

Deall y ffactorau sy'n dylanwadu ar
benderfyniadau rhieni i gefnogi eu plant
i deithio'n llesol i'r ysgol

Canfyddiadau ansoddol



Paratowyd ar gyfer:
Iechyd Cyhoeddus Cymru, Is-adran Gwella Iechyd, Rhaglen Gweithgaredd Corfforol

Paratowyd gan:
Beaufort Research



Manylion cyswllt

Cysylltiadau asiantaeth: Fiona McAllister, Adam Blunt, Catrin Davies

Iechyd Cyhoeddus Cymru: John Bradley, Paul Pilkington

Deall y ffactorau sy'n dylanwadu ar benderfyniadau rhieni i gefnogi eu plant i deithio'n llesol i'r ysgol

Canfyddiadau ansoddol

Chwefror 2021

Beaufort Research

2 Museum Place
Caerdydd
CF10 3BG

(029) 2037 8565

enquiries@beaufortresearch.co.uk

www.beaufortresearch.co.uk

Telerau'r Contract

Oni chytunir fel arall, mae'r hawlfraint ar ganfyddiadau'r astudiaeth hon yn parhau i fod yn eiddo i Beaufort Research Ltd ac ni ellir eu dyfynnu, eu cyhoeddi na'u hatgynhyrchu heb ganiatâd gan y cwmni ymlaen llaw.

Dim ond ar sail anghywirdeb neu gamliwio y bydd caniatâd i ddyfynnu neu gyhoeddi yn cael ei wrthod.

Rhaid i unrhyw gyhoeddiad cymeradwy gyfeirio at: Beaufort Research Ltd fel darparwr, maint y sampl a dyddiadau maes.

© Beaufort Research Ltd 2020

Cynhyrchwyd yn unol ag ISO20252

Cynnwys

1. Crynodeb gweithredol a chasgliadau	5
2. Y sefyllfa, amcanion a dull gweithredu	11
2.1 Y sefyllfa	11
2.2 Amcanion	12
2.3 Dull gweithredu'r prosiect	12
3. Credoau, agweddau a chanfyddiadau rhieni a oedd yn hwyluso teithio llesol i'r ysgol.....	15
3.1 Ffactorau ymarferol a'r rhai sy'n ymwneud â'r amgylchedd ffisegol a oedd yn galluogi teithio llesol i'r ysgol	15
3.2 Credoau, agweddau a chanfyddiadau a adroddwyd a oedd yn galluogi teithio llesol.....	17
3.3 Y prif ddylanwad canfyddedig	22
4. Credoau, agweddau a chanfyddiadau rhieni a oedd yn rhwystro teithio llesol (neu fwy o deithio llesol) i'r ysgol	24
4.1 Ffactorau ymarferol a ffisegol y nodwyd eu bod yn rhwystro i deithio llesol (neu fwy o deithio llesol) i'r ysgol	24
4.2 Credoau, agweddau a chanfyddiadau a nodwyd a oedd yn rhwystro teithio llesol (neu fwy o deithio llesol) i'r ysgol	27
4.3 Y prif ddylanwad canfyddedig	31
5. Yr oedran y mae rhieni'n teimlo'n hyderus i ganiatáu i'w plant deithio'n llesol i'r ysgol ac archwilio'r ffactorau sy'n dylanwadu ar y penderfyniad hwn	33
5.1 Canfyddiad o oeddrannau priodol ar gyfer dulliau teithio llesol i'r ysgol.....	33
5.2 Ffactorau sy'n dylanwadu ar yr oeddrannau a nodwyd	34
5.3 Cymariaethau â phlentyndod y cyfranogwyr eu hunain.....	36
6. Barn y cyfranogwyr ar oresgyn rhwystrau i deithio llesol i'r ysgol	38
6.1 Llwybrau sy'n ddiogel rhag traffig a'r amgylchedd ffisegol.....	38
6.2 Barn ar welliannau y gallai ysgolion eu gwneud	38
6.3 Awgrymiadau ac arsylwadau'n ymwneud â chredoau, agweddau a chanfyddiadau	38
6.4 Ymatebion i ymyriadau a mentrau	40
7. Casgliadau	43
Atodiad: strwythur y sampl.....	45

Rhestr o'r ffigurau

Ffigur 1.1: Ffactorau gwirioneddol a chanfyddedig a nodwyd gan rieni sy'n galluogi teithio llesol i'r ysgol .	6
Ffigur 1.2: Ffactorau canfyddedig sy'n atal teithio llesol i'r ysgol.....	7

Rhestr o'r Tablau

Tabl 5.1: Oedran cyfartalog y mae rhieni'n teimlo'n hyderus yn caniatáu i'w plant gerdded neu feicio i'r ysgol yn ôl dull teithio a chyfnod ysgol	34
Tabl 5.2: Oedran cyfartalog y mae rhieni'n teimlo'n hyderus yn caniatáu i'w plant gerdded neu feicio i'r ysgol yn ôl grŵp economaidd-gymdeithasol a rhywedd	34

1. Crynodeb gweithredol a chasgliadau

Cyflwyniad

Gofynnodd Iechyd Cyhoeddus Cymru i Beaufort Research ymgymryd â phrosiect mewnwelediad ansoddol i ddisgrifio'r ffactorau sy'n dylanwadu ar benderfyniadau a gweithredoedd rhieni mewn perthynas â'r dull o deithio i'r ysgol. Bydd y mewnwelediadau yn cael eu defnyddio i roi dealltwriaeth fanylach, ansoddol i Iechyd Cyhoeddus Cymru o'r sefyllfa yng Nghymru mewn perthynas â theithio llesol i'r ysgol, gan gynnwys sut y mae ffactorau personol yn dylanwadu ar ymddygiad ochr yn ochr â'r ffactorau mwy hysbys sy'n ymwneud â'r amgylchedd ffisegol.

Cymerodd 69 o gyfranogwyr ran mewn grwpiau ffocws a chyfweiliadau manwl ar draws pedwar rhanbarth o Gymru. Rhannwyd y sampl rhwng y rhai yr oedd eu plant yn teithio'n llesol i'r ysgol fel arfer a'r rhai nad oedd eu plant yn gwneud hynny fel arfer ond a oedd yn byw o fewn pellter neu amser teithio penodol i'r ysgol lle y gallai teithio llesol fod yn bosibl. Roedd y sampl hefyd yn cynnwys cyfranogwyr gyda phlant yn yr ysgol gynradd a rhai â phlant yn yr ysgol uwchradd. Yn ogystal â hynny, roedd cymysgedd o grwpiau economaidd-gymdeithasol a lleoliadau trefol a gwledig yn y sampl. Cynhaliwyd peth o'r ymchwil drwy gyfrwng y Gymraeg.

Cafodd y gwaith maes ei gynnal ym mis Mawrth a mis Ebrill 2020. Roedd yr achosion o COVID-19 yn dechrau dod yn fwy amlwg tua diwedd cyfnod y gwaith maes. Dylid cofio bod y prif ganfyddiadau yn seiliedig ar farn pobl cyn y pandemig.

Roedd y sgysiau'n rhai a oedd yn llifo'n rhwydd ac yn canolbwyntio ar: ganfod yr hyn a ystyriwyd n fanteision ac anfanteision gwahanol ddulliau o deithio i'r ysgol a'r hyn sy'n dylanwadu ar y penderfyniadau a wneir; ar ba oedran yr oedd y cyfranogwyr yn teimlo'n hyderus i ganiatáu i'w plant deithio'n llesol i'r ysgol; a beth allai eu hannog i ystyried teithio llesol (neu fwy o deithio llesol) i'r ysgol.

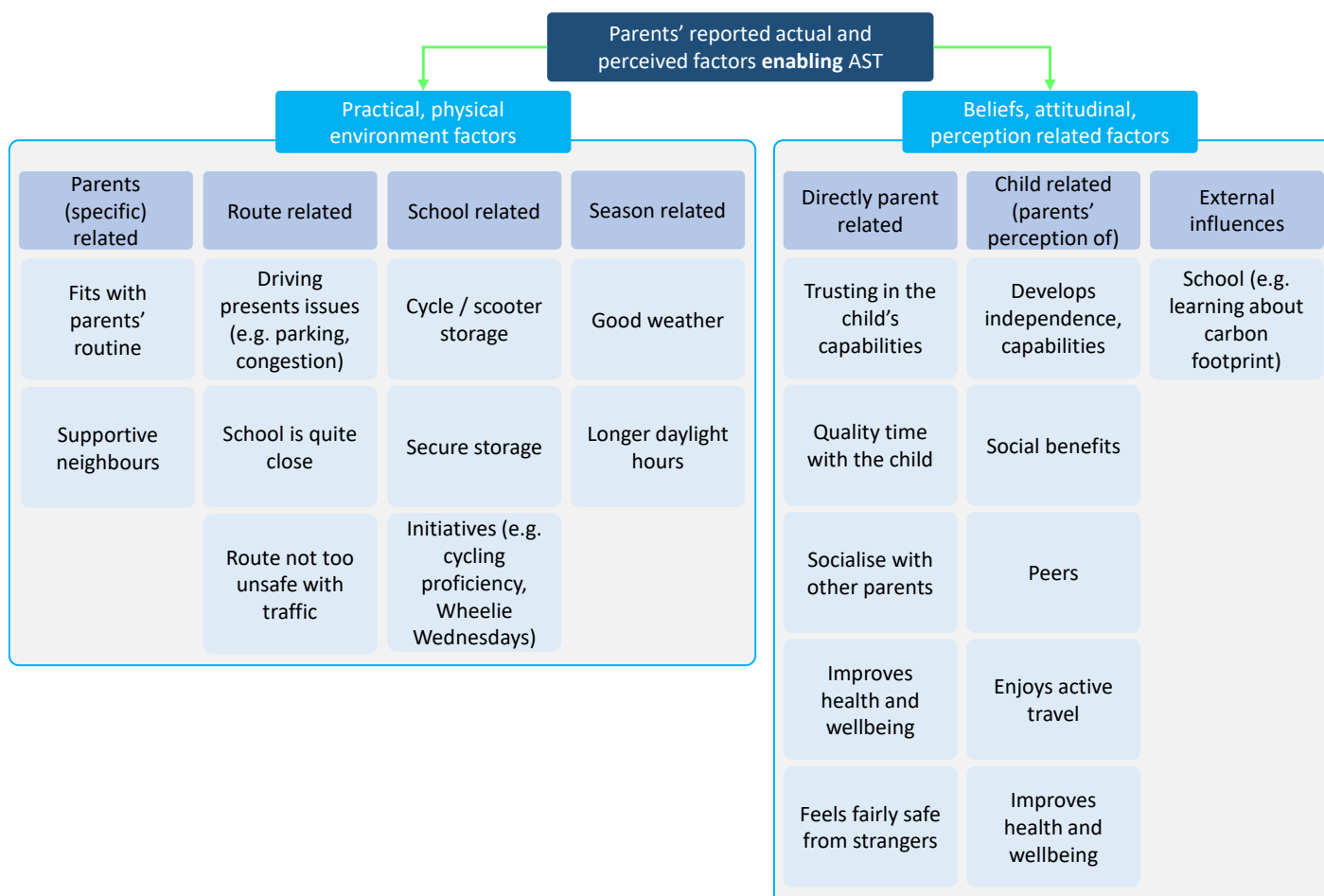
Yn wahanol i arolygon meintiol, nid yw ymchwiliad ansoddol, yn ei hanfod, wedi'i gynllunio i fod yn ystadegol gynrychioliadol. Bwriedir iddo fod yn ddangosol a chaniatáu ar gyfer archwiliad manwl o'r amrywiaeth o amgylch y pynciau o ddiddordeb.

Canfyddiadau allweddol

Mae'r ffactorau sy'n dylanwadu'n gadarnhaol ar benderfyniadau ynghylch teithio llesol i'r ysgol yn cynnwys ystod o gredoau, agweddau a chanfyddiadau – yn ogystal â'r ffactorau disgwyliedig yn ymwneud â'r amgylchedd ffisegol

Cyfeiriodd cyfranogwyr yr oedd eu plant yn teithio'n llesol i'r ysgol yn rheolaidd at ddylanwadau y gellir eu disgrifio fel manteision i'r plentyn ac weithiau i'r cyfranogwr. Roedd y mathau hyn o ffactorau yr un mor amlwg â ffactorau mwy ymarferol fel yr heriau sy'n gysylltiedig â gyrru, pa mor agos yr oeddent at yr ysgol a threfn ddyddiol y teulu. Daeth yr un themâu i'r amlwg yn aml fel yr hyn a ystyriwyd yn fanteision teithio llesol i'r ysgol ymhlith y rhai yr oedd eu plant fel arfer yn cael eu gyrru i'r ysgol; ond ni chawsant eu lleisio i'r un graddau.

Mae'r ffigur dros y ddalen yn crynhoi'r prif ffactorau gwirioneddol a chanfyddedig a ddaeth i'r amlwg sy'n galluogi teithio llesol i'r ysgol. Rhennir y rhain yn ôl rhai y gellir eu hystyried yn fwy ymarferol a'r amgylchedd ffisegol, a'r rhai sy'n seiliedig ar gredoau, agweddau a chanfyddiadau.

Ffigur 1.1: Ffactorau gwirioneddol a chanfyddedig a nodwyd gan rieni sy'n galluogi teithio

llesol i'r ysgol

Mae'r prif ddylanwadau cadarnhaol ar benderfyniadau yn cynnwys cymysgedd o ffactorau – yn amrywio o gyd-fynd â threfn ddyddiol, osgoi problemau gyrru a hwylustod neu ba mor agos yr oeddent at yr ysgol, i ddatblygu annibyniaeth eu plentyn a manteision iechyd.

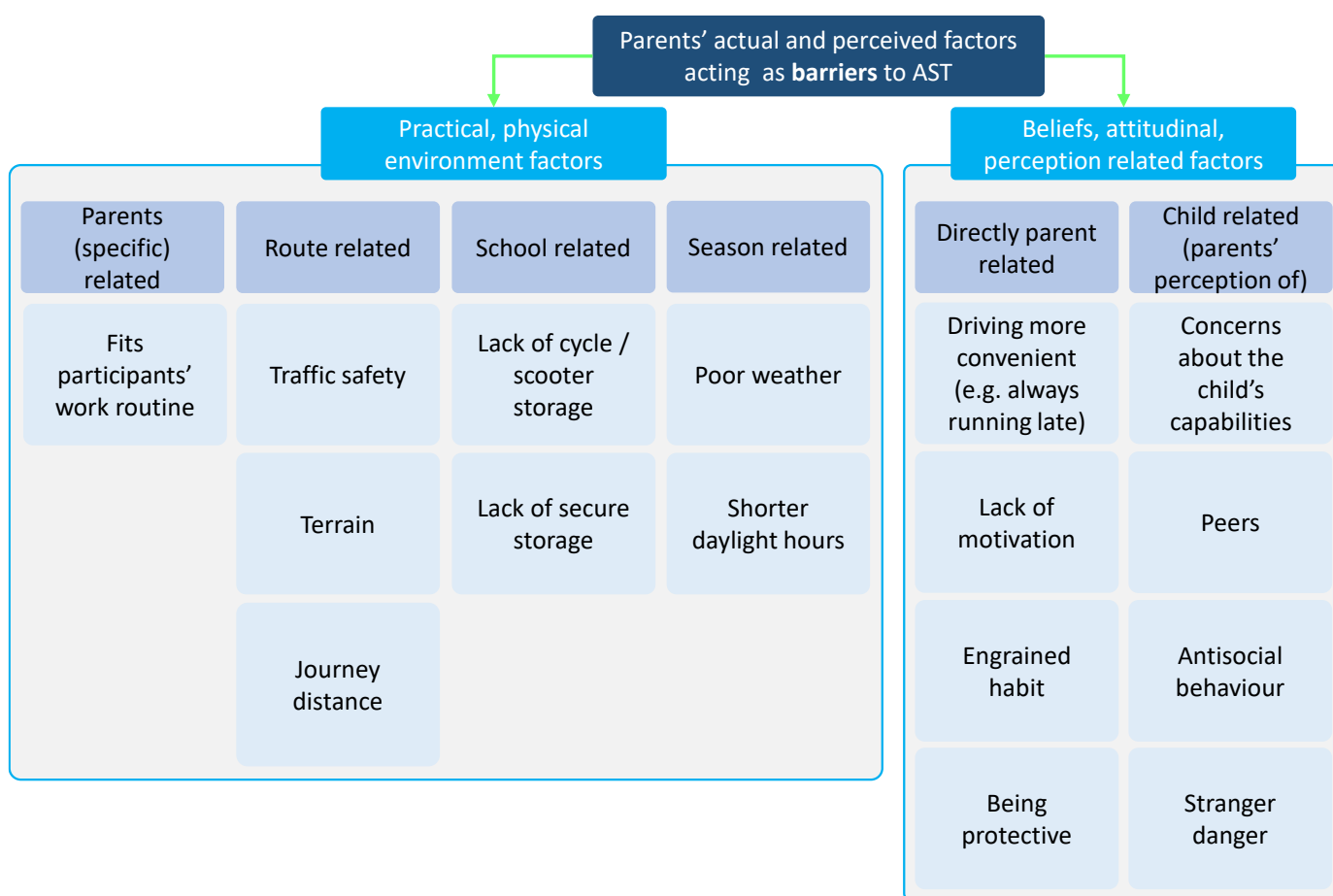
Wrth geisio nodi'r hyn y credent oedd y prif ddylanwad ar y penderfyniadau i ddewis dull teithio llesol i'r ysgol, roedd y cyfranogwyr weithiau'n rhoi ymatebion nad oeddent o reidrwydd yn adlewyrchu ffactorau eraill yr oeddent wedi'u pwysleisio fel rhai dylanwadol. Roeddent yn gymysgedd o ffactorau ymarferol, ffactorau'n ymwneud â'r amgylchedd ffisegol a ffactorau'n ymwneud â chredoau, agweddau a chanfyddiadau megis cyd-fynd â threfn ddyddiol rhieni, pa mor agos yr oeddent at yr ysgol, osgoi anawsterau sy'n gysylltiedig â gyrru, helpu annibyniaeth y plentyn i ddatblygu a'r agwedd gymdeithasol i blant ysgol uwchradd. Dengys yr ymchwil fod sawl ffactor yn aml yn dylanwadu ar benderfyniadau ac efallai nad yw bob amser yn ymarferol i ddistyllu'r ymddygiadau hyn i un dylanwad allweddol.

Mae ffactorau y credir eu bod yn rhwystri i deithio llesol i'r ysgol yn ymwneud â chyfleustra a diogelwch - mewn perthynas â thraffig a dieithriaid

Nodwyd y ddwy thema gyffredinol, sef cyfleustra a diogelwch, fel rhwystrau canfyddedig i deithio llesol i'r ysgol. Roedd y ffactorau hyn yn cyfuno â ffactorau ymarferol a rhai'n ymwneud â'r amgylchedd ffisegol (e.e. i gyd-fynd â threfniadau gweithio a phryderon am draffig) a ffactorau'n ymwneud â chredoau, agweddau a chanfyddiadau (e.e. pryderon am ddiethriaid pe bai'r plentyn yn teithio ar ei ben ei hun heb oedolyn yn gwmni iddo, dylanwad arferion sefydledig a diffyg cymhelliant a diffyg trefn gan y rhieni).

Mae'r ffigur isod yn crynhoi'r ffactorau a godwyd ymhlith cyfranogwyr nad oedd eu plant fel arfer yn teithio'n llesol i'r ysgol.

