



Dulliau Ymarferol o Reoli Ymddygiad yn yr Ystafell Ddosbarth

Llawlyfr i athrawon dosbarth mewn ysgolion uwchradd, a seiliwyd ar gwrs hyfforddi gan Lywodraeth Cynulliad Cymru

PHOTO REDACTED DUE TO THIRD PARTY RIGHTS OR OTHER LEGAL ISSUES

Gwybodaeth

Dogfen wybodaeth Rhif: 001-06
Dyddiad cyhoeddi: Ebrill 2006

- Teitl y ddogfen:** Dulliau Ymarferol o Reoli Ymddygiad yn yr Ystafell Ddosbarth. Llawlyfr i athrawon dosbarth mewn ysgolion uwchradd, a seiliwyd ar gwrs hyfforddi gan Lywodraeth Cynulliad Cymru.
- Cynulleidfa:** Penaethiaid ac athrawon dosbarth mewn ysgolion uwchradd.
- Golwg gyffredinol:** Mae'r llawlyfr hwn yn adnodd i gyfoethogi arfer athrawon ar lefel ysgol uwchradd, boed hwy'n athrawon medrus a phrofiadol sy'n gyfrifol am gefnogi eraill, yn athrawon sydd am wella eu sgiliau rheoli ymddygiad yn yr ystafell ddosbarth, neu'n athrawon newydd gymhwys (ANG). Mae'r llawlyfr yn canolbwyntio ar ddulliau cyffredinol o reoli ymddygiad ac nid yw'n ymdrin yn benodol â materion sy'n ymwneud ag Anghenion Addysgol Arbennig.
- Mae elfennau o'r llawlyfr hwn yn adeiladu ar waith blaenorol a wnaed gan grŵp ymchwil gweithredu, a oedd yn cynnwys Include, TAC ac ESIS. Gellir gweld canlyniadau llawn y gwaith hwn yn llawlyfr ESIS 'Gofalu am Ddisgyblion a'u Cefnogi'.
- Camau i'w cymryd:** Er gwybodaeth
- Gwybodaeth bellach:** Dylid anfon ymholiadau ynglŷn â'r canllawiau hyn at:
Y Tîm Ennyn Diddordeb Disgyblion
Ffôn: 029 2082 1556
Ffacs: 029 2080 1051
E-bost: PETshare@wales.gsi.gov.uk
- Copïau ychwanegol:** Ar gael oddi wrth:
Y Tîm Ennyn Diddordeb Disgyblion
Ffôn: 029 2082 1556
Ffacs: 029 2080 1051
E-bost: PETshare@wales.gsi.gov.uk

Cynnwys

Cyflwyniad	2
Pennod 1: Rheoli dosbarth yn effeithiol	4
1.1: Nodweddion addysgu effeithiol	5
1.2: Gweithio o fewn fframwaith cytunedig	11
1.3: Rheoli'r amgylchedd	17
1.4: Rheoli trawsnewidiadau	25
1.5: Rhagweld a monitro	30
Pennod 2: Cyfathrebu effeithiol	34
2.1: Rheoli'r defnydd o iaith	35
2.2: Defnyddio cwestiynau'n effeithiol	40
2.3: Technegau di-eiriau	41
2.4: Hunangyflwyniad	46
2.5: Hyrwyddo hunan-barch y disgyblion	49
Pennod 3: Dulliau ar gyfer newid ymddygiad	52
3.1: Hunanfonitro	52
3.2: Y dull RhYG o newid ymddygiad	56
3.3: Newid meddylfryd ac ymddygiad	57
3.4: Dulliau datrys problemau	61
Pennod 4: Rheoli digwyddiadau	66
4.1: Proffil digwyddiad 5-gris, a strategaethau ar gyfer ymateb ar bob gris	66
4.2: Ymyrryd yn gorfforol â disgyblion ysgol	75
4.3: Cynlluniau ymddygiad unigol	76
Crynodeb	81
Cyfeiriadau	82

Cyflwyniad

Hyrwyddo addysgu a dysgu effeithiol yw'r ystyriaeth bwysicaf oll yn agenda Llywodraeth Cynulliad Cymru, fel y'i nodir yn 'Y Wlad sy'n Dysgu'. Agwedd allweddol ar y strategaeth ar gyfer cyflawni hyn yw sicrhau bod gan athrawon dosbarth y sgiliau angenrheidiol i drefnu eu haddysgu mewn ffyrdd sy'n lleihau'r tebygrwydd y bydd disgyblion yn camymddwyn ac yn eu harfogi â sgiliau ac ymatebion effeithiol ar gyfer yr adegau pan fo ymddygiad anodd yn digwydd.

Lle bynnag y ceir athrawon sydd â sgiliau atal ac ymateb da, bydd anawsterau'n llawer llai tebygol o godi neu o ddatblygu'n 'ddigwyddiadau'. Er mwyn cefnogi datblygiad sgiliau o'r fath mewn athrawon ysgolion uwchradd, comisiynodd y Cynulliad gwrs hyfforddi 3-diwrnod gan Include TAC (tîm o Abertawe sy'n darparu hyfforddiant, cyngor a gwasanaeth ymgynghorol addysgol). Trefnwyd y cwrs yn ymateb i anghenion yr athrawon ac i roi cyfle i athrawon ystafell dosbarth drafod yn agored, myfyrio, a chywreinio'u sgiliau ar gyfer atal ymddygiad negyddol yn yr ystafell ddosbarth a defnyddio ymyriadau cywair-isel pan fo disgyblion yn camymddwyn.

Cynhwysir y wybodaeth sylfaenol o'r cwrs yn y llawlyfr hwn, ynghyd â chanlyniadau amrediad o ymarferion hyfforddi rhyngweithiol. Mae'r llawlyfr hefyd yn cynnwys syniadau, profiadau ac ôl-sylwadau gan rai a gymerodd ran yn y cwrs.

Mae'r llawlyfr yn adnodd ar gyfer gwella arferion athrawon ysgolion uwchradd, pa un ai athrawon medrus a phrofiadol sy'n gyfrifol am gynorthwyo eraill, ynteu athrawon sy'n dymuno estyn eu sgiliau ar gyfer rheoli ymddygiad yn yr ystafell ddosbarth neu athrawon sydd newydd gymhwyso (ANG). Canolbwyntir yn y llawlyfr ar ddulliau cyffredinol o reoli ymddygiad ac nid yw'n ymdrin yn benodol â materion sy'n ymwneud ag Anghenion Addysgol Arbennig.

Sut i ddefnyddio'r llawlyfr hwn

Gall athrawon ddefnyddio'r deunyddiau mewn gwahanol ffyrdd, yn ôl eu swyddogaeth a'u hanghenion:

- Fel deunydd darllen diddorol sy'n cadarnhau eu hyder yn eu sgiliau eu hunain ar gyfer rheoli ymddygiad yn yr ystafell ddosbarth.
- Fel pecyn adnoddau sy'n darparu syniadau a dulliau o ymdrin â materion neu anawsterau penodol.
- Fel adnodd ar gyfer hyfforddi neu fentora ANG.
- Fel adnodd ar gyfer cynorthwyo aelodau eraill o'r staff.

Rhennir y llawlyfr yn bedair pennod:

- Pennod 1: Nodir y materion sy'n codi ynglŷn â **rheoli dosbarth** yn effeithiol. Ymdrinnir â nodweddion addysgu effeithiol ac edrychir ar rai o brif gysyniadau rheolaeth dosbarth effeithiol, yn enwedig gweithio o fewn fframwaith cytunedig, rheoli'r amgylchedd a rheoli trawsnewidiadau.
- Pennod 2: Ymdrinnir â **sgiliau cyfathrebu effeithiol**. Edrychir ar y modd y mae athrawon yn cyflwyno'u hunain, ar ddefnyddio iaith addas ac amrediad o dechnegau ar gyfer rheoli'r dosbarth ac atal ymddygiad di-alw amdano.
- Pennod 3: Darperir amrediad o **dechnegau ar gyfer newid ymddygiad disgybl**. Mae'r rhain yn cynnwys hunanfonitro, ABC ymddygiad, newid ffyrdd o feddwl ac ymddwyn, a'r dull 'datrys problemau'.
- Pennod 4: Nodir dulliau effeithiol ar gyfer **rheoli digwyddiadau**. Cyflwynir model ar gyfer disgrifio a deall digwyddiadau, a chynigir strategaethau i rwystro digwyddiadau rhag esgyn allan o reolaeth ac ar gyfer ymateb ar wahanol adegau yn ystod digwyddiad.

Pennod 1: Rheoli dosbarth yn effeithiol

Ysgrifennwyd llawer am sgiliau addysgu effeithiol, ac y mae'r drafodaeth yn parhau ynghylch dulliau o adnabod a hyrwyddo'r sgiliau sy'n nodweddu athrawon effeithiol. Yn yr ysgrifeniadau hyn canolbwyntiwyd i raddau helaeth ar yr agweddau ar ddysgu sydd hawsaf i'w mesur, megis:

- Cynllunio'r cwricwlwm
- Cynllunio gwersi
- Asesu
- Cadw cofnodion.

Mae'n llawer anos asesu y sgiliau 'meddal' ynglŷn ag addysgu effeithiol; er enghraifft, y sgiliau rhyngpersonol hynny sy'n galluogi un athro/athrawes i fwynhau ei wers gyda Blwyddyn 9B tra bo un arall yn eu cael yn anobeithiol o anodd i'w rheoli. Rhan o'r hyn sy'n ei gwneud mor anodd diffinio sgiliau hanfodol yr athro effeithiol yw cymhlethdod y dasg o ddadansoddi sgiliau o'r fath, ac amrywiaeth eang y cyd-destunau gwahanol lle'r arferir y sgiliau hyn.

Dichon fod yr hen gred mai 'cael eu geni y mae athrawon, ac nid eu gwneud' hefyd yn rhannol gyfrifol, trwy wneud athrawon yn amharod i gymryd rhan mewn dialog iach a pharhaus. Y gwir amdani yw fod gan bob athro lawer i'w ddysgu trwy gydol ei yrfa broffesiynol.

Fodd bynnag, yr hyn sy'n ddiddadl yw fod ar athro gwirioneddol effeithiol angen cyfuniad o'r canlynol:

- Sgiliau addysgu effeithiol
- Sgiliau rheoli ymddygiad effeithiol.

Mewn gwirionedd, mae'r ddwy elfen wedi eu cysylltu mor annatod fel nad oes modd eu gwahanu'n llwyr. Mae'n anochel bod rheoli ymddygiad yn wael yn tansilio addysgu effeithiol; ac y mae sgiliau rheoli ymddygiad effeithiol yn ddiwerth oni chyfunir hwy ag addysgu effeithiol.

Lle ar gyfer dysgu yw'r ystafell ddosbarth, ac o'i rheoli'n dda, gall wneud ymddygiad anodd neu heriol yn llai tebygol a chynyddu'r tebygolrwydd y bydd addysgu a dysgu yn digwydd.

Mae'r bennod hon yn y llawlyfr yn edrych ar y materion canlynol:

- Nodweddion addysgu effeithiol
- Gweithio o fewn fframwaith cytunedig
- Rheoli'r amgylchedd
- Rheoli trawsnewidiadau
- Rhagweld a monitro.

1.1: Nodweddion addysgu effeithiol

Rhaid i unrhyw ystyr a briodolir i 'effeithiol' yng nghyd-destun 'addysgu' gynnwys elfen o'r gwerthoedd sy'n sylfaenol i waith athrawon. Byddai bron pob disgybl yn cyfrif gwerthoedd megis parch a thriniaeth gyfartal ym mhlith nodweddion athrawon effeithiol.

Mae Rogers (2002) yn rhestru nodweddion sy'n gysylltiedig ag addysgu effeithiol. Mae athro'n:

- Ymddangos yn hunanhyderus yn amyneddgar a hynaws.
- Arddangos diddordeb gwirioneddol yn y pwnc ac yng nghynnydd y *disgyblion*.
- Rhoi esboniadau a chyfarwyddiadau eglur, a fynegir ar y lefel briodol, ac yn amlinellu diben a pherthnasedd y gwaith.
- Gwneud ymdrech i ennyn diddordeb disgyblion a chynnal eu sylw.
- Yn ymwybodol y gall ei lais a'i weithredoedd ef/hi wneud llawer i ennyn sylw, diddordeb, cymhelliad a chydweithrediad y *disgyblion*.
- Monitro hynt pob gwers a monitro'r ymddygiad cyffredinol ac unigol o ran eu heffaith ar yr addysgu a'r dysgu.
- Gwneud ymdrech ymwybodol a ewyllysgar i annog y *disgyblion* i ymdrechu ac i wneud cynnydd, ac yn rhoi canmoliaeth ac anogaeth ystyriol. Er mwyn gwneud hyn, mae'r athro:
 - Yn ymwybodol o fân gymhellion, yn ogystal â ffyrdd mwy cymhleth a bwriadus o fynegi anogaeth
 - yn canolbwyntio ar sylwadau disgrifiadol yn ei anogaeth
 - yn cydnabod yr ymdrech a'r gwaith caled y mae cynnydd y *disgyblion* yn ei olygu
 - yn ymwrthod rhag goleddfu'r anogaeth neu'r atborth mewn unrhyw ffordd
 - yn canmol gyda sensitifrwydd.
- Lleihau'r angen i reoli ymddygiad sy'n amharu neu'n aflonyddu trwy ganolbwyntio'r sylw ar y busnes canolog o addysgu a dysgu.
- Yn rhoi sylw i'r posibilrwydd yr aflonyddir ar ddysgu trwy ystyried materion rheolaeth dosbarth o safbwynt ataliol. Mae'r materion sydd i'w hystyried yn cynnwys y canlynol:
 - Materion trefniadol
 - Deunyddiau gwersi a'r modd y dosberthir hwy
 - Ennyn diddordeb y *disgyblion*
 - Rheoli amser
 - Cynllunio ffyrdd o ddelio mathau nodweddiadol o aflonyddu.

Un o nodweddion athro effeithiol yw'r gallu i reoli dosbarth gydag ymdeimlad o awdurdod. Fodd bynnag, dywed Robertson (1996) nad yw

rheolaeth dda mewn dosbarth yn dibynnu'n unig ar y gallu i ymddwyn fel rhywun mewn awdurdod. Rhaid i athrawon ddangos o'r dechrau eu bod yn awyddus i gyfleu eu pwnc gydag ymroddiad a threfn, neu daw'n amlwg yn fuan nad oes sail ddilys i'w hawdurdod. Sgiliau megis trefnu, cyflwyno, cyfathrebu a monitro sy'n rhoi gwir awdurdod i'r athro.

Cyfleu brwdfrydedd

I addysgu'n effeithiol, mae'n ofynnol bod athro'n cyfathrebu mewn ffordd fywiog a gafaelgar. Mae Robertson (1996) yn ystyried amrywiaeth o ddulliau sy'n cyfleu brwdfrydedd. Amlinellir rhai ohonynt isod.

Cynnal sylw'r disgyblion trwy ystum ac ieithwedd:

Mae'r ystum yn rhan annatod o gyfathrebu, sy'n ychwanegu at y neges a drosglwyddir ac yn ei hegluro, ac yn cyfleu ymroddiad y siaradwr i'r pwnc. Gellir ychwanegu ystyr a diddordeb i'r hyn a ddywedir trwy'r patrymau iaith a'r pwyslais a roddir ar rai sillafau a geiriau. Mae amrywio'r llais yn ychwanegu at y wybodaeth a gyfleir trwy gyfrwng y geiriau'n unig. Bydd siaradwyr hamddenol a hyderus yn cydamseru symudiadau'u corff â'u rhythmiau iaith, ac o ganlyniad ni fydd eu symudiadau'n rhy amlwg, gan mai pwysleisio'r neges yn unig a wnânt. Fodd bynnag, pan fo unigolyn yn bryderus, gall fod naill ai'n llonydd neu'n nerfus ac aflonydd, heb ddim cydamseriad rhwng ei iaith a'i symudiadau, a gall hynny dynnu sylw'r gwrandawyr. Mae'n cyfleu siaradwr sydd â'i feddwl yn fwy ar ei nerfusrwydd ei hunan nag ar yr hyn y mae'n ei ddweud.

Mae edrychiad yr wyneb yn ychwanegu ystyr trwy ddangos yr hyn y mae'r siaradwr yn ei deimlo ynghylch y neges - yn achos siaradwr brwdfrydig bydd y llif edrychiadau ar ei wyneb yn cyfleu cyffro, syndod etc. "Fodd bynnag, byddai'n angheuol canolbwyntio ar y symudiadau a wnawn, gan y byddai hynny ar unwaith yn edrych fel gor-actio. Trwy ganolbwyntio ar gyfleu'r syniadau, bydd y symudiadau'n goflau amdanynt eu hunain, os gallwn deimlo'n ddibryder ac yn rhydd i symud." (Robertson 1996, pp87)

Cynnal sylw'r disgyblion trwy gyswllt llygad ac ieithwedd:

Pan fo athro'n annerch grŵp o ddisgyblion, mae'n bwysig ei fod yn ymddwyn fel pe bai'n siarad â phob un ohonynt, a defnyddir cyswllt llygad i gyflawni hyn fel rheol. Ni ddylai'r llygaid grwydro o un unigolyn i'r llall mewn ffordd nad yw'n gysylltiedig â'r hyn sy'n cael ei ddweud - yn yr un modd, ni ddylai'r athrawon edrych ar y wal gefn, neu drwy'r ffenestr tra'n siarad. Dylent anelu rhai brawddegau neu gymalau unigol at unigolion o fewn y grŵp. Pan fo rhywun yn bryderus, mae tystiolaeth fod ei gyfradd amrantu'n cynyddu ac yn torri'r cysylltiad â'i batrymau iaith.

Creu'r agweddau cywir ym mysg y disgyblion

Mae trosglwyddo gwybodaeth a sgiliau yn bwysig, ond nid proses o drosglwyddo gwybodaeth yn unig yw addysgu. Un o swyddogaethau allweddol yr athro yw creu agwedd briodol yn y disgyblion er mwyn ennyn eu diddordeb a'u cyfranogiad. Mae'n hanfodol fod athro'n cyfleu agwedd gadarnhaol tuag at y pwnc a'r disgyblion. Amlinellir rhai o bwyntiau allweddol Robertson ar y dudalen sy'n dilyn.

Dylech osgoi dangos agwedd negyddol tuag at y disgyblion:

- Mae'r ffordd y mae athrawon yn meddwl ac yn teimlo ynghylch disgyblion yn amrywio - ac yn aml, datgelir eu meddyliau a'u teimladau yn eu gweithredoedd ac ymatebion, ar lafar ac yn ddi-eiriau.
- Gall agweddau negyddol cynnil a di-eiriau ar ran athrawon gyfrannu'n helaeth at y broses o 'labelu' disgyblion.
- Yn achos disgybl sydd fel arfer yn ymddwyn yn dda, gellir ei roi yn ei le fel arfer mewn ffordd gadarnhaol ('Rwy'n synnu atat ti') ond hwyrach y bydd disgybl nad yw'n ymddwyn gystal yn cael cerydd mwy negyddol ('Ti eto!'). Yn ddjarwybod, gall y gwahaniaethau syml hyn niweidio'r ffordd y mae'r disgyblion yn synio amdanynt eu hunain.

Peidiwch â dangos diffyg brwdfrydedd:

- Y ffordd gyflymaf o golli diddordeb disgyblion yw dangos eich diflastod gyda'r pwnc a addysgir (yn enwedig os ydych yn addysgu'r pwnc i'r pedwerydd grŵp am y drydedd flwyddyn yn olynol, dyweder).
- Gellwch gyfleu'ch diffyg ymroddiad i'r hyn a drafodir trwy'ch aflonyddwch, llai o amrywiaeth yn eich ymddygiad di-eiriau, ieithwedd fwy undonog neu lai o amrywiaeth ystum a gwedd.
- Gwnewch eich gorau glas i gyflwyno'r deunydd a gadewch i'r disgyblion benderfynu ar ei rinweddau (a hyd yn oed os ydych yn ei gael yn ddiflas - peidiwch â dweud hynny).

Gochelwch/cuddiwch pob pryder:

- Mae athrawon sy'n dangos eu bod yn bryderus yn fwy tebygol o annog y disgyblion i herio'u hawdurdod.
- Mae pob her yn cynyddu'r pryder.
- Gellwch leihau'ch pryder trwy baratoi pob gwers yn ddigonol.
- Cuddiwch unrhyw bryderon trwy sefyll mewn man lle gellwch weld pawb a chael eich gweld ganddynt, lle y gellwch symud yn rhwydd a defnyddio cyswllt llygad. Trwy osgoi cyswllt llygad, yn llonydd ac ar bigau'r drain, gafael yn y dodrefn neu wneud symudiadau nerfus, byddwch yn datgelu'ch pryder. O ganlyniad, gall y sefyllfa fynd o ddrwg i waeth trwy annog disgyblion i herio awdurdod.
- Pan fo angen, gellir creu awyrgylch syber trwy siarad yn bwyllog a than reolaeth heb unrhyw symudiadau corfforol.

Cynllunio gwersi

Nid yw manylion penodol cynllunio gwersi yn rhan o gylch gwaith y cwrs hwn. Fodd bynnag, mae'n hanfodol bod gwersi'n cael eu cynllunio a'u cyflwyno'n dda er mwyn rheoli ymddygiad yn effeithiol. Yn gryno, dylai athrawon sicrhau eu bod yn gwneud y canlynol ar gyfer pob gwers:

- Gofalu eu bod yn hyderus ynghylch eu gwybodaeth o'r pwnc.
- Cyflwyno amcanion dysgu eglur i'r disgyblion mewn iaith ddealladwy, gan eu cysylltu â'r â'u dysgu yn y gorffennol a'r dyfodol.

- Paratoi'r holl ddeunyddiau ac adnoddau o flaen llaw.
- Cynllunio cynnwys sy'n ddigon diddorol i gynnal sylw'r disgyblion.
- Cynllunio cynnwys a gweithgareddau sy'n cyfateb i'r amrywiaeth galluoedd yn y dosbarth.
- Darparu atborth effeithiol i'r holl ddisgyblion ynghylch eu perfformiad.
- Cynnig atborth i'r disgyblion a wnaeth gamgymeriadau er mwyn iddynt ddeall pam y cawsant ateb anghywir a gweld sut i osgoi'r un camgymeriad yn y dyfodol.

Adeiladu perthynas dda gyda'r disgyblion

Mae'n bwysig cael perthynas dda ar gyfer pob gwaith gyda disgyblion. Dylai athrawon sefydlu sylfaen o ymddiriedaeth ac yna adeiladu ar y sylfaen honno. Ni ddylai'r athrawon gymryd yn ganiataol bod disgyblion yn ymddiried mewn oedolion yn ddi-gwestiwn ac ar unwaith, hyd yn oed oedolion sy'n gweithio'n galed i sefydlu perthynas. Yn ychwanegol, mae'n bosibl na fydd y disgyblion yn derbyn bod yr hyn a wna'r athro er budd gorau'r disgyblion. Gall profiadau bywyd y disgyblion eu harwain at gasgliadau gwahanol iawn, er gwaethaf holl ymdrechion yr athrawon.

Dylai athrawon gofio'r canlynol:

- Mae perthnasau cadarnhaol o bwys canolog ym mhob rhyngweithio gyda disgyblion. Er mwyn adeiladu'r perthnasau hyn, mae angen buddsoddi amser ac ymdrech.
- I sefydlu perthynas, rhaid mynd i mewn i fyd y disgyblion (ond heb geisio bod yn rhan ohono). Bydd hyn yn golygu holi'r disgyblion am eu diddordebau, cymryd amser i barchu a gwrandao ar yr hyn a ddywedant a chydabod y ffaith eu bod yn gweld y byd mewn ffordd wahanol iawn i oedolion.
- Dylid defnyddio hwyl a hiwmor mewn ffordd gadarnhaol i hyrwyddo emosiynau cadarnhaol a helpu i adeiladu perthnasau cadarnhaol.
- Trwy sefydlu'r berthynas cefnogir 'ofal gwydn', sef y syniad a fynegir fel 'Rwy'n dymuno dy weld yn llwyddo, felly ni allaf ganiatáu i ti barhau i wneud y dewisiadau hyn'. Mae hyn ychydig yn haws ar ôl sefydlu ymddiriedaeth rhwng y disgybl a'r athro.
- Gall pobl sy'n hyderus ac yn barod i ymddiried gyflawni llawer mwy. Mae'n bwysig bod athrawon yn creu hinsawdd o ymddiriedaeth ar gyfer eu disgyblion.
- Mae ymddiriedaeth a hyder yn anogaeth i ddisgyblion fentro a wynebu ambell risg. Mae a wnelo dysgu â chymryd risgiau a mentro gwneud pethau newydd - a gall hynny godi ofn ar rai disgyblion.
- Mae llawer o'r disgyblion sydd fwyaf mewn angen perthynas gadarnhaol yn fwy cyfarwydd â methu nag â llwyddo. Un strategaeth allweddol a all eu helpu i feithrin perthynas gadarnhaol yw sicrhau eu bod hwythau hefyd yn profi llwyddiant.

- Ffordd gadarnhaol o ddatblygu perthynas gyda disgybl sydd â phroblemau ymddygiad yw canolbwyntio ar yr ateb yn hytrach na'r broblem. Mae hyn yn pwysleisio'r hyn sy'n llwyddo yn hytrach na'r hyn sy'n methu.

Yn yr astudiaeth achos isod disgrifir sut y llwyddodd athrawes ar y cwrs i herio ymddygiad gwael disgybl tuag at gydweithiwr trwy ddatblygu perthynas dda gyda'r disgybl.

Astudiaeth achos - perthynas dda a pharch:

Ar y ffordd i gyfarfod ar ôl yr ysgol, deuthum ar draws disgybl Blwyddyn 11 a oedd ar ei ffordd, yn groes i'w hewyllys, i glwb adolygu ar ôl yr ysgol. Canmolais hi am ei hymrwymiad i'w gwaith, ac atebodd hithau yn gwrtais. Wrth iddi gerdded heibio i aelod arall o'r staff, clywais hi'n gweiddi ei henw mewn ffordd amharchus. Dywedodd yr aelod o staff wrthyf wedyn fod y disgybl yn gwneud y math hwn o beth yn bur aml. Yr oedd yr aelod o staff yn teimlo bod agwedd y disgybl yn fygythiol ac annerbyniol.

Y diwrnod canlynol, siaredais â'r disgybl am ei hymddygiad, ei diffyg parch a'r angen i gadw o fewn terfynau priodol. Nid oedd y disgybl wedi gweld pethau yn y goleuni hwn o gwbl, gan ystyried y cyfan yn ddim mwy na hwyl ddiniwed. Derbyniodd yr hyn a ddywedwyd wrthi ac er yr adeg honno wedi ymatal rhag ymddygiad o'r fath.

Cafwyd canlyniad llwyddiannus gan fod y disgybl wedi ei thrin yn barchus, ac wedi cael esboniad eglur o'i gweithredoedd o safbwynt gwahanol.

Mae amrediad o bethau y dylid naill ai'u hosgoi neu'u cyflawni er mwyn adeiladu perthynas dda â'r disgyblion.

I'w hosgoi:	I'w gwneud:
<ul style="list-style-type: none"> • Coegni • Personoleiddio ymddygiad disgybl • Gwneud bygythion neu addewidion na ellir eu cadw • Iaith ensyniadol 	<ul style="list-style-type: none"> • Rhoi gwybod i'r rhieni am gyraeddiadau cadarnhaol • Parchu a chydabod rhyw, hil a diwylliant • Ymdrechu i arddangos tegwch • Ceisio cymorth • Defnyddio rheolau a gwobrau cadarnhaol • Defnyddio sancsiynau mewn modd cadarnhaol • Defnyddio'r dull o geisio'u 'dal yn bod yn dda' • Gwrthod yr ymddygiad ond parchu'r unigolyn • Defnyddio disgrifyddion cadarnhaol

Mae rhai athrawon yn teimlo y dylid eu parchu, gwrandao arnynt ac ufuddhau iddynt, doed a ddêl. Pan nad yw hyn yn digwydd, mae'n achosi straen a rhwystredigaeth. Gall y wybodaeth a'r gred mai rhywbeth a enillir yw parch liniaru ychydig ar y straen hwn ac arwain at arferion mwy ystyriol.

Fodd bynnag, hyd yn oed pan fo'r berthynas yn un dda, mae'n anochel y bydd dan bwysau ar adegau (e.e. yn dilyn digwyddiad pan oedd rhaid i'r athro geryddu/cosbi disgybl). Mae'n bwysig bod athrawon yn gweithio i adfer y berthynas ar ôl digwyddiad o'r fath cyn gynted ag y bo modd. Rhaid bod yn barod i neilltuo amser eto i ail-ymdrechu i fod yn i fod yn gadarnhaol. Mae'n bwysig cofio y gall y disgyblion barhau i deimlo'n ddiog neu dan straen, ac y bydd arnynt angen amser, hwyrach, cyn y gellir ailadeiladu'r berthynas. Trwy ddulliau megis 'eu dal yn bod yn dda' ar ôl y digwyddiad, gellir agor ffordd yn ôl i'r disgybl.

