TU CHWITH ALLAN

Dechrau arni

Mae ein hysgol gynradd mewn tref yn y cymoedd gydag oddeutu 350 o blant wedi cofrestru o'r meithrin i flwyddyn 6, gan gynnwys dosbarth cymorth dysgu CA2 i ddisgyblion ASD. Rwy'n athro yn y Dosbarth Cymorth Dysgu ar gyfer plant ASD. Yn 2017, cefais y rôl 'swyddog ysgolion iach' a chwblhau'r gwaith cysylltiedig i ennill ein dyfarniad cam 3 Ysgolion Iach. Trosglwyddodd ein pennaeth wybodaeth am y rhaglen dysgu proffesiynol ACRh a'r archwiliad creadigol, sydd wedi dod yn bwyslais ar gyfer gweithio tuag at gam 4 y dyfarniad Ysgolion Iach.

Ysgol

Ysgol gynradd, gydag uned Anhwylder ar y Sbectrwm Awtistiaeth (ASD) arbenigol.

Y rhai a gymerodd ran yn yr archwiliad creadigol

12 o bobl ifanc (blwyddyn 6), 33 aelod o staff.

Gweithgareddau'r archwiliad creadigol

Beth sy'n aflonyddu arnoch chi?; Mapio themâu allweddol UNESCO; Platiau Stopio/Dechrau; Stryd Amrywiaeth; Taith gerdded ddysgu.

Gwneud i ACRh Gyfri

Tu Chwith Allan; Beth sy'n gwneud ffrind da?

Fy archwiliad creadigol

Panig!

Y peth cyntaf a wnes i wrth ddychwelyd ar ôl deuddydd cyntaf y rhaglen dysgu proffesiynol oedd mynd i banig! Roeddwn i'n teimlo fy mod i wedi fy llethu a'm drysu gan y dasg o fy mlaen. Cefais 1.5 awr i weithio gyda staff yn ystod diwrnod hyfforddiant mewn swydd yn yr ysgol, a sesiwn yn ystod y bore gyda rhai o blant blwyddyn 6, a doeddwn i ddim yn gallu gweld sut oedd modd imi drafod popeth roeddwn i wedi'i ddysgu dros y deuddydd o hyfforddiant. Cysylltais ag Emma ac Ester, a'm hanogodd i ddechrau'n fach a chanolbwyntio ar un o gysyniadau allweddol UNESCO.

Roeddwn i'n teimlo fy mod i wedi fy llethu a'm drysu... felly dechreuais yn fach a chanolbwyntio ar un o gysyniadau UNESCO – cydberthnasau.

Un cysyniad ar y tro: Cydberthnasau

Yn gyntaf, cwrddais â'r staff. Dechreuais y sesiwn drwy ddangos ystod o glipiau o hysbysebion a ffilmiau i ennyn trafodaeth ac i gael sgwrs am themâu ACRh.

Yn benodol, canolbwyntiais ar gydberthnasau, hunaniaeth o ran rhywedd a mynegiant rhywedd, cydraddoldeb a thegwch. Chwaraeais ymgyrchoedd hysbysebu McCain 2018 'We are family' a 'Here's to love', hysbysluniau o'r ffilmiau *Wonder* a *The Boy in the Dress* a chlip o *Wonder Years*.

I mewn ac allan o'r hyn rydyn ni'n gyfforddus ag ef

Nesaf, rhoddais gipolwg ar yr hyn sy'n digwydd gydag ACRh yng Nghymru a chwblhau'r gweithgaredd *Beth sy'n aflonyddu arnoch chi?* i edrych ar gwestiynau a phryderon athrawon am ACRh. Dilynwyd hyn gan gyflwyniad am wyth ***cysyniad UNESCO***, y gwnes i eu gosod ar ddarnau mawr o bapur ar y llawr – un cysyniad i bob taflen. Rhoddais nodiadau post-it i fy nghydweithwyr a gofyn iddynt eu defnyddio i fapio ymarfer cyfredol ar draws yr ysgol ledled yr 8 cysyniad. Gwnaethom orffen y sesiwn drwy gwblhau'r gweithgaredd platiau STOPIO/DECHRAU.

