegol graidd. Mae hyn yn adlewyrchu bwlch hollbwysig a nodwyd o fewn tystiolaeth polisi ac arolygu. Mae Estyn yn nodi, er bod ysgolion yn pwyso fwyfwy ar leisiau pobl ifanc, mae hyn yn aml yn cipio safbwyntiau'r rhai sy'n mynd i'r ysgol yn rheolaidd. O ganlyniad, mae profiadau'r rhai sydd â lefelau is o bresenoldeb yn parhau i gael eu tangynrychioli, gan gyfyngu ar allu'r system i ddeall ac ymateb yn llawn i achosion sylfaenol ymddieithrio. Mae'r astudiaeth hon felly'n blaenoriaethu dulliau mwy cynhwysol sy'n targedu cyfranogiad, gan sicrhau bod lleisiau'r rhai lleiaf gweladwy yn y data presennol yn ganolog i'r gwaith dadansoddi.

Mae'r adroddiad yn dechrau drwy archwilio'r hyn sydd eisoes yn wybyddus am bresenoldeb ac ymgysylltu drwy ymchwil, polisi ac ymarfer presennol, cyn amlinellu'r dull a fabwysiadwyd yn Drwy'r Drysau. Yna mae'n canolbwyntio ar yr hyn a ddywedodd pobl ifanc am eu profiadau o'r ysgol, y ffactorau sy'n hybu a llesteirio presenoldeb ac ymgysylltu, a'r hyn a allai, yn eu barn nhw, helpu i wella eu profiadau o'r ysgol a'u presenoldeb. Mae'r adrannau olaf yn crynhoi'r canfyddiadau hyn i ystyried yr hyn maen nhw'n ei olygu ar gyfer polisi, arferion a dulliau o wella presenoldeb ac ymgysylltu ar draws Sir Gaerfyrddin yn y dyfodol.

# 1. Beth Sydd Eisoes yn Wybyddus am Bresenoldeb ac Ymgysylltu

**Ailystyried Presenoldeb: O Gydymffurfio i Ymgysylltu**

Mae polisi ac ymchwil ddiweddar yn fwyfwy fframio presenoldeb yn yr ysgol fel mater perthynol, llesiant a chyfranogiad, yn hytrach na dim ond mater o gydymffurfio. Mae hyn yn arbennig o arwyddocaol yng Nghymru, lle mae canllawiau cenedlaethol wedi symud tuag at ddealltwriaeth ehangach o bresenoldeb sy'n blaenoriaethu ymgysylltu, perthyn a llais dysgwyr. Mae canllawiau Perthyn, Ymgysylltu a Chyfranogi Llywodraeth Cymru yn nodi y dylai ysgolion gefnogi dysgwyr i ddatblygu "ymdeimlad o berthyn, cysylltedd ac ymgysylltu â'r ysgol" a chryfhau eu gwydnwch i ymateb i'r heriau maen nhw'n eu hwynebu (Llywodraeth Cymru 2023a, t.6). Mae hynny'n wahanol i ddulliau cynharach, fel y Fframwaith Presenoldeb ar gyfer Cymru Gyfan (Llywodraeth Cymru, 2012), a oedd yn canolbwyntio mwy ar systemau a phrosesau monitro ac uwchgyfeirio.

Mae canllawiau 2023 yn gosod presenoldeb fel mater sydd o bwys i bawb, gan gynnwys arweinwyr ysgolion, staff, llywodraethwyr, teuluoedd, awdurdodau lleol a phartneriaid ehangach. Mae'n cydnabod bod rhwystrau i bresenoldeb yn aml wedi'u gwreiddio mewn ffactorau emosiynol, perthynol a chyd-destunol, gan gynnwys llesiant, gwahaniaethu, anghenion dysgu heb eu diwallu, amgylchiadau teuluol a theimlo wedi'u hallgáu neu ddiffyg cyswllt â'r ysgol. Mae'r cyfeiriad polisi hwn yn cyd-fynd yn agos â dull methodolegol y prosiect Drwy'r Drysau, sy'n canolbwyntio ar brofiadau bywyd pobl ifanc ac sy'n ceisio deall y ffactorau sy'n dylanwadu ar bresenoldeb o'u safbwyntiau nhw.

Ar lefel genedlaethol, mae presenoldeb yn parhau i fod yn destun pryder sylweddol. Mae diweddariad Estyn ar bresenoldeb mewn ysgolion uwchradd yn nodi, er bod pethau wedi gwella ychydig ers y pandemig, bod presenoldeb ar draws ysgolion uwchradd Cymru yn parhau i fod yn is na'r lefelau cyn y pandemig a bod absenoldeb parhaus wedi cynyddu'n sylweddol (Estyn, 2025; Llywodraeth Cymru 2025). Mae Estyn hefyd yn nodi anghydraddoldebau parhaus o ran presenoldeb, yn enwedig i ddisgyblion sy'n gymwys i gael prydau ysgol am ddim, disgyblion ag anghenion dysgu ychwanegol a rhai grwpiau ethnig. Er bod cyfraddau absenoldeb parhaus wedi gostwng ychydig yn ystod y blynyddoedd diwethaf, maen nhw'n parhau ar lefelau hanesyddol uchel. Yn 2024/25, roedd 33.0 y cant o ddisgyblion oedran ysgol uwchradd yn absennol yn barhaus, o'i gymharu â 37.1 y cant yn 2023/24. Mae absenoldeb parhaus yn parhau i fod yn arbennig o amlwg ymhlith dysgwyr sy'n profi anfantais ac anghenion dysgu ychwanegol, gan effeithio ar 58.0 y cant o ddisgyblion sy'n gymwys i gael prydau ysgol am ddim a 47.0 y cant o ddisgyblion sydd â darpariaeth AAA/ADY (Llywodraeth Cymru, 2025). Mae'r ffigurau hyn yn amlygu'r anghydraddoldebau parhaus sy'n nodweddu patrymau presenoldeb ledled Cymru ac yn atgyfnerthu pryderon ynghylch profiadau disgyblion a allai fod yn

wynebu'r perygl mwyaf o ymddieithrio o addysg.

Mae data presenoldeb cenedlaethol Llywodraeth Cymru yn dangos ymhellach y bwlch presenoldeb sy'n cynyddu rhwng disgyblion sy'n gymwys i gael prydau ysgol am ddim a'u cyfoedion (Llywodraeth Cymru, 2023a). Cyn y pandemig, roedd presenoldeb ymhlith disgyblion sy'n gymwys i gael prydau ysgol am ddim yn parhau i fod yn gymharol sefydlog ar oddeutu 89 i 90 y cant, o'i gymharu â thua 94 i 95 y cant ymhlith disgyblion nad oeddent yn gymwys. Erbyn 2022 i 2023, roedd presenoldeb ymhlith disgyblion sy'n gymwys i gael prydau ysgol am ddim wedi gostwng yn sydyn i 79.4 y cant, o'i gymharu ag 89.8 y cant ymhlith disgyblion nad oeddent yn gymwys i gael prydau ysgol am ddim, gan ledu'r bwlch i 10.4 pwynt canran. Mae'r patrymau hyn yn awgrymu bod y cyfnod ar ôl y pandemig wedi effeithio'n anghymesur ar ddisgyblion sy'n profi anfantais economaidd-gymdeithasol ac yn atgyfnerthu pryderon ynghylch mynediad anghyfartal i gyfranogiad addysgol, perthyn ac ymgysylltu.

Mae tystiolaeth arolygu hefyd yn amlygu'r angen am ddulliau mwy cynhwysol o ymdrin â lleisiau disgyblion. Mae Estyn (2025) yn nodi, er bod ysgolion yn casglu data lleisiau disgyblion fwy a mwy, fod hyn yn aml yn adlewyrchu barn disgyblion sy'n mynd i'r ysgol yn rheolaidd, sy'n golygu bod profiadau disgyblion â phresenoldeb is yn parhau i gael eu tangynrychioli. Mae hyn yn creu bwlch sylweddol o ran dealltwriaeth, gan mai'r bobl ifanc sy'n cael eu heffeithio fwyaf gan ymddieithrio yn aml yw'r rhai lleiaf gweladwy o fewn systemau a data presennol. Mae'r pryderon hyn yn darparu rhesymeg gref i brosiect Drwy'r Drysau, sy'n fwriadol yn blaenoriaethu lleisiau a phrofiadau pobl ifanc y mae eu safbwyntiau yn llai tebygol o gael eu cipio drwy ddulliau ymgynghori arferol.

Mae enghreifftiau o astudiaethau achos Estyn (2025, t.14) yn dangos sut mae rhai ysgolion yn dechrau ymateb i'r heriau hyn drwy ddulliau perthynol ac ymarferol (Estyn 2025) [1].

## Y Darlun Lleol: Presenoldeb yn Sir Gaerfyrddin

Mae'r cyd-destun lleol yn Sir Gaerfyrddin yn atgyfnerthu perthnasedd yr astudiaeth hon ymhellach. Nododd arolygiad Estyn o Gyngor Sir Caerfyrddin fod gwella presenoldeb yn flaenoriaeth allweddol, gan nodi bod cyfraddau presenoldeb yn parhau i fod yn isel yn dilyn y pandemig a bod y cynnydd yn anwastad ar draws ysgolion (Estyn, 2023). Roedd yr adroddiad yn tynnu sylw at amrywioldeb o ran effeithiolrwydd y cymorth a'r her a ddarperir i ysgolion, yn enwedig ar lefel uwchradd, ochr yn ochr â chyfraddau presenoldeb is ar gyfer disgyblion sy'n profi anfantais, gan gynnwys y rhai sy'n gymwys i gael prydau ysgol am ddim a'r rhai sydd ag anghenion dysgu ychwanegol.

Mae strategaeth addysg hirdymor Sir Gaerfyrddin, Addysg Sir Gâr 2022-2032, yn darparu cyd-destun polisi lleol pwysig. Mae ei gweledigaeth yn blaenoriaethu hapusrwydd, diogelwch a ffyniant dysgwyr, ac mae'n cydnabod pwysigrwydd llesiant emosiynol, cynhwysiant, ymgysylltu a pherthyn. Mae'r strategaeth hefyd yn rhoi pwyslais ar ymyrraeth gynnar, pontio, canlyniadau plentyn cyfan a gwrando i wella. Mae'r blaenoriaethau hyn yn cyd-fynd yn agos â nodau'r astudiaeth hon, yn enwedig ei ffocws ar ddeall sut mae dirnadaeth ansoddol gan bobl ifanc yn gallu ategu data presenoldeb meintiol a chefnogi dulliau mwy ymatebol o wella presenoldeb.

Ond mae'r llenyddiaeth yn tynnu sylw at ddiffyg cyswllt rhwng bwriadau strategol ar lefel polisi a sefydliad a phrofiadau bywyd pobl ifanc, gan atgyfnerthu

*[1] Mae astudiaethau achos Estyn (2025, t.14) ar gael yn: https://www.estyn.llyw.cymru/app/uploads/2025/05/Gwella-presenoldeb-mewn-ysgolion-uwchradd-diweddariad-ar-gynnydd-1.pdf*

pwysigrwydd ymchwil sy'n canolbwyntio ac yn gwrando'n uniongyrchol ar eu lleisiau.

## Perthyn, Ymdeimlad o Fod yn Bwysig a Chysylltiad

Mae llenyddiaeth ehangach yn gosod presenoldeb ac ymgysylltu fwyfwy fel materion perthynol, emosiynol a chyd-destunol yn hytrach na materion yn ymwneud â chydymffurfio neu gymhelliant yn unig (Llywodraeth Cymru 2023a; Cymdeithas y Plant 2025). Mae ymchwil ar berthyn i ysgol yn tynnu sylw at bwysigrwydd cysylltiad, cydnabyddiaeth a chyfranogiad o fewn cymunedau ysgol, er nad yw perthyn ar ei ben ei hun yn ddull cyson o ragweld presenoldeb na chanlyniadau addysgol (Allen et al., 2018; Jetten et al., 2017). Mae Abdallah (2024) yn dadlau y gallai disgyblion fod yn perthyn i ysgol yn ffurfiol ond yn dal i deimlo'n anweledig neu'n ddibwys ynddi, gan dynnu sylw at y gwahaniaeth rhwng presenoldeb corfforol a chynhwysiant ystyrlon. Mae cysyniadau cysylltiedig fel ymdeimlad o fod yn bwysig yn ymestyn y drafodaeth hon ymhellach drwy bwysleisio a yw pobl ifanc yn teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi ac yn gallu cyfrannu'n ystyrlon yn eu cymunedau ysgol. Gan bwyso ar waith Prilleltensky, mae'r ymdeimlad o fod yn bwysig yn cyfeirio at synnwyr o gael eich gwerthfawrogi a theimlo eich bod yn ychwanegu gwerth. Yng nghyd-destun addysg, mae'n symud y sylw o bresenoldeb i arwyddocâd. Mae'n codi cwestiynau ynghylch teimladau disgyblion na fyddai unrhyw un yn sylwi pe baen nhw'n absennol, a yw oedolion yn eu deall, ac a ydyn nhw'n gallu cyfrannu mewn ffordd ystyrlon at fywyd yr ysgol. Mae hyn yn arbennig o berthnasol lle mae anfantais, anghenion heb eu diwallu, tlodi neu gynhwysiant amodol yn dylanwadu ar brofiadau disgyblion.

Yn yr un modd, mae cydberthnasau ag oedolion y gellir ymddiried ynddynt yn cael eu nodi fel ffactorau amddiffynnol hollbwysig. Mae Reynolds (2024), drwy'r gwarant oedolyn y gellir ymddiried ynddo, yn dadlau bod cydberthnasau parhaus ac ystyrlon ag oedolion yn ganolog i lesiant, ymgysylltu a chanlyniadau tymor hwy. O ganlyniad, mae ysgolion yn fwy na dim ond safleoedd dysgu academaidd; maen nhw hefyd yn amgylcheddau perthynol lle mae ymddiriedaeth, rheoleiddio emosiynol a chysylltiad yn cael eu datblygu drwy ryngweithio cyson ag oedolion a chyfoedion.

## Cydberthnasau, Ymddiriedaeth a Phrofiad Bob Dydd o'r Ysgol

Mae llenyddiaeth ymarferwyr sy'n dod i'r amlwg ar Gynhwysiant Perthynol yn atgyfnerthu ymhellach bwysigrwydd cydberthnasau, diogelwch emosiynol ac ymarfer tosturiol mewn lleoliadau addysgol. Mae Benedict a Braven (2025) yn dadlau y dylai ysgolion symud y tu hwnt i ddulliau cydymffurfiol ac ymddygiadol tuag at fodelau sy'n canolbwyntio ar berthyn a chynhwysiant sy'n ceisio deall achosion sylfaenol ymddygiad ac ymddieithrio. Gan bwyso ar arfer sy'n ystyriol o drawma, niwrowyddoniaeth ac addysg gynhwysol, maen nhw'n pennu ysgolion fel amgylcheddau perthynol lle mae perthyn, ymddiriedaeth, cyd-reoleiddio a chyfranogiad ystyrlon yn ganolog i ymgysylltu a chynhwysiant. Mae'r safbwyntiau hyn yn cyd-fynd yn agos â chanllawiau Llywodraeth Cymru sydd fwy a mwy yn fframio presenoldeb fel mater sy'n gysylltiedig â llesiant, perthyn a chyfranogiad (Llywodraeth Cymru 2023a).

Mae tystiolaeth ddiweddar gan bobl ifanc eu hunain yn atgyfnerthu'r ffocws perthynol hwn. Gan adeiladu ar waith cynharach gyda rhieni gan Burtonshaw a Dorrell (2023), canfu Carr et al. (2025) fod llawer o bobl ifanc yn ystyried mynd

i'r ysgol fel profiad anhyblyg, blinedig a datgysylltiedig o'u bywydau, hyd yn oed pan maen nhw'n cydnabod pwysigrwydd addysg. Mae eu canfyddiadau yn dangos erydiad ymddiriedaeth rhwng ysgolion, teuluoedd a phobl ifanc, gan awgrymu bod cysylltiad agos rhwng presenoldeb â galluedd, cysylltiad, mwynhad a chydberthnasau ystyrlon. Mae ymchwil yn tynnu sylw at rôl gymhleth cydberthnasau cyfoedion wrth ddylanwadu ar bresenoldeb ac ymgysylltu pobl ifanc. Mae tystiolaeth o arolwg myfyrwyr OxWell yn awgrymu bod cydberthnasau cyfoedion yn gallu cefnogi a herio ymgysylltu, yn dibynnu ar brofiadau ac amgylchiadau pobl ifanc. Mae cyfeillgarwch yn gallu cefnogi perthyn a chymhelliant, ond gall pwysau gan gyfoedion, gwrthdaro a disgwyliadau o argaeledd digidol cyson hefyd gynyddu llwyth emosiynol a lludded. Mae ymchwil gysylltiedig ar "fynychder presenoldeb ar-lein" yn awgrymu bod cydberthnasau cyfoedion yn gallu gweithredu fel ffactorau amddiffynnol a ffynonellau o bwysau emosiynol (Fazel 2025). Mae'n cipio'r disgwyliad bod pobl ifanc ar gael o hyd i'w cyfoedion y tu allan i oriau ysgol, gyda hynny'n gallu effeithio ar gwsg, llesiant a pharodrwydd i fynd i'r ysgol.

Mae llenyddiaeth llesiant yn atgyfnerthu ymhellach bwysigrwydd deall presenoldeb drwy brofiadau bywyd pobl ifanc. Mae adroddiad The Good Childhood Report 2025 yn tynnu sylw at rôl ganolog yr ysgol wrth ddylanwadu ar lesiant goddrychol,[1] yn enwedig drwy berthynas â chyfoedion a staff, teimladau o ddiogelwch a chanfyddiadau o ddysgu fel rhywbeth perthnasol ac ystyrlon (Cymdeithas y Plant, 2025). Yn yr un modd, mae canfyddiadau'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion yn nodi pryderon sy'n ymwneud â chwsg, ymgysylltiad ysgol ac a yw disgyblion yn teimlo bod eu lleisiau yn cael eu clywed a'u gwerthfawrogi (Liu et al., 2025). Mae'r llenyddiaeth yn awgrymu bod cysylltiad agos rhwng presenoldeb a llesiant emosiynol, cydberthnasau cyfoedion a staff a phrofiadau bob dydd o'r ysgol, gan dynnu sylw at bwysigrwydd gwrando'n uniongyrchol ar bobl ifanc yn hytrach na dibynnu ar ddehongliadau oedolion o ymddygiad presenoldeb yn unig.

## Pan fydd yr ysgol ei hun yn rhwystr

Ochr yn ochr â'r pryderon perthynol hyn, mae tystiolaeth yn dod i'r amlwg hefyd sy'n tynnu sylw at effaith arferion gwahardd ar ymgysylltu a phresenoldeb. Mewn astudiaeth ar raddfa fawr o wahardd mewnol mewn ysgolion uwchradd prif ffrwd yn Lloegr, canfu Thornton et al. (2025) fod 8.3 y cant o ddisgyblion wedi adrodd eu bod yn profi ynysu mewn wythnos nodweddiadol, yn aml am gyfnodau estynedig. Roedd disgyblion a brofodd ynysu yn sôn am lefelau is o berthyn, cydberthnasau gwannach â staff a lefelau llesiant is. Mae tystiolaeth o Gymru yn awgrymu patrwm cysylltianfu Power a Taylor (2024) fod traean o ddisgyblion wedi dweud eu bod wedi cael eu tynnu o'r ystafell ddosbarth ar ryw adeg yn y flwyddyn flaenorol, yn aml drwy arferion anffurfiol fel gofyn iddyn nhw sefyll y tu allan. Er nad yw'r arferion hyn bob amser yn cael eu cofnodi fel gwahardd ffurfiol, maen nhw'n dal i gynrychioli amser dysgu yn cael ei golli a diffyg cyswllt gydag addysgu a chyfoedion. Gyda'i gilydd, mae'r gwaith ymchwil hwn yn awgrymu bod gwahardd yn gweithredu ar draws continwwm ac yn arwain at bryderon fod dulliau sy'n cael eu harwain gan gosbi neu gydymffurfio, yn anfwriadol, yn gallu gwaethygu'r ymdeimlad o ymddieithrio i rai disgyblion drwy gynyddu gorbryder, diffyg cyswllt ac ymdeimlad eu bod yn cael eu cau allan.

Mae Fframwaith ar sefydlu dull ysgol gyfan ar gyfer llesiant emosiynol a meddyliol (Llywodraeth Cymru, 2021, diweddarwyd 2026) yn hyrwyddo dull ataliol a pherthynol lle mae llesiant emosiynol, perthyn a chyfranogiad yn

cael eu hystyried wrth wraidd ymgysylltu o fewn cymunedau ysgol (Llywodraeth Cymru, 2021). Mae'r fframwaith yn pwysleisio cydberthnasau y gellir ymddiried ynddynt, cynhwysiant ac ymgysylltiad ysgol, gan adlewyrchu llenyddiaeth ehangach sy'n pennu presenoldeb ac ymgysylltu fel pethau sy'n cael eu dylanwadu gan brofiadau bob dydd o ddiogelwch, cydnabyddiaeth a pherthyn yn hytrach na chymhelliant neu gydymffurfiaeth unigol yn unig.

Fodd bynnag, mae tystiolaeth sy'n dod i'r amlwg o Gymru yn tynnu sylw at densiynau rhwng dyheadau perthynol y Dull Ysgol Gyfan a'r realiti o weithredu mewn amgylcheddau addysgol sydd dan bwysau cynyddol. Mae ymchwil werthuso yn nodi heriau sy'n ymwneud â chapasiti'r gweithlu, angen cynyddol gan ddysgwyr, llesiant staff ac anghysondebau cyflawni ar draws lleoliadau (Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2024; Llywodraeth Cymru 2025). Mae hyn yn codi cwestiynau ehangach ynghylch i ba raddau y mae ysgolion yn gallu cynnal arferion perthynol a chynhwysol i bobl ifanc sy'n profi gorbryder, allgáu neu ymddieithrio o addysg.

## Llais, Galluedd a Chael Eich Clywed

Fwy a mwy, mae cyd-destun polisi Cymru yn gosod hawliau, cyfranogiad a llesiant plant wrth wraidd ymgysylltu addysgol a phrofiad ysgol. Mae Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn yn pwysleisio hawliau plant i gyfranogiad, urddas ac addysg, tra bod polisi Llywodraeth Cymru yn rhoi pwyslais cynyddol ar berthyn, llesiant ac amgylcheddau ysgol sy'n gefnogol yn emosiynol (Llywodraeth Cymru, 2021; 2023a). Mae model cyfranogiad Lundy (2007) yn tynnu sylw pellach at bwysigrwydd sicrhau bod pobl ifanc nid yn unig yn cael cyfleoedd i fynegi eu barn, ond bod y safbwyntiau hyn yn cael eu clywed ac yn destun gweithredu o fewn prosesau gwneud penderfyniadau. Yng Nghymru, mae'r dulliau hyn yn cael eu hatgyfnerthu drwy Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015, sy'n hyrwyddo atal, cynhwysiant a llesiant hirdymor ar draws gwasanaethau cyhoeddus. Gyda'i gilydd, mae'r fframweithiau hyn yn pennu cyfranogiad, galluedd ac ymarfer perthynol wrth wraidd y ffordd y mae pobl ifanc yn profi ymgysylltu mewn lleoliadau addysgol. Mae'r canfyddiadau a'r dystiolaeth ehangach a adolygwyd yn yr adroddiad hwn hefyd yn cyd-daro'n gryf ag egwyddorion a dibenion gwaith ieuenctid yng Nghymru. Mae Gwaith Ieuenctid yng Nghymru: Egwyddorion a Dibenion yn pennu gwaith ieuenctid fel proses addysgol wirfoddol, seiliedig ar berthynas, sy'n cefnogi datblygiad personol, cymdeithasol ac addysgol pobl ifanc drwy gyfranogiad, cynhwysiant, grymuso a chydberthnasau y gellir dibynnu arnynt (Grŵp Adolygu Gwaith Ieuenctid yng Nghymru, 2022). Mae'n pwysleisio llais, galluedd a chyfranogiad gweithredol pobl ifanc yn y gwaith o wneud penderfyniadau sy'n effeithio ar eu bywydau, ochr yn ochr â chreu amgylcheddau lle maen nhw'n teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi, eu parchu ac yn gallu gwireddu eu potensial. Mae'r egwyddorion hyn yn cyd-fynd yn agos â dulliau polisi cyfoes Cymru o ran llesiant, cyfranogiad ac ymgysylltu, ac maen nhw'n adlewyrchu llawer o'r amodau y nododd pobl ifanc yn Drwy'r Drysau fel cefnogi presenoldeb, perthyn ac ymgysylltu cadarnhaol ag addysg.

## Dysgu o Bwys: Perthnasedd, Pwrpas ac Ymgysylltu

Yng nghyd-destun Cymru, mae'r egwyddorion hyn yn cael eu hadlewyrchu yn y Cwricwlwm i Gymru, sy'n rhoi llais, cyfranogiad ac ymgysylltu ystyrlon dysgwyr wrth wraidd profiadau addysgol (Llywodraeth Cymru 2022). Mae'r Cwricwlwm i Gymru yn cynrychioli newid

sylweddol i bolisi addysg yng Nghymru, gan symud i ffwrdd o gwricwlwm sy'n seiliedig ar gynnwys yn bennaf tuag at ddull sy'n canolbwyntio ar ddysgwyr, a hynny'n pwysleisio llesiant, dilyniant, cyfranogiad a phrofiadau dysgu ystyrlon (Llywodraeth Cymru 2022). Wrth graidd y cwricwlwm mae'r Pedwar Diben, sy'n ceisio cefnogi pobl ifanc i ddod yn ddysgwyr galluog ac uchelgeisiol; cyfranwyr mentrus a chreadigol; dinasyddion egwyddorol a gwybodus; ac unigolion iach a hyderus. Bwriad y Pedwar Diben yw bod yn sail i'r holl addysgu a dysgu a darparu gweledigaeth gyffredin ar gyfer yr hyn y dylai pobl ifanc yng Nghymru ei brofi drwy addysg (Llywodraeth Cymru 2022; Donaldson 2015).

