



# Cefnogi plant ifanc tawel, swil a phryderus yn yr ysgol

## Ymchwil

Rhif dogfen ymchwil: 071/2023  
Dyddiad cyhoeddi: Ionawr 2023

# Cefnogi plant ifanc tawel, swil a phryderus yn yr ysgol

<b>Cynulleidfa</b>	Penaethiaid; athrawon; staff ysgolion; staff ysgolion ehangach e.e., llywodraethwyr ysgolion, seicolegwyr addysg, consortia ysgolion, llunwyr polisi.
<b>Trosolwg</b>	Mae'r ddogfen hon yn adrodd ar ddwy raglen ymyrraeth wedi'i dargedu o'r enw 'AAM a 'AGM' a gynhaliwyd gan athrawon neu gynorthwyyr addysgu mewn ysgolion cynradd yng Nghymru. Nod y rhaglenni wedi'u targedu hyn oedd cefnogi dysgwyr tawel, swil a phryderus o'r dosbarth derbynhyd at flwyddyn 2 a dysgwyr ym mlwyddyn 3 a 4 i ddod yn fwy hyderus a chwilfrydig yn yr ysgol.
<b>Camau gweithredu</b>	Cynlluniwyd y ddogfen hon i hysbysu darllenwyr am y rhaglen a'i gweithrediad.
<b>Gwybodaeth bellach</b>	Dylid cyfeirio ymholiadau am y ddogfen hon at: Dr Susan Davis a Dr Rhiannon Packer YAPhCC, Prifysgol Metropolitan Caerdydd, Campws Cyncoed, Ffordd Cyncoed, Caerdydd. CF23 6XD. E-bost: <a href="mailto:sdavis@cardiffmet.ac.uk">sdavis@cardiffmet.ac.uk</a> <a href="mailto:rajpacker@cardiffmet.ac.uk">rajpacker@cardiffmet.ac.uk</a>
	 @WG_Education
	 Facebook/AddysgCymru
<b>Copïau ychwanegol</b>	Gellir gweld y ddogfen hon o wefan Llywodraeth Cymru yn <a href="https://hwb.gov.wales/datblygiad-proffesiynol/y-strategaeth-genedlaethol-ar-gyfer-ymchwil-ac-ymholiad-addysgol/rhwydwaith-tystiolaeth-gydweithredol/">https://hwb.gov.wales/datblygiad-proffesiynol/y-strategaeth-genedlaethol-ar-gyfer-ymchwil-ac-ymholiad-addysgol/rhwydwaith-tystiolaeth-gydweithredol/</a>

# Cynnwys

<b>Crynodeb gweithredol</b>	<b>3</b>
<b>1. Cyflwyniad a chefnidir</b>	<b>5</b>
<b>2. Adolygiad o lenyddiaeth</b>	<b>8</b>
<b>3. Methodoleg</b>	<b>12</b>
<b>4. Cyflwyno a dadansoddi data</b>	<b>20</b>
<b>5. Dylunio ymchwil</b>	<b>21</b>
<b>6. Cyfyngiadau</b>	<b>22</b>
<b>7. Prif ganfyddiadau</b>	<b>23</b>
<b>8. Casgliad</b>	<b>33</b>
<b>9. Argymhellion ar gyfer ymarferwyr / ysgolion</b>	<b>35</b>
<b>Cyfeiriadau</b>	<b>37</b>
<b>Atodiadau</b>	<b>40</b>

## Rhestr o Ffigurau

<b>Ffigur 1: Model Cysyniadol / Strwythurol (addaswyd o Buhs et al., 2015)</b>	<b>9</b>
<b>Ffigur 2: Graff i ddangos nifer cyffredinol yr ysgolion a gymerodd ran yn AAM/AGM CS a CC ledled Cymru</b>	<b>22</b>
<b>Ffigur 3: Nifer y plant fesul rhyw ar y rhaglen AAM</b>	<b>23</b>
<b>Ffigur 4: Nifer y plant fesul rhyw ar y rhaglen AGM</b>	<b>23</b>
<b>Ffigur 5: Gwaelodlin ysgolion AAM 1 v gwaelodlin 2. Wedi'u trefnu yn ôl gwelliant</b>	<b>25</b>
<b>Ffigur 6: Gwaelodlin ysgolion AGM 1 v gwaelodlin 2. Wedi'u trefnu yn ôl gwelliant</b>	<b>26</b>

## Rhestr o Dablau

<b>Tabl 1 Lleoliad ac laith yr ysgolion a recriwtiwyd i'r prosiect</b>	<b>11</b>
<b>Tabl 2 Llinell amser yr ymarferwyr</b>	<b>12</b>
<b>Tabl 3 Gweithgareddau'r rhaglen AAM</b>	<b>13</b>
<b>Tabl 4 . Gweithgareddau'r rhaglen AGM</b>	<b>14</b>
<b>Tabl 5 . Enghraifft o brofforma gwaelodlin ymyrraeth cyn ac ar ôl yr AAM wedi'i chwblhau, sy'n dangos gwelliant mewn ystod o feysydd yn dilyn ymgysylltu â'r rhaglen AAM</b>	<b>16</b>
<b>Tabl 6 Sgorau gwaelodlin gan ysgolion AAM * # = grŵp 1 neu grŵp 2</b>	<b>24</b>
<b>Tabl 7 Sgorau gwaelodlin gan ysgolion AGM</b>	<b>24</b>

## Atodiadau

<b>Tabl Ysgolion Cam 1 (Ionawr-Mawrth 2022)</b>	<b>38</b>
<b>Tabl Ysgolion Cam 2 (Chwefror-Ebrill 2022)</b>	<b>39</b>

## **Crynodeb gweithredol**

### **Diffinio dysgwyr tawel, swil a phryderus (TSPH).**

Mae dysgwyr tawel, swil a phryderus (TSPH) yn aml yn cael eu barnu'n negyddol yn yr ysgol. Nid yw bod yn dawel ac yn swil yn rhinwedd annymunol, ac ni ddylid ychwaith ei gategoreiddio fel un. Fodd bynnag, mae'r ethos o fewn ysgolion yn canolbwyntio ar gyfathrebu a chyfranogiad rhagweithiol yn y dysgu. Mae athrawon felly yn dueddol o ffafrio plant ymatebol a rhagweithiol. Mae cau ysgolion yn aml o ganlyniad i bandemig Covid-19 wedi cyfyngu'n sylweddol ar gyfleoedd yr ymarferwyr i gefnogi datblygiad sgiliau cyfathrebu a chymdeithasol plant. Dywedwyd bod effeithiau'r pandemig ar blant yn gyffredinol yn 'ddifrif' Chawla et.al., (2021, t.294) ac yn cynnwys agweddau megis problemau cwsig, iselder ysbryd a phryder. Felly, ac yn 'sefyllfa gref' i'r plant a oedd eisoes yn dawel, yn swil neu'n bryderus mewn sefyllfaoedd bob dydd. Mae dysgwyr tawel, swil, neu bryderus, yn aml yn cael llai o fynediad at ddysgu, ac yn cael eu hystyried y tu allan i'r norm. Mae ymchwil ar swildod yn dangos bod yna ffactor risg ar gyfer addasiad academiaidd a chymdeithasol plant yn eu blynyddoedd cynnar os nad eir i'r afael â'r ymddygiadau hyn.

### **Diffinio swildod**

Mae yna lefelau gwahanol o swildod, gyda rhai plant yn fwy encilgar yn gymdeithasol, neu'n byw yn eu byd 'breuddwydiol' eu hunain. Mae gorbryder yn aml yn ffactor canlyniadol o swildod. Mae plant TSPH sy'n ymddwyn yn swil, neu'n lletchwith yn gymdeithasol, ac sy'n ymddwyn yn bryderus hefyd yn debygol o gael eu gweld gan eu cyfoedion fel ffrindiau llai dymunol a gallant gael eu heithrio o weithgareddau cymdeithasol a seiliedig ar waith o ganlyniad (Davis a Cooper, 2021). Mae swildod yn barhaus gan fod plant wedyn yn treulio mwy o amser ar eu pen eu hunain. Mae'n bwysig nodi bod plant swil weithiau'n mwynhau eu cwmni eu hunain neu'n mwynhau bod ar eu pen eu hunain, ac fel addysgwyr, dylem dderbyn hynny fel eu dewis nhw. I rai plant fodd bynnag, gall swildod fod yn ddifrifol a gall effeithio ar eu mynediad at ddysgu, ac felly, mae dealltwriaeth, cefnogaeth a magwraeth bellach yn hanfodol.

### **Yr astudiaeth**

Defnyddiodd yr astudiaeth hon ddwy raglen ymyrraeth chwe wythnos wedi'u targedu o'r enw 'Special Me Time' (AAM) ar gyfer dysgwyr yn y Blynyddoedd Cynnar (3-7 oed) ac 'Quality Me Time (AGM) ar gyfer dysgwyr yn ystafelloedd dosbarth cynradd blwyddyn 3 – 4. Mae'r ymchwil yn seiliedig ar ganfyddiadau cychwynnol o waith cynharach gan Davis a Cooper (2021). Mae'r ymyriadau wedi'u cynllunio i gefnogi plant, mewn perthynas â lleisio

eu teimladau; cael mynediad i gyfleoedd yn y dosbarth; cyfathrebu a datblygu cyfeillgarwch. Cynsail yr ymagwedd yw bod y plant yn cael eu tynnu allan o'r ystafell ddosbarth prif ffrwd ac mae'r sesiwn yn cael ei harwain gan ymarferydd hyfforddedig mewn sefyllfa grŵp bach. Mae'r rhaglen yn dilyn dull sy'n seiliedig ar anogaeth. Cynhaliwyd y rhaglen AAM gan staff ysgolion mewn ysgolion cynradd cyfrwng Cymraeg a chyfrwng Saesneg ledled Cymru. Amlygodd canfyddiadau o weithredu'r rhaglen trwy linellau sylfaen, myfyrdodau ymarferwyr a sesiynau adborth llafar fod yr ymyriad wedi bod o fudd i ddatblygiad personol a chymdeithasol pob plentyn mewn amrywiaeth o ffyrdd megis gwella eu hyder a'u hunanbarch o fewn a thu allan i amgylchedd yr ystafell ddosbarth.

Mewn rownd flaenorol o'r astudiaeth ymchwil hon (gweler Davis a Cooper, 2021), roedd gwelliannau amlwg yn ymatebion ystafell ddosbarth yr holl blant a gymerodd ran yn y rhaglen. Yn benodol, ymatebodd bechgyn â Saesneg fel iaith ychwanegol (SIY) yn arbennig o dda. Yn y rownd hon, bydd gennym ddiddordeb mewn gweld a yw hyn yn dal yn wir. Mae canlyniadau'r astudiaeth ymchwil hon yn dangos pwysigrwydd defnyddio ymyriad a luniwyd i ddeall a chefnogi plant swil a/neu bryderus tawel ac i ddatblygu eu galluoedd unigryw, mewn cyfrwng lle maent yn cael eu gweld, eu clywed ac y gallant gyfrannu. Ffocws yr astudiaeth gyfredol yw cynyddu ymwybyddiaeth o ddysgwyr tawel, swil a phryderus yn y dosbarth a darparu gofod i ymarferwyr trwy'r rhaglenni AAM a AGM adnabod a chefnogi'r plant tawel, swil a phryderus yn eu dosbarthiadau. Ffocws yr astudiaeth gyfredol yw cynyddu ymwybyddiaeth o ddysgwyr tawel, swil a phryderus yn y dosbarth a darparu gofod i ymarferwyr trwy'r rhaglenni AAM a AGM adnabod a chefnogi'r plant tawel, swil a phryderus yn eu dosbarthiadau.

# 1. Cyflwyniad a chefnidir

- 1.1 Mae plant tawel, swil a/neu bryderus (TSPH) i'w cael ym mhob ystafell ddosbarth ac ym mhob ysgol ac yn ôl eu natur, maent yn dueddol o fod 'yn y dirgel' (Coplan et al., 2011; Crozier, 2014; Davis a Cooper, 2021). I rai plant, gall eu swildod fod yn ddifrifol a gall effeithio ar fynediad at ddysgu, felly mae angen dealltwriaeth a chymorth pellach. Mae ymchwil newydd yn awgrymu bod effaith Covid-19 ar iechyd meddwl a lles plant, oherwydd cyfnodau hir o gyfyngiadau symud ac ansicrwydd, hefyd yn destun pryder. Mae Blanden et al., (2021, t.3) yn nodi mai 'cau ysgolion oedd un o ganlyniadau mwyaf dramatig pandemig Covid 19 ar gymdeithas am resymau'n ymwneud ag ansicrwydd ynghylch amgylchiadau teuluol megis sefyllfaoedd cyflogaeth rhieni a phryderon am iechyd perthnasau ac ynysigrwydd cymdeithasol. Cefnogir hyn ymhellach gan astudiaethau sy'n edrych ar lefelau pryder plant yn ystod y pandemig, yn enwedig ymhlith y plant hynny yr oedd eu rhieni'n weithwyr hanfodol neu'r rhai a oedd yn gorfod cadw pellter cymdeithasol oddi wrth eu rhieni (e.e., Garcia et al., 2020; Zengin et al., 2021). O ganlyniad, dirywiodd iechyd meddwl a lles plant yn sylweddol yn ystod y cyfnod hwn oherwydd pryder rhieni a drosglwyddwyd iddynt. Mae Buchanan et al., (2021) hefyd yn ailadrodd hyn gan ddweud bod y pandemig wedi effeithio'n ddifrifol ac yn andwyol ar iechyd meddwl plant.
- 1.2 Nododd Senedd Cymru (2020) yn eu canllawiau Covid-19, y Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg. Effaith Covid 19 ar blant a phobl ifanc er bod plant yn llai tueddol o gael y firws – 'nid oes fawr o amheuaeth bod effeithiau eang Covid-19 a'r mesurau a gymerwyd i'w reoli – wedi effeithio ar eu bywydau'. Yn yr ailadroddiad hwn o'n hymchwil, rydym yn edrych ar ddysgwyr TSPH ôl-covid ac yn canolbwyntio ar blant y mae Saesneg yn iaith ychwanegol iddynt, dysgwyr amlieithog a dwyieithog (Cymraeg/Saesneg). Rydym yn gweithio ar y cyd â Dangos y Cerdyn Coch i Hiliaeth Cymru (SRtRC) ac wedi derbyn cyllid gan Lywodraeth Cymru (LIC) fel rhan o'u cynllun adfer Covid.
- 1.3 Mae Cynllun Adfer Covid-19 LIC (LIC, 2021) yn awgrymu bod angen i ddysgwyr iau gael 'amser a lle i chwarae ac i gymdeithasu â'i gilydd, i gefnogi eu lles a'u helpu i addasu i'r newidiadau niferus sy'n digwydd o'u cwmpas'. Yn y bôn, mae hyn yn wir ar gyfer dysgwyr TSPH sy'n cael trafferth cymdeithasu a chwarae yn yr ysgol - mewn cyfnod heb bandemig. Canfu ymchwil gan Li et al., (2016) fod cydberthynas gref rhwng mwy o ryngweithio rhwng cyfoedion ac ymddygiadau rhag-gymdeithasol

mewn plant swil yn dilyn rhaglenni ymyrraeth lle rhoddwyd cyfleoedd strwythuredig i hyrwyddo rhyngweithio cymdeithasol a chwarae. Mae Kalutsky et al., (2015) yn amlygu ymhellach y goblygiadau i arfer addysgol o ran cefnogi dysgwyr TSPH, a bod angen defnyddio gofal a dealltwriaeth arbennig wrth weithio gyda'r plant hyn.

