

ELSA

Adeiladu ar gyfer llwyddiant

(Curs Hyfforddi Lyngwr Sir Gâr)

(dim dyddiad)



Adeiladu ar gyfer llwyddiant

Llythrennedd Emosiynol mewn Ysgolion



Nodau:

Disgrifio:

- Seicoleg llythrennedd emosiynol

Ystyried:

- Pwysigrwydd llythrennedd emosiynol
- Ein llythrennedd emosiynol ni ein hunain
- Rôl yr ysgol mewn datblygu llythrennedd emosiynol plant



Fframwaith a rhesymeg dros gefnogi llythrennedd emosiynol

- Fel cymdeithas gynhwysol mae gennym ni i gyd gyfrifoldeb i hyrwyddo lles emosiynol pob plentyn
- Mae gallu plentyn i lwyddo o fewn amgylchedd dysgu yn cael ei gryfhau gan ei les emosiynol
- Hyrwyddir lles emosiynol plant yn yr ysgol drwy ei diwylliant a'i hethos, ac eglurder disgwyliadau a phwrpas

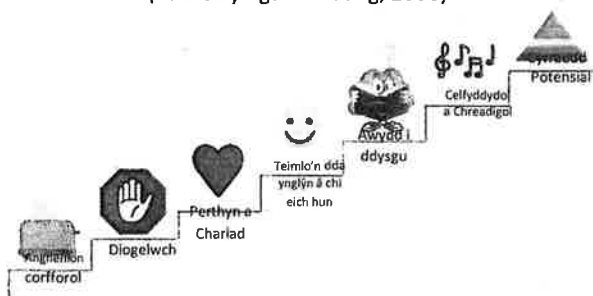


Rhai sylfeini seicolegol

- *Self-actualisation* (Maslow 1970) – gwneud y gorau o'ch gallu a'ch doniau
- *Self-concept* [thinking aspect of self] & *Self-esteem* [emotional aspect of self] – (Bandura)
- *Theory of multiple intelligences* (Gardner 1983) – mae deallusrwydd yn fwy na gallu gwybyddol
- *Emotional intelligence* (Salovey & Mayer 1990) – deall emosiynau a'u rheoli'n effeithiol



Ein Hanghenion Hierarchaeth Anghenion Maslow (addaswyd gan R Young, 2006)



Adfyfrio a Thrafod

- Cymerwch ychydig o funudau i feddwl am blentyn yr ydych yn ei adnabod yn yr ysgol nad yw ei anghenion yn cael eu diwallu efallai ar lefelau isaf hierarchaeth Maslow.
- Pa effaith mae hyn yn ei chael ar y ffordd y mae'n ymdopi yn yr ysgol?

Hunangysyniad

Cydrannau gwahanol

- Corfforol
- Academaidd
- Cymdeithasol
- Trawsersonol

Datblygiad yr hunangysyniad

- Cyflawniad personol
- Adborth greddfoll
- Darbwyllo geiriol
- Profiadau dirprwyol

Hunan-barch

A person's perceptions regarding himself or herself. These perceptions are formed through experience with and interpretations of one's environment. They are influenced especially by evaluations by significant others, by reinforcements and by attributions on one's own behaviour.

(Marsh 1990)

Damcaniaeth Deallusrwydd

- Gweledol/gofodol
- Geiriol/ieithyddol
- Rhesymegol/mathemategol
- Corfforol/cinesthetig
- Cerddorol/rhythmig
- Mewnersonol
- Rhyngersonol

(Gardner, 1983)

Beth yw deallusrwydd emosiynol?

Cymhwysedd personol

"Sut rydym yn delio â ni ein hunain"

- Hunan-ymwybyddiaeth
- Hunan-reoleiddio
- Cymhelliant

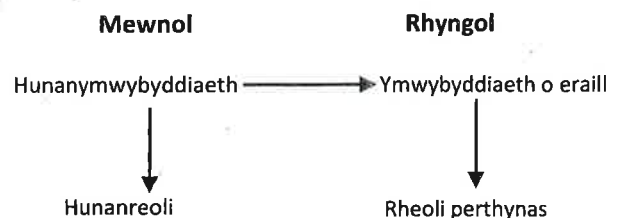
Cymhwysedd cymdeithasol

"Sut rydym yn delio â pherthynas"

- Empathi
- Sgiliau cymdeithasol

(Golman 1998)

Cysylltiadau rhwng y ddwy broses o ddeallusrwydd emosiynol





Deallusrwydd emosiynol

'The ability to perceive accurately, appraise and express emotion: the ability to access and/or generate feelings which facilitate thought; the ability to understand emotion and emotional knowledge; the ability to regulate emotions to promote emotional and intellectual growth.'

(Mayer and Salovey 1997)



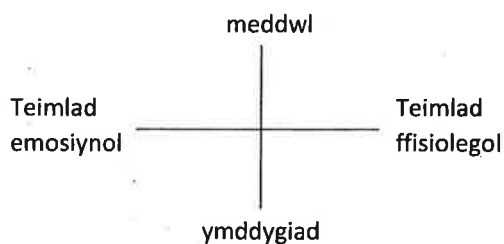
Llythrennedd Emosiynol

Mae'r rheiny sy'n ymdopi'n dda ac yn llwyddo yn eu dysgu yn fwy tebygol o allu:

- Adnabod a mynegi eu teimladau eu hunain
- Rheoli eu bywyd emosiynol, heb gael eu trechu ganddo
- Dyfalbarhau yn wyneb anawsterau
- Dangos empathi, darllen emosiynau pobl eraill
- Delio â pherthynas â sgil a harmoni



Llythrennedd emosiynol



Hunan-fyfyrrio

- ☐ Cwblhewch yr hunan-brawf Cyniferydd Emosiynol (EQ)
- ☐ Sgoriwch gan ddefnyddio'r daflen sgorio gysylltiedig
- ☐ Ystyriwch beth y mae hyn yn ei ddweud wrthyh amdanoch chi eich hun
- ☐ Nodwch rai targedau personol ar y daflen weithredu



Yr ysgol fel lleoliad ar gyfer hyrwyddo iechyd emosiynol

- Hybu cyflawniad academiaidd drwy hybu lles emosiynol
- Paratoi pobl ifanc i gymryd rhan fwy ragweithiol yn eu dyfodol
- Darparu amgylchedd lle y gall plant ymarfer eu sgiliau
- Darparu profiadau cadarnhaol i hybu hunan-gysyniadau cadarnhaol

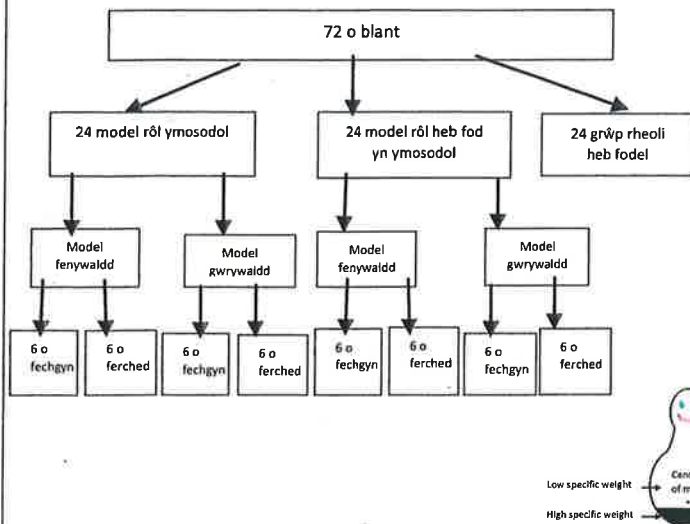


Theori dysgu cymdeithasol

- Mae plant yn dysgu ymddygiad oddi wrth y modelau o'u cwmpas
- Gellir dysgu ymddygiad gwrthgymdeithasol drwy ddynwared
- Gellir dysgu ymddygiad rhag-gymdeithasol drwy fodelu: rhaid bod cysondeb yn y system o wobrau ac ymddygiad modelau

(Bandura, 1961)

Dol Bobo



Cwricwlwm oed cynradd ar gyfer llythrennedd emosiynol

- Adnabod emosiynau
- Adeiladu gwytnwch a hunan-barch
- Sgiliau cymdeithasol
- Sgiliau cyfeillgarwch
- Rheoli emosiynau gan gynnwys rheoli dictter
- Colled a galar
- Y defnydd o stori yng ngwaith ELSA
- Galluogi disgyblion i wneud dewisiadau gwybodus.

Cwricwlwm oed uwchradd ar gyfer llythrennedd emosiynol



Y cwricwlwm cynradd ynghyd â:

- Hyrwyddo datblygu unigoliaeth
- Annog golwg fwy hirdymor ar rôl y myfyriwr mewn bywyd
- Archwilio rôl (myfyriwr, brawd, chwaer, plant, ŵyr, wyres cyfaill, dinesydd)
- Ffurio perthynas sefydlog a'i chynnal (cyfeillion, cyfoedion, athrawon, rhieni)
- Galluogi pobl ifanc i ofyn cwestiynau "pam"
- Eu cynorthwyo i ddysgu goddef yr amwysedd sy'n gysylltiedig â chael teimladau cyfforddus ac anghyfforddus am yr un person neu'r un peth (rhieni, athrawon, ysgol) (Sharp, 2001)

(Sharp, 2001)

Beth sydd angen i ni ei wneud?

- Bod yn fodolau da ar gyfer ymddygiad priodol
- Atgyfnerthu ymddygiad priodol
- Addysgu sgiliau cymdeithasol priodol
- Codi ymwybyddiaeth emosiynol



Beth arall sydd ei angen arnom?



- Y gred y gellir helpu pob plentyn i wella, waeth beth fo'i amgylchiadau neu fan cychwyn
- Dull cadarnhaol o ddatrys problemau
- Ymrwymiad
- Cefnogi'r naill a'r llall pan fydd pethau'n anodd

Athrawon a Chynorthwywyr Cymorth Dysgu sy'n gallu...



- Meithrin perthynas dda
- Modelu ffyrdd emosiynol lythrennog o ymddwyn
- Creu awyrgylch tawel, cadarnhaol, trefnus
- Bod yn gefnogol, calonogol, heriol
- Bod yn blentyn-ganolog
- Bod yn gynhwysol

Blaenoriaethau...

"A hundred years from now it will not matter what my bank account was, the sort of car I drove.... but the world may be different because I was important in the life of a child."

(Sharp, 2011)



Nodau:

Disgrifio:

- Seicoleg llythrennedd emosiynol

Ystyried:

- Pwysigrwydd llythrennedd emosiynol
- Eich llythrennedd emosiynol chi eich hun
- Rôl yr ysgol mewn datblygu llythrennedd emosiynol plant



Adeiladu ar gyfer

Codi ymwybyddiaeth emosiynol



Asesu ymwybyddiaeth emosiynol

Cwestiynau:

1. Ydy'r plentyn yn mynegi amrywiaeth o emosiynau?



Emosiynau lluosog Ralff Wigwm

Llawen
ydd

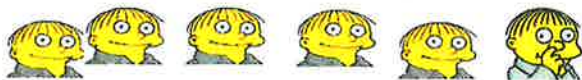
Dryswch

Sioc

Rhyfedd

Gorfoled

Dieter



Hyder

Syndod

Pryder

Ofn

Parch

Cysur



Asesu ymwybyddiaeth emosiynol

2. Ydy ef/hi yn adnabod emosiynau mewn pobl eraill?
- Adnabod mynegiant yr wyneb, ystum y corff a thôn y llais

Gweithgaredd

Yn eich grŵp bwrdd, mae un person yn cymryd cerdyn emosiwn ac yn cyfleu'r emosiwn drwy:

- Fynegiant ei wyneb
- Ystum ei gorff
- Tŷn ei lais

Rhaid i weddill y grŵp ddyfalu beth yw'r emosiwn

Asesu ymwybyddiaeth emosiynol

3. Oes ganddo ef/hi yr eirfa i labelu emosiynau gwahanol?

Teimladau sylfaenol



Teimladau eraill



Ymestyn amrediad y labeli teimladau

- Hapus /balch/llon/bodlon
- Trist/gofidus/wedi diflasu
- Wedi dychryn/ofnus/arswydo
- Dig/blin/gwallgof/cynddeiriog/dan straen
- Unig/ar ei ben ei hun/wedi'i adael allan
- Poenus /pryderus/nerfus
- Cyffrous/wrth ei fodd



Datblygu ymwybyddiaeth emosiynol

Amrywiaeth o weithgareddau e.e.:

- Gemau a gweithgareddau
- Storïau
- Lluniau
- Pypedau
- Lluniadau
- Chwarae rôl
- Cadw "dyddiadur teimladau"

Adnoddau defnyddiol



Adnoddau defnyddiol

- Incentive Plus (sydd wedi meddiannu Smallwood Publishing)
- Deunyddiau SEAL yr Adran Addysg a Sgiliau (CA 1 a 2)
- <http://www.rawemotions.org> (CA 1 a 2)
- <http://www.nelig.com>



Adeiladu ar gyfer llwyddiant

Llythrennedd Emosiynol mewn Ysgolion

Prosiect ELSA



Beth yw ELSA?

Cynorthwyr Cymorth Llythrennedd Emosiynol yw ELSAs sy'n gweithio mewn ysgolion. Maent yn:

- Cynorthwyo plant i adnabod, deall a rheoli emosiynau er mwyn cynyddu llwyddiant
- Cynllunio a chyflwyno rhaglenni cymorth unigol (a grwpiau bychain)
- Derbyn hyfforddiant a goruchwyliaeth gan seicolegwyr addysg



Cychwyniadau

- ELSAs Peripatetig yn gweithio i Wasanaeth Seicoleg (Southampton)
- ELSAs yn yr ysgol yn derbyn hyfforddiant a goruchwyliaeth gan Wasanaeth Seicoleg Addysg (Hampshire)
- Model seiliedig yn yr ysgol yn cael ei fabwysiadu gan awdurdodau lleol eraill.



Modiwlau hyfforddiant

- Diwrnod 1 – Codi ymwybyddiaeth o lythrennedd emosiynol; Llythrennedd emosiynol mewn ysgolion; Prosiect ELSA: Cyflwyniad ar gyfer ELSAs a rheolwyr llinell.
- Diwrnod 2 – Adeiladu gwytnwch a hunan-barch rhan 1
- Diwrnod 3 – Adeiladu gwytnwch a hunan-barch rhan 2
- Diwrnod 4 – Rheoli Emosiynau; Sgiliau Cymdeithasol a Chyfeillgarwch
- Diwrnod 5 – Cynorthwyo plant drwy golled, galar a theulu'n chwalu; y defnydd o storïau yng ngwaith ELSA
- Diwrnod 6 – Gwrando gweithredol a sgysiau adfyfryol; y defnydd o bypedau yng ngwaith ELSA



Goruchwyliaeth

- Bob hanner tymor mewn grwpiau clwstwr gyda Seicolegydd Addysg cyswllt.
- Grwpio ELSAs uwchradd gyda'i gilydd
- Goruchwyliaeth 'glinigol' (nid rheolaethol)
- Modelu dulliau datrys problemau
- Cymorth grŵp cymheiriaid – rhannu syniadau/adnoddau



Nodweddion hanfodol ar gyfer ELSAs

- Perthynas dda â phobl ifanc heriol ac agored i niwed yn emosiynol
- Y gallu i weithio'n annibynnol ac yn greadigol
- Parod i gynllunio a gwerthuso rhaglenni cymorth
- Awydd i ddysgu!



