



Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government

Cymry Ifanc
Young Wales

www.cymru.gov.uk

Dulliau Ymarferol o Reoli Ymddygiad yn yr Ystafell Ddosbarth

Llawlyfr i athrawon dosbarth mewn ysgolion uwchradd

PHOTO REDACTED DUE TO THIRD PARTY RIGHTS OR OTHER LEGAL ISSUES

Gwybodaeth

Dogfen wybodaeth Rhif: 086/2010

Dyddiad cyhoeddi: Awst 2010

Dulliau Ymarferol o Reoli Ymddygiad yn yr Ystafell Ddosbarth

- Cynulleidfa** Penaethiaid ac athrawon dosbarth mewn ysgolion uwchradd.
- Trosolwg** 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 gynorthwyo eraill, athrawon sy'n dymuno ymestyn eu sgiliau ar gyfer rheoli ymddygiad yn yr ystafell ddosbarth, neu athrawon sydd newydd gymhwyso (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, Cyngor ac Ymgynghoriaeth Hyfforddiant (TAC) a'r Gwasanaeth Gwella Addysg ac Ysgolion (ESIS). Cynhyrchwyd y fersiwn ddiwygiedig hon gan y Centre for British Teachers (CfBT) Education Trust.
- Camau i'w cymryd** Dim – er gwybodaeth.
- Rhagor o wybodaeth** Dylid anfon ymholiadau ynglŷn â'r canllawiau hyn at:
Y Tîm Ennyn Diddordeb Disgyblion
Llywodraeth Cynulliad Cymru
Parc Cathays
Caerdydd
CF10 3NQ
Ffôn: 029 2082 1556
Ffacs: 029 2080 1051
e-bost: PETshare@cymru.gsi.gov.uk
- Copïau ychwanegol** Ar gael gan y manylion cyswllt a restrir uchod.
Gellir gweld y ddogfen hon ar wefan Llywodraeth Cynulliad Cymru hefyd www.cymru.gov.uk/addysgasgiliau
- Dogfennau cysylltiedig** *Adroddiad ar yr Adolygiad Cenedlaethol o Ymddygiad a Phresenoldeb (ACYP)*
Ymddygiad a Phresenoldeb: Cynllun Gweithredu yn Ymateb i'r Adolygiad Cenedlaethol o Ymddygiad a Phresenoldeb
Cylchlythyr Cynulliad Cenedlaethol Cymru Rhif 47/2006: Cynnwys a Chynorthwyo Disgyblion



ISBN 978 0 7504 5573 2

© Hawlfraint y Goron 2010

CMK-22-07-466

F0231011

Cynnwys

Cyflwyniad	1
Pennod 1: Y Cyd-destun Cymreig	5
1.1 Y Wlad sy'n Dysgu a Chonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn	5
1.2 Yr Adolygiad Cenedlaethol o Ymddygiad a Phresenoldeb	6
1.3 Ymddygiad a Phresenoldeb: Cynllun Gweithredu yn ymateb i'r ACYP	9
1.4 Cylchlythyr 47/2006 - Canllawiau Cynnwys a Chynorthwyo Disgyblion	11
1.5 Y Fframwaith Effeithiolrwydd Ysgolion	13
Pennod 2: Rheoli dosbarth yn effeithiol	15
2.1 Nodweddion addysgu effeithiol	16
2.2 Gweithio o fewn fframwaith cytûn	26
2.3 Rheoli'r amgylchedd	36
2.4 Rheoli trawsnewidiadau	44
2.5 Rhagweld a monitro	49
Pennod 3: Cyfathrebu effeithiol	56
3.1 Rheoli'r defnydd o iaith	57
3.2 Defnyddio cwestiynau'n effeithiol	64
3.3 Technegau di-eiriau	67
3.4 Cyflwyniad personol	73
3.5 Hyrwyddo hunan-barch y disgyblion	76
Pennod 4: Dulliau ar gyfer newid ymddygiad	80
4.1 Y dull RhYC o newid ymddygiad	81
4.2 Dulliau datrys problemau	84
4.3 Dadansoddiad cost a budd	88
4.4 Ail-greu	91
4.5 Gweld nodau yn y dyfodol (newid ymddygiad)	93
4.6 Hunanfonitro	98
4.7 Hyfforddiant sgiliau cymdeithasol	101
4.8 Cytundebau ymddygiad a chynlluniau ymddygiad	107

Pennod 5: Rheoli digwyddiadau	113
5.1 Egwyddorion cyffredinol ar gyfer rheoli digwyddiad yn effeithiol	114
5.2 Proffil digwyddiad 5 cam a strategaethau ar gyfer ymateb ar bob cam	116
5.3 Dulliau diogel ac effeithiol o ymyrryd	128
Pennod 6: Dulliau mwy arbenigol o gynorthwyo newid mewn ymddygiad	132
6.1 Cyflwyniad i gyfiawnder adferol	132
6.2 Cyflwyniad i ddulliau gweithredu sy'n canolbwyntio ar atebion	138
6.3 Cyflwyniad i'r model newid trawsddamcaniaethol	146
6.4 Cyflwyniad i ddulliau ymddygiadol gwybyddol	150
Cyfeiriadau a deunydd darllen pellach	163

Cyflwyniad

Mae hyrwyddo addysgu a dysgu effeithiol yn hanfodol i agenda Llywodraeth Cynulliad Cymru, fel y'i nodir yn *Y Wlad sy'n Dysgu* ac fe'i datblygir ymhellach drwy'r *Adolygiad Cenedlaethol o Ymddygiad a Phresenoldeb (ACYP)* a'i *Gynllun Gweithredu*. Yr hyn sy'n allweddol i gyflawni system addysgu a dysgu effeithiol yw sicrhau bod gan athrawon dosbarth y sgiliau angenrheidiol i fynd ati i addysgu mewn ffyrdd sy'n lleihau'r tebygolrwydd y bydd disgyblion yn camymddwyn a meithrin sgiliau ac ymatebion effeithiol ar gyfer yr adegau hynny pan fydd disgyblion yn ymddwyn mewn ffyrdd heriol.

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'r dasg o ddatblygu sgiliau o'r fath mewn athrawon ysgol uwchradd a'u rhoi ar waith, mae Llywodraeth Cynulliad Cymru wedi comisiynu'r llawlyfr hwn.

Mae'r llawlyfr yn adnodd ar gyfer gwella arferion athrawon ysgol uwchradd, pa un a ydynt yn athrawon medrus a phrofiadol sy'n gyfrifol am gynorthwyo eraill, athrawon sy'n dymuno ymestyn eu sgiliau ar gyfer rheoli ymddygiad yn yr ystafell ddosbarth neu athrawon sydd newydd gymhwyso (ANG). Mae'r llawlyfr yn canolbwyntio ar dulliau 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 rôl 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.

Ffocws y llawlyfr hwn

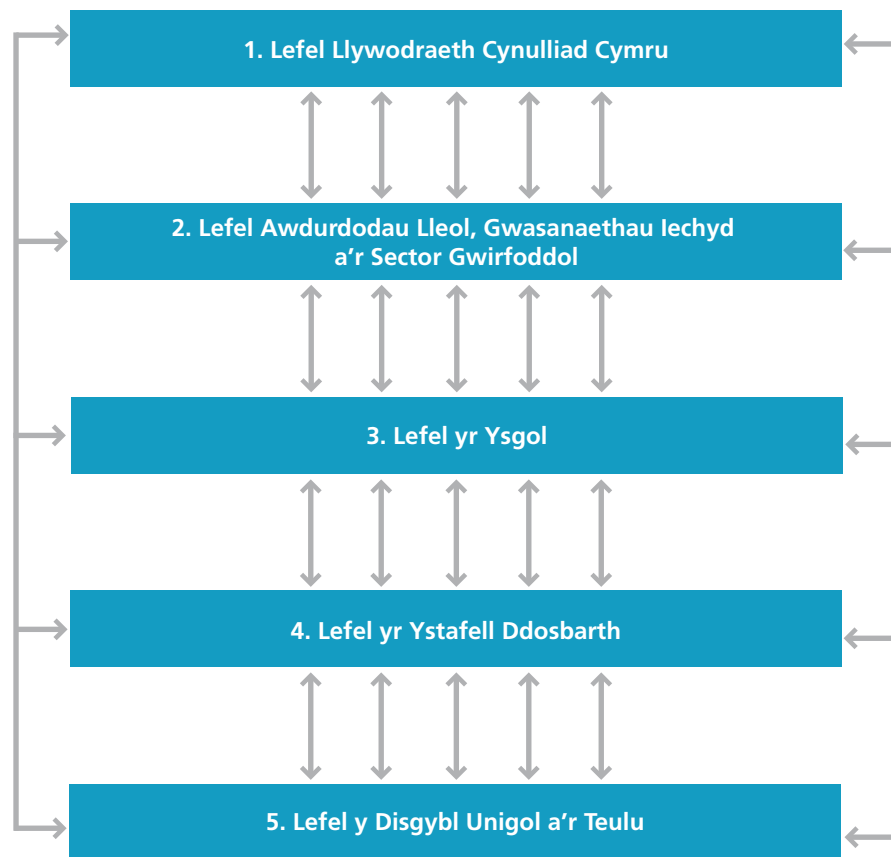
Mae'r asesiad tystiolaeth cyflym a gynhaliwyd fel rhan o'r *Adolygiad Cenedlaethol o Ymddygiad a Phresenoldeb* (gweler adran 1.2 am fanylion) yn nodi nad oes unrhyw un dull llwyddiannus o fynd i'r afael â materion sy'n ymwneud ag ymddygiad mewn ysgolion, a bod amrywiaeth o ddulliau yn cael eu mabwysiadu mewn ysgolion sy'n dangos arfer da. Mae cryn dipyn o'r llenyddiaeth yn pwysleisio pwysigrwydd strategaethau 'ysgol gyfan' a strategaethau cyfannol ac yn nodi'r ffaith bod elfennau allweddol sy'n gysylltiedig ag ymddygiad da yn cael eu gweld mewn ysgol effeithiol.

Mae'r *Asesiad Tystiolaeth Cyflym o'r ymyriadau sy'n ceisio gwella ymddygiad a phresenoldeb mewn ysgolion a lleoliadau dysgu eraill* (2008) ar gael o <http://cymru.gov.uk/topics/educationandskills/educationandskillsnews/2233523/?lang=cy>

Fodd bynnag, mae'r llawlyfr hwn yn canolbwyntio ar lefel yr ystafell ddosbarth yn unig.

Cymerir y diagram isod o adroddiad yr *Adolygiad Cenedlaethol o Ymddygiad a Phresenoldeb* (gweler adran 1.2). Nod y diagram yw dangos y ffyrdd y mae pob lefel yn rhyngweithio mewn ffordd ddeinamig â phob un o'r lefelau eraill a sut mae angen i ddigwyddiadau blaenllaw mewn ysgolion a chartrefi ddylanwadu ar bolisi cenedlaethol a'i lunio.

Mae'r llawlyfr hwn yn canolbwyntio ar lefel 4 yn unig, er y cydnabyddir y bydd lefel 4 yn rhyngweithio â phob un o'r lefelau eraill, yn enwedig 3 a 5.



Mae adroddiad yr *Adolygiad Cenedlaethol o Ymddygiad a Phresenoldeb* yn nodi bod 'athrawon ystafell ddosbarth a chynorthwywyr addysgu yn rheoli'r rhan fwyaf o'r anawsterau emosïynol, cymdeithasol ac ymddygiadol a brofir gan ddisgyblion mewn ysgol. Dywedodd gormod o athrawon wrthym nad oedd eu hyfforddiant wedi'u paratoi'n ddigonol ac na chawsant ddigon o gyfarwyddyd na gwybodaeth i reoli'r disgyblion y daethant ar eu traws yn eu swyddi cyntaf. At hynny, prin oedd y cyfleoedd a oedd ganddynt ar ôl cymhwyso i gael hyfforddiant a datblygu o ran rheoli ystafell ddosbarth yn effeithiol ac ymateb yn effeithiol i ymddygiad cythryblus'. **Dim ond un rhan o ymateb Llywodraeth Cynulliad Cymru i'r argymhellion yn adroddiad yr Adolygiad Cenedlaethol o Ymddygiad a Phresenoldeb yw'r llawlyfr hwn.**

Trosolwg o benodau'r llawlyfr

Rhennir y llawlyfr yn chwe phennod:

- Pennod 1:** Rhoi trosolwg o'r Cyd-destun Cymreig, gan gynnwys polisiâu a chanllawiau allweddol. Gosodir y cefndir ar gyfer gweddill y llawlyfr a nodir cysylltiadau â dogfennau ategol.
- Pennod 2:** Nodi'r 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 cytûn, rheoli'r amgylchedd, rheoli trawsnewidiadau a gwaith rhagweld a monitro.
- Pennod 3:** Ymdrin â sgiliau **cyfathrebu effeithiol**. Edrychir ar y modd y defnyddir iaith a chwestiynau priodol, ynghyd ag amrywiaeth o dechnegau ar gyfer rheoli'r ystafell ddosbarth ac atal ymddygiad diangen.
- Pennod 4:** Darparu amrywiaeth o **ddulliau o newid ymddygiad**. Mae'r rhain yn cynnwys y dull RhYC o newid ymddygiad; dulliau datrys problemau; dadansoddiad cost a budd; ail-greu; gweld nodau yn y dyfodol; hunanfonitro; hyfforddiant sgiliau cymdeithasol a chytundebau ymddygiad a chynlluniau ymddygiad.
- Pennod 5:** Nodi elfennau o ddulliau **rheoli digwyddiadau** yn effeithiol. Cyflwynir egwyddorion cyffredinol yn ogystal â model ar gyfer disgrifio a deall digwyddiadau. Mae hefyd yn amlinellu strategaethau ar gyfer atal digwyddiad rhag gwaethygu ac ar gyfer ymateb ar wahanol adegau yn ystod digwyddiad.
- Pennod 6:** Gosod trosolwg o amrywiaeth o **ddulliau mwy arbenigol o gynorthwyo newid mewn ymddygiad** y gall fod athrawon dosbarth am eu hystyried, ond sy'n debygol o alw am hyfforddiant a/neu gymorth ychwanegol i'w defnyddio'n effeithiol. Nid yw'r bennod yn paratoi athrawon ar gyfer defnyddio'r dulliau hyn yn ymarferol.

Pennod 1

Y Cyd-destun Cymreig

1.1 Y Wlad sy'n Dysgu a Chonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn

Yn 2001, cyhoeddodd Llywodraeth Cynulliad Cymru *Y Wlad sy'n Dysgu*, sef strategaeth deng mlynedd a oedd yn cynnwys gweledigaeth a champau gweithredu gyda'r nod o greu un o'r systemau addysg a dysgu gydol oes gorau yn y byd i Gymru.

Lansiwyd *Y Wlad sy'n Dysgu: Gweledigaeth ar Waith* ar ddiwedd 2006. Mae'r ddogfen hon yn cynrychioli ail gam rhaglen *Y Wlad sy'n Dysgu* ac mae'n nodi'r cyfleoedd addysg a hyfforddiant cynyddol sydd ar gael yng Nghymru o'r blynyddoedd cynnar hyd at henaint. Mae'n disgrifio mewn termau diriaethol amcanion allweddol Llywodraeth Cynulliad Cymru a'r camau a gymerir ganddi i wneud *Y Wlad sy'n Dysgu* yn realiti.

Mae *Y Wlad sy'n Dysgu: Gweledigaeth ar Waith* yn cynnwys adran sy'n canolbwyntio ar ysgolion a dysgu, lle nodir gweledigaeth i 'sicrhau bod pawb yn mwynhau manteision y gwelliannau, mewn system ddysgu hollol gynhwysfawr sy'n gwasanaethu pob un o'n cymunedau lleol yn dda'.

Yr amcanion yw:

- mynd i'r afael â phrinder cyfleoedd addysgol a gwella safonau mewn ysgolion;
- sicrhau bod yr holl adeiladau ysgol yn addas i'r pwrpas;
- sicrhau bod pob plentyn yn ddiogel yn yr ysgol;
- hybu maethiad da a dulliau iachach o fyw;
- hybu'r laith Gymraeg.

Noda'r ddogfen fod gwaith eisoes yn mynd rhagddo i adolygu dulliau o hyrwyddo ymddygiad cadarnhaol a lefelau uchel o bresenoldeb mewn ysgolion yng Nghymru.

Mae'r dogfennau llawn ar gael o <http://cymru.gov.uk/topics/educationandskills/publications/guidance/learningcountry/?lang=cy>

Mae gweledigaeth Llywodraeth Cynulliad Cymru ar gyfer plant a phobl ifanc yn seiliedig ar Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn ac fe'i nodir ar ffurf saith nod craidd.
Plant a Phobl Ifanc:

1. Cael dechrau da mewn bywyd
2. Cael ystod gynhwysfawr o gyfleoedd addysg a dysg
3. Mwynhau'r iechyd gorau posibl, yn rhydd o gamdriniaeth, erledigaeth ac ecsploetiaeth
4. Gallu cael mynediad at weithgareddau chwarae, hamdden, chwaraeon a diwylliannol
5. Cael eu trin gyda pharch, yn cael pobl i wrando arnynt, gan gydnabod eu hil a'u hunaniaeth ddiwylliannol
6. Byw mewn cartref a chymuned ddiogel sy'n cefnogi lles corfforol ac emosiynol
7. Ddim dan anfantais oherwydd tlodi.

1.2 Yr Adolygiad Cenedlaethol o Ymddygiad a Phresenoldeb

Ym mis Mawrth 2006, ymrwymodd y Gweinidog dros Addysg, Dysgu Gydol Oes a Sgiliau i gynnal *Adolygiad Cenedlaethol o Ymddygiad a Phresenoldeb* (ACYP) i ategu gweithgarwch presennol ac i lywio a datblygu dulliau o fynd i'r afael â'r materion heriol hyn yn y dyfodol. Cynhaliwyd yr Adolygiad yn unol â gweledigaeth Llywodraeth Cynulliad Cymru ar gyfer datblygu polisi a darpariaeth ar gyfer plant a phobl ifanc yng Nghymru yn y dyfodol fel y'i nodir yn *Y Wlad sy'n Dysgu: Gweledigaeth ar Waith*.

Sefydlwyd Grŵp Llywio i gynnal yr Adolygiad, llunio darlun cywir o'r sefyllfa yng Nghymru, ystyried arfer da o ran mynd i'r afael â materion sy'n ymwneud â phresenoldeb ac ymddygiad a llunio argymhellion clir i Lywodraeth Cynulliad Cymru. Roedd y Grŵp Llywio yn cynnwys cynrychiolwyr o grwpiau rhanddeiliaid allweddol ledled Cymru ac fe'i cefnogwyd gan Estyn a Swyddfa Comisiynydd Plant Cymru.

Cydnabu'r Grŵp Adolygu fod 'y mwyafrif o ysgolion yng Nghymru wedi'u trefnu a'u rheoli'n dda. Ceir arfer da cyffredinol o ran rheoli ymddygiad a phresenoldeb disgyblion yn y rhan fwyaf o ysgolion ac awdurdodau lleol ac mae nifer fawr o fentrau arloesol ar waith. Er gwaethaf hyn, mae rheoli ymddygiad a phresenoldeb, yn yr ysgol a'r tu allan iddi, yn faterion cynyddol gymhleth'.

Argymhellion ACYP

Mae adroddiad ACYP yn nodi 19 o argymhellion craidd, a grynhoir isod. Dylai Llywodraeth Cynulliad Cymru wneud y canlynol:

1. Gweithredu'r cwricwlwm a'r trefniadau asesu diwygiedig o fis Medi 2008 er mwyn sicrhau na ddylai unrhyw blentyn (ym mhrif ffrwd yr ystod gallu) adael yr ysgol gynradd heb y gallu gweithredol i ddarllen ac ysgrifennu.
2. Blaenoriaethu strategaethau ymyrraeth gynnar.
3. Hyrwyddo dealltwriaeth na chaiff trais yn erbyn staff ei oddef.
4. Sicrhau bod pob ysgol ac awdurdod lleol yn glynu'n llym wrth Gylchlythyr 1/2004 ar 'Gwahardd o Ysgolion ac Unedau Cyfeirio Disgyblion'.
5. Cyflwyno deddfwriaeth ar reoliadau gwahardd newydd yng Nghymru (gweler adroddiad ACYP am fanylion).
6. Ystyried rhoi'r cyfle i rieni a disgyblion fanteisio ar wasanaeth cymorth eiriolaeth os ceir gwaharddiad parhaol a rhoi pwynt apelio cenedlaethol ychwanegol ar waith yn dilyn y panel apelio annibynnol.
7. Cyflwyno canllawiau ar y defnydd o achosion wedi'u rheoli o symud a throsglwyddo disgyblion yn hytrach na'u gwahardd.
8. Mynd ati i wneud gwaith dilynol gydag ysgolion sy'n gwahardd disgyblion ar gyfradd sy'n llawer uwch na'r cyfartaledd.
9. Sefydlu tîm cymorth ymddygiad a/neu gydweithredu â thimau cymorth ymddygiad awdurdodau lleol cyfagos.
10. Sicrhau bod strategaethau presenoldeb ac ymddygiad yn yr ysgol wrth wraidd ei fframwaith effeithiolrwydd ysgolion yn enwedig ar lefel ysgolion.

11. Comisiynu astudiaethau sy'n ystyried materion sy'n ymwneud â gwaharddiadau, bwlio, anghenion dysgu ychwanegol, trosglwyddiadau ac UC Dau (gweler adroddiad ACYP am fanylion).
12. Sicrhau bod pob awdurdod lleol yng Nghymru yn dynodi swyddog sy'n gyfrifol am gynhwysiant a ddylai fod â'r profiad priodol.
13. Egluro ac atgyfnerthu ei chanllawiau i ysgolion ar ymyrraeth gorfforol ac atal disgyblion.
14. Sicrhau bod gan bob ysgol uwchradd uwch reolwr penodedig sydd wedi'i ddynodi fel y gweithiwr proffesiynol arweiniol i ymdrin ag ymddygiad, presenoldeb a chyfranogiad.
15. Blaenoriaethu a chynyddu'n sylweddol yr arian ar gyfer rhaglenni hyfforddi ar ymddygiad a phresenoldeb, ar gyfer pob aelod o staff mewn ysgolion a'r aelodau hynny o staff awdurdodau lleol sy'n ymwneud â hyrwyddo ymddygiad cadarnhaol a gwella presenoldeb, yn enwedig y staff lles addysg/gwaith cymdeithasol addysg.
16. Datblygu Cynllun Gweithredu a llunio polisiâu cyffredinol drafft ar ymddygiad a phresenoldeb ledled Cymru.
17. Sicrhau bod agenda'r cynllun gweithredu yn cynnwys ymgysylltu pellach â phlant a phobl ifanc ar ymddygiad a phresenoldeb er mwyn annog a pharhau â'r trafod a ddechreuwyd drwy broses ACYP.
18. Sicrhau bod gan y Bwrdd Lleol Diogelu Plant ym mhob awdurdod lleol eitem sefydlog ar ymddygiad a phresenoldeb yn yr ysgol.
19. Cynyddu'n sylweddol nifer y staff Cymorth Dysgu ar gyfer plant a phobl ifanc ag anawsterau emosiynol ac ymddygiadol, y rheini sydd mewn risg o gael eu gwahardd a'r rheini sydd wedi'u gwahardd o'r ysgol yn barhaol.

Gellir gweld yr *adroddiad ACYP* llawn yn <http://cymru.gov.uk/topics/educationandskills/educationandskillsnews/2233523/?lang=cy>

1.3 Ymddygiad a Phresenoldeb: Cynllun Gweithredu yn ymateb i'r ACYP

Mae'r *Cynllun Gweithredu Ymddygiad a Phresenoldeb*, a gyhoeddwyd ym mis Mawrth 2009, yn nodi ymateb Llywodraeth Cynulliad Cymru i'r argymhellion a nodwyd yn *Adroddiad ACYP*. Mae'n ddogfen 'fyw' a fydd yn destun gwaith diwygio rheolaidd ac ymgynghori parhaus (gweler isod am y ddolen).

Nod y camau a nodir yn y *Cynllun Gweithredu Ymddygiad a Phresenoldeb* yw cryfhau'r gwaith parhaus a wneir gan Lywodraeth Cynulliad Cymru, awdurdodau lleol ac ysgolion i wella ymddygiad cadarnhaol a phresenoldeb a'u hyrwyddo. Bwriad hyn, yn ei dro, yw gwella'r ffordd y caiff plant a phobl ifanc eu meithrin a'u cynorthwyo er mwyn eu harwain ar hyd eu taith addysgol a'u helpu i wireddu eu potensial addysgol.

Mae angen ystyried y Cynllun Gweithredu ochr yn ochr ag ymagwedd Llywodraeth Cynulliad Cymru tuag at gynnwys a chynorthwyo disgyblion fel y'u nodir yng Nghylchlythyr 47/2006 (gweler adran 1.4 o'r llawlyfr hwn).

Crynodeb o gamau allweddol

Mae natur y dasg o wella ymddygiad a phresenoldeb yn golygu bod y gwaith yn mynd ymhell y tu hwnt i furiau'r ysgol ac yn ehangach na chymryd camau uniongyrchol ynghylch ymddygiad a phresenoldeb. Amlygir hyn gan y ffaith bod adolygiad ACYP yn cynnwys nifer fawr o argymhellion sy'n cwmpasu agweddau amrywiol iawn megis lle'r ysgol yn y gymuned, rôl y rhieni, gwaith rhyngasiantaethol, addysgu a dysgu. Ceir yn y *Cynllun Gweithredu Ymddygiad a Phresenoldeb* felly, o reidwydd, nifer fawr o gamau gweithredu.

Mae'r camau gweithredu allweddol fel a ganlyn:

- Llunio Fframwaith Presenoldeb ar gyfer Cymru Gyfan
- Llunio canllawiau ar Ymddygiad mewn Ysgolion: Dulliau Diogel ac Effeithiol o Ymyrryd (gweler adran 5.3 o'r llawlyfr hwn)
- Adolygu'r ddarpariaeth Addysg Heblaw Yn Yr Ysgol, gan gynnwys Unedau Cyfeirio Disgyblion

- Creu tudalennau ar y we ar Ymddygiad a Phresenoldeb yn gysylltiedig â thudalennau ar y we ar y Fframwaith Effeithiolrwydd Ysgolion ac Addysgeg
- Sefydlu Rhwydwaith Tîm Cymorth Ymddygiad.
- Llunio canllawiau ar ddefnyddio symudiadau wedi'u rheoli yn effeithiol
- Casglu tystiolaeth o arferion awdurdodau lleol a'u heffeithiolrwydd mewn meysydd allweddol er mwyn llywio datblygiadau i'r dyfodol a thargedau adnoddau
- Gweithio gydag Estyn i adolygu trefniadau arolygu
- Sicrhau bod y gwaith o ddatblygu Fframwaith Datblygiad Proffesiynol ar gyfer staff addysgu yn ymdrin yn ddigonol â'r wybodaeth a'r sgiliau sydd eu hangen ar gyfer agweddau penodol ar hybu ymddygiad a phresenoldeb cadarnhaol
- Sefydlu cynlluniau peilot a phrosiectau ymchwil eraill i'w defnyddio'n sail wrth weithredu ar nifer o'r argymhellion
- Cynnwys plant a phobl ifanc ym mhob agwedd ar y gwaith, gan gynnwys datblygu dulliau gweithredu a'u rhoi ar waith, gwerthuso pa mor effeithiol ydynt a'u hadolygu yng ngoleuni'r canfyddiadau
- Canolbwyntio ar lythrennedd fel un o'r prif flaenoriaethau.

Yn ogystal, mae Llywodraeth Cynulliad Cymru yn cydnabod pwysigrwydd hyfforddi a datblygu ac mae wedi cynnig ffordd ymlaen (nodir manylion yn Atodiad B o'r *Cynllun Gweithredu Ymddygiad a Phresenoldeb*). Mae'r agenda hyfforddi ar gyfer Cymru yn cael ei hadolygu ar hyn o bryd a bydd argymhellion hyfforddi yn flaenoriaeth i'r Grŵp Llywio ACYP parhaus.

Gellir gweld y canlynol yn <http://cymru.gov.uk/topics/educationandskills/learningproviders/schools/nbaractionplan/?lang=cy>

- Copi o'r *Cynllun Gweithredu Ymddygiad a Phresenoldeb* a gyhoeddwyd ym mis Mawrth 2009
- Cynllun Gweithredu manwl 'byw'
- Manylion ymatebion Llywodraeth Cynulliad Cymru i'r argymhellion yn *Adroddiad ACYP*.

1.4 Cylchlythyr 47/2006 - Canllawiau Cynnwys a Chynorthwyo Disgyblion

Mae'r canllawiau hyn yn ymdrin â chynnwys a chynorthwyo dysgwyr o oed ysgol gorfodol (er y bydd rhai elfennau yn gymwys i bob dysgwr). Mae'n rhoi cyngor ac yn nodi'r cyfrifoldebau ar gyfer cynnal lefelau presenoldeb uchel ac ymddygiad cadarnhaol mewn ysgolion a'r angen i gynorthwyo disgyblion ag anghenion ychwanegol i sicrhau eu bod yn derbyn addysg addas ac nad ydynt yn colli diddordeb mewn addysg. Mae'n delio ag addysg a ddarperir y tu allan i'r ysgol hefyd.

Fe'i gosodir yng nghyd-destun *Y Wlad sy'n Dysgu ac Y Wlad sy'n Dysgu: Gweledigaeth ar Waith* a oedd yn cydnabod bod creu amgylchedd cynhwysol ar gyfer dysgu yn golygu cefnogi dysgwyr yn eu sefyllfaoedd dysgu yn ogystal â darparu cymorth ar gyfer agweddau ehangach eu profiad dysgu. Mae anghenion iechyd, emosiynol a chymdeithasol plant a phobl ifanc yn ffactorau arwyddocaol wrth gefnogi eu mynediad i ddysgu.

Fe'i gosodir hefyd o fewn cyd-destun *Plant a Phobl Ifanc: Gweithredu'r Hawliau (2005)*. Mae gweledigaeth Llywodraeth Cynulliad Cymru yn seiliedig ar Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn ac mae'n cynnwys saith nod craidd sy'n anelu at sicrhau bod pob plentyn a pherson ifanc:

- Yn cael dechrau da mewn bywyd
- Yn cael ystod gynhwysfawr o gyfleoedd addysg a dysg
- Yn mwynhau'r iechyd gorau posibl, yn rhydd o gamdriniaeth, erledigaeth ac ecsploetiaeth
- Yn gallu cael mynediad at weithgareddau chwarae, hamdden, chwaraeon a diwylliannol
- Yn cael eu trin gyda pharch, yn cael pobl i wrando arnynt, gan gydnabod eu hil a'u hunaniaeth ddiwylliannol
- Yn byw mewn cartref a chymuned ddiogel sy'n cefnogi lles corfforol ac emosiynol
- Ddim dan anfantais oherwydd tlodi.

Er nad yw'r canllawiau yng Nghylchlythyr 47/2006 yn statudol, mae'n nodi'r ddeddfwriaeth benodol y mae'n ofynnol i awdurdodau lleol, ysgolion a'u partneriaid lynu wrthi. Mae Cylchlythyr 47/2006 yn disodli Cylchlythyr 3/99: Cynorthwyo Disgyblion a Chynhwysiant Cymdeithasol. I grynhoi, mae'r prif newidiadau i'r canllawiau blaenorol fel a ganlyn:

- Cyflwyno fframwaith ar gyfer cynhwysiant er mwyn hyrwyddo mynediad at addysg a dileu rhwystrau sy'n atal dysgu i bob disgybl
- Mabwysiadu'r term 'Anghenion Dysgu Ychwanegol' wrth ddelio â'r dysgwyr hynny sydd ag anghenion mwy na mwyafrif eu cyfoedion
- Adlewyrchu datblygiadau polisi diweddar, gan gynnwys trefniadau newydd o dan Ddeddf Plant 2004, Llwybrau Dysgu 14-19, a'r agendâu Hawl Bore Oes ac Ymestyn Hawliau.
- Dod â pholisïau presenoldeb, ymddygiad a gwrth-fwlio at ei gilydd o fewn dull ysgol gyfan
- Canllawiau mwy manwl ar gynorthwyo disgyblion gydag anghenion dysgu ychwanegol ac atodiadau arbennig yn cynnwys gwybodaeth ychwanegol megis rhestrï gwirio ar gyfer arfer cynhwysol
- Codau cofrestru presenoldeb newydd - a anfonwyd i bob ysgol ym mis Mai 2004
- Cyflwyno targedau presenoldeb lefel ysgol ar gyfer ysgolion cynradd, a hynny ar bob absenoldeb yn hytrach na dim ond absenoldebau heb eu hawdurdodi
- Mwy o bwyslais ar wella lefel a defnydd gwybodaeth sydd ar gael am ddisgyblion sy'n derbyn addysg y tu allan i'r ysgol yn ogystal â'r disgyblion hynny sy'n symud neu'n ymuno ag ysgolion
- Adran newydd ar gyfrifoldebau awdurdodau lleol ac ysgolion i'r disgyblion hynny a addysgir gartref gan eu rhieni
- Canllawiau newydd ar ddarparu addysg i rieni ifanc
- Canllawiau ar ddarpariaethau newydd o dan Ddeddf Ymddygiad Gwrthgymdeithasol 2003 sef Gorchmynion Rhianta ar gyfer problemau ymddygiadol a Chontractau Rhianta ar gyfer presenoldeb gwael a phroblemau ymddygiad.

Bydd angen i ysgolion a darparwyr addysg eraill ystyried nifer o agweddau cyffredinol allweddol ar ddeddfwriaeth wrth weithredu cynhwysiant, sy'n ymwneud â - Hawliau dynol; Cydraddoldeb hiliol; Gwahaniaethu ar sail anabled; Lles plant; Hawliau a chyfrifoldebau rhieni; Deddf yr Iaith Gymraeg; Deddf Plant 2004.

Mae Cylchlythyr 47/2006 ar gael o http://cymru.gov.uk/topics/educationandskills/policy_strategy_and_planning/schools/339214-wag/inclusionpupilsupportguidance/?lang=cy

1.5 Y Fframwaith Effeithiolrwydd Ysgolion

Cyhoeddwyd y *Fframwaith Effeithiolrwydd Ysgolion: Creu cymunedau dysgu effeithiol gyda'n gilydd* yn 2008 gyda'r nod o wella dysgu a lles plant a phobl ifanc. Mae'n seiliedig ar egwyddorion diwygio ar dair lefel - hynny yw, y Llywodraeth, awdurdodau lleol ac ysgolion yn cydweithio i gyflwyno newid i'r system. Mae'r Fframwaith yn nodi'r weledigaeth ac amserlen ar gyfer gweithredu effeithiolrwydd ysgolion a'r broses ddiwygio ar dair lefel. Ei nod yw sicrhau bod pob gweithgaredd a rhaglen yn cael ei halinio mewn modd cydlynol gyda'r nod canolog o sicrhau gwell dysgu a lles i blant a phobl ifanc.

Mae'r ddogfen yn nodi "Mae llawer o blant a phobl ifanc yng Nghymru'n cyflawni'n dda ac, ar ddiwedd cyfnodau allweddol 1 a 2, mae eu cyflawniadau'n cymharu'n dda â chyflawniadau plant a phobl ifanc mewn gwledydd eraill. Yn achosion ysgolion sy'n ychwanegu'r gwerth mwyaf, mae'r plant a'r bobl ifanc hyn yn dal i gyflawni'n dda. Ond, mae angen i ni wneud mwy i leihau'r gwahaniaethau mewn canlyniadau o fewn ysgolion (dyma lle ceir y gwahaniaethau mwyaf), rhwng ysgolion, rhwng awdurdodau lleol a rhwng addysg gynradd ac uwchradd; a chodi lefelau cyrhaeddiad yn gyffredinol.... Mae'r wybodaeth hon yn sail i ddiben moesol ein system addysg ac yn golygu y bydd yn rhaid i ni greu'r amodau sy'n rhoi'r cyfleoedd gorau posibl i bob plentyn a pherson ifanc ddysgu, gwneud y gorau o'u potensial, ac elwa ohono".

Noda'r ddogfen fod tystiolaeth yn dangos y canlynol:

- Bod diwygio addysgol yn fwyaf effeithiol pan gaiff ei gynllunio a'i weithredu ar y cyd ac yn gydlynus drwy holl lefelau'r system: yn genedlaethol, yn lleol ac ar lefel y lleoliad dysgu unigol - proses o ddiwygio ar dair lefel
- Bod plant a phobl ifanc yn dysgu orau wrth iddynt fod yn rhan o'r penderfyniadau a wneir am eu dysgu.

Mae cydweithredu a chyfranogiad disgyblion yn elfennau allweddol o'r Fframwaith Effeithiolrwydd Ysgolion.

Mae'r ddogfen lawn ar gael o <http://cymru.gov.uk/topics/educationandskills/educationskillsnews/schooleffectivenessframework/?lang=cy>

Pennod 2

Rheoli dosbarth yn effeithiol

Mae'r dulliau o adnabod a hyrwyddo'r sgiliau sy'n nodweddu athrawon effeithiol yn destun cryn drafodaeth. Yn ogystal, ysgrifennwyd llawer am sgiliau addysgu effeithiol. Mae cryn dipyn o'r hyn a ysgrifennwyd yn canolbwyntio ar agweddau ar addysgu sy'n haws eu nodi, megis:

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

Mae rhai athrawon yn dangos sgiliau sy'n eu galluogi i gynnal gwersi effeithiol gyda dosbarthiadau y mae athrawon eraill yn ei chael hi'n anodd i'w rheoli. Y sgiliau rhyngbersonol hyn, neu sgiliau 'meddal' addysgu effeithiol sy'n anos o lawer i'w nodi. Mae'r dasg o ddadansoddi sgiliau o'r fath yn gymhleth iawn a gwneir y dasg honno'n anos fyth gan yr amrywiaeth o gyd-destunau gwahanol lle yr arferir y sgiliau hyn. Mae hyn yn ei gwneud yn anodd nodi sgiliau hanfodol athro effeithiol.

Er gwaethaf yr anhawster a wynebir o ran nodi sgiliau hanfodol athro effeithiol, does dim amheuaeth mai'r hyn sydd ei angen i fod yn athro gwirioneddol effeithiol yw cyfuniad o:

- Sgiliau addysgu effeithiol
- Sgiliau rheoli ymddygiad effeithiol.