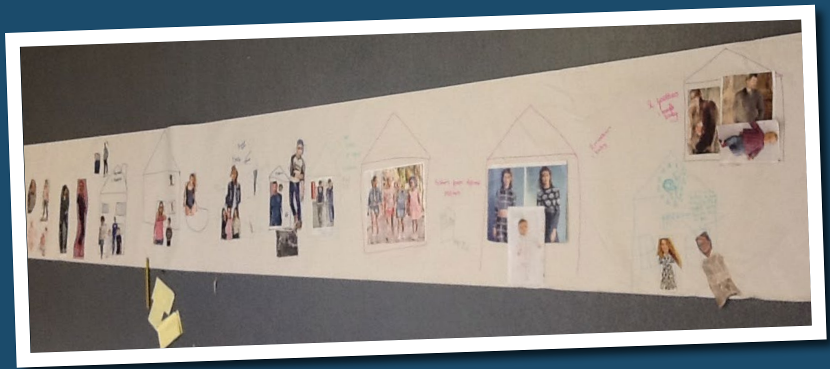
Roedd adborth gan staff am y sesiwn yn hynod gadarnhaol. Roedd staff fel petaent yn sylweddoli bod angen iddynt fentro i feysydd newydd.

Codwyd rhai pryderon a chwestiynau am ymatebion gan rieni, pa mor briodol oedd rhai pynciau i grwpiau oedran a sut i fynd i'r afael â rhai o'r materion anodd rydyn ni'n gwybod bod rhai o'r plant yn eu profi yn ystod eu bywydau.

Fy archwiliad creadigol

Stryd amrywiaeth

Gyda'r plant, dechreuais gyda'r un gyfres o glipiau a ddefnyddiais gyda'r staff, a oedd yn wych i sbarduno meddyliau a thrafodaeth. Penderfynais ganolbwyntio ar un o'r themâu UNESCO (Cydberthnasau), yn hytrach na cheisio mapio pob un ohonynt fel roeddwn wedi'i wneud gyda staff.



Creais weithgaredd o'r enw **Stryd Amrywiaeth** lle rholiais darn hir o bapur a gofyn i'r plant ddylunio stryd a oedd yn gartref i gynifer o deuluoedd a chydberthnasau amrywiol ag y gallent feddwl amdanynt. Gwnaethant dorri lluniau o gatalogau a thynnu lluniau o'u cartrefi a'u teuluoedd eu hunain i greu'r daflen. Cefais fy syfrdanu gan yr hunaniaethau a'r cydberthnasau amrywiol y gwnaethant ddewis eu cynnwys. Nesaf, ailysgrifennodd y plant y pwnc UNESCO cyntaf (cydberthnasau) yn eu geiriau eu hunain a defnyddio hyn i archwilio'r hyn roedden nhw wedi'i ddysgu hyd yn hyn yn yr ysgol.

Creais weithgaredd o'r enw stryd amrywiaeth – cefais fy syfrdanu gan yr hunaniaethau a'r cydberthnasau y dewisant eu cynnwys.

Taith gerdded i ddysgu am gydberthnasau

Gwnaethom daith gerdded ddysgu o amgylch yr ysgol gan dynnu lluniau o arddangosfeydd lle roedd y pynciau cydberthnasau gwahanol yn cael eu trafod. Gwnaethom hefyd fapio'r themâu UNESCO eraill. Roedd y plant yn gallu meddwl yn fwy creadigol na'r staff a gallant nodi nifer o weithgareddau allgyrsiol a oedd yn cyd-fynd â'r themâu. Er enghraifft, y cyfnod pan oedd bechgyn yn chwarae rhannau'r chwiorydd hyll, a'r merched yn chwarae rhannau Joseph a Simba mewn cynyrchiadau ysgol.

Yr hyn rydyn ni eisiau ei stopio a'i ddechrau i wella ACRh

Gwnaethom orffen y sesiwn drwy feddwl am yr hyn yr hoffai'r plant ei STOPIO a'i DDECHRAU o ran ACRh yn ein hysgol, gan ddefnyddio slipiau o bapur lliw coch a gwyrdd. Roedd adborth o'r sesiwn yn gadarnhaol iawn ac nid oedd y plant eisiau i'r sesiwn ddod i ben. Roedd gan y plant feddwl agored ac roeddent yn gyfforddus yn siarad am y materion a godwyd. Roedd rhai ebychiadau cychwynnol gan un neu ddau o'r plant ar ôl i ddisgyblion eraill ddefnyddio termau megis 'trawsryweddol' ond sbardunodd drafodaethau da.

Maen nhw'n cadw gofyn i mi 'pryd rydyn ni'n mynd i gyfarfod eto!'