Ymrwymiad y Gwasanaeth Seicoleg

- Darparu hyfforddiant i ddatblygu sgiliau ELSA
- Cyngori ynghylch cynllunio rhaglenni cymorth
- Darparu goruchwyliaeth grŵp (a chymorth unigol weithiau)
- Cyngori ynghylch adnoddau defnyddiol sydd wedi eu cyhoeddi
- Cynorthwyo i ddosbarthu eu hadnoddau a'u syniadau eu hunain, ac i ddatrys problemau cyffredinol ELSA.



Ymrwymiad yr ysgol

- Rhyddhau ELSA ar gyfer hyfforddiant a sesiynau goruchwyliaeth
- Dynodi amser ar gyfer cynllunio a darparu cymorth ELSA i ddisgyblion
- Darparu gofod addas ar gyfer gwaith ELSA
- Dyrannu arian i ddatblygu banc o adnoddau dros gyfnod
- Cynnal rôl ELSA o fewn yr ysgol



Pam mae llythrennedd emosiynol yn bwysig?

"Developing children as rounded people and active members of the community is at the heart of what schools are about."

Estelle Morris mewn araith i Gynhadledd Cwricwlwm Cynradd SCAA, Mehefin 1997



Problemau iechyd meddwl

- Mae mwy na 200,000 o bobl ifanc yng Nghymru a Lloegr yn cael eu derbyn i adrannau damweiniau ac achosion brys bob blwyddyn oherwydd eu bod wedi ceisio eu lladd eu hunain (papyrus)
- Cafodd y Llinell Blant 34,517 o sesiynau cwnsela dros y ffôn gyda phobl ifanc oedd yn siarad am feddyliau am eu lladd eu hunain yn 2013-2014.



Problemau iechyd meddwl

- Yn y Deyrnas Unedig, hunanladdiad yw'r math mwyaf cyffredin o achos marwolaeth yn y grŵp oedran 15-34.
- Yn 2012 roedd yna 1625 o bobl ifanc wedi cymryd eu bywydau eu hunain. Roedd hyn yn ostyngiad bychan o 2011 pan oedd y rhif yn 1746.
- Dynion ifanc yw'r mwyaf agored i niwed (yn y grŵp oedran 25-29, - 505 o hunanladdiadau yn 2012)
- Nid yw tri chwarter y bobl mewn cysylltiad â chymorth iechyd meddwl

(PAPYRUS)



Cyflawni'n academiaidd

- Mae plant yn dysgu'n fwy effeithiol os ydynt yn hapus yn eu gwaith, yn credu ynddynt eu hunain, yn hoffi eu hathrawon ac yn teimlo bod yr ysgol yn eu cefnogi.
- Mae cyflawni yn yr ysgol mewn pynciau academiaidd yn hanfodol i hapusrwydd a hunan-barch disgybl.

(Gordon and Grant 1997)



Manteision canolbwyntio ar lythrennedd emosiynol...

- Teimlo'n dda – dysgu'n well
 - Codi safonau
 - Gwneud dysgu'n fwy difyr
 - Lleihau straen diangen
 - Troi cylch milain yn gylch rhinweddol
- (Sharp, 2001)



Mwy o fanteision

- Emosiynau cadarnhaol yn dylanwadu ar ganolbwyntio, cofio, datrys problemau a'r holl sgiliau dysgu
 - Perthynas gadarnhaol yn galluogi unigolion i dorri allan o batrymau camweithredol
 - Llythrennedd emosiynol yn hybu creadigedd, arloesi ac arweinyddiaeth.
- (Park, 2001)



Manteision i ddisgyblion

- Teimlo'u bod yn cael cefnogaeth dda drwy gael 'amser arbennig' a chael gwrandawriad
- Datblygu mwy o hunan-ymwybyddiaeth
- Dysgu siarad am anawsterau
- Datblygu strategaethau ymdopi
- Rhyngweithio'n fwy llwyddiannus gydag eraill
- Teimlo'n well ynglŷn â nhw eu hunain
- Ymdopi'n well yn yr ysgol



Manteision i'r ysgol

- Mynediad at gymorth buan i ddisgyblion mewn angen
- Newidiadau cadarnhaol mewn disgyblion ag anawsterau ymddygiad, emosiynol neu gymdeithasol
- Gwella dysgu disgyblion targed a'u cyfoedion
- Sgiliau/syniadau newydd yn cael eu rhaeadru i staff eraill
- Mwy o hyder mewn medru rheoli problemau'n fewnol



Manteision i'r Gwasanaeth Seicoleg

- Mewnbwn anuniongyrchol i nifer fwy o ddisgyblion
- Parhad cefnogaeth drwy oruchwyliaeth reolaidd
- Datblygu perthynas waith gydag ELSA drwy gyswllt rheolaidd
- Gallu i gyfrannu i ddatblygiad ysgol
- Cefnogaeth effeithlon o ran amser a chost i ysgolion



Ymchwil i ELSA

- Grahamslaw 2010 – *self efficacy*
- Burton 2009 & 2010 – *evaluation*
- Mann 2014 – *perception of emotional wellbeing*
- Hardman 2014 – *TaMHS*
- Bradley 2010 – *Scope of ELSA*
- Mann & Russell – *impact of ELSA*



Ymchwil i ELSA parhad

- Harris 2010 – *ELSA in Bournemouth*
- Murray 2010 – *Impact of ELSA on pupil progress*
- Hill et al 2013 – *perceived impact of ELSA*
- Ball 2014 – *analysis of context and impact*
- McEwan 2015 – *children's experiences of ELSA*



I gloi ...

Mae menter ELSA yn:

- Bartneriaeth hirdymor rhwng y Gwasanaeth Seicoleg Addysg ac ysgolion
- Cyfrwng profedig i adeiladu gallu o fewn ysgolion
- Ffordd effeithiol o ddarparu cymorth o safon i ddisgyblion ifanc agored i niwed.



Adeiladu ar gyfer llwyddiant

ELSA: Canllawiau arfer da a Dechrau

Gwasanaeth Seicoleg Addysg Hampshire



Dyrannu amser

- Un diwrnod yr wythnos (neu gyfwerth) i bob ELSA
- Hanner diwrnod mewn ysgolion bychain (e.e. 100 o ddisgyblion neu lai)
- Cynnwys amser cynllunio
- Darpariaeth reolaidd



Gofod gwaith

- Cysondeb
- Gradd o breifatrwydd
- Rhyddid oddi wrth darfiadau
- Lle i storio ac arddangos



Adnoddau

- Amrywiaeth o adnoddau neilltuol ar gyfer anghenion amrywiol
- Cyllideb i ddatblygu banc o adnoddau
- Amser i ddatblygu adnoddau
- Mynediad at adnoddau ar-lein



Cyfeirio Disgyblion

- Llwyth gwaith y gellir ymdopi ag ef
- Blaenoriaethu atgyfeiriadau
- Enwi nodau'r rhaglen
- Hyd y cymorth
 - Rhaglen
 - Cymorth i ddilyn



Cynllunio sesiwn

- Gofynion sylfaenol:
 - Amcan y sesiwn
 - Yr adnoddau angenrheidiol
 - Gweithgareddau
 - Gwerthuso'r sesiwn wedyn
- Cadw cofnodion



Gosod targedau

- Dylai'r targedau fod
 - Yn glir a mesuradwy (CAMPUS)
 - Wedi eu cytuno â'r bobl berthnasol
 - Yn cael eu hatgyfnerthu y tu allan i sesiwn ELSA.
- Enghreifftiau:
 - Bydd James yn gallu cymryd ei dro gyda phlentyn arall mewn gêm syml ar 3 allan o 4 achlysur
 - Bydd Jane yn adnabod y teimladau hapus, poenus a blin ynddi ei hun yn ystod gweithgareddau grwpiau bychain ar bedwar achlysur gwahanol.



Gweithgaredd

- Meddyliwch am blentyn yr ydych yn ei adnabod yn dda
- Cynlluniwch sesiwn gychwynnol 'dod i dy adnabod di'
- Meddyliwch am y targed cyntaf y byddai arnoch eisiau gweithio arno



Cefnogaeth rhieni

- Codi ymwybyddiaeth o ddarpariaeth ELSA ymysg y rhieni i gyd
- Eu hysbysu ynghylch cymryd rhan
- Annog trafodaeth/cysylltu â'r rhieni
- Adolygu'r deilliannau



Cefnogaeth yr ysgol gyfan

- Cyfathrebu effeithiol rhwng ELSAs a staff eraill
- Parchu preifatrwydd y disgybl a'r teulu
- Terfynau cyfrinachedd



Cyfrifoldeb y rheolwr llinell

- Deall a chyfleu rôl ELSA
- Goruchwyllo llwyth gwaith a lles ELSA
- Sicrhau amodau gwaith priodol
- Cynorthwyo i enwi nodau'r rhaglen
- Cynorthwyo i werthuso



Rôl goruchwyliaeth

- Pwrpas triphlyg:
 - Datblygu sgiliau a chymhwysedd
 - Diogelu disgyblion
 - Cynnal a chefnogi ELSA
- Angen presenoldeb rheolaidd i barhau i ymarfer fel ELSA
- Cyfrifoldeb ELSA i gyfleu anghenion a darparu adborth



Rôl goruchwylwr Seicoleg Addysg

- Trefnu a hwyluso sesiynau
- Cofnodi presenoldeb
- Edrych i mewn i ddiffyg presenoldeb
- Negodi cytundeb gweithio mewn grŵp
- Darparu cymorth proffesiynol i ELSA
- Darparu persbectif seicolegol ar anghenion disgybl (ac ELSA) i gynorthwyo gyda chynllunio
- Annog datrys problemau ar y cyd
- Cynnal egwyddorion/canllawiau prosiect ELSA



Rôl y Gwasanaeth Seicoleg Addysg

- Sicrhau bod hyfforddiant a goruchwyliaeth ELSA ar gael a diogelu ansawdd
- Datblygu a chyflwyno cyrsiau atodol i gefnogi datblygiad proffesiynol parhaus ELSA
- Cynnal cywirdeb y prosiect mewn cysylltiad ag ysgolion a chydweithwyr yn yr Awdurdod Lleol



Tasg i fynd adref

- Cyn y sesiwn nesaf, edrych i mewn i un o'r canlynol:
 - Y lle yr ydych yn mynd i gynnal eich sesiynau
 - Pa amser sy'n cael ei roi i chi?
 - Pa adnoddau sydd gan yr ysgol yn barod?
 - Pa adnoddau sydd angen i chi eu diweddarau?

Cynyddu ymwybyddiaeth emosiynol

Cyflwyniad

Rydym ni i gyd yn profi teimladau emosiynol, ond nid oes gennym ni i gyd yr un gallu i ddeall y teimladau hynny, nac yn wir yr eirfa i'w mynegi. Man cychwyn da wrth weithio i gynyddu llythrennedd emosiynol plant felly yw asesu eu hymwybyddiaeth emosiynol.

Sut gallwn ni wneud hyn? Dyma rai cwestiynau allweddol y gallem eu gofyn wrth baratoi i weithio gyda phlant penodol:

- Ydyn nhw'n mynegi amrywiaeth o emosiynau (mae rhai plant yn ymgyflwyno'n 'fflat' yn emosiynol) ?
- Ydyn nhw'n adnabod emosiynau mewn pobl eraill (gellir adnabod y rhain oddi wrth fynegiant yr wyneb, ymddaliad y corff a thôn llais)?
- Oes ganddyn nhw yr eirfa i labelu emosiynau gwahanol?

Os byddwn yn teimlo bod ymwybyddiaeth y plant o emosiynau yn gyfyngedig, gallwn weithio gyda nhw i gynyddu eu sgiliau ym mhob un o'r meysydd uchod.

Geirfa emosiynol

Fel arfer, byddem yn disgwyl i eirfa emosiynol plant ddod yn fwyfwy soffistigedig gydag oedran. Cydnabyddir bod llawer o blant yn ein hysgolion yn dlawd yn gyffredinol o ran iaith, ac felly ni ddylai fod yn syndod o gwbl i ddarganfod bod eu geirfa ynghylch teimladau yn gyfyngedig iawn. Wrth i ni weithio gyda hwy i ymestyn eu geirfa emosiynol, byddwn yn eu helpu i fynegi eu teimladau drwy gyfrwng iaith, yn hytrach na gorfod troi at byliau o ymddygiad emosiynol pan fydd eu hemoisiynau yn mynd yn drech na nhw.

Y teimladau mwyaf sylfaenol i weithio arnynt yw:

- Hapus
- Trist
- Wedi dychryn
- Blin

Rhai eraill i weithio arnynt wedyn, yn dibynnu ar lefel datblygiad y plant, efallai fydd:

- Unig
- Pryderus
- Cyffrous
- Balch
- Difaru
- Wedi cael sioc

Wrth gwrs, efallai y bydd plant yn gwybod geiriau gwahanol i ddisgrifio'r teimladau hyn ac, yn enwedig wrth iddynt fynd yn hŷn, bydd arnom eisiau ehangu eu hystod o labeli ar gyfer teimladau craidd:

- Hapus/balch/wedi ei blesio/bodlon
- Trist/gofidus/wedi diflasu
- Wedi dychryn/ofnus/arswydo
- Dig/blin/gwirion/ffyrnig/dan straen
- Unig/ar ei ben ei hun/wedi ei adael allan
- Poenus/pryderus/nerfus
- Cyffrous/wrth ei fodd

Datblygu ymwybyddiaeth emosiynol

Mae yna lawer o adnoddau wedi eu cyhoeddi sy'n ddefnyddiol i gefnogi gwaith ar emosiynau. Mae ffynonellau defnyddiol yn cynnwys cyhoeddwy Smallwood ac Incentives Plus. Mae plant yn gyffredinol yn dysgu orau drwy gemau a gweithgareddau yn hytrach na gwrandao ar esboniadau. Ond yn ogystal â defnyddio adnoddau wedi eu prynu, mae llawer y gellir ei wneud drwy gasglu lluniau o gylchgronau neu ddarnau allan o fideos. Wrth gynllunio rhaglenni cymorth, yr allwedd i ddal diddordeb plant yw cynnwys amrywiaeth o weithgareddau. Bydd amrywio'r dull yn helpu plant i ddal i ganolbwyntio. Mae'n well eu gadael yn dymuno mwy na pharhau gyda'r un gweithgaredd nes eu bod wedi blino.

