



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

www.cymru.gov.uk

Dulliau ymarferol o reoli ymddygiad yn yr ystafell ddosbarth

Llawlyfr i athrawon dosbarth mewn
ysgolion cynradd



Gwybodaeth

Dogfen wybodaeth rhif: 117/2012

Dyddiad cyhoeddi: Gorffennaf 2012

Dulliau ymarferol o reoli ymddygiad yn yr ystafell ddosbarth

Cynulleidfa	Penaethiaid ac athrawon dosbarth mewn ysgolion cynradd.
Trosolwg	Mae'r llawlyfr hwn yn adnodd i gyfoethogi arfer athrawon ar lefel ysgol gynradd, yn bennaf ar gyfer athrawon newydd gymhwyso. 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 (AAA).
Camau i'w cymryd	Dim – er gwybodaeth yn unig.
Rhagor o wybodaeth	Dylid cyfeirio ymholiadau ynglŷn â'r llawlyfr hwn at: Y Tîm Lles Disgyblion Yr Adran Addysg a Sgiliau Llywodraeth Cymru Parc Cathays Caerdydd CF10 3NQ Ffôn: 029 2082 1556 Ffacs: 029 2080 1051 e-bost: WELLBEINGshare@cymru.gsi.gov.uk
Copïau ychwanegol	Gellir cael copïau ychwanegol drwy'r manylion cyswllt a restrir uchod. Gellir gweld y ddogfen hon ar wefan Llywodraeth Cymru hefyd yn www.cymru.gov.uk/addysgsgiliau
Dogfennau cysylltiedig	<i>Ymddygiad a Phresenoldeb: Cynllun Gweithredu yn Ymateb i'r Adolygiad Cenedlaethol o Ymddygiad a Phresenoldeb</i> (2009) <i>Cynnwys a Chynorthwyo Disgyblion Cylchlythyr Cynulliad Cenedlaethol Cymru</i> Rhif: 47/2006 (2006) <i>Dulliau diogel ac effeithiol o ymyrryd – defnyddio grym rhesymol a chwilio am arfau</i> (2010)

Cynnwys

Cyflwyniad	3
Sut i ddefnyddio'r llawlyfr hwn	3
Deall ymddygiad	4
Rheoli dosbarth yn effeithiol	7
Rheoli dosbarth yn effeithiol	7
Cydberthnasau cadarnhaol	11
Yr ystafell ddosbarth	13
Dulliau gweithredu ysgol gyfan	17
Rhaglenni rheoli ymddygiad a werthusir yn dda	17
Dod i adnabod eich plant	21
Yr athro/athrawes a'r plentyn	21
Adnabod eich plant	23
Ymddygiad amhriodol	25
Y Cyfnod Sylfaen	29
Delio ag anawsterau penodol yn yr ystafell ddosbarth – atebion ymarferol	32
Y siart Rhagflaeniad-Ymddygiad-Canlyniad (RhYC)	32
Atal ymddygiadau aflonyddgar	34
Ymateb i ymddygiadau heriol	35
Defnyddio grym rhesymol	36
Strategaethau rheoli ymddygiad	40
Ail-ymgysylltu â phlant unigol – rhai syniadau ymarferol	52
Monitro a gwerthuso cynnydd ymddygiadol	52
Camau gweithredu mwy ffurfiol	57
Defnyddio grwpiau anogaeth	60
Defnyddio cosbau'n effeithiol – syniadau ymarferol	65
Cosbau ysgol gyfan	65
Addysgu sgiliau cymdeithasol	67
Y cysylltiad rhwng bwlio ac ymddygiad plant	72
Asesu ac ymyrryd	72
Y cysylltiad rhwng diffyg presenoldeb plant ac ymddygiad	78
Tystiolaeth o waith ymchwil	78

Ymddygiad ar yr iard chwarae – syniadau ymarferol	84
Amser chwarae	84
Cynlluniau cyfeillio	85
Gemau – rhai awgrymiadau ymarferol	89
Gemau dosbarth cyfan	89
Datblygu sgiliau ymddygiadol	90
Awgrymiadau i athrawon – cyngor ymarferol	92
Chi fel yr athro/athrawes	92
Cadw rheolaeth	96
Atodiad: Enghraifft o bolisi ymddygiad ysgol – Ysgol Gynradd Coed Efa, Cwmbrân	100
Llyfryddiaeth	105
Deunydd darllen pellach	106

Cyflwyniad

Mae hyrwyddo dysgu ac addysgu effeithiol yn hanfodol i agenda Llywodraeth Cymru. Yr hyn sy'n allweddol i gyflawni system dysgu ac addysgu effeithiol yw sicrhau bod gan athrawon dosbarth y sgiliau angenrheidiol i fynd ati i addysgu mewn ffyrdd sy'n lleihau'r tebygolrwydd y bydd plant yn camymddwyn. Mae angen i athrawon hefyd feddu ar sgiliau ac ymatebion effeithiol ar gyfer yr adegau hynny pan fydd plant 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'.

Bwriedir i'r llawlyfr hwn fod yn adnodd ar gyfer gwella arfer athrawon ysgol gynradd, yn bennaf ar gyfer athrawon newydd gymhwyso, ond gall hefyd fod o ddiddordeb i athrawon eraill.

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 (AAA).

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 athrawon newydd gymhwyso
- fel adnodd ar gyfer cynorthwyo aelodau eraill o'r staff.

Mae'r llawlyfr hwn yn canolbwyntio ar lefel yr ystafell ddosbarth yn unig.

Deall ymddygiad

Mae deall achos sylfaenol ymddygiad plentyn yn hanfodol, gan nad yw'n debygol y bydd unrhyw strategaeth ymddygiad yn gynaliadwy heb ddeall hynny. Mae pum model sylfaenol ar gyfer deall ymddygiad plant.

Ymhlith y rhain mae:

- biolegol
- ymddygiadol
- gwybyddol
- systemig
- seicodynamig.

Biolegol

Mae plant yn dueddol o ryngweithio â'r dylanwadau amgylcheddol o'u hamgylch ac mae'r rhyngweithio hwn yn llywio eu hymddygiad. Mae tystiolaeth ymchwil o astudiaethau o efeilliaid a wahanwyd pan gawsan nhw eu geni a phan oedden nhw yn ifanc iawn yn dangos bod anian a magwraeth yn chwarae rhan yn ein datblygiad. Er, wrth ymdrin ag ymddygiad, mae angen rhoi sylw i greu amgylchedd a phrofiadau cadarnhaol er mwyn hyrwyddo ymddygiad da.

Ymddygiadol

Gall ymddygiad gael ei addasu drwy 'gyflyru', pan fo digwyddiad arall yn dilyn cam gweithredu. Mae dau fath o 'gyflyru'.

Cyflyru clasurol – caiff ymddygiad ei gysylltu ag ysgogiad penodol, er enghraifft mae plentyn yn teimlo'n hapus ac yn gyffrous ar brynhawn dydd Gwener gan mai dyma'r amser y mae'r dosbarth cyfan yn mwynhau digwyddiadau llawn hwyl.

Cyflyru gweithredol – caiff ymddygiad ei gysylltu a'i ailadrodd drwy wobrwyo'r ymddygiad cadarnhaol a rhoi cosbau ar gyfer yr ymddygiad negyddol.

Gwybyddol

Mae'r dull gwybyddol yn helpu'r plentyn i farnu a rhesymu'n effeithiol a meddu ar ganfyddiad o'r hyn sydd o'i amgylch. Golyga hyn bod y ffordd rydym yn ymddwyn yn cael ei dylanwadu gan ein ffordd o feddwl.

Y cortecs yw'r rhan ymwybodol, resymegol o'r ymennydd sy'n penderfynu ar y modd mae plentyn yn ymateb i sefyllfaoedd penodol. Mae gwaith ymchwil wedi dangos, os yw plentyn yn destun sefyllfaoedd negyddol yn gyson, er enghraifft trais domestig a/neu esgeulustod, yna mae'r cysylltiadau sy'n ffurfio'r cortecs i helpu i ddelio â sefyllfaoedd mewn ffordd resymegol yn gyfyngedig. Mewn sefyllfaoedd o'r fath, rhaid i'r plentyn ddibynnu ar y system limbic sef system larwm y corff. Felly pan fo plentyn yn wynebu sefyllfa ddigyffro, er enghraifft pan fo'r unigolyn sy'n eistedd nesaf ato yn mynd â'i bensil heb ofyn, yn hytrach na bod y cortecs rhesymegol yn cael ei ddefnyddio, caiff y system limbic ei sbarduno a cheir ymateb dianc neu ddadlau.

Systemig

Mae defnyddio'r dull systemig yn golygu targedu ymddygiad yr unigolyn o fewn y system. Gall y systemau hyn gynnwys y canlynol:

- ei deulu
- ei ffrindiau
- ei ysgol
- ei gyd-ddisgyblion
- ei gymuned
- ei glybiau y tu allan i'r ysgol, e.e. Sgowtiaid.

Mae ansawdd y systemau hyn yn dylanwadu'n fawr ar ymddygiad y plentyn. Er enghraifft, bydd plentyn sy'n byw mewn teulu lle ceir trais domestig yn naturiol yn ei chael hi'n anodd ymdopi mewn system arall, h.y. ysgol. Ni fydd yr ymddygiad a brofir gan y plentyn gartref, er enghraifft gweiddi, trais a/neu ymddygiad ymosodol, yn gweithio mewn cyd-destun ysgol, a gall hyn achosi problemau i'r plentyn. Mewn sefyllfaoedd o'r fath, mae gweithio gyda'r teulu i ddeall yr amgylchedd y mae'r plentyn yn byw ynddo yn hollbwysig er mwyn dod o hyd i atebion i helpu ei ymddygiad.

Seicodynamig

Un o'r dulliau a ddefnyddir mewn lleoliad clinigol yw'r dull seicodynamig ac mae'n canolbwyntio ar ddeall ac ymyrryd drwy ddatrys profiadau ymwybodol ac anymwybodol o'r gorffennol er mwyn helpu'r plentyn i ddelio â nhw.

Awgrymiadau: Damcaniaeth ymddygiadol

- Bydd plentyn yn ailadrodd ymddygiad os yw'r ymddygiad hwnnw yn cael ei wobrwyo.
- Bydd plentyn yn llai tebygol o ailadrodd ymddygiad os caiff ei gosbi.
- Os na fydd unrhyw gysondeb o ran y gwobrau a'r cosbau a roddir, yna mae'n debygol y bydd y plentyn yn parhau i ymddwyn mewn ffordd annymunol.
- Po fwyaf y sylw y bydd yr athro/athrawes yn ei roi i ymddygiad plentyn, y mwyaf tebygol ydyw y caiff yr ymddygiad hwnnw ei ailadrodd.

Rheoli dosbarth yn effeithiol

Er mwyn creu diwylliant dysgu cadarnhaol mewn ysgol, mae angen rhoi ymyriadau effeithiol ar waith. Byddwn yn ystyried yr ymyriadau canlynol:

- rheoli dosbarth yn effeithiol
- cydberthnasau cadarnhaol
- yr ystafell ddosbarth.

Mae'r adran 'Awgrymiadau i athrawon – cyngor ymarferol' (tudalennau 92–99) yn nodi rhai awgrymiadau ymarferol hefyd i helpu athrawon i wella'u heffeithiolrwydd personol.

Rheoli dosbarth yn effeithiol

Mae dulliau rheoli ymddygiad effeithiol yn seiliedig ar allu'r athro/athrawes i greu amgylchedd strwythuredig a reolir yn dda yn yr ystafell ddosbarth er mwyn bod dysgu yn gallu digwydd. Gall addysgu nifer o blant â gwahanol anghenion, ymddygiadau a chyfnodau canolbwyntio fod yn heriol. Fodd bynnag, pan gaiff diwylliant dysgu cadarnhaol ei greu, mae'r plant yn dysgu'n well gan eu bod yn ymwybodol o'r hyn a ddisgwylir ganddyn nhw.

Dosbarthiadau a reolir yn dda:

- dechreuir y flwyddyn gyda set o reolau ac arferion a ddeallir gan bob un o'r plant
- defnyddir gwobrau y cytunwyd arnyn nhw a dulliau atgyfnerthu cadarnhaol
- defnyddir cosbau penodol ar gyfer camymddwyn
- ceir amryw o opsiynau ar gyfer delio â phroblemau disgyblaeth
- defnyddio'r gofod ffisegol
- mae'r gwersi wedi'u cynllunio'n dda
- anogir parch a meithrinir cydberthnasau cadarnhaol.

Awgrymiadau: Damcaniaeth ymddygiadol

- Bydd plentyn yn ailadrodd ymddygiad os yw'r ymddygiad hwnnw yn cael ei wobrwyo.
- Bydd plentyn yn llai tebygol o ailadrodd ymddygiad os caiff ei gosbi.
- Os na fydd unrhyw gysondeb o ran y gwobrau a'r cosbau a roddir, yna mae'n debygol y bydd y plentyn yn parhau i ymddwyn mewn ffordd annymunol.
- Po fwyaf y sylw y bydd yr athro/athrawes yn ei roi i ymddygiad plentyn, y mwyaf tebygol ydyw y caiff yr ymddygiad hwnnw ei ailadrodd.

Rheolau

Mae rheolau yn creu disgwyliadau clir ar gyfer y plant ac mae angen iddyn nhw ddiffinio beth yw ymddygiad derbynol. Mae'n rhaid iddyn nhw gael eu hatgyfnerthu'n rheolaidd a'u rhoi mewn man amlwg ar wal yr ystafell ddosbarth. Gellir cynnwys y plant yn y gwaith o ddatblygu'r rheolau. Bydd hyn yn rhoi perchnogaeth iddyn nhw a byddan nhw'n fwy tebygol o dderbyn y telerau ac amodau ac felly gydymffurfio.

Awgrymiadau: Rheolau

- Wrth gynllunio'r rheolau ar gyfer yr ystafell ddosbarth, dylid sicrhau eu bod:
 - yn glir
 - yn gynhwysfawr
 - yn orfodadwy.
- Ysgrifennwch y rheolau mewn ffordd gadarnhaol a cheisiwch osgoi defnyddio 'peidiwch'. Er enghraifft, 'Byddaf yn cerdded yn synhwyrol o amgylch yr ysgol' yn hytrach na 'Peidiwch â rhedeg o amgylch yr ysgol'.
- Mae angen sicrhau bod y cyfarwyddiadau a roddir i'r plant yn ddealladwy. Felly, mae angen i'r rheolau fod yn benodol ac yn hawdd eu hegluro, e.e. mae dweud wrth blant am 'Fod yn dda' neu 'Beidio â gwneud hynny' yn rhy amwys.
- Sicrhewch eich bod yn arddangos rheolau'r ystafell ddosbarth ac ewch drostyn nhw gyda'r plant yn rheolaidd.
- Sicrhewch fod y plant yn deall y rheolau.
- Eglurwch y rhesymeg sy'n sail i'r rheolau.
- Byddwch yn gyson wrth ymdrin ag achosion o dorri'r rheolau pan fyddan nhw'n codi.

Arferion rheolaidd

Mae arferion rheolaidd yn helpu i leihau heriau ymddygiadol yn yr ystafell ddosbarth gymaint â phosibl ac maen nhw'n elfen allweddol o ystafell ddosbarth drefnus a reolir yn dda. Mae plant yn mwynhau arferion rheolaidd sy'n hawdd eu deall ac yn hawdd eu cyflawni, ond eto'n ddigon hyblyg i'w newid os bydd amgylchiadau yn newid. Dengys gwaith ymchwil fod y rhan fwyaf o broblemau ymddygiadol yn deillio o ddiffyg arferion rheolaidd cyson yn yr ystafell ddosbarth.

Awgrymiadau: Arferion rheolaidd

- Sicrhewch eich bod yn arddangos arferion rheolaidd y dosbarth ac ewch drostyn nhw gyda'r plant yn rheolaidd.
- Sicrhewch fod y plant yn deall yr arferion rheolaidd.
- Eglurwch y rhesymeg sy'n sail i'r arfer rheolaidd.
- Dangoswch yr arfer rheolaidd neu'r weithdrefn i'r plant.
- Byddwch yn gyson. Cymerwch yr amser i atgyfnerthu'r arferion rheolaidd. Os cânt eu sefydlu ar ddechrau'r flwyddyn, bydd gweddill y flwyddyn yn fwy pleserus ac yn fwy cynhyrchiol i'r athro/athrawes a'r plant.

Canmoliaeth

Mae rhoi canmoliaeth yn ffordd effeithiol o annog plant i ymddwyn yn y ffordd a ddymunir gan ei fod yn canolbwyntio ar ymdrech plentyn yn hytrach na'r hyn sy'n cael ei gyflawni mewn gwirionedd. Mae canmoliaeth benodol, ddigymell a haeddiannol gan addysgwyr yn annog dysgu parhaus ac yn lleihau'r gystadleuaeth ymhlith plant.

Canmoliaeth gan gyfoedion

Mae annog plant i ganmol ei gilydd yn creu amgylchedd cadarnhaol, llawn hwyl yn yr ystafell ddosbarth a hefyd yn cymell unigolion i wneud dewisiadau cadarnhaol. Mae angen i blant gael eu haddysgu sut i ganmol eu cyfoedion drwy guro dwylo neu floeddio pan fyddan nhw'n gweld plentyn arall yn gwneud rhywbeth cadarnhaol.

Awgrymiadau: Canmoliaeth effeithiol

- Sicrhewch eich bod yn diffinio'r ymddygiad priodol wrth roi canmoliaeth.
- Dylai'r ganmoliaeth gael ei rhoi yn syth ar ôl yr ymddygiad dymunol.
- Ceisiwch amrywio'r ffordd rydych yn rhoi canmoliaeth.
- Sicrhewch eich bod yn canmol ymdrech.
- Anogwch ddyfalbarhad ac annibyniaeth.

- **Peidiwch â** rhoi canmoliaeth yn barhaus a heb reswm.
- Byddwch yn ddidwyll wrth roi canmoliaeth.
- Peidiwch byth â rhoi canmoliaeth ac yna feirniadaeth yn syth ar ei hôl.

Gwobrau

Mae gwobrau (neu ddulliau atgyfnerthu), pan fyddan nhw'n dilyn ymddygiad, yn golygu bod yr ymddygiad hwnnw yn fwy tebygol o ddigwydd eto. Mae ymddygiad dynol a chymhellant yn seiliedig arnyn nhw, a gellir eu defnyddio'n effeithiol i annog plant i gaffael sgiliau a datblygu ymddygiad priodol. Er mwyn bod yn effeithiol, mae angen i wobrau fod yn rhywbeth y mae plant yn dyheu amdano ac yn awyddus i'w gael. Bydd plant iau yn awyddus i gael gwobrau gwahanol i blant hŷn.

Er mwyn i wobrau fod yn effeithiol, dylen nhw fod:

Yn ddi-oed	Dylech wobrwyo ymddygiad yr hoffech weld mwy ohono yn ddi-oed.
Yn gyson	Gwobrwywch y plant yn gyson er mwyn helpu i sicrhau bod yr ymddygiad dymunol yn parhau.
Yn gyraeddadwy	Sicrhewch fod y gwobrau'n gyraeddadwy er mwyn helpu i gadw sylw a chymhellant.
Yn deg	Sicrhewch fod pob plentyn yn cael ei wobrwyo'n deg yn ystod y diwrnod ysgol.

Mathau o wobrau:

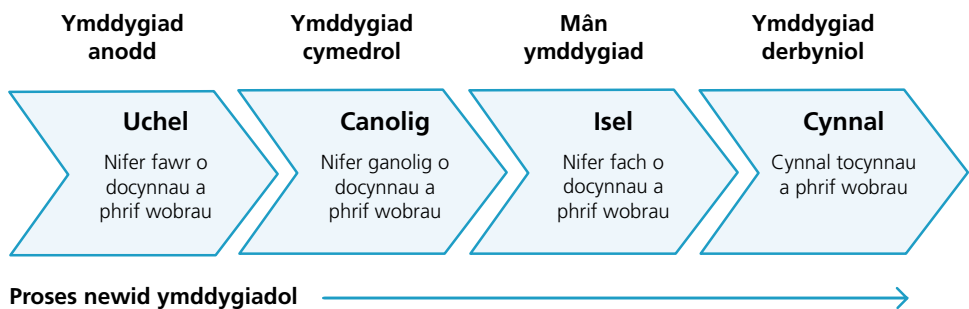
Cymdeithasol	Canmoliaeth a chydabyddiaeth, er enghraifft galwad ffôn gadarnhaol adref.
Diriaethol	Gwobrau materol, er enghraifft defnyddio tocynnau.
Gweithgaredd	Gwobrau ffisegol, er enghraifft amser ychwanegol i chwarae neu ganiatáu i'r plant ddewis eu gwobr eu hunain, e.e. pêl-droed i'r dosbarth, paentio wynebâu, ac ati.

Engbreiffiau o wobrau

Tocynnau Tocynnau raffl Diwrnod arbennig Tystysgrifau Amser rhydd Swydd â chyfrifoldeb	Dathliad ar gyfer y dosbarth Sticer Twb lwcus Galwad ffôn adref Amser ychwanegol i chwarae
---	--

Amllder a lefel y gwobrau

Mae amllder a lefel y gwobrau a roddir i blant yn dibynnu ar lefel yr ymddygiad. Os yw'n eithaf anodd rheoli ymddygiad plentyn a bod yr ymddygiad hwnnw'n digwydd yn rheolaidd, yna mae'n rhaid i amllder a lefel y wobr fod yn uchel.



Cyberthnasau cadarnhaol

Y gyberthynas rhwng athro/athrawes a plentyn

Mae meithrin cyberthnasau cadarnhaol â phlant wrth wraidd y gwaith o reoli ymddygiad yn effeithiol. Mae'n galluogi'r athro/athrawes i gysylltu â'r plant a chreu sylfaen gref ar gyfer newid eu hymddygiad.

Awgrymiadau: Meithrin cyberthnasau

- Rhowch groeso i'r plant wrth iddyn nhw ddod i mewn i'r ystafell ddosbarth.
- Sicrhewch fod pob plentyn yn deall yr hyn a ddisgwylir ganddo.
- Crëwch amgylchedd cadarnhaol lle mae pob plentyn yn teimlo wedi ymlacio a'i fod yn cael ei dderbyn.
- Dangoswch ddiddordeb yn nheulu, talentau, nodau, hoff bethau a chas bethau pob plentyn.
- Ymgysylltwch â'r plant yn ystod amser cinio ac amser chwarae.

- Sicrhewch eich bod yn trin pob plentyn â pharch, ac nad ydych byth yn peri embaras iddo nac yn ei wawdio.
- Rhannwch unrhyw lwyddiant gyda'r dosbarth.
- Credwch fod gan bob plentyn y gallu i ddysgu a chyflawni drwy gydnabod ei gryfderau.
- Sicrhewch eich bod yn cynnwys plant yn y penderfyniadau a wneir ynghylch rheolau a gweithgareddau yn yr ystafell ddosbarth.

Dull gweithredu cadarnhaol

Mae'n bwysig canolbwyntio ar ddatganiadau cadarnhaol yn hytrach na datganiadau negyddol wrth ryngweithio â phlant, eu tywys tuag at ganlyniadau cadarnhaol yn hytrach nag amlygu eu camgymeriadau.

Datganiad cadarnhaol	Datganiad negyddol
'Craig, hoffwn i ti edrych ar y bwrdd. Diolch'	'Craig, rho'r gorau i'r siarad ac edrycha ar y bwrdd.'
'Jody, os wyt ti'n gwybod pa ddiwrnod o'r wythnos yw hi, cod dy law. Da iawn ti.'	'Jody, rwyf wedi dweud wrthynt am beidio â gweiddi allan.'
'Peter, cofia gerdded i lawr y coridor yn synhwyrol. Diolch.'	'Hei, Peter paid â rhedeg i lawr y coridor.'

Moesau plant a pharch

Mae llawer o blant yn dod o gartrefi lle na ddangosir moesau da. Felly, mae'n bwysig bod athrawon yn dangos ac yn atgyfnerthu moesau er mwyn helpu i ddatblygu sgiliau cymdeithasol plant. Mae moesau nid yn unig yn gwneud argraff dda ar eraill ond maen nhw hefyd yn gwneud i ni deimlo'n dda amdanom ni ein hunain.

Awgrymiadau: Moesau a pharch

- Sicrhewch eich bod yn cydnabod ac yn atgyfnerthu'r moesau da a ddangosir gan blentyn.
- Anogwch blant i drin ei gilydd â pharch drwy ddangos yr ymddygiad a ddymunir iddyn nhw.
- Soniwch wrth y plant am bwysigrwydd trin eraill yn yr un ffordd ag yr hofffen nhw gael eu trin.
- Ewch ati i chwarae rôl mewn sefyllfaoedd amrywiol i ddangos ymatebion priodol.

- Lluniwch bolisi cwrteisi ar gyfer moesau sylfaenol (gweler ardal ymddygiad cadarnhaol).
- Addysgwch blant am bwysigrwydd dangos parch tuag at eraill; ysgrifennwch nodiadau diolch.

Yr ystafell ddosbarth

Mynd i mewn i'r dosbarth yn effeithiol

Mae'n bwysig creu amgylchedd cadarnhaol sydd wedi'i strwythuro'n dda o'r cychwyn. Noda damcaniaeth hunangategoreiddio fod pobl yn ymdrechu i gydymffurfio â'u syniad nhw o'r norm ar gyfer y grŵp. Felly, yn seiliedig ar y ddamcaniaeth hon, gellir pennu ymddygiad yn yr ystafell ddosbarth ar sail yr hyn y mae'r mwyafrif o'r plant yn ei wneud a sut maen nhw'n ymddwyn.

Mae angen i'r athro/athrawes sefydlu parch ar unwaith mewn modd digyffro a phendant. Nodwch yn glir fod rheolau pendant ar waith yn yr ystafell ddosbarth. Mae angen ymarfer hyn bob tro y bydd y plant yn mynd i mewn i'r ystafell ddosbarth, h.y. ar ddechrau'r diwrnod, ar ôl amser chwarae.

Awgrymiadau: Croesawu'r plant i mewn i'r dosbarth

Wrth gyfarch y plant y tu allan i'r ystafell ddosbarth, sefwch wrth y drws a'u croesawu wrth iddyn nhw ddod i mewn. Gofynnwch i bob plentyn fynd i mewn un ar y tro, gan sôn wrthyn nhw am y dasg a osodwyd.

Mae'n debygol iawn y bydd un neu ddau blentyn (neu fwy efallai) yn 'profi' ffiniau ac ni fyddan nhw'n mynd i mewn i'r ystafell ddosbarth yn y ffordd a dymunir, e.e. efallai y byddan nhw'n dechrau siarad neu'n gweiddi allan, yn ceisio mynd i flaen y ciw, ac ati. Os bydd hyn yn digwydd, dywedwch wrth y plentyn yn ddi-oed ac yn bendant, 'Dwyt ti ddim yn barod i ddod i mewn i'n hystafell ddosbarth . . . arhosa yn fanna nes dy fod yn barod i ddod i mewn' (dywedwch wrth y plentyn i aros y tu allan i'r ystafell ddosbarth mewn man lle gall yr athro/athrawes ei weld yn glir).

Pan fydd pob plentyn wedi mynd i mewn i'r ystafell ddosbarth ac yn gweithio ar y dasg a osodwyd, canmolwch a gwobrwywch yr ymddygiad dymunol. Bydd hyn yn rhoi mwy o gymhelliant i'r plant gyflawni'r dasg er mwyn cael y wobr.

Dychwelwch at y plentyn y gwnaethoch ofyn iddo aros y tu allan i'r ystafell ddosbarth a gofynnwch iddo a yw'n barod i ddod i mewn i'r ystafell ddosbarth. Mae'n debygol iawn y bydd y plentyn yn barod nawr ac y bydd yn mynd i mewn i'r ystafell ddosbarth yn ddiffwdan ac yn barod i ganolbwyntio. Os nad yw'r plentyn yn barod, yna dylid rhoi ychydig funudau yn ychwanegol iddo (gan sicrhau bod yr athro/athrawes yn gallu ei weld yn glir) cyn dychwelyd ato ac ailadrodd y broses.

Trefn eistedd strategol

Gall cynlluniau eistedd mewn ystafelloedd dosbarth amrywio'n fawr. Yn ôl y British Council, dylai athrawon ystyried y canlynol wrth benderfynu ar drefn eistedd plant.

- A allaf weld wynebau'r plant? A allan nhw fy ngweld i?
- A all pawb weld y bwrdd (os ydych yn bwriadu ei ddefnyddio)?
- A all y plant weld ei gilydd?
- A allaf symud o amgylch yr ystafell er mwyn gallu monitro'n effeithiol?

Awgrymiadau: Trefn eistedd strategol

- Er mwyn i'r athro/athrawes 'sylwi' ar ymddygiad da ac ymddygiad anodd yn gynnar, e.e. llygaid yn crwydro, mynegiannau'r wyneb, ac ati, dylai'r plant sydd â'r potensial i ymddwyn yn annymunol fod yn wynebu'r athro/athrawes.
- Pan fydd plentyn yn dechrau ymddwyn yn amhriodol, ni waeth pa mor ddibwys, ewch i'r afael â'r ymddygiad hwnnw cyn iddo gyrraedd lefel lle y mae'n mynd yn rhy anodd i'w reoli.

Lleoliad yr athro/athrawes

Mae lleoliad yr athro/athrawes yn yr ystafell ddosbarth yn allweddol er mwyn creu amgylchedd dysgu cadarnhaol.

Awgrymiadau: Lleoliad yr athro/athrawes

- Os yw'n bosibl, ceisiwch beidio â sefyll neu eistedd gyda'ch cefn at y plant er mwyn nodi ymddygiadau priodol ac amhriodol ar unwaith ac ymateb yn briodol.
- Pan fyddwch yn defnyddio bwrdd, ysgrifennwch ar ongl er mwyn i chi allu gweld yr ystafell ddosbarth i gyd.
- Dangoswch mai eich tiriogaeth chi yw'r ystafell gyfan drwy symud o amgylch.
- Sganiwch yr ystafell ddosbarth, a'i 'gwibio' dro ar ôl tro gyda'ch llygaid er mwyn 'sylwi' ar ymddygiad priodol neu amhriodol.

Y wers

Mae'n hanfodol eich bod yn cael sylw'r plant cyn dechrau gwrs er mwyn creu amgylchedd dysgu cadarnhaol. Isod ceir rhai awgrymiadau ar sut i gael sylw plant.

Awgrymiadau: Barod i ddechrau'r wers

- Pan fyddwch yn barod i ddechrau'r wers, arhoswch nes bod y plant yn rhoi eu sylw llawn i chi. Mae'n bwysig iawn peidio â dechrau siarad â'r dosbarth os yw unrhyw un o'r plant yn dal i siarad.
- Eglurwch y dasg a sicrhewch fod y plant yn deall.
- Os oes angen siarad yn dawel â phartner yn ystod y wers, un ffordd o sicrhau bod hyn yn digwydd yw sylwi ar blentyn yn sibrwd cyn gynted ag y byddwch wedi gosod y gweithgaredd. Stopiwch y dosbarth a gwobrwywch y plentyn hwnnw am sibrwd gyda thocyn. Bydd y sibrwd yn dechrau mynd yn heintus a thrwy wobrwyo plant penodol drwy gydol y wers, byddwch yn canfod bod y dosbarth cyfan yn canolbwyntio ar y gweithgaredd mewn awyrgylch tawel a chynhyrchiol.

Awgrymiadau: Cael eu sylw

Y gêm rhythmau

Gadewch i'r dosbarth wybod y byddwch yn clapio rhythm pan fyddwch am gael eu sylw a bod yn rhaid iddyn nhw gopio'r curiad hwnnw. Pan fyddwch yn stopio clapio rydych am iddyn nhw fod yn edrych arnoch chi ac nid ydych am glywed unrhyw siarad.

- Caiff y plant sy'n cwblhau'r dasg eu gwobrwyo gyda'r tocyn a ddewisir.
- Rhowch fwy o her i'r plant drwy glapio curiadau mwy cymhleth.
- Wrth gynyddu lefelau anhawster cofiwch osod heriau y gallan nhw eu cyflawni heb deimlo'n rhwystredig neu fel arall bydd y dasg yn cael effaith niweidiol ar eu hymddygiad.

Y gêm tawelwch

- Dywedwch wrth y dosbarth y byddwch yn dweud '1, 2, 3, 3, 2, 1 mae'r tawelwch wedi dechrau' pan fyddwch am gael eu sylw. Yna, rhaid i'r plant rewi heb siarad.
- Y plant sy'n rhewi hiraf sy'n cwblhau'r dasg a chânt eu gwobrwyo gyda'r tocyn a ddewisir. Os bydd pob plentyn yn rhewi am gyfnod penodol o amser, caiff pob un ohonyn nhw eu gwobrwyo.
- Amserwch y plant i weld a allan nhw dorri eu record orau. Os byddan nhw'n torri'r record, gellir rhoi tocynnau ychwanegol iddyn nhw.