Mewn gwirionedd, mae'r ddwy elfen wedi eu cysylltu i'r fath raddau fel na ellir eu gwahanu'n llwyr. Mae'n anochel bod sgiliau rheoli ymddygiad gwael yn tansilio addysgu effeithiol ac 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.

Er y gall fod yn anodd nodi sgiliau addysgu effeithiol, mae'n bwysig diystyru'r hen ddywediad mai 'cael eu geni y mae athrawon, ac nid eu gwneud'. Yn ymarferol, gyda chymorth a hyfforddiant, gall pob athro ddysgu a gwella ei sgiliau drwy gydol ei yrfa broffesiynol.

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

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

2.1 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 fel parch a thriniaeth gyfartal ymhlith nodweddion athrawon effeithiol.

Mae Rogers (2006a, pennod 4) yn rhestru nodweddion sy'n gysylltiedig ag addysgu effeithiol. Mae'r athro:

- Yn ymddangos yn hunanhyderus, yn amyneddgar ac yn hynaws
- Yn dangos diddordeb gwirioneddol yn y pwnc ac yng nghynnydd y disgyblion
- Yn rhoi esboniadau a chyfarwyddiadau eglur, a fynegir ar lefel briodol, ac yn amlinellu diben a pherthnasedd y gwaith
- Yn gwneud ymdrech i ennyn diddordeb disgyblion a chynnal eu sylw
- Yn ymwybodol y gall ei lais a'i weithredoedd wneud llawer i ennyn sylw, diddordeb, cymhelliad a chydweithrediad y disgyblion
- Yn monitro cynnydd pob gwern a monitro ymddygiad cyffredinol ac unigol o ran ei effaith ar yr addysgu a'r dysgu
- Yn gwneud ymdrech ymwybodol ac ymroddgar 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 sicrhau bod anogaeth yn canolbwyntio ar sylwadau disgrifiadol;
 - yn cydnabod yr ymdrech a'r gwaith caled y mae cynnydd y disgyblion yn ei olygu;
 - yn osgoi goleddfu'r anogaeth neu'r adborth.

- Lleihau'r angen i reoli ymddygiad sy'n amharu neu'n aflonyddu drwy ganolbwyntio'r sylw ar y busnes canolog o addysgu a dysgu
- Yn rhoi sylw i'r posibilrwydd yr aflonyddir ar ddysgu drwy ystyried materion rheoli dosbarth o safbwynt ataliol. Mae'r materion i'w hystyried yn cynnwys y canlynol:
 - materion trefniadol;
 - deunyddiau gwersi a'r modd y cânt eu dosbarthu;
 - ennyn diddordeb y disgyblion;
 - rheoli amser;
 - cynllunio ffyrdd o ddelio â mathau nodweddiadol o aflonyddu.

Un o nodweddion athro effeithiol yw'r gallu i reoli dosbarth gydag awdurdod. Fodd bynnag, dywed Robertson (1996) nad yw rheoli dosbarth yn dda yn dibynnu'n llwyr 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.

Mae'r wybodaeth ganlynol wedi'i haddasu o Robertson (1996):

Cyfleu brwdfrydedd

Er mwyn addysgu'n effeithiol, mae'n ofynnol bod athro'n cyfathrebu mewn ffordd fywiog a gafaelgar. Gellir cyfleu brwdfrydedd mewn llawer o ffyrdd, ac amlinellir rhai ohonynt isod.

Cynnal sylw'r disgyblion drwy ystum ac ieithwedd:

Mae ystumiau yn rhan annatod o gyfathrebu sy'n ychwanegu at y neges a drosglwyddir ac yn ei hegluro, a gallant gyfleu ymroddiad y siaradwr i'r pwnc. Gellir ychwanegu ystyr a diddordeb i'r hyn a ddywedir drwy batrymau lleferydd a'r pwyslais a roddir ar rai sillafau a geiriau. Mae amrywio'r llais yn ychwanegu at y wybodaeth a gyflëir drwy gyfrwng y geiriau'n unig. Bydd siaradwr hamddenol a hyderus yn cydamseru symudiadau'r corff â rhythmau lleferydd. Ni fydd ei symudiadau mor amlwg gan mai pwysleisio'r neges yn

unig a wnânt. Fodd bynnag, pan fo unigolyn yn bryderus, gall fod yn llonydd neu'n aflonydd a cheir diffyg cydamseru rhwng ei leferydd a'i symudiadau. Gall hyn dynnu sylw'r gwrandäwr. Mae hyn yn cyfleu bod y siaradwr yn poeni am ei nerfusrwydd yn hytrach nag ar yr hyn y mae'n ei ddweud.

Mae mynegiant wyneb yn ychwanegu ystyr drwy ddangos yr hyn y mae'r siaradwr yn ei deimlo ynghylch y neges - yn achos siaradwr brwdfrydig bydd llif o fynegiannau wyneb yn cyfleu cyffro, syndod ac ati. "Fodd bynnag, byddai'n beryglus canolbwyntio ar y symudiadau a wnawn, gan y byddai hynny'n edrych fel gor-actio. Drwy ganolbwyntio ar gyfleu'r syniadau, bydd y symudiadau'n gofalu amdanynt eu hunain, ar yr amod ein bod yn teimlo'n ddibryder ac yn rhydd i symud." (Robertson 1996, t87)

Cynnal sylw'r disgyblion drwy gyswllt llygad a lleferydd:

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 bod ei gyfradd amrantu'n cynyddu a thorrir y cysylltiad â phatrymau lleferydd.

Creu'r agweddau cywir ymysg 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 ymhlith y disgyblion er mwyn ennyn eu diddordeb a'u cyfranogiad. Mae'n hanfodol bod yr athro yn cyfleu agwedd gadarnhaol tuag at y pwnc a'r disgyblion. Ymhlith y pwyntiau allweddol a nodir gan Robertson mae:

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 athrawon gyfrannu'n helaeth at y broses o 'labelu' disgyblion.
- Yn achos disgybl sydd fel arfer yn ymddwyn yn dda, gellir ei gywiro fel arfer mewn ffordd gadarnhaol ('Rwy'n synnu atat ti') ond hwyrach y bydd disgybl nad yw'n ymddwyn cystal yn cael cerydd mwy negyddol ('Ti eto!'). Yn ddjarwybod, gall y gwahaniaethau syml hyn niweidio'r ffordd y mae'r disgyblion yn teimlo amdanynt eu hunain.

Dylech osgoi 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)
- Gallwch gyfleu'ch diffyg ymroddiad i'r hyn a drafodir trwy'ch aflonyddwch, llai o amrywiaeth yn eich ymddygiad di-eiriau, lleferydd mwy undonog neu lai o amrywiaeth o ran ystum a gwedd.
- Gwnewch eich gorau glas i gyflwyno'r deunydd a gadewch i'r disgyblion benderfynu ar ei rinweddau (hyd yn oed os ydych yn ei gael yn ddiflas - peidiwch â dweud hynny).
- Cuddiwch/ceisiwch osgoi dangos unrhyw bryder.
- 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.
- Gallwch leihau'ch pryder drwy baratoi pob gwers yn ddigonol.

- Cuddiwch unrhyw bryderon drwy sefyll mewn man lle gallwch weld pawb a chael eich gweld ganddynt, lle y gallwch symud yn rhwydd a defnyddio cyswllt llygad. Drwy osgoi cyswllt llygad, bod 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 drwy annog disgyblion i herio awdurdod.
- Pan fo angen, gellir creu awyrgylch syber drwy siarad yn bwyllgor ac yn fwriadol heb unrhyw symudiadau corfforol.

Cynllunio gwersi

Nid yw manylion penodol cynllunio gwersi yn rhan o gylch gwaith y llawlyfr 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 gwersi:

- 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'u dysgu yn y gorffennol ac yn y 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 o alluoedd yn y dosbarth.
- Darparu adborth effeithiol i'r holl ddisgyblion ynghylch eu perfformiad.
- Cynnig adborth i'r disgyblion a wnaeth gamgymeriadau er mwyn iddynt ddeall pam y cawsant ateb anghywir a gweld sut i osgoi'r un camgymeriad y tro nesaf.

Meithrin perthynas dda â disgyblion

Mae'n bwysig cael perthynas dda ar gyfer unrhyw waith gyda disgyblion. Mae angen i athrawon sefydlu a meithrin sylfaen o ymddiriedaeth. Fodd bynnag, mae rhai disgyblion yn ei chael hi'n anodd ymddiried mewn oedolion. Ni ddylai athrawon gymryd yn

ganiataol bod disgyblion yn ymddiried mewn oedolion yn ddi-gwestiwn, hyd yn oed oedolion sy'n gweithio'n galed i sefydlu perthynas. Yn ogystal, mae'n bosibl na fydd y disgyblion yn derbyn bod yr hyn a wna'r athro er budd gorau iddynt. Gall profiadau bywyd y disgyblion eu harwain at gasgliadau gwahanol iawn, er gwaethaf holl ymdrechion yr athro.

Dylai athrawon gofio'r canlynol:

- Mae perthnasau cadarnhaol yn rhan ganolog o unrhyw ryngweithio â disgyblion. Er mwyn meithrin y 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 gwranddo 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 feithrin perthnasau cadarnhaol.
- Drwy sefydlu'r berthynas cefnogir y syniad o 'ofal gwydn', 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 ennyn ymddiriedaeth.
- Gall pobl sy'n hyderus ac yn barod i ymddiried gyflawni llawer mwy. Mae'n bwysig bod athrawon yn gweithio'n galed i greu hinsawdd o ymddiriedaeth ar gyfer eu disgyblion.
- Mae ymddiriedaeth a hyder yn annog disgyblion i wynebu ambell risg. Mae a wnelo dysgu â chymryd risgiau a gwneud rhywbeth newydd - gall hyn godi ofn ar ddisgyblion.
- Mae llawer o'r disgyblion sydd angen perthynas gadarnhaol fwyaf yn fwy cyfarwydd â methu nag â llwyddo. Un strategaeth allweddol a all helpu i feithrin perthynas gadarnhaol yw sicrhau eu bod yn profi llwyddiant.

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

Yn yr astudiaeth achos isod, disgrifir sut y llwyddodd athrawes i herio ymddygiad gwael disgybl tuag at gydweithiwr drwy ddatblygu perthynas dda â'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 wrtha i wedyn fod y disgybl yn gwneud y math hwn o beth yn bur aml. Roedd yr aelod o staff yn teimlo bod agwedd y disgybl yn fygythiol ac yn annerbyniol.

Y diwrnod canlynol, siaradais 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 diniwed. Derbyniodd yr hyn a ddywedais wrthi ac ers hynny, nid yw wedi ymddwyn yn y fath fodd.

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

Mae amrywiaeth o bethau y dylid eu hosgoi neu eu gwneud er mwyn meithrin perthynas dda â disgyblion.

Osgoi:	Gwneud:
<ul style="list-style-type: none"> • Personoleiddio ymddygiad disgybl (h.y. yr ymddygiad yw'r hyn nad ydych yn ei hoffi, nid y disgybl) • Gwneud bygythiadau 	<ul style="list-style-type: none"> • Gweithredu mewn ffordd sy'n deg ac sy'n cael ei hystyried yn deg gan ddisgyblion • Defnyddio rheolau a gwobrau cadarnhaol • Defnyddio cosbau mewn modd cadarnhaol
<ul style="list-style-type: none"> • Gwneud addewidion na ellir eu cadw • Defnyddio iaith sarcastig, negyddol a beirniadol 	<ul style="list-style-type: none"> • Ceisio'u 'dal yn ymddwyn yn dda' • Gwrthod yr ymddygiad ond parchu'r unigolyn • Gweithio mewn partneriaeth â rhieni a rhannu cyflawniadau cadarnhaol • Gweithio mewn ffordd sy'n parchu/hyrwyddo cydraddoldeb ac yn parchu amrywiaeth • Myfyrio ar eich arfer eich hun a cheisio cymorth pan fydd angen.

Mae rhai athrawon yn teimlo y dylent gael eu parchu, y dylid gwrandao arnynt ac y dylid 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 (ee yn dilyn digwyddiad pan fu'n rhaid i'r athro geryddu/cosbi disgybl). Mae'n bwysig bod athrawon yn gweithio i adfer y berthynas cyn gynted â phosibl. Byddwch yn barod i neilltuo amser ac ymdrechu dro ar ôl tro i fod yn gadarnhaol. Mae'n bwysig cofio y gall disgyblion barhau i deimlo'n ddig neu o dan straen, ac efallai y bydd angen rhywfaint o amser arnynt cyn y gellir ailadeiladu'r berthynas. Drwy ddulliau megis 'eu dal yn ymddwyn yn dda' ar ôl y digwyddiad, gellir agor ffordd yn ôl i'r disgybl.

Mae'r tablau isod yn dangos nodweddion athrawon effeithiol ac aneffeithiol, yn ogystal â gwersi effeithiol ac aneffeithiol, fel y'u nodwyd mewn ymgynghoriad â grŵp o athrawon.

Nodweddion athrawon effeithiol:

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

Nodweddion athrawon aneffeithiol:

Diffyg presenoldeb	Anghyson	Gosod gwaith anaddas
Diffyg carisma	Dim awydd bod yno	Nid yw'n chwaraewr tîm
Diffyg brwdfrydedd	Anwybyddu llawer o'r ymddygiad gwael	Diffyg gwybodaeth o'r pwnc
Diffyg trefn	Ceisio pŵer/bwli	Amharod i ganmol

Diffyg presenoldeb	Anghyson	Gosod gwaith anaddas
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:

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:

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

2.2 Gweithio o fewn fframwaith cytûn

Er mwyn cynyddu eu potensial i'r eithaf, mae angen i'r disgyblion deimlo'n ddiogel ac yn hapus a'u bod yn cael eu gwerthfawrogi. Bydd hyn yn eu helpu i ddatblygu hunan-barch, hyder a delwedd gadarnhaol ohonynt eu hunain. Bydd hyn, yn ei dro, yn hyrwyddo ymddygiad cadarnhaol a chynyddir nifer y cyfleoedd ar gyfer addysgu a dysgu effeithiol. Mae angen i ddisgyblion wybod pan na fydd athrawon yn hoffi agweddau ar eu hymddygiad, er eu bod yn eu hoffi fel unigolion ac yn gweld eu potensial, ac mae angen iddynt brofi'r adegau hynny.

Dewis

Rhaid i athrawon gydnabod bod disgyblion yn gwneud eu 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 drwy weithredu'n ymwybodol (gan ddefnyddio gwobrau a chosbau) i effeithio ar ganlyniadau gweithredoedd a dewisiadau'r disgyblion. Drwy siarad yn nhermau dewis, rhoddir cyfrifoldeb personol a rheolaeth yn nwylo'r disgybl. Mewn geiriau eraill, drwy ddewis ymddygiad penodol maent hefyd yn dewis canlyniad penodol, a all fod yn wobwr neu'n gosb. Bydd y naill ganlyniad a'r llall yn deillio'n uniongyrchol o'r dewisiadau a wnaed gan y disgyblion.

Y fframwaith

Dylai fframwaith llwyddiannus (y cyfeirir ato'n Saesneg fel 'the 5 Rs') gynnwys y canlynol:

1. Rheolau
2. Hawliau
3. Cyfrifoldebau
4. Arferion rheolaidd
5. Gwobrau (a chosbau).

Er mwyn i unrhyw fframwaith lwyddo, dylai gael ei gytuno a'i ddeall yn llawn gan bawb sy'n gysylltiedig ag ef. Er mwyn iddo effeithio ar ddewisiadau'r disgyblion, mae angen iddynt wybod beth fydd canlyniadau eu dewisiadau. Felly, dylai'r rheolau, hawliau, cyfrifoldebau ac arferion rheolaidd gael eu cefnogi a'u hatgyfnerthu gan system o wobrau a, lle y bo'n gwbl angenrheidiol, cosbau.

Mewn ysgol uwchradd, lle mae'r disgyblion yn symud o wers i wers ac o athro i athro, mae'n bwysig gweithio tuag at sicrhau cysondeb. I'r perwyl hwn, mae'n bwysig iawn bod y 5 elfen uchod a ddefnyddir mewn ystafelloedd dosbarth unigol yn adlewyrchu'r 5 elfen sy'n gysylltiedig â'r ysgol gyfan ac yn gysylltiedig â hwy.

1. Rheolau

Er mwyn atal ymddygiad gwael, mae angen fframwaith o reolau. Mae angen i'r disgyblion fod yn ymwybodol o'r rheolau hyn, a bod yn fodlon ufuddhau iddynt. Yn ddelfrydol, dylent gymryd rhan yn y broses o bennu'r rheolau. Dylai rheolau:

- Gael eu negodi a'u cytuno
- Cael eu hystyried yn deg
- Gallu cael eu haddysgu i ddisgyblion
- Bod yn syml, yn eglur, heb fod yn rhy niferus
- Cael eu cymhwyso'n gyson
- Bod yn fyr ac yn gryno
- Cael eu geirio'n gadarnhaol
- Bod yn hawdd i'w gorfodi a'u hatgyfnerthu
- Perthynas eglur â hawliau, cyfrifoldebau ac arferion rheolaidd.

Mae'r astudiaethau achos isod yn nodi sut mae athrawon wedi cymhwyso'r rheolau yn ymarferol.

Astudiaeth achos - Defnyddio posterï rheolau sylfaenol yn yr ystafell ddosbarth

Trafodais y rheolau gyda'm dosbarthiadau a pharatowyd y rhestr ganlynol, sydd bellach yn cael ei harddangos ar ddalen A4 ar y wal. Gweithredir y rheolau hyn bellach yn ystod y gwersi ac maent yn arbennig o werthfawr ar gyfer adolygu ymddygiad unigol gyda'r disgyblion.

- 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 at yr addysgu a'r dysgu
- Mae gennym yr hawl i ddysgu
- Ein cyfrifoldeb ni yw parchu hawliau eraill
- Rydym yn cydnabod mai ni ein hunain sy'n gyfrifol am ein haddysg.

Astudiaeth achos - Gwyddoniaeth Blwyddyn 9

Ym mis Medi yn y flwyddyn academiaidd bresennol, dechreuais addysgu Gwyddoniaeth i grŵp o ddisgyblion blwyddyn 9. Crëwyd y grŵp hwn i gynnwys y disgyblion hynny a oedd wedi amharu'n ddifrifol ar y gwersi ym Mlwyddyn 8. O edrych ar sgorau profion blaenorol a sgorau CA2, roedd yn ymddangos nad eu gallu oedd yr anhawster.

Daeth yn amlwg i mi yn ystod gwersi cyntaf y tymor bod y disgyblion yn annerbyniol o swnllyd a bywiog, ac roedd yn amlwg eu bod yn ceisio gwrthio'r terfynau ymhellach. Ar y cychwyn, ceisiais sefydlu arferion rheolaidd eglur ar gyfer dechrau'r gwersi, gan roi llawer o ganmolïaeth pan oedd hynny'n briodol a meithrin perthynas gadarnhaol, bersonol gyda'r disgyblion. Llwyddais i raddau yn hyn o beth.

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 yn gwneud hynny. 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 thaflu pethau at ddisgyblion 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 i chi eich hun
- Arhoswch yn eich sedd oni fydd yr athro yn gofyn i chi symud
- Peidiwch â rhegi, tynnu coes na gweiddi!

Yna, trafodwyd y rheolau a phenderfynwyd ar set y cytunwyd arni. Treuliodwyd amser yn ystyried beth roedd pob rôl yn ei olygu ac yn eu modelu gyda'r disgyblion. Paratoais gerdyn â'r rheolau arno ar gyfer pob disgybl a sefydlais system o sticeri gwobrwyo. Gallai'r sticeri arwain at ganmoliaeth yn eu cynllunydd gwaith a llythyrau o ganmoliaeth at eu rhieni. Dilynais y polisi ysgol gyfan arferol o ganlyniadau ar gyfer y sawl nad oeddent yn ufuddhau i'r rheolau.

Roedd canlyniadau hyn yn well na'r disgwyl yn ystod y bythefnos gyntaf. Roedd y gwersi'n llawer mwy pleserus, roedd mwy o waith yn cael ei gyflawni ac roedd y disgyblion yn datgan bod y gwersi'n llawer gwell nawr! Credaf y bu hyn yn llwyddiant am y rhesymau canlynol:

- Roedd y rheolau'n eglur, nid oedd gormod ohonynt a chytunwyd arnynt
- Cafodd y rheolau eu hesbonio a'u modelu
- 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'n gyson bob amser.
- Mae'n werth nodi hefyd na wnaeth y rheolau gymryd lle arferion rheolaidd, a theimlaf na fyddai'r system hon wedi llwyddo pe na baem wedi sefydlu arferion cadarn. Roedd yr arferion hyn yn caniatáu:
 - Dechreuad eglur a thawel i'r wers
 - Nid oedd amharu ar waith yn ystod gwrs oherwydd diffyg cyfarpar
 - Diwedd eglur a thawel i'r wers.

Rheolau'n ymwneud â ffonau symudol

Gellir defnyddio ffonau symudol yn effeithiol iawn i gefnogi dysgu, gan ganiatáu i ddysgwyr ddogfennu gwaith prosiect, er enghraifft drwy ddefnyddio delweddau, llais a thestun. Fodd bynnag, mae'r rhan fwyaf o ysgolion wedi profi problemau hefyd gyda ffonau symudol yn amharu ar y dysgu a dylai bod ganddynt reolau clir ynghylch defnydd derbyniol, a ddatblygwyd mewn ymgynghoriad â'r gymuned ysgol gyfan. Mae gan bron bob ysgol bolisiâu sy'n gwahardd y defnydd o ffonau symudol personol yn ystod gwrsi. Dylai canllawiau gael eu gorfodi'n gyson gan bob aelod o staff yr ysgol a'u hategu gan dîm arwain yr ysgol. (Teachernet: 05 Hydref 2009)

2. Hawliau

Mae angen i ddisgyblion ddeall bod ganddynt hawliau, yn yr un modd ag athrawon. Er enghraifft, mae gan ddisgyblion ac athrawon yr hawl i:

- Fod yn ddiogel/teimlo'n ddiogel
- Cael eu gwerthfawrogi
- Cael eu parchu
- Dysgu/Addysgu.

Mae gan bob athro a disgybl rôl i'w chwarae o ran sicrhau bod hawliau yn cael eu cynnal. Os nad yw'r 3 pwynt bwled cyntaf ar waith, yna mae'n annhebygol y bydd modd cyflawni pwynt bwled 4.

3. Cyfrifoldebau

Dylai athrawon sicrhau bod y disgyblion yn ymwybodol o'u hawliau a bod yr hawliau hynny yn cael eu diogelu. Fodd bynnag, mae angen i ddisgyblion hefyd ddeall bod gan ddisgyblion eraill ac athrawon hawliau hefyd a bod angen sicrhau cydbwysedd rhwng hawliau pawb. Mae ganddynt gyfrifoldeb felly i ystyried hawliau eraill ac nid dim ond eu hawliau eu hunain. Er enghraifft, mae gan ddisgyblion ac athrawon, fel ei gilydd, gyfrifoldeb i sicrhau bod eraill yn teimlo'n ddiogel ac uchel eu parch. Mae angen i athrawon hefyd sicrhau bod disgyblion yn cael eu cefnogi i gyflawni eu cyfrifoldebau. Yn ogystal, dylai'r athrawon sicrhau eu bod yn cyflawni eu holl gyfrifoldebau eu hunain.

4. Arferion rheolaidd

Mae athrawon yn addysgu'r rheolau ac yn cadarnhau hawliau a chyfrifoldebau drwy arferion rheolaidd. Mae arferion rheolaidd yn helpu'r dosbarth i redeg yn esmwyth a gallant ymwneud â phethau fel:

- Cyrraedd a gadael yr ystafell ddosbarth (rhoddir ystyriaeth i'r broses drawsnewid yn adran 2.4)
- Cael cyfarpar, llyfrau ac adnoddau eraill, eu defnyddio a'u rhoi i gadw
- Symud o amgylch yr ystafell ddosbarth

- Newid rhwng gweithgareddau
- Holi cwestiynau a gofyn am help.

Dylid sefydlu'r arferion rheolaidd ar ddechrau'r flwyddyn, eu hymarfer gyda disgyblion, eu hadolygu ar ddechrau pob tymor a'u hatgyfnerthu drwy ryngweithio parhaus.

5. Gwobrau (a chosbau)

Mae gwobrau yn debygol o annog disgyblion i ymddwyn yn dda yr eildro. (Mae 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 effeithiol yn yr ystafell ddosbarth. Mae systemau sy'n rhoi'r pwyslais ar ganmol yn fwy llwyddiannus yn gyson o ran addysgu disgyblion i wneud mwy o ddewisiadau cadarnhaol.

Mae gwobrau yn fwy effeithiol os ydynt:

- Yn cael eu rhoi ar unwaith, fel bod y disgyblion yn gallu gweld y cysylltiad rhwng yr ymddygiad a'r wobr
- Yn cael eu rhoi'n gyson gan bob aelod o staff, ar gyfer yr un ymddygiad, yn yr un ffordd
- Yn cael eu dosbarthu'n deg ac nad ydynt yn cael eu defnyddio i 'lwgrwobrwyo' disgyblion penodol.

Dylai athrawon gydnabod yr amrywiaeth o wobrau sydd ar gael iddynt i'w defnyddio. Maent yn cynnwys gwobrau anffurfiol (gwenu, canmoliaeth lafar, tôn y llais, 'dal disgyblion yn ymddwyn yn dda', dangos ymddiriedaeth ynddynt) a gwobrau ffurfiol (tystysgrifau, system pwyntiau). Mae'r gwobrau anffurfiol yn debygol o amrywio yn ôl arddull yr athro, ond dylai'r gwobrau ffurfiol fod yn gyson ac yn gydnabyddedig drwy'r ysgol gyfan. Yn ogystal, dylai'r gwobrau fod yn gymhelliad gwirioneddol i'r disgybl, dylent fod yn rhai haeddiannol a dylid eu rhoi yn ddidwyll.

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

- Maent yn helpu i feithrin a chynnal perthnasau cadarnhaol
- Maent yn helpu i wneud y profiad ysgol yn fwy pluserus

- Maent yn annog y disgyblion i ailadrodd ymddygiad dymunol a gwneud dewisiadau cadarnhaol
- Maent yn cyfrannu at ddatblygu hunan-barch y disgyblion.

Er mor hanfodol yw canmoliaeth ar gyfer hyrwyddo ymdrech ac ymddygiad dymunol, rhaid mynegi'r ganmoliaeth mewn ffordd sensitif, rhag achosi embaras (yn enwedig wrth ganmol yn gyhoeddus), swnio'n nawddoglyd neu annog disgyblion i laesu dwylo drwy ganmol pan nad oes haeddiant.

Mae'n bwysig **defnyddio gwobrau yn briodol a pheidio â'u gordefnyddio** gan y gallai hyn ddadgymell y disgyblion. Mae erthygl yn TES (Dunmore, E, 2009 TES, Tach 13eg 2009) yn nodi y gall gwobrau "atgyfnerthu ymddygiad yn y byrdymor, ond ... gallant danseilio cymhelliant yn yr hirdymor gan eu bod yn lleihau canfyddiad yr unigolyn ei fod yn gwneud y dasg honno o'i wirfodd. Yn hytrach, mae'r unigolyn yn teimlo ei fod yn ymgymryd â'r dasg er mwyn ennill y wobr."

Mae'r erthygl yn awgrymu y dylai'r ganmoliaeth a roddir ar gyfer perfformiad:

- Wobrwyo disgyblion am gyrraedd safon benodol wrth gyflawni tasg yn hytrach na dim ond cwblhau'r dasg
- Defnyddio gwobrau annisgwyl fel bonysau ar gyfer perfformiadau arbennig o dda
- Sicrhau bod unrhyw wobr a roddir wedi'i chysylltu'n glir â gwaith neu ymddygiad gwell
- Annog y disgyblion i fyfyrwyr drwy ofyn iddynt pam eu bod yn cael eu gwobrwyo yn eu barn hwy
- Annog ar lafar yn fwy na gwobrwyo
- Canmol y disgyblion mewn ffordd sy'n eu hannog i fyfyrwyr ar eu cymhelliant eu hunain.

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, hyd yn oed pan fydd rheolau effeithiol, hawliau, cyfrifoldebau, arferion rheolaidd a gwobrau wedi'u pennu a'u cymhwyso'n gyson, ni fydd rhai disgyblion bob amser yn gweithio o fewn y fframwaith. Yn yr achosion hyn, efallai y bydd angen rhoi **cosbau**.

Dylid ond defnyddio cosbau:

- Pan fo rheolau effeithiol, hawliau, cyfrifoldebau, arferion rheolaidd a gwobrau eisoes wedi'u pennu a'u cymhwysu'n gyson
- Pan fo pob opsiwn arall wedi'i ddefnyddio
- Ar y cyd ag amrywiaeth eang o strategaethau rheoli dosbarth a gwobrau (Un awgrym yw y dylid defnyddio gwobrau mewn cymhareb o 4 gwobr o leiaf i bob un gosb).

Pan ddefnyddir cosbau, mae'n bwysig eu bod:

- Yn deg ac yn rhesymol
- Yn hysbys ac yn ddealladwy i bob disgybl (yn ogystal â rhieni a gofalwyr)
- Yn cael eu cymhwysu'n gyson
- Yn ymateb rhesymegol a chymesur i'r ymddygiad
- Yn cael eu cymhwysu ar y lefel isaf bosibl er mwyn cyflawni canlyniad.

Dylai athrawon nodi'r canlynol:

- Gall y sawl sy'n gorddibynnu ar gosbau fel ffordd o reoli deimlo eu bod yn brwydro dros reolaeth yn erbyn y disgyblion
- Bydd unrhyw system sy'n dibynnu i raddau helaeth, neu'n gyfan gwbl, ar gosbau yn addysgu'r disgyblion sut i'w hosgoi
- Gall cosbau rwystro ymddygiad amhriodol ond nid ydynt yn addysgu nac yn annog yr ymddygiad dymunol yn uniongyrchol. Efallai y bydd angen addysgu rhai disgyblion beth y dylent ei wneud
- Mae'r disgyblion yn debygol o barhau i gamymddwyn os mai dyna'r ffordd y cânt y sylw mwyaf. Rhaid i athrawon benderfynu a ddylid gwobrwyo ymddygiad cadarnhaol drwy roi sylw i'r disgybl sy'n ymddwyn ac yn bwrw ati â'r dasg neu wobrwyo ymddygiad gwael drwy 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 eu bod wedi rhoi'r hawl a'r cyfrifoldeb o'u harwain i'r athro. Nid gwaith hawdd yw cyrraedd sefyllfa o'r fath, ac i wneud hynny mae angen y canlynol:

- 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 ymgysylltu ag unigolion yn ogystal â grwpiau.

Elfennau ychwanegol mewn fframwaith cytûn

Cytundebau ymddygiad

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

Dylai'r cytundebau ymddygiad:

- Gael eu creu ar ddechrau'r rhyngweithio
- Cael eu copio 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 bryd bynnag y bo'n angenrheidiol.

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 o ddiogelwch gael eu peryglu pe na bai gan yr athrawon gynllun o'r fath. Dylai athrawon ystyried, o flaen llaw, y mathau o bethau negyddol y gallai'r disgyblion eu gwneud, yn ogystal â'r ffyrdd gwahanol o ymateb iddynt.

Drwy roi cynllun ar waith, gall yr athrawon weithredu yn unol â'r cynllun hwnnw, yn hytrach nag ymateb i enghreifftiau unigol o ymddygiad amhriodol, gan ei gwneud yn haws iddynt gadw eu pwyll a chadw rheolaeth ar y sefyllfa.

2.3 Rheoli'r amgylchedd

Mae rheoli'r amgylchedd yn rhan hanfodol o reoli ymddygiad. Mae gwaith ymchwil ar effeithiolrwydd ysgolion yn awgrymu mai ansawdd yr amgylchedd dysgu, fel ffactor sy'n effeithio ar broses ddysgu a chanlyniadau'r disgyblion, yw'r un hawsaf i'w addasu gan athrawon. Mae gwaith strwythuro ac arferion a gyfeirir at ddisgyblion yn dueddol o fod yn gysylltiedig ag ystafell ddosbarth bleserus, trefnus (OECD, 2009, t121)

Mae amrywiaeth o ffactorau amgylcheddol a all ddylanwadu ar ymddygiad. Mae'r rhain yn cynnwys:

- Cynllun ystafell ddosbarth - Gweler isod
- Maint (ystafell a dosbarth) - Gall ystafelloedd gorlaw'n fod yn anos i'w rheoli
- Tymheredd - Mae disgyblion yn tueddu ymddwyn yn fwy heriol pan fo'n rhy boeth neu'n rhy oer
- Addurniadau ac arddangosfeydd - Gall ystafell ddiddorol a thawelol annog ymddygiad cadarnhaol
- Ffenestri - Mae disgyblion yn dueddol o ymddwyn ar eu gorau mewn ystafelloedd â golau naturiol, ond nid pan fo'r golau yn rhy gryf ac yn eu rhwystro rhag gweld yn iawn
- Awyryddion - Mae angen i ddisgyblion gael ystafelloedd sydd wedi'u hawyru'n dda
- Cyfarpar - Mae angen i ddisgyblion allu cael gafael ar y cyfarpar angenrheidiol yn hawdd.

Ychydig iawn o reolaeth (os o gwbl) y bydd gan athrawon dros rai agweddau. Fodd bynnag, lle y bo'n bosibl dylanwadu ar yr amgylchedd, dylai athrawon geisio gwneud hynny.

Cynllun ystafell ddosbarth

Mae cynllun yr ystafell ddosbarth yn faes y mae gan y rhan fwyaf o athrawon ddylanwad drosto. Mae angen i athrawon benderfynu ar gynllun eu hystafell ddosbarth (rhresi, blociau byrddau grŵp, parau, pedol ac ati) yn ogystal â phwy fydd yn eistedd ble a chyda phwy (dewis y disgybl, eistedd gyda ffrindiau, trefn yr wyddor, yn unol â chyfarwyddyd yr athro, gallu cymysg, grwpiau gallu, bachgen/merch, ac ati).

Noda Rogers (2006a), 'er bod cymdeithasoli yn nodwedd bwysig o fywyd yn yr ystafell ddosbarth, mae'n bwysig bod disgyblion yn deall o'r diwrnod cyntaf ... mai lle i addysgu a dysgu yw hwn'. Noda Wannarka a Ruhl (2008) fod trefniadau eistedd yn agwedd bwysig ar y broses o reoli'r ystafell ddosbarth gan y gallant helpu i atal problemau ymddygiad.

Yn ôl eu hastudiaeth, dylai athrawon adael i natur y dasg bennu'r trefniadau eistedd, ond mae disgyblion yn ymddwyn yn well yn ystod tasgau unigol pan fyddant yn eistedd mewn rhesi, gyda disgyblion aflonyddgar yn cael y budd mwyaf.

Mae penderfynu ar gynllun yr ystafell ddosbarth yn debygol o ddibyynu ar:

- Y dasg/gweithgaredd a gynlluniwyd (Mae tystiolaeth dda bod rhai cynlluniau ystafell ddosbarth, megis rhesi, yn helpu i ganolbwyntio sylw unigolion ar eu tasgau tra bod eraill, megis grwpiau, yn well ar gyfer datblygu dysgu drwy gyfrwng gwaith grŵp cydweithredol)
- Y grŵp (gan gynnwys oedran, lefel ymgysylltiad, ymddygiad ac ati)
- Y cyfnod o'r flwyddyn (gall amrywio o'r tymor cyntaf i ddiwedd y flwyddyn).

Waeth sut mae'r gofod yn cael ei osod, mae'n hanfodol bod yr athro yn gallu gweld pob rhan o'r ystafell ac yn gallu symud yn hawdd i fod yn agosach at bob disgybl.

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

- Os bu cynllun yn llwyddiannus ar gyfer gweithgaredd penodol, gall athrawon ystyried ei ddefnyddio eto. Os na weithiodd y cynllun ar gyfer gweithgaredd penodol, gall athrawon ystyried newid y gosodiad hwnnw a rhoi cynnig arall arni
- Os yw'r ystafell ddosbarth yn cyfyngu ar y cynllun, gall yr athrawon negodi i gyfnewid ystafelloedd addysgu 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 cynllun sydd ar gael.

Gall y materion hyn ymddangos yn rhai bach, ymarferol ond gallant gyfrannu at hinsawdd dysgu mwy 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 diwallu anghenion y disgyblion, sy'n gweddu i'r gofod dysgu ac a fwynheir gan fwyafrif y disgyblion.

Rhestr wirio amgylcheddol

Yn y rhestr wirio amgylcheddol a ddatblygwyd gan '*Framework for Intervention*' yn Birmingham (mae copi addasedig ohono ar y ddwy dudalen nesaf), sicrheir mesur gwaelodlin o'r ymddygiad problematig, ac yna defnyddir y Rhestr Wirio i archwilio amgylchedd yr ystafell ddosbarth neu'r ysgol. Ar ôl ei gwblhau, defnyddir canfyddiadau'r archwiliad i lywio 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. Gellir cael esboniad manylach o'r dull hwn yn "*Behaviour in schools: Framework for Intervention Getting Started*" neu ewch i'r wefan www.F4i.org.

Rhestr wirio amgylcheddol

Nodiadau canllaw:

- Cynlluniwyd y rhestr wirio hon er mwyn eich helpu i edrych ar yr amgylchedd(au) lle mae'r broblem yn digwydd. Os oes modd, dylech gwblhau'r rhestr wirio 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 wirio wedi ei chwblhau, gellir ei defnyddio'n sail ar gyfer cynllun i wella ymddygiad drwy wneud newidiadau i'r amgylchedd
- Sgoriwch bob elfen o 0 (anghytuno) i 5 (cytuno) yn y golofn ar y dde.