Mae hefyd yn bwysig cofio bod plant yn dysgu orau pan fydd y gwaith wedi ei strwythuro'n dda. Yn hytrach nag ymdrin â gormod o deimladau mewn un sesiwn, mae'n well canolbwyntio ar un emosiwn. Gellir ailedrych ar hyn yn fyr ar ddechrau'r sesiwn nesaf cyn symud ymlaen i emosiwn arall. Ar gyfer rhai plant, efallai y bydd angen symud yn arafach byth, gan ailystyried yr un teimlad nifer o weithiau cyn cyflwyno un arall.

Mae'r mathau o weithgareddau a all fod yn ddefnyddiol yn cynnwys storïau, edrych ar luniau o fynegiant yr wyneb, chwarae pyped, cwblhau brawddegau (e.e. *rydw i'n teimlo'n hapus pan...; rydw i'n gwneud fy mam yn hapus pan...; fy atgof hapusaf yw.., ac ati*), gwneud lluniau, chwarae rôl a chadw 'dyddiadur teimladau'.

Rhai adnoddau defnyddiol sydd wedi eu cyhoeddi yw:

- *Wynebu eich teimladau* – llyfr o ffotograffau a phhecyn o gardiau 'Wynebwch ef
- *Blwch llawn teimladau* - blwch o adnoddau yn cynnwys cardiau sefyllfaoedd, blychau post teimladau, pypedau bys, mygydau, lluniau a llawlyfr sy'n cynnwys llawer o awgrymiadau i'w defnyddio
- *Y cyfan-amdanaf i* – gêm fwrdd heb fod yn gystadleuol.
- *Y dyddiadur teimladau* – llyfr gan Gillian Shotton yn cynnwys gweithgareddau a awgrymir ac adnoddau y gellir eu llungopïo
- *Mr Hapus a llyfrau eraill yng nghyfres Mister Men*

Sheila Burton
Gwasanaeth Seicoleg Addysg Hampshire
Cynyddu ymwybyddiaeth emosiynol. SB-EH
Hydref 2003

Teimladau

Dyma awgrymiadau ar gyfer plant sy'n cael anhawster i nodi a mynegi teimladau. Gellir cynnal rhai o'r gweithgareddau hyn mewn sefyllfa grŵp/dosbarth ac mae rhai yn gofyn am ganolbwyntio ar yr unigolyn.

- Cynhyrchwch eiriau sy'n gysylltiedig ag amrywiaeth o deimladau yn y dosbarth. Bydd hyn yn darparu amrywiaeth o eirfa sy'n briodol i grŵp oedran y plentyn
- Defnyddiwch restr ddosbarthu, naill ai'n unigol neu mewn grŵp, a all ddarparu fframwaith ar gyfer gwaith mwy manwl.
- Archwiliwch ystyron, arwyddion di-eiriau, e.e. mynegiant yr wyneb, ymddaliad, ystum, tôn y llais ac ati. Defnyddiwch ddeunydd darluniadol, gan gynnwys llyfrau stori lluniau, meimio a chwarae rôl.
- Mewn storiâu, pwysleisiwch deimladau'r gwahanol gymeriadau, yn arbennig lle ceir gwahanol deimladau ynghylch digwyddiad / ymddygiad ac ati. Ceisiwch archwilio sut y byddai cymeriad yn ymateb pe bai ef/hi yn cymryd sylw o deimladau rhywun arall. Byddai'n ddefnyddiol darparu rhai dewisiadau eraill i'r plant ddewis o'u plith, y gellid eu hysgrifennu i lawr pe bai'n briodol.
- Archwiliwch deimladau'r plentyn ei hun ynglŷn â digwyddiadau penodol 'diogel'. Ystyriwch ddefnyddio fformat graddfa sgorio sy'n weledol ac nad yw o reidrwydd yn gofyn am ymateb llafar manwl gan y plentyn. Pan fydd wedi ei sefydlu, gellir defnyddio'r fformat hwn ar gyfer edrych ar deimladau unigol mwy anodd.
- Edrychwch ar ffyrdd o wneud i eraill deimlo'n dda amdany'n nhw eu hunain. Pwysleisiwch y pethau bychain yr ydym yn aml yn eu cymryd yn ganiataol, e.e. gwên, cyfarch yn gyfeillgar, cael rhywbeth i rywun arall, helpu allan, rhannu, gofyn i rywun sydd wedi ei adael allan i ymuno, rhoi braich o amgylch rhywun sy'n ofidus. Adfyfyriwch yn rheolaidd gyda'r plentyn/grŵp ar yr hyn y mae wedi ei wneud y diwrnod hwnnw o fewn y fframwaith hwn. Gellid cofnodi hyn fel gosodiadau "Fi" mewn llyfr arbennig, i hyrwyddo hunan-barch.
- Cynyddwch ymwybyddiaeth glir o'i deimladau ei hun a theimladau pobl eraill drwy weithgareddau mewn parau, e.e. rhoi teimladau mewn geiriau am:
 - Pa mor dda y cyflawnwyd cymryd tro
 - Chwarae gêm o ddewis rhywun arall yn ogystal â'ch dewis chi eich hun mewn sefyllfa o gymryd tro
 - Sut y penderfynwyd pwy fyddai'n gwneud beth wrth rannu tasg, a all fod yn canolbwyntio ar chwarae neu waith.

Pwysleisiwch mor bwysig yw dod o hyd i ffyrdd i'r ddau bartner 'deimlo'n dda' a mwynhau'r gweithgaredd/gêm. Hefyd pwysleisiwch yr arwyddion di-eiriau sy'n dweud wrthym sut y gallwn ddweud beth mae rhywun arall yn ei deimlo.

- Defnyddiwch gyfleoedd naturiol i siarad am deimladau, yn enwedig lle ceir gwahanol deimladau ynglŷn â digwyddiad/cais ac ati.

Jo Birbeck, Seicolegydd Addysg

Teimpladau Cyferbyniol

Diben

Gêm parau gyfarwydd a hwyliog sy'n annog chwaraewyr i: (a) meddwl am deimpladau; (b) cynyddu eu geirfa o eiriau ar gyfer teimpladau; ac (c) gweld y sbectrwm enfawr o deimpladau yr ydym ni i gyd yn eu profi.

Bydd arnoch angen:

20-30 o ddarnau o gerdyn – maint A4

Pennau blaen ffelt

Sut i wneud:

Gwnewch y cardiau ymlaen llaw. Cymrwch ddau gerdyn a phen liw, Ar un cerdyn ysgrifennwch enw'r teimplad, e.e. 'hapus'; ar y cerdyn arall ysgrifennwch enw'r teimplad sydd ag ystyr cyferbyniol, e.e. 'trist'. Ewch ymlaen i wneud parau o deimpladau nes y byddwch wedi rhedeg allan o gardiau, gan ddefnyddio ysgrifbin lliw gwahanol ar gyfer pob pâr.

Rhai syniadau ar gyfer parau o deimpladau:

Diogel – ofnus

Balch – dig

Dideimplad – sensitif

Wedi diflasu – prysur

Pryderus – hamddenol

Ffyrnig – tawel

Diolchgar – anniolchgar

Caredig – hunanol

Cael ei gasáu – cael ei garu

Hapus – trist

Swil – byrbwyll

Cenfigennus – dim ots

Sut i chwarae'r gêm:

Mae'r cardiau yn cael eu taenu wyneb i waered ar y llawr. Rhennir y grŵp yn ddau dîm. Mae'r chwaraewr cyntaf o un tîm yn troi dau o gardiau ac yn darllen y teimpladau allan. Os ydynt yn bâr cyferbyniol (mae'r lliwiau gwahanol yn helpu i gadarnhau hyn!) mae'r tîm hwnnw yn hawlio'r cardiau; Os nad ydynt, maent yn cael eu troi wyneb i waered eto, yn yr un manau ag yr oeddent o'r blaen. Yn awr, mae'n dro y tîm arall. Daliwch ati nes y bydd yr holl barau wedi cael eu hawlio. Y grŵp gyda'r mwyaf o barau fydd yn ennill.

Amrywiadau:

Anogwch y chwaraewr i droi un cerdyn drosodd. Trafodwch beth yw'r teimplad, a beth fyddai'r gwrthwyneb, cyn troi ail gerdyn drosodd. Gallech hefyd ofyn i'r chwaraewyr siarad am adeg pan oeddent yn teimlo'r teimplad neu ei wrthwyneb. Gall defnyddio geiriau nad ydynt yn union gyferbyniol ysgogi mwy o drafodaeth, e.e. "swil" a "byrbwyll".

Ehangwch y gêm drwy ofyn i'r chwaraewyr feddwl am barau eu hunain o deimpladau ac ysgrifennwch y rhain ar gardiau wrth gefn.

Lle yn fy nghorff yr ydw i'n teimlo emosiynau

Mae gan bawb deimladau. Mae rhai yn gyfforddus ac mae rhai yn anghyfforddus. Dangoswch y lleoedd yn eich corff lle rydych chi'n teimlo eich emosiynau, gan ddefnyddio'r lliwiau a ddangosir:



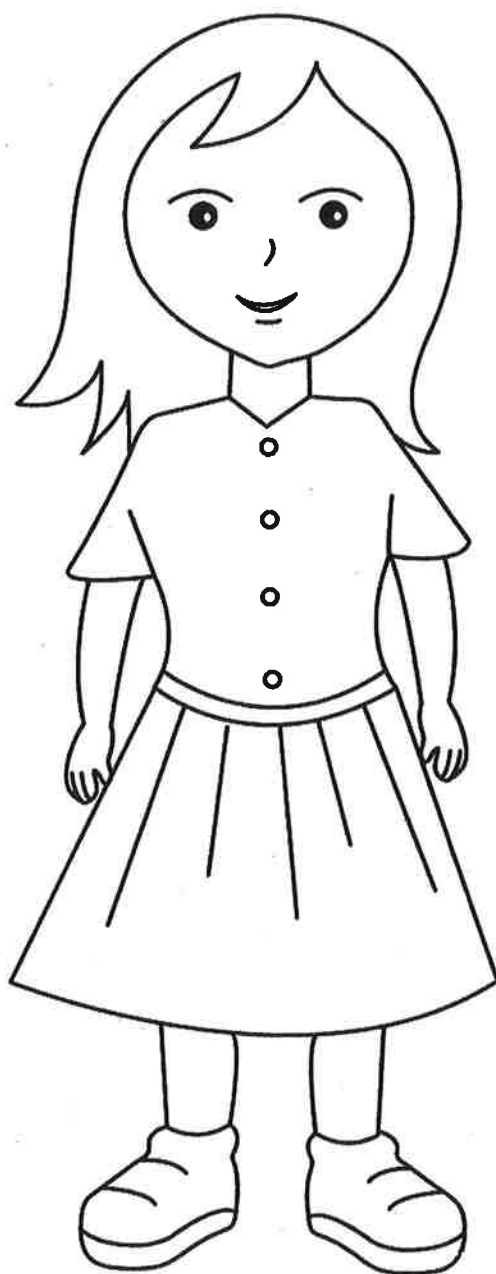
Trist
Hapus
Dig
Cenfigennus
Poenus
Cyffrous
Unig
Ofnus

Os bydd teimladau yn cael eu cadw i mewn yn rhy hir, fe fyddant yn aml yn achosi poenau a chur.

Mae ymarfer, gemau, chwarae, cerddoriaeth, arlunio, ysgrifennu a siarad am ein teimladau i gyd yn ffyrdd da o ollwng teimladau allan.

Lle yn fy nghorff yr ydw i'n teimlo emosiynau

Mae gan bawb deimladau. Mae rhai yn gyfforddus ac mae rhai yn anghyfforddus. Dangoswch y lleoedd yn eich corff lle rydych chi'n teimlo eich emosiynau, gan ddefnyddio'r lliwiau a ddangosir:



Trist

Hapus

Dig

Cenfigennus

Poenus

Cyffrous

Unig

Ofnus

Os bydd teimladau yn cael eu cadw i mewn yn rhy hir, fe fyddant yn aml yn achosi poenau a chur.

Mae ymarfer, gemau, chwarae, cerddoriaeth, arlunio, ysgrifennu a siarad am ein teimladau i gyd yn ffyrdd da o ollwng teimladau allan.

Llythyr Elaine

Mae Elaine yn cyrraedd adref o'r ysgol. Mae yna lythyr yn disgwyl amdani. Mae hi yn ei agor a thu mewn mae arian a cherdyn iddi oddi wrth ei hewythr Jim yn ei llongyfarch am wneud mor dda yn ei harholiadau yn yr ysgol. "Da iawn am wneud yn dda yn yr arholiadau. Pryn rywbeth neis i ti dy hun", meddai'r neges. Mae Elaine yn teimlo'n

.....

Mae Richard, ei brawd, yn cyrraedd adref. "O ble cefaist ti'r arian yna?" mae'n gofyn. Mae Elaine yn dweud wrtho. Mae Richard yn teimlo'n

.....

Mae Elaine yn penderfynu mynd i lawr i'r siopau yn syth. O'r diwedd fe all hi brynu'r CD newydd honno roedd arni hi ei heisiau. Mae'n gofyn i'w mam a gaiff hi fynd allan ac mae hi'n cerdded i lawr y stryd i'r siop gerdd ac mae hi'n teimlo'n

.....

Mae hi'n edrych drwy'r CDs ar y silffoedd ac yn dod o hyd i'r un y mae arni hi ei heisiau. Mae hi'n cerdded at y cownter i dalu ac y rhoi ei llaw yn ei phoced. Ond does yna ddim byd yno. Mae hi'n chwilio'n gyflym drwy ei phocedi i gyd ond dydy ei harian ddim yno, Mae hi'n teimlo'n

.....

Mae ciw o bobl yn ffurfio y tu ôl iddi wrth y cownter talu. Mae'r cynorthwydd yn teimlo'n Mae Elaine yn egluro ei bod wedi colli ei harian ac yn rhedeg allan o'r siop i weld a wnaeth hi ei ollwng yn y stryd. Mae hi'n rhedeg adref ar hyd y llwybr ond does dim golwg o'r arian. Mae Elaine yn teimlo'n

.....

Mae Elaine yn edrych ym mhobman gartref ond wedyn mae hi'n clywed ei brawd yn chwerthin yn yr ystafell nesaf. Mae hi'n mynd i mewn ac mae o'n chwifio'r arian o'i blaen. "Mi gymerais i o allan o boced dy siaced", meddai gan rowlio chwerthin. Mae Elaine yn teimlo'n

.....

Rheoli hwyliau

Amcanion

Bydd aelodau'r grŵp yn:

- Esbonio sut mae teimpladau sy'n aros ar ôl gwrthdaro yn effeithio ar hwyliau
- Nodi problemau a theimpladau sy'n gysylltiedig â gwrthdaro penodol
- Disgrifio strategaethau ar gyfer rhyddhau teimpladau gweddilliol a rheoli hwyliau negyddol.

