

Targedau	Sut rydych wedi gweithio ar hwn?	Ceir enghraifft ar
Targed 1: Gwella eich hymgysylltiad â lenyddiaeth drwy ddarllen mwy o erthyglau academiaidd a lleihau'r defnydd o wefannau.	Defnyddiais llyfrgell y prif ysgol, llyfrau personol a Google Scholar er mwyn canfod llyfrau ac erthyglau dibynadwy ar gyfer yr aseiniad.	Gwelir hyn trwy gydol yr aseiniad yn rhan 1 wrth i mi adfyfrio ar lenyddiaeth.
Targed 2: Gwneud defnydd mwy effeithiol o'r atodiadau drwy wneud cyfeiriadau pendant at y cynnwys o fewn y drafodaeth/aseiniad.	Mae'r atodiadau sydd yn rhan 2 yr aseiniad yn angenrheidiol i prif gorff rhan 1 felly gwnes i geisio cyfeirio yn weddol gyson trwy gydol yr aseiniad gan gwneud pwynt o drafod yr atodiadau.	Byddwch yn weld cyfeiriad at atodiadau rhan 2 yn bennaf yn y cyflwyniad ac wrth i mi drafod ac adfyfrio'r ymyraethau a phenderfynwyd ymchwilio.

Gan gefnogi eich trafodaeth gyda theori, ymarfer a thystiolaeth o'r lenyddiaeth, adfyfiriwch yn feirniadol ar sut y byddwch yn cefnogi dysgwyr unigol sydd a'i chynnydd yn cael ei effeithio gan rwystrau penodol i'w ddysgu yn ystod un cyfnod pendant o drosglwyddo (llorweddol neu fertigol).

RHAN 1

Pwrrpas yr aseiniad yw adfyfrio yn feirniadol gan bwysu a mesur theorïau, lenyddiaeth a phrofiad personol o PAP ar sut bwriadaf gefnogi dysgwr wrth iddyn nhw brofi rhyw drosglwyddiad yn eu bywyd. Mae'n allweddol bwysig i nodi bod y dysgwr a thrafodir yn ystod yr aseiniad yn unigolyn hollol ffug ac nad ydy'n plentyn go iawn ond ar gyfer pwrrpas yr aseiniad bydd gan y dysgwr enw er mwyn ceisio cynnal elfen fwy realistig wrth drafod sut bwriedir cefnogi'r dysgwr yn ystod y broses trosglwyddo. Cyn ymchwilio ac adfyfrio'n feirniadol roedd hi'n angenrheidiol i lunio fy mhroffil disgybl a phenderfynais lunio dysgwr Cyfnod Allweddol dau (CA2) sydd yn brofi anghenion dysgu ychwanegol (ADY). Nodir yn rhan 2 disgybl saith mlwydd oed o'r enw Alys sydd gydag anhwylder diffyg canolbwyntio a gorfywigrwydd (ADHD) sydd yn gweld hi'n anodd yn ymgartrefi eu hun yn dilyn trosglwyddo oddi wrth cyfnod sylfaen (CS) i CA2. Awgryma Martin et al (2019) bod y broses trosglwyddo yn broses cymhleth ac er mwyn sicrhau bod disgyblion yn drosglwyddo mewn modd esmwyth mae'n angenrheidiol bod yr ysgol, disgyblion a rhieni yn gydweithio i alluogi trosglwyddiad llwyddiannus. Mae Alys yn byw gyda'i mam, dad a dau frawd hynna sydd newydd ddechrau'r ysgol uwchradd leol. Mae Alys yn blentyn hynod o gyfeillgar sydd yn awyddus iawn i gynnig cymorth i'w cyd-ddisgyblion, ffrindiau ac athrawon ar unrhyw adeg yn ystod y diwrnod ysgol. Gwelir bod Alys yn ffynnu mewn gwersi ymarfer corff yn enwedig wrth chwarae pêl-droed gan ei bod hi'n llawn egni ac yn mwynhau rhedeg yn eu hamser hamdden. Sylweddolir bod Alys yn cael trafferth ymgartrefi yn y dosbarth yn bennaf yn dilyn gwersi neu dasgau egnïol megis ymarfer corff wrth iddi siarad dros y dosbarth, methu aros tro i ateb yr athrawes yn ogystal â ffidlan gydag adnoddau dosbarth yn lle gwrandao a chyflawni gwaith. Dangosir Alys ddiffyg canolbwynt a chwarae gydag offer dosbarth yn weddol aml yn ystod gwersi ond gwelir bod hyn yn gwaethygu pe bai Alys yn teimlo emosiynau i'r eithaf megis cyffro neu ddicter. Er mwyn cefnogi Alys fyddaf yn ymchwilio ar sut bydd strategaeth therapi lego a meddwlgarwch yn effeithio ar ei datblygiad cymdeithasol yn y dosbarth.

Cynigia Katz a Dack (2012) bod dysgu yn broses gwybyddol sydd yn achosi newid parhaol ar ein hymennydd ac nad ydy'n broses syml. Mae'r broses dysgu yn mynd yn groes i'r hyn mae'r ymennydd yn gyfarwydd iddi, er mwyn profi dysgu llwyddiannus mae'n holl bwysig i'r ymennydd i newid sut yr ydym yn meddwl a datblygu dealltwriaeth (Katz a Dack, 2012, t. 7-8). Mae'r term datblygiad gwybyddol yn eithaf eang gan eu bod yn cyfeirio at ystod eang o