ADRAN A: Trefnu'r ystafell ddosbarth

Hawdd cael gafael ar gyfarpar	
Dodrefn wedi eu gosod yn y ffordd fwyaf effeithiol	
Tymheredd amgylchynol priodol	
Awyru digonol	
Goleuadau digonol	
Dim llacharedd	
Deunyddiau wedi eu labelu a'u lleoli'n briodol	
Hawdd symud o gwmpas yr ystafell	
Eiddo'r disgyblion wedi ei storio'n addas	
Disgyblion wedi eu gosod mewn grwpiau penodol	
Lleoliad y disgyblion yn adlewyrchu perthnasau cymdeithasol	
Ystafell wedi ei threfnu i fodloni gwahanol ofynion y cwricwlwm	
Bwrdd du/gwyn yn hawdd i'w weld	
Dodrefn addas	
Ystafell ddosbarth yn edrych fel 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 gyflawniadau yn cael eu cydnabod	
Ymddygiad da gan ddisgybl yn cael ei 'enwi' ac adlewyrchir yn ôl arno	
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 paratoi'n dda	
Dulliau amrywiol o gyflwyno'r cwricwlwm	
Dulliau gwahaniaethol o gyflwyno'r cwricwlwm	
Amserlen wedi ei threfnu yn effeithiol	
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 amser egwyl	
Systemau amser egwyl wedi eu mabwysiadu gan yr holl staff	
System gwobrau/cosbau amser 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 amser egwyl	
System effeithiol wedi ei sefydlu ar gyfer datrys unrhyw wrthdaro	

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
Maent yn amlwg yn gysylltiedig ag ymddygiad cadarnhaol
Maent yn fach ac yn hawdd i'w cyflawni
Cysylltiad â system wobrwyo'r ysgol

Cosbau:

Maent yn gysylltiedig ag ymddygiad
Dyfernir hwy mewn modd cyson a theg
Mae'r disgyblion yn eu deall
Mae'r rhieni a'r gofalwyr yn eu deall
Trefnwyd mewn hierarchaeth eglur yn ôl eu difrifoldeb

Sefydli'r arferion rheolaidd 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 hyn yn cynnwys adolygu'r polisi yn flynyddol er mwyn sicrhau ei fod yn parhau'n briodol ac yn annog arferion a systemau sy'n diwallu anghenion yr ysgol).

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 amrywiaeth o wobrau sydd ar gael i'r disgyblion

Mae gan y staff syniad eglur o'r amrywiaeth o gosbau y gellir eu defnyddio ac na ellir eu defnyddio

Mae'r staff yn ymwybodol o amrywiaeth 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 materion 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 ddelio â gwrthdaro

Cofnodir problemau ymddygiad yn deg ac yn effeithlon

Diffiniwyd swyddogaethau'r staff yn eglur

Defnyddir gwasanaethau cymorth mewn modd systematig, effeithlon ac effeithiol

Rhieni a llywodraethwyr:

Cysylltir â'r rhieni yn y modd mwyaf effeithiol i helpu gyda phroblemau

Rhoddir gwybod yn rheolaidd i'r rhieni am ymddygiad da y disgyblion

Dylai ymddygiad fod yn eitem sefydlog ar yr agenda mewn cyfarfodydd llywodraethwyr

Manteision y rhestr wirio amgylcheddol:

- Mae'n tynnu sylw at beryglon a gwendidau posibl
- Bydd athrawon yn ei hystyried yn llai bygythiol gan ei bod yn dechrau gyda nodweddion ffisegol
- Mae'n cydnabod ei bod yn rhestr wirio ar gyfer yr ysgol gyfan
- Mae'n cynorthwyo staff sy'n wynebu amodau amgylcheddol gwael i ddarparu adborth ynghylch eu pryderon
- Mae'n fodd i roi gwybod am anawsterau
- Mae'n eich atgoffa'n gyson - ac yn gwneud i chi feddwl am faterion ysgol gyfan
- Gellir ei defnyddio i olrhain achosion a atgyfeiriwyd oherwydd ymddygiad - o ble y daethant? - unrhyw ystafell benodol?
- Mae'n amlygu achosion posibl o ymddygiad diangen
- 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 wirio:

Gall athrawon a/neu ysgolion:

- Ddefnyddio cymaint o'r ffurflen ag y dymunant
- Ei rhannu yn isadrannau 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 wirio:

- Fel rhan o system adolygu ysgol gyfan
- I benderfynu ar y blaenoriaethau cyllido
- At ddibenion archwilio - Beth sydd yno? Beth sydd ei angen?
- Fel adnodd monitro i'w ddefnyddio gan yr holl staff
- Ar gyfer adborth 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
- Fel sail i gynllun datblygu
- I ddarparu dealltwriaeth eglur o faterion amgylcheddol i'r holl staff.

2.4 Rheoli trawsnewidiadau

Mae'n syniad sefydledig ym maes addysg y gall ystafelloedd dosbarth trefnus leihau'r tebygolrwydd y gwelir unrhyw ddigwyddiadau. Amlinellodd Smith a Laslett (1993) bedair rheol allweddol ar gyfer rheoli dosbarth, sef:

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

1. 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 o'r sesiwn/gweithgaredd hwn.

Yn ei hanfod, mae **i mewn â nhw** yn ymwneud â rheoli'r trawsnewid allweddol sy'n digwydd ar ddechrau'r wers. Gall hyn fod yn drawsnewid o'r wers flaenorol i'r un bresennol (a allai, o bosibl, olygu arddulliau addysgu, cynnwys a dulliau gweithredu gwahanol) neu o amser egwyl/cinio i wersi (gormod o fwyd/dim digon o fwyd, chwarae gwyllt, gwlychu ac ati). Mae dechrau pob gwers yn amlwg yn adeg o drawsnewid ac mae angen ei reoli'n dda.

Yn ddelfrydol, dylai'r athro fod yn y dosbarth cyn i'r disgyblion gyrraedd. Er na fydd hyn yn hawdd bob amser (oherwydd adeiladau ysgol neu drefniadau amserlennu), dylai'r athro bob amser geisio cyrraedd yr ystafell ddosbarth yn gyntaf. Mae datblygu arfer rheolaidd o ddechrau'r wers yn brydlon ac yn bwrpasol, gyda ffocws 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 roi rhagolwg o'r wers bresennol a'i hamcanion dysgu allweddol.

Pan fo'r disgyblion yn gwneud hyn gyda'r athro fel mater o drefn, maent yn llawer mwy tebygol o fwrw ati ar unwaith i ddysgu. Os yw'r dosbarth cyfan yn gwneud hyn, mae'n llawer anos i unrhyw unigolyn amharu ar ddechrau'r wers. Mae'n bwysig hefyd bod athrawon yn ymwybodol o unrhyw ddisgybl sydd wedi colli'r wers flaenorol. Rhaid 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 ddysgu critigol sydd ei hangen i gyfranogi yn y wers bresennol. Gellir osgoi aflonyddu diangen drwy 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, disgrifir rhai o'r heriau sy'n ymwneud ag 'i mewn â nhw' yn effeithiol.

Astudiaeth achos - 'I mewn â nhw'

Roedd disgyblion Blwyddyn 8B yn gweithio'n well ac roedd eu sgiliau gwranddo wedi gwella. Fodd bynnag, roeddent yn dal i gymryd amser hir i dawelu. Nid oedd codi fy llais yn effeithiol, felly roedd angen i mi ailystyried y dulliau a ddefnyddiwyd gennyf 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 diwrnod cyntaf, cynhelid gwasanaeth ysgol, nad oedd disgyblion 8B yn cymryd rhan ynddo. Roedd gwasanaeth ar y diwrnod arall hefyd ond, fel Pennaeth Blwyddyn, nid oeddwn yn gallu cyrraedd y wers cyn y disgyblion gan fod rhaid i mi aros tan ddiwedd y gwasanaeth hwnnw.

Ar ôl ystyried y broblem, penderfynais newid y ffordd roeddwn 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 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, gan wobrwyo'r disgyblion hynny sy'n tawelu'n gyflym.

Mae hyn wedi cael effaith gadarnhaol ar yr amser y mae'r disgyblion yn ei gymryd i dawelu ac ar weddill y wers.

2. 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 ac yn drefnus.

Mae **ymlaen â'r wers** yn ymwneud â darparu ar gyfer gwahanol lefelau gallu a sgiliau yn y dosbarth. Tra bo'r athro wrthi'n cyflwyno gwybodaeth i'r dosbarth neu'n cynnal sesiwn holi ac ateb, mae'n rhaid iddo sicrhau bod yr holl ddisgyblion yn cymryd rhan drwy edrych o amgylch yr ystafell, canolbwyntio ar grwpiau/ unigolion a gwyllo'r dosbarth.

Mae angen i'r athro fod yr un mor wyliadwrus wrth newid y gweithgarwch i dasgau ar gyfer y disgyblion, lle 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. Daw hyn yn fwy byth o her pan ymgymerir ag amrywiaeth eang o weithgareddau yn y grŵp ac 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 - 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. Mae creu a chynnal hinsawdd dysgu cadarnhaol, lle mae pob disgybl yn cwblhau tasg sy'n ei alluogi i gyflawni ei botensial yn ddyletswydd broffesiynol anodd. Ni ddylid caniatáu i unrhyw ddisgybl gael deunydd sy'n llawer rhy anodd neu'n llawer rhy hawdd iddo.

3. Cyd-dynnu â nhw

- Galluogwch y disgyblion i lwyddo drwy roi sylw i anghenion gwahanol y disgyblion yn y dosbarth
- Sefydlwch reolau eglur i'r disgyblion o ran gofyn am gymorth
- Dylech gydnabod pob cais am gymorth
- Cynorthwywch 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 nhw** yn golygu helpu disgyblion i lwyddo. Pan fo grŵp yn brysur gyda thasg benodol, dylai'r athro roi sylw i anghenion gwahanol ddisgyblion yn y dosbarth. Efallai y bydd angen help ar rai o'r disgyblion cyn y gallant hyd yn oed ddechrau mynd i'r afael â'r dasg, a gall disgyblion eraill ddangos arwyddion eu bod yn cael anhawster yn gynnar. Mae'n bwysig cadw golwg am yr arwyddion a allai olygu bod disgyblion yn cael anhawster, megis holi eu cymheiriaid, edrych ar waith disgyblion eraill neu ddangos arwyddion o ymddygiad o roi'r ffidil yn y to. Bydd ymateb yn gynnar i arwyddion o'r fath yn helpu i gynnal momentwm y wers a helpu i osgoi digwyddiadau.

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 cystal â'r disgwyl a bod angen rhoi esboniad pellach i'r dosbarth cyfan er mwyn cynnal diddordeb y disgyblion yn y wers.

4. Allan â nhw

- Rheoli diwedd glo'r wers yn effeithiol
- Atgoffa, ailddatgan ac atgyfnerthu themâu'r sesiwn
- Sefydlu 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 a neilltuo amser ar gyfer gadael yr ystafell
- Galluogi'r disgyblion i adael yr ystafell yn drefnus.

Efallai bod **allan â nhw** yn ymddangos yn ddatganiad llym, ond yn ymarferol, mae'n cyfeirio at y broses o reoli'r trawsnewid ar ddiwedd y wers. Pan fo'n rhaid i grŵp frysio i orffen a rhuthro i gadw eu llyfrau a gadael yr ystafell, achosir dryswch ac anhrefn. Gall hyn fod yn annheg ar yr athro sy'n cael y gŵp hwnnw nesaf, gan y bydd yn rhaid iddo ailsefydlu hinsawdd dysgu. At hynny, gall hyd yn oed effeithio ar y gwersi dilynol gyda'r disgyblion hyn, gan y byddant yn dal i gofio am arddull y wers honno.

Mewn sawl ffordd, mae syniadau Smith a Laslett yn seiliedig ar synnwyr cyffredin ac fe'u hymgorfforir yn aml o fewn arferion athrawon effeithiol. Fodd bynnag, gall rhai o'r elfennau (yn enwedig 'i mewn â nhw' ac 'allan â nhw') fynd yn angof neu gael eu colli weithiau pan fo amser yn dynn. Mae colli un elfen yn unig yn cael effaith negyddol ar weddill y wers a'r amgylchedd dysgu yn gyffredinol.

2.5 Rhagweld a monitro

Gall digwyddiadau y tu allan i'r ysgol (yn y cartref, ar y stryd, yn y gymuned) effeithio ar y ffordd y bydd disgyblion yn rhyngweithio yn yr amgylchedd dysgu. Nid yw rhai disgyblion yn cael eu heffeithio'n andwyol gan ddylanwadau allanol ac maent yn ymdopi'n dda â heriau amrywiol yn yr ysgol. Fodd bynnag,

mae disgyblion eraill yn ei chael hi'n anodd ymdopi â'r pwysau a'r pryderon a grëir gan yr amgylchedd dysgu a/neu gymdeithasol.

Er mwyn helpu'r disgyblion i ymdopi â'r heriau, dylai athrawon geisio gwneud y canlynol:

- Rhagweld y rhwystrau y gall rhai disgyblion eu hwynebu o bryd i'w gilydd
- Cadw golwg am arwyddion cynnar bod disgyblion yn cael anhawster
- Adnabod a deall y rhwystrau parhaus sy'n atal rhai disgyblion rhag dysgu.

Gall adnabod a chadw golwg am arwyddion cynnar o anawsterau helpu i sicrhau bod disgyblion yn cael gofal a chefnogaeth. Mae angen i athrawon adnabod adegau o newid a deall eu harwyddocâd. Unwaith y gwneir hynny, gall ymyrraeth gynnar atal problemau rhag gwaethygu neu ymsefydlu. Yn yr hirdymor, bydd buddsoddi amser mewn dulliau ataliol yn golygu y bydd angen treulio llai o amser yn delio ag ymddygiad 'anodd'.

Arsylwi newid a deall ei arwyddocâd

Mae'r cysyniad o newid yn golygu symud o un sefyllfa neu gyflwr i un arall. O ran ymddygiad disgyblion, gall y newid hwn fod yn gynnil iawn, yn enwedig o ran disgyblion sy'n cuddio eu problemau a'u hanawsterau. Er mwyn helpu i adnabod 'adegau o newid', gall fod yn ddefnyddiol i athrawon sgrinio'r disgyblion. Gorau po gyntaf yr adwaenir unrhyw newid ac yr eir i'r afael â'r mater gyda'r disgybl, er mwyn rhoi gwell cyfle i'r disgybl oresgyn yr anhawster.

Er mwyn helpu i nodi 'adegau o newid', dylai athrawon:

- Adnabod yr hyn sy'n nodweddu ymddygiad y glasod
- Adnabod unigolion yn y grŵp yn ddigon da i wybod beth yw eu hymddygiad 'normal' neu 'nodweddiadol'
- Sylwi pan fo'r ymddygiad hwnnw yn newid
- Nodi'n gynnar yr hyn a allai fod yn achosi'r newid mewn ymddygiad
- Adnabod a deall unrhyw broblem sy'n datblygu
- Adnabod a deall beth yw 'mater difrifol'.

Gall sylwi ar newidiadau mewn amrywiaeth o ffactorau nodi arwyddion cynnar o anhawster. Nodir rhai ffactorau y dylid eu hystyried isod

Presenoldeb a phrydlondeb

Gall gostyngiad mewn lefelau presenoldeb neu brydlondeb (neu newid yn eu patrwm) roi arwydd cynnar i athrawon bod anawsterau yn datblygu o bosibl. Gellir sylwi ar y rhan fwyaf o newidiadau mewn patrymau presenoldeb a phrydlondeb yn gyflym a dylai athrawon sicrhau y gallant gael gafael ar yr holl wybodaeth sydd ar gael. 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 arwyddion eraill sy'n peri pryder.

Ymddangosiad a chyflwyniad personol

Bydd athro sy'n adnabod ei ddisgyblion yn dda yn gyfarwydd â'u hymddangosiad arferol. Gall newidiadau mewn gwisg, cyflwyniad, hylendid ac agwedd fod yn destun pryder. Yn ogystal, mae'r ffordd y mae disgybl yn dal ei hun - yn sefyll, yn eistedd ac yn symud - hefyd yn arwydd o deimladau a gall newidiadau amlwg fod yn arwydd bod anawsterau yn dod i'r amlwg. Fodd bynnag, mae'n bwysig gallu gwahaniaethu rhwng newidiadau a all fod yn arwyddocaol a newidiadau o ganlyniad i ffactorau megis mynegiant personol, hoffterau ffasiynol neu'r newidiadau arferol a welir yn ystod blaenlencyndod. 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 ag athrawon a chymheiriaid yn arwydd cryf o'r ffordd y mae'n teimlo. Gall fod yn gymharol hawdd gweld anawsterau'n datblygu ymhlith disgyblion sydd fel arfer yn allanoli eu problemau ac sy'n gallu ymddwyn yn elyniaethus tuag at eraill. Fodd bynnag, gall fod yn ddefnyddiol sgrinio disgyblion am arwyddion o anawsterau sydd wedi'u mewnoli, megis disgyblion sy'n ymddangos fwyfwy fel pe baent yn ymgilio, yn ymddwyn yn orio neu'n emosiynol. Unwaith

eto, mae'n bwysig gwahaniaethu rhwng newidiadau a all fod yn arwyddocaol a newidiadau sy'n arferol yn ystod blaenlencyndod.

Grwpio cymdeithasol

Mater hawdd yw sylwi ar newidiadau yng ngrwpiau cymdeithasol disgyblion 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.

Nodi problemau iechyd meddwl

Mae'r elusen 'Young Minds' yn amlinellu rhai o'r dangosyddion a allai ddynodi problemau iechyd meddwl ymhlith disgyblion.

Mae'r dangosyddion hyn yn cynnwys:

- 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 yn encilgar yn ogystal â bod yn orddramatig - 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 chanolbwyntio; 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 eithriadol 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 sâl, 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 hunanddiniestr.

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 mewn ymddygiad?
- Pa mor 'wyllt' neu 'allan o reolaeth' y mae'r disgybl yn ymddangos?
- A oes cyferbyniad amlwg rhwng ei ymddygiad 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 angen cyfeirio pob disgybl, neu hyd yn oed y mwyafrif o'r disgyblion sy'n arddangos y nodweddion hyn at gymorth arbenigol. Yn y mwyafrif o achosion, bydd y problemau'n datrys eu hunain, yn enwedig os yw'r athrawon yn sylwi ar yr arwyddion yn ddigon cynnar ac yn cynnig cymorth effeithiol i'r disgyblion. Dim ond os yw athrawon yn sgrinio'r grŵp, yn ogystal â'r unigolion o fewn y grŵp hwnnw, am anawsterau y byddant yn sylwi ar yr arwyddion.

Mae dogfen Llywodraeth Cynulliad Cymru *Meddwl yn Gadarnhaol: Iechyd a Lles Emosiynol mewn Ysgolion a Lleoliadau Blynyddoedd Cynnar* (2010) yn nodi'r materion canlynol (dylid cyfeirio at y ddogfen am ragor o fanylion):

- Mae tystiolaeth yn nodi amrywiaeth o ffactorau sy'n effeithio ar iechyd meddwl disgyblion. Ffactorau risg yw'r digwyddiadau, y profiadau neu'r nodweddion hynny sy'n rhan o gyfansoddiad neu wneuthuriad unigolyn sy'n cynyddu'r tebygolrwydd y bydd plant yn datblygu problemau iechyd meddwl.
- Gall amrywiaeth o ffactorau ym mywydau plant a phobl ifanc gynyddu'r risg y bydd plant a phobl ifanc yn datblygu problemau iechyd meddwl, megis colled neu wahanu, newidiadau mewn bywyd, digwyddiadau trawmatig a salwch rhieni.
- Mae ffactorau risg yn gronnol - po fwyaf o risgiau sydd, a pho fwyaf difrifol yw'r risgiau, mwyaf tebygol ydyw y bydd plant yn datblygu problemau iechyd meddwl.

- Mae a wnelo gwydnwch â sawl elfen gysylltiedig, megis hunan-barch a hunanhyder. Y disgyblion y gellir eu disgrifio fel rhai gwydn yw'r rhai a all ddefnyddio eu cryfderau eu hunain a chymorth pobl eraill o'u hamgylch i ddelio â newidiadau a datrys eu problemau heb effeithiau difrifol na pharhaol.
- Er y bydd rhai disgyblion yn cael problemau iechyd meddwl yn sgîl cael eu hamlygu i risg, bydd eraill - er gwaethaf pob disgwyl ymddengys - yn datblygu'n oedolion cymwys, hyderus a gofalgwr drwy eu gwydnwch tra datblygedig.
- Bydd amgylchiadau teuluol a'r amgylchedd ehangach yn effeithio ar ffactorau risg a'r broses o ddatblygu gwydnwch. Ceir rhyngweithio cymhleth rhwng yr ystod o ffactorau risg ym mywydau plant a'r ffactorau gwydnwch mwy cadarnhaol.
- Mae gwaith sy'n datblygu'r ffactorau amddiffynnol hyn sy'n eu galluogi i fod yn fwy gwydn yn ffactor pwysig o ran hybu iechyd meddwl plant.
- Mae staff ysgolion a'u partneriaid yn cymryd camau cadarnhaol i hybu gwydnwch yn eu gwaith pob dydd pan fyddant yn cynyddu hunan-barch pob disgybl; annog disgyblion i wneud eu penderfyniadau call eu hunain; hyrwyddo a modelu sgiliau cymdeithasol da; helpu disgyblion i ddatblygu yn ddysgwyr effeithiol; atal bwlio; gwranddo ar bryderon disgyblion a gweithredu arnynt; helpu disgyblion i gyfathrebu'n effeithiol; yn gefnogol ac yn deg.
- Efallai y bydd angen cael gwybodaeth, cyngor a chymorth gan yr ysgol a gwasanaethau cyffredinol eraill neu efallai y bydd angen cael gwybodaeth, cyngor a chymorth gan wasanaethau penodol neu wasanaethau arbenigol sy'n gweithio, yn ddelfrydol, mewn partneriaeth â'r ysgol i gefnogi anghenion unigolion.

Mae'r ddogfen lawn ar gael o <http://cymru.gov.uk/topics/educationandskills/publications/guidance/thinkingpositively/?lang=cy>

Cwmsela mewn ysgolion

Gall cwmsela mewn ysgolion ategu'r broses o ragweld a monitro materion, gan gynnwys iechyd meddwl. Nodir strategaeth Llywodraeth Cynulliad Cymru ar gyfer datblygu gwasanaethau cwmsela mewn ysgolion yn *Gwasanaethau Cwmsela mewn Ysgolion yng Nghymru: Strategaeth Genedlaethol (2008)*. Gellir gweld y ddogfen yn <http://cymru.gov.uk/topics/educationandskills/publications/guidance/counsellingservicesstrategy/?lang=cy>

Ategir y strategaeth hefyd gan Pecyn Cymorth Gweithredu Cwmsela mewn Ysgolion sy'n cefnogi'r sawl sy'n ymwneud â'r gwaith o ddatblygu gwasanaethau cwmsela mewn ysgolion. Nid yw'n ddogfen derfynol; yn hytrach, mae'n ddogfen a fydd yn datblygu wrth i wasanaethau cwmsela mewn ysgolion gael eu datblygu. Gellir gweld y pecyn cymorth yn <http://cymru.gov.uk/topics/educationandskills/learningproviders/schools/schoolcounselling/counsellingtoolkit/?lang=cy>

Pennod 3

Cyfathrebu effeithiol

Mae cyfathrebu'n hanfodol wrth reoli ymddygiad. Mae'n bwysig bod disgyblion yn gwybod beth mae'r athrawon yn ei ddisgwyl ganddynt, a'r athrawon yn gwybod beth 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 ac i gynnal eu hymdrechion i lwyddo.

Dylai cyfathrebu hefyd fod yn gynhwysol a dylai athrawon helpu i egluro bod pawb yn yr ystafell ddosbarth yn gyfrifol am yr hyn sy'n digwydd ynddi. Dylai athrawon geisio defnyddio iaith gynhwysol, megis 'nid ydym yn derbyn ymddygiad o'r fath yn ein hystafell ddosbarth' a 'gyda'n gilydd, gallwn orffen y gwaith hwn' yn hytrach na 'Nid wyf yn derbyn ymddygiad o'r fath yn fy ystafell ddosbarth' a 'rhaid i chi weithio'n galetach'.

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 athrawon sicrhau bod yr iaith a ddefnyddir ganddynt yn gadarnhaol ac yn gymhellol.

Dylai'r athro hefyd 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'r athro yn cyfathrebu drwy ei gyflwyniad a gall dirnadaeth y disgyblion o'r cyflwyniad hwnnw effeithio ar eu hymddygiad yn yr

ystafell ddosbarth. Mae'r athro hefyd mewn sefyllfa ddelfrydol i ennyn hunan-barch y disgyblion drwy ryngweithio â 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
- Cyflwyniad personol
- Hyrwyddo hunan-barch y disgyblion.

3.1 Rheoli'r defnydd o iaith

Defnyddio'r iaith briodol

Mae Rogers (2006a, pennod 3) yn cyfeirio at bwysigrwydd defnyddio iaith briodol. Pwysleisia y dylai athrawon wneud y canlynol:

- Deall mai nid er mwyn ennill y gwneir datganiad - mae a wnelo â sefydlu a mynegi hawliau teg ac anghenion
- Cadw unrhyw ryngweithio cywirol yn anymwrthgar, os yw'n bosibl
- Osgoi gwrthdaro diangen
- Annerch mewn llais parchus a chadarnhaol pan fo modd
- Bod yn bendant, yn hytrach nag ymosodol, os oes angen mynegi rhwystredigaeth briodol
- Ailsefydlu perthnasau gwaith gyda disgyblion cyn gynted â phosibl
- 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.

laith anuniongyrchol: Mae'r athro'n cyfarwyddo neu'n atgoffa'r disgyblion heb eu **gorchymyn** yn uniongyrchol. Er enghraifft, 'Mae llanastr 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 yn rhoi cyfarwyddyd i grŵp neu unigolyn drwy gyfeirio'n uniongyrchol at yr ymddygiad a ddisgwylir. E.e. 'Dean ... Gwranda ar y cyfarwyddiadau ... Diolch'. Mae hyn yn canolbwyntio ar yr ymddygiad a fynnir. Mae'n bwysig defnyddio berfenwau/rhangymeriadau, yn hytrach na chymalau negyddol, (h.y. 'gwranda' yn hytrach na 'paid â siarad'). Dylid cadw'r cyfarwyddiadau'n gryno.

Atgoffa ynghylch rheol: Mae'r athro'n atgoffa'r grŵp (neu unigolion) yn gryno 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 unigolyn mewn ffordd gadarnhaol gan roi amser i ymateb: Mae'r athro yn atgoffa disgybl o ymddygiad y cytunwyd arno ac yna'n rhoi amser iddo gydymffurfio cyn cymryd camau pellach. E.e. 'Cofia ein bod ni wedi cytuno y baset 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/dargyfeirio: 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 ddosbarthu deunyddiau ar gyfer y dasg nesaf, yna diolchwch iddo cyn gofyn iddo dychwelyd at y dasg.

Dewis cyfeiriedig: Mae'r athro yn 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 dydd. 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 mathau hyn o gwestiynau yn trosglwyddo'r cyfrifoldeb i'r disgyblion yn hytrach na gofyn am resymau. Er enghraifft, pan fo disgybl yn potsian yn lle mynd ymlaen â'i dasg mae 'Beth ddylet ti fod yn ei wneud nawr?' yn well cwestiwn i'w ofyn na 'Pam nad wyt ti'n gweithio?'

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

Sylw/cyfarwyddyd/gorchymyn pendant: Pan rydym yn datgan rhywbeth yn bendant rydym yn gwneud ein hawliau'n glir, mewn ffordd bendant, gadarn ac anymosodol. Er enghraifft 'Nid yw'r iaith yna yn dderbyniol. Mae gennym reol ynglŷn â dangos parch. Rwy'n disgwyl i ti ufuddhau'. Mae angen datgan hyn yn bendant, mewn ffordd bwyllog, hyderus gyda chyswllt llygad (hyd yn oed pan na fyddwch yn teimlo'n bwyllog!).

Defnyddio iaith gadarnhaol

Os dywedwch wrth rywun am beidio â gwneud rhywbeth rydych 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 rydw 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, ni chewch gadw'ch llyfrau eto', rhowch gynnig ar 'Unwaith y byddwch wedi gorffen cwestiwn 5, cewch gadw'ch llyfrau wedyn'.

Defnyddio dewis iaith

Drwy 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 ac yn 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 drwy ddefnyddio'r gair 'dewis' yn rheolaidd wrth ganmol a cheryddu; drwy wneud hyn gellir gwreiddio'r egwyddor mewn realiti beunyddiol. Er enghraifft, 'Rwyf yn falch dros ben eich bod wedi dewis cymryd rhan yn y sesiwn gyfan 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 bwerus o gefnogi ymddygiad hunangyfeiriedig. Mae hefyd yn annog disgyblion i ddeall y bydd oedolion yn cydnabod eu penderfyniadau ac yn eu cymeradwyo'n gymdeithasol pan fo'r dewisiadau'n rhai cadarnhaol.

Mae amrywiaeth o ganlyniadau cadarnhaol yn deillio o ddefnyddio dewis iaith, fel yr amlinellir isod:

Mae dewis iaith 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 allwch wneud dim ynghylch y peth.

Mae dewis iaith yn dileu'r angen i ymgiprys am bŵer. Drwy 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 drwy'r amser. Mae disgyblion sy'n herio awdurdod yn aml yn ceisio pŵer er mwyn teimlo mai nhw 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 cosbau neu gerydd os yw'r dewisiadau'n annerbyniol ond y disgybl fydd wedi dewis y canlyniad hwnnw.

Mae'r pwyslais mewn dewis iaith yn un cadarnhaol. Mae atgyfnerthu gallu'r disgybl i wneud dewisiadau yn meithrin hyder a hunan-barch. Mae cyflwyno adborth ynglŷn â'r amrywiaeth o ddewisiadau priodol a wneir ganddo yn helpu i ffurfio perthynas gadarnhaol ac i feithrin hunan-barch. Drwy ailddiffinio dewisiadau gwael fel pethau y gellir dysgu ohonynt a'u cywiro y tro nesaf, cymerir safiad optimistaidd sy'n rhoi gwybod i'r disgybl ei fod yn unigolyn iawn sydd ond wedi gwneud camgymeriad.

Gwahaniaethwch rhwng yr ymddygiad (amhriodol) a'r disgybl

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

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

'Rwy't ti wedi dod ymlaen yn rhyfeddol heddiw, ac wedi helpu'r lleill i symud ymlaen. Da iawn'.

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 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 y dylid eu harddangos. Drwy 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 bob amser ganolbwyntio 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 hun. Dengys profiad fod athrawon sy'n ymateb i ymddygiad eilaidd yn gorfod wynebu mwy a mwy ohono. Bydd rhwystredigaeth, neu hyd yn oed dicter yr athro, yn profi i'r disgybl bod ei strategaeth yn gweithio.

Gwyddom fod disgybl sy'n cael ei ddal yn camymddwyn yn teimlo'n ddrwg. Er mwyn cael gwared ar y teimlad hwnnw, maent yn teimlo bod yn rhaid iddynt ddargyfeirio'r cyfrifoldeb am eu hymddygiad drwy 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.

Anaml y mae ymddygiad eilaidd yn ymgais i wneud i'r athro ymddangos ar fai neu'n ffôl. Mae'r disgyblion yn defnyddio ymddygiad eilaidd i wneud iddynt hwy eu hunain deimlo'n well. Dylai'r athro ganolbwyntio ar yr ymddygiad sylfaenol ac ailgyfeirio'r disgybl heb fynd i'r afael â'r ymddygiad sylfaenol na'i herio. Mae hyn yn lleihau'r angen i'r disgybl wneud safiad amddiffynnol a 'tharo'n ôl yn gyntaf'.

3.2 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, egluro a/neu gadarnhau meddyliau. Mae cwestiynau hefyd yn caniatáu i'r athro wirio dealltwriaeth y disgyblion ac maent yn darparu math o adborth.

Gallai arferion da o ran cwestiynu gynnwys y canlynol:

- Ni ddylai'r athro siarad mwy na'r disgyblion mewn deialog dosbarth
- Gellir ysgrifennu rhai cwestiynau allweddol ar y bwrdd/taflen waith er mwyn canolbwyntio'r sylw
- Gellir defnyddio cwestiynau ymestynnol byr i ganolbwyntio sylw'r disgyblion
- Dylai'r cwestiynau gysylltu'n ôl i'r hyn y mae'r disgyblion yn ei wybod eisoes
- Ni ddylid trafod ateb unrhyw ddisgybl unigol yn rhy faith
- Dylid osgoi achosi embaras i ddisgybl drwy bigo arno fel ffordd o 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 hefyd gynnwys gofyn cwestiynau ac ymateb i atebion mewn ffordd sy'n awgrymu cyd-ymholi. Esbonnir hyn isod:

- Mae gofyn cwestiynau ac ymateb 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 mae glaw yn ffurfio?' gyda sawl bwriad gwahanol, a ddatgelir yng ngoslef y cwestiynwr a'r edrychiad ar ei wyneb
- Gallai fod yn brawf (Dylet wybod), neu'n wiriad (Wyt ti'n gwybod?), lle mae'r ateb yn hysbys eisoes. Byddai hyn yn awgrymu bod y cwestiynwr mewn sefyllfa o bŵer
- Gall fod yn ymgais ddiwyll hefyd i gael y wybodaeth gan rywun sy'n gwybod. Mae hyn yn awgrymu bod y cwestiynwr mewn sefyllfa israddol
- Fel arall, gall fod yn ymgais ar y cyd i ddod o hyd i'r ateb, sy'n awgrymu perthynas fwy cydradd. Gall hyn fod yn arf pwerus mewn ystafell ddsbarth
- Unwaith y bydd yr ateb wedi ei roi, gall y cwestiynwr ymateb. Mae ymatebion 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 israddol
 - Mae 'le, rwy'n gweld beth rwy'ti'n ei feddwl' yn awgrymu cytundeb a pherthynas fwy cydradd rhwng y cwestiynwr a'r sawl a gwestiynir. Mae hyn yn fwy tebygol o ennyn diddordeb yn y dyfodol.

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 cwestiynau caeëdig, gan y gallant wneud y canlynol:
 - Ysgogi atebion un gair
 - Gwneud i'r disgybl ymddangos yn sarrug neu'n amddiffynnol
 - Gorfodi'r athro i feddwl am fwy o gwestiynau
 - Gadael yr athro'n teimlo nad oes llawer wedi ei gyflawni
 - Rhoi lle rhy amlwg i lais yr athro yn y rhyngweithio.
- Dylai athrawon ystyried sut a phryd maent yn defnyddio cwestiynau sy'n dechrau gyda 'pam'. Weithiau, gall y cwestiwn 'pam' arwain at ryngweithio byr ac ailadroddus. Yn aml, ymddengys fod yr athro yn mynnu bod y disgybl yn esbonio ei gymhelliad neu'r rheswm am ei weithred. Drwy ddechrau cwestiwn gyda 'pam', gall hyn weithiau wneud i'r disgyblion deimlo eu bod ar fai am rywbeth. Nid yw'n beth anghyffredin i glywed rhyngweithiadau fel y rhai canlynol.
 - **Cwestiwn** - Pam y gwnes di hynny? Dwi ddim yn deall
 - **Ateb** - Dwi ddim yn gwybod
 - **Cwestiwn** - Pam yr es di draw fan 'na beth bynnag?
 - **Ateb** - Dwi ddim yn gwybod
 - **Cwestiwn** - A pham y gwnes di ddechrau bwlio Mike eto?
 - **Ateb** - R'on i jyst yn cael bach o hwyl
 - **Cwestiwn** - Pam yr oeddet ti'n meddwl y byddai'n iawn i wneud hynny? Rho wybod i fi PAM!

- Mae cwestiynau sy'n dechrau gyda 'pam' yn gwestiynau heriol fel arfer. Yn aml, mae'n anodd iawn i ddisgyblion ymateb yn gadarnhaol i'r fath her uniongyrchol. Maent yn ei gwneud yn ofynnol i'r disgybl esbonio'r rhesymau am ei ymddygiad neu ei weithredoedd. Mewn gwirionedd, gall y disgybl fod wedi anghofio beth sbardunodd yr ymddygiad neu efallai nad yw wedi meddwl ddwywaith am y peth! Mewn rhwystredigaeth, gall yr athro godi ei lais a gofyn y cwestiynau yn gyflymach. Nid oes gan y disgybl ateb; mae'n rhoi'r gorau i feddwl am reswm ac yn stopio gwranddo yn y pen draw.
- Gall cwestiwn sy'n dechrau gyda 'beth' yn lle 'pam' ymddangos fel pe bai'n chwilio am lai o fai, gan roi cyfle i'r disgybl ateb.

Cwestiwn 'pam'	Cwestiwn 'beth'
Pam nad wyt ti'n gweithio?	Beth sydd ei angen arnat i gwblhau dy waith?
Pam rwyt ti'n hwyr?	Beth wnaeth i ti fod yn hwyr i'r wers?
Pam y gwnes di daflu'r llyfr yna?	Beth ddigwyddodd cyn i ti daflu'r llyfr?

3.3 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 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 ymdrech y disgyblion gydag amnaid neu wên.

Ystyried sut rydym yn mentro i mewn i ofod y disgybl:

Gall hyd yn oed pethau sylfaenol fel y modd y mae athrawon yn mentro i mewn i ofod y disgybl er mwyn gofyn am weld ei waith gael effaith. Dylai athrawon ystyried gofyn yn gyntaf (gellir cyfleu hyn drwy arwyddion) am weld y gwaith ac yna roi adborth byrdymor ac anogaeth.

Gwrando'n effeithiol: Mae'n hanfodol gwrando'n effeithiol er mwyn ennyn diddordeb pobl ifanc yn yr ystafell ddosbarth. Fodd bynnag, mae'n bwysig egluro'r sgiliau sydd eu hangen er mwyn gwrando'n effeithiol. Mae ystafelloedd dosbarth yn lleoedd prysur, gyda llawer o ryngweithio'n digwydd yn ystod y wers, ac mae'n rhaid i'r athrawon gadw toreth o wybodaeth mewn cof. Er gwaethaf hyn, mae angen i athrawon geisio gwneud y canlynol:

- Gwrandewch gan roi eich holl sylw, heb dorri ar draws
- Cofiwch yr hyn a ddywedwyd, gan gynnwys y manylion (po fwyaf y gwrandewch a pho leiaf y dywedwch, y mwyaf y byddwch yn cofio'r hyn a ddywedwyd)
- Gwrandewch ar yr '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 arnoch chi ei hun, sut y gallech deimlo 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 pheidwch â gofyn gormod o gwestiynau er mwyn torri'r distawrwydd)
- Helpwch eich hun 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, yn brydlon, yn frwdfrydig, o dan reolaeth, yn amyneddgar ac yn drefnus yn gosod esiamply i'w disgyblion drwy eu hymddygiad eu hunain. Mae'r athrawon 'gwnewch fel y dywedaf ac nid fel y gwnaf' yn cyfleu negeseuon cymysg a allai ddrysio eu disgyblion ac arwain at gamymddwyn.