Ffigur 1.2: Ffactorau canfyddedig sy'n atal teithio llesol i'r ysgol



Nodir cyfleustra gyrru, cyd-fynd a threfniadau gweithio, a phryderon ynghylch diogelwch fel y prif ddylanwadau ar benderfyniadau i beidio â theithio'n llesol i'r ysgol

Roedd y cyfranogwyr yn debygol o ailadrodd y rhwystrau a bwysleisiwyd ganddynt yn ystod y drafodaeth fel y ffactorau allweddol a oedd yn rhwystr i deithio llesol i'r ysgol. Roedd pryderon ynghylch diogelwch yn ymwneud â phryderon am draffig yn ogystal â ddiethriaid. Fodd bynnag, rhoddodd rhai yr argraff wrth drafod trefn ddyddiol ac arferion dyddiol efallai nad oeddent o bosibl yn gwneud penderfyniadau gweithredol ynghylch sut yr oedd y plentyn yn teithio i'r ysgol.

Mae'r oedrannau y mae cyfranogwyr yn teimlo'n hyderus yn caniatáu i'w plentyn deithio'n llesol i'r ysgol hebddynt yn weddol gyson - ond mae'r rhai sydd â phlant o oedran ysgol uwchradd nad ydynt yn teithio'n llesol yn nodi oedrannau ychydig yn hŷn

Roedd oedran cyfartalog iau yn fwy tebygol o gael ei nodi ar gyfer cerdded gyda ffrindiau: 10 - 12 oed. Gwelwyd oedrannau cyfartalog ychydig yn hŷn ar gyfer cerdded ar eu pen eu hunain i'r ysgol a beicio i'r ysgol gyda neu heb ffrindiau: 11 - 13 oed.

Roedd trosglwyddo o'r ysgol gynradd i'r ysgol uwchradd yn bwynt allweddol ym meddwl y cyfranogwyr o ran pryd y gallai plentyn gerdded neu feicio i'r ysgol ar ei ben ei hun.

Wrth drafod y pwnc hwn, canolbwyntiodd y cyfranogwyr yn arbennig ar ddiogelwch y plentyn mewn perthynas â thraffig a dieithriaid (neu 'berygl dieithryn' fel y'i disgrifiwyd gan rai). Byddai gwelliannau ffisegol i amddiffyn cerddwyr a beicwyr yn gostwng yr oedran ar gyfer y gweithgareddau hyn, yn ôl rhai cyfranogwyr (trafodir hyn yn fanylach ym mhennod 6). Roedd pryderon am ddieithriaid yn seiliedig ar gymysgedd o bryder cyffredinol (e.e. drwy'r cyfryngau cymdeithasol a sylw yn y cyfryngau) a chlywed am ddigwyddiadau penodol yn lleol neu'n fwy rhanbarthol.

Teimlai rhai y byddai'r gallu i deithio i'r ysgol gyda phlant eraill yn helpu i leddfu pryderon am ddieithriaid ac o bosibl yn arwain at ystyried oedran ychydig yn iau ar gyfer teithio llesol i'r ysgol heb gwmni oedolyn.

Byddai rhai yn caniatáu i'w plentyn deithio'n llesol yn annibynnol pe bai'r plentyn yn ymddangos yn ddigon aeddfed (e.e. yn ymwybodol o'r hyn sydd o'i amgylch, yn ymwybodol o draffig ac yn 'strydgall'). Roedd y cyfranogwyr hefyd yn cydnabod o bryd i'w gilydd, pe na baent mor amddiffynnol o'u plant yn gyffredinol, y gallent ystyried gostwng yr oedran rhyw fymryn.

Amlygwyd gwell diogelwch rhag traffig, bysiau cerdded i'r ysgol¹, teithio gyda ffrindiau, parcio a cherdded² a'r newidiadau y gallai rhiant eu gwneud fel ffyrdd o oresgyn rhwystrau i deithio llesol i'r ysgol

Awgrym rheolaidd gan y cyfranogwyr oedd llwybrau mwy diogel (e.e. croesfannau dynodedig wedi'u patrolio, lonydd beicio pwrpasol, a phalmentydd lletach) yn rheolaidd ymhlith y cyfranogwyr. Roedd bysiau cerdded i'r ysgol weithiau'n cael eu hawgrymu'n ddigymell hefyd. Yn ogystal â hynny, teimlai rhai y gallai ysgolion wneud mwy megis ehangu sesiynau hyfedredd beicio a darparu gwell cyfleusterau storio beiciau a sgwteri.

O bryd i'w gilydd, daeth y cyfranogwyr i'r casgliad nad oedd angen iddynt fod mor bryderus ag yr oeddent am ddiogelwch. Gallent ymddiried mwy yn eu plentyn a gwneud rhagor i roi ychydig mwy o annibyniaeth i'w plentyn. Fodd bynnag, roedd achosion lle nad oedd y cyfranogwyr yn credu y gellid gwneud llawer i dawelu eu hofnau ynghylch diogelwch yn gysylltiedig â thraffig a dieithriaid.

Credai rhai cyfranogwyr a chanddynt blant ysgol uwchradd y byddent yn fwy parod i ganiatáu i'w plentyn deithio'n llesol i'r ysgol (heb riant yn gwmni iddynt) pe baent yn gwybod y byddai'r plentyn yng nghwmni ffrindiau.

Wrth fyfyrio ar y drafodaeth ymchwil, credai rhai y gallent neilltuo mwy o amser a gwneud mwy o ymdrech i gerdded yn amlach. Roedd hyn er mwyn cael mwy o amser gwerthfawr gyda'u plentyn, at ddibenion iechyd, ac oherwydd bod y plentyn yn mwynhau teithio'n llesol. Nododd

¹ Bws cerdded i'r ysgol yw pan fydd grŵp o blant yn cerdded i'r ysgol gydag un oedolyn neu fwy. Gall fod mor anffurfiol â dau deulu yn cymryd eu tro i gerdded gyda'u plant i'r ysgol i drefniant mor strwythuredig â llwybr gyda mannau cyfarfod, amserlen a rota reolaidd o wirfoddolwyr hyfforddedig.

² Cynllun lle y gall rhieni/gwarcheidwaid barcio i ffwrdd o'r ysgol a cherdded gweddill y ffordd, gan leihau tagfeydd a helpu disgyblion i fwynhau taith gerdded gymdeithasol cyn dechrau'r diwrnod ysgol. Fel arfer gwneir trefniant gyda pherchennog maes parcio (e.e. archfarchnad) fel rhan o'r cynllun.

rhai fod ymddygiadau teithio wedi dod mor arferol fel nad oedd y rhiant wedi cael ei ysgogi mewn unrhyw ffordd i feddwl am newidiadau pan oedd y plentyn o bosibl yn barod i deithio'n llesol ar ei ben ei hun.

Casgliadau

Amcan: nodi ac archwilio credoau, agweddau, bwriadau a chanfyddiadau rhieni sy'n cefnogi eu plant i deithio'n llesol i'r ysgol.

Nododd yr ymchwili amrywiaeth o ffactorau a oedd yn dylanwadu ar benderfyniadau rhieni ynghylch y ffordd yr oedd eu plentyn yn teithio i'r ysgol. Roedd llawer o'r ffactorau hyn yn ymwneud â chredoau, agweddau a chanfyddiadau, megis helpu i ddatblygu annibyniaeth a galluoedd y plentyn a manteision i rieni, yn ogystal â'r ffactorau mwy hysbys yn ymwneud â'r amgylchedd ffisegol. Fodd bynnag, ni fynegwyd ffactorau'n ymwneud â chredoau, agweddau a chanfyddiadau mor gryf ymhlith y rhai a oedd fel arfer yn gyrru eu plant i'r ysgol, wrth drafod manteision posibl teithio llesol.

Amcan: nodi ac archwilio pa greddoau, agweddau, bwriadau a chanfyddiadau ymysg rhieni sy'n rhwystr i blant rhag teithio'n llesol i'r ysgol a ph'un a ellid goresgyn y rhain

Ymddengys fod rhai rhwystrau'n anodd eu goresgyn, er enghraifft oriau gwaith rhieni, y peryglon y byddai plant yn eu hwynebu yn beicio ar ffyrdd prysur, rhannau o ffyrdd mewn ardaloedd gwledig heb lwybr troed a thir serth fel rhan o'r daith. Yn ogystal â hynny, roedd adegau pan gyfeiriodd y cyfranogwyr at nifer o rwystrau gwahanol a oedd yn effeithio ar eu penderfyniadau, gan ei gwneud yn anodd mynd i'r afael â phob un ohonynt.

Gan roi'r gwelliannau i'r amgylchedd ffisegol y gofynnwyd amdanynt yn aml i'r naill ochr, mae achos dros ddatblygu deunyddiau cyfathrebu ac ymyriadau sy'n ceisio mynd i'r afael â chredoau, agweddau a chanfyddiadau a gyfrannodd at y nifer nad ydynt yn teithio'n llesol i'r ysgol. Wedi'r cyfan, amlygodd y rhai yr oedd eu plant yn teithio'n llesol amrywiaeth o ffactorau ysgogol nad oeddent yn gysylltiedig â'r amgylchedd ffisegol a ffactorau ymarferol. Roeddent hwythau, hefyd, yn lleisio ofnau tebyg ynghylch traffig, dieithriaid ac yn aml yn cyfaddef eu bod yn anhrefnus yn y bore. Yn yr un modd, roedd rhai hefyd yn cydnabod eu bod fwy na thebyg yn oramddiffynol o'u plant.

Ni chanfu'r ymchwili fod cyfranogwyr yn cael eu hamlygu'n rheolaidd i ddeunydd cyfathrebu neu fentrau gyda'r nod o'u hannog i adolygu sut roedd eu plant yn teithio i'r ysgol. Wrth i'r trafodaethau ddod i ben, nodwyd bod rhai cyfranogwyr yn ailasesu eu trefn ddyddiol a'u harferion teithio, i'r graddau bod cydnabyddiaeth achlysurol o fymryn o ddiogi. Roedd gyrru'n rhy gyfleus, ac nid oedd penderfyniadau mwy ystyriol 'System 2'³ bob amser yn cael eu gwneud am deithio o reidrwydd.

Amcan: nodi'r oedran y mae rhieni'n teimlo'n hyderus i ganiatáu i'w plant deithio'n llesol i'r ysgol ac ymchwilio i'r ffactorau sy'n dylanwadu ar y penderfyniad hwn

Mae'r pontio o'r ysgol gynradd i'r ysgol uwchradd yn cael ei weld fel cam pwysig ym mywyd y plentyn. Roedd yn gysylltiedig â'r prif bwynt pan fyddai plentyn yn dechrau teithio'n llesol i'r ysgol heb oedolyn. Mewn rhai achosion, roedd y cyfranogwyr wedi defnyddio neu'n disgwyl

³ Gweler Kahneman, D. (2011). *Thinking, Fast and Slow*

defnyddio Blwyddyn 6 fel man cychwyn i'r cyfnod pontio, gan ganiatáu i'r plentyn gerdded neu feicio i'r ysgol o bryd i'w gilydd gyda ffrindiau neu ar ei ben ei hun.

Roedd teithio eu hunain yn dueddol o ddigwydd ymysg oedrannau ychydig yn hŷn, gan ddangos y pryder cyffredinol a godwyd yn aml gan gyfranogwyr ynghylch diogelwch ac ynghylch gallu'r plentyn i wneud penderfyniadau.

Fodd bynnag, mae natur ansoddol y canfyddiadau hyn ynghylch oedran yn golygu y gellir ond eu hystyried yn ddangosol. Byddai angen gwaith ymchwil meintiol i gael canlyniadau mwy cadarn ar yr oedrannau hyn a'r gwahaniaethau rhwng agwedd ac ymddygiad y grwpiau hyn. Serch hynny, byddai'n her ystyried yr holl newidynnau sydd ar waith ym meddyliau pobl megis cymeriad y plentyn, lleoliad, trefn ddyddiol ac agweddau y gallai'r cyfranogwyr ei chael hi'n anodd eu rhoi o'r neilltu wrth ystyried y pwnc hwn.

2. Y sefyllfa, amcanion a dull gweithredu

2.1 Y sefyllfa

Mae'r ffaith bod anweithgarwch corfforol wedi dod i'r amlwg fel pryder iechyd byd-eang wedi cynyddu'r angen am strategaethau i wrthdroi'r dirywiad hwn. Yng Nghymru, mae dros chwarter y plant dros eu pwysau neu'n ordew. Mae mynd i'r afael â'r mater hwn, yn ogystal â mabwysiadu dull ataliol o ymdrin â heriau iechyd cyhoeddus, yn flaenoriaeth allweddol i GIG Cymru.

Mae Teithio Llesol i'r Ysgol yn un strategaeth a all helpu gydag anweithgarwch corfforol ymhlith plant. Dengys tystiolaeth yn gyson fod plant ysgol sy'n teithio'n llesol i'r ysgol yn fwy egniol yn gorfforol na'r rhai sy'n teithio i'r ysgol mewn car. Mae gwelliannau ym mhroffil iechyd cardio-metabolig, llesiant, sgiliau canfod y ffordd a chyrhaeddiad addysgol yn gysylltiedig â theithio i'r ysgol yn y ffordd hon.

Mae gan deithio llesol i'r ysgol y manteision ychwanegol o fod yn ffynhonnell rad o weithgaredd corfforol y gellir ei hintegreiddio i drefn ddyddiol. Ar lefel ehangach, gallai mwy o deithio llesol i'r ysgol olygu llai o dagfeydd a llai o allyriadau o gerbydau sy'n creu llygredd, yn enwedig yng nghyffiniau ysgolion.

Er mwyn i deithio llesol i'r ysgol fod yn effeithiol, mae angen gwneud mwy nag annog newid ymddygiad ymhlith rhieni / gwarcheidwaid a phlant ysgol. Mae angen rhyngweithio effeithiol rhwng diwylliant a gwerthoedd y gymuned leol, diwylliant ac arferion yr ysgol a'r amgylchedd ffisegol. Mae angen i'r elfennau hyn ategu ei gilydd mewn modd cadarnhaol er mwyn cyfrannu at well cyfraddau teithio llesol i'r ysgol.

Fe wnaeth Llywodraeth Cymru gydnabod pwysigrwydd teithio llesol gyda Deddf Teithio Llesol (Cymru) 2013⁴. Ei gweledigaeth yw bod cerdded a beicio yn cael eu ffafrio gan bobl Cymru ar gyfer teithio dros bellteroedd byrrach. Mae teithio llesol hefyd yn cyfrannu at nodau llesiant Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) (2015)⁵. Yn ogystal â hynny, mae Grŵp Trawsbleidiol ar Ddeddf Teithio Llesol Cynulliad Cenedlaethol Cymru wedi bod yn gweithio ar gynhyrchu Pecyn Cymorth Teithio Llesol i Ysgolion⁶. Gall y ffocws byd-eang diweddar ar yr argyfwng hinsawdd ac effaith gadarnhaol mesurau COVID-19 ar ansawdd aer yn fyd-eang fod wedi cael dylanwad hefyd.

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi gwneud gwella dealltwriaeth a chydabyddiaeth o deithio llesol a theithio llesol i'r ysgol yn flaenoriaethau strategol o ystyried yr ystod o fanteision sy'n gysylltiedig â hynny. Fel rhan o waith Iechyd Cyhoeddus Cymru, dangosodd adolygiad systematig o'r dystiolaeth fod angen mwy o waith i greu dealltwriaeth fanylach ac ansoddol o'r sefyllfa yng Nghymru gyda theithio llesol i'r ysgol, yn enwedig o ran sut y mae ffactorau personol yn dylanwadu ar ymddygiad ochr yn ochr â ffactorau mwy hysbys sy'n ymwneud â'r amgylchedd ffisegol. Bwriad y gwaith mewnweledol hwn yw helpu i lenwi'r bwlch yn y ddealltwriaeth a'r manylion ar gyfer Cymru.

⁴ Gweler http://www.legislation.gov.uk/anaw/2014/4/pdfs/anaw_20140004_cy.pdf

⁵ Gweler <https://ymchwil.senedd.cymru/erthyglau-ymchwil/deddf-llesiant-cenedlaethau-r-dyfodol-cymru-2015-beth-yw-hyn-a-beth-y-mae-n-ei-olygu-i-gymru/>

⁶ Gweler <http://www.huwiranca-davies.org.uk/active-travel-to-schools-toolkit-event/>

2.2 Amcanion

Nod y prosiect hwn oedd gwneud gwaith mewnweledol i ddisgrifio'r ffactorau sy'n dylanwadu ar benderfyniadau a gweithredoedd rhieni mewn perthynas â dull teithio i'r ysgol. Yr amcanion allweddol oedd:

- Nodi ac archwilio pa gredoau, agweddau, bwriadau a chanfyddiadau ymysg rhieni sy'n hwyluso eu plant i deithio'n llesol i'r ysgol;
- Nodi ac archwilio pa gredoau, agweddau, bwriadau a chanfyddiadau ymysg rhieni sy'n rhwysr i blant rhag teithio'n llesol i'r ysgol a ph'un a ellid goresgyn y rhain;
- Nodi'r oedran y mae rhieni'n teimlo'n hyderus i ganiatáu i'w plant deithio'n llesol i'r ysgol ac archwilio'r ffactorau sy'n dylanwadu ar y penderfyniad hwn.

2.3 Dull gweithredu'r prosiect

Dull ansoddol

Defnyddiodd y prosiect ddull ansoddol gyda chyfuniad o grwpiau ffocws, cyfweiliadau manwl wyneb yn wyneb, a chyfweiliadau manwl dros y ffôn. Roedd dull ansoddol yn briodol oherwydd bod modd archwilio'r amrywiaeth o bynciau o ddiddordeb yn fanylach nag a fyddai'n bosibl drwy ddull meintiol. Roedd y dull hwn hefyd yn ein galluogi i nodi themâu ar draws grwpiau amrywiol.

Roedd y pandemig COVID-19 yn dechrau dod yn fwy amlwg tuag at ddiwedd cyfnod y gwaith maes. Arweiniodd hyn at siarad â rhai rhieni dros y ffôn i sicrhau ein bod yn cyrraedd digon o gyfranogwyr. Dylid cofio bod y prif ganfyddiadau yn seiliedig ar farn pobl cyn y pandemig.

Mae anfantais bosibl y dull ansoddol hwn yn canolbwyntio ar y gallu cyfyngedig i ddod i gasgliadau pendant o'r adborth a gafwyd y gellir eu cymhwyso i boblogaeth, gan nad oedd y sampl yn gynrychioliadol. Nid yw ymchwiliad ansoddol wedi'i gynllunio i fod yn ystadegol gynrychioliadol. Y bwriad yw darparu dealltwriaeth fanwl a oedd yn ofynnol ar gyfer archwilio'r amcanion. Ei gryfderau yw'r gallu i nodi themâu a mewnwelediadau ar draws grwpiau a phrofiadau amrywiol, a dangos pa mor gyffredin yw materion penodol.

Sampl y prosiect

Roedd cyfanswm y sampl yn cynnwys wyth grŵp ffocws ac wyth cyfweiliad manwl, ynghyd â saith cyfweiliad manwl arall gan nad oedd y cyfraddau presenoldeb mewn dau grŵp wedi bod yn ddigonol. Roedd dyluniad y sampl yn cynnwys y meini prawf canlynol:

- Pedwar lleoliad – Aberystwyth, Caernarfon, Caerdydd a'r Wyddgrug. Cynhwyswyd rhieni a oedd yn byw mewn ardaloedd trefol a gwledig a sicrhawyd cymysgedd o rieni o grwpiau economaidd-gymdeithasol ABC1 a C2DE⁷;

⁷ Mae'r grŵp economaidd-gymdeithasol ar gyfer y crynodeb o'r sampl o oedolion sydd wedi ymddieithrio yn seiliedig ar alwedigaeth y pen teulu, ac mae pob grŵp wedi'i ddiffinio fel a ganlyn:

AB: Galwedigaethau rheoli, gweinyddol a phroffesiynol uwch a chanolradd

C1: Galwedigaethau goruchwyllo, clerigol a galwedigaethau rheoli, gweinyddol a phroffesiynol iau

- Roedd hanner strwythur y sampl yn cynnwys cyfranogwyr y mae eu plant fel arfer yn teithio'n llesol i'r ysgol a'r hanner arall yn cynnwys cyfranogwyr nad oedd eu plant yn gwneud hynny fel arfer. Diffiniwyd teithio llesol i'r ysgol fel y plentyn yn cerdded, yn sgwtera neu'n beicio i'r ysgol am o leiaf 10 munud ar gyfer y daith gyfan neu ran ohoni;
- Roedd hanner y sampl yn cynnwys rhieni yr oedd eu plentyn hynaf yn yr ysgol gynradd ac roedd hanner arall y sampl yn cynnwys rheini â phlentyn yn yr ysgol uwchradd;
- Roedd yn ofynnol i rieni a gymerodd ran mewn trafodaethau a oedd yn canolbwyntio ar yr ysgol gynradd fyw hyd at tua 1.5 milltir o'r ysgol; ac roedd yn ofynnol i'r rhai â phlant yn yr ysgol uwchradd fyw hyd at dair milltir o'r ysgol.