brosesau sydd yn digwydd yn y meddwl ond nad ydynt yn cymryd mewn ystyriaeth sut mae'r amgylchedd, cymuned a dylanwadau cymdeithasol yn effeithio ar eu datblygiad (Garton, 2004, t. 3). Awgryma Garton (2004) bod datblygiad gwybyddol yn broses datblygu unigol ac er mwyn deall sut mae plentyn yn dysgu yn effeithiol mae'n allweddol bwysig i gwestiynu pam maen nhw'n dysgu hyn a sut fath o ddylanwad cymdeithasol sydd yn effeithio ar eu datblygiad personol. Gan ystyried hyn ni fydd dysgu effeithiol yn digwydd heb gydweithrediad a chyfuniad o'r elfen wybyddol a chymdeithasol, mae'n allweddol bwysig bod y dysgwr yn profi perthynas cyfartal o'r ddwy elfen er mwyn dysgu'n effeithiol. Yn debyg i hyn, dadleuwyd system ecolegol Bronfenbrenner (1979) bod bioleg unigolyn yw ein canolbwynt amgylchedd gan ei fod yn cynorthwyo ac yn annog datblygiad personol (Galut, 2001). Ymestynnir hyn trwy nodi wrth i'r plentyn datblygu ac aeddfedu bydd y ffordd maen nhw'n ymgysylltu gyda'r cymuned ac yr amgylchedd yn cymhlethu, bydd y cymorth a ddisgwylir cynnig i'r plentyn ddatblygu yn newid yn syfrdanol (Härkönen, 2007). Awgryma Bronfenbrenner (1979) adeiladwyd ein gymdeithas o'n cwmpas ar bump gwahanol haenau megis y system micro, heb pob haen o'r system ecolegol yn gydweithio gyda'i gilydd ni fydd y disgybl yn derbyn y cymorth sydd angen er mwyn cyrraedd eu llawn botensial. Gwelir bod Alys yn brofi ddatblygiad holistaidd cadarnhaol gan eu bod yn gallu ffurfio brawddegau yn annibynnol ac yn dangos sgiliau ymarfer corff cryf, mae'n bwysig i gwestiynu felly beth sydd yn cael ddylanwad mor effeithiol ar eu pharodrwydd i ddatblygu. Sylweddolir bod y broses dysgu yn broses hir a chymhleth i unrhyw plentyn ond nad ydy hyn yn ystyried sut effaith maent yn cael ar ddysgu plentyn sydd yn wynebu rhwystr dysgu.

Gwelir ym mhroffil disgybl Alys bod y prif rwystr sydd yn cael effaith ar ei dysgu personol yw eu ADHD. Nid oes modd datgan yn union beth sydd yn achosi ADHD gan nad oes digon o gysondeb yn ganlyniadau ymchwil anhwylder seiciatrig gan fod pob unigolyn sydd gyda ADHD yn profi datblygiad gwahanol (Nigg, 2006, t. 4). Golygir hyn bod nad oes unrhyw beth yn anghywir neu yn o le yn ymennydd Alys ac er mwyn cynnig cymorth iddi mae'n holl bwysig i gymryd dull positif wrth gynllunio cynllun gweithredu. Dadleua Parker (2005) bod yna prif achosion a ffactorau sydd yn cyfrannu tuag at ADHD gyda'r ffactorau yn bwydo'r dadl o natur neu fagwraeth. Pwysleisiwyd bod gan fwyafrif o bobl gyda ADHD yn dangos gwahaniaethau amlwg yn eu hymennydd gan welwn tuedd bod ochr chwith ymennydd ADHD yn llai o faint yn gymharu a'r ochr dde (Parker, 2005, t. 17). Mae Alys yn byw gyda teulu cariadus sydd yn ei chefnogi gyda'i bywyd ysgol ac felly mae'n bosib bod yna ffactor gwybyddol sydd yn gyfrannu at ADY Alys. Noda'r NHS (2021) gan fod ADHD yn arddangos mewn amryw eang o symptomau bod modd categorio symptomau ADHD mewn dau grŵp sef disylw a gorfywiogrwydd. Gwelir bod Alys yn bennaf yn brofi symptomau

gorfywiogrwydd sydd yn arddangos ar ffurf ddiffyg canolbwynt ar un dasg, gwneud cyn meddwl ac yn tarfu ar draws pobl neu drafodaethau (NHS, 2021). Mae'r CS yn cynnig cyfleoedd i Alys i ddysgu trwy arbrofi gydag adnoddau, derbyn profiadau personol a thrwy chwarae gyda'r amgylchedd o'i gwmpas. Awgryma Smidt (2010) bod gan chwarae bwriad ac er mwyn i blentyn elwa oddi wrth chwarae mae'n holl bwysig bod y plentyn sydd yn dewis y beth, pryd a ble ac nid yr oedolion sydd o'i gwmpas. Nid ydy 'chwarae' yn dechreg dysgu i gadw plant yn brysur ond maent yn ffurf dysgu fwy hyblyg a chreadigol eu natur sydd yn galluogi disgyblion i ddysgu oddi wrth brofi profiadau llaw gyntaf. Gwelir bod dysgu trwy chwarae yn broses hir, strwythuredig ond yn hyblyg sydd yn annog plant i fod yn ddysgwyr annibynnol a chreadigol (Broadhead, 2010, t.12). Sylweddolir bod hyn yn fudd iawn i ddatblygiad Alys, o ganlyniad i'w ADHD maent yn achosi iddi hi symud yng nghyson a gweithio ar fwy nag un dasg ar unwaith. Roedd dysgu trwy chwarae yn ddefnyddiol iawn yn gyd-destun Alys wrth iddo gynnig rhyddid iddi hi i fod yn ddysgwr mentrus, annibynnol a chreadigol. Serch hyn, wrth i Alys trosglwyddo i'r CA2 mae'r canolbwynt o ddysgu drwy chwarae yn newid i ddysgu mwy ffurfiol eu natur gan welir newid yn gwricwlwm a chanllawiau dysgu ar gyfer CA2. Bwriedir ffocysu ar ddatblygiad cymdeithasol Alys yn y dosbarth er mwyn ceisio cynnig storfa o adnoddau gwybyddol bydd modd i Alys defnyddio yn ystod ei fywyd. Pwrpas hyn yw i gynnig opsiynau neu strategaethau ddefnyddiol pan fod Alys yn teimlo bod ei symptomau ADHD yn gwaethygu yn ystod y diwrnod.

