



ADDYSG CYMRU
EDUCATION WALES
cenhadaeth ein cenedl | our national mission



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Cymorth i blant a phobl ifanc sydd ag Anhwylder Diffyg Canolbwyntio a Gorfywiogrwydd (ADHD) mewn lleoliadau addysgol

Cymorth i blant a phobl ifanc sydd ag Anhwylder Diffyg Canolbwyntio a Gorfywiogrwydd (ADHD) mewn lleoliadau addysgol

Cynulleidfa

Rhieni/gofalwyr ac ymarferwyr sy'n cefnogi plant a phobl ifanc sydd ag anhwylder diffyg canolbwyntio a gorfywiogrwydd (ADHD) mewn lleoliadau addysgol.

Trosolwg

Mae'r arweiniad hwn yn cynnig golwg ar i ba raddau mae ymyriadau a ddefnyddir mewn lleoliadau addysgol yn effeithiol wrth wireddu deilliannau positif i blant a phobl ifanc sydd ag anhwylder diffyg canolbwyntio a gorfywiogrwydd. Cafodd ei ysgrifennu gan Bazian Ltd. Eiddo'r awduron yw'r safbwyntiau a geir yn y canllaw hwn ac nid ydynt o reidrwydd yn adlewyrchu safbwyntiau Llywodraeth Cymru.

Camau i'w cymryd

Gall y ddogfen hon fod o ddiddordeb i ymarferwyr a rhieni/gofalwyr wrth gynllunio darpariaeth i roi cymorth i blant a phobl ifanc sydd ag anhwylder diffyg canolbwyntio a gorfywiogrwydd.

Rhagor o wybodaeth

Dylid cyfeirio ymholiadau am y ddogfen hon at:

Y Gangen Anghenion Dysgu Ychwanegol

Yr Is-adran Cymorth i Ddysgwyr

Y Gyfarwyddiaeth Addysg

Llywodraeth Cymru

Parc Cathays

Caerdydd

CF10 3NQ

e-bost: cangenangheniondysguychwanegol@llyw.cymru



[@LIC_Addysg](https://twitter.com/LIC_Addysg)



[Facebook/AddysgCymru](https://www.facebook.com/AddysgCymru)

Copïau ychwanegol

Mae'r ddogfen hon ar gael o wefan Llywodraeth Cymru yn llyw.cymru/ady

Dogfennau cysylltiedig

Asesiad Tystiolaeth Cyflym o effeithiolrwydd ymyriadau addysgiadol i gefnogi plant a phobl ifanc sydd ag Anhwylder Diffyg Canolbwyntio a Gorfywiogrwydd (Llywodraeth Cymru, 2018)

Cynnwys

Diben a nod yr arweiniad hwn	2
Cefndir	3
Beth yw ADHD?	4
Cymorth i blant a phobl ifanc sydd ag ADHD	5
Mathau o ddulliau i gefnogi plant a phobl ifanc sydd ag ADHD	6
Dulliau ar sail canlyniadau	6
Hunanreoli a hyfforddi sgiliau	6
Hyfforddi hunanreoleiddio ymddygiad gwybyddol	6
Hyfforddi sgiliau astudio ac academaidd	7
Hyfforddi sgiliau cymdeithasol	7
Hyfforddi sgiliau emosiynol	7
Ailhyfforddi gwybyddol	8
Hyfforddi credoau ysgogiadol	8
Bioadborth	8
Addasu'r amgylchedd dysgu	8
Enghreifftiau o addasiadau i'r amgylchedd dysgu	8
Therapiau creadigol	9
Gweithgarwch corfforol strwythuredig	9
Darparu gwybodaeth	9
Enghraifft o becyn cymorth i ddysgwyr mewn addysg bellach	10
Beth mae'r ymchwil yn ei ddweud am yr hyn sy'n gweithio	11
Pwyntiau eraill i'w hystyried wrth gynllunio a darparu pecynnau cymorth	12
Pa welliannau y gellid eu disgwyl o ddefnyddio pecynnau cymorth i blant a phobl ifanc sydd ag ADHD?	14
Beth y mae'r ymchwil yn ei ddweud am yr hyn nad yw'n gweithio	15
Pwyntiau allweddol	16
Diffiniadau	17

Diben a nod yr arweiniad hwn

Mae'r arweiniad hwn yn cynnig tystiolaeth ynglŷn â pha ddulliau a all fod yn effeithiol wrth gefnogi plant a phobl ifanc sydd ag anhwylder diffyg canolbwytio a gorfywiogrwydd (ADHD) tra'u bod yn derbyn addysg. Gallai'r arweiniad hwn fod yn ddefnyddiol i'r canlynol:

- rhieni;
- athrawon, staff cymorth yn yr ystafell ddosbarth, gweithwyr blynyddoedd cynnar a darlithwyr addysg bellach;
- cydlynwyr anghenion addysgol arbennig (cydlynwyr AAA)/cydlynwyr anghenion dysgu ychwanegol (cydlynwyr ADY);
- penaethiaid, prif athrawon ac uwch arweinwyr mewn lleoliadau addysg;
- gwasanaethau addysg awdurdod lleol gan gynnwys gwasanaethau arbenigol, megis seicolegwyr addysgol;
- gweithwyr cymdeithasol;
- gweithwyr iechyd proffesiynol;
- sefydliadau'r trydydd sector; a
- gwasanaethau eiriolaeth, gwasanaethau datrys anghydfodau a Thribiwnlys Anghenion Addysgol Arbennig Cymru.

Nid oes yn rhaid i ymarferwyr ddefnyddio'r dulliau a amlinellir yn yr arweiniad hwn. Nid yw'r arweiniad hwn yn amlinellu pa ddulliau sy'n rhaid eu darparu, neu na ddylid eu darparu, i blant a phobl ifanc sydd ag ADHD.

Yn hytrach, diben yr arweiniad hwn yw codi ymwybyddiaeth o ffyrdd o gefnogi plant a phobl ifanc y gwyddom eu bod yn gweithio a'r canlyniadau y gellir eu disgwyl ohonynt, ar sail canfyddiadau ymchwil.

Dywed yr ymchwil wrthym beth yw effaith cyfartalog tebygol y dulliau hyn os ydynt yn cael eu defnyddio i gefnogi nifer o ddysgwyr, ond ni allant ddweud wrthym ba mor dda y byddant yn gweithio ar gyfer dysgwr unigol.