Rho i mi bump

Rhowch wybod i'r dosbarth y byddwch yn codi eich llaw ac yn dweud 'Rho i mi bump' pan fyddwch am gael eu sylw. Bydd pawb yn codi eu llaw ac yn dechrau cyfrif i lawr o bump i un, gan fynd yn dawelach bob tro hyd nes y byddan nhw'n sibrawd 'un'.

Awgrymiadau: Diwedd y wers

- Ar ddiwedd y wers, rhowch wybod i'r plant y bydd cystadleuaeth ar ffurf archwiliad o'r byrddau. Er enghraifft, bydd ganddyn nhw 60 eiliad i dacluso eu hardaloedd gwaith a chaiff marc allan o 10 ei roi i bob bwrdd.
- Soniwch wrth y dosbarth am yr hyn a aeth yn dda yn y wers a diolchwch iddyn nhw am gymryd rhan.
- Sefwch wrth y drws a gadewch i'r plant fynd allan o'r dosbarth mewn grwpiau bach er mwyn osgoi gorlenwi'r coridor.
- Wrth i bob plentyn adael, dywedwch rywbeth cadarnhaol wrtho neu rhowch wên a dywedwch hwyl fawr.

Dulliau gweithredu ysgol gyfan

Er mwyn hwyluso ymddygiad priodol ymhlith plant, dylai pob ysgol feddu ar ddogfen bolisi ar ymddygiad. Dylai'r ddogfen bolisi gael ei rhannu gyda rhieni/gofalwyr a llywodraethwyr yn ogystal â'r staff a'r plant.

Ceir canllawiau manwl ar ddatblygu polisi ymddygiad ar gyfer ysgolion yn Adran 3 o *Cynnwys a Chynorthwyo Disgyblion* Cylchlythyr Cynulliad Cenedlaethol Cymru Rhif: 47/2006 (2006).

Ceir enghraifft fanwl o bolisi ymddygiad ysgol yn yr Atodiad.

Rhaglenni rheoli ymddygiad a werthusir yn dda

Mae nifer o raglenni rheoli ymddygiad ar gyfer plant ysgol gynradd wedi derbyn gwerthusiadau cadarnhaol, gan gynnwys Y Blynyddoedd Rhyfeddol, rhaglenni rheoli dosbarth i athrawon, y Cwricwlwm Dinosor, HSMA (Hyrwyddo Strategaethau Meddwl Amgen) ac ACEDd (Agweddau Cymdeithasol ac Emosiynol ar Ddysgu).

Y Blynyddoedd Rhyfeddol

Mae'r rhaglenni Y Blynyddoedd Rhyfeddol wedi'u hanelu at blant yn y Cyfnod Sylfaen. Mae'r rhaglen Rheoli Dosbarth i Athrawon yn pwysleisio sgiliau megis y defnydd effeithiol o sylw, canmoliaeth ac anogaeth gan yr athro/athrawes, cymhellion i fynd i'r afael â phroblemau ymddygiadol anodd, strategaethau addysgu rhagweithiol, sut i reoli ymddygiadau amhriodol yn yr ystafell ddosbarth, pwysigrwydd meithrin cydberthnasau cadarnhaol â myfyrwyr a sut i addysgu empathi, sgiliau cymdeithasol a dulliau datrys problemau yn yr ystafell ddosbarth.

Mae'r Cwricwlwm Dinosor yn rhoi pwyslais ar hyfforddi plant mewn sgiliau megis llythrennedd emosiynol, empathi a gweld pethau o wahanol bersectif, sgiliau cyfeillgarwch, rheoli dicter, datrys problemau rhyngpersonol, rheolau ysgol a sut i fod yn llwyddiannus yn yr ysgol. Mae'r fersiwn 'triniaeth' wedi'i chynllunio ar gyfer ei defnyddio fel rhaglen driniaeth ar gyfer grwpiau bach o blant â phroblemau ymddygiadol. Caiff y fersiwn 'atal' ei chyflwyno i'r dosbarth cyfan gan athrawon rheolaidd, ddwywaith neu deirgwaith yr wythnos.

Mae hap-werthusiadau grŵp rheoli lluosog o'r rhaglen Rheoli Dosbarth i Athrawon yn nodi'r canlynol:

- cynnydd sylweddol yn y ganmoliaeth a'r anogaeth a ddefnyddir gan athrawon a llai o feirniadaeth a disgyblaeth lem

- cynnydd sylweddol o ran emosiynau cadarnhaol plant a'u cydweithrediad ag athrawon, y rhyngweithio cadarnhaol â'u cyfoedion, parodrwydd ar gyfer yr ysgol a'u cyfranogiad mewn gweithgareddau yn yr ysgol
- nifer sylweddol lai o achosion o ymddygiad ymosodol tuag at gyfoedion yn yr ystafell ddosbarth.

Mae hap-werthusiadau grŵp rheoli lluosog o'r Cwricwlwm Dinosaur yn nodi'r canlynol:

- cynnydd sylweddol yn y strategaethau datrys problemau gwybyddol priodol a ddefnyddir gan blant a mwy o strategaethau rheoli gwrthdaro rhag-gymdeithasol gyda chyfoedion
- nifer sylweddol lai o broblemau ymddygiad gartref ac yn yr ysgol.

Mae gwerthusiadau annibynnol yn Lloegr, Cymru, Norwy, Canada a'r UD yn cadarnhau'r canfyddiadau hyn.

Mae Blynyddoedd Rhyfeddol Cymru wedi'i lleoli yn y Ganolfan Ymyrraeth Gynnar yn Seiliedig ar Dystiolaeth yn yr Ysgol Seicoleg, y Coleg Iechyd a Gwyddorau Ymddygiadol, Adeilad Nantlle, Safle'r Normal, Prifysgol Bangor, Gwynedd LL57 2PZ (www.incredibleyears.wales.co.uk).

HSMA

Mae'r Cwricwlwm HSMA (Hyrwyddo Strategaethau Meddwl Amgen) wedi'i anelu at Gyfnod Allweddol 2. Mae'n rhaglen gynhwysfawr ar gyfer hyrwyddo cymwyseddau emosiynol a chymdeithasol a lleihau problemau ymosodedd ac ymddygiad a gwella'r broses addysgol yn yr ystafell ddosbarth ar yr un pryd. Mae'r cwricwlwm arloesol hwn wedi'i gynllunio i'w ddefnyddio mewn model atal cyffredinol aml-flwyddyn. Er bod y cwricwlwm yn canolbwyntio'n bennaf ar yr ysgol a'r ystafell ddosbarth, mae hefyd yn cynnwys gwybodaeth a gweithgareddau i'w defnyddio gyda rhieni/gofalwyr.

Mae HSMA wedi bod yn destun profion maes ac ymchwil gyda phlant mewn ystafelloedd dosbarth prif ffrwd, yn ogystal â gyda phlant ag anghenion dysgu ychwanegol. Mae'r Cwricwlwm HSMA, a addysgir deirgwaith yr wythnos am isafswm o 20–30 munud y dydd, yn darparu gwersi, deunyddiau a chyfarwyddiadau systematig a datblygiadol i athrawon ar gyfer addysgu llythrennedd emosiynol, hunanreolaeth, cymhwysedd cymdeithasol, cysylltiadau cadarnhaol â chyfoedion a sgiliau datrys problemau rhyngpersonol i'w myfyrwyr. Un o amcanion allweddol y gwaith o hyrwyddo'r sgiliau datblygiadol hyn yw atal neu leihau problemau ymddygiadol ac emosiynol. Mae gwersi HSMA yn cynnwys cyfarwyddiadau ar gyfer:

- nodi a labelu teimladau
- mynegi teimladau
- asesu dwyster teimladau
- rheoli teimladau
- deall y gwahaniaeth rhwng teimladau ac ymddygiadau
- gohirio boddhad
- rheoli ysgogiadau
- lleihau straen
- hunan-siarad
- darllen a dehongli awgrymiadau cymdeithasol
- deall persbectif pobl eraill
- defnyddio camau ar gyfer datrys problemau a gwneud penderfyniadau
- meddu ar agwedd bositif at fywyd
- hunanymwybyddiaeth
- sgiliau cyfathrebu dieiriau
- sgiliau cyfathrebu llafar.

Mae athrawon yn derbyn hyfforddiant mewn gweithdy a gynhelir dros ddau i dri diwrnod ac mewn cyfarfodydd gydag ymgynghorydd y cwricwlwm bob pythefnos.

Dangoswyd bod Cwricwlwm HSMA yn gwella ffactorau amddiffynnol ac yn lleihau ffactorau risg ymddygiadol. O gymharu â grŵp rheoli, mae gwerthusiadau wedi dangos gwelliannau sylweddol ymhlith plant ar y rhaglen yn y meysydd canlynol:

- gwell hunanreolaeth
- gwell dealltwriaeth a chydabyddiaeth o emosiynau
- mwy o allu i oddef rhwystredigaeth
- defnydd o strategaethau datrys gwrthdaro mwy effeithiol
- gwell sgiliau meddwl a chynllunio
- llai o symptomau pryder/iselder (adroddiad athro/athrawes ar fyfyrwyr ag anghenion arbennig)

- llai o broblemau ymddygiadol (adroddiad athro/athrawes ar fyfyrwyr ag anghenion arbennig)
- llai o symptomau tristwch ac iselder (adroddiad ar blentyn – anghenion arbennig)
- llai o adroddiadau o broblemau ymddygiadol, gan gynnwys ymddygiad ymosodol (adroddiad ar blentyn).

ACEDd

Mae ACEDd (Agweddau Cymdeithasol ac Emosiynol ar Ddysgu) yn gyfuniad o sawl dull gweithredu sy'n seiliedig ar dystiolaeth. Cynllunnir y deunyddiau er mwyn darparu dull gweithredu ysgol gyfan o hyrwyddo sgiliau cymdeithasol, emosiynol ac ymddygiadol plant. Fe'i defnyddir gan lawer o ysgolion cynradd. Fodd bynnag, ar hyn o bryd, nid oes ganddo'r un lefel o ganlyniadau gwerthuso â'r Blynyddoedd Rhyfeddol na HSMA.

Rhaglen Gwrth-fwlio KiVa

Mae Rhaglen Gwrth-fwlio KiVa yn rhaglen gyffredinol o ymyriadau i leihau'r problemau a geir rhwng bwllis a dioddefwyr a'u hatal. Y brif arena ar gyfer y rhaglen yw'r ysgol, a staff yr ysgol sy'n bennaf cyfrifol am gyflwyno a gweithredu'r rhaglen.

Mae pob myfyriwr ysgol yn cymryd rhan yn y rhan fwyaf o'r agweddau ar y rhaglen. Caiff ymyriadau unigol ychwanegol eu targedu at fyfyrwyr y nodir eu bod yn fwllis neu eu bod yn dioddef bwllio.

Caiff elfennau craidd y rhaglen eu gweithredu ar lefel yr ysgol, lefel y dosbarth a lefel yr unigolyn.

Ymhlith yr elfennau ysgol gyfan mae gweinyddu holiadur dienw i asesu natur a mynychder bwllio ym mhob ysgol, diwrnod cynhadledd ysgolion i drafod bwllio mewn ysgolion a chynllunio ymyriadau, sefydlu Pwyllgor Cydgysylltu Atal Bwllio i gydgyssylltu pob agwedd ar raglen yr ysgol, a chynyddu gweithgarwch goruchwylio myfyrwyr mewn lleoedd lle ceir llawer o fwllio.

Ymhlith elfennau'r rhaglen a weithredir yn yr ystafell ddosbarth mae sefydlu a gorfodi rheolau ar fwllio yn y dosbarth, a chynnal cyfarfodydd dosbarth rheolaidd gyda myfyrwyr.

Ymhlith yr elfennau a weithredir ar lefel yr unigolyn mae ymyriadau â phlant y nodir eu bod yn fwllis ac yn ddiodeffwyr, a thrafodaethau gyda rhieni/gofalwyr y myfyrwyr dan sylw. Gall athrawon gael cymorth cynghorwyr a gweithwyr iechyd meddwl proffesiynol mewn ysgolion i weithredu'r elfennau hyn.

Dod i adnabod eich plant

Yr athro/athrawes a'r plentyn

Mae'r sgiliau a ddefnyddir gan athrawon i reoli eu dosbarth yn dibynnu ar ansawdd eu cydberthynas â'r plant. Mae'n hanfodol dechrau gyda dosbarth newydd yn y ffordd gywir drwy feithrin cydberthnasau cadarnhaol sy'n dangos parch o'r cychwyn cyntaf.

Dros amser, mae'n rhaid i athro/athrawes feithrin ymddiriedaeth a 'chyfeillgarwch' gyda'r plant gan fod hyn yn rhoi'r sail ar gyfer rheoli a newid ymddygiad.

Er mwyn llwyddo, mae'n rhaid meithrin cydberthnasau cryf gyda'r plant, a thrwy hynny greu cwlwm yn seiliedig ar ofal, teyrngarwch a pharch. Mae hyn yn ffurfio sail gref ar gyfer newid ymddygiad. Drwy dderbyn a dangos gofal am bob un o'r plant yn y dosbarth, bydd y plant yn ennyn parch eu hathro/athrawes.

Mae sawl ffordd o feithrin cydberthynas gref sy'n dangos parch gyda'r dosbarth. Ymhlith y rhain mae'r canlynol.

- Bod yn fodel rôl gadarnhaol i'r plant; er mwyn iddyn nhw ddangos parch tuag at bobl eraill, mae'n rhaid eu trin nhw â pharch.
- Creu amgylchedd gofalgarn, ymlaciol, cefnogol a theg lle mae pob plentyn yn teimlo ei fod yn cael ei dderbyn a'i fod yn perthyn.
- Cydnabod cryfderau pob plentyn a chredu bod gan bob plentyn y gallu i ddysgu (yn enwedig plant ag AAA ac anabledau).
- Cydnabod, atgyfnerthu a rhannu unrhyw lwyddiant gyda'r dosbarth.
- Cynnwys y plant mewn penderfyniadau a wneir ynghylch rheolau a gweithgareddau yn yr ystafell ddosbarth. Mae hyn yn eu helpu i 'gymryd perchnogaeth' o'u rheolau eu hunain.
- Cymryd yr amser i siarad â phob plentyn yn unigolyn er mwyn dod i wybod am ei ddiddordebau, ei dalentau, ei nodau, ei hoff bethau a'i gas bethau.
- Trafod rheolau'r ystafell ddosbarth a'r canlyniadau fel bod pob plentyn yn deall yn glir yr hyn a ddisgwylir ganddo.
- Wrth geryddu, ni ddylid byth peri embaras i'r plant na'u gwawdio.
- Rhyngweithio â'r plant yn ystod amser chwarae (e.e. ymuno mewn gêm o bêl-droed neu sgots) neu sgwrsio â nhw. Mae plant yn naturiol yn mwynhau'r math hwn o ryngweithio ac mae'n helpu i roi hyder iddyn nhw. Rydych hefyd yn dangos eich bod yn 'gofalu' am eu hanghenion.

Chi fel yr athro/athrawes: hunanreoli

Nid yw addysgu plant a rheoli sefyllfaoedd sydd weithiau'n anodd byth yn waith hawdd. Gall addysgu achosi straen hyd yn oed i'r athro/athrawes mwyaf dawnus. Mae'n hanfodol bwysig bod athrawon yn teimlo bod ganddyn nhw reolaeth bob amser. Mae agweddau cadarnhaol yn heintus. Drwy fod yn gadarnhaol, byddwch yn newid ac yn effeithio ar agwedd y plant yn y dosbarth mewn ffordd empathig a blaengar. Peidiwch byth â gadael i'r plant wybod bod gennych amheuan ynghylch eich gallu eich hun neu nad ydych yn gallu ymdopi mewn sefyllfaoedd penodol. Byddwch yn hyderus bob amser.

Awgrymiadau: Y rheolau aur ar gyfer addysgu

- Credwch y gallwch wneud gwahaniaeth. Cymerwch eich amser a defnyddiwch y nodau CAMPUS.
- Dathlwch bob un o'ch cyflawniadau, waeth pa mor fach.
- Deallwch mai dim ond person cyffredin ydych ac y byddwch yn gwneud camgymeriadau. Cofiwch, byddwch yn dysgu o'ch camgymeriadau.
- Mae'n bwysig deall na fydd ymddygiad plant ond yn gwella rywfaint o bosibl neu weithiau ni fydd yn gwella o gwbl. Gall yr ymddygiad fynd yn waeth hyd yn oed cyn iddo wella, a gall hyn wneud i ni deimlo'n aneffeithiol, neu hyd yn oed yn annigonol.
- Mabwysiadwch ddull hyblyg a gwnewch yr hyn sy'n gweithio orau i chi a'r plant.
- Blaengynlluniwch, ond byddwch yn hyblyg a derbyniwch newid. Cofiwch ei bod yn cymryd amser i gyflawni pob un o'ch nodau. Hefyd, sicrhewch fod eich nodau yn realistig.
- Peidiwch â chymryd pethau'n bersonol pan na fydd plant weithiau yn dangos eu bod yn gwerthfawrogi eich ymdrechion.
- Os ydych yn teimlo bod pethau'n mynd yn drech na chi, siaradwch am y peth gyda chydweithiwr arall.
- Cymerwch amser i fwynhau ffordd o fyw iach, gan gynnwys ymarfer corff, bwyta'n iach a chwsig.
- Defnyddiwch hiwmor a sicrhewch eich bod yn cael ychydig o hwyl.

Adnabod eich plant

Os ydych yn athro/athrawes newydd neu'n cael dosbarth newydd, mae'n bwysig eich bod yn dod i adnabod y plant cyn gynted â phosibl.

Awgrymiadau: Adnabod eich plant

Un ffordd o wneud hyn yw drwy roi dalen lân o bapur i'ch plant. Yna, gofynnwch iddyn nhw ysgrifennu'r wybodaeth ganlynol i lawr:

- eu henw
- dyddiad eu pen-blwydd
- eu ffrind/ffrindiau gorau yn y dosbarth
- eu hoff raglenni teledu
- eu hoff fath o gerddoriaeth
- eu hoff gantorion neu grwpiau
- eu diddordebau y tu allan i'r ysgol (e.e. yr hyn maen nhw'n hoffi ei wneud ar benwythnosau neu yn ystod gwyliau ysgol)
- enwau eu hanifeiliaid anwes a'r math o anifail, pysgodyn neu bryfyn (e.e. ci, cath, bochdew)
- enwau cyntaf eu rhieni neu ofalwyr
- ble maen nhw'n hoffi mynd ar wyliau neu ble yr hoffen nhw fynd
- eu hoff dîm pêl-droed neu rygbi neu eu hoff chwaraeon neu weithgaredd hamdden
- eu hoff fwydydd
- eu cas bethau mwyaf
- eu hoff weithgaredd/pwnc yn yr ysgol
- eu syniad ar gyfer trip ysgol/ystafell ddosbarth.

Cymerwch yr amser i ddarllen pob un o atebion y plant. Gallwch gael llawer o hwyl yn trafod rhai o'r atebion gyda'r dosbarth, e.e. pwy ddywedodd mai eu hoff fwyd yw pwdin gwaed? Hoff chwaraeon pwy yw snwcer? Pwy sy'n cadw neidr fel anifail anwes? Hoff raglen deledu pwy yw *Pobol y Cwm*?

Drwy gofio eu hymatebion (beth am eu cadw yn nrôr eich desg?) gallwch gael sgwrs gyda'r plant ar ddechrau'r diwrnod, yn ystod amser chwarae, ar ôl y penwythnos, ar ddechrau tymor newydd ac ati. Er enghraifft, 'Sut mae dy neidr, Holly?', 'Dwi'n gweld bod Manchester United wedi colli eto, Alex', 'Mae JLS wedi cyrraedd rhif un yn y siartiau, Sarah', 'Ydy dy gath wedi cael ei chathod bach eto, Alisha?'

Mae'r plant yn hoffi gwybod bod gennych chi, fel athro/athrawes, ddidordeb ynddyn nhw fel unigolion ac nid dim ond fel dysgwyr. Yn naturiol, byddan nhw'n parchu'r diddordeb sydd gennych ynddyn nhw ac yn ymateb yn yr un modd.

Canfod safbwynt y plentyn

Mae hefyd yn bwysig canfod safbwynt y plant ar eu hysgol a'i defnydd o reolau ysgol, er enghraifft. Fodd bynnag, nid yw pob plentyn yn ddigon hyderus i siarad am ei safbwyntiau neu roi ei safbwyntiau yn hawdd. Gall rhai plant fod yn swil neu'n ymatalgar. Gall eraill fod yn unigolion naturiol allblyg.

Yn yr un modd, bydd rhai plant yn teimlo'n gyfforddus yn sôn am eu newyddion yn ddi-oed. Efallai y bydd angen cryn amser ar blant eraill i feddwl am yr hyn y maen nhw am ei ddweud. Gall rhai plant hyd yn oed ei chael hi'n haws tynnu lluniau wrth iddyn nhw siarad. Gall eraill deimlo'n ddigon hyderus i ddangos i ni beth sydd wedi mynd o'i le yn eu barn nhw. Os felly, peidiwch â gorymateb i'w hawgrymiadau.

Dros amser, mae angen i athrawon fod yn sensitif tuag at ddewis dull cyfathrebu plentyn a defnyddio'r dull hwn fel ffordd allweddol o feithrin eu dealltwriaeth a'u safbwynt.

Creu amser a lle

Mae pwysau parhaus ar amser mewn ysgolion. Gall fod yn anodd i athro dosbarth/athrawes ddosbarth ddod o hyd i'r amser i siarad â phlentyn a rheoli sefyllfa yn yr ystafell ddosbarth ar yr un pryd. Gall fod yn ddefnyddiol defnyddio eich cynorthwydd ystafell ddosbarth neu fentor dysgu yn y sefyllfa hon, yn yr un modd ag y mae'n ddefnyddiol wrth 'brofi' plant unigol yn eu targedau cyrhaeddiad.

Dylid cymryd gofal arbennig wrth benderfynu sut a ble i siarad â phlentyn os yw'r mater naill ai'n gyfrinachol neu'n fater disgyblu. Mae'n bwysig bod y sgwrs hon yn aros yn breifat.

Yn yr un modd, mae'r ffordd y caiff plentyn newydd ei gyflwyno i'r dosbarth a'r hyn a gaiff ei ddweud yn arbennig o bwysig. Mae angen ystyried hyn yn ofalus a dewis y geiriau a ddefnyddir ymlaen llaw.

Gall athrawon ddysgu cryn dipyn am blant drwy sesiynau darllen unigol hefyd. Yn aml, gall y sesiynau hyn adlewyrchu hwyliau neu bryderon plentyn ar yr adeg honno.

Mae angen i athrawon llwyddiannus fod yn wrandawyr da a meddu ar sgiliau gwrando gweithredol. Fel arfer, mae hyn yn golygu gwrando a rhoi sylw unigol, cofio'r hyn a ddywedir (gan gynnwys y manylion) a nodi teimladau'r plentyn yn ystod y drafodaeth.

Mae gan athrawon da hefyd y gallu i wrando arnyn nhw eu hunain, derbyn seibiannau a thawelwch, aros yn ddigyffro a chadw rheolaeth ar drafodaethau â'r dosbarth cyfan a gyda phlant unigol. Mae angen i athrawon gaffael sgiliau priodol i ymateb i'r hyn y mae plant yn ei ddweud. Gallan nhw gyflawni hyn drwy ofyn y cwestiynau cywir, aralleirio, crynhoi neu feddwl yn ôl. Yn aml, mae dysgu i ofyn y cwestiynau cywir yn dod gyda phrofiad.

Ymddygiad amhriodol

Bydd ymddygiad pob plentyn yn anodd o bryd i'w gilydd. Mae'n rhan arferol o dyfu i fyny. Fodd bynnag, ar wahân i'r addysgu ynddo'i hun, mae'n rhaid i athrawon newydd a phrofiadol ddysgu iaith lafar ac iaith corff y plant yn eu dosbarth sy'n profi anawsterau dysgu neu broblemau ymddygiadol. Yn aml, gall yr arwyddion rhybuddio gynnwys: aflonyddwch, diflastod, anweithgarwch, bod yn amharchus tuag at athrawon neu blant eraill, rhychwant canolbwyntio byr, rhwystredigaeth, pryder, ceisio sylw, sylw'n cael ei dynnu'n hawdd, anallu i ddweud y gwir, gwneud sylwadau negyddol, bod yn aflonyddgar yn gorfforol, bwlio, gweiddi, crio, methu â chwblhau tasgau academaidd, bod yn orfywiog, troethi yn y dosbarth neu amrywiaeth eang o ymddygiadau digroeso.

Defnyddio canmoliaeth

Mae rhai athrawon yn dangos agwedd negyddol yn unig tuag at eu plant yn rheolaidd. Mae plant yn hoffi gwybod eu bod yn gwneud yn dda ac maen nhw'n gwerthfawrogi cael gwybod hynny. Weithiau, mae'n briodol 'canmol' plentyn mewn sefyllfa un-i-un. Weithiau, mae'n well gwneud hynny mewn sefyllfaoedd dosbarth cyfan. Mae'n dibynnu am beth rydych yn rhoi canmoliaeth i'r plentyn (a/neu'r dosbarth cyfan). Gwaith da? Gweithgaredd y tu allan i'r ysgol?

Sgorio tair gôl dros yr ysgol mewn gêm bêl-droed neu chwarae'r piano yn dda yn y gwasanaeth?

Dewis rhoi canmoliaeth i blant yw un o'r dulliau gweithredu gorau a mwyaf effeithiol sydd ar gael i athrawon. Os caiff y ganmoliaeth ei defnyddio'n gywir a'i chymhwyso'n briodol, gall wneud i blant unigol a grwpiau neu ddsbarthiadau cyfan deimlo'n dda iawn amdanyn nhw eu hunain. Fel y cyfryw, mae'n defnyddio dull atgyfnerthu cadarnhaol yn y ffordd orau bosibl.

I'r gwrthwyneb, mae 'labelu' plant yn amhriodol yn anghywir, yn enwedig o flaen eu cyd-ddisgyblion. Er enghraifft, mae galw plentyn yn 'hwligan' yn debygol o olygu:

- bod y plentyn yn fwy tebygol o ymddwyn fel 'hwligan' yn y dyfodol
- y caiff y term ei ddefnyddio fel gwawd yn y dosbarth a gall hyd yn oed arwain at ganlyniad annymunol i'r athro/athrawes a ddefnyddiodd y term.

Y dull systemig ac arddangosiadau

Mae dod i adnabod plant yn dda yn golygu deall eu cefndir neu eu hamgylchiadau teuluol, pwy yw eu ffrindiau agosaf, sut maen nhw'n teimlo am eu hysgol a'u dosbarth, a'u cysylltiad â'r gymuned ehangach (e.e. clybiau y gallan nhw fod yn aelodau ohonyn nhw, ac ati).

A oes gan y plentyn yn eich dosbarth frodyr neu chwiorydd hŷn neu iau yn yr ysgol? Os felly, holwch ef neu hi am eu brawd/brodyr neu chwaer/chwiorydd. Yn yr un modd ag y mae gennych chi, fel athro/athrawes, fywyd y tu allan i'r ysgol, mae gan y plant eu bywydau fel rhan o grwpiau teuluol a chymunedol. Mae eu bywydau y tu allan i'r ysgol yn bwysig iawn iddyn nhw a dylen nhw gael eu parchu bob amser.

Yn yr un modd, gall y defnydd o olau, tymheredd, lliwiau a nodweddion arddangos fod yn bwysig o ran hwyliau plentyn a'r hyn y mae'n ei ddysgu. Mae defnyddio arddangosiadau yn rhan bwysig o drefniant yr ystafell ddsbarth. Mae defnyddio arddangosiadau nid yn unig yn adlewyrchu'r cwricwlwm ond hefyd yn fodd o gyflwyno cyflawniadau'r plant. Gellir defnyddio arddangosiadau da fel:

- adnodd cwricwlwm
- ffordd o annog neu atgoffa'r plant
- ffordd o ddathlu cyflawniad plentyn unigol
- tystiolaeth i eraill o'r gwaith a wnaed gan y dosbarth (e.e. plant eraill, rhieni/gofalwyr, y pennaeth, staff awdurdod lleol, Estyn, ymwelwyr, ac ati).

Drwy arddangos gwaith y plant, mae athrawon yn dangos eu bod yn gwerthfawrogi eu hymdrechion ac yn cydnabod eu cyflawniadau. O'u defnyddio yn y fath fodd, mae arddangosiadau yn yr ystafell ddosbarth yn gymaint o 'wobr' â thystysgrifau, teilyngdod, sêr neu gymhellion eraill.

Pethau na ddylid eu gwneud

Mae rhai athrawon yn difetha eu cydberthnasau ag unigolion neu ddosbarthiadau cyfan o blant yn anfwriadol drwy ymateb yn negyddol neu orymateb. Dylid osgoi gwneud hyn bob amser gan ei bod yn llawer anos ail-feithrin cydberthynas ar ôl iddo gael ei difetha. Mae rhai athrawon yn difetha eu cydberthynas eu hunain â phlant yn rheolaidd drwy gyfleu negeseuon cymysg neu ddrislyd (e.e. drwy weiddi arnyn nhw neu eu canmol bob yn ail).

Awgrymiadau: Pethau na ddylid eu gwneud

Mae'r rhestr isod yn nodi rhai syniadau o ran y pethau y dylid eu hosgoi. Mae'r rhan fwyaf o blant yn dueddol o gasáu'r pethau hyn.

- Peidiwch â gweiddi neu godi eich llais yn ddiangen. Mae'n rheol dda i beidio â gweiddi ac eithrio mewn argyfwng (e.e. tân). Peidiwch byth â gweiddi neu alw allan sylwadau neu 'enwau' difriol.
- Peidiwch byth ag erlid neu fwrw plentyn am unrhyw reswm. Arhoswch yn ddigyffro hyd yn oed yn y sefyllfaoedd anoddaf.
- Peidiwch â phriodoli ymddygiad gwael i isomorffeddau afrealistig (e.e. 'rwyd ti yn union fel dy frawd mawr Adam, doedd e' ddim yn gallu ymddwyn ychwaith', 'Dwi ddim yn synnu at dy ymddygiad di o ystyried ble rwyd ti'n byw a'th sefyllfa deuluol', 'Rwyd ti'n mynd i fynd i'r un drafferth â dy chwaer, Siân').
- Peidiwch â rhwygo gwaith plant i fyny o'u blaenau nhw neu o flaen eu cyd-ddisgyblion, waeth pa mor wael ydyw. Awgrymwch eu bod yn dechrau eto a rhowch amser iddyn nhw wneud hynny.
- Peidiwch â mynd i ddadl gyda'u rhiant/rhieni neu ofalwr/gofalwyr yn yr ystafell ddosbarth o fewn golwg neu glyw'r plentyn neu ei gyd-ddisgyblion.
- Peidiwch â thrafod plentyn gyda'r pennaeth o flaen ei gyd-ddisgyblion.

Mae gwaith ymchwil yn nodi bod plant yn hoffi athrawon:

- sy'n empathetig
- y gallan nhw ymddiried ynddyn nhw
- sy'n meddu ar synnwyr digrifwch
- sy'n annog ac yn hyrwyddo trafodaethau diddorol ac yn gosod tasgau ac aseiniadau gwerth chweil
- sy'n addysgu'n dda bob amser
- sy'n rhoi canmoliaeth haeddiannol i'r plant
- sy'n dangos eu bod yn hoffi plant ac yn eu deall
- sy'n gynnes, yn frwdfrydig ac yn dangos eu bod yn mwynhau eu swydd
- sy'n gyson ac yn deg
- sy'n trin plant â pharch
- sy'n creu ymdeimlad o 'ryddid' yn y dosbarth
- sy'n gwrandao ar safbwyntiau eu plant ac yn gweithredu yn unol â hynny
- sy'n amrywio eu harddulliau addysgu mewn ffyrdd diddorol
- sy'n gallu chwerthin ar ben eu hunain.

Arwyddion rhybuddio

Dylai athrawon hefyd fod ar eu gwylidwriaeth am arwyddion o gam-drin plant, bwlio, anhwylderau bwyta, salwch, straen, hunan-niwed, aflonyddu, tangyflawni a phryder. Er enghraifft, gall y ffaith bod plentyn yn disgyn ar ei hôl hi gyda'i waith ysgol neu'n methu â chwblhau gwaith cartref ddynodi problem yn y cartref (e.e. ysgariad, gwahanu, tor-priodas, symud i dŷ newydd yn fuan, ac ati).

Drwy ddod i adnabod eu plant yn well a bod yn ymwybodol o'u personoliaethau, eu hwyliau a'u teimladau, mae athrawon yn rhoi eu hunain yn y sefyllfa orau i nodi neu ganfod arwyddion rhybuddio posibl o broblemau mawr, yn aml cyn iddyn nhw gyrraedd eu hanterth. Drwy siarad â phlentyn a chanfod beth yw achos y broblem, gall athro/athrawes hysbysu'r pennaeth. Yna, mae'n bosibl y bydd angen iddyn nhwythau, yn eu tro, gysylltu ag asiantaethau allanol. Mae Llywodraeth Cymru yn awyddus iawn i hyrwyddo ymyriadau cynnar er budd y plentyn neu er budd diogelwch neu ddatblygiad personol y plentyn yn y dyfodol, gan gynnwys ei gyfleoedd dysgu gorau.