Diffinnir "trosglwyddiad" fel y broses o symud ac yng nghyd destun addysg symud rhwng cwrs, dosbarth neu athrofa (Collins Dictionary, 2022). Nodir bod trosglwyddiad yn term eang gan eu bod yn cynnwys amrywiaeth mawr o drosglwyddiadau pe bai yn drosglwyddiad bach megis athrawes cyflenwi yn dysgu'r dosbarth neu trosglwyddiad mawr megis symud o'r meithrin i'r derbyn. Mae'r trosglwyddiadau llorweddol yn ffocysu ar newidiadau llai ddylanwadol sydd yn digwydd ar maint llai megis symud o'r dosbarth allan i amser chwarae. Yn wahanol trosglwyddiad fertigol yn gyfeirio at newidiadau mawr sydd yn effeithio a newid trefn dyddiol unigolyn megis plentyn yn dechrau ysgol am y tro cyntaf (Rhondda Cynon Taf, 2022). Yng nghyd-destun Alys mae hi newydd drosglwyddo oddi wrth y CS i'r CA2 a byddwn yn ffocysu ar ymchwilio mewn i strategaethau i cynorthwyo Alys yn ystod ail rhan y broses drosglwyddo megis yn ymgartrefu eu hunain yn blwyddyn 3. Gwelir bod Alys yn brofi trosglwyddiad fertigol eu natur. Nodir yn gynharach yn yr aseiniad bod y CA2 yn cynnwys addysgu a dysgu mwy ffurfiol eu natur gan fod yr athrawes dosbarth sydd yn arwain y dysgu wrth iddi ddisgwyl i Alys a'r dosbarth gwrandu'n astud ar gyfarwyddiadau a chyflawni taflenni gwaith mwy ffurfiol. Ni welir cymaint o ddysgu trwy chwarae yn y CA2 gan eu bod yn modelu a chyfarwyddo plant gydag arferion y byd gwaith. Mae'n allweddol bwysig i gynnwys rhieni

yn fywyd ysgol disgyblion yn enwedig wrth ystyried datblygiad disgyblion wrth gynnal ymyrraeth, er mwyn sicrhau bod y dysgwyr yn derbyn y cymorth sydd angen mae'n holl bwysig i gydweithio fel un gymuned yn cwmpasu'r disgybl. Bydd llawer o rieni yn teimlo'n anghyffyrddus neu yn anfodlon i gymryd rhan mewn addysg eu plentyn gan fod llawer yn rhannu'r farn bod yr athrawon yn unig sydd yn gyfrifol am ddysgu ac addysgu (o rieni, 2019). Ymestynnir yn cwmpasu (2019) er bod llawer o rieni yn anfodlon cymryd perchnogaeth dros ddysgu ac addysgu eu plentyn gwelir bod disgyblion gyda rhieni sydd yn cymryd rhan ac yn gysylltiedig gydag addysg eu plant yn profi gwell ddatblygiad. Dadleir bod perthnasoedd yn ffactor angenrheidiol mewn datblygiad a chynnydd disgyblion, heb gyfathrebu da a chefnogaeth tu fas amgylchedd ysgol ni welwyd cymaint o ddatblygiad personol. Mae perthnasoedd cadarnhaol rhwng ysgolion a'r cartref yn dangos lefelau dysgu effeithiol o ganlyniad i'r cydweithio a chyfathrebu cyson sydd yn galluogi'r disgybl i brofi addysg effeithiol (Durisic a Bunijevac, 2017). Nodir bod gan Alys teulu hynod o gefnogol a chyn cynllunio unrhyw fath o gynllun weithredu mae'n bwysig i gynnal rhyw fath o gyfarfod gydag Alys ac ei rhieni. Yn ystod y cyfarfod bydd modd esbonio beth yw'r sefyllfa bresennol a ba ddatblygiad a chynnydd a ddigwyllir yn dilyn y broses trosglwyddo, felly fel tîm byddwn yn cydweithredu i ddewis a dethol strategaethau addas ar gyfer cynorthwyo Alys.

Nodir ym mhroffil disgybl Alys ei bod hi'n cael trafferth eistedd heb chwarae gydag offer dosbarth neu yn siarad ar draws y dosbarth, felly penderfynir llunio cynllun hanner tymor (welwyd yn rhan 2) yn ffocysu ar ymyrraeth therapi Lego. Datblygodd LeGoff (2004) therapi Lego yn dilyn asesu sut gwnaeth dau blentyn gydag awtistiaeth (ASD) a oedd yn dangos diffyg diddordeb a chymhelliant yn arddangos rhyngweithiad bositif wrth chwarae fel pâr gyda Lego (Songara, 2017). Pwrpas therapi Lego yw i addysgu ac atgyfnerthu sgiliau holistig plant megis cyfathrebu, gwrando a chymryd tro trwy ddefnyddio eu diddordeb o adeiladu Lego (Raising Children Network, 2022). Er cafodd y therapi eu cynllunio gyda plant ASD mewn cof bydd hyn yn hollol defnyddiol gan eu bod yn cynnwys hoff diddordeb Alys sef Lego a'u pwrpas yw ddatblygu dygwyr yn gymdeithasol. Awgryma Abrantes et al (2007) bod diddordeb a ddiffyg diddordeb dysgwyr yn cael effaith anuniongyrchol ar eu cynnydd a ddatblygiad. Yn ystod fy mhrofiad PAP gwelais gwahaniaeth mawr yn canolbwynt, awydd a pharodrwydd disgyblion i cyflawni gwaith wrth i mi cynllunio gwersi a tasgau a oedd yn ennyn diddordeb y disgyblion. Gwelais wrth i mi gynnwys diddordebau y disgyblion megis defnyddio sialc neu dysgu tu allan yr ystafell dosbarth bod y disgyblion yn dangos fwy o awydd a ddiddordeb yn y gwers ac wrth wrando yn astud wrth i mi gyflwyno. Mae modd dadlau felly bydd Alys yn profi datblygiad cryf yn ystod eu sesiynau therapi Lego gan eu bod yn ffocysu'n llwyr ar ei ddiddordeb Lego ac yn ei annog i drafod gyda'i ffrindiau. Yn ystod y

sesiynau Lego bydd yna bedwar rôl i rannu rhwng y disgyblion sef yr adeiladwr, peiriannydd, cyflenwr a'r fforman. Bydd pob rôl yn cynnwys gofynion sgiliau gwahanol wrth iddo ffocysu ar ddatblygu sgiliau penodol yn y dysgwyr (Seath, 2022). Bydd pob aelod o'r grŵp yn cael y cyfle i gymryd pob rôl yn ystod yr hanner tymor gan fwriedir trawsnewid rolau yn wythnosol. Yn fy marn i fydd Alys yn ffynnu yn y rôl adeiladwr gan ei fod yn ffocysu ar ei chryfder o ddysgu trwy chwarae sef adeiladu'r Lego ond maent yn datblygu un o'i meysydd datblygiad sef gwrando yn astud ar gyfarwyddiadau. Er mwyn sicrhau adeiladwr llwyddiannus mae'n angenrheidiol i wrando ar gyfarwyddiadau'r peiriannydd heb edrych ar eu taflen gwaith. Gwelir datblygiad sgiliau grŵp a chyfathrebu wrth iddyn nhw dysgu sut i rhyngweithio a chyfathrebu mewn modd addas ac effeithiol (Cornwall Council, 2018). Cefnoga hyn gan theori Seicogymdeithasol Erikson (1950) ble nodwyd bod plant yn dysgu mewn trwy gydol eu bywydau wrth brofi camau datblygiad gwahanol o ganlyniad i ddylanwad allanol cymdeithasol. Nodir bod datblygiad plentyn yn cael eu gyrru gan rhyngweithiad cymdeithasol a brofiadau personol sydd yn cynorthwyo plentyn i deithio trwy'r wyth cam datblygiad (McLeod, 2018).