Ar adegau roedd y cyfranogwyr yn ansicr beth oedd y pellter neu faint yn union o amser yr oedd y daith yn ei gymryd. Yn ogystal â hynny, roedd nifer bach o gyfranogwyr mewn lleoliadau mwy gwledig yn byw ymhellach na'r pellteroedd hyn o'r ysgolion (e.e. disgybl ysgol uwchradd oedd yn teithio'n llesol drwy gerdded 15 munud at y bws, yna 15-20 munud arall o'r safle bws i'r ysgol). Mewn rhai achosion, roedd trefn wythnosol y cyfranogwyr yn amrywio, er enghraifft lle roedd rhiant yn gweithio sifftiau, lle roedd plant gwahanol yn teithio i'r ysgol mewn ffyrdd gwahanol neu lle roedd gwarchodaeth plentyn yn cael ei rannu.

Cymerodd cyfanswm o 69 o gyfranogwyr ran yn yr ymchwil a chwblhawyd cyfran o'r gwaith maes drwy gyfrwng y Gymraeg. Darperir sampl o'r strwythur yn yr atodiad.

Recriwtio cyfranogwyr

Yn gyntaf, cytunodd Beaufort ar holiadur sgrinio gydag Iechyd Cyhoeddus Cymru. Gan ddefnyddio'r holiadur, daeth ein rhwydwaith o recriwtwyr ansoddol o hyd i gyfranogwyr drwy guro ar ddrysau, stopio pobl yn y stryd, a defnyddio rhwydweithiau lleol. Cynhaliwyd y grwpiau ffocws mewn gwestai lleol neu ganolfannau cymunedol a rhoddwyd cymhelliant ariannol i gyfranogwyr eu mynychu. Cynhaliwyd cyfweiliadau unigol yn y cartref a thros y ffôn. Nid oedd unrhyw effaith amlwg ar ansawdd yr adborth a'r math o adborth a gafwyd drwy ddefnyddio'r dulliau gwahanol hyn, ond roedd modd i ni drafod canfyddiadau pobl yn fanylach yn ystod cyfweiliadau unigol. Roedd ymweliadau cartref hefyd yn fodd o'n galluogi i ddeall cyd-destun rhai o ymatebion y cyfranogwr oherwydd bod yr ymchwilydd wedi gweld y ffordd fawr brysur ger yr ystâd lle yr oedd cyfranogwr yn byw, er enghraifft.

Y trafodaethau a'r dadansoddiad

Drafftiodd Beaufort ganllaw trafod i'w ddefnyddio yn y trafodaethau a gafodd ei ddiwygio yn seiliedig ar adborth gan Iechyd Cyhoeddus Cymru. Roedd y sgysiau'n llifo'n rhwydd ac yn canolbwyntio ar: yr hyn a ystyriwyd yn fanteision ac anfanteision gwahanol ddulliau o deithio i'r ysgol; y prif ddylanwadau ar eu penderfyniadau ynghylch teithio i'r ysgol; archwilio galluogwyr a rhwystrau ymarferol a mwy rhyngbersonol; ar ba oedran roedd rhieni'n teimlo'n hyderus i ganiatáu i'w plant deithio'n llesol i'r ysgol; a beth allai eu hannog i ystyried teithio llesol i'r ysgol (neu fwy o deithio llesol i'r ysgol).

C2: Gweithwyr llaw medrus

DE: Gweithwyr llaw lled-fedrus a heb sgiliau, pensiynwyr y wladwriaeth, gweithwyr achlysurol a gweithwyr ar y radd isaf, y rhai sy'n ddi-waith sy'n cael budd-daliadau'r wladwriaeth yn unig

Gwnaed recordiadau sain o'r grwpiau ffocws a'r cyfweiliadau, gyda chaniatâd y cyfranogwyr. Defnyddiwyd dull anwythol o ddadansoddi lle yr aeth Beaufort ati, drwy ddadansoddiad disgrifiadol, i gategoreiddio'r data er mwyn datblygu themâu a ddaeth i'r amlwg o'r grwpiau ffocws a'r cyfweiliadau. Roedd y categorïau a'r themâu wedi'u fframio'n fras o fewn amcanion allweddol y prosiect.

Cynhwysir sylwadau dienw gair am air gan gyfranogwyr yn yr adroddiad hwn drwyddo draw. Ni ddylid dehongli'r sylwadau hyn fel rhai sy'n diffinio barn pawb. Yn hytrach, maent yn rhoi cipolwg o farn unigolion ar y pwyntiau a nodwyd. Rhoddwyd priodoliad i bob sylw sy'n nodi rhywedd y cyfranogwr, a yw'r plentyn / plant yn teithio'n llesol i'r ysgol, y cyfnod ysgol, grŵp economaidd-gymdeithasol a lleoliad (e.e. *benywaidd*, *tethio'n llesol i'r ysgol*, *uwchradd*, *ABC1*, *Yr Wyddgrug*). Mae'r sylwadau a'r priodoliadau'n ddienw lle bo angen. Lle mae'r adroddiad yn cyfeirio at 'y ddau fath o gyfranogwr', mae hyn yn golygu'r rhai yr oedd eu plant fel arfer yn teithio'n llesol i'r ysgol a'r rhai nad oedd eu plant yn gwneud hynny. Amlygir gwahaniaethau yn ôl meini prawf eraill fel ysgol gynradd o gymharu ag ysgol uwchradd lle y maent yn digwydd.

Lle y darperir rhestrau ar ffurf pwyntiau bwled o'r pwyntiau a wnaed gan y cyfranogwyr yn yr adroddiad, maent yn nhrefn yr wyddor oni nodir yn wahanol, i ddangos nad oedd y pwyntiau yn themâu amlwg. Defnyddir print trwm yn yr adroddiad i nodi themâu a newid pwnc.

3. Credoau, agweddau a chanfyddiadau rhieni a oedd yn hwyluso teithio llesol i'r ysgol

Mae'r bennod hon yn archwilio'r ffactorau galluogi yr oedd y cyfranogwyr yn credu eu bod wedi dylanwadu ar eu penderfyniad i ganiatáu i'w plant deithio'n llesol i'r ysgol. Fe'i rhennir yn fras yn ffactorau ymarferol a'r rhai sy'n ymwneud â'r amgylchedd ffisegol; a galluogwyr sy'n fwy seiliedig ar greddau, agweddau a ffactorau sy'n gysylltiedig â chanfyddiad. Mae'r bennod hefyd yn cynnwys barn cyfranogwyr nad oedd eu plant yn teithio'n llesol i'r ysgol fel arfer ynghylch yr hyn yr oeddent yn ei ystyried yn fanteision teithio llesol a sut y gallai'r ffaith nad yw eu plant yn teithio'n llesol wneud iddynt deimlo.

3.1 Ffactorau ymarferol a'r rhai sy'n ymwneud â'r amgylchedd ffisegol a oedd yn galluogi teithio llesol i'r ysgol

Ffactorau'n gysylltiedig â rhieni

3.1.1 Cyd-fynd â threfn ddyddiol a chymdogion cefnogol

Roedd teithio llesol i'r ysgol, yn ôl rhai cyfranogwyr, yn cyd-fynd yn gyfleus â'u trefn ddyddiol. Roedd plentyn hyn yn cerdded ar ei ben ei hun i'r ysgol uwchradd yn caniatáu i'r rhiant gerdded brawd neu chwaer iau i'r ysgol gynradd, er enghraifft. Yn ogystal â hynny, nid oedd cyfranogwyr a oedd yn gweithio diwrnodau llawn neu shifftiau yn gallu mynd â phlentyn i'r ysgol uwchradd hyd yn oed os oeddent yn dymuno gwneud hynny, oherwydd nad oedd yn cyd-fynd â'u trefniadau gweithio.

Roedd cael **cymdogion cefnogol** yn helpu ambell gyfranogwr i barhau i deithio'n llesol i'r ysgol. Roeddent yn gweithio gyda'i gilydd i helpu ei gilydd (e.e. cymryd eu tro i gerdded gyda'r plant i'r ysgol gynradd i gyd-fynd ag ymrwymadau gwaith). Mewn un enghraifft, roedd rhieni wedi trafod gyda'u cymdogion sut y byddai'r plant yn teithio i'r ysgol uwchradd yn eu blwyddyn gyntaf. Roedd trafodaethau gyda rhieni eraill hefyd wedi tawelu meddwl un rhiant ynglŷn â diogelwch.

Ffactorau'n cysylltiedig â'r llwybr i'r ysgol

3.1.2 Problemau'n ymwneud â gyrru i'r ysgol

Tynnodd rhai cyfranogwyr, yr oedd eu plant yn teithio'n llesol i'r ysgol, sylw at broblemau'n gysylltiedig â defnyddio'r car. Nid oedd gyrru yn gyflymach o reidrwydd oherwydd **tagfeydd**, ac roedd yn anodd parcio ger yr ysgol i ollwng y plentyn. Gallai cael plant bach i mewn ac allan o'r car fod yn 'drafferthus' hefyd. Roedd cerdded, seiclo neu sgwtera yn gyfleus oherwydd nid oedd y daith yn cymryd llawer o amser gan fod yr ysgol yn gymharol **agos**. Gallai sgwter plygadwy gael ei gludo adref yn hawdd, er enghraifft, a gallai plentyn iau sefyll ar fwrdd sydd wedi'i gysylltu wrth bram.

O ran mynd i'r ysgol, mae'n gyflymach iddo gerdded, rwy'n gwybod bod hynny'n hurt ond mae'n gyflymach cerdded. (Benyw, teithio llesol i'r ysgol, uwchradd, ABC1, Yr Wyddgrug)

Mae wastad yn boen meddwl pan mae 'na blant yn rhedeg o gwmpas ym mhobman ac rydych chi'n ceisio edrych i weld a oes car yn dod, yn ceisio osgoi taro unrhyw blentyn. Rwy'n teimlo ychydig yn fwy diogel yn gadael y car gartref a dweud y gwir. (Benyw, teithio llesol i'r ysgol, cynradd, C2DE, Caerdydd)

Mae'n fwy o hassle cael nhw mewn i car ac wedyn cael nhw allan ochr arall. (Gwryw, teithio llesol i'r ysgol, cynradd, ABC1, Caernarfon)

Roedd cyfranogwyr nad oedd eu plant yn teithio'n llesol fel arfer yn amlygu'r problemau hyn weithiau hefyd ond nid oedd parcio a thagfeydd yn eu hatal rhag gyrru eu plant i'r ysgol. Mewn un achos, roedd y cyfranogwr yn cyrraedd hanner awr yn gynnar er mwyn cael lle parcio pan oedd yn casglu'r plentyn o'r ysgol gynradd. Problemau eraill a gafodd eu cysylltu'n achlysurol â gyrru gan y rhai a oedd yn gyrru i'r ysgol fel arfer oedd cost tanwydd a rhedeg car, y straen o fod mewn traffig a'r ffaith bod bysiau cyhoeddus yn annibynadwy. Dim ond mewn ambell achos unigol, fodd bynnag, y gwnaeth y cyfranogwyr hyn gyfaddef eu bod yn cyfrannu at dagfeydd a phroblemau parcio.

Ond weithiau mae rhywun yn troi i fyny, fel y diwrnod o'r blaen, hanner awr wedi dau, ac yn meddwl y byddwch chi'n hen ddigon cynnar. Mi fyddai'n siwr o gael lle. A does dim lle. (Benyw, ddim yn teithio'n llesol i'r ysgol, cynradd, C2DE, yr Wyddgrug)

Ac eithrio pan oedd y tywydd yn wael neu oes oeddent ar ei hôl hi yn y bore, ni allai rhai cyfranogwyr yr oedd eu plant yn teithio'n llesol nodi unrhyw fanteision pellach i'r dull hwn o deithio. Mewn rhai achosion, nid oedd gan y cyfranogwyr gar felly teithio llesol oedd yr unig opsiwn.

3.1.3 Diogelwch rhag traffig

Roedd y ffactorau ymarferol neu ffisegol ychwanegol a oedd yn galluogi teithio llesol a gododd ychydig yn llai aml yn cynnwys diogelwch rhag traffig ar y ffordd i'r ysgol (ar gyfer plant a oedd yn cerdded gyda rhywun neu ar eu pen eu hunain). Rhoddodd un cyfranogwr yr enghraifft mai dim ond un ffordd fawr yr oedd yn rhaid ei chroesi ac roedd y plentyn yn gwybod y dylai stopio yno ar ei feic ac aros i'r rhiant ddal i fyny ag ef.

Ffactorau'n gysylltiedig â'r ysgol

3.1.4 Cyfleusterau storio a mentrau

O bryd i'w gilydd, codwyd y ffaith bod yr ysgol yn darparu storfa feiciau ddiogel fel ffactor a oedd yn cyfrannu at deithio llesol i'r ysgol, gan roi tawelwch meddwl i rieni. Hefyd, cyfeiriodd y cyfranogwyr weithiau at y rôl yr oedd mentrau ysgol wedi'i chwarae wrth annog teithio llesol i'r ysgol ymhlith rhieni a phlant, er enghraifft sesiynau hyfedredd beicio yn yr ysgol. Trafodir mentrau yn fanylach yn adran 6.4.

Ffactorau'n gysylltiedig â'r tymhorau

3.1.5 Y tywydd ac oriau golau dydd

Credwyd bod tywydd da yn annog teithio llesol i'r ysgol. Gwnaed y pwynt hwn yn fwy pendant ymhlith y rhai nad oedd eu plant fel arfer yn teithio'n llesol. Yn ogystal â hynny, roedd y cyfranogwyr hyn (nad ydynt fel arfer yn teithio'n llesol) weithiau'n cymhwyso'r achlysuron teithio llesol hyn gydag amodau pellach fel yr angen i godi mewn pryd yn y bore neu fod yn yr 'hwyl' i wneud hynny. Roedd rhai sylwadau, felly, yn nodi nad y tywydd ynddo'i hun oedd yr unig ffactor a oedd yn dylanwadu ar ddewis teithio llesol bob tro. Tynnodd rhai sylw at lai o **oriau golau dydd**

fel rhwysr i deithio llesol i'r ysgol, gan nodi y gallai oriau golau dydd hwy gyfrannu at annog teithio llesol i'r ysgol hefyd.

Rydyn ni'n cerdded weithiau yn yr haf; . . . ond [gyrru] yw'r ffordd hawsaf a mwyaf cyfleus. (Gwryw, ddim yn teithio'n llesol i'r ysgol, cynradd, C2DE, Yr Wyddgrug)

3.2 Credoau, agweddau a chanfyddiadau a adroddwyd a oedd yn galluogi teithio llesol

Ffactorau'n ymwneud yn uniongyrchol â rhieni

3.2.1 Ymddiried yng ngalluoedd y plentyn

O bryd i'w gilydd, esboniodd y cyfranogwyr a chanddynt blant yn yr ysgol uwchradd a oedd fel arfer yn teithio'n llesol i'r ysgol sut yr oeddent yn **ymddiried** yn y plentyn i fod yn synhwyrol ac yn 'strydgall' ar y daith a pheidio â gadael i ddim dynnu ei sylw ar y ffordd, ac felly gyrraedd yr ysgol yn brydlon. Roedd cael hyder yng ngallu eu plentyn i seiclo hefyd yn ddylanwad.

Mae hi'n gall iawn [12 oed]. Mae hi'n gyfrifol. Mae ganddi ffôn gyda hi drwy'r amser. Dyna ni fwy neu lai. Rhaid mynd gyda'r llif a chael ffydd y bydd poeth yn iawn. (Gwryw, teithio llesol i'r ysgol, uwchradd, ABC1, Yr Wyddgrug)

3.2.2 Manteision i'r rhiant

Amlygodd rhai cyfranogwyr yr oedd eu plant yn teithio'n llesol i'r ysgol y manteision i'r rhiant fel ffactorau dylanwadol. Ymhlith y rhai â phlant oedran ysgol gynradd, roedd cerdded gyda nhw yn creu **amser gwerthfawr** gyda'r plentyn i sgwrsio. Roedd y cyfle i **ddod i adnabod rhieni eraill** yn ystod y cyfnod hwn hefyd yn cael ei ystyried yn fantais. Mewn rhai achosion, roedd rhieni sydd fel arfer yn gyrru eu plant i'r ysgol hefyd yn meddwl eu bod yn colli amser gwerthfawr mewn diwrnod prysur i gael sgwrs gyda'r plentyn neu i gymdeithasu ag eraill yn hytrach na chael eu cyfyngu i gar. Gallai hefyd wneud iddynt deimlo'n fwy ymlaciol a **helpu gyda'u llesiant**, yn ôl ambell gyfranogwr. Yn ogystal â hynny, gallai helpu gyda'u hiechyd corfforol eu hunain, fel colli pwysau.

Dim ond sgwrsio am ychydig. Llesiant, iechyd meddwl . . . Gwneud amser. (Gwryw, ddim yn teithio'n llesol i'r ysgol, cynradd, ABC1, Aberystwyth)

Dw i'n licio cael sgwrs efo'r plant, yn enwedig ar y ffordd adref. Dwi'n cael gwybod lot yn y deg munud, chwarter awr yna. Dwi'n cael gwybod bob dim, be sydd 'di digwydd yn yr ysgol. (Benyw, teithio llesol i'r ysgol, cynradd, ABC1, Caernarfon)

Roedd teithio llesol i'r ysgol yn rhyddhau amser i rai rhieni ysgol uwchradd gan greu trefn foreol a oedd yn llai o straen. Fel enghraifft, esboniodd un cyfranogwr, oherwydd bod y plant hŷn yn cerdded i'r ysgol uwchradd ar eu pen eu hunain, ei bod yn cael amser i gerdded y plant iau i'r ysgol a mwynhau trefn fwy ymlaciol yn hytrach na rhuthro i'w gyrru i gyd i'r ysgol. Mewn enghraifft olaf o fantais i'r rhiant, datgelodd un cyfranogwr ei bod hi'n teimlo'n falch iawn bod ei mab wedi cerdded i'r ysgol uwchradd fel rhan o'u hymdrechion i'w helpu i ddod yn iachach.

O bryd i'w gilydd, roedd rhieni a oedd fel arfer yn gyrru eu plentyn i'r ysgol hefyd yn dychmygu y gallai teithio llesol i'r ysgol greu amser iddynt yn y boreau. Rhoddwyd enghraifft o ddychmygu

plant oedran ysgol gynradd yn ymuno â bws cerdded fel bod y rhiant yn gallu picio i'r dref neu beidio â gorfod rhuthro i godi a chael eu hunain yn barod mor gynnar yn y boreau.