Y Cyfnod Sylfaen

Delio ag ymddygiad a arweinir drwy chwarae

Un o nodau allweddol y Cyfnod Sylfaen yw helpu pob plentyn i ddatblygu sgiliau meddwl, dysgu sut i ddysgu a mwynhau'r broses ddysgu. Mae'r gwaith o ddatblygu hunanddelwedd plant a'u teimladau o hunanwerth a hunan-barch yn rhan greiddiol o'r cwricwlwm.

Fodd bynnag, nid yw pob plentyn yn dechrau'r Cyfnod Sylfaen yn gwybod beth yw ymddygiad derbyniol ac ymddygiad annerbyniol. Mae'n bwysig bod ymarferwyr yn creu amgylchedd cadarnhaol lle caiff disgwyliadau clir eu deall gan y plant, rhieni/gofalwyr a staff.

Mae angen i blant gael amrywiaeth eang o brofiadau i gefnogi eu datblygiad personol, **cymdeithasol ac emosiynol**, a'u helpu i wneud synnwyr o'r byd o'u hamgylch a'r byd ehangach.

Mae **datblygiad cymdeithasol** yn rhan allweddol o'r Cyfnod Sylfaen sy'n canolbwyntio ar ryngweithiadau cymdeithasol a chydberthnasau plant â'u cyfoedion ac oedolion. Dylai plant ddatblygu dealltwriaeth o ddisgwyliadau'r lleoliad/ysgol o ran ymddygiad a deall bod rheolau yn hanfodol er mwyn datblygu dealltwriaeth o'r hyn sy'n deg ac yn annheg a bod yn barod i gyfaddawdu. Gallai ymarferwyr gynnwys plant yn y broses o wneud penderfyniadau er mwyn gwella eu dealltwriaeth o'r cyfryw reolau/d disgwyliadau.

Mae **datblygiad emosiynol** yn canolbwyntio ar yr amrywiaeth o deimladau ac emosiynau y mae plant yn eu datblygu, a'u gallu i fynegi'r teimladau a'r emosiynau hyn i bobl eraill. Wrth iddyn nhw wneud cynnydd, dylai plant gael eu helpu i ddatblygu strategaethau ymdopi i ddeall a rheoli eu hemosiynau, er enghraifft y gallu i reoli newid mewn arfer rheolaidd ac yn y ffordd maen nhw'n defnyddio deunyddiau. Dylai ymarferwyr fod yn ymwybodol hefyd y bydd angen i rai plant gael eu haddysgu sut i ddatblygu strategaethau ymdopi drwy greu storïau a modelau rôl.

Mae **chwarae** yn rhoi cyfleoedd i blant ddysgu drwy ddynwared, dychymyg a hwyl, a phrofi canlyniadau eu gweithredoedd. Fodd bynnag, bydd achlysuron pan fydd angen i ymarferwyr ddarparu'r sgaffaldiau a'r cyfleoedd i blant gaffael a datblygu'r sgiliau sy'n eu galluogi i wneud y canlynol:

- talu sylw pan fydd yr ymarferydd yn gofyn iddyn nhw wneud hynny
- parchu ei gilydd
- cymryd troeon, rhannu a chydweithredu
- gofyn cwestiynau/gofyn am help.

Talu sylw pan fydd yr ymarferydd yn gofyn iddyn nhw wneud hynny

Mae rhai adegau yn ystod y diwrnod pan fydd angen i'r ymarferydd gael sylw'r plant, er enghraifft, i dacluso popeth ar ddiwedd y dydd. Un ffordd o fynnu eu sylw yw chwarae darn penodol o gerddoriaeth neu glapio rhythm. Mae'n hanfodol bod ymarferwyr yn gyson o ran y dull a ddefnyddir ganddyn nhw, gan atgyfnerthu'r ymddygiad dymunol mewn ffordd gadarnhaol a delio'n briodol ag unrhyw blentyn nad yw'n dilyn y cyfarwyddyd. Os bydd unrhyw blentyn yn methu â dilyn y cyfarwyddyd hwn yn rheolaidd, yna bydd angen rhoi camau gweithredu priodol ar waith. Er enghraifft, gall yr ymarferydd sefyll wrth ymyl y plentyn cyn rhoi'r cyfarwyddyd er mwyn ei gynorthwyo neu, yn wir, roi cyfarwyddyd uniongyrchol i'r plentyn gyflawni'r hyn sydd ei angen.

Parchu ei gilydd

Dylai lleoliadau/ysgolion ddatblygu, ym mhob plentyn, ymdeimlad o hunaniaeth bersonol a diwylliannol sy'n dderbyngar ac yn dangos parch tuag at eraill.

Dylai ymarferwyr arsylwi ar y ffordd y mae plant yn gweithredu fel aelodau o grŵp, yn ogystal â'u gallu i ddeall eu cydberthynas ag eraill a'r modd y maen nhw'n mynd ati i helpu eraill ac yn ymateb i'w hanghenion. Dylai plant ddangos parch, a dylen nhw hefyd ddeall a gwerthfawrogi'r gwahaniaethau rhwng pobl.

Cymryd troeon, rhannu a chydweithredu

Dylai ymarferwyr arsylwi ar y ffordd y mae plant yn gweithredu fel aelodau o grŵp, yn ogystal â'u gallu i ddeall eu cydberthynas ag eraill a'r modd y maen nhw'n mynd ati i helpu eraill ac yn ymateb i'w hanghenion. Gall plant fynegi emosiynau cryf fel dicter neu dristwch a gallan nhw fynd yn rhwystredig pan gânt eu rhwystro rhag gwneud rhywbeth – gall cymryd troeon a rhannu fod yn

gatalydd ar gyfer emosiynau. Mae rhai plant ifanc wrthi'n datblygu'r sgiliau hyn o hyd ac nid ydyn nhw'n meddu ar y gallu i gyfathrebu a thrafod gyda phlant eraill. Yn aml, gall hyn arwain at ymateb byrbwyll, er enghraifft, gwthio'r plentyn allan o'r ffordd. Er mwyn helpu i ddatblygu gallu'r plant i gymryd troeon, rhannu a chydweithredu gellir rhoi 'bathodyn rhannu' iddyn nhw i'w hannog/atgoffa o bwysigrwydd rhannu; neu gall ymarferwyr gyflwyno gêm sy'n datblygu'r syniad o gymryd troeon, o weithio mewn paru i weithio mewn grŵp bach.

Gofyn cwestiynau/gofyn am help

Dylai plant gael eu hannog i ofyn cwestiynau a gofyn am help os nad ydyn nhw'n siŵr beth i'w wneud nesaf. Os na wneir hyn fel mater o drefn, gall ddod yn amhosibl i'w reoli ac, o ganlyniad, gall effeithio ar brosesau dysgu ac addysgu yn y lleoliad/ysgol. Os yw'r ymarferydd yn gweithio gyda grŵp, gall y plentyn sydd angen help, er enghraifft, ddal cerdyn â marc cwestiwn wedi'i argraffu arno i fyny – mae'r plentyn yn ymwybodol o berthnasedd y cerdyn a'r ffaith bod yr ymarferydd yn gwybod bod angen help arno.

Paratoi i fynd adref

Mae diwedd y dydd yn gyfle gwych i'r plant fyfyrion ac ystyried yr hyn y maen nhw wedi'i ddysgu a'i brofi yn ystod y dydd. Caniatewch amser iddyn nhw ofyn cwestiynau a thrafod sut y gallen nhw/bydden nhw'n newid y ffordd y maen nhw'n gwneud pethau y diwrnod canlynol. Mae'n bwysig felly i orffen y diwrnod ar nodyn cadarnhaol a dathlu'r cyfraniadau a wnaed gan y plant yn ystod y dydd.

Delio ag anawsterau penodol yn yr ystafell ddosbarth – atebion ymarferol

Mae'n rhaid i ysgolion ddatblygu dull ysgol gyfan o hyrwyddo ymddygiad cadarnhaol sy'n sicrhau y caiff rheolau, gwobrau a chosbau eu defnyddio mewn modd cyson.

Er gwaethaf y mesurau ataliol a fabwysiedir gan ysgolion, bydd achlysuron bob amser pan fydd angen i athrawon dosbarth ymateb i ymddygiad aflonyddgar neu amhriodol. Mae'r bennod hon yn nodi rhai atebion ymarferol.

Y siart Rhagflaeniad-Ymddygiad-Canlyniad (RhYC)

Mae'n bwysig ceisio nodi'r rheswm am yr ymddygiad. Cofiwch, mae ystyr y tu ôl i bob ymddygiad ac mae'r ymddygiad hwnnw yn cyfleu rhywbeth. Mae ganddo swyddogaeth a her yr athro/athrawes yw canfod beth yw'r swyddogaeth honno. Gellir defnyddio'r siart Rhagflaeniad-Ymddygiad-Canlyniad (RhYC) i feithrin dealltwriaeth gliriach o'r ymddygiad.

Defnyddir y siart Rhagflaeniad-Ymddygiad-Canlyniad (RhYC) i gasglu gwybodaeth am yr hyn sy'n digwydd yn amgylchedd y plentyn.

Rh = Rhagflaeniad: beth sy'n digwydd cyn bod yr ymddygiad yn cael ei weld.

Y = Ymddygiad: yr ymddygiad a arsylwir.

C = Canlyniad: canlyniadau cadarnhaol neu negyddol yr ymddygiad.

Dadansoddiad RhYC – ymddygiadau annymunol

Mae dadansoddi'r siart RhYC yn helpu i nodi pam bod y plentyn yn debygol o ailadrodd yr ymddygiadau annymunol. Yn yr enghraifft ganlynol, mae Liam yn ceisio sylw'r athro. Pan fydd yn ymddwyn yn dda nid yw'n cael unrhyw sylw. Pan fydd yn ymddwyn mewn ffordd annymunol mae'r athro yn rhoi sylw iddo drwy aros gydag ef yn ystod amser egwyl ac eistedd wrth ei ymyl yn y dosbarth. Yn yr enghraifft hon, mae'r ymddygiad annymunol yn fwy tebygol o barhau.

Rhagflaeniad

Nid yw Liam yn cael unrhyw sylw na chydabyddiaeth gan ei athro pan fydd yn ymddwyn yn dda.

Ymddygiad

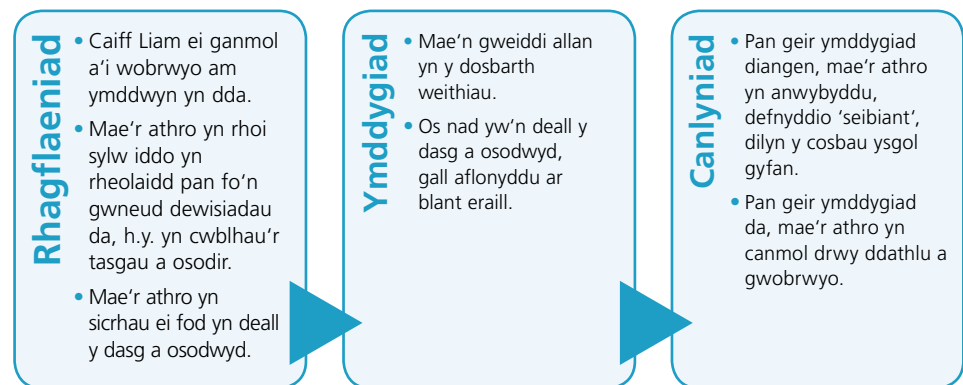
- Mae Liam yn gweiddi allan yn y dosbarth.
- Mae'n aflonyddu ar blant eraill ac yn eu rhwystro rhag gweithio.
- Mae'n dweud dro ar ôl tro na all wneud ei waith.

Canlyniad

- Mae'r athro yn ei gadw yn y dosbarth dros amser egwyl.
- Mae'r athro yn eistedd wrth ei ymyl ac yn ei helpu gyda'i waith.

Dadansoddiad RhYC – lleihau achosion o ymddygiadau annymunol

Mae dadansoddi'r siart RhYC yn helpu i nodi pam ei bod yn fwy tebygol y gwelir llai o ymddygiad annymunol gan y plentyn dros amser. Mae'r athro yn rhoi sylw cadarnhaol i Liam am ei fod yn ymddwyn yn dda ond pan fydd yn ymddwyn mewn ffordd annymunol mae'r athro yn gweithredu cosbau ysgol gyfan ac nid yw'n cael fawr ddim sylw, os o gwbl. Yn yr enghraifft hon, mae'n fwy tebygol y bydd yr ymddygiad annymunol yn lleihau.



Dull datrys problemau

Wrth lunio strategaethau i helpu plentyn i ddeall a rheoli ei ymddygiad mae'n annhebygol y bydd dulliau rhagnodol yn gweithio. Yn hytrach, mae angen i'r strategaethau ddiwallu anghenion penodol yr unigolyn.

Er mwyn nodi anghenion ymddygiadol plentyn, mae angen mabwysiadu dull datrys problemau. Wrth lunio strategaethau priodol, mae angen archwilio'r ymddygiad a gellir gwneud hynny drwy ofyn cyfres o gwestiynau penodol. Mae'r atebion yn helpu i ddeall natur yr ymddygiad, y rhesymau drosto a'r hyn y gallai ei olygu i'r plentyn penodol hwnnw.

Drwy fod yn ymwybodol o ragflaeniadau plentyn i ymddygiad annerbyniol, mae'n bosibl lleihau neu hyd yn oed osgoi problemau ymddygiadol. Gellir gwneud hyn drwy fabwysiadu dull datrys problemau.

Cwestiynau ar gyfer y dull datrys problemau

- Beth yw'r rheswm sylfaenol dros ymddygiad y plentyn yn ôl pob golwg?
- Ble a phryd y mae'r plentyn yn ymddwyn fel hyn?
- Beth sy'n ysgogi'r ymddygiad?
- Er mwyn diwallu ei anghenion, pa ymddygiad derbyniol y gall y plentyn ei ddefnyddio?

- Pa strategaethau y gellir eu rhoi ar waith i newid yr ymddygiad?
- Sut y gellir monitro cynnydd y plentyn?

Atal ymddygiadau aflonyddgar

Strategaethau rhagweithiol

Nod strategaethau rheoli rhagweithiol yw darparu mesurau ataliol y gall yr athro/athrawes eu rhoi ar waith cyn bod problem ymddygiadol yn codi. Mae'r strategaethau hyn yn creu arfer rheolaidd cadarn, disgwyliadau clir a strategaethau ymdopi i leihau rhwystredigaeth a phyliau. Y gyfrinach o ran ymyriadau rhagweithiol llwyddiannus yw cynllunio strategol – fel arall, caiff athrawon eu rhoi mewn sefyllfa lle y mae'n rhaid iddyn nhw ymateb i broblem ymddygiadol. Mae'r ymateb hwn nas cynlluniwyd yn tueddu i fod yn un emosiynol iawn. Y peth gorau i'w wneud bob amser yw canolbwyntio ar gynyddu ymddygiadau cadarnhaol drwy ganmol ac atgyfnerthu yn hytrach na cheisio lleihau ymddygiadau annymunol. Rheoli ymddygiad yn rhagweithiol yw conglfaen ymddygiad da. Fodd bynnag, mae angen technegau adweithiol hefyd.

Ailgyfeirio

Mae'n bwysig deall na allwn reoli ymddygiad plentyn, ond gallwn ei ailgyfeirio. Gall plant ymddwyn mewn ffyrdd sy'n ein rhybuddio eu bod ar fin colli rheolaeth a, thrwy gydnabod yr 'arwyddion rhybuddio cynnar' hyn, gallwn atal yr ymddygiadau rhag mynd yn waeth drwy eu hailgyfeirio. Ceisiwch beidio â rhoi o'ch amser a'ch egni i ddelio ag ymddygiad annymunol. Yn hytrach, rhowch y cosbau priodol ar waith yn ddigyffro. Cyn gynted ag y bydd y plentyn yn ymddwyn yn briodol, dathlwch mewn ffordd gymhellol a dynamig. Bydd y plentyn yn gwerthfawrogi'r egnion gwahanol hyn yn ddigon buan ac yn gweithredu'n unol â hynny i sicrhau canlyniad cadarnhaol.

Awgrymiadau: Ailgyfeirio

- Os bydd plant yn gweiddi i ateb cwestiwn, atgoffwch nhw sut yr oedden nhw'n eistedd a'u llaw yn yr awyr yn barod i ateb y cwestiwn. Yna rhowch gyfle arall iddyn nhw ateb y cwestiwn, gan ymddwyn yn y ffordd ddymunol.
- Os bydd plant yn ymddwyn yn aflonyddgar ar ddechrau'r wers pan fo'r llyfrau yn cael eu dosbarthu, ailgyfeiriwch ei sylw drwy eu dewis nhw i ddosbarthu'r llyfrau.
- Os bydd plant yn ei chael hi'n anodd aros yn synhwyrol yn y llinell, gofynnwch iddyn nhw sefyll ar flaen y llinell ac arwain y plant eraill.

Dewisiadau

Mae'n bwysig deall na allwn reoli ymddygiad plentyn ond gallwn alluogi'r plentyn i wneud ei ddewisiadau ei hun ac yna ddeall canlyniadau'r ymddygiad hwnnw. Os yw plentyn yn ymddwyn mewn ffordd annymunol, rhowch amser iddyn nhw ar ei ben ei hun, naill ai y tu mewn neu y tu allan i'r ystafell ddosbarth. Yna gofynnwch iddyn nhw ddewis naill ai i barhau â'r ymddygiad annymunol a wynebu'r cosbau priodol neu ddychwelyd i'r dosbarth ac ymddwyn yn gadarnhaol. Caniatewch tua phum munud i'r plentyn wneud y dewis hwn. Mae hyn yn rhoi amser iddyn nhw ymdawelu a meddwl yn rhesymegol.

Ymateb i ymddygiadau heriol

Strategaethau adweithiol

Mae ymateb yn gywir i ymddygiad annymunol yn hanfodol bwysig. Nod strategaethau adweithiol yw rheoli'r ymddygiad pan fo'n digwydd. Mae'r strategaethau hyn yn effeithiol ar yr amod y cynllunnir ar eu cyfer ac y'u defnyddir yn gywir.

Dylai strategaethau adweithiol sicrhau:

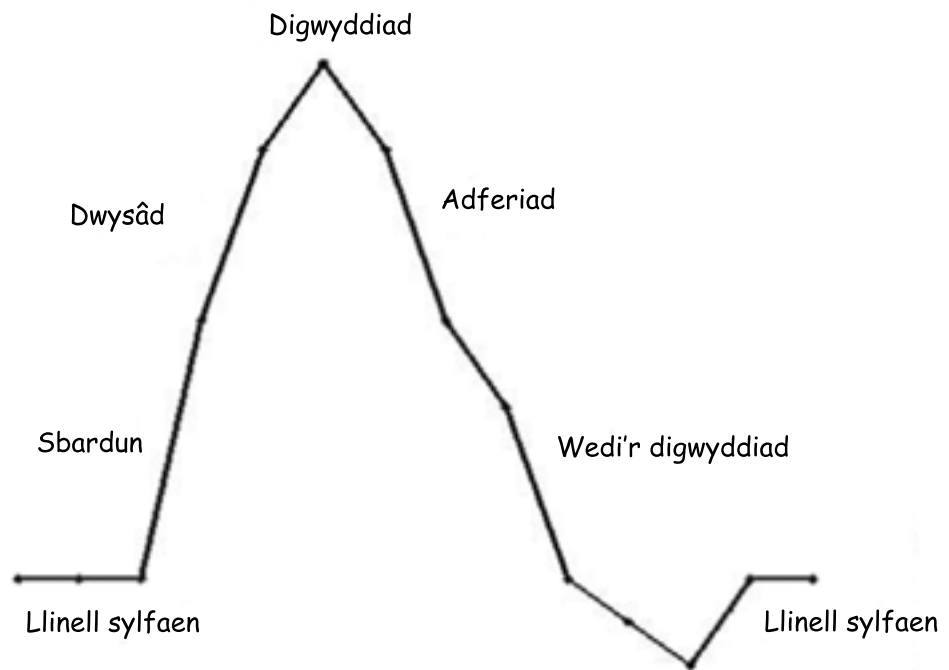
- nad yw'r staff yn ymddwyn yn wrthdrawiadol
- y dilynr strategaethau'r awdurdod lleol/ysgol ar gyfer ymdrin â sefyllfaoedd mewn ffordd gadarnhaol
- y dilynr canllawiau'r ysgol ar gyfer delio ag ymddygiadau heriol
- bod y plentyn yn ddiogel
- bod staff a phlant eraill yn ddiogel.

Delio ag ymddygiad heriol

Wrth ddelio â sefyllfa, mae'n bwysig aros i blentyn ymdawelu ac ymlonyddu cyn trafod y digwyddiad. Mae hyn yn atal y sefyllfa rhag dwysáu a mynd allan o reolaeth. Mae'r darlun amser-dwyster ar dudalen 36 yn dangos sut mae digwyddiad ymddygiadol sy'n seiliedig ar ddieter yn datblygu.

Mae'r 'cam adfer' ar ôl digwyddiad yn amser peryglus i drafod y digwyddiad a dechrau gofyn am ymddiheuriadau gan mai dyma'r amser pan fo digwyddiadau eraill fwyaf tebygol o ddigwydd.

Darlun amser-dwyster



Defnyddio grym rhesymol

Mae gan bob aelod o staff ysgol sy'n gyfrifol am blant bŵer cyfreithiol i ddefnyddio grym rhesymol i atal plant rhag troseddu, anafu eu hunain neu bobl eraill, neu ddifrodi eiddo; a chynnal trefn dda a disgyblaeth ymhlith plant.

Dylid canolbwyntio, cyhyd ag y bo'n bosibl, ar atal yr angen i ddefnyddio grym ar blant drwy greu awyrgylch digyffro, trefnus a chefnogol yn yr ysgol sy'n lleihau'r bygythiad a'r risg y ceir trais o unrhyw fath. Dim ond pan fetho popeth arall y dylid defnyddio grym a dylai ysgolion geisio lleihau'r posibilrwydd y bydd angen defnyddio grym. Fodd bynnag, efallai na fydd hyn yn bosibl bob amser ac, o dan y cyfryw amgylchiadau, bydd angen i staff fod yn ymwybodol o'r sensitifeddau sy'n gysylltiedig ag unrhyw fath o gyswllt corfforol â phlant.

Dylai'r penderfyniad ynghylch a ddylid defnyddio grym a pha rym y dylid ei ddefnyddio ddibynnu bob amser ar amgylchiadau pob achos unigol ac, yn hanfodol yn achos plant ag AAA a/neu anabledau, wybodaeth ynghylch yr unigolyn dan sylw.

Awgrymiadau: Lleihau'r tebygolrwydd y bydd sefyllfaoedd yn codi lle y mae angen defnyddio grym

Er na fydd mesurau ataliol yn gweithio bob amser, mae nifer o gamau y gall ysgolion eu cymryd i helpu i lleihau'r tebygolrwydd y bydd sefyllfaoedd yn codi lle y gall fod angen iddyn nhw arfer y pŵer i ddefnyddio grym.

- Crewch awyrgylch digyffro, trefnus a chefnogol yn yr ysgol sy'n lleihau'r bygythiad a'r risg y ceir trais o unrhyw fath.
- Mae datblygu cydberthnasau effeithiol rhwng plant a staff yn hanfodol er mwyn sicrhau trefn.
- Mabwysiadwch ddull ysgol gyfan o ddatblygu sgiliau cymdeithasol ac emosiynol fel y rhaglen Agweddau Cymdeithasol ac Emosiynol ar Ddysgu (ACEDd).
- Mabwysiadwch ddull strwythuredig o ddatblygu staff sy'n helpu staff i ddatblygu'r sgiliau sydd eu hangen i reoli ymddygiad mewn ffordd gadarnhaol, rheoli gwrthdaro a hefyd gefnogi ei gilydd yn ystod ac ar ôl digwyddiad. Ceir canllawiau pellach yn *Cynnwys a Chynorthwyo Disgyblion*.
- Ewch ati i reoli digwyddiadau unigol yn effeithiol – mae'n bwysig cyfathrebu â'r plentyn mewn ffordd ddigyffro gan ddefnyddio iaith lafar ac iaith corff anfygythiol a sicrhau y gall y plentyn weld ffordd allan o'r sefyllfa. Gallai strategaethau gynnwys, er enghraifft, mynd gyda'r aelod o staff i ystafell dawel, i ffwrdd oddi wrth wylwyr neu blant eraill, fel bod yr aelod o staff yn gallu gwrandao ar bryderon; neu ofyn i aelod penodol o staff y mae'r plentyn yn ei adnabod yn dda fod yno.
- Lle y bo'n ymarferol, rhybuddiwch blentyn y gall fod angen defnyddio grym cyn ei ddefnyddio.

Sefyllfaoedd lle na ddylai staff ymyrryd heb help fel arfer

Weithiau, ni ddylai aelod awdurdodedig o staff ymyrryd mewn digwyddiad heb help, onid yw'n argyfwng. Dylai ysgolion weithredu systemau cyfathrebu sy'n galluogi aelod o staff i alw am gymorth brys lle y bo angen. Efallai y bydd angen help i ddelio â sefyllfa sy'n ymwneud â phlentyn hŷn, plentyn mawr, mwy nag un plentyn neu os yw'r aelod awdurdodedig o staff o'r farn y gall fod risg o anaf.

O dan yr amgylchiadau hyn, dylai'r aelod o staff gymryd camau i sicrhau bod plant eraill a allai fod yn wynebu risg yn cael eu symud a galw am gymorth gan aelodau awdurdodedig eraill o staff, neu ffonio'r heddlu lle y bo angen.

Enghreifftiau o sefyllfaoedd pan ellid defnyddio grym rhesymol

Ymhlith yr enghreifftiau o sefyllfaoedd sy'n galw'n benodol am benderfyniad o'r fath mae'r canlynol:

- mae plentyn yn ymosod ar aelod o staff neu blentyn arall
- mae plant yn ymladd, a cheir risg o anaf iddyn nhw neu i bobl eraill.
- mae plentyn yn difrodi eiddo yn fwriadol, neu ar fin gwneud hynny
- mae plentyn yn achosi anaf neu ddifrod, neu'n peri'r risg y ceir anaf neu ddifrod, drwy ddamwain, chwarae'n gas neu gamddefnyddio deunyddiau neu wrthrychau peryglus
- mae plentyn yn dianc o'r dosbarth neu'n ceisio gadael yr ysgol ar adeg pan na chaiff ei awdurdodi i wneud hynny
- nid yw'r ffaith bod plentyn yn gwrthod aros mewn man penodol yn ddigon o reswm ynddo'i hun i gyfiawnhau defnyddio grym. Byddai'n gyfiawn pe bai caniatáu i blentyn adael yn:
 - peri risgiau difrifol i ddiogelwch y plentyn (gan ystyried oedran a dealltwriaeth), diogelwch plant eraill neu staff, neu ddifrod i eiddo
 - arwain at ymddygiad sy'n cael effaith andwyol ar drefn dda a disgyblaeth, fel aflonyddu ar ddsbarthiadau eraill
- mae plentyn yn gwrthod dilyn cyfarwyddyd i adael yr ystafell ddsbarth yn barhaus
- mae plentyn yn ymddwyn mewn ffordd sy'n achosi cryn aflonyddwch mewn gwers
- mae plentyn yn ymddwyn mewn ffordd sy'n achosi cryn aflonyddwch wrth gynnal digwyddiad chwaraeon neu ymweliad ysgol.

Byddai defnyddio grym yn rhesymol (ac felly'n gyfreithlon) yn yr enghreifftiau hyn os oedd yn glir bod yr ymddygiad yn ddigon peryglus neu'n peri digon o aflonyddwch i warantu'r fath ymyrraeth gorfforol ag a ddefnyddiwyd ac na ellid yn realistig fod wedi ymdrin â'r sefyllfa mewn unrhyw ffordd arall.

Lle y bo'n bosibl, dylai'r penderfyniadau hyn ystyried nodweddion penodol y plentyn, gan gynnwys oedran, dealltwriaeth ac unrhyw AAA neu anabledd y gall fod ganddyn nhw. Byddai hyn yn cynnwys canlyniadau unrhyw asesiad risg a, lle y bo'n briodol, unrhyw strategaethau a thechnegau penodol a nodwyd yn y cynllun ar gyfer trin y plentyn mewn ffordd gadarnhaol.

Cyn defnyddio grym dylai staff, lle y bo'n ymarferol, ddweud wrth y plentyn am roi'r gorau i gamymddwyn a chyfathrebu mewn ffordd ddigyffro a phwylllog drwy gydol y digwyddiad. Ni ddylai staff weithredu am eu bod yn ddig neu'n rhwystredig, nac er mwyn cosbi plentyn, a dylen nhw nodi'n glir y bydd y cyswllt neu'r ataliaeth gorfforol yn peidio pan na fydd ei hangen mwyach.

Gallai'r math o rym a ddefnyddir gynnwys y canlynol

- Cyswllt corfforol goddefol, er enghraifft sefyll rhwng plant neu rwystro plentyn rhag mynd i gyfeiriad penodol.
- Cyswllt corfforol gweithredol megis y canlynol:
 - arwain plentyn gerfydd ei law neu ei fraich
 - arwain plentyn i ffwrdd drwy osod llaw ar ran ganol ei gefn
 - mewn amgylchiadau mwy eithafol, defnyddio ffyrdd priodol o ddal y plentyn mewn ffordd gyfyngol, sydd angen arbenigedd neu hyfforddiant penodol.
- Mewn achosion lle ceir risg uchel a dybryd o farwolaeth neu anaf difrifol, byddai gan unrhyw aelod o staff gyfiawnhad dros gymryd unrhyw gamau gweithredu sydd eu hangen (yn gyson â'r egwyddor o geisio defnyddio'r grym lleiaf posibl sydd ei angen i gyflawni'r canlyniad dymunol). Gallai sefyllfaoedd o'r fath gynnwys atal plentyn rhag rhedeg oddi ar y palmant i ffordd brysur neu atal plentyn rhag bwrw rhywun â gwrthrych peryglus fel potel wydr neu forthwyl.
- Dylai staff wneud pob ymdrech i osgoi gweithredu mewn ffordd y gellir disgwyl yn rhesymol y gallai achosi anaf. Fodd bynnag, o dan yr amgylchiadau mwyaf eithafol, mae'n bosibl na fydd yn bosibl bob amser i osgoi anafu plentyn.
- Dylai staff bob amser osgoi cyffwrdd â phlentyn neu ei atal mewn ffordd a allai gael ei dehongli fel ymddygiad rhywiol amhriodol.

Cofnodi a chyflwyno adroddiadau ar ddigwyddiadau

Caiff ysgolion eu cynghori'n gryf i gadw cofnodion systematig o bob digwyddiad arwyddocaol lle y defnyddiwyd grym, yn unol â pholisi a gweithdrefnau'r ysgol ar ddefnyddio grym a'i gofynion amddiffyn plant. Diben cofnodi yw sicrhau y caiff canllawiau polisi eu dilyn, er mwyn hysbysu rhieni/gofalwyr, llywio gwaith cynllunio yn y dyfodol fel rhan o brosesau gwella'r ysgol, atal achosion o gamddeall neu gamddehongli'r digwyddiad a darparu cofnod ar gyfer unrhyw ymchwiliad yn y dyfodol.

Strategaethau rheoli ymddygiad

Mae'r adran hon yn cynnwys strategaethau ymarferol profedig sydd wedi'u cynllunio i reoli mathau penodol o ymddygiad ac ailsefydlu ymddygiad priodol yn gyflym. Wrth roi strategaethau ar waith, mae'n bwysig deall y gall yr ymddygiad fynd yn waeth cyn iddo wella. Felly, mae cysondeb ac amynedd yn hollbwysig er mwyn newid ymddygiadau negyddol yn rhai cadarnhaol.

Ymhlith y mathau o ymddygiad a drafodir mae'r canlynol:

- ceisio sylw
- gadael y dosbarth/yr ysgol heb ganiatâd
- rhegi
- diffyg cymhelliant
- galw allan
- gwneud sŵn annymunol
- ymddygiad ymosodol.

Ceisio sylw

Gall rhoi sylw fod yn adnodd pwerus o ran annog ymddygiad cadarnhaol a lleihau ymddygiad annymunol. Mae plant yn mwynhau cael sylw am amrywiaeth o resymau. Os na fydd rhai plant yn cael digon o sylw cadarnhaol oherwydd eu hymddygiad da, byddan nhw'n aml yn dechrau ymddwyn mewn ffyrdd sy'n arwain at sylw negyddol, er enghraifft gwneud synau neu alw allan. Byddai'n well gan rai ohonyn nhw gael y sylw negyddol hwn na pheidio â chael unrhyw sylw o gwbl. Gall defnyddio sylw cadarnhaol a dulliau anwybyddu ar yr adegau cywir fod yn effeithiol iawn. Bydd y plentyn yn dysgu'n fuan bod ymddygiadau cadarnhaol yn arwain at sylw cadarnhaol ac na chaiff unrhyw sylw ei roi mewn perthynas ag ymddygiadau negyddol.

