Strategaethau ysgolion cynradd ar gyfer plant a phobl ifanc sy'n cael anawsterau gydag ymddygiad byrbwyll, gorfywiogrwydd a sylw

Syniadau yn unig yw'r strategaethau hyn – bydd angen eu treialu a'u profi i ganfod pa rai sy’n addas ac o fudd i staff yr ysgol a'r plant a'r bobl ifanc yr ydych yn gweithio gyda nhw.

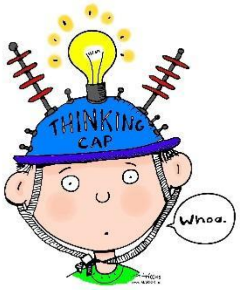
Wrth roi cyfarwyddiadau...

- Defnyddiwch frawddegau **Nawr-Nesaf** (e.e. Nawr rydyn ni'n darllen llyfr, nesaf rydyn ni'n cael egwyl)

- Dosbarthwch **daflenni gwaith** - rhowch un daflen waith ar y tro, torrwch daflenni gwaith unigol yn stribedi a thorrwch ddarnau hirach o waith yn gyfres o "ddarnau" llai. Gall helpu i danlinellu geiriau a chyfarwyddiadau allweddol neu lunio ffiniau o amgylch y rhannau o'r dudalen yr ydych am eu pwysleisio. Gallech ofyn iddyn nhw danlinellu'r geiriau hyn wrth i chi ddarllen y cyfarwyddiadau iddynt.

- Ar ôl i chi roi tasg neu gyfarwyddyd, gofynnwch iddyn nhw roi **adborth ac aralleirio**'r hyn y mae'r athro wedi'i ddweud. Bydd hyn yn cynyddu eu dealltwriaeth ac yn rhoi cyfle i wirio eu bod wedi deall.

- Hyrwyddwch **amser ar dasg**, yn hytrach nag amser i ffwrdd o dasg. Bydd cael amserydd gweledol ar eu desg yn eu helpu i ddeall faint o amser sydd wedi mynd heibio. Gadewch i'r plentyn osod ei amser ei hun am ba hyd y mae'n meddwl y byddai tasg yn ei gymryd ac yna ei gael i geisio curo’r amserydd.



Pan fyddan nhw'n dysgu...

- Os yw'n bosibl, **trefnwch** fod y tasgau sydd angen y mwyaf o sylw yn cael eu cwblhau yn ystod y bore.

- Pwysleisiwch mai rhan o'r dasg yw **"gwirio eich gwaith"**. Gall hyn eu helpu i oedi yn hytrach na chwblhau'r gwaith a'i drosglwyddo ar unwaith. Efallai y bydd angen cyfarwyddyd arnynt ar sut i wirio eu gwaith - os yw'n bosibl, gofynnwch i rywun ymarfer hyn gyda nhw.

- Mewn aseiniadau sy'n gofyn am ysgrifennu creadigol, gall helpu os gallant adrodd y geiriau i rywun yn hytrach na'u hysgrifennu, neu os gallent gyflwyno’r gwaith mewn ffordd **di-ysgrifenedig** .

- **Dechreuwch** gyda’r cwestiynau cyntaf, drwy eu helpu i ddechrau arni ac yna gadael i'r plentyn gymryd drosodd y gweddill ar ei ben ei hun. Gall helpu i ddarllen y cwestiynau cyntaf iddynt ddechrau arni.

- **Lleihewch amseroedd aros** - rhowch weithgaredd iddyn nhw ei wneud wrth iddyn nhw aros am rywbeth, fel modelu clai, Lego, croeseiriau neu liwio.

- Cofiwch gymryd **seibiannau symud** – Efallai y byddwch am wneud hyn gyda rhai myfyrwyr, neu gyda'r dosbarth cyfan. Gallent: wneud jaciau neidio, ymestyn eu breichiau a'u coesau, edrych allan drwy’r ffenestr tra'n eistedd am 30 eiliad i weld faint o adar y gallant eu gweld, symud eu traed am 20 eiliad ac ati.