3.2.3 Diogelwch rhag dieithriaid

Roedd teimlo bod y plentyn yn ddiogel ar y ffordd i'r ysgol yn ddylanwad rheolaidd ar gyfranogwyr a chanddynt blant oedran ysgol uwchradd. Gallai diogelwch felly olygu diogelwch rhag pobl eraill yn ogystal â thraffig. Cawsant eu sicrhau bod y llwybr i'r ysgol yn cael ei ddefnyddio gan lawer o blant a rhai oedolion a oedd yn helpu i leddfu eu pryderon am unrhyw un annymunol yn siarad â'u plentyn. I rai, roedd y ffaith bod y plentyn yn teithio gyda ffrind i'r ysgol uwchradd hefyd yn helpu gydag unrhyw bryder am ddiogelwch plentyn. At hynny, yn achlysurol esboniodd rhai eu bod yn mynnu bod eu plant yn anfon neges destun atynt ar ôl iddynt gyrraedd. Yn yr un modd, datgelodd un cyfranogwr ei fod yn defnyddio ap tracio a oedd yn rhoi gwybod iddo pan oedd y plentyn wedi cyrraedd.

Mae hynny'n rhoi ychydig bach o sicrwydd i bob un ohonyn nhw oherwydd bod dau ohonyn nhw. . . . Pe na bai ffrind gyda hi, byddwn i braidd yn bryderus. (Benyw, teithio llesol i'r ysgol, uwchradd, ABC1, Yr Wyddgrug)

Mae genna fi tracker ar Cari ar ei Fitbit hi. Mae o'n dod i ffôn fi, so dwi'n gwybod yn union lle mae hi. So dwi'n checio hwnna bob 30 seconds! (Benyw, teithio llesol i'r ysgol, cynradd, ABC1, Caernarfon)

Gan adeiladu ar y thema hon, roedd y cyfranogwyr yn cydnabod o bryd i'w gilydd y gallent fod ychydig yn oramddiffynol, felly mae camau o'r fath ynghylch diogelwch y plentyn yn eu gwneud yn fwy cyfforddus (trafodir bod yn amddiffynol ymhellach ym mhennod 4). Rhoddwyd enghraifft arall o ddilyn mab o bell pan feiciodd i'r ysgol uwchradd am y tro cyntaf, nid yn unig i weld pa mor ddiogel oedd y llwybr o ran traffig ond hefyd i weld pwy arall oedd yn y cyffiniau ar yr adeg honno.

3.2.4 Yr amgylchedd

Ffactor arall a nodwyd yn achlysurol a oedd yn dylanwadu'n gadarnhaol ar deithio llesol i'r ysgol oedd materion amgylcheddol. Mynegwyd pryder weithiau ynghylch tagfeydd cynyddol o amgylch ysgolion a sut yr oedd teithio llesol yn cyfrannu at leihau'r llygredd a oedd yn deillio o hynny. 'Rhaid i ni feddwl am ffyrdd eraill o deithio', meddai un cyfranogwr. Dywedodd un arall fod ei blentyn yn ymwybodol bod cerdded i'r ysgol yn helpu i arbed arian i'r teulu, a chredwyd ei fod yn helpu i ysgogi'r plentyn.

Nid oedd yr amgylchedd, fodd bynnag, yn ffactor a oedd ym mlaenau meddyliau'r cyfranogwyr yn gyffredinol. Roedd y rhai nad oedd eu plant yn teithio'n llesol i'r ysgol yn tueddu i godi materion amgylcheddol wrth drafod manteision ac anfanteision gwahanol ddulliau teithio i'r ysgol.

Canfyddiadau rhieni o ffactorau'n ymwneud â phlant

3.2.5 Datblygu annibyniaeth a galluedd y plentyn

Ymhlith y rhai â phlant oedran ysgol uwchradd yn bennaf, ffactor alluogi allweddol oedd sut yr oedd y ffaith bod plant yn gwneud eu ffordd eu hunain i'r ysgol (gyda neu heb ffrindiau) yn helpu i ddatblygu annibyniaeth, hunangynhaliath, hyder a sgiliau gwneud penderfyniadau eu plentyn,

er enghraifft ynghylch traffig. Gallai hyn gynnwys cerdded, beicio neu ddal bws fel rhan o'r daith. Roedd rhai yn meddwl bod hynny'n fantais anymwybodol i'r plentyn tra bod rhai yn credu bod y posibilrwydd o fwy o annibyniaeth yn ysgogi eu plentyn i fod eisiau teithio heb rieni. 'Dyw e ddim yn gorfod ufuddhau i fy rheolau i', fel yr eglurodd un cyfranogwr. Gwnaed y pwynt hefyd ymhlith y rhai â phlant yn yr ysgol gynradd ond nid i'r un graddau.

Mae'n dysgu sgiliau iddyn nhw. Mae'n eu paratoi nhw, oherwydd pan maen nhw'n gadael yr ysgol dydych chi ddim wedi eu maldodi a mynd a nhw hwnt ac yma. Maen nhw wedi dysgu ers yr oedran hynny. Mae'r ysgol uwchradd yn oedran da, un ar ddeg, i fod yn gwneud hynny. (Benyw, teithio llesol i'r ysgol, uwchradd, C2DE, Aberystwyth)

Mae hi'n mynd ar fws cyhoeddus [ar ôl cerdded am chwarter awr]; felly mae hi'n ehangu ei gorwelion os ydych chi'n gwybod beth dw i'n ei feddwl. Mae hi'n cyfarfod â phobl eraill ac yn dod yn hunangynhaliol yn hytrach na gorfod dibynnu ar rieni. . . . Rwy'n meddwl ei bod hi'n hoffi ei hannibyniaeth a dweud y gwir. (Gwryw, teithio llesol i'r ysgol, uwchradd, ABC1, Yr Wyddgrug)

Dw i'n meddwl bod o'n magu hyder yn y plant i wneud pethau eu hunain. Maen nhw'n gorfod meddwl am eu hunain dydi o. (Benyw, teithio llesol i'r ysgol, cynradd, ABC1, Caernarfon)

Roedd pwysigrwydd canfyddedig cyfleoedd i roi mwy o annibyniaeth i'r plentyn yn helpu rhai rhieni i beidio â bod yn oramddiffynol ohonynt. Roedd gweld plentyn yn dod yn fwy hyderus oherwydd yr annibyniaeth gynyddol hon hefyd yn help i 'roi mwy o ryddid iddyn nhw', yn ôl un cyfranogwr.

3.2.6 Manteision cymdeithasol

Dywedodd cyfranogwyr gyda phlant yn yr ysgol uwchradd fod agwedd gymdeithasol plant yn mynd i'r ysgol gyda ffrindiau yn helpu i annog teithio llesol i'r ysgol. Disgrifiwyd sut yr oedd eu plant yn gallu dal i fyny â grwpiau cyfeillgarwch, datblygu sgiliau cymdeithasol a chysylltiadau. Dywedodd un cyfranogwr ei bod yn hoffi sut y byddai ei mab yn stopio weithiau gyda ffrindiau mewn siop goffi neu fecws ar ei ffordd adref. Tynnwyd sylw hefyd at y ffaith na fyddai plant eisiau cael eu gweld gyda'u rhieni'n teithio'n llesol i'r ysgol uwchradd oherwydd yr embaras. Nodwyd y fantais gymdeithasol hon o bryd i'w gilydd ymhlith cyfranogwyr nad oedd eu plant yn teithio'n llesol i'r ysgol.

Bydd hi'n cerdded i lawr yr allt gyda ffrindiau'n siarad ac yn clebran ac mae hi wedi cyfaddef ei bod hi'n gallu mynd i lawr yno mewn pum munud ar hugain. . . . Maen nhw'n cymryd deugain munud, oherwydd maen nhw'n cymryd eu hamser, maen nhw'n sgwrsio ac maen nhw'n cerdded, dydyn nhw ddim ar frys i gyrraedd unman. (Benyw, teithio llesol i'r ysgol, uwchradd, C2DE, Aberystwyth)

Yn gysylltiedig â'r agwedd gymdeithasol roedd **dylanwad cyfoedion**, yn ôl rhai cyfranogwyr. Yn aml credwyd bod dewis cerdded neu feicio i'r ysgol yn dibynnu ar yr hyn yr oedd y grŵp cyfeillion eisiau ei wneud. Roedd y cyfranogwyr a chanddynt blant yn yr ysgol gynradd yn llai tebygol o wneud y pwynt hwn, er y nodwyd achlysuron o blentyn yn sgwtera i'r ysgol oherwydd bod ei

ffrindiau'n gwneud hynny; a gofyn am gael cerdded i'r ysgol gynradd oherwydd bod ffrindiau a oedd yn byw'n agosach at yr ysgol yn gwneud hynny.

Mae o jyst isio mynd achos mae'r hogia eraill 'di deu'tha fo bod nhw isio 'neud yr un peth, so mae o jyst 'di cael o yn ei ben fod o isio seiclo i'r ysgol. (Gwryw, ddim yn teithio'n llesol i'r ysgol, uwchradd, C2DE, Caernarfon)

3.2.7 Mwynhad

Roedd gwybod bod plant yn mwynhau teithio'n llesol i'r ysgol yn dylanwadu ar benderfyniadau rhai rhieni. I rai gyda phlant oedran ysgol gynradd, roedd sgwtera a beicio yn cael eu hystyried yn weithgareddau hwyliog. Roedd yn rhywbeth i blant edrych ymlaen ato ar ôl yr ysgol, er enghraifft. O ran plant hŷn, nododd y rhieni eu bod yn mwynhau mynd i'r ysgol gyda ffrindiau, fel y disgrifir uchod.

B: [Sgwteri] fyddai eu dewis cyntaf ar yr amod nad yw'n bwrw glaw. G: Mae'n fwy cymdeithasol. Maen nhw'n gallu ymuno â'u ffrindiau. (Teithio llesol i'r ysgol, cynradd, C2DE, Caerdydd)

Maen nhw wrth eu bodd gydag antur. Maen nhw'n gwirioni ar y beiciau; yn gwirioni ar y sgwteri. . . . Cyn gynted ag y bydd hi'n dod i mewn o'r ysgol [chwech oed], mae hi eisiau mynd allan ar sgwter, ar y beic, os yw hi'n braf. Fel y gallwch weld, does dim ffordd drwodd, mae'n reidio i fyny ac i lawr, o amgylch y rhannau yma. Felly, iddi hi, mae reidio sgwter y nefoedd. (Gwryw, teithio llesol i'r ysgol, uwchradd, ABC1, Yr Wyddgrug)

Eglurodd rhai cyfranogwyr gyda phlant iau sut y gwnaethant droi'r daith i'r ysgol yn gêm neu her. Roedd enghreifftiau'n cynnwys elfennau cystadleuol fel ras, rhiant a phlentyn yn cystadlu i weld pwy sy'n cofnodi'r nifer fwyaf o gamau bob dydd, neidio dros byllau neu antur 'chwilota', fel y dengys y sylw isod. Teimlai un cyfranogwr fod yr ysgol gynradd wedi cyfrannu at yr hwyl drwy fabwysiadu menter ag elfen gystadleuol: roedd y plant wedi mwynhau ennill pwyntiau am deithio llesol.

Weithiau rydych chi'n troi'n chwilotwr felly rydych chi'n rhoi rhestr iddyn nhw ac yn dweud wrth y plant os byddan nhw'n cwblhau'r rhestr yr holl ffordd i'r ysgol y byddan nhw'n cael punt. Felly os byddan nhw'n dod o hyd i becyn creision ar y llawr a'i roi e yn y bin, maen nhw'n rhoi tic. Concyr, ydyn nhw wedi dod o hyd i goncyr? (Gwryw, teithio llesol i'r ysgol, cynradd, C2DE, Caerdydd)

Yn ôl cyfranogwr nad oedd ei blentyn yn teithio'n llesol i'r ysgol fel arfer oherwydd trefniadau gweithio'r rhiant, byddent yn cerdded i mewn gyda'i gilydd pryd bynnag y byddai'r cyfranogwr yn cael diwrnod o'r gwaith gan fod y ddau yn mwynhau'r gweithgaredd. Yn ogystal â hynny, roedd adegau pan oedd cyfranogwyr eraill a oedd fel arfer yn gyrru eu plant i'r ysgol yn teimlo bod y plentyn yn colli cyfle i fanteisio ar hyn. Awgrymwyd y byddai plentyn sy'n cerdded neu'n beicio i'r ysgol yn gweld ac yn dysgu mwy am yr hyn oedd o'i gwmpas yn ei gymuned, gan gynnwys drwy sgysiau gyda'r rhiant os oeddent yn cydgerdded.

3.2.8 Iechyd a llesiant

Roedd rhieni plant ysgolion cynradd ac uwchradd yn aml yn cyfeirio at ffactorau iechyd a llesiant canfyddedig a gyfrannodd at eu penderfyniad i annog teithio llesol i'r ysgol. Roedd cyfeiriadau at fanteision ymarfer corff ac awyr iach a oedd yn helpu i ddeffro'r plentyn a'i baratoi i ganolbwyntio ar ddysgu drwy ei flino rhyw ychydig. Roedd hefyd yn cefnogi llesiant meddwl oherwydd ei fod yn creu amgylchedd priodol i'r plentyn siarad â'i riant am unrhyw beth a allai fod ar ei feddwl. Roedd yn ymddangos bod hyn yn fwy o farn rhieni na ffactor ysgogol i'r plentyn. Roedd ambell achos lle roedd cyfranogwyr yn teimlo nad oedd y plentyn yn cael digon o ymarfer corff yn yr ysgol, felly roedd teithio llesol yn helpu yn hyn o beth. Mewn rhai achosion, dywedodd y cyfranogwyr fod eu plant wedi bod eisiau colli pwysau a'u bod yn teimlo y byddai cerdded i'r ysgol yn helpu.

Mae'n iach. Erbyn iddyn nhw gyrraedd yr ysgol ar ôl deg, pymtheng munud o gerdded maen nhw eisoes wedi rhyddhau'r holl endorffinau yn eu hymennydd felly pan maen nhw'n cyrraedd yr ysgol maen nhw'n effro. Dyna beth sy'n eich deffro. (Gwryw, teithio llesol i'r ysgol, cynradd, C2DE, Caerdydd)

Mae'n help i lawer o'r bechgyn; mae'n rhoi mwy o ffocws iddyn nhw oherwydd ar ôl i chi ddefnyddio'r egni hwnnw yn y bore rydych chi wedyn yn gallu eistedd i lawr a chanolbwyntio. (Benyw, teithio llesol i'r ysgol, uwchradd, C2DE, Aberystwyth)

Mae'r 'fenga hefo lot o anxiety issues a pethau fel 'na. . . . Os ti'n mynd yn y car, 'dyn nhw ddim 'di cael chans i ddeud, 'Dwi'n nerfus am hyn heddiw, Mam. Nei di siarad efo', whatever. Dwi'n meddwl mae o'n iechyd corfforol a meddyliol. (Benyw, teithio llesol i'r ysgol, cynradd, ABC1, Caernarfon)

Roedd y rhai nad oedd eu plant fel arfer yn teithio'n llesol i'r ysgol hefyd yn nodi manteision teithio llesol i iechyd weithiau. Mewn nifer fach o achosion ymhlith y cyfranogwyr hyn, cyfeiriwyd at y ffaith bod eu plentyn yn mynd yn ddiog oherwydd eu bod yn defnyddio'r car ac mewn un achos bod y plentyn yn magu pwysau. Felly, roedd ymwybyddiaeth o rai o fanteision teithio llesol i'r ysgol. Fodd bynnag, nid oedd hyn yn bryder lle roedd y plant yn weithgar y tu allan i'r ysgol, gan gynnwys ymhlith y rhai a oedd yn gyrru eu plant i'r ysgol.

Mae'n golygu eu bod wedi adfywio erbyn iddyn nhw gyrraedd yr ysgol hefyd. . . . Roedden nhw wrth eu bodd, fe wnaethon nhw ei fwynhau'n fawr [yr un tro yr oedd modd i'r rhiant eu cerdded i'r ysgol]. . . . Yn gyntaf, roedd yn rhywbeth gwahanol, yn ail, roedd yn eu deffro nhw yn y bore yn hytrach na'u bod nhw'n syrthio i mewn i'r car yn hanner cysgu a chael eu gwrthio allan o'r car yn hanner cysgu. (Gwryw, ddim yn teithio'n llesol i'r ysgol, cynradd, ABC1, Aberystwyth)

Byddwn i'n hoffi gweld fy merch yn cerdded weithiau, oherwydd mae'n dda i'r meddwl ac mae'n ymarfer corff, ond yw e? Neidio i mewn ac allan o'r car bob amser, ond dyw e ddim. . . Hoffwn iddi hi gerdded i'r ysgol, felly mae dim ymarfer corff [yn broblem]. (Benyw, ddim yn teithio'n llesol i'r ysgol, uwchradd, ABC1, Caerdydd)

Dylanwadau allanol

3.2.9 Dylanwad yr ysgol

Ar brydiau, credwyd bod ymdrechion ysgolion cynradd wedi ysgogi disgyblion i fod eisiau teithio'n fwy llesol. Rhoddwyd enghreifftiau o blentyn yn awyddus i gerdded neu feicio: oherwydd ei fod wedi bod yn dysgu am olion traed carbon yn y dosbarth; oherwydd mentrau fel Wheelie Wednesday⁸, cystadlaethau sy'n seiliedig ar bwyntiau a siartiau sticeri; ac oherwydd hyfforddiant hyfedredd beicio yn yr ysgol.

Mewn enghraifft arall, adroddodd rhiant sut yr oedd yr ysgol gynradd yn 'gwneud ffws' o blant a oedd yn cerdded i'r ysgol mewn tywydd gwael, gan roi byrbryd neu ddiod poeth iddyn nhw ar ôl cyrraedd. Ffactor arall y credwyd ei bod yn ysgogi plant mewn un ysgol oedd y ffaith bod athro yn rhoi 'clo aur' ar feic gwahanol bob dydd gan roi bag o ddanteithion i'r perchennog. Mewn mannau eraill, roedd ysgol gynradd wedi creu cymeriad i helpu plant i ddysgu am ddiogelwch ar y ffyrdd (Carys Ofalus / Careful Carys the Cat). Teimlwyd weithiau bod yr ymdrechion hyn yn gynnwys ym mhrofiad ysgol y plentyn wedi helpu i greu sylfaen ar gyfer mabwysiadu arferion teithio llesol i'r ysgol. Roedd ysgolion wedi cyfathrebu'n uniongyrchol â rhieni o bryd i'w gilydd, er enghraifft eu hannog i ddefnyddio llai ar yr car i deithio i'r ysgol a nodiadau atgoffa am barcio y tu allan i'r ysgol.

Mae ysgol fy mhlant yn eu hannog nhw nawr. Maen nhw'n ceisio lleihau'r ôl-troed carbon ac ati. (Gwryw, teithio llesol i'r ysgol, cynradd, C2DE, Caerdydd)

Ond maen nhw'n cael clo aur ar ei beics [yn yr ysgol]. So bob dydd mae'r athrawes yn rhoi o ar random beic, ac wedyn ti'n cael llond bag o goodies, pwy bynnag sy'n cael y clo aur. (Benyw, teithio llesol i'r ysgol, cynradd, ABC1, Caernarfon)

3.3 Y prif ddylanwad canfyddedig

Wrth geisio nodi'r hyn y credent oedd y prif ddylanwad ar benderfyniadau i ddewis teithio llesol i'r ysgol, roedd y cyfranogwyr weithiau'n rhoi ymatebion nad oeddent o reidrwydd yn adlewyrchu ffactorau eraill yr oeddent wedi'u hamlygu fel rhai dylanwadol. Mae'r ymchwiler yn dangos bod sawl ffactor yn aml ar waith ac efallai nad yw bob amser yn ymarferol i briodoli'r mathau hyn o ymddygiad i un dylanwad allweddol. I grynhoi tynnodd y cyfranogwyr sylw at y canlynol fel ffactorau allweddol a oedd yn gymysgedd o ffactorau ymarferol a ffactorau'n ymwneud ag agweddau a chredoau:

- Cyfleustra: nid oedd yn rhy bell i deithio, roedd yn cyd-fynd â'u trefn ddyddiol ac yn osgoi'r anawsterau sy'n gysylltiedig â gyrru a pharcio ger yr ysgol;
- Datblygu annibyniaeth eu plentyn;
- Hwyl, mwynhad i'r plentyn;
- Iechyd ac awyr iach;
- Dim opsiwn trafnidiaeth arall ar gael;
- Amser gwerthfawr gyda'r plentyn;
- Ffordd ddiogel o deithio;

⁸ Gwelwyd menter mewn rhai ysgolion cynradd lle roedd y plant yn cael eu hannog i ddod â'u sgwteri ac weithiau eu beiciau i'r ysgol bob dydd Mercher i'w mwynhau yn ystod amser egwyl.