Rhestrir rhesymau posibl dros geisio sylw isod.

- Diffyg rheolau a ffiniau.
- Dim ymdeimlad o berthyn.
- Hunan-barch isel.
- Rhywfaint o anaeddfedrwydd.

Awgrymiadau: Ceisio sylw

- Yn gyntaf, ewch ati i gynnal dadansoddiad RhYC er mwyn casglu gwybodaeth am ymddygiad y plentyn.
- Neilltuwch ychydig funudau bob dydd i gael amser un-i-un gyda'r plentyn. Yna, os bydd y plentyn chwilio am sylw, atgoffwch nhw o'r amser penodol rydych yn ei dreulio gyda nhw. Mae sicrhau cysondeb yn hanfodol er mwyn i'r strategaeth hon weithio.
- Gall anwybyddu'r ymddygiad fod yn strategaeth bwerus er bod rhai anfanteision ynghlwm wrth hyn:
 - gall ymddygiad y plentyn fynd yn waeth. Y rheswm dros hyn yw bod y plentyn yn ceisio cael y sylw y mae'n gyfarwydd ag ef ac yn profi'r rheolau newydd sydd wedi newid
 - gall plant eraill dynnu sylw'r athro/athrawes at yr ymddygiad dro ar ôl tro
 - gall yr ymddygiad ddod yn risg i iechyd a diogelwch pobl eraill.
- Os yw plant wedi ymddwyn mewn ffordd annymunol, peidiwch â rhoi sylw iddyn nhw am tua 30 eiliad, er enghraifft. Ar ôl ymddwyn mewn ffordd annymunol, dylai'r plant ymddwyn yn dda am o leiaf 30 eiliad cyn i chi roi sylw cadarnhaol iddyn nhw.
- Nodwch y pethau da mae'r plentyn yn ei wneud cyn i bethau fynd o chwith, er enghraifft, 'Sam, da iawn, rwy'ti wedi gweithio'n galed iawn.' Rhowch lawer o sylw i'r plentyn pan fod ei ymddygiad yn dda a'i wobrwyo'n aml.
- Soniwch wrth y plant am yr ymddygiad rydych yn hoffi ei weld, er enghraifft 'Da iawn am godi dy law i ateb y cwestiwn.' Gwnewch gyswllt llygaid â'r plentyn; gwenwch neu nodiwch eich pen.
- Rhowch fwy o egni a sylw i ymddygiad da nag ymddygiad annymunol. Rhowch sylw yn syth ar ôl yr ymddygiad roeddech yn ei hoffi.

- Ceisiwch roi sylw cadarnhaol o leiaf unwaith bob pum munud.
- Os oes angen, rhowch y cosbau priodol yn unol â pholisi ymddygiad yr ysgol.
- Dyfeisiwch gynllun ymddygiad (gweler yr adran 'Ymddygiad ar yr iard chwarae – syniadau ymarferol', ar dudalennau 84–88) gyda'r plentyn i'w helpu i reoli ei ymddygiad ei hun.
- Sicrhewch fod y plentyn yn gwybod ei fod yn bwysig i chi. Cofiwch fod yr ymddygiad annymunol hwn wedi datblygu dros gyfnod hir, felly byddwch yn gyson ac yn amyneddgar gan y bydd yn cymryd amser i'r ymddygiad newid.
- Os bydd yr ymddygiad yn parhau, efallai y bydd angen trefnu cyfarfod gyda'r rhiant(rhieni)/gofalwr(gofalwyr) i ganfod beth sy'n achosi'r ymddygiad.

Gadael y dosbarth/yr ysgol heb ganiatâd

Mae'n annerbyniol i blentyn adael y dosbarth heb ganiatâd, ac mae hefyd yn bryder o ran iechyd a diogelwch.

Gallai'r rhesymau posibl dros adael yr ystafell ddosbarth heb ganiatâd gynnwys y canlynol.

- Diffyg rheolau a ffiniau.
- Ceisio cael sylw'r athro/athrawes.
- Wedi'i gynhyrfu gan rywbeth sy'n digwydd yn y dosbarth.
- Eisiau mynd i rywle mwy deniadol.

Awgrymiadau: Gadael y dosbarth heb ganiatâd

- Yn gyntaf, ewch ati i gynnal dadansoddiad RhYC er mwyn casglu gwybodaeth am ymddygiad y plentyn.
- Cyn gynted ag y bydd plentyn yn gadael yr ystafell ddosbarth bydd angen canfod ei leoliad. Gellir gwneud hyn drwy hysbysu'r pennaeth ar unwaith.
- Rhowch gerdyn 'Amser Tawel' i'r plentyn y gall ei ddangos pan fo'n teimlo ei fod am adael yr ystafell ddosbarth. Mae'r cerdyn hwn yn caniatáu rhwng 5 a 10 munud o amser tawel naill ai yn yr ystafell ddosbarth neu mewn ystafell ddosbarth bartner. Pan fydd y plentyn yn dangos y cerdyn, caiff ei wobrwyo am wneud y dewis cywir yn hytrach na gadael yr ystafell heb ganiatâd.
- Os bydd y plant yn gadael yr ystafell ddosbarth am eu bod yn ceisio cael sylw'r athro/athrawes, pan gânt eu dychwelyd i'r dosbarth sicrhewch eich bod yn rhyngweithio â nhw cyn lleied â phosibl a gwnewch yn siŵr eu bod yn cymryd rhan yn y dasg a osodwyd i'r dosbarth. Y rheswm dros hyn yw osgoi gadael iddyn nhw gredu mai'r ffordd o gael sylw yw gadael yr ystafell.
- Os bydd angen, rhowch y cosbau priodol yn unol â pholisi ymddygiad yr ysgol.
- Dyfeisiwch gynllun ymddygiad (gweler yr adran 'Ymddygiad ar yr iard chwarae – syniadau ymarferol', ar dudalennau 84–88) gyda'r plentyn i'w helpu i reoli ei ymddygiad ei hun.
- Sicrhewch fod y plentyn yn gwybod ei fod yn bwysig i chi. Cofiwch fod yr ymddygiad annymunol hwn wedi datblygu dros gyfnod hir, felly byddwch yn gyson ac yn amyneddgar gan y bydd yn cymryd amser i'r ymddygiad newid.
- Os bydd yr ymddygiad yn parhau, efallai y bydd angen trefnu cyfarfod gyda'r rhiant(rhieni)/gofalwr(gofalwyr) i ganfod beth sy'n achosi'r ymddygiad.

Rhegi

Un o'r problemau ymddygiadol mwyaf cyffredin sy'n wynebu athrawon heddiw yw rhegi, fwy na thebyg am ei fod yn rhan o iaith bob dydd plant. Gall yr iaith a ddefnyddir gan blant a'u hymddygiad gael eu dylanwadu gan eu hamgylchedd.

Ymhlith y rhesymau posibl dros regi mae'r canlynol.

- Diffyg rheolau a ffiniau.
- Ffordd o gael sylw.
- Er mwyn gwneud ffrindiau neu wneud argraff ar ffrindiau.
- Er mwyn mynegi dicter, rhwystredigaeth neu ofn.
- Fel rhan o chwarae rôl, dynwared ymddygiad yn y cyfryngau.
- Am fod y plentyn wedi'i gynhyrfu.
- Er mwyn archwilio achos ac effaith.

Awgrymiadau: Rhegi

- Yn gyntaf, ewch ati i gynnal dadansoddiad RhYC er mwyn casglu gwybodaeth am ymddygiad y plentyn.
- Soniwch wrth y plentyn fod teimlo'n ddig, yn rhwystredig neu'n ofnus yn dderbyniol ond nad yw rhegi yn dderbyniol.
- Holwch y plentyn i weld a yw'n deall ystyr y gair a gofynnwch pam ei fod yn ei ddefnyddio. Efallai bod y plentyn o'r farn bod y gair yn dderbyniol am ei fod wedi clywed ei riant(rhieni)/gofalwr(gofalwyr) yn ei ddefnyddio. Helpwch y plentyn i ddeall y gall y geiriau hyn frifo teimladau pobl eraill.
- Os bydd plant yn rhegi am eu bod yn teimlo'n ddig, yn rhwystredig neu'n ofnus, sicrhewch fod ffyrdd eraill ar gael iddyn nhw fynegi ei deimladau, er enghraifft rhwygo darn o bapur.
- Os bydd plentyn yn rhegi fel rhan o'i iaith bob dydd, soniwch am y ffordd y mae geiriau amhriodol yn gwneud i bobl deimlo a pha eiriau y gellir eu defnyddio yn eu lle. Argymhellir y dylid trefnu cyfarfod gyda'r riant(rhieni)/gofalwr(gofalwyr) hefyd.
- Os bydd plentyn yn rhegi er mwyn cael sylw, soniwch wrthyn nhw mewn ffordd ddigyffro a chryno fod ei iaith yn annerbyniol a bod ffyrdd mwy priodol o gael sylw gennych.
- Os bydd angen, rhowch y cosbau priodol yn unol â pholisi ymddygiad yr ysgol.
- Dyfeisiwch gynllun ymddygiad (gweler yr adran 'Ymddygiad ar yr iard chwarae – syniadau ymarferol', ar dudalennau 84–88) gyda'r plentyn i'w helpu i reoli ei ymddygiad ei hun.
- Sicrhewch fod y plentyn yn gwybod ei fod yn bwysig i chi. Cofiwch fod yr ymddygiad annymunol hwn wedi datblygu dros gyfnod hir, felly byddwch yn gyson ac yn amyneddgar gan y bydd yn cymryd amser i'r ymddygiad newid.
- Os bydd yr ymddygiad yn parhau, efallai y bydd angen trefnu cyfarfod gyda'r riant(rhieni)/gofalwr(gofalwyr) i ganfod beth sy'n achosi'r ymddygiad.

Diffyg cymhelliant

Mae llawer o resymau pam bod gan rai plant ddiffyg cymhelliant tuag at waith ysgol. Mae'n bwysig bod yr athro/athrawes yn annog y plentyn i feddwl am yr ysgol fel man lle y gall fod yn llwyddiannus. Mae angen i'r plentyn deimlo ei fod yn gallu cyflawni a bod gwaith ysgol yn hwyl ac yn ddiddorol. Mae hefyd yn ddefnyddiol i'r athro/athrawes ddeall yr hyn sy'n ysgogi'r plentyn fel y gellir ei ddefnyddio wrth annog y plentyn i ddysgu.

Ymhlith y rhesymau posibl dros ddiffyg cymhelliant mae'r canlynol.

- Hunan-barch isel.
- Anawsterau dysgu.
- Diffyg brwdfrydedd.

Awgrymiadau: Diffyg cymhelliant

- Sicrhewch eich bod yn deall union allu academiaidd y plentyn ac, os bydd angen, ystyriwch gyfeirio'r plentyn i gael gwerthusiad o anableddau dysgu, gan y gall fod cysylltiad rhwng ei ddiffyg cymhelliant ag anhawster dysgu. Gellir gwneud hyn drwy Gydlynedd Anghenion Addysgol Arbennig (AAA) yr ysgol.
- Sicrhewch eich bod yn cydnabod pob ymdrech ac ymgais i wella a chwblhau gwaith drwy ganmol ac atgyfnerthu cadarnhaol.
- Helpwch y plentyn i ganolbwyntio drwy ddefnyddio awrwydr 5–10 munud a thaflen tracio. Rhowch yr awrwydr o flaen y plentyn a soniwch wrthyn nhw am y gwaith y mae angen iddyn nhw ei gwblhau o fewn yr amser penodedig. Os bydd y plentyn yn cwblhau ei waith, caiff sticer/stamp ei roi ar ei daflen tracio. Pan fydd yn cael pedwar sticer/stamp er enghraifft, caiff ei wobrwyo gyda 5 munud o amser rhydd.
- Lle y bo'n briodol, defnyddiwch system gyfeillio i gwblhau'r dasg a osodir.
- Rhowch sylw i alluoedd y plentyn yn hytrach na'i ddiffygion.
- Rhowch gyfleoedd i'r plentyn gymryd risgiau mewn sefyllfaoedd dysgu newydd.
- Rhowch gyfleoedd i'r plentyn brofi llwyddiant drwy gydol y dydd ac anfonwch nodiadau cynnydd cadarnhaol adref neu trefnwch lyfr cyswllt ysgol–cartref.

- Dyfeisiwch gynllun ymddygiad (gweler yr adran 'Ymddygiad ar yr iard chwarae – syniadau ymarferol', ar dudalennau 84–88) gyda'r plentyn i'w helpu i reoli ei ymddygiad.
- Sicrhewch fod y plentyn yn gwybod ei fod yn bwysig i chi. Cofiwch fod yr ymddygiad annymunol hwn wedi datblygu dros gyfnod hir, felly byddwch yn gyson ac yn amyneddgar gan y bydd yn cymryd amser i'r ymddygiad newid.
- Os bydd yr ymddygiad yn parhau, efallai y bydd angen trefnu cyfarfod gyda'r rhiant(rhieni)/gofalwr(gofalwyr) i ganfod beth sy'n achosi'r ymddygiad.

Galw allan

Mae galw allan yn y dosbarth yn broblem gyffredin sy'n wynebu athrawon heddiw. Gall effeithio ar allu'r athro/athrawes i ganolbwyntio ar gyflwyno'r wers a gallu'r plant i ganolbwyntio. Gall atal plant eraill rhag cymryd rhan a gall hefyd annog ymddygiadau annymunol eraill. Felly, mae'n bwysig mynd i'r afael â'r ymddygiad hwn o'r cychwyn cyntaf oherwydd, os caniateir i blentyn alw allan yn y dosbarth, gall plant eraill gael eu hannog i wneud yr un peth er mwyn cael y sylw sydd ei angen arnyn nhw. Hefyd, os bydd plentyn yn galw allan er mwyn cael sylw ac nad oes fawr ddim ganddo i'w ddweud, os o gwbl, gall y plentyn hwnnw gael ei wawdio gan weddill y dosbarth. Gall hyn fod yn niweidiol iawn i hunan-barch y plentyn.

Ymhlith y rhesymau posibl dros alw allan mae'r canlynol.

- Diffyg rheolau a ffiniau.
- Ceisio sylw'r athro/athrawes am reswm – gall hyn greu anawsterau i'r athro/athrawes os bydd yn digwydd dro ar ôl tro.
- Er mwyn cael cydnabyddiaeth eu cyd-ddisgyblion.
- Nid ydyn nhw'n ymwybodol o reolau'r dosbarth (codwch eich dwylo os oes gennych rywbeth i'w ddweud).
- Maen nhw'n teimlo eu bod wedi cyflawni rhywbeth da yn enwedig os oedden nhw'n gwybod yr ateb cywir.
- Yn achos plant ag anhwylder diffyg canolbwyntio a gorfywiogrwydd, mae'n bosibl na fyddan nhw'n gallu rheoli ymddygiad byrbwyll, gan ddweud beth sy'n dod i mewn i'w pen cyn meddwl yn gyntaf. Bydd angen i'r plant hyn gael help i ddatblygu eu sgiliau hunanreolaeth.

Awgrymiadau: Galw allan

- Yn gyntaf, ewch ati i gynnal dadansoddiad RhYC er mwyn casglu gwybodaeth am ymddygiad y plentyn.
- Adolygwch reolau'r ystafell ddosbarth ynghylch galw allan ar ddechrau bob wythnos, os yw'n briodol. Yna, esboniwch y gwobrau am godi dwylo a'r canlyniadau os bydd y plant yn galw allan. Esboniwch pam ei bod yn bwysig iddyn nhw godi eu llaw. Soniwch wrth y plant fod angen iddyn nhw ddysgu sut i godi eu llaw er mwyn i chi allu eu dewis i ateb cwestiwn. Dywedwch wrthyn nhw nad yw'n deg i'r plant eraill yn y dosbarth pan fo plant yn galw allan. Esboniwch na fyddwch yn gofyn i rywun os na fydd wedi codi ei law.
- Geiriwch eich cwestiynau, 'Os ydych yn gwybod pa ddiwrnod o'r wythnos yw hi, codwch eich llaw.' Drwy ddweud 'codwch eich llaw' ar y diwedd, maen nhw'n cofio beth i'w wneud ac anaml iawn y maen nhw'n galw allan.
- Chwiliwch allan am ymddygiad da a'i ganmol, yn enwedig ymhlith plant sydd weithiau'n ei chael hi'n anodd, er enghraifft, i godi eu dwylo yn hytrach na galw allan.
- Os bydd plentyn yn dweud ei fod yn galw allan am ei fod yn ofni y bydd yn anghofio beth y mae am ei ddweud, anogwch nhw i ysgrifennu'r hyn y mae am ei ddweud ar bapur ac yna godi ei law. Cofiwch wobrwyo'r plant pan fyddan nhw'n ymddwyn yn gywir.
- Ceisiwch anwybyddu'r rheini sy'n galw allan a gofynnwch i'r un plentyn sy'n cofio codi ei law, neu dywedwch 'Rwy'n aros i rywun godi ei law cyn i mi ofyn am ateb.'
- Byddwch yn greadigol ac yn lle gofyn i'r plant godi eu llaw newidiwch y rheol, er enghraifft 'plygwch eich breichiau', 'cyffyrddwch â'ch clust', 'sefwch i fyny'.
- Os bydd angen, gweithredwch y cosbau priodol yn unol â pholisi ymddygiad yr ysgol.
- Dyfeisiwch gynllun ymddygiad (gweler yr adran 'Ymddygiad ar yr iard chwarae – syniadau ymarferol', ar dudalennau 84–88) gyda'r plentyn i'w helpu i reoli ei ymddygiad ei hun.

- Sicrhewch fod y plentyn yn gwybod ei fod yn bwysig i chi. Cofiwch fod yr ymddygiad annymunol hwn wedi datblygu dros gyfnod hir, felly byddwch yn gyson ac yn amyneddgar gan y bydd yn cymryd amser i'r ymddygiad newid.
- Os bydd yr ymddygiad yn parhau, efallai y bydd angen trefnu cyfarfod gyda'r rhiant(rhieni)/gofalwr(gofalwyr) i ganfod beth sy'n achosi'r ymddygiad.

Gwneud synau annymunol

Mae gwneud synau annymunol yn y dosbarth yn enghraifft nodweddiadol o amharu lefel isel a bydd dull gweithredu strwythuredig yn helpu i leddfu a gwaredu'r broblem. Efallai y bydd plentyn yn sio, yn clicio ei dafod, yn cracio cygnau ei fysedd, ac ati. Yn amlwg, mae'r ymddygiadau hyn yn tynnu sylw'r athro/athrawes a'r plant eraill ac os byddan nhw'n digwydd yn barhaus, gallai'r plentyn gael ei wawdio gan ei gyfoedion, sy'n niweidiol i'w hunan-barch.

Ymhlith y rhesymau posibl dros wneud synau annymunol mae'r canlynol.

- Diffyg rheolau a ffiniau.
- Ceisio sylw.
- Plant dan straen neu wedi diflasu ac yn chwilio am ffyrdd isymwybodol o dynnu eu sylw oddi wrth hynny.

Awgrymiadau: Gwneud synau annymunol

- Yn gyntaf, ewch ati i gynnal dadansoddiad RhYC er mwyn casglu gwybodaeth am ymddygiad y plentyn.
- Holwch y plentyn i ganfod a yw'n gwybod ei fod yn gwneud sŵn. Mae rhai plant yn gwneud synau heb sylweddoli eu bod yn gwneud hynny.
- Siaradwch â'r plentyn ynghylch y synau y mae yn eu gwneud a soniwch wrthyn nhw mewn ffordd sensitif nad yw'r synau hynny yn briodol yn y dosbarth a'u bod yn amharu ar y broses ddysgu a'r gallu i ganolbwyntio. Byddai'n bwysig pwysleisio y bydd yr athro/athrawes a'r plentyn, gyda'i gilydd, yn mynd ati i godi ei ymwybyddiaeth o'r ymddygiad a'i waredu drwy ddefnyddio cynllun gwobrwyo.

- Gallai'r plentyn helpu i ddyfeisio'r cynllun gwobrwyo i ategu'r dull gweithredu hwn ond gallai sêff fach neu wrthrych tebyg gael ei osod ar ei fwrdd, a fyddai'n agos at yr athro/athrawes yn ddelfrydol, i sicrhau ei bod yn hawdd canmol, gwobrwyo ac atgoffa'r plentyn heb wneud hynny'n gyhoeddus ar draws yr ystafell ddosbarth. Dechreuwch y broses gan ddefnyddio cyfnodau o bum munud. Os nad yw'r plentyn yn gwneud sŵn o fewn pum munud, rhowch docyn yn sêff y plentyn. Parhewch i wneud hyn drwy gydol y wers/diwrnod. Ar ddiwedd y wers/diwrnod, byddai'r plentyn yn cyfrif ei docynnau a phe bai wedi cael y nifer o docynnau y cytunwyd arni ymlaen llaw, byddai'n cael y wobwr gyffredinol, er enghraifft amser rhydd. Unwaith eto, gellid penderfynu ar y wobwr hon ar y cyd â'r plentyn er mwyn rhoi perchnogaeth iddyn nhw.
- Fodd bynnag, os bydd y plentyn yn gwneud sŵn o fewn pum munud bydd angen lleihau'r amser i dair munud er mwyn pennu targed cyraeddadwy. Mae angen bod y plentyn yn hyderus o ran ei allu i gyrraedd y targed hwnnw. Yna, byddai'r amser yn cael ei gynyddu wrth i'r plentyn gyrraedd y targed. Yn ddelfrydol, dylid ychwanegu 5 munud bob tro hyd nes y bydd y plentyn yn cwblhau gwers/diwrnod llawn heb wneud sŵn.
- Os bydd angen, rhowch y cosbau priodol yn unol â pholisi ymddygiad yr ysgol.
- Dyfeisiwch gynllun ymddygiad (gweler yr adran 'Y cysylltiad rhwng bwlio ac ymddygiad plant' ar dudalennau 72–77) gyda'r plentyn i'w helpu i reoli ei ymddygiad ei hun.
- Sicrhewch fod y plentyn yn gwybod ei fod yn bwysig i chi. Cofiwch fod yr ymddygiad annymunol hwn wedi datblygu dros gyfnod hir, felly byddwch yn gyson ac yn amyneddgar gan y bydd yn cymryd amser i'r ymddygiad newid.
- Os bydd yr ymddygiad yn parhau, efallai y bydd angen trefnu cyfarfod gyda'r rhiant(rhieni)/gofalwr(gofalwyr) i ganfod beth sy'n achosi'r ymddygiad.

Ymddygiad ymosodol

Yn aml, nid oes gan blentyn dig yr hunanreolaeth fewnol i ddelio â'i ddieter ac nid yw rhai plant ychwaith yn meddu ar y gallu i fynegi eu teimladau ar lafar. Gall y plentyn ddangos ei ddieter drwy fynd yn fewnblyg a pheidio ag ymateb i'w gyfoedion a'r athro/athrawes, neu gall wylltio ac ymosod yn llafar neu'n gorfforol.

Ymhlith y rhesymau posibl dros ymddygiad ymosodol mae'r canlynol.

- Rhwystredigaeth yn cynyddu.
- Y plentyn yn cael ei fwlio.
- Y plentyn yn teimlo nad yw pobl yn ei ddeall.
- Diffyg cyfiawnder a thegwch.
- Diffyg hyder.

Awgrymiadau: Ymddygiad ymosodol

- Yn gyntaf, ewch ati i gynnal dadansoddiad RhYC er mwyn casglu gwybodaeth am ymddygiad y plentyn.
- Anogwch y plentyn i siarad â'i ffrind pan fydd yn teimlo'n ddig.
- Helpwch y plentyn i gyfrif i 10 ac anadlu'n araf a dwfn rhwng pob rhif. Mae hyn yn helpu i wrthsefyll yr ymateb dianc neu ddadlau sydd wrth fôn dicter. Mae anadlu'n araf a dwfn yn fwriadol yn rhoi ymdeimlad lleddfoll ac ymlaciol, ond mae hefyd yn helpu i ganolbwyntio sylw'r plentyn ar y foment sydd ohoni.
- Siaradwch â'r plentyn am ddicter gan ddefnyddio cyfatebiaeth y gall uniaethu â hi yn hawdd, e.e. gall dicter fod fel 'tân gwyllt' neu 'losgfynydd'.
- Ewch ati i addysgu empathi i'r plentyn. Drwy wneud hynny, bydd yn fwy tebygol o ddeall teimladau pobl eraill a bod yn llai ymosodol tuag atyn nhw.
- Rhowch bêl fach i'r plentyn i'w chadw ar ei ddesg a'i gwasgu bob tro y bydd yn teimlo dan straen neu'n ddig. Bydd hyn yn helpu i ryddhau dicter y plentyn. Rhowch ganmoliaeth i'r plentyn pan fydd yn gwneud y dewis cywir ac yn gwasgu'r bêl, a chydnabyddwch ei fod wedi gwneud hynny.
- Drwy sylwi bod y plentyn yn ymddwyn yn dda a rhoi adborth cadarnhaol iddyn nhw'n ddi-oed, bydd yr ymddygiad ymosodol yn dechrau lleihau.
- Rhowch gerdyn 'Amser Tawel' i'r plentyn y gall ei ddangos pan fydd yn teimlo'n ddig. Mae'r cerdyn hwn yn caniatáu rhwng 5 a 10 munud o amser tawel naill ai yn yr ystafell ddosbarth neu mewn ystafell ddosbarth bartner. Pan fydd y plentyn yn dangos y cerdyn, caiff ei wobrwyo am wneud y dewis cywir.

- Os bydd angen, rhowch y cosbau priodol yn unol â pholisi ymddygiad yr ysgol.
- Dyfeisiwch gynllun ymddygiad (gweler yr adran 'Y cysylltiad rhwng bwlio ac ymddygiad plant' ar dudalennau 72–77) gyda'r plentyn i'w helpu i reoli ei ymddygiad.
- Sicrhewch fod y plentyn yn gwybod ei fod yn bwysig i chi. Cofiwch fod yr ymddygiad annymunol hwn wedi datblygu dros gyfnod hir, felly byddwch yn gyson ac yn amyneddgar gan y bydd yn cymryd amser i'r ymddygiad newid.
- Os bydd yr ymddygiad yn parhau, efallai y bydd angen trefnu cyfarfod gyda'r rhiant(rhieni)/gofalwr(gofalwyr) i ganfod beth sy'n achosi'r ymddygiad.

Ail-ymgysylltu â phlant unigol – rhai syniadau ymarferol

Gall ymddygiad rhai plant darfu cymaint fel bod angen sylw ychwanegol a chymorth cydunol arnyn nhw. Mae ymddygiad aflonyddgar yn hawdd ei nodi. Fodd bynnag, gall llawer o blant ag anawsterau emosiynol fynd yn fewnblyg a mynd i'w cragen a phenderfynu peidio ag ymgysylltu ag eraill. Efallai mai dim ond am eu bod yn cymdeithasu'n llai ac yn ymddieithrio oddi wrth eu cyfoedion y bydd eu problemau yn dod i'r amlwg. Nid oes gan rai plant a phobl ifanc y sgiliau cymdeithasol i ymdopi'n effeithiol mewn ystafell ddosbarth.

Ceir problemau penodol o ran nodi'r disgyblion hynny sy'n mynd yn fewnblyg mewn perthynas â'u hanawsterau. Oherwydd nad ydyn nhw'n aml yn gweithredu eu hanawsterau, efallai na fydd neb yn sylwi arnyn nhw oni bai y gall pob athro/athrawes yn yr ysgol sganio a sgrinio dysgwyr i weld a oes ganddyn nhw anawsterau o'r fath. Mae angen sicrhau y rhoddir digon o sylw i'r grŵp hwn o blant a all fod mewn perygl mawr o gael eu 'colli' yn y system er nad ydyn nhw'n peri anawsterau i'r staff.

Monitro a gwerthuso cynnydd ymddygiadol

Mae rhai mathau o ymddygiad yn anodd eu newid. Yn yr achosion hyn, mae angen rhoi cynlluniau ymddygiad ar waith er mwyn helpu i fonitro a gwerthuso'r ymddygiad. Cyn mynd ati i lunio'r cynlluniau hyn, mae angen gweithredu dull megis dadansoddiad RhYC er mwyn helpu i nodi a deall ymddygiad y plentyn.

Mae'n bwysig cynnwys y plentyn wrth drafod, cynllunio ac adolygu ei dargedau dysgu ac ymddygiad.

Mae llawer o ffyrdd o fonitro a gwerthuso ymddygiad plant:

- siartiau gwobrwyo
- llyfrau cyswllt cartref-ysgol
- hunanfonitro
- contractau ymddygiad – gan gynnwys contractau rianta
- cynllun dysgu unigol
- cynllun ymddygiad unigol
- Rhaglen Cymorth Bugeiliol.

Er mwyn sicrhau bod cynllun ymddygiad yn llwyddiannus:

- dylech feddu ar ddealltwriaeth dda o ymddygiad unigolyn, e.e. ffactorau ysgogi ac atgyfnerthwyr – mae nodi'r amllder a'r dwyster yn hanfodol

- dylech ddefnyddio dadansoddiad RhYC (gweler tudalen 32)
- dylech sicrhau bod y plentyn yn deall ei anawsterau ymddygiadol
- dylech ganolbwyntio ar yr ymddygiadau â blaenoriaeth y mae angen eu newid
- dylech nodi'r ymddygiad dymunol rydych am i'r plentyn ei fabwysiadu
- dylech gytuno ar dargedau CAMPUS byrdymor, a fydd yn adlewyrchu'r cynnydd sy'n cael ei wneud tuag at gyflawni'r ymddygiadau dymunol (gweler isod)
- dylech gael gwybodaeth berthnasol gan aelodau eraill o staff, e.e. y Cydlynnydd AAA
- dylech gynnwys y rhieni/gofalwyr wrth bennu ffyrdd o fonitro, atgyfnerthu a gwobrwyo'r ymddygiad dymunol rhwng y cartref a'r ysgol
- dylech drafod cosbau priodol ar gyfer delio ag ymddygiad amhriodol yn y cartref ac yn yr ysgol gyda'r rhieni/gofalwyr a'r plentyn
- dylech gytuno ar ba bryd y caiff y cynllun ymddygiad ei adolygu
- dylech sicrhau bod y cynllun ymddygiad yn cael ei lofnodi a'i ddyddio gan unigolion allweddol.

Targedau CAMPUS

Mae angen i'r targedau a bennir fodloni'r canlynol:

Cyraeddadwy	Mae angen pennu nodau fel bod gan y plentyn siawns realistig o'u cyflawni.
Amserol	Sicrhewch y caiff terfyn amser ei bennu fel bod gan y plentyn rywbeth i'w gyflawni o fewn cyfnod penodol.
Mesuradwy	Os na ellir ei fesur, ni ellir ei reoli a nodi pan fydd y plentyn yn llwyddiannus.
Penodol	Bod yn benodol a diffinio'r ymddygiad a fynnir yn glir.
Uchelgeisiol	Bod yn uchelgeisiol a nodi'r hyn a ddisgwylir yn glir.
Synhwyrol	Ni ddylid canolbwyntio ar fwy na thri ymddygiad, sy'n berthnasol i'r ysgol.

Siartiau gwobrwyo

Gellir defnyddio siartiau gwobrwyo i reoli'r dosbarth cyfan neu newid ymddygiad plentyn unigol. Mae'r siartiau hyn yn ffordd effeithiol o ysgogi'r plentyn am ei fod yn gallu olrhain ei gynnydd ei hun, ar yr amod ei fod yn deall yr hyn a olygir wrth ymddygiad da, a pharhau i ganolbwyntio hyd nes y bydd yn cyflawni'r wobr gyffredinol, h.y. ar ddiwedd y wers, y diwrnod neu'r wythnos.

Llyfrau cyswllt cartref–ysgol

Mae llyfrau cyswllt cartrefeu–ysgol yn ffordd effeithiol i rhieni/gofalwyr, plant a staff addysgu gyfathrebu â'i gilydd. Gellir defnyddio'r llyfr at nifer o ddibenion, er enghraifft rhoi'r newyddion diweddaraf ar ymddygiad a chyflawniadau personol. Gall rhieni/gofalwyr ddefnyddio'r llyfr hefyd i roi gwybod i staff addysgu am ddigwyddiadau arwyddocaol a all fod wedi digwydd yn y cartref ac a allai effeithio ar y plentyn.

Hunanfonitro

Gall hunanfonitro fod yn adnodd effeithiol i helpu'r plentyn i wella ei hunanymwybyddiaeth a deall ei ymddygiad drwy weithio gydag ef i helpu i ddatrys ei anawsterau.

Ymhlith y manteision sydd ynghlwm wrth hunanfonitro mae'r canlynol:

- mae'r plentyn yn cael ei gynnwys wrth benderfynu ar yr ymddygiad a gaiff ei fonitro
- mae'n helpu'r plentyn i ddod yn fwy ymwybodol o'i ymddygiad
- mae'n rhoi ymwybyddiaeth i'r plentyn o amllder yr ymddygiad
- mae'n cynnwys y plentyn yn y broses o newid ymddygiad.