- 1.4 Mae ymchwil ar swildod yn dangos ei fod yn ffactor risg ar gyfer addasiad academaidd a chymdeithasol plant yn eu blynyddoedd cynnar (e.e., Zhu et al., 2019; Blankson et al., 2011). Gan gymryd yr ymchwil sefydledig ar blant TSPH, dangosyddion cyfredol o ran iechyd meddwl a lles ymhlith plant a phobl ifanc (e.e. Blanden et al., 2021; Imran et al., 2020); ac o'i weithredu o fewn cyd-destun pandemig, mae'n anochel y bydd nifer y plant TSPH yn cynyddu – bydd mwy o blant yn cael eu hystyried yn 'bryderus yn gymdeithasol' ac yn mynd i'w cragen oherwydd ansicrwydd parhaus COVID neu darfu ar addysg ac felly'n llai parod ar gyfer gofynion dysgu, gyda chanlyniadau hirdymor posibl.
- 1.5 Mae rhai astudiaethau ymchwil ar gefnogi plant TSPH mewn cyd-destunau addysgol wedi canfod y gall rhaglenni ymyrraeth a gynhelir am gyfnod byr o amser gael effaith tymor hwy (e.e. Korem, 2019; Li et al., 2016) Mae cynsail y dull gweithredu yn ymwneud â'r defnydd o'r rhaglen wedi'i thargedu, sydd wedi'i dylunio i gefnogi plant ifanc y mae eu hathrawon yn eu hystyried yn dawel, yn swil a/neu'n bryderus. Mae'r ymyriad yn cynnwys ymyriadau mewn grwpiau bach - grŵp bach o blant (6 ar y mwyaf) sy'n cael eu cymryd o'r ystafell ddosbarth prif ffrwd am awr yr wythnos dros gyfnod o chwe wythnos. Hwylusir y sesiynau gan ymarferwr hyfforddedig. Mae'r rhaglen yn dilyn dull sy'n seiliedig ar anogaeth, sy'n canolbwyntio ar y plentyn, gan ganiatáu amser a lle i blant deimlo'n gyfforddus yn mynegi eu hunain. Roedd canlyniadau Cam 1 a gynhaliwyd yn 2019 yn dangos bod plant a gymerodd ran yn y rhaglen wedi gwella eu hyder a'u hunan-barch yn y grwpiau bach ac roedd hyn wedyn yn trosi i sefyllfaoedd dosbarth cyfan. Yn ail ailadroddiad yr ymchwil hwn (gweithredwyd yr ymchwil gyntaf yn ystod y cyfnod rhwng mis Mawrth 2017 a mis Mehefin 2018) recriwtiodd y rownd hon dros 50 o ysgolion o bob rhan o Gymru i roi'r rhaglen ar waith ddwywaith yn ystod tymor y Gwanwyn 2022.
- 1.6 Mae canfyddiadau ymchwil Cam 1 gan ymarferwyr yn dangos pwysigrwydd defnyddio ymyriad a gynlluniwyd i ddeall a chefnogi plant TSPH ac i ddatblygu eu galluoedd unigryw mewn amgylchedd lle maent yn cael eu gweld a'u clywed. Nododd yr ymchwil fod ymarferwyr wedi dod i werthfawrogi anghenion a chyfraniadau dysgwyr TSPH yn eu hystafell ddosbarth yn well. Mae hyn yn cyd-fynd



â rhagdybiaeth Crozier (2014) bod angen ymyrraeth grŵp bach penodol ar blant tawel, i ffynnu. Roedd yr amser a dreuliodd mewn grwpiau bach yn caniatáu sgysiau ystyrlon a meithrin perthnasoedd rhwng yr ymarferwr a'r dysgwr, a'r dysgwr gyda chyfoedion.

- 1.7 At hynny, datgelodd canfyddiadau ymarferwyr fod sesiynau grwpiau bach yn meithrin lefelau cynyddol o hyder gan rymuso dysgwyr TSPH ymhellach i ddod yn gyfranogwyr rhyngweithiol yn yr ystafell ddosbarth prif ffrwd (Davis a Cooper, 2021). Mae'n darparu lle diogel i ddysgwyr mwy dawedog leisio pryderon a rhwystredigaeth, gan alluogi ymarferwyr i addasu arferion addysgu i ddarparu ar gyfer pob dysgwr yn yr ystafell ddosbarth yn well. Roedd ymarferwyr yn gwerthfawrogi'r cyfle i ddatblygu perthynas â'r dysgwyr hyn ac roedd cydnabyddiaeth gynyddol o'r cyfraniadau gwerthfawr y gall dysgwyr TSPH eu gwneud i'r ystafell ddosbarth pan gânt y cyfle.
- 1.8 Bydd yr adroddiad hwn yn adlewyrchu ar gam 2 yr ymchwil a gweithrediad y rhaglenni AAM a AGM gydag ystod ehangach o ddysgwyr, megis dysgwyr dwyieithog (Cymraeg/Saesneg mewn ysgolion cyfrwng Cymraeg), dysgwyr o gefndiroedd amrywiol, dysgwyr â Saesneg fel iaith ychwanegol a phlant sy'n ceisio lloches a ffoaduriaid. Bydd yn awgrymu ffyrdd o gefnogi plant o'r fath sy'n dawel, yn swil, ac yn awyddus i lywio drwy ddeinameg gymdeithasol gymhleth ystafell ddosbarth yr ysgol a'u helpu i gyrraedd eu potensial.

## 2. Adolygiad o lenyddiaeth

- 2.1 Mae bod yn dawel neu'n swil yn cael ei gydnabod fel nodwedd anianol gymharol sefydlog a nodweddir gan ochelgarwch, gorbryder, a hunan-ymwybyddiaeth mewn sefyllfaoedd cymdeithasol (Hassan et al., 2020; Coplan et al., 2004). Gall datblygiad swildod ddigwydd mewn ymateb i ysgogiadau amgylcheddol a all effeithio ar berthnasoedd newydd â chyfoedion, meithrin swildod cymdeithasol sy'n ac ymaddasu wedi hynny wrth ddechrau yn yr ysgol (Kagan, 1992). Mae cyswllt negyddol rhwng swildod a rhyngweithiadau â chyfoedion, datblygiad sgiliau cymdeithasol ac yn gysylltiedig ag anawsterau gyda chyfoedion ac ansawsterau cymdeithasol ac emosiynol sy'n atal cymryd rhan mewn gweithgareddau a thrafodaethau'r dosbarth (Hassan et al., 2020; Hughes a Coplan, 2010). Mae Asendorpf (1993) yn nodi tri rheswm dros fod yn dawel neu'n swil, sef swildod gwrthdaro, lle mae'r plentyn yn dymuno rhyngweithio ag eraill ond yn rhy bryderus neu ofnus i gychwyn y rhyngweithio cymdeithasol; diffyg diddordeb cymdeithasol, lle mae'r plentyn yn chwarae ar ei ben ei hun oherwydd nad oes ganddo gymhelliant cryf i chwarae gydag eraill, ac ynysigrwydd gweithredol, lle mae'r plentyn ar ei ben ei hun oherwydd nad yw eraill yn dymuno rhyngweithio ag ef. Er bod yr ynysigrwydd gweithredol yn cael ei ystyried yn allanol i'r plentyn, mae'r ddau reswm cyntaf yn cael eu hystyried yn fewnol, wedi'u lleoli yn y plentyn. Mae hyn yn dangos, er bod awydd yn y plentyn i ryngweithio a chymdeithasu ag eraill, mae ofn a phryder cymdeithasol yn atal y cymhelliant hwn ar yr un pryd.
- 2.2 Mae rhywfaint o ddryswch a chamddealltwriaeth ynghylch y derminoleg a ddefnyddir i ddisgrifio plant tawel a swil a chamsyniadau ynghylch ymarferoldeb y diffiniadau. Yn aml, gall unigolion sy'n fewnblyg gael eu gweld yn swil, yn brin o gymdeithasgarwch a hyder. Mae'r rhain yn nodweddion a all, ond nid o reidrwydd, yn cydfynd â swildod. Er y gall mewnblygrwydd edrych fel swildod, mae'n bwysig cydnabod bod swildod yn tueddu i ddod o nerfusrwydd ynghylch cael eich derbyn gan eraill, ofn gwneud camgymeriadau, ofn dweud y peth anghywir. Mae unigolion sy'n fewnblyg yn dueddol o fod yn dawel am resymau eraill, maent yn gwrando'n ofalus neu'n cymryd amser i brosesu gwybodaeth neu nid ydynt yn teimlo bod angen iddynt gyfrannu (yn hytrach na theimlo na allant gymryd rhan). Mae unigolion sy'n fewnblyg yn mwynhau cymdeithasu ond yn gwneud hynny ar eu telerau eu hunain yn hytrach na theimlo'n swil neu'n methu â chymdeithasu. Gall swildod atal unigolion rhag cymdeithasu a gall atal y broses o ddatblygu

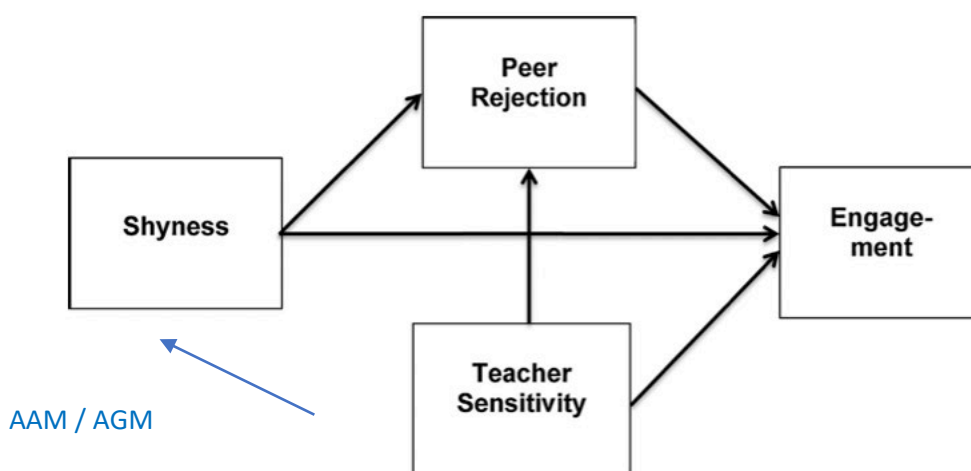
perthnasoedd rhyngbersonol iach ag eraill, gyda goblygiadau hirdymor. Term arall a ddefnyddir i ddisgrifio ymddygiad unigol ymhlith plant ifanc mewn amgylcheddau anghyfarwydd a chyfarwydd yw enciliad cymdeithasol. Ystyrir, yn gyffredinol, nad yw'r ymddygiad hwn yn newid dros amser (Wonjung et al., 2008). Ystyrir bod gorbryder yn rhan o ddatblygiad arferol plentyndod (Bhatia a Goyal, 2018) gan fod yn rhaid i blant ifanc ddysgu ymatebion i berygl a chanfyddiadau ohono. Fe'i hystyrir yn broblem pan fydd pryder yn mynd yn anghymesur ac yn amharu ar fywyd bob dydd neu agweddau ar ddatblygiad neu ddysgu.

2.3 Mae deall y rhesymau dros fod yn dawel, yn swil ac yn bryderus yn gymhleth. Mae Kagan (1992) yn nodi bod datblygiad y nodwedd anian o swildod yn digwydd mewn ymateb i ysgogiadau amgylcheddol. Fodd bynnag, mae ymchwil diweddar gan Zeytinoglu et al., (2022) yn nodi bod cysylltiad rhwng swildod mamol a swildod mewn babandod a chysylltiad â phryder cymdeithasol a chyffredinol. Mae Henderson a Zimbardo (1998) yn nodi bod swildod ar gontinwrm, yn amrywio o letchwithdod cymdeithasol ysgafn i ffobia cymdeithasol sy'n rhwystro'n llwyr. Er gwaethaf llwybr ymddygiadol cyson, mae Kirkpatrick et al., (2020) yn nodi bod plant sy'n ofni rhyngweithio cymdeithasol yn tynnu'n ôl o'u grwpiau cyfoedion ac o ganlyniad yn wynebu risg uwch o ystod o ganlyniadau negyddol. Mae'r rhain yn cynnwys problemau mewnoli, diffygion cymdeithasol, profiadau negyddol gyda chyfoedion, a heriau academaidd, a all effeithio ar unigolion ar lefel wybyddol, ymddygiadol a chorfforol (Afshan, Askari a Manickam, 2015). Mae nodweddion swildod felly yn hanfodol yn natblygiad personoliaeth y glasoed a gallant fod â goblygiadau gydol oes, yn enwedig os ydynt tua phen eithaf y continwrm (Baardstu et al., 2019; Karevold et al., 2009).

2.4 Mae sensitifrwydd athrawon wrth ennyn diddordeb ac annog dysgwyr tawel, a swil yn hollbwysig er mwyn eu galluogi i ymgysylltu a bod yn gyfranogwyr llawn yn yr ystafell ddosbarth. Mae Sette et al. (2018) yn ymchwilio i'r cysylltiad rhwng swildod, rheolaeth ataliol (gallu gwybyddol i atal ymateb awtomatig neu weithredu dymunol) ac addasiad plant mewn cyn-ysgol. Mae plant sydd â mwy o reolaeth ataliol yn well am atal ymatebion cymdeithasol annymunol ac yn gallu gohirio boddhad ar gyfer nodau hirdymor diweddarach yn well (Gusdorf et al., 2011). Canfu sampl Sette et al. (2018) o blant cyn oed ysgol, mewn cyd-destun ysgol, fod cysylltiad negyddol rhwng y plant hynny â lefelau uwch o reolaeth ataliol a swildod ag ymddygiadau cymdeithasol a phoblogrwydd a adroddir gan athrawon. Mewn cyferbyniad, plant â

lefelau is o reolaeth ataliol, roedd swildod yn cael ei gysylltu'n gadarnhaol ag ymddygiadau ysgol a reoleiddir. Daethant i'r casgliad bod tystiolaeth i awgrymu y gallai cyfuniad o swildod a rheolaeth ataliol gyfrannu at anhyblygedd yn ymddygiad plant, sydd yn ei dro yn cael effaith ar sut y maent yn addasu i ofynion cymdeithasol ac ysgol.