Mae'r 5 blwch canlynol yn syniadau a addaswyd o Robertson (1996).

Ymwybyddiaeth: Mae John Robertson yn defnyddio'r term 'withitness' (a gyfieithir yma fel 'ymwybyddiaeth') i ddisgrifio gallu'r athro i gyfathrebu â'r disgyblion drwy ei ymddygiad, ac nid yn unig drwy ddatganiadau llafar, y ffaith ei fod yn gwybod beth mae'n ei wneud, neu fod ganddo 'lygaid yng nghefn ei ben'. Mae athrawon sy'n meddu ar 'ymwybyddiaeth' yn rhoi'r argraff eu bod yn effro ac yn debygol o sylwi os bydd y disgyblion yn camymddwyn. Gallant hefyd enwi'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 atgyfnerthu'r argraff bod yr athro yn rheoli'r sefyllfa, neu '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 arferion chwaraeon, oll yn helpu i gyfleu argraff o effeithlonrwydd ac 'ymwybyddiaeth'.

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 gamymddwyn
- Mae'r athro'n arddangos yn eglur ei fod yn effro, ac felly gall y disgybl deimlo bod mwy o debygolrwydd y caiff 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 drwy 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 diangen rhag lledaenu neu waethygu ac nid oes rhaid i'r athro wneud mwy na 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 drwy ddefnyddio'r gofod yn effeithiol. Mae'r ffordd y mae'r athro yn defnyddio'r gofod mewn dosbarth hefyd yn cyfleu neges bwerus ynghylch a yw'n rheoli'r sefyllfa ai peidio. Gellir dechrau sefydlu rheolaeth cywair-isel drwy 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'r 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, mynegiant wyneb ac arwyddion: Gall strategaethau di-eiriau gynnwys mynegiant 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 swian na gweiddi arno. Pan fo'r dosbarth yn gweithio ar dasg ac mae un neu ddau unigolyn yn amlwg yn llaesu dwylo, mae'n demtasiwn eu cyfeirio'n ôl at y dasg. Y demtasiwn yw dweud wrthynt am roi'r gorau i gamymddwyn a bwrw ati â'r gwaith. Yn anffodus, mae hyn yn amharu ar waith mwyafrif llethol y disgyblion. Mae'n fwy effeithiol defnyddio ystum a mynegiant wyneb i gymell y disgyblion i ailgydio yn y dasg. Mae hyn yn lleihau'r amhariad ar 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 ystumiau o'r fath drwy 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 drwy feimio neu wefuso'r cyfarwyddyd:

- 'Tro'r ffordd hyn' e.e. - troi'r llaw
- 'Setla i lawr' e.e. - symud cleddr 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 canolbwyntio'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 nes y bydd pawb wedi tawelu. Gŵyr yr athrawon profiadol fod cyfnod o ddistawrwydd ganddynt hwy yn hynod o effeithiol. Maent yn ategu hyn drwy aros am 3 i 5 eiliad ar ôl i'r dosbarth dawelu'n llwyr.

Ymyrraeth proffil isel

Mae'r rhan fwyaf o ddisgyblion yn cael eu cyfeirio at uwch gydweithiwr o ganlyniad i ymddygiad sy'n gwaethgu hyd at wrthdaro. Bydd athro effeithiol yn sicrhau na wobrwyr y disgybl am gamymddwyn drwy ganolbwyntio sylw'r dosbarth arno. Mae athro effeithiol yn monitro gweithgarwch y grŵp drwy symud o amgylch y dosbarth ac yn rhagweld problemau cyn iddynt ddigwydd. Mae'n delio â disgybl sy'n camymddwyn heb dynnu sylw ato fel nad yw'n amharu ar weddill y grŵp.

Mae'r astudiaeth achos isod 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 gwerns olaf ar brynhawn Gwener, gyda grŵp sy'n aml yn heriol, a llawer ohonynt wedi ymddieithrio. Dechreuodd y wers am 2.35pm ac roedd mwyafrif y disgyblion yn bresennol. Tua deng munud ar ôl dechrau'r wers, ar ôl i weddill y dosbarth ddechrau ar dasg fer, cerddodd tri disgybl i mewn yn hwyr gan sgwrsio yn uchel. Fel rheol, byddwn yn eu herio o flaen y dosbarth ac yn holi pam roeddent yn hwyr. Fodd bynnag, y tro hwn gofynnais iddynt eistedd i lawr a dywedais wrthynt y byddwn yn siarad â hwy am y ffaith eu bod yn hwyr ar ddiwedd y wers. Dosberthais y llyfrau gan ailddatgan rhifau'r tudalennau roeddem 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 y 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 fel rhan o reolau'r dosbarth. Tynnodd dau ohonynt eu cotiau ar unwaith. Wrth i'r wers fynd rhagddi, es yn araf at bob un ohonynt yn unigol, a gwnaethant ddilyn fy nghyfarwyddiadau tawel. Fodd bynnag, bu'n rhaid i mi atgoffa un disgybl dair gwaith. Ar ddiwedd y wers, trafodom pam roeddent yn hwyr.

Roedd y 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 am na fu gwrthdaro
- Rhoddwyd 2 neu 3 munud i bobl disgybl feddwl am y gwaith, a gweithiodd hynny'n dda
- Roedd y disgyblion yn llai tebygol 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 ein gwrychyn!

3.4 Cyflwyniad personol

Mae Rogers (2006a) yn datgan bod ymddygiad yr athro yn cyfrannu cymaint at rai digwyddiadau a'r modd y'u rheolir ag y mae ymddygiad y 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 nod neu safon. Gall unigolion ddyfarnu a ydynt wedi cyrraedd y nod hwnnw neu'r safon honno yn rhannol ar sail yr adborth a dderbynnir gan eraill. Gall pobl reoleiddio'u dulliau rheoli argraff wedyn drwy fonitro eu hymddygiad eu hunain ar sail yr adborth hwnnw.

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 drwy 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 o waith ymarferol yn unig y dylid symud. Er mwyn sefydlu awdurdod yn y gwrsi cynnar, defnyddiwch ganol y llwyfan, ond yn nes ymlaen symudwch o gwmpas.

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

- Nodio'r pen - yn enwedig mewn ymateb i ateb disgybl (ond peidiwch â'i gornwneud hi!)
- Gwenu - dengys ymchwil fod hyn yn cael effaith gadarnhaol ar y berthynas rhwng yr athro a'r disgybl (unwaith eto, peidiwch â'i gornwneud hi)

- 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
- Ystumiau - 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 ac edrych o amgylch y dosbarth, gan wneud cyswllt llygad â gwahanol ddisgyblion. Bydd angen gwneud cyswllt llygad penodol â rhai o'r disgyblion er mwyn cynnal eu diddordeb. Mae'n bwysig sganio'r dosbarth cyfan yn gyson ac mae'n arfer da i'w feithrin.

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

- Sefyll mewn man amlwg yn yr ystafell
- Gwneud cyswllt llygad gyda disgyblion unigol
- Dangos ei fod yn cyfranogi yn y gweithgaredd
- Edrych am, ac ymateb i, adborth gan y disgyblion
- Symud yn nes at y rhai nad ydynt yn ymddangos fel pe baent 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' a chreu her ddiangen, yn ogystal â 'diffyg gwyliadwriaeth' pan adewir i gymaint o bethau bach lithro nes ei bod yn anodd ymdrin â materion ymddygiadol o gwbl. Mae'n galw am 'wyliadwriaeth 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. Sefydlir parch cilyddol a hawliau cyffredin.

Yn amlwg, arddull ddemocrataidd yw'r arddull fwyaf effeithiol o ran rheoli dosbarth yn effeithiol, yn nhermau ymddygiad a dysgu.

Defnyddio symudiad

Pan fo athrawon yn ymddwyn yn ddihyder o flaen dosbarth, gallant gyfleu'r neges mai gofod y disgyblion yw'r ystafell ddosbarth. Gall athrawon fynd yn dynn ac yn anystwyth, gan aros yn eu hunfan ac addysgu o un safle ym mlaen y dosbarth. Mae hyn yn gadael gweddill yr ystafell ddosbarth i'r disgyblion. Os oes anhawster yn dechrau datblygu mewn un rhan o'r ystafell, a'r athro, sydd fel arfer yn addysgu o 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 ac yn debygol o wneud y sefyllfa'n waeth.

Gall addysgu o un safle sefydlog achosi problemau eraill:

- Mae'n llai diddorol yn weledol i'r disgyblion
- Gall rhai disgyblion aros y tu allan i faes gweledol yr athro
- Gall olygu bod yr athro'n araf yn sylwi ar anawsterau
- Gall y disgyblion synhwyro bod yr athro, 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 drwy 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 diangen
- 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 - dylid osgoi ymddygiad hunangysuro, hunanddiogelu neu hunanfaldodi
- Bod yn flaengar wrth ryngweithio â disgyblion, a dewis a ddylid ymateb, a pha bryd y dylid gwneud hynny. Gall yr ymatebion gynnwys cyswllt llygad, ateb cwestiynau, gwrthsefyll ymyriadau a gwenu'n ôl ar y disgyblion
- Osgoi brwydro ynghylch statws, er enghraifft, 'A wnei di sefyll yn syth wrth siarad â mi'.

Yn ddelfrydol, dylai'r ystafell ddsbarth 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 gyfrifol am greu amgylchedd o'r fath, bydd dulliau'r athro o reoli'r amgylchedd ffisegol hefyd yn chwarae rhan.

3.5 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. Mae hunan-barch y disgyblion yn cael ei feithrin gan eu cysyniad ohonynt eu hunain sy'n datblygu dros amser. Gallai hwn darddu o'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 hun yn 'ddwl ac yn dda i ddim' fod wedi dod i'r casgliad hwnnw am ei fod wedi clywed y canlynol yn cael ei ailadrodd gan oedolion yn ei fywyd:

- Rwy'ti'n dwp
- Rwy'ti'n ddwl
- Pam wyt ti mor ddiog?
- Dim ond bachgen/merch ddiog fel ti fyddai'n ymddwyn fel hyn
- Tyrd yma, y bachgen/merch ddwl/diog/gwirion ac ati ...

Mae disgyblion yn treulio llawer o'u hamser gydag oedolion eraill nad ydynt o bosibl yn sylweddoli effeithiau negyddol adborth negyddol o'r fath, nad ydynt yn ymwybodol o ffyrdd eraill o ryngweithio â phobl eraill, yn enwedig pobl ifanc, ac nad oes ganddynt ddi-ddordeb yn natblygiad personol y person ifanc.

Mae blaenlencyndod 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'r 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 na allaf wneud yn dda, faint bynnag y byddaf yn ymdrechu'.

Mae hunaniaeth personol yn bwysig i ddisgyblion ac mae arnynt angen delweddau cadarnhaol ohonynt eu hunain er mwyn teimlo'n hyderus, gallu rhyngweithio ag athrawon a chymheiriaid yn adeiladol, ac ymroi i ddysgu.

Wrth weithio i newid ffordd o feddwl ac ymddygiad disgybl (gweler adran 4.3 a phennod 6), dylai'r athro roi sylw i unrhyw feddyliau sy'n arwain y disgybl at ganfyddiad negyddol ohono'i hun, nad ydynt, o bosibl, yn adlewyrchiad cywir o ganfyddiad eraill ohono. Mae enghreifftiau o feddyliau disgyblion yn cynnwys:

- "Dwi ddim yn credu bod 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 e'n meddwl na alla' i wneud y gwaith"
- "Mae Mrs Howard 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 ryngweithio 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'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 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 hi bigo arna' i
- Gwrthod mynychu dosbarth Mrs Thomas oherwydd "bydd 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 "bydd Mrs Howard yn fy nghyhuddo i beth bynnag".

Mae athrawon yn chwarae rôl allweddol yn y ffordd y mae pobl ifanc yn amgyffred eu hunain, ac felly mae angen iddynt helpu'r bobl ifanc hynny i feithrin eu hunan-barch drwy wneud y canlynol:

- Rhoi adborth cadarnhaol iddynt am eu hymdrechion yn yr ystafell ddosbarth
- 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 cyflawniadau
- Eu helpu i ddatblygu sgiliau ar gyfer ryngweithio a dysgu effeithiol
- Dangos ymddygiad da
- Eu helpu i ddileu hunanddelwedd negyddol sy'n seiliedig ar adborth gan oedolion eraill
- Rhoi adborth cadarnhaol am y disgyblion i rieni ac oedolion eraill.

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

Pennod 4

Dulliau ar gyfer newid ymddygiad

Hyd yn oed pan fydd athrawon yn rheoli ac yn cyfathrebu'n effeithiol yn yr ystafell ddosbarth, ac yn canolbwyntio ar ddulliau atal ac ymyrraeth gynnar, ceir digwyddiadau yn yr ystafell ddosbarth o hyd. Pan fydd disgybl yn dechrau camymddwyn yn barhaus, efallai y bydd angen gweithio gydag ef/hi mewn ffordd benodol i newid ei ymddygiad.

Dylid nodi nad oes unrhyw atebion syml ar gyfer delio ag ymddygiad anodd neu heriol a gweithio gyda disgyblion i newid eu hymddygiad. "Beth bynnag sy'n achosi problem ymddygiad unigolyn, mae ymyrraeth lwyddiannus yn galw am gamau deallus, gofalgar ar ran yr ysgol a'r asiantaethau cymorth allanol sy'n ymwneud ag anghenion yr unigolyn." (Steer, 2009 para 49)

Bydd effeithiolrwydd unrhyw ddull o sicrhau newid yn dibynnu ar nifer o ffactorau allweddol, gan gynnwys:

- Perthynas waith effeithiol, agored a gonest rhwng yr athrawon a'r disgybl(ion)
- Dewis y dull mwyaf priodol o weithredu. Ni fydd pob dull o weithredu yn addas i'w ddefnyddio gyda phob disgybl ym mhob sefyllfa
- Yr amser sydd ar gael i weithio gyda disgybl
- Hyder a gallu'r athro i roi cynnig ar wahanol ddulliau gweithredu a'r hyfforddiant a roddwyd iddo.

Mae'r bennod hon yn edrych ar rai strategaethau cymharol syml y gall athrawon eu defnyddio yn eu hystafelloedd dosbarth eu hunain wrth weithio gyda phobl ifanc i gyflawni newid. Mae'r bennod yn cwmpasu:

- Y dull RhYC o newid ymddygiad
- Dulliau datrys problemau
- Dadansoddiad cost a budd
- Ail-greu
- Gweld nodau yn y dyfodol (newid ymddygiad)
- Hunanfonitro
- Hyfforddiant sgiliau cymdeithasol
- Cytundebau ymddygiad a chynlluniau ymddygiad

Y cysyniad a'r diffiniad o newid

Cyn y gallwn ystyried sut i gyflawni newid, ar y cyd â'r disgybl ac er ei fudd, rhaid i ni edrych yn gyntaf ar yr hyn a olygir wrth newid. Yn syml, gellir disgrifio newid fel y broses o 'addasu neu wneud yn wahanol'. Y prif nod ar gyfer athrawon yw sicrhau gwelliant o ran ymddygiad a dysgu'r disgyblion. Gall disgybl newid i ryw raddau heb unrhyw fewnbwn gan yr athro a gall y newid hwnnw fod yn gysylltiedig â ffactorau nad oes gan yr athro ddylanwad drostynt. Fodd bynnag, nid yw hyn yn wir yn achos llawer o ddisgyblion. Bydd angen cymorth sylweddol a pharhaus arnynt i gyflawni newid.

Dylai'r broses hon o weithio i gyflawni newid:

- Ganolbwyntio ar y disgybl
- Grymuso
- Cael ei theilwra i ddiwallu anghenion unigol
- Cael ei seilio ar egwyddorion arfer moesegol a phroffesiynol
- Bod yn bwrpasol
- Bod yn benodol
- Cael ei chynllunio
- Bod yn weithredadwy
- Cael ei hadolygu'n rheolaidd.

4.1 Y dull RhYC o newid ymddygiad

Yn y dull RhYC (Rhagflaeniad, Ymddygiad, Canlyniadau) o ddatblygiad ymddygiad, edrychir ar yr hyn a ragflaenodd yr ymddygiad, yr ymddygiad ei hun a chanlyniadau neu atgyfnerthiad yr ymddygiad. Seilir y dull hwn ar y rhagdybiaeth y gellir achosi newid yn yr ymddygiad ei hun drwy newid rhagflaeniad a/neu ganlyniadau digwyddiadau ymddygiadol.

Esbonnir y dull RhYC hwn gan ddefnyddio Josh fel enghraifft:

Digwyddiadau rhagflaenol

Mewn gwerns gwyddoniaeth, mae Mr Jones yn esbonio'r cysyniad o rym disgyrchiant. Mae'n eistedd ar gadair (y tu ôl i'r bwrdd) o flaen y dosbarth. Mae Josh yng nghefn y dosbarth, a phrin y gall glywed Mr Jones.



Ymddygiad

Mae Josh yn llusgo'i gadair ar hyd y llawr, yn codi allan ohoni ac yn cerdded i flaen y dosbarth gan roi pinsiad i Vicky wrth fynd heibio'i sedd, ac yna'n eistedd yn nes at y blaen. Mae'n croesi ei goesau, yn plethu ei freichiau ar draws ei frest ac yn syllu ar Mr Jones.



Canlyniadau

Mae Vicky'n rhoi sgrech uchel mewn ffug wewyr tra bod gweddill y dosbarth yn torri allan i chwerthin yn uchel. Nid yw hyn wrth fodd Mr Jones, sy'n gweiddi ar Josh ac yn ei anfon allan o'r dosbarth gan ei orchymyn i fynd i weld y Pennaeth Blwyddyn.

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 eto.

Dylai'r ymdrechion i newid ymddygiad Josh ganolbwyntio ar ei annog i ymarfer ymddwyn mewn ffordd wahanol, ac yna atgyfnerthu ei ymddygiad newydd. Cyn bwysiced â hynny, mae angen sicrhau nad yw ei ymddygiad yn y gorffennol yn cael ei atgyfnerthu.

Gellid gweithredu fel a ganlyn.

RhYC ymddygiad Josh

RhYC	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 gyflëir 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 flaen 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 y dasg
Canlyniadau	<ul style="list-style-type: none"> • Mae'n darparu adloniant i'r dosbarth; yn dyrchafu ei statws ymhlith ei gymheiriaid • Mae'n cythruddo Mr Jones; yn hawlio sylw gan yr athro • Mae'n amharu ar lif y wers • Mae'n sicrhau sylw'r 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 cosb neu wneud iawn.

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

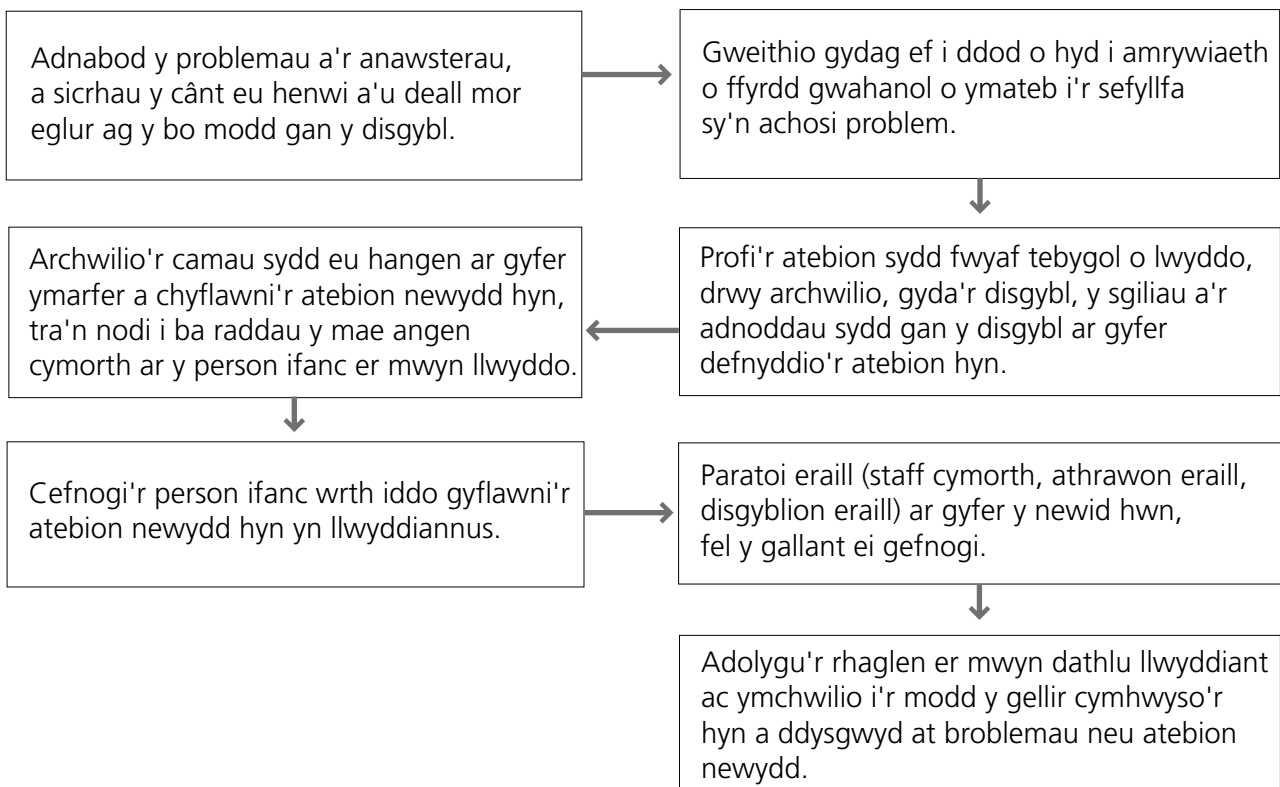
4.2 Dulliau datrys problemau

Nid oes gan lawer o'r disgyblion sy'n mynd i anhawster repertoire digonol o ymatebion i'w defnyddio mewn sefyllfaoedd penodol. 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, drwy arferiad, yn rhoi'r gorau i weithio ar unwaith pan ddaw ar draws unrhyw anhawster, neu'r disgybl sy'n adweithio i unrhyw her drwy ymosod â'i ddyrnau; hwyrach nad oes ganddo 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 eu 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, pan fydd unigolion yn dangos diffyg ymddygiad amgen drwy fethu â chynnig unrhyw ymateb arall o gwbl. Er enghraifft, byddant yn parhau i gredu 'Os oes rhywun yn fy nghythrudo 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.

Bydd llawer o'r atebion a gynhyrchir 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 i ddethol yr ateb sydd fwyaf tebygol o fod yn ateb ymarferol a llwyddiannus. Fodd bynnag, mae'n bwysig nad yw'r athro yn gorfodi ei feddylfryd ef ar y disgybl.

Unwaith y dewisir ateb, bydd yr athro'n gofyn i'r disgybl ganolbwyntio ar sut y bydd yn mynd ati i'w gyflawni mewn gwirionedd. Yn aml, hyd nes bydd yr athro yn dweud, 'Dywedwch sut y byddwch yn mynd ati i wneud hyn', neu'n hytrach 'Dangoswch i mi sut y byddwch yn gwneud hyn', ni fydd ganddo wir ddirnadaeth o ddiffyg dealltwriaeth a lefel anhawster y disgybl. Ar sail y ddirnadaeth honno, bydd yr athro'n cynllunio'r lefel o ymarfer, cyfarwyddo a chefnogaeth a fydd yn ofynnol yn achos yr unigolyn dan sylw. Gyda mewnwelediad 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 fo'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 newid a chynnal y newid hwinnw dros amser.

Nid oes modd brysio'r dull hwn. Mae angen amser a chyfleoedd er mwyn iddo weithio. Elfen hanfodol o 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. Ni fydd y dull hwn yn gweithio'n rhwydd mewn sefyllfa lle mae'r disgybl yn gwrthod neu'n analluog i fentro meddwl. Ni all yr athro fforddio meddwl ar ran y disgybl. Pan fo'r disgybl yn cymryd perchnogaeth o'r broses, mae'n fwy tebygol o ymrwymo i'r gorau o'r atebion amgen.

Mae'r dull datrys problemau yn cynnig methodoleg cam-wrth-gam eglur ar gyfer delio ag anawsterau. Er ei fod yn cymryd llawer o amser, yn yr achosion lle y gall gyflawni newid parhaol mae'n ddull effeithlon o ddiwallu 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 berchen ar y broses
- Caniatáu i'r disgybl feddwl am ei 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 sgiliau 'meddwl cyn gweithredu' i'r disgybl
- 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 dangos y dull datrys problemau.

Dull datrys problemau - Enghraifft 1

Enw: Jessica Codigan

Oedran: 15

Y broblem/anhawster/sefyllfa:

Rwy'n gwrthod gwneud rhai o'r tasgau a osodir i mi yn y dosbarth.

Fy ymateb arferol:

"Dydw i ddim yn gwneud hynna."

Pum ffordd arall o ymateb

- Rhoi cynnig arni
- Gofyn i'r athrawes am help
- Os gwnaf hyn, hwyrach y caf ddewis gweithgaredd arall
- Tecstio ffrind ar fy ffôn symudol
- Cerdded allan

Pa un yw'r ymateb gorau?

Fy rhesymau dros benderfynu mai dyna sydd orau

Y canlyniadau tebygol

Bydd fy ffrindiau'n meddwl fy mod i'n dwp, ond hwyrach y gallaf ei wneud

Hwyrach y byddai'n esbonio'r dasg

Gallai fod yn iawn

Byddwn mewn trwbwl gyda mam, a hwyrach y byddai'n mynd â'r ffôn oddi arnaf

Llawer o drwbwl

Gofyn i'r athrawes am help

Ni fyddaf mewn trwbwl, ni fydd yr athrawes yn gwylltio 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 gweddi'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.

Dull datrys problemau - Enghraifft 2

Enw: Asif Qureshi

Oedran: 11

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

- Dweud rhywbeth clên wrthyn nhw
- Siarad neu weithio gyda nhw
- Eu hanwybyddu
- Dim ond gwenu arnyn nhw
- Rhoi fy llaw dros fy ngheg os oes perygl y gallaf ddweud rhywbeth cas

Pa un yw'r ymateb gorau?

Fy rhesymau dros benderfynu mai dyna sydd orau

Y canlyniadau tebygol

Byddant yn dechrau fy hoffi

Byddant yn siarad/gweithio gyda mi

Gallant gael eu brifo hyd yn oed wedyn

Mae'n bosibl y byddant yn gwenu arnaf innau

Ni fyddaf yn dweud unrhyw beth cas

Dim ond gwenu arnyn nhw

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 angen i'r athro weld sut beth yw gwên Asif. Ai gwên ddiffuant ydyw ynteu grechwen? 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 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 drwy leihau nifer y digwyddiadau o gamymddwyn.

4.3 Dadansoddiad cost a budd

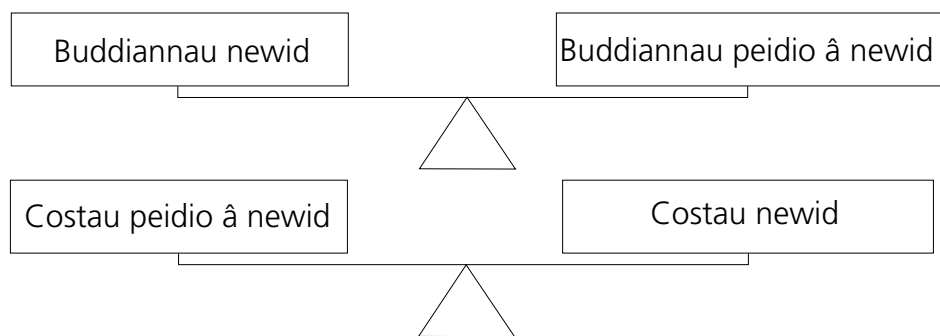
Mae'r dull hwn yn seiliedig ar ragdybiaeth o ddeuoliaeth teimlad. Gellir diffinio deuoliaeth teimlad fel teimladau/emosiynau croes a ddangosir gan unigolyn tuag at yr un gwrthrych neu sefyllfa. I bob diben, mae hyn yn golygu y bydd gan ddisgybl farn gadarnhaol

a negyddol ynghylch unrhyw ymddygiad a ddangosir ganddo. Deuoliaeth teimlad yw:

- Ymateb awtomatig sy'n ystyried newid ac yn ei wrthod
- Y prif rwystr i weithredu newid.

Weithiau, gall disgybl wynebu sawl math o wrthdaro mewnol ynglŷn ag ymddygiad penodol. Dylid esbonio i'r disgybl bod y math hwn o ddeuoliaeth teimlad yn normal a bod y mathau hyn o wrthdaro mewnol yn cydfodoli. Dangosir y model deuoliaeth teimlad yn y diagram sy'n dilyn.

Y model deuoliaeth teimlad: Dadansoddiad cost a budd



Wrth weithio i newid ymddygiad disgyblion, mae angen edrych ar yr agweddau cadarnhaol (yn eu barn hwy) ar eu hymddygiad yn ogystal â'r ochr negyddol. Dylid cydnabod os nad yw disgybl yn cael unrhyw fuddiannau cadarnhaol o'i ymddygiad, mae'n annhebygol o barhau i ymddwyn yn y fath fodd. Efallai na fydd y buddiannau yn amlwg i'r athro ar unwaith, ond os na chânt eu hadnabod, yna bydd llai o siawns o weithredu'r newid yn llwyddiannus.

Mae angen archwilio costau a buddiannau newid ymddygiad yn ogystal â chostau a buddiannau peidio â newid ymddygiad. Wrth drafod y dull hwn o weithredu gyda'r disgybl, llunnir 'mantolen benderfyniadol'. Dylai'r fantolen hon nodi nifer o faterion yn amrywio o 'ba mor ymrwymedig mae'r disgybl i newid', i 'a yw'r disgybl yn deall canlyniadau ei ymddygiad mewn gwirionedd'.

Fel arfer, caiff y dull hwn o weithredu dderbyniad cadarnhaol gan unigolion oherwydd ei fod yn cynnwys trafodaeth ynglŷn â'r rhesymau cadarnhaol dros ymddygiad disgyblion ac nid dim ond yr agweddau negyddol ar eu hymddygiad. Bydd yr athro yn ceisio troi'r fantol o blaid newid.

Mae'r astudiaeth achos ganlynol yn dangos enghraifft o fantolen benderfyniadol.

Mae Drew yn 14 oed ac mae'n gweiddi ac yn cerdded o amgylch y dosbarth yn aml. Mae'n amharu ar y disgyblion eraill a phrin yw'r adegau pan fydd yn bwrw ati â'i waith ei hun. Mae dau o'i ffrindiau wedi cael eu gwahardd yn ddiweddar, un ohonynt yn barhaol.

Mae mam Drew yn gweithio'n llawn amser ac mae ganddo dri brawd iau. Gadawodd ei dad rai blynyddoedd yn ôl ac nid oes llawer o gyswllt rhyngddynt mwyach. Mae Drew wrth ei fodd yn chwarae pêl-droed ac yn mwynhau treulio amser gyda'i frodyr iau. Hoffai Drew fod yn blymwr ac ennill arian da.

Dyma rai o'r materion a gododd yn sgîl gwneud dadansoddiad cost a budd gyda Drew.

Buddiannau newid ymddygiad

- Teimlo bod gennyf fwy o reolaeth
- Dal yn gallu chwarae pêl-droed i'r ysgol
- Bydd yr athro yn rhoi'r gorau i swnian
- Bydd fy ngwaith yn gwella
- Mwy o siawns o gael prentisiaeth fel plymwr

Buddiannau parhau â'r ymddygiad

- Pobl yn meddwl fy mod yn ddoniol
- Gallaf osgoi gwaith nad wyf yn ei hoffi
- Gallaf guddio'r ffaith bod y gwaith yn rhy galed
- Rwy'n cael llawer o sylw - rwy'n hoffi hynny

Costau peidio â newid ymddygiad

- Gallaf gael fy ngwahardd o'r ysgol
- Rwy'n colli cyfleoedd
- Ni fyddaf yn cael swydd dda
- Rwy'n gosod esiampl wael i'm brodyr iau
- Rwy'n achosi straen i mam

Costau newid ymddygiad

- Gallaf golli fy ffrindiau
- Bydd pobl yn dod i wybod fy mod yn ei chael hi'n anodd gwneud y gwaith
- Bydd yn rhaid i mi wneud ymdrech go iawn

4.4 Ail-greu

Gall fod yn ddefnyddiol i'r disgybl ail-greu digwyddiad. Gall cais o'r fath wneud i ddisgyblion deimlo'n anghyfforddus a dylid ond gwneud y cais os oes perthynas gadarnhaol wedi'i datblygu. Gall eu hunanbortread fod yn aneglur a bydd angen eu hannog i ddangos beth ddigwyddodd mewn gwirionedd. Pan fo disgybl yn ymateb i gais o'r fath, mae'n ddefnyddiol gwirio manylion ei bortread ac ystyried manylion ei berfformiad.

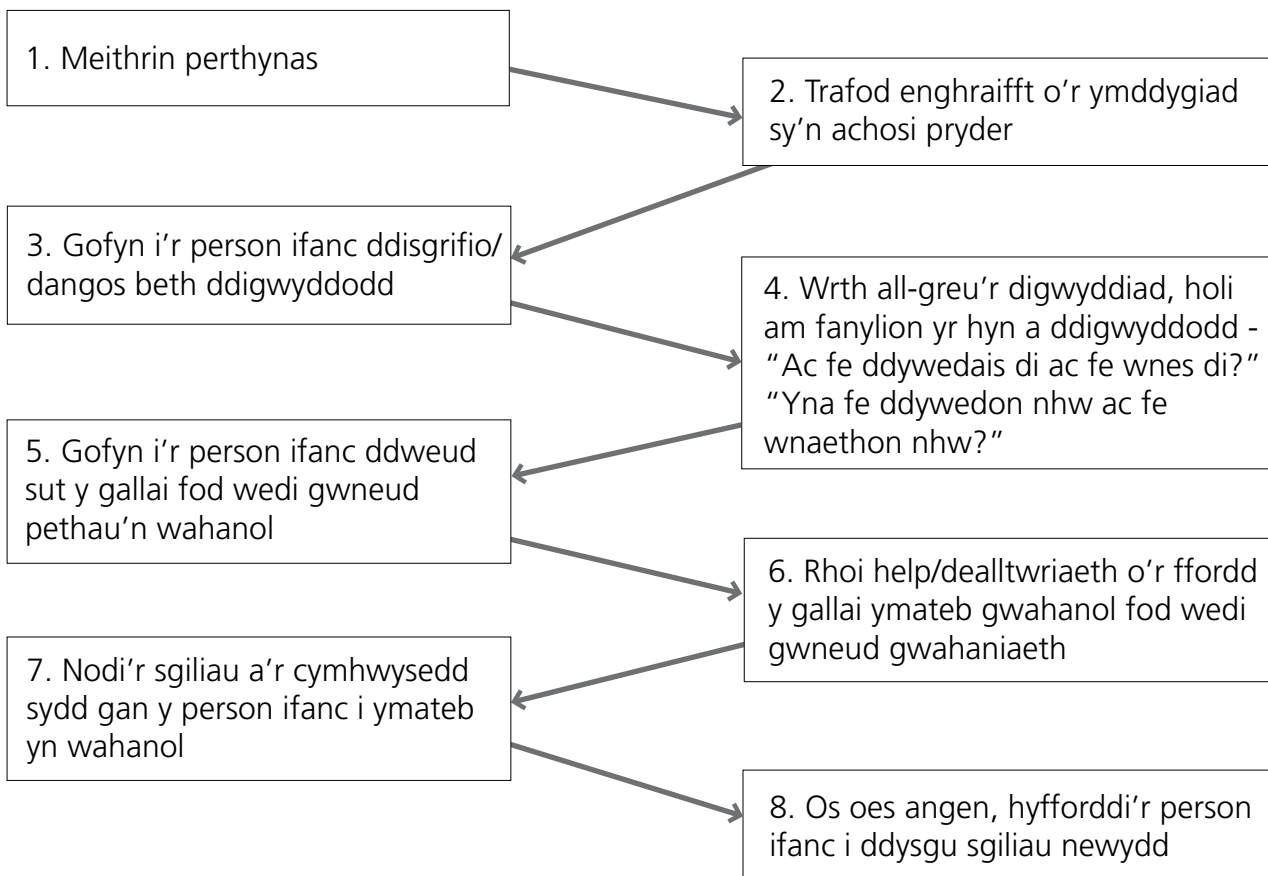
Wrth i'r rhyngweithio ddatblygu fesul cam, mae disgyblion yn aml yn gweld y foment lle yr aeth pethau o'i le. Bydd angen annog disgyblion eraill i ystyried pryd y gallent fod wedi ymddwyn yn wahanol. Efallai y bydd angen sôn wrth rai disgyblion am y foment lle y gallent fod wedi gwneud pethau'n wahanol. Efallai y bydd rhai yn dal i daeru nad eu problem hwy ydoedd ac nad hwy sydd ar fai. Wrth gwrs, gallent fod yn gywir yn hyn o beth.

Dim ond y cam cyntaf yw nodi'r pwynt lle mae'r rhyngweithio wedi mynd o'i le. Mae angen ystyried y canlynol:

- Beth allai gael ei wneud yn wahanol?
- Sut y gallai gael ei wneud yn wahanol?
- A yw'r disgybl yn meddu ar y sgiliau neu'r cymhwysedd i gyflawni hyn?
- Os nad yw'r disgybl yn meddu ar y sgiliau na'r cymhwysedd, bydd angen i'r athro roi cyfle i'r disgybl ennill y sgiliau hyn a'u hyrfffer.

Mae'r pedwar cam hyn yn gymwys i'r broses o ddatrys problemau ar sawl lefel, o ddisgybl yn methu deall sut i ofyn cwestiwn i athro yn y dosbarth, i'r ffordd y mae oedolyn ifanc dig yn ymateb pan na ddosberthir ei fudd-dal tai. Mae'r siart llif isod yn crynhoi'r dull hwn o weithredu.