Yn ystod yr hyfforddiant, bu'r cyfranogwyr yn ystyried nodweddion athrawon effeithiol ac aneffeithiol yn ogystal â gwersi effeithiol ac aneffeithiol. Rhoddir amlinelliad o'u hatebion isod:

Nodweddion athrawon effeithiol, fel y'u rhestrwyd gan yr athrawon ar y cwrs:

Trefnus	Carismatig	Dangos diddordeb
Cadarnhaol	Brwdfrydig	Dibynadwy
Gwybodus	Creadigol	Gweithgar
Defnyddio amrywiaeth o arddulliau	Dangos empathi	Gofalgar
Hyderus	Dealltwriaeth	Gwrandawr da
Cyson	Deinamig	Teg
Doniol	Rhoi amser	Durol
Hyblyg	Amynedd	Croesawgar
Disgyblu (fel y bo'n briodol)	Ysgogol	Cyflwyno'n dda
Gallu i ragweld	Ymatebol	Dilyn pethau trwodd

Nodweddion athrawon aneffeithiol, fel y'u rhestrwyd gan yr athrawon ar y cwrs:

Diffyg presenoldeb	Anghyson	Gosod gwaith anaddas
Diffyg carisma	Dim awydd bod yno	Nid yn weithiwr tîm
Diffyg brwdfrydedd	Anwybyddu llawer o'r ymddygiad gwael	Diffyg gwybodaeth o'r pwnc
Diffyg trefn	Ceisio pŵer/bwli	Amharod i ganmol
Paratoi gwael	Ceisio dial	Aneglur
Gwrthdrawiadol	Disgwyliadau isel	Amseru gwael
Panig	Coegni/dilorni	Rhedeg allan o stêm!
Disgwyliadau aneglur	Oriog/gor-emosiynol	Haerllug - 'Fi sy'n gwybod orau'

Nodweddion gwers effeithiol, fel y'u rhestrwyd gan yr athrawon ar y cwrs:

Trawsnewidiadau effeithiol	Nodau ac amcanion eglur	Gwirio'r dysgu ar ddiwedd y wers
Cynnwys y wers yn amrywiol	Cyflymdra priodol	Ennyn diddordeb disgyblion
Adnoddau wedi eu paratoi'n dda	Gwybodaeth dda o'r pwnc	Gwerthuso a newid

Nodweddion gwers wael, fel y'u rhestrwyd gan yr athrawon ar y cwrs:

Heb ei chynllunio	Cyfyngedig gan yr amgylchedd	Disgwyliadau isel/dim disgwyliadau
Diffyg strwythur	Diffyg trefn reolaidd	Perthnasau gwael
Dim perthynas â'r gwaith blaenorol	Trefn rhy reolaidd	Diffyg amcan eglur i'r wers
Difywyd, athro'n arwain gydol yr amser, anhyblyg	Diffyg crynodeb o'r dysgu blaenorol	Lefel amhriodol - rhy anodd/rhy hawdd/dim gwahaniaethu
Diffyg adnoddau/adnoddau gwael	Trawsnewidiadau gwael	Staff/disgyblion yn hwyr

1.2: Gweithio o fewn fframwaith cytunedig

Er mwyn cynyddu eu potensial i'r eithaf, mae angen i'r disgyblion deimlo'n ddiogel a hapus, a chael eu gwerthfawrogi. Bydd hyn yn eu helpu i ddatblygu hunan-barch, hyder a delwedd gadarnhaol ohonynt eu hunain. Bydd hynny yn ei dro'n hyrwyddo ymddygiad cadarnhaol a chynyddir nifer y cyfleoedd ar gyfer addysgu a dysgu effeithiol. Dylid rhoi gwybod i'r disgyblion, a phrofi iddynt, bod yr athrawon yn hoff ohonynt fel unigolion ac yn gweld eu potensial, er nad ydynt bob amser yn hoffi pob agwedd ar eu hymddygiad.

Rhaid i'r athrawon gydnabod mai'r disgyblion sy'n gwneud dewisiadau eu hunain ynghylch eu hymddygiad. O ganlyniad, nid oes modd rheoli eu hymddygiad yn uniongyrchol. Yn hytrach, mae athrawon effeithiol yn dylanwadu ar ymddygiad trwy weithredu'n ymwybodol (gan ddefnyddio gwobrau yn ogystal â sancsiynau), i effeithio ar ganlyniadau gweithredoedd a dewisiadau'r disgyblion. Trwy siarad yn nhermau dewis, gellir gwreiddio'r syniad o gyfrifoldeb personol a'r ymdeimlad o ymreolaeth yn y disgybl. Mewn geiriau eraill, trwy ddewis ymddygiad penodol maent hefyd yn dewis canlyniad penodol, boed hwnnw'n wobwr neu'n sancsiwn. Bydd y naill ganlyniad a'r llall yn deillio'n uniongyrchol o'r dewisiadau a wnaed gan y disgyblion.

Dylai fframwaith llwyddiannus gynnwys y canlynol:

Rheolau	Hawliau a chyfrifoldebau
Trefniadau rheolaidd	Gwobrau a sancsiynau

Er mwyn i unrhyw fframwaith lwyddo, dylai gael ei gytuno a'i ddeall yn llawn gan bawb sy'n gysylltiedig ag ef. Gan y bydd yn effeithio ar ddewisiadau'r disgyblion, dylent wybod yn union beth fydd canlyniadau'u dewisiadau. Felly, dylai'r rheolau, hawliau a chyfrifoldebau gael eu cefnogi a'u hatgyfnerthu gan system o wobrau a sancsiynau.

Rheolau

Er mwyn atal ymddygiad gwael, mae angen fframwaith o reolau. Dylai'r disgyblion fod yn ymwybodol o'r rheolau hyn, a bod yn fodlon ufuddhau iddynt. O ddewis, dylent gael rhan yn y gwaith o benderfynu ar y rheolau. Dylai rheolau:

- gael eu negodi a'u cytuno
- fod yn amlwg yn deg
- fod yn ychydig o ran nifer, yn syml ac yn eglur
- gael eu gweithredu'n gyson
- fod yn fyr a chryno
- gael eu geirio'n gadarnhaol
- fod yn hawdd i'w gorfodi
- fod â pherthynas eglur â hawliau, chyfrifoldebau ac arferion rheolaidd.

Yn yr astudiaethau achos isod yn cofnodi'r modd mae un o'r athrawon ar y cwrs wedi defnyddio'r hyn a ddysgodd yn ei ymarfer:

Astudiaeth achos - Defnyddio posteri rheolau sylfaenol yn yr ystafell ddosbarth

Trafodais y rheolau gyda'm dosbarthiadau, a pharatoesom rhyngom y rhestr ganlynol, sydd bellach yn cael ei harddangos ar ddalen A4 ar y wal:

- Byddwn yn cyrraedd gyda'r cyfarpar cywir ar gyfer y wers
- Byddwn yn aros yn ein seddi hyd nes cawn ganiatâd i symud
- Byddwn yn cadw pob gair cas i ni ein hunain
- Bydd pawb yn ei dro yn cyfrannu i'r addysgu a'r dysgu
- Mae gennym yr hawl i ddysgu
- Ein chyfrifoldeb ni yw parchu hawliau eraill
- Rydym yn cydnabod mai ni ein hunain sy'n gyfrifol am ein haddysg.

Gweithredir y rheolau hyn bellach yn ystod y gwersi, ac y maent yn arbennig o werthfawr ar gyfer adolygu ymddygiad unigol gyda'r disgyblion.

Astudiaeth achos - Gwyddoniaeth Blwyddyn 9

Ym mis Medi yn y flwyddyn academaidd bresennol, dechreuais ddysgu Gwyddoniaeth i grŵp o 15 o ferched Blwyddyn 9. Crëwyd y grŵp hwn i gynnwys y disgyblion hynny a oedd, ym marn athrawon Gwyddoniaeth Blwyddyn 8, wedi amharu'n ddifrifol ar y gwersi yn ystod Blwyddyn 8. O edrych ar sgoriau profion blaenorol a'r sgoriau CA2, yr oedd yn ymddangos nad eu gallu oedd yr anhawster.

Daeth yn amlwg imi yn ystod gwersi cyntaf y tymor bod y disgyblion yn annerbyniol o swnllyd a bywiog, ac yr oedd yn amlwg eu bod yn ceisio gwthio'r terfynau ymhellach. Ar y cychwyn ceisiais sefydlu arferion rheolaidd eglur ar gyfer dechrau'r gwersi, gan roi llawer o ganmoliaeth pan oedd hynny'n briodol ac adeiladu perthynas gadarnhaol, bersonol gyda'r disgyblion. Llwyddais i raddau yn hyn o beth, ond roeddwn yn parhau'n anhapus ynglŷn â'r ymddygiad ac etheg gwaith llawer o aelodau'r dosbarth. Yr oedd y tangyflawni'n ddifrifol yn y dosbarth.

Daeth yn amlwg bod angen sefydlu rheolau, gyda chymhellion eglur ar gyfer y rhai hynny a oedd yn cydymffurfio, a chanlyniadau eglur ar gyfer y rhai nad oeddent. Er mwyn pennu'r rheolau hyn, gofynnais i gydweithiwr ddod i mewn i arsylwi ar y gwahanol fathau o ymddygiad er mwyn blaenoriaethu'r ffactorau a oedd yn amharu ar y dysgu a'u cynnwys yn fy rheolau ar gyfer yr ystafell ddosbarth. Yr ymddygiad a flaenoriaethwyd oedd gweiddi (yn aml yn ddifriol) ar ddisgyblion eraill yn ystod y gwersi, codi oddi wrth y desgiau a chrwydro o amgylch yr ystafell (gan ymyrryd ag eraill yn aml); a thafllu pethau ar y disgyblion eraill.

Penderfynais ar y rheolau canlynol:

- Dilynwch gyfarwyddiadau'r athro
- Arhoswch yn ddistaw pan fo rhywun arall yn annerch y dosbarth cyfan - os ydych yn dymuno cyfrannu, codwch eich llaw ac arhoswch nes gofynnir i chi
- Cadwch eich dwylo, eich traed a'ch eiddo arall i chi eich hunain
- Arhoswch yn eich sedd onid yw'r athro'n gofyn i chi symud
- Peidiwch â rhegi, tynnu coes na gweiddi!

Penderfynais beidio â negodi'r rheolau y tro hwn (ond credaf y byddwn yn gwneud hynny yn y dyfodol - yn enwedig ar ddechrau'r tymor), ond treuliais 30 munud yn eu hesbonio a'u modelu gyda'r disgyblion. Paratoais gerdyn gyda'r rheolau arno ar gyfer pob disgybl a sefydlais system o sticeri gwobrwyo. Gallai'r disgyblion ennill 60 sticer bob pythefnos yn ystod mis cyntaf y rhaglen. Yr oedd y gwobrau fel a ganlyn:

- 60 sticer - llythyr o ganmoliaeth at y rhieni
- 40+ sticer - nodyn o ganmoliaeth yn y cynllunydd gwaith, am wneud gwell ymdrech

Dilynais y polisi ysgol-gyfan arferol o ganlyniadau i bwy bynnag a oedd yn peidio ag ufuddhau i'r rheolau.

Yr oedd canlyniadau hyn yn well na'r disgwyl yn ystod y pythefnos gyntaf. Enillodd deuddeg o'r genethod 60 sticer ac yr oedd pawb wedi ennill 40 neu ragor. Yr oedd y gwersi'n llawer mwy pleserus, mwy o waith yn cael ei gyflawni a'r disgyblion yn datgan bod y gwersi'n llawer gwell bellach! Fodd bynnag, yr oedd rhuthro o gwmpas yn dosbarthu sticeri'n waith caled; ond yn fuan mabwysiadwyd cyfnod o awr, yn hytrach na hanner awr, ar gyfer ennill sticer. Rydym yn parhau i ddefnyddio'r system sticeri ond rwyf yn rhagweld y bydd modd estyn y cyfnod ar gyfer ennill sticer yn hwy eto. Credaf y bu hyn yn llwyddiant am y rhesymau canlynol:

- Roedd y rheolau'n eglur ac nid oedd gormod ohonynt
- Dangoswyd y rheolau mewn man amlwg
- Rhoddwyd y pwyslais ar wobrwyo a chanmol
- Roedd y disgyblion (er yn ymddangos yn soffistigedig) yn awyddus i gael eu canmol a'u gwobrwyo
- Roedd y rheolau'n fframwaith a oedd yn sicrhau fy mod i yn gyson bob amser.

Mae'n werth nodi hefyd nad all rheolau gymryd lle arferion rheolaidd, a theimlaf na fyddai'r system hon wedi pe na baem wedi sefydlu arferion cadarn. Yr oedd yr arferion hyn yn caniatáu:

- Dechreuad eglur a thawel i'r wers
- Rhwystro amharu ar waith yn ystod gwrs oherwydd diffyg cyfarpar
- Diwedd eglur a thawel i'r wers.

Hawliau a chyfrifoldebau

Dylai'r disgyblion ddeall bod ganddynt hawliau. Er enghraifft, mae ganddynt yr hawl i deimlo'n ddiogel, i gael eu parchu a chael cynyddu eu potensial dysgu i'r eithaf. Fodd bynnag, dylent ddeall hefyd bod cyfrifoldebau ynghlwm wrth yr hawliau hynny. Er enghraifft, cyfrifoldeb i ganiatáu i eraill hefyd deimlo'n ddiogel ac uchel eu parch. Dylai'r athrawon sicrhau bod y disgyblion yn ymwybodol o'u hawliau a bod yr hawliau hynny'n cael eu diogelu. Dylent sicrhau cefnogaeth hefyd i'r disgyblion i gyflawni eu cyfrifoldebau.

Yn ychwanegol at hyn, dylai'r athrawon sicrhau eu bod yn cyflawni eu holl gyfrifoldebau, a deall bod ganddynt hwythau'r hawl i addysgu mewn ysgol lle y gallant deimlo'n ddiogel ac uchel eu parch, ac y cynyddir eu potensial addysgu i'r eithaf.

Arferion rheolaidd

Trwy ddilyn arferion rheolaidd y gall athrawon addysgu'r rheolau a chadarnhau hawliau a chyfrifoldebau. Mae arferion o'r fath yn helpu'r dosbarth i redeg yn esmwyth. Dylid sefydlu'r arferion rheolaidd ar ddechrau'r flwyddyn a'i hatgyfnerthu'n gyson trwy ryngweithio parhaus. Mae'r arferion rheolaidd yn cynnwys rheoli'r broses o drawsnewid rhwng gwersi, a rhoddir ystyriaeth i hynny yn adran 1.4.

Gwobrau a sancsiynau

Mae gwobrau yn debygol o annog disgyblion i ymddwyn yn dda yr eildro (gan fod pobl yn tueddu ailadrodd unrhyw ymddygiad a wobrwyr). I rai disgyblion, gall y wobr fod yn rhywbeth mor syml â chael sylw gan oedolyn. Canlyniadau cadarnhaol (gwobrau) yw'r allwedd i hyrwyddo ymddygiad sy'n dderbyniol yn gymdeithasol. Systemau sy'n rhoi'r pwyslais ar ganmol ymddygiad cymdeithasol-dderbyniol yw'r mwyaf llwyddiannus yn gyson o ran addysgu disgyblion i wneud mwy o ddewisiadau cadarnhaol.

Dylai athrawon adnabod yr amrediad o wobrau sydd ar gael iddynt i'w defnyddio. Maent yn cynnwys gwobrau anffurfiol (er enghraifft gwenu, canmoliaeth lafar, tôn y llais, 'dal disgyblion yn bod yn dda', dangos ymddiriedaeth ynddynt) a gwobrau ffurfiol (tystysgrifau, system pwyntiau). Mae'r gwobrau anffurfiol yn sicr o amrywio yn ôl arddull yr athro, ond dylai'r gwobrau ffurfiol fod yn gyson ac yn gydnabyddedig trwy'r ysgol gyfan. Yn ychwanegol, dylai'r gwobrau fod yn gymhelliad gwirioneddol i'r disgybl, yn rhai a haeddir mewn gwirionedd ac a roddir yn ddidwyll.

Mae llawer o resymau da dros ddefnyddio gwobrau, gan gynnwys y canlynol:

- Maent yn helpu i adeiladu a chynnal perthnasau cadarnhaol
- Maent yn helpu i wneud y profiad o ysgol yn fwy pleserus
- Maent yn annog y disgyblion i atgyfnerthu ymddygiad dymunol
- Maent yn cyfrannu at ddatblygu hunan-barch y disgyblion.

Er mor hanfodol yw canmoliaeth yn ar gyfer hyrwyddo ymdrech ac ymddygiad dymunol, rhaid mynegi'r ganmoliaeth mewn ffordd sensitif, rhag:

- Achosi annifyrdod i'r disgybl, yn enwedig wrth ei ganmol yn gyhoeddus
- Swnio'n nawddoglyd
- Creu amheuaeth y'i defnyddir i ddylanwadu ar y disgyblion
- Annog disgyblion i laesu dwylo trwy ganmol pan nad oes haeddiant.

Dylai athrawon geisio atgyfnerthu ymddygiad cadarnhaol yn gyson, gan y bydd hyn yn cael dylanwad gwell a mwy hirhoedlog na chosbi ymddygiad negyddol yn barhaus. Fodd bynnag, mae angen cydbwyso gwobrau gyda hierarchaeth o sancsiynau sydd wedi eu cytuno o flaen llaw.

Dylid defnyddio **sancsiynau** fel cam olaf yn unig, gan nad oes unrhyw gam y gall yr athro ei gymryd tu hwnt i hynny. Ni fyddai unrhyw system

sy'n dibynnu yn bennaf neu'n gyfan gwbl ar sancsiynau yn cyflawni dim amgenach nag addysgu'r disgyblion sut i'w hosgoi yn effeithiol! Dylid defnyddio sancsiynau ar y cyd, yn unig, ag amrediad o strategaethau rheoli dosbarth a gwobrau. Un awgrym yw y dylid defnyddio gwobrau mewn cymhareb o 4 gwobr o leiaf i bob un sancsiwn.

Mae'n bwysig bod athrawon yn cydnabod, er bod sancsiynau'n gwrthannog ymddygiad amhriodol, nad ydynt yn addysgu dim am yr ymddygiad dymunol nac yn ei annog yn uniongyrchol. Hwyrach y bydd angen addysgu rhai disgyblion sut y dylent ymddwyn.

Y sancsiynau effeithiol yw'r rheini sy'n peri anhwylystod i'r disgybl ond sydd hefyd er budd gorau'r disgybl ac yn ei helpu i lwyddo. Mae angen trefnu sancsiynau mewn hierarchaeth, a'u defnyddio mewn modd cyson a theg. Dylai gwobrau a chosbau fod yn rhai:

- Teg
- Rhesymol
- A weithredir gyda chysondeb, ac
- Yn berthynol i'r ymddygiad pan fo modd.

Mae'r disgyblion yn debygol o barhau i gamymddwyn os dyna'r ffordd y cânt fwyaf o sylw.

Rhaid i athrawon benderfynu a ddylid gwobrwyo ymddygiad cadarnhaol trwy roi sylw i'r disgybl sy'n ymddwyn ac yn mynd ymlaen a'r dasg neu wobrwyo ymddygiad gwael trwy roi sylw i'r disgybl sy'n camymddwyn ac yn amharu ar y wers.

Dylai athrawon weithio tuag at sefyllfa lle mae'r disgyblion yn teimlo eu bod yn rheoli eu hunain, a bod yr athro yno i arwain, tywys a chefnogi'r disgyblion yn eu proses o hunanreoli. Dylai'r disgyblion deimlo mai hwy sy'n cyflwyno'r hawl a'r cyfrifoldeb i'r athro eu harwain. Nid gwaith hawdd yw cyrraedd sefyllfa o'r fath, ac i wneud hynny mae'r canlynol yn ofynnol:

- Dealltwriaeth gyffredin o'r hawliau a'r cyfrifoldebau craidd
- Ymdrechion ar ran yr athrawon i reoli'r grŵp, a'r unigolion oddi mewn iddo, yn effeithiol
- Ymdrechion i gyfathrebu gan ddangos parch a gofal
- Parodrwydd i ymgynhyrdd at unigolion yn ogystal â grwpiau.

Elfennau ychwanegol mewn fframwaith cytunedig

Cytundebau ymddygiad:

Gallai fframwaith llwyddiannus ar gyfer rheoli ymddygiad gynnwys cytundeb ymddygiad. I greu cytundebau ymddygiad, mae'r disgyblion yn ymuno gyda'r athrawon mewn cytundeb sy'n rhoi sylw i hawliau, cyfrifoldebau a rheolau ar gyfer ymddwyn a dysgu, canlyniadau craidd a fframwaith cymorth. (Dylai'r rhain oll adlewyrchu polisi ymddygiad cytunedig yr ysgol).

Dylai'r cytundebau ymddygiad:

- Gael eu creu ar ddechrau'r rhyngweithio
- Cael eu copïo ar gyfer y rhieni/gofalwyr
- Cydnabod bod y broses yr un mor bwysig â'r canlyniad
- Cynnwys hawliau, cyfrifoldebau, rheolau, canlyniadau a chymorth sydd wedi eu cytuno a'u deall
- Cael eu hadolygu pa bryd bynnag y bo'n angenrheidiol.

(Addaswyd o Rogers, 2001)

Cynllun ar gyfer ymddygiad da:

Mae athrawon effeithiol yn gweithio yn unol â chynllun ar gyfer cynnal ymddygiad da a pherthnasau cadarnhaol. Gallai ansawdd y gwaith a gyflawnir a hawl y disgyblion eraill i ddiogelwch gael eu peryglu pe na bai gan yr athrawon gynllun o'r fath. Dylai athrawon ystyried y canlynol o flaen llaw:

- y math o bethau negyddol y mae'r disgyblion yn eu gwneud
- y ffyrdd sydd ar gael i ymateb.

Trwy gael cynllun, gall yr athrawon weithredu ar sail y cynllun hwnnw yn hytrach nac ymateb i enghreifftiau unigol o ymddygiad amhriodol. Gall cynllun ei gwneud yn haws iddynt beidio â chynhyrfu, ac i gadw rheolaeth ar y sefyllfa.

1.3: Rheoli'r amgylchedd

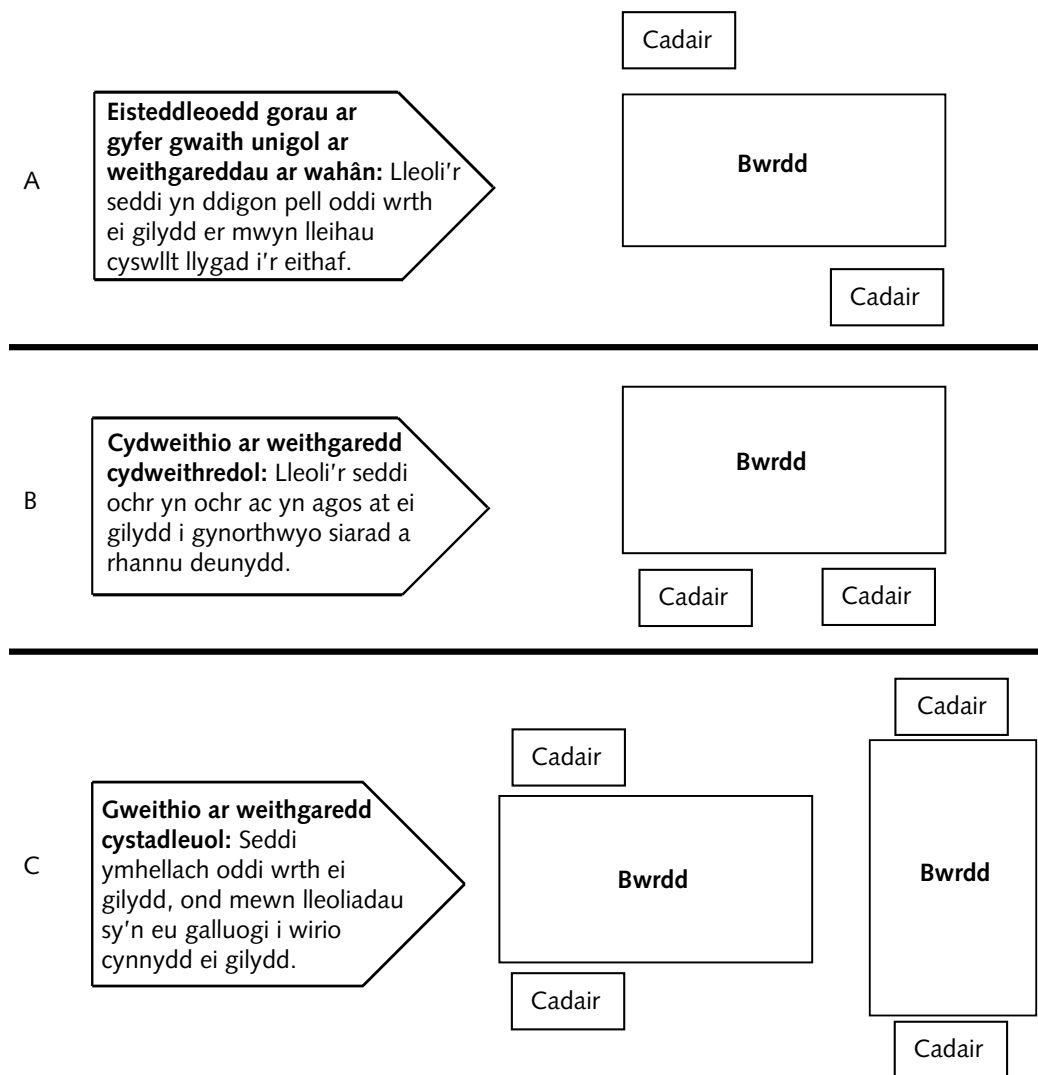
Mae rheoli'r amgylchedd yn rhan hanfodol o reoli ymddygiad.

Dylai athrawon ystyried a yw'r modd y gosodwyd y dodrefn yn yr ystafell yn addas i'r ffordd y maent yn bwriadu addysgu'r wers. Gellir lleihau'r cyfleoedd i ymddwyn yn amhriodol trwy wneud y canlynol:

- Trefnu'r seddi a gosodiad y gofod mewn ffordd sy'n briodol ar gyfer y gweithgaredd
- Trefnu'r desgiau a'r cadeiriau fel y gall yr athro weld a symud yn hawdd yn agos at bob un o'r disgyblion.

Mae tystiolaeth dda bod rhai gosodiadau ystafell ddosbarth yn helpu i ganolbwyntio sylw unigolion ar eu tasgau, tra bo eraill yn well ar gyfer datblygu dysgu trwy gyfrwng gwaith grŵp cydweithredol (Bull a Soly, 1987).

Mae'r cynlluniau seddi isod yn dangos y gosodiadau sydd orau ar gyfer gwahanol fathau o weithgarwch.



Bydd athrawon yn aml yn addysgu mewn ystafell a ystyrir yn 'ystafell rhywun arall', a hwyrach na fyddant yn defnyddio'r ystafell honno yn amlach nag unwaith neu ddwywaith yr wythnos. Bydd hyn yn digwydd yn aml mewn amgylchedd ystafell ddosbarth prysur a gweithgar. Fodd bynnag, trwy fod yn ymwybodol bod rhai gweithgareddau'n gweithio'n well mewn gosodiadau gwahanol gall athrawon newid eu paratodau yn briodol. Os nad yw tasg gydweithredol a gynhwyswyd yn rhan o strwythur gwers wedi gweithio gystal â'r disgwyl, mae'n bosibl nad oedd gosodiad yr ystafell ddosbarth yn gefnogol i'r gweithgaredd hwnnw.

- Os bu gosodiad yn llwyddiannus ar gyfer gweithgaredd penodol, gall athrawon ystyried ei ddefnyddio drachefn. Os na weithiodd y gosodiad ar gyfer gweithgaredd penodol, gall athrawon ystyried newid y gosodiad hwnnw a rhoi cynnig arall arni.
- Os yw'r ystafell dosbarth yn cyfyngu ar y gosodiad, gall yr athrawon negodi i gyfnewid ystafelloedd dysgu ar gyfer rhai sesiynau yn y dyfodol.
- Pan nad oes modd cyfnewid ystafelloedd dosbarth, bydd angen mabwysiadu dull o weithredu sy'n gweddu i'r gosodiad sydd ar gael.

Dichon fod y materion hyn yn ymddangos yn rhai isel-gywair, ymarferol, ond gallant gyfrannu at hinsawdd dysgu fwy cadarnhaol a lleihau'r tebygolrwydd o aflonyddu yn yr ystafell ddosbarth. Mae'n llawer anos i un disgybl amharu ar wers sydd wedi ei pharatoi'n drylwyr, sy'n cyfateb i anghenion y disgyblion, sy'n gweddu i'r gofod dysgu ac a fwynheir gan fwyafrif y disgyblion yn y dosbarth.

Dylanwadau amgylcheddol ar ymddygiad

Bu'r rhai a gymerodd ran yn y cwrs yn rhestru'r dylanwadau amgylcheddol ar ymddygiad yn eu hystafelloedd dosbarth. Maent yn cynnwys y canlynol:

- Seddi
- Maint (yr ystafell a'r dosbarth)
- Tymheredd
- Uchder y nenfwd
- Cyflwr addurniadol
- Arddangosfeydd
- Ffenestri
- Awryddion
- Cyfarpar.

Rhestr gyfeirio amgylcheddol

Er y gall trefniant y gofod addysgu a'r gofod anaddysgol ddylanwadu ar ymddygiad y disgyblion, mae'r dull amgylcheddol o weithredu'n edrych ar y newidiadau y gellid eu gwneud i'r amgylchedd o amgylch y disgyblion.

Yn y rhestr gyfeirio amgylcheddol a ddatblygwyd gan y tîm 'New Outlooks' yn Birmingham (mae copi addasedig ohono ar y ddwy dudalen nesaf), sicrheir mesur gwaelodlin o'r ymddygiad problematig, ac yna defnyddir y rhestr gyfeirio i oleuo Cynllun Amgylchedd Ymddygiadol. Diben y cynllun hwn yw ysgogi newidiadau mewn unrhyw elfennau o fewn yr ystafell ddosbarth neu'r amgylchedd ehangach sy'n sbarduno ymddygiad amhriodol.

Mae'r dull hwn o weithredu yn arbennig o werthfawr i athrawon dosbarth, trwy'u galluogi i werthuso'r agweddau hynny ar eu gwaith a allai fod yn sbarduno anawsterau. Mae'r dull yn ymateb i'r unigolyn trwy edrych, yn y lle cyntaf, ar yr hyn y gellir ei newid yn yr amgylchedd o gwmpas y disgybl. Mae'n osgoi unrhyw duedd i feio a labelu trwy ganolbwyntio ar y cyd-destun yn hytrach na'r unigolyn. Bydd unrhyw welliant yn yr amgylchedd a ddaw o ganlyniad i'r dull hwn o weithredu yn fuddiol i bawb.