Un egwyddor allweddol sy'n sail i'r Cwricwlwm i Gymru yw y dylai dysgu fod yn ddilys, yn ddiddorol ac yn gysylltiedig â bywydau, diddordebau a dyheadau dysgwyr i'r dyfodol. Mae canllawiau'r cwricwlwm yn pwysleisio pwysigrwydd lleisiau dysgwyr, cyfranogiad ystyrlon a phrofiadau dysgu sy'n galluogi pobl ifanc i ddefnyddio gwybodaeth mewn cyd-destunau go iawn (Llywodraeth Cymru 2022). Yn yr un modd, mae'r egwyddorion addysgeg sy'n gysylltiedig â'r Cwricwlwm i Gymru yn tynnu sylw at bwysigrwydd creu cyd-destunau dilys ar gyfer dysgu, cefnogi galluedd dysgwyr ac annog cyfranogiad gweithredol yn y broses ddysgu (Llywodraeth Cymru 2022). Mae'r datblygiadau hyn yn adlewyrchu cydnabyddiaeth ehangach bod ymgysylltu yn cael ei gryfhau pan fydd dysgwyr yn profi addysg fel rhywbeth sy'n berthnasol, yn bwrpasol ac yn ymatebol i'w hanghenion a'u hamgylchiadau unigol.

Felly, yng nghyd-destun presenoldeb ac ymgysylltu, mae'r Cwricwlwm i Gymru yn darparu fframwaith pwysig ar gyfer deall sut y gall profiadau o berthnasedd cwricwlwm, cyfranogiad dysgwyr a'r gallu i gyrchu cyfleoedd dysgu ystyrlon ddylanwadu ar gymhelliant pobl ifanc i ymgysylltu ag addysg. Mae hyn yn arbennig o arwyddocaol o ystyried pwyslais polisi cynyddol ar lesiant, perthyn ac ymgysylltu â dysgwyr o fewn polisi addysg Cymru (Llywodraeth Cymru 2023a).

### Perthyn Drwy Newid a Phontio

Mae canfyddiadau diweddar gan y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN) yn atgyfnerthu ymhellach y pryderon ynghylch natur newidiol ymgysylltiad ysgol ac ymgysylltu emosiynol ar draws plentyndod a llencyndod. Er bod y rhan fwyaf o ddysgwyr wedi sôn am deimladau cadarnhaol tuag at yr ysgol yn gyffredinol, gostyngodd y gyfran a ddywedodd eu bod yn hoffi'r ysgol yn fawr gydag oedran, gan awgrymu bod profiadau o berthyn a chysylltiad yn gallu mynd yn fwyfwy bregus dros amser (SHRN, 2025).

Mae'r llenyddiaeth yn tynnu sylw at agweddau pwysig at brofiad ysgol sy'n amrywio yn ôl rhywedd a ffactorau cymdeithasol. Er bod merched yn fwy tebygol o sôn am deimladau cadarnhaol tuag at yr ysgol, roedd dysgwyr o aelwydydd llai cyfoethog hefyd yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn hoffi'r ysgol yn fawr, gan gymhlethu rhagdybiaethau diffyg sy'n pennu cysylltiad uniongyrchol rhwng anfantais economaidd-gymdeithasol ac ymddieithrio. Yn hytrach, mae'r data yn awgrymu bod ymgysylltiad ysgol yn cael ei ddylanwadu gan gyfres ehangach o ffactorau perthynol ac emosiynol, gan gynnwys cydnabyddiaeth, diogelwch, cynhwysiant ac ansawdd rhyngweithio bob dydd o fewn amgylcheddau ysgol. Mae canfyddiadau diweddar gan y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN) yn atgyfnerthu pontio i'r ysgol uwchradd fel pwynt o fregusrwydd emosiynol sylweddol ar deithiau

addysgol plant. Yn 2024, dywedodd 62% o ddysgwyr Blwyddyn 6 eu bod yn teimlo'n bryderus am bontio i ryw raddau, gyda bron i hanner yn nodi eu bod yn poeni cryn dipyn neu'n fawr iawn (SHRN, 2025). Roedd gorbryder ynglŷn â phontio ar ei uchaf ymhlith merched, dysgwyr y tu allan i gategorïau rhywedd deuaidd, a'r rhai o aelwydydd llai cyfoethog. Mae'r adroddiad hwn yn awgrymu bod pontio yn cynnwys mwy na symud rhwng lleoliadau addysgol, gyda tharfu ar rwydweithiau cyfoedion, cydberthnasau y gellir ymddiried ynddynt a theimladau o berthyn yn gysylltiedig â chynnydd mewn gorbryder yn ystod cyfnodau pontio.

Mae hyn yn cael ei atgyfnerthu ymhellach gan ymchwil hydredol yng Nghymru gan Donaldson et al. (2025), a ganfu bod pryderon sy'n ymwneud â phontio yn gysylltiedig ag anawsterau emosiynol gwaeth ar ôl pontio, yn enwedig ymhlith pobl ifanc o gefndiroedd economaidd-gymdeithasol is o'i gymharu â'u cyfoedion mwy cyfoethog. Mae'r astudiaeth hefyd wedi nodi ymgysylltiad ysgol, perthyn a chanfyddiadau o ofal athrawon fel ffactorau amddiffynnol pwysig, gan atgyfnerthu dadleuon y gallai dulliau emosiynol gefnogol a pherthynol fod wrth wraidd cynnal llesiant ac ymgysylltu yn ystod cyfnodau o newid addysgol.

## Amgylchedd yr Ysgol: Pan Nad yw'r Pethau Bach yn Fach

Mae tystiolaeth sy'n dod i'r amlwg yn awgrymu bod polisïau gwisg ysgol yn gallu dylanwadu ar brofiadau disgyblion o berthyn, llesiant ac ymgysylltu o fewn amgylcheddau ysgol, yn enwedig lle mae'r argraff fod rheolau'n anhyblyg neu'n cael eu gorfodi mewn ffordd anghymesur. Mae canllawiau Llywodraeth Cymru yn pwysleisio y dylai polisïau gwisg ysgol ac ymddangosiad ystyried fforddiadwyedd, cydraddoldeb, cynhwysiant ac ymgynghori â disgyblion, gan osgoi arferion a allai gyfrannu at allgáu neu ymddieithrio (Llywodraeth Cymru 2023b). Yn yr un modd, mae tystiolaeth ehangach o Gymru yn tynnu sylw at bryderon ynghylch y pwysau ariannol sy'n gysylltiedig â gwisgoedd ysgol ac effaith cosbi am ddiffyg cydymffurfio ar gyfranogiad a llesiant emosiynol disgyblion (Plant yng Nghymru, 2024; Comisiynydd Plant Cymru, 2023). Er bod gwisgoedd ysgol yn aml yn cael eu portreadu fel pethau sy'n hyrwyddo cysondeb a hunaniaeth ysgol, mae'r sylfaen dystiolaeth bresennol yn awgrymu diffyg tystiolaeth gadarn fod polisïau gwisg ysgol ar eu pen eu hunain yn gwella presenoldeb, ymddygiad neu ganlyniadau academaidd (Sefydliad Gwaddol Addysgol, 2025). Mae ymchwil sy'n dod i'r amlwg hefyd yn awgrymu bod dulliau gorfodi anhyblyg neu gosbi am fethu â chydymffurfio yn gallu effeithio'n negyddol ar ymdeimlad disgyblion o berthyn i'r ysgol, ac yn cyfrannu at densiwn perthynol, gorbryder a theimladau o allgáu i rai disgyblion (Ansari et al., 2021).

Mae ymchwil yn tynnu sylw ymhellach at sut y gall gwisgoedd ysgol gyfrannu at anghysur synhwyraidd a gofid emosiynol i rai pobl ifanc, yn enwedig y rhai sy'n profi sensitifrwydd synhwyraidd dros weithgaredd neu sensitifrwydd synhwyraidd ehangach (Jordaan et al., 2024). Mae'r ymchwil yn awgrymu bod profiadau synhwyraidd o fewn amgylcheddau ysgol yn ymestyn y tu hwnt i bolisïau gwisg ysgol yn unig, gydag agweddau ehangach ar yr amgylchedd ffisegol a'r amgylchedd dysgu hefyd yn dylanwadu ar gysur, rheoleiddio emosiynol a gallu disgyblion i ymgysylltu yn yr ysgol. Mae Jones et al. (2024) yn tynnu sylw ymhellach at sut y gall agweddau synhwyraidd ar amgylcheddau ystafell ddosbarth, gan gynnwys sŵn, arddangosfeydd gweledol a gorlwytho synhwyraidd ehangach, ddylanwadu ar allu disgyblion i ymgysylltu mewn amgylcheddau dysgu.

Mae'r astudiaeth yn awgrymu nad anghenion unigolion yw'r unig beth sy'n dylanwadu ar gyfranogiad, gyda chyfraniad hefyd gan i ba raddau y mae amgylcheddau ystafell ddosbarth yn ymatebol, yn rheoladwy ac yn hygyrch yn emosiynol i ddisgyblion sy'n profi pwysau synhwyraidd. Mae tystiolaeth sy'n dod i'r amlwg ynghylch cymorth synhwyraidd mewn lleoliadau ystafell ddosbarth, gan gynnwys teganau ffidlan, clustffonau ac addasiadau hyblyg yn yr ystafell ddosbarth, yn parhau i fod yn gymysg. Er bod rhai astudiaethau'n awgrymu bod dulliau o'r fath yn gallu helpu rheoleiddio emosiynol, canolbwyntio a chyfranogiad rhai pobl ifanc, amhendant o hyd yw'r dystiolaeth o welliant ymddygiadol neu academaidd cyson (Roche et al. 2024; Schoenen et al. 2025). Yn hytrach, mae tystiolaeth gyfredol yn awgrymu pwysigrwydd dulliau unigol, hyblyg a phenodol i gyd-destun sy'n cefnogi hygyrchedd a chyfranogiad, yn hytrach nag ymyriadau cyffredinol sy'n cael eu defnyddio mewn ffordd unffurf ar draws lleoliadau ystafell ddosbarth.

### Beth mae'r dystiolaeth yn ei ddweud wrthym

Ar y cyfan, mae'r llenyddiaeth yn awgrymu nad oes modd deall diffyg presenoldeb drwy ddata presenoldeb yn unig. Mae rhwystrau i bresenoldeb yn aml yn ymarferol, emosiynol, perthynol a strwythurol, wedi'u dylanwadu gan lesiant, cydberthnasau, pwysau gan gyfoedion, anghenion heb eu diwallu, amgylchiadau teuluol a phrofiadau ehangach o gynhwysiant neu allgáu. Mae'r canfyddiadau hyn yn atgyfnerthu pwysigrwydd dulliau sy'n canolbwyntio ar brofiadau bywyd pobl ifanc, cefnogaeth berthynol a chyfranogiad ystyrlon wrth ddeall ac ymateb i ddiffyg presenoldeb. Mae safbwyntiau o'r fath yn sail i'r prosiect Drwy'r Drysau ac yn llywio'r gwaith o ddadansoddi adroddiadau pobl ifanc am yr hyn sy'n helpu neu'n llesteirio, a'r pethau a allai wella presenoldeb yn Sir Gaerfyrddin.

# 1.Sut Wnaethon Ni Wrando ar Bobl Ifanc

Cynlluniwyd *Drwy'r Drysau* i ddeall presenoldeb yn yr ysgol o safbwynt pobl ifanc eu hunain. Yn hytrach na chanolbwyntio ar ffigurau presenoldeb neu gyfraddau absenoldeb yn unig, archwiliodd yr astudiaeth brofiadau bywyd pobl ifanc o addysg a'r ffactorau sy'n dylanwadu ar eu gallu a'u parodrwydd i fynd i'r ysgol ac ymgysylltu â'r ysgol, ac a ydyn nhw'n cael eu cefnogi i wneud hynny.

Fe wnaeth yr ymchwil ymgysylltu â phobl ifanc rhwng 11 ac 16 oed ledled Sir Gaerfyrddin, gan gynnwys pobl ifanc sy'n mynychu addysg brif ffrwd a'r rhai sy'n cyrchu darpariaeth amgen neu ddarpariaeth nad yw'n brif ffrwd. Rhoddwyd pwyslais ar glywed gan bobl ifanc y mae eu profiadau o bresenoldeb yn gallu bod yn llai gweladwy o fewn ymgynghoriad ysgol traddodiadol.

Defnyddiwyd dull cyfranogol i greu gwahanol gyfleoedd i bobl ifanc rannu eu profiadau, eu safbwyntiau a'u syniadau. Drwy arolygon, grwpiau ffocws a sgyrsiau llinell amser bywyd manylach, roedd pobl ifanc yn gallu disgrifio nid yn unig y rhwystrau maen nhw wedi eu profi, ond hefyd y cydberthnasau, yr amgylcheddau a'r mathau o gymorth a helpodd nhw i ymgysylltu ag addysg.

Llywiodd y profiadau hyn ddatblygiad fframwaith Drwy'r Drysau . Mae 'Drysau Agored' yn disgrifio'r cydberthnasau, y profiadau a'r amodau sy'n cefnogi presenoldeb, ymgysylltu a pherthyn, tra bod 'Drysau Caeedig' yn cipio'r rhwystrau sy'n gallu gwneud mynychu ac ymgysylltu ag addysg yn anoddach.

Mae'r dull hwn yn cydnabod presenoldeb fel mwy na mesur o bresenoldeb corfforol person ifanc yn yr ysgol. Mae'n rhoi cyfle i ddeall presenoldeb drwy brofiadau pobl ifanc o gydberthnasau, llesiant, perthyn, cynhwysiant a chyfranogiad.

### Lleisiau Pwy Wnaethon Ni Geisio Eu Clywed?

Cyfyngiad allweddol a nodwyd gan Estyn (2025) yw bod gweithgaredd 'llais disgyblion' yn aml yn adlewyrchu barn pobl ifanc sy'n mynd i'r ysgol yn rheolaidd, sy'n golygu bod profiadau'r rhai sydd â lefelau is o bresenoldeb yn gallu bod yn llai gweladwy. Mewn ymateb, aeth Drwy'r Drysau ati'n fwriadol i glywed profiadau pobl ifanc a allai fod wedi'u tangynrychioli o fewn data presennol. Roedd hyn yn cynnwys:

- Pobl ifanc sy'n profi patrymau parhaus neu ddifrifol o ddiffyg presenoldeb,
- gan gynnig dirnadaeth bwysig o'r ffactorau sy'n gallu gwneud ymgysylltu parhaus ag addysg yn anodd.
- Pobl ifanc sy'n cyrchu darpariaeth amgen neu ddarpariaeth nad yw'n brif ffrwd, gan gipio gwahanol brofiadau o addysg, presenoldeb ac ymgysylltu.
- Pobl ifanc o gefndiroedd economaidd-gymdeithasol o dan anfantais, gan gynnwys y rhai sy'n gymwys i gael prydau ysgol am ddim (FSM), a oedd yn cynrychioli 39% o'r cyfranogwyr, gan alluogi'r astudiaeth i archwilio sut y gall anghydraddoldebau ariannol a strwythurol ddylanwadu ar brofiadau presenoldeb.

Yn unol â strategaeth Addysg Sir Gâr 2022-2032, roedd yr ymchwil wedi'i seilio ar ddull 'gwrando i wella'. Mae hyn yn symud y tu hwnt i ymgynghori goddefol tuag at gyfranogiad ystyrlon, gan sicrhau bod profiadau bywyd a safbwyntiau pobl ifanc, yn enwedig y rhai y mae eu lleisiau yn cael eu clywed yn llai aml, yn ganolog i'r gwaith dadansoddi ac yn cael eu defnyddio ochr yn ochr â data presenoldeb i ddatblygu dealltwriaeth fanylach o'r ffactorau sy'n cefnogi neu'n rhwystro ymgysylltu ag addysg.

## Dull Casglu Tystiolaeth

Er mwyn datblygu dealltwriaeth gynhwysfawr o bresenoldeb, pwysodd yr astudiaeth ar ystod o ddulliau cyflenwol, gan ddod â phrofiadau unigol pobl ifanc, patrymau ehangach yn y data, a thystiolaeth ymchwil, polisi ac ymarfer presennol at ei gilydd. Mae'r dull aml-ddull hwn yn galluogi dadansoddiad mwy manwl a chytbwys o'r ffactorau sy'n dylanwadu ar bresenoldeb ac ymgysylltu.

Defnyddiwyd pedair ffynhonnell dystiolaeth gyflenwol i lywio'r astudiaeth:

1. **Arolwg - 137 o bobl ifanc**

Nodi patrymau ehangach a'r 'Drysau Agored' a 'Drysau Caeedig' mwyaf cyffredin sy'n dylanwadu ar bresenoldeb ac ymgysylltu.

2. **Grwpiau Ffocws - 69 o bobl ifanc**

Cipio'r profiadau a'r straeon y tu ôl i ganfyddiadau'r arolwg a'u harchwilio'n fwy manwl.

3. **Amserlenni Bywyd - 5 o bobl ifanc**

Mapio teithiau addysgol unigol, gan archwilio sut mae profiadau y tu mewn a'r tu allan i'r ysgol wedi dylanwadu ar bresenoldeb ac ymgysylltu dros amser.

4. **Adolygiad o Dystiolaeth - Tystiolaeth academaidd, polisi a seiliedig ar ymarfer**

Darparu ffocws cyfun o'r dystiolaeth bresennol sy'n berthnasol i'r astudiaeth a chefnogi cyd-destun, dadansoddiad a dehongliad y canfyddiadau.

## Crynhoi'r Dystiolaeth

Roedd defnyddio dulliau gwahanol yn galluogi'r astudiaeth i gipio patrymau ehangach a phrofiadau unigol. Yn hytrach na dibynnu ar unrhyw ffynhonnell dystiolaeth unigol, ystyriwyd y canfyddiadau ar draws yr arolwg, grwpiau ffocws ac amserlenni bywyd, ochr yn ochr â thystiolaeth ymchwil, polisi ac ymarfer berthnasol.

Roedd hyn yn galluogi nodi themâu cyffredin, a chydnabod gwahaniaethau a chymhlethdodau o fewn profiadau pobl ifanc ar yr un pryd. Roedd crynhoi'r gwahanol fathau o dystiolaeth yn cryfhau'r gwaith dadansoddi ac yn darparu dealltwriaeth gyfoethocach o'r ffactorau sy'n gallu agor neu gau drysau i bresenoldeb ac ymgysylltu.

Cynlluniwyd y dulliau ymchwil i fod yn hygyrch ac yn briodol i'r bobl ifanc a oedd yn cymryd rhan. Roedd cwestiynau ac awgrymiadau trafod yn defnyddio iaith glir, priodol i oedran, gyda chyfleoedd i bobl ifanc rannu eu profiadau mewn gwahanol ffyrdd.

## Moeseg a Diogelu

Cynhaliwyd yr astudiaeth hon yn unol â chanllawiau moesegol Cymdeithas Ymchwil Addysgol Prydain ar gyfer ymchwil addysgol (Fox et al., 2024). Mabwysiadwyd dull cydweithredol gydag Awdurdod Lleol Sir Gaerfyrddin i sicrhau cydymffurfiaeth â'r holl weithdrefnau a phrotocolau diogelu drwy'r prosiect cyfan.

Cefnogwyd gweithwyr ieuenctid, gweithwyr cymorth ieuenctid a gweithwyr addysg proffesiynol sy'n rhan o'r astudiaeth i ddeall a defnyddio'r fframwaith moesegol yn ymarferol. Roedd hyn yn cynnwys canllawiau clir ar gydsyniad gwybodus, cyfrinachedd, a'r hawl i dynnu'n ôl o'r ymchwil ar unrhyw gam. Cyflwynwyd a thrafodwyd yr egwyddorion hyn yn ystod cyfarfodydd cychwynnol y prosiect a'u hymwreiddio mewn pecyn ymarferwyr, a ddarparodd ddeunyddiau hygyrch i gefnogi ymarferwyr i esbonio'r broses ymchwil i bobl ifanc.

Roedd amddiffyn hunaniaeth a chyfrinachedd pobl ifanc yn flaenoriaeth foesegol greiddiol. Cafodd yr holl ddata ei anonymeiddio, gan ddefnyddio ffugenwau ar gyfer y cyfranogwyr a'r lleoliadau addysg perthnasol, er mwyn lleihau'r risg o adnabod unigolion drwy'r gwaith ymchwil neu wrth adrodd am y canfyddiadau.Roedd hyn yn arbennig o bwysig o ystyried natur leol yr ymchwil a chynnwys cyfranogwyr o gyd-destunau addysgol llai neu arbenigol, lle mae'r risg o adnabod yn anuniongyrchol yn gallu bod yn uwch.

Mae'r dull hwn yn sicrhau bod cyfranogiad yn wirfoddol, yn wybodus ac yn foesegol ei sail, gan alluogi pobl ifanc i gymryd rhan mewn ffyrdd sy'n teimlo'n ddiogel, yn barchus ac yn briodol i'w hamgylchiadau unigol.

### Rhannu'r Canfyddiadau Gyda Phobl Ifanc

Yn unol ag ymrwymiad y prosiect i Erthygl 12 o Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn a'r Safonau Cyfranogiad Cenedlaethol, bydd canfyddiadau hefyd yn cael eu rhannu â phobl ifanc drwy ffeithlun sy'n addas i bobl ifanc. Bydd y ffeithlun yn darparu ffordd hygyrch i bobl ifanc sy'n cymryd rhan weld sut mae eu barn wedi dylanwadu ar y canfyddiadau a'r argymhellion sy'n dod i'r amlwg o'r astudiaeth (Gweler Atodiad 1).

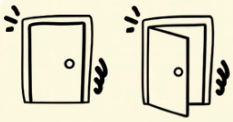
Gyda'i gilydd, mae'r dulliau hyn yn darparu sylfaen dystiolaeth gadarn a chynnil, gan alluogi dealltwriaeth ddyfnach o'r ffactorau sy'n dylanwadu ar bresenoldeb ac ymgysylltu. Mae'r bennod ganlynol yn pwyso ar y dystiolaeth hon i gyflwyno'r hyn a ddywedodd pobl ifanc am eu profiadau o addysg a'r 'Drysau Agored' a'r 'Drysau Caeedig' sy'n dylanwadu ar bresenoldeb ac ymgysylltu.

# 1.Canfyddiadau: Yr Hyn a Ddywedodd Pobl Ifanc Wrthym

Mae'r adran hon yn cyflwyno canfyddiadau allweddol prosiect *Drwy'r Drysau*, gan grynhoi profiadau a safbwyntiau cyffredin pobl ifanc ledled Sir Gaerfyrddin.

Mae'r canfyddiadau'n crynhoi tystiolaeth o'r arolwg, grwpiau ffocws a chyfweliadau llinell amser bywyd, gan ddarparu trosolwg o batrymau ehangach a dealltwriaeth fanylach o brofiadau unigol pobl ifanc. Mae dyfyniadau uniongyrchol wedi'u cynnwys drwy gydol y gwaith i sicrhau bod lleisiau pobl ifanc yn parhau i fod yn rhan ganolog o'r canfyddiadau.

Ar draws yr ymchwil, daeth sawl thema ailadroddus i'r amlwg ynghylch profiadau pobl ifanc o bresenoldeb ac ymgysylltu ag addysg. Roedd y rhain yn cynnwys cydberthnasau, llesiant emosiynol, perthyn a'r ymdeimlad o fod yn bwysig, teimlo bod eu lleisiau'n cael eu clywed a'u bod nhw'n cael eu parchu, profiadau dysgu a'r ffyrdd y mae amgylcheddau a systemau ysgol yn ymateb i anghenion unigol pobl ifanc.



**Drysau Agored a Drysau Caeedig**

Ar draws y themâu hyn, disgrifiodd pobl ifanc brofiadau a allai naill ai gefnogi eu cysylltiad ag addysg neu wneud presenoldeb ac ymgysylltu yn anoddach. Mae'r rhain wedi'u cipio drwy'r fframwaith 'Drysau Agored' a 'Drysau Caeedig' sydd ar waith yn *Drwy'r Drysau*.

Mae 'Drysau Agored' yn cynrychioli'r cydberthnasau, y profiadau a'r amodau sydd, yn ôl pobl ifanc, yn eu helpu i fynd i'r ysgol, ymgysylltu ag addysg a theimlo cysylltiad ag addysg. Mae 'Drysau Caeedig' yn cynrychioli'r rhwystrau a'r profiadau sy'n gwneud mynd i'r ysgol ac ymgysylltu'n anoddach.

Mae'r themâu sy'n dilyn yn archwilio'r 'Drysau Agored' a'r 'Drysau Caeedig' hyn drwy adroddiadau pobl ifanc eu hunain, gan dynnu sylw at y profiadau a gefnogodd ymgysylltu a'r rhai a gyfrannodd at ddiffyg cyswllt â'r ysgol.

# Thema 1

## Teimlo'n Gartrefol: Perthyn, Ymdeimlad o Fod yn Bwysig a Llesiant Emosiynol

Mae'r thema hon yn archwilio profiadau emosiynol pobl ifanc o'r ysgol, gan gynnwys eu hymdeimlad o berthyn a bod yn bwysig, sut maen nhw'n teimlo am fynd i'r ysgol, a rôl cydberthnasau wrth ddylanwadu ar ymgysylltu. Mae'n archwilio effaith llesiant emosiynol a gorbryder, pwysigrwydd cydberthnasau â chyfoedion a chysylltiad cymdeithasol, a'r rhwystrau sy'n gallu dod i'r amlwg pan fydd pobl ifanc yn teimlo diffyg cyswllt â'r ysgol. Mae'r thema hefyd yn archwilio profiadau disgyblion o ddychwelyd ar ôl cyfnodau o absenoldeb, gan dynnu sylw at y ffactorau cymdeithasol, emosiynol ac academaidd sy'n dylanwadu ar ailymgysylltu ag addysg.