Plant

STOPIO
Bod mor lletchwith pan fydd pobl yn trafod pobl drawsryweddol

DECHRAU
Bod yn fwy hyblyg wrth ddysgu
Gwneud gwersi da ar ein cyfer!

Athrawon

STOPIO
Portreadu'r syniad o deulu neu gydberthynas 'arferol'
Stereoteipio rhyweddau drwy straeon, gweithgareddau ar rolau

DECHRAU
Cyflwyno mwy o addysg am rywioldeb a rhyweddau mewn gwersi ar draws y cwricwlwm

Gwneud iddo gyfri

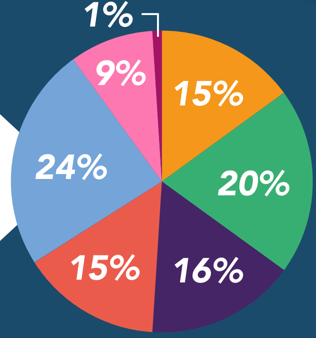
Mapio'r bylchau gyda nodiadau post-it a siartiau cylch

O'r darta a gaglwyd ac adborth cyffredinol gan staff a phlant yn ystod y sesiwn archwilio creadigol cychwynnol, mae'n amlwg bod gennym bwyslais enfawr ar ddatblygu sgiliau ar gyfer iechyd a lles yn ein hysgol, gyda llawer o ymyriadau a strategaethau yn yr ystafell ddosbarth ac ar draws yr ysgol.

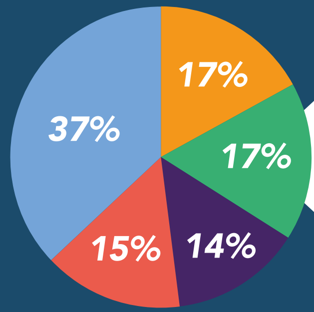
Mae staff a phlant yn credu ein bod yn ysgol gynhwysol, sy'n hyrwyddo cydraddoldeb ar gyfer pob gallu, angen a chefndir.

I geisio deall lle mae'r bylchau yn ein darpariaeth, trefnais y nodiadau post-it roedd plant a staff wedi'u creu yn ystod ymarfer mapio UNESCO ar ffurf tabl. Cyfrais hefyd bob sylw ar y nodiadau post-it a throi'r canlyniadau i siartiau cylch i greu delwedd glir o ba feysydd sy'n cael eu trafod yn dda yn ein hysgol a lle ceir bylchau.

***Staff* yn mapio ymarfer presennol gan ddefnyddio cysyniadau allweddol UNESCO**



***Disgyblion blwyddyn 6* yn mapio ymarfer presennol gan ddefnyddio cysyniadau allweddol UNESCO**



- Cydberthnasau
- Gwerthoedd, hawliau, diwylliant a rhywioldeb
- Deall rhywedd
- Trais a chadw'n ddiogel
- Sgiliau ar gyfer iechyd a lles
- Y corff dynol a datblygiad
- Rhywioldeb ac ymddygiad rhywiol
- Iechyd rhywiol ac atgenhedlu

Mwy ar rywioldeb, iechyd rhywiol a chyfnod y glasoed

O'r siartiau, roeddwn hefyd yn gallu gweld o hyn bod angen inni wneud cryn dipyn mewn rhai meysydd megis sgiliau ar gyfer iechyd a lles, gwerthoedd, diwylliant, hawliau a rhywioldeb a deall rhywedd, ond ychydig iawn ar feysydd eraill sy'n ymwneud â rhywioldeb, iechyd rhywiol a'r glasoed.

Nid yw hyn yn syndod efallai, yn enwedig o ystyried lefel yr anesmwythyd a'r pryder gan staff a deimlais yn ystod yr archwiliad staff ynghylch symud ymlaen gyda rhai o'r meysydd hyn. Mae hefyd yn amlwg bod angen inni wneud mwy o waith yn y maes hwn fel ysgol, yn anad dim oherwydd ein bod wedi cael sawl achos o ferched yn cychwyn eu misglwyfau cyn yr 'ymweliad nyrs' ym mlwyddyn 6. O ganlyniad, byddwn yn cyflwyno gwersi am gyfnod y glasoed o flwyddyn 5 i gychwyn, gan symud ymlaen i ddechrau ym mlwyddyn 4.