Rhestr gyfeirio amgylcheddol

Canllawiau:

- Cynlluniwyd y rhestr gyfeirio hon er mwyn eich helpu i edrych ar yr amgylchedd(au) lle mae'r broblem yn digwydd.
- Os oes modd, dylech gwblhau'r rhestr hon ar y cyd â chydweithiwr.
- Peidiwch â theimlo bod rhaid ystyried pob datganiad - hwyrach na fydd rhai ohonynt yn berthnasol i'ch sefyllfa chi.
- Unwaith y bydd y rhestr gyfeirio wedi ei chwblhau, gellir ei defnyddio'n sail ar gyfer cynllun amgylchedd ymddygiadol.
- Sgoriwch bob elfen o 0 (anghytuno) i 5 (cytuno), yn y golofn ar y dde.

ADRAN A: Trefnu'r ystafell ddosbarth	
Cyfarpar yn hawdd ctyrraedd ato	
Dodrefn wedi eu gosod yn y ffordd fwyaf effeithiol	
Tymheredd amgylchol priodol	
Awyr digonol	
Goleuadau digonol	
Dim llacharedd	
Deunyddiau wedi eu labelu a'u lleoli'n briodol	
Hawdd symud o gwmpas yn yr ystafell ddosbarth	
Eiddo'r disgyblion wedi ei storio'n addas	
Disgyblion wedi eu gosod mewn grwpiau priodol	
Lleoliad y disgyblion yn adlewyrchu perthnasau cymdeithasol	
Ystafell wedi ei threfnu i fodloni gwahanol ofynion y cwricwlwm	
Bwrdd du/gwyn yn hawdd ei weld	
Dodrefn addas	
Ystafell ddosbarth yn ymddangos yn amgylchedd da ar gyfer gweithio	
Digon o le	
Amgylchedd allanol distaw	

ADRAN B: Rheolaeth dosbarth	
Athro'n cyrraedd cyn y disgyblion	
Llais yr athro yn eglur	
Cyfarwyddiadau eglur	
Ymddygiad da yn cael ei nodi a'i gydnabod	
Mân gyraeddiadau'n cael eu cydnabod	
Ymddygiad da gan ddisgybl yn cael ei 'enwi' a'i adlewyrchu'n ôl	
Athro'n ymddwyn fel esiampl o ymddygiad dymunol	
Deunyddiau a chyfarpar wedi eu paratoi	
Disgyblion yn dod â'r cyfarpar cywir i'r dosbarth	
Gwersi wedi eu trefnu'n dda	
Dulliau amrywiol o gyflwyno'r cwricwlwm	
Dulliau gwahaniaethol o gyflwyno'r cwricwlwm	
Amserlen wedi ei threfnu yn y ffordd orau sy'n bosibl	
Defnyddir cefnogaeth cymheiriaid pan fo'n briodol	
Defnyddir cefnogaeth oedolion pan fo'n briodol	

ADRAN C: Tu allan i'r ystafell ddosbarth	
Arferion rheolaidd eglur ar gyfer symud o amgylch yr ysgol	
Disgyblion yn deall rheolau'r cyfnodau egwyl	
Systemau cyfnodau egwyl wedi eu mabwysiadu gan yr holl staff	
System gwobrau/sanctsiynau cyfnod egwyl yn eglur	
Polisi ymddygiad wedi ei fabwysiadu gan y staff atodol	
Mannau problematig ar y safle wedi eu nodi a'u datrys	
Gweithgareddau/cyfarpar addas ar gael ar gyfer y cyfnodau egwyl	
System effeithiol wedi ei sefydlu ar gyfer datrys unrhyw wrthdaro	

Rhestr gyfeirio amgylcheddol - dalen 2

ADRAN D: Rheolau ac arferion rheolaidd yn yr ystafell ddosbarth	
Rheolau:	
Ychydig o ran nifer ac wedi eu geirio'n eglur	
Negodir gyda'r disgyblion, sydd hefyd yn eu deall	
Cyfeirir atynt ac atgyfnerthir hwy'n gyson	
Wedi eu llunio'n gadarnhaol	
Arddangosir mewn lle amlwg yn yr ystafell ddosbarth	
Addysgir ymddygiad sy'n bodloni'r rheolau	
Gwobrau:	
Mae'r disgyblion yn eu gwerthfawrogi	
Dyfernir hwy mewn modd cyson a theg	
Mae yn amlwg yn gysylltiedig ag ymddygiad cadarnhaol	
Maent yn fach ac yn hawdd i'w cyflenwi	
Maent yn cysylltu â system wobrwyo'r ysgol	
Sanctiynau:	
Maent yn gysylltiedig ag ymddygiad	
Dyfernir hwy mewn modd cyson a theg	
Mae'r disgyblion yn eu deall	
Mae'r rheini a gofalwyr yn eu deall	
Trefnwyd mewn hierarchaeth eglur yn ôl eu difrifoldeb	
Sefydliar arferion rheolaidd eglur ar gyfer:	
Cyrraedd a gadael yr ystafell	
Dosbarthu a chasglu deunyddiau/cyfarpar	
Cael sylw a chymorth gan yr athro	
Newid gweithgareddau	
Mynnu cael tawelwch/distawrwydd/sylw	
Clirio cyfarpar	

ADRAN E: Polisiâu ysgol gyfan:	
Rheolau a'u goblygiadau:	
Mae polisi ymddygiad yn bodoli ac yn effeithiol	
Mae gan y staff ddealltwriaeth eglur o'r polisi	
Mae'r rheolau'n cael eu cyfleu yn aml ac yn effeithiol i'r disgyblion, yr holl staff, y rhieni a'r llywodraethwyr	
Mae gan y staff syniad eglur o'r amrediad o wobrau sydd ar gael i'r disgyblion	
Mae gan y staff syniad eglur o'r amrediad sancsiynau y gellir eu defnyddio a pha rai na ellir eu defnyddio	
Mae'r staff yn ymwybodol o amrediad eang o dechnegau y gellir eu defnyddio i ddelio â phroblemau ymddygiad	
Mae'r disgyblion, cyn belled ag y gallant, yn gwybod y rhesymau am reolau'r ysgol	
Ymdrinnir â phroblemau ymddygiad yn effeithiol yng ngoleuni ystyriaethau cyfle cyfartal	
Cymorth i'r staff:	
Mae cyfrifoldeb cyffredinol o fewn yr ysgol dros reoli ymddygiad	
Mae'r staff yn teimlo'n hyderus ynghylch cydnabod anawsterau	
Mae trefniadau eglur ar gyfer rhoi cymorth i'r staff	
Rhodddwyd canllawiau effeithiol i'r staff ar gyfer delio â gwrthdaro	
Cofnodir problemau ymddygiad yn deg ac effeithlon	
Diffiniwyd swyddogaethau'r staff yn eglur	
Defnyddir y gwasanaethau cymorth mewn modd systematig, effeithlon ac effeithiol	
Rhieni a llywodraethwyr:	
Cysylltir â'r rhieni'n yn y modd mwyaf effeithiol ar gyfer helpu gyda phroblemau	
Roddir gwybod yn rheolaidd i'r rhieni am ymddygiad da'r disgyblion	

ADRAN F: Eitemau pellach a ddyfeiswyd gan y defnyddwyr	

Bu'r cyfranogwyr yn trafod ac yn ôl-ystyried manteision y rhestr gyfeirio amgylcheddol, gan awgrymu sut y gellid ei haddasu a'i defnyddio yn eu hysgolion hwy. Atgynhychir eu hatebion isod.

Manteision y rhestr gyfeirio amgylcheddol:

- Mae'n tynnu sylw mewn da bryd at beryglon a gwendidau posibl
- Bydd athrawon yn ei chael yn llai bygythiol gan ei bod yn dechrau gyda'r nodweddion ffisegol
- Mae'n cydnabod ei bod yn rhestr gyfeirio ar gyfer yr ysgol gyfan
- Mae'n cynorthwyo'r staff sy'n dioddef amodau amgylcheddol gwael i ddarparu atborth ynghylch eu pryderon
- Mae'n fodd i roi gwybod am anawsterau
- Mae'n eich atgoffa'n gyson - ac yn gwneud ichi feddwl am faterion ysgol-gyfan
- Gellir ei ddefnyddio i olrhain achosion a atgyfeiriwyd oherwydd ymddygiad - o ble y daethant? - unrhyw ystafell benodol?
- Mae'n amlygu achosion posibl ymddygiad di-alw-amdano
- Mae'n cyfrannu at raglen cynnal-a-chadw ar gyfer adeiladau a seilwaith ffisegol
- Mae'n helpu i ganfod cryfderau a gwendidau ysgolion a systemau
- Mae'n nodi disgwyliadau
- Mae pawb yn eglur ynghylch y diffiniadau safonol
- Mae'n gymorth i ganfod patrwm - problemau a all godi mewn manau penodol ar adegau penodol o'r dydd.

Sut y gellid addasu'r rhestr gyfeirio:

Gall yr athrawon a/neu'r ysgolion:

- Ddefnyddio cymaint o'r ffurflen ag y dymunant
- Ei rhannu yn is-adrannau sy'n haws i'w trin
- Ei defnyddio i archwilio lleoliad newydd cyn symud i mewn
- Defnyddio rhannau priodol ar lefel adrannol
- Ei defnyddio i hyfforddi, h.y. cyfraniad staff, y broses adolygu.

Sut y gellid defnyddio'r rhestr gyfeirio:

- Yn rhan o system adolygu ysgol-gyfan
- I benderfynu ar y blaenoriaethau cyllido
- I ddibenion archwiliad - Beth sydd yno? Beth sydd ei angen?
- Fel adnodd monitro i'w ddefnyddio gan yr holl staff
- Ar gyfer atborth i reolwyr busnes ynglŷn â phryderon a meysydd lle mae anghenion
- Defnyddio'r adran a ddyfeisir gan y defnyddwyr i roi sylw i faterion penodol i'r ysgol neu'r dosbarth

- Yn sail i gynllun datblygu
- I ddarparu dealltwriaeth eglur o faterion amgylcheddol i'r holl staff.

1.4: Rheoli trawsnewidiadau

Mae'n ffaith adnabyddus y gall ystafelloedd dosbarth trefnus leihau'r tebygolrwydd o unrhyw ddigwyddiadau. Amlinellodd Smith a Laslett (1993) y pedair rheol allweddol ar gyfer rheoli dosbarth, sy'n cyfleu'r angen i gynnal cyflymder a momentwm y gwersi, hawlio sylw'r disgyblion yn gyson a'u cael i gyfranogi gydol yr amser. Y pedair rheol yw:

1. I mewn â nhw
2. Ymlaen â'r wers
3. Cyd-dynnu â nhw
4. Allan â nhw.

I mewn â nhw

- Byddwch yn ymwybodol o'r trawsnewidiadau sy'n digwydd, e.e. o un wers i'r llall, o amser cinio i'r prynhawn
- Dechreuad llyfn, prydlon a phendant i'r wers
- Crynhoi'r sesiwn/gweithgaredd blaenorol
- Rhagolwg ar y sesiwn/gweithgaredd hwn.

Yn ei hanfod, mae'r rheol hon yn ymwneud â rheoli'r trawsnewid allweddol sy'n digwydd ar ddechrau'r wers. Gallai hyn fod yn drawsnewid o'r wers flaenorol i'r un bresennol, o gofrestru i ddysgu ffurfiol, o'r egwyl i aildechrau dysgu, o amser cinio gyda'i holl oblygiadau (gormod o fwyd, dim digon o fwyd, chwarae gwyllt, gwlychu etc.) i wersi'r prynhawn. Mae dechrau pob gwersi yn amlwg yn adegau trawsnewid ac y mae angen eu rheoli'n dda.

Yn ddelfrydol, dylai'r athro fod yn y dosbarth cyn i'r disgyblion gyrraedd - er bod rhai adeiladau ysgol a threfniadau amserlennu yn gwneud hyn yn anodd iawn, dylai'r athro bob amser geisio cyrraedd yr ystafell dosbarth yn gyntaf os oes modd. Mae datblygu arferiad rheolaidd o ddechrau'r wers yn brydlon ac yn bwrpasol, gyda chanolbwynt pendant, yn allweddol ar gyfer sefydlu trefn effeithiol. Ar ddechrau'r wers, gellid crynhoi cynnwys y wers flaenorol, adolygu'r canlyniadau dysgu allweddol, ac yna rhoi rhagolwg o'r wers bresennol a'i hamcanion dysgu allweddol.

Pan fo'r disgyblion yn gwneud hyn yn arferiad rheolaidd gyda'r athro, maent yn llawer mwy tebygol o dawelu ar unwaith ar gyfer dechrau gweithio. Pan fo dosbarth cyfan yn gwneud hyn, bydd llawer anos i unrhyw unigolyn amharu ar ddechrau'r wers.

Wrth sefydlu arferion o'r fath, mae'n bwysig bod athrawon yn ymwybodol o unrhyw ddisgybl sydd wedi methu'r wers flaenorol. Nid bai'r disgybl fydd hynny bob amser, er ei bod yn bosibl y bydd ambell ddisgybl yn chwarae triwant neu'n cael trafferthion gartref. Mae'n bwysig sylweddoli na fydd yn hawdd i ddisgybl o'r fath ddeall y crynodeb/adolygiad o'r wers flaenorol, ac o ganlyniad, na fydd ganddo ef/hi yr holl ddysg gritigol sydd ei hangen i gyfranogi yn y wers bresennol. Gellir osgoi aflonyddu diangen weithiau trwy adnabod yr anhawster hwn a chynnig esbonio'r dysgu a gollodd y disgybl, ar ôl rhoi gweddill y grŵp ar waith.

Yn yr astudiaeth achos isod, a ysgrifennwyd gan athro ar y cwrs, disgrifir rhai o'r heriau sy'n ymwneud â 'chael y disgyblion i mewn' yn effeithiol.

Astudiaeth achos - 'I mewn â nhw'

Yr oedd disgyblion Blwyddyn 8B bellach yn gweithio'n well, a'u sgiliau gwranddo wedi gwella. Fodd bynnag, yr oeddent yn dal i gymryd amser hir i dawelu. Nid oedd codi fy llais yn effeithiol, ac felly yr oedd angen i mi ailystyried y dull a ddefnyddiwn pan oedd y disgyblion yn cyrraedd yr ystafell ddosbarth.

Y broblem oedd bod y ddwy wers gydag 8B wedi eu hamseru ar gyfer y cyfnod dysgu cyntaf yn y bore. Ar y naill ddiwrnod, cynhelid gwasanaeth ysgol, nad oedd disgyblion 8B yn cymryd rhan ynddo. Cynhelid gwasanaeth ar y diwrnod arall hefyd pan nad oedd modd i mi, fel Pennaeth Blwyddyn 1, gyrraedd y wers o flaen y disgyblion, gan fod rhaid i mi aros tan ddiwedd y gwasanaeth hwnnw.

Ar ôl ystyried y broblem, penderfynais newid y ffordd yr oedwn yn cyrraedd y wers, fy hunangyflwyniad dechreuol a'r drefn ar gyfer dechrau'r wers, fel a ganlyn:

- Byddai'r disgyblion yn aros i mi gyrraedd cyn mynd i mewn i'r ystafell
- Mae'r gwersi wedi'u paratoi'n yn drylwyr a'u gosod allan o flaen llaw fel nad oes angen i mi chwilio am adnoddau nac ymddangos yn ddryslyd
- Byddaf yn croesawu'r disgyblion i'r ystafell ddosbarth ac yn cerdded o amgylch i wobrwyo'r disgyblion sy'n setlo i lawr yn gyflym.

Cafodd hyn effaith gadarnhaol ar yr amser y mae'r disgyblion yn ei gymryd i dawelu ac i fod yn barod am weddill y wers.

Ymlaen â'r wers

- Cynnal cyflymdra priodol ac amrywiol
- Dethol cynnwys a thasgau sy'n amrywiol ac yn ennyn diddordeb
- Gwahaniaethu'r tasgau a'r cynnwys yn briodol
- Defnyddio gwaith grŵp a gwaith pâr ac annog dysgu/gweithgareddau cydweithredol
- Darparu gweithgareddau estyn
- Sicrhau y dosberthir deunyddiau ar gyfer y tasgau yn effeithlon.

Mae'r rheol hon yn ymwneud â darparu ar gyfer gwahanol lefelau gallu a sgiliau yn y dosbarth. Tra bo'r athro/athrawes wrthi'n cyflwyno gwybodaeth i'r dosbarth neu'n esbonio'i safbwynt trwy gyfrwng sesiwn cwestiwn ac ateb, mater cymharol hawdd yw sicrhau bod yr holl ddisgyblion yn cymryd rhan trwy edrych o amgylch yr ystafell, canolbwyntio ar grwpiau/unigolion a gwyllo'r dosbarth.

Fodd bynnag, unwaith y bydd yr athro wedi newid y gweithgarwch, o gyflwyno uniongyrchol gan yr athro i dasgau ar gyfer y disgyblion unigol, gall fod yn anos cynnal yr un lefel o reolaeth. Mae'n hollbwysig dosbarthu'r deunyddiau ar gyfer y tasgau mewn ffordd effeithlon, a threfnus mewn unrhyw ddosbarth a reolir yn dda. Mae hyn yn fwy byth o her pan ymgymerir ag amrediad eang o weithgareddau yn y grŵp ac y mae angen gwahaniaethu'r tasgau'n ofalus

Mae risgiau sylweddol yn gysylltiedig â dosbarthu deunydd a wahaniaethir, oherwydd:

- Gall unigolion deimlo eu bod yn cael eu trin yn nawddoglyd, ac nad oes angen iddynt fod yn gwneud gwaith mor hawdd.
- Mae'n creu rhwyg yn yr ystafell ddosbarth, rhwng y rhai sy'n gwneud y gwaith 'hawdd' ac 'anodd'.
- Mae rhai disgyblion, sydd â'r gallu i gyflawni mwy, yn dewis y deunydd haws er mwyn osgoi gwaith caletach.
- Gall rhai unigolion gael gwaith sydd y tu hwnt i'w gallu i'w gyflawni - os na sylwir ar hyn yn gymharol gynnar, mae perygl y byddant yn colli diddordeb yn y pwnc ac yn aflonyddu ar y wers.

Mae dosbarthu deunydd ar gyfer tasgau yn galw am hyder, medrusrwydd a sensitifrwydd. Dyletswydd proffesiynol anodd yw creu a chynnal hinsawdd dysgu cadarnhaol, lle mae pob disgybl yn cwblhau tasg sy'n ei alluogi ef/hi i gyflawni ei botensial. Ni ddylid caniatáu i unrhyw ddisgybl gael deunydd sy'n llawer rhy anodd neu'n llawer rhy hawdd iddo ef/hi.

Os yw'r deunydd yn llawer rhy anodd, mae'n debygol y bydd y disgybl yn ddig ac yn credu iddo gael cam, ac os yw'n llawer rhy hawdd, mae'n debygol o deimlo bod yr athro'n ei drin yn nawddoglyd. Os rhoddir

deunydd anaddas o'r fath i ddisgyblion yn rheolaidd, a hwythau wedyn yn gwrthwynebu, yn achosi anawsterau ac yn camymddwyn, gellid dadlau nad yw hynny'n wahanol i ymddygiad unrhyw un arall sy'n cael gwasanaeth gwael. Mae addysgu a dysgu effeithiol yn rhan ganolog o reoli ymddygiad yn yr ystafell dosbarth.

Yn yr un modd, pan fo dosbarth yn cynnwys grŵp bach o ddisgyblion galluog iawn, mae'n hanfodol bid gan yr athro weithgareddau estyn wrth law i gynnal diddordeb y grŵp hwnnw tra bo'r disgyblion eraill yn cwblhau'r dasg ei hunan. Mae llawer o ddigwyddiadau o gamymddwyn datblygu oherwydd nad yw'r gweithgareddau a osodir yn gweddu i'r disgyblion. Yn aml iawn, mae digwyddiadau o'r fath yn datblygu beth amser ar ôl i'r deunyddiau gael eu dosbarthu. Maent yn dod i'r amlwg dros amser wrth i rwystredigaeth y disgybl gynyddu a dechrau ymddangos.

Cyd-dynnu â nhw

- Galluogi'r disgyblion i lwyddo trwy roi sylw i anghenion y gwahanol ddisgyblion yn y dosbarth
- Sefydlwch reolau eglur i'r disgyblion ofyn am gymorth
- Dylech gydnabod pob cais am gymorth
- Cynorthwyt y disgyblion ar wahân
- Ceisiwch ddod i wybod rhywbeth am bob un o'r disgyblion
- Dangoswch ddiddordeb a byddwch ar gael.

Mae cyd-dynnu â'r disgyblion yn golygu eu helpu i lwyddo. Pan fo grŵp yn brysur gyda thasg benodol, gall yr athro/athrawes roi sylw i anghenion gwahanol ddisgyblion yn y dosbarth. Mae'n hysbys y bydd angen hwb cychwynnol ar rai o'r disgyblion cyn y gallant hyd yn oed ddechrau mynd i'r afael â thasg benodol. Bydd eraill yn dangos arwyddion o anhawster yn gynnar, e.e. trwy holi eu cymheiriaid, edrych ar waith disgyblion eraill neu ddangos arwyddion o ymddygiad 'ffidil yn y to'. Unwaith eto, mae'n bwysig ymateb yn gynnar i negeseuon o'r fath er mwyn cynnal momentwm y wers a pharhau'r hinsawdd dysgu.

Gellir rhoi cymorth o'r fath i unigolion ar wahân, ond weithiau bydd yr athro'n sylweddoli nad yw'r dasg yn gweddu i'r disgyblion gystal â'r disgwyl, a bod angen esboniad pellach i'r dosbarth cyfan er mwyn cynnal diddordeb y disgyblion yn y wers.

Mae hyn yn gweithio'n iawn cyn belled ag y bo'r athro wedi sylwi ar y broblem yn ddigon cynnar. Fodd bynnag, os yw'n brysur gyda rhywbeth arall, hwyrach na fydd wedi sylwi mewn pryd. Gall disgyblion wedyn fynd yn rhwystredig neu golli diddordeb yn y gweithgaredd, ac o ganlyniad gallai problem ddatblygu.

Pan fo'r dasg yn fwy o her o gryn dipyn i'r grŵp nag a ragwelwyd, mae'n debyg y bydd athro profiadol yn darparu cyfres o esboniadau cryno ar adegau priodol, er mwyn galluogi'r grŵp i weithio'u ffordd trwy'r dasg heriol - gan gamu megis o un 'ynys' o sicrwydd i'r nesaf.

Allan â nhw

- Rheoli diwedd glo'r wers yn effeithiol
- Adnewyddu, ailddatgan ac atgyfnerthu themâu'r sesiwn
- Sefydli arferion eglur ar gyfer tacluso a gadael yr ystafell
- Canmol a chydabod ymdrechion a nodi'r agenda ar gyfer y wers nesaf
- Neilltuo amser ar gyfer y cyfnod ymadael
- Sicrhau nad oes anhrefn na dryswch
- Bod yn ymwybodol o'r amser o'r dydd a'r amser a gymer i adael yr ystafell
- Galluogi'r disgyblion i adael yr ystafell yn drefnus.

Os yw athro/athrawes wedi ymdopi'n dda â'r tri thrawsnewid cyntaf ond yn brin o amser ar ddiwedd y wers, gall hynny amharu ar reolaeth yn y tymor hir. Pan fo rhaid i'r grŵp frysio i orffen a rhuthro i gadw'u llyfrau a gadael yr ystafell, mae'u profiad yn un o ddryswch ac anhrefn. Gall hyn fod yn annheg â'r athro/athrawes sy'n cael y grŵp hwnnw nesaf, gan y bydd rhaid iddo ef/hi ailsefydlu hinsawdd dysgu. Ar ben hynny, gall effeithio hyd yn oed ar y gwersi dilynol gyda'r disgyblion hyn, gan y byddant yn dal i gofio am arddull y wers honno.

Hwyrach nad oes dim sy'n wahanol nac yn newydd i athrawon profiadol yn y syniadau hyn. Fodd bynnag, dros amser, mae unrhyw arferion rheolaidd yn tueddu i lacio, a gallant gyrraedd pwynt lle nad ydynt yn effeithiol mwyach. Os yw athro'n cael problemau gyda disgybl, disgyblion neu ddosbarth penodol, gall fod yn werth ystyried a ellid lleihau'r problemau hynny trwy reoli'r trawsnewidiadau yn well.

Prif bwrpas yr athro ym mhob gwers yw cyflwyno addysgu a dysgu effeithiol. Mae'n llawer haws cyflawni hyn pan fo'r dosbarth neu fwyafrif y disgyblion yn derbyn ac yn rhannu'r pwrpas hwn. Yn hytrach nac ystyried addysgu a dysgu fel gweithgaredd 'ni a 'nhw', fel y'i portreadir weithiau, dylid eu hystyried yn weithgareddau ar y cyd rhyngom 'ni', sef yr athrawon a'r disgyblion gyda'i gilydd. Trwy ddefnyddio ieithwedd drawsnewidiol, megis 'ein tasg ni heddiw yw....', 'gyda'n gilydd, rydym yn mynd i....' a ' byddwn yn dysgu...', gellir creu hinsawdd dysgu lle mae mwyafrif y disgyblion yn teimlo eu bod yn cymryd rhan mewn gweithgaredd cydweithredol. Er mwyn datblygu a chynnal yr ymdeimlad hwn o bwrpas cyffredin rhwng yr athro a'r dosbarth, rhaid buddsoddi mewn cynllunio gweithgareddau, ond dros amser bydd hyn yn talu ar ei ganfed mewn canlyniadau dysgu cadarnhaol.

1.5: Rhagweld a monitro

Mae'r amgylcheddau dysgu y mae'r disgyblion yn rhyngweithio ynddynt yn galw am wytnwch, y gellir yn hawdd ei danseilio gan yr hyn sy'n digwydd mewn amgylcheddau eraill, er enghraifft yn y cartref, ar y stryd, etc. Waeth pa mor dda y paratoir disgyblion ar gyfer y pwysau a'r pryderon a grëir gan yr amgylchedd dysgu a/neu'r amgylchedd cymdeithasol, mae'n anochel y byddant yn her i rai unigolion.

Rhan o swyddogaeth yr athrawon yw:

- Adnabod a deall y rhwystrau cyndyn sy'n atal rhai disgyblion rhag dysgu.
- Dysgu rhagweld y rhwystrau achlysurol sy'n wynebu rhai disgyblion.
- Cadw llygad yn agored am rai y tybir fel arfer eu bod yn llwyddo i 'ymdopi' â'r system, ond eto sy'n dechrau simsanu.

Mae adnabod arwyddion trafferthion yn gynnar yn fater hollbwysig, a ddaw â nifer o fanteision i'r disgybl unigol ac i'r amgylchedd dysgu ehangach:

- Mae'r disgybl unigol yn teimlo'i fod yn cael gofal a chefnogaeth.
- Gellir delio â phroblemau cyn iddynt ddwysáu'n batrymau ymddygiad parhaus.
- Gellir osgoi patrymau ymddygiad aflonyddol.
- Treulir llai o amser yn delio ag ymddygiad 'anodd' ac anghynhyrchiol.

Mae'n bwysig bod athrawon effeithiol yn sylwi ar adegau pan fo newid yn digwydd, ac yn deall eu harwyddocâd.

Arsylwi ar newid a deall ei arwyddocâd

Mae'r cysyniad o newid, o anghenraid, yn golygu symud o un sefyllfa neu gyflwr i un arall. Yn y disgyblion, gall y newidiadau hyn fod yn rhai cynnil iawn ac weithiau byddant wedi ymsefydlu am amser hir cyn i neb sylwi arnynt. Gall athrawon prysur fethu â sylwi ar broblem weithiau, oni chymerir camau penodol i sgrinio'r disgyblion. Mae'n debyg bod hyn yn arbennig o wir am ddisgyblion sy'n dangos eu hanhapusrwydd mewn ffyrdd mwy mewnblyg na'i gilydd. Rhaid i athrawon gywreinio'u sgiliau i'r eithaf i adnabod yr ennyd pan fo newid yn digwydd. Gorau po gyntaf, wrth gwrs, yr adwaenir unrhyw newid ac y rhoddir sylw i'r mater ar y cyd â'r disgybl, er mwyn rhoi gwell cyfle i'r disgybl oresgyn yr anhawster ac adfer ei wytnwch a'i hyder.

Yr allwedd i ganfod newid mewn ymddygiad yw:

- Adnabod y newidiadau ymddygiad nodweddiadol llencyndod.
- Adnabod unigolion yn y grŵp yn ddigon da wybod beth yw eu hymddygiad 'normal' neu 'nodweddiadol' hwy.
- Sylwi pan fo'r ymddygiad hwnnw yn newid.
- Canfod yn gynnar yr hyn sy'n achosi'r newid mewn ymddygiad.

- Adnabod a deall unrhyw broblem sy'n datblygu.
- Adnabod a deall beth yw 'mater difrifol'.

Gall athrawon ganfod newidiadau trwy sgrinio disgyblion am ddangosyddion anhawster posibl yn yr agweddau canlynol:

- Presenoldeb a phrydlondeb
- Ymddangosiad corfforol
- Agwedd
- Ymgyflwyniad
- Ymlyniad cymdeithasol
- Iechyd meddwl.

Presenoldeb a phrydlondeb

Dylai athrawon fod yn ymwybodol o arwyddocâd presenoldeb a phrydlondeb wrth sganio'r grŵp yn rheolaidd. Gellir canfod y rhan fwyaf o newidiadau mewn patrymau presenoldeb a phrydlondeb yn hwylus trwy sganio'r grŵp ar ddechrau'r wers. Fodd bynnag, mae'n bwysig bod yn ymwybodol o'r darlun ehangach a datblygu ffyrdd o olrhain disgyblion trwy gydol gwrs, sesiwn, gweithgaredd neu hyd yn oed y diwrnod ysgol cyfan. Os yw disgybl a fu bob amser yn brydlon yn cyrraedd ei wersi, neu'r rhan fwyaf ohonynt, yn datblygu patrwm o amhrydlondeb cyson, mae'n bosibl y dylai'r athro ymchwilio ymhellach i weld a oes unrhyw anawsterau'n dod i'r amlwg. Hwyrach nad oes arwyddocâd i'r ffaith bod disgybl yn hwyr yn achlysurol, ond bydd patrwm newydd o gyrraedd yn hwyr, sy'n groes i'w gymeriad, yn galw am sylw gofalus, yn enwedig os oes dangosyddion eraill yn ogystal sy'n peri pryder.