Roedd deall pam nad yw pobl ifanc yn mynd i'r ysgol yn ffocws creiddiol i'r ymgynghoriad. Mae ymatebion yr arolwg yn tynnu sylw at ystod o ffactorau sy'n dylanwadu ar bresenoldeb, gan adlewyrchu'r heriau emosiynol, perthynol ac amgylcheddol sy'n cael eu disgrifio gan gyfranogwyr. Mae Ffigur 1.1 yn cyflwyno'r rhwystrau allweddol a nodwyd gan bobl ifanc.

**Ffigur 1.1: Rhwystrau allweddol i bresenoldeb yn yr ysgol a nodwyd gan ddisgyblion (arolwg Drwy'r Drysau)**

### Drws Caeedig: Pan Fydd yr Ysgol yn Teimlo'n Llethol

Er bod yr arolwg yn nodi'r ffactorau sy'n dylanwadu ar bresenoldeb, mae geiriau pobl ifanc eu hunain yn cynnig dealltwriaeth ddyfnach o sut mae'r rhwystrau hyn yn cael eu profi ym mywyd ysgol bob dydd.

Ochr yn ochr â'r adroddiadau hyn, roedd pobl ifanc yn aml yn disgrifio amgylcheddau ysgol prif ffrwd gan ddefnyddio geiriau fel "digalon", "diflas", "trawmatig", "blinderus", "ar goll" ac "ofn". Yn eu crynswth, mae'r ymatebion hyn yn dangos sut mae gorbryder, straen emosiynol a theimladau o ddiffyg cyswllt yn gallu gweithredu fel brêc pwerus ar bresenoldeb ac ymgysylltu. I rai pobl ifanc, mae'n ymddangos bod baich emosiynol sylweddol ynghlwm wrth y profiad o fynychu'r ysgol ei hun, sy'n helpu i esbonio pam mae'n gallu dod yn gynyddol anodd i gynnal presenoldeb.

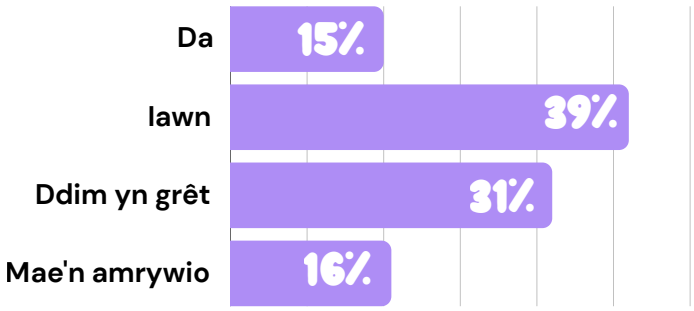
Roedd ymatebion yr arolwg yn atgyfnerthu'r adroddiadau hyn. Roedd pryderon, straen ac iechyd meddwl ymhlith y rhwystrau i bresenoldeb a nodwyd amlaf, ochr yn ochr â lludded a ddiffygio a ffactorau sy'n ymwneud ag ymgysylltu a chydberthnasau o fewn yr ysgol. Adlewyrchwyd y canfyddiadau hyn yn y profiadau a ddisgrifiwyd gan bobl ifanc yn ystod y grwpiau ffocws a chyfweliadau llinell amser bywyd.

Soniodd pobl ifanc yn helaeth hefyd am eu teimladau o berthyn i'r ysgol ai peidio Dangosodd eu hadroddiadau wahaniaethau sylweddol o ran profiadau o gysylltiad, diogelwch a chydnabyddiaeth ar draws lleoliadau addysgol, gan gynnwys y ddarpariaeth brif ffrwd a darpariaeth amgen.

## 1.1 Teimladau Pobl Ifanc am Fynd i'r Ysgol

Yn gyffredinol, mae data'r arolwg yn dangos bod mwyafrif y bobl ifanc (54%) wedi dweud eu bod yn teimlo'n dda neu'n iawn am fynd i'r ysgol. Fodd bynnag, mynegodd bron i un o bob tri o bobl ifanc (31%) deimladau mwy negyddol am fynychu'r ysgol.

**Yn gyffredinol, sut ydych chi'n teimlo am fynd i'r ysgol (neu ble bynnag rydych chi'n mynd i ddysgu)?**




**Ffigur 1.2: Teimladau pobl ifanc am fynd i'r ysgol**

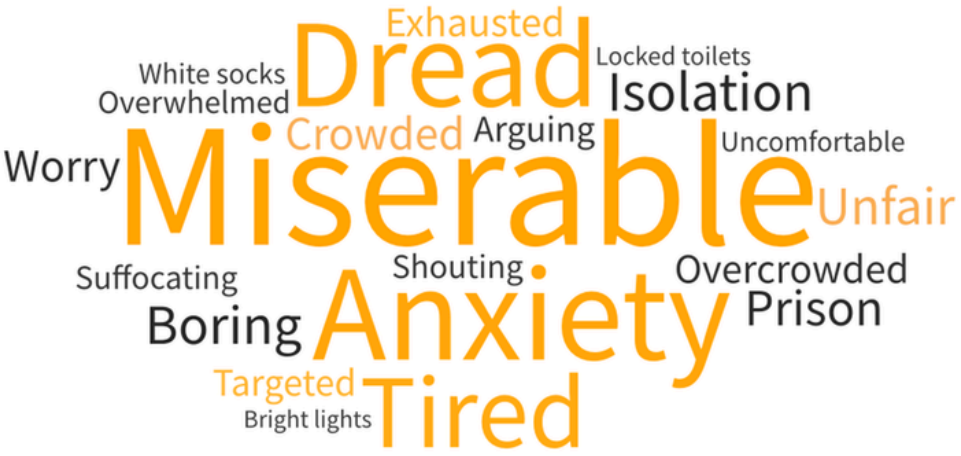
Cynigiodd y grwpiau ffocws ddirnadaeth bellach o'r hyn y gallai'r teimladau negyddol hyn ei olygu yn ymarferol. Disgrifiodd pobl ifanc drallod emosiynol, gorbryder a gofid. Roedd y cyfranogwyr yn sôn am deimladau o fod wedi'u llethu gan ofynion amgylchedd yr ysgol, gan gynnwys ymwneud â lleoliadau eang a phrysur, rheoli pwysau cymdeithasol ac ymdopi â gofynion emosiynol presenoldeb dyddiol.

Cyfeiriodd pobl ifanc hefyd at amlygiadau corfforol o'r straen emosiynol hwn, gan gynnwys blinder, diffyg egni ac ymdeimlad o ddisbyddu sy'n gysylltiedig â'r drefn ddyddiol o fynd i'r ysgol. Mae'r adroddiadau hyn yn awgrymu bod mynd i'r ysgol yn gallu golygu ymdrech emosiynol a chorfforol sylweddol i rai pobl ifanc, sy'n ymestyn ymhell y tu hwnt i ofynion academaidd y diwrnod ysgol.

Roedd pobl ifanc yn glir na ddylai presenoldeb ddigwydd ar draul llesiant:

**"Dim ond rhif yw presenoldeb yn yr ysgol a dydy'r rhif hwnnw ddim yn bwysig oherwydd rydych chi'n dod i mewn ar ryw adeg ac mae'n bosib i chi adfer rhifau drwy ddod i'r ysgol. Mae iechyd meddwl a llesiant meddyliol yn bwysicach."**

Mae'r persbectif hwn yn tynnu sylw at neges bwysig gan bobl ifanc: i rai, mae teimlo'n ddigon da i fynd i'r ysgol yn gorfod cael y flaenoriaeth dros ymgysylltu ystyrlon ag addysg. Mae dwyster y profiadau hyn yn cael ei ddangos ymhellach yn Ffigur 1.3 isod, sy'n dangos ystod ac amlder y teimladau a'r cysylltiadau negyddol sy'n cael eu disgrifio gan bobl ifanc mewn perthynas ag amgylcheddau ysgol prif ffrwd.




**Ffigur 1.3: Teimladau negyddol a chysylltiadau sy'n cael eu crybwyll gan bobl ifanc i ddisgrifio eu profiadau mewn lleoliad ysgol traddodiadol:**

Mae Ffigur 1.3 yn adlewyrchu goruchafiaeth ymatebion emosiynol negyddol o fewn data'r grŵp ffocws, gan dynnu sylw at ba mor emosiynol mae amgylchedd yr ysgol yn gallu bod i rai pobl ifanc. Er bod llawer o bobl ifanc yn cysylltu amgylcheddau ysgol prif ffrwd â gorbryder, pwysau a straen emosiynol, daeth darlun gwahanol i'r amlwg gan bobl ifanc sy'n mynychu darpariaeth amgen. Disgrifiodd y bobl ifanc hyn deimladau, cydberthnasau a phrofiadau mwy cadarnhaol yn eu hamgylchedd dysgu presennol, yn aml yn cyferbynnu'r rhain â'u profiadau blaenorol o'r ysgol brif ffrwd. Mae Ffigur 1.4 isod yn cyflwyno'r teimladau a'r cysylltiadau cadarnhaol sy'n cael eu disgrifio gan y bobl ifanc hyn.

**Ffigur 1.4: Teimladau a chysylltiadau cadarnhaol mewn darpariaeth amgen, o'i gymharu â phrofiadau ysgol prif ffrwd**

### Drws Agored: Teimlo'n Ddiogel, Wedi'ch Parchu a'ch Gwerthfawrogi

Mae'r profiadau a gafodd eu rhannu gan bobl ifanc yn cyfleu dirnadaeth bwysig o'r ffactorau sy'n cefnogi ymgysylltu a phresenoldeb.

**"Nawr fy mod i allan o'r ysgol brif ffrwd ac mewn [coleg darpariaeth amgen dienw] rwy'n teimlo fy mod i'n perthyn i un teulu mawr."**

**"Dydw i byth eisiau gadael yma"**

**"Dydy'r athrawon ddim yn gweiddi yma. Maen nhw'n gwrando ac yn siarad gyda fi fel pe bawn i'n un ohonyn nhw"**

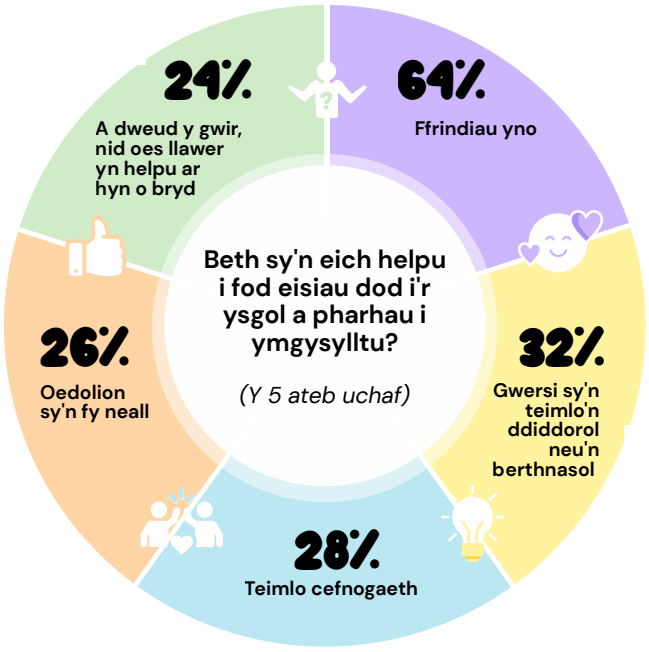
Roedd pobl ifanc yn aml yn disgrifio darpariaeth amgen gan ddefnyddio geiriau fel "digynnwrf", "cyfforddus", "cefnogol", "parchus" a "cael fy nghydnabod". Roedd eu hadroddiadau hefyd yn adlewyrchu cymhelliant i fynd i'r ysgol ac ymdeimlad cryf o berthyn. Gyda'i gilydd, mae'r profiadau hyn yn dangos sut mae cydberthnasau cadarnhaol, diogelwch emosiynol, ac ymdeimlad o gael eich clywed a'ch gwerthfawrogi yn gallu creu amodau pwysig sy'n cefnogi presenoldeb, ymgysylltu a chyfranogiad.

### 1.2 Y Rhwyd Diogelwch Cymdeithasol: Perthyn a Chydberthnasau â Chyfoedion

Ochr yn ochr â'r heriau emosiynol a ddisgrifiwyd uchod, nodwyd cydberthnasau cyfoedion fel ffactor allweddol sy'n cefnogi presenoldeb. Mae Ffigur 1.5 yn dangos bod 64% o bobl ifanc wedi dweud bod cael ffrindiau yn yr ysgol yn eu hannog i fynychu. Cynigiodd trafodaethau grŵp ffocws ddirnadaeth bellach o bwysigrwydd y cydberthnasau hyn, gyda phobl ifanc yn disgrifio cyfeillgarwch, cysylltiad cymdeithasol ac ymdeimlad o berthyn fel nodweddion pwysig o'u profiad o'r ysgol.

**"Dim ond i weld fy ffrindiau rydw i'n dod i'r ysgol. Dyna'r unig reswm rwy'n trafferthu dod i mewn."**

I lawer o bobl ifanc, mae'r ysgol yn gweithredu fel gofod cymdeithasol pwysig lle mae cyfeillgarwch yn darparu cymhelliant, cefnogaeth emosiynol, strwythur ac ymdeimlad o berthyn. I rai, roedd cyfeillgarwch yn ymddangos yn rheswm i fynychu hyd yn oed pan oedd agweddau eraill ar yr ysgol yn anodd, gyda phobl ifanc yn disgrifio ffrindiau fel eu prif reswm dros ddod i'r ysgol.Mae'r adroddiadau hyn yn awgrymu bod cyfeillgarwch yn gallu gweithredu fel rhwyd diogelwch cymdeithasol, gan helpu rhai pobl ifanc i gynnal eu cysylltiad â'r ysgol er gwaethaf heriau ehangach sy'n gysylltiedig â phresenoldeb.




**Ffigur 1.5: Ffactorau a nodwyd gan bobl ifanc fel pethau sy'n cefnogi presenoldeb ac ymgysylltu**

### Drws Caeedig: Dynameg Cyfeillgarwch Ansefydlog

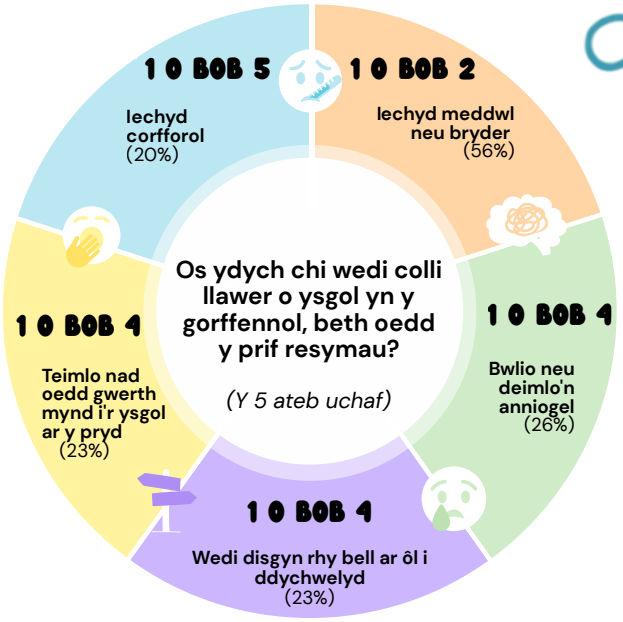
Fodd bynnag, mae'r cysylltiadau cymdeithasol sy'n annog presenoldeb hefyd yn gallu datblygu'n ffynhonnell trafferthion pan fydd cyfeillgarwch yn chwalu neu wrthdaro yn dod i'r amlwg.

**"Dadleuon gyda ffrindiau a phobl yn dewis ochrau yw'r pethau rwy'n eu casáu fwyaf am yr ysgol ac weithiau mae'n gwneud i fi beidio â bod eisiau dod i mewn, os oes rhaid i fi dreulio amser egwyl ar fy mhen fy hun oherwydd hynny."**

Disgrifiodd pobl ifanc anawsterau cyfeillgarwch, gwrthdaro a phroblemau ynghlwm wrth ymddiriedaeth fel ffactorau sy'n lleihau eu parodrwydd i fynychu, gyda chyfeiriadau at "ddrama", ffrindiau ffug a thensiynau parhaus o fewn grwpiau cyfoedion. Mae'r adroddiadau hyn yn dangos rôl ddeuol cydberthnasau cyfoedion wrth ddylanwadu ar bresenoldeb: mae cyfeillgarwch yn gallu meithrin perthyn a chysylltiad, ond pan fydd cydberthnasau dan straen, maen nhw hefyd yn gallu cyfrannu at ynysu, osgoi ac ymddieithrio o'r ysgol.

## 1.3 Rhwystrau i Ailymgysylltu: Cael Eich Gadael ar ôl a Diffyg Cyswllt Cymdeithasol

Mae patrymau o ddiffyg presenoldeb yn gallu creu rhwystrau ychwanegol i ailymgysylltu, gan ei gwneud hi'n fwyfwy anodd i rai pobl ifanc ddychwelyd i'r ysgol hyd yn oed pan fydd y rhesymau gwreiddiol dros absenoldeb wedi dechrau gwella. Fel y mae Ffigur 1.6 isod yn ei ddangos, nododd pobl ifanc ystod o resymau cysylltiedig dros golli'r ysgol, gydag iechyd meddwl neu orbryder yn cael eu cofnodi amlaf (56%), ac yna bwlio neu deimlo'n anniogel (26%) a theimlo'n rhy bell ar ei hôl hi gyda'r gwaith i ddychwelyd (23%).




**Ffigur 1.6: Prif resymau a adroddwyd gan ddisgyblion dros golli cyfnodau sylweddol o'r ysgol**

Mae'r canfyddiadau hyn yn tynnu sylw at y rhyngweithio rhwng ffactorau emosiynol, cymdeithasol ac academaidd wrth ddylanwadu ar brofiadau pobl ifanc o absenoldeb a dychwelyd i'r ysgol.

### Drws Caeedig: Wedi Colli Gormod o Wersi i Ddychwelyd

Nododd cyfanswm o 23.3% o bobl ifanc a oedd wedi colli cyfnod sylweddol o'r ysgol eu bod yn teimlo'n rhy bell ar ei hôl hi i ddychwelyd. Adleisiwyd y canfyddiad hwn drwy gydol y trafodaethau grŵp ffocws, lle disgrifiodd pobl ifanc bryderon academaidd a chymdeithasol ynghlwm wrth ddychwelyd i'r ysgol. Roedd pryderon am golli dysgu yn aml yn cael eu gwaethygu gan ofnau'n ymwneud â diffyg cyswllt cymdeithasol, yn enwedig y canfyddiad bod cyfeillgarwch, grwpiau cyfoedion a threfniadau dosbarth wedi symud ymlaen yn ystod eu habsenoldeb:

**"Mae dod yn ôl yn frawychus... rydych chi'n meddwl bod pawb wedi eich anghofio chi."**

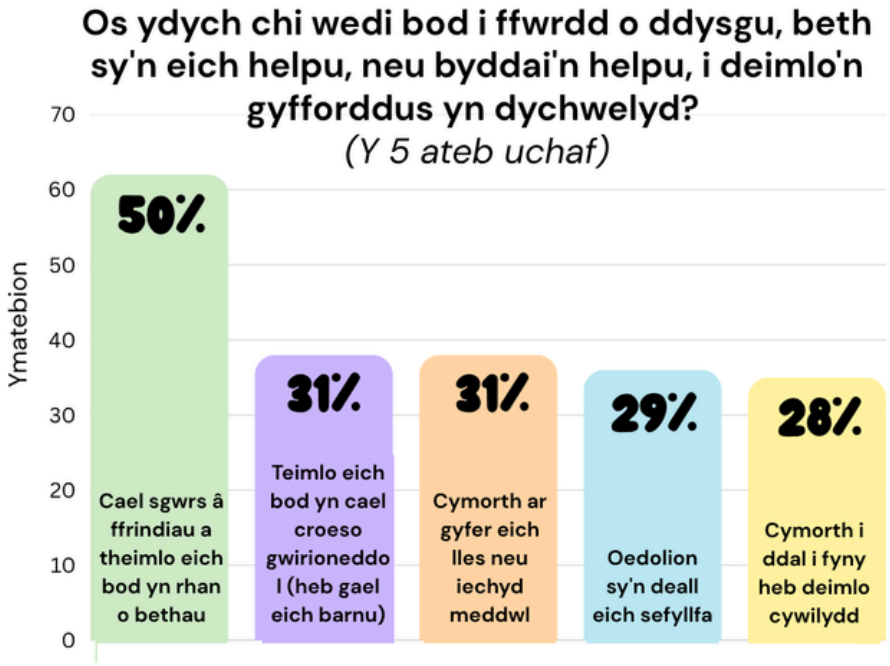
**"Rydych chi'n teimlo'n rhy bell ar ei hôl hi i drio hyd yn oed."**

Mae adroddiadau pobl ifanc yn awgrymu bod absenoldeb yn gallu dod yn rhwystr, gydag amser i ffwrdd o'r ysgol yn cynyddu'r heriau emosiynol, cymdeithasol ac academaidd sy'n gysylltiedig â dychwelyd. Cyfeiriwyd at y ffordd mae pryderon am gael eu beirniadu, am sefyll allan neu am dynnu sylw atyn nhw'u hunain yn aml yn peri i ddychwelyd deimlo'n llethol iawn.

Roedd hyn yn amlwg hyd yn oed wrth i bobl ifanc ddisgrifio cyrraedd yn hwyr i wers. I rai, roedd yr anghysur o fynd i mewn i ystafell ddosbarth ar ôl i bawb arall gyrraedd yn ddigon arwyddocaol fel bod osgoi'r ysgol yn gyfan gwbl yn teimlo'n well:

**"Wrth gerdded i mewn i ystafell ddosbarth yn hwyr, mae pobl yn syllu, mae'n lletchwith, felly mae'n well gen i beidio â mynd os ydw i fymryn yn hwyr."**

Mewn ymateb i'r heriau hyn, nododd pobl ifanc ystod o ffactorau a fyddai'n eu cefnogi i ddychwelyd i addysg. Mae Ffigur 1.7 yn tynnu sylw at bwysigrwydd ailgysylltu â chyfoedion, teimlo croeso heb farnu, cyrchu cymorth llesiant a chael cydymdeimlad gan oedolion y gellir ymddiried ynddynt. Roedd cymorth i ddal i fyny â dysgu mewn ffyrdd sy'n lleihau ymdeimlad o gywilydd yn ystyriaeth bwysig i lawer o bobl ifanc hefyd.




**Ffigur 1.7: Ffactorau a nodwyd gan bobl ifanc fel pethau sy'n cefnogi ailymgysylltu ar ôl absenoldeb o ddysgu**

Gyda'i gilydd, mae'r canfyddiadau hyn yn awgrymu bod ailymgysylltu llwyddiannus yn cael ei lywio nid yn unig gan gefnogaeth academaidd, ond hefyd gan gydberthnasau, perthyn a diogelwch emosiynol. Tynnodd pobl ifanc sylw at bwysigrwydd dychwelyd i amgylcheddau lle maen nhw'n teimlo eu bod yn cael eu croesawu, eu deall a'u cefnogi, yn hytrach na'u barnu am eu habsenoldeb. Yr un mor bwysig oedd sicrwydd bod modd iddyn nhw ddal i fyny â gwersi a gollwyd heb gael eu cywilyddio, neu eu barnu, neu brofi ofn methu. Mae'r canfyddiadau hyn yn dangos bod ailymgysylltu yn ymwneud â mwy na dim ond dal i fyny yn academaidd, ond hefyd meithrin hyder, cysylltiad ac ymdeimlad o berthyn o'r newydd.

# Thema 2

## Cydberthnasau, Parch a Drysau Agored a Drysau Caeedig

Daeth ansawdd y berthynas rhwng pobl ifanc a staff yr ysgol yn thema amlwg ar draws y canfyddiadau. Drwy gydol y prosiect *Drwy'r Drysau*, disgrifiodd pobl ifanc eu profiadau gyda staff drwy wahaniaethu'n glir rhwng 'Drysau Agored' a oedd yn eu helpu i ymgysylltu â'r ysgol, a 'Drysau Caeedig' a oedd yn gwneud ymgysylltu a phresenoldeb yn anoddach.

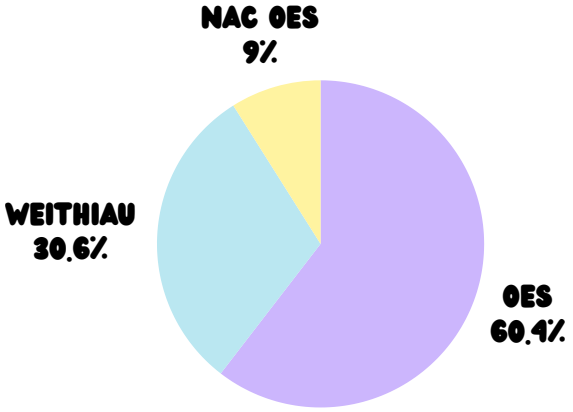
### 2.1 Profiadau a Chymhellwyr 'Drws Agored'

Mae pwysigrwydd oedolion y gellir ymddiried ynddynt yn dod i'r amlwg yn gyson ar draws y data, gyda phobl ifanc yn aml yn nodi bod cydberthnasau cefnogol wrth graidd teimlo eu bod yn gallu mynd i'r ysgol, parhau i ymgysylltu a cheisio help pan fyddai mynd i'r ysgol yn anodd. Ar draws yr arolwg a'r grwpiau ffocws, disgrifiwyd cydberthnasau cadarnhaol fel pethau a oedd yn creu profiadau 'Drws Agored' i annog cyfranogiad, lleihau gorbryder a helpu pobl ifanc i barhau i ymgysylltu â'r ysgol.