Gweithdrefn

- Dechreuwch drwy ofyn i'r grŵp, *"Ydych chi erioed wedi bod mewn tymer ddrwg dros ben oherwydd rhywbeth negyddol a ddigwyddodd mewn maes cymharol fychan o'ch bywyd?"*
- Gwahoddwch wirfoddolwyr i rannu eu profiadau o 'dymer ddrwg'. Wedyn gofynnwch i fyfyrwyr godi eu dwylo os ydynt wedi ymddwyn yn wael tuag at aelod o'r teulu neu gyfaill am ddim rheswm neilltuol ond eu bod mewn tymer ddrwg. Dywedwch fod y math yma o beth yn digwydd drwy'r amser.
- Dosbarthwch y taflenni gwaith a mynd yn gyflym dros y cyfarwyddiadau. Gadewch i'r myfyrwyr weithio fesul dau neu dri i gwblhau'r daflen. Caniatewch oddeutu 10 munud.
- Cymerwch ychydig funudau i drafod y tri senario a ddisgrifir ar y taflenni gwaith. Gan edrych ar un sefyllfa ar y tro, gofynnwch i'r myfyrwyr sut y gwnaethant ateb y cwestiynau. Helpwch y myfyrwyr i adnabod a disgrifio sut y gwnaeth Scott, Jo a Mike bob un ddechrau â phroblem benodol neu wrthdaro oedd wedi cynhyrchu rhai teimpladau (rhwystredigaeth, poeni, siom, pryder, cywilydd ac ati). Yn y tri achos, roedd y teimpladau cyntaf hyn wedi cael eu dilyn gan ddicter, a'r dicter yn cario drosodd i weithgareddau nad oeddent yn gysylltiedig gan gynnwys ffrindiau diarwybod.

Ysgrifennwch y canllawiau canlynol ar y Bwrdd Du:

Canllaw i reoli tymer

1. Prynwch ychydig o amser i chi eich hun!!
 2. Llenwch yr amser hwn â strategaethau rheoli tymer
 3. Mae'n cymryd amser i deimpladau gilio'n naturiol; peidiwch â gadael iddynt effeithio ar weithgareddau eraill.
- Gofynnwch i'r myfyrwyr: *pam mae hi mor bwysig i 'brynu amser' pan ydych chi'n profi teimpladau negyddol sy'n gysylltiedig â phroblem neu wrthdaro?*
 - Hwyluswch drafodaeth ynghylch y tri chanllaw, gan wahodd mewnbwn ac enghreifftiau gan y myfyrwyr, a gwneud y pwyntiau hyn:
 - Mae'r teimpladau yr ydym yn eu cario gyda ni ar ôl gwrthdaro (teimpladau gweddilliol) yn tueddu i aros gyda ni am beth amser. Mae hyd yn oed gwrthdaro sydd wedi'i reoli'n dda yn straen ac mae teimpladau sy'n aros yn cario drosodd i weithgareddau a pherthnasau eraill. Yn ogystal, gallant fod yn drwm arnom yn gorfforol.

- Mae gwrthdaro mewnol neu wrthdaro na ellir ei ddatrys ar unwaith am ryw reswm neu'i gilydd, hefyd yn cynhyrchu straen. Gall teimladau negyddol fod gyda ni yn gyson hyd nes y caiff y broblem ei datrys.
- Mae teimladau gweddilliol a'r teimladau sy'n gysylltiedig â gwrthdaro sydd heb ei ddatrys yn effeithio ar ein hwyliau.
- Gall y defnydd o *strategaethau rheoli hwyliau* ein helpu i leddfu straen a theimladau negyddol, gan leihau'r siawns y bydd 'hwyliau drwg' yn arwain at ddifrod i'n corff, ein perthynas a meysydd eraill o'n bywyd.
- Ar y Bwrdd, ysgrifennwch y pennawd, '**strategaethau rheoli hwyliau**'. Gofynnwch i'r myfyrwyr eich helpu i gasglu ffyrdd cadarnhaol, iach o ryddhau dicter a theimladau negyddol eraill. Rhestrwch yr holl syniadau gan gynnwys eitemau megis:
 - Siarad â ffrind neu oedolyn yr ydych yn ymddiried ynddo
 - Rhedeg droeon o gwmpas bloc neu gae
 - Gadael y sefyllfa ac anadlu'n araf ac yn ddwfn nifer o weithiau
 - Mynd i nôl rhywbeth i'w fwyta neu ei yfed
 - Gwrando ar gerddoriaeth hamddenol
 - Mynd am dro i rywle braf
 - Dychmygu bod mewn hoff le
 - Gweithio ar brosiect neu hobi.

Rhowch gerdyn 3" x 5" i bob myfyriwr. Awgrymwch fod y myfyrwyr yn ysgrifennu tri neu bedwar syniad am reoli tymer y maent yn meddwl allai weithio iddynt hwy. Anogwch hwy i gario'r cerdyn gyda hwy, i'w roi'n sownd i'r drych neu ddrws cwpwrdd gartref i'w hatgoffa.

Mewn sesiynau dilynol, gofynnwch i wirfoddolwyr adrodd am eu cynnydd wrth ddefnyddio eu strategaethau rheoli hwyliau. Atgoffwch y myfyrwyr yn aml mai rheolaeth dymor byr yw'r strategaethau hyn, nid atebion parhaol i broblemau mawr. Fodd bynnag, maent yn lliniaru straen ac yn ein galluogi i ddechrau datrys problemau a gwrthdaro gyda mwy o hunanreolaeth a chynhyrchiant.

Taflenni Gwaith Rheoli Hwyliau

Roedd **Scott** ar fin gorffen adroddiad ar y cyfrifiadur pan darawodd yr allwedd anghywir a chwalu ei holl waith. Teimlai'n gwbl rwystredig a dechreuodd fynd yn flin efo fo'i hun ond roedd yn rhaid iddo fynd i'w ddosbarth nesaf. Cerddodd Scott allan o'r ystafell gyfrifiaduron ac i lawr y neuadd. Ar goll yn ei feddyliau ynghylch gwneud rhywbeth gwirion, aeth i erbyn Claire, gan gnocio ei llyfrau dros y llawr i gyd. Wedyn edrychodd yn ddirmygus arni a gweiddi "pam na fuaset ti'n edrych i ble rwyd ti'n mynd?!"

Roedd **Jo** yn barod i adael am yr ysgol, ond doedd hi ddim yn gallu dod o hyd i'w llyfrau a doedd neb i'w weld yn gwybod ble roeddent. Roedd ganddi ddau aseiniad i fod i mewn y diwrnod hwnnw ac roedd y ddau tu mewn i'w llyfrau. Dechreuodd grïo. Ar ôl bron i hanner awr o chwilio, daeth Jo o hyd i'r llyfrau yn un o hoff guddfannau ei chwaer fach, Kelly. Pan ofynnodd hi iddi, fe wnaeth Kelly gyfaddef ei bod wedi eu cuddio. Er ei bod wedi dod o hyd i'r llyfrau, roedd Jo yn dal yn gynddeiriog efo'i chwaer a gadawodd am yr ysgol yn hwyr ac mewn tymer ofnadwy, Pan gerddodd i mewn i'w dosbarth cyntaf, meddai Stacey ei ffrind gorau, "O, rwyd ti'n edrych yn drist". Meddai Jo yn flin "gad lonydd i mi, dydw i ddim eisiau siarad efo ti!"

Roedd **Mike** newydd ddarganfod nad oedd wedi cael lle yn y tîm pêldroed. Wrth iddo gerdded i ffwrdd o'r gampfa dechreuodd deimlo'n ddig. Meddyliai Mike ei bod yn annheg bod rhai o'r bechgyn oedd wedi cael lle yn y tîm yn methu â chicio'r bêl na symud o gwmpas y cae agos gystal ag y gallai ef. Roedd yn teimlo'n flin ac yn drist. Pan gerddodd heibio'r gornel, gwelodd Mike grŵp o'i ffrindiau'n siarad. Pan welodd Andy Mike, meddai, "Pam wyt ti'n edrych mor ddigalon?" Roedd Mike yn teimlo cywilydd. Doedd arno ddim eisiau i neb wybod nad oedd wedi cael lle yn y tîm, ac felly'r cyfan a ddywedodd oedd, "Dim o dy fusnes di" ac i ffwrdd â fo.

Scott

1. *Beth oedd gwir broblem Scott?*
2. *Beth oedd ei deimladau cyntaf ynglŷn â'r broblem honno?*
3. *Beth oedd rhai o'i deimladau eraill?*
4. *Beth a wnaeth Claire a achosodd i Scott ymddwyn tuag ati yn y ffordd y gwnaeth?*
5. *Pam wnaeth Scott weiddi ar Claire?*

Jo

1. *Beth oedd gwir broblem Jo?*
2. *Beth oedd ei theimladau cyntaf ynglŷn â'r broblem honno?*
3. *Beth oedd rhai o'i theimladau eraill?*
4. *Beth a wnaeth Stacey a achosodd i Jo ymateb yn y ffordd y gwnaeth?*

Mike

1. *Beth oedd gwir broblem Mike?*
2. *Beth oedd ei deimladau cyntaf ynglŷn â'r broblem honno?*
3. *Beth oedd rhai o'i deimladau eraill?*
4. *Beth a wnaeth Andy a achosodd i Mike ymddwyn yn y ffordd y gwnaeth?*
5. *Pam yr oedd Mike yn anghwrtais tuag at ei gyfaill, a pham na wnaeth ddim ond cerdded i ffwrdd?*

Gwasanaeth Seicoleg Addysg Sir Gâr

ELSAs – dechrau

Materion ymarferol

- Mae eich ysgol wedi cytuno i'ch rhyddhau am amser cyfwerth ag un diwrnod yr wythnos i wneud gwaith ELSA. Efallai y bydd yr amser hwn mewn bloc neu ar adegau arbennig bob wythnos. I rai ysgolion llai, efallai y bydd yr amser yn fyrrach (e.e. hanner diwrnod yr wythnos). Bydd yn bwysig i chi ddod i wybod pa amser sydd wedi cael ei ddyrannu. Efallai na fyddwch yn defnyddio'r holl amser a ddyrannwyd i ddechrau ond y byddwch yn weddol fuan yn adeiladu i ddefnyddio'r holl amser sydd ar gael.
- Mae eich ysgol wedi cytuno i roi peth arian ar gael i brynu rhai adnoddau i chi eu defnyddio. Bydd yn bwysig i chi ddod i wybod a ydynt wedi eu prynu eisoes ac, os nad ydynt, archebu rhai adnoddau i'w defnyddio fel y gellwch wneud eich sesiynau'n amrywiol ac yn hwyl. Bydd yn ddefnyddiol edrych ar adnoddau a all fod gan eich ysgol eisoes, yn ogystal â datblygu rhai gemau a gweithgareddau eich hun.
- Bydd hyd pob sesiwn yn dibynnu ar y plentyn. I blentyn iau, efallai y bydd 20 munud yn ddigon, ond efallai y byddai plentyn hŷn yn elwa o sesiwn awr. Bydd angen i chi farnu ynghylch hyn. Efallai y byddwch yn gweld y bydd o gymorth i ddisgyblion iau gael nifer o sesiynau byrrach bob wythnos.
- Mae gosod rhai nodau clir yn gymorth. Unwaith y bydd y rhain wedi cael eu cyrraedd, efallai y byddwch yn penderfynu rhoi'r gorau i sesiynau gyda'r disgybl hwnnw a gadael amser iddo gadarnhau a chyffredinol i'r sgiliau hyn. Efallai y cyrrhaeddir nodau o fewn hanner tymor ond efallai y bydd yn cymryd llawer mwy o amser.
- Bydd arnoch angen lle addas i weithio gyda pheth preifatrwydd a distawrwydd ond heb fod yn rhy ynysig.
- Bydd angen i chi gynllunio'r amser gorau i weithio gyda phob plentyn (nid yn ystod ei hoff wers!) a thrafod gyda'r staff perthnasol.

Cynnwys y Rhieni

- Mae hysbysu'r rhieni yn arfer da.
- Bydd ysgolion fel rheol yn anfon llythyr at y rhieni i awgrymu y byddai eu plentyn yn elwa o gymorth ELSA, gan wahodd y rhieni i gysylltu â'r ysgol i drafod ymhellach os bydd ganddynt unrhyw bryderon neu pe baent yn hoffi cael gwybod mwy am y gwaith sy'n cael ei wneud. Weithiau byddai siarad â'r rhieni'n bersonol yn fwy addas.
- Mae'n arfer da i adrodd yn ôl i'r rhieni am y cynnydd ar adegau priodol. Gallai hyn gyd-ddigwydd ag adolygiadau y Cynllun Addysg Unigol (IEP) neu IBMP. Byddai siarad ag aelodau priodol o staff yr ysgol yn ddefnyddiol i chi gynllunio'r ffordd fyddai orau i chi wneud hyn.

Cynllunio a Chofnodi Sesiwn

- Mae sesiwn dda yn golygu symud yn gyflym ac amrywiaeth.
- Dechreuwch drwy groesawu'r disgybl a gêm neu weithgaredd niwtral.
- Ewch yn ôl dros y sesiwn flaenorol i weld a yw'n cofio/wedi deall y wybodaeth. Gofynnwch iddo beth a ddysgodd yn y sesiwn ddiwethaf, a dewch i weld a yw wedi cyflawni unrhyw gamau gweithredu yr oeddech wedi eu hawgrymu.
- Cynhaliwch amrywiaeth o weithgareddau i gyrraedd y nodau ar gyfer y sesiwn honno. Gall y rhain gynnwys gemau, pypedau, gwneud rhywbeth gyda phlentyn iau, edrych ar luniau neu eu didoli, gwneud llun ac yn y blaen. Mae'n bwysig peidio â seilio'r sesiwn gyfan o gwmpas ymarferion ar bapur, ond gall taflen waith fod yn ddefnyddiol i gadarnhau'r gweithgareddau. Yn aml, eich swyddogaeth chi yw hwyluso dysgu drwy ganiatáu i'r disgybl brofi a siarad am y gweithgareddau.
- Efallai y bydd arnoch eisiau gofyn i'r disgybl roi cynnig ar rywbeth cyn y sesiwn nesaf. Gallai hyn fod yn rhywbeth iddo sylwi arno yn ystod yr wythnos, rhywbeth iddo ei gofnodi, neu ryw ddull newydd i'w ddefnyddio.
- Dewch â sesiwn i ben gyda gweithgaredd sy'n hwyl, neu hoff gêm, a gwnewch yn siŵr ei fod yn emosiynol barod i ddychwelyd i'w wersi. Ceisiwch adael y plentyn bob amser eisiau mwy, nid yn gofyn pryd y bydd y sesiwn yn gorffen!
- Mae'n bwysig cael tystiolaeth o'r gwaith yr ydych yn ei gyflawni i'w rhannu gyda'r athro/Cydlynnydd Anghenion Addysg Arbennig (SENCo)/rhieni/Ofsted, ac felly gellwch adolygu a gwerthuso'r gwaith.
- Bydd taflen gynllunio ar gyfer pob sesiwn yn eich galluogi i gofnodi amcan y sesiwn, yr adnoddau angenrheidiol, y gweithgareddau yr ydych yn bwriadu eu cyflawni a theimladau yn dilyn y sesiwn ynghylch pa mor llwyddiannus ydoedd, ac yn nodi unrhyw beth ar gyfer y sesiwn nesaf, Mae taflen gynllunio enghreifftiol ar gael neu efallai y bydd yn well gennych gynllunio un i'ch siwtio chi eich hun.
- Efallai y byddwch yn dymuno cynyddu rhan y disgybl a'i weithgaredd gan gynnwys y disgybl mewn gosod targedau ac wrth adolygu ei gyflawniadau.
- Os nad yw disgybl yn cydweithredu gyda chi:

Gallech orffen y sesiwn yn gynnar ac awgrymu cario ymlaen yr wythnos wedyn. Efallai y byddwch yn dymuno cydnabod nad yw'r disgybl yn barod i weithio gyda chi y tro hwn ond peidio â gweld bai na chosbi mewn unrhyw ffordd, a sicrhau nad yw'r disgybl yn derbyn adborth negyddol ynghylch y sesiwn gan yr athro pan fydd yn dychwelyd i'r dosbarth.