Gall unrhyw ostyngiad ym mherfformiad disgybl ddynodi bod rhyw fath o anhawster yn datblygu. Dylid nodi newidiadau perfformiad o'r fath yn gynnar, a chynorthwyo'r disgybl i oresgyn unrhyw rwystr newydd i'w berfformiad.

Dylai'r athro sganio'r grŵp a chadw llygad yn agored am arwyddion o gynnwrf, blinder, difaterwch neu agwedd ymosodol.

Ymddangosiad personol

Gall newidiadau mewn gwisg neu ymddangosiad personol allanol hefyd ddynodi achos pryder, sydd hwyrach yn gysylltiedig ag amgylchiadau yn y cartref, ond sydd hwyrach hefyd yn ymwneud â hunan-barch y disgybl a'i syniad o'i hunan-werth. Bydd athro sy'n adnabod ei ddisgyblion yn dda yn gyfarwydd â'u hymddangosiad arferol a dylai sylwi ar unrhyw newidiadau a allai ddynodi anawsterau. Gall athro profiadol wahaniaethu rhwng y newidiadau mewn ymddangosiad a allai fod yn arwyddocaol a newid sy'n fynegiant personol o bersonoliaeth y disgybl, neu ei hoffterau ffasiynol. Byddai cyfuniad o newidiadau mewn ymddangosiad personol a newidiadau eraill yn awgrymu bod anawsterau yn dod i'r amlwg.

Agwedd

Mae'r ffordd y mae disgybl yn rhyngweithio â'r athrawon a'i gymheiriaid yn ddangosydd cryf o'r ffordd y mae ef/hi'n teimlo. Mae'n haws gweld anawsterau'n datblygu mewn disgyblion sydd fel arfer yn tueddu i allanoli ei broblemau. Gall fod yn anos i'r athro sgrinio am anawsterau mewn disgyblion sy'n mewnoli eu problemau. Bydd angen i'r athro wedyn edrych am arwyddion o ymgilio o grwpiau i raddau mwy amlwg nag arfer, o ymddwyn yn orlog neu'n ddagreuol neu o niweidio ei hunan.

Ymgyflwyniad

Gall ymgyflwyniad y disgybl - y ffordd y mae'n sefyll, yn eistedd, ac yn symud - fod yn ddangosydd o'r ffordd y mae ef/hi'n teimlo ynghylch ei hunan ac eraill. Gall unrhyw newidiadau amlwg yn y modd y mae'n cyflwyno'i hunan ddynodi bod anawsterau'n datblygu, sy'n galw am sylw cyn iddynt waethgu.

Grwpio cymdeithasol

Mae disgyblion a'u cymheiriaid yn tueddu i ymffurfio'n grwpiau pendant. Mater hawdd yw sylwi ar newidiadau yn y grwpiau cymdeithasol hyn ond mae'r newidiadau weithiau'n anos o lawer i'w dehongli. Mae'r rhyngweithiadau cymdeithasol o fewn grŵp o gymheiriaid yn gymhleth a gall disgyblion unigol ddiodef pryder ac anhapusrwydd enbyd wrth geisio eu rheoli'n effeithiol. Yr allwedd i arsylwi ar y newidiadau mewn ymddygiad yw'r canlynol:

- Adnabod yr unigolion yn y grŵp yn ddigon da i wybod beth sy'n ymddygiad 'arferol' neu 'nodweddiadol'
- Adnabod unrhyw newid yn yr ymddygiad hwnnw
- Canfod yr hyn allai fod yn achosi'r newidiadau yn yr ymddygiad
- Adnabod a deall unrhyw fater sy'n datblygu
- Adnabod a deall pa bethau nad ydynt yn faterion sy'n datblygu
- Adnabod a deall beth sy'n 'fater difrifol'.

Iechyd meddwl

Yn 1986, cyhoeddodd yr elusen 'Young Minds' ddogfen o'r enw *Mental Health in Your School*, sy'n amlinellu rhai o'r dangosyddion a allai ddynodi problemau iechyd meddwl yn y disgyblion. Mae'r dangosyddion hyn yn cynnwys y canlynol:

- Newidiadau sydyn mewn ymddygiad, tymer neu ymddangosiad. Gall y rhain gynnwys gostyngiad disymwth yn safon y gwaith a wneir; gwrthod mynd i'r ysgol; pryder eithafol ynghylch taclusrwydd neu ddifaterwch sydyn ynghylch ymddangosiad.
- Ymddygiad cyffredinol - Gall hyn gynnwys ymddwyn yn dawedog ac encilgar yn ogystal â gorddramatig - ymddwyn yn ymosodol a gwrthnysig; perffeithiaeth eithafol neu ymddygiad obsesiynol, i'r graddau nad yw'n cyflawni unrhyw waith; pryder ac anniddigrwydd.

- Patrwm gweithio. Colli brwdfrydedd a chymhelliad; cael trafferth i eistedd yn llonydd a chanolbwytio; neu ymgolli'n ormodol yn y gwaith.
- Patrwm presenoldeb. Gall hyn gynnwys triwantaeth a gwrthod mynd i'r ysgol, ond gall hefyd olygu amharodrwydd i adael yr ysgol neu gyrraedd yr ysgol yn eithafol o gynnar.
- Perthnasau. Anhawster i gyd-dynnu â phlant eraill yn y dosbarth; ychydig neu ddim ffrindiau; naill ai'n cael ei fwlio neu'n bwlio eraill.
- Dangosyddion eraill. Ymddangos yn flinedig neu'n wael, yn anhapus neu'n unig; mynd yn ddiotal neu'n ddi-hid ynglŷn â gwaith; problemau gyda bwyta; ymroi i anlladrwydd neu droseddu; camddefnyddio alcohol neu gyffuriau; ymddygiad treisgar; ymddygiad hunanddiniatriol.

Yn ôl Young Minds, y cwestiynau allweddol wrth benderfynu a yw'r dangosyddion hyn yn dynodi problem iechyd meddwl yw:

- Pa mor eithafol yw'r ymddygiad neu'r agwedd?
- Pa mor estynedig neu barhaus ydyw?
- A oes unrhyw newidiadau disymwth yn yr ymddygiad?
- Pa mor 'wyllt' neu 'allan o reolaeth' y mae'r disgybl yn ymddangos?
- A oes cyferbyniad amlwg rhwng ei ymddygiad ef/hi yn y cartref a thu allan i'r cartref?
- Sut mae'r ymddygiad yn effeithio ar aelodau eraill o'r gymuned?

Mae'n annhebygol iawn y bydd yr holl ddisgyblion, na hyd yn oed y mwyafrif o'r rhai sy'n arddangos y nodweddion hyn, yn cael eu cyfeirio am gymorth arbenigol. Yn y mwyafrif o achosion, bydd y problemau'n datrys eu hunain, yn enwedig os yw'r athrawon yn sylwi ar y dangosyddion yn ddigon cynnar ac yn cynnig cymorth effeithiol i'r disgyblion. Ni all athrawon sylwi ar y dangosyddion hyn heb sgrinio'r grŵp, yn ogystal â'r unigolion sydd ynddo, am anawsterau.

Pennod 2: Cyfathrebu effeithiol

Mae cyfathrebu'n hanfodol wrth reoli ymddygiad. Mae'n bwysig bod y disgyblion yn gwybod beth y mae'r athrawon yn ei ddisgwyl ganddynt, a'r athrawon yn gwybod beth y mae'r disgyblion yn ceisio'i gyflawni. Mewn unrhyw berthynas, gall yr iaith a ddefnyddir gynnig cefnogaeth ac anogaeth neu lesteirio a niweidio.

Yn y rhyngweithio rhwng athrawon a disgyblion, gall y ffordd y dywedir rhywbeth, yn ogystal â'r hyn a ddywedir, effeithio ar reoli ymddygiad. Dylai athrawon gyfathrebu mewn ffordd sy'n adlewyrchu agwedd a dull cadarnhaol, er mwyn helpu'r disgyblion i wneud dewisiadau gwell ynglŷn â'u hymddygiad, i wella'u symbyliad a chynnal eu hymdrechion i lwyddo.

Mae *'Fe allaf i dy helpu i aros yn dawel'* yn fwy o galonddid na *'Ddylet ti ddim gwylltio cymaint.'* Dylai athrawon ddilyn yr egwyddor o estyn ac ymhelaethu ar lwyddiannau'r disgyblion, neu eu hatgoffa o'u llwyddiannau yn y gorffennol, yn hytrach na gwneud sylwadau am y gwendidau yn eu perfformiad.

Dylai'r athro/athrawes ystyried yr elfennau di-eiriau mewn cyfathrebu, megis:

- Goslef
- Cryfder y llais
- Amseru
- Cyswllt llygad
- Iaith y corff
- Pellter oddi wrth y disgybl
- Cyd-destun y sefyllfa.

Mae athrawon yn cyfathrebu trwy eu ymgyflwyniad a gall dirnadaeth y disgyblion o'r ymgyflwyniad hwnnw effeithio ar eu hymddygiad yn y dosbarth. Mae'r athro hefyd mewn sefyllfa ddelfrydol i adeiladu hunan-barch y disgyblion trwy ryngweithio gyda hwy yn eiriol ac yn ddi-eiriau.

Mae'r bennod hon yn ymdrin â:

- Rheoli'r defnydd o iaith
- Defnyddio cwestiynau'n effeithiol
- Technegau di-eiriau
- Ymgyflwyniad
- Hyrwyddo hunan-barch y disgyblion.

2.1: Rheoli'r defnydd o iaith

Defnyddio'r iaith briodol

Mae Rogers (2002) yn cyfeirio at bwysigrwydd defnyddio iaith briodol. Pwysleisia y dylai athrawon wneud y canlynol:

- Deall mai nid er mwyn ennill yn unig y gwneir gosodiad; mae a wnelo hefyd â sefydlu a mynegi hawliau teg ac anghenion.
- Cadw unrhyw ryngweithio ceryddol yn y dirgel os yw'n bosibl.
- Osgoi gwrthdaro dianghenraid.
- Annerch mewn llais parchus a chadarnhaol pan fo modd.
- Bod yn bendant, yn hytrach nag ymosodol, os oes angen mynegi rhwystredigaeth briodol.
- Dilyn materion o bwys ymhellach, y tu allan i'r ystafell ddosbarth.

Mae Rogers hefyd yn awgrymu y gallai'r technegau canlynol, sy'n seiliedig ar iaith, helpu i reoli grŵp ac atal materion ymddygiad rhag codi a/neu waethygu:

Saib tactegol: Saib byr wrth roi cyfarwyddyd neu wrth atgoffa ar lafar, er mwyn cyfeirio sylw ac annog canolbwyntio.

Iaith anuniongyrchol: Mae'r athro'n cyfarwyddo neu'n atgoffa'r disgyblion heb eu **gorchymyn** yn uniongyrchol. Er enghraifft, *'Mae llanast mawr yn yr ystafell hon, a hithau bron yn amser cinio'* - mae hyn yn cyfleu'r neges bod angen glanhau'r ystafell cyn y gall y grŵp fynd am ginio, heb fod yn or-gyfarwyddol.

Cyfarwyddo ymddygiadol: Mae'r athro'n rhoi cyfarwyddyd i grŵp neu unigolyn trwy gyfeirio'n uniongyrchol at yr ymddygiad a ddisgwylir, e.e. *'Dean... Gwrando ar y cyfarwyddiadau... Diolch'*. Mae hyn yn canolbwyntio ar yr ymddygiad a fynnir. Mae'n bwysig defnyddio berfenwau yn hytrach na chymalau negyddol, (h.y. *'gwrando'* yn hytrach na *'paid â siarad'*). Dylid cadw'r cyfarwyddiadau'n gryno.

Atgoffa ynghylch rheol: Mae'r athro'n atgoffa'r grŵp (neu unigolyn) o reol sydd eisoes wedi ei sefydlu. Fodd bynnag, nid oes angen manylu ynghylch y rheol bob tro. E.e. *'Cofiwch ein rheol ynghylch rhoi cyfle i bawb siarad'*.

Atgoffa cadarnhaol unigol gan roi amser i ymateb: Mae'r athro'n atgoffa disgybl o ymddygiad y cytunwyd arno, ac yna'n rhoi amser iddo ef/hi gydymffurfio cyn cymryd camau pellach. E.e. *'Cofia ein bod ni wedi cytuno y buasit yn cadw dy ffôn yn dy fag [cerdded i ffwrdd am funud yna dychwelyd i sicrhau bod y ffôn wedi ei gadw] Diolch yn fawr.'*

Tynnu sylw/creu gwrthatyniad: Gellir defnyddio hyn i atal sefyllfa rhag dirywio. E.e. os yw disgybl yn dangos arwyddion cynnar ei fod yn colli diddordeb mewn tasg, gofynnwch i'r disgybl eich helpu i ddsbarthu deunyddiau ar gyfer y dasg nesaf, diolchwch iddo ef/hi am ei gymorth ac yna gofynnwch iddo dychwelyd at y dasg.

Dewis cyfeiriedig: Mae'r athro'n rhoi dewis cyfeiriedig, o fewn y rheolau neu'r drefn arferol a sefydlwyd. E.e. *'Gelli roi'r chwaraewr CD yn dy fag, neu ei roi i mi i'w gadw tan ddiwedd y diwrnod. Fe gei di ddewis.'* yn hytrach na *'Rho hwnna i mi 'nawr.'*

Cwestiynau uniongyrchol: Mae'r athrawon yn defnyddio cwestiynau megis 'beth', 'pryd' a 'sut' yn hytrach na 'pam' neu 'wyt ti'. Mae'r math hwn o gwestiwn yn trosglwyddo'r cyfrifoldeb i'r disgyblion, yn hytrach na gofyn am resymau. Er enghraifft, pan fo disgybl yn potsian yn lle mynd ymlaen a'i dasg, mae *'Beth ddylet ti fod yn ei wneud yn awr?'* yn well cwestiwn i'w ofyn na *'Pam nad wyt ti'n gweithio?'*

Canmoliaeth gyfagos: Trwy ganmol disgyblion wrth ymyl disgybl sy'n camymddwyn, gellir ei atgoffa o'r hyn a ddisgwylir heb ei herio'n uniongyrchol.

Negeseuon 'Fi' dyneiddiol: Mae'r negeseuon 'Fi' hyn yn mynegi teimladau'r athro, gan ddisgrifio ymddygiad y disgybl yn gyntaf, e.e. *'Pan wyt ti'n siarad tra'r ydw i'n siarad...'*. Yn ail, disgrifir effaith yr ymddygiad hwn ar yr athro, e.e. *'...mae'n rhaid i mi roi'r gorau i addysgu...'* Yn drydydd, maent yn rhoi gwybod i'r disgybl sut deimlad a ysgogir yn yr athro, e.e. *'...ac y mae hynny'n rhwystredigaeth i mi'*.

Defnyddio iaith gadarnhaol

Os dywedwch wrth rywun i beidio â gwneud rhywbeth yr ydych yn debygol o roi'r syniad hwnnw yn ei ben. 'Peidiwch â meddwl am beth sydd i ginio' - am beth rydych chi'n meddwl?! Mae'n well atgoffa mewn ffordd gadarnhaol, er enghraifft yn hytrach na 'Peidiwch â gweiddi' defnyddiwch 'Cofiwch godi'ch llaw i ofyn cwestiwn, diolch yn fawr'.

Defnyddiwch gyfarwyddiadau eglur a chryno. Yn hytrach na 'Sawl gwaith ydw i wedi gofyn i chi wrando, (hwyrach mai 3 yw'r ateb!) dywedwch 'Gwrandewch yn astud ar fy nghyfarwyddiadau, diolch yn fawr'.

Dylai cyfarwyddiadau ddangos y camau sy'n ofynnol. Yn hytrach na 'Na, chewch chi ddim cadw'ch llyfrau eto', rhowch gynnig ar 'Unwaith y byddwch wedi gorffen cwestiwn 5, cewch gadw'ch llyfrau wedyn'.

Defnyddio iaith dewisiadau

Trwy gydnabod bod disgyblion yn dewis eu hymddygiad, caniateir i athrawon ymateb mewn ffordd ddigyffro, yn hytrach na 'chymryd pethau'n bersonol'. Nid yn unig y mae cydnabod bod disgyblion yn gwneud dewisiadau ynglŷn â'u hymddygiad yn iach a realistig, mae hefyd yn eu galluogi i fod yn gyfrifol am eu hymddygiad ac i symud tuag at reoli eu hymddygiad eu hunain. Ni all unrhyw oedolyn, heb ymyrryd yn gorfforol, orfodi disgybl i wneud rhywbeth os yw'r disgybl yn benderfynol o beidio ag ufuddhau.

Gellir rhoi pwyslais eglur ar y ffaith bod disgyblion yn gwneud dewisiadau trwy ddefnyddio'r gair 'dewis' yn rheolaidd wrth ganmol a cheryddu; trwy wneud hyn gellir gwreiddio'r egwyddor mewn realiti beunyddiol. Er enghraifft, *'Yr wyf yn falch dros ben eich bod wedi dewis cymryd rhan yn y sesiwn cyfan heddiw - da iawn chi'* neu *'Dyna drueni eich bod wedi dewis peidio â gweithio heddiw - a chithau wedi gwneud cystal y tro diwethaf'*.

Gan na all athrawon orfodi disgyblion i wneud pethau, mae pwysleisio eu bod yn gyfrifol am eu hymddygiad eu hunain yn ffordd rymus o gefnogi ymddygiad hunangyfeiriedig. Mae hefyd yn annog y disgyblion i ddeall y bydd oedolion yn cydnabod eu penderfyniadau ac yn eu cymeradwyo'n gymdeithasol pan fo'r dewisiadau'n rhai da.

Mae amrediad o ganlyniadau cadarnhaol yn deillio o ddefnyddio iaith dewisiadau, fel a amlinellir isod:

Mae iaith dewisiadau yn ystyried camgymeriadau yn rhan arferol o'r broses ddysgu. Os ystyrir nad yw cael ateb yn anghywir yn ddim ond camgymeriad (sef dewis gwael), mae hynny'n awgrymu y gall y disgybl wneud dewis arall (a gwell) y tro nesaf. Mae hwn yn gyflwr emosiynol llawer mwy gobeithiol a chalonogol na chredu bod y camgymeriad yn anochel ac na ellwch wneud dim ynghylch y peth.

Mae iaith dewisiadau yn dileu'r angen i ymgiprys am bŵer.

Trwy gydnabod a phwysleisio bod y disgyblion yn gyfrifol am eu dewisiadau eu hunain, ni fydd athrawon yn tybio bod rhaid iddynt wneud i'r disgyblion ufuddhau iddynt trwy'r amser. Mae disgyblion sy'n herio awdurdod yn aml yn ceisio pŵer, er mwyn teimlo mai hwy sy'n rheoli, neu er mwyn teimlo'n bwysig. Mae rhoi'r cyfle iddynt ddewis eu hymddygiad yn gwneud yr un peth, ond mewn modd mwy cadarnhaol. Wrth gwrs, mae'n rhaid i athrawon ddefnyddio sancsiynau neu gerydd os yw'r dewisiadau'n annerbyniol, ond y disgybl fydd wedi dewis y canlyniad hwnnw.

Mae'r pwyslais mewn iaith dewisiadau yn un cadarnhaol.

Mae atgyfnerthu gallu'r disgybl i wneud dewisiadau yn adeiladu ei hyder a'i hunan-barch. Mae cyflwyno atborth ynglŷn â'r amrediad o ddewisiadau cadarnhaol a wneir ganddo ef/hi yn helpu i ffurfio perthynas gadarnhaol ac i adeiladu ei hunan-barch. Trwy ailddiffinio dewisiadau gwael fel pethau y gellir dysgu o ganlyniad iddynt a'u cywiro y tro nesaf, cymerir safiad optimistaidd sy'n rhoi gwybod yn eglur i'r disgybl ei fod ef/hi yn unigolyn purion nad yw ond wedi gwneud camgymeriad.

Gwahaniaethwch rhwng yr ymddygiad (amhriodol) a'r disgybl

- Gwnewch yr ymddygiad yn annerbyniol, ac nid y disgybl.

Mae 'Nid yw'n dderbyniol taflu llyfrau yn yr ystafell hon' yn well ymateb na 'Roeddet ti ar fai yn taflu'r llyfr yna.'

- Mae gwneud yr ymddygiad yn annerbyniol yn rhoi cyfle i newid i ymddygiad gwell.

'Y tro nesaf, cymer yr amser i fynd â'r llyfr draw at y silff os gweli di'n dda.'

- Mae cysylltu ymddygiad gwael â hunaniaeth neu bersonoliaeth y disgybl yn llesteirio newid cadarnhaol.

'Rwy't ti'n waeth nac unrhyw ddisgybl arall sydd gen i. Rwy't ti'n rhwystro pawb arall rhag llwyddo.'
Gall hyn wneud i ddisgybl deimlo ei fod ef/hi yn unigolyn drwg, ac nad oes gobaith iddo newid, felly pam y dylai ymdrechu? Gall hefyd ei arwain i gredu mai ef/hi sy'n rheoli'r grŵp, ac nid yr athro. Gwell fyddai dweud rhywbeth tebyg i *'Doedd dy ymddygiad di ddim yn dda iawn heddiw. Roedd hi'n anodd i'r lleill weithio.'*

- Mae cysylltu ymddygiad da â hunaniaeth y disgybl yn adeiladu ei hunan-barch.

'Yr wyt ti wedi dod ymlaen yn rhyfeddol heddiw, ac wedi helpu'r lleill i symud ymlaen hefyd.'

Byddwch yn esiampl o'r ymddygiad yr hoffech ei weld

Dylai'r athro fod yn esiampl i'r disgybl o'r ymddygiad sy'n dderbyniol yn yr amgylchedd gwaith. Yr ateb mwyaf damniol y gall disgybl ei fynegi mewn perthynas ag ymddygiad amhriodol sy'n tramgwyddo yn erbyn hawliau eraill yw: 'Wel, dyna rydych chi'n ei wneud!'

Un o'r elfennau ymddygiad pwysicaf y dylid ei modelu yw datrys anghydfod yn bwyllog. Mae dychwelyd at ddisgybl a ddiodefodd ganlyniad, a gwneud sylw cadarnhaol am y gwaith y mae'n ei wneud yn awr, yn rhoi esiampl dda o sut i ddatrys anghydfod ac yn cynnig ffordd yn ôl i'r disgybl.

Mae pwyll, rhagweladwyedd a sicrwydd hefyd yn sgiliau allweddol i'w modelu. Trwy wrando ar ddwy ochr y stori, rhoi'r hawl i ymateb a hwyrach ymddiheuro am ddyfarniad byrbwyll, cyflëir negeseuon pwerus ac arwyddocaol i'r disgyblion.

Canolbwyntiwch ar yr 'ymddygiadau sylfaenol'

Dylai athrawon ganolbwyntio'n gyson ar yr 'ymddygiad sylfaenol' (e.e. peidio â gweithio) yn hytrach nag unrhyw 'ymddygiad eilaidd', (e.e. ateb anghwrtais gan ddisgybl pan ofynnir iddo fynd ymlaen â'i waith). Gall yr ymddygiad eilaidd beri mwy o rwystredigaeth ond y mater sylfaenol yw'r pwysicaf.

Yr ymateb confensiynol i ymddygiadau eilaidd yw cael eich tynnu i mewn i ddadleuon ynghylch pwy oedd neu nad oedd yn gwneud beth, a pha bryd. Yn aml, mae hyn yn achosi rhwystredigaeth i'r athro, yn enwedig os yw wedi gweld yr ymddygiad sylfaenol â'i lygaid ei hunan. Dengys profiad fod athrawon sy'n ymateb i ymddygiad eilaidd yn gorfod wynebu mwy a mwy ohono. Bydd rhwystredigaeth, neu hyd yn oed ei ddicter yr athro, yn profi i'r disgybl bod ei strategaeth yn gweithio.

Mae'n wybyddus bod disgybl sy'n cael ei ddal yn camymddwyn yn teimlo'n ddrwg. Er mwyn cael gwared â'r teimlad hwnnw, maent yn teimlo bod rhaid iddynt ddargyfeirio'r cyfrifoldeb am eu hymddygiad trwy eu hymddygiad eilaidd. Os denir yr athro i ymateb i'r ymddygiad eilaidd, gorau oll i'r disgybl, gan y bydd y teimladau ynghylch yr ymddygiad gwreiddiol yn cael eu gwanhau.

Yn anaml y mae'r ymddygiad eilaidd yn ymosodiad ar yr athro, nac yn ymgais i wneud i'r athro ymddangos ar fai neu'n ffôl. Mae'r disgyblion yn defnyddio ymddygiad eilaidd i wneud iddynt u hunain deimlo'n well. Po fwyaf y canolbwyntir ar yr ymddygiad sylfaenol, gan ailgyfeirio'r disgybl heb fynd i'r afael o gwbl â'r ymddygiad eilaidd na'i herio, mwyaf y dilëir yr angen i'r disgybl wneud ei safiad amddiffynnol ac i 'daro'n ôl gyntaf'.

2.2: Defnyddio cwestiynau'n effeithiol

Dylai athrawon ddefnyddio cwestiynau mewn ffordd gadarnhaol ac amrywiol i gymell a monitro dealltwriaeth disgyblion a chodi lefel ac ansawdd eu gallu i feddwl. Diben cwestiynu yw ennyn diddordeb, estyn, rhannu a/neu gadarnhau meddyliau. Mae cwestiynau hefyd yn caniatáu i'r athro wirio dealltwriaeth y disgyblion ac yn darparu math o atborth.

Gallai arferion da ynglŷn â chwestiynu gynnwys y canlynol:

- Ni ddylai'r athro siarad mwy na'r disgyblion mewn deialog dosbarth.
- Gellir ysgrifennu rhai cwestiynau allweddol ar y bwrdd du/taflen waith er mwyn canolbwyntio'r sylw.
- Gellir defnyddio cwestiynau estynnol byr i ganolbwyntio sylw'r disgyblion.
- Dylai'r cwestiynau gysylltu'n ôl â'r hyn y mae'r disgyblion yn ei wybod eisoes.
- Ni ddylid trafod ateb unrhyw ddisgybl unigol yn rhy faith.
- Dylid osgoi achosi annifyrdod i ddisgybl trwy bigo arno ef/hi fel dyfais ddisgyblu.
- Caniatewch ryw faint o amser ar ôl gofyn cwestiwn i roi cyfle i'r disgyblion feddwl ac ymateb.
- Gall cwestiynau 'agored' gynyddu cyfranogiad y disgyblion a chyfrannu'n gadarnhaol at reoli'r dosbarth yn effeithiol.

Cyd-ymholi

Gall arferion da gynnwys gofyn cwestiynau ac adweithio i atebion mewn ffordd sy'n awgrymu cyd-ymholi. Esbonnir hyn isod:

- Mae gofyn cwestiynau ac adweithio i'r atebion mewn ffordd sy'n awgrymu cyd-ymholi, yn hytrach na phrofi a gwirio, yn gymorth i godi statws y disgyblion, gwella eu hunan-barch a gwneud iddynt deimlo eu bod yn gwneud cyfraniad pwysig.
- Gellir gofyn cwestiwn megis 'Sut y mae glaw yn ffurfio?' gyda sawl gwahanol bwriad, a ddatgelir yng ngoslef y cwestiynwr a'r edrychiad ar ei wyneb:
 - Gallai fod yn brawf (Dylit wybod), neu'n wiriad (A wyt ti'n gwybod?), lle mae'r ateb yn wybyddus eisoes. Byddai hyn yn awgrymu mai'r cwestiynwr sydd mewn sefyllfa o bŵer.
 - Gall fod yn ymgais ddidwyll hefyd i gael yr wybodaeth gan rywun sy'n gwybod. Mae hyn yn awgrymu bod y cwestiynwr mewn sefyllfa isradd.
 - Yn olaf, gall fod yn ymgais ar y cyd i ddod o hyd i'r ateb, sy'n awgrymu perthynas fwy cydradd.
- Unwaith y bydd yr ateb wedi ei roi, gall y cwestiynwr adweithio. Mae'r adwaith hwn hefyd yn datgelu'r gwahaniaethau yn y berthynas rhwng y cwestiynwr a'r sawl a gwestiynir.

- Mae ymateb megis “cywir’ neu ‘da iawn’ yn awgrymu bod statws uwch gan y cwestiynwr.
- Byddai ymateb myfyrgar megis ‘o, rwy’n gweld’ yn awgrymu bod y cwestiynwr mewn sefyllfa isradd.
- Mae ‘le, ‘rwy’n gweld beth wyt ti’n ei feddwl’ yn awgrymu cytundeb a pherthynas fwy cydradd rhwng y cwestiynwr a’r sawl a gwestiynir.

Mathau o gwestiynau

Mae’n bwysig gwneud ymdrech ymwybodol i ddefnyddio’r math cywir o gwestiwn i gael yr ymateb a ddymunir gan y disgyblion, er enghraifft:

- Defnyddiwch gwestiynau agored i annog y disgyblion i ddweud mwy.
- Defnyddiwch gwestiynau caeëdig:
 - I gael cadarnhad.
 - I egluro ansicrwydd.
 - I wirio barn.
- Dylid osgoi gor-ddefnyddio gwestiynau caeëdig, gan y gallant wneud y canlynol:
 - Ysgogi atebion un-gair.
 - Gwneud i’r disgybl ymddangos yn sarrug neu amddiffynnol.
 - Gorfodi’r athro i ddyfeisio mwy o gwestiynau.
 - Gadael yr athro’n teimlo nad oes llawer wedi ei gyflawni.
 - Rhoi lle rhy amlwg i lais yr athro yn y rhyngweithio.
- Ni ddylid defnyddio cwestiynau ‘pam’ mewn perthynas ag ymddygiad, gan eu bod yn gofyn i’r disgybl ddeall ac esbonio ei gymhelliad ef/hi. Mae’n bosibl na all wneud hynny, a gallai hynny arwain at rwystredigaeth ac anhawster pellach. Mae’n well defnyddio cwestiynau ymchwiliol, megis beth, pa bryd ac ymhle.