- 2.5 Canfu astudiaeth Buhs et al. (2015) fod cydberthynas rhwng plant swil a gwrthodiad cyfoedion a gafodd effaith ar sensitifrwydd athrawon. Mae hyn yn dangos bod plant swil ac encilgar yn tueddu i gael llai o ryngweithio a pherthynas agos â chyfoedion ac athrawon. Mae Buhs et al., (2015) yn tybio bod y patrymau rhyngweithio hyn yn dangos llai o ymgysylltu ag athrawon a chymorth ganddynt, sydd wedyn yn cael effaith negyddol ar ddysgu. Fodd bynnag, roedd ymarferwyr a oedd yn sensitif ac yn ymatebol i anghenion plant tawel a swil yn eu hystafell ddosbarth yn tueddu i greu amgylcheddau cefnogol a fyddai'n hwyluso ymgysylltiad gwell â phlant a dysgu gwell.
- 2.6 Mae model Buhs et al. (2015) isod yn delweddu'r ymddygiadau nodweddiadol a nodwyd mewn ymateb i blant swil yn yr ystafell ddosbarth.



*Ffigur 1. Model Cysyniadol / Strwythurol o ymyrraeth AAM / AGM (addaswyd o Buhs et al., 2015)*

- 2.7 Ffocws yr astudiaeth gyfredol yw cynyddu ymwybyddiaeth o ddysgwyr tawel, swil a phryderus yn y dosbarth a darparu gofod i ymarferwyr trwy'r rhaglenni AAM a AGM adnabod a chefnogi'r plant tawel, swil a phryderus yn eu dosbarthiadau, a thrwy hynny bod yn ymwybodol o'r deinamig hwn ac yna mynd i'r afael â'r bwloch yn y ffigur uchod (wedi'i amlygu mewn glas).



### **3. Methodoleg**

#### **Cyd-destun Ymchwil**

- 3.1 Datblygwyd y rhaglenni AAM a AGM o ganlyniad i astudiaeth ddoethurol gan Davis (2012) a edrychodd ar sut y gallai myfyrwyr Addysg Gychwynnol Athrawon (AGA) hwyluso anogaeth fel ymyriad yn eu lleoliadau. Dyfeisiwyd AAM i'w ddefnyddio fel ymyriad cychwynnol y blynyddoedd cynnar gyda'r rhaglen AGM yn dilyn hyn. Roedd pwysigrwydd cefnogi dysgwyr TSPH sy'n cael eu hanwybyddu'n aml mewn ystafell ddosbarth brysur hefyd wrth wraidd yr ymchwil hwn a daeth yn fwy amlwg yn ystod yr aflonyddwch o ganlyniad i Covid-19, bod plant TSPH dan fwy o anfantais mewn ystafelloedd dosbarth mewn pandemig a thu hwnt.
- 3.2 Amlygodd yr astudiaeth wreiddiol gan Davis a Cooper (2021) fod dysgwyr â Saesneg fel iaith ychwanegol a dysgwyr amlieithog wedi elwa'n arbennig o ymyriadau'r AAM / AGM. Roedd yn berthnasol felly gan ystyried y Cwricwlwm newydd i Gymru, sydd â ffocws cryf ar amrywiaeth a thegwch, y dylai'r ymchwil adeiladu ar y canfyddiadau cychwynnol hyn ac edrych yn benodol ar brofiadau dysgwyr TSPH o gefndiroedd amrywiol neu gefndiroedd ceiswyr lloches. (Fodd bynnag, yn dilyn yr iteriad hwn o'r ymchwil, nid oedd nifer y plant o gefndiroedd ethnig amrywiol a gymerodd ran yn yr ymchwil yn ystadegol arwyddocaol). Ystyriwyd bod ychwanegu cydweithwyr 'Dangos y Cerdyn Coch i Hiliaeth Cymru' (SRtRC) i'r tîm ymchwil yn bartneriaeth ddi-dor yma. Daeth SRtRC â chyfoeth o wybodaeth a dealltwriaeth mewn perthynas â phrofiadau dysgwyr amrywiol yn yr ysgol gynradd a hefyd o ran gallu nodi'r ysgolion hynny â chanran uwch o ddysgwyr amrywiol, yn enwedig y rhai â phlant a theuluoedd sy'n ceisio lloches. Dr Rhiannon Packer oedd yn gyfrifol am gynnwys ffocws cyfrwng Cymraeg yn yr ailadroddiad hwn o'r ymchwil.

#### **Moeseg**

- 3.3 Gofynnwyd am gymeradwyaeth foesebol trwy grŵp moeseg Ysgol Addysg a Pholisi Cymdeithasol, Prifysgol Metropolitan Caerdydd. Crëwyd llythyrau gwybodaeth, ffurflenni caniatâd a thynnu'n ôl ar gyfer ymarferwyr a rhieni. Unwaith yr oedd ymarferwyr wedi cwblhau eu ffurflenni caniatâd, dosbarthwyd llythyrau gwybodaeth rhieni, ffurflenni caniatâd a thynnu'n ôl gan yr ysgolion a gymerodd ran, eu llofnodi a'u dychwelyd at yr ymchwilwyr.

## Recriwtio cyfranogwyr

3.4 Recriwtiwyd ysgolion trwy e-byst gan ddefnyddio cronfa ddata ysgol bresennol SRtRC a thrwy gyfryngau cymdeithasol. Ymatebodd ymarferwyr trwy lenwi holiadur Qualtrics a oedd yn amlinellu manylion yr ysgol ac a oedd ymarferwyr yn dymuno dilyn rhaglenni AAM neu AGM. Mae'r tabl isod yn dangos lleoliad ysgolion yn ôl ymatebion gan ymarferwyr yn nodi diddordeb mewn cymryd rhan yn y prosiect yn ôl awdurdod lleol ac iaith ddynodedig. Cyflwynwyd y ddwy raglen ar draws Cymru gyfan a chofrestrodd cyfanswm o 68 o ysgolion (cyfrwng Cymraeg a Saesneg) â'r astudiaeth ymchwil:

Awdurdod Lleol	Ysgolion cyfrwng Saesneg	Ysgolion cyfrwng Cymraeg
Ynys Môn	0	5
Blaenau Gwent	2	0
Penybont	1	1
Caerffili	4	1
Sir Gaerfyrddin	0	0
Ceredigion	0	2
Abertawe	1	0
Caerdydd	2	3
Conwy	2	0
Sir Ddinbych	3	0
Sir y Fflint	7	1
Gwynedd	0	6
Merthyr Tudful	1	2
Sir Fynwy	2	0
Castell-nedd Port Talbot	1	0
Casnewydd	2	0
Sir Benfro	0	0
Powys	5	2
Rhondda Cynon Taf	2	1
Abertawe	2	0
Torfaen	0	0
Bro Morgannwg	2	0
Wrecsam	4	1
<b>Cyfanswm yr ysgolion dan sylw</b>	<b>43</b>	<b>25</b>

*Tabl 1: Lleoliad ac iaith yr ysgolion a recriwtiwyd i'r prosiect. Fe wnaeth ysgolion hunanddewis i fod yn rhan o'r prosiect ymchwil. Mae'r tabl hwn yn nodi'r ardaloedd yng Nghymru lle'r oedd ysgolion wedi'u lleoli.*

3.5 Yna cysylltwyd ag ymarferwyr trwy e-bost ac anfonwyd gwybodaeth am y prosiect a oedd yn cynnwys llythyr gwybodaeth a ffurflen ganiatâd, rhaglenni AAM a AGM a chlip ffilm dwyieithog byr yn egluro pwrpas y prosiect: [Dolen i'r fideo Youtube](#).

Cawsant eu gwahodd i sesiwn cwestiwn ac ateb ar-lein ar ôl ysgol ar ddydd Mercher, Ionawr 5ed, ac eto ar ddydd Mercher, 12 Ionawr 2022. Sicrhawyd bod manylion cyswllt cynorthwywyr ymchwil ac ymchwilwyr ar gael i ymarferwyr pe bai angen iddynt ofyn cwestiynau neu gyngor am y prosiect.

3.6 Anfonwyd llinell amser o ddigwyddiadau at ymarferwyr gyda gwybodaeth ynghylch pryd i gyflwyno data o'u hymyrraeth i dîm y prosiect.

Activity	Date / Dyddiad	Gweithgaredd
<b>Round 1</b> AAM/AGM 6 weeks Complete baseline on participating pupils (4-6 pupils per group)	14.01.22	<b>Cylch 1</b> AAM/AGM 6 wythnos Cwblhewch y gwaelodlin ar gyfer pob disgybl sy'n cymryd rhan (4-6 disgybl y grŵp)
AAM/AGM sessions. Reflection sheets to be completed for each session (copy in handbook)	14.01.22- 18.02.22	Sesiynau AAA/AGM. Llenwch y ffurflenni adfyrio ar ôl bob sesiwn (copi yn y llawlyfr).
Feedback/Q&A to research team	09.02.22 4- 5pm	Adborth/ Holi ac ateb gyda'r tîm ymchwil.
End of <b>Round 1</b> – second baseline for each pupil.	18.02.22	Diwedd <b>Cylch 1</b> – llenwch yr ail waelodlin ar gyfer pob disgybl.
Collate information and send to researchers.	04.03.22	Anfonwch yr holl wybodaeth at yr ymchwilwyr
Introduction session for <b>Round 2</b> <a href="#">Join here</a>	15.02.22	Sesiwn cyflwyno <b>Cylch 2</b> Ymunwch yma
<b>Round 2</b> AAM/AGM 6 weeks Complete baseline on participating pupils (4-6 pupils per group)	28.02.22	<b>Cylch 2</b> AAM/AGM 6 wythnos Cwblhewch y gwaelodlin ar gyfer pob disgybl sy'n cymryd rhan (4-6 disgybl y grŵp)
AAM/AGM sessions. Reflection sheets to be completed for each session.	28.02.22- 08.04.22	Sesiynau AAA/AGM. Llenwch y ffurflenni adfyrio ar ôl bob sesiwn.
Feedback/Q&A to research team	30.03.22	Adborth/ Holi ac ateb gyda'r tîm ymchwil.
End of <b>Round 2</b> – second baseline for each pupil.	08.04.22	Diwedd <b>Cylch 1</b> – llenwch yr ail waelodlin ar gyfer pob disgybl.
Collate information and send to researchers.	29.04.22	Anfonwch yr holl wybodaeth at yr ymchwilwyr.
Practitioner feedback forum (small groups)	Dyddiad i'w gadarnhau/ Dyddiad i'w gadarnhau	Fforwm adborth cyfranwyr (grwpiau bach)

Tabl 2: Llinell amser yr ymarferydd

3.7 Cyflwynwyd y rhaglenni AAM / AGM i 87 o blant. Cyflwynwyd y rhaglen AAMi blant rhwng 3-7 oed (Meithrin i flwyddyn 2) a derbyniodd plant 7-9 oed (Blwyddyn 3/4) y



Rhaglen AAM. Dewisodd yr ysgolion eu hunain i fod yn rhan o'r prosiect ymchwil a chawsant eu recriwtio'n bennaf drwy e-bostio uniongyrchol neu drydar. Roedd y cyfnod ymchwil rhwng Ionawr - Mai 2022 a darparodd dros ddau iteriad o flociau chwe wythnos (dewis ysgol). Hwyluswyd y rhaglen gan ymarferydd ym mhob lleoliad; roedd yr ymarferwyr naill ai'n athrawon neu'n gynorthwywyr addysgu. Derbyniodd yr holl ymarferwyr hyfforddiant gorfodol ar ffurf mewnbwn fideo ar ddull AAM/ AGM, a chyfle i gwrdd â'r tîm ymchwil cyn cyflwyno'r rhaglen. Trefnwyd sesiynau adborth hefyd ar ddiwedd pob iteriad ac anogwyd ymarferwyr i gadw mewn cysylltiad â'r tîm ymchwil trwy gydol y prosiect.

## Casglu data

3.8 Roedd casglu data yn cynnwys cynnal gwaelodlin cyn ac ar ôl ymyrraeth cyn craffu ar gyfranogiad plant TSPH yn ystod sesiynau AAM; edrych ar allbwn ymchwil megis gwerthusiadau gwersi; cofnodion dyddiadur myfyriol ac arsylwadau ymarferwyr a chyfweiliadau lled-strwythuredig ag ymarferwyr. Yn ystod y rhaglen, cymerodd y plant ran yn y sesiynau addysgu penodol a oedd yn canolbwyntio ar y plentyn, yn gymdeithasol ac yn emosiynol.

3.9 Mae'r tabl isod yn amlinellu'r gweithgareddau sy'n ffurfio'r ymyriad 'AAM' ar gyfer dysgwyr yn y Cyfnod Sylfaen (3-7 oed)

Gweithgareddau (6 i gyd)	Maes datblygu	Esboniad byr o'r gweithgaredd	Cysylltiadau â Chwricwlwm i Gymru*
'Gwerthfawrogi pethau prydfferth yn dawel'	Datblygiad moesol ac ysbrydol / pwyslais ar adegau tawel / tawel.	Bydd y plant yn cael gwrthrych hardd a bydd cwestiynau'n cael eu gofyn i ddysgu eu hymatebion. Gallant gyffwrdd a dal y gwrthrych. Profi amseroedd tawel a datblygu creadigrwydd yn eu myfyrdodau.	lechyd a Lles Dyniaethau leithoedd, Llythrennedd a Dysgu
'Te parti brechdanau jam'	Datblygiad personol / Sgiliau cymdeithasol / cyfeillgarwch	Bydd gofyn i'r plant wneud 'brechdanau jam' ar gyfer te parti. Yna byddant yn cael 'gwahodd' ffrindiau o'u dosbarth i'r parti. Pwyslais ar rannu a gweithgareddau cymdeithasol.	lechyd a Lles leithoedd, Llythrennedd a Chyfathrebu

'Antur mewn pabell'	Datblygiad personol / Sgiliau cymdeithasol / cyfeillgarwch	Mae'r pwyslais yma ar fynd â phabell tu allan neu wneud cuddfan, darllen straeon ac e.e., tostio malws melys neu yfed siocled poeth wrth sôn am deithiau a phrofiadau a.y.b.	Iechyd a Lles
'Fi Arbennig'	Lles	Datblygu hunanddelwedd gadarnhaol / ymdeimlad o berthyn. Bydd y plant yn gwneud arddangosfa / blwyddlyfr / cyfrwng arall i ddathlu e.e. eu hanifeiliaid anwes; hoff fwyd; llyfr etc.	Iechyd a Lles Dyniaethau
'Rwy'n falch ohonoch chi'	Lles	Gallu dathlu eu cyflawniadau eu hunain a llwyddiannau eraill yn y grŵp. Rhoi rhosedd i'w gilydd y maen nhw wedi'u gwneud.	Iechyd a Lles leithoedd, Llythrennedd a Chyfathrebu
'Beth sydd yn y bocs'	Datblygiad Cymdeithasol	Datblygu hunanddelwedd gadarnhaol. Bydd y plant yn archwilio amrywiaeth o focsys yn cynnwys eitemau amrywiol. Mae un yn cynnwys drych i 'fyfrio' ar eu cyflawniadau – a hefyd dod o hyd i rywbeth 'arbennig' y tu mewn.	Iechyd a Lles Dyniaethau leithoedd, Llythrennedd a Chyfathrebu

Tabl 3: Gweithgareddau'r rhaglen AAM (Davis, 2012, tt.287 -303)

\*Amlinellir camau cynnydd yn y llawlyfr AAM.