Defnyddio'r proffil hunanfonitro

- Peidiwch â chanolbwyntio ar fwy na thri ymddygiad, fel arall bydd yr ymarfer yn mynd yn rhy gymhleth.
- Anogwch y plentyn i gwblhau'r grid ar ôl pob sesiwn.
- Defnyddiwch y siart am wythnos yn unig.
- Ewch ati i asesu'r wybodaeth ar y siart a llunio strategaethau priodol.

- Lle y bo'n bosibl, sicrhewch eich bod yn dathlu gallu'r plentyn i wella ei ymddygiad.
- Ystyriwch y strategaethau a ddefnyddiwyd gan y plentyn i wella ei ymddygiad.

Proffil Hunanfonitro								
ENGHRAIFFT								
Enw'r plentyn: Jack Load					Dyddiad: 15 Chwefror 2010			
Ymddygiadau i'w monitro:								
1. Galw allan yn y dosbarth								
2. Rhegi								
3. Gadael yr ystafell ddosbarth heb ganiatâd								
Caiff yr ymddygiadau eu monitro gan: Niki Barn								
Amser	Llun	Maw	Mer	Iau	Gwe	Cyfanswm		
						1	2	3
8.45–9a.m.				3	1,2	1	1	1
9–10a.m.	1,3		1,2			2	1	1
10–10.30a.m.					3			1
10.30–11a.m.	Egwyl	Egwyl 2	Egwyl	Egwyl	Egwyl 2		2	
11–12p.m.								
12–1p.m.	Cinio	Cinio	Cinio	Cinio	Cinio 2		1	
1–2p.m.	3,2			1	3	2		2
2–3.15p.m.	3,1,1	3				2		2
Sylwadau'r plentyn: Mae'r wythnos hon wedi bod ychydig yn well na'r wythnos ddiwethaf. Ches i ddim diwrnod da iawn dydd Llun am fod merch o Flwyddyn 6 wedi dechrau fy herio yn ystod amser cinio. Dwi'n mynd i geisio gwneud yn well wythnos nesaf.								
Cyfanswm: 1 = 6 2 = 6 3 = 7								

Contractau ymddygiad

Cytundeb ysgrifenedig rhwng y plentyn a'r athro/athrawes yw contract ymddygiad, a gall gynnwys rhiant/gofalwr y plentyn. Mae'n rhoi strwythur i'r plentyn ar gyfer newid ei ymddygiad. Dylai'r plentyn gymryd rhan yn y broses o lunio'r contract, gan gynnwys y canlyniadau a'r gwobrau.

Dylai'r contract gynnwys y canlynol:

- dim mwy na thri nod, fel dim galw allan yn y dosbarth
- canlyniadau y cytunwyd arnyn nhw os na chyflawnir y nodau
- gwobrau y cytunwyd arnyn nhw ar gyfer cyflawni'r nodau
- yr amserlen y cytunwyd arni – er enghraifft, diwrnod neu wythnos
- diffiniad o bwy fydd yn monitro'r ymddygiadau a sut y byddan nhw'n gwneud hynny
- dyddiad ar gyfer adolygu'r contract.

Fy nghontract

Enw: _____ Dyddiad: _____

Dyma fy nodau:

1. _____
2. _____
3. _____

Dyma'r canlyniadau os na fyddaf yn cyflawni fy nodau:

Dyma'r gwobrau os byddaf yn cyflawni fy nodau:

Caiff fy nghontract ei adolygu ar: _____

Llofnodion: _____

Lle y bo angen, gellir llunio contract mwy ffurfiol gan ddefnyddio contract rhianta o dan Ddeddf Ymddygiad Gwrthgymdeithasol 2003. Mae canllawiau ar gontractau rhianta ar gael yn *Cynnwys a Chynorthwyo Disgyblion*.

Camau gweithredu mwy ffurfiol

Cynlluniau dysgu unigol gyda thargedau ymddygiadol

Gellir defnyddio cynllun dysgu unigol os yw plentyn yn ymddwyn mewn ffordd sy'n achosi rhywfaint o bryder, ond os nad yw difrifoldeb neu amllder yr ymddygiad yn rhy ddifrifol. Gellir cynnwys targedau dysgu ac ymddygiad y plentyn mewn cynllun dysgu unigol.

Dylid ystyried y materion canlynol wrth roi cynlluniau dysgu unigol ar waith:

- sut i'w rhannu â rhieni/gofalwyr
- cynnwys y plentyn yn y broses o lunio'r cynllun, gan sicrhau bod y cynllun yn hawdd i'r plentyn ei ddeall.
- gwybodaeth sylfaenol am lefelau cwricwlwm ac anghenion y plant
- cytuno ar dargedau CAMPUS byrdymor, a fydd yn adlewyrchu'r cynnydd sy'n cael ei wneud tuag at gyflawni'r ymddygiadau dymunol
- tri neu bedwar amcan penodol, sy'n berthnasol i'r targedau
- y strategaethau addysgu a gaiff eu defnyddio
- y cymorth a'r adnoddau sydd eu hangen i helpu i gyflawni'r targedau hynny
- adolygu'r cynlluniau o leiaf ddwywaith y flwyddyn, ond yn ddelfrydol, bob tymor.

Cynlluniau ymddygiad unigol

Fel arfer, bydd plant y mae eu hymddygiad yn anodd ei reoli yn yr ysgol am gyfnod parhaus er gwaethaf y cynllun dysgu unigol, neu y mae eu camymddwyn yn mynd yn fwy heriol, yn fwy difrifol neu'n digwydd yn amlach, yn cael cynllun ymddygiad unigol.

Mae'r cynllun ymddygiad unigol wedi'i gynllunio i gofnodi'r strategaethau a ddefnyddir i helpu'r plentyn i wneud cynnydd a bydd yn nodi'r targedau y dylai'r plentyn fod yn gweithio tuag at eu cyflawni. Mae'n rhoi mwy o fanylion cynllunio a lefel uwch o wahaniaethu.

Ystyriwch y canlynol wrth roi cynlluniau ymddygiad unigol ar waith:

- eu llunio mewn partneriaeth â rhieni/gofalwyr
- cynnwys y plentyn yn y broses o lunio'r cynllun, gan sicrhau bod y cynllun yn hawdd i'r plentyn ei ddeall
- targedau CAMPUS byrdymor, a fydd yn adlewyrchu'r cynnydd sy'n cael ei wneud tuag at gyflawni'r ymddygiadau dymunol
- tri neu bedwar amcan penodol sy'n berthnasol i'r targedau
- y strategaethau rheoli ymddygiad a gaiff eu defnyddio
- y cymorth a'r adnoddau sydd eu hangen i helpu i gyflawni'r targedau hynny, gan gynnwys unrhyw drefniadau arbennig neu newidiadau
- ffyrdd y gall aelodau o staff gydnabod ymddygiad cadarnhaol y plentyn a'i ganmol
- strategaethau rhagweithiol ac adweithiol i ymateb i ymddygiad annymunol
- adolygu'r cynlluniau ddwywaith y flwyddyn, ond yn ddelfrydol, bob tymor.

Rhaglenni Cymorth Bugeiliol

Mae'r Rhaglen Cymorth Bugeiliol wedi'i chynllunio ar gyfer plant y mae eu hymddygiad yn gwaethygu'n gyflym, gan arwain naill ai at gyfres o waharddiadau cyfnod penodol a all arwain at waharddiad parhaol neu risg o fethu yn yr ysgol oherwydd eu bod wedi'u dieithrio. Rhaid i Raglen Cymorth Bugeiliol gael ei llunio a'i rhoi ar waith os yw plentyn mewn risg o gael ei wahardd yn barhaol. Cynllunnir y rhaglen i helpu plant i wella eu sgiliau cymdeithasol, emosïynol ac ymddygiadol er mwyn iddyn nhw allu rheoli eu hymddygiad yn fwy effeithiol.

Ystyriwch y canlynol wrth roi Rhaglenni Cymorth Bugeiliol ar waith:

- nodi aelod o staff i gydgysylltu a goruchwylio'r gwaith o gynllunio'r Rhaglen Cymorth Bugeiliol a'r broses
- cynnwys yr awdurdod lleol wrth gynllunio'r ffordd orau o gefnogi'r plentyn gyda chymorth gwasanaethau eraill, e.e. Seicoleg Addysg, Gwasanaeth Cymorth Ymddygiad Cynradd, Cynghorwyr Athrawon Arbenigol, Swyddogion Gwaharddiadau ac Ailintegreiddio, Swyddogion Lles Addysg neu asiantaethau eraill

- cydgysylltu asiantaethau a gwaith teuluol gyda'r plentyn er mwyn sicrhau cymorth parhaus
- cytuno ar dargedau CAMPUS byrdymor y gall y plentyn weithio tuag at eu cyflawni
- rôl y Rhaglen Cymorth Bugeiliol fel mesur ataliol ar gyfer plant sy'n wynebu'r risg o gael eu gwahardd
- mae angen i'r Rhaglen Cymorth Bugeiliol fod yn ymarferol ac yn hawdd ei rheoli
- datblygu a gweithredu'r Rhaglen Cymorth Bugeiliol ar y cyd â chynlluniau eraill sydd eisoes yn bodoli.

Ceir canllawiau pellach ar Raglenni Cymorth Bugeiliol yn Atodiad 3.iii o *Cynnwys a Chynorthwyo Disgyblion*.

Mae'n hanfodol na chaiff y Cynllun Ymddygiad Unigol na'r Rhaglen Cymorth Bugeiliol eu defnyddio i ddisodli'r prosesau AAA naill ai yn yr ysgol neu'r ALI, sy'n cynnwys datblygu Cynlluniau Addysg Unigol.

Astudiaeth achos

Roedd Ben, sy'n 9 oed, yn cael anhawster rheoli ei ymddygiad yn yr ystafell ddosbarth a'r tu allan iddi. Roedd yn ymddwyn yn ymosodol iawn tuag at blant eraill ac ychydig iawn o barch, os o gwbl, a ddangosai i'r staff. Roedd yr athrawon yn aml yn gwneud sylwadau ynghylch pa mor anhapus roedd yn edrych.

Sylweddolodd ei athrawes fod cysylltiad rhwng ei ymddygiad a'i ddiffyg hunan-barch. Cadarnhaodd hyn gydag aelodau eraill o staff a oedd yn aml yn dweud ei fod yn edrych yn anhapus. Yn ystod sesiynau amser cylch, pan ofynnwyd iddo ddweud rhywbeth cadarnhaol amdano'i hun, bu iddo naill ai wrthod neu ateb gyda sylw negyddol, er enghraifft, "Dwi ddim yn hoffi bod yn fi".

Aeth athrawes Ben ati i gydgysylltu rhaglen bersonol ar ei gyfer a oedd wedi'i hanelu at roi hwb i'w hunan-barch. Roedd y rhaglen hon yn cynnwys cardiau gwobrwyo ar gyfer sylwi ar unrhyw ymddygiadau cadarnhaol a'u gwobrwyo, amser un-i-un gyda chynorthwyydd addysgu'r dosbarth yn gweithio ar sgiliau llythrennedd emosiynol a nodiadau cadarnhaol a anfonwyd adref i'w ofalwr. Dros amser, gwellodd ei ymddygiad a rhoddwyd y cyfrifoldeb o fod yn arweinydd chwarae iddo.

Defnyddio grwpiau anogaeth

Mae grwpiau anogaeth yn darparu amgylcheddau dysgu effeithiol i blant ag anawsterau cymdeithasol, emosiynol ac ymddygiadol sy'n deillio o faterion ymlyniad. Yn dibynnu ar gefndir a phrofiadau'r plentyn (cydberthnasau aflonyddgar a/neu brofiadau dysgu cynnar cyfyngedig) gall naill ai ddangos emosiynau cryf neu fod yn fewnblyg iawn.

Ymyriadau byrdymor yw grwpiau anogaeth y mae plant yn mynd iddyn nhw am uchafswm o bedwar tymor ysgol, heblaw mewn amgylchiadau eithriadol. Yna, caiff y plentyn ei ailintegreiddio yn ôl i'w ddosbarth prif ffrwd. Mae staff y grŵp anogaeth yn gweithio'n agos gydag athro dosbarth/athrawes ddosbarth y plentyn i ddechrau'r broses ailintegreiddio cyn gynted ag y mae'r plentyn yn ymuno â'r grŵp.

Cefndir ac ymchwil

Yn 1969, dechreuodd Marjorie Boxall, seicolegydd addysgol ar gyfer Awdurdod Addysg Llundain Fewnol, grwpiau anogaeth i blant a oedd wedi wynebu straen neu aflonyddwch. Sylweddolodd nad oedd y rhan fwyaf o'r plant hyn yn gallu ymddiried mewn oedolion nac ymgysylltu'n briodol â phlant eraill oherwydd y ffordd y cawson nhw eu magu pan oedden nhw'n ifanc. Drwy ddarparu lle diogel yn yr ysgol, roedd hi'n gallu creu'r amgylchedd cywir lle y gallai'r plant hyn ddatblygu a thyfu.

Cafwyd llawer o dystiolaeth sy'n cefnogi grwpiau anogaeth ers iddyn nhw ddechrau yn 1969. Mae'r prif bwyslais yn seiliedig ar ddamcaniaeth ymlyniad Bowlby, y gydberthynas rhwng y plentyn a'r oedolyn. Mae'r ddamcaniaeth hon yn nodi sut mae profiadau o ansawdd uchel ar ddechrau datblygiad plentyn yn effeithio ar ei ymddygiad. Mae'r therapi a gynigir gan grwpiau anogaeth yn helpu i wrthdroi'r niwed a achoswyd drwy esgeulustod neu gam-drin.

Bu Iszatt a Wasilewska (1997) yn ymchwilio i effeithiolrwydd grwpiau anogaeth. Aethon nhw ati i edrych ar ddwy set o blant ag anawsterau emosiynol ac ymddygiadol. Gosodwyd un set o blant mewn grŵp anogaeth ac un set mewn ysgol brif ffrwd. Roedd y rheini yn y grŵp nad oedd wedi cael cymorth grŵp anogaeth deirgwaith yn fwy tebygol o fod angen asesiad ffurfiol o gymharu â'r rheini yn y grŵp ac roedden nhw saith gwaith yn fwy tebygol o fod angen darpariaeth ysgol arbennig.

Sut mae grwpiau anogaeth yn gweithio

Mae grŵp anogaeth yn cynnwys rhwng chwech a 12 o blant, un athro/athrawes ac un cynorthwydd addysgu. Cyn y caiff plentyn ei dderbyn i fod yn rhan o grŵp anogaeth, gwneir asesiadau a chyfres o arsylwadau. Caiff y rhiant(rhieni)/gofalwr(gofalwyr) eu hannog i gefnogi'r rhaglen a gofynnir am eu caniatâd bob amser cyn i'r plentyn ddechrau'r grŵp.

Mae amgylchedd y grŵp anogaeth yn ffactor allweddol yn ei lwyddiant. Fe'i cynllunnir i helpu'r plentyn i deimlo ei fod yn cael gofal a'i fod yn ddiogel. Caiff plant eu hannog a'u cefnogi i ddatblygu cydberthnasau llawn ymddiriedaeth ag oedolion. Dros amser, mae hunan-barch y plentyn a'i ymdeimlad o les yn cynyddu ac, o ganlyniad, mae'n hapusach, yn fwy hyderus ac yn fwy awyddus i ddysgu. Mae'r plant hefyd yn dechrau dysgu sut i ddefnyddio sgiliau cymdeithasol effeithiol a mabwysiadu strategaethau amgen mewn sefyllfaoedd anodd.

Caiff yr awyrgylch o anogaeth yn yr ystafell ei greu drwy gynnwys sofffa ac ardal goginio. Mae'r ardal goginio yn rhan hanfodol o'r ystafell a dyma lle mae'r plant yn cael brecwast a byrbrydau ac yn cael eu hannog i gyfathrebu a rhannu unrhyw beth sydd o ddiddordeb iddyn nhw neu unrhyw beth sy'n peri pryder iddyn nhw, gan roi cyfle gwych ar gyfer dysgu cymdeithasol.

Fel arfer, mae'r plant yn cofrestru gyda'u dosbarth prif ffrwd a chânt eu casglu a'u hebrwng i'r grŵp anogaeth. Mae'r plant yn ailintegreiddio gyda gweddill yr ysgol yn ystod amser cinio ac amser egwyl.

Mae grŵp anogaeth yn gwneud y canlynol:

- datblygu lles drwy feithrin cydberthnasau
- gwerthfawrogi cyflawniadau unigolion
- hyrwyddo lles personol, cymdeithasol ac emosiynol pawb dan sylw
- deall y gall y ffordd y mae plant yn teimlo effeithio ar y ffordd maen nhw'n dysgu ac yn rhyngweithio
- creu amgylchedd diogel yn yr ystafell ddosbarth a sicrhau bod rheolau, arferion a dulliau atgyfnerthu cadarnhaol ar waith
- deall y ffordd y mae plant yn dysgu o ran eu datblygiad
- mynd i'r afael ag anghenion emosiynol a datblygiadol y plant sy'n eu hannog i ddatblygu ymhellach
- datblygu cydberthnasau cadarnhaol er mwyn gwella hunan-barch y plant a gwneud iddyn nhw deimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi fel unigolion

- cyfleu newidiadau i drefn ddyddiol y plant a pharatoi'r plant ar gyfer y newidiadau hynny (er enghraifft mynd i ginio'n gynnar, trip dosbarth, ymwelwyr, athrawon cyflenwi, ac ati), a deall bod newidiadau o'r fath yn gallu codi ofn a pheri pryder i rai plant.

Mae'r dull gweithredu hwn yn helpu staff i ddeall ymddygiad y plentyn ac yn rhoi strategaethau rhagweithiol ac adweithiol iddyn nhw i'w helpu i leddfu sefyllfaoedd mewn ffordd ddigyffro. Gellir defnyddio Proffil Boxall i helpu gyda'r broses hon. Mae Proffil Boxall yn rhestr wirio dwy ran sy'n darparu fframwaith asesu ar gyfer y plentyn a chynllun ymyrryd ar gyfer staff. Caiff Proffil Boxall ei gwblhau gan staff sy'n adnabod y plentyn.

Diwrnod arferol mewn grŵp anogaeth

Dylai diwrnod arferol mewn grŵp anogaeth 'gyfateb i'r tair blynedd gyntaf gartref' (Boxall, 2002). Cyflawnir hyn drwy gadw at yr un arferion gan gynnwys yr un bobl, lleoedd ac amseroedd, sy'n helpu i feithrin ymddiriedaeth a hunan-barch y plentyn. Mae diwrnod arferol mewn grŵp anogaeth yn enghraifft y bwriedir iddi gael ei defnyddio fel canllaw yn unig ac mae wedi cael ei chymryd allan o'r llyfr *Running a Nurture Group* gan Simon Bishop (Sage Publications Ltd, 2008).

Ffigur 15.1

Awgrymiadau: Diwrnod arferol mewn grŵp anogaeth	
9.00–9.40a.m.	Cofrestru Dangos Beth rydym yn ei wneud heddiw? Caneuon actol Paratoi ar gyfer brechwast
9.40–10.10a.m.	Brechwast
10.15–10.30a.m.	Gwasanaeth
10.30–10.45a.m.	Amser chwarae
10.45a.m.– 12.15p.m.	Dewis rhydd o weithgareddau Llythrennedd Mathemateg
12.15–1.15p.m.	Cinio
1.15–1.30p.m.	Darllen

1.30–2.30p.m.	Dydd Llun: Gemau y tu allan Dydd Mawrth: Gweithgareddau celf Dydd Mercher: Trip i'r siopau i brynu cynhwysion Dydd Iau: Coginio Dydd Gwener: Mewn dosbarthiadau
2.30–3.15p.m.	CA1: Plant yn mynd allan i chwarae ac yn ôl i'r dosbarth CA2: Plant yn dychwelyd i'r dosbarth am 2.45p.m.

Nodweddion grwpiau anogaeth

Aeth y Prosiect Ymchwil Grwpiau Anogaeth, mewn cydweithrediad ag aelodau o'r Rhwydwaith Grwpiau Anogaeth a staff sy'n gweithio mewn grwpiau anogaeth, ati i lunio'r rhestr ganlynol o nodweddion a ddylai fod yn amlwg mewn grwpiau anogaeth (Boxall, 2002).

Awgrymiadau: Nodweddion grŵp anogaeth

Dylai grŵp anogaeth:

- gael ei leoli'n glir o fewn polisiâu a strwythurau continwrm darpariaeth anghenion addysgol arbennig awdurdod lleol neu ysgol, naill ai fel rhan hanfodol o ysgol unigol neu fel adnodd ar gyfer clwstwr o ysgolion
- sicrhau bod plant sy'n mynychu'r grŵp anogaeth yn parhau i fod yn aelodau o ddsbarth prif ffrwd lle cânt eu cofrestru'n ddyddiol a lle maen nhw'n ymgymryd â gweithgareddau dethol
- meddu ar batrwm o bresenoldeb lle mae plant yn treulio rhan o bob diwrnod yn y grŵp anogaeth neu'n mynychu sesiynau rheolaidd yn ystod yr wythnos
- cael ei staffio gan ddau oedolyn sy'n cydweithio ac yn dangos cydberthnasau da rhwng oedolion mewn amgylchedd strwythuredig a rhagweladwy, sy'n annog y plant i ddechrau ymddiried mewn oedolion a dysgu
- cefnogi twf emosiynol a chymdeithasol cadarnhaol plant a'u datblygiad gwybyddol waeth beth fo lefel eu hanghenion drwy ymateb iddyn nhw mewn ffordd ddatblygiadol briodol
- cynnig lleoliad a chydberthnasau ar gyfer plant sy'n rhoi profiadau dysgu cynnar hanfodol a gollwyd neu nad ydyn nhw wedi'u mewnnoli'n ddigonol

- sicrhau y dilynir canllawiau perthnasol y cwricwlwm cenedlaethol ar gyfer pob plentyn
- rhoi ystyriaeth lawn i bolisiau'r ysgol, cyfranogi'n llawn, a chael ei ystyried yn llawn wrth ddatblygu ac adolygu polisiau
- cynnig lleoliadau byrdymor a thymor canolog, fel arfer rhwng dau a phedwar tymor, yn dibynnu ar anghenion penodol y plentyn
- sicrhau bod y lle sydd ar gael i blant yn y grŵp yn cael ei benderfynu ar sail asesiad systematig lle y defnyddir offerynnau diagnostig a gwerthusol priodol, gyda'r nod bob amser o sicrhau bod y plentyn yn dychwelyd at y ddarpariaeth brif ffrwd ar sail llawn amser.
- gosod pwyslais ar gyfathrebu a datblygu iaith drwy ryngweithio dwys gydag oedolyn a phlant eraill
- cynnig cyfleoedd ar gyfer dysgu cymdeithasol drwy gydweithredu a chwarae gyda phlant eraill mewn grŵp â chymysgedd priodol o blant
- monitro a gwerthuso eu heffeithiolrwydd o ran hyrwyddo datblygiad cymdeithasol, emosiynol ac addysgol cadarnhaol pob plentyn
- cydnabod pwysigrwydd profiadau chwarae o ansawdd uchel wrth i blant fynd ati i ddysgu.

Ceir rhagor o wybodaeth am sefydlu a rhedeg grwpiau anogaeth mewn llawlyfr ar wahân gan Lywodraeth Cymru *Grwpiau anogaeth: Llawlyfr i ysgolion* y gellir ei ddarllen drwy fynd i'r ddolen ganlynol: www.cymru.gov.uk/addysgasgiliau

Deunydd cyfeirio a deunydd darllen pellach

Nurture Groups in School: Principles and Practice gan M Boxall (Paul Chapman, 2002).

Running a Nurture Group gan S Bishop, Y Prosiect Ymchwil Grwpiau Anogaeth (Sage Ltd, 2008).

Defnyddio cosbau'n effeithiol – syniadau ymarferol

Cosbau ysgol gyfan

Mae'r gwaith o reoli ymddygiad yn effeithiol yn dibynnu'n helaeth ar bolisi ymddygiad yr ysgol i ddarparu dull gweithredu ysgol gyfan sy'n gyson ac wedi'i strwythuro'n dda. Dylai'r polisi hwn nodi'r cosbau a'r gwobrau y gall staff eu defnyddio i atal ymddygiad negyddol a hyrwyddo ymddygiad cadarnhaol. Mae'n rhaid i'r polisi gael ei adolygu'n rheolaidd er mwyn sicrhau ei fod yn effeithiol.

Dim ond pan gânt eu defnyddio yng nghyd-destun diwylliant cadarnhaol yn yr ystafell ddosbarth, lle ceir rheolau ac arferion clir yn ogystal â gwobrau i atgyfnerthu ymddygiad cadarnhaol, y mae cosbau yn effeithiol. Dylid eu defnyddio'n gynnil er mwyn cyflawni canlyniad cadarnhaol ac ni ddylen nhw orlwytho'r unigolyn sy'n rhoi'r gosb. Wrth roi cosbau i blentyn am ei fod wedi ymddwyn yn amhriodol, ni ddylen nhw gael eu rhoi ar eu pen eu hunain. Mae'n rhaid iddyn nhw gael eu paru ag ymatebion mwy cadarnhaol ac mae'n rhaid addysgu sgiliau. Mae angen i gosbau fod yn amserol, yn benodol, yn rhesymegol, yn rhesymol ac yn deg, gyda dechrau a diwedd clir.

Mae'n bwysig bod cosbau:

- yn ddealladwy i blant, staff a rhieni/gofalwyr
- yn deg
- yn cael eu cymhwyso'n gyson yn unol â pholisi ymddygiad yr ysgol
- yn ymateb rhesymegol i ymddygiad
- yn realistig o ystyried y camymddwyn a welwyd.

Os yw plentyn yn camymddwyn, mae gan ysgolion hawl gyfreithiol i roi cosbau sy'n rhesymol ac yn gymesur ag amgylchiadau'r achos. Dylai ysgolion fonitro'r defnydd o gosbau yn ôl oedran, ethnigrwydd, rhyw, AAA ac anabled.

Enghreifftiau o gosbau sy'n cael eu defnyddio mewn ysgolion

- Cerydd un-i-un.
- Plentyn yn cael ei anfon o'r grŵp/dosbarth.
- Plentyn yn cael ei dynnu allan o wers benodol neu grŵp cyfoedion.
- Tynnu mynediad i system TG yr ysgol yn ôl (os bydd y plentyn yn ei chamddefnyddio drwy, er enghraifft, fynd i wefan amhriodol).

- Atal plant rhag cymryd rhan mewn gweithgareddau nad ydyn nhw'n ymwneud â'r cwricwlwm, er enghraifft trip ysgol neu ddigwyddiad chwaraeon.
- Atal breintiau amser egwyl neu amser cinio.
- Amrywiaeth o ffurfiau ar gadw, er enghraifft rhaglen ataliol ymddygiad sgiliau cymdeithasol.
- Cynnwys rhieni/gofalwyr.
- Colli breintiau.
- Gwaharddiad am gyfnod penodol.
- Gwaharddiad parhaol.

Pryd i roi cosbau

Dylid rhoi cosbau os yw plentyn yn gwneud unrhyw un o'r canlynol:

- torri rheolau'r ysgol/dosbarth
- effeithio ar addysg a lles plant eraill
- atal yr athro/athrawes rhag addysgu
- methu â dilyn cyfarwyddiadau
- digwyddiad difrifol, e.e. bwrw; cicio; poeri; rhegi; brathu; bwlio; dwyn; achosi difrod i eiddo'r ysgol; gadael yr ystafell ddosbarth, adeilad yr ysgol, neu dir yr ysgol heb ganiatâd; gwrthod gwranddo ar aelod o staff ar ôl tri chais.

Mae angen i'r mathau o gosbau a roddir fod yn rhesymol ac yn gymesur ag amgylchiadau'r achos. Os ydyn nhw'n rhy llym, yn destun oedi neu'n anghyson mae'n debygol na fyddan nhw'n gweithio.

Yn y pen draw, gall y pennaeth (neu'r athro/athrawes ar y lefel uchaf yn ei absenoldeb) ddewis gwahardd plentyn o'r ysgol am gyfnod penodol neu'n barhaol. Fodd bynnag, dim ond mewn achosion difrifol iawn a phan fetho popeth arall y dylid cymryd y cam hwn ac ni ddylid ei gymryd yn aml, yn enwedig mewn ysgolion cynradd. Ceir canllawiau pellach ar y broses wahardd yn *Gwahardd o Ysgolion ac Unedau Cyfeirio Disgyblion* (Llywodraeth Cynulliad Cymru, 2008).

Addysgu sgiliau cymdeithasol

Ni ddylid rhoi cosbau ar eu pen eu hunain. Yn hytrach, dylen nhw gael eu paru ag ymatebion mwy cadarnhaol a'r gwaith o addysgu sgiliau cymdeithasol er mwyn hyrwyddo newid mewn ymddygiad. Mae'r fframwaith addysg bersonol a chymdeithasol (ABCh) yn cynnig llawer o gyfleoedd i ymgymryd â'r gwaith hwn. Mae llawer o ysgolion yng Nghymru hefyd yn defnyddio dulliau gweithredu fel Agweddau Cymdeithasol ac Emosiynol ar Ddysgu (ACEDd) a'r Blynnyddoedd Rhyfeddol.

Mae dysgu sgiliau cymdeithasol yn rhan hanfodol o addysg plentyn. Gall datblygu sgiliau cymdeithasol helpu unigolion i wneud dewisiadau da, a phenderfynu sut i ymddwyn mewn amryw o sefyllfaoedd. Un elfen hanfodol o greu a chynnal amgylchedd cadarnhaol yn yr ysgol a lleihau achosion o gamymddwyn yw rhoi sgiliau cymdeithasol cadarn ar waith.

Mae ymddygiad plentyn, ei berfformiad academaidd a'i gydberthnasau cymdeithasol yn yr ysgol a'r tu allan iddi yn cael eu dylanwadu gan ei wybodaeth a'i ddealltwriaeth o sgiliau cymdeithasol. Mae'n amlwg nad cyfrifoldeb y teulu'n unig yw addysgu plant am sgiliau rhyngbersonol a datrys gwrthdaro pwysig – mae gan yr ysgol rôl bwysig i'w chwarae hefyd. Mae'r cydweithio sy'n mynd rhagddo i hyrwyddo'r sgiliau hyn yn y cartref ac yn yr ysgol yn fuddiol i'r plentyn ac mae hefyd yn helpu i greu cyswllt cryf rhwng y cartref a'r ysgol.

Drwy ddarparu ystod lawn o sgiliau cymdeithasol, gall plentyn wneud dewisiadau cymdeithasol. Ymhlith y manteision sy'n gysylltiedig â sgiliau cymdeithasol mae'r canlynol:

- maen nhw'n creu amgylchedd cadarnhaol a diogel yn yr ysgol
- maen nhw'n helpu plant i oresgyn sefyllfaoedd sy'n achosi straen
- maen nhw'n galluogi plant i fynegi emosiynau, e.e. dicter, mewn ffordd briodol a diogel
- mae plant yn dysgu i gerdded i ffwrdd oddi wrth sefyllfa a gofyn am help oedolyn
- mae plant yn deall sut y gall eu gweithredoedd effeithio ar bobl eraill
- mae plant yn cymryd cyfrifoldeb personol am hyrwyddo amgylchedd diogel a chadarnhaol yn yr ysgol.

Diffyg sgiliau cymdeithasol

Gall plant â sgiliau cymdeithasol cyfyngedig:

- gael cydberthynas anodd â rhieni/gofalwyr, athrawon a chyfoedion
- ymddwyn yn amhriodol yn rheolaidd

- pan maen nhw'n hŷn, ac yn oedolion, ddod i fwy o gysylltiad â'r system cyfiawnder troseddol
- bod yn isel, yn ymosodol ac yn bryderus
- fel canlyniad anuniongyrchol, fethu â sicrhau llwyddiant academaidd.

Enghreifftiau o sgiliau cymdeithasol

Cydweithredu	Gwranddo
Rhannu	Canmol pobl eraill
Cyfranogi	Cyfathrebu cadarnhaol
Bod yn ffrind	Bod yn gwrtais
Helpu eraill	Dangos moesau da
Bod yn amyneddgar	Parchu ein hunain a phobl eraill
Dilyn cyfarwyddiadau	Dangos parch
Cymryd troeon	Derbyn gwahaniaethau
Parhau â'r dasg	

Enghreifftiau o weithgareddau sgiliau cymdeithasol

Sgîl cymdeithasol yr wythnos hon

Dewiswch sgîl cymdeithasol o'r rhestr uchod a chanolbwyntiwrch arni am yr wythnos, e.e. rhannu. Cyflwynwch 'rannu' i'r dosbarth a gofynnwch i'r plant feddwl am:

- beth mae'n ei olygu iddyn nhw
- sut mae'n gwneud iddyn nhw deimlo pan fo rhywun yn rhannu rhywbeth gyda nhw
- beth allan nhw ei wneud i ymarfer y sgîl cymdeithasol 'rhannu'.