#### Drws Agored: Cymorth Oedolion y Gellir Ymddiried Ynddynt

Mae Ffigur 2.1 yn dangos gallu pobl ifanc i gyrchu cymorth gan oedolion y gellir ymddiried ynddynt yn ystod cyfnodau pan fyddai mynychu yn heriol. Daeth cydberthnasau cadarnhaol i'r amlwg fel 'Drws Agored' arwyddocaol ar gyfer presenoldeb. Dywedodd cyfanswm o 60.4% o bobl ifanc eu bod nhw'n gallu siarad ag o leiaf un oedolyn, naill ai yn yr ysgol neu'r tu allan iddi, pan fyddai mynd i'r ysgol yn mynd yn anodd. Ar draws y data ansoddol, wrth ddisgrifio nodweddion pwysig o'r cydberthnasau hyn, cyfeiriodd pobl ifanc hefyd at barch o'r ddau gyfeiriad, cael eu clywed a gwybod y byddai rhywun yn eu cefnogi.

**Oes yna oedolyn yn yr ysgol (neu y tu allan i'r ysgol) y gallech chi siarad â nhw os yw mynychu yn anodd?**




**Ffigur 2.1: Mynediad at gymorth oedolion y gellir ymddiried ynddynt yn ystod anawsterau mynychu**

Mae'r sylwadau isod yn dangos y gwahaniaeth sylweddol y mae oedolion y gellir ymddiried ynddynt yn gallu ei wneud i brofiadau pobl ifanc o'r ysgol, yn enwedig yn ystod cyfnodau pan fydd mynychu yn teimlo'n anodd neu'n llethol iawn:

> **"I fod yn deg, rydyn ni'n cael llwyth o gefnogaeth yn yr ysgol hon, rwy'n gwybod y galla i fynd at sawl athro a fydd yn ceisio fy helpu"**

**“Os ydw i wedi bod yn absennol o’r ysgol, bydd [gweithiwr ieuenctid dienw yn yr ysgol] yn gofyn i fi os ydw i angen unrhyw gefnogaeth neu os yw popeth yn iawn. Mae hyn yn fy helpu i deimlo’n well am fynd yn ôl. Ond mae athrawon eraill yn rhoi amser caled i fi am y peth.”**

**“Mae [gweithiwr ieuenctid dienw yn yr ysgol] yn cerdded gyda fi i bob gwers ac yn fy annog i fynychu hyd yn oed pan nad ydw i eisiau. Weithiau mae hi’n fy ffonio yn y bore i weld sut ydw i. Oni bai amdani hi, mae’n debyg na fyddwn i’n dod i’r ysgol.”**

**“Y tri pheth gorau am yr ysgol yw gweld fy ffrindiau, gweithgareddau/teithiau i ffwrdd o’r ystafell ddosbarth a gweld [gweithiwr ieuenctid dienw yn yr ysgol]”**

Ar draws sesiynau grŵp ffocws, nodwyd fod staff sy’n poeni go iawn, sy’n meithrin perthynas drwy ryngweithio anffurfiol, ac sy’n cymryd amser i gydnabod pobl ifanc fel unigolion, wrth graidd creu amgylcheddau lle roedd pobl ifanc yn teimlo eu bod yn gallu mynd i’r ysgol.

Anaml yr oedd pobl ifanc yn disgrifio’r rhyngweithiadau hyn mewn termau ffurfiol neu swyddogol; yn hytrach, roedden nhw’n canolbwyntio ar adegau cyffredin lle roedd staff yn dangos dealltwriaeth, cysondeb a pharch gwirioneddol.

Nodwedd allweddol o’r cydberthnasau cadarnhaol hyn oedd y teimlad bod rhywun yn gwrando arnyn nhw ac yn eu deall. Nododd cyfanswm o 60.8% o bobl ifanc (73 o ymatebion) mai staff sy’n gwrando ac yn deall go iawn fyddai’r newid mwyaf arwyddocaol i gefnogi presenoldeb (mae hyn yn cael ei archwilio ymhellach yn Ffigur 5.1). Roedd y pwyslais hwn ar gael eu clywed hefyd yn amlwg drwy gydol y trafodaethau grŵp ffocws, lle roedd pobl ifanc yn cysylltu cydberthnasau cadarnhaol dro ar ôl tro â theimlo’u bod nhw’n cael eu deall, eu parchu a’u cefnogi.

## Drws Agored: Gofodau Cefnogol ac Addasiadau Ymarferol

Tynnodd pobl ifanc sylw hefyd at bwysigrwydd rolau a mannau penodol sy’n galluogi rhyngweithio mwy cefnogol o fewn amgylcheddau ysgol. Soniwyd fod gweithwyr ieuenctid mewn ysgolion a darpariaeth bwrpasol, fel Canolfan Hiraeth,[1] yn cynnig mannau “diogel” lle roedd pobl ifanc yn teimlo’n fwy cyfforddus i chwilio am gymorth. Mae’r amgylcheddau hyn yn aml yn cael eu cyferbynnu â lleoliadau dosbarth prif ffrwd, lle roedd cyfleoedd ar gyfer rhyngweithio anffurfiol, cymorth perthynol a diogelwch emosiynol yn cael eu hystyried yn fwy cyfyngedig.

*[1] Ffugenw yw Darpariaeth Hiraeth sy’n cael ei ddefnyddio i ddiogelu anhysbysrwydd y lleoliad addysgol a’r cyfranogwyr sy’n rhan o’r astudiaeth. Mae’r holl leoliadau addysgol sy’n cael eu crybwyll yn yr adroddiad hwn yn cael eu cyflwyno gan ddefnyddio ffugenwau yn unol â fframwaith moesegol yr astudiaeth.*

**“Mae’n dda cael Darpariaeth Hiraeth, mae’n lle tawel i fynd i eistedd ar wahân i bopeth os bydd pethau’n mynd yn ormod.”**

Ochr yn ochr â’r cydberthnasau a’r mannau cefnogol hyn, nododd pobl ifanc addasiadau ymarferol a oedd yn helpu i wneud yr amgylchedd dysgu yn fwy hygyrch a rheoladwy. Disgrifiwyd offer fel cardiau seibiant, ynghyd â mwy o hyblygrwydd o fewn ystafelloedd dosbarth, gan gynnwys y defnydd o glustffonau i gefnogi canolbwyntio, fel pethau a oedd yn helpu i leihau pwysau a chefnogi ymgysylltu. Er eu bod yn gymharol brin yn ymarferol, roedd yr addasiadau hyn yn fathau ystyrlon o gefnogaeth, gan helpu pobl ifanc i aros mewn gwersi, rheoli pwysau emosiynol ac ymgysylltu â dysgu.

**“Mae clustffonau wedi’u gwahardd, ond oherwydd eu bod nhw’n fy helpu i ganolbwyntio, maen nhw’n gadael i fi eu gwisgo. Mae hynny’n fy helpu i gau pawb arall allan a chanolbwyntio.”**

Ar draws yr adroddiadau hyn, roedd profiadau ‘Drws Agored’ yn cynnwys cydberthnasau cadarnhaol, mannau cefnogol, hyblygrwydd a mynediad at gymorth ymarferol pan oedd ei angen. Tynnodd pobl ifanc sylw at bwysigrwydd teimlo eu bod yn cael eu clywed, eu parchu a’u cefnogi, ochr yn ochr â chydnabod eu hanghenion unigol ac ymateb iddyn nhw.

## 2.2 Profiadau ‘Drws Caeedig’ a Rhwystrau Perthynol

Ar y llaw arall, nodwyd perthynas wael â staff fel ‘Drws Caeedig’ sylweddol ar bresenoldeb. Disgrifiodd pobl ifanc ystod o brofiadau ‘Drws Caeedig’ a oedd yn gwneud iddyn nhw deimlo diffyg cyswllt â’r ysgol, yn llai tebygol o chwilio am gymorth ac, mewn rhai achosion, yn llai parod i fynd i’r ysgol.

### Drws Caeedig: Gweiddi, Targedu a Diffyg Gwrando

Tynnodd trafodaethau grŵp ffocws sylw at ymddygiadau penodol a oedd yn cyfrannu at brofiadau ‘Drws Caeedig’, gan gynnwys gweiddi, yr argraff o ddiffyg parch, a’r teimlad bod staff yn “dal dig” yn dilyn digwyddiadau blaenorol. Pryder cyson ymhlith y bobl ifanc oedd yr argraff o gael eu targedu neu fod staff yn pigo arnyn nhw, a hynny’n cyfrannu at deimladau o ddiffyg cyswllt â’r ysgol. Fel y nododd un person ifanc, “Mae rhai athrawon yn dal dig,” a dywedodd un arall, “Stopiwch weiddi. Dydy e ddim yn anodd.” Yn ogystal, disgrifiodd disgyblion sefyllfaoedd lle roedden nhw’n teimlo nad oedd staff yn gwrando ar eu safbwyntiau, gan wneud i benderfyniadau ymddangos yn unochrog neu’n annheg. Roedd y profiadau hyn yn aml yn gysylltiedig â theimlad nad yw staff yn gwrando ar y ddwy ochr, ac yn lle hynny’n gwneud dim byd ond gweiddi gorchmynion, gan ategu teimladau bod dysgwyr yn cael eu camddeall neu ddim yn cael eu clywed.

Daeth diffyg llais a galluedd o’r fath i’r amlwg fel maen tramgwydd sylweddol ar draws y canfyddiadau. Fel sydd i’w weld yn Ffigur 2.2 isod, dywedodd 73.7% o bobl ifanc nad oedd oedolion erioed wedi gofyn am eu barn ar sut i wella presenoldeb, nad oedden nhw’n cofio cael eu holi, neu eu bod nhw’n teimlo bod eu mewnbwn yn cael ei anwybyddu. Roedd hyn yn gyson ag adroddiadau grwpiau ffocws, lle roedd pobl ifanc yn aml yn disgrifio pwysigrwydd cael eu clywed a’u cymryd o ddifri gan oedolion yn yr ysgol.

3 O BOB 4

person ifanc yn teimlo na ofynnwyd erioed am eu barn a'u syniadau ar sut i wella eu presenoldeb, neu eu bod wedi cael eu hanwybyddu.

**Ffigur 2.2. Canfyddiadau pobl ifanc am y sylw a roddwyd i'w barn ar bresenoldeb**

Adlewyrchwyd canfyddiadau'r arolwg mewn trafodaethau grŵp ffocws, lle disgrifiodd pobl ifanc effaith y teimlad nad oedden nhw'n cael eu clywed neu eu bod nhw'n cael eu heithrio o benderfyniadau sy'n effeithio arnyn nhw. I rai pobl ifanc, cyfrannodd y rhyngweithio hwn at ymdeimlad ehangach o gael eu hallgáu o amgylchedd yr ysgol. O ran y rhai hynny a oedd yn teimlo nad oedden nhw'n cael eu clywed neu eu bod nhw'n cael eu diystyru, disgrifiwyd yr ysgol weithiau fel lle cyfyngol neu le a oedd yn mynnu rheoli, gyda sawl person ifanc yn disgrifio lleoliadau prif ffrwd fel mannau caethiwus.

## Drws Caeedig: Cefnogaeth Anghyson

Daeth anghysondeb o ran cefnogaeth berthynol i'r amlwg hefyd ar draws y canfyddiadau. Disgrifiodd pobl ifanc wahaniaethau yn y ffordd yr oedd unigolion ar y staff yn ymateb pan oedden nhw'n cael trafferth, gan gynnwys achlysuron lle roedd cymorth wedi cael ei gynnig ond nad oedd ar gael pan oedden nhw'n ceisio ei gyrchu. Nododd un person ifanc:

**"Mae rhai o'r staff yn gwrando ac yn fy annog i fod yn well, ond dydy gweddill y staff ddim yn deall a ddim yn gwrando ar yr hyn rwy'n ei ddweud pan fydda i'n cael trafferth. Maen nhw'n dweud y galla i gael cymorth, ond pan dwi'n troi i fyny maen nhw'n dweud fod angen i fi fynd yn ôl."**

# Thema 3

## Rheolau, Rheoleiddio a ‘Drysau Caeedig’ Sefydliadol

Y tu hwnt i gydberthnasau rhyngbersonol, nodwyd systemau ysgolion, arferion disgyblu a rheolau sefydliadol fel rhwystrau sylweddol i bresenoldeb gan bobl ifanc hefyd. Ar draws y data, disgrifiodd pobl ifanc brofiadau o reoleiddio, cosbi a dewis cyfyngedig a oedd yn cyfrannu at ganfyddiadau o’r ysgol fel lle sy’n mynnu rheoli, rhywle anhyblyg ac, ar adegau, rhywle emosiynol anniogel.

**“Weithiau rydych chi’n cael eich cadw i mewn ar unwaith ac yn cael eich galw’n aflonyddgar, ond dydyn nhw ddim yn gwrando arnoch chi pan fyddwch chi’n ceisio esbonio.”**

### 3.1 Ynysu a Chosbi

Nodwyd profiadau o arferion ynysu a disgyblu fel ‘Drws Caeedig’ arwyddocaol o fewn amgylchedd yr ysgol. Roedd pobl ifanc yn aml yn disgrifio ystafelloedd ynysu fel mannau cosbol yn hytrach na chefnogol, gan ddefnyddio termau fel “dirdynnol” a “myglyd” i nodweddu eu profiadau.

**“Dydy eistedd mewn bwth yn syllu ar wal drwy’r dydd ddim yn helpu fy awydd i ddod i’r ysgol.”**

**“Mae ynysu yn gwneud i chi gasáu’r ysgol yn fwy.”**

**“Mae fel cosb am fod o dan straen.”**

Disgrifiwyd ynysu gan un person ifanc fel “mwy o deimlad o fod yn gaeth na lle dysgu”, tra bod eraill yn myfyrio ar effaith emosiynol treulio cyfnodau hir ar wahân i gyfoedion a gweithgaredd yn yr ystafell ddosbarth. Soniodd pobl ifanc am gael eu hynysu am gyfnodau estynedig, weithiau mewn amgylcheddau gyda rhyngweithio cyfyngedig, cyfyngiadau ar symud a phrinder cyfle i siarad. Cyfeiriodd sawl person ifanc at fod ar eu pennau eu hunain “am ddyddiau ar y tro”, mewn ystafelloedd “heb ffenestri a dim siarad”, gan atgyfnerthu canfyddiadau o’r gofodau hyn fel mannau emosiynol ofidus yn hytrach na mannau cefnogol. Roedd pobl ifanc yn cysylltu’r profiadau hyn â theimladau o unigrwydd, rhwystredigaeth a diffyg cyswllt â dysgu a bywyd ysgol ehangach. Disgrifiwyd ynysu yn aml fel rhywbeth cosbol yn hytrach na chefnogol.

Pryder cyson ar draws y data oedd y canfyddiad o gosb anghymesur. Dywedodd pobl ifanc eu bod wedi cael eu hynysu am yr hyn a ddisgrifiwyd fel mân droseddau, gan gynnwys materion yn ymwneud â gwisg ysgol, lliwio gwallt neu wisgo sanau gwyn. Roedd un person ifanc yn nodi bod staff “yn ymddwyn fel pe baech chi wedi cyflawni trosedd wrth wisgo sanau gwyn,” gan dynnu sylw at sut roedd rhai sancsiynau yn cael eu

hystyried yn anghymesur â'r ymddygiad neu'r mater dan sylw. Cyfrannodd y profiadau hyn at deimladau o annhegwch ac anghysondeb wrth weithredu rheolau'r ysgol.

I rai pobl ifanc, daeth disgwyl sancsiynau yn rhwystr i bresenoldeb ynddo'i hun. Roedd hyn yn arbennig o amlwg mewn adroddiadau lle roedd pobl ifanc yn osgoi'r ysgol er mwyn atal cael eu hynysu. Fel yr esboniodd un person ifanc:

**"Fe wnes i golli tair wythnos o'r ysgol dim ond er mwyn osgoi cyfnod o dri diwrnod yn yr ystafell ynysu."**

Mae'r adroddiad hwn yn enghraifft arbennig o amlwg o sut y gall cosb ddisgyblu tymor byr fod yn gysylltiedig â chyfnod llawer hirach o absenoldeb pan fydd person ifanc yn ceisio osgoi'r sancsiwn ei hun.

Adlewyrchwyd y pryderon hyn hefyd yn y gweithgaredd "Pe bawn i wrth y llyw", lle nododd pobl ifanc yn benodol fod dileu neu ddiwygio ystafelloedd ynysu yn newid pwysig a fyddai'n gwneud i amgylcheddau ysgol deimlo'n fwy hygyrch a chefnogol. Ar draws yr adroddiadau hyn, disgrifiodd pobl ifanc y 'Drysau Caeedig' sy'n gysylltiedig â gwisg mewn perthynas ag anghysur, yr argraff o annhegwch, gorfodi anghyson a hyblygrwydd cyfyngedig. Roedd eu pryderon yn aml yn canolbwyntio nid yn unig ar fodolaeth gofynion gwisg ysgol, ond ar sut oedd rheolau'n cael eu gweithredu a'r ymateb i amgylchiadau unigol.

### 3.2 Effaith Polisïau Gwisg Ysgol

Daeth polisïau gwisg ysgol i'r amlwg fel 'Drws Caeedig' sefydliadol sylweddol yn adroddiadau pobl ifanc am bresenoldeb a bywyd ysgol, gan gyfrannu'n aml at densiwn a gwrthdaro rhwng pobl ifanc a staff cyn i ddysgu ddechrau. Ar draws y data, disgrifiodd pobl ifanc brofiadau o gael eu targedu neu fod staff yn pigo arnyn nhw, oherwydd materion yn ymwneud ag ymddangosiad a chydymffurfio â'r wisg ysgol. Mae'r adroddiadau hyn yn aml yn canolbwyntio ar bobl ifanc yn cael yr argraff o ymateb anghymesur i dramgwyddo cymharol ddi-nod, gan gynnwys sanau gwyn, gemwaith, colur neu liw gwallt. **Fel y nododd un person ifanc, "Maen nhw'n ymddwyn fel pe baech chi wedi cyflawni trosedd wrth wisgo sanau gwyn."**

**"Staff yn gweiddi arnoch chi wrth y gât am wisgo'r esgidiau anghywir neu sanau gwyn."**

**"Gwisgo cot y tu mewn oherwydd eich bod chi'n rhewi a chael eich cadw i mewn am wneud hynny."**

**"Maen nhw'n poeni mwy am y wisg na'r hyn sydd yn eich pen."**

**"Weithiau rwy'n cael gwisgo cit addysg gorfforol, sy'n llawer mwy cyfforddus, yn enwedig yn yr haf."**

**"Dim ond ffordd o bigo ar bobl yw'r rheolau gwisg ysgol."**

I lawer o bobl ifanc, cyfrannodd y rhyngweithio hwn at deimladau ehangach o rwystredigaeth, annhegwch a diffyg cyswllt â'r ysgol. Disgrifiodd pobl ifanc gael eu herio dro ar ôl tro am ofynion gwisg ysgol, yn aml cyn cael y cyfle i fynd i wersi neu ymgysylltu â dysgu,

**"Mae athrawon bob amser yn mynd ymlaen ac ymlaen am siwmper pan mae hi'n chwilboeth."**

I lawer o bobl ifanc, nid y rheolau gwisg eu hunain oedd yr unig broblem, ond y ffordd yr oedd y rheolau hyn yn cael eu gorfodi, a sut yr oedd y rhyngweithio hwn yn effeithio ar eu profiadau a'u perthynas â staff.

Daeth anghysur synhwyraidd a chorfforol i'r amlwg hefyd fel ystyriaethau pwysig o fewn y trafodaethau grŵp ffocws. Dywedodd sawl person ifanc fod gwisgoedd ysgol yn "anghyfforddus", yn enwedig yn ystod cyfnodau cynhesach neu lle roedden nhw'n profi sensitifrwydd synhwyraidd. Awgrymodd rhai pobl ifanc y byddai cael caniatâd i wisgo cit addysg gorfforol drwy'r dydd yn eu helpu i ymlacio, i deimlo'n fwy cyfforddus a chartrefol o fewn amgylcheddau ysgol. Felly roedd cysur ac anghenion unigol yn cael lle amlwg o fewn adroddiadau pobl ifanc o anghenion gwisg ysgol hefyd.

Ochr yn ochr â phryderon ynglŷn â chysur a gorfodi, mynegodd pobl ifanc faterion ehangach hefyd ynghylch tegwch a chysondeb yn y ffordd yr oedd rheolau ysgolion yn cael eu gweithredu. Dim ond 24.1% o'r bobl ifanc a holwyd a ddywedodd eu bod yn teimlo eu bod "yn bendant" yn teimlo bod rheolau ysgol ynghylch presenoldeb ac ymddygiad yn deg i bawb. Roedd trafodaethau grŵp ffocws yn tynnu sylw at ganfyddiadau bod pobl ifanc a oedd yn "brwydro'n dawel" yn aml yn cael eu hanwybyddu, tra bod y rhai a oedd yn arddangos anawsterau ymddygiad mwy gweladwy yn fwy tebygol o gael sylw neu gefnogaeth. Cyfrannodd hyn at ganfyddiadau o anghysondeb a thriniaeth anghyfartal o fewn amgylcheddau ysgol.

Daeth pwysau ariannol ynghlwm wrth wisgoedd ysgol i'r amlwg hefyd o fewn canfyddiadau'r arolwg. Nododd cyfanswm o 24.2% o bobl ifanc a holwyd y byddai help ychwanegol gyda chost gwisgoedd ysgol yn gwella presenoldeb. Er nad dyma'r mater amlycaf ar draws y data, mae'r canfyddiadau'n dangos bod costau gwisgoedd ysgol wedi'u nodi fel rhwystr ymarferol ychwanegol i bresenoldeb gan rai pobl ifanc.

Ar draws y canfyddiadau, disgrifiodd pobl ifanc y 'Drysau Caeedig' sy'n gysylltiedig â gwisg ysgol mewn perthynas ag anghysur, yr argraff o annhegwch, gorfodi anghyson a hyblygrwydd cyfyngedig. Roedd eu pryderon yn canolbwyntio nid yn unig ar fodolaeth gofynion gwisg ysgol, ond ar sut yr oedd rheolau'n cael eu gweithredu, yr hyblygrwydd sydd ar gael i ymateb i amgylchiadau unigol, a sut yr oedd pobl ifanc yn cael eu trin pan nad oedden nhw'n cydymffurfio.

### 3.3 Cyrchu Toiledau, Galluedd a Diogelwch Emosiynol

Daeth rheolaeth cyfleusterau toiledau ysgol i'r amlwg fel 'Drws Caeedig' sefydliadol pellach yn y canfyddiadau, gyda phobl ifanc yn disgrifio teimladau o orbryder, rhwystredigaeth a diffyg rheolaeth mewn perthynas â'u cyrchu. Yn aml ar draws y trafodaethau grŵp ffocws, disgrifiodd pobl ifanc gyfyngiadau ynghylch cyrchu toiledau fel materion sy'n peri gofid emosiynol ac o reoli diangen, yn enwedig lle roedd toiledau

wedi'u cloi neu lle roedd angen caniatâd i fynd i'r afael ag anghenion biolegol sylfaenol. Fel y myfyriodd un person ifanc:

**"Mae'r angen am 'docyn toiled' yn wirion."**

Dywedodd un arall:

**"Mae'n codi cywilydd gorfod gofyn am ganiatâd mewn perthynas ag angen biolegol."**

I rai pobl ifanc, roedd y profiadau hyn yn gysylltiedig â mwy o orbryder yn yr ysgol. Disgrifiodd sawl person ifanc gyfleusterau toiled fel ffynhonnell anghysur emosiynol a straen, gydag un person ifanc yn dweud yn blwmp ac yn blaen:

**"Mae'r toiledau yn fy ngwneud i'n bryderus."**

Mynegodd pobl ifanc rwystredigaeth hefyd ynghylch cyfyngiadau ar lenwi poteli dŵr a rhyddid i gyrchu cyfleusterau drwy gydol y diwrnod ysgol, gyda rhai yn disgrifio hynny fel rhywbeth sy'n cyfrannu at deimladau o ddicter a cholli rheolaeth.

Daeth pryderon ynghylch preifatrwydd a goruchwyliaeth i'r amlwg ar draws y data hefyd. Disgrifiodd pobl ifanc eu bod yn teimlo'n anghyfforddus gyda "thoiledau dan oruchwyliaeth" neu athrawon yn eistedd y tu allan i doiledau yn ystod amseroedd egwyl, gyda rhai yn dweud ei fod yn gwneud iddyn nhw deimlo nad oes ganddyn nhw unrhyw hawliau neu unrhyw breifatrwydd. Roedd eu hadroddiadau hefyd yn tynnu sylw at bryderon am reolaeth, ymddiriedaeth ac urddas o fewn lleoliadau ysgol. Yn gyffredinol, disgrifiodd pobl ifanc y gallu i gyrchu toiledau fel rhywbeth a oedd â chysylltiad agos â'u hymdeimlad o gysur, preifatrwydd a rheolaeth yn yr ysgol. Lle roedd y profiad o gyfyngiadau yn ormodol, yn codi cywilydd neu'n rhoi'r argraff o ddiffyg ymddiriedaeth, roedd pobl ifanc yn eu cysylltu â theimladau o orbryder, rhwystredigaeth a diffyg rheolaeth.

# Thema 4

## Yr Adeilad, y Cloc a'r Gwersi

Mae'r thema hon yn archwilio profiadau pobl ifanc o agweddau ffisegol a strwythurol yr ysgol, gan gynnwys amseru'r diwrnod ysgol, lludded, profiadau synhwyraidd a chyflwr gofodau yn yr ysgol. Ar draws y data, disgrifiodd pobl ifanc agweddau ar amgylchedd yr ysgol a oedd yn gwneud mynd i'r ysgol, canolbwyntio ac ymgysylltu â dysgu yn haws neu'n anoddach.