3.10 Mae'r tabl isod yn amlinellu'r gweithgareddau fel rhan o'r rhaglen 'AGM' sydd wedi'i hanelu at ddysgwyr yng Nghyfnod Allweddol 2 (6-11 oed)

Gweithgareddau (6 i gyd)	Maes datblygu	Esboniad byr o'r gweithgaredd	Cysylltiadau â Chwricwlwm i Gymru*
'Cardiau post sain'	Datblygiad moesol ac ysbrydol / pwyslais ar adegau tawel / tawel.	Annog plant i wrando ar y synau o'u cwmpas a'u recordio gan ddefnyddio cynrychioliadau gweledol.	Iechyd a Lles leithoedd, Llythrennedd a Chyfathrebu

'Gwneud a rhannu cacennau siocled cras'	Datblygiad personol / Sgiliau cymdeithasol / cyfeillgarwch	Mae angen i'r plant weithio gydag eraill i baratoi'r cacennau ac yna eu rhannu ag eraill mewn senario te parti.	Iechyd a Lles leithoedd, Llythrennedd a Chyfathrebu  Cysylltiadau â Mathemateg a Rhifedd, Gwyddoniaeth a Thechnoleg a Chelfyddydau Mynegiannol
'Lluniau sothach yn yr awyr agored'	Datblygiad personol / Sgiliau cymdeithasol / cyfeillgarwch	Wrth godi ymwybyddiaeth o fyd natur a'r byd o'u cwmpas, bydd y plant yn cael eu hannog i gasglu deunyddiau o'u hamgylchedd i greu lluniau	Iechyd a Lles leithoedd, Llythrennedd a Chyfathrebu
'Dyma fi'	Lles	Gan feithrin ymdeimlad o hunan, adeiladu hunan-barch, ac annog trafodaeth, gofynnir i ddisgyblion greu bathodynau sy'n rhoi manylion allweddol amdanynt.	Iechyd a Lles Dyniaethau  Cysylltiadau â'r Celfyddydau Mynegiannol
'Rwy'n falch ohonoch chi' mat	Lles	Annog plant i nodi profiadau cadarnhaol a'u lleisio. Cyfle i gydnabod cyflawniadau cadarnhaol eich hun.	Iechyd a Lles leithoedd, Llythrennedd a Chyfathrebu
'Gemau bwrdd / gemau cartref'	Datblygiad Cymdeithasol	Rhoi cyfle i blant weithio gydag eraill a myfyrio ar hyn.	Iechyd a Lles leithoedd, Llythrennedd a Chyfathrebu  Cysylltiadau â Mathemateg a Rhifedd a Chelfyddydau Mynegiannol

Tabl 4: Gweithgareddau'r rhaglen AGM

- 3.11 Roedd pwyslais ar gynnal pob gweithgaredd yn yr awyr agored lle bo modd. Roedd y gweithgareddau'n canolbwyntio ar wneud i blant deimlo'n 'arbennig'. Cynlluniwyd y sesiynau i fod yn hyblyg, ac roedd gan ymarferwyr ymreolaeth mewn perthynas â chyflwyno a hyd y sesiwn / deunyddiau a ddefnyddiwyd ac ati.
- 3.12 Roedd cynnwys y sesiwn yn seiliedig ar fframwaith Cyfnod Sylfaen Llywodraeth Cymru (2015). Cynlluniwyd y rhaglen AAM yn benodol i helpu'r plant i:

- lleisio eu teimladau a'u hanghenion,
- eu cefnogi i gael mynediad at gyfleoedd cyffredinol yn yr ystafell ddosbarth,
- eu helpu i ymgysylltu â chyfathrebu bob dydd,
- datblygu a chynnal cyfeillgarwch.
- Gwnaed cysylltiadau hefyd â'r Cwricwlwm newydd i Gymru a'u nodi yn ôl camau cynnydd. Gellir gweld tystiolaeth o hyn ar ddiwedd pob gweithgaredd yn y llyfrynau ymyrraeth a ddarperir i ymarferwyr.

- 3.13 Cyflwynwyd y sesiynau i grwpiau bach (uchafswm o chwech o blant). Dewisodd yr ymarferwyr pa blant fyddai'n cymryd rhan yn yr ymyriad, a dywedodd ymarferwyr wrthym eu bod wedi dewis plant a oedd yn arddangos ymddygiadau tawel, swil a/neu bryderus yn eu hystafelloedd dosbarth. Trafodwyd meini prawf ar gyfer cynhwysiant yn ystod y sesiwn Holi ac Ateb ar-lein a gynhaliwyd ym mis Ionawr ac anogwyd ymarferwyr i ystyried deinameg grŵp wrth ddewis plant i gymryd rhan. Rhoddwyd llawlyfr i bob ymarferydd/hwylusydd grŵp o weithgareddau wedi'u cynllunio a oedd â deinameg gymdeithasol ac emosiynol ac roedd gweithgareddau'n gysylltiedig â datblygu ystod o sgiliau datblygiad personol a chymdeithasol, e.e. cynllunio 'te parti' ar gyfer cyfoedion.
- 3.14 Defnyddiwyd asesiadau gwaelodlin, yn seiliedig ar Gyfnod Sylfaen (ar gyfer plant 3-7 oed) Llywodraeth Cymru, Datblygiad Cymdeithasol Personol/Lles ac Amrywiaeth Ddiwylliannol, Sgiliau Cyfnod Sylfaen (2007). Sgoriwyd plant ar waelodlin o 0 – 5 (5 oedd y sgôr uchaf); cynhaliwyd asesiadau sylfaenol ar ddechrau ac ar ddiwedd y rhaglen. Fel rhan o'r prosiect, gofynnwyd i athrawon sgorio eu disgyblion cyn ac ar ôl ymyrraeth.
- 3.15 Mae enghraifft o brofforma asesiad sylfaenol plentyn wedi'i chwblhau i'w gweld yn y tabl isod.

Llywodraeth Cymru – sgil DPC/WB/DP (fframwaith CS, 2007) Enw'r plentyn: Plentyn A; Oedran: XX oed	Sgôr gwaelodlin gychwynnol (allan o 5)  Dyddiad: 06.03.18	Sgôr gwaelodlin terfynol (allan o 5)  Dyddiad: 17.04.18
Mynegi a chyfleu gwahanol deimladau ac emosiynau – eu rhai nhw a rhai pobl eraill	0	3
Dangos chwifrydedd a datblygu agweddau cadarnhaol at brofiadau a dysgu newydd	1	3

Cymryd risgiau a dod yn archwilwyr hyderus o'u hamgylchedd dan do ac awyr agored	1	3
Arbrofi gyda chyfleoedd dysgu newydd, gan gynnwys TGCh	0	2
Dod yn feddylwyr ac yn ddysgwyr annibynnol	0	2
Datblygu ymwybyddiaeth o'r hyn y maent yn ei wneud yn dda a deall sut y gallant wella eu dysgu a defnyddio adborth i wella eu gwaith	0	2
Gwerthfawrogi dysgu, llwyddiant a chyflawniadau eu hunain a phobl eraill	1	2
Ffurfio perthnasoedd a theimlo'n hyderus i chwarae a gweithio'n gydweithredol	1	2
Datblygu ymwybyddiaeth o wahanol ddiwylliannau a gwahanol anghenion, safbwyntiau a chredoau pobl eraill yn eu diwylliannau eu hunain a diwylliannau eraill	0	2
Ymateb i syniadau a chwestiynau yn frwdfrydig, yn sensitif, yn greadigol ac yn reddfodol	0	3
Cyfathrebu am yr hyn sy'n dda a drwg, yn gywir ac yn anghywir, yn deg ac yn annheg, yn ofalgar ac yn anystyriol	0	3
Ymateb yn bersonol i sefyllfaoedd moesol dychmygol syml gan roi rhesymau dros y penderfyniadau a wneir	0	2
Defnyddio storïau neu sefyllfaoedd i godi cwestiynau ynghylch pam mae rhai pethau'n arbennig	1	3
Mynegi syniadau a theimladau yn greadigol, gan egluro pam eu bod yn arwyddocaol	0	2
Siarad am y dewisiadau sydd ar gael i unigolion a thrafodwch a yw'r dewisiadau sydd ar gael yn gwneud penderfyniad yn haws neu'n fwy cymhleth	0	1
Gofyn cwestiynau am sut a pham y dylid trin pethau arbennig gyda pharch ac ymateb yn bersonol	1	3
Gofyn cwestiynau am yr hyn sy'n bwysig mewn bywyd o safbwynt personol ac o safbwynt pobl eraill	1	2
Gwerthfawrogi a chyfrannu at eu llesiant eu hunain ac at les eraill	1	2
Bod yn ymwybodol o'u teimladau eu hunain a datblygu'r gallu i'w mynegi mewn ffordd briodol	0	3
Datblygu diddordeb cynyddol yn y byd o'u cwmpas a deall beth sydd gan eu hamgylchedd i'w gynnig wrth chwarae ar eu pen eu hunain a gydag eraill	1	2
Gofyn am gymorth pan fo angen	1	2
Cyfanswm	10	49

Tabl 5 . Enghraifft o brofforma gwaelodlin yr ymyrraeth cyn ac ar ôl AAM, sy'n dangos gwelliant mewn ystod o feysydd yn dilyn ymgysylltu â'r rhaglen AAM. Roedd y profforma AGM yr un fath â'r enghraifft hon

## 4. Cyflwyno a dadansoddi data

- 4.1 Casglwyd data ymchwil ansoddol o werthusiadau ac arsylwadau ymarferwyr a gwerthusiad o weithrediad y rhaglenni AAM a AGM dros ddau bwynt ailadrodd. Mabwysiadodd yr astudiaeth ymchwil ddull ansoddol a meintiol cymysg, gan ddefnyddio: asesiadau o waelodlin yr ymyrraeth cyn ac ar ôl AAM a gwblhawyd gan yr hwylusydd grŵp (Llywodraeth Cymru, 2007).
- 4.2 Rhoddwyd cymeradwyaeth foesegol gan Brifysgol yr awduron a glynwyd at ystyriaethau moesegol drwyddi draw. Recriwtiwyd y cyfranogwyr trwy samplu cyfle bwriadus, a oedd yn gofyn i athrawon a oedd â diddordeb yn y pwnc ymchwil (yn dilyn postio a gwybodaeth i ysgolion) ac yn cynnwys athrawon neu gynorthwyrwyr addysgu. Gofynnwyd hefyd am ganiatâd rhieni / gwarcheidwaid i'w plant gymryd rhan yn yr ymchwil a dychwelwyd ffurflenni i'r ymchwilwyr trwy ymarferwyr ysgol.
- 4.3 Roedd data ansoddol yn destun dadansoddiad thematig (Braun & Clark, 2006), Roedd y data ansoddol a gasglwyd yn cynnwys arsylwadau ymarferwyr, myfyrdodau a barn. Defnyddiwyd dull damcaniaeth Sefydledig (Glaser a Strauss, 1967) a defnyddiwyd fframwaith fel cyfiawnhad dros ddefnyddio ymchwil ansoddol i ehangu dadansoddiad damcaniaethol, gan dynnu ystyr o ddata a gasglwyd mewn ffordd systematig ac integredig. Gweithiodd y fframwaith hwn i wrthbwysu rhai o'r anawsterau o feintoli data ansoddol, gan ei fod yn helpu i nodi ystod o batrymau a themâu o fewn y data.
- 4.4 Roedd triongli data yn ystyriaeth allweddol a defnyddiwyd triongli methodolegol (Denzin, 1970) mewn perthynas â myfyrdodau ar sawl dull casglu data a'r defnydd ohonynt megis data gwaelodlin, arsylwadau, a gwerthusiadau gwersi.
- 4.5 Roedd y broses o ddehongli data a ddeilliodd o hynny yn edrych ar batrymau rheolaidd neu a oedd yn digwydd dro ar ôl tro, o fewn y canfyddiadau, a gafodd eu trefnu wedyn yn themâu.
- 4.6 Cynlluniwyd themâu i roi darlun cyffredinol o'r ffordd yr oedd y plant yn ymateb i ac yn ymgysylltu â gweithgareddau a sesiynau AAM / AGM. Seiliwyd dadansoddiad thematig ar adborth a myfyrdodau ymarferwyr o fewn y meysydd hyn. Oherwydd natur drefnol y sgorau gwaelodlin cyn ac ar ôl, cyflawnwyd dadansoddiad ystadegol o natur feintiol trwy ddefnyddio prawf rheng-arwyddo Wilcoxon (Wilcoxon, 1945). Defnyddiwyd hyn wrth ddadansoddi sgorau gwaelodlin cyn ac ar ôl.

## 5. Dylunio ymchwil

- 5.1 Ym mhob ysgol, yr ymarferydd arweiniol oedd yn gyfrifol am weithredu'r rhaglen AAM. Fe benderfynon nhw ar y plant oedd i'w cynnwys, yn seiliedig ar eu meini prawf eu hunain sy'n adlewyrchu nodau'r astudiaeth. Dewiswyd llawer o'r plant gan yr ymarferwyr i gymryd rhan yn y rhaglen AAM gan eu bod yn aml yn chwarae ar eu pen eu hunain neu'n cael eu hystyried yn blant TSPH.
- 5.2 Cynhaliodd ymarferwyr y sesiynau AAM a chynhaliwyd asesiadau o waelodlin y rhaglen, arsylwadau, a gwerthusiadau o'r sesiynau cyn ac ar ôl AAM. Roedd pob sesiwn AAM yn unigryw, gan fod yr ymarferwyr yn gallu teilwra deunydd y sesiwn i'w hanghenion eu hunain ac anghenion y plant. Roedd pob sesiwn yn para rhwng awr ac awr a hanner.
- 5.3 Roedd dwy ffynhonnell arall o ddata yn ategu cynllun yr ymchwil. Roedd y rhain yn cynnwys recordiadau sain o gyfweiliadau gyda myfyrwyr staff a oedd yn ymwneud â chyflwyno'r prosiect. Roedd y rhain yn anstrwythuredig ac yn defnyddio samplu bwriadus (Palinkas et al., 2015).
- 5.4 Defnyddiwyd arsylwadau ymarferwyr, ynghyd â gwerthusiadau gwersi ac adborth a gafwyd gan y plant i helpu i gyfoethogi a llywio'r asesiadau sylfaen meintiol cyn ac ar ôl yr ymyriad a gasglwyd.