Yn ogystal, gwelir yn y cynllun hanner tymor bwriedir defnyddio meddwlgarwch yn gwersi ar gyfer y dosbarth cyfan. Ffocysir therapi Lego ar sut mae Alys yn cyfathrebu a chydweithio gyda'i chyd-disgyblion ond nid ydy'n cynnig strategaeth a bydd modd ddefnyddio er mwyn i Alys ymlacio a lleihau eu teimladau o gynnwrf. Deilliwyd meddwlgarwch yn ôl cannoedd o flynyddoedd wrth iddi brofi hanes hir gyda'r grefydd Bwdhaeth, mae ganddi ffocws pendant ar eich ddatblygiad ysbrydol er mwyn profi ymoleuo. Mae'r broses o feddwlgarwch yn broses gwybyddol a chorfforol gan eu bod yn gofyn i'r unigolyn sydd yn ymarfer meddwlgarwch i gwahanu eu hun yn corfforol oddi wrth meddyliau a theimladau (BBC, 2009). Pwrpas meddwlgarwch yw i gyrraedd y stad o 'Nirvana' ond er mwyn sicrhau hyn mae'n holl bwysig i hyrwyddo ein ddatblygiad ysbrydol wrth ymlacio ein ymennydd a gwaredu unrhyw straen a dioddefaint (Conze, 2003, t.11). Bwriedir cynnal gwers ymchwil gyda'r dosbarth er mwyn i'r disgyblion cael cyfle i ddyfnhau eu dealltwriaeth o beth yw meddwlgarwch a dod yn gyfarwydd gyda'r ymarfer cyn iddyn nhw dechrau ein sesiynau dyddiol. Yn ôl Piaget (1976) adeiladwyd yr ymennydd gan ystod eang o sgemâu sydd yn weithredu fel blociau adeiladu yr ymennydd, wrth i'r unigolyn dysgu gwybodaeth newydd maent yn cael eu hychwanegu i'r sgema perthnasol (Pritchard, 2014, t.22-23). Mae theori Vygotsky (1934) yn atgyfnerthu hyn trwy nodi bod dysgu yn digwydd wrth i blant profi cysylltiadau gyda'r amgylchedd ac y cymdeithas o'u cwmpas. Mae'n allweddol bwysig bod disgyblion yn brofi cysylltiadau eang yn gymdeithasol er mwyn profi llaw cyntaf sut a pham mae'r hyn a ddysgwyd yn weithredu (McLeod, 2007). Felly trwy cynnig gwers ymchwil bydd Alys yn creu sgema newydd ar gyfer

meddwlgarwch ble bydd modd iddi ychwanegu gwybodaeth a chysylltiadau newydd yn ystod ein sesiynau meddwlgarwch. Bwriedir defnyddio cerddoriaeth swynol wrth i disgyblion dod mewn i'r dosbarth er mwyn creu awyrgylch tawel ac ymlaciedig er mwyn annog dysgwyr i ddechrau ymlacio a tawelu cyn cychwyn ar ein sesiwn. Pwrpas defnydd clip fideo meddwlgarwch l'w i cynorthwyo disgyblion trwy gydol y broses ac yn ceisio rhoi teimladau a meddyliau plant mewn i gyd-destun personol (Jones, 2020). Serch hyn, nad ydy pob seicolegydd neu ymchwilydd yn cefnogi'r defnydd o feddwlgarwch gan dadleir bod poblogrwydd meddwlgarwch yn ceisio creu gwell argraff amdani o ganlyniad l'r ddiffyg tystiolaeth gwyddonol. Dadleua Stetka (2017) wrth darllen hysbysrwydd meddwlgarwch bod anghysondeb clir ar beth yn union yw meddwlgarwch a sut i weithredu mewn modd effeithiol ac felly nad oes modd wirioneddol datgan bod hyn yn strategaeth defnyddiol ac effeithiol. Golygir bod amryw eang o gwmnïoedd, erthyglau a bobl ddylanwadol yn addasu ddiffiniad meddwlgarwch er mwyn lles personol nhw. Dyweda'r Lieberman (2018) bod meddwlgarwch yn dangos effeithiolrwydd gydag unigolion sydd wedi profi iselder yn blaenorol gan gwelir gostyngiad yn ailwaeliadau iselder ond nad oes modd datgan a ydy'n cael effaith parhaol ar strwythur ein ymennydd. Gwelir bod unigolion sydd yn ymarfer Bwdhaeth wedi defnyddio meddwlgarwch er dechrau'r crefydd ond dim ond dros y flynyddoedd diweddaraf mae gwyddonwyr wedi cychwyn ymchwiliad mewn i effeithiau corfforol meddwlgarwch. Er bod ymchwil yn weddol diweddar a newydd yn y mae meddwlgarwch credaf bydd hyn cyfle hollol buddiol i fi fel ymchwilydd yng nghyd-destun yr aseiniad er mwyn cael chanfod a chymharu yr hyn a byddaf yn ddarganfod. Yn ogystal mae'n bosib bydd Alys yn mwynhau'r sesiynau meddwlgarwch ac yn elwa mewn modd ymddygiadol a gwybyddol.