- Sicrhewch fod **lle i ymlacio** yn ystod y diwrnod ysgol. Gallai hyn fod yn lle i’r plant eistedd ar eu pennau eu hunain, gan ddefnyddio'r cyfrifiadur neu'r lego, mynd am dro byr, tynnu lluniau, neu fodelu gyda chlai. Ar ôl iddynt gymryd amser i ymlacio, byddant yn fwy tebygol o roi sylw i'w gwaith.

- Os ydyn nhw'n ceisio dysgu sgiliau cymdeithasol, **rhannwch amseroedd cymdeithasol** yn ddeg munud o weithgarwch, archwiliad deng munud gyda’r athro / goruchwyliwr yr iard chwarae, yna gyfnod gweithgaredd deg munud arall.

- Neilltuwch **swydd yn yr ystafell ddosbarth** i feithrin hunan-barch a chaniatáu ar gyfer seibiannau yn ystod gweithgaredd - Siaradwch â'r myfyriwr/myfyrwyr rydych am neilltuo swyddi iddynt a phwysleisio pa mor bwysig yw'r swydd a faint y byddech yn gwerthfawrogi pe baent yn ei gwneud. Gall hyn fod yn gyfle gwych i roi llawer o ganmoliaeth a sylw cadarnhaol a gall helpu i feithrin cydlyniad, cefnogaeth a balchder dosbarth.

  Er enghraifft:

  Helpwr Dosbarth: cwblhau ambell swydd o amgylch yr ystafell ddosbarth

  Negesydd: mynd â nodiadau i'r swyddfa neu wneud jobsys bach

  Llyfrgellydd: cadw silffoedd llyfrau yn drefnus.

  Technegydd: rhoi goleuadau ymlaen ac i ffwrdd

  Rheolwr Cyfarpar: cadw golwg ar gyfarpar yr iard chwarae

  Meteorolegydd: rhoi adroddiad tywydd dyddiol i'r dosbarth

  Person Post: rhoi nodiadau i'r myfyrwyr fynd adref gyda hwy

  Glanhawr yr Ystafell Ddosbarth: glanhau'r bwrdd, glanhau'r dilewyr ac ati.

  Arweinydd Llinell: arwain y dosbarth at ginio, sesiynau arbenigol, gwasanaethau ac ati.

  Cyflenwi: cyflawni swyddi ar ran myfyrwyr absennol

Wrth reoli ymddygiad...

- Sicrhewch fod **rheolau'r ystafell ddosbarth** yn cael eu harddangos a chyfeirio'n ôl at y rhain yn aml.

- Os yw ymddygiad penodol yn annymunol, **gall bod yn benodol am yr ymddygiad** a beth yw ei effaith eu helpu i adnabod a deall pam y dylen nhw neu na ddylen nhw ei wneud eto – gall y sgwrs hon fod yn gyfle dysgu enfawr! Er enghraifft, yn hytrach na "Wnes ti ddim chwarae'n dda gyda Tom yn gynharach", nodwch yr ymddygiad drwy ddweud "Pan wnes di gymryd y tegan oddi ar Tom, wnes di weld ei fod wedi cynhyrfu?" Yna, nodwch yr ymddygiad rydych am iddynt ei gael yn lle hynny, fel "Y tro nesaf, gelli di ofyn i Tom i gael chwarae gyda'i degan."

- Rhowch **wobrau bach ac ar unwaith**. Os bydd myfyriwr yn dangos ymddygiad gwerthfawr digymell yn ystod y dydd, gallai dderbyn 'pwynt' y gellir ei gronni a'i ddefnyddio ar ddewislen wobrau (e.e. ar gyfer amser cyfrifiadurol neu gymdeithasol ychwanegol, neu chwarae gyda lego neu glai). Fodd bynnag, cofiwch y gall nod, winc neu wên fod yn hynod o werthfawr a helpu i feithrin eu hunan-barch!