2.3: Technegau di-eiriau

Gellir defnyddio’r technegau canlynol i hyrwyddo rhyngweithio cadarnhaol rhwng athrawon a disgyblion a chreu awyrgylch cadarnhaol ar gyfer addysgu a dysgu effeithiol.

Agwedd bersonol gadarnhaol a chalonogol: Mae hyn yn hanfodol ar gyfer hyrwyddo rhyngweithio cadarnhaol. Mae agwedd agos-atoch a gwên yn anogaeth gref i’r disgyblion. Dylech gydnabod y disgyblion gydag amnaid neu wên.

Ystyried sut i fentro i mewn i ofod y disgybl: Mae'r pethau mwyaf sylfaenol, hyd yn oed, yn cael effaith, fel y modd y mae athrawon yn symud i mewn i ofod y disgybl er mwyn gofyn i weld ei waith ef/hi. Dylai athrawon ystyried gofyn yn gyntaf (gellir gwneud hyn trwy amnoid) am weld y gwaith ac yna rhoi atborth byrdymor ac anogaeth.

Gwrando'n effeithiol: Mae'n hanfodol gwrando'n effeithiol er mwyn ennyn diddordeb pobl ifanc yn y dosbarth. Fodd bynnag, mae'n bwysig egluro'r sgiliau sy'n angenrheidiol er mwyn gwrando'n effeithiol. Mae ystafelloedd dosbarth yn lleoedd prysur, gyda llawr o ryngweithio'n digwydd yn ystod y wers, ac y mae'n rhaid i'r athrawon gadw toreth o wybodaeth yn eu cof. Mae Jacobs (1985) yn cynnig y canllawiau canlynol ar gyfer gwrando'n effeithiol:

- Gwrando gan roi eich holl sylw, heb dorri ar draws.
- Cofio'r hyn a ddywedwyd, gan gynnwys y manylion (po fwyaf a wrandewch a pho leiaf a ddywedwch, mwyaf a gofiwch o'r hyn a ddywedwyd).
- Gwrandewch ar y r 'islais' - yr hyn a deimlir o bosibl, er nad yw o anghenraid yn cael ei fynegi yn agored.
- Chwiliwch am gliwiau di-eiriau i'ch helpu i ddeall teimladau.
- Gwrandewch ar eich hunan, ar y ffordd y byddech chi'n teimlo yn y sefyllfa a ddisgrifir, a defnyddiwch hyn fel ffordd o ddeall y broblem/anhawster yn well.
- Ceisiwch oddef seibiau a distawrwydd sy'n hirach na'r arfer mewn sgysiau (a pheidiwch â gofyn gormod o gwestiynau er mwyn torri'r distawrwydd).
- Helpwch eich hunan a'r unigolyn arall i ymlacio a theimlo'n gyfforddus; ceisiwch ymddwyn yn ddigyffro hyd yn oed os nad ydych yn teimlo felly.

Modelu: Mae athrawon sy'n gwrtais, prydlon, brwdfrydig, o dan reolaeth, amyneddgar a threfnus yn gosod esiampl i'w disgyblion trwy'u hymddygiad eu hunain. Mae'r athrawon 'gwnewch fel y dywedaf, ac nid fel y gwnaf' yn cyfleu negeseuon cymysg, a allai ddrysu eu disgyblion ac arwain at gamymddwyn.

Rheolaeth amgylcheddol: Mae'n bwysig creu amgylchedd priodol er mwyn i'r disgyblion ffynnu, er enghraifft defnyddio lliwiau, posteri, creu cornel dawl, etc.

Ysbrydoledigrwydd (*'Withitness'*): Mae John Robertson yn defnyddio'r term 'withitness' (a gyfieithir yma fel 'ysbrydoledigrwydd'), i ddisgrifio gallu'r athro i gyfathrebu â'r disgyblion trwy ei ymddygiad ef/hi, ac nid yn unig trwy ddatganiadau llafar, y ffaith ei fod ef/hi'n gwybod beth mae'n ei wneud, neu fod ganddo ef/hi 'lygaid yng nghefn ei ben'. Mae'r ymarferwyr sy'n meddu ysbrydoledigrwydd yn rhoi'r argraff eu bod yn effro ac yn debygol o sylwi os yw'r disgyblion yn camymddwyn. Maent yn gwybod enwau'r disgyblion yn eu dosbarth neu'u sesiynau yn fuan ar ôl eu cyfarfod, yn enwedig wrth geryddu'r disgyblion hynny. Mae gweithredu canlyniadau unrhyw gamymddwyn hefyd yn cryfhau'r argraff bod yr athro yn rheoli'r sefyllfa, neu'n *'withit'*. Mae agweddau eraill ar drefnu da, megis bod yn y lle cywir ar yr amser cywir gyda'r llyfrau a'r cyfarpar gofynnol, neu ragweld newidiadau mewn trefniadau, megis archwiliadau deintyddol neu ymarferion chwaraeon, oll yn helpu i gyfleu argraff o effeithlonrwydd ac 'ysbrydoledigrwydd'.

Mae ymyrryd yn gynnar i gywiro ymddygiad, pan fo'r disgybl ar fin, neu newydd ddechrau camymddwyn, yn ei gwneud yn llai tebygol y bydd y camymddwyn yn digwydd eto, na phe bai disgybl wedi cael cyfle i gwblhau'r weithred. Mae ymyrraeth gynnar yn fwy effeithiol am y rhesymau canlynol:

- Mae disgybl sy'n cael ei ddal ar ganol y weithred yn llai tebygol o wadu iddo ef/hi gamymddwyn.
- Mae'r athro'n arddangos yn eglur ei fod ef/hi yn effro, a'r disgybl o ganlyniad yn teimlo'n fwy tebygol o gael ei ddal.
- Mae'r weithred o dorri ar draws y camymddwyn yn ddatganiad o reolaeth a statws yr athro yn y sefyllfa.
- Mae'r disgybl yn colli'r cyfle i atgyfnerthu ymddygiad trwy wneud i gyfaill chwerthin neu annog eraill i amharu ar y wers, gan nad yw'n cael cwblhau'r weithred.
- Mae'n atal yr ymddygiad di-alw-amdano rhag lledaenu, ac nid oes raid i'r athro ond delio ag un drosedd gymharol ddibwys.

Defnyddio'r gofod a monitro: Gall yr athrawon reoli'r dosbarth a pharatoi'r ystafell ar gyfer rhyngweithio cadarnhaol rhwng y disgyblion a rhwng disgybl ac athro trwy ddefnyddio'r gofod yn effeithiol. Mae ffordd yr athro o ddefnyddio'r gofod mewn dosbarth hefyd yn cyfleu neges bwerau sy'n datgelu a yw'n rheoli'r sefyllfa ai peidio. Gellir dechrau sefydlu rheolaeth cywair-isel trwy ddefnyddio'r ystafell ddosbarth gyfan fel gofod addysgu. Golyga hyn symud o amgylch yr ystafell wrth ymwneud â'r dosbarth cyfan ac wrth fonitro cynnydd y disgyblion mewn tasg benodol. Dylid symud yn gyffredinol o amgylch y dosbarth mewn ffordd dawel a hamddenol. Mae hyn yn rhoi cyfle i wneud y canlynol:

- Cydnabod y rhai sy'n ymdrechu'n dda
- Canmol y rhai sy'n cyflawni'r dasg yn gywir
- Rhoi cymorth a chefnogaeth yn gynnar i'r rhai hynny sy'n gwneud camgymeriadau
- Rhoi arweiniad i'r rhai hynny sydd heb ddechrau arni eto.

Ciwio di-eiriau - Defnyddio ystum, edrychiad yr wyneb ac arwyddion:

Gall strategaethau di-eiriau gynnwys edrychiad yr wyneb, ymddaliad y corff ac arwyddion llaw. Dylid bod yn ofalus wrth ddewis y mathau o giwiau i'w rhoi, a dylai'r holl ddisgyblion ddeall yr hyn a fwriedir gan yr athro - er enghraifft, pan fo'r athro'n 'llygadrythu' ar unigolyn penodol nad yw'n talu sylw iddo heb swm na gweiddi arno. Pan fo'r dosbarth yn gweithio ar dasg ac un neu ddau unigolyn yn amlwg yn llaesu dwylo, mae'n demtasiwn eu cyfeirio'n ôl at y dasg. Y demtasiwn yw dweud wrthynt i roi'r gorau i gamymddwyn a mynd ymlaen â'r gwaith. Yn anffodus, mae hyn yn amharu ar waith mwyafrif llethol y disgyblion. Mae'n fwy effeithiol defnyddio ystum ac edrychiad yr wyneb i gymell y disgyblion i ailgydio yn y dasg. Mae hyn yn lleihau'r amhariad i eraill ac yn dangos bod yr athro'n rheoli'r sefyllfa. Mae hefyd yn helpu i gynnal awyrgylch cadarnhaol yn y dosbarth. Bydd gan lawer o athrawon eu ciwiau di-eiriau eu hunain ar gyfer pethau o'r fath. Pan ddefnyddir y rhain o'r eiliad y daw'r athro i gysylltiad â'r dosbarth, deuant yn rhan o ddiwylliant y dosbarth. Bydd y disgyblion yn ymateb i ystum o'r fath trwy ddefod, ymarfer ac arfer. Mae'n llawer anos cyflwyno dulliau ymateb o'r fath ar ganol y flwyddyn addysgu. Gall enghreifftiau o arwyddion di-eiriau gynnwys y rhai a amlinellir isod. Gellir eu hategu trwy feimio neu wefuso'r cyfarwyddyd:

- 'Tro'r ffordd hyn' e.e.- troi'r llaw
- 'Setla i lawr' e.e. - symud cledr y llaw agored am i lawr
- 'Rho'r gorau i siarad' e.e. - bys ar y gwefusau
- 'Dos ymlaen â'r gwaith' e.e. - meimio ysgrifennu.

Canolbwyntio: Dylai athrawon sicrhau eu bod yn cael sylw pawb yn y grŵp cyn dechrau'r sesiwn, gwers, gweithgaredd neu dasg, ac ni ddylent geisio addysgu dros fân siarad disgyblion nad ydynt yn talu sylw. Mae'r dechneg ganolbwyntio'n golygu y bydd athrawon yn hawlio sylw'r disgyblion cyn dechrau addysgu. Bydd angen i'r athrawon fod yn barod i aros a pheidio â dechrau hyd y bydd pawb wedi tawelu. Gŵyr athrawon profiadol fod cyfnod o distawrwydd ganddynt hwy yn hynod o effeithiol. Maent yn ategu hyn trwy aros am 3 i 5 eiliad ar ôl i'r dosbarth dawelu'n llwyr.

Ymyrraeth proffil-isel

Mae'r rhan fwyaf o bobl ifanc yn cael eu cyfeirio at gydweithiwr uwch o ganlyniad i ymddygiad sy'n gwaethygu hyd at wrthdaro. Gall athro/athrawes effeithiol sicrhau na wobrwyr y disgybl am gamymddwyn trwy ganolbwyntio sylw'r dosbarth arno. Mae'n monitro'r gweithgarwch y dosbarth trwy symud o amgylch yr ystafell a rhagweld problemau cyn iddynt ddigwydd. Mae'n delio â disgybl sy'n camymddwyn mewn heb dynnu dim sylw, er mwyn peidio ag amharu ar weddill y grŵp.

Mae'r astudiaeth achos isod, gan athro ar y cwrs, yn amlygu'r dull proffil-isel o ymyrryd.

Astudiaeth achos - cyrraedd yn hwyr a gwrthod mynd i'r afael â'r gwaith

Y sefyllfa dan sylw yw gwers olaf ar brynhawn Gwener, gyda grŵp sy'n aml yn heriol, a llawer ohonynt wedi ymddieithrio. Dechreuodd y wers am 2.35pm ac yr oedd mwyafrif y disgyblion yn bresennol. Tua deng munud ar ôl dechrau'r wers, cerddodd grŵp o ddisgyblion i mewn yn hwyr gan sgwrsio yn uchel. Fel rheol, byddwn yn eu herio o flaen y dosbarth ac yn holi pam yr oeddent yn hwyr. Fodd bynnag, y tro hwn gadewais iddynt eistedd i lawr gan fod gweddill y dosbarth wedi dechrau gweithio ar dasg fer. Dosberthais y llyfrau gan ailddatgan rhifau'r tudalennau yr oeddem yn gweithio ohonynt, a dywedais y byddwn yn trafod pethau yn nes ymlaen. Eisteddodd y criw yn eu cotiau, gan gnoi gwm, ac aeth y wers yn ei blaen.

Ar ôl esbonio'r dasg nesaf, es at y tri ohonynt yn ddistaw ac atgoffais hwy eu bod yn dal i wisgo'u cotiau, ac nad oeddem wedi cytuno ar hynny yn y dosbarth. Tynnodd dau ohonynt eu cotiau ar unwaith. Wrth i'r wers fynd rhagddi, es yn araf at bob un ohonynt yn unigol, a dilynasant fy nghyfarwyddiadau tawel. Fodd bynnag bu rhaid i mi atgoffa un disgybl dair gwaith. Ar ddiwedd y wers, trafodais y rhesymau pam yr oeddent yn hwyr gyda hwy.

Bu'r canlyniadau fel a ganlyn:

- Ni fu unrhyw wrthdaro, gan na roddwyd cyfle i unrhyw ddisgybl chwarae i'r gynulleidfa
- Aeth y wers yn ei blaen yn llyfn ac yn unol â'r cynllun, yn rhannol oherwydd na fu gwrthdaro
- Rhoddwyd 2 neu 3 munud o amser i bob disgybl ymgymryd â'r gwaith, a gweithiodd hynny'n dda
- Yr oedd y disgyblion yn llai tueddol o ddadlau ar ddiwedd y wers pan gawsant eu cwestiynu ynglŷn â'r ffaith eu bod yn hwyr, gan nad oeddent hwy na minnau wedi codi eu gwrychyn!

2.4: Hunangyflwyniad

Mae Rogers, (2002:6) yn datgan bod "ymddygiad yr athro yn cyfrannu cymaint i rai digwyddiadau a'r modd y'u rheolir ag y mae'r disgyblion." Mae angen i athrawon wneud ymdrech ymwybodol a bwriadol i reoli'r argraff a wnânt ar y disgyblion. Gall athrawon ddefnyddio'r dechneg "rheoli argraff" i gyflawni amcanion pwysig neu sicrhau gwelliant yn y modd y'u canfyddir.

Rheoli argraff

Defnyddir ymddygiadau rheoli argraff yn aml i greu hunaniaeth benodol sy'n cynnwys cyrraedd rhyw nod neu safon. Gall unigolion ddyfarnu a ydynt wedi cyrraedd y nod hwnnw neu'r safon honno yn rhannol ar sail yr atborth a dderbynnir gan eraill. Gall pobl reoleiddio'u dulliau rheoli argraff wedyn trwy fonitro eu hymddygiad eu hunain ar sail yr atborth hwn.

Cyn bod athro'n agor ei geg i siarad hyd yn oed, mae'n defnyddio pob math o ymddygiad, yn ymwybodol neu'n anymwybodol, i ddylanwadu ar y dosbarth a rhoi'r argraff ei fod yn rheoli'r sefyllfa ac yn barod i ryngweithio'n effeithiol â'r dosbarth. Amlinellir rhai o'r ffactorau y gall yr athro eu defnyddio i effeithio ar ddirnadaeth y disgyblion ohonynt isod.

Cynefineg: Mae hyn yn ymwneud â'r defnydd o ofod neu'r pellter rhwng pobl, (h.y. eu hagosrwydd). Os yw athro'n aros tu ôl i ddesg trwy gydol gwrs heb symud, mae'n cadw pellter anferth rhyngddo a'r dosbarth. Mae'r athro hefyd yn llai ymwybodol o'r hyn sy'n digwydd yng nghefn y dosbarth. Mae'n annoeth hefyd i athro ddechrau gwrs tra'n eistedd i lawr. Nid yn ystod cyfnodau gwaith ymarferol y wers yn unig y dylid symud. Er mwyn sefydlu awdurdod yn y gwrsi cynnar, defnyddiwch y 'canol llwyfan', ond yn nes ymlaen symudwch o gwmpas.

Cineseg: Mae cineseg yn ymwneud â chyfathrebu trwy symudiadau'r corff, e.e:

- Amneidio â'r pen - yn arbennig mewn ymateb i ateb disgybl (ond peidiwch â gorwneud!).

- Gwenu - dengys ymchwil fod hyn yn cael effaith gadarnhaol ar y berthynas athro/disgybl (eto, peidiwch â gorwneud).
- Ymlacio'n gorfforol - mae ymddaliad anhyblyg, milwrol, ym mhen uchaf y dosbarth yn debygol o gyfleu nerfusrwydd, a bydd hynny'n cael ei drosglwyddo i'r dosbarth. Ar y llaw arall, gall ymarweddiad gorhamddenol arwain at ganlyniadau difrifol hefyd.
- Ystum - gall symudiadau llaw a braich yn arbennig gyfleu brwdfrydedd a diddordeb.

Y nod yw aros yn effro ac yn ddigyffro ar yr un pryd.

Ocwleseg: Mae a wnelo hyn â chyswllt llygad. Mae'n bwysig oedi am ychydig i edrych o amgylch y dosbarth, a chael cyswllt llygad â rhai o'r disgyblion. Bydd angen cyswllt llygad penodol o'r fath ar rai o'r disgyblion er mwyn cynnal eu diddordeb. Mae'n bwysig sganio'r dosbarth cyfan yn y modd hwn yn gyson, ac y mae'n arferiad da i'w feithrin.

Wrth ymgymryd â gweithgaredd gyda'r disgyblion, y ffordd orau i'r athro gynnal eu sylw yw trwy wneud y canlynol:

- Sefyll mewn man amlwg yn yr ystafell
- Sefydlu cyswllt llygad gyda disgyblion unigol
- Dangos ei fod yn cyfranogi yn y gweithgaredd
- Edrych am, ac ymateb i, atborth gan y disgyblion
- Symud yn nes at y rhai nad ydynt yn i'w gweld yn ymgysylltu
- Sganio'r grŵp yn aml
- Os oes camymddwyn yn digwydd, cam cyntaf yr athro yw cysylltu mor dawel ag y bo modd â'r disgybl.

Bydd llawer o'r gweithgareddau hyn yn galw am hunanreolaeth gref, gan mai gweiddi fyddai ymateb cyntaf a greddfyl yr athro, o bosibl. Fodd bynnag, mae Rogers yn rhybuddio rhag bod yn 'or-wyliadwrus' sy'n creu her ddianghenraid, yn ogystal â 'diffyg gwylidwriaeth', sy'n gadael i gymaint o bethau bach lithro nes ei gwneud yn anodd ymdrin â materion ymddygiad o gwbl. Mae'n galw am 'wylidwriaeth hamddenol', lle nad yw'r athro'n gadael i bethau lithro ond yn canolbwyntio ar y tasgau, gan wrthod gadael i faterion bach dynnu ei sylw. Bydd materion o bwys yn cael sylw ond mewn ffordd sy'n osgoi gwrthdaro awtomatig.

Arddull yr athro

Mae hyn yn ymwneud ag arddull gyffredinol yr athro, neu ei ddull o reoli'r dosbarth:

- Awtocratig - Gosod cyfyngiadau heb ryddid - defnyddio gwobrau a chosbau i gadw rheolaeth
- Goddefgar - Rhyddid heb gyfyngiadau - y disgyblion yn gwneud yr hyn a fyddant

- Democrataidd - Cyfyngiadau'n cael eu negodi a'r disgyblion yn gwneud dewisiadau ac yn profi'r canlyniadau. Sefydli'r parch cilyddol a hawliau cyffredin.

Mae'n amlwg mai'r arddull ddemocrataidd yw'r orau.

Defnyddio symudiad

O bryd i'w gilydd, pan fo athrawon yn ymddwyn yn ddihyder o flaen dosbarth, gallant gyfleu'r neges, yn anfwriadol, mai gofod y disgyblion yw'r ystafell ddosbarth. Mae unigolion weithiau'n mynd yn dynn ac anystwyth. Mae hynny wedyn i'w i'w weld yn eu safiad a'u hystum, eu hymddaliad a'u lleoliad, h.y. os ydynt yn addysgu o un safle'n unig - sef o flaen y dosbarth. Pan fo athro'n addysgu o un safle sefydlog mae'n gadael gweddill y dosbarth i'r disgyblion. Os oes anhawster yn dechrau datblygu mewn un rhan o'r ystafell, a'r athro, sydd fel arfer yn addysgu o'i un safle ym mlaen y dosbarth, yn gorfod symud at ffynhonnell y broblem, yna mae'r symudiad anarferol yn debygol o dynnu sylw'r holl ddisgyblion, a bydd y digwyddiad yn gwaethygu.

Gall addysgu o un safle sefydlog achosi problemau eraill yn ogystal:

- Mae'n llai diddorol yn weledol i'r disgyblion.
- Mae'n debygol o ganiatáu i rai disgyblion aros y tu allan i faes gweledol yr athro.
- Gall olygu bod yr athro'n araf yn sylwi ar broblem neu anhawster gyda disgybl penodol.
- Gall y disgyblion synhwyro bod yr athro'n hwyrach yn ofni mentro i'r rhan o'r ystafell ddosbarth sy'n ofod iddynt hwy.

Gall athrawon fynegi hyder yn eu hawdurdod eu hunain trwy wneud y canlynol:

- Symud yn rhwydd o amgylch yr ystafell, gan fentro i mewn i ofod personol disgybl mewn ffordd anfygythiol ac anuniongyrchol pan fo angen.
- Syllu mewn ffordd ddiwyro ac anfygythiol wrth siarad â'r disgyblion neu ddefnyddio edrychiad 'ymholgar' tawel wrth 'sylwi' ar ymddygiad di-alw-amdano.
- Dechrau a diweddu'r rhyngweithio â'r disgyblion.
- Cyfleu'r disgwyliad y bydd y disgyblion yn cydymffurfio â'r cyfarwyddiadau yn wirfoddol.
- Dewis y ffyrdd o gyfarch y disgyblion yn ofalus.
- Ceisio aros yn ddigyffro hyd yn oed wrth deimlo'n ddig neu dan fygythiad - dylech osgoi unrhyw ymddygiad sy'n hunangysuro, hunanddiogelu neu hunanfaldodi.
- Bod yn flaengar wrth rhyngweithio â disgyblion, a dewis a ddylech ymateb, a pha bryd. Gall yr ymateb gynnwys cyswllt llygad, ateb cwestiynau, gwrthsefyll ymyriadau a gwenu'n ôl ar y disgyblion.

- Osgoi brwydro ynghylch statws, er enghraifft 'Sefyll yn syth wrth siarad â mi'.

Yn ddelfrydol, dylai'r ystafell ddosbarth fod yn amgylchedd lle mae'r athrawon yn dymuno creu cyfleoedd dysgu ar gyfer y disgyblion a'r disgyblion yn dymuno manteisio ar y cyfleoedd hynny. Er mai optimistiaeth neu hyder a medrusrwydd yr athro wrth ddelio â'r disgyblion fydd yn bennaf cyfrifol am greu amgylchedd o'r fath, bydd ddulliau'r athro o reoli'r amgylchedd ffisegol hefyd yn rhannol gyfrifol.

2.5: Hyrwyddo hunan-barch y disgyblion

Mae'r ffordd y mae disgyblion yn gweld eu hunain ac yn adeiladu eu hunaniaeth yn dibynnu i raddau helaeth ar ddirnadaeth pobl eraill ohonynt. Penderfynir hunan-barch y disgyblion gan eu cysyniad ohonynt eu hunain sy'n datblygu dros amser. Gall hwn darddu o'r tu mewn i'r teulu a'u profiad uniongyrchol o'r modd y mae pobl megis athrawon yn eu trin, h.y. yr hyn a ddywedant ac a wnânt.

Gall disgybl sy'n ystyried ei hunan yn 'ddwl ac yn dda i ddim' fod wedi dod i's casgliad hwnnw am ei fod wedi clywed y canlynol yn cael ei ailadrodd wrtho:

- Yr wyt ti'n dwp
- Yr wyt ti'n ddwl
- Pam wyt ti mor ddiog?
- Dim ond bachgen/geneth ddiog fel ti fyddai'n ymddwyn fel hyn
- Tyrd yma, y bachgen/geneth ddwl/diog/gwirion etc...

Mae disgyblion yn treulio llawer o'u hamser gydag oedolion eraill, nad ydynt bob amser yn ymwybodol o effeithiau atborth negyddol o'r fath, neu na wyddant am ffyrdd eraill o ryngweithio â phobl yn enwedig pobl ifanc, neu nad oes ganddynt ddiddordeb yn natblygiad personol yr unigolyn ifanc.

Mae llencyndod yn amser cythryblus i lawer o ddisgyblion. Yn aml, maent yn ansicr ac yn ddihyder a gallant gamddechongli a chamddeall ymateb y rhai sydd o'u hamgylch. Pan fo athro'n dweud 'gallai hi wneud yn dda pe bai hi'n gwneud mwy o ymdrech, gallai'r disgybl gamddechongli'r datganiad i olygu 'Rwy'n ddwl - mae pawb yn meddwl fy mod yn ddwl ac yn analluog i wneud yn dda, faint bynnag y byddaf yn ymdrechu'.

Mae hunaniaeth bersonol yn bwysig i ddisgyblion, ac y mae arnynt angen delweddu cadarnhaol ohonynt eu hunain er mwyn teimlo'n hyderus, bod yn alluog i ryngweithio â'r athrawon a chymheiriaid yn adeiladol, ac ymroi i ddysgu.

Wrth weithio i newid ffordd o feddwl ac ymddygiad disgybl, (gweler adran 3.3), dylai'r athro roi sylw i unrhyw feddyliau sy'n arwain

y disgybl at ganfyddiad negyddol ohono'i hunan, nad yw, o bosibl, yn adlewyrchiad cywir o ganfyddiad neb arall ohono ef/hi:

- "Rwy'n amau nad yw Mrs Jones yn fy hoffi i"
- "Mae Mrs Thomas bob amser yn pigo arna' i"
- "Fydd Mr Davies byth yn gofyn cwestiwn i mi... mae o'n meddwl na alla' i wneud y gwaith"
- "Mae Mrs Howard yn wastad yn fy nghyhuddo i os oes rhywbeth yn mynd o'i le"

Nid yr hyn y mae pobl yn ei ddweud, na'u gweithredoedd, sy'n niweidio hunan-barch y disgybl bob amser, ond **canfyddiad** y disgybl o'r hyn y maent yn ei feddwl. Wrth rhyngweithio â disgyblion, mae angen i athrawon wybod am ymddygiad y disgybl OND hefyd am eu ffordd o feddwl. Ni fydd disgybl sydd â'r meddyliau uchod yn ymgysylltu â'r athrawon nac â dysgu. Mae ef/hi'n debygol o ymddwyn mewn ffyrdd sy'n gyson â'i ffordd o feddwl ond yn niweidiol i addysgu a dysgu effeithiol; er enghraifft, gall ef/hi wneud y canlynol:

- Bod yn anghwrtais tuag at Mrs Jones oherwydd "dydy hi ddim yn fy hoffi i beth bynnag"
- Gwylltio Mrs Jones i brofi "nad ydw i'n ei hoffi hithau chwaith"
- Pigo ar Mrs Thomas cyn iddi hithau bigo arna' i
- Gwrthod mynychu dosbarth Mrs Thomas oherwydd "mae hi'n pigo arna' i"
- Gweiddi'r atebion hyd yn oed pan fo rhywun arall yn ateb oherwydd "dydy Mr Davies ddim yn gofyn cwestiynau i mi"
- Peidio â thrafferthu i wneud unrhyw waith oherwydd "dydy Mr Davies ddim yn credu y gallaf wneud y gwaith"
- Gwneud rhywbeth o'i le oherwydd "mae Mrs Howard yn fy nghyhuddo i beth bynnag".

Yn eu swyddogaeth allweddol ar gyfer llunio'r ffordd y mae pobl ifanc yn amgyffred eu hunain, mae angen i athrawon eu helpu i adeiladu eu hunan-barch trwy wneud y canlynol:

- Rhoi atborth cadarnhaol iddynt am eu hymdrechion yn y dosbarth
- Talu sylw manwl i'w cynnydd yn y dosbarth, gan osod gwaith addas a esbonnir yn briodol
- Eu cynorthwyo i newid eu hymddygiad
- Gwobrwyo eu hymdrechion, eu hymddygiad da a'u cyraeddiadau
- Eu helpu i ddatblygu sgiliau ar gyfer rhyngweithio a dysgu effeithiol
- Modelu ymddygiad da
- Eu helpu i ddileu hunanddelwedd negyddol sy'n seiliedig ar atborth gan oedolion eraill
- Rhoi atborth cadarnhaol am y disgyblion i'r rhieni ac oedolion eraill.

Hyd yn oed pan fo'u hymddygiad ymhell o fod yn ddymunol, mae angen i athrawon gymryd gofal i ddefnyddio ieithwedd adeiladol, a fydd yn cymell y disgyblion i newid eu hymddygiad. Rhaid i athrawon osgoi labelu disgyblion hefyd.

Mae'r astudiaeth achos isod, gan athro ar y cwrs, yn trafod rheoli ymddygiad a hunan-barch.

Astudiaeth achos - Dosbarth technoleg set isaf Blwyddyn 10

Cafwyd problemau ymddygiad gyda'r grŵp cyfan, ac yn bennaf gyda rhai disgyblion sy'n gallu arwain y lleill trwy eu hymddygiad aflonyddol. Mae'r grŵp yn cyrraedd ar ôl gwerau mewn pwnc nad ydynt yn ei hoffi, ac y mae gwaith theori - eto, rhywbeth nad ydynt yn hoff ohono - i'w wneud yn ystod y wers. Hon yw gwerau olaf y dydd.

Cyflwynwyd y nodau ac amcanion ar lafar, a chadwyd hwy i'r nifer isaf bosibl. Anogwyd y disgyblion i wneud eu gorau, a dywedwyd wrthynt eu bod yn gallu cyflawni'r amcanion os dymunant hynny (datblygu hunan-barch a chymhelliad). Cyflwynais y gwaith theori o flaen y dosbarth gan ddefnyddio'r bwrdd gwyn, a thra'n symud o amgylch yr ystafell.