I gloi, wrth ystyried yr hyn a thrafodir yn ystod yr aseiniad gwelir bod y broses trosglwyddo yn gymhleth ac yn anodd i blant yn enwedig i ddisgyblion ADY gan fod eu trefn arferol yn newid yn gyfan gwbl. Gwelir bod Alys yn cael trafferth gydag arferion a threfn ddyddiol CA2 gan eu bod yn lleihau ei rhyddid i ddysgu trwy chwarae, asesu gwaith mewn modd mwy ffurfiol a gwelwn strategaethau dysgu ac addysgu yn newid. Er mwyn sicrhau bod cynlluniau addas a phriodol yn cael eu rhoi ar waith ar gyfer Alys maen holl bwysig bod yr ysgol, rhieni ac Alys yn cydweithio fel un gymuned. Dyweda Rai (2021) bod perthnasoedd rhwng athrawon, disgyblion, rhieni a'r gymdeithas yn rhan annatod o addysg gan fod perthnasoedd cryf yw'r "foundation upon which education has existed and survived". Golygir hyn bod perthnasoedd yn rhan annatod o addysg a heb hyn ni fydd modd cynnig addysg maeth, teg neu ddefnyddiol ar gyfer plant. Sylweddolir heb gydweithio ni fydd unrhyw ddatblygiad neu gynnydd digwydd felly bwriadaf gynnal trafodaethau gydag Alys a'i rhieni yn gyson er mwyn sicrhau bod pawb yn gytûn. Wrth lunio fy aseiniad gwelaf ddatblygiad a chynnydd yn fy

natblygiad proffesiynol personol wrth i mi ddefnyddio safonau SAC er mwyn sicrhau bod Alys yn derbyn cymorth addas a phriodol. Mae rheoli'r amgylchedd dysgu yn rhan o'r safon SAC mireinio addysgu (Prifysgol Bangor, 2021), bwriadaf ddefnyddio cerddoriaeth swynol er mwyn rheoli awyrgylch y dosbarth cyn cynnal ein sesiynau meddwlgarwch. Pwrpas y gerddoriaeth yw annog dysgwyr i ymlacio ac i dawelu unrhyw feddyliau negyddol er mwyn ceisio sicrhau bydd Alys yn gallu ymgartrefi yn y dosbarth a chanolbwyntio yn well ar gyfer gwersi yn y prynhawn. Er mwyn cynllunio cynllun gweithredu addas ac effeithiol ar gyfer Alys mae'n allweddol bwysig i ddefnyddio fy sgiliau asesu. Mae asesu yn fy ngalluogi i weld ar ba lefel mae sgiliau cymdeithasol Alys ar hyn o bryd a gweld sut mae eu sgiliau wedi datblygu ar ddiwedd ein cynllun hanner tymor. Trwy asesu trwy gydol y broses ymyrraeth bydd modd asesu effeithiolrwydd therapi Lego a sesiynau meddwlgarwch ar ddatblygiad Alys a fyddaf yn cynnal cyfarfod fel athrawes dosbarth gyda rhieni Alys er mwyn penderfynu beth fydd y camau nesaf i gynorthwyo Alys.

RHAN 2

Llais yr athrawes

Proffil un tudalen Alys

Llais y disgybl

Cryfderau Alys

Mae Alys yn blentyn hynod o hapus sydd yn awyddus i helpu pawb yn y dosbarth. Mae Alys yn ardderchog gyda chelf a chrefft ac yn deall cyfarwyddiadau wrth weld yn weledol.

Mae'n hynod o garedig ac yn hoff iawn o gynnal sgwrs gyda'i ffrindiau ac athrawon. Mae hi'n unigolyn braf ac yn dangos cynnwrf ym mhopeth.

Datblygiad corfforol

Mae Alys yn hoff iawn o chwarae tag a rhedeg ar y buarth gyda'i ffrindiau. Mae Alys yn hyderus yn defnyddio offer dosbarth fel pen a siswrn yn annibynnol. Mae Alys yn gweld hi'n weddol anodd i eistedd yn ddi-ffws yn ystod gwersi.

Beth sydd yn bwysig i mi?

Teulu
Breuddwydio
Chwarae gyda ffrindiau
Lego
Ymarfer corff
Celf
Gwyllo'r teledu
Fy hoff tegannau

Datblygiad Cymdeithasol

Mae Alys yn ferch fywiog sydd yn hoff iawn o siarad gyda'i ffrindiau ac athrawon. Ar adegau mae Alys yn tarfu ar draws gwersi wrth iddi siarad dros y dosbarth i athrawon neu ffrindiau yn yr ystafell dosbarth.

Datblygiad Gwybyddol

Mae Alys yn mwynhau tasgau ymarferol megis celfyddydau mynegiannol.

Beth sydd yn bwysig er mwyn cefnogi Alys?

Sicrhau bod Alys yn cael seibiant pan fydd hi'n teimlo'n rhy gyffrous a methu eistedd heb ffidlan. Annog Alys i ffocysu ar y dasg sydd ar law yn ystod y wers er mwyn osgoi ei feddwl yn crwydro. Defnyddio llais y disgybl er mwyn cynnwys diddordebau Alys wrth ddysgu ac addysgu.