## 6. Cyfyngiadau

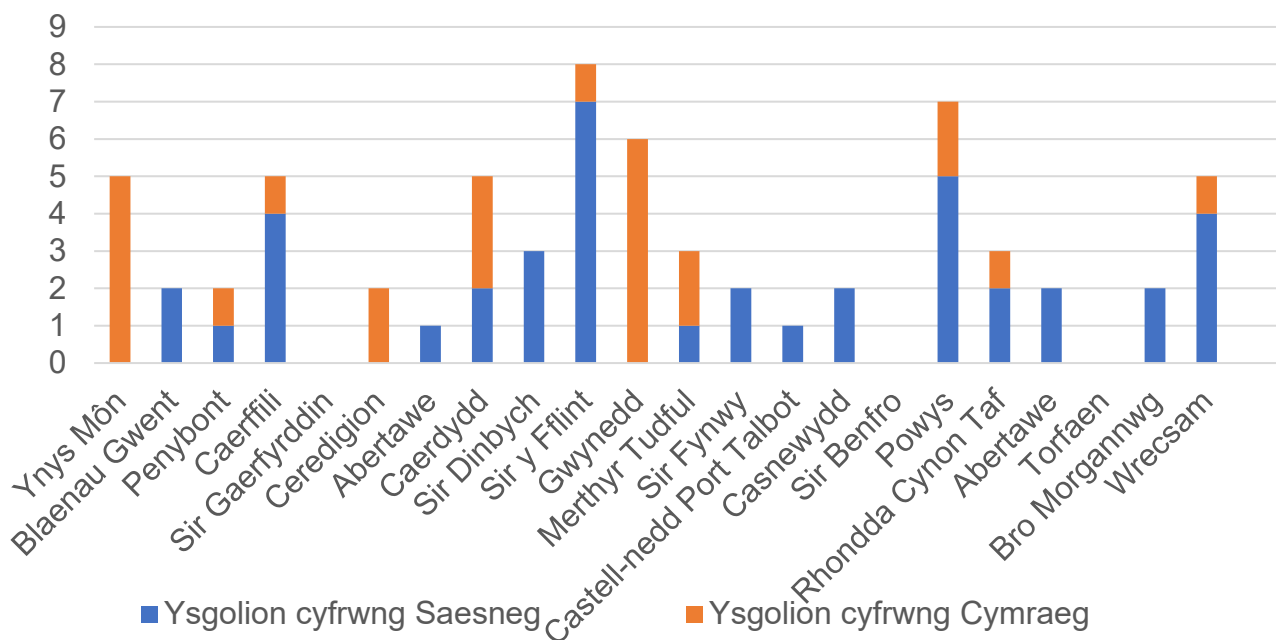
- 6.1 Effeithiodd y pandemig ar yr astudiaeth ymchwil hon mewn nifer o ffyrdd. Fe wnaethom recriwtio'n dda i ddechrau i'r prosiect ymchwil, mewn perthynas ag ysgolion yn siarad rhan. Fodd bynnag, wrth i'r ymchwil fynd yn ei flaen, roedd ysgolion a oedd wedi cofrestru i ddechrau, naill ai wedi rhoi'r gorau i'r ymchwil, neu heb anfon setiau data cyflawn i mewn. Dechreuodd y prosiect ymchwil ym mis Ionawr 2022, ar adeg pan oedd ansicrwydd sylweddol ynghylch effaith yr amrywiad Omicron hynod heintus newydd a pheth amwysedd ynghylch a fyddai'n rhaid i ysgolion ddychwelyd i ddysgu o bell (New Scientist, 2022). Amrywiodd lefelau staffio yn gyson drwy gydol cyfnod y prosiect (Ionawr-Ebrill 2022) a dim ond ychydig y dechreuwyd ei sefydlogi tuag at wythnosau olaf mis Mawrth. Cafodd hyn effaith ar sicrhau cysondeb yn ystod yr ymyriadau. Wrth ganfod effaith Covid-19 yng nghyd-destun cyfnodau hir o ddysgu o bell a chyfyngiadau cymdeithasol ar blant ifanc, gwnaeth yr holl ymarferwyr sylwadau ar yr effaith negyddol a gafodd hyn ar ddatblygiad sgiliau cymdeithasol a chyfathrebu mewn plant ifanc.
- 6.2 Mae'n bosibl bod cyffredinolli wedi bod yn broblem – oherwydd mae'n bosibl y bu tuedd o ran sut roedd ymarferwyr yn asesu ac yn sgorio plant. I negyddu hyn wrth symud ymlaen, efallai bod staff ysgol yn trafod cynnwys plant ar y rhaglenni ac yn penderfynu fel tîm, yn hytrach na bod staff unigol yn gwneud y penderfyniadau. Tuedd yn y modd yr oedd ymarferwyr yn asesu ac yn sgorio plant.
- 6.3 Gallai fod yn berthnasol yn y dyfodol i'r tîm ymchwil edrych yn fwy cadarn ar y rhaglen hyfforddi ar gyfer ymarferwyr. Gwelsom fod athrawon a allai fod wedi bod yn fwy deallusol yn emosiynol neu efallai'n bobl swil eu hunain, â gwell dealltwriaeth o'r plant TSPH, a gyflwynodd y data arsylwi mwyaf manwl a chynhwysfawr. Byddai pwysleisio i ymarferwyr y dylent adrodd ar gyfranogiad a datblygiad plant unigol, yn hytrach na chanfyddiadau arwynebol ar e.e., mwynhau'r sesiynau, hefyd yn ddefnyddiol.
- 6.4 Roedd diffyg mewnbwn uniongyrchol gan blant yn cael ei ystyried yn gyfyngiad, gan na chawsom eu barn unigryw am y rhaglenni. Bydd yn ddefnyddiol yn y dyfodol i ymestyn yr ymchwil i gymryd i ystyriaeth brofiadau plant.



## 7. Prif ganfyddiadau

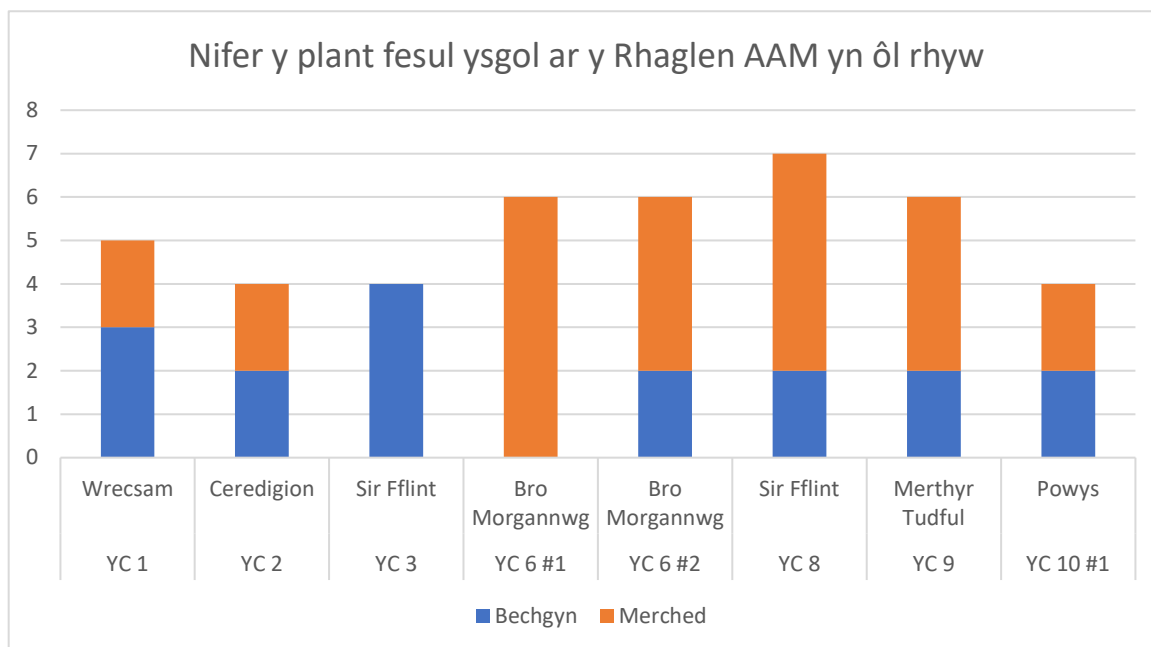
- 7.1 Daeth yn amlwg bod ysgolion yn ymgysylltu â'r rhaglen mewn gwahanol ffyrdd, roedd rhai yn wirioneddol ymgysylltiol ac yn frwdfrydig ac yn darparu data mwy cynnil a mewnwelediad i'r dysgwyr. Er bod ysgolion eraill, yn betrusgar wrth gyflwyno data ac yn ymgysylltu ar lefel arwynebol. Roedd hefyd yn amlwg bod ymgysylltiad staff ac ansawdd eu hasesiad o ddysgwyr TSPH ar y rhaglen yn amrywio. Roedd llawer o ddiddordeb ac ymgysylltiad â'r hyfforddiant AAM/AGM ac i ddechrau roedd staff yr ysgol yn barod iawn i dderbyn ac yn canmol adnoddau'r AAM/AGM. Daeth yn amlwg bod ysgolion yn wynebu heriau sylweddol yn ystod y pandemig ac absenoldebau staff, a ostyngodd ac a arafodd ymatebion yn ystod y cyfnod ymchwil.
- 7.2 Cofrestrodd chwe deg wyth o ysgolion i gymryd rhan yn yr ymchwil i ddechrau – ond dim ond setiau data a gyflwynwyd gan 11 o ysgolion yr oeddem wedi'u cwblhau, erbyn y dyddiad cau a roddwyd iddynt ar ddechrau'r prosiect.
- 7.3 Derbyniwyd peth data cychwynnol gan ysgolion a gymerodd ran yn rownd gyntaf y rhaglen. Dadansoddwyd hyn ynghyd â data o rownd 2. Fel y crybwyllwyd yn flaenorol, mae'r rhaglen yn ymyriad chwe wythnos sydd wedi'i dylunio o amgylch hanner tymor chwe wythnos nodweddiadol. Oherwydd ansicrwydd ar ddechrau Ionawr 2022 oherwydd cynnydd yng nghyfradd yr heintiau Covid a phrinder athrawon posibl, penderfynodd y rhan fwyaf o ysgolion gymryd rhan yn ail rownd y rhaglen, o hanner tymor mis Chwefror hyd at wyliau'r Pasg.

## Nifer cyffredinol yr ysgolion sy'n cymryd rhan



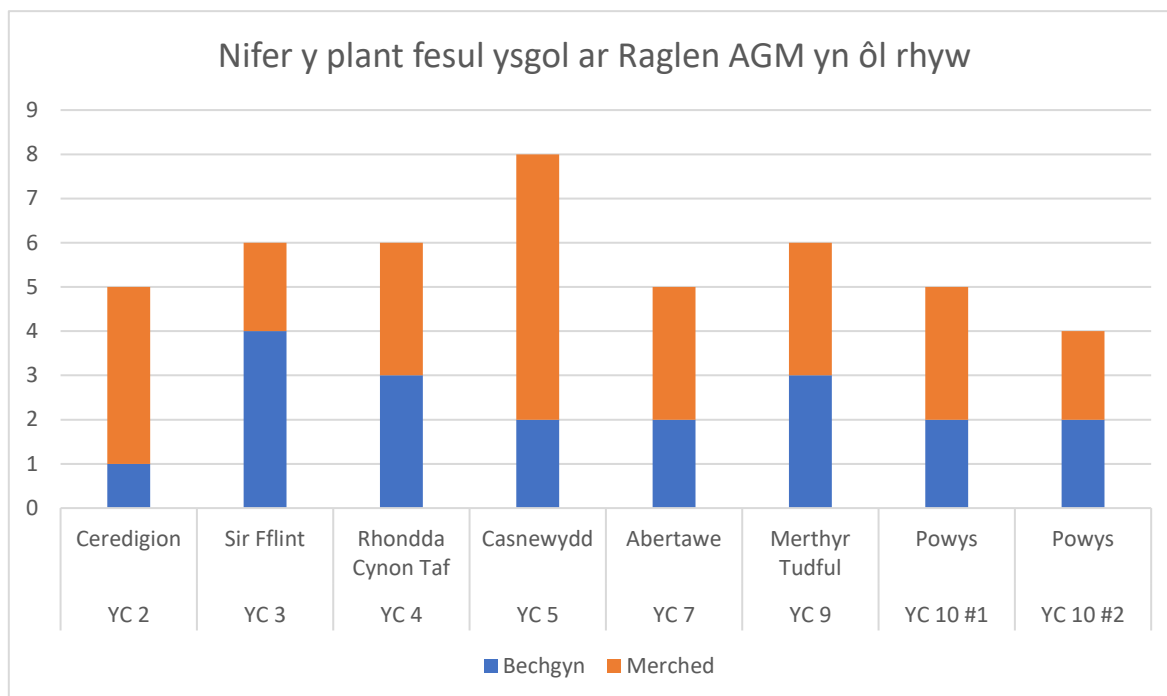
*Ffigur 2: Graff i ddangos nifer cyffredinol yr ysgolion a gymerodd ran yn AAM/AGM o ysgolion cyfrwng Saesneg a Chymraeg ledled Cymru.*

7.4 Cyfanswm y plant i gymryd rhan yn y ddwy rownd o'r rhaglen (cylch dechrau Ionawr / Chwefror 2022 a rownd hanner tymor Chwefror) lle mae ysgolion wedi darparu setiau data llawn, n=87 o ddisgyblion. Gyda rhaniad o blant benywaidd yn 51 a phlant gwrywaidd yn 36. Roedd rhai anghysondebau o ran ysgolion yn cyflwyno setiau data.



*Ffigur 3: Nifer y plant fesul ysgol yn ôl rhyw ar y rhaglen AAM. (# = nifer ymyriadau'r rhaglen AAM yn yr ysgol).*

7.5 Ar draws y ddwy raglen, cymerodd mwy o ferched ran yn yr ymyriadau na bechgyn.



*Ffigur 4: Nifer y plant fesul ysgol yn ôl rhyw ar y rhaglen AGM*

7.6 Cymerwyd sgorau gwaelodlin ar ddechrau'r ymyriadau ac ar y diwedd (Gwaelodlin 1 a Gwaelodlin 2) Cyflwynir sgorau gwaelodlin cyntaf ac ail ar gyfer y rhaglenni AAM a AGM isod gan Ysgolion Cynradd (YC) a ddychwelodd ddata:

AAM	Gwaelodlin 1	Gwaelodlin 2	Newid -/+
YC 2	61.0	64.8	+3.8
YC 6 #1	36.7	71.0	+34.3
YC 6 #2	31.8	*NDdD	*NDdD
YC 3	73.3	81.5	+8.3
YC 9	48.3	60.7	+12.3
YC 1	50.4	68.0	+17.6
YC 8	54.3	74.9	+20.6
YC 10 #1	41.5	51.5	+10.0
<b>CYFARTALEDD</b>	<b>52.2</b>	<b>67.5</b>	<b>+15.3</b>

Tabl 6: Sgoriau gwaelodlin AAM ysgolion \* # = grŵp 1 neu grŵp 2.