Gall ymarferwyr ddefnyddio'r dystiolaeth hon ynghyd â'u profiad a'u gwybodaeth eu hunain wrth wneud penderfyniadau am ddulliau o gefnogi plant a phobl ifanc sydd ag ADHD.

Nod yr arweiniad yw cefnogi ymarferwyr wrth gynllunio a chyflenwi cymorth prydlon ac effeithiol i blant a phobl ifanc sydd ag ADHD.

Ni fydd pob dull a amlinellir yn yr arweiniad hwn o reidrwydd yn addas i bob plentyn a pherson ifanc sydd ag ADHD. Mae'n debyg y bydd angen teilwra dulliau i bob dysgwr ar sail eu hanghenion a'r lleoliad addysgol penodol.

Gallai addysgwyr ei chael hi'n ddefnyddiol monitro pa mor dda y mae eu pecynnau cymorth dewisol yn gweithio ar gyfer eu dysgwyr, fel eu bod yn gwybod a ydynt yn cael eu heffeithiau dymunol neu a oes angen eu haddasu.

Cefndir

Mae'r arweiniad hwn wedi'i seilio ar asesiad o astudiaethau ymchwil sydd wedi ystyried effeithiolrwydd dulliau o gefnogi plant a phobl ifanc sydd ag ADHD¹.

Roedd yr asesiad yn crynhoi canfyddiadau'r astudiaethau ymchwil mwyaf dibynadwy ar y pwnc hwn a gyhoeddwyd rhwng 2000 a 2017. Roedd yn ystyried dulliau a oedd wedi'u hastudio mewn unrhyw leoliad lle'r oedd plant a phobl ifanc yn derbyn addysg, megis lleoliadau cyn-ysgol, ysgolion, a sefydliadau addysg bellach.

Nodwyd nifer gymharol fach o astudiaethau o ansawdd da iawn. Roedd yr asesiad yn cynnwys saith adolygiad a oedd yn crynhoi canfyddiadau ymchwil a oedd ar gael. Cafodd dulliau dau o'r adolygiadau hyn eu sgorio o ansawdd da iawn, pedwar o ansawdd da, ac un o ansawdd isel.

Roedd yr adolygiadau yn cynnwys rhwng pump a 100 astudiaeth. Roedd rhai gwendidau gan lawer o'r astudiaethau yr oedd yr adolygiadau yn eu cynnwys. Er enghraifft, nid oedd pob astudiaeth yn cynnwys grŵp rheoli i ganfod beth fyddai'n digwydd pe na bai'r plant a phobl ifanc yn derbyn y gefnogaeth a oedd yn cael ei phrofi.

Roedd yr asesiad hefyd yn cynnwys pedair astudiaeth ddiweddar yn ychwanegol nad oedd wedi'u cynnwys yn yr adolygiadau. Dewiswyd yr astudiaethau hyn oherwydd eu bod yn defnyddio dulliau cryf a oedd yn ei gwneud hi'n hawdd adnabod pa effaith yr oedd y pecynnau cymorth yn ei chael. Er enghraifft, roedd yr holl astudiaethau hyn yn cynnwys grŵp rheoli. Cafodd un o'r astudiaethau hyn eu sgorio o ansawdd da iawn a'r tri arall o ansawdd da.

Roedd nifer o'r astudiaethau yn cynnwys nifer gymharol fach o blant a phobl ifanc. Mae hyn yn golygu efallai nad yw'r hyn y maen nhw wedi'i ganfod o reidrwydd yn gynrychioladol o'r hyn a fyddai'n digwydd ym mhoblogaeth ehangach plant a phobl ifanc sydd ag ADHD. Yn ogystal, gallai astudiaethau bychain golli newidiadau pwysig yng nghanlyniadau dysgwyr.

Wrth i astudiaethau newydd gael eu cynnal yn y dyfodol, byddant yn dweud mwy wrthym am effaith ymdriniaethau i gefnogi pobl ifanc sydd ag ADHD. Gallai hyn olygu bod yr hyn a greidir sy'n effeithiol newid dros amser a bod dulliau newydd yn debyg o gael eu datblygu.

¹ Mae asesiad cyflym o'r dystiolaeth llawn ar gael o <https://gov.wales/statistics-and-research/assessmeny-effectiveness-educational-interventions-support-children-attention-deficit-hyperactivity-disorder/?skip=1&lang=cy>

Beth yw ADHD?

Mae ADHD yn gyflwr lle mae gan y plant neu'r person ifanc sydd wedi'u heffeithio lefelau o ddiffyg sylw, gorfywiogrwydd a/neu fyrbwylltra sy'n anarferol o uchel ar gyfer eu hoedran, ac sy'n effeithio ar eu bywyd pob dydd. Efallai na fydd gan y plentyn neu berson ifanc bob un o'r tri agwedd hwn ar ADHD a bydd pa mor ddifrifol yw pob agwedd yn amrywio rhwng unigolion. Ni fydd pob plentyn a pherson ifanc sydd ag ADHD wedi derbyn diagnosis o ADHD ac ni fydd ADHD ar bob plentyn a pherson ifanc â diffyg sylw.

O ran unigolion sydd ag ADHD, mae arwyddion o'r cyflwr fel arfer yn dechrau cyn saith oed, yn parhau trwy eu glasoed, ac yn parhau i oedolaeth ifanc.

Yn aml, mae unigolion sydd ag ADHD wedi'u heffeithio gan gyflyrau eraill, megis anhwylder ymddygiad, gorbryder, iselder ac anawsterau dysgu. Fel arfer, bydd plant a phobl ifanc sydd ag ADHD yn ei chael hi'n anodd canolbwyntio a thalu sylw mewn lleoliadau addysgol ac fe allant ddangos ymddygiadau problemus yn y dosbarth. Gall hyn arwain at berfformiad academaidd a phresenoldeb gwael, angen am ddarpariaeth addysg arbennig, mewn rhai achosion gwaharddiad o'r ysgol, a'i gwneud hi'n llai tebygol y byddant yn symud ymlaen i addysg bellach^{2,3}.

Os yw plentyn sydd ag ADHD yn y dosbarth yn dangos ymddygiadau problemus, gall hyn hefyd amharu ar ddysg a rhyngweithiad eu cyd-ddisgyblion. Gallai athrawon ei chael hi'n anodd ymdopi heb wybodaeth a strategaethau priodol i ymdrin â dysgwyr sydd ag ADHD, a gallai hyn ei gwneud hi'n anos addysgu'r dysgwyr hyn na dysgwyr nad ydynt â'r cyflwr⁴.

