

# Awgrymiadau ar gyfer Cefnogi Ein Dysgwyr Mwy Abl a Thalentog Gorffennaf 2020



Gall llawer o'n dysgwyr mwyaf abl a thalentog ddangos, i raddau llai neu fwy, nodweddion o'r hyn a elwir yn Syndrom Perffeithiaeth, nodweddion sy'n debygol o gael eu dwysáu gan y sefyllfa bandemig bresennol a'i heffaith ar arferion arferol yr ysgol.

Diffinnir syndrom perffeithiaeth fel tuedd i fod â safonau personol uchel iawn, i fod yn rhy hunanfeiriadol ac yn disgwyl gormod yn aml o'r rhai o'n cwmpas. Gall teimlo fel hyn arwain at bryder, rhwystredigaeth, diffyg sicrwydd a hwyliau drwg yn bennaf. Nid yw'r rhain yn set o deimladau, wrth gwrs, sy'n debygol o gael eu teimlo gan ddysgwyr mwy abl a thalentog yn unig ar hyn o bryd, ond mae ymchwil ddiweddar a helaeth yn awgrymu bod cyfran uchel o ddysgwyr o'r fath yn dioddef o'r teimladau hyn i'r fath raddau bod eu lles yn aml yn cael ei effeithio'n negyddol. Os felly, ni all y sefyllfa bresennol gyda'i hansicrwydd ond gwaethygu'r sefyllfa.

Yn ystod y cyfnod hwn o ddysgu o bell, efallai y bydd llawer o ddisgyblion mwy abl a thalentog yn poeni am golli trefn arferol eu diwrnod, efallai eu bod yn teimlo'n ansicr ynghylch y dyfodol agos a'r disgwyliadau a oedd ganddynt o arholiadau, a bydd llawer efallai yn teimlo'n ddigyswllt.

## Awgrymiadau i Arweinwyr

1. Sicrhau bod gan yr holl staff wybodaeth gyfredol am ddisgyblion MATH a SEREN yr ysgol, yn enwedig gan y gallent fod yn gyfrifol am ddsbarthiadau newydd, gan gynnwys disgyblion newydd Blwyddyn 7. Atgoffa'r staff o'r disgyblion hyn a'u hanghenion trwy gydol y cyfnod hwn o ddysgu cyfunol.
2. Ystyried crynhoi'r hyn nad yw'n agored i drafodaeth ym mholisi MATH yr ysgol er gwybodaeth i staff fel rhestr wirio — gyda chymaint sy'n 'newydd' ac yn ofynnol ar gyfer mis Medi, efallai y bydd polisi llawn yn mynd ar goll yng nghanol popeth!
3. Gwneud defnydd da o sesiynau briffio staff neu gylchlythyrau staff i gadw ffocws ar anghenion disgyblion MATH ac atgoffa staff o'n hymrwymiad iddynt fel ysgol.
4. Cynghori athrawon ar dasgau dysgu, i osgoi ailadrodd gwaith, her isel neu adborth rhy gyffredinol.
5. Sicrhau bod dysgwyr MATH yn cael gwaith addas, nid tasgau estynedig yn unig. Dylai prif 'gnawd' eu gwaith ddiwallu eu hanghenion.
6. Defnyddio systemau cyfathrebu'r ysgol i rannu syniadau ac arferion da cynllunio, addysgu ac adborth - yn enwedig syniadau a fydd yn sicrhau her ddigonol ac y gellir eu rheoli mewn amgylchedd dysgu cyfunol.
7. Ystyried creu grŵp / ystafell ddsbarth ar y we ar gyfer sesiynau cyfoethogi i'r disgyblion MATH, gan ddefnyddio canllawiau eich ysgol i sicrhau ei fod yn addas.
8. Dylid canolbwyntio ar anghenion a chynnydd disgyblion MATH yn nhrefnadau addysgu a dysgu, cwricwlwm ac uwch arweinwyr eich ysgol.
9. Mae disgyblion MATH sy'n profi agweddau ar syndrom Perffeithiaeth yn fregus, felly rhaid sicrhau eu tracio a'u monitro a bod ganddynt efallai un athro fel pwynt cyswllt ar gyfer eu hanghenion lles a chynnydd.
10. Parchu llais myfyrwyr - cysylltu gyda disgyblion MATH a gwrandao ar eu barn am y gwaith a'u cynnydd i sicrhau bod eu profiad dysgu cyfunol yn addas.

## Awgrymiadau i Ddysgwyr

1. Sut le yw amgylchedd dysgu ffisegol eich cartref? Sut allwch chi ei wneud yn fwy addas a chyfforddus i'ch anghenion? Symud unrhyw wrthrychau diangen sy'n tynnu sylw. Gall gormod o amser sgrin gael effaith niweidiol ar les.
2. Gosod targedau realistig a chyraeddadwy, peidiwch â bod yn rhy uchelgeisiol yn y ffordd newydd hon o weithio. Rhannwch nhw â'ch rhieni a'ch gwarcheidwaid.
3. Byddwch yn ymwybodol o'ch angen am berffeithrwydd. Dyma eich angen i bopeth fod yn berffaith. Darllenwch y ddolen isod.
4. <https://www.healthline.com/health/perfectionism#prevention>
5. Gosod amseroedd i ffwrdd o'ch gwaith. Cadwch at yr amseroedd hyn. Bydd ymarfer corff a diet yn hanfodol i lesiant da.
6. Cysylltu â'ch cyfoedion. Mae'n hanfodol rhyngweithio'n gymdeithasol â'ch cyfoedion a rhannu eich profiadau o ddysgu cyfunol, dysgu o bell a'r dull newydd o ddysgu.
7. Canolbwyntio ar yr hyn sy'n gyson a'r pethau rydych chi'n eu rheoli. Peidiwch â chanolbwyntio gormod ar y digwyddiadau na allwch eu rheoli yn eich addysg, fel y pandemig, eich arholiadau a'ch ysgol yn agor eto. Chwiliwch am gylchoedd dylanwad - y pethau sy'n peri pryder i chi y gallwch eu rheoli. <https://www.habitsforwellbeing.com/the-circle-of-concern-and-influence/>
8. Cysylltu'n gyson â'r ysgol. Mae eich lles yn bwysig iddyn nhw, felly daliwch i gyfathrebu â'ch athrawon a'u defnyddio i gael adborth ar eich dysgu.
9. Ydych chi'n ymdopi? Pwy yw'r person rydych chi'n troi ato pan mae pethau'n anodd? Peidiwch â chuddio'ch teimladau
10. Rhoi clod i chi'ch hun pan fyddwch chi'n cwblhau tasg. Gwerthfawrogi cyflawni un o'ch nodau. Peidiwch â bod ofn gwneud camgymeriadau.

## Awgrymiadau i rieni dysgwyr MATH

1. Dangos diddordeb a gwerthfawrogi'r hyn mae eich plentyn yn ei wneud a'i ddysgu.
2. Rhoi ystod eang o brofiadau bywyd i'ch plentyn er mwyn magu hyder o ran sut i ymddwyn mewn amrywiaeth o brofiadau cymdeithasol.
3. Cyfathrebu a gweithio gyda'r ysgol i gynllunio'r ffordd orau o reoli llwyth gwaith ysgol ac ymarferion os oes gan eich plentyn dalent benodol e.e. chwaraeon, cerddoriaeth, actio, dawnsio.
4. Cyfathrebu a gweithio gyda'r ysgol i sicrhau bod dysgu eich plentyn yn flaengar ac yn ysgogol heb fod yn ailadroddus.
5. Cefnogi eich plentyn i ddeall bod pawb yn dysgu trwy gamgymeriadau.
6. Caniatáu i'ch plentyn ddilyn ei ddiddordeb gan osgoi ei wthio mewn un cyfeiriad.
7. Annog eich plentyn i wella ei allu i brosesu gwybodaeth a sgiliau newydd trwy edrych ar raglenni sy'n ei gefnogi gydag ysgrifennu nodiadau, sgiliau adolygu ac ati.
8. Annog eich plentyn i gael seibiant ac i ymlacio yn ei ffordd unigryw ei hunan.
9. Osgoi ei gymharu â chwirydd, brodyr neu ffrindiau.
10. Siarad yn agored am les ac iechyd meddwl yn y

## Awgrymiadau i athrawon

Awgrymiadau yn unig yw'r canlynol, syniadau a allai fod yn ddefnyddiol i lywio'ch meddwl fel athrawon am y gefnogaeth y gallai disgyblion MATH elwa arni:

1. Cofiwch, gall y disgyblion hyn fod yn hynod bryderus am eu haddysg a'r holl oriau o ddysgu sydd wedi'i gollu. Fel pob disgybl, bydd angen digon o sicrwydd arnynt yn ogystal â chydabyddiaeth o'r gwaith y maent wedi'i gwblhau gartref.
2. Sicrhewch gyfuniad priodol o gefnogaeth a manylder. Os yw'r manylder yn lleihau oherwydd bod y gefnogaeth yn cynyddu yna mae hynny'n iawn!
3. Bydd eich dosbarthiadau yn edrych yn wahanol e.e. niferoedd llai. Cadarnhau eich gwybodaeth o'r dysgwyr MATH trwy gyfathrebu'n rheolaidd.
4. Defnyddiwch iaith optimistaidd e.e. "Pan fyddwch chi'n symud ymlaen i'r chweched dosbarth..."
5. Bydd adborth cyson a phersonol yn ddefnyddiol i ddysgwyr MATH, er mwyn rhoi hyder a sicrhau eu bod yn canolbwyntio.
6. Rhoi cyfleoedd i ddisgyblion gydweithio ag eraill ar draws dosbarthiadau trwy ddefnyddio offer Hwb.
7. Dewiswch eich cynllunio i wneud y mwyaf o'r cyfleoedd i ddysgwyr MATH mewn darpariaeth gyfunol.
8. Wrth inni symud i ddull cyfunol a disgyblion yn dychwelyd i'r ysgol, gall dysgwyr MATH elwa ar wybodaeth glir ar beth ddylent ei wneud, erbyn pryd, sut a faint.
9. Bydd dysgwyr MATH yn elwa ar waith sy'n atgyfnerthu eu dysgu blaenorol, ond sydd hefyd yn cysylltu â dysgu newydd. Efallai y byddant yn teimlo diffyg cymhelliant os yw'r tasgau yn cynnwys atgyfnerthu a dwyn i gof yn unig.
10. Bydd y ddarpariaeth o ansawdd uchel ar gyfer dysgwyr MATH (a phob dysgwr) yn parhau i fod yn berthnasol pan ddychwelwn i 'normal' ble mae disgyblion yn ôl yn yr ysgol yn llawn amser. Bydd digon y byddwch am ei gadw yn ei le yn yr hir dymor.

## Am fwy o wybodaeth cysylltwch ag Arweinwyr Rhanbarthol MAT:

Kathryn.bevan@sewaleseas.org.uk  
Ian.altman@erw.cymru

MairHerbert@gwegogledd.cymru  
John.C.Welch@cscjes.org.uk

More  
Able and  
Talented

  
Regional School Improvement Consortia  
Consortia Gwella Ysgolion Rhanbarthol