Siart llif yn dangos y broses o annog disgybl i ail-greu digwyddiad



Weithiau, nid yw disgyblion yn ymwybodol o'r ffordd y mae eu hymddygiad wedi cyfrannu at ganlyniad penodol. Gall fod yn anodd iddynt ddeall hyd yn oed pan sonnir wrthynt. Pan fo hyn yn digwydd, mae'n anodd iawn gweithio i newid ymddygiad y disgybl, gan nad yw wedi cydnabod bod angen gwneud hynny eto. Yn y

diagram blaenorol, gwelwn y gall y broses ail-greu fethu ar bwynt 5, os nad yw'r disgybl yn cydnabod y gallent neu y dylent fod wedi gwneud pethau'n wahanol.

Pan fo'r athro yn hyderus ei fod wedi meithrin perthynas waith dda gyda'r disgybl, gall fod yn bosibl cymryd y syniad ail-greu i'r lefel nesaf. Gall yr athro gynnig ymgymryd â rôl y disgybl tra bod y disgybl yn chwarae rhan yr unigolyn arall a fu'n rhan o'r digwyddiad. Gall hyn alluogi'r disgybl i 'weld' y digwyddiad o safbwynt yr unigolyn arall. Mae'r gallu hwn i weld sefyllfa o safbwynt arall yn elfen bwysig o ddatblygu hunanymwybyddiaeth. Unwaith y gall disgybl gymryd perchnogaeth o'i ran mewn proses ryngweithio, mae'n fwy tebygol y gall ymgysylltu â rhaglen newid.

Llunio bwrdd stori

Gall disgyblion sy'n ei chael hi'n anodd siarad am faterion ei chael hi'n haws llunio bwrdd stori. Dylai'r athro gasglu ynghyd ychydig daflenni o bapur siart troi ac amrywiaeth o farcwyr lliw. Mae angen rhannu'r siart troi yn chwech neu wyth blwch cyfartal gan ddefnyddio marciwr. Yna, dylid gofyn i'r disgybl ddisgrifio digwyddiad, agweddau ar ei fywyd neu fater allweddol yr hoffai fynd i'r afael ag ef drwy lunio bwrdd stori o'r elfennau gwahanol o'r mater dan sylw. Yna, ym mhob blwch, dylai'r disgybl dynnu llun o'r hyn sy'n digwydd iddo ar y gwahanol gamau gan ddisgrifio'r hyn sy'n digwydd ym mhob llun. Dylai'r athro gofnodi unrhyw feddyliau, teimladau, emosiynau ac ati. Mae hwn yn ddull o amlygu materion mewn ffordd llai bygythiol. Mae'n ddefnyddiol hefyd i'r disgyblion hynny sy'n ei chael hi'n anodd cofio digwyddiad/yddygiad gan ddefnyddio geiriau yn unig. Dylid amlygu digon o faterion er mwyn gallu dadansoddi'r ymddygiad/sefyllfa.

4.5 Gweld nodau yn y dyfodol (newid ymddygiad)

Gellir defnyddio'r dull pum cam canlynol gyda disgyblion sy'n barod i ystyried newid eu hymddygiad neu sy'n barod i drafod newid posibl. Sail y dull hwn yw ceisio cael disgyblion i weld newid posibl yn y dyfodol. Cyfoethogir y broses hon gan ddefnyddio'r synhwyrâu. Y ddamcaniaeth sy'n sail i hyn yw bod pobl yn defnyddio synhwyrâu

gwahanol i'w cynorthwyo i ddysgu, cofio neu feddwl. Dylai annog y defnydd o'r synhwyrâu yn y broses o weld nodau nawr ac yn y dyfodol helpu'r disgybl i gael delwedd gliriach o nod yn y dyfodol.

Gellir defnyddio'r ymarfer canlynol gyda disgyblion mewn lleoliadau gwahanol.

1. Rhowch bum cerdyn ar y llawr, fel y dangosir isod. Mae'r cardiau hyn yn cynrychioli'r pum cam y bydd angen i ddisgyblion eu disgrifio wrth iddynt ddynesu at eu nod.



2. Gofynnwch i'r disgybl sefyll ar y cerdyn nod a gofynnwch y cwestiynau canlynol:

- Disgrifiwch eich nod
- Disgrifiwch sut mae'r nod yn edrych, beth allwch chi ei glywed a beth allwch chi ei deimlo.

3. Nesaf, gofynnwch i'r disgybl sefyll ar y cerdyn presennol ac ateb y cwestiynau canlynol:

- Felly, ble rydych ar y funud?
- Disgrifiwch beth allwch chi ei glywed, ei deimlo a'i weld.

4. Yna, gofynnwch i'r disgybl sefyll ar y cerdyn pwynt hanner ffordd a gofynnwch y cwestiynau canlynol:

- Sut mae'n edrych hanner ffordd i'ch nod?
- Beth allwch chi ei glywed a'i weld? Pa deimladau/emosiynau sydd gennych?

5. Nesaf, gofynnwch i'r disgybl sefyll ar y cerdyn arwydd rhwng y cerdyn pwynt hanner ffordd a'r cerdyn nod ac ateb y cwestiynau canlynol:

- Disgrifiwch eich sefyllfa
- Beth fyddwch chi'n ei glywed, ei deimlo, a beth allwch chi ei weld?

6. Ar gyfer y cam olaf, gofynnwch i'r disgybl sefyll ar y cerdyn arwydd rhwng y cerdyn presennol a'r cerdyn pwynt hanner ffordd ac ateb y cwestiynau canlynol:

- Sut mae'n teimlo nawr eich bod wedi cychwyn arni ac yn symud tuag at eich cam nesaf?
- Disgrifiwch y sefyllfa drwy'r hyn a glywir, yr hyn a welir a'ch teimladau (Mae'n bwysig bob amser gorffen ar y cam hwn gan ei bod yn rhoi teimlad cadarnhaol i'r disgybl o'r ffordd y gallent deimlo ar y llwybr i gyflawni ei nod).

Ar bob cam, ceisiwch helpu'r disgybl i ddisgrifio ac ateb y cwestiynau, drwy ddefnyddio'r gwahanol synhwyrau. Nodir y disgrifiadau a roddir ar bob cam a gellir eu trafod yn nes ymlaen er mwyn monitro cynnydd.

Yr ymarfer tair cadair

Mae hwn yn addasiad o'r ymarfer gweld nodau yn y dyfodol. Mae'r ymarfer hwn yn ei gwneud yn ofynnol i'r athro ddadansoddi a thrafod y gorffennol, y presennol a'r dyfodol gyda'r disgybl. Bydd yr athro yn defnyddio tair cadair wedi'u gosod tua metr oddi wrth ei gilydd. Bydd y cadeiriau yn nodi sefyllfa'r disgybl yn y gorffennol, yn y presennol ac yn y dyfodol. Yn ystod y sesiwn, bydd yr athro yn gofyn i'r disgybl eistedd ar y gadair briodol sy'n ymwneud â'r cwestiynau a ofynnir. Dylai'r athro ofyn cwestiynau megis:

- Sut oedd pethau ...?
- Sut wyt ti'n gweld pethau'n newid?
- Beth yw'r gwahaniaeth rhwng y ffordd roeddet ti'n teimlo bryd hynny a'r ffordd rwyt ti'n teimlo nawr?

Gall y symudiadau rhwng y gwahanol gadeiriau a'r cyfnodau yn eistedd ar y gwahanol gadeiriau gynorthwyo'r disgybl i feddwl o wahanol bersbectif.

Gellir cyfuno'r dull 'gweld nodau yn y dyfodol' â dulliau eraill sy'n helpu i ystyried sefyllfa'r disgybl nawr a'i sefyllfa bosibl yn y dyfodol. Gellir cyfuno'r dulliau a amlinellir isod â'r dull 'gweld nodau yn y dyfodol', ond gellid eu defnyddio ar wahân neu ar y cyd â dulliau eraill hefyd.

Dadansoddiad o'r sefyllfa waethaf

Weithiau, gall hyn helpu disgyblion i weld nad yw pethau mor wael ag y gallent fod wedi meddwl i ddechrau. Ymhlith y cwestiynau y gellid eu defnyddio i gael ymateb mae:

- Beth sy'n eich poeni fwyaf?
- Beth sy'n eich pryderu fwyaf am yr hyn a allai ddigwydd os na fyddwch yn newid?
- Beth yw'r peth gwaethaf a allai ddigwydd yn eich barn chi os byddwch yn parhau i ymddwyn fel hyn?

Edrych yn ôl

Weithiau, mae'n ddefnyddiol i'r disgybl gofio'r cyfnod cyn i'r problemau ddechrau, a'i gymharu â'r sefyllfa bresennol. Dyma rai enghreifftiau:

- Ydych chi'n cofio cyfnod pan roedd pethau'n mynd yn dda i chi? Beth sydd wedi newid?
- Sut roeddech chi'n teimlo cyn i'r problemau hyn godi?
- Beth oedd y peth olaf a wnaeth i chi deimlo'n falch?

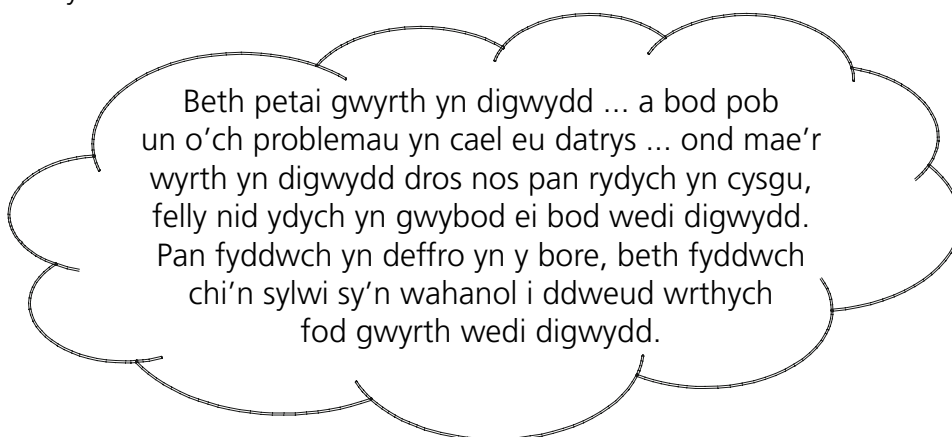
Edrych ymlaen

Mae helpu disgyblion i ddychmygu dyfodol gwahanol yn ffordd o helpu disgyblion i ystyried safbwynt gwahanol. Gall hefyd roi dealltwriaeth i'r athro o'r ffordd y mae disgybl yn gweld y dyfodol. Mae'r math o gwestiynau a ofynnir i'r unigolyn fel a ganlyn:

- Os byddwch yn penderfynu newid, beth yw eich gobeithion ar gyfer y dyfodol? Sut hoffech chi weld pethau'n troi allan i chi?
- Gallaf weld eich bod yn teimlo'n rhwystredig iawn ar hyn o bryd. Sut hoffech chi i bethau fod yn wahanol?
- Pa opsiynau sydd gennych yn eich barn chi?
- Beth fyddai'r canlyniadau gorau y gallech eu dychmygu pe baech yn newid?

Y cwestiwn gwyrth

Mae defnyddio 'cwestiwn gwyrth' i helpu disgyblion i nodi atebion a ffordd ymlaen yn dechneg a ystyrir mewn nifer o ddulliau gweithredu. Mae'r 'cwestiwn gwyrth' yn ffordd o ddatblygu nod sy'n ystyried dyfodol dewisol y disgybl a gall gymryd y fformat canlynol:



Ymhlith y cwestiynau posibl eraill y gellir gofyn i ddisgyblion i hwyluso'r broses mae:

- Beth fyddwch chi'n gweld eich hun yn ei wneud yn wahanol?
- Beth fydd yn wahanol?
- Beth fyddwch chi'n gweld eraill yn ei wneud yn wahanol?
- Beth allai ddigwydd?
- Beth fydd yr arwydd cyntaf?
- Pwy fydd yn sylwi gyntaf?
- Pwy arall allai sylwi?
- Sut byddwch chi'n gwybod eu bod wedi sylwi?
- Pa arwyddion bach rydych wedi'u gweld eisoes?
- Beth arall ...?
- Allwch chi feddwl am un cam bach tuag at eich gwyrth?

Yn ystod y rhyngweithio, dylai athrawon arafu'r sgwrs cymaint â phosibl, arafu cyflymder y cwestiynau a sicrhau bod dyfodol dewisol y disgybl yn parhau'n elfen gadarnhaol.

4.6 Hunanfonitro

Gall hunanfonitro fod yn ddull defnyddiol o nodi safbwynt cliriach:

- Gyda disgybl nad yw, o bosibl, yn gweld unrhyw anhawster gyda'i ymddygiad
- Gyda disgybl sydd, o bosibl, yn gweld ei ymddygiad yn llai o broblem nag a ganfyddir gan bobl eraill
- Pan fo anghytundeb ynghylch natur, graddau ac amllder y broblem.

Llunio proffil hunanfonitro

Mae'r broses hon yn ei gwneud yn ofynnol i'r disgybl fonitro a mesur ei ymddygiad ei hun dros gyfnod penodol o amser. Mae'n ymyrraeth cywair-isel sy'n gosod cyfrifoldeb mawr ar y disgybl. Gall fod yn ffordd ddefnyddiol iawn o weithio gyda disgybl sy'n dechrau dangos problemau ymddygiad. Mae angen i'r athro:

- Draffod yr ymddygiad yr hoffai weld y disgybl yn ei fonitro
- Bod mor benodol â phosibl ynghylch yr ymddygiadau hyn
- Bod yn barod i'w diffinio drwy arddangos a modelu
- Sicrhau bod y disgybl yn deall yr ymddygiad
- Sicrhau ei fod yn gallu defnyddio'r ffurflen monitro
- Rhoi cyfle i adolygu'r gwaith monitro a wneir ar y diwrnod cyntaf gyda'r disgybl i sicrhau ei fod yn deall yr hyn sydd angen ei wneud.

Rhoddir enghraifft o broffil hunanfonitro ar y dudalen nesaf. Efallai yr hoffai athrawon ddefnyddio'r proffil, neu addasiad o'r proffil, i weithio gyda disgyblion. Mae'r enghraifft isod yn cwmpasu wythnos, ond gellir addasu'r proffil i gwmpasu cyfnodau byrrach ac i ganolbwyntio ar y gwaith mewn ystafelloedd dosbarth unigol.

Proffil hunanfonitro

Disgybl:

Dyddiad:

Ymddygiadau i'w monitro:

1.

2.

3.

Amser	Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener

Cyfanswm y digwyddiadau: 1 =

2 =

3 =

Sylwadau'r disgybl:

Adolygu'r proffil hunanfonitro

Gellir defnyddio'r dull hwn o weithredu wrth weithio gyda disgyblion ag anawsterau ymsefydledig ond mae angen i'r athro fod yn effro i broblemau posibl. Gan fod yr athro yn dibynnu ar y disgybl i fonitro a recordio ei ymddygiad ei hun, mae risg y ceir gormod neu ddim digon o gofnodi. Bydd angen cymharu canlyniadau'r proffil hunanfonitro â safbwyntiau pobl eraill ac arsylwadau'r athro o hyd, i ddarganfod a yw'r disgybl wedi ymddwyn yn y modd a gofnodwyd.

Os bydd gwahaniaeth mawr i'w weld o hyd, yna bydd angen helpu'r disgybl, yn y lle cyntaf, i ddeall y problemau neu'r anawsterau y mae'n eu hachosi neu'n eu profi. Os yw'r hyn a gofnodir yn gofnod teg o ymddygiad y disgybl yn ystod y cyfnod, yna mae sail ar gyfer penderfynu ar gamau priodol i'w cymryd. Nod yr athro yw:

- Trafod cofnodion y disgybl
- Cymharu'r cofnodion â barn pobl eraill
- Ystyried tebygrwydd a gwahaniaethau
- Ystyried yr hyn sydd angen ei wneud a chan bwy.

Un nodwedd amlwg o waith hunanfonitro yw'r posibilrwydd y bydd y person ifanc, drwy'r broses hunanfonitro ei hun:

- Yn sylweddoli maint y broblem
- Yn cymryd rheolaeth o'i ymddygiad
- Yn dechrau newid.

Myfyrio ar ganlyniadau gwaith hunanfonitro

Nid yw'r ffaith bod y disgybl yn cyflwyno cyfnod o amser annodweddiadol wrth fonitro yn anarferol. Mae'r disgybl yn fwy tebygol o reoli ei ymddygiad ei hun gan fod y gwaith hunanfonitro yn ei wneud yn ymwybodol ohono o ddydd i ddydd.

Gall yr hyn sy'n ymddangos yn dangofnodi fod yn gofnod cywir o welliant o ran yr ymddygiad sy'n achosi problemau; gan awgrymu y gall y disgybl gymryd rheolaeth a gwella'r sefyllfa ar ei ben ei hun. Mae unrhyw newid yn awgrymu:

- Y gall y disgybl reoli ei ymddygiad ei hun
- Bod dewis ganddo o ran y ffordd y mae'n gweithredu ac yn ymateb.

Os bydd y disgybl yn llithro nôl i'w hen arferion, gellir herio'r ymddygiad hwnnw ar y sail ei fod yn dewis ymddwyn yn wahanol nawr ac nid oes angen iddo wneud hynny.

4.7 Hyfforddiant sgiliau cymdeithasol

Mae'r term 'sgiliau cymdeithasol' yn cyfeirio fel arfer at gyfres o ymddygiadau rhyngbersonol cymhleth sy'n gysylltiedig ag ymddygiad cymdeithasol a chymhwysedd cymdeithasol. Mae ymddygiad rhyngbersonol o'r fath yn benderfynydd hanfodol o ran sut y bydd y disgybl yn ymdopi mewn addysg, ymhlith ei gymheiriaid ac yn y gymuned ehangach.

Mae sgiliau cymdeithasol yn sgiliau a ddysgir sy'n ein galluogi i gydfodoli'n hawdd â phobl eraill. Mae hyn yn golygu, mewn achosion lle ceir diffyg sgiliau cymdeithasol, fod posibilrwydd o leiaf y gellir unioni'r sefyllfa drwy hyfforddiant systematig. Mae hyfforddiant sgiliau cymdeithasol yn seiliedig ar y rhagosodiad hwn.

Nid yw rhai disgyblion yn meddu ar y sgiliau cymdeithasol sydd eu hangen arnynt i feithrin perthnasau effeithiol gydag eraill ac mae hyn yn rhan fawr o'r anawsterau a welir o ran eu hymddygiad. Mae caffael sgiliau cymdeithasol yn dibynnu ar gyfuniad o:

- Aeddfedrwydd
- Amlygiad i amgylchiadau lle yr enillir y sgiliau
- Dealltwriaeth y disgybl o'r profiadau hyn a'u pwysigrwydd ym marn y disgybl.

Pan fo gan ddisgyblion hanes o anawsterau ymddygiadol neu lefel o fyrbwylldra wrth ymateb i sefyllfaoedd, efallai y bydd angen help

arnynt i ddatblygu repertoire newydd o sgiliau. Gall disgyblion wynebu amrywiaeth o anawsterau ymddygiadol yn y meysydd canlynol:

- Gwranddo
- Dilyn cyfarwyddiadau
- Gofyn cwestiynau'n briodol
- Cymryd eu tro a gweithio gydag eraill
- Derbyn adborth
- Deall safbwynt y person arall
- Gwerthfawrogi'r hyn sy'n cymell pobl eraill
- Gweld y cysylltiad rhwng eu hymddygiad ac ymateb y rheini o'u hamgylch
- Gwerthuso eu hymddygiad
- Gwybod sut y byddant yn ymddwyn neu'n ymateb mewn sefyllfaoedd penodol
- Gweld y tu hwnt i'r hyn sy'n digwydd nawr
- Datblygu atebion amgen a dewis eu defnyddio.

Gall athrawon geisio newid ymddygiad disgyblion drwy weithio gyda hwy i newid yr amodau sy'n sbarduno ac yn atgyfnerthu'r ymddygiad hwn. Mae'n bosibl mai dim ond ateb rhannol yw hyn gan ei fod yn tybio y gellir addasu'r ffactorau sy'n sbarduno ac yn atgyfnerthu yn hawdd.

Un ffordd o atgyfnerthu'r dull hwn o weithredu yw gweithio gyda'r disgybl i ganfod ei feddyliau a'i deimladau ynghylch y ffordd y mae'n ymddwyn. Mae'r dull hwn o weithredu yn ceisio helpu'r disgyblion i wneud y canlynol:

- Deall y rhesymau dros eu hymddygiad
- Deall y gallant newid eu hymddygiad
- Gwerthfawrogi y gallant, drwy newid eu hymddygiad, newid ymddygiad pobl eraill tuag atynt.

Gellir defnyddio amrywiaeth o dechnegau i addysgu sgiliau cymdeithasol i ddisgyblion. Amlinellir detholiad bach o dechnegau yn yr adrannau canlynol.

Modelu

Gellir ymgymryd â'r gwaith hwn mewn nifer o ffyrdd, gan gynnwys arsylwi ymddygiadau cymdeithasol dymunol mewn lleoliad naturiolaid. Ffordd arall o wneud hyn yw dangos fideo o'r ymddygiad dymunol ac yna trafod yr hyn sy'n digwydd. Mae adnoddau o'r fath ar gael i'w prynu am gost resymol. Enghraifft arall yw defnyddio rhaglen deledu wedi'i recordio fel opera sebon neu gomedi sefyllfa. Os ydych yn delio â disgybl sy'n siarad yn ymosodol iawn ac yn ceisio herio'r ymddygiad hwn rywffordd, gellid dangos y fideo a chofnodi sawl gwaith y gwelir ymddygiad o'r fath. Gellid trafod effeithiau'r ymddygiad hwn ar bobl a'u trafod gyda'r disgybl. Yn y ddau achos, gellir defnyddio ffurflen monitro i nodi ymddygiad penodol a sawl gwaith y gwelir yr ymddygiad hwnnw.

Hyfforddi

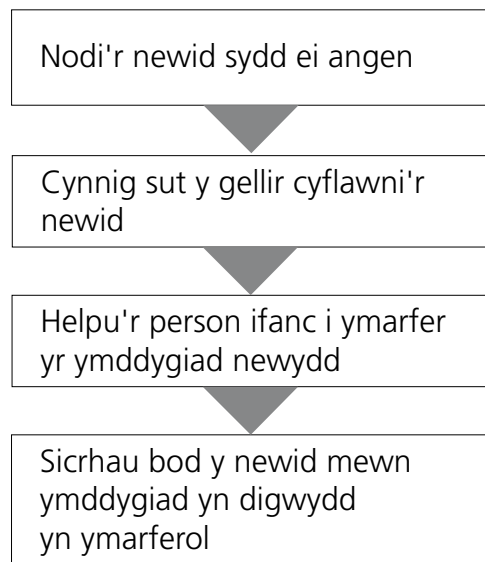
Mae'r dull hwn o weithredu yn dibynnu ar:

- Ddefnyddio cyfarwyddiadau llafar i addysgu sgiliau cymdeithasol
- Ymarfer fel un o'i elfennau hanfodol.

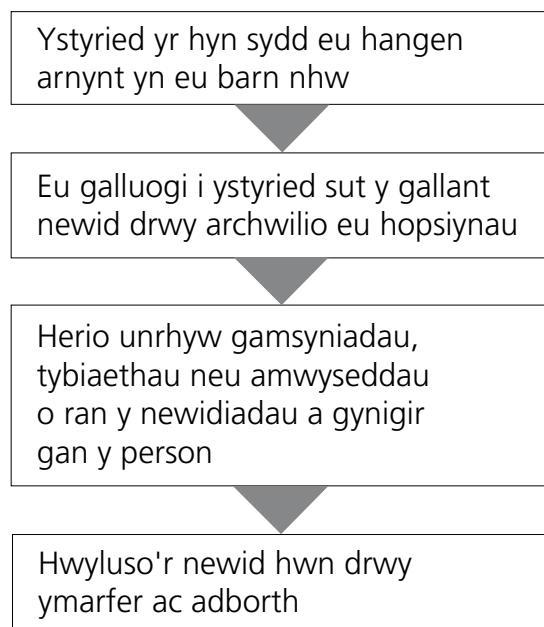
Mae safbwynt traddodiadol sy'n ystyried yr hyfforddwr fel yr arbenigwr. Mae'r hyfforddwr yn hollwybodus ac, ar yr amod bod y dysgwr yn bodloni ei ddisgwyliadau, yna bydd y dysgwr yn llwyddo. Mae'r hyfforddwr yn cynnig persbectif ar y sefyllfa o safbwynt arbenigwr. Mae'n dweud wrth y disgybl beth i'w wneud a sut i'w wneud. Mae'r hyfforddwr mewn sefyllfa o bŵer.

Safbwynt amgen ar hyfforddiant yw pan fo'r hyfforddwr yn helpu i godi ymwybyddiaeth y disgybl ac yn gweithio gydag ef i ystyried yr opsiynau sydd ar gael ac unrhyw broblemau neu rwystrau i gyflawni'r rhain. Yna, rhoddir pwyslais ar alluogi perfformiad er mwyn sicrhau bod y disgybl yn llwyddo i newid.

Gellir disgrifio rôl yr hyfforddwr traddodiadol fel a ganlyn:



Mae dull amgen o hyfforddi newid yn cynnwys gweithio gyda disgyblion er mwyn:



Wrth weithio i ymgysylltu â disgyblion a newid eu hymddygiad, dylai athrawon ddefnyddio'r dull amgen o hyfforddi, lle mae'r hyfforddwr yn ceisio:

- Galluogi'r disgybl i ddewis gwella ei berfformiad yn hytrach na nodi'r union ymddygiad y disgwylir ei weld
- Adeiladu ar ymddiriedaeth a chymorth drwy ei berthynas â'r disgybl - Ar ôl cytgordio â'r disgybl drwy feithrin perthynas effeithiol ag ef, mae'r athro yn nodi'n eglur ei rôl o ran darparu cymorth a gweithio i gyflawni newid
- Amlygu cryfderau a galluoedd y disgybl - Gwerthfawrogi'r disgybl a'i alluogi i gydnabod ei gryfderau a'i alluoedd ei hun
- Datblygu hunanymwybyddiaeth y disgybl - Sicrhau y gall y disgybl roi barn glir am ei ymddygiad neu berfformiad wrth ryngweithio
- Canolbwyntio ar nodau penodol ar gyfer newid - Trafod gyda'r disgybl beth allai newid yn ei farn ef a sut y gellid cyflawni newidiadau o'r fath

- Hwyluso'r broses o ddatblygu sgiliau - archwilio'r sgiliau a'r ymddygiad sy'n rhan o'r newid mewn perfformiad y mae'r disgybl yn ceisio'i gyflawni; Archwilio'r sgiliau hyn gyda'r disgybl drwy ofyn iddo ddangos ei gysyniad o'r sgiliau hyn; darparu adborth ar berfformiad y disgybl er mwyn llywio a gwella ei sgiliau.

Gellir defnyddio'r rhestr wirio ganlynol i sicrhau bod y berthynas rhwng yr 'hyfforddwr' a'r disgybl yn un llwyddiannus:

Rhestr wirio sgiliau hyfforddi	Ticiwch
1. A oes gennyf y berthynas sydd ei hangen i archwilio'r broses newid gyda'r disgybl hwn?	
2. A allaf siarad â'r disgybl am ei gryfderau a'i alluoedd?	
3. A wyf wedi galluogi'r disgybl hwn i fod yn ymwybodol o'r anawsterau a wynebir ganddo?	
4. A wyf wedi gofyn i'r disgybl beth all gael ei newid yn ei farn ef a sut y gellir cyflawni newid o'r fath?	
5. A wyf wedi trafod y newid mewn perfformiad(au)/ymddygiad(au) y mae'r disgybl yn ceisio'i gyflawni gyda'r disgybl?	
6. A yw'r disgybl wedi dangos ei gysyniad ef o'r ymddygiadau/sgiliau hyn?	
7. A all y disgybl gyflawni'r newidiadau arfaethedig?	
8. A yw nifer y newidiadau arfaethedig wedi'i gyfyngu i ddau neu dri?	
9. A wyf wedi rhoi cyfle i'r disgybl ymarfer y newidiadau hyn ac wedi rhoi adborth effeithiol iddo?	
10. A wyf wedi paratoi'r oedolion o amgylch y disgybl ar gyfer y newidiadau hyn?	

Ymarfer

Drwy ofyn i'r disgybl ddangos y sgil neu'r ymddygiad yr ymdrechir i'w gyflawni, gall yr athro roi adborth i'w wella. Mae adborth effeithiol yn canolbwyntio ar:

- beth oedd yn dda am yr hyn a welwyd neu'r perfformiad;
- un neu ddwy agwedd ar y perfformiad y gellid eu gwella.

Pan fydd athrawon yn methu sylwi ar yr hyn a wnaeth y disgybl yn dda, neu'n waeth fyth, yn feirniadol iawn o ymdrech y disgybl, bydd risg na fydd y disgybl yn barod i newid. Weithiau, gall fod yn ddefnyddiol i'r athro ddangos y ffordd y gall y disgybl wella ei berfformiad. Mae angen gwneud hyn yn ofalus. Os bydd yr athro yn rhoi portread sy'n rhy orffenedig neu'n rhy bell oddi wrth berfformiad y disgybl ei hun, gall atal ei gymhelliant i roi cynnig arall arni.

Cefnogi'r disgybl wrth iddo roi ei sgiliau neu ei ymddygiad newydd ar waith

Yn ogystal â galluogi'r disgybl i benderfynu ar ei newid mewn ymddygiad ac ymarfer yr ymddygiad hwnnw, gall fod yn bwysig i'r athro baratoi'r unigolion hynny o amgylch y disgybl am newid o'r fath.

Yn rhy aml, dim ond pan fydd ymddygiad disgyblion yn achosi problemau y bydd oedolion yn sylwi ar yr anawsterau a wynebier ganddynt. Pan fo disgyblion yn ceisio newid eu hymddygiad, gallant roi'r gorau iddi yn gyflym os na roddir unrhyw gydnabyddiaeth gan yr oedolion o'u hamgylch. Gall fod angen i'r athro gynnal trafodaeth ofalus gyda'r oedolion o amgylch y disgybl i sicrhau eu bod yn cydnabod ymgais y disgybl i newid a'u bod yn gwneud hynny mewn ffordd sy'n dderbyniol i'r disgybl hwnnw.

Dathlu llwyddiant y disgybl o ran cyflawni newid

Mae'n bwysig iawn bod yr athro yn sicrhau bod y disgybl yn sylweddoli ei lwyddiant. Pan fo disgyblion yn cyflawni newid, mae'n hanfodol bwysig bod yr athro yn dathlu llwyddiant y disgybl a'i fod yn gwneud hynny mewn ffordd sy'n grymuso'r disgybl ymhellach.

4.8 Cytundebau ymddygiad a chynlluniau ymddygiad

Cytundebau ymddygiad

Cytundeb ffurfiol â'r disgybl i gyflawni ffordd newydd a gwahanol o ymddwyn yw cytundeb ymddygiad. Gall y cytundebau amrywio ond, fel arfer, maent yn cynnwys:

- Datganiad clir o'r newid mewn ymddygiad y mae'r disgybl yn ceisio'i gyflawni
- Y ffordd y caiff ymddygiad newydd o'r fath ei atgyfnerthu a'i wobrwyo
- Y ffordd y rhoddir cymorth i'r disgybl drwy'r newid hwn.

Drwy osod y cytundeb i newid ar ffurf dogfen ffurfiol, caiff yr athro gyfle i nodi'r hyn a ddisgwylir o'r ddwy ochr yn eglur a gall gyfleu i'r disgybl ei fod yn bartner cyfrifol a gweithredol yn y broses newid hon.

Gall cytundeb fod yn ddull cadarnhaol a phwerus iawn o sicrhau newid. Yn anffodus, weithiau, caiff y cytundebau hyn eu cynllunio, eu paratoi a'u monitro'n wael. Mae cytundebau yn ddull grymus o sicrhau newid a gall gymryd cryn amser i'w datblygu a sicrhau eu bod yn gywir. Nid yw cytundeb ymddygiad a ruthrwyd yn debygol o gynnwys y penodolrwydd sydd ei angen a gall hyd yn oed fod yn niweidiol. Mae sawl ffordd y gall cytundeb ymddygiad fynd o'i le ac mae angen ei fonitro'n ofalus i sicrhau llwyddiant.

Ymhlith y camau allweddol y gellir eu cymryd i lunio cytundeb ymddygiad effeithiol mae:

- Datblygu barn a rennir ynghylch problemau neu anawsterau'r disgybl
- Casglu'r holl wybodaeth berthnasol am y disgybl oddi wrth y disgybl ei hun a, lle y bo'n berthnasol, ei rieni ac athrawon eraill
- Cytuno ar ymddygiadau dymunol a'r hyn y maent yn ei olygu
- Datblygu targedau byrdymor ar gyfer cyflawni'r ymddygiadau newydd hyn
- Nodi sut y bydd y disgybl yn cyflawni'r ymddygiadau newydd hyn

- Sefydlu ffyrdd o fonitro neu fesur yr ymddygiad newydd hwn
- Cytuno ar sut y gellir atgyfnerthu a gwobrwyo'r ymddygiad newydd hwn
- Sicrhau unrhyw gymorth sydd ei angen gan eraill er mwyn sicrhau bod y cytundeb yn llwyddiant
- Cytuno ar pryd y caiff y targedau byrdymor cychwynnol eu hadolygu
- Llofnodi'r cytundeb gyda'r disgybl yn ffurfiol (gan gynnwys y rhieni fel y bo'n briodol).

Elfen allweddol o lunio cytundeb ymddygiad llwyddiannus yw defnyddio gwobrau effeithiol sy'n cyd-fynd ag anghenion a diddordebau'r disgyblion a'r hyn y maent yn teimlo'n frwd drosto.

Wrth ddatblygu cytundeb ymddygiad, mae'n bwysig sicrhau cydbwysedd rhwng yr angen am fanylder (fel bod yr amcanion yn eglur i'r disgybl) a'r angen i fod yn gryno. Dylai'r athro hefyd sicrhau bod y disgybl yn ymwneud yn llawn â'r broses o lunio'r cytundeb.

Cynlluniau ymddygiad

Mae cytundeb ymddygiad yn fwy effeithiol pan gaiff ei gyfuno â chynllun ymddygiad sy'n cynorthwyo'r disgybl i gyflawni'r newid mewn ymddygiad y cytunwyd arno. Dylai'r cynllun ymddygiad amlinellu'r canlynol:

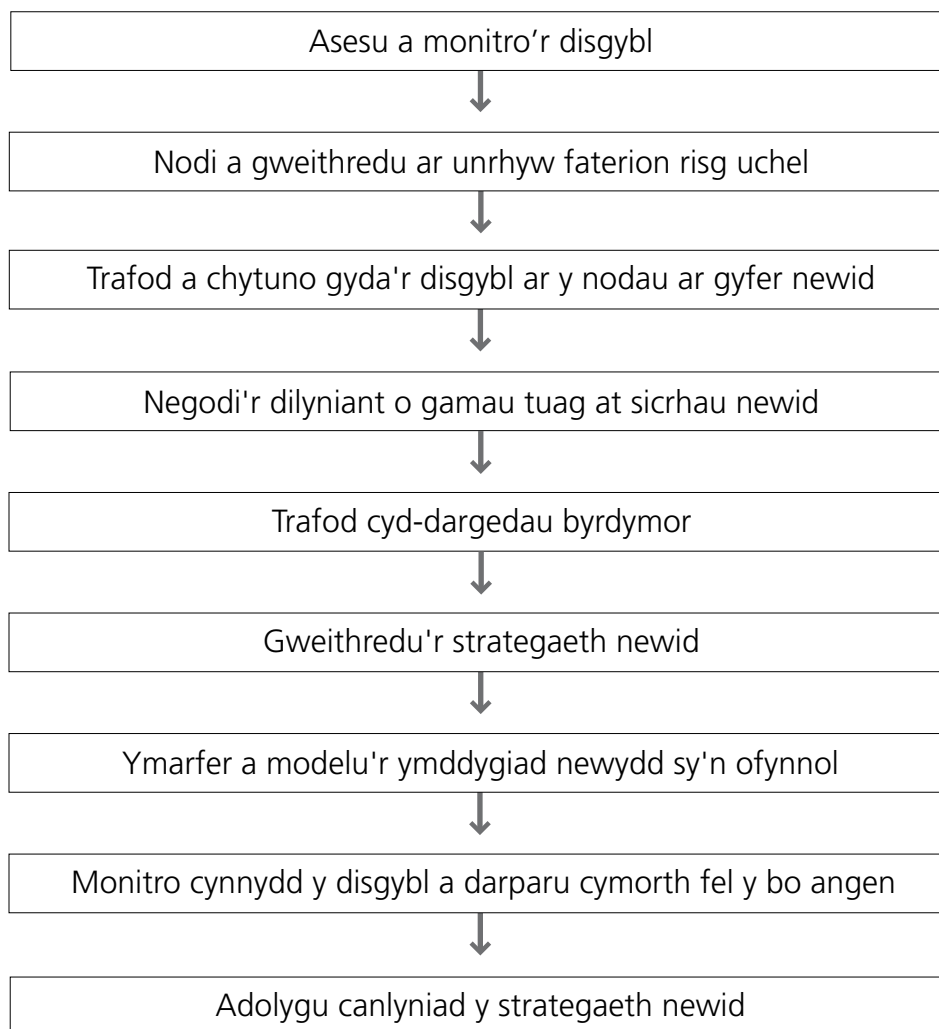
- Yr hyn sydd angen ei wneud
 - Gyda phwy?
 - Sut?
 - Ble?
 - Pryd?
- Pa fath o gymorth sydd ei angen
 - Gan bwy?
 - Sut y gellir sicrhau y rhoddir y cymorth hwnnw?

Dylai cynllun ymddygiad unigol effeithiol gynnwys rhieni a chysylltu ag unrhyw Raglen Cymorth Bugeiliol (dylid cyfeirio at Gylchlythyr 1/2004).

Cynllunio gweithredu ar gyfer newid

Er mwyn sicrhau bod gan gynllun newid ymddygiad y siawns gorau posibl o lwyddo a chael ei gynnal, mae'n bwysig bod y disgyblion yn cymryd perchnogaeth o'r broses a'r cynllun sy'n deillio ohoni ac yn buddsoddi ynddynt. Mae angen i athrawon weithio gyda disgyblion i gytuno ar nodau, amcanion a thargedau (byrdymor a thymor canolig).