² Gaastra, G. F. et al. 2016. [The effects of classroom interventions on off-task and disruptive classroom behavior in children with symptoms of attention-deficit/hyperactivity disorder: A meta-analytic review](#). PLoS ONE, 11, e0148841.

³ Loe, I. M. & Feldman, H. M. 2007. Academic and educational outcomes of children with ADHD. Journal of Pediatric Psychology, 32, 643-654.

⁴ Richardson, M. et al. 2015. [Non-pharmacological interventions for attention-deficit/hyperactivity disorder \(ADHD\) delivered in school settings: Systematic reviews of quantitative and qualitative research](#). Health Technology Assessment, 19, 1-470.

Cymorth i blant a phobl ifanc sydd ag ADHD

Mae nifer o ddulliau arbennig wedi'u defnyddio i helpu i gefnogi plant a phobl ifanc sydd ag ADHD. Yn aml, mae dulliau'n cael eu cyfuno i roi pecyn ehangach o gymorth.

Mae'r dulliau'n anelu at ostwng unrhyw ymddygiadau digroeso (megis aflonyddu'r dosbarth) a chynyddu'r ymddygiadau dymunol (megis dilyn cyfarwyddiadau a chanolbwyntio ar un dasg ar y tro).

Gallai athrawon neu gynorthwyr dysgu gyflenwi rhai o'r dulliau heb unrhyw hyfforddiant arbennig (er enghraifft, gwneud newidiadau i gynllun eistedd yr ystafell ddosbarth, defnyddio system o wobrau a/neu ganlyniadau i newid ymddygiad a darparu cymorth gyda sgiliau astudio).

Efallai y bydd angen cyflenwi rhai dulliau'n uniongyrchol gan weithwyr proffesiynol sydd wedi ymgymhwyso'n arbennig (er enghraifft, hyfforddiant sgiliau emosiynol neu therapi cerddoriaeth), neu gan athrawon neu addysgwyr eraill sydd wedi derbyn hyfforddiant penodol yn y dulliau hyn.

Efallai y bydd angen cyfarpar arbennig ar gyfer rhai ymdriniaethau, felly efallai na fyddai'n bosibl ym mhob lleoliad. Er enghraifft, mae'r ymdriniaeth bioadborn yn gofyn am gyfarpar i fonitro swyddogaethau'r corff, megis tonnau'r ymennydd (gweler isod ragor o fanylion am hyn a dulliau eraill).

Dyry'r disgrifiadau isod drosolwg cryno o'r prif fathau o ddulliau a ddefnyddiwyd yn yr astudiaethau ymchwil dibynadwy a nodwyd yn yr asesiad. Rhoddir rhai enghreifftiau o becynnau cymorth ar sail dulliau dethol hefyd i ddangos sut y gellid eu cymhwyso'n ymarferol. Nid bwriad yr enghreifftiau hyn yw dangos cefnogaeth i ddulliau neu becynnau penodol, nac argymhellion am ba fath o gymorth sy'n fwyaf effeithiol.

Mathau o ddulliau i gefnogi plant a phobl ifanc sydd ag ADHD

Dulliau ar sail canlyniadau

Gelwir dulliau ar sail canlyniadau hefyd yn ddulliau rheoli wrth gefn.

Maen nhw'n cynnwys annog ymddygiadau dymunol y dysgwr trwy eu gwobrwyo yn gyson a/neu ddefnyddio canlyniadau negyddol (megis tynnu breintiau penodol) i'w hannog i beidio â defnyddio'r ymddygiadau digroeso. Gosodir nod(au) ymddygiadol gyda'r dysgwr a defnyddir gwobrau a/neu ganlyniadau gan ddibynnu ar gynnydd y dysgwr tuag at eu hamcanion.

Gellir cyfuno'r dull hwn gyda cherdyn adrodd dyddiol, sy'n cofnodi ymddygiad y dysgwr, er mwyn iddynt hwy fynd ag ef adref gyda hwy i rannu gyda'u rhiant neu ofalwr ac i ddogfennu eu cynnydd tuag at eu nodau. Roedd y dull hwn yn rhan gyffredin o'r pecynnau cymorth a nodwyd yn yr astudiaethau ymchwil a aseswyd. Awgryma astudiaethau fod athrawon yn ystyried defnydd ar gardiau adrodd yn gadarnhaol.

Gallai'r dull hwn fod yn fwy addas i ddysgwyr iau na'r rhai hŷn. Er enghraifft, efallai na fydd y dull hwn yn addas i'r rheini mewn lleoliadau addysg bellach.

Hunanreoli a hyfforddi sgiliau

Mae dulliau hunanreoli a hyfforddi sgiliau yn anelu at addysgu sgiliau i'r dysgwr yn y meysydd lle mae'n profi anawsterau. Gallai hyn gynnwys sgiliau i'w helpu i reoli eu hymddygiad, eu meddyliau a'u hemosiynau eu hunain (a elwir yn hunanreoli neu hunanreoleiddio).

Hyfforddi hunanreoleiddio ymddygiad gwybyddol

Mae hyfforddi hunanreoleiddio ymddygiad gwybyddol yn cynnwys gweithio gyda'r dysgwr i ddatblygu dulliau iddynt hwy fonitro ac asesu eu hymddygiad eu hunain yn barhaus ac i wneud newidiadau cadarnhaol o ganlyniad i hynny. Mae'n cynnwys datrys problemau, megis adnabod ffactorau sy'n arwain at ymddygiad problemus a datrysiadau i'w goresgyn, a hyfforddi'r dysgwr i allu tywys ei hun trwy sut i gyflawni'r ymddygiad dymunol (a elwir yn "hunan-gyfarwyddyd"). Disgrifir enghraifft o becyn cymorth ar sail y dull hwn isod.

Y Rhaglen Stop, Think, Do

Datblygwyd y rhaglen Stop, Think, Do yn wreiddiol yn Awstralia ac mae'n defnyddio'r dull hunanreoleiddio ymddygiad gwybyddol⁵. Er iddo gael ei ddatblygu'n wreiddiol fel ffordd o wella sgiliau cymdeithasol plant a phobl ifanc, mae wedi'i defnyddio hefyd mewn lleoliadau addysgol ar gyfer rheoli ymddygiad ac i wella cymhelliant ar gyfer dysgu, gan gynnwys ar gyfer plant a phobl ifanc sydd ag ADHD.