### 4.1 Amseru, Lludded a Strwythur y Diwrnod Ysgol

Daeth strwythur ac amseru'r diwrnod ysgol i'r amlwg fel ffactor arwyddocaol sy'n dylanwadu ar brofiadau pobl ifanc o bresenoldeb ac ymgysylltu. Ar draws y trafodaethau grŵp ffocws, soniodd llawer o bobl ifanc eu bod yn teimlo'n flinedig yn gorfforol yn ystod y diwrnod ysgol, yn enwedig yn ystod gwersi cynnar y bore. Cyfeiriodd sawl person ifanc at ddiffyg cwsg, blinder ac anawsterau ymdopi â dechrau cynnar fel rhwystrau i bresenoldeb, gyda rhai yn awgrymu y byddai amseroedd dechrau hwyrach neu ddiwrnodau ysgol byrrach yn cefnogi ymgysylltu mewn ffordd fwy effeithiol. Roedd pobl ifanc yn aml yn sôn am gyrraedd yr ysgol yn teimlo'n flinedig, gan deimlo bod hynny'n effeithio ar eu canolbwyntio, eu cymhelliant a'u gallu i gymryd rhan lawn yn y dysgu. Nododd pobl ifanc fod lludded nid yn unig yn effeithio ar sut maen nhw'n teimlo, ond hefyd ar eu presenoldeb, eu gallu i ganolbwyntio a natur eu hymgysylltu drwy gydol y diwrnod ysgol. Yng ngeiriau un person ifanc:

**"Dechreuwch y diwrnod yn hwyrach fel nad ydyn ni'n cerdded o gwmpas fel sombis."**

### 4.2 Yr Amgylchedd Ffisegol, Profiad Synhwyraidd a Diogelwch Emosiynol

Daeth amgylchedd ffisegol a synhwyraidd yr ysgol i'r amlwg fel ffactor arwyddocaol sy'n dylanwadu ar brofiadau pobl ifanc o bresenoldeb ac ymgysylltu. Ar draws y data, disgrifiodd pobl ifanc amgylcheddau ysgol yn aml fel bod yn llethol yn emosiynol ac yn gorfforol, yn enwedig lle roedd adeiladau yn cael eu hystyried yn orlawn, yn swnllyd, yn anghyfforddus neu'n emosiynol gyfyngol.

Defnyddiwyd termau fel "digalon", "diflas", "achosi straen" a "llethol" yn gyson i ddisgrifio agweddau ar amgylchedd yr ysgol. Disgrifiodd pobl ifanc hefyd rai ystafelloedd dosbarth a gofodau yn yr ysgol ehangach fel mannau hen ffasiwn neu lefydd sydd wedi dyddio, gan gyfrannu at ganfyddiadau ehangach o'r ysgol fel lle i'w ddioddef yn hytrach nag amgylchedd lle roedden nhw'n teimlo'n gyfforddus ac yn cael eu cefnogi.

Roedd coridorau gorlawn a mannau cymunedol yn aml yn cael eu nodi fel lleoliadau arbennig o heriol. Fel yr esboniodd un person ifanc:

**"Taro i mewn i bobl, cael eich gwthio – mae'n fy ngwneud i'n ddig ac yn fy nychryn."**

**"Mae'r coridorau yn un rhuthr gwyllt."**

Daeth profiadau synhwyraidd i'r amlwg yn gyson ar draws y trafodaethau grŵp ffocws. Nododd pobl ifanc bob math o straen amgylcheddol, gan gynnwys goleuadau llachar yn yr ystafelloedd dosbarth, coridorau a ffreuturau gorlawn, seddi anghyfforddus a bysiau ysgol drewllyd a budr.

**"Mae eistedd am oesoedd ar gadeiriau plastig caled yn anghyfforddus iawn ac yn gwneud i fi fod eisiau codi a symud."**

I grynhoi, nododd pobl ifanc ystod o nodweddion amgylcheddol cyffredin fel ffynonellau anghysur corfforol a phwysau synhwyraidd.

Amlygwyd teimladau cryf o ludded cymdeithasol ac amgylcheddau gorlawn ar draws y canfyddiadau hefyd. Soniodd pobl ifanc yn aml eu bod yn cael eu "gwthio i ganol tyrfa" mewn coridorau a mannau cyffredin, gyda sawl un yn cysylltu'r profiadau hyn yn uniongyrchol â theimladau o orbryder a llethu emosiynol.

**"Mae cael fy ngwthio i ganol tyrfa yn gwneud i fi deimlo fel pe bawn i'n mynd i dorri yn fy hanner."**

Mae adroddiadau o'r fath yn dangos i ba raddau y mae amgylcheddau gorlawn yn gallu profi'n emosiynol heriol i rai pobl ifanc yn ystod y diwrnod ysgol. Disgrifiwyd pryderon tebyg gan bobl ifanc a gyfeiriodd ar orbryder cymdeithasol, trallod emosiynol neu sensitifrwydd synhwyraidd.

Ochr yn ochr â'r heriau hyn, roedd pobl ifanc yn tynnu sylw at bwysigrwydd teimlo'n ddiogel o fewn amgylcheddau ysgol. Nododd llawer o bobl ifanc yr angen am "lefydd diogel" neu fannau segura dynodedig o fewn y diwrnod ysgol i helpu i reoli gorbryder, gorlwytho synhwyraidd a phwysau emosiynol yn fwy effeithiol.

Disgrifiwyd y mannau hyn fel ffyrdd i helpu rhai pobl ifanc i reoleiddio eu hemosiynau a pharhau i ymgysylltu yn ystod cyfnodau o straen dwys neu orlethu. Ar y llaw arall, cyfeiriodd rhai pobl ifanc at ddiffyg amgylcheddau emosiynol ddiogel neu ysgogiad isel fel ffactorau a oedd yn cyfrannu at deimladau o fod yn gaeth mewn lleoliadau ysgol prif ffrwd. Fel y myfyriodd un person ifanc:

**"Mae addysg prif ffrwd yn union fel carchar."**

Ar y cyfan, soniodd pobl ifanc am ystod o nodweddion ffisegol a synhwyraidd yn yr ysgol a effeithiodd ar eu cysur a'u profiadau yn ystod y diwrnod ysgol. Roedd mannau gorlawn a swnllyd, amgylcheddau ffisegol anghyfforddus a phwysau synhwyraidd yn aml yn cael eu nodi ochr yn ochr â phwysigrwydd gallu cyrchu mannau tawelach, emosiynol ddiogel pan oedd pobl ifanc yn teimlo wedi eu llethu.

### 4.3 Perthnasedd y Cwricwlwm a Chymorth Dysgu

Daeth profiadau o ddysgu ac ymgysylltu â'r cwricwlwm i'r amlwg fel ffactorau pwysig o fewn adroddiadau pobl ifanc o bresenoldeb a chyfranogiad yn yr ysgol. Ar draws y data, roedd pobl ifanc yn aml yn ystyried a oedd gwersi'n teimlo'n ystyrlon, yn ddiddorol ac yn berthnasol

i'w bywydau, eu dyheadau i'r dyfodol a'u diddordebau unigol. Lle roedd dysgu yn cael ei brofi fel rhywbeth pwrpasol yr oedd modd ei gyflawni, roedd pobl ifanc yn sôn am brofiadau cadarnhaol o'r ysgol. Ar y llaw arall, roedd gwersi a oedd yn cael eu hystyried yn ailadroddus, heb gysylltiad â bywyd go iawn neu heb fod yn ddigon ymatebol i anghenion unigol yn aml yn gysylltiedig â rhwystredigaeth, ymddieithrio a llai o gymhelliant i fynd i'r ysgol.

Roedd cyfran sylweddol o bobl ifanc yn cwestiynu perthnasedd a phwrpas eu dysgu. Dywedodd tua 32% o bobl ifanc bod yr ysgol yn anodd oherwydd nad ydyn nhw'n gweld pwynt yr hyn maen nhw'n ei ddysgu neu eu bod yn meddwl bod y gwersi'n ddiflas. I rai pobl ifanc, roedd anawsterau o ran mynd i'r ysgol yn gysylltiedig â'r argraff o ddiffyg perthnasedd, pwrpas neu ddiddordeb ynghlwm wrth y dysgu. Mewn cyferbyniad, nododd 55% o'r bobl ifanc a holwyd y byddai gwersi sy'n teimlo'n ddefnyddiol ar gyfer bywyd go iawn yn gwella presenoldeb. Yn eu crynswth, mae'r canfyddiadau hyn yn dangos bod perthnasedd a defnyddioldeb dysgu yn ystyriaethau pwysig yn adroddiadau pobl ifanc o bresenoldeb ac ymgysylltu.

Adlewyrchwyd y safbwyntiau hyn drwy gydol y trafodaethau grŵp ffocws, lle roedd pobl ifanc yn aml yn cwestiynu pwrpas a pherthnasedd agweddau ar eu dysgu. Fel yr esboniodd un person ifanc:

**"Mae gwersi'n teimlo'n hollol ddibwys weithiau".**

Disgrifiodd eraill anawsterau cysylltu dysgu yn yr ystafell ddosbarth â'u dyheadau, diddordebau neu fywydau bob dydd yn y dyfodol.

Mae'r canfyddiadau hefyd yn tynnu sylw at heriau sy'n ymwneud â hyder pobl ifanc wrth gyrchu a deall dysgu. Er bod 32.8% o'r bobl ifanc a holwyd yn dweud eu bod fel arfer yn gallu cadw i fyny â'u gwaith a deall beth oedd yn cael ei addysgu, nododd 45.5% mai dim ond weithiau yr oedd hynny'n wir, gyda 21.6% arall yn dweud nad oedden nhw'n gallu cadw i fyny â'u gwaith nac yn deall eu gwaith go iawn. I rai pobl ifanc, roedd anawsterau ymgysylltu â dysgu yn gysylltiedig â theimladau ehangach o straen, rhwystredigaeth ac ymddieithrio yn ystod y diwrnod ysgol. Mae Ffigur 4.1 yn dangos canfyddiadau pobl ifanc o'u gallu i ddilyn a deall yr hyn sy'n cael ei addysgu:

**Ffigur 4.1. Canfyddiadau pobl ifanc o'u gallu i ddeall a dirnad yr hyn sy'n cael ei addysgu.**

Daeth pryderon ynghylch cymorth dysgu i'r amlwg yn gyson ar draws data'r arolwg a'r grŵp ffocws. Dim ond 19.4% o'r bobl ifanc a holwyd a nododd eu bod yn bendant wedi cael cymorth a oedd yn gweithio iddyn nhw ar ôl cael trafferth gyda'u gwaith, tra bod 29.1% yn teimlo eu bod wedi cael y cymorth cywir ar y cyfan. Fodd bynnag, mynegodd dros hanner y bobl ifanc a arolygwyd (51.6%) naill ai ansicrwydd neu anfodlonrwydd â'r cymorth sydd ar gael, gyda 28.4% yn

ffafrio rhywle yn y canol a 23.2% yn dweud nad oedd y cymorth sydd ar gael yn gweithio iddyn nhw go iawn. Roedd hyn yn arbennig o nodedig o ran y 27.8% o bobl ifanc a holwyd a ddywedodd fod yr ysgol yn anodd oherwydd bod y gwaith yn rhy anodd.

Mae trafodaethau grŵp ffocws yn tynnu sylw ymhellach at awydd am ddulliau mwy ymarferol a chymhwysol o ddysgu. Roedd pobl ifanc yn aml yn mynegi awydd am wersi ymarferol a phrosiectau ymarferol, gan gyferbynnu'r profiadau hyn â'r hyn yr oedden nhw'n ei ystyried yn gyfnodau hir o ddysgu wrth ddesg. Awgrymodd sawl person ifanc y byddai mathau mwy egnïol a chymhwysol o ddysgu yn gwella ymgysylltu ac yn gwneud i'r ysgol deimlo'n fwy gwerth chweil. Fel y myfyriodd un person ifanc:

**"Rydych chi'n sownd wrth ddesg am bump awr yn gwneud pethau sydd ddim yn bwysig."**

Yn gyffredinol, roedd adroddiadau pobl ifanc yn tynnu sylw at bwysigrwydd dysgu sy'n teimlo'n berthnasol, yn gyraeddadwy ac yn gysylltiedig â'u bywydau a'u dyheadau i'r dyfodol, ochr yn ochr â gallu cyrchu cymorth a oedd wedi gweithio iddyn nhw pan oedden nhw wedi wynebu anawsterau. Yn aml, nodwyd dulliau ymarferol a chymhwysol o ddysgu fel ffyrdd o wneud i wersi deimlo'n fwy diddorol a gwerth chweil hefyd.

### 4.4 Dysgu'n Wahanol: Profiadau o Ddarpariaeth Amgen ac Arbenigol

Mae pobl ifanc sy'n mynychu lleoliadau addysgol amgen ac arbenigol yn aml yn disgrifio profiadau mwy cadarnhaol o bresenoldeb, ymgysylltu a llesiant na'u disgrifiad o brofiadau mewn amgylcheddau ysgol prif ffrwd. Ar draws y trafodaethau, tynnodd pobl ifanc sylw at bwysigrwydd amgylcheddau dysgu llai, cydberthnasau parchus ac ymdeimlad cryfach o gymuned. Yn aml, nodwyd fod y lleoliadau hyn yn teimlo fel teulu, lle roedd pobl ifanc yn teimlo eu bod yn cael eu hadnabod fel unigolion a staff yn cael eu hystyried yn hawdd mynd atynt, yn gefnogol ac yn llai dibynnol ar weiddi neu ymatebion cosbol.

Fel y myfyriodd un person ifanc:

**"Does neb yn gweiddi arnoch chi. Maen nhw'n siarad â chi'n barchus."**

Roedd pobl ifanc hefyd yn gwerthfawrogi nodweddion fel dysgu yn yr awyr agored, rhaglenni sy'n seiliedig ar weithgareddau a chyfleoedd i ryngweithio ag anifeiliaid, gyda rhai yn dweud bod hynny'n cyfrannu at amgylcheddau tawelach a mwy croesawgar. I lawer o bobl ifanc, roedd y profiadau hyn yn gysylltiedig â theimladau o ddiogelwch, parch a pherthyn, gan nodi cysylltiad rhwng hynny â mwy o gymhelliant i fynychu a chymryd rhan mewn dysgu.

Soniodd llawer eu bod yn teimlo bod adnabyddiaeth staff ohonyn nhw'n well, a'u bod yn cael eu cefnogi'n well fel unigolion, gyda sawl un yn cyferbynnu'r profiadau hyn â rhai lleoliadau prif ffrwd mwy. Fel y myfyriodd un person ifanc:

**"Dydw i ddim yn cael pyliau o banig yma oherwydd mae'r pwysau yn wahanol."**

Roedd pobl ifanc hefyd yn gwerthfawrogi'r hyblygrwydd ehangach sydd ar gael yn yr amgylcheddau hyn, gan gynnwys llai o bwyslais ar wisg ysgol, a chyfleoedd i gymryd rhan mewn profiadau ymarferol y tu hwnt i'r ystafell ddosbarth. Disgrifiwyd yr agweddau hyn ar hyblygrwydd ochr yn ochr â'r cyfleoedd awyr agored a gweithgareddau a nodwyd uchod.

Roedd y nodweddion hyn yn aml yn gysylltiedig â theimladau o gael eu parchu, eu deall a bod staff yn ymddiried ynddyn nhw. Disgrifiodd pobl ifanc y lleoliadau hyn yn aml fel mannau tawelach a llai llethol, yn enwedig lle roedd llai o bobl ifanc, llai o sŵn a llai o fannau gorlawn.

Daeth cydberthnasau i'r amlwg fel nodwedd arbennig o bwysig o'r amgylcheddau hyn. Siaradodd pobl ifanc yn gadarnhaol am ryngweithio â staff, gan ddisgrifio lleoliadau lle nad oedd gweiddi, lle roedden nhw'n teimlo eu bod nhw'n cael eu clywed a lle roedd staff yn cymryd amser i ddeall eu hamgylchiadau unigol. Fel yr esboniodd un person ifanc:

**"Dydyn nhw ddim yn gweiddi arnoch chi'n syth os ydych chi'n cael diwrnod gwael."**

Disgrifiodd sawl person ifanc naws deuluol y ddarpariaeth, gan dynnu sylw at bwysigrwydd perthyn, cynefindra a diogelwch emosiynol. Myfyriodd un arall:

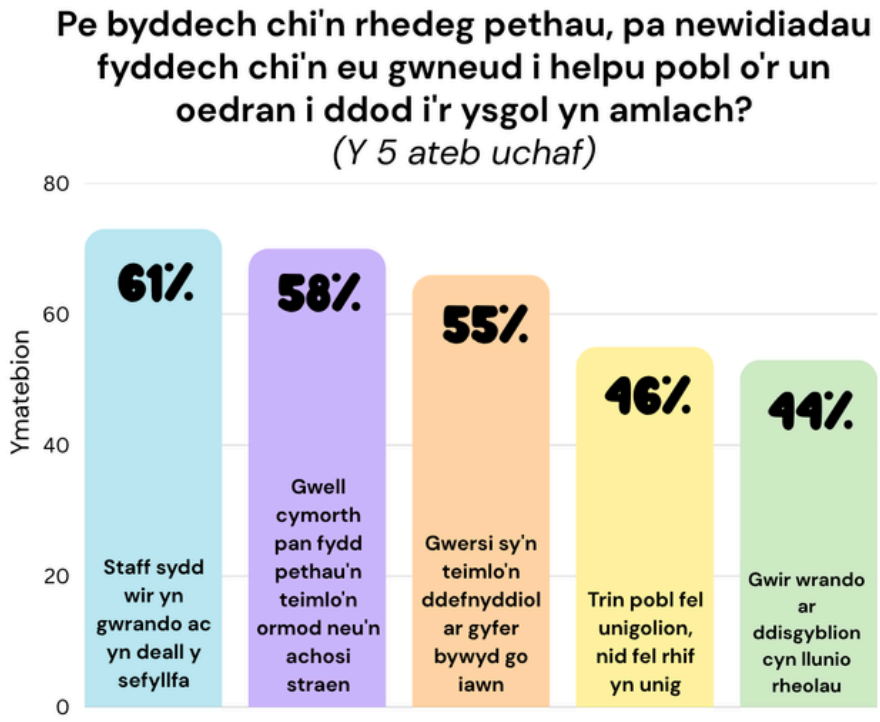
**"Dydyn nhw ddim yn trin pob camgymeriad fel diwedd y byd."**

Yn gyffredinol, roedd pobl ifanc yn cysylltu profiadau mwy cadarnhaol o bresenoldeb ac ymgysylltu o fewn darpariaeth amgen ac arbenigol gydag amgylcheddau llai a thawelach, mwy o hyblygrwydd, cydberthnasau cefnogol, dysgu ymarferol ac ymdeimlad cryfach o berthyn. Disgrifiwyd y nodweddion hyn yn aml ochr yn ochr â'i gilydd yn adroddiadau pobl ifanc o'r hyn a oedd yn gwneud i'r lleoliadau hyn deimlo'n fwy cefnogol a haws i ymdopi â nhw.

# Thema 5

## Agor y Drysau: “Pe Bawn i Wrth y Llyw” – Atebion Pobl Ifanc ar Gyfer Newid

Mae’r adran hon yn symud y tu hwnt i ddeall y rhwystrau sy’n effeithio ar bresenoldeb ac ymgysylltu i archwilio’r atebion sy’n cael eu cynnig gan bobl ifanc eu hunain. Elfen ganolog o brosiect Drwy’r Drysau oedd holi i bobl ifanc ddisgrifio’r heriau sy’n effeithio ar bresenoldeb ond sicrhau hefyd eu bod nhw’n cael cyfle i nodi’r hyn yr oedden nhw’n credu fyddai’n gwella eu profiadau o’r ysgol. Pan ofynnwyd i’r bobl ifanc, “Pe bawn i wrth y llyw…”, darparwyd argymhellion hynod benodol, ymarferol a pherthynol yn aml, gyda’r nod o leihau’r “Drysau Caeedig” cyffredin sy’n effeithio ar bresenoldeb, llesiant a chyfranogiad. Fel sydd i’w weld yn Ffigur 5.1, roedd llawer o’r blaenoriaethau hyn yn adlewyrchu’r profiadau a’r pryderon a nodwyd gan bobl ifanc drwy gydol y canfyddiadau ehangach..




**Ffigur 5.1. Blaenoriaethau pobl ifanc ar gyfer gwella presenoldeb ac ymgysylltu â’r ysgol**

Mae canfyddiadau’r arolwg yn dangos bod argymhellion pobl ifanc yn canolbwyntio’n gryf ar gydberthnasau, cefnogaeth emosiynol a theimlo eu bod yn cael eu clywed. Y flaenoriaeth a nodwyd amlaf oedd cael staff a oedd yn gwrando ac yn deall eu profiadau (61%), gydag un person ifanc yn crynhoi hynny’n syml:

**“Gwrando go iawn a deall”**

Dilynwyd hyn gan well cefnogaeth pan fydd pethau'n teimlo'n llethol neu'n achosi straen (58%). Mae mwy na hanner y bobl ifanc a arolygwyd (55%) hefyd yn nodi pwysigrwydd gwersi sy'n teimlo'n ddefnyddiol ar gyfer bywyd go iawn. Tynnodd pobl ifanc sylw ymhellach at yr angen i gael eu trin fel unigolion yn hytrach na "rhif yn unig" (46%) ac i wrando arnyn nhw cyn gweithredu penderfyniadau a rheolau (44%). Yn gyffredinol, roedd blaenoriaethau pobl ifanc yn canolbwyntio ar gael eu clywed a'u deall, gallu cael gafael ar gefnogaeth pan oedden nhw'n cael trafferth, profi dysgu fel rhywbeth perthnasol a defnyddiol, cael eu trin fel unigolion, a chael cyfle i gyfrannu'n ystyrlon cyn gwneud penderfyniadau sy'n effeithio arnyn nhw.

### 5.1 Symudiadau Perthynol a Rhyngweithio â Staff

Roedd yr argymhellion cryfaf yn canolbwyntio ar ansawdd y rhyngweithio rhwng staff a phobl ifanc. Roedd pobl ifanc yn aml yn galw am symud oddi wrth y dulliau hynny sy'n cael eu nodweddu gan weiddi, cosbi a gwrthdaro tuag at ffurfiau mwy perthynol a chefnogol o gyfathrebu. Pwysleisiodd llawer bwysigrwydd gwrando, deall a thrin dysgwyr gyda pharch, gan ddisgrifio'r rhain fel newidiadau a allai leihau gorbryder a gwneud i amgylcheddau ysgol deimlo'n fwy croesawgar a chefnogol.

**"Athrawon yn gwrando go iawn".**

Argymhelliad rheolaidd oedd i staff symud i ffwrdd o weiddi'n syth bin a chymryd amser i wrando ar bryderon a phrofiadau pobl ifanc. Tynnodd pobl ifanc sylw hefyd at bwysigrwydd rhyngweithio cyffredin, gan gynnwys cael eu cyfarch yn gadarnhaol ar ddechrau'r diwrnod a chael cyfleoedd am sgyrsiau anffurfiol gyda staff, yn hytrach na chanolbwyntio ar faterion fel cydymffurfio â gwisg ysgol.Awgrymodd sawl person ifanc y byddai croeso cyfeillgar yn eu helpu i deimlo'n fwy cyfforddus ac wedi'u cefnogi ar ddechrau'r diwrnod ysgol.

Roedd pobl ifanc yn aml yn sôn am fod eisiau cael eu trin fel unigolion yn hytrach na rhif, gan awgrymu y byddai mwy o ymddiriedaeth, annibyniaeth a pharch o'r ddau gyfeiriad yn gwella'u profiadau o'r ysgol. Yn hytrach na disgrifio perthynas â staff fel rhywbeth ar wahân i'w profiad ehangach o'r ysgol, roedd pobl ifanc yn dweud yn gyson y byddai cael eu clywed, eu parchu a'u cefnogi yn newidiadau a fyddai, yn eu tyb nhw, yn eu helpu i fynychu ac ymgysylltu.

### 5.2 Strwythur y Diwrnod Ysgol a Llesiant

Ochr yn ochr ag argymhellion sy'n ymwneud â chydberthnasau a diwylliant ysgol, nododd pobl ifanc ystod o newidiadau ymarferol i strwythur a threfniadaeth y diwrnod ysgol a fyddai'n gwella presenoldeb ac ymgysylltu. Mae llawer o'r argymhellion hyn yn adlewyrchu pryderon a fynegwyd drwy gydol y canfyddiadau ehangach ynghylch lludded, canolbwyntio, llesiant emosiynol a'r pwysau sy'n gysylltiedig â llywio'r diwrnod ysgol.

Argymhelliad rheolaidd oedd dechrau'r ysgol yn hwyrach, gyda sawl person ifanc yn awgrymu y byddai dechrau'r diwrnod am ddeg o'r gloch y bore yn ystyried eu profiadau o flinder a lludded yn well ac yn gwneud i'r diwrnod ysgol deimlo'n haws i ymdopi ag ef. Roedd y safbwyntiau hyn yn gyson â chanfyddiadau cynharach, lle disgrifiodd llawer o bobl ifanc eu bod yn cyrraedd yr ysgol yn teimlo'n flinedig eisoes ac yn cael trafferth canolbwyntio yn ystod rhan gynnar y dydd. Roedd pobl ifanc hefyd

yn eirioli dros wersi byrrach, diwrnodau ysgol byrrach ac, mewn rhai achosion, wythnos ysgol pedwar diwrnod, gan awgrymu y byddai'r newidiadau hyn yn helpu i leihau straen a theimlo'n llai blinedig.