Dilysiant cynllunio gweithredu



Y nodau

Mae newid yn fwy tebygol o ddigwydd pan fo'r disgybl wedi cymryd rhan weithredol mewn trafodaethau ynghylch ei nodau a'i ddyheadau ei hun. Gall cyfres o gwestiynau megis 'beth os ...?' helpu i archwilio materion a galluogi'r disgybl i edrych i'r dyfodol ac ystyried yr hyn yr hoffai ei gyflawni - yn y byrdymor, y tymor canolig a'r tymor hwy. Fodd bynnag, bydd llawer o ddisgyblion yn ei chael hi'n anodd mynd i'r afael â'r broses hon, yn enwedig os oes ganddynt broblemau y mae angen delio â hwy ar unwaith, a bydd angen cymorth sylweddol arnynt.

Yr amcanion

Dylid annog disgyblion i archwilio a datblygu eu hamcanion eu hunain. Bydd angen i athrawon helpu disgyblion i sicrhau cydbwysedd rhwng amcanion sydd naill ai'n or-uchelgeisiol neu ddim yn ddigon uchelgeisiol a'r rheini sy'n realistig ac yn gyraeddadwy. Prin y bydd nifer o'r disgyblion â chefnidir 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 rhy heriol iddynt eu hunain, 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* gwern am weddill fy amser yn yr ysgol"
- "Ni wnaif **byth** golli fy nhymer eto"
- "Byddaf yn **ymddwyn yn berffaith** drwy'r amser yn yr ysgol".

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

- I ddisgyblion nad oes ganddynt lawer o ymwybyddiaeth o amser
- I ddisgyblion nad oes ganddynt sgiliau rheoli dichter
- I ddisgyblion sydd â hanes hir o ymddwyn yn ymosodol
- I ddisgyblion sy'n ei chael hi'n anodd canolbwyntio
- I ddisgyblion sydd â sgiliau cymdeithasol gwael.

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

Drwy ddefnyddio'r dull gosod targedau, gall athrawon wneud y canlynol:

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

Camddefnyddio'r dull gosod targedau

Os camddefnyddir y dull gosod targedau, ni ellir disgwyl canlyniadau cadarnhaol. Os gorfodir targedau ar ddisgyblion heb unrhyw ymgais i'w hyfforddi neu ddatblygu'r sgiliau sydd eu hangen ar gyfer llwyddo yn yr ysgol, bydd y targedau ond yn gerrig milltir i fethiant, y gellir eu camddefnyddio i farnu bod disgybl yn fethiant.

Dylai athrawon osgoi gwneud y canlynol:

- Gosod targedau o restr a gyhoeddwyd o flaen llaw
- Gosod targedau nad ydynt yn benodol i'r unigolyn a'i amgylchiadau
- Gosod targedau sy'n rhy hawdd neu'n rhy anodd i'w cyflawni
- Gosod targedau sy'n ddiystyr i'r disgybl.

Targedau CAMPUS

Acronym yw CAMPUS sy'n dynodi targedau effeithiol:

- C - Cyraeddadwy
- A - Amserol
- M - Mesuradwy
- P - Penodol
- U - Uchelgeisiol
- S - Synhwyrol.

Os nad yw targed yn bodloni meini prawf 'CAMPUS', dylai athrawon geisio ail-eirio'r targed er mwyn sicrhau ei fod yn bodloni'r meini prawf. Ar ôl gosod y targedau hyn, dylai athrawon ystyried yr amrywiaeth o dechnegau newid a allai helpu disgybl i'w cyflawni.

Pennod 5

Rheoli digwyddiadau

Mae'r rhan fwyaf o ddisgyblion yn ymddwyn yn dda yn yr ysgol - hyd yn oed os bydd llawer ohonynt yn cael diwrnod lle na fyddant yn ymddwyn ar eu gorau - ac mae ystafell ddosbarth a reolir yn dda yn lleihau'r siawns y ceir problemau ymddygiadol yn sylweddol.

Hyd yn oed pan fydd ymddygiad yn broblem, gall ymatebion cadarnhaol ac ymyrraeth effeithiol gan athrawon reoli'r sefyllfa'n gyflym a lleihau unrhyw effaith ar weddill y dosbarth.

Fodd bynnag, gall rhai disgyblion arddangos anawsterau ymddwyn sydd y tu hwnt i'r hyn a welir gan weddill y dosbarth. Gall ymddygiad llawer o ddisgyblion fod yn gysylltiedig â phwysau allanol megis rhiant gwael neu anghyson; bwlio; colled neu brofedigaeth; camddefnyddio sylweddau neu gamdriniaeth emosynol, corfforol neu hyd yn oed rywiol. Mae rhai disgyblion yn dangos gwir wydnwch ac nid ydynt byth yn arddangos problemau ymddygiadol yn yr ysgol. Dangosir yr anawsterau a wynebir gan ddisgyblion eraill drwy eu hymddygiad.

Gall lleiafrif o ddisgyblion fynd yn dawedog a mygu eu teimladau a gallant gael eu colli mewn ystafell ddosbarth brysur.

Waeth beth sy'n achosi problemau ymddygiadol, pan fo athrawon yn deall 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.

Mae Mander (2008) yn pwysleisio bod argyfyngau yn cael eu 'creu' gan ein gwerthoedd a'n hymatebion i sefyllfaoedd ac "Hwyrach nad yw manylion y digwyddiad bob amser yn bwysig; yr adwaith a ysgogir gan y rheini sy'n uniongyrchol ac yn anuniongyrchol gysylltiedig â digwyddiad sydd bwysicaf."

Mae'r bennod yn cwmpasu:

- Egwyddorion cyffredinol ar gyfer rheoli digwyddiad yn effeithiol
- Proffil digwyddiad 5 cam a strategaethau ar gyfer ymateb ar bob cam
- Dulliau diogel ac effeithiol o ymyrryd.

5.1 Egwyddorion cyffredinol ar gyfer rheoli digwyddiad yn effeithiol

Noda W Grundy & D Jones (2002) 'y bydd achlysuron yn codi pan fydd athrawon a disgyblion yn gwrthdaro. Gall mân achosion o gamymddwyn droi yn wrthdaro difrifol. Yn aml, rhoddir cosbau nid am y camymddwyn gwreiddiol, ond am y ffordd y mae'r disgybl yn ymateb i'r aelod o staff'. Nodir isod amrywiaeth o bethau a all helpu i atal y digwyddiad rhag dwysáu yn ddiangen.

- **Diffyg gweithredu cadarnhaol**

- Penderfynwch a oes angen ymyrraeth ddi-oed, a oes rheol wedi'i thorri sy'n cyfiawnhau ymyrraeth ddi-oed?
- A fyddai'n ddigon cael gair tawel yn ddiweddarach?

- **Cadw wyneb**

- Gadewch ffordd allan drugarog i bawb sy'n gysylltiedig (po hynaf yw'r disgybl, pwysicaf ydyw eich bod yn gwneud yn siŵr bod ffordd allan. Bydd unrhyw un sy'n teimlo ei fod wedi cael ei wthio i gornel yn mynd yn fwy ymosodol)
- Ceisiwch osgoi cornelu disgyblion i sefyllfa 'Ennill/colli'
- Cynigiwch gyfaddawd a fydd yn cyfleu ymdeimlad o degwch ac yn caniatáu i'r disgybl gadw wyneb
- Ceisiwch osgoi cynulleidfaoedd oherwydd gallai hyn roi pwysau ar y disgybl i beidio ag ildio yn gyhoeddus
- Cymerwch amser i ystyried y ffeithiau cyn rhoi cosb.

- **Canolbwyntio ar y broblem**

- Gwnewch y rhan y mae'r disgybl yn ei chwarae yn y broses o ddatrys y broblem yn eglur
- Cadwch ofyn iddo feddwl am y broblem a'i ymddygiad
- Ceisiwch ddadbersonoleiddio'r ymddygiad.

- **Osgoi bygythiadau**

- Bydd bygythiadau gan yr athro yn cynyddu'r tebygolrwydd y bydd disgybl yn ymateb mewn ffordd ymosodol ac y bydd y gwrthdaro yn dwysáu (Mae bygythiadau'n cyfleu'r neges bod yr athro yn gweld y disgybl fel bygythiad i'w awdurdod)
- Gall bygythiadau ysgogi'r disgybl i daro'n ôl neu hyd yn oed os bydd y disgybl yn cydymffurfio, gall arwain at deimladau o elyniaeth a drwgdeimlad.

- **Cyfaddawdu**

- Byddwch yn barod i geisio ffordd ymlaen sy'n dderbyniol i bawb sy'n gysylltiedig
- Ceisiwch sicrhau bod pob parti yn teimlo fel pe baent wedi ennill.

- **Dychwelyd i'r drefn arferol**

- Ar ôl cyfnod rhesymol o amser ar ôl y gwrthdaro, neilltuwch amser i siarad yn fyr â'r disgybl
- Peidiwch â thrafod y manylion; yn hytrach, nodwch fod yr anghydfod ar ben ac y disgwylir i bawb ryngweithio fel arfer
- Ceisiwch ailfeithrin perthynas waith gydweithredol.

Ceisiwch:

- Aros yn ddigynnwrf ac o dan reolaeth
- Ailadrodd y ffaith mai ymddygiad y disgybl sy'n cael ei feirniadu ac nid y disgybl ei hun
- Tybio bod y disgybl yn mynd i ymdawelu'n gyflym
- Siarad yn bendant, gyda chyfarwyddiadau clir a pharhewch i siarad
- Anfon am gymorth os bydd angen - Rhowch wybod i'r disgybl eich bod yn anfon am gymorth i'w gynorthwyo ef ac i'w helpu i ennill rheolaeth
- Sicrhau nad oes unrhyw gynulleidfa
- Cadw pellter diogel; fel arfer, mae angen mwy o ofod ar bobl ddig, dreisgar
- Disgrifio'r ymddygiad heb fod yn feirniadol; mae 'Gallaf weld eich bod yn ddig' yn well o lawer na, 'Beth ry'ch chi'n meddwl eich bod yn ei wneud?'
- Gofyn a oes angen i'r disgybl gael amser ar ei ben ei hun
- Cofnodi'r ymddygiad ymosodol cyn gynted â phosibl ar ôl y digwyddiad (po fwyaf cywir, y gorau; ceisiwch benderfynu hefyd beth ddigwyddodd cyn y digwyddiad; gall hyn helpu i nodi sbardunau posibl y dylid eu hosgoi yn y dyfodol)
- Rhoi cyfle i'r disgybl siarad am yr hyn a ddigwyddodd cyn gynted â phosibl, gan ystyried unrhyw strategaethau eraill y gallai fod wedi'u defnyddio yn y sefyllfa

- Cynllunio ymatebion (Mae staff sy'n barod ac yn gwybod beth fyddant yn ei wneud mewn argyfwng yn teimlo'n fwy hyderus ac yn fwy abl i ddelio â'r sefyllfa mewn ffordd bwylllog. Dylech sicrhau eich bod yn gyfarwydd â pholisi'r ysgol).

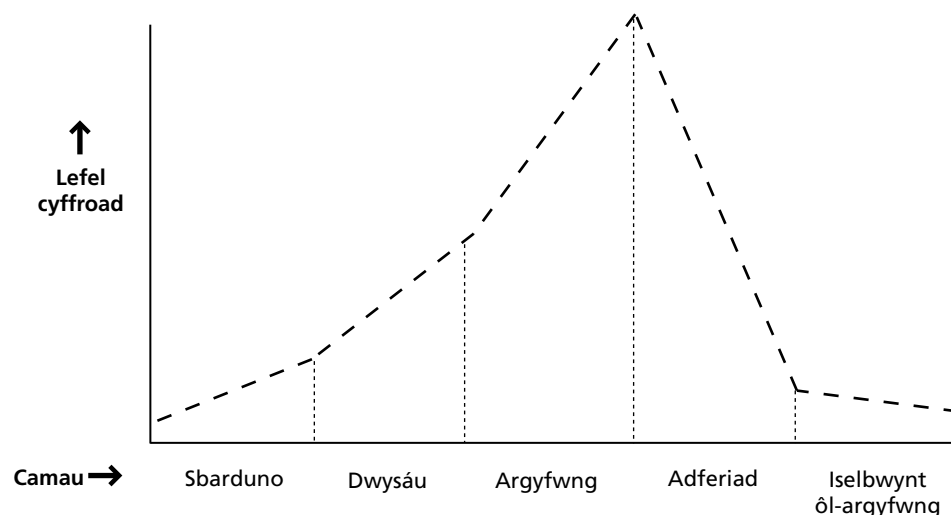
Ceisiwch beidio â:

- Defnyddio iaith gorfforol wrthdrawiadol e.e. sefyll mewn ffordd ymosodol gyda'ch breichiau wedi'u plygu neu eich dwylo ar eich cluniau
- Defnyddio cyswllt llygad am gyfnod hir neu orwneud cyswllt llygad (gellir ystyried ei fod yn ymosodiad uniongyrchol)
- Defnyddio iaith wrthdrawiadol neu gythruddol, e.e. 'peidiwch â bod mor dwp'
- Defnyddio ymyrraeth gorfforol oni fyddwch wedi rhoi cynnig ar ddulliau eraill o ymdawelu'r disgybl nad ydynt yn gorfforol eu natur a bod risgiau sylweddol i ddiogelwch personol
- Caniatáu i'r disgybl weld eich bod yn ddiogel ac yn rhwystredig.

5.2 Proffil digwyddiad 5 cam a strategaethau ar gyfer ymateb ar bob cam

Mae rhai athrawon yn teimlo 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 cam, sy'n disgrifio dilyniant 'nodweddiadol' digwyddiad, gynorthwyo athrawon i ddeall a dadansoddi'r gwahanol gamau mewn digwyddiad. Drwy wneud dadansoddiad o'r fath, gall athrawon ddechrau datblygu dealltwriaeth a rennir o'r hyn yw digwyddiad a sut y gallant ymateb yn effeithiol yn ystod ei wahanol gamau. Addaswyd yr adrannau canlynol o Hewitt (1998), gyda darlun ac enghreifftiau ychwanegol.

Dangosir y model pum cam isod:



Mae'r diagram yn dangos y pum cam sydd mewn digwyddiad. Gellir disgwyl y bydd pob un o'r camau yn parhau am gyfnodau gwahanol yn achos gwahanol unigolion. Gall rhai symud o sbarduno i argyfwng yn gyflym iawn, tra bod eraill yn treulio amser hir ar y cam adfer cyn cyrraedd yr iselbwynt ôl-argyfwng.

Mae'r amser a dreulir ar bob cam 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. Gall yr enghraifft isod helpu i ddangos y dilyniant.

5 cam mewn digwyddiad - Dave

Y sbardun:

Aelod o ddsbarth Ffrangeg Miss Coles yw Dave, sy'n 14 oed. Mae Dave yn teimlo bod Miss Coles bob amser yn pigo arno ac roedd wedi mynegi'r farn honno wrth Steve. Ar eu ffordd i'r dosbarth Ffrangeg o'r wers Mathemateg, nid oedd Dave yn hapus bod Steve wedi dweud 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 wedi ei wneud. "Mae hi ar dy ôl di o ddifri!" medd Steve o dan ei wynt, "falle ei bod hi'n dy ffansio di."

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.

Yr 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 siŵr ei fod yn ddiogel ac i roi lle 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 o 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. Dim ond bryd hynny mae hi'n mentro adolygu'r digwyddiad gydag ef.

Manylion cam 1: Y sbardun

Mae rhyw achlysur neu ddigwyddiad yn dyrchafu lefel cyffroad y disgybl. Oherwydd hyn mae'n ymwybodol o gynnydd yn ei deimladau a'i emosiynau. Gall hyn olygu cynnydd mewn digofaint, tristwch, pryder ac ati. 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 cam hwn, gall cyffroad yr unigolyn barhau i gynyddu. Nid dim ond digwyddiadau fydd yn ysgogi'r cynnydd hwn, ond hefyd meddyliau ac atgofion y disgybl am ddigwyddiadau 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 phen ysgrifennu neu wrthrych arall	Newid yng nghryfder y llais - gweiddi neu sibrwd
Tyndra yn ystum y corff	Chwerthin yn amhriodol
Strwythur anhyblyg	Llonyddwch sydyn
Ymddwyn yn aflonydd	Siarad o dan ei anadl
Symudiadau cyflymach	Codi'r llais
Crinsian dannedd	Defnyddio ymadroddion heriol fel "Gwna di hynny...!" neu "Dos yn dy flaen...!"
Cloi'r genau	Gwawdio eraill
Tuedd i sylu yn amlach	Tynnu coes eraill
Diffyg cyswllt llygad	Sgwrsio bratiog
Siglo'n ôl a blaen	Gwrthod ymateb i geisiadau
Rhegi o dan ei wynt	Rhegi ar eraill
Peidio â chyfarch pobl yn y ffurf briodol	Rhegi ar athrawon

Y sgil allweddol ar y cam hwn yw arsylwi. Mae'n bwysig iawn bod athrawon yn sylwi ac yn deall pan fo lefel cyffroad disgybl yn codi. Gall y rhestr hon fod yn ddefnyddiol ar gyfer sylwi bod cyffroad wedi

ei sbarduno. Fodd bynnag, mae'n debygol y bydd y ffordd y mynegir unrhyw gyffroad yn beth unigol iawn. 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 ar y cam sbarduno

Gall athrawon ddylanwadu ar rai sbardunau a'u llunio drwy 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 tasg benodol drwy roi rhagor o gymorth iddynt. Gall athrawon weithredu er mwyn:

- Dileu'r sbardun - os achosir ef gan rywbeth yn yr ystafell ddosbarth
- Cydnabod y broblem a rhoi amser i'r disgybl wella'i hunanreolaeth
- Parhau i fonitro'r ymddygiad
- 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 drwy rannu gwybodaeth yn gynnar.

Yn ystod y cam hwn, dylai'r athro:

- Fod yn effro i hwyliau 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 abl i ymdopi â'r sefyllfa
- Penderfynu a oes angen delio â'r materion sy'n codi ar unwaith neu'n ddiweddarach - a fydd ymyrryd yn tawelu'r sefyllfa neu'n dwysáu'r tyndra?

- Cydnabod bod problem 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, os nad oes sicrwydd na fydd y sefyllfa'n gwella ohoni ei hun
- Osgoi mynd wyneb yn wyneb, os nad oes sicrwydd na ellir datrys y broblem rywfodd arall
- Caniatáu digon o amser a gofod i'r disgybl 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. Y sgil bwysicaf, fodd bynnag, yw parhau'n ddigon digynnwrf i feddwl drwy'r gwahanol opsiynau a dewis yr un gorau.

Manylion cam 2: Y dwysáu

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

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 yn dangos twf cyson yn lefel y cyffroad, gall ddigwydd 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 i ymdopi â rhwystredigaeth
- Ei hanes o ran mentro cymryd risg
- Ei hunanddelwedd - treisgar neu ddi-drais
- Unrhyw hanes o ymddygiad ymosodgar yn y gorffennol.

Dylai athrawon ymatal rhag cynhyrfu ac, yn bwysicach na hynny, ymddangos yn ddigynnwrf. Cyflawnir hyn drwy gyflwyniad personol, ymarweddiad, osgo, ystum, symudiad, mynegiant, goslef y llais a pha mor gyflym y siaredir.

Strategaethau ar gyfer ymateb ar y cam dwysáu

Ymhlith y strategaethau y gall athrawon eu mabwysiadu mae:

- Tynnu sylw'r unigolyn drwy ei annog i feddwl am rywbeth sydd o ddiddordeb allweddol iddo, neu faes y gwyddys y bu'n llwyddiannus ynddo. Drwy ddefnyddio'r dull hwn, gall athrawon ostwng lefel y dwysáu
- Tynnu sylw'r grŵp drwy droi at bwnc trafod neu weithgarwch gwahanol. Drwy wneud hyn, efallai y gall athrawon ddenu'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:
 - Alw unigolyn i drefn
 - Esbonio beth sy'n digwydd iddo
 - Disgrifio'r hyn y mae'n dymuno iddo ei wneud. Rhaid gwneud hyn mewn ffordd bendant a hyderus, ond nid yn rhy awdurdodol
- Dylai'r dull hwn gyfleu cynhesrwydd a pharch at yr unigolyn, gan fod hynny'n llawer mwy tebygol o ennyn ymateb cadarnhaol
- Lleddfu - defnyddio dulliau sy'n lleihau yn hytrach na dwysáu'r pwysau a achosir gan y rhyngweithiad, er enghraifft:

Ar y cam dwysáu, peidiwch â:

- Symud yn gyflym tuag at yr unigolyn
- Closio'n rhy agos ato
- Sefyll uwchben/gwytro dros yr unigolyn
- Cyffwrdd o gwbl
- Codi'ch llais
- Gwneud ystum bygythiol neu reolaethol - pwyntio, chwifio dwylo ac ati
- Rhoi'ch dwylo ar eich cluniau a sylu.

Ar y cam dwysáu, dylech:

- Symud yn hamddenol a digyffro
- Aros o leiaf 3-4 cam oddi wrth y disgybl
- Ceisio osgoi unrhyw awgrym o fygythiad drwy sefyll drosto/uwch ei ben
- Ceisio osgoi unrhyw gyffyrddiad, gan y gallai fod yn sbardun ychwanegol
- Siarad yn dawel ac yn hamddenol
- Gofalu bod eich dwylo'n agored, yn llipa ac yn isel
- Sefyll 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 posibl 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 drwy beidio â chynhyrfu
- Cyfnewid safbwyntiau â'r disgybl yn y lle cyntaf
- Ceisio esbonio beth oedd yn digwydd iddo
- 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 dynodi y byddai'n croesawu cyswllt, symudwch at ei ochr i drafod y mater
- Gosodwch esiampl o reolaeth drwy'ch cyflwyniad personol, symudiadau, ymddaliad, ystum, mynegiant a goslef eich llais

- Tynnwch sylw'r unigolyn drwy'i ddenu i feddwl am fater gwahanol
- Tynnwch sylw'r grŵp drwy gyflwyno syniad/cwestiwn/pwnc newydd iddynt. Ceisiwch ddenu'r unigolyn i mewn i'r drafodaeth honno
- Ailgyfeiriwch yr unigolyn at weithgarwch newydd neu wahanol. Gofynnwch iddo 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 cam hwn yw'r gallu i ddelio â'r sefyllfa'n ddigon medrus i osgoi argyfwng. Dylai'r athro gadw rheolaeth arno'i hun, y dosbarth a'r sefyllfa tra'n ymdrin â'r disgybl.

Manylion cam 3: Yr argyfwng

Nid yw pob digwyddiad yn datblygu'n argyfwng. Gall rhai rygnu ymlaen am amser ychydig islaw'r lefel argyfwng ond mae'n waith anodd iawn rheoli'r rhain hefyd. Dim ond pan fydd disgybl yn ymddwyn mewn ffordd eithafol ac anarferol y ceir argyfwng. 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 nad yw'r athro yn ymateb drwy sbarduno'r disgybl yn ôl i argyfwng, e.e. os yw disgybl yn taflu ei lyfr i ffwrdd, drwy fynnu ei fod yn ei godi oddi ar y llawr ar unwaith; neu os yw'r disgybl newydd ddefnyddio geiriau sarhaus, drwy 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, gan fod ei lefel cyffroad yn parhau'n uchel, a gellir ysgogi argyfwng gwaeth.

Weithiau, ychydig iawn o gyfle a gaiff athrawon i ymyrryd ar y camau 'Sbarduno' a 'Dwysáu', gan mai'r argyfwng ei hun sy'n tynnu eu sylw at y mater am y tro cyntaf. Mae'n bwysig cofio bod rhai digwyddiadau'n datblygu'n raddol, tra bod eraill fel pe baent yn cael eu tanio'n sydyn ac yn annisgwyl. Unwaith y bydd yr argyfwng wedi

datblygu, bydd y strategaeth ddechreuol yn dibynnu ar y sefyllfa sy'n wynebu'r athro.

Strategaethau ar gyfer ymateb ar y cam argyfwng

Gallai'r strategaethau ar gyfer ymateb yn ystod y cam 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 yn ddig iawn!" h.y. er mwyn creu empathi heb gytuno ag ef
- Gall atal y digwyddiad rhag dwysáu ymhellach os yw'r athrawon yn osgoi safiadau gwrthwynebiadol wyneb yn wyneb
- Gellir gwella'r sefyllfa drwy 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 mewn gweithgarwch
- Dylai'r athro geisio rheoli ei emosiynau ei hun ac ymatal rhag ddicter. (Mae llwyddo i wylltio'r athro weithiau'n wobwr amheuthun, a all achosi i'r digwyddiad ddwysáu)
- 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 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, mae arnynt angen gwybodaeth eglur ynglŷn â therfynau eu swyddogaeth a'u cyfrifoldeb wrth reoli argyfyngau o'r fath, ac wrth geisio cydbwysu'u gofal am yr unigolyn yn erbyn diogelwch disgyblion eraill, cydweithwyr neu gyfarpar.

Manylion cam 4: Yr adferiad

Yn syth ar ôl mynd heibio i frig y digwyddiad, mae yna awydd dealladwy i 'ddatrys pethau', gan fod yr athrawon hwyrach wedi cael eu hansefydlogi neu hyd yn oed eu bygwth gan ddigwyddiad o'r fath. Mae yna angen mewnlol yn yr athrawon i gadw rheolaeth ac i gael eu gweld yn rheoli. Weithiau gall hyn ddeillio 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 yn ei chael hi'n hawdd:

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

Strategaethau ar gyfer ymateb ar y cam adferiad

Dylai'r canllawiau canlynol fod yn ddefnyddiol i bwy bynnag sy'n ymdrin â'r cam adferiad (y Pennaeth Blwyddyn neu'r athro):

- Arsylwch y disgybl
- Ceisiwch ddarllen a deall sut mae'n teimlo
- Peidiwch â gweithredu'n ddiangen
- Ceisiwch fonitro ei lefel cyffroad
- Arhoswch hyd nes bydd y disgybl yn dangos arwyddion ei fod bellach wedi ymlacio rhywfaint e.e. wedi colli peth o'r tyndra corfforol, eistedd yn swp yn ei gadair ac ati
- Rhowch sicrwydd iddo y gall ymdawelu ac ennill ei hunanreolaeth
- Rhowch wybod y byddwch yn delio â'r mater yn llawn - ond dim ond pan fydd y disgybl yn barod ac yn gallu cyfranogi - mae'n bwysig bod y disgybl yn deall nad yw'r mater wedi ei anghofio, ond yn hytrach y byddwch yn delio ag ef yn briodol ar adeg fydd yn briodol ym marn yr athro.

Mae bod yn ymwybodol o gyflymder ac amseru a sicrhau bod yr unigolyn wedi gwella'n ddigonol i dderbyn a 'chlywed' ymateb yr athro yn allweddol. Byddai brysio'r mater, neu ruthro drwy'r broses ar y cam hwn, yn debygol o sbarduno gwrthwynebiad neu hyd yn oed anawsterau pellach, ac nid yw'n debygol y gellid gwella dim drwy feio'r disgybl ar yr adeg hon, e.e:

- "Wn i ddim beth ddaeth drosot ti"
- "Rwy'ti wedi gadael dy hun i lawr"
- "Ni fyddwn yn goddef 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 gael effaith, ac nid pan fo'r disgybl yn methu gwranddo.

Manylion cam 5: Yr iselbwynt ôl-argyfwng

Yn dilyn argyfwng neu ddigwyddiad o ymddygiad ffrwydrol, gall y disgybl ddechrau teimlo'n fflat iawn. Gall deimlo amrywiaeth 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 ac yn ymlacio, mae'n llawer mwy tebygol o fod o fewn cyrraedd yr athro, a bydd unrhyw ymdrech i wynebu, herio a newid ei ymddygiad yn fwy tebygol o lwyddo.

Drwy 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, 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

Ar y cam hwn, mae cyfle i'r athro:

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

Ar y cam hwn, mae'r athro'n ailafael yn y sefyllfa mewn ffordd llawer mwy uniongyrchol. Dylai ystyried nifer o gwestiynau allweddol.

- Pa gosbau y dylid eu gweithredu?
 - Sut y cyflwynir hwy?
 - Ble?
 - Pryd?
 - Gan bwy?
- Pa iawn sy'n ofynnol gan y disgybl - ymddiheuriad, llythyr neu weithred gwneud iawn neu adferiad?
- Beth dylid ei wneud i atal sefyllfa o'r fath rhag digwydd eto?
- Yn bwysicaf oll, dylai pob digwyddiad unigol arwain at ystyried:
 - Beth gellir ei wneud i atal digwyddiad o'r fath rhag dwysáu y tro nesaf?
 - Beth gellir ei wneud i sicrhau bod y disgybl yn rheoli ei ddiecter yn fwy effeithiol?

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

5.3 Dulliau diogel ac effeithiol o ymyrryd

Ar adegau, er gwaethaf ymdrechion gorau'r athrawon i atal ymddygiad ymosodol ac i reoli digwyddiadau, ymyrryd yn gorfforol fydd y ffordd fwyaf amlwg o reoli'r digwyddiad ac atal niwed i ddisgyblion, athrawon ac eiddo. Mae gan awdurdodau lleol ac ysgolion eu canllawiau eu hunain, y dylai pob athro fod yn gyfarwydd â hwy, ynglŷn ag ymyrryd yn gorfforol.

Ym mis Tachwedd 2009, cyhoeddodd Llywodraeth Cynulliad Cymru ddogfen ymgynghori o'r enw *Ymddygiad mewn Ysgolion - Dulliau Diogel ac Effeithiol o Ymyrryd*. Ymgynghoriad yw hwn ar dair agwedd y bwriedir iddynt helpu ysgolion, awdurdodau lleol a'u partneriaid i ddarparu amgylchedd diogel i blant a phobl ifanc. Y dyddiad cau ar gyfer derbyn ymatebion oedd mis Chwefror 2010. Yn amodol ar yr ymgynghoriad, cynigir y byddai unrhyw bwerau newydd yn dod i rym ym mis Medi 2010 gyda chanllawiau diwygiedig yn cael eu cyhoeddi yng Ngwanwyn 2010.

Mae'r ddogfen ymgynghori yn ymdrin â'r canlynol:

- **Adran 1** - Pwerau a dyletswyddau newydd ar gyfer disgyblaeth mewn ysgolion, cyfrifoldeb rhieni a gwaharddiadau, sydd wedi'u cynnwys yn Neddf Addysg ac Arolygiadau 2006. Mae llawer o'r ddeddfwriaeth yn atgyfnerthu darpariaethau mewn Deddfau blaenorol.
- **Adran 2** - Canllawiau diwygiedig ar ddefnyddio nerth i reoli neu atal disgyblion. Mae'r canllawiau cynhwysfawr hyn yn disodli'r canllawiau hynny yng Nghylchlythyr 37/98 y Swyddfa Gymreig. Rhennir y canllawiau yn ddwy brif ran, un sy'n berthnasol i ysgolion a disgyblion yn gyffredinol ac un sy'n berthnasol i ddisgyblion ag anawsterau ymddygiadol difrifol, a fydd yn arbennig o berthnasol i ysgolion arbennig.
- **Adran 3** - Canllawiau sy'n ymwneud â'r pŵer newydd i alluogi ysgolion i chwilio disgyblion am arfau heb eu caniatâd, sydd wedi'u cynnwys yn Neddf Lleihau Troseddau Treisgar 2006. Pŵer newydd yn hytrach na dyletswydd newydd yw hwn ac felly nid yw'n creu unrhyw ofyniad newydd ar ysgolion sy'n dewis peidio â defnyddio'r pŵer.

Mae'r ddogfen a chrynodeb pellach o'r wybodaeth ar gael ar wefan Llywodraeth Cynulliad Cymru: www.cymru.gov.uk/inclusionandpupilsupport neu'n uniongyrchol o <http://cymru.gov.uk/consultations/childrenandyoungpeople/behaviourinschools/?lang=cy>

Gall ysgolion fynd i www.bild.org.uk i ddod o hyd i sefydliad achrededig sy'n darparu hyfforddiant ar ymyrraeth gorfforol.

Dylid dehongli'r awgrymiadau canlynol yng nghyd-destun polisiau lleol a chanllawiau cenedlaethol ar ymyrryd yn gorfforol, ond maent yn nodi rhai pwyntiau sylfaenol i athrawon.

Gwnewch y canlynol

- Ceisiwch osgoi ymyrraeth gorfforol ac eithrio pan fo pob dull arall wedi methu
- Sicrhewch eich bod yn gyfarwydd â'r weithdrefn a nodir yng nghanllawiau'r ysgol ar gyfer ymyrryd yn gorfforol

- Trafodwch y gweithdrefnau gydag uwch aelod o staff os ydych yn ansicr ynghylch unrhyw bwynt
- Anfonwch am gymorth oedolyn arall yn gynnar os yw pethau'n dechrau mynd allan o reolaeth a bod ymyriad corfforol yn ymddangos yn debygol
- Aseswch y sefyllfa yn bwyllog cyn gweithredu
- Ymyrrwch mewn ffordd sy'n diogelu'r athro, 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 staff am y digwyddiad cyn gynted ag y bo modd
- Ysgrifennwch adroddiad ar unwaith.

Peidiwch â gwneud y canlynol

- Peryglu eich hun drwy geisio ymyrryd yn gorfforol â disgybl sydd, er enghraifft, yn amlwg yn arfog
- Ymdrechu i atal disgybl pan ei fod wedi colli ei dymer
- Defnyddio grym gormodol
- Rhoi eich hun mewn perygl o gael eich 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 yn ysgrifenedig.

Er y caniateir i weithwyr proffesiynol ddefnyddio'r hyn a elwir yn 'rym rhesymol' yn aml, 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 gweithred 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
- Disgybl yn ymosod ar ddisgybl arall
- Disgybl yn achosi/yn debygol o achosi niwed i eraill
- Disgybl trallodus, sydd eisoes yn wynebu 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 ymateb.

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

Pennod 6

Dulliau mwy arbenigol o gynorthwyo newid mewn ymddygiad

Hyd yn hyn, mae'r llawlyfr hwn wedi ystyried technegau a dulliau o reoli ymddygiad yn yr ystafell ddsbarth y gall athrawon eu defnyddio heb fod angen hyfforddiant arbenigol arnynt. Mae'r bennod hon yn rhoi trosolwg o amrywiaeth o strategaethau a dulliau gweithredu y gall athrawon dosbarth ystyried eu defnyddio i gynorthwyo newid mewn ymddygiad. Fodd bynnag, mae'n debygol y bydd angen rhywfaint o hyfforddiant a/neu gymorth ychwanegol arnynt i'w defnyddio'n effeithiol.

NID yw'r bennod hon yn paratoui athrawon i ddefnyddio'r dulliau hyn yn ymarferol. Yn syml, nod y bennod yw sicrhau bod athrawon yn ymwybodol o'r dulliau gweithredu fel y gallant fynd ati i ymchwilio a chael hyfforddiant pellach os credant y byddai'r dull hwnnw yn fuddiol iddynt hwy a'u disgyblion.

Rhoddir cyflwyniadau ar y dulliau gweithredu canlynol:

- Cyfiawnder adferol
- Dulliau gweithredu sy'n canolbwyntio ar atebion
- Y model newid trawsddamcaniaethol
- Dulliau gweithredu ymddygiadol gwybyddol.

6.1 Cyflwyniad i gyfiawnder adferol

Beth yw cyfiawnder adferol (y cyfeirir ato weithiau fel arfer adferol) mewn cyd-destun ysgol?

Mae gwerthusiad gan Weithrediaeth yr Alban (SE, 2007, o www.scotland.gsi.gov.uk) yn diffinio arferion cyfiawnder adferol mewn cyd-destun addysg fel 'adfer perthnasau da ar ôl gwrthdaro neu niwed a datblygu ethos, polisiau a gweithdrefnau ysgol i leihau'r posibilrwydd y gwelir y fath wrthdaro a niwed'. Nododd y gwerthusiad y gall arferion adferol gynnig dull pwerus ac effeithiol o hyrwyddo perthnasau cydseiniol yn yr ysgol a datrys gwrthdaro a niwed yn llwyddiannus.

Mae cyfiawnder adferol yn pwysleisio bod perthnasau yn bwysicach na reolau. Mae bob amser yn ceisio adfer y perthnasau rhwng pobl pan fo'r perthnasau hyn wedi'u niweidio gan ymddygiad amhriodol neu droseddol.

Mae arferion adferol yn disgrifio amrywiaeth o dulliau o atal a datrys gwrthdaro mewn ysgolion. Mae'r arferion yn amrywio o:

- Ddatblygu hinsawdd adferol mewn ysgolion gyda gweithgareddau megis amser cylch a chymorth gan gyfoedion
- 'Sgyrsiau adferol' lle mae athrawon neu gyfryngwyr sy'n gyfoedion yn ymyrryd mewn sefyllfa
- Cynadledda adferol mwy ffurfiol sy'n cynnwys pob un o'r rheini yr effeithiwyd arnynt gan ddigwyddiad, gan gynnwys teuluoedd lle y bo'n briodol.

Mae angen datblygu ethos, polisiau a gweithdrefnau ysgol i ategu'r gwaith hwn. Canolbwyntir ar gamau ataliol yn ogystal â ffyrdd o wella, ac mae cyfranogiad y gymuned ysgol gyfan yn hanfodol. Y ffyrdd mwyaf cyffredin a nodwyd o ddefnyddio cyfiawnder adferol mewn ysgolion hyd yma yw'r prosesau sy'n ceisio gwella niwed nad oes anghydfod yn ei gylch (e.e. drwy Gynadleddau Adferol, Cynadleddau ar gyfer Grwpiau Teuluol a Gwaith Cyfryngu rhwng Dioddefwyr a Throseddwyr). Defnyddir y dulliau hyn nid yn unig mewn achosion o ymddygiad troseddol ond hefyd gyda phobl ifanc sy'n wynebu risg o gael eu gwahardd (neu sydd wedi'u gwahardd) fel ffordd o fynd i'r afael â materion sy'n ymwneud â'r berthynas a thensiynau gweddillol.