⁵ http://www.stophinkdo.com/prog_core.php

Cyfnod	Beth mae'n ei gynnwys?	Enghraifft
STOP	Defnyddio arwyddion gweledol, sain neu gyffyrddol i atgoffa plentyn i oedi ar yr hyn y mae'n ei wneud ac ystyried ei ymddygiad neu allu canolbwyntio	Tâp lliw neu sticer ar bensil neu strap oriawr, a phan fydd y plentyn yn sylwi arno mae yn ei atgoffa i oedi. Gellir newid yr arwyddion hyn o bryd i'w gilydd i sicrhau bod y plentyn yn parhau i sylwi arnynt.
THINK	Addysgu'r plentyn i ddefnyddio strategaethau hunan-gyfarwyddyd/hunan-siarad i gymell ei hun i weld sut i reoli ei ymddygiad a'i allu canolbwyntio	Defnyddio ymadroddion a meddyliau megis: "Canolbwyntia" "Rheoli fy hun" "Beth fydd yn digwydd os byddaf yn parhau i wneud hyn?" "Beth allwn i roi cynnig arno i fy helpu i ymddwyn/canolbwyntio yn y sefyllfa hon?"
DO	Rhoi ar waith eu cynllun i newid eu hymddygiad neu i ganolbwyntio	Gallai'r gweithredoedd gynnwys: Rhoi stop ar yr ymddygiad nas dymunir (e.e. gwingo, siarad, ymladd, breuddwydio) Talu sylw i'r athro Bwrw ymlaen â'r aseiniad gwaith Dweud wrth ffrindiau y byddant yn siarad â hwy amser egwyl Amser egwyl, symud yn gorfforol oddi wrth bobl/lleoedd sy'n arwain at drafferth.

Wedi'i addasu o wefan Stop, Think, Do⁶

Hyfforddi sgiliau astudio ac academaidd

Mae hyfforddi sgiliau astudio ac academaidd yn rhoi hyfforddiant ac ymarfer i'r dysgwr gyda sgiliau academaidd penodol (er enghraifft, wrth ddarllen ac ysgrifennu) a/neu sgiliau astudio cyffredinol (er enghraifft, cymryd nodiadau, gwneud prawf, trefnu a rheoli amser yn effeithiol).

Hyfforddi sgiliau cymdeithasol

Mae hyfforddi sgiliau cymdeithasol yn cynnwys rhoi hyfforddiant ac ymarfer i'r dysgwr ar sut i ryngweithio'n llwyddiannus gyda phobl eraill (megis cyd-ddisgyblion).

Hyfforddi sgiliau emosiynol

Mae hyfforddi sgiliau emosiynol yn golygu rhoi hyfforddiant ac ymarfer i'r dysgwr wrth ddysgu i adnabod a rheoli emosiynau. Er enghraifft, gallai hyn fod trwy hyfforddiant ymlacio a/neu ddysgu ffyrdd o gynyddu emosiynau cadarnhaol.

⁶ http://www.stopthinkdo.com/sa_add.php

Ailhyfforddi gwybyddol

Mae ailhyfforddi gwybyddol yn rhoi hyfforddiant ac ymarfer i'r dysgwr wrth ddefnyddio prosesau meddwl (gwybyddol) sy'n ymwneud â swyddogaeth weithredol – y sgiliau meddwl lefel uchel a ddefnyddir i reoli a chydlynu prosesau ac ymddygiadau meddwl eraill. Yn aml, mae ailhyfforddi gwybyddol, a elwir hefyd yn hyfforddi gwybyddol, wedi'i seilio ar gyfrifiadur⁷ ac weithiau daw ar ffurf gêm gyfrifiadurol.

Hyfforddi credoau ysgogiadol

Mae hyfforddi credoau ysgogiadol yn cynnwys helpu'r dysgwr i fabwysiadu credoau a fydd yn eu cynorthwyo i gymell eu hunain i gyflawni'r ymddygiad dymunol. Enghraifft o gred o'r fath fyddai y bydd llwyddiant yn yr ysgol yn dod gyda gwaith caled ac ymdrech.

Bioadborth

Mae bioadborth yn golygu defnyddio dyfais i fonitro swyddogaeth gorfforol, er enghraifft, cyfradd y galon neu donnau ymennydd, a bwydo'r wybodaeth hon yn ôl i'r dysgwr. Y nod yw eu hyfforddi i reoli'r swyddogaethau hyn ac, o ganlyniad, gwella hunanreolaeth eu hymddygiad.

Addasu'r amgylchedd dysgu

Mae addasu'r amgylchedd dysgu yn golygu gwneud newidiadau i'r amgylchedd ffisegol neu gymdeithasol lle y mae dysgu yn cael ei gynnal a/neu ddeunyddiau dysgu i helpu'r dysgwr i gyflawni'r ymddygiad a ddymunir, neu ei wneud yn anos iddynt berfformio'r ymddygiad nas dymunir. Fe allai hyn, er enghraifft, gynnwys symud gwrthdynciadau, darllen cwestiynau prawf yn uchel i'r dysgwr, cael meintiau grŵp addysgu llai, defnyddio cod lliw i helpu i ddeall a thywys trwy nodiadau gwersi. Gweler isod enghreifftiau o addasiadau y gellir eu gwneud i gefnogi dysgwyr mewn ysgol gynradd ac uwchradd.

Enghreifftiau o addasiadau i'r amgylchedd dysgu

Mae'r Sefydliad ADHD, elusen gofrestredig, yn cynnig amryw ddeunyddiau i ysgolion ar ADHD, gan gynnwys gwybodaeth ar sut i fod yn "Ysgol Gyfeillgar i ADHD"⁸. Maen nhw'n awgrymu rhai ffyrdd ymarferol i addasu'r amgylchedd dysgu i gefnogi plant a phobl ifanc sydd ag ADHD yn yr ystafell ddosbarth^{9,10}.

⁷ Cortese S. et al.; European ADHD Guidelines Group (EAGG). [Cognitive training for attention-deficit/hyperactivity disorder: meta-analysis of clinical and neuropsychological outcomes from randomized controlled trials](#). Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. 2015 Mar;54(3):164-74.

