

DEALL YMDDYGIAD - GWELD Y TU HWNT I YMDDYGIAD I STAFF ADDYSG



Yn aml, mae ymddygiad yn ffordd o gyfathrebu

Mae plant, ac oedolion, yn aml yn cyfleu'r hyn y maent yn ei feddwl a'i deimlo trwy eu gweithredoedd. Efallai na fydd hyn bob amser yn y ffordd fwyaf defnyddiol, ond os ydym am helpu dysgwyr i gyfathrebu'n well, yn gyntaf mae angen i ni ddeall beth maen nhw'n ceisio ei ddweud wrthym. Efallai nad ydyn nhw bob amser yn ymwybodol o'r rheswm eu hunain; fel oedolion bydd angen i ni geisio dyfalu beth y credwn y gallai hyn fod.

Weithiau efallai y byddwn dim ond yn meddwl i ni ein hunain. Ond os oes gennych chi a'r dysgwr amser ar gyfer sgysiau myfyriol (pan fydd y ddau ohonoch yn eich Cylch Goddefgarwch), gallwch hefyd rannu eich meddyliau yn uchel.

"Rwy'n meddwl ai gweiddi arnaf yw dy ffordd di o ddweud 'wyt ti'n fodlon rhoi 10 munud i mi, dwi jyst angen seibiant'? ... ond mae'n anodd dod o hyd i'r geiriau hynny yn y foment"

"Rwy'n dychmygu ei fod yn eithaf llethol dod yn ôl i'r ysgol. Efallai dy fod ti'n teimlo llawer o emosiynau"

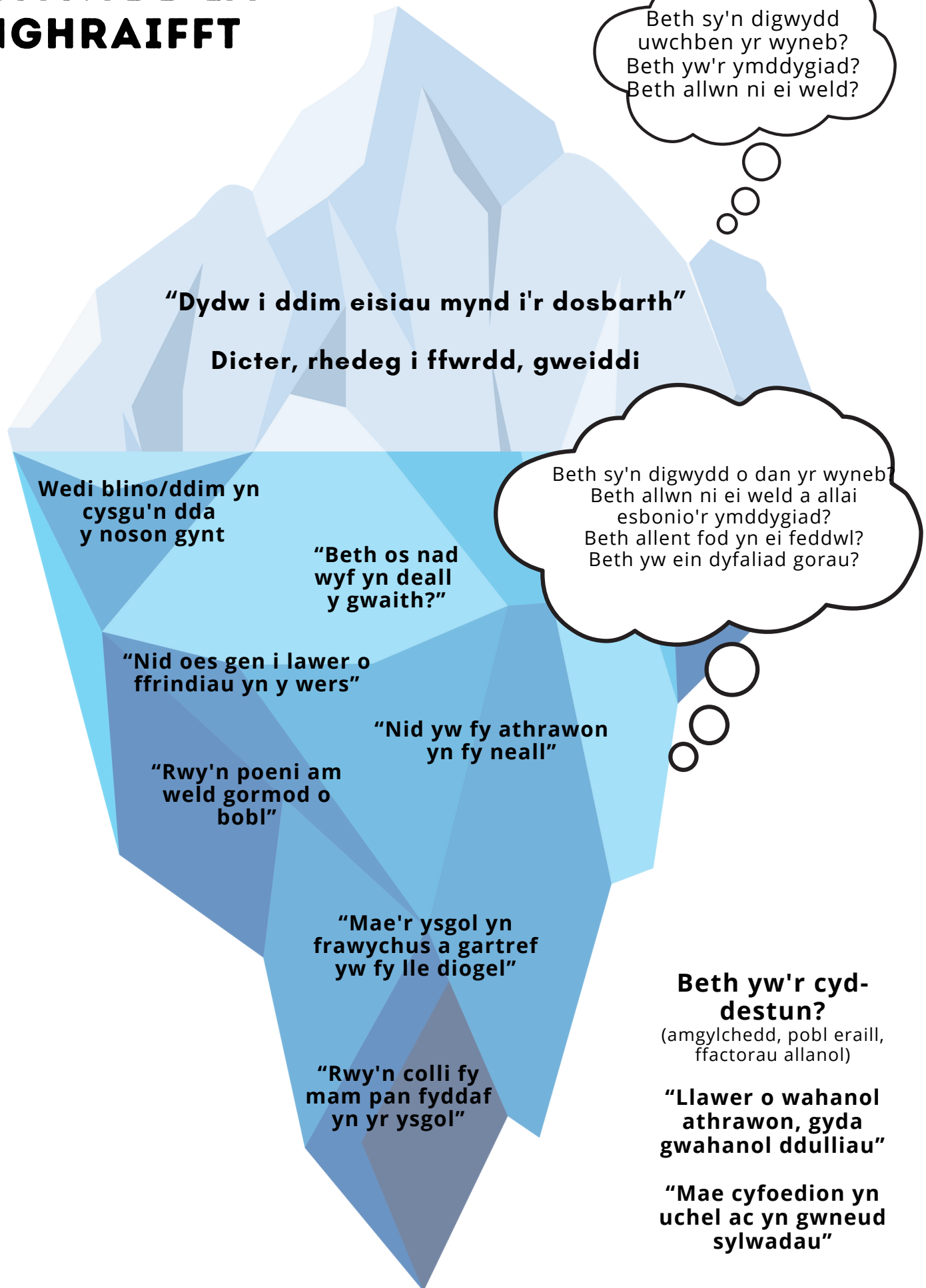
Mae'n iawn os ydym yn cael hyn yn anghywir!