Daeth cymorth llesiant i'r amlwg fel blaenoriaeth bellach. Tynnodd pobl ifanc sylw at yr angen am dimau llesiant croesawgar a chyfleoedd mwy hyblyg i gael gafael ar gymorth pan fyddan nhw'n teimlo eu bod wedi'u llethu. Awgrymodd sawl person ifanc fod trefniadau seibiant presennol yn aml yn annigonol, gan argymell seibiannau hirach neu'r gallu i gyrchu mannau diogel lle byddai'n bosibl rheoli gorlwytho synhwyraidd neu emosiynol. Adlewyrchwyd y safbwyntiau hyn hefyd yng nghanfyddiadau ehangach yr arolwg, lle nododd 58.3% (o'r 70 o bobl ifanc a arolygwyd) well cefnogaeth pan fydd pethau'n teimlo'n llethol neu'n achosi straen fel ffactor a fyddai'n gwella presenoldeb. Pwysleisiodd pobl ifanc hefyd bwysigrwydd dulliau adferol o ymdrin â gwrthdaro. Fel yr awgrymodd un person ifanc:

**"Os yw pobl yn dadlau, mae'n well cyfryngu na chosbi."**

## 5.3 Perthnasedd y Cwricwlwm a Dysgu Ymarferol

Tynnodd pobl ifanc sylw at bwysigrwydd dysgu sy'n teimlo'n ystyrlon, yn ddefnyddiol ac yn gysylltiedig â bywyd y tu hwnt i'r ystafell ddosbarth. Soniodd llawer eu bod yn ffafrio dulliau mwy ymarferol o ddysgu, gan adlewyrchu canfyddiadau ehangach yr arolwg lle nododd 55% o'r bobl ifanc a holwyd y byddai gwersi sy'n teimlo'n ddefnyddiol ar gyfer bywyd go iawn yn un peth a fyddai'n gwella presenoldeb. Fel y myfyriodd un person ifanc:

**"Rydych chi'n sownd wrth ddesg am bump awr yn gwneud pethau sydd ddim yn bwysig."**

I rai pobl ifanc, roedd y newidiadau yr oedden nhw eisiau eu gweld yn canolbwyntio ar wneud dysgu yn fwy perthnasol a defnyddiol i'w bywydau. Roedd pobl ifanc hefyd yn eirioli dros gyfleoedd dysgu mwy personol a dosbarthiadau llai a fyddai'n galluogi mwy o gyfranogiad mewn gweithgareddau ymarferol yn hytrach na chyfnodau hir o ddysgu wrth ddesg.

Daeth yn amlwg hefyd fod gwneud i ddysgu deimlo'n gyraeddadwy yn ystyriaeth yr un mor bwysig. Pwysleisiodd pobl ifanc bwysigrwydd teimlo bod gwaith yn hygyrch a bod modd ymdopi ag ef, yn enwedig i'r rhai sy'n cael trafferth cadw i fyny â dysgu. Roedd yr argymhellion hyn yn gyson â chanfyddiadau cynharach, lle adroddodd cyfran sylweddol o bobl ifanc anawsterau i ddeall neu gadw i fyny â'u gwaith. I grynhoi, roedd argymhellion pobl ifanc yn cynnwys gwneud dysgu yn fwy perthnasol, ymarferol a chyflawnadwy, ochr yn ochr â darparu profiadau dysgu sy'n adlewyrchu eu hanghenion unigol yn well. Ynghyd ag argymhellion sy'n ymwneud â phrofiadau dysgu a chwricwlwm, nododd pobl ifanc ystod o newidiadau i'r amgylchedd ysgol ehangach a fyddai'n gwella presenoldeb, llesiant ac ymgysylltu.

## 5.4 Amgylchedd yr Ysgol, Galluedd a Dewis

Er bod y cwricwlwm a phrofiadau dysgu yn cael eu hystyried yn ffactorau pwysig o ran gwella ymgysylltu, tynnodd pobl ifanc sylw hefyd at yr angen am fwy o ymreolaeth, hyblygrwydd a chysur o fewn amgylchedd ehangach yr ysgol. Ar

draws y trafodaethau, nododd pobl ifanc agweddau ar arferion a chyfleusterau ysgol a oedd yn teimlo, yn eu barn nhw, fel pe baen nhw'n cyfyngu ar eu hymdeimlad o alluedd ac yn cyfrannu at deimladau o rwystredigaeth neu ymddieithrio.

Roedd y gallu i gyrchu cyfleusterau sylfaenol yn bryder rheolaidd. Roedd pobl ifanc yn aml yn cwestiynu'r angen am docynnau toiled a chyfyngiadau ar gyrchu toiledau yn ystod y diwrnod ysgol, gan ddadlau na ddylen nhw orfod gofyn am ganiatâd i ddiwallu anghenion sylfaenol. Fel yr esboniodd un person ifanc:

**"Ddylwn i ddim gorfod gofyn am ganiatâd."**

Galwodd llawer o bobl ifanc am fwy o hyblygrwydd wrth gyrchu cyfleusterau toiledau, ochr yn ochr â mwy o ymddiriedaeth a pharch at eu hanghenion unigol.

Mynegodd pobl ifanc hefyd awydd am fwy o rôl wrth wneud penderfyniadau sy'n effeithio ar eu dysgu a phrofiadau ehangach o'r ysgol. Dangosodd canfyddiadau'r arolwg fod 42% o'r bobl ifanc a holwyd yn credu y dylai ysgolion wrando arnyn nhw cyn cyflwyno rheolau, gan dynnu sylw at awydd am fwy o gyfranogiad mewn penderfyniadau sy'n effeithio'n uniongyrchol arnyn nhw. Yn yr un modd, nododd 46% fod cael eu trin fel unigolion yn hytrach na "rhif yn unig" fel ffactor pwysig wrth wella presenoldeb ac ymgysylltu. Nododd 25% arall y byddai cael mwy o lais ar sut a ble maen nhw'n dysgu yn ffactor a fyddai'n gwella ymgysylltu. Tynnodd pobl ifanc sylw hefyd at allu gwell i gyrchu mannau diogel ac ardaloedd seibiant, ochr yn ochr â dulliau mwy hyblyg sy'n cydnabod anghenion ac amgylchiadau unigol. Daeth themâu tebyg i'r amlwg ynglŷn â chymorth ar ôl cyfnodau o absenoldeb, gyda 39% o'r bobl ifanc a holwyd yn nodi pwysigrwydd gwneud dychwelyd i'r ysgol yn fater llai dychrynllyd ac yn fater sy'n achosi llai o straen.

Nodwyd cysur corfforol amgylcheddau ysgol fel maes i'w wella hefyd. Awgrymodd pobl ifanc y dylid darparu opsiynau bwyd mwy fforddiadwy ac apelgar, seddi mwy cyfforddus a mwy o hyblygrwydd o ran gwisg ysgol, gan gynnwys gallu defnyddio deunyddiau mwy cyfforddus neu'r opsiwn o wisgo dillad addysg gorfforol. Roedd yr argymhellion hyn yn gyson â phryderon a gafodd eu lleisio mewn rhannau eraill o'r canfyddiadau ynghylch profiadau synhwyraidd, llesiant emosiynol a phrofiadau pobl ifanc o amgylchedd yr ysgol.

# Trafodaeth a Dadansoddi: Integreiddio Profiadau Pobl Ifanc o Bresenoldeb, Ymgysylltu a Pherthyn

Mae canfyddiadau Drwy'r Drysau yn tynnu sylw at natur gymhleth a rhyng-gysylltiedig presenoldeb ac ymgysylltu mewn ysgolion. Ar draws yr astudiaeth, disgrifiodd pobl ifanc sut y mae llesiant emosiynol, cydberthnasau, dynameg cyfoedion, systemau ysgolion, yr amgylchedd ffisegol a synhwyraidd a phrofiadau o ddysgu yn rhyngweithio gyda'i gilydd i ddylanwadu ar yr ymdeimlad o ysgol fel lle hygyrch, cefnogol a gwerth ei fynychu. Er bod y ffactorau hyn wedi'u cyflwyno ar wahân yn y canfyddiadau, mae adroddiadau pobl ifanc yn dangos rhyngweithio sylweddol rhyngddyn nhw. Anaml y byddai'n ymddangos bod anawsterau presenoldeb yn bodoli ar wahân, ond roedden nhw'n gysylltiedig â phrofiadau bob dydd ehangach pobl ifanc o'r ysgol.

Mae'r gwahaniaeth rhwng 'Drysau Agored' a 'Drysau Caeedig' yn ffordd ddefnyddiol o ddeall y profiadau hyn. Roedd profiadau 'Drws Agored' yn gysylltiedig â theimlo'u bod yn cael eu clywed, eu parchu a'u gwerthfawrogi, bod â chydberthnasau cefnogol, profi ymdeimlad o berthyn a gallu cymryd rhan mewn dysgu a bywyd ysgol. Ar y llaw arall, roedd profiadau 'Drws Caeedig' yn gysylltiedig â gorbryder, diffyg cyswllt, teimlo nad oedden nhw'n cael eu clywed, arferion ac amgylcheddau cosbol neu anhyblyg neu brofiadau dysgu a oedd yn anodd i rai pobl ifanc ymdopi â nhw. Yn bwysig iawn, gallai pobl ifanc brofi 'Drysau Agored' a 'Drysau Caeedig' yn yr un ysgol, yn dibynnu ar y cydberthnasau, yr arferion, y gofodau a'r sefyllfaoedd roedden nhw'n eu hwynebu.

Mae'r drafodaeth sy'n dilyn yn ystyried y canfyddiadau hyn ochr yn ochr ag ymchwil ehangach, fframweithiau hawliau plant a chyfranogiad a chyd-destun polisi esblygol Cymru. Mae'n archwilio tri dimensiwn ar brofiadau pobl ifanc sy'n gysylltiedig â'i gilydd yn agos iawn: perthyn, cydberthnasau a diogelwch emosiynol; llais, galluedd, urddas a diwylliant sefydliadol; a'r profiad amgylcheddol ac addysgol o bresenoldeb, cyn ystyried yr hyn y mae argymhellion pobl ifanc eu hunain yn ei ddatgelu am y profiadau hyn.

## 6.1 Perthyn, Cydberthnasau a Diogelwch Emosiynol

Mae'r canfyddiadau yn tynnu sylw at bwysigrwydd perthyn, llesiant emosiynol a chydberthnasau wrth ddylanwadu ar bresenoldeb yn yr ysgol. Roedd ymatebion emosiynol i'r ysgol, gan gynnwys gorbryder, lludded ac ymdeimlad o ddiffyg cyswllt, yn amlwg ar draws y data ac ymddengys eu bod yn dylanwadu ar bresenoldeb cychwynnol a phatrymau ymgysylltu tymor hwy. Mae'r patrymau hyn yn awgrymu bod presenoldeb nid yn unig yn fater ymddygiadol ond bod cysylltiad agos rhwng hynny â sut mae pobl ifanc yn profi'r ysgol bob dydd. Mae hyn yn cynnwys i ba raddau maen nhw'n teimlo'n ddiogel, yn cael eu gwerthfawrogi, yn cael eu clywed ac yn gallu cymryd rhan mewn amgylcheddau ysgol, fel sy'n cael ei adlewyrchu o fewn fframweithiau hawliau a chyfranogiad plant (Cenhedloedd Unedig, 1989; Lundy, 2007).

Mae'r data hefyd yn tynnu sylw at sut mae cyfnodau o absenoldeb yn gallu creu heriau pellach dros amser. Lle mae pobl ifanc yn profi trallod emosiynol parhaus neu anawsterau yn eu cydberthnasau a'u cysylltiadau o fewn yr ysgol, mae cyfnodau o beidio â mynd i'r ysgol yn gallu creu rhwystrau ychwanegol i ailymgysylltu, gan gynnwys teimladau o gael eu gadael ar ôl a diffyg cyswllt cymdeithasol. Fel hyn, mae absenoldeb yn gallu dod yn fwyfwy anodd i'w oresgyn, wrth i rwystrau emosiynol, cymdeithasol ac ymarferol gronni dros amser. O ganlyniad, mae angen deall ailymgysylltu nid yn unig fel dychwelyd i bresenoldeb yn y cnawd, ond mewn perthynas â'r profiadau ehangach sy'n gallu gwneud dychwelyd i'r ysgol yn anodd.

Mae'r canfyddiadau hyn yn adlewyrchu ymchwil ehangach sy'n dangos bod pobl ifanc yn fwy tebygol o ymgysylltu pan fyddan nhw'n teimlo ymdeimlad o berthyn, yn cael cyfleoedd i gymryd rhan ac yn cael eu cefnogi gan gydberthnasau cadarnhaol (Allen et al., 2018; Jetten et al., 2017). Mae gwaith Abdallah (2024) yn tynnu sylw at y ffaith fod pobl ifanc yn gallu perthyn yn ffurfiol i ysgol ond dal i deimlo'n anweledig neu'n ddibwys. Mae'r cysyniad cysylltiedig o fod yn bwysig yn ymestyn hyn ymhellach drwy ystyried a yw pobl ifanc yn teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi ac yn gallu cyfrannu'n ystyrlon yng nghymuned eu hysgol. Mae hyn yn arbennig o berthnasol i'r adroddiadau yn Drwy'r Drysau, lle pwysleisiodd pobl ifanc dro ar ôl tro bwysigrwydd bod staff yn sylwi arnyn nhw, yn eu clywed, yn eu deall ac yn eu trin fel unigolion.

Roedd cydberthnasau yn thema ailadroddus drwy gydol y canfyddiadau. Mae ymchwil yn tynnu sylw at rôl bwysig oedolion y gellir dibynnu arnynt a chydberthnasau cadarnhaol wrth gefnogi ymgysylltu ag addysg. Mae Reynolds (2024), drwy'r gwarant oedolyn y gellir dibynnu arno, yn dadlau bod cydberthnasau parhaus ac ystyrlon ag oedolion yn ganolog i lesiant, ymgysylltu a chanlyniadau tymor hwy. O ganlyniad, mae ysgolion yn fwy na dim ond safleoedd dysgu academaidd; maen nhw hefyd yn amgylcheddau perthynol lle mae ymddiriedaeth, rheoleiddio emosiynol a chysylltiad yn cael eu datblygu drwy ryngweithio cyson ag oedolion a chyfoedion.

Fel rhan o Drwy'r Drysau, roedd pobl ifanc yn aml yn gwahaniaethu rhwng profiadau 'Drws Agored' a 'Drws Caeedig' drwy ansawdd eu rhyngweithio â staff. Mae hyn yn cyd-fynd â dulliau cynhwysiant perthynol, sy'n pwysleisio perthyn, ymddiriedaeth, cyd-reoleiddio a chyfranogiad ystyrlon yn hytrach na dibynnu'n bennaf ar ymatebion sy'n cael eu cymell gan gydymffurfio i ymddygiad ac ymddieithrio (Benedict a Braven, 2025).

Yn bwysig, gallai pobl ifanc brofi cydberthnasau cefnogol ac anghefnogol o fewn yr un ysgol. Hyd yn oed os oedd modd cyrchu oedolyn unigol y gellir dibynnu arno, nid oedd hynny o reidrwydd yn golygu bod amgylchedd yr ysgol ehangach yn cael ei brofi fel rhywbeth perthynol gefnogol. Mae hyn yn amlygu pwysigrwydd cysondeb perthnasol ar draws yr ysgol ac yn codi cwestiynau ynghylch sut mae perthyn, diogelwch emosiynol a dulliau perthynol yn cael eu hymwreiddio yn niwylliant cyffredin ysgol yn hytrach na bod yn ddibynnol ar unigolion o blith y staff.
Roedd cydberthnasau cyfoedion hefyd yn bwysig. Gallai cyfeillgarwch ddarparu cymhelliant, cefnogaeth emosiynol ac ymdeimlad o berthyn, tra bod cyfeillgarwch yn chwalu, gwrthdaro a phwysau gan gyfoedion yn gallu cyfrannu at orbryder, ynysu a diffyg cyswllt. Mae ymchwil ehangach yn tynnu sylw at y rôl ddeuol hon, gyda chydberthnasau cyfoedion yn gweithredu fel ffynonellau cysylltiad a phwysau emosiynol posibl.

Mae'r canfyddiadau hyn yn cyd-fynd â'r newid yn Perthyn, Ymgysylltu a Chyfranogi (Llywodraeth Cymru, 2023), sydd fwy a mwy yn fframio presenoldeb drwy berthyn, llesiant a chyfranogi yn hytrach na chydymffurfio yn unig. Fodd bynnag, mae'r canfyddiadau hefyd yn tynnu sylw at densiwn posibl rhwng y dyheadau hyn a phrofiadau bywyd rhai pobl ifanc, yn enwedig lle roedd cydberthnasau yn cael eu profi fel rhai cosbol, anghyson neu ddibrisiol.

Gyda'i gilydd, mae'r canfyddiadau'n awgrymu na ellir deall presenoldeb fel mater o gymhelliant neu ymddygiad unigol yn unig. Mae adroddiadau pobl ifanc yn dangos pwysigrwydd profi ysgol fel lle perthynol ddiogel, parchus a chyson, ac a ydyn nhw'n teimlo eu bod yn perthyn i gymuned yr ysgol ac yn teimlo'n bwysig fel rhan ohoni.

### 6.2 Llais, Galluedd, Urddas a Diwylliant Sefydliadol

Mae'r canfyddiadau yn adlewyrchu ymchwil ehangach sy'n awgrymu bod arferion gwaharddol a chosbol yn gallu cyfrannu at ymddieithrio o'r ysgol yn hytrach na chefnogi ailymgysylltu. Ar draws y data, disgrifiodd pobl ifanc ynysu yn gyson fel rhywbeth gofidus yn emosiynol, sy'n creu diffyg cyswllt perthynol ac y mae cysylltiad agos rhyngddo â theimladau o allgáu o ddysgu a bywyd ysgol. Mae hyn yn cyd-fynd â thystiolaeth sy'n dod i'r amlwg ar arferion gwahardd mewnol a thynnu dysgwyr o'r ystafell ddosbarth. Canfu Thornton et al. (2025) fod pobl ifanc sy'n profi ynysu wedi sôn am lefelau is o berthyn, lefelau llesiant is a chydberthnasau gwannach â staff, tra bod Power a Taylor (2024) yn tynnu sylw at sut y gall arferion anffurfiol o ran tynnu dysgwyr o'r dosbarth gyfrannu yn yr un modd at golli dysgu, diffyg cyswllt a llai o ymgysylltu o fewn lleoliadau prif ffrwd.

Mae'r canfyddiadau hefyd yn atgyfnerthu pryderon ynghylch canlyniadau anfwriadol dulliau ymddygiad a phresenoldeb sy'n cael eu harwain gan gydymffurfio. Roedd pobl ifanc yn aml yn cysylltu ynysu a sancsiynau disgyblu â theimladau o annhegwch, gwarth a gorbryder, yn enwedig pan oedd sancsiynau'n cael eu hystyried yn anghymesur neu'n anghyson. I rai pobl ifanc, datblygodd y disgwyliad o ynysu ei hun yn rhwystr iddyn nhw fynychu. Mae hyn yn tynnu sylw at densiwn posibl rhwng arferion sydd wedi'u bwriadu i reoleiddio ymddygiad a'u heffaith anfwriadol ar bresenoldeb ac ymgysylltu.

Roedd cysylltiad agos rhwng y profiadau hyn ac adroddiadau ehangach pobl ifanc o lais, galluedd a chyfranogiad. Mae model Lundy (2007) yn pwysleisio bod cyfranogiad yn cynnwys mwy na dim ond rhoi llais i bobl ifanc; mae pobl ifanc angen lle i fynegi eu barn, cynulleidfa briodol i glywed y farn honno a chyfleoedd i'w barn gael dylanwad. Yn Drwy'r Drysau, tynnodd pobl ifanc sylw dro ar ôl tro at bwysigrwydd teimlo eu bod yn cael eu clywed, eu deall a'u cymryd o ddifrif. Mae eu hadroddiadau yn awgrymu bod cyfranogiad yn gysylltiedig â phrofiadau ehangach o gydnabyddiaeth, parch a galluedd, yn enwedig lle mae penderfyniadau a rheolau yn effeithio'n uniongyrchol ar eu profiadau bob dydd o'r ysgol.

Mae gwisg ysgol, y gallu i gyrchu toiledau ac arferion disgyblu yn darparu gwahanol enghreifftiau o'r profiad o reolau sefydliadol ym mywyd ysgol bob dydd. Mae tystiolaeth ehangach yn tynnu sylw at bryderon ynghylch effaith bosibl gorfodi gwisg ysgol mewn ffordd gosbol ar berthyn, cynhwysiant a chyfranogiad (Ansari et al., 2021; Plant yng Nghymru, 2024; Comisiynydd Plant Cymru, 2023; Llywodraeth Cymru 2023). Yn yr un modd, nododd rhai pobl ifanc fod cyfyngiadau yn ymwneud â chyrchu toiledau a goruchwyliaeth yn effeithio ar breifatrwydd, urddas ac ymreolaeth.

Yn bwysig, mae'r canfyddiadau'n awgrymu nad bodolaeth rheolau yr oedd pobl ifanc yn ei brofi fel 'Drws Caeedig' o reidrwydd, ond sut yr oedd y rheolau hynny yn cael eu gweithredu, eu hesbonio a'u profi. Roedd canfyddiadau o degwch, cysondeb a hyblygrwydd, ynghyd â theimlad pobl ifanc eu bod yn cael eu clywed wrth esbonio eu hamgylchiadau, yn arbennig o bwysig. Mae ynysu, gwisg ysgol a'r gallu i gyrchu toiled yn gallu ymddangos yn faterion gwahanol iawn, ond mae adroddiadau pobl ifanc yn datgelu pryder sylfaenol cyffredin: i ba raddau y mae arferion sefydliadol bob dydd yn dangos arwyddion o ymddiriedaeth, parch, tegwch ac urddas.

Mae hyn yn ymestyn y dadansoddiad perthynol y tu hwnt i ryngweithio unigol ag aelodau o staff. Roedd systemau a rheolau ysgolion eu hunain yn cael eu profi'n berthynol. Gallai'r ffordd yr oedd disgwyliadau'n cael eu cyfathrebu a'u gorfodi ddylanwadu ar deimladau pobl ifanc eu bod yn cael eu parchu ac yn destun ymddiriedaeth, neu eu bod nhw'n cael eu rheoli a'u heithrio.

Mae'r canfyddiadau hyn yn codi cwestiynau pwysig mewn perthynas â chyfeiriad polisi cyfredol Cymru. Mae Fframwaith ar Sefydlu Dull Ysgol Gyfan ar gyfer Llesiant Emosiynol a Meddyliol Llywodraeth Cymru yn hyrwyddo dull ataliol a pherthynol lle mae llesiant emosiynol, perthyn a chyfranogiad yn ganolog i ymgysylltu o fewn cymunedau ysgol. Fodd bynnag, mae tystiolaeth ehangach hefyd yn nodi heriau sy'n ymwneud â gallu, angen cynyddol dysgwyr, llesiant staff ac anghysondebau wrth weithredu.

O ganlyniad, mae'r canfyddiadau yn tynnu sylw at densiwn posibl rhwng dyheadau polisi sy'n seiliedig ar hawliau, a rhai sy'n ymwneud â pherthyn a llesiant, a sut roedd rhai arferion sefydliadol cyffredin yn cael eu profi gan bobl ifanc. Nid dim ond fel gweithdrefnau neu ddisgwyliadau ymddygiadol yn unig y mae arferion sefydliadol yn cael eu profi. Maen nhw'n cyfrannu at ganfyddiadau ehangach pobl ifanc o ddiwylliant ysgol ac yn gallu gweithredu fel 'Drysau Agored' neu 'Ddrysau Caeedig' yn dibynnu ar brofiad pobl ifanc ohonyn nhw fel pethau teg, parchus, cymesur ac ymatebol i'w hamgylchiadau.

### 6.3 Presenoldeb Fel Profiad Amgylcheddol ac Addysgol

Mae'r canfyddiadau'n tynnu sylw at y rôl y mae amgylcheddau ffisegol, synhwyraidd ac addysgol yn ei chwarae wrth ddylanwadu ar bresenoldeb ac ymgysylltu. Ar draws y canfyddiadau, disgrifiodd pobl ifanc sut roedd trefniadaeth y diwrnod ysgol, nodweddion gofodau ysgol a'u profiadau o ddysgu yn dylanwadu ar y teimlad o allu ymdopi â'r ysgol ac a oedd yn lle croesawgar a gwerth chweil.

Mae tystiolaeth ddiweddar o Gymru yn tynnu sylw at bryderon parhaus ynghylch llesiant dysgwyr, cwsg a phrofiadau ysgol ymhlith pobl ifanc (Page et al., 2023; Liu et al., 2025). Er nad oedd lludded yn dod i'r amlwg fel thema flaenllaw yn yr astudiaeth hon, nododd sawl person ifanc fod blinder ac anawsterau ymdopi â dechrau cynnar yn effeithio ar eu gallu i ganolbwyntio, eu cymhelliant a'u cyfranogiad mewn dysgu. Mae hyn yn awgrymu bod modd dylanwadu ar bresenoldeb ac ymgysylltu nid yn unig drwy ffactorau perthynol ac emosiynol, ond hefyd drwy agweddau ymarferol ar sut mae'r diwrnod ysgol yn cael ei drefnu a'i brofi.

Mae'r canfyddiadau sy'n ymwneud â'r amgylchedd ffisegol yn amlygu pwysigrwydd ystyried presenoldeb fel profiad amgylcheddol yn ogystal â pherthynol. Soniodd pobl ifanc yn aml am fannau gorlawn, anghysur synhwyraidd a allu cyfyngedig i gyrchu mannau diogel

neu ysgogiad isel fel rhwystrau i ymgysylltu. Mae'r llenyddiaeth yn tynnu sylw ymhellach at sut y gall agweddau synhwyraidd ar amgylcheddau ysgol, gan gynnwys dillad, sŵn, amgylcheddau gweledol a gorlwytho synhwyraidd ehangach, ddylanwadu ar gysur, rheoleiddio emosiynol a gallu pobl ifanc i ymgysylltu. Mae tystiolaeth yn dangos pwysigrwydd dulliau unigol, hyblyg a phenodol i gyd-destun yn hytrach nag ymatebion cyffredinol sy'n berthnasol i bob person ifanc yn yr un ffordd.