Dilynwyd y gwaith grŵp gan sesiwn o gwestiynu agored. Dewiswyd y cwestiynau'n ofalus ar sail gallu'r disgybl ac i ganiatáu llwyddiant, ac, o ganlyniad, canmoliaeth - er mwyn adeiladu hunan-barch.

Tawelwyd unrhyw arwyddion cynnar o aflonyddu trwy dynnu sylw'r disgyblion. Tynnwyd sylw'r unigolion trwy roi tasgau iddynt - gofynnwyd i un disgybl gasglu pennau bwrdd gwyn ac un arall i ddsbarthu papur. Cynhaliwyd diddordeb yr unigolion yn y dasg trwy eu monitro'n agos a'u cwestiynu mewn ffordd gadarnhaol a'u hatgoffa o'r disgwyliadau.

Rhodddwyd canmoliaeth i unigolion am y gwaith a wnaethant, a rhodddwyd cymorth pan oedd angen hynny. Gwnaed hyn yn dawel gan ganolbwyntio ar ddisgyblion unigol.

Pennod 3: Dulliau ar gyfer newid ymddygiad

Pan fo disgybl yn dechrau camymddwyn yn barhaus, hwyrach y bydd angen gweithio gydag ef/hi i newid ei ymddygiad. Mae'r bennod hon yn edrych ar rai o'r strategaethau y gall athrawon eu defnyddio wrth weithio gyda phobl ifanc i gyflawni newid o'r fath. Mae'r bennod yn cwmpasu:

- Hunanfonitro
- Y dull ABC o newid ymddygiad
- Newid ffordd o feddwl ac ymddygiad
- Dulliau o ddatrys problemau.

3.1: Hunanfonitro

Gall hunanfonitro fod yn offeryn defnyddiol ar gyfer gweld y sefyllfa'n eglurach:

- Gyda disgybl nad yw, o bosibl, yn gweld bod unrhyw broblem ynglŷn â'i ymddygiad
- Gyda disgybl sydd, o bosibl, yn ystyried ei ymddygiad yn llai problematig nag ydyw yng ngolwg pobl eraill
- Pan fo anghytuno ynglŷn â **natur**, **graddfa** ac **amlder** y broblem.

Sefydlu'r proffil hunanfonitro

Mae'r broses hon yn gofyn i'r disgybl fonitro a mesur ei ymddygiad ef/hi dros gyfnod penodol. Mae hwn yn ymyriad cywair-isel sy'n doddi cyfrifoldeb mawr ar y disgybl. Gall fod yn ddull buddiol iawn wrth weithio gyda disgybl sy'n dechrau arddangos ymddygiad problematig. Dylai'r athro wneud y canlynol:

- Trafod yr ymddygiad y mae'n dymuno i'r disgybl ei fonitro
- Bod mor benodol ag y bo modd ynghylch yr ymddygiad hwn
- Bod yn barod i'w ddiffinio trwy arddangos a modelu
- Sicrhau bod y disgybl yn deall yr ymddygiad
- Gwirio ei fod ef/hi'n gallu defnyddio'r ffurflen fonitro
- Trefnu cyfle i adolygu diwrnod cyntaf y monitro gyda'r disgybl er mwyn sicrhau ei fod ef/hi wedi deall y dasg yn llawn.

Rhoddir enghraifft o broffil hunanfonitro ar y dudalen nesaf. Hwyrach y bydd athrawon yn dymuno defnyddio'r proffil, neu fersiwn addasedig ohono, i weithio gyda disgyblion.

Proffil hunanfonitro

Disgybl:

I'w ddefnyddio: Wythnos yn dechrau

Ymddygiad i'w fonitro:

1:

2:

3:

Amser	Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener

Cyfanswm enghreifftiau o: 1 = 2 = 3 =

Sylwadau'r disgybl:

Adolygu'r proffil hunanfonitro

Gellir defnyddio'r dull hwn o weithredu wrth weithio gyda disgyblion y mae eu hanawsterau wedi gwreiddio'n ddwfn, ond y mae'n rhaid i'r athro fod yn effro i'r problemau posibl. Mae perygl, trwy ddibynnu ar y disgybl i fonitro a chofnodi ei ymddygiad ef/hi ei hunan, y bydd yn tangofndoi neu'n gorgofnodi. Dylid ystyried canlyniad y proffil hunanfonitro gyferbyn â barn cydweithwyr er mwyn sicrhau bod yr ymddygiad a adroddir wedi digwydd mewn gwirionedd yn unol â'r hyn a adroddir gan y disgybl.

Os oes gwahaniaeth eang yn aros, dylid helpu'r disgybl i ddeall y problemau neu'r anawsterau y mae ef/hi'n yn eu hachosi neu'n eu hwynebu. Os yw'r hunanfonitro'n darparu cofnod teg o ymddygiad y disgybl yn ystod y cyfnod, yna mae'n sail ar gyfer penderfynu ar gynllun gweithredu priodol. Mae'r athro felly yn:

- Trafod yr hyn a adroddir gan y disgybl
- Ei gymharu â safbwyntiau eraill
- Edrych ar yr elfennau sy'n cytuno ac yn gwahaniaethu
- Ystyried yr hyn sydd angen ei wneud, a phwy ddylai ei wneud.

Un o nodweddion penodol hunanfonitro yw'r posibilrwydd y bydd y person ifanc, trwy'r broses hunanfonitro ei hunan, yn gwneud y canlynol:

- Sylweddoli maint y broblem
- Cymryd rheolaeth o'i ymddygiad ef/hi ei hunan
- Dechrau newid.

Ystyried y canlyniadau

Nid yw'n anarferol i ddisgybl gyflwyno wythnos annodweddiadol. Mae ef/hi'n fwy tebygol o hunanreoleiddio ei ymddygiad gan fod yr hunanfonitro'n ei wneud yn ymwybodol o'r mater o ddydd i ddydd.

Gall yr hyn a allai ymddangos fel tangofnodi fod yn gofnod cywir o ostyngiad yn yr ymddygiad problematig, sy'n awgrymu bod gan y disgybl y gallu i gymryd rheolaeth ac i wella'r sefyllfa ar ei liwt ei hunan. Bydd unrhyw newid yn awgrymu'r canlynol:

- Mae ef/hi'n gallu rheoli ei ymddygiad ei hunan
- Mae dewis ganddo ef/hi o ran y modd y mae'n ymddwyn ac ymateb

Gellir herio unrhyw lithriad yn ôl i'r hen ymddygiad, ar y sail bod y disgybl bellach yn dewis ymddwyn yn y ffordd honno ac nad oes angen iddo ef/hi wneud hynny.

Corey - Astudiaeth achos hunanfonitro

Mae Corey wedi cael trafferth i setlo ym Mlwyddyn 9. Symudodd i'w chartref maeth ym mis Mai, a chafodd anhawster i gyd-dynnu â'i chymheiriaid. Cwynodd nifer o'r staff am ddiffyg gwaith ganddi a'r ffaith ei bod yn aflonyddu ar ddisgyblion eraill. Yn benodol, cwynodd dwy athrawes ei bod wedi rhegi disgyblion eraill.

Bu nifer y cwynion yn tyfu, a phythefnos yn ôl cyfeiriwyd Corey at y Pennaeth Blwyddyn, a gyflwynodd ffurflen hunanfonitro iddi. Cytunodd Corey i'w defnyddio am wythnos.

Cofnododd Corey nifer o enghreifftiau o ymddygiad annymunol, er bod y rhain yn llai niferus na'r rhai a nodwyd gan y staff cyn ei chyfeirio. Fodd bynnag, ni chafwyd unrhyw sylwadau na chwynion amdani gan yr athrawon yn ystod yr wythnos honno.

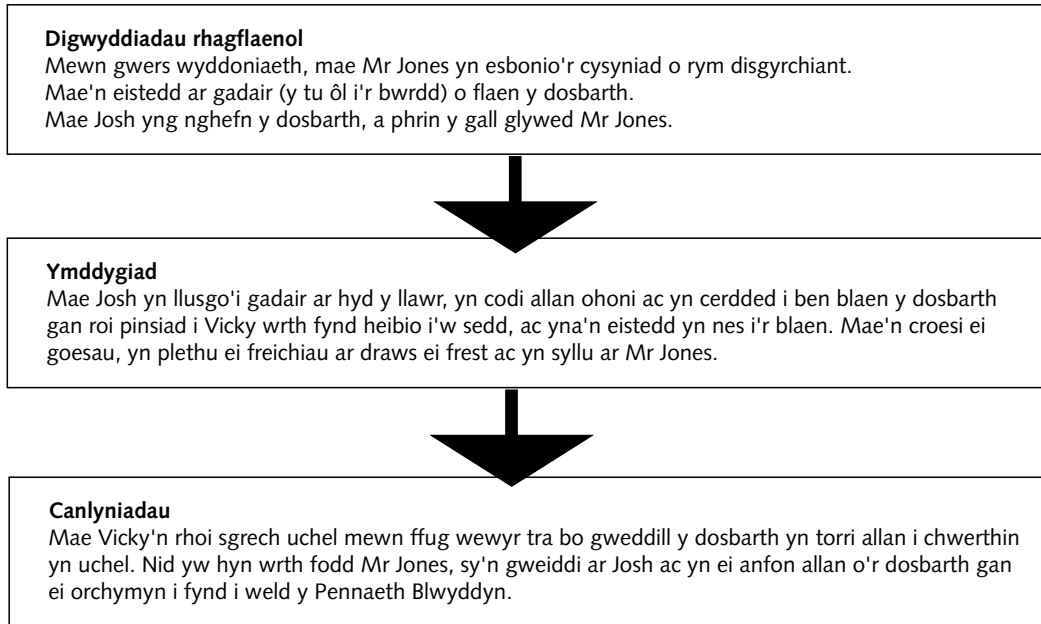
Atgynhychir y proffil hunanfonitro a gwblhawyd gan Corey isod.

Proffil hunanfonitro					
Disgybl: Corey Dobson		I'w ddefnyddio: Wythnos yn dechrau 12 Mawrth			
Ymddygiad i'w fonitro:					
1: Peidio â gweithio, edrych o amgylch yr ystafell, syllu allan trwy'r ffenestr					
2: Aflonyddu ar y disgyblion eraill sy'n gweithio					
3: Rhegi					
Amser	Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener
8.30 i 9					
9 i 10	1		1		
10 i 11					1,2,2
11 i 11.25	Egwyl	Egwyl	Egwyl	Egwyl	Egwyl
11.25 i 12.25		2		1,1	
12.25 i 1.25	Cinio	Cinio	Cinio	Cinio	Cinio
1.25 i 2.25		1,1			3,3,3
2.25 i 3.25	1,1,1	2	2	1,1,1	2,1
Cyfanswm enghreifftiau o: 1 = 14 2 = 6 3 = 3					
Sylwadau'r disgybl:					
Roeddwn i'n teimlo'n well yr wythnos hon. Nid oedd pethau'n dda iawn ddiwedd dydd Gwener, ond yr oedd hi'n tynnu arna i, a minnau'n teimlo'n ddrwg beth bynnag, am fod y penwythnos ar ddechrau. Rwyf am geisio gwneud yn well yr wythnos nesaf.					

3.2: Y dull RhYG o newid ymddygiad

Yn y dull RhYG (Rhagflaeniad, Ymddygiad, Canlyniadau) o ddadansoddi ymddygiad edrychir ar yr hyn a ragflaenodd yr ymddygiad, yr ymddygiad ei hunan ac ar ganlyniadau neu atgyfnerthiad yr ymddygiad. Seilir y dull ar y rhagdybiaeth y gellir achosi newid yn yr ymddygiad trwy newid rhagflaenid a/neu ganlyniadau digwyddiadau ymddygiadol.

Esbonnir y dull RhYG yma gan ddefnyddio Josh yn enghraifft:



Rhaid i unrhyw ymgais i newid ymddygiad Josh, ac i atal ymddygiad o'r fath rhag digwydd eto, ddechrau gyda'r cwestiynau "Beth sbardunodd ei ymddygiad?" a "Sut yr atgyfnerthir Josh am ymddwyn yn y modd hwn?". Mae'r cwestiynau hyn yn archwilio rhagflaeniad (Rh) a chanlyniadau (C) ymddygiad (Y) Josh, gan eu bod yn cyfrannu at ddealltwriaeth yr athro o'r tebygolrwydd y bydd Josh yn ymddwyn fel hyn rywdro eto.

Dylai'r ymdrechion i newid ymddygiad Josh ganolbwyntio ar ei annog i ymarfer ymddwyn mewn ffordd wahanol, ac yna atgyfnerthu ei ymddygiad newydd. Mae cyn bwysiced hefyd sicrhau nad yw ei ymddygiad yn y gorffennol yn cael ei atgyfnerthu. Gellid gweithredu fel a ganlyn.

RhYG ymddygiad Josh

RhYG	Sbardunau a gweithredoedd Josh	Dylai'r athro ganolbwyntio ar
Rhagflaeniad/sbardunau	<ul style="list-style-type: none"> • Diflasu gyda'r pwnc • Amgylchedd dysgu disymbyliad • Athro anghlywadwy 	<ul style="list-style-type: none"> • Cyflwyno'r cwricwlwm mewn ffordd amrywiol sy'n ennyn diddordeb • Monitro'n gynnar y negeseuon di-eiriau a gyfleir gan y disgyblion • Trefnu eisteddleoedd y disgyblion yn ofalus • Yr athro i siarad â llais uchel ac eglur
Ymddygiad	<ul style="list-style-type: none"> • Mae'n llusgo'i gadair • Mae'n codi o'i gadair • Mae'n cerdded i ben blaen y dosbarth • Mae'n pinsio Vicky • Mae'n croesi ei goesau, yn plethu ei freichiau ar draws ei frest ac yn syllu (yn fygythiol) ar Mr Jones 	<ul style="list-style-type: none"> • Cynnal diddordeb Josh • Cynnal ei ymddygiad ar-waith
Canlyniadau	<ul style="list-style-type: none"> • Mae'n darparu adloniant i'r dosbarth; yn dyrchafu ei statws ym mhlith ei gymheiriaid • Mae'n cythruddo Mr Jones; yn hawlio sylw gan athro • Mae'n amharu ar lif y wers • Mae'n sicrhau sylw Athro • Mae'n cael ei anfon o'r dosbarth a thrwy hynny'n osgoi gwers anodd 	<ul style="list-style-type: none"> • Ymdrin ag unrhyw fater o olwg y gynulleidfa • Peidio â chynhyrfu a thawelu'r dosbarth • Technegau rheoli dosbarth da • Cynnal momentwm y wers • Rheoli unrhyw anhawster yn hytrach na chyfeirio at y Pennaeth Blwyddyn ar unwaith • Sicrhau bod ymateb effeithiol i Josh ar ffurf sancsiwn neu wneud iawn

Sylwer mai'r mater allweddol oedd ymddygiad Josh, ond gellir sicrhau newid trwy addasu ymddygiad yr athro.

3.3: Newid meddylfryd ac ymddygiad

Ar sail eu meddylfryd a'u credoau y bydd pobl yn ymateb i ddigwyddiadau. Y credoau hyn sy'n penderfynu eu teimladau a'u hymddygiad mewn unrhyw sefyllfa. Hyn sy'n esbonio pam y mae gwahanol ddisgyblion, yn yr un sefyllfa gyda'r un symbyliad, yn ymateb mewn ffyrdd gwahanol i'w gilydd: mae meddylfryd pob un yn wahanol.

Er enghraifft, mewn gwern Saesneg, yr oedd grŵp o dri disgybl, Julie, James a Debs, yn cyflwyno'u darn o waith i weddill y dosbarth. Ymatebodd eu hathrawes, Miss Jones, trwy ddweud "Roedd hynna'n rhagorol; da iawn".

- Mae **Julie** yn gwrido gan falchder, yn gwenu ac yn dweud 'Diolch Miss'.
- Mae **James** yn edrych i'r cyfeiriad arall gan roi dau fys yn ei geg agored fel pe bai ar fin chwydu. Mae'n mwml wrtho'i hun 'Codi pwys arna i'.
- Mae **Debs** yn troi'i thrwyn mewn dirmyg ac yn gweiddi ar Miss Jones, 'Rydych chi'n dweud hynna bob tro, ond fyddwn ni'm byth yn cael A; beth yw'r pwynt?'

Yr hyn sy'n rheoli ymateb pob un o'r disgyblion uchod i'r un digwyddiad yw eu meddylfryd a'r hyn a gredant sy'n digwydd. Wrth i Mrs Adams ddweud, "Roedd hynna'n rhagorol; da iawn" mae'n bosibl mai'r canlynol oedd y credoau y tu ôl i bob un o'r ymatebion:

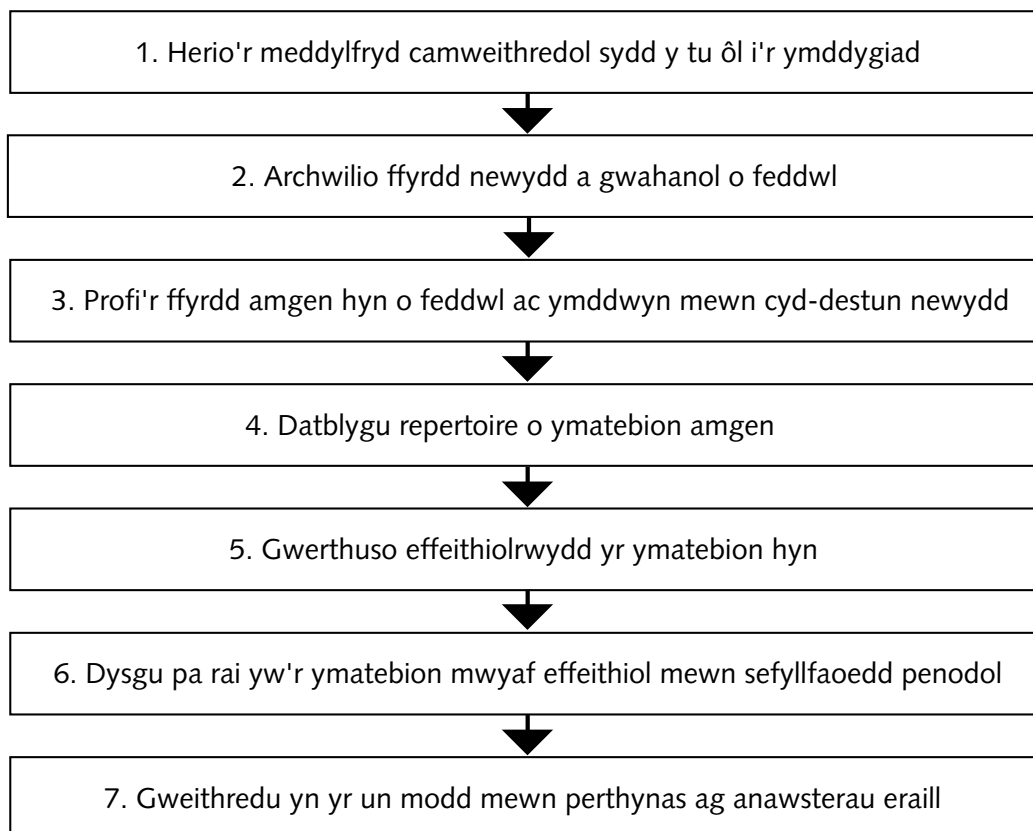
Julie	James	Debs
<ul style="list-style-type: none"> • Mae hi wedi ei phlesio • Mae hi'n meddwl ein bod ni wedi gwneud yn dda • Mae hi'n meddwl fy mod i'n glyfar • Mae hi'n gwerthfawrogi fy/ein hymdrechion a'n galluoedd • Mae hi'n athrawes dda 	<ul style="list-style-type: none"> • Dim ond genethod sy'n hoffi cael eu canmol yn gyhoeddus • Dydw i ddim yn credu gair o hyn, gan ei bod hi mor sinicaidd bob amser tuag atom ni • Bydd fy mêts yn meddwl mai swot a chrafwr ydw i 	<ul style="list-style-type: none"> • Mae Mrs Adams yn fy nghasáu i beth bynnag, ond yn cymryd arni nad yw hi ddim • Mae hi'n canmol eich gwaith er mwyn gwneud ichi weithio'n galetach • Chewch chi byth A ganddi os ydy hi'n credu bod arnoch eisiau un

Er mwyn newid ymddygiad James a Debs, rhaid i'r athrawes eu helpu i newid y meddylfryd sy'n llywodraethu eu hymddygiad. Ni chynhelir unrhyw newid yn eu hymddygiad yn hir oni newidir y meddylfryd sydd y tu ôl iddo.

Gallai Miss Jones herio James gan ddweud: 'Nid dyna'r ffordd i ymddwyn. Rydw i newydd ddweud pa mor dda yw eich prosiect. Dylech fod wrth eich bodd'. Pe bai James wedyn yn edrych ym myw ei llygaid, gwasgu ei ddwylo o'i flaen, gwenu a dweud, 'Diolch Miss', byddai'n ymddangos bod ei ymddygiad wedi newid. Fodd bynnag, gellid amau'n fawr a fyddai James yn cynnal y fath newid yn ei ymddygiad yn hir, gan nad yw'r hyn y mae'n ei gredu am Miss Jones wedi newid. Yn aml iawn, er mwyn newid meddylfryd ac ymddygiad disgyblion mae angen amser sylweddol a llawer o sylw.

Nodir isod y camau sydd i'w dilyn er mwyn newid meddylfryd ac ymddygiad.

Camau ar gyfer newid meddylfryd ac ymddygiad



Yn yr astudiaeth achos isod, darlunnir sut y gellir defnyddio'r camau tuag at newid meddylfryd ac ymddygiad mewn sefyllfa benodol.

Astudiaeth achos - Declan

Trosglwyddwyd Declan i Ysgol Uwchradd Claremont ar ganol Blwyddyn 9. Mae Declan, sydd bellach ym Mlwyddyn 10, byth a hefyd yn ymladd gyda disgyblion eraill yn yr un dosbarth. Nid yw'n gwneud dim gwahaniaeth a yw gyda phlant iau neu hŷn nag ef ei hun ar y maes chwarae. Mae'n fychan o'i oed, ond mae'n gwneud i fyny â'i ddyrnau am ei brinder maint. Prin ei fod yn siarad â neb, ac ychydig o gyfeillion sydd ganddo.

Gartref, Declan yw'r canol o saith o frodyr a chwiorydd. Bu'n cael ei fwlio cyhyd ag y gall gofio gan ddau o'i frodyr hŷn. Ymateb ei dad i hyn oedd annog Declan i ymladd yn ôl er mwyn 'ennill parch'. Trawodd Declan ei frawd mor galed unwaith gyda bat criced nes treuliodd hwnnw bythefnos yn yr ysbyty. Ar ôl y digwyddiad hwnnw peidiodd y bwlio gartref, a dysgodd Declan a'i frodyr osgoi ei gilydd.

Mae Declan yn credu mai'r ffordd orau i ennill parch ac osgoi cael ei ystyried yn llipryn gan eraill yw trwy fod yn ymosodol a threisgar. Dyna'r meddylfryd a'r credo sydd wedi llywodraethu ei ymddygiad er pan gyrhaeddodd yr ysgol uwchradd. Hyd yma, mae pob un o brofiadau Declan wedi cadarnhau'r safbwynt hwnnw.

Camau ar gyfer newid meddylfryd ac ymddygiad Declan

1. Herio'r meddylfryd camweithredol sydd y tu ôl i'r ymddygiad	Mae Declan yn meddwl 'Os oes rhywun yn mynd yn groes i mi, byddaf yn ei daro, gan mai dyna'r ffordd i brofi nad ydw i'n llipryn'. Esbonio wrth Declan nad oes a wnelo taro pobl ddim â bod yn llipryn neu ddim yn llipryn. Archwilio, gyda Declan, canlyniadau taro pobl.
2. Archwilio ffyrdd newydd a gwahanol o feddwl	Helpu Declan i ddeall bod 'Person cryf yn esbonio sut y mae'n teimlo pan fo rhywun yn aflonyddu arno, fel y gall eraill ddeall sut y mae'n teimlo rhoi'r gorau i aflonyddu arno'.
3. Profi'r ffyrdd amgen hyn o feddwl ac ymddwyn mewn cyd-destun newydd	Os oes cyd-ddisgybl yn gwthio o'i flaen yn y ciw cinio, yn hytrach na'i daro, beth fyddai'n digwydd pe bai Declan yn gofyn yn gwrtais iddo fynd i gefn y ciw?
4. Datblygu repertoire o ymatebion amgen	Helpu Declan i archwilio rhai ffyrdd eraill o ymddwyn, e.e. pan fo rhywun wedi cyffroi Declan, gallai: <ul style="list-style-type: none"> • Gerdded i ffwrdd nes oedd wedi tawelu • Dweud wrth athro neu oedolyn arall • Gwrthod cynhyrfu trwy weld ochr ddoniol y sefyllfa.
5. Gwerthuso effeithiolrwydd yr ymatebion hyn	A yw unrhyw un o'r ymatebion hyn wedi achosi newid yn ymddygiad Declan, h.y. a roddodd y gorau i daro disgyblion eraill?
6. Dysgu pa rai yw'r ymatebion mwyaf effeithiol mewn sefyllfaoedd penodol	Declan yn sylweddoli mai'r ymateb mwyaf effeithiol yw dweud wrth bobl sut y mae'n teimlo - mae'r ymateb hwn yn gwella'i ymddygiad ac yn ei gadw rhag mynd i drwbl. Mae'n datblygu'n fachgen hapusach .
7. Gweithredu yn yr un modd mewn perthynas ag anawsterau eraill	Mae Declan yn dysgu mynegi ei deimladau yn hytrach nag ymladd i ddatrys ei broblemau.

Dichon y bydd athrawon yn dymuno defnyddio'r dull hwn ar gyfer anawsterau eraill. Nid peth hawdd i'w wneud yw newid meddylfryd; mae angen buddsoddi llawer o amser ac ymdrech, ond yn achos rhai disgyblion hwyrach nad oes ffordd arall o sicrhau newid parhaol yn ei hymddygiad.

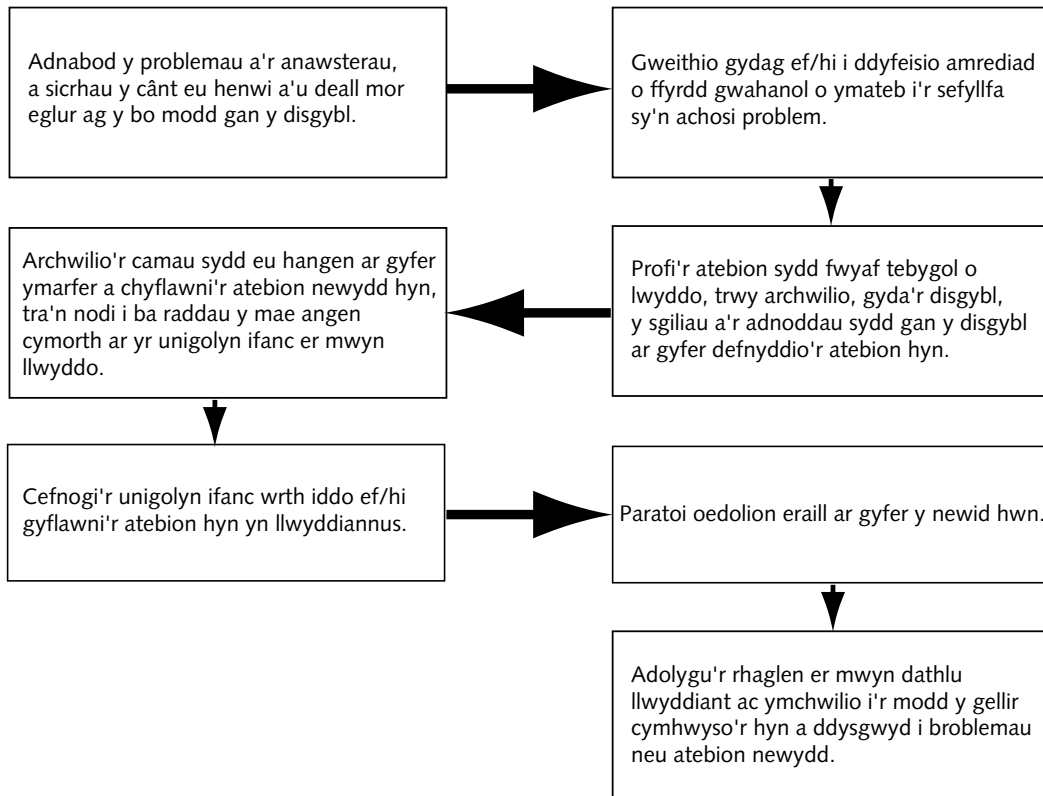
3.4: Dulliau datrys problemau

Nid oes repertoire digonol o ymatebion i'w defnyddio mewn sefyllfaoedd penodol gan lawer o'r disgyblion sy'n mynd i anhawster. Arferiadol a phur gyfyngedig yw eu hymateb i lawer o'r heriau sy'n eu hwynebu yn ddyddiol. Enghreifftiau o hyn yw'r disgybl sydd, trwy arferiad, yn rhoi'r gorau i weithio ar unwaith pan ddaw ar draws unrhyw anhawster, neu sy'n adweithio i unrhyw her trwy ymosod â'r dyrnau; a hwyrach nad oes ganddynt unrhyw ffordd effeithiol arall o ymateb.

Nod y dull datrys problemau yw:

- Gwella ymwybyddiaeth a dealltwriaeth y disgyblion
- Gwella'u gallu i weld pethau o wahanol bersbectif
- cynyddu eu gallu i ragweld canlyniadau ei gweithredoedd
- Eu harfogi i wneud pethau'n wahanol.

Mae'r dull datrys problemau yn cynnwys:



Rhaid rheoli pob un o'r camau hyn yn ofalus. Mae'n bwysig bod y disgyblion yn deall y broblem/problemau sy'n eu hwynebu. Dylid eu hannog i feddwl yn gadarnhaol ac yn greadigol am y gwahanol ffyrdd y gallant ymateb mewn unrhyw sefyllfa. Dyma'r adeg, weithiau, y bydd unigolion yn datgelu eu diffyg ymddygiadau amgen trwy fethu â chynnig unrhyw ymateb arall o gwbl. Er enghraifft, byddant yn parhau i gredu "Os oes rhywun yn fy nghythraddo i, dylwn ei daro bob amser." Tra bo'u hymddygiad ymosodol yn cael ei yrru gan gred o'r fath, mae'n annhebygol y gellir ei newid yn hawdd.