Adeiladu ein darpariaeth ACRh: prosiect ymchwil gweithredu

Mynd i'r afael â chydberthnasau, trais a chadw'n ddiogel

Ar ôl cwblhau'r archwiliad creadigol, rhannais y canfyddiadau gyda chydweithwyr a rhieni-lywodraethwyr.

Ar ôl gweld y canfyddiadau, penderfynodd fy nghydweithwyr yn y maes dysgu a phrofiad iechyd a lles y dylem ddatblygu'r gwaith fel rhan o brosiect ymchwil gweithredu a oedd wedi'i osod fel tasg inni oherwydd ein bod yn ysgol arloesi. Penderfynom barhau i edrych ar y thema cydberthnasau yn ogystal ag archwilio'r thema trais a chadw'n diogel. Mae hyn i gydnabod y nifer fawr o blant yn ein hysgol sydd wedi dioddef cam-drin domestig yn y cartref – mae rhai wedi'u rhoi ar y gofrestr amddiffyn plant, wedi'u rhoi mewn gofal, wedi ceisio lloches neu wedi ymwneud â'r heddlu. Oherwydd hyn, roeddem yn teimlo ei bod hi'n hynod bwysig i'n plant gael dealltwriaeth dda o gydberthnasau iach a gwael ac am ddiogelwch a strategaethau cymorth.

Gweithio gydag asiantaethau allanol a sesiynau hyfforddiant mewn swydd fin nos

Cyfarfûm â'r Swyddog Ysgolion Iach a gynigiodd hyfforddiant, cymorth ac adnoddau pellach.

I gefnogi ein prosiect, cyfarfûm â'r Swyddog Ysgolion Iach a gynigiodd hyfforddiant, cymorth ac adnoddau pellach ar gyfer fy nghydweithwyr yn y maes dysgu a phrofiad. Es i sesiwn hyfforddiant mewn swydd ADP fin nos gyda'n hysgol gynradd Gymraeg gyfagos, sydd hefyd yn datblygu ACRh ar draws eu hysgol ar gyfer eu dyfarniad Ysgolion Iach. Cawsom hefyd hyfforddiant ADP fin nos ar gyfer holl staff gyda'r Tîm Ysgolion Iach.

Arolwg lluniau i lywio addysgeg ACRh greadigol

Penderfynom ddechrau ein prosiect gydag arolwg syml o blant i ganfod eu syniadau am deuluoedd, eu cyfeillgarwch a chydberthnasau iach a gwael. Gwnaethom ddefnyddio holiadur darluniadol ar gyfer plant dosbarth derbyn a holiadur ar-lein mwy manwl ar gyfer blwyddyn 6. Rhoddodd hyn ddealltwriaeth sylfaenol inni gynllunio a chyflwyno ystod o weithgareddau dros y ddau dymor nesaf.

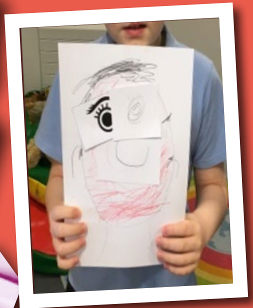
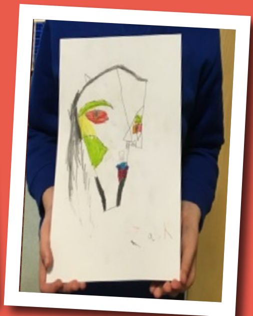
Archwilio emosiynau a chydberthnasau'n greadigol

Rydyn ni wedi bod yn canolbwyntio ar straeon, clipiau ffilm, caneuon, symudiadau a chelf i archwilio teimladau ac i ddatblygu sgiliau cyfathrebu plant ynglŷn â'u hemosiynau.

Mae emosiynau allweddol rydyn ni wedi edrych arnynt yn cynnwys teimlo'n ddiogel/anniogel, cariad/digariad, wedi'ch rheoli/mewn rheolaeth. Rydyn ni hefyd wedi bod yn cefnogi'r disgyblion i gydnabod arwyddion cydberthynas gwael a bod yn ddewr i siarad â ffrind neu oedolyn y gellir ymddiried ynddo os oes ganddynt bryderon amdanynt eu hunain neu rywun maen nhw'n ei hoffi. Rydyn ni wedi gweithio gyda fy nosbarth o blant ASD a'r dosbarth derbyn, a arweinir gan aelod arall o'r maes dysgu a phrofiad iechyd a lles.