Mae'r profiadau hyn hefyd yn taro tant â thystiolaeth ehangach sy'n ymwneud ag Osgoi Ysgol ar Sail Emosiynol (OYSE), lle gall gorbryder a gofid emosiynol gyfrannu at anawsterau mynd i'r ysgol, gydag osgoi weithiau'n gweithredu fel ffordd o reoli'r gorbryder hwnnw. Nid oedd Drwy'r Drysau yn ceisio adnabod pobl ifanc sy'n profi OYSE yn benodol, ac o'r herwydd, ni ddylid dehongli'r canfyddiadau fel rhai sy'n nodi OYSE ymhlith y bobl ifanc dan sylw. Fodd bynnag, mae eu hadroddiadau o orbryder, gorlethu synhwyraidd ac amgylcheddau sy'n cael eu profi fel rhai emosiynol anodd neu anniogel yn atgyfnerthu pwysigrwydd cydnabod dimensiynau emosiynol ac amgylcheddol ar anawsterau presenoldeb.

O ganlyniad, nid oes modd edrych ystyried yr amgylchedd ffisegol fel dim byd ond cefndir niwtral i bresenoldeb a dysgu. I rai pobl ifanc, roedd y profiad synhwyraidd a chorfforol o fod yn yr ysgol yn chwarae rhan yn y teimlad o allu ymdopi â'r diwrnod ysgol a'i wneud yn emosiynol ddiogel. Yn bwysig iawn, mae'n bosibl na fydd y profiadau hyn yn cael eu cipio'n hawdd drwy ddata presenoldeb yn unig. Mae hyn yn arbennig o arwyddocaol o ystyried sylw Estyn bod gweithgaredd llais disgyblion yn gallu adlewyrchu pobl ifanc sy'n mynychu'n rheolaidd mewn ffordd anghymesur, gan olygu bod profiadau'r rhai sydd â phresenoldeb is yn llai gweladwy.

Mae'r canfyddiadau hefyd yn atgyfnerthu tystiolaeth ehangach bod ymgysylltu yn cael ei atgyfnerthu pan fydd y profiad o ddysgu'n ystyrlon, yn berthnasol ac yn hygyrch. Mae'r Cwricwlwm i Gymru yn rhoi llais, cyfranogiad a phrofiadau dysgu dilys dysgwyr wrth graidd ymarfer addysgol, gan bwysleisio pwysigrwydd helpu dysgwyr i greu cysylltiadau rhwng eu dysgu a'u bywyd y tu hwnt i'r ystafell ddosbarth (Donaldson, 2015; Llywodraeth Cymru, 2022).

Daeth materion tebyg i'r amlwg yn yr astudiaeth hon, lle roedd pobl ifanc yn aml yn cysylltu ymgysylltu â'r argraff o berthnasedd a defnyddioldeb yr hyn a addysgwyd iddynt. Mae'r canfyddiadau hefyd yn codi cwestiynau ynglŷn ag i ba raddau y mae rhai pobl ifanc yn profi dysgu mewn ffyrdd sy'n cyd-fynd â dyheadau'r Cwricwlwm i Gymru. Roedd hyn yn arbennig o amlwg yn Ffigur 4.1, lle dywedodd dros ddwy ran o dair o'r bobl ifanc a holwyd mai dim ond weithiau, neu ddim fel arfer, yr oedden nhw'n gallu cadw i fyny â'u dysgu a'i ddeall.

Yn bwysig, roedd ymgysylltiad pobl ifanc â'r cwricwlwm yn ymwneud â mwy nag i ba raddau yr oedden nhw'n ystyried dysgu yn ddiddorol neu'n berthnasol. Mae eu hadroddiadau hefyd yn tynnu sylw at bwysigrwydd dysgu yn teimlo'n hygyrch ac yn gyraeddadwy ac a oedd cymorth priodol ar gael pan oedden nhw'n profi trafferthion. O ganlyniad, mae cymryd rhan mewn dysgu yn dibynnu nid yn unig ar yr hyn sy'n cael ei addysgu, ond hefyd ar deimlad pobl ifanc eu bod yn gallu deall ac ymgysylltu â'r dysgu hwnnw a llwyddo. Mae'r ffaith bod pobl ifanc yn ffafrio dysgu ymarferol a mwy personol yn atgyfnerthu ymhellach bwysigrwydd dysgu sy'n teimlo'n bwrpasol, yn gyraeddadwy ac yn gysylltiedig â'u diddordebau, eu profiadau a'u dyheadau yn y dyfodol.

Mae'r profiadau sy'n cael eu disgrifio gan bobl ifanc sy'n mynychu lleoliadau

addysgol amgen ac arbenigol yn cynnig persbectif pellach. Roedd pobl ifanc yn aml yn cyferbynnu natur lai, tawelach a mwy perthynol yr amgylcheddau hyn â'u profiadau o addysg brif ffrwd. Roedden nhw'n gwerthfawrogi cydberthnasau cefnogol, mwy o hyblygrwydd, dysgu ymarferol, teimlo eu bod yn cael eu cydnabod fel unigolion ac amgylcheddau sy'n cael eu nodweddu gan ymddiriedaeth, parch a pherthyn.

Ni ddylid dehongli'r canfyddiadau hyn fel awgrym bod modd ailadrodd modelau darpariaeth amgen yn uniongyrchol ym mhob lleoliad prif ffrwd. Mae gwahaniaethau o ran graddfa, staffio, adnoddau a diwylliant sefydliadol yn anochel yn dylanwadu ar sut mae gweithredu dulliau o'r fath yn ymarferol. Serch hynny, mae'r profiadau y mae pobl ifanc yn eu disgrifio yn rhoi mewnwelediad gwerthfawr i'r cyflyrau maen nhw'n eu cysylltu â phrofiadau mwy cadarnhaol o bresenoldeb ac ymgysylltu.

Gyda'i gilydd, mae'r canfyddiadau'n awgrymu bod presenoldeb yn cael ei ddylanwadu nid yn unig gan gymhelliant neu ymddygiad unigol, ond gan raddau'r teimlad o allu ymdopi â'r ysgol ac a ydyn nhw'n ystyrlon ac emosiynol ddiogel. Mae hyn yn ehangu'r ddealltwriaeth o bresenoldeb y tu hwnt i bresenoldeb pobl ifanc yn yr ysgol yn y cnawd, tuag at ystyried yr hyn maen nhw'n ei brofi unwaith maen nhw yn yr ysgol ac a yw'r amgylchedd yn eu galluogi i gymryd rhan, ymgysylltu a dysgu.

### 6.4 Gwrando ar Bobl Ifanc: Cyfranogiad, Cydberthnasau ac Ymgysylltu

Mae'r argymhellion a wnaed gan bobl ifanc yn atgyfnerthu canfyddiadau ehangach Drwy'r Drysau, yn enwedig pwysigrwydd cydberthnasau, ymddiriedaeth, cydnabyddiaeth, dysgu ystyrlon, galluedd a diogelwch emosiynol wrth ddylanwadu ar bresenoldeb ac ymgysylltu. Yn bwysig, mae argymhellion pobl ifanc yn rhoi mewnwelediad nid yn unig i'r hyn fydden nhw'n hoffi ei newid, ond hefyd i'r profiadau a'r amodau sylfaenol sy'n gwneud presenoldeb ac ymgysylltu yn anoddach.

Nid yn eu gweithredu uniongyrchol y mae gwerth yr argymhellion hyn o reidrwydd, ond yn yr hyn maen nhw'n ei ddatgelu am y problemau sylfaenol y mae pobl ifanc yn ceisio mynd i'r afael â nhw. Byddai awgrymiadau fel amseroedd dechrau ysgol hwyrach, diwrnodau ysgol byrrach ac wythnosau ysgol pedwar diwrnod yn wyriadau sylweddol o strwythurau ac arferion addysgol sefydledig. Fodd bynnag, mae'r argymhellion hyn yn tynnu sylw at y graddau y mae pobl ifanc yn gweld blinder, straen a llesiant emosiynol yn dylanwadu ar eu profiadau o'r ysgol a'u gallu i fynychu, cymryd rhan a dysgu.

Yn yr un modd, mae argymhellion ar gyfer dulliau dysgu mwy ymarferol a phersonol yn tynnu sylw at y pwysigrwydd y mae pobl ifanc yn ei roi ar ddysgu fel rhywbeth ystyrlon, perthnasol a hygyrch. Mae'r Cwricwlwm i Gymru yn rhoi llais y dysgwyr, dysgu dilys a pherthnasedd yn y byd go iawn wrth wraidd ymarfer addysgol, gan bwysleisio pwysigrwydd helpu dysgwyr i wneud cysylltiadau rhwng eu haddysg a'u bywyd y tu hwnt i'r ystafell ddosbarth (Donaldson, 2015; Llywodraeth Cymru, 2022). Mae argymhellion pobl ifanc yn atgyfnerthu pwysigrwydd sicrhau eu bod yn teimlo eu bod yn gallu cyrchu, deall a llwyddo yn eu dysgu, ochr yn ochr â phrofi dysgu fel rhywbeth pwrpasol sy'n gysylltiedig â'u bywydau a'u dyheadau yn y dyfodol.

Mae'r argymhellion sy'n ymwneud â galluedd, cyfranogiad ac amgylchedd ehangach yr ysgol yn atgyfnerthu tystiolaeth ehangach sy'n tynnu sylw at bwysigrwydd llais a chyfranogiad pobl ifanc mewn penderfyniadau sy'n effeithio

ar brofiadau ysgol bob dydd. Yn unol â model Lundy (2007) o gyfranogiad a Safonau Cyfranogiad Cenedlaethol Cymru, pwysleisiodd pobl ifanc bwysigrwydd cael eu clywed, eu trin fel unigolion a chael cyfleoedd ystyrlon i ddylanwadu ar agweddau ar fywyd ysgol. Mae'r canfyddiadau hyn yn awgrymu bod presenoldeb ac ymgysylltu yn gallu cael eu dylanwadu nid yn unig gan brosesau addysgol ffurfiol, ond hefyd gan i ba raddau y mae pobl ifanc yn profi ymreolaeth, parch a chydnabyddiaeth o fewn amgylcheddau ysgol. Mae llawer o'r materion a nodwyd yn ymwneud ag agweddau arferol ar drefniadaeth ysgolion, gan ddangos sut mae arferion bob dydd yn gallu dylanwadu ar deimladau o berthyn, ymddiriedaeth a chyfranogiad.

Gyda'i gilydd, mae'r argymhellion a nodwyd gan bobl ifanc yn awgrymu bod gwella presenoldeb yn gofyn am roi sylw nid yn unig i amgylchiadau unigol, ond hefyd i'r amodau perthynol, addysgol ac amgylcheddol sy'n dylanwadu ar brofiadau bob dydd o'r ysgol. Mae'r canfyddiadau'n dangos bod gan bobl ifanc fewnwelediad gwerthfawr i'r rhwystrau sy'n effeithio ar bresenoldeb a'u bod nhw'n gallu cynnig atebion ymarferol ac ystyrlon. Yn unol ag ethos cyfranogol y prosiect, mae'r argymhellion hyn yn amlygu pwysigrwydd cynnwys pobl ifanc fel partneriaid gweithredol mewn ymdrechion i wella presenoldeb, llesiant ac ymgysylltu.

# Goblygiadau ar Gyfer Ymarfer ac Argymhellion

Mae canfyddiadau Drwy'r Drysau yn awgrymu bod gwella presenoldeb yn gofyn am newid o ystyried presenoldeb yn bennaf fel mater o fod yn bresennol neu gydymffurfio tuag at ei ddeall o safbwynt ymgysylltu, perthyn, bod yn bwysig, llesiant, cyfranogiad a chynhwysiant. Dro ar ôl tro ar draws y canfyddiadau, disgrifiodd pobl ifanc bwysigrwydd diwylliant ysgol wrth ddylanwadu ar eu profiadau o bresenoldeb, ymgysylltu a llesiant.

Mae'r goblygiadau ar gyfer ymarfer ac argymhellion isod yn cael eu llywio'n uniongyrchol gan y safbwyntiau, y profiadau a'r awgrymiadau a gafodd eu rhannu drwy gydol yr ymgynghoriad. Nid yn unig maen nhw'n ceisio mynd i'r afael â rhwystrau penodol i bresenoldeb, maen nhw hefyd yn ceisio cryfhau'r diwylliannau, y cydberthnasau a'r systemau ehangach sy'n dylanwadu ar allu pobl ifanc i deimlo eu bod yn gallu ymgysylltu, cymryd rhan a ffynnu ym myd addysg.

Yn unol ag ymrwymiad y prosiect i gyfranogiad ystyrlon a chyfathrebu hygyrch, mae canfyddiadau ac argymhellion allweddol hefyd wedi'u trosi i ffeithlun addas i bobl ifanc i gefnogi gwaith dosbarthu ymhlith pobl ifanc, ysgolion a rhanddeiliaid ehangach sy'n cymryd rhan (Atodiad 1).

### 1 Cryfhau Diwylliannau Perthynol a Chynhwysol Mewn Ysgolion

Parhau i gryfhau diwylliannau ysgol perthynol a chynhwysol sy'n hyrwyddo perthyn, bod yn bwysig, cyfranogiad ac ymgysylltu. Roedd adroddiadau pobl ifanc yn tynnu sylw at bwysigrwydd teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi, eu clywed, eu parchu a'u deall o fewn cymunedau ysgol.

Dylai dysgu proffesiynol gefnogi staff i ddatblygu arfer perthynol, dulliau adferol, ymatebion sy'n ystyriol o drawma a dulliau cynhwysol tuag at ymddygiad sy'n cynnal disgwyliadau uchel ac ar yr un pryd yn cryfhau cysylltiad, atebolrwydd a chefnogaeth. Dylid ystyried fframweithiau sy'n seiliedig ar dystiolaeth, gan gynnwys Fframwaith BELONG Reynolds a'r gwarant oedolion y gellir ymddiried ynddynt, ochr yn ochr â Fframwaith Cynhwysiant Perthynol Benedict a Braven.

Mae adroddiad diweddar Supporting Students to BELONG gan y Lost Boys Taskforce yn darparu enghreifftiau pellach sy'n seiliedig ar arferion o sut mae ysgolion yn defnyddio oedolion y gellir ymddiried ynddynt i gryfhau ymdeimlad o berthyn, ymgysylltu, presenoldeb a chyrhaeddiad, gan gynnig gwersi defnyddiol i ysgolion yn ystyried sut y gellid datblygu'r dulliau hyn yn eu cyd-destun eu hunain (Lost Boys Taskforce, 2026).

### 2 Creu Amgylcheddau Lle Bydd Pobl Ifanc yn Teimlo eu Bod yn Perthyn a'u Bod yn Bwysig

Cydnabod bod presenoldeb yn cael ei ddylanwadu nid yn unig gan bresenoldeb pobl ifanc o fewn cymunedau ysgol ai peidio, ond gan eu teimladau o ran cael eu gwerthfawrogi, eu parchu, eu clywed a'u gallu i gyfrannu'n ystyrlon.

Dylai ysgolion ystyried sut mae polisïau, arferion, cydberthnasau a rhyngweithio bob dydd yn dylanwadu ar ymdeimlad pobl ifanc o berthyn a bod yn bwysig, gan gydnabod y rhain fel sylfeini pwysig ar gyfer ymgysylltu, llesiant, cyfranogiad a phresenoldeb. Dylai hyn gynnwys ystyried yr amgylchedd ffisegol a synhwyraidd, a oes teimlad o allu ymdopi â gofod ysgol ac a yw'n emosiynol ddiogel, ochr yn ochr â'r profiad o ddysgu fel rhywbeth hygyrch, ystyrlon a chyflawnadwy ai peidio.

### 3 Ymwreiddio Cyfranogiad Ystyrlon Mewn Gweithgareddau sy'n Ceisio Gwella Presenoldeb

Mae ymgynghoriad Drwy'r Drysau yn dangos gwerth creu cyfleoedd ystyrlon i bobl ifanc rannu eu profiadau o bresenoldeb, ymgysylltu a chyfranogiad, ac i ddylanwadu ar y newidiadau maen nhw'n credu fyddai'n gwella profiadau ysgol. Dylai gweithgareddau gwella presenoldeb yn y dyfodol adeiladu ar y dull hwn drwy ymwreiddio mecanweithiau parhaus sy'n mynd ati'n fwriadol i geisio, clywed ac ymateb i farn pobl ifanc sy'n profi anawsterau presenoldeb.

Dylid rhoi sylw arbennig i'r rhai y mae eu lleisiau yn aml yn cael eu cynrychioli leiaf, gan gynnwys pobl ifanc â phresenoldeb is, y rhai sy'n cyrchu darpariaeth amgen a'r rhai sy'n profi anfantais. Dylai cyfranogiad symud y tu hwnt i weithgareddau ymgynghori untro a chyfrannu'n ystyrlon at wneud penderfyniadau, datblygu polisi, gwella gwasanaethau a gwerthuso, gan sicrhau bod ymatebion yn parhau i fod yn seiliedig ar brofiadau bywyd pobl ifanc.

### 4 Gwella Cymorth Cynnar ar Gyfer Materion Emosiynol a Llesiant

Cydnabod llesiant emosiynol, gorbryder a gofid sy'n gysylltiedig â'r ysgol fel ffactorau arwyddocaol sy'n dylanwadu ar bresenoldeb.

Dylai ysgolion ac asiantaethau partner barhau i gryfhau dulliau adnabod ac ymyrryd yn gynnar, yn enwedig cyn ac yn ystod y cyfnod pontio o'r ysgol gynradd i'r ysgol uwchradd, i fynd i'r afael â rhwystrau emosiynol sy'n dod i'r amlwg cyn i anawsterau presenoldeb fwrw gwreiddiau. Dylai cymorth presenoldeb gael ei integreiddio â chymorth llesiant, gan gydnabod y berthynas agos rhwng iechyd emosiynol, perthyn, bod yn bwysig ac ymgysylltu.

### 5 Adolygu Arferion yn Ymwneud ag Ymddygiad, Cynhwysiant a Phresenoldeb Drwy Lens Berthynol

Adolygu arferion ymddygiad, presenoldeb a chynhwysiant i ddeall yn well sut maen nhw'n cael eu profi gan bobl ifanc. Dylid rhoi sylw arbennig i sicrhau bod ymatebion yn hyrwyddo urddas, tegwch, cyfranogiad ac atebolrwydd wrth gynnal cysylltiad â dysgu, cydberthnasau a chymunedau ysgol.

Mae adroddiadau pobl ifanc yn awgrymu bod angen parhau i atgyfnerthu dulliau sy'n cyfuno disgwyliadau uchel â chefnogaeth a chynhwysiant perthynol, gan symud o ymatebion cosbol yn bennaf tuag at ddulliau sy'n ceisio deall anghenion sylfaenol, cynnal cydberthnasau a chefnogi atebolrwydd. Dylai hyn gynnwys ystyried sut mae arferion bob dydd, gan gynnwys ynysu, gofynion gwisg ysgol a'r gallu i gyrchu cyfleusterau, yn cael eu gweithredu a'u profi gan bobl ifanc, gyda sylw arbennig i degwch, cymesuredd, cysondeb, hyblygrwydd ac urddas.

## 6 Cryfhau Llwybrau Ailymgysylltu a Phontio

Parhau i ddatblygu dulliau cyson o gefnogi pobl ifanc sy'n dychwelyd i addysg ar ôl cyfnodau o absenoldeb. Dylai ailymgysylltu gydnabod bod absenoldeb ei hun yn gallu creu rhwystrau ychwanegol i ddychwelyd, gan gynnwys dysgwyr yn cael eu gadael ar ôl, diffyg cyswllt cymdeithasol, gorbryder a llai o hyder.

Dylai prosesau ailymgysylltu flaenoriaethu diogelwch emosiynol, ailadeiladu cydberthnasau, ailgysylltu â chyfoedion a chefnogi pobl ifanc i ddal i fyny heb ofn barnu na stigma. Dylid rhoi sylw arbennig i gefnogi cyfnodau pontio addysgol allweddol a lleihau rhwystrau i'r rhai sy'n teimlo diffyg cyswllt â dysgu.

## 7 Dysgu ar Sail Arferion Effeithiol Ledled Lleoliadau Amgen, Cymunedol ac Arbenigol

Nodi a rhannu'r arferion perthynol, amgylcheddol a sefydliadol y mae pobl ifanc yn eu disgrifio'n gadarnhaol o fewn darpariaeth amgen, lleoliadau arbenigol a gwasanaethau cymorth cymunedol.

Dylid rhoi sylw i ddulliau sy'n hyrwyddo perthyn, bod yn bwysig, hyblygrwydd, diogelwch emosiynol a chymorth wedi'i bersonoli, gan ystyried sut y gall yr egwyddorion hyn lywio ymarfer ymhellach ar draws lleoliadau addysgol prif ffrwd. Dylid archwilio cyfleoedd hefyd i gryfhau llwybrau a chydweithredu rhwng ysgolion, gwaith ieuenctid, darparwyr addysg eraill, gwasanaethau cymorth ieuenctid a darpariaeth gymunedol, gan gydnabod bod ymgysylltu a chefnogaeth yn aml yn digwydd ar draws lleoliadau dysgu ffurfiol, anffurfiol a heb fod yn ffurfiol. Dylai'r ffocws fod ar nodi egwyddorion trosglwyddadwy yn hytrach na cheisio ailadrodd darpariaeth amgen neu arbenigol yn uniongyrchol, gan gydnabod gwahaniaethau o ran graddfa, staffio, adnoddau a chyd-destun sefydliadol.

## 8 Cydweddu Blaenoriaethau Strategol Drwy Ddefnyddio Sylfaen Dystiolaeth Gyffredin

Defnyddio canfyddiadau Drwy'r Drysau fel sylfaen dystiolaeth gyffredin i lywio a chryfhau datblygiadau strategol presennol Iedled Sir Gaerfyrddin, gan gynnwys y Strategaeth Bresenoldeb, gwaith cynhwysiant ac ymgysylltu, datblygiadau Anghenion Dysgu Ychwanegol, dulliau Osgoi Ysgol ar Sail Emosiynol (OYSE), blaenoriaethau llesiant a chyfranogiad, a datblygu'r Cynllun Strategol Gwaith Ieuenctid pum mlynedd.

Mae'r canfyddiadau yn tynnu sylw at natur gysylltiedig presenoldeb, ymgysylltu, perthyn, bod yn bwysig, llesiant a chynhwysiant. Yn hytrach na datblygu ymatebion ar wahân i'r materion hyn, mae cyfle i gryfhau dull cydlynol ac integredig ar draws ysgolion, gwaith ieuenctid, darparwyr addysg eraill, gwasanaethau cymorth ieuenctid, gwasanaethau iechyd a phartneriaid cymunedol, gan weithio ochr yn ochr â phobl ifanc a theuluoedd. Mae trefniadau cydweithredol presennol yn darparu sylfeini cadarn ar gyfer y gwaith hwn a dylid parhau i'w datblygu a'u cydweddu.

Mae'r dystiolaeth a gasglwyd yn Drwy'r Drysau hefyd yn darparu ffynhonnell bwysig o dystiolaeth uniongyrchol gan bobl ifanc i gefnogi cynllunio strategol, datblygu gwasanaethau a gwerthuso yn y dyfodol. Dylai'r dystiolaeth hon lywio datblygiad y Cynllun Strategol Gwaith Ieuenctid pum mlynedd, ochr yn ochr â blaenoriaethau addysg, cynhwysiant, llesiant a chyfranogiad ehangach. Gallai dull gweithredu yn sgil tystiolaeth gefnogi trosi'r canfyddiadau hyn i newidiadau parhaus o ran ymarfer. Mae adnoddau Supporting School Attendance y Sefydliad Gwaddol Addysgol, gan

gynnwys yr adnodd myfyrio a chynllunio a phodlediad ategol Evidence into Action, yn darparu adnoddau ymarferol i ysgolion ymgysylltu â thystiolaeth presenoldeb a'i defnyddio i lywio dulliau sy'n ymateb i anghenion a chyd-destun eu lleoliad eu hunain (Sefydliad Gwaddol Addysgol, 2024a; 2024b). Mae'r adnodd A School's Guide to Implementation yn darparu fframwaith pellach seiliedig ar dystiolaeth i gefnogi ysgolion i ystyried yr hyn sy'n ymarferol yn eu cyd-destun ac i weithredu a chynnal newidiadau yn ymarferol (Sefydliad Gwaddol Addysgol, 2024c).

Mae'r canfyddiadau yn cefnogi ymhellach uchelgeisiau rhanbarthol i gryfhau llais a rheolaeth, cyd-gynhyrchu a gweithio mewn partneriaeth gyda phlant, pobl ifanc a theuluoedd, gan sicrhau bod datblygiadau strategol yn y dyfodol yn parhau i fod wedi'u seilio ar dystiolaeth uniongyrchol, profiad bywyd a chyfranogiad ystyrlon (Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Gorllewin Cymru, 2025).

## Casgliad

Yn gyffredinol, mae canfyddiadau Drwy'r Drysau yn dangos bod presenoldeb yn yr ysgol yn cael ei ddylanwadu gan ryngweithio cymhleth rhwng y canlynol: cydberthnasau, ymdeimlad o berthyn, llesiant emosiynol, diwylliant yr ysgol, dynameg cyfoedion, yr amgylchedd ffisegol a synhwyraidd, a phrofiadau dysgu. Tynnodd pobl ifanc sylw yn gyson at bwysigrwydd teimlo eu bod yn cael eu clywed, eu parchu, eu gwerthfawrogi a'u cefnogi, a phrofi'r ysgol fel rhywle lle maen nhw'n teimlo eu bod yn gallu perthyn, cymryd rhan ac ymgysylltu. Mae eu hadroddiadau hefyd yn dangos mai anaml iawn y caiff rhwystrau i bresenoldeb eu profi ar wahân, ond eu bod yn gallu datblygu drwy ryngweithio rhwng ffactorau emosiynol, perthynol, addysgol ac amgylcheddol.