- Agwedd gymdeithasol i blant ysgol uwchradd.

Amlygwyd ffactorau sy'n gorgyffwrdd gan rai cyfranogwyr nad oedd eu plant fel arfer yn teithio'n llesol i'r ysgol wrth ystyried beth oedd yn eu poeni fwyaf am beidio â theithio'n llesol. Fodd bynnag, ni ddaeth unrhyw thema gyffredin i'r amlwg. Roedd y rhain yn cynnwys:

- Datblygu arferion diog a chyflyru'r plant i fod eisiau teithio mewn car, ac felly'n colli'r cyfle i fod ychydig yn iachach;
- Gorfod delio â thagfeydd ac anawsterau parcio ger yr ysgol;
- Mae'r plentyn a'r rhiant yn colli'r cyfle i gymdeithasu, er enghraifft pe bai ffrindiau'n cerdded i'r ysgol hefyd;

Yn achlysurol, ailadroddodd y cyfranogwyr hyn y ffaith nad oeddent yn poeni gormod am deithio llesol i'r ysgol oherwydd bod y plant yn weithgar y tu allan i'r ysgol. Yn ogystal â hynny, roedd yn anymarferol ei ystyried oherwydd trefniadau gweithio'r rhieni.

4. Credoau, agweddau a chanfyddiadau rhieni a oedd yn rhwystro teithio llesol (neu fwy o deithiol llesol) i'r ysgol

Yn yr un modd â ffactorau y credwyd eu bod yn hwyluso teithio llesol i'r ysgol, roedd y cyfranogwyr yn aml yn cyfeirio at rwystrau mwy ymarferol a rhai'n ymwneud â'r amgylchedd ffisegol a oedd yn atal teithio llesol (neu fwy o deithio llesol) i'r ysgol. Trafodir y ffactorau hyn yn gyntaf, ac yna trafodir credoau, agweddau a chanfyddiadau.

4.1 Ffactorau ymarferol a ffisegol y nodwyd eu bod yn rhwystr i deithio llesol (neu fwy o deithio llesol) i'r ysgol

Ffactorau'n gysylltiedig â rhieni

4.1.1 Trefniadau gweithio

Roedd trefniadau gweithio rhieni yn rhwystr y cyfeiriwyd ato'n rheolaidd i deithio llesol i'r ysgol. Gallai hyn fod oherwydd bod y llwybr cymudo i'r gwaith ar y ffordd i'r ysgol ac nad oedd digon o amser yn y bore i ymgorffori unrhyw fath o deithio llesol. Dywedodd rhai hefyd ei bod yn gyfleus i ollwng plentyn yn yr ysgol ar y ffordd i'r gwaith. Dywedodd nifer bach o rieni sengl a chanddynt blant oedran ysgol gynradd ei bod yn anodd iddynt ystyried teithio llesol oherwydd cyfyngiadau'n ymwneud â therfynau amser yn y gwaith. Mewn ambell achos, roedd y cyfranogwyr yr oedd eu plant fel arfer yn teithio'n llesol yn cydnabod bod eu trefn arferol yn ei gwneud hi'n anodd iawn gallu cerdded plentyn i'r ysgol ar rai dyddiau. Roedd yn fwy cyfleus mynd â'r plentyn i'r ysgol yn y car.

Gyda'r car, mae'n ymwneud â chyfleustra ond yw e oherwydd gwaith, ac mae'n rhaid i chi ollwng y plant ac wedyn mynd ymlaen i'r gwaith, a byddai cerdded yn golygu codi'n gynt a does neb eisiau gwneud hynny. (Gwryw, ddim yn teithio'n llesol i'r ysgol, cynradd, ABC1, Aberystwyth)

Rwy'n mynd i Gaerffili yn barod [i'r gwaith] felly dim ond dargyfeiriad bach yw e i ni mewn gwirionedd. (Gwryw, ddim yn teithio'n llesol i'r ysgol, uwchradd, ABC1, Caerdydd)

Ffactorau'n cysylltiedig â'r llwybr i'r ysgol

4.1.2 Diogelwch traffig

Roedd rhieni'n aml yn cyfeirio at broblemau gyda diogelwch traffig fel rwystrau i deithio llesol i'r ysgol, fel arfer mewn perthynas â phlant yn teithio ar eu pen eu hunain. Roedd y sylwadau'n cynnwys traffig yn teithio'n rhy gyflym ar ffyrdd prysur, diffyg lonydd beicio neu ystyried bod y lonydd beicio'n annigonol, palmentydd cul ac o bryd i'w gilydd clywed am neu wybod am feicwyr sydd wedi cael damweiniau traffig. Tynnodd rhai cyfranogwyr mewn ardaloedd gwledig sylw at ffyrdd ble nad oedd llwybr troed addas, a fyddai wedi gwneud iddynt deimlo mewn perygl oherwydd traffig ar gyfer rhannau penodol o'r daith i'r ysgol, pe bai plentyn yn cerdded neu'n beicio. Defnyddiwyd geiriau fel 'arswydus', 'brawychus' a 'nerfus' gan rai cyfranogwyr wrth gyfeirio at y syniad o'u plant yn beicio i'r ysgol mewn un ardal wledig arall. O bryd i'w gilydd, soniodd y cyfranogwyr nad oedden nhw'n beicio ychwaith, oherwydd pryderon ynghylch diogelwch traffig.

Ceir a bysys yn uffernol, mae'n gul yndi. So hwnna bysa'r poen mwya i mi os 'sa hi'n cerddad i ysgol, ti'n gwybod. (Gwryw, ddim yn teithio'n llesol i'r ysgol, uwchradd, C2DE, Caernarfon)

Mae'r ffordd yn rhy beryglus i wneud unrhyw beth heblaw gyrru. . . . Mae'n wledig iawn, un lân. B: Yn ystod y flwyddyn ddiwethaf mae dau o bobl wedi marw ar y ffordd yna. (Benyw, ddim yn teithio llesol i'r ysgol, cynradd, ABC1, Aberystwyth)

Hefyd mae'r lonydd gwledig lle rydyn ni'n byw, maen nhw'n rhy beryglus oherwydd mae'r ceir yn dod i lawr yn rhy gyflym. Mae'r ffordd arall yn ffordd fawr y mae pobl i fod i wneud 40 arni, ond maen nhw fel arfer yn gwneud 60. Dyw cerdded ddim yn bosib. Felly er ei fod mor agos a'i fod mor hyfryd, mae'n beryglus. (Benyw, ddim yn teithio'n llesol i'r ysgol, uwchradd, ABC1, Caerdydd)

Mae fy mhlentyn hynaf [naw oed] wedi gofyn ydi hi'n gallu cerdded i'r ysgol a dw i wedi dweud na yn bendant, nes ei bod hi yn yr ysgol uwchradd. Hyd yn oed ym Mlwyddyn 6 oherwydd y ffyrdd y byddai'n rhaid iddi groesi, ac mae'n rhaid iddi fynd drwy barc. Dim ond peth bach yw hi, felly na. Fyddwn i ddim yn ei ganiatáu a bod yn onest. (Benyw, ddim yn teithio'n llesol i'r ysgol, cynradd, C2DE, yr Wyddgrug)

Roedd plant ysgol uwchradd rhai o'r cyfranogwyr mewn lleoliad mwy gwledig yn teithio i'r ysgol ar fws (tua thair milltir) am sawl rheswm, ac un o'r rhain oedd sicrhau bod y plentyn yn cyrraedd yr ysgol yn ddiogel.

Fe wnaeth y cyfranogwyr yr oedd eu plant yn teithio'n llesol hefyd godi pryderon am draffig weithiau. Roedd hyn yn effeithio ar benderfyniadau ynghylch y math o deithio llesol ac a oedd y cyfranogwyr yn mynd gyda'r plentyn (yn yr ysgol gynradd) yn hytrach nag a oedd y plentyn yn teithio'n llesol. Roedd y cymhellion i deithio'n llesol yn drech na'r pryderon hyn, hyd yn oed pan oedd y pryderon yn eithaf cryf. Ymhlith yr enghreifftiau roedd allt serth gyda thraffig cyflym, croesi ffyrdd prysur a cheir yn bacio allan o ddreif ar draws palmentydd.

Rwy'n teimlo'n fwy diogel [yn mynd gyda fy mab], fyddwn i ddim yn ei adael i groesi ar ei ben ei hun. Yn enwedig ar ôl gweld hynny eto heddiw, am y pedwerydd tro. Mae'n warthus. [Ceir ddim yn aros wrth groesfan sebra.] (Gwryw, teithio llesol i'r ysgol, cynradd, C2DE, Caerdydd)

'Dan ni wedi bod yn mynd efo beic, ond mae o jyst rhy beryg. Mae hi jyst hectic, a mae rhai'n gyrru. Jyst y traffig, y volume o traffig yn anaddas i'r lân a mae o'n nerve-wracking bod nhw'n mynd ar y sgwters dipyn bach mwy in control pan mae nhw yn cerdded 'de. (Benyw, teithio llesol i'r ysgol, cynradd, ABC1, Caernarfon)

Rydych chi wedi gweld pa mor brysur yw'r ffordd yna yn y pen draw [ein stryd], ond ych chi? Mae'n ffordd tri deg milltir yr awr. Dyw hi byth yn cael ei phlisma. O bryd i'w gilydd fe welwch chi heddlu gyda gynnu cyflymder ac ati oherwydd maen nhw'n hedfan i fyny'r ffordd 'na. Mae 'na lawer o lorïau yn dod drwodd. . . . Tair neu bedair o ferched yn cerdded, yn sefyll ar yr ynys fach 'na [yng nghanol y ffordd]. (Gwryw, teithio llesol i'r ysgol, uwchradd, ABC1, Yr Wyddgrug)

4.1.3 Natur y tir a phellter y daith

Mewn ambell leoliad, cyfeiriodd y cyfranogwyr at natur y tir fel rheswm dros beidio â theithio'n llesol, gydag elltydd ar y ffordd i'r ysgol neu ar y ffordd yn ôl. Gallai hyn hefyd wneud y daith yn hirach oherwydd yr ymdrech ganfyddedig sydd ei hangen. Ychwanegodd y cyfranogwyr weithiau fod y daith yn teimlo'n rhy bell yn gyffredinol, er enghraifft taith milltir i filltir a hanner ar gyfer plentyn oedran ysgol gynradd neu dair milltir ar gyfer plentyn ysgol uwchradd. Dywedodd rhai y byddai'r plentyn yn rhy flinedig i wneud gwaith ysgol ar ôl taith mor hir.

Mae'n rhaid i mi yrru i fyny bob bore, achos mae gallt fawr, mae'n gas gen i gerdded i fyny'r allt 'na. . . Rydyn ni yn y pentre nesa, ond i gyrraedd [x], mae o ar ben y bryn yma, mae hi'n hanner awr dda o daith, o leiaf. (Gwryw, ddim yn teithio'n llesol i'r ysgol, cynradd, C2DE, Yr Wyddgrug)

Er bod fi 'di deud wrtho fo i gerdded un tro, mae tair milltir yn lot i gerdded, so chwe milltir i gyd, 'swn i'm yn 'neud o fy hun de. So 'swn i'm yn disgwyl iddo fo wneud o, chwarae teg. (Benyw, ddim yn teithio'n llesol i'r ysgol, uwchradd, C2DE, Caernarfon)

Fel cyfaddawd, byddai nifer fach o gyfranogwyr y byddai eu plant fel arfer yn teithio'n llesol weithiau'n gyrru eu plentyn i ben yr allt ac yna byddai'r plentyn yn cerdded gweddill y ffordd; ac yna cerdded y llwybr cyfan adref gan ei fod yn mynd i lawr yr allt.

Ffactorau'n gysylltiedig â'r ysgol

4.1.4 Cyfleusterau storio

Mewn rhai achosion, dywedodd y cyfranogwyr nad oedd gan yr ysgol unrhyw le i adael beic neu sgwter (ysgol gynradd) neu nad oedd y storfa yn cael ei hystyried yn ddiogel. Roedd yr agweddau hyn hefyd yn atal rhai cyfranogwyr yr oedd eu plant yn teithio'n llesol rhag caniatáu i'w plant feicio neu sgwtera i'r ysgol.

Ffactorau'n gysylltiedig â'r tymhorau

4.1.5 Y tywydd ac oriau golau dydd

Fel y disgrifiwyd ym mhennod 3, roedd rhai cyfranogwyr nad oedd eu plant yn teithio'n llesol i'r ysgol yn dadlau bod y tywydd yn ffactor cyson a oedd yn eu hatal rhag cerdded neu feicio. Roeddent yn teimlo felly mai gyrru neu'r bws oedd yr unig opsiwn. Yn yr un modd, dywedodd rhai cyfranogwyr yr oedd eu plant fel arfer yn teithio'n llesol i'r ysgol eu bod yn gyrru'r plant i'r ysgol os oedd y tywydd yn wael. Fodd bynnag, efallai y byddent yn cerdded neu'n beicio adref oherwydd gallai'r plant newid yn gyfleus o ddillad gwlyb ar ôl cyrraedd. Roedd oriau golau dydd byrrach yn cael eu hystyried yn rhwystr ar brydiau hefyd.

4.1.6 Rhwystrau ychwanegol, llai amlwg

Ymhlith y rhwystrau ymarferol canfyddedig pellach i deithio llesol i'r ysgol a godwyd yn llai aml ymhlith y cyfranogwyr roedd:

- Llawer iawn o faw ci ac weithiau nodwyddau wedi'u defnyddio ar y ffordd i'r ysgol;
- Anawsterau'n rheoli plant ifanc wrth gerdded i'r ysgol a phoeni y gallent redeg allan i'r ffordd, neu orfod delio â brawd neu chwaer iau y byddai'r daith yn rhy hir iddo/iddi. Ystyriwyd felly fod gyrru yn darparu mwy o reolaeth;

- Plentyn ag anabledd corfforol;
- Rhan o'r llwybr sy'n aml yn fwdlyd;
- Plant ysgol uwchradd yn amharod i gerdded neu feicio oherwydd byddent yn cyrraedd yr ysgol yn teimlo'n chwyslyd ac yn anghyfforddus;
- Y cit yr oedd angen ei gario i mewn gyda thri o blant ifanc - roedd y cyfranogwr yma wedi buddsoddi mewn trelar beiciau i gario holl fagiau ysgol y plant er mwyn iddyn nhw allu beicio ond cyfaddefodd ei fod yn drafferthus a'i bod yn haws gyrru.

4.2 Credoau, agweddau a chanfyddiadau a nodwyd a oedd yn rhwystro teithio llesol (neu fwy o deithiol llesol) i'r ysgol

Ffactorau'n ymwneud yn uniongyrchol â rhieni

4.2.1 Cyfleustra

Ffactor allweddol a ddaeth i'r amlwg ymhlith cyfranogwyr nad oedd eu plant fel arfer yn teithio'n llesol i'r ysgol oedd bod gyrru neu, i rai, y bws yn fwy cyfleus. Yn ogystal â chyd-fynd â threfniadau gweithio a ddisgrifiwyd yn gynharach yn y bennod hon, roedd gyrru a'r bws yn gyfleus pan oedd y teulu **ar ei hôl hi** yn y bore, rhywbeth a oedd yn digwydd yn aml. Roedd teimlo'n ddi-drefn, rhieni'n teimlo'n flinedig a gwybod efallai na fyddai'r plant yn cerdded i'r ysgol yn gyflym iawn yn ychwanegu at y ffactor cyfleustra. Roedd y rhai yr oedd eu plant fel arfer yn teithio'n llesol yn cyfaddef ar adegau eu bod yn gyrru eu plentyn i'r ysgol oherwydd eu bod ar ei hôl hi yn y bore.

Rhedeg yn hwyr. Convenience, bod o yn haws neu bod o ar y route i gwaith neu be bynnag. (Gwryw, ddim yn teithio'n llesol i'r ysgol, uwchradd, C2DE, Caernarfon)

Roedd rhai cyfranogwyr nad oedd eu plant fel arfer yn teithio'n llesol yn cymryd yn ganiataol bod y rhai a oedd yn gwneud hynny yn fwy trefnus na nhw ac efallai'n fwy digynnwrf a hamddenol. Fodd bynnag, roedd llawer o debygrwydd rhwng y ffyrdd yr oedd y ddau fath o gyfranogwr yn disgrifio eu trefn foreol gan ddefnyddio geiriau fel 'hectig', 'hunllef' a 'hwyr'.

Credwyd bod gyrru'r plant i'r ysgol yn cynnig manteision pellach yn ymwneud â chyfleustra:

- Dull cyfleus o ddelio â phlentyn a oedd yn ystyfnig neu'n drafferthus ('cael strop');
- Roedd yn teimlo'n fwy diogel na phlentyn yn beicio neu'n cerdded ar ei ben ei hun ac yn rhoi tawelwch meddwl i'r rhiant fod y plentyn wedi cyrraedd yn ddiogel;
- Teimlai'n fwy diogel na cheisio rheoli mwy nag un plentyn wrth gerdded i'r ysgol ger ffordd brysur;
- Roedd yn gyflymach na cherdded i'r ysgol;
- Roedd yn gyfle cyson i gael sgwrs gyda'u plentyn yn ei ardddegau;
- Peidio â gorfod poeni am yr hyn y byddai'r plentyn yn ei wneud gydag unrhyw gyfarpar beicio neu ddillad ar ôl cyrraedd yr ysgol;
- Gallai'r rhiant fynd â'r ci, ei adael yn y car yn hytrach na gorfod ei glymu y tu allan i'r ysgol, ac yna gyrru i leoliad arall i fynd â'r ci am dro.

4.2.2 Diffyg cymhelliant

Dywedodd rhai o'r cyfranogwyr nad oedd eu plant fel arfer yn teithio'n llesol i'r ysgol fod eu diffyg cymhelliant eu hunain i wneud hynny yn ffactor dylanwadol neu eu bod yn 'ddiog', fel y cyfaddefodd nifer fach. Roedd cyfeiriadau at beidio â bod yn ddigon trefnus yn y boreau, ac felly nad oeddent yn gadael digon o amser i deithio'n llesol i'r ysgol, a'u bod wedi ymgyswrtu â threfn gyfleus, neu **arferiad**, fel y disgrifir uchod. Mewn enghraifft arall, dywedodd un cyfranogwr ei fod yn 'ormod o drafferth' i'w plant sgwera i'r ysgol oherwydd ei bod yn anodd eu rheoli.

Mae gennych drefn arferol, ac rydych chi'n dod yn gyfarwydd â hi ond ych chi, codi hanner awr wedi saith, gorffen brecwast erbyn wyth, dyna'ch trefn ddyddiol. (Gwryw, ddim yn teithio'n llesol i'r ysgol, cynradd, ABC1, Aberystwyth)

Roedd y cyfranogwyr hyn yn ystyried eu hunain yn ddiog ac ar adegau eraill yn labelu'r plentyn fel un diog neu ystyfnig. Dywedodd un cyfranogwr ei bod yn haws ildio i'r hyn yr oedd y plentyn ei eisiau – lifft i'r ysgol uwchradd – yn hytrach na cheisio darbwyllw'r plentyn i gerdded. Hyd yn oed pan oedd angen trwsio'r car, roedd un disgybl ysgol uwchradd wedi ffonio ei ffrindiau er mwyn dod o hyd i lifft, yn hytrach na cherdded fel y gwnaeth ei brawd. Mewn ambell achos, dywedodd y cyfranogwyr hefyd nad oedd gan eu plant ddiddordeb mewn beicio yn gyffredinol, nac fel opsiwn ar gyfer teithio i'r ysgol.