AGM	Gwaelodlin 1	Gwaelodlin 2	Newid -/+
YC 2	54.4	61.8	+7.4
YC 7	51.2	63.2	+12.0
YC 3	56.5	69.7	+13.2
YC 4	57.0	64.2	+7.2
YC 5	62.6	*NDdD	*NDdD
YC 10 #1	41.8	66.2	+24.4
YC 10 #2	38.8	48.8	+10.0
<b>CYFARTALEDD</b>	<b>49.9</b>	<b>62.3</b>	<b>+12.4</b>

\*NDdD = Ni ddarparodd yr ysgol ddata \* # = grŵp 1

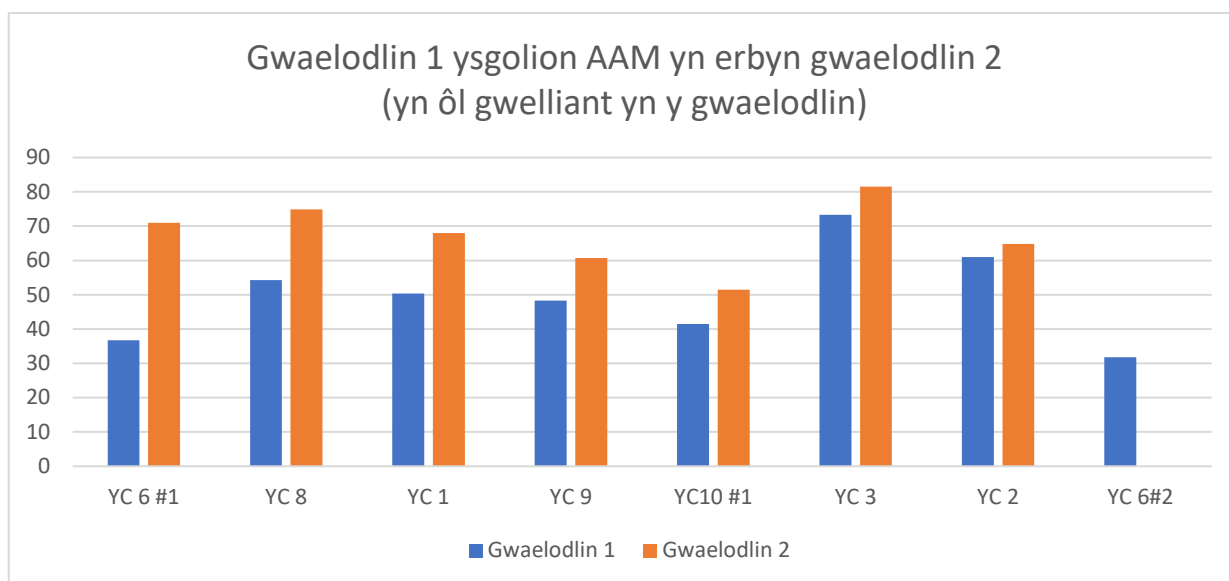
Tabl 7: Sgorau gwaelodlin o AGM ysgolion

## Canfyddiadau'r data

- 7.7 Bydd canfyddiadau o'r data a gasglwyd yn cael eu trafod yn ôl y prif themâu canfyddedig (nid yw trefn rifiadol themâu yn arwydd o bwysigrwydd). Rhaid nodi bod data yn dal i gael ei gyflwyno gan ysgolion, felly, mae hon yn set ddata anghyflawn gan fod 68 o ysgolion wedi cofrestru i fod yn rhan o'r rhaglen i ddechrau. Mae'r themâu a drafodir yma yn seiliedig ar ddata a gasglwyd gan 11 ysgol a gyflwynodd eu hadborth mewn pryd.
- 7.8 Roedd rhai plant y nodwyd bod ganddynt ymddygiadau swil yn yr ystafell ddosbarth mewn gwirionedd yn eithaf parod i'w cymryd o'r ystafell ddosbarth a'u rhoi mewn grwpiau bach. Rhesymwyd bod hyn oherwydd eu bod yn anghyfarwydd â siarad ag oedolion heblaw eu rhieni ac felly naill ai'n ddihyder neu'n ansicr ynghylch sut i gyfathrebu'n briodol. Awgrymwyd hefyd bod y dysgwyr ifanc yn anghyfarwydd ag amgylchedd y dosbarth ac felly'n ansicr sut i ymddwyn. Unwaith yr oeddent mewn grŵpiau bach, roedd y dysgwyr yn ei chael hi'n llawer haws i fynegi eu hunain (Ymarferwr, Ysgol Gynradd 12, Adborth ar Lafar 30.03.22).

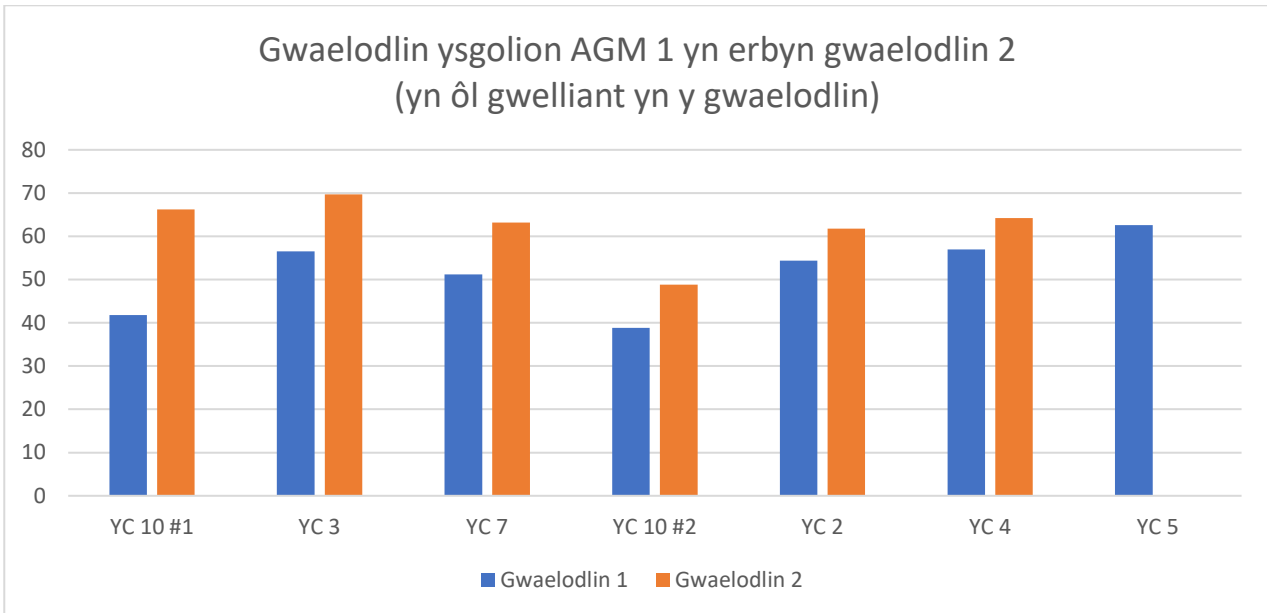
## Thema 1: Gwell rhyngweithio

7.9 Mae ymchwil a gynhaliwyd wedi amlygu bod plant tawel, swil a phryderus yn aml yn betrusgar neu'n amharod i gymryd rhan mewn trafodaethau a rhyngweithio yn yr ystafell ddosbarth (Hassan et al., 2020; Hughes a Coplan, 2010). Roedd ymatebion gan ymarferwyr a oedd yn dilyn rhaglenni AAM a AGM yn nodi newidiadau yn ymddygiad disgyblion wrth iddynt ddod yn fwy hyderus i fynegi eu hunain o fewn diogelwch grŵp bach, a'r amgylchedd cynhwysol. Adlewyrchir hyn yn y data gwaelodlin a gasglwyd, fel y gwelir isod, lle gellir gweld gwelliant cyffredinol mewn perthynas â sgorau gwaelodlin 1 a 2 mewn mewnbyn rhaglen AAM a mewnbyn rhaglen AGM.



*Ffigur 5: Gwaelodlin ysgolion AAM 1 yn erbyn gwaelodlin 2. Wedi'u trefnu yn ôl gwelliant*

7.10 Mae'r ffigur hwn yn dangos mai Ysgol Gynradd 6 sydd â gwaelodlin gychwynnol isaf a'i bod hefyd wedi gwella fwyaf. Po fwyaf o le sydd gan ysgol i wella, mae'n ymddangos eu bod yn gwella. Ysgolion cynradd 2 a 3 oedd â gwaelodlin gychwynnol uchaf, ond dim ond gwelliant ymylol a gafwyd.



*Ffigur 6: Gwaelodlin ysgolion AGM 1 v Gwaelodlin 2. Wedi'u trefnu yn ôl Gwelliant*

7.11 Yn y data AGM mae llai o batrwm. Mae'r ysgolion yn dechrau gyda sgorau gwaelodlin cychwynnol tebyg. Unwaith eto, roedd gan Ysgol Gynradd 10 y ddwy waelodlin gychwynnol isaf, ond dim ond un garfan (#1) oedd â gwelliant sylweddol. Mae angen ymchwilio ymhellach i ganfod pam y bu i un yn yr un ysgol wella i raddau llawer llai. Mae'r ffactorau a ddylanwadodd ar hyn yn rhywbeth i'w astudio ymhellach.

## **Thema 2: Gwelliant o ran teimlo'n llai pryderus**

7.12 Nodwyd yn aml bod plant ar y cychwyn yn teimlo'n bryderus, yn ofnus, yn nerfus, yn swil ac yn betrusgar ynghylch ymgysylltu ag aelodau eraill o'r grŵp. Roedd consensws ymhlith ymarferwyr bod hyn i'w ddisgwyl gan ei fod yn grŵp newydd ei ffurfio, gyda rhywfaint o anghyfarwydd. Roedd y rhan fwyaf o ymddygiadau neilltuedig yn tueddu i gilio wrth i'r ymyriad fynd yn ei flaen, gyda llawer o ymarferwyr yn sylwi ar wahaniaethau clir o ran plant yn teimlo'n fwy cyfforddus ac wedi setlo o fewn y grwpiau. Dywedodd y plant ei bod yn well ganddynt fod mewn grwpiau llai o gymharu ag amgylchedd y prif ddisbarth a'u bod yn mwynhau bod mewn amgylchedd tawel a llonydd. Fel y nododd un ymarferwr, 'Rwy'n meddwl bod pob un o'r plant wedi dod yn fwy hyderus ac yn llai pryderus yn y deinamig grŵp bach...' (Ymarferydd, Ysgol Gynradd 7). Adroddwyd hefyd bod hyder yn dod i'r amlwg ymhlith unigolion o fewn y grŵp i leisio eu barn a'u meddyliau yn ystod y sesiynau, fel y nododd ymarferydd arall, 'Mae wedi bod yn galonogol gweld y

disgyblion sy'n dawel iawn mewn sefyllfaoedd dosbarth cyfan yn dod yn fyw yn ystod y sesiynau hyn' (Ymarferydd , Ysgol Gynradd 2).

### **Thema 3: Gwelliannau o ran plant yn mynegi eu hunain**

7.13 Roedd adroddiadau gan ysgolion yn nodi bod llawer o blant yn dechrau defnyddio'r gofod a ddarparwyd i fynegi eu hunain a bod newidiadau yn ymddygiad disgyblion i'w gweld yn wythnosol gyda lefelau uwch o gyfathrebu, mwy o frwdfrydedd, mwy o reolaeth dros bryder. Amlygwyd gwerth amgylchedd diogel i blant fynegi eu hunain gan yr ymarferwyr gan ei fod yn caniatáu i blant fynegi eu hunain a rhannu syniadau gyda phlant eraill. Drwy gydol y gweithgareddau, gwelodd ymarferwyr ostyngiad parhaus yn lefelau pryder a swildod y plant. Daethant yn llai nerfus wrth weithio yn y grŵp ac roeddent yn llai parod ac encilgar. Er enghraifft, nododd un ymarferydd fod plentyn 'wir wedi dod allan o'i chragen ac yn ymddangos yn llawer mwy hyderus a hapusach', a bod 'pryder plentyn arall yn cael ei reoli'n fwy' (Ymarferydd, Ysgol Gynradd 3). Nododd ymarferydd fod un rhiant wedi ei hysbysu na allai ei mab aros am ddydd lau gan mai 'dyma amser AGM'. (Ymarferydd, Ysgol Gynradd 13, Adborth Llafar 30.03.22).

### **Thema 4: Cynnydd mewn emosiynau cadarnhaol**

7.14 Wrth i lefelau emosiynau negyddol ostwng, cafodd hyn ei wrthbwysu gan gynnydd yn y mynegiant o emosiwn cadarnhaol gan blant. Arsylwodd ymarferwr, erbyn Gweithgaredd 4 y rhaglen AGM 'mae'r grŵp cyfan bellach yn fwy hyderus. Rydym wedi dod at ein gilydd fel grŵp, gan feithrin ethos ymddiriedus a chadarnhaol. Mae'r plant yn ymgysylltiol ac yn fwy hyderus a chyfathrebol' (Ysgol Gynradd 7). Mynegwyd y teimladau hyn hefyd yn uniongyrchol gan y plant eu hunain. Er enghraifft, wrth ofyn i'r plant sut roedden nhw'n teimlo yn ystod y gweithgaredd cyntaf, ymatebodd llawer yn gadarnhaol gan ddefnyddio geiriau fel 'heddychlon', 'ymlacedig', 'yn helpu gyda fy dicter', 'hapus', 'tawel' (Ysgol Gynradd 3). Mae'r data'n dangos felly bod y sesiynau'n helpu plant i deimlo'n gyfforddus ac yn gyfforddus o gwmpas eu cyfoedion.

7.15 Mae'n ymddangos bod gallu mynegi meddyliau, teimladau a barn yn agored mewn grŵp bach yn gallu hwyluso unigolyn i allu lleisio mewn amgylchedd grŵp mwy fel yr ystafell ddosbarth gyffredinol. Dywedodd un ymarferwr fod plentyn yn y grŵp bellach yn 'rhyngweithio â mwy o gyfoedion yn ei hystafell ddosbarth' (Ysgol Gynradd 6).

## **Thema 5: Mwy o hyder / datblygu sgiliau cymdeithasol / hunan barch**

7.16 Roedd consensws ymhlith yr ymatebion yn ystod yr ymyriad, daeth y plant yn fwy hyderus, a dangoswyd parodrwydd cryf i gymryd rhan yn y gweithgareddau, a chyda'r plant eraill yn eu grŵp. Roedd twf yn natblygiad personol a chymdeithasol plant yn cael ei grybwyll yn aml yn ystod y gweithgareddau hyn. Nodwyd dwy agwedd amlwg, sef gostyngiad yn emosiynau negyddol plant a chynnydd yn eu hemosiynau cadarnhaol.