- Mae rhai myfyrwyr yn ymateb i **system giwio wedi'i threfnu ymlaen llaw** gyda'r athro. Yn y system hon, mae'r athro yn rhoi signal cyfrinachol (e.e. yn ymestyn ei freichiau yn yr awyr) neu'n dweud ("Cofiwch, rwy'n chwilio am wrandawyr da") pan fydd ymddygiad diangen penodol yn digwydd. Gall hyn atgoffa'r myfyriwr o'r ymddygiad diangen heb orfod tynnu sylw at y myfyriwr hwnnw'n uniongyrchol o flaen myfyrwyr eraill.

- Gall **'llyfr rhannu'** sy'n cael ei basio rhwng staff yr ysgol a theulu fod yn offeryn gwych. Fodd bynnag, mae cadw hyn ar gyfer ymddygiadau cadarnhaol yn unig (waeth pa mor fach) yn hanfodol er mwyn sicrhau bod y myfyriwr yn parhau i ymgysylltu mewn ffordd gymhellol. Gellir dal rhannu unrhyw ymddygiadau diangen yr ydych am eu rhannu gyda'r teulu – ond nid yn y llyfr rhannu.

Wrth sefydlu'r ystafell ddosbarth...

- Mae rhai myfyrwyr yn meddwl bod eistedd wrth **ddesg** yn gyfyngedig, a all arwain at ddiffyg amynedd a gostyngiad mewn ymgysylltu. Gall newid eu safle neu eu golygfa newid lefel eu hegni, eu diddordeb a'u cymhelliant. A allent wneud eu gwaith wrth sefyll, neu eistedd a defnyddio eu cadair fel desg? Neu a allent wneud eu gwaith

mewn rhan ar wahân o'r ystafell ddosbarth, troi eu desg, neu eistedd ar ochr arall eu desg am gyfnod? Os ydyn nhw am symud o'u sedd, gallech gytuno ar hyn gyda nhw - e.e. gallent gerdded i'ch desg ac yn ôl, neu gerdded o amgylch eu desg, ond ni allant grwydro o amgylch yr ystafell ddosbarth.

- Arbrofwch gyda'u lleoliad **eistedd** . Os byddwch yn sylwi bod mewnbynnau clywedol neu weledol yn tynnu sylw myfyriwr yn hawdd, efallai y byddai'n elwa o gael eistedd yng nghefn yr ystafell ddosbarth, neu gyda'i gefn yn erbyn y wal. Drwy wneud hynny bydd yn gallu gwylio a gwrando, ond gan barhau i wynebu'r athro sydd wrth flaen y dosbarth.

Am fwy o adnoddau a fideos, chwiliwch am 'Cardiff and Vale Resilience Project' ar YouTube a thanysgrifio i'n sianel neu dilynwch y ddolen hon: https://www.youtube.com/channel/UCK7a2I3twVLDZuis53tpUoQ

Os oes gennych unrhyw gwestiynau eraill, gallwch gysylltu â'r Prosiect Gwydnwch drwy e-bost: resilienceproject.CAV@wales.nhs.uk

Ysgrifennwyd gan: Iszzy Hayter-Rogers
(Gweithiwr Iechyd Meddwl Graddedig, Prosiect Gwydnwch)
dan oruchwyliaeth Dr Gwen O'Connor (Seicolegydd Clinigol, Prosiect Gwydnwch)

Mental Health Foundation | GIG Cymru NHS Wales Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro Cardiff and Vale University Health Board | Resilience Project Prosiect Gwydnwch | Llywodraeth Cymru Welsh Government | Cardiff & Vale of Glamorgan Integrated Health & Social Care Partnership Partneriaeth Iechyd & Gofal Cymdeithasol Integredig Caerdydd & Bro Morgannwg