Os yw'r disgybl yn dymuno rheoli'r sesiwn neu osod ei agenda ef/hi ei hun, efallai y byddwch yn medru trafod ychydig neu roi dewis rheoledig o weithgareddau.

Os yw'r disgybl allan o reolaeth, ewch i nôl cymorth.

Cyfrinachedd

- Mae adeiladu perthynas o ymddiriedaeth yn bwysig
- Mae'n bwysig defnyddio synnwyr cyffredin ynghylch y lle yr ydych yn gweithio gyda phlant ifanc. Er bod arnoch angen man tawel, efallai y bydd yn synhwyrol gadael y drws ar agor, neu ddarganfod rhywle sy'n dawel ond gyda phobl eraill gerllaw.
- Am wybodaeth bellach ynghylch cyfrinachedd, gwelwch y dogfennau yn y ffolder hwn sy'n dwyn y teitlau:
 - *"Confidentiality guidelines – children in school."*
 - *"Child Abuse – Possible indicators"* gan Kidscape
 - Dyfyniad o ddogfen y llywodraeth ynghylch beth i'w wneud os ydych yn poeni bod plentyn yn cael ei gam-drin.

Canllawiau cyfrinachedd – plant yn yr ysgol

Mae disgwyl bod ysgolion wedi sefydlu polisi cyfrinachedd

Dylai ELSA's, fel aelodau o staff, lynu at holl bolisiau'r ysgol. Cynigir y wybodaeth isod fel canllawiau arfer da.

Canllawiau ar gyfer holl aelodau o staff ysgol:

- Wrth siarad â disgyblion, mae'n bwysig i staff fod yn ymwybodol o gynnal eu terfynau proffesiynol. Er bod yn gefnogol lle y gallant, dylent ddefnyddio technegau pellter pan fo'n addas ac annog disgyblion neu eu cynorthwyo i ddefnyddio'r gwasanaethau cyfrinachol a gynigir ar safle'r ysgol.
- Rhaid i staff ei gwneud yn eglur i ddisgyblion na allant gynnig cyfrinachedd diamod pan fydd disgybl yn dechrau siarad am y tro cyntaf am rywbeth lle y gall cyfrinachedd ddod yn broblem.
- Dylid rhybuddio disgyblion os oes yna broblem amddiffyn plentyn lle mae'r disgybl, neu eraill, yn debygol o fod mewn perygl o niwed sylweddol, **bod dyletswydd ar y staff i hysbysu Swyddog Cyswllt Amddiffyn Plant yr ysgol ac efallai y bydd rhaid iddo ef gynnwys asiantaethau eraill** (Cyfeiriwch at weithdrefnau amddiffyn plant yr ysgol am gyngor pellach ar yr agwedd hon). Mae'n bwysig bod pob aelod o'r staff yn delio'n sensitif â hyn ac yn egluro i'r disgybl bod yn rhaid iddynt hysbysu'r bobl briodol a fydd y gallu helpu'r plentyn, ond na fyddant yn dweud wrth neb ond y rheiny sydd angen gwybod er mwyn medru helpu.
- Ni all staff ysgol gynnig cyfrinachedd i ddisgyblion ond ar faterion nad ydynt yn cynnwys gweithgareddau anghyfreithlon sylweddol e.e. gwerthu cyffuriau, llosgi bwriadol, ac yn y blaen. Os bydd y sgwrs yn dechrau symud tuag at y math hwn o fater, rhaid rhybuddio'r plentyn na ellir sicrhau cyfrinachedd.
- Ym mhob achos, lle y bydd yn teimlo bod yn rhaid iddo dorri cyfrinachedd gyda'r disgybl, rhaid i'r aelod o staff hysbysu'r disgybl a'i sicrhau yr edrychir ar ôl ei fuddiannau pennaf.
- Wrth siarad â disgyblion, mae angen i'r aelod o staff eu hannog i siarad gyda'u rhieni/gofalwyr am y broblem sydd yn eu poeni, a dylid cynnig cymorth i wneud hyn lle bo'n briodol.
- Dylid sicrhau bod disgyblion yn gwybod am y gwasanaethau cyfrinachol arbenigol sydd efallai ar gael ar safle'r ysgol neu yng nghymuned yr ysgol e.e. nyrs ysgol, cynghorwr, Connexions, cynghorwr personol, meddyg neu wasanaeth galw heibio i bobl ifanc.

Nodyn i ELSAs:

Disgwylir cyswllt effeithiol ag aelodau eraill o staff fel rhan o swyddogaeth ELSA. Nid cynghorwyr yw ELSAs a dylent weithredu'n unol â pholisiau'r ysgol bob amser. Mae'n well meddwl yn nhermau parch tuag at breifatrwydd disgybl a'i deulu wrth rannu gwybodaeth. Mae hyn yn awgrymu rhannu arweiniad cyffredinol ynghylch anawsterau/anghenion disgybl yn hytrach na throsglwyddo manylion preifat am sgysiau, oni fydd pryderon ynghylch diogelu. Dylai'r ELSA drafod gyda'r disgybl a chael ei gytundeb ynghylch beth i'w rannu a gyda phwy, er mwyn cadw'r berthynas o ymddiriedaeth. Os bydd mewn amheuaeth, dylai ELSA drafod gyda'i reolwr llinell sut a pha wybodaeth y dylid ei rhannu.

Cam-drin plant – Dangosyddion posibl

Er nad yw'r arwyddion hyn o reidrwydd yn dangos bod plentyn wedi'i gam-drin, efallai y byddant o gymorth i oedolion sylweddoli bod rhywbeth o'i le. Dylid ymchwilio i'r posibilrwydd o gam-drin os bydd plentyn yn dangos nifer o'r symptomau hyn neu unrhyw un ohonynt i raddau nodedig:

Cam-drin Rhywiol

- Bod yn or-serchog neu wybodus mewn ffordd rywiol amhriodol i oedran y plentyn
- Problemau meddygol megis cosi cronig, poen yn yr organau cenhedlu, clefydau gwenerol
- Adweithiau eithafol eraill, megis iselder, hunan-niwed, ceisio eu lladd eu hunain, rhedeg i ffwrdd, gorddosau, anorecsia
- Newidiadau mewn personoliaeth megis mynd yn ansicr neu lynu
- Mynd yn ôl i batrymau ymddygiad iau megis sugno bawd neu dynnu allan hen deganau meddal
- Colli archwaeth yn sydyn neu orfodaeth bwyta
- Bod yn ynysig neu encilio
- Anallu i ganolbwyntio
- Diffyg ymddiriedaeth neu ofn rhywun maent yn ei adnabod yn dda, megis ddim bod eisiau bod eu hunain gyda gwarchodwr babi neu warchodwr plant
- Dechrau gwlychu ei hun eto, ddydd neu nos/hunllefau
- Poeni am dynnu dillad
- Dechrau gwneud lluniau rhywiol penodol
- Ceisio bod yn 'hynod o dda' neu'n berffaith; gorymateb i feirniadaeth.

Cam-drin Corfforol

- Anafiadau anesboniadwy rheolaidd neu losgiadau
- Esgusodion annhebygol neu wrthod esbonio anafiadau
- Gwisgo dillad i orchuddio anafiadau, hyd yn oed mewn tywydd poeth
- Gwrthod dadwisgo ar gyfer y gampfa
- Llecynnau moel
- Rhedeg i ffwrdd yn aml
- Ofn cymorth neu archwiliad meddygol
- Tueddiadau hunanddinistriol
- Ymddygiad ymosodol tuag at eraill
- Ofn cyswllt corfforol – cilio'n ôl os caiff ei gyffwrdd
- Cyfaddef ei fod yn cael ei gosbi ond bod y gosb yn eithafol (megis plentyn yn cael ei guro bob nos i 'wneud iddo astudio').
- Ofn i rywun gysylltu â'r camdriniwr tybiedig

Cam-drin Emosiynol

- Datblygiad corfforol, meddyliol ac emosiynol hwyr
- Anhwylderau lleferydd sydyn
- Rhoi ei hun i lawr yn barhaus ('Rydw i'n wirion, yn hyll, yn dda i ddim, etc.)
- Gorymateb i gamgymeriadau
- Ofn eithafol o unrhyw sefyllfa newydd
- Ymateb amhriodol i boen ('Rydw i'n haeddu hyn')
- Ymddygiad niwrotig (siglo, troelli gwallt, hunan-niweidio)
- Goddefgar neu ymosodol i'r eithaf.

Esgeulustod

- Eisiau bwyd yn gyson
- Hylendid personol gwael
- Blinder parhaus
- Dillad mewn cyflwr gwael
- Teneurwydd
- Problemau meddygol heb eu trin
- Dim perthynas gymdeithasol
- Chwilio gorfodol am sborion
- Tueddiadau dinistriol

Sylwer: efallai y bydd plentyn yn destun cyfuniad o wahanol fathau o gam-drin.

Mae hefyd yn bosibl na fydd plentyn yn dangos unrhyw arwyddion allanol ac yn cuddio'r hyn sy'n digwydd oddi wrth bawb

Amau Camdriniaeth

Os ydych yn amau bod plentyn yn cael ei gam-drin, gofynnwch am gyngor gan yr heddlu neu'r gwasanaethau cymdeithasol. Mae'n well ichi roi eich enw a'ch manylion. Gan wybod mor niweidiol yw camdriniaeth i blant, cyfrifoldeb yr oedolion o'u cwmpas yw cymryd y cyfrifoldeb am ei atal.

Kidscape 2004

www.kidscape.org.uk

Cyfieithiad o ddyfyniad o bapur Llywodraeth Ei Mawrhydi (arweiniad heb fod yn statudol)

Beth i'w wneud os ydych chi'n poeni bod plentyn yn cael ei gam-drin – crynodeb

Cyflwyniad – diogelu plant

Mae gan bawb sy'n dod i gysylltiad â phlant a theuluoedd yn eu gwaith bob dydd, gan gynnwys ymarferwyr nad oes ganddynt rôl benodol mewn perthynas â diogelu plant, ddyletswydd i ddiogelu a hyrwyddo lles plant. Rydych yn debygol o gael rhan yn hyn mewn tair prif ffordd:

- Efallai bod gennych bryderon ynghylch plentyn, a'ch bod yn cyfeirio'r pryderon hynny i sylw gofal cymdeithasol plant neu'r heddlu. Dylai staff yr ysgol (staff addysgu a'r staff nad ydynt yn addysgu) fod yn ymwybodol o'r gweithdrefnau lleol i'w dilyn ar gyfer rhoi gwybod am bryderon ynglŷn â phlentyn penodol. Bydd hyn fel rheol drwy gyfrwng uwch aelod o staff dynodedig yr ysgol neu ei ddirprwy enwebedig neu, os nad yw'r naill na'r llall ar gael, uwch aelod arall o staff yr ysgol. Fodd bynnag, cysylltwch â'r heddlu yn uniongyrchol mewn argyfwng.
- Efallai y bydd gofal cymdeithasol plant yn cysylltu â chi ac yn gofyn i chi roi gwybodaeth am blentyn neu deulu, neu i gymryd rhan mewn asesiad. Gall hyn ddigwydd, ni waeth pwy a wnaeth yr atgyfeiriad i ofal cymdeithasol plant.
- Efallai y gofynnir i chi ddarparu cymorth neu wasanaeth penodol i'r plentyn neu i aelod o'r teulu fel rhan o gynllun y cytunwyd arno a chyfrannu at adolygu cynnydd y plentyn.

Dylai pawb sy'n gweithio gyda phlant a theuluoedd...

- Fod yn gyfarwydd â gweithdrefnau a phrotocolau eu sefydliad a'u dilyn ar gyfer hyrwyddo a diogelu lles plant yn eich ardal, a gwybod â phwy i gysylltu yn eich sefydliad i fynegi pryderon ynghylch lles plentyn.
- Cofio y gall honiad o gam-drin neu esgeuluso plentyn arwain at ymchwiliad troseddol; felly peidiwch â gwneud unrhyw beth a allai beryglu ymchwiliad gan yr heddlu, megis gofyn cwestiynau arweiniol i blentyn neu geisio ymchwilio i'r honiadau o gam-drin.
- Os ydych yn gyfrifol am wneud atgyfeiriadau, gwybod â phwy i gysylltu yn yr heddlu, iechyd, addysg, ysgolion a gofal cymdeithasol plant, dylech ystyried a chynnwys unrhyw wybodaeth sydd gennych am anghenion datblygiadol y plentyn a gallu ei rieni / gofawyr i ymateb i'r anghenion hyn o fewn cyd-destun eu teulu a'u hamgylchedd ehangach. Efallai eich bod wedi cael y wybodaeth hon wrth gwblhau Asesiad Cyffredin (2006). Yn yr un modd, wrth gyfrannu i asesiad neu ddarparu gwasanaethau, dylech ystyried pa gyfraniad yr ydych yn gallu ei wneud mewn perthynas â phob un o'r tri maes hyn. Mae asesiadau arbenigol, yn neilltuo, yn debygol o ddarparu gwybodaeth berthnasol i ddimensiwn penodol, megis iechyd, addysg neu weithrediad y teulu.
- Gweld y plentyn a dod i wybod beth yw ei ddymuniadau a'i deimladau ef neu hi fel rhan o ystyried pa gamau i'w cymryd mewn perthynas â phryderon ynghylch lles y plentyn

- Cyfathrebu â'r plentyn mewn ffordd sy'n briodol i'w oedran, ei ddealltwriaeth a'r hyn sydd orau ganddo. Mae hyn yn arbennig o bwysig i blant anabl ac i blant nad Saesneg yw eu hiaith orau. Bydd natur y cyfathrebu hwn hefyd yn dibynnu ar sylwedd a difrifoldeb y pryderon ac efallai y bydd arnoch angen cyngor gan ofal cymdeithasol plant neu'r heddlu er mwyn sicrhau nad yw diogelwch y plentyn nac unrhyw ymchwiliad dilynol yn cael ei beryglu. Pan fo pryderon yn codi o ganlyniad i wybodaeth a roddwyd gan blentyn, mae'n bwysig tawelu meddwl y plentyn ond nid i addo cyfrinachedd.
- Cofnodi yn ysgrifenedig yr holl bryderon a thrafodaethau ynglŷn â'r plentyn, y penderfyniadau a wnaed a'r rhesymau dros y penderfyniadau hynny. Dylai cofnodion y plentyn gynnwys cronoleg ddiweddar a manylion y gweithiwr arweiniol yn yr asiantaeth berthnasol – er enghraifft, gweithiwr cymdeithasol, meddyg teulu, ymwelydd iechyd neu athro.