Maen nhw wastad wedi cael car. Maen nhw wedi tyfu i fyny gyda char felly, . . . maen nhw'n ddiog. Maen nhw'n ddiog. (Gwryw, ddim yn teithio'n llesol i'r ysgol, cynradd, C2DE, Yr Wyddgrug)

Mae yna rai dyddiau pan fydda i'n dweud, 'wyt ti eisiau cerdded i'r ysgol?', ac mae hi'n dweud, 'na'. Mae hi'n hyfryd, ond mae hi wedi cael ei difetha. . . . Fyddai hi ddim yn mynd pe na bawn i'n mynd â hi, sy'n beth ofnadwy i'w ddweud, gan mai dim ond deuddeg oed yw hi, ond mae neidio i'r car a mynd yn gwneud bywyd yn haws. . . . Byddai'n cymryd tua chwarter awr i gerdded. Ond wnaiff hi ddim. (Benyw, ddim yn teithio'n llesol i'r ysgol, uwchradd, ABC1, Caerdydd)

Canfyddiadau rhieni o ffactorau'n ymwneud â phlant

4.2.3 Pryderon am alluoedd y plentyn

Nid oedd rhai cyfranogwyr yn meddwl bod eu plant yn barod i deithio'n llesol i'r ysgol oherwydd y byddai'n golygu teithio ar eu pen eu hunain (gweler pennod 5 am drafodaeth bellach). Roedd gorfod teithio ar ffyrdd prysur yn bryder i rai nad oeddent yn meddwl bod gan eu plant yr hyder i feicio, na'r ymwybyddiaeth o ddiogelwch i groesi ffyrdd prysur yn ddiogel. Roedd y ffactor hwn yn gysylltiedig â rhieni'n bod yn amddiffynol.

Mae hi'n seiclo [deuddeg oed] ond dyw hi ddim wir wedi mynd i unman ar ei phen ei hun. Pan orffennodd hi ei blwyddyn olaf yn yr ysgol gynradd fe aeth hi ar gwrs er mwyn datblygu hyder i ddefnyddio ffyrdd cyhoeddus ar feic. Ond dw i ddim yn meddwl bod ganddi'r hyder i wneud hynny oherwydd y ffyrdd mawr. (Gwryw, ddim yn teithio'n llesol i'r ysgol, uwchradd, ABC1, Caerdydd)

Bod o'n mynd yn wirion ar y lôn a pethau. Neu dangos ei hun a wedyn fysa fo yn gallu bod mewn damwain massive. (Benyw, ddim yn teithio'n llesol i'r ysgol, uwchradd, C2DE, Caernarfon)

4.2.4 Dylanwad cyfoedion

Yn achlysurol, nododd y ddau fath o gyfranogwr eu bod yn credu bod ymddygiad cyfoedion weithiau'n dylanwadu ar ddewisiadau teithio i'r ysgol eu plant. Cafwyd cyfeiriadau at ferched ysgol uwchradd ddim eisiau beicio, bod gwisgo helmed ddim yn cŵl, plant wedi cael eu bwlio am wisgo helmed felly nid oeddent yn beicio i'r ysgol mwyach a ddim eisiau cerdded i'r ysgol os nad oedd neb lleol yn cerdded. Ychwanegodd rhai bod eu plant a oedd yn yr ysgol uwchradd yn awyddus i ddal y bws am daith tua thair milltir oherwydd eu bod yn gallu cymdeithasu ar y bws a chyrraedd yr ysgol gyda'i gilydd.

4.2.5 Pryderon am ddieithriaid ac ymddygiad gwrthgymdeithasol

Disgrifiodd y cyfranogwyr nad oedd eu plant fel arfer yn teithio'n llesol bryderon am ddieithriaid ac ymddygiad gwrthgymdeithasol. Nid oedd yr ofn hwn yn deillio o ddigwyddiadau penodol ond o **bryder cyffredinol** am ba mor agored i niwed oedd plant. Ymhelaethodd rhai ar y pwnc gan egluro eu pryderon ynghylch y ffaith bod plant yn agored i niwed ar-lein. Nodwyd mai sylw yn y cyfryngau, y cyfryngau cymdeithasol a sibrydion oedd ffynonellau'r pryder hwn. Enghraifft arall oedd rhiant a oedd yn byw mewn lleoliad arfordirol gyda chynnydd tymhorol yn y boblogaeth. Roedd nifer y dieithriaid yn yr ardal yn atgyfnerthu'r rhwystr hwn.

Gallai fy mhlentyn feicio oherwydd mae 'na lwybr beicio. . . . Yr unig beth yw, yn gyntaf, beicio drwy'r parc, byddai'n rhaid i chi fod gyda grŵp er mwyn gwneud hynny'n ddiogel. Yn ail, yn ystod misoedd y gaeaf, yn y boreau a'r prynhawniau, dyw hi ddim yn ddiogel, fyddwn i ddim eisiau i fy mhlentyn fod ar feic o gwbl. . . . Rwy'n adnabod y parc, ac rwy'n gwybod beth sy'n digwydd yno. Mae'n ymwneud â diogelwch. (Benyw, ddim yn teithio'n llesol i'r ysgol, uwchradd, ABC1, Caerdydd)

G: Rumours yn mynd rownd yn deud bod 'na predators o gwmpas. B: Maen nhw ym mhob man, dydyn, disgusting. (Ddim yn teithio'n llesol i'r ysgol, uwchradd, C2DE, Caernarfon)

Er bod pryderon ynghylch dieithriaid yn cael eu nodi'n rheolaidd fel rhwystr i deithio llesol i'r ysgol, roedd cydnabyddiaeth achlysurol y gallai'r rhiant gerdded gyda'r plentyn i'r ysgol gynradd serch hynny. Roedd hyn yn awgrymu mai'r rhwystr, mewn rhai achosion, oedd rhesymoli pam eu bod yn gyrru plentyn i'r ysgol yn hytrach na rhwystr penodol i deithio llesol, fel y dengys y sylw cyntaf isod. At hynny, mynegwyd yr un pryderon cyffredinol ymhlith y cyfranogwyr yr oedd eu plant fel arfer yn teithio'n llesol i'r ysgol. Roedd yn aml yn cael ei nodi fel ffactor wrth drafod rhesymau dros fynd gyda phlentyn ysgol gynradd ar y daith. Roedd y ffaith bod disgyblion ysgol uwchradd yn teithio i'r ysgol gyda ffrindiau neu ar lwybr a oedd yn brysur gyda phlant eraill, yn helpu i dawelu'r ofn hwn. Nid oedd y pryder a fynegwyd gan rai cyfranogwyr, felly, yn ddigon i atal teithio llesol i'r ysgol fel y dengys yr ail sylw isod.

B: Herwgipwyr. B: Rhyw berson rhyfedd, ie. B: Ac rwy'n meddwl os ydych chi wedi mynd â nhw [i'r ysgol yn y car], rydych chi'n gwybod eu bod nhw'n ddiogel; ond gallwn i gerdded gydag e. (Benyw, ddim yn teithio llesol i'r ysgol, cynradd, ABC1, Aberystwyth)

Ofn cyffredinol oherwydd yr oes sydd ohoni. Ond wrth groesi'r ffordd mae 'na lawer o fflatiau yr ochr yna ac mae 'na lawer o bobl yn defnyddio cyffuriau yno. . . . Mae'n rhaid iddi gerdded adref y ffordd yna, heibio'r fflatiau. (Gwryw, teithio llesol i'r ysgol, uwchradd, ABC1, Yr Wyddgrug)

Rwy'n meddwl ei bod yn haws i bedoffiliaid gael gafael ar unrhyw wybodaeth maen nhw ei heisiau. . . . Doeddech chi ddim yn clywed cymaint [yn y gorffennol] am blant yn cael eu cipio a phob math o bethau felly. Ond nawr, rwy'n amheus, dw i ddim yn rhoi lluniau o fy mhlant ar y cyfrifiadur, ddim ar unrhyw safleoedd fel Facebook neu unrhyw beth felly. (Benyw, teithio llesol i'r ysgol, cynradd, C2DE, Caerdydd)

Mewn rhai achosion, cyfeiriodd y cyfranogwyr a oedd yn teithio'n llesol a'r rhai nad oeddent yn teithio'n llesol at **ddigwyddiadau penodol neu sefyllfaoedd** a oedd yn gwneud iddynt bryderu mwy am y mater hwn. Roedd y rhain yn cynnwys: profiad o rywun yn ceisio eu cipio pan oeddent yn blentyn; derbyn llythyr gan yr ysgol am risg bosibl i blant gan unigolyn yn y gymuned; mygio yn lleol; cred bod camdrinwyr plant yn byw yn y gymuned (yn seiliedig ar yr hyn a welwyd ar y cyfryngau cymdeithasol); clywed sibrydion am rywun yn 'sefyllian o gwmpas' yn ddiweddar ac yn ymddwyn yn rhyfedd; perthynas wedi cael profiad annifyr mewn rhan arall o Gymru; effaith barhaol marwolaeth April Jones yn y rhanbarth; gweld effeithiau fandaliaeth ar y llwybr i'r ysgol; gweld tystiolaeth o ddefnyddio cyffuriau; a phlentyn wedi cael ei fwlio pan oedd yn beicio i'r ysgol.

Mae 'na bedoffiliaid ac ati o gwmpas, d'oes? . . . Mae 'na un ar y stryd lawr fan'na. Mae 'na un i fyny fan'cw a dach chi'n gwybod ble maen nhw i gyd yn byw rwan. . . . Facebook finder neu beth bynnag. Maen 'na grwpiau sy'n ceisio dal y bobl yma. Maen nhw ym mhobman. Ac maen nhw i gyd yn dod i Ogledd Cymru o Ganolbarth Lloegr. (Gwryw, ddim yn teithio'n llesol i'r ysgol, cynradd, C2DE, Yr Wyddgrug)

Pwynt arall a wnaed gan ambell gyfranogwr yr oedd eu plant fel arfer yn teithio'n llesol oedd na fyddent, yn ystod misoedd y gaeaf, yn caniatáu i'w plentyn gerdded yn ôl o'r ysgol oherwydd ei bod yn dechrau tywyllu. Roeddent yn pryderu 'pe bai unrhyw beth yn digwydd' na fyddai mor weladwy i eraill.

4.2.6 Bod yn amddiffynnol

Roedd y ddau fath o gyfranogwr yn aml yn cydnabod eu bod yn amddiffynnol iawn o'u plant ac y gallai hynny ddylanwadu'n sylweddol ar ddewisiadau teithio. Er bod materion yn ymwneud â thraffig yn cael eu disgrifio uchod fel rhwystrau ymarferol, roedd y cyfranogwyr weithiau'n rhoi'r argraff bod y pryderon hyn, i raddau, yn cael eu dylanwadu gan yr angen am sicrwydd bod y plentyn yn ddiogel, yn hytrach na'r ffaith nad oedd y plentyn yn gallu gwneud y daith. Roedd gwybod bod y plentyn wedi cyrraedd yr ysgol yn cael ei grybwyll o bryd i'w gilydd fel ffactor a oedd yn ysgogi'r cyfranogwyr i yrru eu plentyn i'r ysgol. Wrth i'r trafodaethau fynd rhagddynt, dywedodd rhai cyfranogwyr (ond nid pob un) efallai eu bod yn oramddiffynnol o'u plant. Ar ôl myfyrion ymhellach, dechreuodd rhai feddwl mewn ffordd debyg am bryderon am ddieithriaid a chael eu hamlygu i ymddygiad annymunol.

Fyddwn i byth yn gadael iddo gerdded i'r ysgol [yn yr ysgol gynradd] oherwydd roeddwn i angen y sicrwydd ei fod wedi cyrraedd yr ysgol. (Benyw, ddim yn teithio'n llesol i'r ysgol, cynradd, C2DE, yr Wyddgrug)

Dw i'n gwybod ei fod yn swnio'n chwerthinllyd, ond [dwi'n poeni am] ddieithriaid. Dw i'n gwybod ei fod yn rhywbeth na ddylen ni boeni cymaint amdano ag yr ydyn ni. (Benyw, teithio llesol i'r ysgol, uwchradd, ABC1, Yr Wyddgrug)

Wrth edrych ar sut roedd y cyfranogwyr yn sôn am fod yn amddiffynol, cyfeiriodd rhai at y ffaith nad oeddent eisiau gweld eu plant yn tyfu i fyny a'u 'colli', eu bod eisiau 'eu lapio mewn gwlân cotwm' neu 'bapur swigod', eu bod yn 'maldodi' a thrin y plentyn 'fel babi'. I rai cyfranogwyr, roedd y gred bod plant yn fwy agored i niwed nawr nag yn y gorffennol yn hybu'r canfyddiad hwn ymhellach. Weithiau, ystyriwyd ei bod yn gyflymach gwneud pethau ar ran y plentyn na gadael iddo ddysgu drosto'i hun. Ymhlith yr enghreifftiau roedd paratoi dillad, bagiau a chit yn barod ar gyfer yr ysgol a gwneud tasgau o amgylch y tŷ. I grynhoi, ar adegau roedd y cyfranogwyr yn cymharu caniatáu i blentyn deithio i'r ysgol heb riant fel colli rheolaeth, wrth i'w plentyn ddechrau gwneud pethau ar ei ben ei hun. Roedd y canfyddiadau hyn, mewn rhai achosion, yn mynd law yn llaw â'r farn y byddai angen rhoi mwy o annibyniaeth i'r plant yn y pen draw.

Allwch chi ddim eu cadw'n blant pedair oed am byth, allwch chi? Byddai hynny'n braf ond mae'n rhaid i chi adael iddyn nhw fynd. (Gwryw, ddim yn teithio'n llesol i'r ysgol, cynradd, ABC1, Aberystwyth)

Dwi'n meddwl bod fi'n overprotective hefo bob peth pan mae'n dod i Hannah achos dwi'n meddwl na mond un s'genna fi. A 'swn i'n medru jyst cadw hi adra a rhoi bubble wrap drosti, 'swn i yn. Ond tydi o'm yn fywyd i hi wedyn, nac'di. Mae hi angen dysgu, dydi. (Benyw, teithio llesol i'r ysgol, cynradd, ABC1, Caernarfon)

4.3 Y prif ddylanwad canfyddedig

Nododd y cyfranogwyr dair thema fras fel prif reswm pam nad oedd eu plant yn teithio'n llesol i'r ysgol: **cyfleustra** cyffredinol gyrru, cyd-fynd â **threfniadau gweithio** rhieni, a phryderon am **ddiogelwch** a oedd yn cwmpasu pryderon am drafniadaeth a dieithriaid. Weithiau cyfeiriodd y cyfranogwyr at gyfuniad o brif ffactorau. Fodd bynnag, rhoddodd rhai yr argraff wrth drafod trefn ddyddiol ac arferion dyddiol efallai nad oeddent bellach yn gwneud penderfyniadau gweithredol ynghylch sut yr oedd eu plant yn teithio i'r ysgol.

B: Rwyf wedi ei ystyried, ond mae'n ymwneud â diogelwch, mae'r ffordd yna'n beryg bywyd. G: Diogelwch a chyfleustra o ran gwaith. (Ddim yn teithio'n llesol i'r ysgol, cynradd, ABC1, Aberystwyth)

Os rhywbeth, dwi'n meddwl bod paedophiles, rapists, smackheads, whatever, yn dod cyn, ceir [fel prif bryder]. (Benyw, ddim yn teithio'n llesol i'r ysgol, uwchradd, C2DE, Caernarfon)

Diogelwch. Gwneud yn siŵr ei bod hi'n cyrraedd yn iawn. A'r cyfleustra. (Gwryw, ddim yn teithio'n llesol i'r ysgol, uwchradd, ABC1, Caerdydd)

Os oedd y beiciau'n saff ac yn ddiogel, [ac] os nad oedden ni mor ddiog. (Gwryw, ddim yn teithio'n llesol i'r ysgol, cynradd, C2DE, Yr Wyddgrug)

5. Yr oedran y mae rhieni'n teimlo'n hyderus i ganiatáu i'w plant deithio'n llesol i'r ysgol ac archwilio'r ffactorau sy'n dylanwadu ar y penderfyniad hwn

Mae'r bennod hon yn archwilio canfyddiadau'r cyfranogwyr o'r oedran y byddent neu yr oeddent yn teimlo'n gyfforddus yn caniatáu i'w plant deithio'n llesol i'r ysgol. Dylid nodi bod yr oeddrannau cyfartalog yn yr adran hon yn seiliedig ar ddull ymchwil ansoddol a sampl anghynrychioliadol cymharol fach. Mae angen trin y canlyniadau'n ofalus.

5.1 Canfyddiad o oeddrannau priodol ar gyfer dulliau teithio llesol i'r ysgol

Mae Tabl 5.1 drosodd yn dangos yr oeddrannau cyfartalog y byddai rhieni'n teimlo'n hyderus yn caniatáu i'w plant gerdded neu feicio i'r ysgol, gyda ffrindiau a hebddynt. Roedd rhai cyfranogwyr gyda phlant ifanc oedran ysgol gynradd yn meddwl ymlaen ac roedd rhai â phlant yn yr ysgol uwchradd yn meddwl yn ôl i'r adeg pan wnaethant ganiatáu i blant deithio i'r ysgol ar eu pen eu hunain.

Roedd y cyfartaleddau yn **weddol gyson** ar draws y gwahanol fathau o gyfranogwyr (wedi'u talgrynnu i'r flwyddyn gyfan agosaf). Roedd cerdded ar eu pen eu hunain a beicio yn tueddu i gael ei nodi ar gyfer oeddrannau cyfartalog ychydig yn hŷn, gan adlewyrchu pryderon y cyfranogwyr ynglŷn â diogelwch. Roedd y cyfranogwyr nad oedd eu plant a oedd yn yr ysgol uwchradd fel arfer yn teithio'n llesol yn tueddu i ddewis oeddrannau ychydig yn hŷn na gweddill y sampl.

Cyfeiriodd y cyfranogwyr unwaith eto at y rhwystrau canfyddedig a fynegwyd eisoes, yn bennaf yn ymwneud â **diogelwch traffig** a **dieithriaid**. Dywedodd rhai hefyd bod y penderfyniad yn amrywio'n fawr yn dibynnu ar **gymeriad a datblygiad** y plentyn. Gofynnwyd iddynt geisio dychmygu pa oedran y byddent yn ei ddewis pe na bai'r ffactorau hyn yn bresennol. Serch hynny, roedd rhai yn ei chael hi'n anodd rhoi'r dylanwadau hyn o'r neilltu.

Cynhwyswyd dau weithgaredd arall hefyd, sef ymweld â'r parc lleol gyda ffrindiau ac aros dros nos yn nhŷ ffrind. Y nod oedd gweld a oedd ffactorau cyffredinol a oedd yn dylanwadu ar benderfyniadau am y plant i'w gweld ar draws y gweithgareddau ynteu a oedd ffactorau mwy penodol ar waith ar gyfer teithio llesol. Roedd ffactorau tebyg yn cyfrannu at yr oedran a nodwyd ar gyfer ymweld â'r parc lleol gyda ffrindiau. Dewiswyd oedran iau yn gyffredinol ar gyfer aros dros nos gyda ffrind: ni soniwyd am y pryderon ynghylch traffig ond pwysleisiodd y cyfranogwyr bwysigrwydd gallu ymddiried yn rhieni'r plentyn yr ymwelwyd ag ef.