Cynllun Hanner Tymor Gweithgaredd 1

Wythnos	Beth sydd yn digwydd yn y sesiwn	Cysylltiad rhieni	Cysylltiad gyda Cwricwlwm i Gymru
Wythnos 1 7.09.2022	Bydd Alys yn cael eu rhoi mewn grŵp gyda thri disgybl arall yn y dosbarth ac yn cwrdd â chynorthwydd pob prynhawn dydd Llun (ar ôl cinio). Bydd y cynorthwydd yn esbonio i'r grŵp beth fydden nhw'n gwneud yn ystod eu sesiynau Lego. Gan ddefnyddio adnoddau therapi Lego sef cardiau rôl a chyfarwyddiadau bydd angen trafod fel grŵp beth maen nhw'n credu yw pwrpas yr adnoddau a sut maen nhw'n bwriadu defnyddio yn y sesiwn. Yn dilyn trafodaeth bydd y dysgwyr yn dechrau eu dasg cyntaf o adeiladu Lego ac yn dod yn gyfarwydd gyda'r system cynewid rolau wrth adeiladu. Yn dilyn y sesiwn bydd y cynorthwydd yn cofnodi adborth ac arsylwadau ar ffurflen (un i bob dysgwr) er mwyn cael tracio datblygiad a chynnydd.	Ysgol Bydd yr athrawes dosbarth yn cynnal trafodaeth gyda rhieni Alys ynglŷn â beth bwriadwyd gwneud yn ystod sesiynau therapi Lego, beth yw'r canlyniadau delfrydol a sut weithredwyd. Yn ystod sesiynau bydd y cynorthwydd ac athrawes dosbarth yn rhannu lluniau o Alys ar waith yn ystod therapi Lego er mwyn dangos sut maent yn mwynhau adeiladu. Byddaf yn rhannu copi o adnoddau therapi Lego gyda rhieni Alys er mwyn iddyn nhw gael darllen a deall beth sydd ar waith yn ystod y sesiynau.	Cwricwlwm i Gymru (Uywodraeth Cymru, 2020) Celfyddydau Mynegiannol Mae ymateb a myfyrio, fel artist ac fel cynulleidfa, yn rhan hanfodol o ddysgu yn y celfyddydau mynegiannol. Cam cynnydd 2 - Rwy'n gallu rhoi a derbyn adborth fel artist ac fel cynulleidfa.
Wythnos 2 14.11.2022	Er mwyn sicrhau bod pob disgybl yn deall beth yw swydd pob rôl a pam maent yn bwysig bydd dysgwyr yn creu taflen gwybodaeth am y pedwar rôl wrth adeiladu Lego. Bydd angen cynnwys enw'r rôl, llun o ddyn Lego sydd yn cyd-fynd gyda'r rôl ac esboniad o beth sydd yn bwysig i gofio wrth fod yn adeiladwr, cyflenwr, peiriannydd a chyfarwyddwyr. Yn ogystal bydd disgyblion yn nodi pa swydd maen nhw'n fwyaf awyddus i gymryd yn ystod y sesiynau a pham er mwyn ymarfer eu sgiliau cymdeithasu a sgiliau ieithoedd a llythrennedd.	Rhieni Bydd rhieni yn derbyn copi adnoddau therapi Lego er mwyn cael darllen a gweld llaw gyntaf beth byddwn yn ddefnyddio yn ystod ein sesiynau therapi Lego. Mae hyn yn cynnig y cyfle i rhieni i ddefnyddio gweithgareddau therapi Lego yn y cartref er mwyn cynorthwyo Alys yn ei ddatblygiad personol. Yn ogystal rydym yn annog rhieni i rannu unrhyw sylwadau, adborth neu syniadau gyda'r athrawes dosbarth ac yr ysgol er mwyn sicrhau ein bod ni'n gweithio fel cymuned er mwyn lles datblygiad Alys.	Iechyd a Lles Mae'r ffordd rydym yn prosesu ein profiadau ac yn ymateb iddyn nhw yn effeithio ar ein hiechyd meddwl a'n lles emosiynol. Cam cynnydd 2 - Rwy'n gallu, gyda chefnogaeth, canolbwyntio ar yr hyn rwy'n ei ganfod a'i feddwl. - Rwy'n gallu deall sut a pham mae fy meddyliau, fy nheimpladau a'm gweithredoedd yn newid mewn ymateb i wahanol brofiadau. - Rwy'n gallu sylwi ar fy nheimpladau, a'u cyfathrebu.
Wythnos 3 21.11.2022	Cyn dechrau adeiladu bydd disgyblion yn drafod beth maen nhw'n cofio oddi wrth eu sesiwn Lego diwethaf. Bydd angen rhannu'r rolau allan fel grŵp gan gadw cofnod pwy oedd yr adeiladwr, cyflenwr, peiriannydd a chyfarwyddwyr i sicrhau bod pawb yn cael tro yn gweithio ym mhob rôl. Gan ddefnyddio'r cardiau bydd angen dewis beth maen nhw'n bwriadu adeiladu yn ystod y sesiwn ac yna yn gychwyn ar y broses adeiladu. Yn dilyn y sesiwn bydd y cynorthwydd yn cofnodi adborth ac arsylwadau ar ffurflen (un i bob dysgwr) er mwyn cael tracio datblygiad a chynnydd.		

Wythnos 4 8.11.2022	Cyn dechrau adeiladu bydd disgyblion yn drafod beth maen nhw'n cofio oddi wrth eu sesiwn Lego diwethaf. Bydd angen rhannu'r rolau allan fel grŵp gan gadw cofnod pwy oedd yr adeiladwr, cyflenwr, peiriannydd a chyfarwyddwyr i sicrhau bod pawb yn cael tro yn gweithio ym mhob rôl. Gan ddefnyddio'r cardiau bydd angen dewis beth maen nhw'n bwriadu adeiladu yn ystod y sesiwn ac yna yn gychwyn ar y broses adeiladu. Yn dilyn y sesiwn bydd y cynorthwyydd yn cofnodi adborth ac arsylwadau ar ffurflen (un i bob dysgwr) er mwyn cael tracio datblygiad a chynnydd.	Ieithoedd, Llythrennedd a Chyfathrebu Mae mynegi ein hunain drwy ieithoedd yn allweddol i gyfathrebu. Cam cynnydd 2 - Rwy'n gallu esbonio gwybodaeth a rhannu syniadau, barn a theimladau gan ddefnyddio geirfa berthnasol. - Rwy'n gallu gofyn ac ateb cwestiynau a chyfnewid syniadau a gwybodaeth. - Rwy'n gallu newid y modd rwy'n cyfathrebu, yn ôl lle'r wyf i a chyda phwy. - Rwy'n gallu siarad yn glir, gan amrywio mynegiant ac ystumiau er mwyn cyfathrebu fy syniadau
Wythnos 5 5.12.2022	Cyn dechrau adeiladu bydd disgyblion yn drafod beth maen nhw'n cofio oddi wrth eu sesiwn Lego diwethaf. Bydd angen rhannu'r rolau allan fel grŵp gan gadw cofnod pwy oedd yr adeiladwr, cyflenwr, peiriannydd a chyfarwyddwyr i sicrhau bod pawb yn cael tro yn gweithio ym mhob rôl. Gan ddefnyddio'r cardiau bydd angen dewis beth maen nhw'n bwriadu adeiladu yn ystod y sesiwn ac yna yn gychwyn ar y broses adeiladu. Yn dilyn y sesiwn bydd y cynorthwyydd yn cofnodi adborth ac arsylwadau ar ffurflen (un i bob dysgwr) er mwyn cael tracio datblygiad a chynnydd.	
Wythnos 6 12.12.2022	Cyn dechrau adeiladu bydd disgyblion yn drafod beth maen nhw'n cofio oddi wrth eu sesiwn Lego diwethaf. Bydd angen rhannu'r rolau allan fel grŵp gan gadw cofnod pwy oedd yr adeiladwr, cyflenwr, peiriannydd a chyfarwyddwyr i sicrhau bod pawb yn cael tro yn gweithio ym mhob rôl. Gan ddefnyddio'r cardiau bydd angen dewis beth maen nhw'n bwriadu adeiladu yn ystod y sesiwn ac yna yn gychwyn ar y broses adeiladu. Yn dilyn y sesiwn bydd y cynorthwyydd yn cofnodi adborth ac arsylwadau ar ffurflen (un i bob dysgwr) er mwyn cael tracio datblygiad a chynnydd.	
Wythnos 7 19.12.2022	Yn ystod sesiwn olaf hanner tymor bydd disgyblion yn ail-ymweld a'i thaflen gwybodaeth a ddechreuwyd ar ddechrau'r hanner tymor. Bydd disgyblion yn ychwanegu adborth personol i'r daflen gan nodi beth yw eu hoff rôl a pam maen nhw'n hoffi'r rôl. Mae modd felly cynnal trafodaeth fel grŵp i drafod sut mae eu barn nhw ynglŷn a'i hoff rôl Lego wedi newid dros yr hanner tymor neu pam nad ydy eu hoff rôl Lego wedi newid. Mae'n annog y dysgwyr i rhoi eu sgiliau a ddatblygwyd yn ystod sesiynau therapi Lego ar waith mewn cyd-destun gwahanol i adeiladu Lego.	