Ar ddiwedd yr wythnos, gofynnwch i'r plant rannu eu holl brofiadau a'u gweithgareddau rhannu gyda'r dosbarth.

Fe weles i ti!

Yn yr ystafell ddosbarth, cadwch flwch â slot ynddo a rhai ffurflenni enwebu 'Fe weles i ti!'. Anogwch y plant i chwilio am unrhyw un (gan gynnwys athrawon) yn y dosbarth/ysgol sy'n dangos sgiliau cymdeithasol da, ysgrifennu ei enw a'r sgîl cymdeithasol ar ffurflen enwebu a phostio'r ffurflen yn y bwlch. Gellir ysgrifennu rhestr o sgiliau cymdeithasol ar y slipliau fel bod y plentyn yn gallu ticio'r un priodol. Ar ddiwedd yr wythnos, mae'r athro/athrawes yn darllen y slipliau ac yn atgyfnerthu'r ymddygiad cywir drwy roi canmoliaeth a/neu wobwr.

Ffrind dirgel

Rhowch enw pob plentyn mewn blwch a gadewch i bob plentyn ddewis enw yn ei dro – nhw fydd ffrind dirgel y plentyn hwnnw am y diwrnod. Yna mae'r ffrind dirgel yn ymarfer unrhyw sgîl cymdeithasol ar y plentyn hwnnw. Er enghraifft, gall ddangos moesau da drwy agor y drws i'r plentyn, gofyn iddo chwarae gêm ar yr iard chwarae, ac ati. Ar ddiwedd y dydd, mae pob plentyn yn ceisio dyfalu enw ei ffrind dirgel.

Allwn ni weithio'r peth allan?'

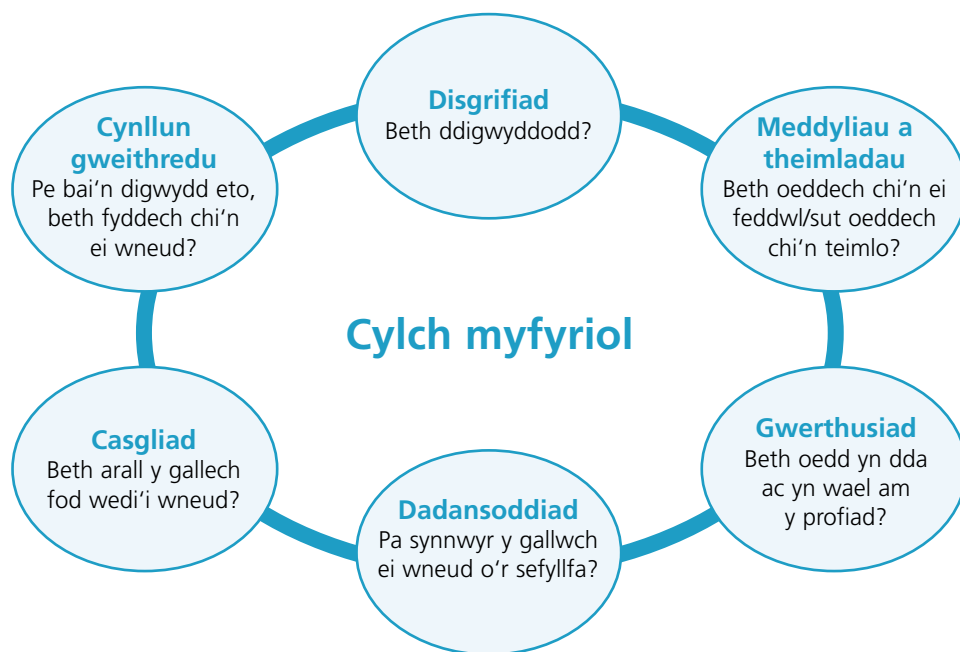
Fel ysgol, cadwch gofnod o ddigwyddiadau ar yr iard chwarae ac yna yn ystod amser cylch soniwch am un o'r digwyddiadau a holwch y dosbarth 'Allwn ni weithio'r peth allan?'. Gofynnwch i'r plant drafod neu chwarae rôl i ddod o hyd i atebion cadarnhaol a chyingor ymarferol i helpu i atal y digwyddiad rhag digwydd eto.

Cadw i mewn

Gall cadw i mewn fod yn gosb effeithiol ar yr amod y caiff ei chyflwyno ar y cyd â gwaith datblygu sgiliau cymdeithasol. Pan fo cadw i mewn yn rhan o bolisi ymddygiad yr ysgol, gall unrhyw blentyn gael ei roi arno. Os yw'r cyfnod cadw i mewn y tu allan i oriau ysgol arferol, yna mae'n rhaid rhoi 24 awr o rybudd i rieni/gofalwyr am resymau diogelwch. Os caiff plentyn ei gadw i mewn, mae'n arfer da cynnig rhyw ffurf ar chwarae er mwyn iddyn nhw allu gwneud ymarfer corff. Gellir cyflawni hyn drwy oruchwylio'r plentyn y tu allan mewn ardal ddynodedig.

Dysgu myfyriol

Mae'n bwysig bod plentyn sydd wedi ymddwyn mewn ffordd amhriodol yn myfyrio ar ei weithredoedd ac yn eu deall. Mae'r broses dysgu myfyriol yn helpu plant i wneud hyn drwy eu helpu i ddeall p'un ai a oedd yn brofiad da neu wael, beth oedd y canlyniad a ph'un ai a fydden nhw neu a allen nhw fod wedi ymdrin â'r sefyllfa mewn ffordd wahanol, yn ogystal â sut y gwnaeth iddyn nhw deimlo. Gellir cyflawni hyn drwy ddefnyddio'r model ar y dudalen nesaf ac, ar y cyd â hyfforddiant sgiliau cymdeithasol, gall fod yn ffordd o atal ymddygiad amhriodol yn y dyfodol.



Colli breintiau

Yn unol â'r math o ymddygiad amhriodol, gall y cosbau a roddir i'r plentyn hefyd gynnwys colli breintiau.

Gallai colli breintiau gynnwys:

- gweithgareddau nad ydyn nhw'n ymwneud â'r cwricwlwm, h.y. mynychu diwrnod hwyl i'r ysgol/dosbarth
- gweithgareddau ar ôl ysgol
- amser chwarae
- cynrychioli'r ysgol, e.e. cyngerdd.

Mae'n bwysig nodi na ddylid mynd â gwobr y mae'r plentyn eisoes wedi'i hennill i ffwrdd. Yn aml, mae camymddygiad plentyn yn lleihau dros amser pan fo'r ymddygiad yn 'costio' rhywbeth i blentyn, h.y. dylid canolbwyntio ar 'beidio ag ennill' yn hytrach na 'chymryd i ffwrdd'.

Mae hefyd yn bwysig nodi y gall penderfyniad i fynd â gwobr tymor hwy i ffwrdd (e.e. trip i'r pantomeim) arwain at ymddygiad gwaeth weithiau, gan na fydd gan y plentyn unrhyw beth i weithio tuag ato mwyach. Mewn sefyllfaoedd fel hyn, gall siart camymddwyn fod yn fwy priodol, er enghraifft os bydd plentyn yn camymddwyn deirgwaith yna caiff y brif wobr ei chymryd i ffwrdd. Fel arfer, mae siartiau camymddwyn yn rhoi hyd at dair siawns i blentyn cyn iddo gael ei gosbi. Y plentyn piau'r dewis o ran a fydd yn ymddwyn yn gadarnhaol neu'n negyddol. Fodd bynnag, efallai y bydd achlysuron pan fydd angen newid y prif wobrau os yw ymddygiad plentyn yn ddifrifol.

Cynnal cymhelliant

Mae angen ystyried cymhelliant y plentyn i ddysgu a datblygu wrth roi cosbau. Mae'r broses o roi cosbau wedi'i chynllunio er mwyn sicrhau bod plentyn yn deall nad yw ei ymddygiad yn dderbyniol ac na chaiff ei oddef gan yr ysgol.

Pan fydd plentyn yn cael ei gosbi, gall deimlo fel pe bai wedi mynd yn rhy bell, a gall hyn arwain at ymddygiad gwaeth ac agwedd 'Does gen i ddim ots'. Er mwyn sicrhau bod y plentyn yn parhau i ganolbwyntio a bod digon o gymhelliant ganddo o hyd, rhwch y 'Rheol Aur Pum Munud' ar waith. Golyga hyn fod angen dod o hyd i rywbeth y gallwch ganmol y plentyn arno o fewn pum munud i roi'r cerydd/cosb. Er enghraifft, eistedd yn gywir, darllen yn dawel, cwblhau ei waith, codi ei law i ofyn cwestiwn. Mae hon yn ffordd effeithiol iawn o gynnal cymhelliant y plentyn i ymddwyn yn fwy priodol ac yn well.

Ymddygiad yn achosi pryder?

Os yw ymddygiad plentyn yn achosi pryder yna ewch i adran 'Ymddygiad ar yr iard chwarae – syniadau ymarferol', ar dudalennau 84–88 i ail-ymgysylltu â phlant unigol.

Y cysylltiad rhwng bwlio ac ymddygiad plant

Pan geir adroddiadau am fwlio, mae angen i ysgolion ofyn rhai cwestiynau sylfaenol i'w hunain:

- Pa mor eang yw'r broblem?
- Beth yw nodweddion y plant dan sylw?
- Pam bod hyn yn digwydd?
- A all yr ysgol wneud mwy i waredu'r broblem neu ei lleihau gymaint â phosibl?

Dylai achosion difrifol o fwlio gael eu cofnodi bob amser a dylid rhoi gwybod i awdurdodau lleol a chymryd y camau dilynol priodol. Efallai y bydd angen cynnwys naill ai'r gwasanaethau cymdeithasol, yr heddlu neu'r ddau ohonyn nhw yn yr achosion mwyaf difrifol.

Asesu ac ymyrryd

Mae'r egwyddorion cyffredinol sy'n berthnasol i'r gwaith o asesu plant ifanc a phlant hŷn mewn ysgolion cynradd yr un fath ar gyfer y rhai sy'n bwlio a'u dioddefwyr. Yn benodol, mae'n bwysig gwneud y canlynol:

- canfod cymaint o fanylion â phosibl am natur a chyd-destun yr anawsterau a berir
- llunio proffil (astudiaeth achos yn aml) o agweddau amrywiol ar ddatblygiad y plentyn a arsylwyd dros gyfnod o amser, wedi'u cymryd o gymaint o ffynonellau â phosibl
- sicrhau bod cysylltiad agos rhwng asesu ac ymyrryd
- cynnwys y rhiant/rhieni neu ofalwr/gofalwyr ac, wrth wneud hynny, dod i wybod rhywbeth am gefndir teuluol y plentyn
- sicrhau cymorth gan y gwasanaethau cymorth priodol, os bydd angen, a all gynnwys Cydlynnydd AAA yr ysgol neu wasanaeth seicolegol neu wasanaethau cymdeithasol yr awdurdod lleol.

Gall mesurau byrdymor i wella'r sefyllfa gynnwys:

- yr athro/athrawes yn siarad â'r bwli ac yn egluro wrthyn nhw nad yw bwlio yn dderbyniol. Yn dibynnu ar y difrifoldeb, sôn wrth y pennaeth am y bwlio ar unwaith; efallai y bydd yntau wedyn yn ei gyfeirio at yr awdurdod lleol, yn dibynnu ar y trefniadau lleol
- rhoi sicrwydd cadarn i'r dioddefwr bod camau yn cael eu cymryd i ddod â'r bwlio i ben

- gwahodd (a disgwyl) i'r rhiant(rhieni) neu ofalwr(gofalwyr) gydweithredu
- mwy o oruchwyliaeth gan oedolion yn yr ysgol ac ar yr iard chwarae, a sicrhau (os oes angen) bod y plant dan sylw yn cael eu hebrwng i'r ysgol ac oddi yno a/neu'n cael eu casglu gan aelod cyfrifol o'r teulu
- rhoi tasgau adeiladol i'r bwli. Gall hyn gynnwys atal rhai breintiau sydd ganddyn nhw. Mewn achosion eithriadol, efallai y bydd enghreifftiau o fwlio difrifol neu fynych yn galw am wahardd plentyn am gyfnod penodol neu hyd yn oed yn barhaol neu ei symud i ysgol arall. Mae'n bwysig sicrhau mai'r bwli ac nid y dioddefwr sy'n cael ei gosbi ymhellach
- rhannu criwiau sy'n bwlio a pheidio â chaniatáu bwlio gan griwiau mewn ysgolion
- defnyddio aelodau eraill o'r dosbarth (grŵp cyfoedion) yn empathig i roi cymorth i'r dioddefwr. Gall hyn fod yr un mor bwysig y tu allan i'r ysgol ag y mae y tu mewn i ffiniau'r ysgol.

Gall mesurau tymor hwy gynnwys:

- sicrhau bod mwy o oedolion yn cymryd rhan mewn sefyllfaoedd chwarae er mwyn hyrwyddo sgiliau cymdeithasol priodol
- meithrin hunanhyder y dioddefwr a, lle y bo angen, y bwli hefyd
- sicrhau y diwellir anghenion dysgu'r plentyn sy'n cael ei fwlio yn yr ysgol
- helpu rhiant/rhieni neu ofalwr/gofalwyr i fabwysiadu arferion magu plant mwy ymroddedig a chadarnhaol. Weithiau, bydd angen help ac adnoddau gan asiantaethau allanol
- athrawon, mentoriaid dysgu'r ysgol a hyd yn oed gynorthwywyr dosbarth yn ystyried eu harddull reoli eu hunain. Gwneir hyn yn aml er mwyn sicrhau nad yw'n cynnig model o ymddygiad dominyddol. Efallai y bydd angen i benaethiaid hefyd ystyried y modd y maen nhw'n mynd i'r afael â disgyblaeth yn yr ysgol
- defnyddio strategaethau a gyfryngir gan gyfoedion. Gall y mesurau hyn gynnwys gwobrwyo'r dosbarth cyfan am welliannau a welwyd yn ymddygiad unigolion neu ddefnyddio grwpiau bach i hyrwyddo a meithrin cydweithrediad
- gwyllo a rheoli'r iaith a ddefnyddir gan blant yn y dosbarth neu'r ysgol a sicrhau nad yw'n rhy ymosodol

- os oes angen, mewn ysgolion sydd â phroblemau mwy difrifol neu fynych, gynnwys seicolegwyr addysg mewn, er enghraifft, raglenni newid ymddygiad neu dechnegau sosiometrig. Gall y defnydd a wneir o brosesau fel technegau 'grid repertory' arbenigol gan seicolegwyr addysgol profiadol fod yn arbennig o ddefnyddiol.

Defnyddio gwybodaeth a geir gan blant

Er mwyn nodi plant sy'n cael eu bwlio, mae angen weithiau ddefnyddio Cyngor yr Ysgol neu gynnal astudiaethau manwl o'r dosbarth neu'r ysgol. Mae angen gofyn cwestiynau syml.

- A oes unrhyw un yn eich dosbarth yn bwlio plant eraill?
- A oes unrhyw un yn eich dosbarth yn cael ei fwlio gan blant eraill? Os felly, pwy?
- A fydddech chi'n dweud wrth unrhyw un pe baech yn cael eich bwlio? Os felly, pwy? Ble mae'r bwlio yn digwydd fel arfer? Yn yr ysgol neu'r tu allan i'r ysgol?
- Beth y credwch y dylid ei wneud ynghylch bwlio yn yr ysgol?
- A oes unrhyw un rydych yn ei adnabod sydd angen help gan staff yn yr ysgol am ei fod yn cael ei fwlio neu ei erlyn?

Yn gryno, gall plant sy'n cael eu bwlio gael eu helpu i deimlo'n fwy diogel ac ymdopi â bwlio drwy'r canlynol:

- cyflwyno rhaglen sgiliau cymdeithasol benodol fel ACEDd (Agweddau Cymdeithasol ac Emosiynol ar Ddysgu)
- ymyriadau priodol i gynorthwyo'r plentyn sy'n cael ei fwlio yn yr ysgol (a'r tu allan iddi), os oes angen. Gall y rhain weithiau gynnwys asiantau allanol fel seicolegwyr addysgol neu wasanaethau cymdeithasol
- rhoi strategaethau a pholisïau priodol ar waith yn yr ysgol
- camau gweithredu yn cael eu cymryd gan yr ysgol i newid ei harfer ei hun, nodi'r broblem ac, weithiau, ethos yr ysgol.

Mae ymagwedd dim goddefgarwch tuag at fwlio bob amser yn ofynnol. Mae gwaith ymchwil yn nodi ei bod yn bosibl addysgu plant i deimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi ac i beidio â bwlio drwy'r canlynol:

- asesiad trylwyr o'r ffactorau yn yr ysgol sy'n gyfrifol am yr ymddygiad

- camau gweithredu a gynlluniwyd i gynorthwyo'r dioddefwr ac atal y bwli rhag ailadrodd yr ymddygiad
- dangos cefnogaeth i'r dioddefwr, yn aml gan ddefnyddio help grŵp cyfoedion a chyd-ddisgyblion
- ysgol yn diwygio ei harferion ei hun ac yn gwneud newidiadau priodol, gan gynnwys diwygio ei dogfen bolisi ar fwlio a cheisio cyngor gan asiantaethau allanol.

Fel y nodwyd ar dudalen 20, dangosodd gwerthusiad manwl fod Rhaglen Gwrth-fwlio KiVA yn effeithiol.

Cofnodi gwybodaeth

Mae angen i athrawon ofalu bob amser eu bod yn edrych am unrhyw arwyddion allanol o fwlio a'u bod yn gwybod pa gamau i'w cymryd pan gaiff achosion o fwlio eu nodi. Gall cyngor y pennaeth fod yn hollbwysig yn hyn o beth. Dylai athrawon ddefnyddio logiau digwyddiadau bwlio priodol fel yr enghreifftiau a nodir isod.

Astudiaeth achos: Darren

Mae Darren yn 10 mlwydd oed. Dechreuodd golli ysgol yn achlysurol pan oedd yn saith mlwydd oed. Nodwyd ei fod yn absennol droeon pan oedd yn naw oed. Gwnaeth ei rieni esgusodion ar ei gyfer dro ar ôl tro gan honni ei fod yn sâl, yn aml gydag annwyd neu'r ffliw. Yn y pen draw, cysylltodd yr ysgol â'r swyddog lles addysg ac aeth hithau i ymweld â chartref Darren. Siaradodd â Darren a'i fam. Darganfu fod Darren yn cael ei fwlio'n fynych, yn gorfforol ac ar lafar. Roedd yn aml yn rhy ofnus i fynd i'r ysgol. Dangosodd ymchwiliadau pellach ei fod hefyd yn cael ei fwlio ar fws yr ysgol wrth fynd i'r ysgol ac oddi yno ac ar yr iard yn ystod amser chwarae. Roedd ei fam wedi mynd ag ef adref i weld ei meddyg teulu ddwywaith ar ôl achosion o fwlio corfforol. Roedd Darren o'r farn y byddai'r bwlio yn gwaethygu pe bai'n rhoi gwybod am y bechgyn a oedd yn ei fwlio. Roedd ei fam yn pryderu hefyd y byddai'n cael ei drin yn annheg yn y gymuned leol. Dechreuodd y bwlio am fod Darren yn llai na'i gyfoedion, dros ei bwysau ac am nad oedd yn gwneud cystal mewn gweithgareddau chwaraeon.

Daeth y bwlio i ben ar ôl ymyrraeth y swyddog lles addysg ac ar ôl i'r ysgol gymryd camau priodol. Mae Darren yn mynd i'r ysgol yn rheolaidd nawr ac mae'n gwneud gwell cynnydd gyda'i waith ysgol.

Log Digwyddiadau Honedig o Fwlio

	Enw(au), oedran, rhyw	Lleoliad
Plentyn/plant yr honnir ei fod/eu bod yn cael ei fwlio/eu bwlio		
Plentyn/plant yr honnir ei fod/eu bod yn ymddwyn fel bwli		

Adroddwyd gan:	Dyddiad:
Ymchwiliad gan:	Dyddiad:

Cofnod yr unigolyn/unigolion yr honnir ei fod/eu bod yn ymddwyn fel bwli: (defnyddiwch daflen ar wahân os oes angen)

Plentyn sy'n Derbyn Gofal? Ydy Nac ydy	Ethnigrwydd:
--	--------------

Camau gweithredu: (defnyddiwch daflen ar wahân os oes angen)

Dyddiad adolygu:

Cofnod yr unigolyn/unigolion yr honnir ei fod/eu bod yn ymddwyn fel bwli: (defnyddiwch daflen ar wahân os oes angen)

Plentyn sy'n Derbyn Gofal? Ydy Nac ydy	Ethnigrwydd:
--	--------------

Camau gweithredu: (defnyddiwch daflen ar wahân os oes angen)

Dyddiad adolygu:

A gadarnhawyd yr achos honedig o fwlio? (rhowch gylch)	Do	Naddo	Dim digon o dystiolaeth i benderfynu
--	----	-------	--------------------------------------

A gafodd y mater ei ddatrys? (rhowch gylch)	Do	Naddo	Manylion

Camau i'w cymryd yn y dyfodol (rhowch gylch)	
--	--

Log Digwyddiadau Bwlio a Gadarnhawyd

			Sawl gwaith maent wedi	
	Enw(au), oedran, rhyw	Lleoliad	Bwlio plant eraill o'r blaen?	Cael eu bwlio o'r blaen?
Plentyn/plant sy'n cael ei fwlio/eu bwlio				
Plentyn/plant sy'n ymddwyn fel bwli				

Adroddwyd gan:	Dyddiad:
Adroddwyd i:	
Ymchwiliwyd gan:	Dyddiad:

Manylion y digwyddiad bwlio: Y rhai sy'n cael eu bwlio: (defnyddiwch daflen ar wahân os oes angen)	
Plentyn sy'n Derbyn Gofal? Ydy Nac ydy	Ethnigrwydd:
Y rhai sy'n ymddwyn fel bwli: (defnyddiwch daflen ar wahân os oes angen)	
Plentyn sy'n Derbyn Gofal? Ydy Nac ydy	Ethnigrwydd:
Camau gweithredu: (defnyddiwch daflen ar wahân os oes angen)	
Dyddiad adolygu:	
Monitro (gallwch gylchu fwy nag un)	

Corfforol	Geiriol	Anuniongyrchol	Seibr
-----------	---------	----------------	-------

Hiliol	Homoffobig	Rhywiol	Ymddangosiad	Anabledd	Gallu	Rhyw	Plant sy'n Derbyn Gofal	Arall
--------	------------	---------	--------------	----------	-------	------	-------------------------	-------

Y cysylltiad rhwng diffyg presenoldeb plant ac ymddygiad

Mewn achosion pan fo pryder gwirioneddol ynghylch y rhesymau a roddir am absenoldeb, neu pan fo'r plentyn yn absennol yn aml, bydd y gwasanaeth lles addysg yn trefnu i ymweld â'r cartref fel arfer. Bwriad yr ymweliad hwn yw cael eglurhad o'r rheswm dros yr absenoldeb a hefyd archwilio lles y plentyn. Yn aml, gellir ystyried bod y ffaith bod plentyn yn colli ysgol am resymau annerbyniol neu 'anawdurdodedig' arwydd ei fod yn gofyn am help. Mae'n bosibl mai rhesymau addysgol fydd wrth wraidd hyn. Fodd bynnag, gall fod oherwydd problemau teuluol neu, mewn amgylchiadau eithriadol, oherwydd bod y plant yn cael eu bwlio neu eu cam-drin. Felly, mae'n bwysig bod ysgolion yn gweithredu ac yn cymryd camau dilynol mewn perthynas â phob achos o absenoldeb 'anawdurdodedig' cyn gynted â phosibl.

Yn achlysurol, yn dilyn ymweliadau cartref, gall fod angen i'r gwasanaeth lles addysg gyfeirio'r plentyn at asiantaethau eraill. Gall yr asiantaethau hyn gynnwys gwasanaethau cymdeithasol neu wasanaethau seicolegydd addysg yr awdurdod lleol. Weithiau, gellir galw cynadleddau achosion lleol i drafod anawsterau'r plentyn, gan gynnwys o bosibl ei amgylchiadau gartref. Wedi hynny, dylai'r plentyn hwn gael ei fonitro'n ofalus drwy gydol ei amser yn yr ysgol.

Tystiolaeth o waith ymchwil

Rhesymau dros gollu ysgol

Ymhlith y prif resymau a roddir gan blant ysgol gynradd dros gollu ysgol am resymau 'anawdurdodedig' mae: bwlio, ddim yn hoffi athro/athrawes benodol neu agweddau ar y cwricwlwm, cydberthnasau gwael ag athrawon a/neu blant eraill, 'mae'n cŵl i gollu ysgol', teimlo bod yr ysgol yn 'ddiflas' a ddim yn teimlo'n ddiogel naill ai yn yr ysgol neu ar y ffordd i'r ysgol ac oddi yno.

Mae'r achosion eraill yn cynnwys plant sydd ag anawsterau fel hunan-barch isel, ffobia am fynd i'r ysgol, anhwylder diffyg canolbwyntio a gorfywiogrwydd a syndromau cysylltiedig, anawsterau emosiynol, cymdeithasol neu ymddygiadol neu anghenion dysgu ychwanegol eraill. Am y rhesymau hyn, cynghorir yn aml y dylid cynnal asesiad medrus o'r plentyn sy'n absennol heb awdurdod, a hynny er lles y plentyn.

Mae gwaith ymchwil yn dangos bod plant sy'n cael anawsterau gartref yn fwy tebygol o chwarae triwant o'r ysgol. Ymhlith y rhesymau sy'n ymwneud â chefnidir teuluol mae:

- diffyg cymorth gan rieni/gofalwyr o ran dysgu plant
- rhieni yn caniatáu absenoldeb

- sgiliau rhianta gwael
- ail/trydedd genhedlaeth o'r teulu sy'n chwarae triwant
- diffyg disgyblaeth yn y cartref
- bwlio neu erledigaeth yn y cartref
- cymryd gwyliau yn ystod y tymor
- anawsterau cyfathrebu neu ddiffyg cyfathrebu rhwng y cartref a'r ysgol
- rhieni wedi ysgaru neu drefniadau gofal yn y cartref
- tlodi
- diffyg cwsg
- diffyg goruchwyliaeth gan rieni (e.e. rhieni neu ofalwyr sy'n gadael y cartref yn gynnar ac nid ydyn nhw yno i gefnogi'r plant neu i roi brechwast iddyn nhw).

Absenoldeb anawdurdodedig

Mae cryn dipyn o dystiolaeth o waith ymchwil sy'n dangos bod rhieni'n caniatáu'r mwyafrif helaeth o absenoldebau 'anawdurdodedig' o ysgolion cynradd. Weithiau, nid yw rhieni a gofalwyr yn deall pwysigrwydd presenoldeb rheolaidd yn yr ysgol na'r gofynion cyfreithiol sydd arnyn nhw. Weithiau, mae'n well gan rieni/gofalwyn gael eu plant gartref i fod yn gwmni iddyn nhw neu nid oes ganddyn nhw ddigon o gymhellant i sicrhau eu bod yn cyrraedd yr ysgol. Am y rhesymau hyn a rhesymau eraill, mae'n bwysig bod ysgolion yn cysylltu â'r gwasanaeth lles addysg i sicrhau bod ymweliad â'r cartref yn cael ei drefnu a bod adroddiad dilynol manwl yn cael ei lunio.

Mae gwaith ymchwil yn awgrymu hefyd fod gwahanol 'fathau' o blant sy'n colli ysgol am resymau 'anawdurdodedig'. Mae rhai plant yn swil neu'n dawel yn ôl eu natur. Gall rhai feddu ar dueddiadau 'ffobig'. Gall eraill fod yn blant aflonyddgar sy'n canfod eu hunain mewn trafferth yn yr ysgol yn aml.

Bydd rhai plant yn siarad yn agored am eu rhesymau dros golli ysgol. Bydd eraill yn cadw'n dawel. Bydd rhai yn rhoi rhesymau gwirioneddol dros golli ysgol. Bydd eraill yn gwneud y gwrthwyneb.

Am y rhesymau hyn hefyd, cynghorir yn aml y dylid cael cyngor gan y gwasanaeth lles addysg lleol. Mae polisi Llywodraeth Cymru yn ei gwneud yn ofynnol i ysgolion gymryd camau dilynol mewn perthynas

â phob absenoldeb 'anawdurdodedig' cyn gynted â phosibl. Gall y gwaith o atal absenoldebau ar gam cynnar olygu na cheir absenoldebau dilynol a allai fod yn barhaus. Dylai hefyd sicrhau bod ysgolion yn helpu i wneud atgyfeiriadau priodol at asiantaethau arbenigol eraill pan fo angen.

Nodweddion cadarnhaol o ran rheoli presenoldeb yn yr ysgol

Dengys tystiolaeth o waith ymchwil fod ysgolion sy'n rhoi blaenoriaeth i bresenoldeb yn aml yn gallu gwella eu cyfraddau presenoldeb rhwng 2 ac 8 y cant. I'r gwrthwyneb, gall ysgolion nad ydyn nhw'n rhoi blaenoriaeth i bresenoldeb wneud pethau'n waeth yn aml, a hynny'n anfwriadol. Ymhlith yr enghreifftiau o arfer da a gafwyd o waith ymchwil ac adroddiadau arolygwyr ysgol mae:

- rheoli absenoldebau diwrnod cyntaf yn dda
- plant yn mwynhau eu gwersi, yn dod ymlaen yn dda gyda'u hathrawon ac yn dysgu'n foddhaol
- rhieni/gofalwyr yn cefnogi ysgolion ar faterion yn ymwneud â phresenoldeb mewn ffordd gadarnhaol
- plant yn hoffi eu hysgolion, ac felly'n mynd iddyn nhw
- rhoi gwobrau am fod yn bresennol yn rheolaidd neu'n bresennol 100 y cant o'r amser (e.e. tystysgrifau presenoldeb, gwobrau, neu fathau eraill o gymhellion)
- cynnal gwasanaethau 'canmol' i roi gwobrau presenoldeb
- trefnu grŵp anogaeth llwyddiannus
- sicrhau bod polisi ysgol gyfan effeithiol ar waith o ran presenoldeb
- defnyddio safbwyntiau plant ar bresenoldeb
- meithrin cysylltiadau da ag asiantaethau allanol
- cydberthnasau da rhwng yr ysgol a'r gwasanaeth lles addysg lleol
- helpu plant absennol i ddal i fyny gyda gwaith a gollwyd
- defnydd da o fentoriaid dysgu ysgolion, cynorthwywyr dosbarth, cynorthwywyr presenoldeb neu weinyddol a'r gwasanaeth lles addysg
- rhoi data cywir ar bresenoldeb yn yr ysgol i rieni/gofalwyr, gan gynnwys absenoldebau anawdurdodedig

- gosod meincnodau heriol ar gyfer presenoldeb ac ymateb i ddata sy'n dangos normau naturiol neu leol
- arweinyddiaeth gadarnhaol gan y pennaeth a/neu'r dirprwy bennaeth o ran materion presenoldeb
- cyfweld â rhieni neu ofalwyr yn awtomatig pan fydd plant yn absennol am gyfnod hir
- atal y cysylltiad rhwng bwlio a phresenoldeb a, phan welir y cysylltiad hwnnw, gweithredu arno
- trefnu apwyntiadau meddygol yn ystod amser ysgol pan fo angen
- gwneud trefniadau i gludo plant sy'n ei chael hi'n anodd teithio neu blant ag anghenion addysgol arbennig neu anabledau
- defnyddio'r heddlu fel y bo'n briodol
- sefydlu canolfan cymorth dysgu i ddelio â materion dychwelyd i'r ysgol ac ailintegreiddio ac wedyn i ddiwallu anghenion plant, yn enwedig pan fyddan nhw wedi bod yn absennol am gyfnod hir.

Mae'r dulliau gweithredu hyn, 22 ohonyn nhw i gyd, yn enghreifftiau o arfer gorau a amlygwyd gan waith ymchwil ac adroddiadau Estyn.

Astudiaeth achos: Janine

Mae Janine yn naw mlwydd oed. Dechreuodd golli ysgol heb reswm da pan oedd yn bum mlwydd oed. Roedd ei mam bob amser yn caniatáu ei habsenoldebau ac roedd yn gwneud esgusodion credadwy ar ei chyfer. Pan ddaeth yr absenoldebau yn fwy rheolaidd ac yn hirach, penderfynodd yr ysgol ymyrryd a darganfu'r gweithiwr cymdeithasol addysg fod Janine yn byw mewn carafán gyda'i mam a phartner ei mam tua 30 milltir i ffwrdd o ddalgylch yr ysgol.