Tabl 5.1: Oedran cyfartalog y mae rhieni'n teimlo'n hyderus yn caniatáu i'w plant gerdded neu feicio i'r ysgol yn ôl dull teithio a chyfnod ysgol

A yw plant yn teithio'n llesol	Cerdded gyda ffrindiau	Cerdded ar eu pen eu hunain	Beicio gyda ffrindiau	Beicio ar eu pen eu hunain	Ymweld â pharc lleol gyda ffrindiau	Aros dros nos gyda ffrindiau
Yn teithio'n llesol fel arfer - cynradd	10	11	11	11	10	9
Yn teithio'n llesol fel arfer - uwchradd	10	11	11	11	10	8
Ddim yn teithio'n llesol fel arfer - cynradd	10	11	11	11	10	8
Ddim yn teithio'n llesol fel arfer - uwchradd	12	13	12	13	11	10

Mae Tabl 5.2 yn dangos bod cyfranogwyr o grwpiau economaidd-gymdeithasol is a chyfranogwyr gwrywaidd ychydig yn fwy tebygol o ddewis oedrannau hŷn ar gyfer y rhan fwyaf o weithgareddau. Mae'n bwysig ailadrodd, fodd bynnag, na ellir disgrifio'r ffigurau hyn fel rhai cynrychioliadol ac y byddai angen ymchwilio ymhellach iddynt gyda sampl meintiol.

Tabl 5.2: Oedran cyfartalog y mae rhieni'n teimlo'n hyderus yn caniatáu i'w plant gerdded neu feicio i'r ysgol yn ôl grŵp economaidd-gymdeithasol a rhywedd

	Cerdded gyda ffrindiau	Cerdded ar eu pen eu hunain	Beicio gyda ffrindiau	Beicio ar eu pen eu hunain	Ymweld â pharc lleol gyda ffrindiau	Aros dros nos gyda ffrindiau
Cyfranogwyr ABC1	10	11	11	11	10	9
Cyfranogwyr C2DE	11	12	12	13	11	9
Cyfranogwyr benywaidd	11	11	11	12	10	8
Cyfranogwyr gwrywaidd	12	13	12	13	11	9

5.2 Ffactorau sy'n dylanwadu ar yr oedrannau a nodwyd

5.2.1 Diogelwch

Roedd diogelwch rhag traffig a diogelwch rhag pobl eraill yn ddau ffactor allweddol. Fel gyda'r penodau blaenorol yn yr adroddiad hwn, roedd y ffactorau a nodwyd weithiau'n gysylltiedig â'i gilydd. Yn yr achos hwn, roedd y thema diogelwch, i rai cyfranogwyr, yn cael ei llywodraethu gan eu canfyddiad o ba mor synhwyrol, aeddfed, ymwybodol o draffig a 'strydgall' oedd eu plentyn (gweler 5.2.2).

Roedd pryderon ynghylch **diogelwch ar y ffyrdd** yn cynnwys:

- O ran cerdded - croesi ffyrdd prysur, plant ddim yn ymwybodol o geir yn tynnu allan o ddreif ar draws palmentydd ac yn gorfod cerdded ar ffyrdd mewn lleoliadau gwledig oherwydd diffyg llwybrau troed;
- O ran beicio - diffyg llwybrau neu lonydd diogel i feicwyr eu defnyddio, gorfod beicio ar ffyrdd yn enwedig mewn lleoliadau gwledig lle y gallai traffig gronni y tu ôl i'r beiciwr, a tharo cerddwyr os ydynt yn ceisio beicio ar balmentydd. Mewn rhai achosion, adroddodd cyfranogwyr am ddamweiniau traffig ffyrdd yn yr ardal yn ymwneud â beicwyr a oedd yn ychwanegu at eu pryder ynghylch eu plentyn yn beicio a'r oedran y byddent yn ei ddewis ar gyfer hynny.

Byddai gwelliannau ffisegol i amddiffyn cerddwyr a beicwyr yn gostwng yr oedran ar gyfer y gweithgareddau hyn, yn ôl rhai cyfranogwyr (trafodir hyn yn fanylach ym mhennod 6). Roedd rhai hefyd yn cydnabod pe na baent mor amddiffynnol o'u plant yn gyffredinol, y byddent o bosibl yn ystyried gostwng yr oedran rhyw fymryn.

Roedd pryder ynglŷn â **phobl eraill** y gallai plant ddod ar eu traws wrth deithio i'r ysgol ac oddi yno ar eu pen eu hunain hefyd yn ffactor cyffredin ymysg pob math o gyfranogwyr. Roedd yr ofnau'n cynnwys plant yn cael cipio, ymosodiad, bwllo ac ymddygiadau annymunol neu gael eu rhoi mewn sefyllfaoedd annymunol (trafodir hyn ym mhennod 4). Roedd gwybod bod grwpiau o ffrindiau neu eraill yn y gymuned hefyd yn cerdded yr un ffordd yn helpu rhai rhieni i benderfynu y gallai eu plentyn gerdded i'r ysgol ar oedran penodol. Roedd ymdeimlad cyffredinol bod yr ardal yn ddiogel o gymorth hefyd, yn ôl ambell gyfranogwr mewn ardaloedd gwledig.

Mae hi wastad wedi edrych yn hŷn na'i hoed, felly mae hi bob amser wedi bod ychydig yn dalach felly dw i'n meddwl am bwy fyddai'n ceisio siarad â hi, wn i ddim, doedd ei gadael hi i fynd ar ei phen ei hun ddim yn teimlo'n iawn tan oeddwn i'n gwybod ei bod hi'n hyderus. . . . Fi oedd ar fai, mewn gwirionedd. (Benyw, teithio llesol i'r ysgol, uwchradd, C2DE, Aberystwyth)

5.2.2 Galluoedd a chymeriad y plentyn

Roedd trydydd ffactor yr oedd y cyfranogwyr yn ei ystyried yn aml wrth benderfynu ar ba oedran y byddent yn teimlo'n hyderus yn caniatáu i'w plentyn gerdded heb riant neu feicio i'r ysgol yn ymwneud â galluoedd a chymeriad y plentyn. Disgrifiodd rhai sut y byddent yn caniatáu'r math hwn o deithio llesol pe bai'r plentyn yn ymddangos yn ddigon aeddfed i fod yn ymwybodol o'r hyn oedd o'i gwmpas, ymddwyn yn synhwyrol a gallu canolbwyntio yn ystod y daith. Roedd angen iddynt allu ymddiried yn ymddygiad y plentyn. Cafwyd cyfeiriadau hefyd at y ffaith bod angen i'r plentyn fod yn feiciwr hyderus ac yn 'strydgall' (e.e. peidio â siarad â dieithriaid a bod yn ymwybodol o draffig). O ganlyniad, roedd rhai cyfranogwyr yn teimlo y gallent ddewis oedran gwahanol ar gyfer plant gwahanol, yn dibynnu ar eu datblygiad yn y meysydd hyn a'u chymeriad. Disgrifiwyd achlysuron lle roedd cyfranogwr wedi gwirio, neu lle y byddai'n gwirio, gallu'r plentyn i wneud penderfyniadau drwy ei ddilyn o bell yn ystod yr ychydig droeon cyntaf y byddai'n cerdded neu feicio ar ei ben ei hun. Roedd y ffaith bod rhieni'n teimlo'n amddiffynnol yn cyfrannu at hyn hefyd.

B: Does gen i ddim ffydd yn ei gallu i feicio. G: Dw i ddim yn ymddiried ynddi. B: Beth os bydd hi'n cwmpo. (Teithio llesol i'r ysgol, cynradd, C2DE, Caerdydd)

Mae hi'n mynd ar beic pan dwi'n cerddad hefo'r ci, ac os oes 'na gar 'di parcio ochr lân, 'neith hi jyst fynd rownd y car heb sbio be sy'n dod tu ôl. (Benyw, teithio llesol i'r ysgol, cynradd, ABC1, Caernarfon)

Gallai'r ffactor hwn, yn ôl rhai, helpu i ddatblygu ymddiriedaeth rhwng rhiant a phlentyn a rhoi mwy o **annibyniaeth** i'r plentyn - agwedd ar dyfu i fyny a ystyriwyd yn bwysig. Dywedodd rhai cyfranogwyr sut yr oeddent wedi, neu sut y byddent, yn caniatáu i'w plentyn gerdded i'r ysgol gyda ffrindiau neu, yn llai aml, ar ei ben ei hun ym mlwyddyn olaf yr ysgol gynradd fel rhan o'r broses bontio o'r ysgol gynradd i'r ysgol uwchradd, er efallai na fyddai'r rhiant bob amser yn teimlo'n gyfforddus iawn gyda'r cam hwn.

Achos mae'n rhaid i chi roi ychydig bach mwy o ryddid i blant ddod yn strydgall. Dydyn nhw ddim yn cael hynny pan maen nhw o gwmpas eu rhieni ydyn nhw? Mae'n amser eithaf brawychus a dweud y gwir, pan fyddan nhw'n dechrau yn yr ysgol uwchradd am y tro cyntaf. (Benyw, teithio llesol i'r ysgol, uwchradd, ABC1, Yr Wyddgrug)

Roedd rhai hefyd yn teimlo ei bod yn bwysig, yn ystod y cyfnod pontio hwn, bod y plant yn datblygu **cysylltiadau cymdeithasol** drwy deithio gyda ffrindiau, fel bod ganddynt berthnasod cryf yn ystod y blynyddoedd cynnar yn yr ysgol uwchradd.

5.2.3 Agosrwydd at yr ysgol a natur y tir

Roedd pa mor agos yr oeddent at yr ysgol yn rhan o resymeg rhai cyfranogwyr: y byrraf oedd y daith i'r ysgol, y mwyaf parod oedd rhai i ystyried gostwng yr oedran pan allai plentyn gerdded neu feicio i'r ysgol ar ei ben ei hun. Yn ogystal â hynny, roedd natur y tir yn ffactor ym meddwl rhai cyfranogwyr ac roedd yn anodd iddynt ddychmygu'r daith heb, er enghraifft, yr allt yr oedd yn rhaid ei dringo i'r ysgol, mewn cwpl o leoliadau.

5.3 Cymariaethau â phlentyndod y cyfranogwyr eu hunain

Roedd y cyfranogwyr yn tueddu i deimlo bod **cymdeithas a'r oes wedi newid** ers eu plentyndod nhw. Roeddent yn aml yn cofio eu bod wedi cael mwy o ryddid i grwydro. Cyfeiriwyd at y ffaith eu bod yn arfer aros allan nes i'r goleuadau stryd ddod ymlaen, a oedd yn arwydd ei bod hi'n bryd i ddychwelyd adref. Gan adleisio'r themâu cyffredin ar draws y pynciau ymchwil, credai rhai fod plant y dyddiau hyn yn fwy agored i niwed yn sgil oedolion a oedd am eu niweidio a bod mwy o dagfeydd ar y ffyrdd yn golygu mwy o beryglon traffig. Soniwyd hefyd am gynnydd canfyddedig mewn poblogaethau sy'n mynd a dod.

Hefyd, teimlai rhai nad oedd yr **ymdeimlad o gymuned** a fodolai pan oeddent yn blant mor gryf y dyddiau hyn. Cyfeiriwyd at gynnydd canfyddedig mewn troseddau a mwy o ddefnydd o gyffuriau hefyd. Efallai hefyd fod mwy o bobl yn gweithio neu'n ymddangos fel pe baent ar fwy o frys yn gyffredinol. Ar ôl myfyrto ymhellach, fe wnaeth y cyfranogwyr (y rhai yr oedd eu plant fel arfer yn teithio'n llesol i'r ysgol yn ogystal â'r rhai nad oedd eu plant yn gwneud hynny) weithiau gydnabod eu bod fwy na thebyg yn **oramddiffynol** ynghylch diogelwch eu plant, yn enwedig wrth edrych yn ôl ar eu plentyndod eu hunain, ac efallai mai rhan o'r broblem yw mwy o **sylyd yn**

y cyfryngau (a'r ffaith bod hynny'n fwy hygyrch) i faterion o'r fath. Mae Pennod 4 yn trafod mwy ar i ba raddau y credwyd bod pryderon ynghylch diogelwch mewn perthynas â dieithriaid yn seiliedig ar ganfyddiad cyffredinol o gymharu â digwyddiadau penodol.

6. Barn y cyfranogwyr ar oresgyn rhwystrau i deithio llesol i'r ysgol

Mae'r bennod hon yn ymdrin â safbwyntiau digymell cyfranogwyr ar yr hyn y gellid ei wneud i annog mwy o deithio llesol i'r ysgol yn ogystal ag ymatebion i enghreifftiau o ymyriadau a mentrau.

6.1 Llwybrau sy'n ddiogel rhag traffig a'r amgylchedd ffisegol

Awgrym a gododd yn gyson oedd llwybrau mwy diogel i'r ysgol i blant sy'n cerdded ac yn beicio. Tynnodd y cyfranogwyr sylw'n rheolaidd at y rhwystr hwn fel ffactor allweddol y byddai'n rhaid ei newid er mwyn i'w plant deithio'n llesol i'r ysgol neu deithio fel hyn yn amlach. Roedd hyn yn wir am blant yn teithio ar eu pen eu hunain ac, mewn rhai achosion, teithio gyda rhiant. Ymhlith yr enghreifftiau digymell a gyflwynwyd nodwyd: mwy o groesfannau wedi'u patrolio ar ffyrdd prysur; lonydd beicio pwrpasol wedi'u gwahanu oddi wrth draffig ac oddi wrth gerddwyr; palmentydd lletach; mwy o arwyddion stryd gyda'r nod o helpu plant; mesurau gostegu traffig ger ysgolion ac ar ffyrdd prysur; mwy o oleuadau traffig sy'n rhoi blaenoriaeth i feicwyr; tynhau'r rheolau ar barcio ar y palmant; ac adeiladu neu wella llwybrau troed ar ffyrdd gwledig. Hefyd, awgrym digymell gan rai cyfranogwyr oedd bws cerdded. (Disgrifir canfyddiadau pobl o'r fenter hon yn 6.4.)

Roedd agweddau eraill a godwyd ynghylch yr amgylchedd ffisegol yn cynnwys mynd i'r afael â baw ci a gwell goleuadau stryd.

6.2 Barn ar welliannau y gallai ysgolion eu gwneud

Cyfeiriodd y cyfranogwyr weithiau at agweddau lle y gallai ysgolion wneud gwahaniaeth drwy annog mwy o deithio llesol i'r ysgol. Roedd yr awgrymiadau'n cynnwys: parhau neu ddatblygu ymhellach yr hyfforddiant hyfedredd beicio yn yr ysgol gynradd gan gynnwys ymwybyddiaeth o ddiogelwch; darparu neu wella cyfleusterau storio beiciau a sgwteri a sicrhau eu bod yn ddiogel; darparu storfa ar gyfer cotiau, helmedau a chit ysgol y gallai fod yn rhaid i blant eu cario gyda nhw fel arall; cynllun gostyngiadau ar bris beiciau; a gwneud mwy o ymdrech yn gyffredinol i ysgogi plant, er enghraifft drwy wasanaethau boreol, cymhellion a thynnu sylw at fanteision amgylcheddol teithio llesol. Syniad arall oedd cael plant ysgol uwchradd hŷn i ymgysylltu mewn rhyw ffordd â phlant ysgol gynradd ar y pwnc, gan y gallai'r plant iau fod yn fwy tebygol o wrando arnynt.

Ymysg y syniadau ychwanegol roedd system i hysbysu rhieni bod eu plentyn wedi cyrraedd yr ysgol (e.e. drwy neges destun), cynllun a oedd yn helpu rhieni i gael mynediad at feiciau fel y gallent feicio gyda'u plant os na allent fforddio prynu un, a threfnu bws ysgol fel nad oes rhaid i rieni'n yrru eu plant i'r ysgol.

6.3 Awgrymiadau ac arsylwadau'n ymwneud â chredoau, agweddau a chanfyddiadau

Credai rhai cyfranogwyr a chanddynt blant yn yr ysgol uwchradd y byddent yn fwy parod i ganiatáu i'w plentyn deithio'n llesol i'r ysgol pe baent yn gwybod y byddai'r plentyn **ynghwmni ffrindiau** ar gyfer y daith. Byddai hyn yn helpu i leddfu pryderon am ddiogelwch y plentyn. Yn ogystal â hynny, roedd rhai yn ystyried bod yr awgrym digymell o **fws cerdded i'r**

ysgol dan oruchwyliaeth⁹ yn rhoi sicrwydd ynghylch diogelwch gan ddieithriaid, yn ogystal â thraffig, yn enwedig ymhlith cyfranogwyr a chanddynt blant oedran ysgol gynradd.

O bryd i'w gilydd, daeth y cyfranogwyr i'r casgliad nad oedd angen iddynt fod mor **bryderus** ag yr oeddent am ddiogelwch. Gallent ymddiried mwy yn eu plentyn a gwneud rhagor i roi mwy o annibyniaeth i'w plentyn. Fodd bynnag, roedd achosion lle nad oedd y cyfranogwyr yn credu y gellid gwneud llawer i dawelu eu hofnau ynghylch diogelwch yn gysylltiedig â thraffig a dieithriaid. Felly, byddent yn annhebygol o newid eu barn ynghylch eu plant yn teithio'n llesol i'r ysgol ar eu pen eu hunain.

Rwy'n sylweddoli bod llawer o'r cyfyngiadau, yr holl oedi a rhoi'r annibyniaeth iddyn nhw, yn ymwneud yn fwy â fi na nhw. (Benyw, teithio llesol i'r ysgol, uwchradd, C2DE, Aberystwyth)

Mae'n gwneud i chi feddwl ychydig mwy am ymddiried ynddi i wneud pethau ar ei phen ei hun. Rwy'n meddwl bod mwy o ofn ar ei mam na fi. . . . Dyw hi ddim yn mynd i gael yr hyder i wneud y pethau hyn oni bai eich bod chi'n gadael iddyn nhw ddechrau gwneud hynny. (Gwryw, ddim yn teithio'n llesol i'r ysgol, uwchradd, ABC1, Caerdydd)

Wrth fyfyrrio ar y drafodaeth ymchwil, credai rhai efallai y gallent **neilltuo mwy o amser** a gwneud mwy o **ymdrech** i gerdded yn amlach. Roedd hyn er mwyn cael mwy o amser gwerthfawr gyda'r plentyn oherwydd roedd y plentyn yn mwynhau cerdded a gwneud mwy o ymarfer corff. Roedd cydnabyddiaeth o bryd i'w gilydd o fynd ychydig yn ddiog gyda'r drefn arferol ac y byddai teithio llesol yn bosibl pe baent yn fwy trefnus.

[Ar ôl y sgwrs hon] Dw i'n mynd i geisio defnyddio'r beic yn fwy na'r car. Y ffaith fy mod i'n ddiog a dw i newydd sylweddoli hynny. Ie, yng nghefn fy meddwl fe alla i ei wneud e oherwydd fe wnes i hynny yn yr haf felly tydi dweud ei bod hi'n bwrw glaw ddim wir yn, ie felly, dylwn ei wneud yn amlach. (Benyw, ddim yn teithio'n llesol i'r ysgol, cynradd, C2DE, yr Wyddgrug)

Gwneud yr amser, deffro'n gynt, mae digonedd o oriau yn y dydd, does? . . . Rwy'n dweud bod dim digon o amser, felly mae'n debyg y dylwn i fod ychydig yn llai hunanol a chodi'n gynt [fel y gall fy merch feicio i'r ysgol]. (Gwryw, ddim yn teithio'n llesol i'r ysgol, cynradd, ABC1, Aberystwyth)

Nododd rhai fod **ymddygiadau teithio wedi dod mor arferol** fel nad oedd y rhiant wedi cael ei ysgogi mewn unrhyw ffordd i feddwl am newidiadau pan oedd plentyn o bosibl yn barod i deithio'n llesol ar ei ben ei hun. Wrth grynhoi, dywedodd un cyfranogwr 'dyw e ddim wedi croesi fy meddwl i. Arferiad yw e. . . . Rydym wedi dod yn rhy gyfarwydd â threfn'. Serch hynny, roedd nifer bach o gyfranogwyr yn rhagweld mai buan iawn y byddai'r apêl o deithio'n llesol i'r ysgol yn pylu i'w plentyn o'i gymharu â hwylustod cael ei yrru i'r ysgol ac na fyddai eu plentyn yn debygol o fod eisiau parhau.