7.17 Fe wnaeth gweithio mewn grŵp bach dros gyfnod hir gynyddu eu hyder. Gwelodd yr ymarferwyr newid amlwg o ran pa mor siaradus yr oedd y plant wedi dod yn ystod yr ymyriad, er enghraifft, sylwodd un ymarferydd fod y plant yn siarad yn rhydd â'i gilydd yn ystod un o'r gweithgareddau olaf a'u bod yn gwrandao ar ei gilydd ac yn ymateb yn briodol (Ysgol Gynradd 9). Roedd hyn yn ymwneud yn bennaf ag ymateb ac ateb cwestiynau'n uniongyrchol gan ymarferwyr, ochr yn ochr â gallu rhyngweithio â'u cyfoedion a chymryd rhan mewn trafodaethau gyda nhw. Mae adborth gan ymarferwyr yn nodi bod plant yn siarad a chwerthin gyda'i gilydd (Ysgol Gynradd 6), plant unigol yn dod yn hyderus iawn ac yn siarad llawer ag eraill (Ysgol Gynradd 6, Ysgol Gynradd 4) Mae'r amgylchedd y cynhelir y gweithgareddau ynddo yn allweddol i alluogi'r lle i blant deimlo'n hyderus ac yn gallu cyfathrebu â chyfoedion ac ymarferwyr, o gymharu â sefyllfaoedd dosbarth cyfan.

'Mae wedi bod yn galonogol gweld y disgyblion sy'n dawel iawn mewn sefyllfaoedd dosbarth cyfan yn dod yn fyw yn ystod y sesiynau hyn' (Ymarferydd, Ysgol Gynradd 2)).

'Maen nhw wir wedi cymryd at y gweithgareddau grŵp ac mae ein CA wedi cael eu synnu gan ba mor siaradus maen nhw wedi bod o fewn y grŵp bach hwn'.  
(Ymarferydd, Ysgol Gynradd 2. AGM)

7.18 Sylwodd un ymarferwr sut mae hyder plentyn i allu lleisio o flaen ei gyfoedion a chyfrannu at drafodaethau o'i wirfodd ei hun yn y sesiynau grŵp bach wedi bod yn gyflawniad mawr yn ystod y gweithgareddau (Ymarferydd, Ysgol Gynradd, 9) . Dywedodd sut y byddai'r disgybl, a fyddai'n sibwrdd yn ystod y sesiynau cychwynnol, yn awr yn siarad yn glir ac yn hyderus yn y grŵp:

'Cynyddodd hyder T i ymuno â gweithgareddau a rhannu gwybodaeth ymhlith y grŵp yn sylweddol dros y cyfnod chwe wythnos. Yn ystod y sesiwn gyntaf sibryddodd â mi, gan ateb cwestiynau gydag atebion un gair yn unig. Erbyn sesiwn pedwar



mae wedi bod yn gwirfoddoli gwybodaeth ac yn ymuno'n hyderus mewn trafodaethau grŵp' (Ymarferwr, Ysgol Gynradd 9).

- 7.19 Mae rhoi lle ac amser i blant ifanc gymryd rhan mewn trafodaethau o fewn amgylchedd diogel yn rhoi cyfle iddynt fynegi eu hunain a datblygu hyder wrth wneud hynny. Mae meithrin hyder yn y sesiynau grwpiau bach wedi caniatáu ar gyfer trosglwyddo hyder i'r dosbarth prif ffrwd gyda nifer o ymarferwyr yn gwneud sylw ar barodrwydd newydd ymhlith y plant hyn i siarad a chyfrannu at drafodaethau gan nodi bod hyn wedi bod yn ddatblygiad calonogol dros gyfnod y gweithgareddau hyn. Daeth yn amlwg wrth i'r rhaglenni AAM/AGM fynd rhagddynt, fe ddatblygodd hyder y plant. Dechreuodd pobl nad oedd yn athrawon yn yr ysgol sylwi ar fwy o ymgysylltiad a pharodrwydd i gymryd rhan, er enghraifft, dywedodd athro yn Ysgol Gynradd 6 wrthym fod rhiant wedi rhoi gwybod iddynt fod un o'u ffrindiau wedi gwneud sylwadau ar hyder cynyddol eu plentyn a sut yr oeddent yn ymddangos yn llawer mwy parod i gymryd rhan mewn gweithgareddau grŵp nag o'r blaen.
- 7.20 Roedd datblygiad sgiliau cymdeithasol a thwf hunan-barch yn nodwedd o'r rhaglenni AAM/AGM. Nododd un ymarferwr, tra ar ddyletswydd iard, fod rhai o'r plant a oedd yn rhan o'r prosiect AGM yn cymryd rhan weithredol mewn gemau grŵp, rhywbeth nad oedd wedi'i weld o'r blaen (Ysgol Gynradd 13, Adborth ar Lafar)

### **Thema 6 (themâu ychwanegol): Mwy o ymwybyddiaeth ymysg ymarferwyr**

- 7.21 Croesawodd staff yr ysgol gyfleoedd i fyfyrion ar sut i ymgysylltu a gweithio gyda phlant sy'n TSPH – 'mae'r pum wythnos diwethaf hyn wedi agor fy llygaid ac wedi fy syfrdanu' (Ymarferydd, Ysgol Gynradd 8). Buont yn myfyrion ar sut roedd y gweithgareddau'n cefnogi'r plant a hefyd sut y gallent hwyluso gwell ymgysylltiad ac annog mwy o ryngweithio ymhlith y rhai sydd efallai'n fwy amharod i gymryd rhan. Roeddent yn awgrymu bod angen i ymarferwyr gael gwell dealltwriaeth o anghenion plant unigol a pharchu nad yw pob plentyn yn awyddus i gymryd rhan ar unwaith. Soniwyd hefyd am bwysigrwydd darparu amser a lle i blant TSPH e.e., adlewyrchodd un ymarferwr ar ôl gweithgaredd 'Rwy'n teimlo y byddai rhai plant yn y grŵp wedi ymateb yn well pe byddent wedi cael y rhesedd wrth eistedd mewn grŵp yn hytrach na sefyll o flaen y grŵp ' (Ymarferydd, Ysgol Gynradd, 9). Dywedodd ymarferydd arall ei bod yn fwy ymwybodol o newidiadau cynnil mewn ymddygiad, gan sylwi bod plentyn a oedd wedi cymryd rhan yn y rhaglen AAM wedi liithro'n ôl ar ôl gwyliau'r ysgol ac wedi dod yn fwy amharod i gymryd rhan o gymharu â'i hymddygiad cyn yr egwyl (Ysgol Gynradd 6). ).

- 7.22 Tynnodd yr ymarferwyr sylw at bwysigrwydd cefnogaeth gan yr uwch dîm arwain / pennaeth i gyflwyno'r rhaglen. Roedd rhai penaethiaid yn gweld gwerth y rhaglen ac yn annog ailadrodd gyda phlant gwahanol (Ymarferwr, Ysgol Gynradd 7, Adborth ar Lafar)
- 7.23 Roedd yr ymarferwyr hefyd yn hoffi'r hyblygrwydd wrth ddehongli'r rhaglen i anghenion y disgyblion/amser o'r flwyddyn (roedd un ymarferydd yn cysylltu'r rhosedau â Sul y Mamau – sut roedden nhw wedi bod yn gymwynasgar a charedig ar Sul y Mamau ac yna rhesed arall i ddisgrifio'r math o berson roedden nhw'n ei wneud). Rhannu profiadau cadarnhaol gyda'ch gilydd a bod yn gadarnhaol am ein gilydd.

**Thema 7 (themâu ychwanegol): Effaith y cyfyngiadau symud/Covid 19 ar blant**

- 7.24 Roedd consensws clir ymhlith ymarferwyr yn ystod y sesiynau adborth cyffredinol bod angen cefnogi nifer o blant i ddatblygu hyder a rhoi amser a lle iddynt leisio eu meddyliau a'u teimladau ac roedd ymyrraeth AAM/AGM yn fodd iddynt hwyluso hyn. Teimlai un ymarferwr fod ymyrraeth AAM wedi cael effaith sylweddol ar ryngweithiad a datblygiad cymdeithasol y plant. Amlygodd sut roedd pandemig Covid-19 wedi amharu ar allu plant ysgol i ryngweithio a chymdeithasu â'u cyfoedion. Roedd hyn, yn ei barn hi, wedi effeithio'n arbennig ar y plant iau o ran eu sgiliau cymdeithasol a'u dealltwriaeth o sut i ryngweithio ag eraill. Gwelodd yr ymarferydd yr ymyriad hwn fel un ffordd o gywiro'r mater, gan ddweud ar ôl cwblhau un gweithgaredd, 'Sesiwn ffantastig, fe wnes i wir fwynhau clywed trafodaethau'r plant a'u gweld yn ffynnu'n hyderus. Biti ein bod yn dod i ddiwedd y sesiynau gan fod y plant a minnau yn eu mwynhau yn fawr. Dyna'n bendant sydd ei angen ar rai plant, yn enwedig y rhai sydd efallai heb frodyr a chwiorydd ac sydd wedi cael oedolion yn unig o'u cwmpas yn ystod y pandemig' (Ymarferydd, Ysgol Gynradd 8).

## 8. Casgliad

- 8.1 Mae'n amlwg bod ymyrraeth AAM/AGM yn cefnogi datblygiad cymdeithasol ac emosiynol dysgwyr tawel swil a / neu bryderus yn yr ysgol gynradd yng Nghymru. Un o'r canfyddiadau mwyaf amlwg o adborth ymarferwyr yw'r twf yn hyder plant dros gyfnod yr ymyriadau hyn. Dangoswyd hyn hefyd drwy'r data sylfaenol, er enghraifft: Ysgol Gynradd 6, yn gweld gwelliant o 34.3 mewn sgorau gwaelodlin datblygiad cymdeithasol ac emosiynol yn AAM ac Ysgol Gynradd 10, yn gweld gwelliant o 24.4. mewn sgorau data sylfaenol AGM. Roedd yn siomedig i'r tîm ymchwil, ein bod wedi cofrestru ar gyfer cyfanswm cychwynnol o 68 o ysgolion a bod gennym broblemau gydag ysgolion yn parhau i ymgysylltu â'r rhaglenni a chyflwyno data mewn modd amserol, felly mae ein sampl ymchwil cyffredinol yn gymharol fach, ac unrhyw ganfyddiadau. adlewyrchu maint y sampl.
- 8.2 Fodd bynnag, gwyddom fod plant TSPH yn ysgolion Cymru wedi elwa ar y rhaglen. Gwelwyd yn aml bod rhai o'r plant yn teimlo'n bryderus, yn bryderus, yn nerfus, yn swil ac yn betrusgar ynghylch ymgysylltu â'r grŵp AAM/AGM i ddechrau, yn enwedig yn ystod y gweithgaredd cyntaf, sy'n dangos y problemau a oedd ganddynt eisoes. Ni fynegodd yr ymarferwyr unrhyw bryderon ynglŷn â hyn, ac roedd consensws bod hyn i'w ddisgwyl efallai o ystyried mai grŵp newydd o blant TSPH oedd hwn ac mewn lleoliad anghyfarwydd. Lleihaodd y rhan fwyaf o'r teimladau negyddol hyn wrth i'r gweithgareddau fynd yn eu blaenau, gyda llawer o ymarferwyr yn sylwi ar wahaniaeth clir o ran y plant yn teimlo'n fwy cyfforddus ac yn fwy sefydlog o fewn y grwpiau.
- 8.3 Mynegodd rhai plant ei bod yn well ganddynt fod mewn grwpiau llai o gymharu â'r dosbarth cyfan a'u bod yn mwynhau amgylchedd tawelach a thawelach, mae hyn yn rhywbeth y gwyddom ei fod yn wir ac yn rhywbeth y mae angen ei ystyried yn ehangach gan ymarferwyr. Fel tîm ymchwil, roeddem yn aml yn pwysleisio i'r ymarferwyr mewn ysgolion fod y rhaglenni eu hunain (AAM/AGM) wedi'u cynllunio i fod yn gyfrwng i dreulio mwy o amser o ansawdd gyda'r plant TSPH mewn grwpiau bach. Amlygodd yr ymarferwyr bwysigrwydd cael amgylchedd diogel a thawel i blant fynegi eu hunain a rhannu syniadau ac ymgysylltu â phlant eraill, ar eu telerau eu hunain.
- 8.4 Fel tîm ymchwil, rydym yn ei hystyried yn ffrainc i fod wedi gwneud ymchwil mewn perthynas â deall a chefnogi plant TSPH ymhellach. Mae'r ymchwil wedi dangos bod gwelliannau yn nealltwriaeth yr ymarferwyr ac wrth ddathlu'r cyfraniad unigryw y

mae plant TSPH yn ei wneud i'r ystafell ddosbarth gynradd yn gwneud gwahaniaeth sylweddol. Nid yw'r rhaglenni AAM a AGM yn gymhleth. Mae'r gweithgareddau yn syml ac yn wir, nid yw'r gweithgareddau eu hunain yn bwysig, yr allwedd i hyn yw treulio amser gyda phlant sydd angen ychydig o amser, clust i wrando a meithrin – ac ychydig o dawelwch yn y dosbarth cynradd prysur. Felly, nid y gweithgareddau eu hunain oedd y ffactor ysgogol, roedd yr amser a dreuliwyd yn gwrando ac yn siarad â'r plant yn y sefyllfa grŵp bach yn help mawr i gefnogi'r dysgwyr TSPH. Mae'r ymyriad bach hwn yn gwneud gwahaniaeth mawr iddyn nhw ac i'w taith ddysgu unigryw.