Roedd y gweithiwr cymdeithasol addysg yn poeni cymaint am yr amodau y tu mewn i'r garafán fel y bu iddi gyfeirio'r achos at yr adran gwasanaethau cymdeithasol. Yn dilyn ymyriadau pellach, penderfynwyd bod angen ailgartrefu'r fam a bod angen i Janine a'i mam gael cymorth rheolaidd gan y gwasanaethau cymdeithasol. Canfuwyd bod gan y fam hawl i gael budd-dal tai a chymhorthdal incwm a chafodd Janine brydau ysgol am ddim. Mae Janine yn mynd i'r ysgol yn fwy rheolaidd nawr, ond mae'n cael ei monitro'n gyson gan yr ysgol a'r gwasanaethau cymdeithasol.

Nodweddion gwan o ran rheoli presenoldeb yn yr ysgol

Mae tystiolaeth o waith ymchwil ac Estyn yn awgrymu bod y canlynol ymhlith y nodweddion gwannaf a welir o ran rheoli presenoldeb mewn ysgolion cynradd:

- methiant i roi sylw digonol i hwyrni, prydlondeb gwael ac agweddau gwael ymhlith rhieni tuag at bresenoldeb rheolaidd yn yr ysgol
- caniatáu gormod o wyliau anawdurdodedig
- caniatáu gormod o wyliau yn ystod y tymor heb ganiatâd y pennaeth ymlaen llaw
- methiant i fonitro presenoldeb plant yn benodol neu ddefnyddio data priodol ar bresenoldeb yn ddoeth, gan gynnwys methiant i gynnal ymarferion cymharol
- methiant i ddadansoddi patrymau presenoldeb yn ôl rhyw, grŵp blwyddyn, tymor, diwrnod yr wythnos neu, mewn rhai achosion, ethnigrwydd
- methiant i ymateb i absenoldebau ar y diwrnod cyntaf
- defnydd anghyson o godau ar gyfer cofnodi absenoldebau
- methiant i archwilio cywirdeb y data a nodir gan athrawon cyflenwi
- methiant i gydnabod bod cyfradd presenoldeb wael mewn ysgol yn arwain at ostyngiad mewn safonau yn yr ysgol a gweithredu yn unol â hynny (un o'r prif resymau pam y nodir bod gan ysgol wendidau, neu y cyflwynir mesurau arbennig neu y dywedir ei bod yn wynebu amgylchiadau heriol)
- marcio cofrestrau yn anghywir neu beidio â dilyn deddfwriaeth a chanllawiau Llywodraeth Cymru
- cofnodi categorïau penodol o absenoldebau yn anghywir (e.e. gwyliau yn ystod y tymor, salwch, ac ati)
- presenoldeb gwael rhai plant sy'n absennol yn gyson yn cael effaith niweidiol amlwg ar gyfraddau presenoldeb cyffredinol yr ysgol, a fawr ddim yn cael ei wneud ynghylch y peth
- dim digon yn cael ei wneud i bwysleisio pwysigrwydd presenoldeb rheolaidd a phrydlon ymhlith rhieni/gofalwyr
- methiant i weithredu ar y cysylltiad rhwng bwllo a phresenoldeb

- methiant i weithredu ar y cysylltiad rhwng cyfleusterau mewnol gwael yr ysgol (e.e. toiledau budr) ac agweddau a phresenoldeb y plant
- dim dealltwriaeth o ganlyniadau trosiant uchel ymhlith staff a'r angen cyson am athrawon cyflenwi
- dim gweithdrefnau dilynol ar waith ar gyfer absenoldebau hirdymor
- methiant i ddefnyddio'r gwasanaeth lles addysg yn ddoeth neu'n briodol
- methiant i gyfeirio achosion difrifol o absenoldeb naill ai at y gwasanaeth lles addysg neu asiantaethau allanol eraill
- methiant i gymryd camau dilynol mewn perthynas â phlant sy'n methu troi i fyny ar gyfer eu hasesiadau yn yr ysgol
- arweinyddiaeth wael gan y pennaeth a/neu'r dirprwy o ran materion presenoldeb
- diffyg ymwybyddiaeth o'r cysylltiad rhwng diffyg presenoldeb a phlant sy'n cael pryddau ysgol am ddim, plant ag anghenion addysgol arbennig, plant ag anabledau a grwpiau eraill o blant agored i niwed.

Astudiaeth achos: Aled

Dechreuodd Aled gael pyliau o dymer drwg yn y dosbarth. Roedd y rhain yn para ychydig funudau. Yna, roedd yn ymdawelu. Yn sydyn, ac yntau'n 10 mlwydd oed, dechreuodd golli ysgol, un neu ddau ddiwrnod i ddechrau ac yna sawl diwrnod ar y tro. Roedd yn cwyno nad oedd yn teimlo'n dda. Ar ôl i'r ysgol ei atgyfeirio at y gwasanaeth lles addysg, aethpwyd ag ef i weld ei feddyg teulu a'r seicolegydd addysgol lleol. Canfu ymchwiliadau dilynol fod Aled yn dioddef o glefyd y siwgr ac nad oedd yn clywed yn dda. Ar ôl iddo gael meddyginiaeth a chymorth clyw, gwellodd presenoldeb Aled. Er ei fod ar ei hôl hi'n academiaidd o gymharu â llawer o'i gyfoedion, mae'n mwynhau'r ysgol llawer mwy.

Ymddygiad ar yr iard chwarae – syniadau ymarferol

Amser chwarae

Gall creu amser chwarae sydd wedi'i strwythuro'n dda helpu i fynd i'r afael ag anweithgarwch, diflastod ac ymddygiad gwael plant sy'n treulio tua chwarter o'u diwrnod ysgol ar yr iard chwarae.

Weithiau, gall amser chwarae anstrwythuredig arwain at amrywiaeth o ddigwyddiadau ymddygiadol sy'n effeithio ar iechyd a lles plant eraill a morâl y goruchwylwyr canol dydd. Os nad eir i'r afael â'r rhain yn briodol, gall digwyddiadau o'r fath barhau ar ôl amser chwarae a gallan nhw effeithio ar wersi.

Felly, mae'n bwysig creu amser chwarae sydd wedi'i strwythuro'n dda gyda goruchwylwyr canol dydd a staff cymorth hyfforddedig i sicrhau cysondeb rhwng yr ymddygiad a welir yn yr ystafell ddosbarth a'r ymddygiad a welir ar yr iard chwarae. Mae'n rhaid mynd i'r afael â digwyddiadau yn effeithiol ac yn ddi-oed hefyd er mwyn eu hatal rhag dwysáu ac ailddigwydd.

Mae nifer o resymau posibl pam bod plant yn ymddwyn yn amhriodol yn ystod amser chwarae. Ymhlith y rhain mae'r canlynol.

- Amseroedd chwarae anstrwythuredig.
- Diffyg gofod priodol i chwarae.
- Dim offer chwarae.
- Nid yw'r plant yn gyfarwydd â rheolau'r iard chwarae.
- Anghytundebau, e.e. dros gêm o bêl-droed.
- Bwlio.
- Diffyg sgiliau ymdopi ymhlith plant.

Er mwyn annog yr ymddygiad cywir, mae'n hanfodol bod staff yn cael hyfforddiant ar weithdrefnau'n ymwneud â'r iard chwarae. Mae'n bwysig bod pob aelod o staff yr ysgol yn defnyddio'r un egwyddorion a gweithdrefnau.

Pwysigrwydd chwarae

Caiff sgiliau emosiynol, corfforol a gwybyddol eu datblygu drwy chwarae. Mae chwarae yn galluogi plant i ddarganfod mwy amdany'n nhw eu hunain a'r byd. Mae chwarae yn rhoi cyfleoedd i blant ddysgu drwy ddynwared, dychymyg a hwyl, a phrofi canlyniadau eu gweithredoedd.

Mae chwarae hefyd yn effeithio ar lefelau straen plentyn. Er enghraifft, ceir llai o gemegau straen yn y corff ac mae hynny'n galluogi'r plentyn i ddelio â sefyllfaoedd llawn straen yn fwy llwyddiannus drwy chwarae mewn ffordd ddychmygol a chreadigol. Gwyddom fod chwarae di-drefn ysgafn a chwerthin hefyd yn lleihau straen drwy actifadu'r canolau sy'n rheoleiddio emosiynau yn yr ymennydd a pheri i opioidau, y cemegau naturiol yn yr ymennydd sy'n peri teimladau o bleser a lles, gael eu rhyddhau (Sunderland, 2006).

Mae tystiolaeth (e.e. Heck et al., 2001) wedi dangos bod plant sy'n chwarae gemau cydweithredol (gemau anghystadleuol) yn llai tebygol o ymddwyn mewn ffordd ymosodol. Gwahoddwch hyfforddwyr addysg gorfforol eich awdurdod lleol i addysgu'r plant (a'u cyfeillion ar yr iard chwarae) am amrywiaeth o gemau a gweithgareddau cydweithredol.

Rheolau'r iard chwarae

Dylid cynnwys staff yr ysgol yn y broses o lunio canllawiau ar gyfer ymddygiad ar yr iard chwarae. Dylai'r canllawiau hyn nodi ymddygiad priodol ac ymddygiad amhriodol gyda diffiniadau ac enghreifftiau ysgrifenedig er mwyn sicrhau bod pob aelod o staff yn deall yr hyn a ddisgwylir gan y plant yn glir. Dylid llunio rhestr o ymddygiadau amhriodol, h.y. bwrw, cicio, poeri.

Er mwyn sicrhau y ceir ymddygiad da ar yr iard chwarae, gwnewch yn siŵr:

- bod y plant yn deall rheolau'r iard chwarae
- bod y sawl sy'n monitro'r iard chwarae yn gweithredu mewn ffordd gyson a theg wrth orfodi disgwyliadau ymddygiadol
- bod y plant yn cael eu canmol yn rheolaidd am ymddwyn yn briodol
- bod yr athrawon yn atgyfnerthu ymddygiad da ar yr iard chwarae yn yr ystafell ddosbarth, fel arfer drwy ganmol y plant.

Cynlluniau cyfeillio

Wrth sefydlu cynlluniau cyfeillio, cyfeillion iard chwarae neu griwiau iard chwarae caiff plant hŷn ysgolion cynradd eu defnyddio i ddelio â mân anghydfodau, bod yn gyfeillion i blant unig, helpu'r rheini sydd wedi'u brifo neu'n ofnus, mentora mewn mân anghydfodau, addysgu gemau i blant a gofalu am offer yr iard chwarae.

Mae'n ofynnol i'r plant sy'n rhan o'r cynllun cyfeillio osod esiampl ac annog y plant iau i wneud dewisiadau cadarnhaol o ran eu hymddygiad. Yn ystod eu hyfforddiant, mae'n rhaid iddyn nhw ddeall pwysigrwydd defnyddio iaith ofalgar, gwrando ar ddwy ochr y ddadl a bod yn gyson ac yn deg.

Nid aelodau o staff mohonyn nhw. Felly, ni ddylai fod ganddyn nhw yr awdurdod i gosbi cyfoedion iau drwy, er enghraifft, ddefnyddio 'seibiant', na'r hawl i'w symud o'r iard chwarae. Yn hytrach, mae'n rhaid iddyn nhw hysbysu'r sawl sydd ar ddyletswydd am y sefyllfa ac yna bydd yr oedolyn cyfrifol yn cymryd y camau priodol.

Ymhlith y manteision sy'n deillio o gynlluniau cyfeillio mae'r canlynol:

- llai o achosion o ymddygiad amhriodol
- annog mwy o blant i chwarae gyda'i gilydd
- hyrwyddo gwrth-fwlio
- galluogi plant i ddatrys problemau chwarae a chyfeillgarwch mewn ffordd deg
- helpu plant i ddod o hyd i ffrindiau
- gwneud yr iard chwarae yn lle hapusach a mwy diogel
- helpu i feithrin hunan-barch y plant
- darparu modelau rôl cadarnhaol ar gyfer plant iau
- cefnogi staff.

Cynaliadwyedd

Fel gyda phob menter, mae cynaliadwyedd yn allweddol. Dylid sicrhau bod cyfarfodydd a sesiynau hyfforddiant gloywi rheolaidd yn cael eu cynnal ar gyfer pob cyfaill a chyfeillion wrth gefn gyda'r aelodau o staff sy'n gyfrifol am weithredu polisiau'r iard chwarae, gan gynnwys goruchwylwyr amser cinio. Mae hyn hefyd yn sicrhau bod cyfaill newydd yn cael ei recriwtio pan fydd un yn gadael.

Arhosfan cyfeillgarwch

Os nad oes gan blant unrhyw un i chwarae gyda nhw neu os ydyn nhw'n teimlo'n unig, gallan nhw fynd i arhosfan cyfeillgarwch. Weithiau, mae plant yn gwneud ffrindiau gyda phlant eraill yn yr arhosfan neu gallan nhw gael cymorth cyfaill iard chwarae a fydd yn

eu helpu i ddod o hyd i ffrindiau. Gellir cynnwys cyngor yr ysgol yn y broses o sefydlu arhosfan cyfeillgarwch a threfnu ym mha le y caiff ei lleoli a'i diben. Er enghraifft, a ddylid lleoli'r arhosfan cyfeillgarwch wrth ymyl mainc, wal neu arwydd dynodedig y gellir eu defnyddio fel arhosfan cyfeillgarwch? Mae manteision ac anfanteision ynghlwm wrth wneud yr arhosfan cyfeillgarwch yn weladwy i bawb.

Goruchwylwyr canol dydd

Rôl goruchwylwyr canol dydd yw gofalu am les plant ysgol yn ystod amser cinio.

Gall eu dyletswyddau a'u cyfrifoldebau amrywio o ysgol i ysgol. Gallai rhestr nodweddiadol o'u cyfrifoldebau yn ystod amser chwarae gynnwys y canlynol:

- sicrhau nad yw plant yn gadael safle'r ysgol
- ymdrin â chamymddwyn
- rhoi gwybod i'r athro/athrawes ar ddyletswydd neu'r pennaeth am broblemau nad ydyn nhw wedi'u datrys
- gofalu am blant sy'n sâl neu sydd wedi'u hanafu
- rhoi gwybod am unrhyw ddamweiniau difrifol
- bod yn ymwybodol o'u cyfrifoldebau o dan ddeddfwriaeth amddiffyn plant
- cynorthwyo gyda gweithgareddau chwarae os oes angen.

Chwarae gwlyb

Os na chaiff amseroedd chwarae gwlyb eu goruchwyllo a'u cynllunio'n ddigonol mae'n debygol y bydd achosion o ymddygiad amhriodol yn cynyddu. Dylai fod blwch gweithgareddau amser chwarae gwlyb ym mhob ystafell ddosbarth a allai gynnwys syniadau ar gyfer gemau, pennau, papur, comics, jig-sos, ac ati. Gellir rhoi llyfr cofnodi i oruchwylwyr canol dydd y gallan nhw ei ddefnyddio i roi gwybod i'r athro dosbarth/athrawes ddosbarth am unrhyw ymddygiad amhriodol. Yna, gall yr athro/athrawes fynd i'r afael â'r materion ar adeg gyfleus pan na fydd yn aflonyddu ar y broses ddysgu yn y dosbarth.

Astudiaeth achos: Cyflwyno gemau (ysgol gynradd, Torfaen)

Nododd yr ysgol fod ymddygiad yn ystod amser egwyl ac amser cinio yn dda ar y cyfan, ond bod rhai achosion o ymddygiad amhriodol o bryd i'w gilydd. Penderfynodd yr ysgol ymateb yn rhagweithiol a darparu gweithgareddau mwy strwythuredig.

Cyflawnwyd hyn drwy wneud y canlynol:

- cysylltu â'r sefydliad Torfaen Playworkers i addysgu gemau i'r plant
- annog y plant i gymryd rhan mewn gweithgareddau chwaraeon
- rhoi offer chwarae i bob dosbarth ei ddefnyddio yn ystod amser egwyl ac amser cinio a galluogi'r plant i archebu'r offer ymlaen llaw yn y bore
- hyfforddi goruchwylwyr canol dydd mewn amrywiaeth o gemau y gallen nhw eu haddysgu i'r plant
- cyflwyno'r staff sydd ar ddyletswydd ar yr iard chwarae, gemau newydd i'r plant eu chwarae.

Ar ôl cyflwyno gweithgareddau mwy strwythuredig ar gyfer yr iard chwarae, gwelwyd lleihad yn yr achosion o ymddygiad amhriodol.

Ffurio llinell

Mae gofyn i'r plant ffurfio llinell ar ôl iddyn nhw fod yn chwarae yn rhoi amser iddyn nhw ymdawelu cyn mynd yn ôl i mewn i'r ystafell ddosbarth. Pan fydd y gloch yn canu y tro cyntaf, anogwch y plant i rewi yn yr unfan. Pan fydd yr athro/athrawes wedi cael sylw'r plant, gellir chwythu'r chwiban am yr eilwaith i nodi bod angen i'r plant ffurfio llinell. Pan fydd y plant wedi mynd ati'n briodol i ffurfio llinell, atgyfnerthwch eu hymddygiad da drwy roi tocyn raffl neu docyn i ddau neu dri o'r plant a wnaeth hynny orau neu gyflymaf. Bydd hyn yn helpu i gael sylw'r plant. Yna, bydd yr athro/athrawes yn barod i'w harwain i mewn i'r dosbarth yn drefnus ar gyfer dechrau'r wers nesaf.

Deunydd cyfeirio a deunydd darllen pellach

The Science of Parenting gan M Sunderland (Dorling Kindersley, 2006).

'Decreasing children's risk taking on the playground' gan A Heck, J Collins a L Peterson yn *Journal of Applied Behavior Analysis*, 34, 349–352 (2001).

Gemau – rhai awgrymiadau ymarferol

Gemau dosbarth cyfan

Mae plant wrth eu bodd yn chwarae gemau ac maen nhw'n cynnig mwy o fuddiannau nag adloniant syml. Maen nhw'n ffordd wych o hyrwyddo cyfleoedd dysgu gwerthfawr ac amgylchedd diogel ar gyfer archwilio a deall ymddygiad.

Gall gemau addysgu'r canlynol:

- sut i 'gymryd troeon'
- amynedd
- gwaith tîm
- y cysyniad o rannu
- y gallu i fynegi gwerthfawrogiad
- sut i ddatblygu sgiliau echddygol
- sgiliau gwrando
- canolbwyntio
- cysyniadau addysgol, e.e. gemau sy'n addysgu sgiliau darllen sylfaenol a ffoneg
- cydberthnasau cryfach
- chwarae teg.

Cael eu sylw

Dyma ddeholiad o ffyrdd llawn hwyl o ymgysylltu â phlant a sicrhau'r ymddygiad dymunol.

Delwau

Mae hon yn gêm wych i chwarae ar ddiwedd gwers er mwyn cael sylw'r dosbarth mewn ffordd llawn hwyl a digyffro. Pan fo'r plant yn clywed 'Un, dau, tri, delw!' maen nhw'n rhewi yn eu hunfan. Caiff y plant mwyaf llonydd a thawel eu dewis i ffurfio llinell wrth y drws yn gyntaf, er enghraifft. Gellir ailadrodd y gêm hon tan fod pob plentyn wedi'i gynnwys yn y llinell.

Pennau i lawr, bodiau i fyny

Dewisir uchafswm o bedwar plentyn i sefyll ar flaen y dosbarth. Mae gweddill y plant yn gosod eu pennau ar eu desgiau gyda'u llygaid ar gau a'u bodiau i fyny. Mae'r pedwar plentyn yn gwasgu bodiau

un o'r plant yn dawel fach ac yn dychwelyd yn gyflym i'w lle ar flaen y dosbarth. Mae'r athro/athrawes yn gofyn a all unrhyw un o'r myfyriwr ddyfalu pwy wasgodd y bodiau, maen nhw'n newid lle a chaiff pencampwr newydd ei goroni. Mae'r gêm hon yn ffordd wych o gael dosbarth swnllyd i ymdawelu.

Pastai afalau

Caiff plentyn ei ddewis i sefyll â'i gefn at y dosbarth, wedi'i fgydydu. Mae'r athro/athrawes yn pwyntio at un o'r plant a fydd yn dweud y geiriau 'Pastai afalau' mewn llais sy'n wahanol i'w lais ei hun. Mae'n rhaid i'r plentyn sydd wedi'i fgydydu ddyfalu pa blentyn a ddywedodd 'Pastai afalau'. Os bydd yn dyfalu'n gywir, bydd yn sgorio pwynt. Os bydd yn dyfalu'n anghywir, bydd y plentyn hwnnw yn cymryd ei le a bydd y gêm yn parhau.

Datblygu sgiliau ymddygiadol

Allwch chi dawelu? (Dicter)

Gofynnwch i'r plant ddod o hyd i ofod a sefyll gyda'u llygaid ar gau. Gofynnwch iddyn nhw feddwl am rywbeth yn y gorffennol sydd wedi'u gwneud yn ddig. Gofynnwch iddyn nhw ddychmygu'r dicter hwnnw'n troi'n lwmp coch poeth yng nghanol eu cyrff ac os na fyddan nhw'n gwneud unrhyw beth byddan nhw'n ffrwydro. Nawr gofynnwch iddyn nhw deimlo eira oer meddal yn disgyn ar eu pennau. Wrth i'r eira gyffwrdd â nhw mae'n cael ei amsugno gan eu corff ac mae'n dechrau lleddfu eu dicter. Ar ôl rhywfaint mae eu dicter mor oer fel ei fod yn diflannu ac maen nhw'n teimlo'n iawn eto. Gofynnwch i'r plant ddefnyddio'r dull hwn y tro nesaf y byddan nhw'n teimlo'n ddig.

Peidiwch â'i ollwng (Gormod o egni)

Mae pob plentyn yn sefyll mewn gofod gyda bag ffa ar ei ben. Yna, mae'r athro/athrawes yn rhoi cyfarwyddiadau. Er enghraifft, 'eisteddwch i lawr', 'sefwch i fyny', ac ati. Mae'n rhaid i'r plant ddilyn y cyfarwyddiadau heb ollwng eu bagiau ffa. Mae'r cyfarwyddiadau'n mynd yn fwyfwy heriol wrth i'r gêm fynd rhagddi ac mae angen i'r plant wrando a chanolbwyntio.

Allwch chi ddal i fyny? (Lleihau aflonyddwch)

Gofynnwch i'r plant ddod o hyd i ofod yn yr ystafell yn eich wynebu. Esboniwch eich bod yn mynd i ddangos cyfres o ymarferion iddyn nhw i weld a allan nhw ddal i fyny gyda chi. Dechreuwch drwy neidio, rhedeg yn yr unfan, gwneud naid seren, ac ati, i gyd ar gyflymder cymedrol – yna cyflymwch. Pan fydd y plant yn dechrau blino, cyflwynwch symudiadau arafach i greu ymdeimlad o lonyddwch,

er enghraifft ymestyn. Mae'r broses hon yn helpu i leihau aflonyddwch ac yn creu ymdeimlad o lonyddwch ymhlith y plant.

Arian, arian, arian!

Mae casglu arian plastig am ymddwyn yn dda yn ffordd gyffrous o sicrhau bod plant yn parhau i ganolbwyntio ar y dasg dan sylw. Ar ddiwedd y diwrnod/yr wythnos, gallan nhw gyfri'r arian a'i wario yn siop y dosbarth. Mae hon yn wobr effeithiol gan fod plant, fel oedolion, yn cael eu cymell yn fawr gan arian. Mewn dosbarth o blant hŷn, gellir cadw cyfrif o faint o arian y mae pob plentyn wedi'i gronni.

Tocynnau raffl

Mae gwobrwyo ymddygiad da gyda thocynnau raffl yn ysgogiad mawr i blant o bob oed. Mae'r plant yn teimlo'n dda wrth wybod po fwyaf o docynnau raffl y byddan nhw'n eu cael y gorau fydd eu siawns o ennill gwobr. Trefnwch raffl ar ddiwedd y diwrnod, yr wythnos neu'r tymor gyda gwobrau gwych. Gellir cynnwys cyngor yr ysgol wrth benderfynu sut i drefnu'r gwobrau, er enghraifft rhoddion o gartref, gweithgareddau codi arian yn yr ysgol, ysgrifennu at gwmnïau fel y rhai sy'n gwneud gemau, ac ati.

Marblis cerddoriaeth

Caiff marblis eu rhoi mewn jar i ddynodi'r ymddygiad cadarnhaol a welwyd gan unigolyn neu ddosbarth. Pan fo'r jar yn llawn, caiff y dosbarth ei wobrwyo drwy gael y cyfle i ddewis cerddoriaeth a chwaraeir ar adegau gwahanol yn ystod y dydd. Gellir annog y plant i ddod â'u cerddoriaeth eu hunain. Gan fod y rhan fwyaf o blant wrth eu bodd yn gwrando ar y caneuon diweddaraf yn y siart, mae hwn yn ysgogiad mawr.

Diwrnod arbennig

Mae diwrnod arbennig yn sicrhau y ceir dechrau cadarnhaol i bob diwrnod ac mae'n ffordd ddelfrydol o atgyfnerthu'r holl newidiadau ymddygiadol cadarnhaol a wnaed gan y plentyn. Dychmygwch rhwng 10 a 30 o blant yn y dosbarth yn dweud rhywbeth cadarnhaol am un plentyn – mae'n ffordd wych o hybu hunan-barch ac, yn bwysicaf oll, mae'n ffordd bwerus o atgyfnerthu ymddygiad da. Bob diwrnod, dewisir plentyn ar gyfer diwrnod arbennig ac mae'r plentyn hwnnw yn sefyll o flaen y dosbarth. Yn eu tro, mae'r plant a'r athro/athrawes yn gwneud sylwadau cadarnhaol am y plentyn, er enghraifft 'Rwy'n hoffi Elli am ei bod yn chwarae gyda mi pan rwyf ar fy mhen fy hun ar yr iard chwarae.' Mae'r plentyn dan sylw yn cael cyfres o freintiau am y diwrnod, er enghraifft, y plentyn cyntaf yn y llinell bob tro, y plentyn sy'n cael ei ddewis i fynd â negeseuon i'r athro/athrawes bob tro.

Awgrymiadau i athrawon – cyngor ymarferol

Chi fel yr athro/athrawes

Gall addysgu a rheoli ymddygiad anodd achosi straen hyd yn oed i'r athro/athrawes mwyaf dawnus. Os credwch y gallwch llwyddo, byddwch yn llwyddo i newid ymddygiad plant – fel y dywedodd Henry Ford “Whether you think you can, or think you can't – you're right.” Mae agweddau cadarnhaol yn heintus a byddan nhw'n newid ac yn effeithio ar agwedd y plant yn y dosbarth.

Awgrymiadau: Athrawon llwyddiannus

- Maen nhw'n creu diwylliannau dysgu cadarnhaol.
- Maen nhw'n arwain eu dosbarth.
- Maen nhw'n trefnu ac yn cynllunio gwersi yn effeithiol.
- Maen nhw o'r farn bod gan bob plentyn y gallu i gyflawni.
- Maen nhw'n ymgysylltu â phlant nad ydyn nhw'n talu sylw.
- Maen nhw'n cynnwys plant yn y broses gyffredinol o reoli'r dosbarth, gan roi perchenogaeth a chyfrifoldeb iddyn nhw.
- Mae ganddyn nhw synnwyr digrifwch a all gael ei ddefnyddio i leddfu sefyllfaoedd heriol.
- Mae ganddyn nhw iaith corff gadarnhaol.
- Maen nhw'n dangos yr ymddygiad dymunol.
- Maen nhw'n croesawu plant i mewn i'r dosbarth.
- Maen nhw'n ymdrin ag ymddygiad mewn modd cyson a theg.

Dangos ymddygiad

Ymddygiad yr athro/athrawes yw'r dylanwad mwyaf yn yr ystafell ddosbarth. Mae bod yn fodel rôl cadarnhaol i blant yn eu hannog i ddatblygu sgiliau cymdeithasol sy'n eu helpu i wneud dewisiadau cadarnhaol. Mae gan blant yr hawl i deimlo'n ddiogel a'u bod yn cael eu gwerthfawrogi a'u parchu, felly mae angen i athrawon ddangos yr ymddygiadau sy'n cyfleu'r gwerthoedd hyn.

Awgrymiadau: Ymddygiad dymunol

Parchu eraill

Datrys gwrthdaro

Gwrando ar eraill

Awgrymiadau: Athro/athrawes yn dangos yr ymddygiad

Peidiwch â gwawdio plentyn o flaen ei gyfoedion. Yn hytrach, ewch i'r afael â'r ymddygiad mewn modd teg a phriodol.

Ewch i'r afael â'r sefyllfa mewn ffordd ddigyffro ond awdurdodol drwy roi'r cosbau priodol mewn modd teg a chyson.

Cefnogwch blentyn drwy wrando a dangos diddordeb ym mha beth bynnag y mae'n siarad amdano.

Awgrymiadau: Pethau y dylid eu gwneud

- Cadw rheolaeth.
- 'Sylwi' ar ymddygiad gwael cyn iddo ddechrau go iawn.
- Parchu a chydabod hil, rhyw a diwylliant.
- Bod yn deg ac yn gyson wrth roi cosbau.
- Hysbysu rhieni/gofalwyr am gyflawniadau cadarnhaol.
- Gwrando'n astud a dangos diddordeb.
- Chwilio am yr ateb sy'n golygu bod pawb ar eu hennill.
- Gwerthuso'r hyn sy'n gweithio'n dda.
- Anghymeradwyo'r ymddygiad, nid y plentyn.
- Anwybyddu mân achosion o gamymddwyn.
- Gwobrwyo ymddygiad da.
- Addysgu'r plentyn i reoli ei ymddygiad ei hun.

Awgrymiadau: Pethau na ddylid eu gwneud

- Colli rheolaeth ar y sefyllfa.
- Coegi.
- Personoli ymddygiad plentyn.
- Cythruddo neu fynd yn ddig.
- Codi eich llais.
- Bod yn ddiotal ac yn ffroenuchel.
- Gwneud bygythiadau neu addewidion na allwch eu cadw.
- Condemnio cymeriad yr unigolyn.
- Ceryddu'r unigolyn o flaen ei gyfoedion.
- Gwneud sylwadau personol o flaen y dosbarth – dim ond mewn sefyllfaoedd un-i-un y dylid gwneud hyn.

laith y corff

Mae personoliaeth ac ymddygiad yr athro/athrawes yn allweddol o ran creu a chynnal diwylliant dysgu cadarnhaol. Mae iaith corff unigolyn (osgo, cyswllt llygad, mynegiant wyneb, symudiadau'r pen a'r corff, ystumiau, cyffyrddiadau, ac ati) yn cyfrif am gyfran fawr o'r hyn rydym yn ei gyfleu (hyd at 55 y cant ym marn rhai pobl). Felly er mwyn gallu cyfathrebu'n effeithiol â phlant, mae'n bwysig deall iaith corff gadarnhaol ac effeithiol a'i rhoi ar waith.

Mae cyfathrebu dieiriau yn adnodd defnyddiol yn yr ystafell ddosbarth gan ei fod yn bosibl, er enghraifft, gymeradwyo neu anghymeradwyo ymddygiad plentyn mewn ffordd effeithiol. Isod ceir rhestr o awgrymiadau ar gyfer gwella iaith y corff.

Awgrymiadau: iaith y corff

Cyswllt llygad

- Yn gyffredinol, nodir bod cysylltiad rhwng cyswllt llygad ag ymddiriedaeth, cytgord ac agwedd gadarnhaol.
- Gall gormod o gyswllt llygad gael ei ystyried yn fygythiol.
- Mae edrych i ffwrdd yn arwydd o ddifaterwch neu gyfrwystra.
- Mae edrych i lawr yn cyfleu ymostyngiad.
- Syllwch yn ddiwyro – caiff unigolyn sy'n gwneud cyswllt llygad rheolaidd ei ystyried yn berson hyderus.

Mynegiannau'r wyneb

- Gall mynegiant yr wyneb gyfleu sut hwyl sydd arnoch chi, agweddau, dealltwriaeth a dryswch, er enghraifft, yn hawdd.
- Gall gwên wneud i bobl eraill deimlo'n fwy cyfforddus.
- Os byddwch yn gwgu, fe allwch ymddangos yn ymosodol neu'n ansicr ynghylch rhywbeth.
- Er mwyn dangos eich bod mewn rheolaeth, sicrhewch fod gennych fynegiant wyneb digyffro, ymlaciol a gwenwch i gadarnhau bod ymddygiad yn dderbyniol.

Osgo

- Gall osgo unigolyn gyfleu amrywiaeth eang o agweddau, er enghraifft diffyg diddordeb.
- Mae osgo cadarnhaol da yn cymryd mwy o le, felly gwnewch i'ch hun edrych yn fwy.
- Mae osgo balch, unionsyth yn gwneud i chi edrych yn bwysicach.
- Gall osgo llipa fod yn arwydd o ddiffyg hyder.
- Mae sefyll a cherdded yn dal gyda'ch ysgwyddau yn ôl yn dangos hyder fel arweinydd.
- Gall osgo ymlaciol fod yn effeithiol wrth ddelio â sefyllfa heriol.