Mewn ysgolion lle defnyddir arferion adferol, mae ymarferwyr yn darganfod y gellir ymdrin â materion eraill mewn ffordd adferol, a gall y rhain gynnwys gwrthdaro lle nad oes unrhyw 'barti ar fai' neu lle mae'r ddwy ochr yn beio ei gilydd. Yn aml, mae gwaith cyfryngu yn darparu ymateb priodol i sefyllfaoedd o'r fath. Yn yr achosion hyn, mae hwyluswyr niwtral yn galluogi'r rheini sy'n gwrthdaro i wrando ar ei gilydd a dod o hyd i ffordd ymlaen sy'n dderbyniol i'r ddwy ochr.

Egwyddorion allweddol cyfiawnder adferol yw:

- Meithrin perthnasau cymdeithasol mewn cymuned ysgol lle mae ymgysylltiad yn gyffredin
- Bod yn gyfrifol ac yn atebol am eich gweithredoedd eich hun a'u heffaith ar eraill

- Parchu pobl eraill, eu safbwyntiau a'u teimladau
- Dangos empathi â theimladau pobl eraill
- Bod yn deg
- Bod yn ymrwymedig i brosesau teg
- Pawb yn yr ysgol yn cymryd rhan weithredol mewn penderfyniadau sy'n effeithio ar eu bywydau eu hunain
- Dychwelyd materion sy'n achosi gwrthdaro i'r cyfranogwyr yn hytrach na nodi bod yr ymddygiad yn annormal
- Bod yn barod i greu cyfleoedd ar gyfer newid myfyriol mewn disgyblion a staff. (O <http://www.betterbehaviourscotland.gov.uk/initiatives/piloting/lowdown.aspx>)

Yn ôl llawer o ddisgyblion, yr hyn y maent am ei weld gan oedolion sy'n ymdrin â materion disgyblu yw tegwch. P'un a ydynt yn droseddwr neu'n ddioddefwr, nid ydynt yn canolbwyntio ar ennill neu golli, beio neu ddial, ond yn hytrach maent yn canolbwyntio ar ymddiried mewn proses deg. Mae arferion adferol yn helpu athrawon i sicrhau y gall disgyblion, staff a rhieni fod yn rhan o broses deg, gan helpu pob un o'r rheini sy'n gysylltiedig i ddysgu o'r niwed a wnaed, a deall effaith eu hymddygiad ar eraill.

Gall arferion adferol:

- Reoli'r disgwyliadau amrywiol sydd gan staff yr ysgol o safonau ymddygiad
- Helpu i ddatblygu ethos cadarnhaol ysgol gyfan
- Annog aelodau o gymuned yr ysgol i ddatrys gwrthdaro yn effeithiol a dysgu o'r gwrthdaro hwnnw mewn ffordd sy'n cynnal perthnasau, neu'n eu terfynu mewn ffordd gadarnhaol
- Ategu unrhyw gosbau sydd eu hangen drwy brosesau dysgu a chymodi.

Gellir defnyddio Arferion Adferol ar wahanol lefelau yn yr ysgol:

- Ataliol - hyrwyddo perthnasau cadarnhaol o fewn y gymuned ysgol gyfan
- Ymatebol - gwella perthnasau pan fo anawsterau yn codi
- Fel rhan o'r cymorth a roddir a'r dulliau ymyrryd a weithredir ar gyfer anawsterau mwy hirdymor a pharhaus.

Mae'r dull yn golygu cynnwys y 'drwgweithredwr' yn y broses o ganfod ateb i'r broblem. Yn hytrach na gofyn 'pwy sydd ar fai a sut rydym yn mynd i'w cosbi?', rhoddir pwyslais ar resymau, achosion, cyfrifoldebau a theimladau. Gofynnir cwestiynau megis 'pwy sydd wedi'i effeithio a sut?' a 'sut gallwn unioni'r sefyllfa a dysgu o'r profiad hwn?' i'r rhai sy'n gysylltiedig.

Mae Dr Belinda Hopkins, Cyfarwyddwr y Ganolfan Cyfiawnder Adferol mewn Addysg, yn rhoi crynodeb o'r ffordd y gall cyfiawnder adferol effeithio ar berthnasau mewn ysgolion, o'i gymharu â dulliau disgyblu traddodiadol.

Hen fodel cyfiawnder ad-daliadol mewn ysgolion	Model newydd cyfiawnder adferol mewn ysgolion
Camymddwyn yn cael ei ddiffinio fel torri rheolau'r ysgol	Camymddwyn yn cael ei ddiffinio fel gweithred sy'n cael effaith niweidiol ar eraill
Canolbwyntio ar fwrw bai neu brofi euogrwydd ac ar y gorffennol (ai ef/hi oedd yn gyfrifol?)	Canolbwyntio ar ddatrys problemau drwy fynegi teimladau a nodi anghenion a sut i'w diwallu yn y dyfodol
Perthnasau a phrosesau gwrthwynebus	Deialog a negodi - pawb yn cyfathrebu â'i gilydd ac yn cydweithredu
Defnyddio poen neu annifyrrwch i gosbi ac atal	Defnyddio dulliau adferol i adfer y ddau/ pob parti, y nod yw cymodi
Sylw yn cael ei roi i hawliau, rheolau a sicrhau y glynir wrth y broses briodol	Sylw yn cael ei roi i berthnasau cywir a chyflawni'r canlyniad dymunol
Gwrthdaro yn cael ei gynrychioli fel rhywbeth amhersonol a haniaethol: unigolyn yn erbyn yr ysgol	Camymddwyn yn cael ei gydnabod fel gwrthdaro rhyngbersonol gyda rhywfaint o werth ar gyfer dysgu
Un anaf cymdeithasol yn cael ei ddisodli gan un arall	Canolbwyntio ar wella anaf/niwed cymdeithasol

Hen fodel cyfiawnder ad-daliadol mewn ysgolion	Model newydd cyfiawnder adferol mewn ysgolion
Cymuned yr ysgol yn wylwyr, wedi'u cynrychioli gan aelod o staff sy'n delio â'r sefyllfa	Cymuned yr ysgol yn ymwneud â'r broses hwyluso ac adfer
Nid yw'r bobl yr effeithiwyd arnynt gan y camymddwyn yn cymryd rhan o reidrwydd	Annog pawb sy'n gysylltiedig i gymryd rhan - grymuso
Atebolrwydd y drwgweithredwr yn cael ei ddiffinio yn nhermau cosb	Atebolrwydd y drwgweithredwr yn cael ei ddiffinio fel deall effaith y weithred, ei weld fel canlyniad dewisiadau a helpu i benderfynu sut i unioni pethau

(O http://www.transformingconflict.org/Restorative_Justice_in_School.htm)

Rhai technegau cyfiawnder adferol sylfaenol

Mae sbectrwm eang o dechnegau ac arferion y gellir eu defnyddio mewn ysgol sy'n arfer cyfiawnder adferol.

Datganiadau, cwestiynau a thrafodaethau adferol

Er enghraifft, yn achos ymladd/anghytuno/galw enwau ymhlith disgyblion, y dull traddodiadol o weithredu fyddai gofyn:

- Pwy sydd ar fai?
- Pam wnest ti hynny?
- Beth yw'r gosb briodol?

Ond bydd yr athro adferol yn gofyn:

- Beth ddigwyddodd?
- Pwy gafodd ei effeithio a sut?
- Sut gallwn unioni'r niwed a wnaed?
- Beth rydym wedi dysgu o hyn er mwyn i ni allu gwneud dewisiadau gwahanol y tro nesaf?

Amser Cylch

Gellir defnyddio'r ymarfer gwranddo hwn mewn ystafelloedd dosbarth i fynd i'r afael â phroblemau sy'n codi e.e. pan fo disgybl neu grŵp o ddisgyblion yn amharu'n gyson ar yr awyrgylch dysgu. Gall yr athro ofyn i'r disgyblion drefnu eu cadeiriau mewn cylch yn gyflym iawn, cytuno mai un person sy'n siarad ar y tro a chael y dosbarth i ganolbwyntio ar y broblem sydd wedi codi. Mae'r broses yn grymuso'r disgyblion ac, yn aml, mae ewyllys gyfunol y grŵp yn datrys yr anawsterau mewn ffordd effeithiol iawn.

Cymorth Cyfoedion a Gwaith Cyfryngu

Mae nifer cynyddol o ysgolion yn datblygu Gwasanaeth Cyfryngu gan Gyfoedion, a redir fel arfer gan ddisgyblion sydd wedi'u hyfforddi i ymgymryd â gwaith cyfryngu gyda'u cyfoedion a delio â gwrthdaro sy'n codi y tu allan i'r ystafell ddosbarth. Mae cynlluniau llwyddiannus ar waith mewn ysgolion Cynradd ac Uwchradd ledled y DU ac mae gan ddisgyblion uwchradd eu Rhwydwaith Cyfryngwyr Ifanc eu hunain ac maent yn rhedeg eu cynadleddau eu hunain. Mae gwasanaeth cyfryngu gan gyfoedion yn llai llwyddiannus os na ddefnyddir dulliau cyfryngu gan oedolion yn yr ysgol hefyd.

Pwysigrwydd cysondeb ym mhob rhan o'r ysgol

Mae'n bwysig bod cyfiawnder adferol yn cael ei weld fel mwy nag ymateb i ymddygiad eithriadol gan ddisgyblion a bod yr egwyddorion ar waith mewn ystafelloedd staff, ystafelloedd dosbarth, manau chwarae a choridoriau bob dydd.

Mae cyfiawnder adferol yn seiliedig ar y syniad bod niwed wedi'i wneud i berthnasau drwy ymddygiad amhriodol a bod perthnasau a oedd yn bodoli cyn digwyddiad bellach wedi'u niweidio. Mae'n bosibl nad felly y bu hi. Mewn ysgol, mae angen i berthnasau a'r gymuned gael eu datblygu ac ni ddylent gael eu cymryd yn ganiataol.

Ymhlith y dulliau sy'n helpu i ddatblygu a chynnal perthnasau ym mhob rhan o'r ysgol mae:

- Amser cylch ar gyfer staff (ar gyfer datblygu staff, adeiladu tîm a chynorthwyo'i gilydd) ac ar gyfer disgyblion (ar gyfer datblygu hunan-barch, sgiliau cyfathrebu ac ysbryd o gydweithredu)
- Cyngor ysgol
- Cynlluniau cynghori cyfoedion, mentora cyfoedion a chyfeillio
- Peidio â rhoi bai am fwlio
- Polisi hunan-barch ar gyfer staff a disgyblion
- Polisi rheoli perthnasau ysgol gyfan (yn hytrach na pholisi 'rheoli ymddygiad' sy'n dueddol o ganolbwyntio ar ymddygiad y disgybl).

Gwybodaeth bellach am gyfiawnder adferol

- Mae'r Consortiwm Cyfiawnder Adferol (RJC) wedi cyhoeddi canllawiau ar gymhwyso egwyddorion cyfiawnder adferol mewn ysgolion - http://www.restorativejustice.org.uk/Resources/pdf/Principles_Schools_2005_2nd_ed.pdf
- Y Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Dulliau Adferol mewn Lleoliadau Ieuencid (a elwir hefyd yn Transforming Conflict) - <http://www.transformingconflict.org>
- Canllawiau Arfer Da gan y Sefydliad Rhyngwladol ar gyfer Arferion Adferol - <http://www.iirp.org/uk/>
- Cynlluniau Peilot Cyfiawnder Adferol Better Behaviour Scotland mewn Ysgolion - <http://www.betterbehaviourscotland.gov.uk/initiatives/piloting/lowdown.aspx>
- Sefydlu dulliau adferol (o'r rhaglen genedlaethol ar gyfer arweinwyr arbenigol ymddygiad a phresenoldeb yn Lloegr) - <http://nationalstrategies.standards.dcsf.gov.uk/node/90583>

6.2 Cyflwyniad i ddulliau gweithredu sy'n canolbwyntio ar atebion

Beth yw dulliau sy'n canolbwyntio ar atebion o newid?

Gellir diffinio dulliau sy'n canolbwyntio ar atebion fel a ganlyn:

- Nodi beth allai 'dyfodol dewisol' fod
- Nodi ffyrdd y mae hyn eisoes yn digwydd.

Nodweddir y dull sy'n canolbwyntio ar atebion o newid gan yr egwyddorion canlynol:

- Atebion NID problemau
- Y dyfodol NID y gorffennol
- Beth y dylid ei wneud NID pwy y dylid ei feio.

Mae'r dull hwn sy'n canolbwyntio ar atebion yn rhoi ffordd profedig, gadarnhaol o weithio i athrawon sy'n helpu disgyblion i ddelio â'u problemau, gwneud eu penderfyniadau eu hunain ac ennyn hunan-barch. Yn hytrach na chanolbwyntio ar ddiffygion neu hanes y broblem, mae'r athro yn chwilio am adegau pan na welwyd y broblem, ac yn defnyddio'r 'eithriadau' hyn i ddechrau llunio atebion posibl. Mae'r model hwn yn ddull ymarferol, effeithiol o weithio gyda disgyblion i sicrhau newid. Mae'r dull sy'n canolbwyntio ar atebion yn seiliedig ar agwedd gadarnhaol a pharchus tuag at y disgyblion a'u rhieni.

Gan ddefnyddio'r dull hwn, mae athrawon yn cydweithio â disgyblion a rhieni ac yn:

- Tybio eu bod am wneud yn dda
- Tybio bod ganddynt nod neu nodau neu y gallant ddatblygu nodau
- Tybio bod ganddynt y gallu a'r adnoddau personol i symud tuag at y nodau - hyd yn oed os byddant yn cymryd camau bach iawn
- Cymryd yn ganiataol bod y disgyblion a'u rhieni yn arbenigwyr ar eu bywydau a'u prosesau dysgu eu hunain.

Arbenigedd yr athro yw bod yn chwilfrydig, gofyn cwestiynau priodol a chynorthwyo cynnydd, tra'n bod yn glir ynghylch ffiniau proffesiynol. Mae gwaith cynllunio ac arferion sy'n canolbwyntio ar atebion yn:

- Gwneud tybiaethau cadarnhaol ynghylch disgyblion a'u teuluoedd
- Cydnabod cryfderau ac adnoddau
- Llwyddo i ysgogi dyfodol dewisol neu ganlyniadau dymunol drwy ddefnyddio chwilfrydedd a pharch
- Defnyddio dulliau ymarferol i annog symudiad cam wrth gam a chynllunio gweithredu yn y cyfeiriad dewisol
- Annog adborth defnyddiol a chadarnhaol.

Rhai technegau sylfaenol sy'n canolbwyntio ar atebion

Defnyddio graddfeydd mewn arferion sy'n canolbwyntio ar atebion

Mae graddfa yn ddull gwerthfawr i'w ddefnyddio mewn arferion sy'n canolbwyntio ar atebion Mae graddfa syml yn edrych yn debyg i hyn, lle mai 0 yw'r isaf/gwaethaf/lleiaf effeithiol fel arfer a 10 yw'r delfrydol/y gorau/yr uchaf y gall y disgybl anelu ato neu obeithio amdano fel arfer:



Mae'r athro yn canolbwyntio ar bethau cadarnhaol, cryfderau, adnoddau a chymwyseddau ac yn ystyried sut y gall disgyblion wneud cynnydd o isel i uchel. Gall athrawon ddefnyddio trosiadau eraill yn lle'r raddfa 0-10, er enghraifft ysgol, coeden, neu fynydd.

Camau syml o ran defnyddio graddfa:

1. **Ble rydych chi nawr?** - Felly, er enghraifft, os ydym yn gweithio gyda disgybl nad yw'n teimlo'n hyderus wrth gwblhau gwaith yn yr ysgol, gallwn ofyn: "Os yw 0 yn golygu nad oes gennynt unrhyw hyder o gwbl, a 10 yn golygu dy fod yn teimlo'n hyderus iawn am dy waith, ble rwyd ti heddiw?" Gadewch i ni ddweud mai "4" yw'r ateb. Mae hyn yn rhoi syniad i'r ddau bartner pa mor hyderus mae'r person yn teimlo nawr.

2. **Sut wnes di gyrraedd yno?** - Y cam nesaf yw darganfod beth mae'r disgybl yn ei wneud yn dda yn barod, fel y gallwn ofyn: "Sut es di o 0 i 4? Beth sy'n rhoi cymaint â hynny o hyder i ti?" Gallwn ofyn, er enghraifft, am fanylion am yr hyn y mae wedi dysgu sydd wedi rhoi hyder iddi, pwy sy'n ei chefnogi, beth mae'n hoffi ei wneud neu beth y mae'n gwybod y mae'n ei wneud yn dda, y ganmoliaeth y mae pobl eraill wedi rhoi iddi efallai, ac ati.

3. **Beth fydd yn digwydd ar y cam nesaf?** - Neu, "Beth fyddwch chi'n ei wneud yn wahanol pan fyddwch yn cyrraedd rhif 5?" Mae sawl ffordd o ofyn y cwestiwn hwn. Rydym yn ceisio llunio darlun ymddygiadol ohoni pan fydd yn teimlo'n fwy hyderus.

Gallwn ofyn cwestiynau megis: “Beth fydd yr arwydd lleiaf eich bod yn symud yn y cyfeiriad cywir (o ran dod yn fwy hyderus)?”

4. **Sut fyddwch chi’n teimlo ar rif 10?** - Rydym yn chwilio am ddarlun disgrifiadol o’r ffordd y mae’r disgybl yn gweld ei hun pan fo’n perfformio ar ei gorau, neu yn yr achos hwn, pan fo’n teimlo ar ei mwyaf hyderus. Efallai mai dim ond gobaith neu weledigaeth ydyw ar hyn o bryd. Beth fydd hi’n ei wneud pan fydd yn cyrraedd y lefel hon? Ar beth bydd eraill yn sylwi? Gallwn ofyn iddi a yw hi’n teimlo mor hyderus â hyn mewn unrhyw agwedd arall ar ei bywyd. Sut mae’n edrych? Iaith y corff? Mynegiant y llygaid? Cyflymu/ arafu? Tôn y llais? (O www.northwestsolutions.co.uk/scales - 18fed Gorffennaf 2006)

Gofyn cwestiynau sy’n canolbwyntio ar atebion i ategu gwaith cynllunio ac arferion

Gan ddefnyddio sgysrsiau sy’n canolbwyntio ar atebion, gall yr athro ofyn cwestiynau effeithiol sy’n helpu’r disgybl i wneud ei benderfyniadau ei hun, yn hytrach na gwneud datganiadau neu roi cyngor. Mae athrawon sy’n mabwysiadu dulliau sy’n canolbwyntio ar atebion yn defnyddio chwilfrydedd gwerthfawrogol, parchus i roi cyfleoedd i’r disgybl feddwl yn greadigol ynghylch sut y gall wneud cynnydd tuag at ei nodau. Gan fod y disgybl yn arbenigwr ar ei fywyd ei hun, dylai’r athro osgoi gofyn cwestiynau arweiniol (‘Pam na wnei di...?’, neu ‘Wyt ti wedi meddwl...?’). Gall cwestiynau arweiniol ategu atebion yr athro a chyfyngu ar yr ateb a roddir gan y disgybl.

Mae cwestiynau sy’n canolbwyntio ar atebion yn cynnwys:

- Beth yw’ch gobeithion gorau ar gyfer y wers hon?
- Beth hoffech chi ei gyflawni heddiw?
- Sut byddwch chi’n gwybod yn nes ymlaen a yw’r wers hon/y diwrnod hwn wedi bod yn llwyddiannus?
- Beth petaech chi’n gwneud y gorau y gallwch chi ei wneud ar eich diwrnod nesaf yn yr ysgol:
 - Beth fyddwch chi’n ei wneud yn wahanol?
 - Sut bydd pobl eraill yn gwybod?
 - Beth fyddant yn ei weld, ei glywed, ei deimlo sy’n wahanol?

- Mewn sefyllfa yn y gorffennol rydych wedi sôn wrthyf amdani:
 - Beth weithiodd yn dda?
 - Beth fydd pobl eraill yn dweud y maent yn ei hoffi amdanoch?
 - Sut gwnaethoch ymdopi?
 - Beth hoffech chi barhau i'w wneud neu beth hoffech chi barhau i ddigwydd i chi?
 - Beth na fydddech am iddo ddigwydd eto?
 - Sut bydddech chi am ei wneud mewn ffordd wahanol pe bai'n digwydd eto?
 - Beth rydych chi wedi ei ddysgu o'r hyn a ddigwyddodd?
- Gadewch i ni dybio eich bod yn deffro bore fory ac mae pethau'n well. Beth yw'r arwydd lleiaf a fydd yn dangos i ti fod pethau'n gwella?
- Os yw 10 yn gyfystyr â'r wers/diwrnod gorau erioed - ble rwyt ti heddiw? Beth rwyt ti wedi'i wneud sydd wedi gwneud iddo weithio cystal â hyn? Beth sydd angen bod yn wahanol i'w gwneud hyd yn oed yn well y tro nesaf?

Y cwestiwn 'gwyrth' neu 'hud'

Gall y cwestiwn penodol hwn helpu i egluro nodau, nodi cynnydd presennol, egluro opsiynau ar gyfer gweithredu a bod yn gatalydd ar gyfer newid. Fel arfer, caiff y cwestiwn ei eirio fel a ganlyn: 'Dychmygwch, wrth i chi gysgu heno, fod 'gwyrth' neu 'hud' yn digwydd a bod y problemau yn diflannu, ond oherwydd eich bod yn cysgu nid ydych yn gwybod bod hyn wedi digwydd. Pan fyddwch yn deffro yn y bore, beth yw'r arwydd cyntaf bod rhywbeth wedi digwydd?' Gall hyn hefyd atgoffa disgyblion bod rhai o'r newidiadau y mae angen iddynt eu gweld yn digwydd eisoes.

Siarad heb drafod problemau

Pan fo'n barchus ac yn sensitif gwneud hynny, gellir gwahodd disgyblion i siarad am agweddau ar eu bywyd ar wahân i'w problemau. Gellir gofyn iddynt sut maent yn ymdopi, neu am eu hobiau, neu agweddau eraill ar eu bywyd lle maent yn fwy llwyddiannus. Yn ogystal â rhoi gwybodaeth bwysig am adnoddau presennol, gall hyn hefyd atgoffa disgyblion o alluoedd y gallant fod wedi anghofio amdanynt, gan gynyddu morâl yn y broses.

Astudiaeth achos ar dulliau gweithredu sy'n canolbwyntio ar atebion

Rhoddwyd yr astudiaeth achos ganlynol gan Kate Evan-Hughes, Uwch Gynghorydd Gwella Ysgolion, Casnewydd ac fe'i defnyddir gyda'i chaniatâd..

Ysgol Uwchradd Llyswry, Casnewydd - Gweithio ar yr hyn sy'n Gweithio gyda Dosbarth

Gyda chanllawiau cychwynnol a gwaith modelu gan gynghorydd athrawon yr awdurdod lleol, penderfynwyd addasu dull gweithredu a ddatblygwyd yn 2002 gan arloeswyr y Therapi Byr sy'n Canolbwyntio ar Atebion, Insoo Kim Berg a Lee Shilts, lle y cymhwysir dulliau sy'n seiliedig ar atebion at grŵp.

Mae'r dull ymyrryd hwn yn ymwneud â hyfforddi yn bennaf: un aelod o staff yn ymgymryd â 'rôl ymgynghorol' gydag athro dosbarth a'i ddosbarth. Yn ein hachos ni, y Cydlynedd AAA a'r pennaeth blwyddyn a ymgwymerodd â'r rôl hyfforddi hon i gychwyn. Yna, rhaeadrwyd y rôl o ddosbarth i ddosbarth, gyda'r tiwtoriaid dosbarth a oedd wedi gweld neu wedi bod yn rhan o'r broses yn ymgymryd â'r rôl gyda dosbarth arall.

Dechreuwyd defnyddio'r model gyda'r dosbarthiadau anoddaf ond, ers hynny, rydym wedi'i ddefnyddio gyda dosbarthiadau eraill, 'llai trwblus' (!). Y peth da am y dull gweithredu hwn yw ei fod yn defnyddio dyheadau a phenderfyniad y dosbarthiadau eu hunain i wneud cynnydd yn y ffyrdd a ddymunant. Mae pob dosbarth yn awyddus i newid rhywbeth er gwell: o wella presenoldeb y rheini yn y dosbarth i wneud gwersi mor ddiddorol a pherthnasol â phosibl.

Er ein bod - fel yr amlinellir isod - wedi cael gwybodaeth gan athrawon pwnc ac wedi bwydo gwybodaeth yn ôl iddynt fel rhan o'r model, gwelwyd bod y 'cyfarfod dosbarth', ynddo'i hun, wedi bod yn rhan effeithiol o'r broses.

Cam 1: Anfon memo at athrawon pwnc y dosbarth

Gofynnir - Beth rydych chi'n ei hoffi/beth yw'r pethau da am y dosbarth hwn? Beth sy'n gweithio gyda'r dosbarth hwn? Beth fyddech chi'n ei osgoi gyda'r dosbarth hwn? Cesglir y wybodaeth hon. Yna rhennir y wybodaeth, naill ai drwy femo/e-bost neu, gyda 'dosbarthiadau arbennig o anodd', mewn cyfarfod byr rhwng pob un o'r athrawon pwnc.

Cam 2: Creu nodau a thargedau ar gyfer y dosbarth gyda myfyrwyr a thiwtor dosbarth

Cyfarfod cyntaf y dosbarth fydd yr hiraf - rhwng 45 a 60 munud. Bydd y cyfarfodydd eraill yn fyrrach - 20 munud efallai. Caiff y cadeiriau eu gosod mewn cylch yn yr ystafell ddosbarth. Disgrifir a chytunir ar yr ymddygiad a ddisgwylir yng nghyfarfod y dosbarth. Rydym yn dechrau gydag ymarfer cyflwyniadol, 'hwyllog'. Yna gofynnir i'r myfyrwyr beth maent yn ei hoffi/beth sy'n dda am y dosbarth. Cofnodir yr atebion ar ddalenni mawr o bapur - er enghraifft, papur siart troi. Ychwanegir sylwadau'r tiwtor dosbarth, ynghyd â'r sylwadau a gasglwyd gennym gan athrawon dosbarth yn ystod cam 1. Yna gofynnir i bob myfyriwr ble, ar raddfa o 0 i 10 (0 yw'r gwaethaf posibl; 10 yw'r gorau posibl), mae'r dosbarth ar hyn o bryd yn eu barn hwy: gofynnir i bob person yn y dosbarth ddisgrifio ei sgôr ei hun. Cofnodir y canlyniadau (ar fwrdd gwyn y dosbarth) a chyfrifir y cyfartaledd.

Yn ail, gofynnir i'r dosbarth beth sydd ei angen i symud un pwynt i fyny'r raddfa. Bydd y myfyrwyr yn nodi nodau cyffredinol - gwella ein hymddygiad, dod i'r ysgol, er enghraifft. Mae'r tiwtor dosbarth hefyd yn ymuno â'r broses: gall rannu ei ganfyddiadau a'i nodau ar gyfer newid. O'r rhestr hir o nodau, gofynnir i'r myfyrwyr: Pa ddau neu dri sydd bwysicaf? Pa nod y dylid rhoi cynnig arno gyntaf? Yna, caiff y nodau hyn eu torri i lawr yn dargedau llai o faint: yr ymddygiadau y bydd y dosbarth yn ceisio'u harddangos mewn gwersi neu'r camau a gymerir gan y dosbarth i wella presenoldeb efallai.

Yn olaf, gofynnir sut y byddwn yn gwybod ein bod wedi dechrau symud tuag at y nodau hyn. Efallai bydd y myfyrwyr yn sôn am gael mwy o ganmoliaeth, teilyngdod; bydd eu safle ar y cynghreiriau presenoldeb yn newid ac ati. Cofnodir amlinelliaid y cyfarfod cyfan ar ddalenni mawr o bapur. Weithiau, caiff crynodeb o'r hyn y cytunwyd arno ei e-bostio at staff addysg er mwyn sicrhau eu bod yn ymwybodol o ddisgwyliadau'r dosbarth yn nhermau athrawon yn 'sylwi' ar newid.

Cam 3: Graddio llwyddiant y dosbarth a'i ddatgan - gweddill y cyfarfodydd

Disgrifir y nodau a'r targedau. Gofynnir am 'dystiolaeth' o newid. Mae gennym 'ddiddordeb' yn hyn ac rydym yn datgan llwyddiannau: Sut y gwnaed hyn? Sut aethpwyd ati? Beth mae hyn yn ei ddweud wrthym am y dosbarth hwn? Yna gofynnir i'r dosbarth a ydynt am barhau â nodau presennol neu wneud cynnydd ar nodau newydd. Naill ai yn ystod pob sesiwn neu - yn sicr - yn y sesiwn olaf (o dri fel arfer), ailadroddir y graddau o'r sesiwn gyntaf. Yn ystod y sesiwn olaf, crynhoir yr hyn a gyflawnwyd.

Er bod y broses yn cymryd rhywfaint o feddwl ac amser, rydym wedi gweld y buddiannau. Mae'n fwy darbodus na rhoi sylw i un unigolyn ar y tro. Rydym yn gweld y gorau o'r myfyrwyr ac mae'r broses yn eu hannog i feddwl a gweithredu drostynt hwy eu hunain - ar y cyd.

Gwybodaeth bellach am ddulliau gweithredu sy'n canolbwyntio ar atebion

- Cymdeithas Arferion sy'n Canolbwyntio ar Atebion y Deyrnas Unedig - <http://www.ukasfp.co.uk/>
- Mae *Brief* yn cynnig hyfforddiant ac adnoddau ar ddulliau sy'n canolbwyntio ar atebion - www.brief.org.uk
- Addysg sy'n canolbwyntio ar atebion gan *Behaviour Matters* - <http://www.teachingexpertise.com/articles/solution-focused-education-261>

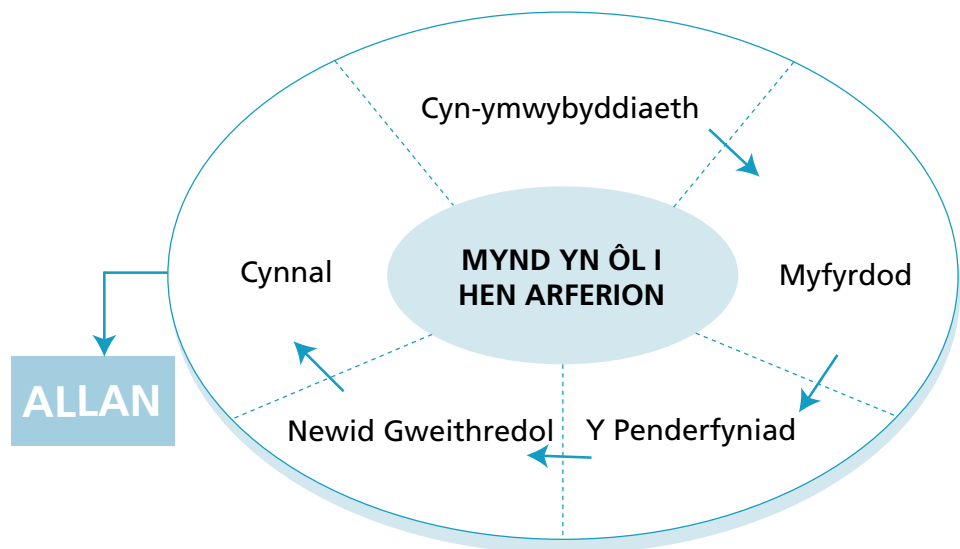
- *Solution Focused Education: For a Happier School* (2005) gan Kerstin Måhlberg a Maud Sjöblom - ISBN 91-631-2943-4 - Dosbarthwyr yn y DU - Solutions Books
- *Teaching Toward Solutions: A Solution Focused Guide to Improving Student Behaviour, Grades, Parental Support and Staff Morale* (2003) gan Linda Metcalf, ISBN-13: 978-1904424079 - Cyhoeddwr: Crown House Publishing.

6.3 Cyflwyniad i'r model newid trawsddamcaniaethol

Beth yw'r model newid trawsddamcaniaethol?

Gall gweithio gyda disgyblion i newid eu hymddygiad fod yn rhwystredig a chymhleth ar brydau. Gall athrawon deimlo weithiau eu bod yn gwneud cynnydd gyda disgybl ond yna, yn sydyn, byddant yn ôl i'r cychwyn cyntaf. Gall disgybl gytuno ar gynllun gweithredu ond efallai na fydd yn rhoi'r cynllun hwnnw ar waith. Pam bod rhai dulliau gweithredu yn gweithio gydag un unigolyn ond yn methu gydag unigolyn arall? Pam bod rhai disgyblion yn mynd drwy broses gyson o gynnydd ac yna methiant?

Mae'r model newid trawsddamcaniaethol (proses y cyfeirir ati weithiau fel camau newid) yn cynnig ffordd o ddechrau ateb y cwestiynau hyn am newid ymddygiad. Mae'r dull hwn yn honni bod pobl yn mynd drwy gamau penodol wrth iddynt benderfynu newid eu hymddygiad. Yr un yw'r camau waeth beth fo'r ymddygiad. Mae'r diagram ar y dudalen ganlynol yn nodi'r camau allweddol ar fformat 'olwyn'



Mae'r chwe cham i newid wedi'u hawgrymu fel ffordd o fynd i'r afael â newid ar gyfer amrywiaeth o broblemau ymddygiadol. Y ffactor allweddol yw nodi'r cam y mae'r disgybl yn gweithredu arno ar hyn o bryd a defnyddio dulliau gweithredu a strategaethau sy'n briodol i'r cam hwnnw

Ar y cam **Cyn-fyfyrdod** nid oes gan unigolyn unrhyw fwriad o newid ei ymddygiad yn y dyfodol agos. Ar y cam hwn, nid yw llawer o unigolion yn ymwybodol o'u problemau neu nid ydynt yn barod i newid.

Ar y cam **Myfyrdod** mae'r unigolyn yn ymwybodol bod problem yn bodoli ond nid yw wedi ymrwymo i gymryd camau i newid. Mae'r disgybl yn barod i ystyried y broblem a'r ffaith y gallai newid fod yn fuddiol i'w ddyfodol.

Gwelir deuoliaeth teimlad yr unigolyn ar sawl lefel ar y cam hwn. Yn syml, gall disgybl deimlo dwy ffordd ynglŷn â rhywbeth neu rywun. Gall fynd yn ôl ac ymlaen rhwng rhesymau dros bryder a difaterwch neu gymhellion i newid neu aros yr un peth.

Nid yw myfyrdod yn gyfystyr ag ymrwymo i newid. O ran addysg, os yw disgybl yn cytuno i ymddwyn yn yr ystafell ddosbarth ond yna'n dychwelyd i'w hen ffyrdd rai diwrnodau yn ddiweddarach, yna efallai nad oedd yr unigolyn hwnnw'n barod neu'n ddigon ymrwymedig i wneud y newid hwnnw. Os bydd yr athro yn ceisio defnyddio strategaethau sydd ond yn briodol ar gyfer y cam gweithredu, mae'n debygol y bydd yn wynebu gwrthwynebiad.

Ar y cam **penderfynu**, mae'r unigolyn yn penderfynu cymryd camau i roi'r gorau i'w broblemau ymddygiadol a/neu ymddwyn yn gadarnhaol. Ymddengys fod y disgybl wedi'i gymhell i weithredu. Os gall yr athro ddod o hyd i gynllun derbyniol, hygyrch, priodol ac effeithiol, yna bydd y disgybl yn symud i'r cam gweithredu. Os na all wneud hyn, bydd y disgybl yn llithro'n ôl i'r cam myfyrio.

Ar y cam **gweithredu**, bydd unigolion yn newid eu hymddygiad, eu profiadau neu eu hamgylchedd er mwyn goresgyn eu problemau. Gwelir y newidiadau mwyaf amlwg mewn ymddygiad yn ystod y cam gweithredu a bydd angen gwneud ymrwymiad sylweddol o ran amser ac egni. Yn ystod y cam hwn, mae'r unigolyn yn ymgysylltu â'r strategaethau y cytunwyd arnynt ar gyfer newid.

Ar y cam **cynnal**, mae pobl yn gweithio i osgoi mynd yn ôl i'w hen arferion ac atgyfnerthu'r newidiadau a wnaed yn ystod y cam gweithredu. Mae'r amser a dreulir gan unigolyn ar y cam gweithredu yn amrywio yn dibynnu ar yr unigolyn a'r ymddygiad. Ar y cam hwn, caiff strategaethau amrywiol a chymorth gweithredol gan gynorthwywyr eu tynnu'n ôl neu eu terfynu. Gall fod angen dull gweithredu a sgiliau gwahanol i'r rheini yr oedd eu hangen i gyflawni'r newid yn y lle cyntaf i gynnal y newid. Mae'r cam cynnal yn brawf i weld a fu'r ymyrraeth yn llwyddiannus.

Er bod y cam **mynd yn ôl i'r hen arferion** wedi'i leoli ar ôl y cam cynnal ar y model 'olwyn newid', gall ddigwydd yn ystod unrhyw un o'r camau. Mae'r ffaith bod y cam hwn wedi'i gynnwys yn cydnabod bod newid ymddygiad sy'n achosi problemau yn aml yn anodd ac efallai na chaiff ei oresgyn ar yr ymgais gyntaf. Disgwylir i ddisgyblion fynd yn ôl i'w hen arferion, yn enwedig os yw ymddygiad hirsefydledig yn cael ei newid. Rhaid annog cymhelliant y disgybl. Mae angen adolygu'r broses gyfan fel arfer gan ddechrau o'r cam myfyrio a cheisio osgoi dangos siomedigaeth neu beri digalondid i'r disgybl. Mae'n bwysig trafod unrhyw beth cadarnhaol a ddigwyddodd cyn i'r disgybl fynd yn ôl i'w hen arferion a chanolbwyntio ar y rhain.

Yn gyffredinol, mae'r dull hwn yn caniatáu i unigolion mewn unrhyw broses newid fynd o amgylch yr olwyn sawl gwaith os bydd angen cyn y gwelir newid sefydlog. Mae'n hanfodol nodi cam y disgybl a mabwysiadu dull sy'n briodol i'r cam hwnnw. Mewn llawer o achosion, ni fydd newid yn digwydd os trafodir strategaethau gyda'r disgybl sy'n amhriodol i'r cam y mae arno.

Pan fydd y newid wedi'i gyflawni ac yn cael ei gynnal, gellir hwyluso'r broses o symud allan o'r cylch.

Fel ffordd haws o helpu i ddeall y broses, gall y canlynol gynorthwyo'r broses ddehongli.