## 9. Argymhellion ar gyfer ymarferwyr / ysgolion

- 9.1 Argymhellodd sawl lleoliad weithgaredd cynhesu cyn dechrau'r sesiynau ymyrraeth i fod yn 'torri'r garw' gyda'r plant eraill yn y grŵp a'r ymarferydd. Nododd un ymarferwr (Ysgol Gynradd 6) fod y rhag-weithgareddau hyn yn ddefnyddiol o ran annog plant i ymgysylltu â'i gilydd ac yn helpu i ddatblygu ymdeimlad o gydlyniant grŵp.
- 9.2 Mae'n berthnasol esbonio'n gliriach i blant TSPH pam y cawsant eu dewis (a pham nad yw eraill wedi'u dewis) Gwnaed hyn yn arbennig o dda gan rai ysgolion ond nid pob ysgol. Mae angen i ymchwil a wneir yn y maes hwn yn y dyfodol hefyd gael barn y plant eu hunain am eu teithiau unigol yn ystod y rhaglen AAM/AGM.
- 9.3 Mae amser i fyfrio yn bwysig i ymarferwyr, wrth ymgymryd â rhaglen fel AAM/AGM. Mae angen neilltuo amser i weithio gyda'r plant y tu allan i'r brif ystafell ddosbarth ac mae angen ei wneud, yn wythnosol, dros y cyfnod o 6 wythnos. Canfuom fod y setiau data mwyaf manwl yn dod oddi wrth ymarferwyr a oedd wir yn deall y naws yn ymwneud â dymameg TSPH. Gwnaeth yr ymarferwyr hynny sylwadau ar ddatblygiad gwirioneddol y plant ar y rhaglen ar sail dealltwriaeth, yn hytrach nag ymarferwyr a oedd yn trosglwyddo gwybodaeth a oedd yn gwyro tuag at y sesiwn ei hun. Dylai unrhyw ailadroddiad o'r ymchwil hwn yn y dyfodol sicrhau hyfforddiant mwy cadarn i staff i werthfawrogi a dad-ddewis sut mae eu harsylwadau a'u canfyddiadau yn ganolog i ganlyniadau ymchwil.
- 9.4 Yn dilyn yr ymchwil, bu gwelliant mewn ystod o sgiliau cymdeithasol ac emosiynol yr holl blant a gymerodd ran yn y rhaglenni AAM neu AGM. Gwelwyd y newid mwyaf o fewn y sefyllfa grwpiau bach, gyda thystiolaeth o hyn yn trosglwyddo i sefyllfa'r dosbarth cyfan. Byddai'n ymddangos yn berthnasol i barhau ag ymchwil hydredol ar gyfranogwyr plant AAM/AGM, i weld a oes newid dros gyfnod hwy. cyfnod o amser, a gyda sesiynau AAM/AGM 'atodol'.
- 9.5 Y goblygiadau i ymarferwyr yw nad yw bod yn dawel neu'n swil yn negyddol (Cain, 2016; Davis a Cooper, 2021) ac felly mae angen i ni sicrhau nad yw plant TSPH yn cael eu labelu'n negyddol gan staff neu blant eraill. Mae angen i staff addysgu ddeall pwysigrwydd gweithio'n sensitif gyda phlant TSPH ac ymgysylltu'n rhagweithiol â nhw, er mwyn iddynt ffynnu. Mae hefyd yn berthnasol sicrhau bod athrawon dan hyfforddiant mewn Addysg Gychwynnol Athrawon hefyd yn ymwybodol o anghenion unigryw plant TSPH mewn addysgeg arfer cynhwysol.

- 9.6 Gwelsom fod plant tawel, swil a / neu bryderus yn gwerthfawrogi amgylcheddau tawel a digynnwrf ac angen amser allan o'r ystafell ddoosbarth gynradd 'prysur a swnllyd'.
- 9.7 Mae angen ymchwil a mewnbwn pellach mewn perthynas â datblygu rhaglen ar gyfer plant TSPH Blwyddyn 6/7. Gall pontio fod yn gyfnod o her i rai dysgwyr, yn enwedig y rhai TSPH, bydd y naid o ddiogelwch cymharol yr ysgol gynradd i leoliad uwchradd mwy yn frawychus ac yn un sydd angen rheolaeth a chefnogaeth ofalus.

**Diolchiadau:** Rydym yn cydnabod cefnogaeth Llywodraeth Cymru i ariannu'r ymchwil hwn. Rydym yn ddiolchgar i staff yr ysgolion a gymerodd ran yn yr ymchwil ac i blant TSPH. Rydym hefyd yn ddiolchgar am y gefnogaeth a'r cymorth a dderbyniwyd gan ein cydweithwyr yn SRtRC.

## Cyfeiriadau

Afshan, A., Askari, I., and Manickam, L.S.S. (2015) Shyness, Self-Construal, Extraversion-Introversion, Neuroticism, and Psychoticism: A Cross-Cultural Comparison Among College Students. *Sage Open*, 5 (2) [Dolen i wefan y cyfnodolyn](#)

Asendorpf, J. (1993) Abnormal shyness in children. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 34. 1069-1081.

Baardstu, S., Karevold, E.B., Coplan, R., Laceulle, O. and von Soest, T. (2019) Longitudinal Pathways from Shyness in Early Childhood to Personality in Adolescence: Do Peers Matter? *Journal of Research on Adolescence*, 30 (52), 362-379.

Bhatia, M. S., & Goyal, A. (2018). Anxiety disorders in children and adolescents: Need for early detection. *Journal of postgraduate medicine*, 64(2), 75–76. [Dolen i'r cyfnodolyn meddygaeth ôl-raddedig](#)

Blanden, J., Crawford, C., Fumagalli, L. and Rabe, B. (2021) *School Closures and Children's Emotional and Behavioural Difficulties*. Institute for Social and Economic Research. [Dolen i bapur gwaith ISER](#). [Google Scholar]

Blankson, A.N., O'Brien, M., Leerkes, E.M., Marcovitch, S. and Calkins, S.D. (2011) Shyness and Vocabulary: The Roles of Executive Functioning and Home Environmental Stimulation. *Merrill-Palmer Quarterly*, 57 (2), 105-126. [Dolen i wefan JSTOR](#)

Buchanan, D., Hargreaves, E. and Quick, L. (2022) Schools closed during the pandemic: revelations about the well-being of 'lower-attaining' primary-school children, *Education 3-13*, [online] DOI: [Dolen i wefan Addysg 3-13](#)

Buhs, E.S., Rudasill, K.M., Kalutskaya, I.N., Griese, E.R. (2015) Shyness and Engagement: Contributions of peer rejection and teacher sensitivity. *Early Childhood Research Quarterly*, 30: 12-19.

Coplan, R., Prakash, K., O'Neil, K., Armer, M. (2004) Do you 'want' to play? Distinguishing between conflicted shyness and social disinterest in Early Childhood. *Developmental Psychology*, 40 (2). 244-258.

Coplan, R.J., Hughes, K., Bosacki, S., Rose-Krasnor, L. (2011) Is Silence Golden? Elementary School Teachers' Strategies and Beliefs Regarding Hypothetical Shy/Quiet and Exuberant/Talkative Children. *Journal of Educational Psychology*. 103 (4), 939-951.

Chawla, N., Tom, A., Sen, S.M., and Sagar, R. (2021) Psychological Impact of Covid 19 on Children and Adolescents: A systematic Review. *Indian Journal of Psychological Medicine*. 43 (4), 294-299.

Crozier, W.R. (2014) Differentiating Shame from Embarrassment. *Emotion Review*, 6 (3), 269-276.

Davis, S. (2012) *Special Me Time and Quality Me Time research projects*. Professional Doctorate-EdD, University of Wales. Ar gael yn: [Dolen i Bapur ar Wefan Met Caerdydd](#)

Davis, S. and Cooper, S.M. (2021) Supporting quiet, shy and anxious children in the primary school using a targeted nurturing intervention programme called Special Me Time. *International Journal of Nurture in Education*. Vol 7. Summer 2021.

Marla Andréia Garcia, D.A., Pedro Tadao, H.F., Francine Leticia da, S.J., Léia Regina, S.A., Berghammer, M., Nolbris, M.J., Olaya-Contreras, P. & Nilsson, S. 2020, "Children's Anxiety and Factors Related to the COVID-19 Pandemic: An Exploratory Study Using the Children's Anxiety Questionnaire and the Numerical Rating Scale", *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 17, no. 16, pp. 5757.

Gusdorf, L., Karreman, A., Van Aken, M. A., Deković, M., & Van Tuijl, C.(2011). *The structure of effortful control in preschoolers and its relation to externalizing problems*. *British Journal of Developmental Psychology*, 29, 612–634.

Hassan, R., Poole, K.L.; Schmidt, L. A. (2020) Revisiting the double-edged sword of self-regulation: Linking shyness, attentional shifting, and social behaviour in preschoolers. *Journal of Experimental Child Psychology*, 196: 1-15.

Henderson, H. and Zimbardo, P. (1998) *Shyness: Encyclopedia of Mental Health*. San Diego, CA: Academic Press. Ar gael yn: [Dolen i'r Gwyddoniadur Iechyd Meddwl](#)

Hughes, K. and Coplan, R.J. (2010) Exploring processes linking shyness and academic achievement in childhood. *School Psychology Quarterly*, 25 (4): 213-222.

Imran, N., Zeshan, M., a Pervais, Z. (2020) Mental Health Considerations for Children and Adolescents in COVID-19 Pandemic. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 36 (COVID19-S4): S67-S72. [Dolen i Pakistan Journal of Medical Sciences](#) . 36.COVID19-S4.2759. PMID: 32582317; PMCID: PMC7306970.

Kagan, J. (1992) *Unstable ideas: Temperament, cognition and self*. Harvard University Press: Massachusetts.

Kalutskaya, I., Archbell, K.A., Moritz Rudasill, K., and Coplan, R.J. (2015). Shy children in the classroom: From research to educational practice. *Translational Issues in Psychological Science*, 1(2), 149–157.

Karevold, E., Røysamb, E., Ystrom, E., & Mathiesen, K. S. (2009). *Predictors and pathways from infancy to symptoms of anxiety and depression in early adolescence*. *Developmental Psychology*, 45, 1051–1060. [Dolen i'r papur ar Seicoleg Datblygiadol](#)

Kirkpatrick, A., Rose-Krasnor, L., Ooi, L.L., Coplan, R.J. (2020) Coaching the quiet: Exploring coaches' beliefs about shy children in a sport context. *Psychology of sport and Exercise*, 47.

Lorem, A. (2019) Supporting Shy Students in the Classroom: A Review. *European Psychologist*, 24 (3) 278-286. doi: [Dolen i Wefan Seicolegydd Ewropeaidd](#)

Li, Y., Coplan, R.J., Wang, Y., Yin, J., Jingjing, Z., Gao, Z., Li, L. (2016) Preliminary Evaluation of a Social Skills Training and Facilitated Play Early Intervention Programme for Extremely Shy Young Children in China. *Infant and Child Development*, 25 (6), 565-574. DOI: [Dolen i Ddatblygiad Babanod a Phlant](#)



New Scientist (2022) Covid-19 news archive: January 2022. Ar gael yn: [Dolen i'r Erthygl ar Wefan New Scientist](#)

Sette, S. Hipson, W.E., Zava, F., Baumgarter, E. and Coplan, R. J. (2018) Linking Shyness with Social and School Adjustment in Early Childhood: The Moderating Role of Inhibitory Control. *Early Education and Development*, 29 (5), 675-690.

Llywodraeth Cymru (2021) *Adnewyddu a Diwygio: cefnogi lles a dilyniant dysgwyr*. Ar gael yn: [Dolen i'r Canllawiau ar LLYW.CYMRU](#)

Senedd Cymru (2020) *Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg. Effaith Covid 19 ar blant a phobl ifanc*. Ar gael yn: [Dolen i Adroddiad y Pwyllgor](#)

Wonjung, O., Rubin, K.H., Bowker, J.C., Booth-LaForce, C., Rose-Krasnor, L., and Laursen, B. (2008) Trajectories of Social Withdrawal from Middle Childhood to Early Adolescence. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 36: 553-566.

Zengin, M., Yayan, E.H., Vicnelioğlu, E. (2021) The effects of the COVID-19 pandemic on children's lifestyles and anxiety levels. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*. 34 (3), 236-242. DOI: [Dolen i Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing](#)

Zeytinoglu, S., Neuman, K.J., Degnan, K.A., Almas, A.N., Henderson, H., Chronis-Tuscano, A., Pine, D.S. and Fox, N.A. (2022) *Pathways from maternal shyness to adolescent social anxiety*. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 63 (3), 342-349.

Zhu, J., Li, Y., Wood, K.R., Coplan, R.J., Chen, X. (2019). Shyness and Socioemotional Functioning in Young Chinese Children: The Moderating Role of Receptive Vocabulary. *Early Education and Development*, 30 (5), 590-607. DOI: [Dolen i Early Education and Development](#)

# Atodiadau

## Atodiad 1

Ysgol* *Cod - YC = ysgol gynradd wedi'i rhifo wedyd	Awdurdod Lleol	Rhaglen	Nifer y plant
YC 1	Wrecsam	AAM	5 Gwryw = 3 Benyw = 2
YC 2 #1	Ceredigion	AAM	4 Gwryw = 2 Benyw = 2
YC 2 #2	Ceredigion	AGM	5 Gwryw = 1 Benyw = 4
YC 3 #1	Sir y Fflint	AAM	4 Gwryw = 4 Menyw = 0
YC 3 #2	Sir y Fflint	AGM	6 Gwryw = 4 Benyw = 2
YC 4	Rhondda	AGM	6 Gwryw = 3 Benyw = 3
YC 5 <a href="#">[1]</a>	Casnewydd	AGM	8 Gwryw = 2 Benyw = 6
YC 6 #1	Bro Morgannwg	AAM	6 Gwryw = 0 Benyw = 6
YC 6 #2 <a href="#">[2]</a>	Bro Morgannwg	AAM	6 Gwryw = 2 Benyw = 4
YC 7	Abertawe	AGM	5 Gwryw = 2 Benyw = 3
YC 8	Sir y Fflint	AAM	7 Gwryw = 2 Benyw = 5
PS 9	Merthyr	AAM	6 Gwryw = 2 Benyw = 4
YC 9 <a href="#">[3]</a>	Merthyr	AGM	6 Gwryw = 3 Benyw = 3
YC 10 #1	Powys	AGM	5 Gwryw = 2 Benyw = 3

YC 10 #2	Powys	AGM	4 Gwryw = 2 Benyw =2
YC 10 #1	Powys	AAM	4 Gwryw = 2 Benyw = 2
YC 11	Powys	NDdD	NDdD
			=87 o ddisgyblion  Benyw = 51 Gwryw = 36

*Tabl i ddangos yr ysgolion sy'n cymryd rhan a nifer y dysgwyr*

Nodiadau:

[\[1\]](#) Ni ddarparwyd adborth gan YC 5 a dim ond data sylfaenol cyntaf sydd ar gael.

[\[2\]](#) YC 6 Dim ond canlyniadau gwaelodlin cyntaf y mae Grŵp 2 yr AAMwedi'u darparu.

[\[3\]](#) YC 9 DIM data gwaelodlin nac adborth ar gyfer AGM.

## Atodiad 2

Lleoliad yn ôl Awdurdod Lleol	Math o ysgol ac ardal e.e. De Cymru – cyfrwng Saesneg (CS) neu Cyfrwng Cymraeg (CC)	AAM / AGM ar waith	Nifer y plant dan sylw
Wrecsam	Ysgol gynradd 1. (CS)	AAM	5
Casnewydd	Ysgol gynradd 5 (CS)	AGM	8
Bro Morgannwg	Ysgol gynradd 6 (CS)	AAM	6
Powys	Ysgol gynradd 11 (CS)	AAM	8
Merthyr Tudful	Ysgol gynradd 9 (CS)*	AAM	12

*Ysgolion Cam 1 (Ionawr-Mawrth 2022)*