

Datblygiad plant

Astudiaeth achos: Adfer wedi cyfnodau hir o absenoldeb o'r ysgol

Mae plant sydd wedi cael eu haddysgu gartref am gyfnod o amser yn tueddu i wneud llai o weithgaredd corfforol na phan oeddent yn yr ysgol. Yn ychwanegol, gall y plant ddioddef o bryder bod ar wahân i'w teulu pan ddychwelant i'r ysgol.

Roedd y staff eisiau gwneud y broses trosglwyddo yn ôl i'r ysgol mor esmwyth â phosibl fel bod y plant yn profi ymdeimlad o normalrwydd a'u helpu i ddychwelyd at y lefel o weithgaredd corfforol oedd ganddynt yn flaenorol.

Defnyddiodd yr ysgol nifer o strategaethau, megis:

1. Roedd y pennaeth neu aelod arall o'r staff yn cyfarfod y plant wrth giatiau'r ysgol bob dydd (fel y gwnaent cyn y cyfnod hir o absenoldeb) ond yn awr, defnyddiwyd amrywiaeth o weithgareddau. Roedd yr enghreifftiau'n cynnwys:
 - chwarae cerddoriaeth fel bod y plant yn gallu dawnsio i mewn i'r ysgol
 - peiriannau swigod i dynnu sylw'r plant oddi wrth y gwahanu
 - creu llwybrau i'r dosbarthiadau mewn sialc neu sêr tylwyth teg
 - llwybrau o gliwiau i gyrraedd at eu dosbarth.

Casglwyd syniadau am weithgareddau giatiau'r ysgol ar gyfer y dyfodol gan y plant a'u gweithredu.

Roedd teimlad fod y strategaethau hyn yn lleihau pryder y gwahanu a bod y plant yn hapusach wrth adael eu teulu a dod i'r ysgol.

2. Roedd pob plentyn yn cychwyn y dydd gyda gweithgareddau corfforol yn yr awyr agored. Roedd y rhai yn y blynyddoedd cynnar yn creu eu cynllun eu hunain am yr hyn y byddent yn ei wneud bob dydd. Roedd eu syniadau'n cynnwys rhedeg, sgipio, casglu dail, gemau dal peli/bagiau, ac ati. Ychwanegwyd at y gweithgareddau hyn gyda syniadau o lyfrau e.e. helfa arth drwy goedwig leol, creu gwifren sip i ddianc oddi wrth y gwyllanod ac ati. Defnyddiwyd y syniadau hyn drwy gydol y dydd, ac fe'u harweinwyd gan ddymuniadau'r plant.

Dros amser, treuliodd y plant fwy a mwy o amser yn yr awyr agored, boed yn yr ysgol neu yn yr amgylchedd lleol ehangach, gan gynyddu lefel eu gweithgaredd corfforol a'u lles.

3. Trefnwyd cornel dawel yn y dosbarth lle gallai plant encilio oddi wrth sŵn a phrysurddeb plant eraill. Yma, fe osodwyd dodrefn meddal, seddi cyfforddus, wynebaw a ddangosai emosiynau gwahanol, ynghyd â phethau eraill a awgrymwyd gan y plant. Byddai'r ymarferydd yn cadw golwg ar y gornel hon fel bo'r plant yn cael cefnogaeth yn ôl eu hangen.

Fe ddefnyddiodd y plant y gornel dawel gryn dipyn ar y dechrau ond gostyngodd y defnydd hwn dros amser. Gyda chefnogaeth ymarferydd, dysgodd y plant i labelu ac enwi eu hemosiynau a'u teimladau gan ddechrau hunan-reoli'r teimladau hyn.