⁸ <https://www.adhdfoundation.org.uk/information/schools/>

⁹ <https://www.adhdfoundation.org.uk/wp-content/uploads/2017/05/Classroom-Ideas.pdf>

¹⁰ <https://www.adhdfoundation.org.uk/wp-content/uploads/2017/10/ADHD-Psychoeducation-Information-for-Parents-Schools-and-Clinicians.pdf>

Mewn ysgolion cynradd, mae'r enghreifftiau yn cynnwys y canlynol¹¹:

- arddangos rheolau yn glir ar y wal;
- caniatáu seibiau yn ystod gwersi i symud, neu wneud ymarferion anadlu neu ymlacio i leddfu straen;
- cael gofod tawel a hygyrch yn yr ysgol e.e. ardal ymlacio; a
- gosod plant sydd ag ADHD ym mlaen y dosbarth ger y bwrdd du, oddi wrth ffenestri neu arddangosfeydd gweledol fydd yn tynnu sylw.

Mewn ysgolion uwchradd, gallai'r enghreifftiau gynnwys¹²:

- caniatáu i'r dysgwr dwldan, gwneud nodiadau, neu greu mapiau meddwl wrth wrando yn y dosbarth;
- ysgrifennu'r gwaith cartref yng nghynllunwyr y dysgwyr;
- peidio â gosod tasgau gwaith cartref hir; a
- defnyddio mentoriaid neu bydiau dysgu.

Therapiau creadigol

Therapiau creadigol sy'n defnyddio, er enghraifft, cerddoriaeth¹³ neu chwarae¹⁴, mewn ffyrdd penodol i newid meddyliau, emosiynau ac ymddygiadau'r dysgwr[AW1]. Er enghraifft, gallai gweithgareddau therapi cerddoriaeth anelu i helpu'r dysgwr i dalu sylw (i gyfarwyddiadau a'r gerddoriaeth) a chanolbwyntio ar y dasg sydd ar y gweill (megis chwarae offeryn ar adeg briodol).

Gweithgarwch corfforol strwythuredig

Mae gweithgarwch corfforol strwythuredig yn cynnwys gweithgarwch corfforol wedi'i gynllunio i ddysgwyr, sy'n anelu at losgi egni, a gwella ffitrwydd corfforol ac iechyd.

Darparu gwybodaeth

Darparu gwybodaeth i'r dysgwr a/neu eu hathrawon am ADHD a dulliau i helpu i reoli'r cyflwr. Er enghraifft, gallai hyn gynnwys gwybodaeth i ddysgwyr ynglŷn â sut i ffurfio perthnasau cadarnhaol gyda'u cyfoedion, neu wybodaeth i athrawon i hysbysu dull rheoli ymddygiad. Mae hyn yn debyg o fod yn rhan o becyn cymorth ehangach.

¹¹ <https://www.adhdfoundation.org.uk/wp-content/uploads/2017/05/Primary-School-Classroom-Strategies.pdf>

¹² <https://www.adhdfoundation.org.uk/wp-content/uploads/2017/05/Secondary-School-Classroom-Strategies.pdf>

¹³ <http://www.bamt.org/>

¹⁴ <http://playtherapy.org.uk/About-PTUK>

Enghraifft o becyn cymorth i ddysgwyr mewn addysg bellach

Roedd un astudiaeth fechan o 33 o ddysgwyr coleg sydd ag ADHD yn asesu pecyn o gymorth o'r enw hyfforddi sgiliau grŵp therapi ymddygiad dilechdidol (DBT)¹⁵. Mae DBT wedi'i seilio ar therapi ymddygiad gwybyddol ac ymwybyddiaeth ofalgar¹⁶.

Roedd y pecyn penodol a astudiwyd yn cynnwys agweddau o nifer o ddulliau hunanreoli a hyfforddi sgiliau, gan gynnwys hunanreoleiddio ymddygiad gwybyddol, hyfforddiant mewn sgiliau academaidd ac astudio, sgiliau emosiynol, credoau ysgogiadol, ac addasu'r amgylchedd dysgu.

Cyflwynwyd y pecyn gan fyfyrwyr graddedig seicoleg glinigol sydd wedi'u hyfforddi'n benodol yn y dull ac a gafodd eu goruchwyllo gan seicolegydd trwyddedig gyda phrofiad o reoli dysgwyr coleg sydd ag ADHD.

Roedd yn cynnwys sesiwn un i un 15 munud o hyd i ddechrau, wedi'i anelau at godi ysgogiad y dysgwr i gymryd rhan yn y gefnogaeth, ac yna sesiynau grŵp awr a hanner o hyd bob wythnos am wyth wythnos.

Roedd y sesiynau grŵp yn canolbwyntio ar y canlynol:

- sgiliau astudio ac academaidd (e.e. defnyddio cynllunwyr dyddiol, blaenoriaethu, torri tasgau yn rhannau llai);
- sut i strwythuro eu hamgylchedd i helpu'r dysgu;
- defnyddio cymorth cymdeithasol;
- rheoli eu ffordd o fyw (cysgu, bwyta ac ymarfer);
- rheoleiddio eu hemosiynau;
- sut i gyffredinolli'r sgiliau yr oeddynt wedi'u dysgu, a thrafod unrhyw broblemau; ac
- adolygu'r sgiliau y maen nhw wedi'u dysgu, a chynllunio ar gyfer cyfnodau o alw uchel, a sut i gynnal eu sgiliau.

Roedd y dysgwyr hefyd yn cael galwadau ffôn unigol o 10 i 15 munud o hyd i'w helpu i gyffredinolli eu sgiliau i'w sefyllfa benodol.

Cynhaliwyd y pecyn dros un chwarter academaidd, ac roedd y dysgwyr yn cael un sesiwn atgyfnerthu grŵp ar ddechrau'r chwarter academaidd nesaf.

Roedd dysgwyr a oedd wedi derbyn DBT yn fwy tebygol o weld gostyngiad sylweddol yn eu lefelau cyffredinol o ddiffyg sylw, gorfywiogrwydd a byrbwylltra na dysgwyr a oedd yn derbyn taflenni hunangymorth yn unig. Adroddodd dysgwyr a dderbyniodd DBT ar ansawdd bywyd gwell tra'r oedd y pecyn cymorth yn para. Serch hynny, nid oedd DBT yn gwella perfformiad academaidd dysgwyr.

¹⁵ Fleming, A. P. et al. 2015. Pilot randomized controlled trial of dialectical behavior therapy group skills training for ADHD among college students. *Journal of Attention Disorders*, 19, 260-271.