Mae llawer o'r atebion a gynhyrchir yn debygol o fod yn anymarferol neu'n anghyraeddadwy. Bydd rhai disgyblion yn datblygu atebion sy'n seiliedig ar ffantasiau ynghylch eu pwysigrwydd/arwyddocâd eu hunain. Mae'n bwysig iawn bod yr athro yn cydweithio gyda'r disgybl, i'w gael ef/hi i ddethol yr ateb sydd fwyaf tebygol o fod yn ateb ymarferol a llwyddiannus. Ar yr un pryd, mae'n bwysig nad yw'r athro/athrawes yn gorfodi ei feddylfryd ef/hi ar y disgyblion.

Unwaith y penderfynir ar yr ateb a ddewisir, mae'r athro'n gofyn i'r disgybl ganolbwyntio ar fynd ati i'w gyflawni mewn gwirionedd. Yn aml iawn, hyd nes bydd yr athro/athrawes yn dweud, "Dywedwch sut y byddwch yn mynd ati i wneud hyn," neu'n hytrach, "Dangoswch imi sut y byddwch yn gwneud hyn," ni fydd ganddo/ganddi wir ddirnadaeth o ddiffyg dealltwriaeth a lefel anhawster y disgybl. Ar sail y ddirnadaeth honno y bydd yr athro'n cynllunio'r lefel o ymarfer, cyfarwyddo a chefnogaeth a fydd yn ofynnol yn achos yr unigolyn dan sylw. Gyda mewnwleidiad o'r fath, daw athrawon i sylweddoli mor ddi-fudd yw cwyno am ymddygiad disgybl neu fynnu ei fod yn newid, ac yntau'n amddifad o unrhyw ymddygiadau buddiol eraill i ddewis ohonynt.

Pan yw'r disgybl yn barod i roi cynnig ar ei ateb dewisedig, dylai'r athro roi gwybod i bawb arall sy'n gysylltiedig â'r disgybl, fel y gallant gefnogi ei ymdrechion i newid.

Pan fo'r ymdrech ar droed, mae gofyn i'r athro a'r disgybl adolygu'r cynnydd a wneir. Mae'n bwysig priodoli unrhyw lwyddiant i'r disgybl ac nid i'r athro. Rhaid galluogi'r disgybl i gredu y gall ef/hi newid a chynnal y newid hwnnw dros amser.

Heriau a wynebir wrth ddefnyddio dulliau datrys problemau

Nid oes modd brysio'r dull hwn. Mae angen amser a chyfleoedd er mwyn iddo weithio. Elfen hanfodol yn effeithiolrwydd y dull yw gallu a pharodrwydd y disgybl i gynhyrchu nifer dda o syniadau ac atebion amgen. Nid yw'n ddull i'w ddefnyddio'n ddiwahân ar gyfer pawb.

Nid oes modd i'r dull weithio'n rhwydd mewn sefyllfa lle mae'r disgybl yn gwrthod neu'n analluog i fentro meddwl. Ni all yr athro fforddio meddwl yn lle'r disgybl. Pan fo'r disgybl yn ymgymryd â pherchnogaeth y broses, mae'n fwy tebygol o ymrwymo i'r gorau o'r atebion amgen.

Rhwystrau eraill a all amharu ar effeithiolrwydd y dull hwn yw'r canlynol:

- Pan nad yw'r disgybl yn cydnabod bod problem yn y lle cyntaf.
- Pan fo'r disgybl yn gyson yn beio pawb arall.
- Pan nad oes gan y disgybl unrhyw syniadau.
- Pan fo'r disgybl yn cynhyrchu ymatebion sydd i gyd mor negyddol â'i gilydd.
- Pan fo'r disgybl yn awyddus i ddod o hyd i'r ateb 'cywir', ac yn ceisio cydymffurfio yn hytrach na dod o hyd i'r atebion a allai weithio iddo ef/hi.
- Pan fo disgybl yn gwerthuso'i opsiynau ef/hi yn wael.

Mae'r dull datrys problemau yn cynnig methodoleg cam-wrth-gam eglur ar gyfer trin anawsterau. Er ei fod yn cymryd llawer o amser, yn yr achosion lle y gall gyflawni newid parhaol mae'n offeryn effeithlon ar gyfer diwallu anghenion disgyblion sydd â phroblemau ymddygiad.

Mae'r dull datrys problemau yn:

- Galw am gydweithrediad llawn y disgybl
- Sicrhau bod y disgybl yn cynhyrchu'r atebion ac yn berchennog y broses
- Caniatáu i'r disgybl feddwl am ei (g)weithredoedd a'r canlyniadau
- Gwneud i'r disgybl deimlo ei fod yn cael ei werthfawrogi
- Cynyddu'r tebygolrwydd y bydd y disgybl yn ymrwymo i newid
- Cyflwyno'r sgiliau ar gyfer meddwl i'r disgybl, cyn iddo ef/hi weithredu
- Ymarferol, perthnasol a realistig
- Galw am adolygu er mwyn sicrhau bod y newid yn un parhaol
- Symbylu'r disgybl i gynnal y newid
- Gwerthfawr i'r disgyblion ac i gydweithwyr.

Mae'r ddwy enghraifft sy'n dilyn yn darlunio'r dull datrys problemau.

Y dull datrys problemau - Enghraifft 1

Enw: Jessica Codigan		Oed: 13	
Y broblem/anhawster/sefyllfa: Rwy'n gwrthod gwneud rhai o'r tasgau a osodir imi yn y dosbarth.			
Fy ymateb arferol: "Dydw i ddim yn gwneud hynna."			
Pum ffordd arall o ymateb		Y canlyniadau tebygol	
Rhoi cynnig arni		Bydd fy ffrindiau'n meddwl fy mod i'n dwp, ond hwyrach y gallaf ei wneud.	
Gofyn i'r athrawes am help		Hwyrach y byddai'n esbonio'r dasg.	
Os gwnaf hwn, hwyrach y caf ddewis gweithgaredd arall		Gallai fod yn iawn.	
Tecnio ffrind ar fy ffôn symudol		Byddwn mewn trwbl hefo mam, a hwyrach y byddai'n mynd â'r ffôn oddi arnaf.	
Cerdded allan		Llawer o drwbl.	
Pa un yw'r ymateb gorau?		Gofyn i'r athrawes am help.	
Fy rhesymau dros benderfynu mai dyna sydd orau: Ni fyddaf mewn trwbl, ni fydd yr athrawes yn mynd yn lloerig gyda mi, a byddaf yn gwneud gwaith.			

Hwyrach mai rhan o'r ateb yn unig yw cytuno â Jessica ar sut i fynd i'r afael â'r broblem. Dylai'r athrawes ofyn i Jessica ddangos iddi sut y bydd hi'n gofyn am help. Os yw'n gweiddi'n uchel ac yn mynnu cael ateb ar unwaith, mae'n bosibl mai wedi ei symud yn hytrach na'i datrys y mae'r broblem.

Y dull datrys problemau - Enghraifft 2

Enw: Asif Qureshi		Oed: 14	
Y broblem/anhawster/sefyllfa: Gwneud sylwadau cas am blant eraill, galw enwau arnyn nhw, gwneud hwyl am eu pennau wrth iddynt siarad â mi.			
Fy ymateb arferol: "Dim ond jôc oedd hi."			
Pum ffordd arall o ymateb		Y canlyniadau tebygol	
Dweud rhywbeth clên wrthyn nhw		Byddant yn dechrau fy hoffi.	
Siarad neu weithio gyda nhw		Byddant yn siarad/gweithio gyda mi.	
Eu hanwybyddu		Gallant gael eu brifo hyd yn oed wedyn.	
Dim ond gwenu arnyn nhw		Mae'n bosibl y byddant yn gwenu arnaf innau.	
Rhoi fyd llaw dros fy ngheg os oes perygl y gallaf ddweud rhywbeth cas		Ni fyddaf wedi dweud dim byd cas.	
Pa un yw'r ymateb gorau?		Dim ond gwenu arnyn nhw.	
Fy rhesymau dros benderfynu mai dyna sydd orau: Mae'n hawdd gwenu. Fe fyddan nhw a minnau'n hapus, a hwyrach y deawn yn ffrindiau, hyd yn oed, yn y diwedd.			

Mae'r dull hwn yn annhebygol o weithio oni all Asif ymateb yn ddiffuant. Mae ar yr athro angen gweld sut beth yw gwên Asif. Ai gwên ddiffuant ynteu crechwen? Ar yr un pryd, dylai Asif ddeall y cymer amser i'r lleill ddod i dderbyn yr ymddygiad newydd hwn.

Gall prinder amser i ddefnyddio'r dull datrys problemau fod yn bryder i athrawon. Fodd bynnag, mae hwn yn ddull sy'n gallu cyflawni newid mewn disgyblion, ac y mae'n werth neilltuo'r amser i'w newid yn ddi-oed. Mae'r amser a fuddsoddir yn awr mewn newid ymddygiad yn debygol o arbed amser yn y dyfodol trwy leihau nifer y digwyddiadau o gamymddwyn.

Ar y dudalen nesaf rhoddir taflen datrys-problemau wag, at ddefnydd yr athrawon sy'n dymuno'i defnyddio.

Y dull datrys problemau

Enw:

Oed:

Y broblem/anhawster/sefyllfa:

Fy ymateb arferol:

Pum ffordd arall o ymateb

Canlyniadau tebygol pob ymateb

1

2

3

4

5

Pa un yw'r ymateb gorau?

Fy rhesymau dros benderfynu mai dyna sydd orau:

Pennod 4: Rheoli digwyddiadau

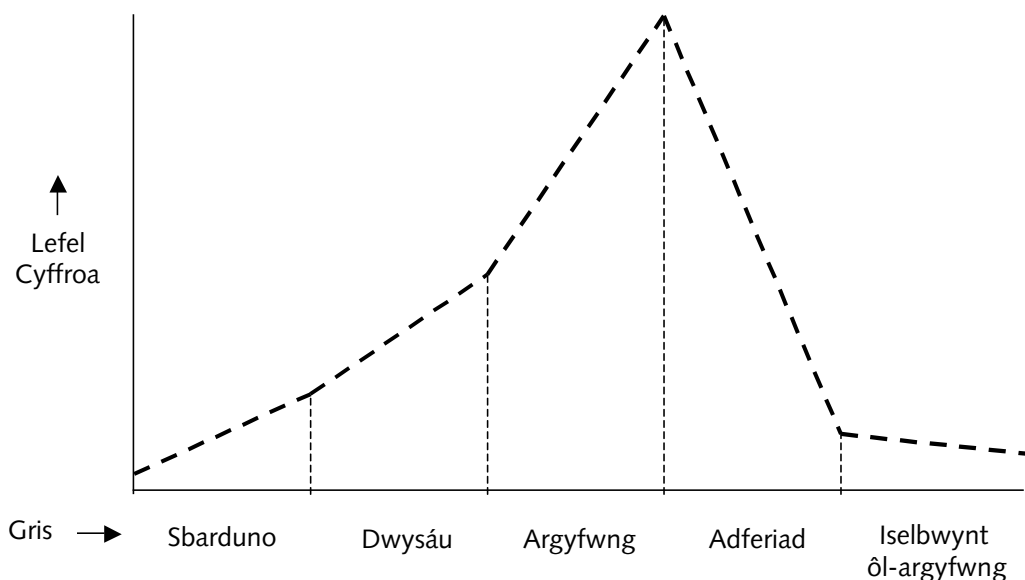
Os yw athrawon yn deall unrhyw sefyllfa benodol, maent yn llawer mwy tebygol o deimlo'n hyderus yn ei chylch, ac felly yn fwy tebygol o'i rheoli'n effeithiol. Mae'n bwysig cael dealltwriaeth eglur a chyffredin o'r hyn sy'n sbarduno digwyddiadau, sut y gallant ddwysáu yn argyfwng, a sut i ymateb yn ystod pob cam o'r digwyddiad. Darperir dealltwriaeth o'r fath yn y bennod hon. Mae'r bennod yn cynnwys:

- Proffil digwyddiad 5-gris ynghyd â strategaethau ar gyfer ymateb ar bob gris
- Ymyrryd yn gorfforol gyda disgyblion yn yr ysgol
- Cynlluniau ymddygiad unigol.

4.1: Proffil digwyddiad 5-gris, a strategaethau ar gyfer ymateb ar bob gris

Gorfodir rhai athrawon i deimlo nad yw eu hymarfer yn ddim ond cyfres ddi-ddiwedd o ddigwyddiadau 'ymhladd tân'. Wrth geisio datblygu dealltwriaeth gyffredin o'r modd y mae digwyddiadau'n cychwyn ac yn datblygu, gall y model pum-gris (Arnett, 1989; Hewitt, 1998), sy'n disgrifio'r dilyniant mewn digwyddiad nodweddiadol, gynorthwyo athrawon i ddeall a dadansoddi'r gwahanol gamau mewn digwyddiad. Trwy wneud dadansoddiad o'r fath, gall athrawon ddechrau datblygu dealltwriaeth o'r hyn yw 'digwyddiad' a sut y gallant ymateb yn effeithiol yn ystod pob un o'r pum cam. Darlunnir y model pum-gris isod:

A 5-stage incident profile



Mae'r diagram uchod yn dangos y 5 gris sydd mewn digwyddiad. Gellir disgwyl y bydd pob un o'r grisiau yn parhau am gyfnodau gwahanol yn achos gwahanol unigolion. Gall rhai symud o sbarduno i argyfwng yn fuan iawn, tra bo eraill yn treulio amser hir ar y ris adfer cyn cyrraedd yr iselbwynt ôl-argyfwng. Mae'r amser a dreulir ar bob gris, felly, yn amrywio o unigolyn i unigolyn a hefyd yn newid yn ôl eu hamgylchiadau. Mae rhai

disgyblion yn haws na'i gilydd i'w cyffroi ac i'w sbarduno tuag at argyfwng. Darlunnir y dilyniant yn yr enghraifft sy'n dilyn.

5 gris mewn digwyddiad - Dave

Y sbardun:

Aelod o ddosbarth Ffrangeg Miss Coles yw Dave, sy'n 14 oed. Mae Dave yn teimlo bod Miss Coles bob amser yn pigo arno ac yr oedd wedi mynegi'r farn honno wrth Steve. Ar eu ffordd i'r dosbarth Ffrangeg o'r wers Mathemateg, gwnaeth Steve sylw nad oedd wrth fodd Dave o gwbl, sef y gallai fod gan Miss Coles reswm dros bigo arno. Er na ddywedodd air yn ôl wrth Steve, cyrhaeddodd y dosbarth Ffrangeg gyda'r hyn oedd ar ei feddwl i'w weld yn amlwg ar ei wyneb.

Y dwysáu:

Nid yw Miss Coles wedi sylwi bod hwyl ddrwg ar Dave. Mae'n gofyn tri chwestiwn yn olynol iddo o fewn amser byr i'w gilydd, i gael gweld a yw'n deall y gwaith y dylai fod yn ei wneud. "Mae hi ar d'ôl di o ddifri!" medd Steve o dan ei wynt, "mae hi'n dy ffansio di, hwyrach."

Yr argyfwng:

Mae Dave yn awr wedi gwylltio gyda Miss Coles a Steve. Mae'n dweud wrth Steve, "Cau dy geg a gad lonydd i mi." O'r pen arall i'r ystafell mae Miss Coles yn sylwi arno'n siarad ac yn dweud, "Dave, ewch ymlaen â'ch gwaith." Wedi ei gythruddo'n llwyr bellach, mae Dave yn ateb gyda llifeiriant o eiriau sarhaus, yn galw ar Miss Coles i beidio â phigo arno ac yn cerdded yn wyllt allan o'r dosbarth.

Adferiad:

Ar ôl gweld Dave yn ffrwydro fel hyn penderfynodd Miss Coles, er gwaethaf ei syndod, nad oedd llawer o synnwyr mewn ceisio trafod y mater gydag ef ar y pryd. Mae'n anfon am y pennaeth blwyddyn, sy'n mynd â Dave gyda hi i'w hystafell, er mwyn gwneud yn sicr ei fod yn ddiogel ac i roi lle ac amser iddo ymdawelu.

Yr iselbwynt ôl-argyfwng:

Mae'r Pennaeth Blwyddyn yn mynnu bod Dave yn eistedd yn ei hystafell. Mae'n sylweddoli mai'r ffordd orau i ymateb yw aros i'r tyndra sydd ynddo gilio ac i'w gyffro ostegu. Yn y diwedd, mae Dave yn ymddangos fel pe bai'n llipa a'r tyndra wedi llacio. Bryd hynny y mae hi'n mentro adolygu'r digwyddiad gydag Dave.

Manylion gris 1: Y cyfnod sbarduno

Mae rhyw achlysur neu ddigwyddiad yn dyrchafu lefel cyffroad y disgybl. Oherwydd hyn mae ef/hi yn ymwybodol o gynnydd yn ei deimladau a'i emosiynau. Gall hyn olygu cynnydd mewn digofaint, tristwch, pryder etc. Achosir y sbardunau hyn weithiau gan ddigwyddiadau yn y cartref, ar y ffordd i'r ysgol, neu yn y maes chwarae. Ni fydd yr athrawon bob amser yn gweld y sbardun.

Yn ystod y cyfnod sbarduno, gall cyffroad yr unigolyn barhau i gynyddu. Dichon nad digwyddiadau'n unig a fydd yn ysgogi'r cynnydd hwn, ond hefyd meddyliau ac atgofion y disgybl ynglŷn â'r digwyddiadau a'i ymateb emosiynol iddynt. Yn y tabl isod, awgrymir rhai arwyddion a allai olygu bod cyffroad ar gynydd.

Symudiadau dwylo - gwasgu'r dyrnau; gwasgu a rhyddhau'r dwylo; drymio â'r bysedd; tapio; tapio gyda phensil neu wrthrych arall	Newid yng nghryfder y llais - cryfhau i gyfeiriad gweiddi neu wanhau i gyfeiriad sibrwd
Tyndra yn ystum y corff	Chwerthin yn amhriodol
Strwythuro anhyblyg	Llonyddwch sydyn
Ymddwyn yn aflonydd	Siarad o dan ei anadl
Symudiadau cyflymach	Codi'r llais
Crinsian dannedd	Ymadroddion heriol fel "Gwna di hynny" neu "Dos yn dy flaen ynteu"
Cloi'r genau	Gwawdio eraill
Tuedd i syllu yn amlach	Tynnu coes eraill
Diffyg cyswllt llygad	Sgwrsio bratiog
Siglo'n ôl a blaen	Gwrthod ymateb i geisiadau
Rhegi o dan y gwynt	Rhegi eraill
Peidio â chyfarch pobl yn y ffurf briodol	Rhegi athrawon

Y sgil allweddol yn y cyfnod hwn yw arsylwi. Mae'n bwysig iawn bod athrawon yn sylwi ac yn deall pan fo lefel cyffroad disgybl yn codi. Gall y rhestr uchod fod yn ddefnyddiol ar gyfer sylwi bod cyffroad wedi ei sbarduno. Fodd bynnag, mae'n debyg y bydd y ffordd y mynegir unrhyw gyffroad yn dra unigol. Dylai athrawon fod yn:

- Ymwybodol o hwyliau arferol y disgybl
- Effro i unrhyw newid sylweddol yn ei hwyliau
- Gwybod sut i ymateb pan sylwant fod lefel cyffroad y disgybl yn uwch.

Strategaethau ar gyfer ymateb yn y cyfnod sbarduno

Gellir dylanwadu ar rai sbardunau a'u siapio, gan athrawon sydd â'r gallu i leihau'r pwysau ar y disgyblion, lleihau'r hyn a ddisgwylir ganddynt yn y tymor byr, lleihau'r rhyngweithio o'u hamgylch a'u galluogi i lwyddo mewn tasgau penodol trwy ddarparu rhagor o gymorth. Gall athrawon weithredu trwy:

- Ddileu'r sbardun - os achosir ef gan rywbeth yn yr ystafell ddsbarth.
- Cydnabod y broblem a rhoi amser i'r disgybl wella'i hunanreolaeth.
- Parhau i fonitro'r ymddygiad yn unig.

- Rhoi gwybod i'w cyd-athrawon - yn enwedig y rheini sy'n addysgu'r dosbarth ar eu hôl - am anawsterau'r disgybl. Gellir osgoi llawer o ddigwyddiadau trwy rannu gwybodaeth yn gynnar.

Yn ystod y cyfnod hwn, dylai'r athro:

- Fod yn effro i dymer pob un o'r disgyblion yn y dosbarth, yn enwedig y rheini a gafodd anawsterau yn y gorffennol. (Mae'n bosibl y bydd rhai wedi eu cyffroi ac yn teimlo'n ddig wrth gyrraedd yr ysgol yn y bore oherwydd digwyddiadau gartref.).
- Ceisio ymyrryd ar y lefel isaf bosibl er mwyn sicrhau newid.
- Defnyddio arwyddion cynnil, di-eiriau i geisio lleihau'r tyndra yn y sefyllfa.
- Peidio â chynhyrfu, a cheisio ymddangos yn ddigynnwrf, yn ddidaro ac yn alluog i ymdopi â'r sefyllfa.
- Penderfynu a oes raid delio â'r materion sy'n codi ar unwaith ynteu'n ddiweddarach - a fydd ymyrryd yn tawelu'r sefyllfa ynteu'n dwysáu'r tyndra?
- Cydnabod bod problem i'w datrys, ac awgrymu delio â hi ar ddiwedd y wers.
- Dangos strategaethau i ddad-sbarduno'r sefyllfa, lleihau'r tyndra ac ailgyfeirio sylw'r unigolyn.
- Ceisio osgoi gwaethygu'r broblem, onid oes sicrwydd na fydd y sefyllfa'n gwella ohoni ei hunan.
- Osgoi mynd wyneb yn wyneb, onid oes sicrwydd na ellir datrys y broblem rywfodd arall.
- Caniatáu amser a gofod i'r disgybl i adfer ei hunanreolaeth.

Yr her yw dewis y strategaeth sy'n gweddu orau i'r disgybl, y grŵp/dosbarth ac wrth gwrs, i'r athro/athrawes ei hunan. Y sgil bwysicaf, fodd bynnag, yw parhau'n ddigon digynnwrf i feddwl trwy'r gwahanol opsiynau ac i ddewis y gorau ohonynt.

Manylion gris 2 - y dwysáu

Mae lefel cyffroad y disgybl wedi parhau i godi nes ei fod yn tynnu sylw eraill, neu'n effeithio ar ei berfformiad ef/hi.

Mae'n bosibl y bydd angen i'r athro ymateb er mwyn rheoli dysgu aelodau eraill o'r dosbarth, llawn cymaint â diwallu anghenion yr unigolion a gyffrowyd. Er bod y graff uchod yn dangos twf cyson yn lefel y cyffroad, gall ddigwydd mewn gwirionedd mewn cyfres o neidiau disyfyd.

Dylai athrawon benderfynu sut i ymyrryd ar sail eu gwybodaeth o'r disgybl, h.y:

- Pa mor gyflym y mae'n cyffroi
- Byrbwylledd y disgybl
- Ei allu ef/hi i ymdopi â rhwystredigaeth

- Ei hanes o ran mentro cymryd risg
- Ei hunanddelwedd - treisgar neu ddi-drais
- Unrhyw hanes o ymosod yn y gorffennol.

Dylai'r athrawon ymatal rhag cynhyrfu ac, yn bwysicach na hynny, ymddangos yn ddigynnwrf.

Strategaethau ar gyfer ymateb yn y cyfnod dwysáu

Y canlynol yw rhai o'r strategaethau y gall athrawon eu defnyddio:

- Tynnu sylw'r unigolyn trwy ei ddenu i feddwl am rywbeth sydd o ddiddordeb allweddol iddo ef/hi, neu faes y gwyddys y bu ef/hi yn llwyddiannus ynddo. Trwy ddefnyddio'r dull hwn, gall athrawon ostwng lefel y dwysáu.
- Tynnu sylw'r grŵp trwy droi at bwnc trafod neu weithgarwch gwahanol. Trwy wneud hyn gall athrawon obeithio denu'r unigolyn i gyfranogi mewn rhywbeth mwy cadarnhaol.
- Ailgyfeirio'r unigolyn. Os yw athro'n sylwi yn ddigon cynnar ar y dwysáu, mae'n bosibl y gall:
 - Galw ar yr unigolyn i drefn.
 - Esbonio beth dy'n digwydd iddo ef/hi.
 - Disgrifio'r hyn y mae'r athro'n dymuno iddo ef/hi ei wneud. Rhaid gwneud hyn mewn ffordd bendant a hyderus, ond nid yn rhy awdurdodol.
- Dylai'r dull hwn gyfleu cynhesrwydd ac agwedd garedig at yr unigolyn, gan fod hynny'n llawer mwy tebygol o ennyn ymateb cadarnhaol.
- Diffiwsio - defnyddio dulliau sy'n lliniaru yn hytrach na dwysáu'r pwysedd a achosir gan y rhyngweithiad, er enghraifft:

Peidiwch â:	Gwnewch:
<ul style="list-style-type: none"> • Symud yn gyflym tuag at yr unigolyn • Closio'n rhy agos ato ef/hi • Sefyll uwchben/gwyro dros yr unigolyn • Cyffwrdd o gwbl • Codi'ch llais • Gwneud ystum bygythiol neu reolaethol - pwyntio, chwifio dwylo • Rhoi'ch dwylo ar eich ystlysau a syllu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Symudwch yn hamddenol a digyffro • Arhoswch o leiaf 3-4 cam oddi wrtho y disgybl • Osgowch unrhyw awgrym o fygythiad trwy sefyll drosto/ uwch ei ben • Osgowch unrhyw gyffyrddiad, gan y gallai fod yn sbardun ychwanegol • Siaredwch yn dawel a hamddenol • Gofalwch fod eich dwylo'n agored, yn llipa ac yn isel • Sefwch gydag ystum corfforol hamddenol a digyffro.

Unwaith y bydd disgybl wedi ei gyffroi, gall digwyddiadau sydd y tu hwnt i reolaeth yr athro barhau i ddwysáu'r cyffro tuag at argyfwng. O fewn dosbarth, un o'r ffactorau allweddol yw'r hyn y mae disgyblion eraill yn ei wneud ac yn ei ddweud. Ar yr un pryd, gall yr hyn y mae'r athro yn ei wneud a'i ddweud gael ei gamddeall a'i gamddehongli oherwydd lefel cyffroad y disgybl. Dylai'r athro:

- Barhau i osod esiampl trwy beidio â chynhyrfu.
- Cyfnewid safbwyntiau â'r disgybl yn y lle cyntaf.
- Ceisio esbonio beth oedd yn digwydd iddo ef/hi.
- Ystyried y modd y mae'r disgybl yn adweithio i'ch pryder.
- Osgoi dweud gormod a siarad yn rhy aml, h.y. ceisiwch osgoi aflonyddu ar y disgybl neu'i gythruddo.
- Os yw'r disgybl yn arwyddo y byddai'n croesawu cyswllt, symudwch at ei ochr ef/hi i drafod y mater.
- Gosodwch esiampl o reolaeth trwy'ch ymgyflwyniad, symudiadau, ymddaliad, ystum, edrychiad a goslef eich llais.
- Tynnwch sylw'r unigolyn trwy'i ddenu ef/hi i feddwl am fater gwahanol.
- Tynnwch sylw'r grŵp trwy gyflwyno syniad/cwestiwn/pwnc newydd iddynt Ceisiwch ddenu'r unigolyn i mewn i'r drafodaeth honno.
- Ailgyfeiriwch yr unigolyn i weithgarwch newydd neu wahanol. Gofynnwch iddo ef/hi gasglu llyfr, adnoddau neu ddeunyddiau o'r swyddfa neu ble bynnag; h.y. defnyddiwch ddull o ailgyfeirio sydd wedi ei gynllunio o flaen llaw.

Yr her allweddol i'r athro dosbarth yn ystod y cyfnod hwn yw'r gallu i drin y sefyllfa'n ddigon medrus i osgoi argyfwng. Dylai'r athro/athrawes gadw rheolaeth arno'i hunan, y dosbarth a'r sefyllfa tra'n ymdrin â'r disgybl.

Manylion gris 3 - yr argyfwng

Nid yw pob digwyddiad yn datblygu'n argyfwng. Gall rhai rygnu ymlaen am amser ychydig islaw'r lefel argyfwng, ond gwaith llethol o galed yw rheoli'r rheini hefyd. Ni cheir argyfwng hyd nes bo disgybl yn cyflawni gweithred agored sy'n eithafol ac anghyffredin. Pan geir argyfwng, mae'n debygol y bydd yn gymharol fyrhoedlog:

- Hyrddiad o sarhad geiriol
- Ymgais i redeg allan o'r ystafell
- Ymgais i fygwth, yn eiriol neu'n gorfforol.

Mae'n bwysig iawn nad yw'r athro/athrawes yn ymateb trwy sbarduno'r disgybl yn ôl i argyfwng: e.e. os yw disgybl yn taflu ei lyfr i ffwrdd, trwy fynnu ei fod ef/hi yn ei godi oddi ar y llawr ar unwaith; neu os yw'r disgybl newydd ddefnyddio geiriau sarhaus, trwy fynnu ei fod yn ymddiheuro ar unwaith.

Yn y ddwy enghraifft a roddwyd, mae'n bosibl nad yw'r unigolyn ond prin wedi mynd heibio i frig yr argyfwng. Gall fod yn rhy fuan i fynnu ei fod

yn cydymffurfio'n llwyr ag awdurdod yr athro/athrawes, gan fod ei lefel cyffroad yn parhau'n uchel, a gellid ysgogi gwaeth argyfwng.

Weithiau, ychydig iawn o gyfle a gaiff athrawon i ymyrryd ar y grisiau 'Sbarduno' a 'Dwysáu', gan mai'r argyfwng ei hunan sy'n tynnu eu sylw at y mater am y tro cyntaf. Mae'n bwysig sylweddoli bod rhai digwyddiadau'n datblygu'n raddol, tra bo eraill fel pe'n tanio'n sydyn ac annisgwyl. Unwaith y bydd yr argyfwng wedi datblygu, bydd y strategaeth ddechreuol yn dibynnu ar y sefyllfa sy'n wynebu'r athro/athrawes.