Os oes gennych bryderon am les plentyn

Dylai pawb....

- Draod eu pryderon â'u rheolwr, gweithiwr iechyd proffesiynol a enwyd neu aelod dynodedig o staff, yn dibynnu ar leoliad eich sefydliad. Os ydych dal yn bryderus, gallech chi neu eich rheolwr hefyd, heb o anghenraid enwi'r plentyn dan sylw, draod eich pryderon gyda chydweithwyr uwch mewn asiantaeth arall er mwyn datblygu dealitwriaeth o anghenion ac amgylchiadau'r plentyn.
- Os ydych, ar ôl y drafodaeth hon, yn dal yn bryderus, ac os ydych yn ystyried y byddai'r plentyn a'i rieni yn elwa o wasanaethau pellach, ystyriwch pa asiantaeth, gan gynnwys rhan arall o'ch asiantaeth chi eich hun, y dylech wneud atgyfeiriad ati. Os ydych yn ystyried bod y plentyn, neu y gallai fod, mewn angen, dylech gyfeirio'r plentyn a'r teulu at ofal cymdeithasol plant. Gall hyn gynnwys plentyn yr ydych chi'n credu ei fod, neu y gallai fod, mewn perygl o ddioddef niwed sylweddol. Os yw eich pryderon ynglŷn â phlentyn sydd eisoes yn hysbys i ofal cymdeithasol plant, dylid hysbysu'r gweithiwr cymdeithasol dyranedig am eich pryderon. Yn ogystal â gofal cymdeithasol plant, mae gan yr heddlu a'r NSPCC bwerau i ymyrryd dan yr amgylchiadau hyn.
- Yn gyffredinol, ceisiwch draod eich pryderon gyda'r plentyn, fel y bo'n briodol i'w oed a'i ddealltwriaeth, a gyda'i rieni a gofynnwch am eu caniatâd i atgyfeirio at ofal cymdeithasol plant os na fyddwch yn meddwl y byddai trafodaeth o'r fath yn gosod plentyn mewn mwy o berygl o niwed sylweddol. (Mae Atodiad 1 yn nodi chwe phwynt allweddol ynghylch rhannu gwybodaeth a atgynhyrchwyd o *Information Sharing: Practitioners' Guide* (Llywodraeth EM 2006) – Mae adran 4 o'r canllawiau rhannu gwybodaeth hyn yn rhoi canllawiau manylach ynghylch cydsyniad, cyfrinachedd a rhannu gwybodaeth.
Gweler www.ecm.gov.uk/deliveringservices/informationsharing
- Pan fyddwch yn atgyfeirio, cytunwch gyda'r sawl sy'n derbyn yr atgyfeiriad ynghylch yr hyn a ddywedir wrth y plentyn a'r rhieni, gan bwy a phryd.
- Os byddwch yn gwneud eich atgyfeiriad dros y ffôn, cadarnhewch hynny yn ysgrifenedig o fewn 48 awr. Dylai gofal cymdeithasol plant gydnabod eich atgyfeiriad ysgrifenedig o fewn un diwrnod gwaith o'i dderbyn. Felly os na fyddwch wedi clywed yn ôl o fewn tri diwrnod gwaith, cysylltwch â gofal cymdeithasol plant eto.

Atodiad 1 – Information sharing: Practitioners' guide

Atgynhychwyd o *Information sharing: Practitioners' guide* (Llywodraeth EM, 2006, Tudalen 5)

Chwe phwynt allweddol ynglŷn â rhannu gwybodaeth

1. Dylech egluro i blant, pobl ifanc a theuluoedd ar y cychwyn, yn agored ac yn onest, pa wybodaeth fydd yn cael ei rhannu neu y gellir ei rhannu a sut a pham, a cheisio cael eu cytundeb. Yr eithriad i hyn yw lle y byddai gwneud hynny yn gosod y plentyn, person ifanc neu eraill mewn mwy o berygl o niwed sylweddol neu oedolyn mewn perygl o niwed difrifol, neu pe byddai'n tanseilio atal, darganfod neu erllyn trosedd ddifrifol gan gynnwys lle y gallai gofyn am gydsyniad arwain at ymyrryd ag unrhyw ymchwiliad posibl.
2. Rhaid ichi bob amser ystyried diogelwch a lles plentyn neu berson ifanc wrth wneud penderfyniadau p'un a ddylid rhannu gwybodaeth amdanynt neu beidio. Lle ceir pryder y gall y plentyn fod yn dioddef neu mewn perygl o ddioddef niwed sylweddol, rhaid i ddiogelwch a lles y plentyn fod y brif ystyriaeth.
3. Dylech, lle bo modd, barchu dymuniadau plant, pobl ifanc neu deuluoedd nad ydynt yn cydsynio i rannu gwybodaeth gyfrinachol. Gellwch ddal i rannu gwybodaeth os, yn eich barn chi ar y ffeithiau yn yr achos, bod digon o angen er budd y cyhoedd i ddiystyru'r diffyg cydsyniad hwnnw.
4. Dylech ofyn am gyngor os ydych yn ansicr; yn enwedig lle mae a wnelo eich amheuaeth â phryder ynghylch niwed sylweddol posibl i blentyn neu niwed difrifol i eraill.
5. Dylech sicrhau bod y wybodaeth yr ydych yn ei rhannu yn gywir ac yn gyfoes, yn angenrheidiol i'r diben yr ydych yn ei rhannu, yn cael ei rhannu â'r bobl hynny sydd angen ei gweld yn unig, a'i rhannu'n ddiogel.
6. Dylech gofnodi bob amser y rhesymau dros eich penderfyniad – p'un a yw i rannu gwybodaeth neu beidio.

Nodyn gan diwtoriaid ELSA:

1. Cewch drafod eich pryderon gyda gofal cymdeithasol plant heb enwi'r plentyn er mwyn cael gwybod pa gamau pellach a argymhellir.
2. Os adroddir am bryderon wrth yr NSPCC (0808 800 5000), nid oes rhaid i chi roi eich enw na'ch cyfeiriad ac ni fyddant yn olrhain eich galwad.

CYMORTH LLYTHRENNEDD EMOSIYNOL

Defnyddiwch y ffurflen hon, os gwelwch yn dda, pan fyddwch yn ystyried a fyddai plentyn yn elwa o gael cymorth ELSA. Dylai gael ei llenwi gan yr oedolyn sy'n atgyfeirio mewn trafodaeth gyda'r ELSA.

Enw'r plentyn: _____ Dyddiad geni: _____
Grŵp Blwyddyn y Cwricwlwm Cenedlaethol: _____

Gwybodaeth gefndir: _____

Defnyddiwch y tabl canlynol, os gwelwch yn dda, i helpu i flaenoriaethu meysydd allweddol i'w targedu:

	Sgiliau	Gallu				
		1 gwael iawn	2	3	4	5 da iawn
Ymwybyddiaeth emosiynol	Gallu i wybod sut maen nhw'n teimlo					
	Gallu i ddweud sut maen nhw'n teimlo a pham					
Sgiliau cymdeithasol	Gwneud cyswilt llygad					
	Cymryd eu tro					
	Siarad mewn tôn llais dymunol					
	Rhannu					
	Gofyn am gymorth					
	Talu sylw pan fydd rhywun yn siarad â hwy					
Sgiliau cyfeillgarwch	Gallu i gychwyn cyfeillgarwch					
	Gallu i gynnal cyfeillgarwch					
	Dealltwriaeth o'r hyn y mae cyfeillion yn ei wneud a ddim yn ei wneud					
Hunan-barch a gwytnwch	Gallu i nodi cryfderau					
	Gallu i dderbyn canmolïaeth					
	Gallu i dderbyn beirniadaeth adeiladol					
	Dyfalbarhad ar gyfer tasgau y maent yn eu canfod yn anodd					
	Gallu i ymdopi â phrofiadau newydd/newid					
Rheolaeth emosiynol	Gallu i adnabod emosiynau e.e. dicter, pryder					
	Gwybod am strategaethau a'u defnyddio i'w helpu i ymdawelu pan yn ddig					
	Gallu i ofyn i oedolyn pan fyddant yn ddig/pryderus					

Nod ac Adolygiad

Ystyriwch yn ofalus, os gwelwch yn dda, beth hoffech chi iddo fod yn wahanol o ganlyniad i gymorth ELSA. Dylai pawb dan sylw gytuno ar y targedau. Ystyriwch sut y caiff y targedau eu hatgyfnerthu a'u cynnal y tu allan i sesiynau ELSA.

Dylid llenwi'r adolygiad mewn trafodaeth gyda'r oedolyn a wnaeth yr atgyfeiriad.

Targed Erbyn diwedd rhaglen ELSA gobeithir y bydd yn gallu:	Adolygiad Dylid cwblhau rhaglenni fel rheol o fewn 6 – 10 wythnos. Pa mor dda wnaethom ni?
1.	1.
2.	2.
3.	3.

Dylai targedau fod yn glir ac yn fesuradwy. Mewn rhai achosion (megis gyda golwg ar hunan-barch) efallai mai ymddygiadol fydd y targed o ran natur. Mae rhai enghreifftiau fel a ganlyn:

- Bydd James yn gallu cymryd ei dro gyda phlentyn arall mewn gêm syml
- Bydd Jane yn gallu gwybod pan fydd yn teimlo'n hapus, yn drist ac yn ddigalon a labelu'r teimladau hyn.
- Bydd Hannah yn gallu sôn am beth sy'n ei gwneud yn ddig ac yn gallu defnyddio rhai strategaethau i deimlo'n dawelach.
- Bydd Ben yn gallu gofyn am gael ymuno mewn gêm gydag un neu ddau o'i gyfoedion
- Bydd modd i Joshua siarad ag oedolyn fel rhan o berthynas o ymddiriedaeth
- Byddwn yn gallu sylwi ar fwy o achlysuron pan fydd Anna'n gwenu.

[illegible]

- Cyn i gymorth Llythrennedd Emosiynol gychwyn



- Ar ddiwedd y cymorth

- | | |
|----|---|
| A | Y gallu i wybod sut maen nhw'n teimlo |
| B | Gallu i ddweud sut maen nhw'n teimlo a pham |
| C | Gwneud cyswllt llygad |
| Ch | Cymryd eu tro |
| D | Siarad mewn tôn llais dymunol |
| Dd | Rhannu |
| E | Gofyn am help |
| F | Talu sylw pan fydd rhywun yn siarad â hwy |
| Ff | Gallu i gychwyn cyfeillgarwch |
| G | Gallu i gynnal cyfeillgarwch |

- H Dealltwriaeth o'r hyn y mae cyfeillion yn ei wneud a ddim yn ei wneud
I Gallu i nodi cryfderau
L Gallu i dderbyn canmoliaeth
LI Gallu i dderbyn beirniadaeth adeiladol
M Dyfalbarhad ar gyfer tasgau y maent yn eu canfod yn anodd
N Gallu i ymdopi â phrofiadau newydd/newid
O Gallu i adnabod emosiynau e.e. dicter, pryder
P Gwybod am strategaethau a'u defnyddio i ymdawelu pan yn ddig
S Gallu i ofyn i oedolyn pan fyddant yn ddig/pryderus

Gweithio o fewn cymhwysedd proffesiynol fel ELSA

Weithiau mae'n dod yn amlwg drwy oruchwyliaeth y disgwylir i ELSAs weithio gyda rhai pobl ifanc ar faterion y tu hwnt i'r hyn a ystyrir yn gylch gwaith proffesiynol priodol ar gyfer ELSA. Mae hyn wedi digwydd yn arbennig mewn perthynas â rhai materion iechyd meddwl fel anhwylderau bwyta a mathau eraill o ymddygiad hunan-niweidiol. Mae delio'n uniongyrchol â materion o'r fath yn gofyn am hyfforddiant arbenigol. Er nad yw ELSAs wedi cael eu hyfforddi i drin anhwylderau bwyta a hunan-niwed, gall fod rôl ddilys, serch hynny, ar gyfer ELSA wrth gefnogi pobl ifanc sy'n profi'r anawsterau hyn. Mae person ifanc sydd â'r anghenion hyn yn debygol o gael anawsterau yn rhai o'r meysydd canlynol:

- Hunan-barch/hunaniaeth bersonol
- Hunan-reoleiddio
- Pryder
- Nodi a deall teimladau
- Trafod eu teimladau
- Datrys gwrthdaro
- Ffurio a chynnal perthynas

Mae'r rhain i gyd yn feysydd o angen lle mae ELSAs yn gweithio. Mae ELSA mewn sefyllfa dda i gefnogi myfyrdod personol, tynnu allan brif gryfderau'r unigolyn ac arwain wrth archwilio strategaethau i oresgyn anawsterau.

Dylai rhaglen ELSA ganolbwyntio ar un (neu fwy) o'r uchod, yn hytrach nag ar hunan-niweidio neu anhwylder bwyta ynddo ei hun. Yn y modd hwn, bydd yn ceisio datblygu gwytnwch a strategaethau ymdopi y person ifanc, fydd efallai, yn ei dro, yn helpu gyda rhai o'r pryderon amlwg. Yn yr un modd, ni fyddai ELSA yn canolbwyntio ar gam-drin alcohol a chyffuriau yn uniongyrchol, ond byddai'n mynd i'r afael â materion yn ymwneud â hunan-barch ac anawsterau ffurfio cyfeillgarwch sydd efallai wrth wraidd cam-drin sylweddau. Ac ni fyddai cam-drin rhywiol ychwaith yn ffocws ymyrraeth ELSA ond gallai ELSA helpu person ifanc i ddatblygu teimlad cadarnhaol amdano'i hun a sgiliau pendantsrwydd sy'n cyfrannu at berthynas iach.

Swyddogaeth ELSA yw ceisio adnabod a gweithio gyda'r angen seicolegol sylfaenol (neu'r diffyg sgiliau) sydd efallai yn dylanwadu ar ymddygiad yn hytrach na mynd i'r afael â'r ymddygiad allanol yn uniongyrchol.

Math arall o gais amhriodol a wneir weithiau i ELSAs yw gweithio gyda phlentyn i ganfod a oes problemau amddiffyn plant. Er ei bod yn wir y bydd plentyn efallai yn fwy tebygol o ddatgelu camdriniaeth i ELSA, os oes yna berthynas gadarn, lawn ymddiriedaeth, nid rôl ELSA yw holi a phrocio. Yn wir, gallai gofyn cwestiynau arweiniol wneud unrhyw achos erlyn dilynol yn annilys.