¹⁶ <https://behavioraltech.org/>

Beth mae'r ymchwil yn ei ddweud am yr hyn sy'n gweithio

Mae rhan fwyaf yr astudiaethau a gynhaliwyd hyd yma wedi edrych ar ddulliau o gefnogi plant mewn ysgol gynradd ac mae hyn yn golygu bod y canfyddiadau yn fwyaf perthnasol i'r grŵp oedran hwn. Ychydig iawn o astudiaethau sydd wedi edrych ar ddulliau o gefnogi plant mewn lleoliad cyn-ysgol neu bobl ifanc mewn addysg bellach. Gallai'r canfyddiadau hyn gymhwyso i'r grwpiau oed hyn, ond ni allwn fod yn sicr.

Mae'r astudiaethau a gynhaliwyd wedi edrych ar nifer o becynnau cymorth, a allai gyfuno nifer o ddulliau, neu gymhwyso'r un dull mewn gwahanol ffyrdd. Mae hyn yn golygu mai dim ond nifer fechan o astudiaethau a oedd yn edrych ar bob dull penodol neu becyn cymorth a, chan hynny, mae'n anodd dweud yn bendant pa rai sy'n gweithio a pha rai nad ydynt yn gweithio neu ba rai yw'r dulliau neu becynnau "gorau".

Yn gyffredinol, mae'r astudiaethau a gynhaliwyd yn awgrymu bod darparu cymorth i blant a phobl ifanc sydd ag ADHD yn fuddiol iddynt. Mae'r effeithiau ar gyd-ddisgyblion ac athrawon yn llai amlwg, gan mai ychydig iawn o astudiaethau sydd wedi ystyried yr effeithiau posibl hyn.

Mae rhai dadansoddiadau wedi ystyried effaith pecynnau sydd wedi'u seilio ar y dull a ddefnyddiwyd yn fwyaf cyffredin ac awgrymwyd eu bod yn fuddiol, gan gynnwys y canlynol:

- dulliau yn defnyddio system gyson o wobrwyo a/neu ganlyniadau i newid ymddygiad;
- dulliau sy'n addasu'r amgylchedd dysgu e.e. newid yr amgylchedd ffisegol, deunyddiau dysgu, neu ddulliau addysgu (e.e. defnyddio tiwtora cyfoedion, neu ddulliau cyfrifiadurol), gan gynnwys defnyddio hyfforddiant sgiliau astudio neu academaidd; ac
- dulliau sy'n hyfforddi'r dysgwr mewn sgiliau hunanreoli/hunanreoleiddio.

Gallai pecynnau sydd wedi'u seilio ar ddulliau eraill fod yn fuddiol hefyd, ond hyd yma, nid yw eu heffeithiau mewn lleoliadau addysgol wedi'u hastudio i'r un graddau.

Canfu un dadansoddiad o'r astudiaethau gorau ar gael nad oedd pa ddulliau penodol a gafodd eu defnyddio yn newid pa mor effeithiol oedd y pecyn cymorth¹⁷. Gallai hyn olygu bod gwahanol becynnau cymorth yn cael effeithiau tebyg, ond fe allai fod hefyd oherwydd nad oedd digon o astudiaethau i allu adnabod gwahaniaethau.

Mae dadansoddiadau eraill o astudiaethau gwannach wedi awgrymu y gallai pecynnau cymorth ar sail defnyddio gwobrau a/neu ganlyniadau fod yn fwy effeithiol wrth newid ymddygiad, ac y gallai'r rhai wedi'u seilio ar addasu'r

¹⁷ Richardson, M. et al. 2015. [Non-pharmacological interventions for attention-deficit/hyperactivity disorder \(ADHD\) delivered in school settings: Systematic reviews of quantitative and qualitative research](#). Health Technology Assessment, 19, 1-470.

amgylchedd dysgu (gan gynnwys hyfforddi sgiliau academaidd) fod yn fwy effeithiol wrth wella canlyniadau academaidd. Serch hynny, nid yw'r canfyddiadau hyn yn derfynol.

Cafwyd tystiolaeth wan i awgrymu bod pecynnau cymorth a gyflenwyd dros gyfnod byrrach o amser yn fwy buddiol na'r rheini a gyflenwyd dros gyfnod hwy o amser, o ran pa mor dda yr oedd dysgwyr yn addasu i'w hamgylchedd ysgol. Nid oedd pecynnau cymorth byrrach yn wahanol i rai hwy o ran eu heffaith ar lefelau cyffredinol dysgwyr o ddiffyg sylw, gorfywiogrwydd a byrbwylltra.

Nid yw'r dystiolaeth yn dweud wrthym beth yw'r cyfnod gorau posibl i gyflwyno pecynnau cymorth. Ar gyfartaledd, bu'r pecynnau cymorth a astudiwyd yn para tua phedwar mis, ond bu rhai yn para mor hir â thair blynedd.

Gall grwpiau sy'n cynllunio pecynnau cymorth ddethol o ddulliau cyfredol, megis y rheini a amlinellir yn yr Arweiniad hwn, ar sail eu gwybodaeth a'u profiad o'u lleoliad a'u dysgwyr. Pwysleisir isod rai pwyntiau ychwanegol i'w hystyried wrth gynllunio cymorth.

Pwyntiau eraill i'w hystyried wrth gynllunio a darparu pecynnau cymorth

Mae'n debyg y bydd angen i becynnau cymorth gael eu teilwra i'r plentyn neu'r person ifanc unigol. Ymhlith y ffactorau sydd angen eu hystyried yw difrifoldeb yr ADHD, sut y mae'r rhain yn effeithio ar ymddygiad a dysg, oedran a galluoedd.

Gallai gwybodaeth a chredoau'r dysgwyr am ADHD, megis a ydynt yn credu y gallant reoli eu hymddygiad ai peidio, gael eu hystyried a'u trin fel rhan o'r pecyn cymorth.

Gallai rhai dulliau fod yn fwy addas i rai grwpiau oedran nag eraill. Er enghraifft, gallai therapi chwarae fod yn fwy addas i blant iau. Mae'r holl ddulliau'n debygol o fod angen peth teilwra i oedran a lefel datblygu.

Er mwyn rhoi'r cyfle gorau i becynnau cymorth weithio, rhaid iddynt hefyd ystyried materion sy'n ymwneud â'r canlynol:

- dosbarth y dysgwr;
- eu sefydliad addysgol; a'r
- gymdeithas ehangach.

Mae **ffactorau dosbarth** yn cynnwys y canlynol:

- sut y mae'r dysgwr sydd wedi'i effeithio yn cydweddu i'w ddosbarth
- gwybodaeth a chredoau'r athrawon am ADHD a'r dulliau addysgu arferol
- y perthnasau rhwng y dysgwr, eu cyfoedion, athrawon a rhieni
- a yw ADHD yn dioddef stigma – a oes agweddau a barnau negyddol am ddysgwyr gydag ADHD?