Ystumiau

- Gellir defnyddio ystumiau dieiriau i gyfeirio gweithgaredd.
- Gallwch ddefnyddio cledr y llaw fel arwydd eich bod am i'r dosbarth ymdawelu.
- Gallwch bwyntio â llaw i wahodd plentyn i eistedd i lawr.
- Gallwch roi bys i'ch gwefusau fel arwydd eich bod am gael tawelwch.
- Mae rhoi bodiau i fyny yn arwydd o waith/ymddygiad da.
- Ceisiwch osgoi plygu eich breichiau gan y gall hyn ddynodi agwedd gaeedig, amddiffynnol a bydd yn gwneud i chi ymddangos fel unigolyn anodd mynd ato.
- Gall rhoi dwylo yn eich pocedi, tapio ar arwynebau, aflonyddu a chrafu roi'r argraff eich bod yn teimlo'n anghysurus neu'n teimlo embaras.

Agosrwydd

- Pan fo'n bosibl, caniatewch i'r plant gael eu gofod eu hunain.
- Gall sefyll yng ngofod personol plentyn gael ei ystyried yn weithred fygythiol a gallai arwain at wrthdaro.
- Po fwyaf y lle yr ymddengys eich bod yn ei feddiannu, y mwyaf hyderus a phwysig y byddwch yn ymddangos.

Tôn y llais

- Dylai eich llais fod yn glir, yn gadarnhaol ac yn anfygythiol.
- Mae lleisiau cynnes, llawn mynegiant a ddefnyddir mewn ffordd greadigol yn denu plant ac yn gwneud iddyn nhw fod yn awyddus i dalu sylw a gwranddo.
- Bydd llais bywiog yn cymell plant ac yn eu hannog i ymgysylltu â'r gweithgaredd.
- Siaradwch ar gyflymdra derbyniol er mwyn i blant allu deall yr wybodaeth a roddir.
- Peidiwch â gweiddi; yn hytrach taflwch eich llais mewn ffordd bendant.
- Peidiwch â defnyddio llais nawddoglyd gan y gall hyn beri i blant ymddwyn yn negyddol.

Dullweddau

- Symudwch o amgylch yr ystafell ddosbarth yn gyfforddus gan wenu a gwneud cyswllt llygad cynnil â phawb.
- Byddwch yn bresenoldeb gweladwy drwy sefyll cyhyd â phosibl ym mhob gwers.
- Meddyliwch am y ffordd rydych yn anadlu er mwyn eich helpu i ymdawelu; anadlwch yn araf hyd nes y byddwch yn dechrau teimlo eich bod yn ymlacio.
- Mae dillad yn cael effaith ac yn cyfleu personoliaeth unigolyn. Dangoswyd mai dillad smart, cyfforddus mewn lliwiau plaen, cymharol dywyll sy'n gweithio orau.

Cadw rheolaeth

Wrth ddelio â sefyllfa heriol mae'n bwysig datgysylltu eich hun a pheidio â chymryd y peth yn bersonol. Yn hytrach, cymerwch anadl ddofn a sicrhewch eich bod yn ymddangos yn ddigyffro ac yn hyderus. Gall hyn helpu i wneud y plentyn yn llai pryderus, yn llai rhwystredig ac yn fwy diogel. Cofiwch gadw tôn eich llais yn isel ac yn ddigyffro ni waeth pa mor rhwystredig neu ofidus ydych. Cofiwch roi sicrwydd iddyn nhw ei fod yn bwysig i chi ac nad yw ei ymddygiad wedi effeithio ar hyn. Pan fydd y plentyn yn teimlo bod yr athro/athrawes yn cadw rheolaeth ar y sefyllfa mae'n fwy tebygol o ymdawelu a gwneud y dewis cywir o ran ei ymddygiad.

Astudiaeth achos: Peidiwch â'i gymryd yn bersonol (Mrs Harris, athrawes dosbarth)

Roedd gan Mrs Harris blentyn yn ei dosbarth a fyddai, yn achlysurol, yn ymddwyn yn annerbyniol er mwyn codi embaras arni a/neu gael ymateb ganddi. Ar un achlysur, dywedodd y plentyn wrthi heb reswm, "Miss, ydych chi'n gwybod eich bod yn dew iawn?" Fel arfer, byddai Mrs Harris wedi ymateb yn negyddol i'r math hwn o sylw ond yn hytrach cadwodd reolaeth ar y sefyllfa ac ymatebodd gyda, "Wyddost ti, dwi wedi gofyn yr un cwestiwn i mi fy hun. Dwi ddim yn deall y peth gan fy mod i'n mynd i'r gampfa yn rheolaidd ac yn bwyta'n iach. Does dim ots beth wna' i, dwi ddim yn gallu colli'r pwysau." Nid oedd y plentyn yn disgwyl y math hwn o ymateb ac ymddiheurodd ar unwaith.

Gwnaeth y math hwn o ymateb gan Mrs Harris atal ymddygiad y plentyn rhag gwaethygu a chreodd sefyllfa lle roedd pawb ar eu hennill. Drwy ymateb yn y ffordd hon, roedd hi hefyd yn teimlo ei bod yn cadw rheolaeth ar y sefyllfa ac arweiniodd hyn at drobwynt annisgwyl yn ei chydberthynas â'r plentyn.

Pan fydd digwyddiad negyddol yn digwydd, rhowch gynnig ar y dechneg o roi sgôr allan o 10 iddo. Mae 10 yn cynrychioli rhywbeth difrifol iawn ac un yn cynrychioli mân ddigwyddiad. Pan fydd sefyllfa yn codi, er enghraifft plentyn yn achosi cryn dipyn o aflonyddwch yn y dosbarth, fydddech chi'n rhoi sgôr o naw neu wyth? Yna gofynnwch i'ch hun mewn rhai misoedd p'un a fydddech yn dal i deimlo bod y digwyddiad yr un mor ddifrifol. Y tro nesaf y bydd plentyn yn ymddwyn mewn ffordd heriol, gofynnwch i'ch hun eto 'ai naw neu ddau yw'r sgôr y dylid ei rhoi?'. Mae'r dechneg hon yn helpu i roi sefyllfaoedd negyddol yn eu cyd-destun.

Awgrymiadau: Ymateb

- Dechreuwch y diwrnod/y wers drwy wneud sylw cadarnhaol i unrhyw blentyn a all ymddwyn yn heriol.
- Croesawch nhw wrth y drws.
- Ceisiwch ddelio â mân achosion o gamymddwyn heb siarad fel bod y plentyn yn gwybod bod ei ymddygiad yn annerbyniol a bod ganddo'r dewis i newid yr ymddygiad hwnnw.
- Ewch i'r afael â sefyllfaoedd mewn ffordd ddigyffro, tawel ac anfygythiol.
- Sicrhewch fod gennych gronfa ddata o sylwadau a gorchmynion y gallwch eu defnyddio mewn sefyllfaoedd heriol.
- Os/pan fydd sefyllfa yn codi, cymerwch anadl ddofn a chyfrwch i 10 cyn ymyrryd.

Astudiaeth achos: D'ych chi ddim yn athrawes! (Mrs Cook, goruchwilydd canol dydd)

Fel gyda'r rhan fwyaf o staff cymorth mewn ysgolion, mae plant yn aml yn gwneud datganiadau fel 'd'ych chi ddim yn athrawes' pan ofynnir iddyn nhw ddilyn cyfarwyddiadau. Ar un achlysur, stopiodd Mrs Cook blentyn rhag rhedeg i mewn i'r neuadd i gael ei becyn cinio a gofynnodd iddo gerdded i mewn yn synhwyrol. Ymatebodd y plentyn drwy ddweud "D'ych chi ddim yn athrawes", a gwrthododd ddilyn y cyfarwyddyd. Penderfynodd Mrs Cook gytuno'n rhannol ac ymatebodd gan ddweud, "Mae hynny'n gywir Keenan, dwi ddim yn athrawes, dwi'n oruchwilydd canol dydd a dwi'n gyfrifol am dy ymddygiad di yn ystod amser cinio." Gan fod Mrs Cook wedi cadw rheolaeth ar y sefyllfa ac wedi gochel rhag ymateb yn negyddol iddi, dilynodd y plentyn ei chyfarwyddyd a cherddodd yn synhwyrol i mewn i'r neuadd.

Mae hon yn strategaeth effeithiol y gellir ei rhoi ar waith i helpu i osgoi ymatebion a allai arwain at ganlyniadau negyddol.

Rheoli emosiynau

Drwy ddeall a rheoli eich emosiynau eich hun, gallwch ddod â chydbwysedd cadarnhaol i'r ystafell ddosbarth. Drwy ddangos emosiynau cadarnhaol, bydd athro/athrawes yn ennyn ymddiriedaeth y plant ac yn gwneud iddyn nhw deimlo'n ddiogel.

Neilltuo amser i chi eich hun

Mae'n bwysig ymlacio ar ôl diwrnod yn y gwaith i'ch helpu i gael eich cefn atoch. Drwy ofalu amdanoch chi eich hun, byddwch yn helpu i sicrhau eich bod yn ffit ac yn iach ac mewn cyflwr meddwl gwell i helpu eich plant. Weithiau, mae athrawon yn teimlo'n euog yn gwneud hynny, gan deimlo eu bod yn rhoi eu hanghenion eu hunain o flaen anghenion eu plant. Fodd bynnag, bydd hyn yn eich helpu i roi mwy o amser i'ch plant a'u haddysgu'n well.

Mae McGee* (2001) yn diffinio euogrwydd fel a ganlyn:

- **G**ive yourself
- **U**ninterrupted
- **I**ndulgent
- **L**eisure and pleasure
- **T**ime at least twice a week.

Does neb yn berffaith

Ni fydd popeth yn gweithio allan y ffordd rydych yn ei ddisgwyl, boed yn wers neu'n sefyllfa heriol. Felly peidiwch ag esgus. Mae gan blant fwy o barch tuag at athrawon sy'n ddynol ac sy'n cyfleu'r hyn a aeth o'i le a'r modd y gellir ymdrin â'r sefyllfa'n fwy effeithiol yn y dyfodol. Er enghraifft, 'Lana mae'n flin gen i na ches i mo'r cyfle i siarad gyda ti heddiw am dy drip i Lundain, felly beth hoffen i i ti ei wneud yw dod ata' i ar yr iard chwarae amser egwyl fory er mwyn i ni allu cael sgwrs.' Gallwn gyflawni hyn drwy ddilyn ein rheolau cymdeithasol ein hunain a dweud yr hyn yr ydym yn ei olygu. Mae'n bwysig ein bod yn golygu'r hyn rydym yn ei ddweud drwy ddatblygu ein hunanymwybyddiaeth ein hunain a mynegi ein hunain yn gywir.

Dweud wrth rywun

Mae pob un ohonom yn wynebu sefyllfaoedd sy'n peri pryder i ni, p'un a ydym yn delio â dosbarth neu unigolyn anodd. Pan fo hyn yn digwydd, mae angen i ni ddweud wrth rywun a siarad am y mater gyda chydweithiwr neu ffrind er mwyn helpu i gael persbectif cywir a dod o hyd i atebion. Peidiwch â chadw pethau i chi eich hun. Yn hytrach, byddwch yn rhagweithiol a siaradwch am y peth.

* *59 Minutes to a Calmer Life* gan Paul McGee (Go MAD Books, 2001)

Awgrymiadau: Credwch ynddoch chi eich hun

- Credwch y gallwch wneud gwahaniaeth.
- Dathlwch bob un o'ch cyflawniadau, waeth pa mor fach.
- Deallwch nad oes neb yn berffaith ac y byddwch yn gwneud camgymeriadau. Cofiwch, byddwch yn dysgu o'ch camgymeriadau.
- Mae'n bwysig deall na fydd ymddygiad plant ond yn gwella rhywfaint o bosibl neu weithiau ni fydd yn gwella o gwbl. Gall yr ymddygiad fynd yn waeth hyd yn oed cyn iddo wella, a gall hyn wneud i ni deimlo'n ddiymadferth, neu hyd yn oed yn annigonol.
- Mabwysiadwch ddull hyblyg a gwnewch yr hyn sy'n gweithio orau i chi a'r plant.
- Blaengynlluniwch, ond byddwch yn hyblyg a derbyniwch newid. Cofiwch ei bod yn cymryd amser i gyflawni pob un o'ch nodau. Hefyd, sicrhewch fod eich nodau yn realistig.
- Peidiwch â chymryd pethau'n bersonol pan na fydd plant weithiau yn dangos eu bod yn gwerthfawrogi eich ymdrechion.
- Os ydych yn teimlo bod pethau'n mynd yn drech na chi, siaradwch am y peth gydag aelod arall o staff.
- Cymerwch amser i fwynhau ffordd o fyw iach, gan gynnwys ymarfer corff, bwyta'n iach a chwsg.
- Ac, yn olaf, ceisiwch gadw'ch synnwyr digrifwch a chael rhywfaint o hwyl.

Atodiad: Enghraifft o bolisi ymddygiad ysgol – Ysgol Gynradd Coed Efa, Cwmbrân

Ysgol Gynradd Coed Efa

Polisi ymddygiad cadarnhaol

Polisiau sy'n ymwneud â hyn: Polisi gwrth-fwlio/Cytundeb cartref–ysgol/Strategaeth presenoldeb

Nod

Darparu amgylchedd gofalgar, ysgogol, diogel a hapus lle y gall pob plentyn fwynhau ei waith a manteisio ar bob cyfle i gyflawni ei botensial.

Rhesymeg

Mae ymddygiad yn nodwedd allweddol o fywyd ysgol y dylai'r pennaeth, staff, llywodraethwyr, rhieni/gofalwyr a phlant feddu ar gyd-ddealltwriaeth glir ohono.

Mae'r polisi ymddygiad wedi'i ddatblygu mewn ymateb i'r canlynol:

- ymwybyddiaeth y dylai cymorth mwy penodol gael ei roi i staff a phlant mewn perthynas â disgwyliadau
- ymwybyddiaeth y dylai fod cydlyniad cryf ar draws yr ysgol gyfan yn y maes hwn
- hyfforddiant diweddar ar ddefnyddio disgyblaeth bendant
- ymchwil/adroddiadau a ysgrifennwyd ar y pwnc hwn, e.e. adroddiad Elton, disgyblaeth bendant.

Amcanion

- Datblygu hunanddisgyblaeth a hunanreolaeth plant.
- Galluogi plant i ganolbwyntio ar y broses ddysgu.
- Annog y plentyn unigol i gydnabod hawliau pobl eraill.
- Hyrwyddo gwerthoedd gonestrwydd, tegwch a pharch tuag at eraill.

Mae angen ymddygiad da er mwyn i'r prosesau dysgu ac addysgu fynd rhagddyn nhw yn effeithiol. Mae angen cod ymddygiad a rheolau arnom y bydd cymuned yr ysgol yn cadw atyn nhw. Rhaid sicrhau bod y cod hwn yn eglur ac y caiff ei gyfleu'n glir i bob aelod o gymuned yr ysgol. Caiff y plant eu hannog i gymryd cyfrifoldeb am eu hymddygiad eu hunain.

Disgwyliadau ysgol o ran ymddygiad da

Disgwylir i'r plant ymddwyn mewn ffordd sy'n ei gwneud yn bosibl i bawb ddysgu ac i'r athro/athrawes addysgu. Mae hyn yn golygu dilyn rheolau'r ysgol sy'n rhan o'n cynllun ymddygiad cadarnhaol.

Mae'r rheolau ar gyfer y babanod fel a ganlyn:

- dilyn cyfarwyddiadau
- cadw eich dwylo, eich traed a'ch eiddo i chi eich hun
- bod yn garedig wrth bawb a phopeth.

Mae'r rheolau ar gyfer y plant iau fel a ganlyn:

- dilyn cyfarwyddiadau y tro cyntaf
- cadw eich dwylo, eich traed, eiddo a geiriau angharedig i chi eich hun
- parchu eich gilydd a'n hamgylchedd
- bod yn barod pan fydd oedolyn yn dangos ei fod am gael eich sylw
- defnyddio eich llais ar y lefel briodol.

Amser chwarae/amser cinio

Er mwyn helpu i sicrhau cysondeb a hyrwyddo pwysigrwydd ymddygiad da yn ystod yr amseroedd hyn, caiff y disgwyliadau a nodir uchod eu hyrwyddo gan oruchwylwyr canol dydd yn unol â chynllun ymddygiad cadarnhaol yr ysgol.

Hyrwyddo ymddygiad da a disgyblaeth

- Yn Ysgol Gynradd Coed Efa, rydym yn ceisio meithrin cydberthnasau o ansawdd da rhwng yr holl blant, staff yr ysgol a rhieni/gofalwyr. Rydym yn arbennig o sensitif i anghenion a theimladau pob unigolyn anabl.
- Ar ddechrau'r flwyddyn ysgol, mae athrawon unigol yn anfon cytundeb cartref-ysgol i rieni/gofalwyr yn amlinellu rheolau'r ysgol, gwobrau cadarnhaol ar gyfer ymddygiad priodol a chosbau ar gyfer ymddygiad amhriodol.
- Mae'r ysgol yn gweithio gyda rhieni/gofalwyr er mwyn sicrhau bod y plant yn cael negeseuon cyson ynghylch y ffordd y dylen nhw ymddwyn yn y cartref ac yn yr ysgol.
- Caiff **cynllun ymddygiad cadarnhaol** yr ysgol ei addysgu i bob plentyn, a chaiff ei arddangos yn glir ym mhob rhan o'r ysgol.
- Bydd y staff yn disgwyl ymddygiad da. Byddan nhw'n mynnu ac yn disgwyl canlyniadau cadarnhaol.
- Byddwn yn darparu cwricwlwm ysgol eang o ansawdd perthnasol.
- Bydd yr ysgol yn gwneud popeth o fewn ei gallu i annog a hyrwyddo amrywiaeth o gyflawniadau unigol, gan hyrwyddo hunan-barch y plant.
- Caiff gwobrau a chosbau eu defnyddio mewn ffordd gyson gan bob aelod o staff.

- Byddwn yn defnyddio gwasanaethau cymorth, h.y. seicolegydd addysgol, gwasanaethau cymdeithasol, cymorth meddygol a lles addysgol fel y bo'n briodol.

Gwobrau

Mae angen rhoi gwobrau i blant er mwyn atgyfnerthu ymddygiad da a hyrwyddo hunan-barch. Mae hyn yn arwain at lwyddiant yn yr ysgol. Mae'r polisi hwn yn seiliedig ar ymagwedd gadarnhaol tuag at ymddygiad. Caiff y gwobrau y bydd y plant yn eu cael am gadw at reolau'r ysgol eu nodi'n glir yng **ngyhynllun ymddygiad cadarnhaol** yr ysgol ac maen nhw fel a ganlyn:

- rhoddir pwyntiau gwerthoedd i blant sy'n dangos y gwerth y mae'r ysgol yn canolbwyntio arno yn ystod y mis
- bydd y plant yn cael canmoliaeth reolaidd ar lafar am waith ac ymddygiad da, h.y. yn unigol, fel grŵp neu ddsbarth cyfan
- bydd y plant yn cael sêr a sticeri yn rheolaidd
- bydd yr athrawon yn rhoi adborth cadarnhaol i rieni/gofalwyr ar lafar a/neu'n ysgrifenedig
- mae'r ysgol yn cynnal gwasanaeth dathlu wythnosol ac yn dathlu cwpan gwerthoedd yr wythnos
- mae goruchwylwyr amser cinio hefyd yn dilyn **cyllun ymddygiad cadarnhaol** yr ysgol ac yn rhoi eu gwobrau eu hunain
- maen nhw hefyd yn rhoi gwobrau i blant yn y dosbarth mewn gwasanaethau dathlu a gynhelir bob tymor.

Cosbau

Mae angen dangos anghymeradwyaeth a sicrhau y gall dysgu ac addysgu effeithiol fynd rhagddyn nhw. Mae hyn yn hanfodol er mwyn sicrhau bod yr ysgol yn sefydlog, yn ddiogel ac yn llwyddiannus. **Ni ellir anwybyddu ymddygiad annerbyniol.**

Mae'n bwysig iawn bod y plant yn deall yn llawn mai'r ymddygiad sy'n annerbyniol ac nid nhw.

Os bydd plentyn yn dewis peidio â dilyn rheolau'r ysgol, mae'r canlyniadau hierarchaidd wedi'u nodi'n glir yng **ngyhynllun ymddygiad cadarnhaol** yr ysgol. Defnyddir y canlynol:

- dull atgoffa
- rhybudd llafar

- 'seibiant' i fyfyrion ar ymddygiad
- Rhaglen Ymddygiad Sgiliau Cymdeithasol
- cynnwys y pennaeth.

Ni fydd unrhyw achosion o gamymddwyn yn ddifrifol yn dilyn y meini prawf uchod a bydd y pennaeth yn ymwneud â'r achosion hynny ar unwaith.

Plant heriol

Bydd plant sy'n torri rheolau'r ysgol yn gyson yn cael eu rhoi ar Raglen Ymddygiad Sgiliau Cymdeithasol yr ysgol.

Rhaglen Ymddygiad Sgiliau Cymdeithasol

[Pam y caiff plant eu rhoi ar y Rhaglen Ymddygiad Sgiliau Cymdeithasol?](#)

- Am fethu â bodloni'r safonau ymddygiad a ddisgwylir gan yr ysgol, neu am dorri rheolau'r ysgol dro ar ôl tro.
- Caiff plant sy'n camymddwyn yn ddifrifol eu gosod ar y rhaglen yn awtomatig yn ôl disgrisiwn y tîm rheoli ymddygiad.

[Beth fydd yn digwydd ar y Rhaglen Ymddygiad Sgiliau Cymdeithasol?](#)

- Bydd plant yn dysgu sgiliau cymdeithasol a fydd yn eu helpu i ryngweithio'n dda gydag oedolion a phlant eraill yn ystod amser cinio.
- Caiff rhieni/gofalwyr eu hysbysu'n awtomatig pan gaiff eu plentyn ei roi ar y rhaglen.

[Sut y bydd y plant yn gorffen y Rhaglen Ymddygiad?](#)

- Bydd y plant yn gorffen y rhaglen pan fyddan nhw wedi cael digon o wobrau i warantu'r broses o'u hintegreiddio yn ôl gyda'u cyfoedion.
- Caiff rhieni/gofalwyr eu hysbysu pan fydd y rhaglen wedi'i chwblhau.

Rôl y pennaeth

Os bydd y pennaeth yn ymwneud ag achosion, bydd yn cydweithio â'r Arweinydd Cynhwysiant, y Cydlynnydd Anghenion Dysgu Ychwanegol ac asiantaethau allanol i drafod anghenion plant unigol.

Cyfrifoldeb y pennaeth, o dan Ddeddf Safonau a Fframwaith Ysgolion 1998, yw sicrhau bod polisi ymddygiad yr ysgol yn cael ei weithredu'n gyson ym mhob rhan o'r ysgol, a chyflwyno adroddiadau i lywodraethwyr ar effeithiolrwydd y polisi pan ofynnir amdany'n nhw. Mae'r pennaeth hefyd yn gyfrifol am sicrhau iechyd, diogelwch a lles pob plentyn yn yr ysgol.

Mae'r pennaeth yn cadw cofnodion o'r holl achosion o gamymddwyn difrifol a adroddir.

Mae hefyd yn gyfrifol am wahardd plant am gyfnod penodol os byddan nhw wedi camymddwyn yn ddifrifol. Gall y pennaeth wahardd plentyn yn barhaol mewn achosion lle gwelir ymddygiad gwrthgymdeithasol difrifol iawn neu ymddygiad gwrthgymdeithasol mynych. Nodir rôl y llywodraethwyr yn y polisi gwahardd.

Dim ond y pennaeth (neu'r pennaeth dros dro) sydd â'r pŵer i wahardd plentyn o'r ysgol. Gall y pennaeth wahardd plentyn am un cyfnod penodol neu fwy, am hyd at 45 o ddiwrnodau mewn unrhyw flwyddyn ysgol. Gall y pennaeth hefyd wahardd plentyn yn barhaol. Mae hefyd yn bosibl i'r pennaeth droi gwaharddiad cyfnod penodol yn waharddiad parhaol os bydd yr amgylchiadau yn gwarantu hynny. Caiff cadeirydd y llywodraethwyr a'r pwyllgor gwahardd eu hysbysu am unrhyw waharddiadau cyfnod penodol neu waharddiadau dros dro.

Os bydd y pennaeth yn penderfynu gwahardd plentyn, bydd yn hysbysu'r rhieni/gofalwyr ar unwaith, gan nodi'r rhesymau dros y gwaharddiad. Ar yr un pryd, bydd y pennaeth yn esbonio i'r rhieni/gofalwyr y gallan nhw apelio yn erbyn penderfyniad y corff llywodraethu os dymunan nhw wneud hynny. Bydd yr ysgol yn rhoi gwybod i'r rhieni/gofalwyr sut i fynd ati i wneud apêl o'r fath.

Bydd y pennaeth yn hysbysu'r awdurdod lleol a'r corff llywodraethu am unrhyw waharddiad parhaol, ac am unrhyw waharddiadau cyfnod penodol sy'n para mwy na phum diwrnod mewn unrhyw dymor.

Bydd y pennaeth yn monitro effeithiolrwydd y polisi hwn yn rheolaidd, yn cyflwyno adroddiadau i'r corff llywodraethu ar effeithiolrwydd y polisi ac, os bydd angen, yn gwneud argymhellion ar gyfer gwelliannau pellach.

Os bydd angen i'r ysgol ddefnyddio cosbau, disgwyliwn i'r rhieni/gofalwyr gefnogi'r camau a gymerir gan yr ysgol. Os bydd gan rieni/gofalwyr unrhyw bryderon ynghylch y ffordd y mae eu plentyn wedi'i drin, dylen nhw gysylltu â'r pennaeth yn y lle cyntaf. Os byddan nhw'n parhau i bryderu, dylen nhw gysylltu â chadeirydd y llywodraethwyr. Os na all y trafodaethau hyn ddatrys y broblem, gellir rhoi proses cwyno neu apelio ffurfiol ar waith fel y nodir ym mholisi cwynion yr ysgol.

Cytunwyd gan y staff:

Dyddiad

Adolygir yn flynyddol – adolygiad diwethaf

Cytunwyd gan y llywodraethwyr:

Dyddiad

Llyfryddiaeth

59 Minutes to a Calmer Life gan P McGee (Go MAD Books, 2001)

Adroddiad yr Adolygiad Cenedlaethol o Ymddygiad a Phresenoldeb (2008) Adolygiad Annibynnol ar ran Llywodraeth Cynulliad Cymru
www.cymru.gov.uk/addysgagiliau

Cynnwys a Chynorthwyo Disgyblion Cylchlythyr Cynulliad Cenedlaethol Cymru Rhif: 47/2006 (Llywodraeth Cynulliad Cymru, 2006)

'Decreasing children's risk taking on the playground' gan A Heck, J Collins ac L Peterson yn *Journal of Applied Behaviour Analysis*, 34, 349–352 (2001)

Deddf Safonau a Fframwaith Ysgolion 1998
www.legislation.gov.uk

Deddf Ymddygiad Gwrthgymdeithasol 2003
www.legislation.gov.uk

Grwpiau anogaeth: Llawlyfr i ysgolion (Llywodraeth Cynulliad Cymru, 2010)
www.cymru.gov.uk/addysgagiliau

Gwaharddiadau o Ysgolion ac Unedau Cyfeirio Disgyblion Cylchlythyr Llywodraeth Cynulliad Cymru Rhif: 001/2004 (Llywodraeth Cynulliad Cymru, 2004)
www.cymru.gov.uk/addysgagiliau

'Nurture groups: an early intervention model enabling vulnerable children with emotional and behavioural difficulties to integrate successfully into school' gan J Iszatt a T Wasilewska yn *Educational and Child Psychology*, 14 (3), 121–139 (1997)

Nurture Groups in School: Principles and Practice gan M Boxall (Sage Publications Ltd, 2010)

Running a Nurture Group gan S Bishop (Sage Publications Ltd, 2008)

The Elton Report (1989): Discipline in Schools (HMSO)

The Science of Parenting gan M Sunderland (Dorling Kindersley, 2006)

Ymddygiad a Phresenoldeb: Cynllun Gweithredu yn Ymateb i'r Adolygiad Cenedlaethol o Ymddygiad a Phresenoldeb (Llywodraeth Cynulliad Cymru, 2009)

Ymyriad diogel ac effeithiol – defnyddio grym rhesymol a chwilio am arfau (Llywodraeth Cynulliad Cymru, 2010)

Deunydd darllen pellach

Addysg gwerthoedd: arfarniad o ddarpariaeth addysg ar gyfer hyrwyddo cyfrifoldeb cymdeithasol a pharch at eraill (Estyn, 2007)

Canllawiau i Gyrrff Llywodraethu ar Sefydlu a Gweithredu Cynghorau Ysgol Cylchlythyr Cynulliad Cenedlaethol Cymru Rhif: 42/2006 (Llywodraeth Cynulliad Cymru, 2006)

Challenging Behaviour gan E Emerson ac SL Einfield (Gwasg Prifysgol Caergrawnt, 2003)

Cynllun Gweithredu Polisi Chwarae (Llywodraeth Cynulliad Cymru, 2006)

Cynllun Gweithredu Rhianta – Crynodeb (Llywodraeth Cynulliad Cymru, 2005)

Cynllun Gweithredu Tlodi Plant (Llywodraeth Cynulliad Cymru, 2006)

Cynllunio ar y Cyd i Wella Canlyniadau: Canllawiau Cynllunio a Rheoliadau i Awdurdodau Lleol a'u Partneriaid ar Gynlluniau Plant a Phobl Ifanc Cylchlythyr Llywodraeth Cynulliad Cymru Rhif: 31/2007 (Llywodraeth Cynulliad Cymru, 2007)

Diogelu Plant: Gweithio gyda'n Gilydd o dan Ddeddf Plant 2004 (Llywodraeth Cynulliad Cymru)

Diogelu Plant mewn Addysg: Rôl awdurdodau lleol a chyrff llywodraethu o dan Ddeddf Addysg 2002 (Llywodraeth Cynulliad Cymru, 2008)

Dweud eich dweud – pobl ifanc, cyfranogiad a chynghorau ysgol (Estyn, 2008)

Fframwaith addysg bersonol a chymdeithasol ar gyfer dysgwyr 7 i 19 oed yng Nghymru (Llywodraeth Cynulliad Cymru, 2008)

Fframwaith ar gyfer Polisi ac Arferion o ran Ymyriad Corfforol Cyfyngol (Llywodraeth Cynulliad Cymru, 2005)

Fframwaith Effeithiolrwydd Ysgolion: Creu cymunedau dysgu effeithiol gyda'n gilydd (Llywodraeth Cynulliad Cymru, 2008)

Gwasanaethau Cwnsela mewn Ysgolion yng Nghymru: Strategaeth Genedlaethol (Llywodraeth Cynulliad Cymru, 2008)

Gwella Presenoldeb (Estyn, 2006)

How to Promote Children's Social and Emotional Competence
gan C Webster-Stratton (Sage, 1999)

Manteisio i'r eithaf ar ddysgu: Gweithredu'r cwricwlwm diwygiedig
(Llywodraeth Cynulliad Cymru, 2008)

Partneriaethau Cryfach i Wella Canlyniadau Cylchlythyr Cynulliad
Cenedlaethol Cymru Rhif: 35/2006 (Llywodraeth Cynulliad Cymru,
2006)

Plant a Phobl Ifanc: Gweithredu'r Hawliau (Llywodraeth Cynulliad
Cymru, 2004)

*Quick, Easy & Effective Behaviour Management Ideas for the
Classroom* (Jessica Kingsley Publishers, 2008)

*Strategaethau AALLau i herio a chefnogi ysgolion sydd â gwendidau,
yn enwedig lle mae disgyblion yn tangyflawni neu lle gallai nifer fwy
o ddisgyblion gyflawni safonau uwch* (Estyn, 2005)

*Tackling Truancy in Schools: A Practical Manual for Primary and
Secondary Schools* gan K Reid (Routledge, 1999)

'The causes of non-attendance: an empirical study' gan K Reid,
Educational Review, Cyfrol 60, Rhif 4, tudalennau 345–357
(Routledge, 2008)

'The epidemiology of challenging behaviour' gan H Qureshi ac
A Alborz, *Journal of Applied Research in Intellectual Disorders*,
Cyfrol 5, Rhifyn 2, tudalennau 130–145

'The views of primary pupils at Key Stage 2 on school behaviour in
Wales' gan K Reid, C Challoner, A Lancett, G Jones, G ap Rhysart,
S Challoner, *Educational Review*, Cyfrol 62, Rhif 1, tudalennau
97–113 (Routledge, 2010)

'The views of primary pupils on school attendance at Key Stage 2 in
Wales' gan K Reid, C Challoner, A Lancett, G Jones, G ap Rhysart,
S Challoner, *Educational Studies*, Cyfrol 36, Rhif 5, tudalennau
465–479 (Routledge, 2010)

Truancy and Schools gan Ken Reid (Routledge, 1999)

Truancy: Short and Long-term Solutions gan K Reid (Routledge, 2002)

Ymestyn Hawliau: Ei Roi ar Waith (Llywodraeth Cynulliad Cymru, 2004)