Strategaethau ar gyfer ymateb yn y cyfnod argyfwng

Gallai'r strategaethau yn ystod y cyfnod hwn gynnwys:

- Gwahodd y disgybl i adael yr ystafell
- Gwahodd y disgybl i eistedd yn rhywle arall, mewn sedd a bennir gan yr athro neu'r Pennaeth Blwyddyn
- Ceisio cymorth o rywle arall os yw'n bosibl
- Symud y gynulleidfa oddi wrth y disgybl
- Symud y disgybl oddi wrth y gynulleidfa
- Ail-setlo neu ailsefydlu'r dosbarth.

Gall y syniadau hyn fod yn ddefnyddiol wrth reoli digwyddiadau anodd neu dreisgar. Mae yna hefyd rai pethau y gall athrawon eu gwneud a'u dweud, a allai helpu i ddelio â'r sefyllfa, gan gynnwys:

- Gall fod yn fuddiol cydnabod cyflwr emosiynol y disgybl - "Rwy'n gallu gweld eich bod chi'n ddig iawn!" er mwyn creu empathi heb gytuno ag ef/hi.
- Gall atal y digwyddiad rhag dwysáu ymhellach os yw'r athrawon yn osgoi safiadau gwrthwynebiadol wyneb-yn-wyneb.
- Gellir gwella'r sefyllfa trwy adael i'r unigolyn wyntyllu ei ddicter, ar yr amod nad oes neb yn debygol o gael ei frifo, a bod y gwyntyllu'n arwain yn fuan at leihad yn ei gweithgarwch.
- Dylai'r athro/athrawes geisio rheoli ei emosiynau ei hunan ac ymatal rhag ddicter ei hunan. (Mae llwyddo i wylltio'r athro weithiau'n wobwr amheuthun, a all achosi i'r digwyddiad ddwysáu yn ogystal.)
- Dylai'r athro hefyd ddarparu sicrwydd y gellir rheoli'r sefyllfa ac ymdopi â'r problem(au) sy'n codi.

Mae'r rhain i gyd yn syniadau da, ond dylid eu trafod a'u harchwilio ymlaen llaw. Mae'n rhy hwyr pan fo athro/athrawes yn ceisio meddwl amdanynt am y tro cyntaf ar ganol digwyddiad sy'n datblygu. Rheoli'r cyfnod argyfwng yw un o'r pryderon allweddol sy'n wynebu athrawon. Yn aml iawn, mae arnynt angen gwybodaeth eglur ynglŷn â therfynau eu swyddogaeth a'u cyfrifoldebau wrth reoli argyfyngau o'r fath, ac wrth geisio cydbwysu'u gofal am yr unigolyn yn erbyn diogelwch disgyblion eraill, cydweithwyr neu gyfarpar.

Manylion gris 4: Y cyfnod adferiad

Yn dilyn yn syth ar ôl mynd heibio i frig y digwyddiad, mae yna awydd dealladwy i 'osod pethau mewn trefn', gan fod yr athrawon hwyrach wedi eu hansefydlogi neu hyd yn oed eu bygwth gan ddigwyddiad o'r fath. Mae yna angen mewnol yn yr athrawon i gadw rheolaeth ac i gael eu gweld yn rheoli. Weithiau mae hyn yn deillio o'u pryder, os na welir y gallant gadw rheolaeth ar yr unigolyn penodol hwn, y gallant fethu â rheoli eraill hefyd.

Fodd bynnag, os yw lefel cyffroad y disgybl yn parhau'n uchel, mae'n annhebygol y bydd ef/hi yn ei chael yn hawdd:

- Gwrando ar yr hyn sydd gan athrawon i'w ddweud
- Cydnabod ei ran/cyfrifoldeb ef/hi yn y digwyddiad
- Derbyn unrhyw gosb neu sancsiwn
- Gwneud iawn am unrhyw beth sydd wedi digwydd.

Strategaethau ar gyfer ymateb yn ystod y cyfnod adferiad

Ar gyfer pwy bynnag sy'n ymdrin â chyfnod yr adferiad, dylai'r canllawiau canlynol fod yn ddefnyddiol:

- Arsylwch ar y disgybl.
- Ceisiwch ddarllen a deall sut y mae ef/hi yn teimlo.
- Peidiwch â gweithredu'n ddiangen.
- Ceisiwch fonitro ei lefel cyffroad ef/hi.
- Arhoswch hyd nes bydd y disgybl yn dangos arwyddion ei fod ef/hi bellach wedi ymlacio rhywfaint, e.e. wedi colli peth o'r tyndra corfforol, ymostwng yn swp yn ei gadair etc.
- Cysurwch rywfaint arno ef/hi, y gall ymdawelu ac ennill ei hunanreolaeth.
- Rhowch wybod y delir â'r mater yn llawn - ond gwnewch hynny yn unig pan fo'r disgybl yn barod ac yn alluog i gyfranogi - mae'n bwysig bod y disgybl yn deall nad yw'r mater wedi ei anghofio, ond yn hytrach y delir ag ef yn briodol ar adeg sy'n addas ym marn yr athro.

Yr allwedd i hyn oll yw bod yn ymwybodol o'r cyflymder a'r amseru priodol, a sicrhau bod yr unigolyn wedi gwella'n ddigonol i dderbyn a 'chlywed' ymateb yr athro/athrawes.

Byddai brysio'r mater, neu ruthro trwy'r broses yn y cyfnod hwn, yn debygol o sbarduno gwrthwynebiad neu hyd yn oed anawsterau pellach, ac nid yw'n debygol y gellid gwella dim trwy wneud unrhyw osodiad sy'n beio'r disgybl ar yr adeg, er enghraifft:

- "Wn i ddim beth ddaeth drosot ti"
- "Rwy'ti wedi gadael dy hun i lawr"
- "Allwn ni ddim derbyn y math yna o ymddygiad yma"

Gellir dweud pob un o'r pethau hyn; ond bydd yn llawer gwell eu dweud ar yr adeg briodol, pan gânt eu clywed ac y gallant ddylanwadu, ac nid pan fo'r disgybl yn analluog i wrando.

Manylion gris 5: Yr iselbwynt ôl-argyfwng

Yn dilyn argyfwng neu ddigwyddiad o ymddygiad ffrwydrol, gall y disgybl ddechrau teimlo'n fflat iawn. Gall ef/hi deimlo amrediad o emosiynau sy'n amrywio o gywilydd i anesmwythder neu sioc, i euogrwydd ynghylch y digwyddiad. Unwaith y bydd y disgybl yn dechrau profi'r emosiynau hyn, mae'n llawer mwy tebygol o fod o fewn cyrraedd yr athro, a bydd unrhyw ymdrech i wynebu, herio a newid ei (h)ymddygiad yn fwy tebygol o lwyddo.

Trwy aros am yr iselbwynt ôl-argyfwng, bydd yr athro sy'n gwneud y gwaith hwn gyda'r unigolyn yn fwy tebygol o sefydlu dialog cadarnhaol gydag ef/hi, ac i'w gael i feddwl yn gadarnhaol am newid ac ymddwyn mewn ffordd wahanol. Er bod hyn yn cymryd ychydig mwy o amser, mae'n debyg y bydd gostyngiad amlwg yn nifer yr achosion lle mae'r camymddwyn yn ailddigwydd.

Strategaethau ar gyfer ymateb yn ystod yr iselbwynt ôl-argyfwng

Yn ystod y cyfnod hwn, mae cyfle i'r athro/athrawes:

- Gael y disgybl i adolygu'r digwyddiad
- Cydnabod y rhan a chwaraeodd ef/hi ynddo
- Archwilio'r hyn y gellid fod wedi ei wneud i'w atal.

Mae'r athro/athrawes yn y cyfnod hwn yn ailafael yn rheolaeth y sefyllfa mewn ffordd llawer mwy uniongyrchol. Dylai ef/hi ystyried nifer o gwestiynau allweddol.

- Pa sancsiynau ddylid eu gweithredu?
 - Sut y cyflwynir hwy?
 - Ym mhle?
 - Pa bryd?
 - Gan bwy?
- Pa iawn sy'n ofynnol gan y disgybl - ymddiheuriad, llythyr neu weithred o iawn neu adferiad?
- Beth ddylid ei wneud i atal digwyddiad o'r fath rhag digwydd eto?
- Yn bwysicaf oll, dylai pob digwyddiad unigol arwain at ystyried:
 - Beth ellir ei wneud i atal digwyddiad o'r fath rhag dwysáu y tro nesaf?
 - Beth ellir ei wneud i sicrhau bod y disgybl yn rheoli ei ddieter ef/hi yn fwy effeithiol?

Yn ddiamau, byddai buddsoddi amser i reoli rhyngweithiadau o'r fath mewn ffordd gadarnhaol yn fuddiol i'r dosbarth ac i'r ysgol gyfan.

4.2: Ymyrryd yn gorfforol â disgyblion ysgol

Ar adegau, er gwaethaf ymdrechion gorau'r athrawon i atal ymddygiad ymosodol ac i reoli digwyddiadau, ymyrryd yn gorfforol fydd y ffordd fwyaf amlwg i reoli'r digwyddiad ac i atal niwed i ddisgyblion, athrawon ac eiddo. Mae gan yr Awdurdodau Addysg Lleol a'r ysgolion eu canllawiau eu hunain, y dylai pob athro/athrawes fod yn gyfarwydd â hwy, ynglŷn ag ymyrryd yn gorfforol. Dylid dehongli'r awgrymiadau canlynol yng nghyd-destun polisiâu'r ysgol neu'r AALL ar ymyrryd yn gorfforol.

Gwnewch

- Osgowch ymyrraeth gorfforol ac eithrio pan fo pob dull arall wedi methu.
- Byddwch yn gyfarwydd â'r weithdrefn a nodir yng nghanllawiau'r ysgol ar gyfer ymyrryd yn gorfforol.
- Trafodwch y gweithdrefnau gydag aelod uwch o'r staff os ydych yn ansicr ynghylch unrhyw bwynt.
- Anfonwch am gymorth oedolyn arall yn gynnar os yw pethau'n dechrau mynd allan o reolaeth ac ymyriad corfforol yn ymddangos yn debygol.
- Arfarnwch y sefyllfa yn bwyllog cyn gweithredu.
- Ymyrrwch mewn ffordd sy'n diogelu'r athro/athrawes, y disgyblion eraill a'r disgybl sydd mewn trafferthion.
- Defnyddiwch yr ymyrraeth leiaf am y cyfnod lleiaf o amser.
- Dywedwch wrth y pennaeth neu uwch-aelod o'r staff am y digwyddiad cyn gynted ag y bo modd.
- Ysgrifennwch adroddiad ar unwaith.

Peidiwch â

- Pheryglu eich hunan trwy geisio ymyrryd yn gorfforol â disgybl sydd, er enghraifft, yn amlwg yn arfog.
- Ymdrechu i atal disgybl pan fo pobl wedi colli eu tymer.
- Defnyddio grym gormodol.
- Rhoi eich hunain mewn perygl o'ch cyhuddo ar gam, h. y. dylech osgoi bod ar eich pen eich hun gyda disgybl (os yw'n bosibl).
- 'Anghofio' adrodd am y digwyddiad.
- Anwybyddu'r angen i gofnodi'r digwyddiad mewn ysgrifen.

Dylid darllen yr awgrymiadau hyn ochr yn ochr â chanllawiau'r AALL a'r ysgol ar ymyrryd yn gorfforol. Er y caniateir yn aml i broffesiynolion ddefnyddio'r hyn a elwir yn 'rym rhesymol', nid oes diffiniad cyfreithiol manwl o 'rym rhesymol' sy'n golygu bod y term braidd yn niwlog. Hwyrach y gellir ei esbonio'n haws yn nhermau achlysur neu ddigwyddiad penodol.

Gellid diffinio grym rhesymol fel y gweithredu sy'n ofynnol i wneud y sefyllfa'n ddiogel ac i leihau unrhyw risg i eraill. Gallai 'grym rhesymol' fod yn gyfreithlon pan fo:

- Disgybl yn ymosod ar athro/athrawes
- Disgybl yn ymosod ar ddisgybl arall
- Disgybl yn achosi/debygol o achosi niwed i eraill
- Pan fo disgybl trallodus, sydd eisoes o dan risg, yn ceisio gadael yr ysgol.

Er mwyn rheoli argyfyngau'n effeithiol, rhaid gweithredu ar sail ysgol gyfan. Dylai'r athrawon fod wedi trafod sefyllfaoedd o'r fath o flaen llaw. Dylent fod wedi archwilio'u synnwyr o'r modd y gellir gwneud sefyllfaoedd yn ddiogel, a synnwyr yr unigolyn o'r modd y gallai ef/hi ymateb.

4.3: Cynlluniau ymddygiad unigol

Pan fo ymddygiad disgyblion yn achosi problemau neu anawsterau yn y dosbarth, mae'n bwysig datblygu cynllun gweithredu ar gyfer newid, y gellid ei gymhwyso mewn amrywiaeth o sefyllfaoedd a allai godi. Gellid gwneud hyn ar ffurf Cynllun Ymddygiad Unigol. Yn y cynllun, gellir amlinellu:

- Yr hyn sydd angen ei wneud
- Gyda phwy - sut - pa bryd - ym mhle
- Pa gymorth sy'n ofynnol, gan bwy, a sut y'i sicreir.

Rhaid i unrhyw gynllun a baratoir mewn perthynas â sicrhau newid ar gyfer disgyblion gymryd i ystyriaeth yr hyn a enillir trwy gynnwys rhieni yn gynnar yn y broses, a'r problemau a wynebier trwy eu cynnwys yn rhy hwyr. Dylid cysylltu'r cynllun â Rhaglen Cymorth Bugeiliol berthnasol (cyfeirier at Gylchlythyr 47/2006).

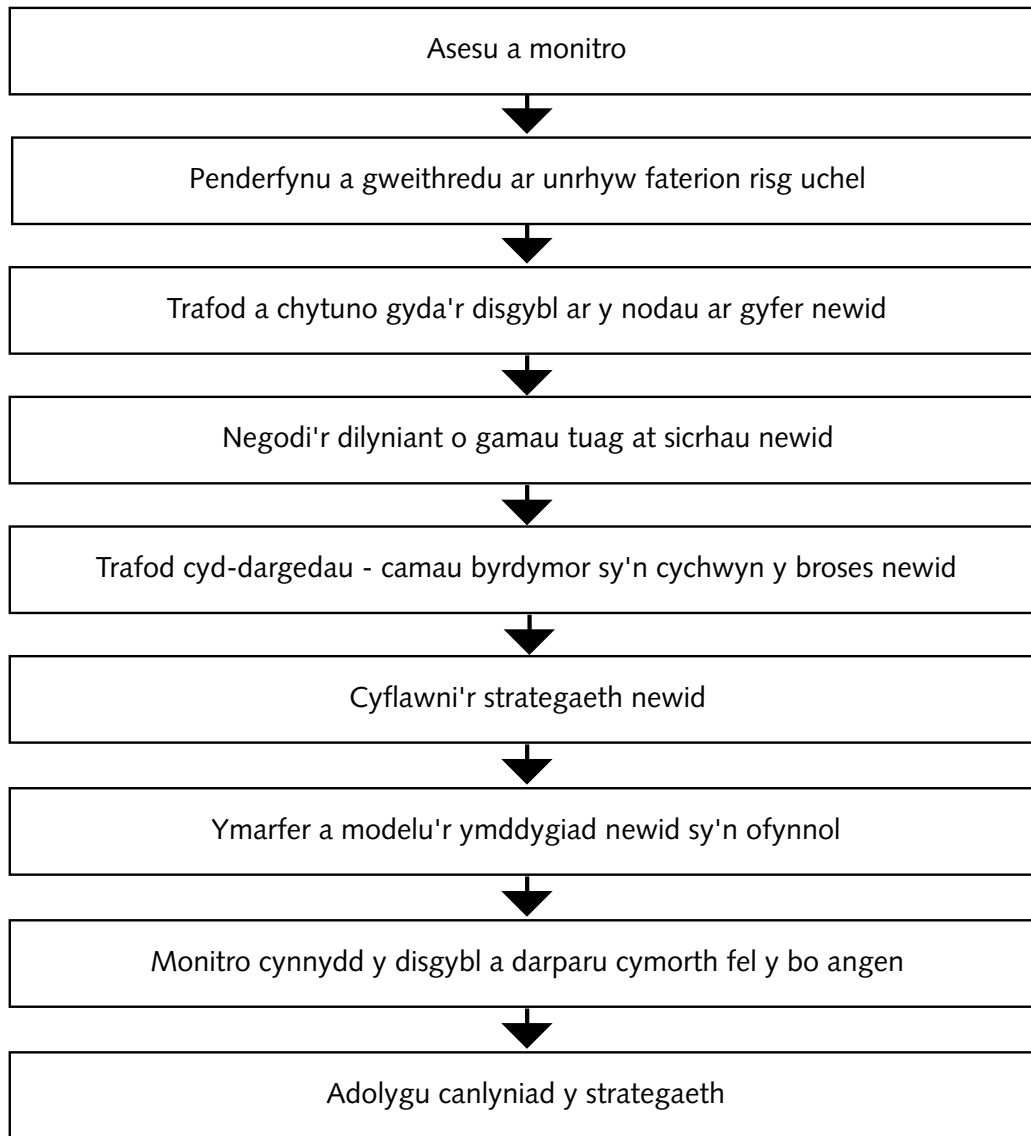
Cynllunio gweithredu ar gyfer newid

Mae llawer o gynlluniau ar gyfer newid yn methu oherwydd eu rhuthro trwodd, eu gorfodi ar y disgybl, ac nad ydynt yn galw am unrhyw fuddsoddiad nac ymdeimlad o berchnogaeth ar ran y disgybl ei hunan. Po hynaf yw'r disgybl, lleiaf tebygol ydyw y bydd yn arddel unrhyw gynllun a orfodir arno ef/hi.

Dylai athrawon dreulio amser yn asesu anghenion y disgyblion, yn dethol y blaenoriaethau sy'n galw am sylw ar unwaith, ac yn cytuno ar nodau cyffredinol y cynllun gyda'r disgyblion. Dylent gytuno ar y gweithredu canoldymor ac ar yr hyn y byddant yn ceisio ei gyflawni ar y cyd yn awr. Wedyn yn unig y gall athrawon obeithio yn realistig y bydd cynllun gweithredu ar gyfer disgybl yn llwyddo. Ar ôl cytuno ar y nodau, yr amcanion a'r targedau byrdymor, wedyn yn unig y dylai'r athrawon gyflawni'r cynllun newid.

Uwchlaw popeth, ni ddylai'r athrawon ddisgwyl i bopeth redeg yn esmwyth - mae oedolion, hyd yn oed, yn ei chael yn anodd i roi'r gorau i arferion ac ymddygiadau negyddol. Rhaid i'r athrawon fonitro ymdrechion y disgyblion i newid, a'u cefnogi bob tro y maent yn llithro'n ôl.

Dilyniant cynllunio gweithredu



Y nodau

Oni fydd yr athrawon yn cynnwys yr unigolyn mewn dialog a fydd yn ei arwain ef/hi at fabwysiadu nodau a dyheadau ei hunan, nid yw'n debygol y bydd unrhyw newid yn digwydd.

Gall fod yn fuddiol archwilio'r mater hwn gan ddefnyddio cyfres o gwestiynau 'Beth os...?'. Mae cwestiynau o'r fath yn galluogi'r disgybl i ddechrau archwilio posibiliadau'r dyfodol - yr wythnos hon, yr hanner tymor hwn, y tymor nesaf, y flwyddyn nesaf ac yn y blaen. Mae llawer o'r disgyblion sydd mewn trafferthion yn ei chael yn anodd i edrych ymlaen ac i weld tu hwnt i'r broblem sydd ar eu gwarthaf.

Yr amcanion

Mae'n bwysig iawn annog y disgybl i archwilio a datblygu ei amcanion ei hunan. Hwyrach y bydd rhai o'r amcanion hyn yn uchelgeisiol iawn ac weithiau'n afrealistig. Rhaid i'r athrawon weithio'n ofalus i gynnal agwedd positif y disgybl tra'n sicrhau bod ei (h)amcanion ef/hi wedi eu seilio ar realiti.

Prin y bydd nifer o'r disgyblion sy'n dod o gefndir cythryblus wedi cael cyfle i edrych ymlaen ac i gynllunio ar gyfer dyfodol cadarnhaol yng nghwmni oedolyn y gallant ymddiried ynddo.

Gosod targedau ar y cyd ar gyfer newid

Gellir disgwyl i lawer o'r disgyblion osod targedau iddynt eu hunain sy'n afresymol o uchelgeisiol ac anghyraeddadwy, er enghraifft:

- "Byddaf **bob amser** yn canolbwyntio yn y gwersi gwyddoniaeth"
- "Ni wnaif **byth** weiddi yn y dosbarth eto"
- "byddaf yn cyrraedd mewn pryd ar gyfer pob gwser"
- "Ni wnaif **byth** golli fy nhymer eto"
- "Ni wnaif **byth** daro neb yn yr ysgol"

Er mor ganmoladwy yw pob un o'r rhain, gallant fod yn afrealistig:

- Ar gyfer rhywun sydd â phroblemau canolbwyntio
- Ar gyfer disgybl byrbwyll gyda sgiliau cymdeithasol gwael
- Ar gyfer rhywun heb lawer o ymwybyddiaeth amser
- Ar gyfer rhywun sydd arno angen cymorth i reoli dicter
- Ar gyfer rhywun sydd â hanes o ymosod.

Mae'n bosibl y bydd unrhyw dargedau realistig yn rhai byrdymor iawn, e.e. cael trwy'r diwrnod yfory, neu tan ddiwedd yr wythnos, gan arddangos ymddygiadau penodol.

Trwy ddefnyddio'r dull gosod-targedau, gall athrawon:

- Bennu'r tasgau yn eglur
- Ymdrin â hwy mewn dilyniant trefnus
- Sicrhau y cyrraedd pob un o'r targedau
- Mesur y cynnydd a wneir
- Sicrhau llwyddiant cynnar.

Os camddefnyddir y dull gosod-targedau, ni ellir disgwyl canlyniadau positif. Os gorfodir targedau ar ddisgyblion heb unrhyw ymgais i'w hyfforddi ac i ddatblygu'r sgiliau sydd eu hangen ar gyfer llwyddo yn yr ysgol, ni fydd y targedau'n ddim ond cerrig milltir i fethiant, y gellir eu camddefnyddio i gollfarnu'r disgybl.

Rhai ffyrdd o gamddefnyddio targedau yw

- Dewis targedau o restr a gyhoeddwyd o flaen llaw.
- Defnyddio targedau nad ydynt yn ffitio'r unigolyn a'i (h) amgylchiadau.
- Dewis targedau sy'n rhy hawdd ac o ganlyniad yn colli eu crednedd yng ngolwg cydweithwyr neu'r disgybl.
- Gosod targedau sy'n rhy anodd, sy'n sicrhau bod y disgybl yn methu, a thrwy hynny andwyo'i symbyliad i ymdrechu eto.
- Methu â chytuno ar dargedau sy'n ystyrllon i'r disgybl.
- Dewis targedau sydd y tu hwnt i arfogaeth sgiliau'r disgybl.
- Methu â darparu'r sgiliau sydd eu hangen ar y disgybl er mwyn cyrraedd y targedau.
- Parhau i ganolbwyntio ar y targedau dechreuol, hyd yn oed pan fo'r amgylchiadau wedi newid.

Targedau SMART

Acronym yw SMART sy'n dynodi targedau effeithiol, sy'n Benodol, Mesuradwy, Cytunedig a Realistig gyda Therfynau amser:

S - Specific

M - Measurable

A - Agreed

R - Realistic

T - Time limited.

Os nad yw targed yn bodloni'r prawf 'SMART', dylai athrawon geisio ail-eirio'r targed er mwyn ei wneud yn SMART. Ar ôl gosod y targedau hyn, dylai athrawon ystyried yr amrediad o dechnegau newid a allai helpu disgybl i'w cyrraedd.

Hyfforddiant ar gyfer disgyblion

Er mwyn gweithio'n ddiogel, hwyrach y bydd angen hyfforddi'r disgyblion mewn gwahanol agweddau, i'w galluogi i ddatblygu a gwella'u sgiliau cymdeithasol neu ymdrin â'u hanawsterau. Gall athrawon ddarparu hyfforddiant uniongyrchol mewn:

- Disgyblaeth bendant - cyfathrebu pendant etc.
- Datrys gwrthdaro - ar sail un rheol syml - anelu am ateb ennill-ennill.
- Ymddygiad da:
 - Sicrhau y sylwir ar y disgyblion yn gwneud un peth da bob diwrnod.
 - Annog y disgyblion i gadw'u cofnod eu hunain o'u hymddygiad da.
 - Rhoi cyfarwyddiadau eglur a syml ar sut i ymddwyn yn gadarnhaol.
 - Cydgysylltu rhaglenni addasu ymddygiad, megis defnyddio siartiau seren.

- Cyfryngu gan gymheiriaid, trwy gael disgyblion eraill i weithredu fel cyfryngwyr. Dylai'r cyfryngwyr fod yn deall egwyddorion datrys gwrthdaro, sy'n golygu eu hyfforddi, ac yna dylent gael eu goruchwyllo'n ofalus gan oedolyn medrus.
- Sgiliau cymdeithasol - i hyrwyddo datblygiad pob disgybl trwy eu haddysgu i ymddwyn yn rhagweithiol-gymdeithasol, e.e.:
 - Y gallu i gyflwyno'u hunain ac eraill mewn sefyllfa grŵp.
 - Sgiliau gwrandio da.
 - Sgiliau da ar gyfer cymryd eu tro.
 - Y gallu i ddilyn cyfarwyddiadau syml.
 - Ymuno mewn tasgau grŵp o ran hwyl.
 - Mynegi teimladau, syniadau a safbwyntiau yn briodol.
 - Derbyn canmoliaeth.
 - Ffurio a chynnal perthnasau llwyddiannus gyda chymheiriaid ac oedolion.

Rhaid i'r athrawon fonitro yn gyson unrhyw 'arwyddion cynnar' o ddieter mewnol yn cynyddu ynddynt hwy eu hunain, gan na allant byth fforddio colli rheolaeth. Canlyniad effeithiol unrhyw ddigwyddiad yw hwnnw lle mae pawb wedi ymdawelu, neb wedi ei niweidio, dim wedi ei falurio, neb wedi dioddef trawma gormodol a threfn wedi ei hadfer. Hyn a ddisgrifir gan Hewitt (1998) fel 'gwneud y lleiafswm i gyflawni'r mwyafswm'.

Crynodeb

Bu athrawon o ysgolion Cymru yn bresennol mewn rhaglen 3-diwrnod o hyfforddiant mewn dulliau ymarferol o reoli ymddygiad yn yr ystafell ddosbarth. Noddwyd y cwrs gan Lywodraeth Cynulliad Cymru, a datblygwyd a chyflwynwyd ef gan Include TAC. Yn y llawlyfr hwn, cyflwynir y themâu craidd a gwmpaswyd yn y cwrs, a dogfennir rhai o'r dulliau a drafodwyd yn ystod yr hyfforddiant yn ogystal â dulliau a argymhellir gan rai ysgrifenyddwyr yn y maes rheoli dosbarth.

Y pedair thema allweddol a gwmpesir yn y Llawlyfr yw:

- Rheoli dosbarth yn effeithiol
- Cyfathrebu effeithiol
- Dulliau ar gyfer newid ymddygiad
- Rheoli digwyddiadau.

Cynhwysir rhai ffurflenni a'r rhestr gyfeirio y tybiai cyfranogwyr a fyddai'n ddefnyddiol iddynt yn eu hymarfer. Bwriedir y llawlyfr fel adnodd a dogfen gyfeirio i'r athro dosbarth, ac fel un y gellir ei ddefnyddio mewn gwahanol ffyrdd, nid yn unig er budd athrawon dosbarth, ond hefyd gan benaethiaid bugeiliol ac academaidd a chynorthwywyr dosbarth

Yn y cyfnodau rhwng y diwrnodau hyfforddi, bu'r cyfranogwyr yn dechrau defnyddio'r hyn a ddysgwyd ar y cwrs yn eu hymarfer beunyddiol. Atgynhychir rhai o'u profiadau ar ffurf astudiaethau achos yn y llawlyfr hwn.

Cyfeiriadau

Arnett, A (1989) *Dealing with violence*, Deunyddiau Cwrs Adran Gwasananethau cymdeithasol Swydd Hertford.

Bull, S and Solity, J (1987) *Classroom Management: Principles to Practice*, Routledge, Llundain.

Elton (1989) *The Elton Report*, DfES, Cyhoeddiad y Goron.

Hewitt D (ed) (1998) *Challenging behaviour principles and practice*, David Fulton Publishers, Llundain.

Morris-Maclean S. (2000) *Working with Difficult Students: A case study of teacher effectiveness*. Cyflwynwyd yng Nghyngres Ryngwladol Addysg Arbennig 2000 gan Peter Pumfrey.

Olsen, J and Cooper, P (2001) *Dealing with disruptive students in the classroom*, TES a Cogan Page, Llundain.

Robertson J (1996) *Effective Classroom control: Understanding teacher - student relationships*, Hodder & Stoughton, Llundain.

Rogers B. (2002) *Classroom Behaviour - A Practical guide to effective teaching, behaviour management and colleague support*.

Smith, CJ and Laslett, R (1993) *Effective Classroom Management: A teacher's guide*, Routledge, Llundain.

Llywodraeth Cynulliad Cymru (2001) *Y Wlad sy'n Dysgu*.

Llywodraeth Cynulliad Cymru (2006) *Cynnwys a Chynorthwyo Disgyblion*, Cylchlythyr 47/2006.

Llywodraeth Cynulliad Cymru (2002) *Cau'r bwlch ym mherfformiad ysgolion*, DfTE information document 029-02, Oct 2002.

Young Minds (1996) *Mental Health in Your School*.