Cynllun Hanner Tymor

Gweithgaredd 2: Ym mhob gwrs prynhawn sydd yn dilyn amser cinio bydd y dosbarth cyfan yn ymarfer meddwlgarwch am 10 munud cyn cychwyn ar gwrsi y prynhawn. Bydd hyn yn cael eu weithredu fel dosbarth cyfan er mwyn cynnig cyfle cyfartal i bob aelod o'r dosbarth.

Pryd?	Beth sydd yn digwydd ym mhob sesiwn?	Cydweithrediad rhieni yn y gweithgaredd	Cysylltiad gyda Cwricwlwm i Gymru
Bydd y gweithgaredd yn digwydd pob prynhawn yn syth ar ôl amser cinio er mwyn annog dysgwyr i ymlacio, cael gwared ag unrhyw bryderon ac yn barod am gwrsi'r prynhawn. Mae'r sesiwn yn para am tua 10-15 munud yn y prynhawn pan fydd yr athrawes dosbarth yn cyflawni'r gofrestr.	Wrth i'r disgyblion mynd mewn i'r dosbarth bydd cerddoriaeth ymlaciedig yn chwarae er mwyn gosod awyrgylch cyffyrddus yn y dosbarth. Byddwn yn cael trafodaeth fer o sut mae'r disgyblion yn teimlo yn dilyn amser cinio ac i feddwl am unrhyw beth sydd yn achosi nhw pryder. Yna bydd dysgwyr yn ymarfer meddwlgarwch gan ddilyn clip fideo oddi wrth 'youtube' er mwyn iddyn nhw gael gwared ar unrhyw bryderon neu deimladau anhapus. Yn dilyn eu meddwlgarwch byddwn yn rhannu sut maent yn teimlo yn dilyn ein sesiwn meddwlgarwch ac yn barod i ddechrau ar ein gwrsi prynhawn.	Ysgol: Er mwyn sicrhau bod rhieni yn ymwybodol o'r hyn sydd yn cael eu cyflawni yn ddyddiol yn eu sesiynau meddwlgarwch byddaf yn rhannu dolenni ac unrhyw adnoddau meddwlgarwch a ddefnyddiwyd yn ystod ein sesiynau. Rhieni: Bydd rhieni yn derbyn dolenni ac adnoddau a ddefnyddiwyd yn yr ysgol. Yn ogystal byddwn yn rhannu lluniau o ddisgyblion yn ystod y sesiynau gyda rhieni. Byddwn yn annog rhieni i ymarfer meddwlgarwch gyda ddisgyblion yn y cartref ac yn werthfawrogi pe bai rhieni yn rhannu unrhyw deunyddiau meddwlgarwch gyda'r ysgol.	Cwricwlwm i Gymru (Llywodraeth Cymru, 2020) Iechyd a Lles Cam cynnydd 2 - Rwy'n gallu deall sut a pham mae fy meddyliau, fy nheimladau a'm gweithredoedd yn newid mewn ymateb i wahanol brofiadau. - Rwy'n gallu sylwi ar fy nheimladau, a'u cyfathrebu. - Rwy'n gallu deall fod gan bawb hawliau, ac rwy'n gallu parchu'r hawliau hyn gyda chymorth.

Cyfeirnodï

Abrantes, J. Seabra, C. a Lages, L. (2007) 'Marketing of Higher Education, 1st Symposium of the Academy of Marketing Special Interest Group, Cyprus 2006' *Pedagogical affect, student interest, and learning performance*, 60(9), tt. 960-964. Ar gael yn:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0148296307000574>

BBC (2009) *Religions: Meditation*. Ar gael yn:

https://www.bbc.co.uk/religion/religions/buddhism/customs/meditation_1.shtml

(Cyrchwyd: 24 Tachwedd 2009).

Broadhead, P. Howard, J. Wodd, E. (2010) *Play and learning in the early years from research to practice*. Ar gael yn: <https://web-p-ebSCOhost-com.ezproxy.uwtsd.ac.uk/ehost/ebookviewer/ebook/bmxlYmtfXzMyNDE1NI9fQU41?sid=610e50fb-04d4-4b84-8631-2f692132bab7%40redis&vid=0&format=EB&rid=1> (Cyrchwyd: 4

Tachwedd 2022).

Brooks, A. (2019) 'Experts Discuss the Importance of Positive Parental Involvement in Education' *Rasmussen University* [blog]. 18 Tachwedd. Ar gael yn:

<https://www.rasmussen.edu/degrees/education/blog/parental-involvement-in-education/>

(Cyrchwyd: 18 Tachwedd 2019).

Collins Dictionary (2022) *Definition of transfer student*. Ar gael yn:

<https://www.collinsdictionary.com/dictionary/english/transfer-student> (Cyrchwyd: does dim dyddiad)

Conze, E. (2003) *Buddhist Meditation*. New York: Dover Publications Inc.

Cornwall Council (2018) *Lego-Based Therapy Pack*. Ar gael yn:

<https://www.cornwall.gov.uk/media/frtjvt31/lego-therapy-pack.pdf> (Cyrchwyd: 4 Medi 2018).

Durisc, M. a Bunijevac, M. (2017) *Parental Involvement as a Important Factor for Successful Education*. Ar gael yn: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1156936.pdf> (Cyrchwyd: 24 Mai 2017).