Tu Chwith Allan

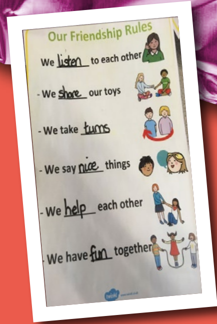
Gwnaethom wylio'r ffilm *Inside Out* fel ffordd o ennyn trafodaeth am emosiynau. Des i â theganau o gymeriadau'r ffilm inni eu defnyddio yn yr ystafell ddosbarth a thynnodd y plant luniau o'r cymeriadau neu liwio lluniau ohonynt. Gwnaethom enwi'r emosiynau a'r cymeriadau, ac yna meddwl am eiriau eraill am emosiynau megis tristwch, llawenydd a dicter. Cawsom fyfyriwr sy'n astudio'r celfyddydau therapiwtig yn gweithio gyda ni, a gwnaeth hi rai gweithgareddau celf am emosiynau a chysylltiadau lliw. Tynnom luniau o'r plant yn tynnu ystumiau wyneb gwahanol ac yn mynegi emosiynau gwahanol, a defnyddiom hyn i drafod sut rydyn ni'n teimlo mewn sefyllfaoedd gwahanol a phan rydyn ni gyda phobl wahanol. Yn olaf, gwnaeth y plant bortreadau yn arddull Picasso a oedd yn cofnodi rhai o'r emosiynau roeddem wedi bod yn edrych arnynt.

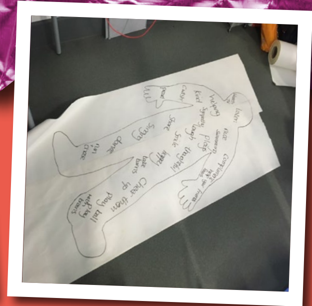



Tuag at gwricwlwm byw

Ar ddiwedd y prosiect gwnaethom ailadrodd yr holiadur a gweld bod y canlyniadau'n galonogol Gwnaethom sylwi bod y plant yn dangos mwy o ddiddordeb ac yn gallu gwneud cysylltiadau'n well rhwng y cwricwlwm a'u bywydau eu hunain.

Yn ystod y gweithgareddau, daeth plant y dosbarth derbyn yn fwy brwdfrydig i gyfrannu eu syniadau, ac roeddent well wrth fynegi. Ymatebodd y plant yn y dosbarth ASD yn dda i'r cymeriadau o'r ffilm a defnyddio celf fel cyfrwng i gyfleu eu syniadau. Arweiniodd hyn hefyd at welliant o ran eu defnydd o eirfa.





Beth yw ffrind da?

Siaradom am gyfeillgarwch, beth sy'n gwneud ffrind da a'r pethau rydyn ni'n eu hoffi am bobl eraill. Gwnaethom amlinelliad o blant yn y dosbarth ac ysgrifennu llawer o eiriau am gyfeillgarwch o amgylch y 'cyrff'. Darllenais senarios byr gyda lluniau i ddangos sefyllfaoedd gwahanol a phobl yn ymateb mewn gwahanol ffyrdd. Gwnaethom drefnu'r lluniau i 'ffrind da/ddim yn ffrind da'. Gwnaethom greu pobl o does halen a siarad iddynt am beth yw ystyr ffrind da yn ein barn ni, ac o'r diwedd, gwnaethom lunio cyfres o reolau dosbarth i ddangos sut i fod yn ffrind da.

Beth sydd nesaf?

Cyflwyno ein ACRh trawsgwricwlaidd: Araf a chyson

Rydyn ni'n mynd i barhau i ddatblygu'r maes gwaith hwn fel ffordd o gefnogi datblygiad personol a chymdeithasol yn yr ysgol. Ein cynllun yw cyflwyno'r syniadau ledled yr ysgol, gan ddechrau gyda'r gweithgareddau cyfeillgarwch fel ffordd ddiogel i blant a staff. Mae hi wedi bod yn broses araf inni ac mae llawer o waith i'w wneud o hyd. Mae hefyd gennym gynghorau cwricwlwm amrywiol yn ogystal â'r cyngor ysgol, sy'n cynnwys grwpiau bach o ddisgyblion o flynyddoedd 2 i 6 sy'n cwrdd yn rheolaidd i drafod problemau ac i bennu targedau. Bydd y dull gweithredu trawsgwricwlaidd hwn yn galluogi disgyblion i godi ystod o broblemau a phynciau i fynd i'r afael â hyn, a fydd, gobeithiwn, yn cynnwys cydberthnasau a rhywioldeb.