⁹ Bws cerdded i'r ysgol yw pan fydd grŵp o blant yn cerdded i'r ysgol gydag un oedolyn neu fwy. Gall fod mor anffurfiol â dau deulu yn cymryd eu tro i gerdded gyda'u plant i'r ysgol i drefniant mor strwythuredig â llwybr gyda mannau cyfarfod, amserlen a rota reolaidd o wirfoddolwyr hyfforddedig.

Awgrymiadau ychwanegol a gododd yn achlysurol oedd y gallai rhieni gael eu hysgogi gan **negeseuon** yn ymwneud ag iechyd, ffitrwydd a llesiant y plentyn a'r rhiant ac y gallai helpu gyda pherfformiad y plentyn yn yr ysgol. Soniwyd hefyd am sylweddoli drwy'r drafodaeth beth y gallai eu plentyn fod yn ei golli o gael ei yrru i'r ysgol. Ymhlith yr enghreifftiau roedd cyfarfod â phlant eraill ar hyd y ffordd, dechrau cael ychydig o annibyniaeth, gweld mwy o'r gymuned a datblygu ymwybyddiaeth o ddiogelwch ar y ffyrdd. Ysgogodd hyn un cyfranogwr i feddwl am barcio ymhellach o'r ysgol fel y gallai ei phlentyn wedyn sgwtera gweddill y ffordd gyda hi.

Fodd bynnag, nid oedd rhai yn rhagweld y byddai'r drafodaeth yn cael unrhyw effaith oherwydd y mathau o rwystrau a ddisgrifiwyd yn gynharach yn yr adroddiad fel trefniadau gweithio, hwylustod gyrru a phryderon yn ymwneud â diogelwch.

6.4 Ymatebion i ymyriadau a mentrau

6.4.1 Bws cerdded i'r ysgol

Roedd y syniad hwn, a awgrymwyd yn ddigymell weithiau, yn aml yn cael ei groesawu gan y ddau fath o gyfranogwr. Mynegodd rhai rhieni â phlant oedran ysgol gynradd ddiddordeb cryf. Roedd ei fanteision canfyddedig yn cynnwys sicrwydd y byddai'r plentyn yn cael ei oruchwyllo, y potensial i ffurfio cyfeillgarwch newydd, dysgu am ddiogelwch ar y ffyrdd, dechrau dod yn fwy annibynnol, ymarfer corff, a chaniatáu i'r plentyn deithio'n llesol tra bod gan y rhiant fwy o amser i gyrraedd y gwaith. Awgrymwyd y gellid datblygu'r syniad i gynnwys cymhelliant bach i'r plant, fel byrbryd am ddim ar ôl iddynt gyrraedd yr ysgol neu sticeri. Cafwyd awgrymiadau hefyd y gallai plant hŷn helpu i oruchwyllo'r bws cerdded. Byddai bws cerdded a fyddai'n cwrpasu'r clwb brecwast yn helpu'r rhieni hynny sydd fel arfer yn gyrru'r plentyn i'r clwb ar y ffordd i'r gwaith.

Pe bai hwnnw ar gael, a Seren [saith oed] yn gyfforddus, byddwn yn gadael iddi gerdded, pe bai llawer o blant eraill yno, yna byddwn i'n bendant yn gadael iddi wneud hynny. Byddwn i hyd yn oed yn mynd i gerdded gyda nhw, dim ond tan ei bod hi'n teimlo'n gyfforddus. Byddwn i hyd yn oed yn trefnu diwrnod o'r gwaith i gerdded gyda hi. (Benyw, teithio llesol i'r ysgol, uwchradd, ABC1, Yr Wyddgrug)

O, iesgob, ie. Yn bendant [byddai gen i ddiddordeb]. . . . Pe bai oedolyn efo hi [Blwyddyn 6], yn cerdded gyda'i blentyn [o'r pentref], yna byddwn yn gadael iddi fynd. . . . Byddwn i'n teimlo'n fwy cyfforddus, yn amlwg byddai'n rhaid i mi nabod yr oedolyn, ond byddwn i'n teimlo'n fwy cyfforddus gyda hi'n cerdded i'r ysgol, yn rhoi ychydig o ryddid iddi, ac yn gadael iddi siarad â'i ffrindiau, a gallwn i gyrraedd y gwaith ychydig yn gynharach. (Gwryw, ddim yn teithio'n llesol i'r ysgol, cynradd, C2DE, Yr Wyddgrug)

Yn ôl nifer bach o gyfranogwyr, gallai rhywbeth tebyg fod yn effeithiol ar gyfer plant iau yn yr ysgol uwchradd, er enghraifft trefnu mannau cyfarfod fel bod nifer o blant yn gallu cerdded i'r ysgol gyda'i gilydd. Byddai angen iddo weithio ar gyfer y daith yn ôl hefyd.

Roedd yr ansicrwydd ynghylch y fenter hon yn tueddu i ganolbwyntio ar faterion ymarferol: roedd y plant yn rhy wasgaredig mewn un ardal wledig; a beth fyddai'n digwydd gyda thywydd garw a rhieni sy'n gweithio yn gorfod dibynnu ar y gwasanaeth. Gwnaed y pwynt hefyd mai'r un grŵp bach o rieni a oedd yn tueddu i wirfoddoli ar gyfer popeth. Gallai fod yn anodd felly

lledaenu'r cyfrifoldeb am oruchwylio'r bws cerdded. Roedd hyn eisoes wedi digwydd, yn ôl cwpl o gyfranogwyr: roedd y cyngor lleol wedi ceisio hwyluso bws cerdded ond roedd rhieni'n gyndyn i gymryd cyfrifoldeb am blant pobl eraill.

6.4.2 Mwy o groesfannau ysgol wedi'u patrolio mewn mannau dynodedig

Roedd rhai cyfranogwyr wedi awgrymu'r syniad hwn yn ddigymell. Fe'i croesawyd lle yr ystyriwyd bod ffyrdd prysur yn rhwystr, a lle nad oedd cyfranogwyr weithiau'n ymddiried yn eu plentyn i gymryd gofal wrth groesi ffyrdd prysur.

Dyn neu ddynes lolipop fyddai'r peth gorau, byddwn i'n bendant yn teimlo'n hapus am hynny. Ond byddai unrhyw beth o gymorth boed yn groesfan sebra neu'n groesfan i gerddwyr. (Benyw, teithio llesol i'r ysgol, cynradd, C2DE, Caerdydd)

6.4.3 Parcio a cherdded¹⁰

Waeth beth oedd ei berthnasedd i'w sefyllfa, yn gyffredinol roedd y cyfranogwyr yn hoffi'r syniad hwn. Teimlai rhai a deithiodd o leoliad ychydig ymhellach i ffwrdd ei fod yn fenter wych (er enghraifft fe'i disgrifiwyd fel 'ffantastig', 'perffaith', 'gwyach' a 'syniad da iawn'). Byddai'n golygu bod y plentyn yn cael rhywfaint o ymarfer corff, yn dechrau cael rhywfaint o annibyniaeth a byddai tagfeydd yn lleihau o amgylch yr ysgol. Roedd rhai gyda phlant yn yr ysgol gynradd eisieu gwybod a fyddai oedolion neu efallai athro yn goruchwylio rhan olaf y daith i rieni oedd yn gorfod teithio ymlaen i'r gwaith.

G: Byddai hynny'n wych pe bai'r lle ar gael. . . . Yn bendant, yn bendant [y byddwn i'n ei ddefnyddio]. B: Byddwn yn bendant, . . . achos mae parcio yn wallgof ger yr ysgol ei hun. (Ddim yn teithio'n llesol i'r ysgol, cynradd, ABC1, Aberystwyth)

Yn llai cadarnhaol, cyfaddefodd nifer bach o gyfranogwyr eu bod yn amau a fyddent yn trafferthu, ar ôl gwneud yr ymdrech i fynd â'r plentyn i mewn a'i ollwng ger gatiau'r ysgol. Hefyd, pe baent am i'r plentyn gerdded mwy, gallai'r rhiant ollwng y plentyn ymhellach o'r ysgol.

6.4.4 Cynllunio'r daith

Roedd y cyfranogwyr yn fwy tebygol o nodi amheuan ynghylch y syniad hwn. Cyfeiriwyd at y ffaith bod rhieni eisoes yn gwybod beth oedd y llwybr gorau, gan amau a oedd llwybr a oedd arbennig o ddiogel o ran traffig, a phlant hŷn yn diystyru unrhyw ganllawiau ac yn ffafrio'r llwybr cyflymaf neu fwyaf gwastad.

Yn llai aml, roedd rhai yn meddwl y byddai'n ddefnyddiol gwybod am bethau fel y mannau mwyaf diogel i groesi ffyrdd prysur a pha rai oedd y ffyrdd tawelach, o ystyried bod sawl ffordd o gyrraedd yr ysgol. Gallai llif cynyddol o bobl ar hyd yr un llwybr hefyd helpu i dawelu ofnau ynghylch diogelwch am ddieithriaid pe bai plentyn yn cerdded i'r ysgol heb riant.

Hyrwyddo llwybrau diogel a hyrwyddo, 'Os ydych chi'n byw yn yr ardal hon . . .'. Map â radiws o filltir neu ddwy filltir yn dangos yr holl llwybrau dynodedig dibynadwy i bawb, felly bydd mwy o lif o bobl oherwydd byddai pawb yn gwneud yr un peth. . . . Bod ychydig

¹⁰ Cynllun lle y gall rhieni/gwarcheidwaid barcio i ffwrdd o'r ysgol a cherdded gweddill y ffordd, gan leihau tagfeydd a helpu disgyblion i fwynhau taith gerdded gymdeithasol cyn dechrau'r diwrnod ysgol. Fel arfer gwneir trefniant gyda pherchennog maes parcio (e.e. archfarchnad) fel rhan o'r cynllun.

yn fwy hamddenol [fel rhiant]. (Gwryw, ddim yn teithio'n llesol i'r ysgol, uwchradd, ABC1, Caerdydd)

6.4.5 Freewheel Fridays, Wheelie Wednesdays, Big Pedal¹¹

Roedd y mathau hyn o fentrau yn gyffredinol yn ysgogi ymatebion cadarnhaol gan y cyfranogwyr, yn enwedig wrth ystyried plant iau oedran ysgol gynradd. Credwyd bod unrhyw beth a oedd yn cynnwys cymhellion ac ymdeimlad o gystadleuaeth yn gymhelliant. Roedd disgwyl i ddull ysgol, dosbarth neu grŵp fod yn ysgogiad hefyd gan annog plentyn i ddylanwadu ar riant o bosibl.

Mae'r rhan fwyaf o blant yn gystadleuol beth bynnag. Felly mae unrhyw beth sy'n symud y ffocws oddi ar yr ymdrech ac at gystadleuaeth yn beth da. Rydyn ni'n gwneud rhywbeth tebyg yn y gwaith. Cystadleuaeth ar y camau y byddwch yn eu cymryd bob dydd, a'r cyfartaledd bob mis. Rydych chi'n cael credydau i'w gwario mewn siop ar-lein. (Gwryw, ddim yn teithio'n llesol i'r ysgol, uwchradd, ABC1, Caerdydd)

Wrth feddwl am blant ysgol uwchradd, roedd rhai cyfranogwyr yn credu y gallai hyn weithio i ddisgyblion iau a soniwyd am gymhellion fel talebau ar gyfer canolfannau trampolinio a siopau poblogaidd yn yr ardal ac ysgolion yn cael eu crybwyll ar orsafoedd radio masnachol poblogaidd yr oedd y plant yn hoffi gwrandao arnynt.

Codwyd nifer o amheuon hefyd: pe bai'n ddigwyddiad untro neu flynyddol, efallai mai dim ond effaith gyfyngedig y byddai'n ei chael ar ymddygiad yn y tymor hwy; roedd yn ymddangos ychydig yn annheg ar y rhai nad oeddent yn gallu cymryd rhan am resymau ymarferol; a gallai llawer o elltydd fod ar y llwybr i'r ysgol, gallai fod yn brysur, teimlo'n anniogel a bod yn annymunol i feicio arno.

¹¹ Freewheel Fridays, Wheelie Wednesdays yw pan fydd yr ysgol yn annog disgyblion i feicio / sgwtera i'r ysgol ar y diwrnod hwnnw. Big Pedal yw her feicio, cerdded a sgwtera fwyaf y DU rhwng ysgolion. Mae cymryd rhan yn y gystadleuaeth am ddim. Mae gwobrau i'w hennill i'r ysgol, athrawon a disgyblion.

7. Casgliadau

Amcan: nodi ac archwilio credoau, agweddau, bwriadau a chanfyddiadau rhieni sy'n cefnogi eu plant i deithio'n llesol i'r ysgol.

Nododd yr ymchwiler amrywiaeth o ffactorau a oedd yn dylanwadu ar benderfyniadau rhieni ynghylch y ffordd yr oedd eu plentyn yn teithio i'r ysgol. Roedd llawer o'r ffactorau hyn yn ymwneud â chredoau, agweddau a chanfyddiadau, megis helpu i ddatblygu annibyniaeth a galluoedd y plentyn a manteision i rieni, yn ogystal â'r ffactorau mwy hysbys yn ymwneud â'r amgylchedd ffisegol. Fodd bynnag, ni fynegwyd ffactorau'n ymwneud â chredoau, agweddau a chanfyddiadau mor gryf ymhlith y rhai a oedd fel arfer yn gyrru eu plant i'r ysgol, wrth drafod manteision posibl teithio llesol.

Amcan: nodi ac archwilio pa greddoau, agweddau, bwriadau a chanfyddiadau ymysg rhieni sy'n rhwystr i blant rhag teithio'n llesol i'r ysgol a ph'un a ellid goresgyn y rhain

Ymddengys fod rhai rhwystrau'n anodd eu goresgyn, er enghraifft oriau gwaith rhieni, y peryglon y byddai plant yn eu hwynebu yn beicio ar ffyrdd prysur, rhannau o ffyrdd mewn ardaloedd gwledig heb lwybr troed a thir serth fel rhan o'r daith. Yn ogystal â hynny, roedd adegau pan gyfeiriodd y cyfranogwyr at nifer o rwystrau gwahanol a oedd yn effeithio ar eu penderfyniadau, gan ei gwneud yn anodd mynd i'r afael â phob un ohonynt.

Gan roi'r gwelliannau i'r amgylchedd ffisegol y gofynnwyd amdanynt yn aml i'r naill ochr, mae achos dros ddatblygu deunyddiau cyfathrebu ac ymyriadau sy'n ceisio mynd i'r afael â chredoau, agweddau a chanfyddiadau a gyfrannodd at y nifer nad ydynt yn teithio'n llesol i'r ysgol. Wedi'r cyfan, amlygodd y rhai yr oedd eu plant yn teithio'n llesol amrywiaeth o ffactorau ysgogol nad oeddent yn gysylltiedig â'r amgylchedd ffisegol a ffactorau ymarferol. Roeddent hwythau, hefyd, yn lleisio ofnau tebyg ynghylch traffig, dieithriaid ac yn aml yn cyfaddef eu bod yn anhrefnus yn y bore. Yn yr un modd, roedd rhai hefyd yn cydnabod eu bod fwy na thebyg yn oramddiffynol o'u plant.

Ni chanfu'r ymchwiler fod cyfranogwyr yn cael eu hamlygu'n rheolaidd i ddeunydd cyfathrebu neu fentrau gyda'r nod o'u hannog i adolygu sut roedd eu plant yn teithio i'r ysgol. Wrth i'r trafodaethau ddod i ben, nodwyd bod rhai cyfranogwyr yn ailasesu eu trefn ddyddiol a'u harferion teithio, i'r graddau bod cydnabyddiaeth achlysurol o fymryn o ddiogi. Roedd gyrru'n rhy gyfleus, ac nid oedd penderfyniadau mwy ystyriol 'System 2'¹² bob amser yn cael eu gwneud am deithio o reidrwydd.

Amcan: nodi'r oedran y mae rhieni'n teimlo'n hyderus i ganiatáu i'w plant deithio'n llesol i'r ysgol ac ymchwilio i'r ffactorau sy'n dylanwadu ar y penderfyniad hwn

Mae'r pontio o'r ysgol gynradd i'r ysgol uwchradd yn cael ei weld fel cam pwysig ym mywyd y plentyn. Roedd yn gysylltiedig â'r prif bwynt pan fyddai plentyn yn dechrau teithio'n llesol i'r ysgol heb oedolyn. Mewn rhai achosion, roedd y cyfranogwyr wedi defnyddio neu'n disgwyl defnyddio Blwyddyn 6 fel man cychwyn i'r cyfnod pontio, gan ganiatáu i'r plentyn gerdded neu feicio i'r ysgol o bryd i'w gilydd gyda ffrindiau neu ar ei ben ei hun.

¹² Gweler Kahneman, D. (2011). *Thinking, Fast and Slow*

Roedd teithio eu hunain yn dueddol o ddigwydd ymysg oedrannau ychydig yn hŷn, gan ddangos y pryder cyffredinol a godwyd yn aml gan gyfranogwyr ynghylch diogelwch ac ynghylch gallu'r plentyn i wneud penderfyniadau.

Fodd bynnag, mae natur ansoddol y canfyddiadau hyn ynghylch oedran yn golygu y gellir ond eu hystyried yn ddangosol. Byddai angen gwaith ymchwil meintiol i gael canlyniadau mwy cadarn ar yr oedrannau hyn a'r gwahaniaethau rhwng agwedd ac ymddygiad y grwpiau hyn. Serch hynny, byddai'n her ystyried yr holl newidynnau sydd ar waith ym meddyliau pobl megis cymeriad y plentyn, lleoliad, trefn ddyddiol ac agweddau y gallai'r cyfranogwyr ei chael hi'n anodd eu rhoi o'r neilltu wrth ystyried y pwnc hwn.

Atodiad: strwythur y sampl

Grŵp ffocws	Oedran plant	Rhanbarth, daearyddiaeth	Trefn teithio i'r ysgol gyfredol	Grŵp economaidd-gymdeithasol
1	Mae'r plentyn hynaf gartref yn yr ysgol gynradd	Caerdydd, cymysgedd o ardaloedd trefol a gwledig	Yn teithio'n llesol i'r ysgol fel arfer	C2DE
2	Mae'r plentyn hynaf gartref yn yr ysgol gynradd	Caernarfon, cymysgedd o ardaloedd trefol a gwledig	Yn teithio'n llesol i'r ysgol fel arfer	ABC1
3	Mae'r plentyn hynaf gartref yn yr ysgol gynradd	Yr Wyddgrug, cymysgedd o ardaloedd trefol a gwledig	Ddim yn teithio'n llesol i'r ysgol fel arfer	C2DE
4	Mae'r plentyn hynaf gartref yn yr ysgol gynradd	Aberystwyth, cymysgedd o ardaloedd trefol a gwledig	Ddim yn teithio'n llesol i'r ysgol fel arfer	ABC1
5	Plant ysgol uwchradd gartref	Caerdydd, cymysgedd o ardaloedd trefol a gwledig	Ddim yn teithio'n llesol i'r ysgol fel arfer	ABC1
6	Plant ysgol uwchradd gartref	Caernarfon, cymysgedd o ardaloedd trefol a gwledig	Ddim yn teithio'n llesol i'r ysgol fel arfer	C2DE
7	Plant ysgol uwchradd gartref	Yr Wyddgrug, cymysgedd o ardaloedd trefol a gwledig	Yn teithio'n llesol i'r ysgol fel arfer	ABC1
8	Plant ysgol uwchradd gartref	Aberystwyth, cymysgedd o ardaloedd trefol a gwledig	Yn teithio'n llesol i'r ysgol fel arfer	C2DE

Cynhaliwyd un cyfweiliad manwl i gyd-fynd â meini prawf pob grŵp ffocws. Cynhaliwyd cyfweiliadau manwl ychwanegol i sicrhau bod niferoedd digonol o rieni'n cymryd rhan.