Galut, M. (2001) *Bronfenbrenner's Ecological Systems Theory*. Ar gael yn:
https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/44165922/bronfenbrenners_ecological-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1667788998&Signature=Zgu2aaZmgubvgwdOsuHN73-dRVuXK91uhecLXb3tdJsylrm-pLRuiRrrB7~EhURfq7pdL-XrGNpHZj4Vcp-KNLkia524Cf6AIIe4NV3yZUtX5BiH9bZQYh3BhmbB-HkDuqeJU44Do6cqYzXZsWz~L0UgTPG4CX7qX8jGH9O~9QKUwbTxIXHODHrE2MiiDZfqBxwcn8X64jGR5eSaVH~M0ARmm6Y-q6OYAhFT0S4HnBigUkWN3qZl4lfq3EB6iuKsljg9acSqbdYQzLW-vntg7QdM4EvH1GMyD7S0hxLPDKQNrytnlzbV4~FMXazwa77cE6lbE79S4rKJSj8RP5MRw &Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA (Cyrchwyd: 7 Rhagfyr 2001).

Garton, A. (2004) *Exploring Cognitive Development The Child As Problem Solver*. 1af arg. New Jersey: Wiley-Blackwell.

Härkönen, U. (2007) *The Bronfenbrenner ecological systems theory of human development*. Latvia: Daugavpils University.

Katz, S a Dack, L. (2012) *Intentional Interruption: Breaking Down Learning Barriers to Transform Professional Practice*. 1af arg. California: Corwin

McLeod, S.A. (2007) *Lev Semyonovich Vygotsky*. Ar gael yn:
<https://sites.google.com/site/pllearningcontent/overview-theorists/lev-semyonovich-vygotsky> (Cyrchwyd: does dim dyddiad cyrchiad).

McLeod, S.A. (2018) *Erik Erikson's Stages of Psychological Development*. Ar gael yn:
<https://www.simplypsychology.org/Erik-Erikson.html> (Cyrchwyd: 3 Mai 2018).

Martin, T. Dixon, R. Verenikina, I. Costley, D. (2019) *Transitioning primary school students with Autism Spectrum Disorder from a special education setting to a mainstream classroom: successes and difficulties*. Oxfordshire: Routledge.

NHS (2021) *Symptoms: Attention deficit hyperactivity disorder (ADHD)*. Ar gael yn:
<https://www.nhs.uk/conditions/attention-deficit-hyperactivity-disorder-adhd/symptoms/> (Cyrchwyd: 24 Rhagfyr 2021).

Nigg, J. (2006) *What causes ADHD? Understanding what goes wrong and why*. New York: Guilford Press.

Parker, H. (2005) *The ADHD handbook for schools effective strategies for identifying and teaching students with attention-deficit/hyperactivity disorder*. 2ail arg. Minnesota: Speciality Press.

Pritchard, A. (2014) *Ways of learning: learning theories and learning styles in the classroom*. 3ydd arg. Oxfordshire: Routledge.

Rai, B. (2021) 'Parents and teachers need to work together', *ATA News*, 1 Mehefin. Ar gael yn:

<https://www.proquest.com/docview/2539940070/fulltextPDF/12E783F297864EF1PQ/1?accountid=130472> (Cyrchwyd:1 Mehefin 2021).

Raising Children Network (2022) *Lego Therapy*. Ar gael yn:

<https://raisingchildren.net.au/autism/therapies-guide/lego-therapy> (Cyrchwyd: 20 Mai 2022)

Jones, E. (2020) *Meddwlgarwch i blant 'Y Carped Hud'* [fideo]. Ar gael yn: [Meddwlgarwch i blant 'Y Carped Hud'](#) (Cyrchwyd: 9 Mehefin 2020).

Lieberman, B. (2018) 'Mindfulness may have been over-hyped', *BBC*, 7 Mai. Ar gael yn: <https://www.bbc.com/future/article/20180502-does-mindfulness-really-improve-our-health> (Cyrchwyd: 7 Mai 2018).

Llywodraeth Cymru (2020) *Ieithoedd, Llythrennedd a Chyfathrebu*. Ar gael yn:

<https://hwb.gov.wales/cwricwlwm-i-gymru/ieithoedd-llythrennedd-a-chyfathrebu/disgrifiadau-dysgu/> (Cyrchwyd: 28 Ionawr 2020)

Llywodraeth Cymru (2020) *Y Celfyddydau Mynegiannol*. Ar gael yn:

<https://hwb.gov.wales/cwricwlwm-i-gymru/y-celfyddydau-mynegiannol/disgrifiadau-dysgu/> (Cyrchwyd: 28 Ionawr 2020)

Llywodraeth Cymru (2020) *Iechyd a Lles*. Ar gael yn: <https://hwb.gov.wales/cwricwlwm-i-gymru/iechyd-a-lles/disgrifiadau-dysgu/#page-wrapper> (Cyrchwyd: 28 Ionawr 2020)

Prifysgol Bangor (2021) *CaBan: Llawlyfr Asesu Safonau Proffesiynol Addysgu ac*

Arweinyddiaeth. Ar gael yn: <https://caban.ac.uk/dogfennau-documents/H2%20Llawlyfr%20Asesu%20SPAA.pdf> (Cyrchwyd: does dim dyddiad cyrchiad)

Seath, N. (2022) *Therapy Focus: What is LEGO-based therapy?* Ar gael yn: <https://therapyfocus.org.au/on-the-blog/what-is-lego-therapy/> (Cyrchwyd: 9 Tachwedd 2017)

Smidt, S. (2010) *Playing to learn: The role of play in the early years.* argraffiad 1af. Oxfordshire: Routledge.

Songara, J. (2017) *How effective is the 'Lego Therapy' intervention to support children aged 5-16 with an autistic spectrum disorder with their social communication difficulties in school?* Ar gael yn: <https://www.ucl.ac.uk/educational-psychology/resources/CS1Songara16-19.pdf> (Cyrchwyd: 10 Awst 2017)

Stetka, B. (2017) 'Where's the Proof That Mindfulness Meditation Works?', *Scientific American*, 11 Hydref. Ar gael yn: <https://www.scientificamerican.com/article/wheres-the-proof-that-mindfulness-meditation-works1/> (Cyrchwyd: 11 Hydref 2017).

Vogler, P. Crivello, G. a Woodhead, M. (2008) *Early childhood transitions research: A review of concepts, theory, and practice.* Hague: Bernard van Leer Foundation.