Gallwch chi bob amser archwilio hyn eto, neu mae'n rhoi agoriad i blant ddweud wrthym beth maen nhw'n meddwl yw'r rheswm, *"Rwy'n credu fy mod wedi ei chael yn anghywir yn gynharach. Wyt ti'n gallu fy helpu i ddeall beth sy'n bod?"*

Cofiwch efallai na fydd dysgwyr yn gwbl ymwybodol o'r rhesymau eu hunain ac efallai na fyddant yn gallu ymateb. Gall meddwl yn uchel gyda nhw (pan fo hynny'n briodol), heb ddisgwyl ymateb, eu helpu i wneud y cysylltiad rhwng teimladau a gweithredoedd yn y dyfodol.

Er mwyn ein helpu i gael gwell dealltwriaeth o ymddygiad dysgwr, gallwn ddefnyddio'r 'model mynydd iâ'. Fel mynyddoedd iâ, dim ond yr hyn sydd uwchben yr wyneb y gallwn weld, e.e., yr ymddygiadau. Ond, ni allwn weld o dan yr wyneb, sydd yn aml yn llawer mwy ac yn gallu esbonio pam mae dysgwyr (ac oedolion!) yn ymddwyn mewn ffyrdd penodol.

Y MYNYDD IÂ - ENGHRAIFFT



Y MYNYDD IÂ

Beth ydym yn ei weld ar yr wyneb?

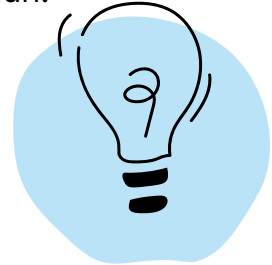
Beth allai fod yn digwydd o dan yr wyneb?

Beth yw'r cyd-destun?
(amgylchedd, pobl eraill, ffactorau allanol)

YMAGWEDD BERTHYNOL

Mae ymagwedd berthynol ac ymagwedd sy'n ystyriol o drawma tuag at addysg yn rhoi pwysigrwydd ar feithrin cydberthnasau, ac yn ein hannog i weld ymddygiad fel dull o gyfathrebu. Drwy gymryd y persbectif hwn, gallwn fynd i'r afael â'r hyn y mae dysgwyr yn ceisio ei ddweud wrthym am eu byd mewnol, nid dim ond yr ymddygiad ei hun.

AWGRYMIADAU DA



- Canolbwyntiwch ar y berthynas â dysgwyr er mwyn **meithrin cysylltiad, ymddiriedaeth a diogelwch**. Gall hyn ddarparu sylfaen lle gellir adeiladu ar sgysiau am ymddygiad a phrofiadau sylfaenol.
- **Byddwch yn chwilfrydig am yr anghenion sylfaenol** y mae'r ymddygiad yn ei gyfleu. Pan fydd y ddau ohonoch mewn cyflwr a reoleiddir yn emosiynol, gallwch 'feddwl yn uchel' gyda nhw.
- Gallwn fod yn **gadarn ar ffiniau** (o amgylch ymddygiad niweidiol neu anniogel) **tra'n parhau i fod yn dosturiol a charedig** gyda dysgwyr.
- Os oes angen canlyniadau, sicrhewch eu bod wedi'u cysylltu'n uniongyrchol â'r ymddygiad lle bo hynny'n bosibl. **Gall canlyniadau rhesymegol** (a gynigir heb gywilydd na dicter) helpu i ddatblygu achos ac effaith (Gweler ein hadnodd 'Canlyniadau').
- **Gall datrys problemau gyda'ch gilydd yn hytrach na gosod atebion** fod yn ffordd ymlaen. Rhoi amser i safbwynt y dysgwr gael ei glywed a'i ddeall, cyn cynnig eich un chi. Trafod atebion posibl gyda'ch gilydd (Gweler ein hadnodd 'Datrys Problemau Gyda'n Gilydd').
- Ceisiwch fabwysiadu ymagwedd PACE (**Natur Chwareus, Derbyniad, Chwifrydedd ac Empathi**) - cyn, yn ystod ac ar ôl sgwrs o amgylch ymddygiad. (Gweler ein hadnodd 'PACE').

Ewch i www.cavyoungwellbeing.wales/cy am wybodaeth ac adnoddau Lles Emosiynol ac Iechyd Meddwl ar gyfer plant, pobl ifanc, rhieni a gweithwyr proffesiynol.

Crëwyd yn wreiddiol gan dîm y Prosiect Gwynwch (2021) ac addaswyd gan y Gwasanaeth Mewngymorth Ysgolion (2025). Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg.