



Yn ystod y cyfnod hwn o ddysgu cyfunol, efallai y bydd llawer mwy o ddisgyblion mwy abl a thalentog yn poeni am golli trefn arferol, yn teimlo'n ansicr ynghylch y dyfodol a'r disgyblion oedd ganddynt o arholiadau, a gall bod llawer yn teimlo'n ddigyswllt. Mae'n hanfodol bod dysgu ac addysgu o safon uchel yn cael ei flaenoriaethu ar gyfer pob dysgwr, gan gynnwys y rhai mwy abl a thalentog.

Yn ôl y Sutton Trust, Cymru yw'r unig wlad yn y DU sydd â rhaglen genedlaethol ar gyfer dysgwyr abl iawn. Mae Rhwydwaith Seren yn cynnwys 11 hwb rhanbarthol ar hyd a lled Cymru sydd yn cefnogi dysgwyr abl iawn a chânt weithdai pwnc benodol gyda dysgwyr abl iawn eraill, yn ogystal â chynghor a chymorth gyda gwneud ceisiadau i brifysgolion. Caiff dysgwyr eu dewis trwy broses a gynllunnir a'i chydlynu gan bob hwb lleol, yn aml ar sail eu canlyniadau TGAU. Mae'r rhwydwaith wedi'i ymestyn i dargedu dysgwyr iau, cyn iddynt sefyll eu harholiadau TGAU (Montacute, R. (2018) *Potential for Success: fulfilling the promise of highly able students in secondary schools*. London: The Sutton Trust)

Efallai y bydd llawer o'n dysgwyr mwy abl a thalentog, rhai yn fwy nag eraill, yn dangos nodweddion yr hyn a elwir yn Syndrom y Perffeithydd. Mae'n debygol y bydd sefyllfa'r pandemig ar hyn o bryd yn dwysáu'r nodweddion hyn ynghyd a'i effeithiau ar y drefn arferol o fynd i'r ysgol.

Awgrymiadau i rieni dysgwyr MATH

1. Dangos diddordeb yn yr hyn mae eich plentyn yn ddysgu. Gallech holi: beth wyt ti'n ddysgu, ydi o'n gysyniad newydd neu'n adolygu, beth sy'n ddiddorol amdano a sut mae'n berthnasol i'r byd o'n cwmpas, a gwrando ar ei farn.
2. Annog eich plentyn i gael trefn gartref, o ran cynllunio pa bryd fydd yn gweithio, ble, a gosod nodau ar gyfer y dysgu.
3. Cyfathrebu a gweithio efo'r ysgol i gynllunio sut orau i reoli'r dysgu a gofyn am eglurdeb pan nad ydych chi'n siŵr.
4. Cysylltu a gweithio efo'r ysgol er sicrhau bod dysgu eich plentyn yn ysgogol ac yn dangos dilyniant, yn hytrach nag yn ailadroddol.
5. Annog eich plentyn i ddeall ein bod i gyd yn dysgu drwy wneud camgymeriadau, ac i beidio â digalonni pan fo hyn yn digwydd, ond i'w derbyn fel rhan naturiol o ddysgu.
6. Ei gwneud yn hawdd i'ch plentyn fwynhau amser i ffwrdd o'i waith ysgol, trwy annog ei ddiddordebau a sicrhau cydbwysedd rhwng gwaith a chymdeithas. Awgrymu'n gynnil weithgareddau eraill os yw'n cael trafferth rhoi'r gorau i'w waith ysgol.
7. Annog eich plentyn i wella ei allu i brosesu gwybodaeth a sgiliau newydd drwy gymryd rhan mewn rhaglenni sy'n ei gefnogi gyda chymryd nodiadau, sgiliau adolygu ac ti. Ei gefnogi i roi cynnig ar ddulliau newydd o ddysgu ac adolygu.
8. Siarad â'ch plentyn am heriau presennol, megis ansicrwydd ynghylch arholiadau ac asesiadau, trwy ei sicrhau y daw atebion a bod pawb sy'n rhan o'i addysg eisiau'r gorau iddo.
9. Peidio ag anwybyddu ei bryderon a'i ofnau, ond cydnabod y rheiny sy'n berthnasol, a cheisio canolbwyntio ar nodau a'r dewisiadau sydd o fewn ei reolaeth.
10. Siarad yn agored am iechyd meddwl a llesiant ar yr aelwyd, ac mae'n iawn cael diwrnod gwael, i fod yn ddig neu'n bryderus. Ei annog i fynegi a rhannu ei emosiynau ac i sylweddoli'r hyn y gall ei reoli a'r hyn na all ei reoli.

Awgrymiadau i Arweinwyr ar gyfer cefnogi Dysgwyr MATH gyda Dysgu Cyfunol

1. Sicrhau bod gan bob aelod staff yr wybodaeth ddiweddaraf am bwy yw'r disgyblion MATH a SEREN yn yr ysgol. Atgoffa staff am y disgyblion hyn a'u hanghenion trwy gydol y cyfnod hwn o ddysgu cyfunol.
2. Ystyried diweddarau'r materion ymarferol i'w hystyried wrth gefnogi dysgwyr MATH gyda Dulliau Dysgu Cyfunol, a'u rhannu â staff fel rhestr wirio gyflym.
3. Sicrhau bod cyfeiriad at ddysgwyr MATH yn eich Polisi/Cynllun Dysgu Cyfunol.
4. Cefnogi dysgwyr gyda thasgau dysgu addas i ymestyn a herio dysgwyr MATH trwy Ddysgu Cyfunol, ac osgoi ailadrodd gwaith, her isel neu ddiffyg adborth adeiladol i ddysgwyr wedi iddyn nhw gwblhau tasgau.
5. Gall dysgwyr Mwy Abl sy'n dangos agweddau ar Syndrom y Perffeithydd ddod yn fregus. Sicrhau eu bod yn cael eu tracio a'u monitro a bod ganddyn nhw athro/mentor fel pwynt cyswllt o ran eu hanghenion llesiant a chynnydd.
6. Rhoi gwerth i lais y dysgwr - siarad â disgyblion MATH a gwrando ar eu barn ar eu gwaith a'u cynnydd, er sicrhau bod eu dysgu cyfunol yn addas i'r diben.
7. Rhoi gwybodaeth i rieni/gofalwyr y myfyrwyr mwyaf abl yn aml am yr hyn ddylai eu plant gyflawni, a chodi eu disgyblion os oes angen. Annog athrawon i ddefnyddio amser tiwtor i chwarae sesiynau wedi'u recordio o Ddyddiau Agored Prifysgolion er mwyn codi dyheadau myfyrwyr.
8. Sicrhau bod eich dysgwyr MATH yn cael cefnogaeth briodol gan Gyrfa Cymru.

Am ragor o wybodaeth cysylltwch â'r arweinwyr Rhanbarthol ar gyfer MATH:

Kathryn.bevan@sewaleas.org.uk
anthony.jones@erw.cymru

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

Awgrymiadau i Ymarferwyr

Cynigir yr awgrymiadau a ganlyn fel syniadau a allai fod yn ddefnyddiol i chi fel athrawon o ran y cymorth y gallai disgyblion mwy abl elwa arno. Addaswyd rhai o'r syniadau o adroddiad y Sutton Trust.

1. Cofiwch fod rhai o'r disgyblion hyn efallai yn hynod o bryderus am eu hastudiaethau a'r oriau o ddysgu a gollwyd. Fel pob disgybl, bydd arnynt angen digon o sicrwydd yn ogystal â chydabyddiaeth am eu gwaith.
2. Sicrhau cyfuniad priodol o gefnogaeth a her. Os yw'r her yn lleihau achos bod y gefnogaeth yn cynyddu, mae hynny'n iawn!
3. Gellir defnyddio gwahaniaethu i ymestyn y rhai abl iawn hyd yn oed mewn dosbarth gallu cymysg. Dylai athrawon gofio o hyd ei bod yn anodd adnabod dysgwyr mwy abl a thalentog o gefndiroedd economaidd-gymdeithasol, a gofalu darparu tasgau sy'n herio ac ymestyn pob myfyrwr.
4. Mae gan bob athro y potensial i gefnogi myfyrwyr mwy abl trwy fonitro eu cynnydd dros amser.
5. Defnyddio iaith optimistig, er enghraifft, "Pan fyddwch chi yn y chweched dosbarth..."
6. Bydd adborth rheolaidd a phersonol yn ddefnyddiol i ddysgwyr MATH, i roi sicrwydd iddyn nhw a chadw eu ffocws.
7. Y tu allan i'r dosbarth, mae rhaglenni mentora a thiwtora yn ymyraethau addawol ar gyfer myfyrwyr mwy abl a thalentog, yn enwedig y rheiny o gefndiroedd difreintiedig.
8. Rhoi cyfleoedd i ddisgyblion gydweithio ag eraill ar draws dosbarthiadau trwy ddefnyddio adnoddau Hwb.
9. Ailwampio eich cynllunio i ddatblygu i'r eithaf gyfleoedd ar gyfer dysgwyr MATH mewn model dysgu cyfunol.
10. Bydd dysgwyr MATH yn elwa ar waith a osodir sy'n atgyfnerthu beth maen nhw'n wybod, ond sydd hefyd yn cysylltu hyn â dysgu newydd. Efallai y byddant yn teimlo diffyg cymhelliant os mai gwaith atgyfnerthu ac adalw yn unig yw'r tasgau a osodir.

Awgrymiadau i Ddysgwyr

1. Peidio â gadael i waith ysgol a dysgu gymryd drosodd. Sicrhewch fod gennych chi amser ar gyfer diddordebau, ymarfer corff, teulu a ffrindiau.
2. Mae'r gwaith a osodir gan athrawon yn yr ysgol yn debygol o fod yn heriol ac yn addas i'ch gallu, ond os ydych chi'n teimlo nad ydyw, siaradwch â'ch athrawon.
3. Peidio â gwastraffu amser yn poeni am bethau y tu hwnt i'ch rheolaeth. Canolbwyntiwch ar yr hyn y gallwch wneud yn hytrach na'r hyn na allwch ei wneud. Peidiwch â chanolbwyntio gormod ar y pandemig, eich arholiadau a'r ysgol. Chwiliwch am gylchoedd dylanwad - y pethau hynny y gallwch eu rheoli
<https://www.habitsforwellbeing.com/the-circle-of-concern-and-influence/>
4. Peidio â theimlo bod rhaid i chi anelu at berffeithrwydd bob amser. Dilynwch y ddolen: <https://www.healthline.com/health/perfectionism#prevention>
5. Cysylltwch â'ch cyfoedion. Mae'n hanfodol eich bod yn rhyngweithio'n gymdeithasol gyda'ch cyfoedion ac yn rhannu eich profiad o ddysgu cyfunol, dysgu o bell a'r dull newydd o ddysgu.
6. Byddwch yn falch o'ch hunan pan fyddwch chi'n cwblhau tasg ac yn gweithio tuag at eich nodau a'ch targedau.
7. Gofynnwch i chi'ch hun 'sut ydw i'n teimlo?' Mae'n bwysig siarad am eich teimladau yn yr ysgol a thu allan i'r ysgol, a chyfaddef pan mae pethau'n anodd. Gall pawb deimlo bod pethau'n anodd.
8. Byddwch yn ymwybodol o bwy y gallwch droi atyn nhw pan mae pethau'n anodd yn yr ysgol a gartref.