Mae'r canfyddiadau'n atgyfnerthu pwysigrwydd symud y tu hwnt i ddeall bod presenoldeb disgyblion yn yr ysgol yn golygu mwy na bod yn bresennol, bod yn absennol neu gydymffurfio, tuag at ddull sy'n ystyried profiadau bob dydd pobl ifanc yn yr ysgol. Mae'r gwahaniaeth rhwng 'Drysau Agored' a 'Drysau Caeedig' yn tynnu sylw at sut y gall cydberthnasau, arferion, amgylcheddau a systemau naill ai gefnogi cysylltiad a chyfranogiad neu gyfrannu at ddiffyg cyswllt ac ymddieithrio. Yn bwysig, mae profiadau pobl ifanc yn dangos bod y 'Drysau Agored' a 'Drysau Caeedig' hyn yn gallu bodoli o fewn yr un ysgol, gan bwysleisio pwysigrwydd creu diwylliannau ysgol perthynol, cynhwysol ac ymatebol yn gyson.

Mae Drwy'r Drysau hefyd yn dangos gwerth gwrando'n uniongyrchol ar bobl ifanc, yn enwedig y rhai y gallai eu profiadau fod yn llai gweladwy ymhlith dulliau traddodiadol o ymdrin â phresenoldeb a chyfranogi. Cynigiodd pobl ifanc gryn fewnwelediad i'r rhwystrau maen nhw'n eu profi a'r newidiadau maen nhw'n credu y gallai wneud yr ysgol yn lle haws i ymdopi ag ef, ac yn lle mwy ystyrlon a chroesawgar. O ganlyniad, dylai eu safbwyntiau barhau i fod yn ganolog i ddatblygu, gweithredu a gwerthuso dulliau o ymdrin â phresenoldeb ac ymgysylltu yn y dyfodol.

Drwy ddefnyddio'r dystiolaeth leol hon ochr yn ochr ag ymchwil ehangach, ymarfer sy'n seiliedig ar dystiolaeth ac arbenigedd proffesiynol, mae gan Sir Gaerfyrddin gyfle i droi'r canfyddiadau hyn yn gamau gweithredu mewn ffyrdd sy'n ymatebol i gyd-destunau ysgolion gwahanol ac yn ymarferol i'w gweithredu a'u cynnal. Yn y pen draw, mae gwella presenoldeb yn ymwneud â mwy na galluogi rhagor o bobl ifanc i ddod drwy'r drysau; mae'n ymwneud â chreu'r amodau sy'n eu helpu i deimlo eu bod yn perthyn ac eisiau aros.

Drwy'r Drysau

# YR HYN Y GWNAETHOCH CHI EI DDWEUD

## YNGLŶN Â PHRESENOLDEB YN YR YSGOL

yn Sir Gaerfyrddin

## Y BRÊCS

(pethau sy'n gwneud yr ysgol yn anodd)

### DADLEUON

**cwympo mas** gyda ffrindiau neu **gael eich bwlio.**

### ANGHYSUR

**gwisg ysgol** sy'n cosi, **cadeiriau** anghyfforddus a **goleuadau llachar.**

### YSTAFELLOEDD NEILLTUO

**gorfod treulio amser mewn ystafell fach** am amser maith oherwydd mater sy'n ymddangos yn ddibwys.

**59%**

**pryderon, straen ac iechyd meddwl gwael**

**44%**

**teimlo'n rhy flinedig neu eu bod wedi 'diffygio'**

**1 O BOB 3**

**cydberthnasau gwael gydag athrawon**

### CAEL EICH TARGEDU

rhywun yn **'pigo' arnoch oherwydd eich ymddygiad** a phethau bach fel **sanau gwyn.**

### GORMOD O BOBL

**cynteddau a ffreuturiau llawn pobl** sy'n ddiflas iawn.

### TOILEDAU DAN GLO

**cyfyngu ar fynediad i doiledau** yn achosi llawer o **orbryder a dicter.**

## Y TANWYDD

(pethau sy'n gwneud yr ysgol yn haws)

### OEDOLION Y GELLIR YMDDIRIED YNDDYNT

**60%**

yn dweud bod ganddynt o leiaf **un oedolyn y gallant ymddiried ynddo a siarad ag ef** pan fydd mynychu'r ysgol yn anodd

### CYFEILLGARWCH

**2 O BOB 3**

yn dweud bod **ffrindiau** yn eu helpu i fynd drwy'r diwrnod

### DIM DESGIAU

mae **prosiectau ymarferol, gweithgareddau ac ymweliadau** y tu allan i'r ystafell ddosbarth yn helpu disgyblion i ganolbwyntio!

### MANNAU LLESIANT

**mannau tawel a digynnwrf** y gellir dianc iddynt pan fydd teimladau o orlethu.

### ADNODDAU BACH

**addasiadau hawdd,** fel clustffonau a chardiau amser ymdawelu er mwyn helpu i ymdopi.

## PAM MAE HYN YN BWYSIG

Mae eich llais yn cael ei rannu gydag arweinwyr er mwyn helpu i **droi mannau dysgu yn lleoedd croesawgar y bydd pawb am eu mynychu.**

*"Dim ond rhif yw presenoldeb yn yr ysgol... mae iechyd meddwl a llesiant meddyliol yn bwysicach."*

## EICH SYNIADAU AR GYFER NEWID...

- ☑ Cyfathrebu mwy tawel gan staff gyda llai o leisiau uchel
- ☑ Gwersi sy'n teimlo'n ddefnyddiol ar gyfer bywyd go iawn
- ☑ Datgloi toiledau
- ☑ Rheolau gwisg ysgol fwy hyblyg pan fo angen
- ☑ Staff sy'n gwrando go iawn ac yn deall
- ☑ Holi ein barn cyn creu rheolau ysgol newydd

Youth Work Leadership Lab
Labordy Arweinyddiaeth Gwaith Ieuenctid

promo cymru

Cyngor Sir Gâr Carmarthenshire County Council

# Cyfeiriadau


**Abdallah, M. (2024) To belong is not enough: Why we must move towards mattering. Papur gweithdy i ymarferwyr, Sir Gâr. The Difference.**

**Ansari A, Shepard M a Gottfried MA (2022) 'School uniforms and student behavior: is there a link?', Early Childhood Research Quarterly, 58, pp. 278–286. [Ar-lein]. Ar gael o: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35068671/ [Cyrchwyd 27 Mai 2026]**

**Aspiranti KB, Hulac DM. Using Fidget Spinners to Improve On-Task Classroom Behavior for Students With ADHD. Behav Anal Pract. 2021 Jun 2;15(2):454-465. [Ar-lein]. Ar gael o: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9120292/ [Cyrchwyd 20 Mai 2026]**

**Benedict, A. a Braven, A. (2025) Educating everyone: An introduction to relational inclusion in schools. London: Routledge. [Ar-lein]. Ar gael o: https://doi.org/10.4324/9781003532866 [Cyrchwyd 20 Mawrth 2026]**

**Brown, C., Smith, L. a Jones, R. (2025) 'Connected belonging: A relational and identity-based approach to schools' role in promoting child wellbeing', British Educational Research Journal. Ar gael o: https://bera-journals.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/berj.4112**

**Burtonshaw, S., Dorrell, E. (2023) Listening to, and learning from, parents in the attendance crisis. London: Public First. [Ar-lein]. Ar gael o: https://www.publicfirst.co.uk/wp-content/uploads/2023/09/ATTENDANCE-REPORTV02.pdf. [Cyrchwyd 11 Ionawr 2026]**

**Burley, D. (2025). Dull ysgol gyfan ar gyfer llesiant emosiynol a meddyliol: anghenion tystiolaethol heb eu diwallu. Caerdydd: Llywodraeth Cymru, rhif adroddiad GSR 55/2025. [Ar-lein]. Ar gael o: https://www.llyw.cymru/dull-ysgol-gyfan-ar-gyfer-llesiant-emosiynol-meddyliol-anghenion-tystiolaethol-heb-eu-diwallu [Cyrchwyd 20 Mai 2026]**

**Cyngor Sir Gâr (2022) Addysg Sir Gâr 2022-2032. [ Ar-lein] Ar gael o: https://www.sirgar.llyw.cymru/gwasanaethaur-cyngor/addysg-ac-ysgolion/addysg-sir-gar-2022-2032/ [Cyrchwyd: 12 Ionawr 2025]**

**Cyngor Sir Gâr (2024) Adroddiad Blynyddol y Cyngor 2023/24. Caerfyrddin: Cyngor Sir Gâr. Ar gael o: Adroddiad Blynyddol Cyngor Sir Gâr 2023/24 [Cyrchwyd: 1 Mehefin 2026]**

**Plant yng Nghymru (2024) Cefnogi Newid: Gwisg Ysgol. Caerdydd: Plant yng Nghymru. [Ar-lein]. Ar gael o: https://www.childreninwales.org.uk/application/files/1617/1879/0129/Supporting_Change_-_School_Uniform-CYMRAEG.pdf [Cyrchwyd: 27 Mai 2026]**

# Cyfeiriadau


Comisiynydd Plant Cymru (2023) Comisiynydd Plant Cymru yn croesawu canllawiau newydd am wisg ysgol. Abertawe: Comisiynydd Plant Cymru. Ar gael o: https://www.complantcymru.org.uk/2023/05/y-comisiynydd-plant-yn-croesawu-canllawiau-newydd-am-wisg-ysgol/
[Cyrchwyd: 27 Mai 2026]

Comisiynydd Plant Cymru (2023) Rhyfeloedd gwisg ysgol: mae'n bryd cael dull gweithredu seiliedig ar hawliau. Abertawe: Comisiynydd Plant Cymru. Ar gael o: https://www.complantcymru.org.uk/ein-gwaith/blog-y-comisiynydd/rhyfeloedd-gwisg-ysgol-maen-bryd-cael-dull-gweithredu-seiliedig-ar-hawliau/ roach/
[Cyrchwyd: 27 Mai 2026].

Chollet, D., Fédia, B., a O'Neill, J. (2025). The Good Childhood Report. 2025. [Ar-lein]. Ar gael o: https://www.childrenssociety.org.uk/sites/default/files/2025-12/GCR2025%20Main%20Report%20v2.pdf
[Cyrchwyd: 25 Ebrill 2026]

Carr, K., Whitehead, P., Burtonshaw, S. (2025). *Listening to, and learning from, young people in the attendance crisis. Impetus and Public First.* [Ar-lein]. Ar gael o: https://www.impetus.org.uk/assets/publications/Listening-to-and-learning-from-young-people-in-the-attendance-crisis.pdf [Cyrchwyd: 23 Ebrill 2026]

Donaldson, G. (2015.) Dyfodol Llwyddiannus Adolygiad Annibynnol o'r Cwricwlwm a'r Trefniadau Asesu yng Nghymru. Caerdydd: Llywodraeth Cymru. Ar gael o: https://www.llyw.cymru/sites/default/files/publications/2018-03/dyfodol-llwyddiannus.pdf [Cyrchwyd: 29 Mai 2026]

Donaldson, C., Hawkins, J. & Moore, G. (2026). Individual and School Environment Predictors of Mental Health and Wellbeing Across the Primary-to-Secondary School Transition. *School Mental Health* 17, 890–902 (2025). [Ar-lein]. Ar gael o : https://doi.org/10.1007/s12310-025-09776-9
[Cyrchwyd: 20 Mai 2026]

Education Endowment Foundation (2022) *Attendance Interventions: Rapid Evidence Assessment*. [Ar-lein]. Ar gael o: https://educationendowmentfoundation.org.uk/education-evidence/evidence-reviews/attendance-interventions-rapid-evidence-assessment [Ar-lein. Cyrchwyd: 11 Ionawr 2026]

Education Endowment Foundation (2023) Attendance and Persistent Absence: Evidence brief for Education Select Committee Inquiry. [Ar-lein]. Ar gael o: https://d2tic4wvo1iusb.cloudfront.net/production/documents/Attendance-andPersistent-Absence-ESC-Submission.pdf?v=1701675929. [Cyrchwyd: 11 Ionawr 2026]

# Cyfeiriadau


Education Endowment Foundation (2024a) *Supporting school attendance*. London: Education Endowment Foundation. Ar gael o: EEF Supporting School Attendance [Cyrchwyd: 31 Awst 2026]

Sefydliad Gwaddol Addysg (2024b) 'Supporting school attendance', *Evidence into Action* [Podlediad], 21 Mawrth. Llundain: Sefydliad Gwaddol Addysg. Ar gael o: EEF Evidence into Action: Supporting School Attendance [Cyrchwyd: 31 Awst 2026]

Sefydliad Gwaddol Addysg (2024c) *A School's Guide to Implementation*. 3rd edn. Llundain: Sefydliad Gwaddol Addysg. Ar gael o: EEF A School's Guide to Implementation [Cyrchwyd: 31 Awst 2026]

Sefydliad Gwaddol Addysg (2025) *Teaching and Learning Toolkit: School Uniform*. Llundain: Sefydliad Gwaddol Addysg. [Ar-lein]. Ar gael o: https://educationendowmentfoundation.org.uk/education-evidence/teaching-learning-toolkit/school-uniform [Cyrchwyd 27 Mai 2026]

Estyn (2014) *Presenoldeb mewn ysgolion uwchradd*. Caerdydd: Estyn. [Ar-lein]. Ar gael o: https: https://www.estyn.llyw.cymru/system/files/2020-07/Presenoldeb%2520mewn%2520ysgolion%2520uwchradd%2520-%2520Medi%25202014.pdf [Cyrchwyd 11 Ionawr 2026]

Adroddiad arolwg Estyn (2023) – *Cyngor Sir Gâr*. [Ar-lein]. Ar gael o: https://www.sirgar.llyw.cymru/media/giknm1y1/adroddiad-arolygiad-cyngor-sir-gaerfyrddin-2023_0.pdf [Cyrchwyd: 12 Ionawr 2026]

Estyn (2024) *Gwella presenoldeb mewn ysgolion uwchradd*. Estyn. [Ar-lein]. Ar gael o: https://www.estyn.llyw.cymru/system/files/2024-01/Gwella%20presenoldeb%20mewn%20ysgolion%20uwchradd.pdf (Cyrchwyd: 11 Ionawr 2026).

Estyn (2025) *Gwella presenoldeb mewn ysgolion uwchradd – Diweddariad ar gynnydd*. Estyn. [Ar-lein]. Ar gael: https://www.estyn.llyw.cymru/app/uploads/2025/05/Gwella-presenoldeb-mewn-ysgolion-uwchradd-diweddariad-ar-gynnydd-1.pdf (Cyrchwyd: 11 Ionawr 2026).

Fazel, M. (2025) *The OxWell Student Survey 2025: Findings on school belonging, mental health, and pupil engagement*. University of Oxford: Department of Psychiatry. [Ar-lein]. Ar gael o: https://oxwell.org/
[Cyrchwyd 25 Ebrill 2026]

# Cyfeiriadau


Fisher, E., MacLennan, K., Mullally, S., Rodgers, J. a Tzemou, E. (2025) 'I Can't Go to School, It Isn't a Won't': Lived Experiences of Neurodivergent Children's School Anxiety Within the UK's Systemic Crisis', *Neurodiversity*, 3. Ar gael o: https://researchportal.bath.ac.uk/en/publications/i-cant-go-to-school-it-isnt-a-wont-lived-experiences-of-neurodive/?utm_source [Cyrchwyd 7 Mai 2026]

Fox, A., Quickfall, A., Brown, N. a Chong, S.W. (2024) *Ethical guidelines for educational research*. 5th edn. Llundain: BERA. [Ar-lein]. Ar gael o: https://www.bera.ac.uk/publication/ethical-guidelines-for-educational-research-fifth-edition-2024 [Cyrchwyd 20 Rhagfyr 2025]

Freitas, G., Hayes, S., a Day, L. 2026. Adolygiad o Siarter a Nod Barcud y Safonau Cyfranogiad Cenedlaethol ar gyfer Plant a Phobl Ifanc: crynodeb. Caerdydd: Llywodraeth Cymru. [Ar-lein] Ar gael o: https://www.llyw.cymru/adolygiad-o-siarter-nod-barcud-y-safonau-cyfranogiad-cenedlaethol-ar-gyfer-plant-phobl-ifanc-crynodeb-html?utm_source_= [Cyrchwyd: 27 Mai 2026]

Hammond-Price, C., Bond, C., Hatton-Corcoran, S. a Lyons, R. (2025) 'An analysis of UK local authority (LA) emotionally based school avoidance (EBSA) guidance', Educational Psychology in Practice. [Ar-lein] Ar gael o: https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02667363.2025.2486161?utm_source=chatgpt.com [Cyrchwyd 7 Mai 2026]

Sefydliad Materion Cymreig (2011) Teaching makes a difference. Caerdydd: IWA. [Ar-lein]. Ar gael o: https://www.iwa.wales/agenda/2011/02/teaching-makes-a-difference/. [Cyrchwyd 11 Ionawr 2026]

Jones, E., Hanley, M., Hirst, J., Mc Dougal, E., & Riby, D. M. (2024). The effect of the classroom sensory environment on engagement for autistic pupils: classroom noise, classroom displays, and teacher display practices. OSF. [Ar-lein]. Ar gael o: https://doi.org/10.31219/osf.io/2ktgf [Cyrchwyd 20 Mai 2026]

Jordaan W, Diedericks L, Van Niekerk K a Kruger S (2024) 'Investigating the influence of the properties of school uniforms on children with sensory overreactivity', Clothing and Textiles Research Journal, 42(3), pp. 1–18.[Ar-lein]. Ar gael o: https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0887302X231187777?utm_source=chatgpt.com [Cyrchwyd 27 Mai 2026]

Keppens, G. (2023) School absenteeism and academic achievement: Does the timing of the absence matter? Learning and Instruction, 86. Ar gael o: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0959475223000385 [Cyrchwyd 11 Ionawr 2026]

# Cyfeiriadau


**Lester, K.J. a Michelson, D. (2024) 'Perfect storm: emotionally based school avoidance in the post-COVID-19 pandemic context', BMJ Mental Health, 27(1), e300944. [Ar-lein] Ar gael o: https://mentalhealth.bmj.com/content/27/1/e300944?utm. [Cyrchwyd 3 Mai 2026]**

**Liu, S., Page, N., Angel, L., Ogada, E., Ouerghi, S., Young, H., Morgan, K. (2025). Iechyd a Lles Dysgwyr yng Nghymru: Canfyddiadau Allweddol o Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith mewn Ysgolion Cynradd 2024. Prifysgol Caerdydd, Caerdydd, DU. [Ar-lein]. Ar gael o: https://www.shrn.org.uk/wp-content/uploads/2025/11/2024-Primary-SHRN-National-Report-V4-FINAL-ws.pdf [Cyrchwyd 25 Ebrill 2026]**

**Lost Boys Taskforce (2026) Supporting Students to BELONG: Schools using Trusted Adults to drive engagement, attendance and attainment. Lost Boys Taskforce.[Ar-lein]. Ar gael o: https://drive.google.com/file/d/1tNbAL1JzYjtoFVUt_zjXEZ8nt5ZXlHiU/view [Cyrchwyd 26 Awst 2026]**

**Page, N., Angel, L., Ogada, E., Young, H. a Murphy, S. (2023) Iechyd a Lles Myfyrwyr yng Nghymru: Adroddiad Arolwg Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol 2021/22 ac Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion. Caerdydd: Prifysgol Caerdydd.[Ar-lein]. Ar gael o: https://www.shrn.org.uk/wp-content/uploads/2023/04/SHRN-2021-22-National-Indicators-Report-FINAL-cy.pdf [Cyrchwyd 29 Mai 2026]**

**Power, S., & Taylor, C. (2024). Classroom exclusions: patterns, practices, and pupil perceptions. International Journal of Inclusive Education, 28(12), 2698–2712. [Ar-lein]. Ar gael o: https://doi.org/ (10.1080/13603116.2022.2121434) [Cyrchwyd 15 Ebrill 2026]**

**Iechyd Cyhoeddus Cymru (2024) Dull Ysgol Gyfan ar gyfer Llesiant Emosiynol a Meddyliol: Adroddiad gwerthuso. Caerdydd: Iechyd Cyhoeddus Cymru. Ar gael o: https://icc.gig.cymru/ [Cyrchwyd 20 Ebrill 2026]**

**ProMo Cymru, Labordy Arweinyddiaeth Gwaith Ieuenctid a Cyngor Sir Gâr (2026). Drwy'r Drysau: Yr hyn a ddywedodd pobl ifanc wrthym am bresenoldeb yn yr ysgol [Infograffig]. Prosiect Drwy'r Drysau**

**Reid, K. (2008) Adroddiad Adolygiad Cenedlaethol o Ymddygiad a Phresenoldeb. (NBAR). Llywodraeth Cymru; Prifysgol Fetropolitan Abertawe. [Ar-lein]. Ar gael o: https://www.home-education.org.uk/articles/wc/wc-nbar-origional-review.pdf. [Cyrchwyd 11 Ionawr 2026]**

# Cyfeiriadau


**Reynolds, J. (2024) The trusted adult guarantee. Centre for the Children's Workforce. Ar gael o: https://childrensworkforce.org.uk/journal/the-trusted-adult-guarantee. [Cyrchwyd 11 Ebrill 2026]**

**Roberts, M. 2022. Tlodi ac allgáu cymdeithasol: Caerdydd: Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru. [Ar-lein]. Ar gael o: https://wcpp.org.uk/wp-content/uploads/Poverty-and-Social-Exclusion-A-Way-Forward-Policy-Briefing-CYM-1.pdf
[Cyrchwyd 19 Tachwedd 2025]**

**Roche, M.A., Back, E. & Van Herwegen, J. [2024]. Parental perspectives on the use of fidget toys and sensory-seeking profiles in autistic and neurotypical children. Curr Psychol 43, 15872–15882 (2024). [Ar-lein]. Ar gael o: https://doi.org/10.1007/s12144-023-05483-3 [Cyrchwyd 20 Mai 2026]**

**Schoenen, E.C., Zahrn, L. & Aspiranti, K.B. (2025) Fidget Tools as Interventions: Examining the Effects of Fidget Devices on Disruptive Behavior in Students with Autism. Contemp School Psychol 29, 882–891 (2025). [Ar-lein]. Ar gael o: https://doi.org/10.1007/s40688-025-00551-w. [Cyrchwyd 20 Mai 2026]**

**Thomson, P. a Pennacchia, J. (2016) 'What's the alternative? Effective support for young people disengaging from the mainstream', Journal of Education Policy, 31(5), pp. 627–641. Ar gael o: https://doi.org/10.1080/02680939.2016.1164058 Arolwg Ysgolion Cynradd 2024.**

**Thornton, E., Cheng, Q., Demkowicz, O. a Humphrey, N. (2025) Lost learning: Prevalence, inequalities and outcomes of internal exclusion in mainstream secondary schools. British Educational Research Journal. [Ar-lein]. Ar gael o: https://bera-journals.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/berj.70049 [Cyrchwyd 10 Mawrth 2026]**

**Thomson, P. a Pennacchia, J. (2016) 'What's the alternative? Effective support for young people disengaging from the mainstream', Journal of Education Policy, 31(5), pp. 627–641. [Ar-lein] Ar gael o: https://doi.org/10.1080/02680939.2016.1164058. [Cyrchwyd 10 Mawrth 2026]**

**Prifysgol Caerfaddon (2025) 'I Can't Go to School, It Isn't a Won't': Lived Experiences of Neurodivergent Children's School Anxiety Within the UK's Systemic Crisis. Centre for Applied Autism Research (CAAR). [Ar-lein]. Ar gael o: https://researchportal.bath.ac.uk/ (Cyrchwyd: 23 Ebrill 2026).**

**Llywodraeth Cymru (2009) Ymddygiad a Phresenoldeb: Cynllun Gweithredu yn Ymateb i'r Adolygiad Cenedlaethol o Ymddygiad a Phresenoldeb. Caerdydd: Llywodraeth Cymru. [Ar-lein]. Ar gael o: https://core.ac.uk/download/pdf/4158518.pdf [Cyrchwyd 11 Ionawr 2026]**

# Cyfeiriadau


**Llywodraeth Cymru (2015) Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015. Caerdydd: Llywodraeth Cymru. [Ar-lein]. Ar gael o: https://www.llyw.cymru/deddf-llesiant-cenedlaethaur-dyfodol-cymru-2015-yr-hanfodion-html [Cyrchwyd 11 Ionawr 2026]**

**Llywodraeth Cymru (2016) Safonau cyfranogi ar gyfer plant a phobl ifanc: taflen ffeithiau. Caerdydd: Llywodraeth Cymru. Ar gael o: https://www.llyw.cymru/safonau-cyfranogi-ar-gyfer-plant-phobl-ifanc-taflen-ffeithiau?utm_source= [Cyrchwyd 20 Ionawr 2026]**

**Llywodraeth Cymru. (2021). Fframwaith ar sefydlu dull ysgol gyfan ar gyfer llesiant emosiynol a meddyliol. Diweddarwyd Ionawr 2026. Caerdydd: Llywodraeth Cymru. [Ar-lein]. Ar gael o: https://www.llyw.cymru/sites/default/files/publications/2026-01/Fframwaith-ar-sefydlu-dull-ysgol-gyfan-ar-gyfer-llesiant-emosiynol-a-meddyliol_0.pdf [Cyrchwyd 20 Mai 2026]**

**Llywodraeth Cymru (2022a) Newidiadau i'r canllawiau statudol ar bolisïau gwisg ysgol ac edrychiad disgyblion. Caerdydd: Llywodraeth Cymru. [Ar-lein] Ar gael o: https://www.llyw.cymru/newidiadau-ir-canllawiau-statudol-ar-bolisiau-gwisg-ysgol-ac-edrychiad-disgyblion-html?utm_source=chatgpt.com [Cyrchwyd: 27 Mai 2026]**