- a yw dysgwyr sydd ag ADHD hymyleiddio – a yw barnau a chyfraniadau dysgwyr sydd ag ADHD yn cael eu trin yn ddibwys? A ydynt yn cael eu gadael allan o grwpiau, gweithgareddau a phenderfyniadau?

Mae **ffactorau ysgol** yn cynnwys y canlynol:

- pa adnoddau sydd ar gael (e.e. amser, cymorth, gwybodaeth)
- pa bolisiau ysgol sydd ar waith ynghylch materion megis ymddygiad
- a oes cydweithio rhwng rhieni ac athrawon
- a oes eglurder rhwng athrawon a rhieni am eu rolau a'u galluoedd unigol wrth gefnogi'r dysgwr sydd ag ADHD
- a yw'r dysgwyr sydd ag ADHD yn dioddef stigma neu'n cael eu hymyleiddio yn yr ysgol yn gyffredinol.

Mae hefyd yn bwysig cynllunio pecynnau cymorth mewn ffordd sy'n osgoi creu neu gynyddu barnau negyddol am ddysgwyr sydd ag ADHD, neu eu triniaeth.

Yn ogystal â'r cymorth sydd wedi'i anelu at y dysgwyr sydd wedi'u heffeithio arnynt a'u hathrawon, fe allai fod yn ddefnyddiol rhoi addysg am ADHD i eraill sydd wedi cofrestru yn y sefydliad addysgol a'i staff.

Awgryma astudiaethau rai o bryderon dysgwyr, athrawon a rhieni, gan gynnwys y canlynol:

- gwybod pa mor strwythuredig ac wedi'u teilwra y dylai pecynnau cymorth fod;
- a allai'r pecynnau weithio ar gyfer y sgiliau a'r ymddygiadau penodol y maen nhw'n eu targedu ond na fyddant yn gwella cyrhaeddiad academiaidd; ac
- a fyddai'r sgiliau a'r wybodaeth a sicrhawyd o'r pecynnau cymorth yn cael eu cynnal gan y dysgwyr pan na fyddai'r cymorth bellach ar gael.

Ar gyfer sefydliadau addysgol sy'n ystyried gweithredu pecynnau cymorth i ddysgwyr sydd ag ADHD, fe allai fod yn ddefnyddiol ystyried sut y gellir mynd i'r afael â'r materion hyn.

Yn olaf, gallai sicrhau cyfathrebu a chydlynu da rhwng y sefydliad addysg, athrawon, rhieni a/neu ofalwyr a'r gweithwyr proffesiynol sy'n gysylltiedig â gofal y dysgwr fod yn bwysig wrth sicrhau bod pecynnau cymorth yn effeithiol.

Pa welliannau y gellid eu disgwyl o ddefnyddio pecynnau cymorth i blant a phobl ifanc sydd ag ADHD?

At ei gilydd, dengys ymchwil y gall pecynnau cymorth i blant a phobl ifanc sydd ag ADHD arwain at y canlynol¹⁸:

- gostyngiad cymedrol yn y diffyg sylw;
- gostyngiad bach mewn gorfywiogrwydd a byrbwylltra;
- gostyngiad bach mewn ymddygiadau problemus, megis bod yn aflonyddgar, heriol, neu ymladd;
- gwelliant bach ym mha mor dda y mae athrawon yn credu y mae'r dysgwr wedi addasu i'r ysgol;
- gwelliant bach ym mha mor dda y mae athrawon yn credu y mae'r dysgwr wedi addasu i'r ysgol; a
- gwelliant bach mewn perfformiad academaidd, fel sydd wedi'i fesur ar brofion safonedig.

Gallai'r pecynnau cymorth hefyd arwain at welliant cymedrol ym mha mor dda y mae dysgwyr yn perfformio ar brofion cwricwlwm. Serch hynny, mae hyn yn llai pendant.

Mae maint y gwelliannau – bach, cymedrol neu fawr – wedi'i seilio ar ffordd safonol o fesur effaith gyfartalog y pecynnau cymorth.

O ganlyniad mae'n bwysig cofio:

- gallai pecynnau cymorth unigol arwain at fwy neu lai o effaith na'r cyfartaledd
- gallai dysgwyr unigol hefyd brofi fwy neu lai o effaith na'r cyfartaledd
- nid yw maint y gwelliant – bach, cymedrol, mawr – yn dweud dim wrthym am ba mor bwysig oedd y gwelliannau i'r dysgwyr eu hunain, eu hathrawon neu'u rhieni.

Yn aml, gwelwyd gwelliannau gan yr athrawon ac nid o reidrwydd gan y rhieni. Gallai hyn olygu nad oedd y pecynnau cymorth a ddarparwyd yn yr ysgol yn cael effaith fawr ar arwyddion ADHD y dysgwr (diffyg sylw, gorfywiogrwydd a byrbwylltra) neu ymddygiadau cysylltiedig ag ADHD neu broblemau y tu allan i'r ysgol.

Mae'n aneglur pa un a yw'r gwelliannau a welir yn parhau pan nad yw'r cymorth yn cael ei ddarparu mwyach. Y rheswm dros hyn yw nad yw'r rhan fwyaf o astudiaethau yn asesu'r myfyrwyr unwaith yr oedd y cymorth yn dod i ben.

¹⁸ Richardson, M. et al. 2015. [Non-pharmacological interventions for attention-deficit/hyperactivity disorder \(ADHD\) delivered in school settings: Systematic reviews of quantitative and qualitative research](#). Health Technology Assessment, 19, 1-470.

Ychydig iawn o astudiaethau a oedd yn edrych ar effaith y pecynnau cymorth ar gyd-ddisgyblion y rheini sydd ag ADHD. Roedd yr astudiaethau hynny a wnaeth yn canfod canlyniadau cymysg – dangosodd rai effaith, tra na wnaeth eraill¹⁹. Mae hyn yn golygu na allwn ni fod yn sicr pa effaith y bydd pecynnau cymorth yn ei chael ar ganlyniadau ar gyfer cyd-ddisgyblion.

Oherwydd nad yw'n sicr beth sy'n gweithio a pha mor dda y mae'n gweithio, mae'n bwysig monitro effaith y pecynnau cymorth ar y canlyniadau y maen nhw'n anelu at wella (er enghraifft, ymddygiad neu berfformiad academaidd) yn y lleoliadau addysg lle maen nhw'n cael eu defnyddio.