Mae ELSAs yn llai tebygol o fod yn rhai sy'n derbyn ceisiadau amhriodol os ydynt yn rhan o broses atgyfeirio gadarn o fewn ysgol lle y trafodir anghenion a blaenoriaethau gan y rheolwr llinell ac ELSA. Mae anawsterau yn codi fel arfer o ganlyniad i uwch reolwr yn trosglwyddo cais gan weithiwr proffesiynol o asiantaeth arall (e.e. ymarferwr CAMHS,

gweithiwr cymdeithasol) heb gwestiynu doethineb neu'r sail resymegol. Pan fydd ELSA yn anghyfforddus ynglŷn â darn o waith a awgrymwyd, yn ddelfrydol, dylai yn gyntaf godi ei phryderon gyda'i rheolwr llinell. Os na chaiff y mater ei ddatrys er boddhad yr ELSA gellir ei drafod gyda'i goruchwilydd EP. Mewn rhai achosion gall hyn arwain at gysylltiad uniongyrchol â rheolwr yr ysgol, naill ai gan yr EP sy'n goruchwyllo neu EP yr ysgol. Mae gan reolwyr ysgol gyfrifoldeb am y staff y maent yn eu cyflogi ac ni ellir rhoi cyfarwyddyd iddynt o'r tu allan sut i ddefnyddio'u staff. Yn y pen draw, cyfrifoldeb y pennaeth yw penderfynu pa gymorth i'w ddarparu ar gyfer disgybl a phwy sydd yn y sefyllfa orau i'w ddarparu. Mae angen i ELSA fod yn barod i ddweud pan fydd cais y tu hwnt i lefel ei chymhwysedd.

Os bydd disgybl, yn ystod rhaglen ymyrryd, yn datgelu i ELSA am ymddygiad hunan-niweidiol, dylid trin hyn fel unrhyw bryder diogelu arall a'i gyfeirio at yr aelod o staff yr ysgol sydd â chyfrifoldeb am ddiogelu.

Os yw eisoes yn hysbys o fewn yr ysgol a bod y disgybl yn dechrau siarad am yr ymddygiad gyda'r ELSA, bydd yr ELSA yn defnyddio ei sgiliau gwranddo gweithredol i annog y disgybl i fyfyrrio ar ystyr ei ymddygiad anghywir, a bydd yn osgoi unrhyw bwysau mewnol i 'gywiro'r broblem'.

Cynllunio Rhaglenni a Sesiynau – canllawiau ar gyfer ELSAs

Cymorth rhagweithiol

Cafodd ELSAs eu sefydlu i ddarparu rhaglenni cynlluniedig o gymorth sydd wedi eu bwriadu i wella sgiliau llythrennedd emosiynol y plant a'r bobl ifanc y maent yn gweithio gyda hwy. Gwaith rhagweithiol ac nid adweithiol yw hwn. Er y gall ELSAs yn aml gael eu galw i ymdrin â chanlyniadau digwyddiadau yn yr ysgol, dylid cydnabod bod hyn yn ychwanegol at eu rôl ac nad dyma eu prif swyddogaeth.

Nodau'r rhaglen

Wrth gytuno i weithio gyda disgybl, mae'n bwysig gosod nodau clir i'r rhaglen. Mae ffurflen atgyfeirio wedi'i darparu sy'n galluogi'r ELSA i gasglu gwybodaeth gefndir gryo am lefel sgiliau'r disgybl ac wedyn, ar y cyd gyda'r cyfeiriwr neu reolwr llinell yr ELSA, penderfynu ar rai nodau ar gyfer y rhaglen. Gellir nodi'r rhain drwy ofyn y cwestiwn, 'Erbyn diwedd fy ngwaith i, beth ydych chi'n gobeithio y bydd y disgybl hwn yn gallu ei wneud nad yw yn gallu ei wneud ar hyn o bryd?' Efallai y byddwch yn gallu nodi hyd at dair nod yn y ffordd yma, ond mae mwy na hynny yn debygol o fod yn afrealistig. Hwyrach fod gan lawer o ddisgyblion sy'n derbyn cymorth gan ELSA anghenion eithaf cymhleth a byddai'n afresymol disgwyl i'r holl broblemau gael eu datrys.

Dylai nodau'r rhaglen fod fel targedau CAMPUS ar gynlluniau addysg unigol – 'Cyraeddadwy, Amserol, Mesuradwy, Penodol, Uchelgeisiol, Synhwyrol'. Heb dargedau o'r fath, bydd yn anodd diffinio cyfeiriad y rhaglen a bod yn glir ynghylch pryd y bydd wedi ei cwblhau. Byddai'r ffrâm amser, y byddech yn disgwyl iddynt gael eu cwblhau ynddi, rhwng hanner tymor ac un tymor fel rheol. Os bydd y rhaglen yn para llawer hirach na hyn, mae'n debyg bod hynny'n dangos diffyg targedau clir a realistig. Unwaith y bydd nodau'r rhaglen wedi eu cyrraedd efallai y bydd yn briodol darparu rhai trefniadau adolygu ar gyfer y dyfodol fel bod gan y disgybl beth cymorth o hyd ond llai, tra bydd yn cyffredinol ei sgiliau newydd, e.e. adolygiad wythnosol byr neu sesiwn hwy unwaith bob ychydig o wythnosau. Efallai y bydd ar rai disgyblion angen rhaglen bellach o gymorth yn ddiweddarach, gyda nodau newydd.

Isod ceir enghreifftiau o rai nodau, o raglenni gwahanol, a allai fod yn gyraeddadwy o fewn tymor:

- Adnabod a gallu siarad am yr emosiynau hapus, trist, dig ac ofnus.
- Nodi a defnyddio detholiad o strategaethau tawelu, priodol mewn gwahanol gyd-destunau
- Bod yn barod i roi cynnig ar dasgau sy'n cynnwys her
- Deall y gwahaniaeth rhwng ymddygiad pendant ac ymddygiad ymosodol
- Gallu rhestru chwech o rinweddau personol neu gryfderau ar gais
- Bod yn hyderus i gyfrannu i drafodaethau yn y dosbarth

Cynlluniau sesiynau

Mae sesiynau da yn gofyn am ystyriaeth ddigonol a chynllunio ymlaen llaw. Darparwyd ffurflen gynllunio a dylid cwblhau hon ar gyfer pob sesiwn. Y peth cyntaf i'w nodi yw amcan y sesiwn – y canlyniad a ddymunir. Byddai hyn fel arfer yn eithaf bychan ond mae angen ei wneud yn benodol fel y bydd yr ELSA yn gwybod a yw wedi ei gyflawni ai peidio. Rhoddir rhai enghreifftiau isod:

- ELSA a'r disgybl i ddarganfod tri pheth newydd amdanynt ei gilydd
- Ymarfer cymryd tro
- Y disgybl i nodi'r prif bethau sy'n ysgogi ei theimladau o ddicter
- Y disgybl i ddatblygu ac ymarfer sgriptiau ar gyfer gofyn am gael ymuno mewn gweithgareddau gyda chyfoedion
- Dewis strategaeth ymdawelu y bydd y disgybl yn rhoi cynnig arni pan fydd yn gweld ysgrifennu yn anodd
- Archwilio pwysigrwydd cyswllt llygad

Fel gwers dda, mae'r sesiynau ELSA gorau yn cynnwys amrywiaeth o weithgareddau sy'n cael eu cynnal yn gyflym fel bod diddordeb y disgybl yn cael ei gynnal. Mae dilyn cynllun ysgrifenedig byr yn helpu'r ELSA i sicrhau pwrpas a chyflymder o fewn sesiynau. Mae sesiwn dda yn debygol o gynnwys gweithgaredd cychwynnol (e.e. trafod sut mae'r disgybl y diwrnod hwnnw neu sut y mae ei wythnos wedi mynd), adolygiad byr o'r sesiwn flaenorol i sicrhau bod y disgybl yn gallu cofio beth a ddysgodd, esboniad syml o'r amcan ar gyfer y sesiwn presennol, gweithgaredd dysgu sy'n ennyn diddordeb, crynodeb o'r prif bwyntiau a gweithgaredd i fynd adref. Gall y rhan olaf hon fod yn gais i sylwi ar rywbeth penodol yn ystod yr wythnos i ddod neu roi cynnig ar strategaeth sydd wedi cael ei thrafod.

Mae ychwanegu ychydig o sylwadau gwerthuso byr i'r ffurflen gynllunio ar ddiwedd y sesiwn yn ddefnyddiol, gan nodi beth aeth yn dda neu unrhyw beth y mae y ELSA eisiau ei gofio i lywio cynlluniau sesiynau yn y dyfodol. Ar adegau bydd angen i'r ELSA wyro oddi wrth y cynllun oherwydd rhywbeth a godwyd gan y disgybl, ac os felly byddai hyn yn cael ei nodi yn y sylwadau gwerthuso a gellid dychwelyd at y gweithgareddau dysgu a adawyd allan yn ddiweddarach.

Cadw Cofnodion

Mae cynlluniau sesiynau a gwblhawyd yn ffurfio cofnod o gyfranogiad sy'n ateb am yr amser a dreuliwyd yn cefnogi person ifanc. Maent hefyd yn gymorth defnyddiol i'r cof wrth drafod â staff eraill neu gyda rhieni. Dylid cadw'r rhain a'u trosglwyddo gyda chofnodion eraill disgyblion os neu pan fydd y disgybl yn symud ysgol. Felly, dylai ELSAs fod yn ofalus i sicrhau nad ydynt yn cynnwys dim ond gwybodaeth ffeithiol na fyddai'n torri canllawiau cyfrinachedd. Gallai unrhyw nodiadau a wnaed gan ELSA fod yn destun cais Rhyddid Gwybodaeth ac felly dylid eu hysgrifennu gan gadw hynny mewn cof. Ni ddylid ysgrifennu gwybodaeth bersonol sensitif.

Cynllun sesiwn ELSA

Enw'r disgybl: Dyddiad:

Amcan y Sesiwn:

.....

Adnoddau:

Gweithgareddau:

Gwerthusiad:

Enw/llofnod ELSA:

Cynllun sesiwn ELSA

Enw'r disgybl: Jane (blwyddyn 2) Dyddiad: 15 Hydref.....

Amcan y sesiwn: ...Dechrau archwilio teimladau Jane (ar ôl i'w thad a'i mam wahanu'n ddiweddar)

(nodau'r rhaglen: Bydd Jane yn gallu siarad yn agored am newidiadau yn ei bywyd; bydd yn gwenu ac yn ymuno mewn gweithgareddau yn y dosbarth fel yr oedd yn arfer gwneud)

Adnoddau:

Cardiau arth

Siart fflip, papur ac amrywiaeth o bennau lliw

Gêm yr Hippos llwglyd

Gweithgareddau:

Gosod allan ein detholiad o Gardiau Arth sy'n cynrychioli teimladau gwahanol. Gofyn i Jane ddweud sut mae'r arth yn teimlo ac awgrymu rheswm posibl pam.

Gwahodd Jane i ddewis y Cerdyn Arth sydd debycaf iddi hi ar hyn o bryd. *

Gan gymryd y teimlad hwnnw'n gyntaf, adeiladu graff teimladau (siart bar) ar bapur y siart fflip. Gofyn i Jane pa deimladau eraill sydd ganddi hi yn ei bywyd ar hyn o bryd. (Jane i ddewis lliw i gynrychioli pob teimlad a dweud faint o'r teimlad hwnnw sydd ganddi yn ei bywyd ar y funud). Wrth wneud y graff gyda'n gilydd, annog myfyrion ar y pethau sy'n cyfrannu i bob un o'i theimladau gwahanol.

Diweddu gyda gêm yr Hippos llwglyd (gweithgaredd niwtral) i baratoi Jane ar gyfer dychwelyd i'r dosbarth.

Gwerthusiad:

Roedd Jane wrth ei bodd efo'r Cardiau Arth. (Bydd y rhain yn ffordd dda i ganfod sut mae hi'n teimlo bob wythnos).

Roedd arni angen amser i ddatgelu ei theimladau (ychydig yn amddiffynnol yn y sesiwn gyntaf hon). Wrth fynd ymlae, canfod 3 teimlad ar gyfer y graff teimladau – hapus (hanner ffordd i fyny'r dudalen oherwydd ei bod yn mynd i'r ffair efo Nain yfory), wedi blino (chwarter y ffordd i fyny; heb fynd i gysgu tan hwyr ond yn methu dweud pam), ofnus (bron i'r hanner; pan ofynnais am beth roedd hi'n ofnus dywedodd ei bod ofn cŵn, ond rydw i'n meddwl bod mwy i'w archwilio pan fydd hi'n barod). Parhau gyda'r graff teimladau y tro nesaf.

Enw/llofnod ELSA: Jill Brown

Cynllun sesiwn ELSA

Enw'r disgybl: Peter (blwyddyn 4) Dyddiad: 13 Chwefror.....

Amcan y sesiwn: Erbyn diwedd 7 wythnos, bydd Peter yn gallu adnabod pan fydd yn teimlo'n ddig ac wedi dysgu ac ymarfer dau ddull i'w gynorthwyo i reoli ei ddicter.

Amcan y sesiwn:

Sesiwn 1: gweithgareddau i ddod i adnabod Peter, siarad ynglŷn â'r ffaith fod pawb yn teimlo emosiynau cryf; chwilio am eiriau sy'n ymwneud â ddicter a'u rhoi mewn trefn o ba mor gryf ydynt.

Adnoddau:

Mae'n iawn i fod yn fi (llyfr) – tud.5 i ddatblygu proffil personol o Peter

Gêm chwe chwestiwn â dîs

Sesiwn 1 o'r rhaglen rheoli ddicter yn ffeil ELSA – wedi ei haddasu ar gyfer Peter

Llyfr curo cefn

Darlun o thermomedr

Gweithgareddau:

- Cwblhau'r proffil personol o Peter – defnyddio llun os bydd hynny'n ei helpu i ddangos ei deulu a'i ffrindiau
- Chwarae gêm syml â dîs – mae'r rhif y mae'n ei gael yn cyfateb i un o chwe chwestiwn amdano ef iddo'i ateb
- Dweud wrtho am waith ELSA ac y byddwn yn cyfarfod bob wythnos i'w helpu i deimlo'n dawelach yn yr ysgol

Ymwybyddiaeth o deimladau:

- Pa fath o deimladau mae Peter yn ymwybodol ohonynt? Gofyn iddo wneud llun o rai wynebau syml i ddangos rhai o'i syniadau. Tynnu sylw at y ffaith fod rhai o'r rhain yn deimladau cryfion – fel ddicter. Ydy e yn gallu siarad am adegau y mae wedi teimlo fel hyn?
- Tynnu sylw at y ffaith fod pawb yn teimlo'n ddig weithiau – yr her yw beth i'w wneud pan fyddwn yn teimlo felly a bod yna rai pethau sy'n medru bod o gymorth. Yn gyntaf, mae angen i ni wybod beth yw ddicter a beth mae'n ei olygu.