Cyn-fyfyrdod - 'Rwy'n iawn'	<ul style="list-style-type: none"> • Nid yw'r disgybl yn bwriadu gwneud unrhyw newidiadau gan nad yw'n gweld fod problem yn bodoli. Mae'r disgybl yn gwadu bod problem yn bodoli. Fodd bynnag, mae pobl eraill yn gweld bod problem.
Myfyrdod - 'Dwi ddim yn gwybod'	<ul style="list-style-type: none"> • Gall y disgybl feddwl bod ganddo broblem • Mae cynnydd yn y gwrthdaro rhwng yr awydd i newid ac aros yr un peth. Mae unigolion yn agored i gael help • Mae gwahanol lefelau o fyfyrdod • Gall rhai disgyblion ganfod nad ydynt yn symud o'r cam myfyrdod (meddwl am bethau yn lle gweithredu) • Mae'n bwysig trafod manteision ac anfanteision newid.
Penderfyniad - 'Rwyf wedi penderfynu'	<ul style="list-style-type: none"> • Ar y cam hwn, bydd unigolyn yn penderfynu parhau fel o'r blaen neu newid • Dechrau gwneud newidiadau neu bennu dyddiadau targed • Ystyried strategaeth bosibl/ffordd ymlaen.
Gweithredu - 'Fy ngham cyntaf'	<ul style="list-style-type: none"> • Rhoddir y penderfyniad ar waith • Cyfnod gweithgar iawn pan ddechreuir gweld newid mewn ymddygiad • Gall y disgybl wynebu risg uchel o fynd yn ôl i'w hen arferion hefyd.
Cynnal - 'Ar y ffordd'	<ul style="list-style-type: none"> • Mae newid wedi'i gyflawni ac mae'n bwysig ei fod yn cael ei gynnal.

Gwybodaeth bellach am y model newid trawsddamcaniaethol

- Pro-change behaviour systems - <http://www.prochange.com/ttm>
- Yn wikipedia - http://en.wikipedia.org/wiki/Transtheoretical_model

6.4 Cyflwyniad i ddulliau ymddygiadol gwybyddol

Beth yw dulliau ymddygiadol gwybyddol o newid ymddygiad?

Nod dulliau ymddygiadol gwybyddol yw datrys problemau sy'n ymwneud ag emosiynau, ymddygiadau a phrosesau meddwl (gwybyddiaeth) camweithredol drwy ddefnyddio technegau sy'n systematig, yn uniongyrchol, yn gyfyngedig o ran amser ac sy'n canolbwyntio ar nodau penodol. Ceir tystiolaeth ymchwil i ategu'r defnydd o ddulliau ymddygiadol gwybyddol i gyflawni newid

o ran amrywiaeth o broblemau, gan gynnwys camddefnyddio sylweddau, ymddygiad troseddol, gofid, straen wedi trawma, iselder, anhwylderau bwyta a ffobiâu.

Datblygwyd dulliau ymddygiadol gwybyddol drwy uno dulliau ymddygiadol a dulliau gwybyddol. Er bod y ddau ddull yn seiliedig ar wahanol ddamcaniaethau, canfu'r ddau draddodiad dir cyffredin drwy ganolbwyntio ar 'y presennol', ac ar leddfau symptomau.

Damcaniaeth a dulliau ymddygiadol

Mae damcaniaeth ymddygiadol yn seiliedig ar yr egwyddor bod ymddygiad yn cael ei ddysgu, ac felly gall gael ei ddad-ddysgu, neu ei atgyflyru (yr enghreifftiau enwocaf o gyflyru yw rhai Ivan Pavlov a B. F. Skinner). Mae dulliau ymddygiadol yn ymwneud â'r presennol, ac nid ydynt yn canolbwyntio ar y gorffennol i ddod o hyd i reswm am yr ymddygiad. Yn aml, defnyddir dulliau ymddygiadol gydag unigolion y mae angen iddynt newid eu hymddygiad mewn rhyw ffordd, megis dibyniaeth, ffobiâu ac anhwylderau'n ymwneud â phryder.

Damcaniaeth a dulliau gwybyddol

Mae damcaniaeth gwybyddol yn seiliedig ar yr egwyddor bod y ffordd rydym yn canfod sefyllfaoedd yn dylanwadu ar y ffordd rydym yn teimlo amdanynt. Fel arfer, mae dulliau gwybyddol yn canolbwyntio ar y presennol ac wedi'u cyfeirio at ddatrys problemau. Mae dulliau gwybyddol yn ymwneud â dysgu sut i nodi a disodli meddyliau a chredoau gwyrdröedig, gan newid yr ymddygiad cyson cysylltiedig tuag atynt yn y pen draw.

Yn aml, pan fo unigolion yn ofidus, ni allant weld bod eu meddyliau wedi'u gwyrddroi, felly mae dulliau gwybyddol yn eu helpu i nodi'r meddyliau hyn a'u hailasesu. Er enghraifft, gall unigolyn sy'n gwneud camgymeriad bach feddwl, "Rwy'n dda i ddim, ni allaf wneud unrhyw beth yn iawn". Os bydd yn credu hyn yn gryf, gall yr unigolyn osgoi'r gweithgaredd lle gwnaeth y camgymeriad a chadarnhau'r gred hon ymhellach. Gall ymdrin â'r ffyrdd hyn o feddwl a'u hailasesu arwain at ffyrdd mwy hyblyg o feddwl, a fydd yn caniatáu i'r unigolyn deimlo'n fwy hyderus, bod yn llai tebygol o osgoi sefyllfaoedd a gallu herio ei gred negyddol.

Damcaniaeth a dulliau ymddygiadol gwybyddol

Mae damcaniaeth ymddygiadol gwybyddol yn cyfuno damcaniaeth gwybyddol a damcaniaeth ymddygiadol. Mae'n seiliedig ar yr egwyddor bod unigolion yn dysgu ffyrdd anefnyddiol o feddwl ac ymddwyn dros gyfnod hir. Fodd bynnag, gall y broses o nodi'r meddyliau hyn a sut y gallant achosi problemau o ran teimladau ac ymddygiadau alluogi unigolion i herio ffyrdd negyddol o feddwl ac arwain at deimladau cadarnhaol a newidiadau mewn ymddygiad.

Mae dulliau ymddygiadol gwybyddol yn ymwneud â newid y ffordd mae unigolion yn meddwl (gwybyddol) a sut maent yn ymateb i'r meddyliau hyn (ymddygiad). Canolbwyntir ar y 'presennol' yn hytrach nag ar yr hyn sydd wedi achosi'r broblem, a chaiff problemau mawr eu torri i lawr i rannau llai i'w gwneud yn haws delio â hwy. Gellir disgrifio'r rhannau bach hyn fel meddyliau, emosiynau, teimladau corfforol a gweithredoedd. Gall pob un o'r rhain effeithio ar y llall, e.e. gall y ffordd y mae unigolyn yn meddwl am bethau effeithio ar sut mae'n teimlo'n emosiynol ac yn gorfforol, a sut mae'n ymddwyn yn y pen draw.

Gall y pwyslais ar agweddau gwybyddol neu ymddygiadol amrywio yn dibynnu ar y mater dan sylw. Fodd bynnag, y ffordd y mae dulliau ymddygiadol gwybyddol yn debygol o weithio orau yw pan gânt eu defnyddio i helpu i newid materion penodol oherwydd gellir canolbwyntio ar broblemau penodol a sut i'w goresgyn.

Newid meddyliau ac ymddygiad disgyblion

Mae pobl yn ymateb i ddiwyddiadau yn seiliedig ar eu meddyliau a'u credoau. Mae'r credoau hyn yn penderfynu sut maent yn teimlo ac yn ymddwyn mewn unrhyw sefyllfa. Mae hyn yn helpu i esbonio pam bod disgyblion gwahanol yn ymateb i'r un sefyllfa a'r un ysgogiad mewn gwahanol ffyrdd - oherwydd eu bod yn meddwl mewn ffyrdd gwahanol i'w gilydd.

Er enghraifft, yn ystod gwrs Saesneg, mae grŵp o dri disgybl, Julie, James a Debs, yn cyflwyno eu darn o waith i weddill y dosbarth. Mae Mrs Adams, eu hathrawes, yn ymateb drwy ddweud "Ardderchog; da iawn".

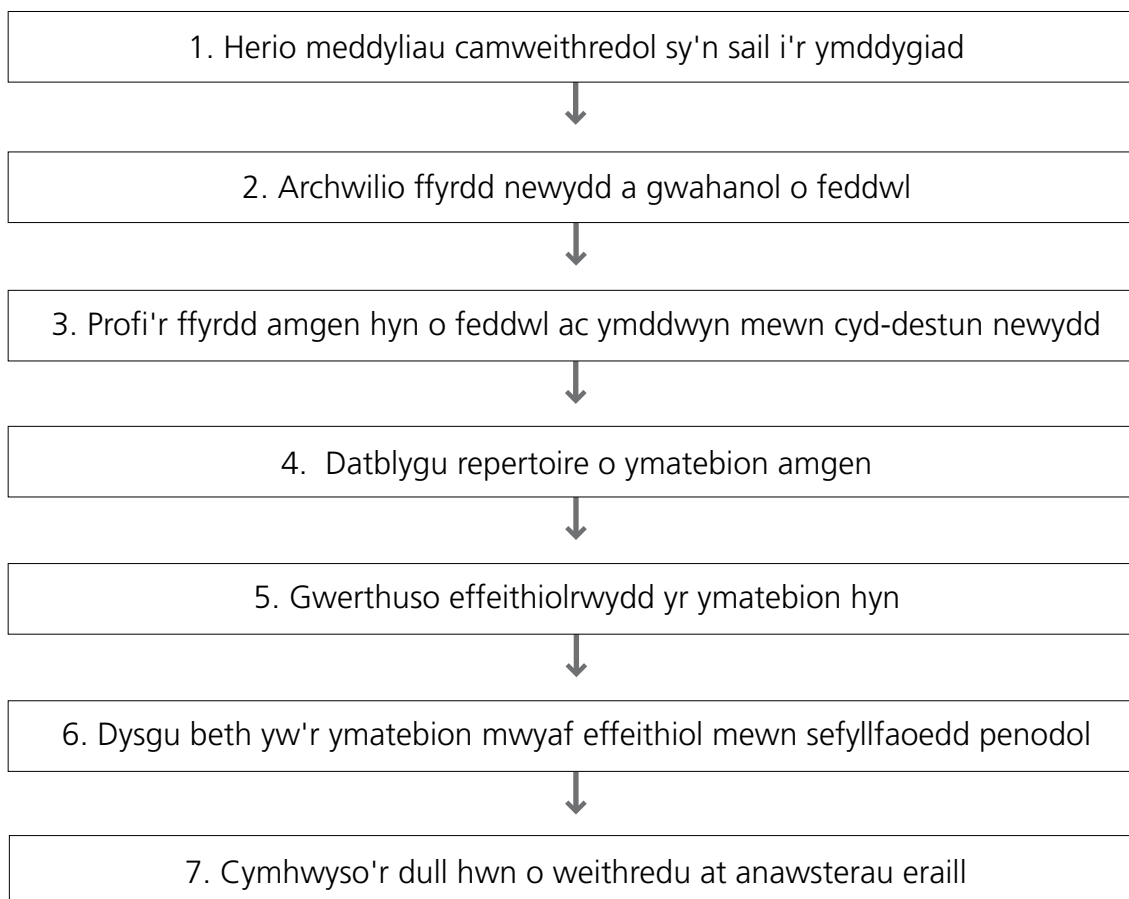
- Mae Julie yn edrych yn falch, yn gwenu ac yn dweud 'Diolch Miss'.
- Mae James yn edrych i ffwrdd ac yn rhoi dau fys i lawr ei geg agored fel pe bai'n mynd yn sâl. Mae'n mwman iddo'i hun, 'Dyna embaras'.
- Mae Debs yn cilwenu ac yn gweiddi nôl ar Miss Jones, 'Rydych wastad yn dweud hynny ond 'dych chi byth yn rhoi 'A' i ni, felly beth yw'r pwynt?'

Mae ymatebion pob un o'r disgyblion uchod i'r un digwyddiad yn cael eu rheoli gan eu ffordd o feddwl a'r hyn y maent yn ei gredu am yr hyn sy'n digwydd. Pan ddywed Mrs Adams, 'Ardderchog; da iawn', gall yr ymatebion fod yn seiliedig ar y credoau canlynol:

Julie	James	Debs
<ul style="list-style-type: none"> • Rydym wedi creu argraff arni • Mae'n credu ein bod wedi gwneud yn dda • Mae'n credu fy mod yn glyfar • Mae'n gwerthfawrogi fy/ein hymdrechion a'n galluoedd • Mae'n athrawes dda 	<ul style="list-style-type: none"> • Dim ond merched sy'n hoffi cael eu canmol yn gyhoeddus • Dwi ddim yn ei chredu beth bynnag • Bydd fy ffrindiau yn meddwl fy mod yn 'swot' ac yn un o hoff ddisgyblion yr athrawes 	<ul style="list-style-type: none"> • Mae Mrs Adams yn fy nghasáu i beth bynnag ond mae'n smalio nad yw hi • Mae'n dweud pethau da am eich gwaith er mwyn gwneud i chi weithio'n galetach • Ni fydd yn rhoi 'A' i chi os bydd yn gwybod eich bod am gael un

Er mwyn newid ymddygiad James a Debs, mae angen i'r athrawes eu helpu i newid y meddyliau sy'n rheoli eu hymddygiad. Dim ond os bydd y meddyliau y tu ôl i'r ymddygiad yn newid y bydd y newid mewn ymddygiad yn parhau.

Gallai Mrs Adams herio James a dweud: 'Nid dyna sut mae ymddwyn. Rwyf wedi dweud wrthyf pa mor dda mae dy brosiect. Dylet fod yn falch'. Pe bai James yn edrych i'w llygaid, yn dal ei ddwylo o'i flaen, yn gwenu ac yn dweud 'Diolch Miss', byddai'n ymddangos pe bai ei ymddygiad wedi newid. Fodd bynnag, mae'n annhebygol iawn y bydd ymddygiad James yn parhau gan nad yw'r ffordd y mae'n ei deimlo am Mrs Jones wedi newid. Yn aml, mae angen neilltuo cryn dipyn o amser a rhoi cryn dipyn o sylw i'r broses o newid meddyliau ac ymddygiad disgyblion. Amlinellir y camau tuag at newid meddyliau ac ymddygiad isod.



Mae'r astudiaeth achos isod yn dangos sut y gellir defnyddio'r camau tuag at newid meddyliau ac ymddygiad mewn sefyllfa benodol.

Astudiaeth achos - Declan

Symudodd Declan i Ysgol Uwchradd y Gorllewin yng nghanol Blwyddyn 9. Bellach ym Mlwyddyn 10, mae Declan wastad yn ymladd gyda disgyblion yn ei ddosbarth. Nid yw'n wahanol ar yr iard chwarae pan fo yng nghwmni disgyblion sy'n iau neu'n hŷn nag ef. Mae'n fach am ei oedran ond mae'n gwneud i fyny am hynny gyda'i ddyrnau. Nid yw'n siarad â neb bron ac nid oes ganddo lawer o ffrindiau.

Declan yw plentyn canol y teulu, ac mae ganddo chwe brawd a chwaer. Mae Declan wedi cael ei fwlio byth ers iddo gofio, gan ddau o'i frodyr hŷn. Ymateb ei dad oedd annog Declan i ymladd yn ôl 'i ennyn parch'. Unwaith, tarodd Declan ei frawd mor galed â bat criced fel y bu'n rhaid iddo dreulio pythefnos yn yr ysbyty. Rhoddwyd y gorau i'r bwlio gartref ar ôl y digwyddiad hwnnw a dysgodd Declan a'i frodyr i osgoi ei gilydd.

Ym marn Declan, y ffordd orau o ennyn parch a pheidio â chael eich ystyried yn llipryn yw bod yn ymosodol ac yn dreisgar tuag at bobl. Mae'r ffordd hon o feddwl wedi rheoli ei ymddygiad ers iddo ddechrau yn yr ysgol uwchradd. Hyd yn hyn, mae'r rhan fwyaf o brofiadau Declan wedi cadarnhau'r farn hon.

Camau i newid meddyliau ac ymddygiad Declan

<p>1. Herio'r meddyliau camweithredol sy'n sail i'r ymddygiad</p>	<p>Dywed Declan, 'Os bydd unrhyw un yn fy nghynhyrfu, rwy'n eu taro gan mai dyna'r ffordd y gallaf brofi nad wyf yn llipryn'. Dylid esbonio i Declan nad oes a wnelo taro pobl unrhyw beth â bod yn 'llipryn' neu beidio. Dylid trafod canlyniadau taro pobl gyda Declan.</p>
<p>2. Archwilio ffyrdd newydd a gwahanol o feddwl</p>	<p>Dylid helpu Declan i werthfawrogi bod 'Person cryf yn dweud sut mae'n teimlo pan fydd wedi'i gynhyrfu fel y gall eraill ddeall sut mae'n teimlo a rhoi'r gorau i'w gynhyrfu'.</p>
<p>3. Profi'r ffyrdd amgen hyn o feddwl ac ymddwyn mewn cyd-destun newydd</p>	<p>Pe bai disgybl arall yn ei ddosbarth yn gwthio i mewn i'r ciw amser cinio, yn hytrach na'i daro, beth fyddai'n digwydd pe bai Declan yn gofyn yn gwrtais iddo fynd i ddiwedd y ciw?</p>

4. Datblygu repertoire o ymatebion amgen	Dylid helpu Declan i ystyried ffyrdd eraill o ymddwyn, e.e. pan fydd rhywun yn cynhyrfu Declan gallai: <ul style="list-style-type: none"> • Gerdded i ffwrdd tan iddo bwylllo • Dweud wrth yr athro neu oedolyn • Gwrthod cynhyrfu. Gweld ochr ddoniol y sefyllfa.
5. Gwerthuso effeithiolrwydd yr ymatebion hyn	A yw unrhyw un o'r ymatebion hyn yn achosi i ymddygiad Declan newid, h.y. a yw'n rhoi'r gorau i daro eraill?
6. Dysgu beth yw'r ymatebion mwyaf effeithiol mewn sefyllfaoedd penodol	Mae Declan yn sylweddoli mai'r ymateb mwyaf effeithiol yw dweud wrth bobl sut mae'n teimlo - mae'r ymateb hwn yn gwella ei ymddygiad ac yn ei rwystro rhag mynd i drafferth. Mae'n dod yn berson hapusach.
7. Cymhwyso'r dull hwn o weithredu at anawsterau eraill	Mae Declan yn dysgu sut i fynegi ei deimladau yn hytrach nag ymladd er mwyn datrys ei anawsterau.

Gall athrawon ddefnyddio'r dull hwn i fynd i'r afael ag anawsterau eraill. Nid yw newid ffordd o feddwl yn hawdd a bydd angen neilltuo cryn dipyn o amser ac ymdrech i wneud hynny. Fodd bynnag, efallai mai dyma'r unig ffordd o sicrhau bod ymddygiad rhai disgyblion yn parhau'n gadarnhaol.

Rhai technegau ymddygiadol gwybyddol sylfaenol

Archwilio ffyrdd o feddwl drwy raddfeydd 'Fel fi/Yn wahanol i mi' neu 'Gwir/Anwir'

Efallai y bydd rhai disgyblion yn ei chael hi'n gymharol hawdd trafod eu credoau a'u meddyliau, ond bydd llawer yn llai 'agored' a/neu'n ei chael hi'n anodd siarad amdanynt hwy eu hunain, eu syniadau a sut maent yn teimlo ac yn meddwl - o bosibl, oherwydd gweithrediadau gwybyddol camweithredol. Gellir defnyddio ffynonellau cyhoeddedig i ddod â chredoau i'r fei, neu gall athrawon ddatblygu eu ffyrdd eu hunain o alluogi disgyblion i ymateb a mynegi eu safbwyntiau a'u barn eu hunain.

Un enghraifft yw graddfeydd 'Fel fi/Yn wahanol i mi' NEU Gwir/Anwir. Gall y graddfeydd hyn helpu athrawon i archwilio ffyrdd o feddwl a chredoau gyda disgyblion. Gall y cwestiynau fod yn ymwneud ag un mater penodol neu gallant gwmpasu ystod o faterion. Dylai rhai o'r cwestiynau fod yn gadarnhaol a dylai rhai ohonynt fod yn negyddol. Gall graddfeydd 'Fel fi' deimlo'n fwy personol na graddfeydd 'gwir/anwir', ond gallant roi mwy o ddealltwriaeth. Dylai athrawon ystyried yn ofalus pa raddfa i'w defnyddio a pha gwestiynau i'w gofyn.

Enghreifftiau o 'Fel fi/Yn wahanol i mi':

- | | |
|---|----------------------------|
| 1) Rwyf ond yn camymddwyn i gael ychydig o hwyl | Fel fi/
Yn wahanol i mi |
| 2) Rwy'n credu bod pobl yn meddwl fy mod yn ddoniol pan rwy'n cael hwyl yn y dosbarth | Fel fi/
Yn wahanol i mi |
| 3) Rwy'n credu bod fy ymddygiad yn broblem | Fel fi/
Yn wahanol i mi |
| 4) Mae pobl eraill yn gwneud i mi gamymddwyn | Fel fi/
Yn wahanol i mi |
| 5) Rwy'n dewis ac yn rheoli fy ymddygiad fy hun | Fel fi/
Yn wahanol i mi |
| 6) Gall fy athro fy helpu i ymddwyn yn well | Fel fi/
Yn wahanol i mi |

Enghreifftiau o Gwir/Anwir:

- | | |
|---|------------|
| 1) Mae ymladd yn ffordd wael o ddatrys problemau gydag eraill | Gwir/Anwir |
| 2) Mae taro pobl yn gwneud i mi deimlo'n wael | Gwir/Anwir |
| 3) Mae rhai pobl yn haeddu cael eu taro | Gwir/Anwir |
| 4) Mae pobl sy'n penderfynu peidio ag ymladd yn wan | Gwir/Anwir |
| 5) Does neb yn cael eu brifo pan rwy'n eu taro | Gwir/Anwir |
| 6) Nid yw pobl yn hoffi plant sy'n ymladd | Gwir/Anwir |

Ailstrwythuro gwybyddol

Mae dull ailstrwythuro gwybyddol yn golygu ceisio barn y disgyblion am ddigwyddiadau (drwy drafod a defnyddio elfennau megis graddfeydd 'Fel fi/Yn wahanol i mi' neu 'Gwir/Anwir'), eu casgliadau a'u gwerthusiadau a chydweithio i'w newid. Casgliad yw'r modd y dehonglir digwyddiad sydd wedi digwydd neu a fydd yn digwydd. Gellir ystyried mai damcaniaeth y disgybl am ddigwyddiadau ydyw ac felly gellir ei brofi gyda thystiolaeth. Gall y dystiolaeth naill ai gefnogi'r ddamcaniaeth neu ei gwrthod. Pan fo casgliadau'r disgybl yn gyson negyddol, mae'n eithaf tebygol na fydd y dystiolaeth yn eu cefnogi ac, o ganlyniad, gellir datblygu casgliadau newydd a mwy realistig. Llunnir casgliad o'r wybodaeth sydd ar gael i'r disgybl. Fodd bynnag, y broses o werthuso'r casgliad fel un cadarnhaol neu negyddol, o ran ei ystyr i'r disgybl, sy'n arwain at ganlyniad emosïynol.

Bydd gwerthusiad negyddol yn arwain at emosiwn negyddol. Wrth i'r gwerthusiadau fynd yn fwy eithafol ac yn fwy afrealistig, maent yn arwain at ganlyniadau ymddygiadol ac emosïynol mwy sylweddol. Gall y gwerthusiad cyntaf fod yn weddol gywir. Mae'r ail yn rhoi pwyslais negyddol iawn ar y digwyddiad hwn. Gall y trydydd arwain at ymddygiad diangen.

Er enghraifft:

Digwyddiad

Mae Steven wedi dewis eistedd gyda Peter yn y dosbarth, yn hytrach nag Adrian.

Casgliadau, gwerthusiadau a gweithredoedd negyddol Adrian:

"Mae Steven wedi penderfynu ochri gyda Peter yn hytrach na mi."
(Casgliad)

"Nid yw Steven yn fy hoffi i" (gwerthusiad cyntaf)

"Does neb yn fy hoffi felly does dim ots beth wna' i."
(ail werthusiad)

"Mae pawb yn fy nghasáu felly man a man i mi ymddwyn fel ffŵl a gwneud i bawb arall ddiodef" (trydydd gwerthusiad)

Gellir herio casgliadau drwy eu troi yn ddamcaniaethau ac yna gofyn i'r disgybl ystyried y dystiolaeth sy'n cefnogi neu'n gwrthod y damcaniaethau hynny. Gellir herio disgybl drwy ei annog i ystyried pa gasgliadau amgen y gellir eu llunio o'r dystiolaeth.

Er enghraifft:

Digwyddiad:

Mae Steven wedi dewis eistedd gyda Peter yn y dosbarth, yn hytrach nag Adrian.

Casgliadau, gwerthusiadau a gweithredoedd niwtral neu gadarnhaol posibl:

Mae Adrian yn datblygu damcaniaeth ynglŷn â pham mae Steven wedi eistedd gyda Peter. Efallai bod Peter yn dda mewn Mathemateg.

Mae Steven yn ei chael hi'n haws ymddwyn yn dda pan fo'n eistedd gyda Peter.

Mae'r athro wedi gofyn iddo symud.

Er mwyn profi'r damcaniaethau hyn, mae Adrian yn siarad â Steven ar ôl y wers. Roedd yr athro wedi gofyn i Steven symud. Mae Adrian a Steven yn dal yn ffrindiau a llwyddodd Adrian i reoli ei ymddygiad ei hun drwy gydol y wers.

Mae angen i'r athro weithio gyda'r disgybl er mwyn:

- Egluro emosiynau a nodi'r tybiaethau/credoau sylfaenol sy'n llunio ei ffordd o feddwl
- Herio defnyddioldeb y credoau hyn a phwyso a mesur manteision ac anfanteision parhau i arddel y credoau a'r tybiaethau hyn
- Cynhyrchu credoau amgen, mwy effeithiol ac ymaddasol.

Datrys problemau

Mae llawer o ddisgyblion sy'n cael anhawster gyda'u credoau, eu meddyliau, eu hemosiynau a'u hymddygiad yn ymateb mewn ffordd gyfyngedig neu ystrydebol i sefyllfaoedd cymdeithasol yn arbennig. Gall yr ymateb hwn ddod yn arfer, gall gael ei atgyfnerthu gan ganlyniadau neu beidio, a gall gael ei atgyfnerthu gan ffordd o feddwl anefnyddiol y disgyblion. Gellir dweud bod gan

ddisgyblion sy'n rhoi ymatebion gwallus ac arferol i sefyllfaoedd ystod gyfyngedig o ymatebion. Bydd y rhan fwyaf o athrawon wedi cwrdd â disgyblion sy'n:

- Ymateb ac yn ymladd pan fyddant yn wynebu rhywbeth na allant ei wneud, rhywbeth nad ydynt yn ei wybod, neu hyd yn oed rhywbeth y maent yn teimlo'n ansicr yn ei gylch
- Ceisio dianc neu osgoi sefyllfaoedd y maent yn eu hystyried yn fygythiol ac, mewn rhai achosion, sefyllfaoedd newydd a dieithr
- Mynd i'w cragen mewn ymateb i sefyllfa nad ydynt yn ei hoffi, nad ydynt yn ei mwynhau, neu sefyllfa lle maent yn wynebu risg o amlygiad, colli wyneb neu niwed i'w hunan-barch
- Caniatáu i eraill wneud penderfyniadau drostynt.

Mae disgyblion o'r fath yn gweithredu gyda set gyfyngedig o bosibiliadau. Gall eu hymatebion ddod yn arferol ac yn gamweithredol a gallant arwain at eu gwahardd o'r dosbarth.

Bydd y dasg newid yn datblygu'n dasg o alluogi'r disgybl i 'feddwl mewn ffordd amgen', h.y.:

- Deall y sefyllfaoedd problematig hynny y mae'n eu hwynebu
- Gwerthfawrogi'r ffaith ei bod yn bosibl ymateb i unrhyw sefyllfa mewn nifer o wahanol ffyrdd
- Datblygu amrywiaeth o ymatebion amgen i sefyllfa benodol
- Archwilio canlyniadau tebygol pob ymateb
- Gwerthuso pa un o'r ymatebion posibl hyn yw'r mwyaf tebygol o lwyddo.

Pan fo disgyblion yn ei chael hi'n anodd ystyried dewisiadau sy'n wahanol i'w hymateb arferol eu hunain, gall fod yn ddefnyddiol dechrau drwy archwilio gwrthdaro/anawsterau a brofwyd gan drydydd parti. Mae angen bod yr athro wedi paratoi senarios ac enghreifftiau y gall y disgybl uniaethu â hwy, h.y. yn cynnwys pobl eraill oddeutu'r un oedran a statws, ac, yn fwyaf defnyddiol, yr un rhyw. Mae hyn yn galluogi'r disgybl i ddatblygu dull datrys problemau i ddiwallu anghenion eraill. Yna, gellir ei gynorthwyo i drosglwyddo'r dull hwn o fynd i'r afael â'i ymateb ei hun i sefyllfaoedd problematig

Ar ôl cynorthwyo'r disgybl i ddod o hyd i amrywiaeth o ymatebion i sefyllfa benodol, mae angen i'r athro helpu'r disgybl i edrych ar bob un o'r ymatebion posibl mewn ffordd wrthrychol, gan ystyried manteision ac anfanteision pob un ohonynt yn ofalus. Yna, mae'r athro yn helpu'r disgybl i brofi'r ymateb dewisol cyn rhoi cynnig ar yr ymatebion mewn sefyllfa wirioneddol. Gall chwarae rôl fod yn ddefnyddiol.

Ar ôl gwerthuso'r tebygolrwydd y bydd ymateb penodol yn gweithio mewn sefyllfa benodol, caiff y disgybl ei hyfforddi er mwyn sicrhau y gall ymateb yn y ffordd newydd hon yn gymharol fedrus. Yna, anogir y disgybl i ddefnyddio'r dull newydd hwn yn ei gyd-destun priodol a gwerthuso'i effaith gan ddefnyddio, o bosibl, y technegau hunanfonitro a ddisgrifiwyd eisoes.

Gall yr athro annog pobl eraill o amgylch y disgybl i fod yn effro i'r ymateb newydd hwn ac i fod yn barod ar ei gyfer. Mae hyn yn bwysig gan fod risg y gallent hwythau ymateb i'r disgybl yn y ffordd arferol hyd yn oed pan fydd ymateb y disgybl wedi newid!

Gall y fformat a nodir isod gynnig fframwaith defnyddiol ar gyfer defnyddio'r dull hwn gyda disgybl.

Dull Datrys Problemau	
Enw:	
Y broblem/anhawster/sefyllfa:	
Fy ymateb arferol:	
Pum ffordd arall o ymateb	Canlyniad tebygol pob ymateb
1.	
2.	

Pum ffordd arall o ymateb	Canlyniad tebygol pob ymateb
3.	
4.	
5.	
Beth yw'r ymateb gorau? Esboniwch eich dewis	

Gwybodaeth bellach am ddulliau ymddygiadol gwybyddol

- NACRO (2000) Using cognitive behavioural approaches with children and young people who offend. Llundain, NACRO
- Neenan M. a Palmer S (2001) Cognitive Behavioural Coaching, Cyhoeddwyd gyntaf yn Stress News, Gorffennaf 2001, Cyf. 13 Rhif 3
- Coleg Brenhinol y Seiciatryddion - Dolenni a gwybodaeth am therapi ymddygiadol gwybyddol. - <http://www.rcpsych.ac.uk/mentalhealthinformation/therapies/cognitivebehaviouraltherapy.aspx>
- Stallard P (2002) *Think Good - Feel Good: A Cognitive Behaviour Therapy Workbook for Children and Young People*. John Wiley and Sons Ltd, Lloegr
- The Young Mind (Cyd-olygwyd gan Sue Bailey a Mike Shooter) - Gwybodaeth o <http://www.rcpsych.ac.uk/pdf/The%20Young%20Mind%20Leaf-Col.pdf>

Cyfeiriadau a deunydd darllen pellach

- Albano, M., a Kearney C. (2000). *When children refuse school: a cognitive behavioural therapy approach: Therapist guide*. Psychological Corporation
- Churches, R a Terry, R (2007) *NLP for Teachers: How to be a Highly Effective Teacher* Crown House Publishing
- Churches, R a Terry, R (2010) *Effective Classroom Communication Pocketbook (Teachers Pocketbook)* Management Pocketbooks, ISBN-10: 1906610118
- Cole T, (2007) *A Review of 'Attendance and Behaviour' Reports and Guidance Issued by Government and Government Agencies in the British Isles*, SEBDA - www.seba.org.uk- Comisiynwyd gan Lywodraeth Cynulliad Cymru
- Corpus, J. H., Lepper, M. R. (2007) *Praising the person or what they do - do different types of praise have different effects on pupils' motivation?* Educational psychology, Cyf. 27, Rhif 4, Awst 2007, tt. 487-508
- *Cyfeirlyfr cwnsela* - <http://www.counselling-directory.org.uk/behavioural.html>
- Duckworth K, Akerman R, MacGregor A, Salter E a Vorhaus J (2009) *Self-Regulated Learning: A Literature Review*. Yng Nghanolfan Ymchwil Buddiannau Ehangach Dysgu, y Sefydliad Addysg
- *Framework for Intervention (2001) Behaviour in schools: Framework for Intervention Getting Started*, Cyngor Dinas Birmingham
- French, Abe.(2007) *Thinking Matters Facilitator Manual*
- Hewitt D (gol) (1998) *Challenging behaviour principles and practice*, David Fulton Publishers, Llundain
- Higgins S, Hall E, Wall K, Woolner P a McCaughey C (2005) *The Impact of School Environments: A literature review*, Y Cyngor Cynllunio

- Kelly, S (2007) *How does classroom discussion affect pupils' learning?* Yn *Social Psychology of Education* (2007) Cyf. 10, 00 331-352
- Grundy W a Jones D (2002) *The Management of Pupils' Challenging Behaviour: Confrontation management - Strategies for Promoting Positive Behaviour and Attendance - Rhan o'r deunyddiau ar gyfer The National Programme for Specialist Leaders of Behaviour and Attendance, DfES 2004, Crown Publishing*
- Mander M (2008) *Critical incidents: effective responses and the factors behind them*, NCSL - O <http://www.nationalcollege.org.uk/docinfo?id=17138&filename=critical-incidents-full-report.pdf>
- McGuire, J (2000) *Cognitive - Behavioural Approaches: An introduction to theory and research*, yr Adran Gyfiawnder - cyrchwyd o <http://www.justice.gov.uk/inspectores/hmi-probation/docs/cogbeh1-rps.pdf>
- Mooney, P; Ryan, J.B; Uhing, B, M; Reid, R ac Epstein, M. H. (2005) *A review of self-management interventions targeting academic outcomes for pupils with emotional and behaviour disorders*. Yn *Journal of Behavioral Education* (2005) Cyf. 14 (3), tt. 203-221
- Morris-Maclean S. (2000) *Working with Difficult Pupils: A case study of teacher effectiveness*. Cyflwynwyd yng Nghyngres Ryngwladol Addysg Arbennig 2000 gan Peter Pumfrey
- OECD (2009) *Creating Effective Teaching and Learning Environments: First Results from TALIS* (Arolwg Rhyngwladol o Addysg a Dysgu) ISBN 978-92-64-05605-3
- O'Brien, T (1998) *Promoting positive behaviour* Llundain: David Fulton

- Porter, L (2001) *Behaviour in Schools - Theory and Practice for Teachers*, Open University Press, Buckingham
- Robertson J (1996) *Effective Classroom control: Understanding teacher - pupil relationships*, Hodder a Stoughton, Llundain.
- Rogers B. (2006a) *Classroom Behaviour - A Practical guide to effective teaching, behaviour management and colleague support (2il argraffiad)*, Sage Publications Ltd, Llundain
- Rogers B. (2006b) *Cracking the hard class (2il argraffiad)*, Sage Publications Ltd, Llundain
- Rogers B. (2006c) *How to Manage Children's Challenging Behaviour (2il argraffiad)*, Sage Publications Ltd, Llundain
- Rogers B. (2004) *Behaviour recovery (2il argraffiad)*, Sage Publications Ltd, Llundain
- Smith, CJ a Laslett, R (1993) *Effective Classroom Management: A teacher's guide*, Routledge, Llundain
- Steer, A (2009) *Review of Pupil Behaviour, Interim Report 4*, y Sefydliad Addysg
- Squires, G. (2001) *Using cognitive behavioural psychology with groups of pupils to improve self-control of behaviour*. Educational Psychology in Practice, Cyf.17, Rhif.4, tt.317-335
- Wannarka, R.; Ruhl, K. 2008) *Seating arrangements that promote positive academic and behavioural outcomes: a review of empirical research*; yn Support for Learning, Cyf 23; Rhif 2, Blackwell Publishing Ltd
- Llywodraeth Cynulliad Cymru (2010) *Meddwl yn Gadarnhaol: Iechyd a Lles Emosiynol mewn Ysgolion a Lleoliadau Blynyddoedd Cynnar*

- Llywodraeth Cynulliad Cymru (2001) *Y Wlad sy'n Dysgu*
- Llywodraeth Cynulliad Cymru (2006) *Y Wlad sy'n Dysgu: Gweledigaeth ar Waith*
- Llywodraeth Cynulliad Cymru (2006) *Cynnwys a Chynorthwyo Disgyblion, Cylchlythyr 47/06*
- Llywodraeth Cynulliad Cymru (2002) *Cau'r bwlch ym mherfformiad ysgolion, dogfen wybodaeth 029-02, DfTE, Hydref 2002*
- Llywodraeth Cynulliad Cymru (2008) *Fframwaith Effeithiolrwydd Ysgolion*
- Llywodraeth Cynulliad Cymru (2008) *Adolygiad Cenedlaethol o Ymddygiad a Phresenoldeb*
- Llywodraeth Cynulliad Cymru (2009) *Ymddygiad a Phresenoldeb: Cynllun Gweithredu yn Ymateb i'r Adolygiad Cenedlaethol o Ymddygiad a Phresenoldeb*
- Young Minds (1996) *Mental Health in Your School*