Beth y mae'r ymchwil yn ei ddweud am yr hyn nad yw'n gweithio

Awgryma'r ymchwil nad yw darparu gwybodaeth ysgrifenedig yn unig i athrawon ysgol gynradd am ffyrdd i gefnogi plant sydd ag ADHD yn debygol o gael unrhyw effaith ar y dysgwyr²⁰. Y rheswm posibl dros hyn yw nad yw'r dull hon yn arwain at lefel uchel o ymgysylltiad gan athrawon.

Hefyd, nid yw profi holl ddysgwyr ysgol gynradd fel mater o drefn i weld a oes ganddynt ADHD yn ymddangos yn ddefnyddiol.

Awgrymodd peth tystiolaeth efallai na fydd pecynnau cymorth, a oedd yn cynnwys hyfforddi sgiliau cymdeithasol, yn gwella pa mor dda y mae athrawon yn teimlo y mae dysgwyr sydd ag ADHD yn addasu i amgylchedd ysgol. Serch hynny, nid oedd y dystiolaeth hon yn gadarn iawn.

¹⁹ Gaastra, G. F. et al. 2016. [The effects of classroom interventions on off-task and disruptive classroom behavior in children with symptoms of attention-deficit/hyperactivity disorder: A meta-analytic review](#). PLoS ONE, 11, e0148841.

²⁰ National Collaborating Centre For Mental Health 2009. [Attention Deficit Hyperactivity Disorder: Diagnosis and Management of ADHD in Children, Young People and Adults](#). Leicester (UK): The British Psychological Society & The Royal College of Psychiatrists.

Pwyntiau allweddol

Mae tystiolaeth bod ystod o becynnau cymorth i blant a phobl ifanc sydd ag ADHD i'w weld yn cynnig manteision i'r dysgwyr hyn.

Mae'r manteision hyn yn cynnwys gostyngiadau bach i gymedrol yn arwyddion ADHD (diffyg sylw, gorfywigrwydd, a byrbwylltra) a gwelliannau bach mewn ymddygiad problemus a pherfformiad ar brofion safonedig.

Mae pa un a oes manteision i gyd-ddisgyblion ac athrawon yn llai clir, gan mai ychydig iawn o astudiaethau sydd wedi edrych ar hyn.

Mae sawl math o becynnau cymorth wedi'u hastudio, yn aml gan ddefnyddio gwahanol ddulliau, neu eu cymhwyso mewn gwahanol ffyrdd. Nid yw'r ymchwil wedi dangos hyd yma pa becynnau penodol sy'n gweithio orau.

Ymhlith y dulliau yr ymddengys eu bod yn cynnig manteision y mae:

- dulliau ar sail canlyniadau – defnyddio gwobrau a/neu ganlyniadau cyson i atgyfnerthu ymddygiadau dymunol;
- dulliau sy'n addasu'r amgylchedd dysgu, megis newid yr amgylchedd ffisegol, deunyddiau dysgu, neu ddulliau addysgu (er enghraifft, defnyddio tiwtora cyfoedion neu ddulliau â chymorth cyfrifiadur), neu hyfforddi'r dysgwr mewn sgiliau astudio neu academaidd
- dulliau hunanreoleiddio – hyfforddi'r person ifanc i fonitro a rheoli eu hymddygiad, emosiynau neu feddyliau eu hunain.

Wrth lunio pecynnau cymorth, mae'n bwysig ystyried beth fyddai'n fwyaf addas i anghenion y dysgwr, o fewn cyd-destun eu dosbarth a'r ysgol.

Bydd gwerthuso effaith y pecynnau cymorth a weithredwyd yn helpu addysgwyr i weld a ydynt yn gweithio a pha un a oes angen eu haddasu

Diffiniadau

Gair Allweddol	Diffiniad
Anhwylder ymddygiad	Cyflwr lle mae'r plentyn neu berson ifanc yn ymddwyn yn wrthgymdeithasol yn rheolaidd dros gyfnod hir o amser. Gall yr unigolyn sydd wedi'i effeithio ei chael hi'n anodd rheoli ei dymor ac fe allai ddadlau, anufuddhau a dweud celwyddau wrth eraill.
Byrbwylltra	Gwneud pethau (megis siarad) heb feddwl am y canlyniadau, torri ar draws eraill, methu aros na chymryd tro.
Diffyg sylw	Methu canolbwyntio am yn hir iawn neu gyflawni tasg, bod yn anhrefnus, colli pethau'n aml, gwrthdynnu sylw yn hawdd ac yn anghofus, a methu gwranddo pan fydd eraill yn siarad.
Dysgwr	Yn y ddogfen hon defnyddir y term dysgwr i gyfeirio at unrhyw blentyn neu berson ifanc hyd at 25 oed sydd wedi'i gofrestru mewn lleoliad addysgol.
Gorfywiogrwydd	Bod yn aflonydd, gwinglyd ac yn methu eistedd yn llonydd (er enghraifft yn rhedeg neu'n dringo drwy'r amser), yn siarad yn ddi-baid, bod yn swnllyd, ei chael hi'n anodd gwneud gweithgareddau tawel.
Stigma	Agweddau a barnau negyddol am fath penodol o berson (er enghraifft, y rheini sydd ag ADHD).
Swyddogaeth weithredol	Y sgiliau meddwl lefel uchel a ddefnyddir i reoli a chydlynu prosesau meddwl ac ymddygiadau eraill. Mae swyddogaeth weithredol yn bwysig ar gyfer cynllunio, canolbwyntio sylw, cofio cyfarwyddiadau, ac ymdopi â thasgau lluosog ar yr un pryd. Mae'n caniatáu hidlo gwrthdyniadau, blaenoriaethu tasgau, gosod a chyflawni nodau, a rheoli hyrddiau.
Ymylol	Cael ei drin yn ddibwys ac yn cael ei adael allan o grwpiau, gweithgareddau a phenderfyniadau.

Ar sail gwybodaeth gan Brifysgol Harvard a'r Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal (NICE)^{21,22}

²¹ <https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/executive-function/> (Yr holl ddolenni wedi'u hagor ddiwethaf Tachwedd 2017)

²² Gwybodaeth NICE i'r cyhoedd ar gyfer eu canllawiau ar ADHD <https://www.nice.org.uk/guidance/cg72/ifp/chapter/About-this-information> ac anhwylderau ymddygiad <https://www.nice.org.uk/guidance/cg158/ifp/chapter/Antisocial-behaviour-and-conduct-disorders>