Geiriau ddicter:

- Trafod gyda Peter rai geiriau sy'n golygu ddicter – am faint y gallwn ni feddwl? E.e. cynddeiriog, crac, blin a hefyd rai sy'n golygu'r gwrthwyneb e.e. Tawel, iawn
- Cynorthwyo Peter i osod y rhain mewn trefn er mwyn gwneud thermomedr yn rhedeg o e.e. digyffro i golli tymer!
- Tynnu sylw eto – mae'n iawn i deimlo'n ddig, mae yna lefelau gwahanol o ddicter.

Mynd adref:

- Defnyddio'r llyfr curo cefn i nodi unrhyw bethau da sy'n digwydd cyn y sesiwn nesaf.

Gwerthusiad:

Fe wnaeth Peter fwynhau'r sesiwn heddiw. Roedd yn hoffi'r proffil ac felly byddaf yn cadw hwn ac yn gwneud llyfr arbennig iddo roi ein holl waith ELSA ynddo.

Roedd yn gwybod am rai geiriau am ddicter, ond roedd arno angen cymorth i sylweddoli bod yna amrediad o deimladau o ddicter – byddwn yn ailedrych ar hyn yr wythnos nesaf.

Roedd yn hoffi'r llyfr curo cefn – rhaid sicrhau bod oedolion eraill yn ei gynorthwyo i'w gwblhau pan fydd yn cael profiad da.

Enw/llofnod ELSA: Cheryl

Cynllun sesiwn ELSA

Enw'r disgybl: ...Joanne (Blwyddyn 8) Dyddiad: ...25 Mai

Nod y rhaglen: Erbyn diwedd 7 wythnos, bydd Joanne yn gallu deall beth yw dicter (gan ddefnyddio model tân gwyllt) a bydd wedi dysgu ac ymarfer dau ddull i'w chynorthwyo i deimlo'n dawelach.

Amcan y sesiwn: Sesiwn 2: adborth o'r wythnos, mynd drwy'r model tân gwyllt.

Adnoddau:

- Sesiwn 2 y rhaglen rheoli dicter – wedi ei haddasu ar gyfer Joanne
- Beth sydd yn fy ngwneud yn ddig – taflen allan o ffeil ELSA
- Llun o fodel tân gwyllt
- Llyfr cofnodi dicter

Gweithgareddau:

- Siarad drwy'r profiadau da y mae Jo wedi eu cael ers i ni gyfarfod ddiwethaf
- Siarad am unrhyw adegau y mae hi wedi eu cael yn fwy anodd, os oes arni hi eisiau

Gwybod beth sy'n gwneud Joanne yn ddig

- Tynnu sylw eto at y ffaith fod pawb yn teimlo'n ddig weithiau – yr her yw gwybod beth i'w gwneud pan fyddwn yn teimlo felly ac mae yna rai pethau a all fod o gymorth. Gall fod o gymorth os ydym yn gwybod beth sy'n ein gwneud yn ddig yn y lle cyntaf.
- Defnyddio darn o bapur a thrafod unrhyw syniadau sydd ganddi ynghylch yr hyn sy'n ei gwneud yn ddig, – os bydd hi'n gweld hyn yn anod, defnyddio 'beth sy'n fy ngwneud yn ddig'. Graddiwch ba rai sy'n fwyaf tebygol o'i gwneud yn ddig a rhai sy'n effeithio llai arni - trafod y gwahaniaeth.

Model tân gwyllt:

- Edrych ar hwn gyda'n gilydd er mwyn sicrhau dealltwriaeth. Mae'r sbardun yn ymwneud â'r pethau sy'n gwneud i ni deimlo'n ddig.

Mynd adref

- Mae Joanne i gadw llyfr cofnodi dicter, gan nodi beth wnaeth iddi deimlo'n ddig, pa mor ddwys oedd ei dicter a beth wnaeth iddi deimlo'n well.
- Cofio hefyd y profiadau da i'w rhannu yn y sesiwn nesaf.

Gwerthusiad:

Fe wnaeth Joanne fwynhau sesiwn heddiw ar y cyfan, er ei bod wedi cael ei gwneud yn drist gan ryw beth ddigwyddodd ddoe – buom yn siarad am hyn a'i gysylltu â'n gwaith heddiw. Dangosai ddealltwriaeth o'r model a byddwn yn parhau i edrych ar bob rhan ohono yn y sesiynau i ddod. Mae Joanne yn gwybod bod ei hathro dosbarth yn gwybod am y llyfr cofnodi dicter ac y gall ei chynorthwyo hi (pan fydd yn dawel) i gwblhau'r llyfr cofnodi, pe bai hynny o gymorth (ac y gallaf innau helpu hefyd os oes arni eisiau dod i chwilio amdanaf).

Enw/llofnod ELSA: Cheryl

Cynllun sesiwn ELSA

Enw'r disgybl: ...Jack(Blwyddyn 9) Dyddiad: ...12 Chwefror

Amcan y sesiwn: Sefydlu perthynas â Jack a thrafod pa nodau y mae ef yn meddwl fyddai'n gymorth inni weithio tuag atynt.

(Mae nodau'r rhaglen yn debygol o fod yn gysylltiedig â datblygu sgiliau cymdeithasol e.e. y gallu i gynnal sgwrs gydag eraill ynglŷn â'u diddordebau, cynyddu ymwybyddiaeth o deimladau pobl eraill ac ymatebion priodol)

Adnoddau:

Yr Ungame

Gweithgareddau:

Egluro swyddogaeth ELSA a siarad am y rheswm y mae Jack wedi cael ei atgyfeirio am gymorth

Chwarae Ungame

Gofyn i Jack sut yr hoffai i fywyd yn yr ysgol fod yn wahanol (defnyddio graddfa i wybod sut y mae'n teimlo yn yr ysgol nawr a beth fyddai angen newid er mwyn ei helpu i fwynhau'r ysgol fwy)

Gwerthusiad:

Distaw i ddechrau ond i'w weld yn mwynhau Ungame. Agorodd i fyny wrth i'r gêm fynd yn ei blaen. Gofynnodd a fyddai'n cael ei chwarae eto y tro nesaf. Datgelodd ei deimlad o fod yn ddieithryn ymhlith ei gyfoedion. Dywedodd yr hoffai gael ei ffrind ei hun. Dywedodd mai hyn oedd y canlyniad y byddai'n hoffi ei gael o gymorth ELSA. Eglurais na allwn ddarparu ffrind ond y gallwn ei helpu i ddatblygu rhai sgiliau cymdeithasol fyddai'n gymorth i wneud ffrindiau. Fe wnaethom gytuno ar y nodau canlynol i'r rhaglen:

Darllen teimladau pobl eraill oddi wrth y mynegiant yn eu hwyneb ac iaith corff

Dangos diddordeb yn eraill mewn sgysiau

Dysgu rhai negeseuon cadarnhaol iddo'i hun i fod o gymorth i reoli siom

Byddaf yn anelu at gwblhau'r rhaglen erbyn mis Mehefin ac yn lleihau'r cyswllt yn ystod ail ran tymor yr haf.

Enw/llofnod ELSA: Sue Smith.....

Cynllun sesiwn ELSA

Enw'r disgybl: Sophie, Taylor, Jordan ac Emily (Blwyddyn 3) Dyddiad: 11 Chwefror 2013

Amcan y sesiwn: Archwilio ffyrdd o ddod i adnabod rhywun newydd

Nod y rhaglen: Rhestru nodweddion allweddol cyfeillgarwch, gan gynnwys ffyrdd o wneud a chadw ffrindiau.

Adnoddau:

Pypedau

Talebau cyfeillgarwch o'r wythnos ddiwethaf

Cardiau cryfder

Cardiau enwau a bag

Gweithgareddau:

Dechrau gyda 'rownd' yn defnyddio 20 o gardiau cryfder wedi eu dewis ymlaen llaw, gyda phob plentyn yn dewis enw aelod o'r grŵp o'r bag ac wedyn yn dewis cerdyn cryfder ar gyfer y person hwnnw. Yn eu tro, y plant yn dweud pam y maent wedi dewis y cerdyn neilltuol hwnnw.

Adolygu sut y gweithiodd y talebau Cyfeillgarwch ers y sesiwn ddiwethaf. Oedd pob plentyn wedi gallu cyflawni'r gweithgaredd y cytunwyd arno?

Trafodaeth ynghylch sut y gallem wneud ffrind newydd. Rhannu'r esiampol o pan fydd rhywun newydd yn ymuno â'u dosbarth a beth fyddai'n ffordd dda o ddod i'w adnabod.

Mewn paru, defnyddio'r pypedau i actio rhai o'u syniadau.

Archwilio sut y gallai deimlo i fod yn yr ysgol?

Pwy sydd wedi teimlo'n ofnus ac yn anhapus pan oedden nhw yn newydd mewn sefyllfa?

Sut bydden nhw'n teimlo pe bai rhywun yn gyfeillgar ac yn dod i fyny atynt i ddweud 'helo'?

Gweithgaredd i gloi: Rhannu rownd o ganmoliaeth yn seiliedig ar yr hyn y maen nhw wedi sylwi arno ynghylch ei gilydd yn ystod sesiwn heddiw.

Gwerthusiad:

Dewisodd pawb gerdyn cryfder yn fuan ond roedd Jordan yn ei chael yn fwy anodd egluro pam yr oedd wedi dewis cerdyn penodol ar gyfer Sophie. Fodd bynnag, pan roddais ddau awgrym iddo, gallai ddewis un.

Roedd y plant i gyd wedi ceisio' n galed i anrhydeddu eu talebau cyfeillgarwch ac roedd Sophie, Jordan ac Emily wedi ei ddefnyddio nifer o weithiau yn ystod yr wythnos h.y. cynnig help, gwenu ar ei gilydd wrth gyrraedd yr ysgol bob dydd, chwarae gyda'i gilydd nifer o weithiau yn ystod yr wythnos).

Roedd ar y grŵp angen cymorth i feddwl am ffyrdd i wneud ffrind newydd, ond gallent ddweud wrthyf sut y byddai ymddygiad cyfeillgar yn edrych yn erbyn ymddygiad anghyfeillgar. Fe wnaethant fwynhau chwarae rôl gyda phypedau a rhoddodd Sophie esiampol dda i'r lleill.

Gallai Taylor ddweud "Edrychodd Emily arnaf wrth i mi siarad; roedd hi'n gwrandao!"

Byddaf yn defnyddio'r gweithgaredd chwarae rôl eto yr wythnos nesaf i helpu'r grŵp ymarfer beth y byddent yn ei ddweud a'i wneud wrth wneud ffrind newydd.

Enw/llofnod ELSA: Claire Brown

Cynllun sesiwn ELSA

Enw'r disgybl: Sam (Blwyddyn 7)

Dyddiad: 15 Mawrth 2013

Amcan y sesiwn: Dechrau archwilio'r ffordd y mae Sam yn meddwl am yr hyn sy'n gwneud i gyfeillgarwch weithio?

Nod y rhaglen: Datblygu dealltwriaeth o'r cyfrifoldebau o fewn cyfeillgarwch – beth sydd ar unigolion ei angen gan ffrindiau a beth y gallant ei gynnig i ffrindiau. Ei helpu i dderbyn bod cyfeillgarwch yn broses ddwyffordd a bod angen i'r ddwy ochr roi a derbyn.

Adnoddau:

Model graddio, taflen weithgaredd 18 o *Personal Relationships* gan Hunter and Phillips. 2 dudalen o bapur A3 –pennau lliw.

Gweithgareddau:

I ddechrau –

Adolygu gyda Sam sut mae'r wythnos hon wedi mynd ac a yw wedi ceisio dweud 'helo' a/neu gynnig gwên i'r disgyblion hynny yr hoffai wneud ffrindiau newydd â nhw. Ei annog i ddefnyddio graddfa i fesur ei lwyddiant.

Gofyn i Sam feddwl am ddau berson y mae'n eu hadnabod, un y mae ganddo gyfeillgarwch dda ag ef a'r llall lle mae'n teimlo nad yw eu cyfeillgarwch yn gweithio'n dda neu ddim yn bodoli o gwbl.

Ysgrifennwch ei syniadau am y gyfeillgarwch nad yw'n gweithio'n dda a sut y mae'n teimlo yn ei chylch ac wedyn gwneud yr un peth am gyfeillgarwch gyda rywun y mae'n meddwl ei bod yn gweithio'n dda a sut y mae'n gwneud iddo deimlo.

Siaradwch am ei rôl, pa ran mae ef yn ei chwarae yn y berthynas sy'n gweithio'n dda, beth mae'n ei wneud mewn gwirionedd? Wedyn archwilio a all ef feddwl am un neu ddau beth y gallai ef ei wneud i wella'r gyfeillgarwch arall.

Cwblhau taflen weithgaredd 18 gyda'n gilydd a chytuno ar gamau y gallai ef eu cymryd o'r drafodaeth hon i mewn i'r wythnos ddilynol.

Gwerthusiad:

Rhoddodd Sam sgôr o '6' iddo'i hun ar raddfa 10 pwynt gan ei fod yn teimlo ei fod wedi cynnig gwên i nifer o ffrindiau ac wedi derbyn gwên yn ôl gan 3 allan o'r 4 disgybl.

Gallai ddweud mwy wrthyf am y cyfeillgarwch nad oedd yn teimlo ei bod yn gweithio'n dda a sut y mae'n teimlo ond roedd yn ei chael yn anodd meddwl am ei rôl ef ei hun. Teimlwn ei fod yn cael anhawster i dderbyn peth cyfrifoldeb.

Cwblhaodd y daflen teimladau 'Charged Up' yn gyflym ond roedd arno angen cymorth i feddwl am ei ddylanwad/rôl ym mhob perthynas unwaith eto.

Fodd bynnag, cytunodd ar darged posibl ar gyfer yr wythnos ddilynol i wella ei gyfeillgarwch gydag 'F'. Mae am geisio cytuno gydag awgrymiadau 'F' ynghylch yr hyn y dylen nhw ei wneud yn ystod yr egwyl.

Enw/llofnod ELSA: Jan Copsey

Gwerthusiad o Brosiect Cynorthwydd Cymorth Llythrennedd Emosiynol (ELSA): Beth yw effaith prosiect ELSA ar gred cynorthwywyr cymorth a phlant am hunan-effeithiolrwydd?

Cynhaliwyd prosiect ELSA oedd yn cael ei werthuso mewn Awdurdod Lleol yng ngogledd-ddwyrain Lloegr. Canfu canlyniadau meintiol ac ansoddol fod prosiect ELSA wedi cael effaith gadarnhaol ar gred cynorthwywyr cymorth a chred plant am hunan-effeithiolrwydd.

Roedd y cynorthwywyr cymorth, y canfuwyd eu bod yn cael yr effaith fwyaf ar gred plant am hunan-effeithiolrwydd emosiynol, wedi :

- Cwblhau hyfforddiant ELSA,
- Cael amser gwarchodedig i baratoi eu gwaith ELSA, ac
- Cael amser gwarchodedig i fynychu digwyddiadau hyfforddiant adfywiol.

Grahamslaw, 2010 (traethawd heb ei gyhoeddi);

<http://www.elsanetwork.org/files/An%20Evaluation%20of%20the%20emotional%20Literacy%20Support%20Assistant%20Northumberland.pdf>