BookTrust
Getting children reading

Darllen, gweithrediad goruchwyliol a hunanreoleiddio:

Sut mae darllen ar y cyd yn datblygu sgiliau bywyd allweddol yn y blynyddoedd cynnar

Cynnwys

1 Rhagair

2 Beth yw gweithrediad goruchwyliol a hunanreoleiddio?

3 Pam mae'r rhain yn bwysig i blant?

4 Beth mae'r dystiolaeth yn ei ddweud am sut mae darllen ar y cyd yn cefnogi gweithrediad goruchwyliol and hunanreoleiddio?

5 Sut mae darllen ar y cyd yn cefnogi gweithrediad goruchwyliol a hunanreoleiddio yn ymarferol?

6 Yr hyn yr ydym yn ei glywed gan deuluoedd

7 Cyngor da ar gyfer cefnogi gweithrediad goruchwyliol a hunanreoleiddio trwy ddarllen ar y cyd

8 Safbwynt ymarfer gan y London Early Years Foundation (LEYF)

9 Argymhellion llyfrau

10 Cyfeiriadau

I bwy mae hwn?

Mae'r ddogfen friffio hon ar gyfer gweithwyr blynyddoedd cynnar mewn meithrinfeydd, lleoliadau blynyddoedd cynnar a'r sector addysg blynyddoedd cynnar yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon. Mae'n defnyddio terminoleg o Gyfnod Sylfaen y Blynyddoedd Cynnar ond mae'r strategaethau yr un mor berthnasol i'r rhai sy'n gweithio yn unol â'r Cwricwlwm i Gymru a'r Canllawiau Cwricwla ar gyfer Addysg Cyn Ysgol yng Ngogledd Iwerddon. Maent hefyd yn ddefnyddiol i rieni a gofalwyr.

1. Rhagair gan BookTrust a'r London Early Years Foundation (LEYF)

Julie Hayward
Cyfarwyddwr Partneriaethau yn BookTrust

Mae tystiolaeth BookTrust yn dangos bod blynyddoedd cynnar plant yn ffenestr rymus o gyfle – pan fydd sgiliau sylfaenol yn cael eu ffurfio ac y gall eiliadau bach, bob dydd gael effaith barhaus. Ymhlith y sgiliau cynnar hanfodol hyn mae gweithredu goruchwyliol a hunanreoleiddio - blociau adeiladu sylw, meddwl hyblyg, dealltwriaeth emosiynol a hunanreolaeth.

Er efallai fod y cysyniadau hyn yn swnio'n gymhleth, nid oes angen i'r ffyrdd yr ydym yn cefnogi'r sgiliau hyn fod.

Mae'r ddogfen friffio hon yn tynnu tystiolaeth, gwybodaeth o arferion gorau, ac arfau ymarferol ynghyd i ddangos sut y gall darllen ar y cyd cynnar chwarae rhan hanfodol o ran datblygu'r galluoedd hyn sy'n llunio bywydau.

Mae'r adnodd hwn yn amlygu sut, gyda newidiadau bach i ddulliau, y gall darllen ar y cyd ddod yn ffordd rymus o gryfhau sgiliau meddwl, rheoleiddio emosiynol a pharodrwydd i ddysgu.

Mae'r strategaethau a'r syniadau yn y ddogfen friffio hon ar gyfer pawb sy'n gweithio gyda phlant ifanc ar draws y blynyddoedd cynnar ac addysg ysgol gynradd. Rydym yn gobeithio y bydd hyn yn parhau i ysbrydoli ein partneriaid i ystyried darllen ar y cyd cynnar fel cyfle nid yn unig ar gyfer llythrennedd, ond i helpu plant i dyfu'n unigolion hapus, hyderus, chwilfrydig a galluog, gan eu cefnogi i ffynnu yn eu blynyddoedd cynnar a thu hwnt.

Dr June O'Sullivan OBE
Prif Swyddog Gweithredol yn LEYF

Rydym yn gweld â'n llygaid ein hunain yn ein meithrinfeydd grym trawsnewidiol darllen gyda phlant. Mae'n dechrau gyda'r llyfr iawn – un a ddewisir gyda gofal i helpu plant i archwilio teimladau cymeriadau mewn ffyrdd sy'n chwareus y gellir uniaethu â nhw. Mae darllen yn troi'n fwy na gweithgaredd tawel wedyn; mae'n troi'n sgwrs.

Trwy rannu straeon yn rhyngweithiol, gwahoddir plant i ofyn cwestiynau, i wneud cysylltiadau, ac i nodi, mynegi, a rheoleiddio eu hemosiynau. Mae hyn yn magu hyder, empathi, a sgiliau gweithrediad goruchwyliol fel rhannu, cymryd tro, a myfyrio. Yn y pen draw, mae'n helpu plant i wneud synnwyr o'u hunain a'r byd - rhodd yr ydym yn gwybod sy'n para ymhell y tu hwn i'r blynyddoedd meithrin.

Ond ni allant wneud hyn ar eu pennau eu hunain. Fel gweithwyr proffesiynol sy'n cefnogi plant yn y blynyddoedd cynnar, mae gennym ran sylweddol i'w chwarae. Yn ddiweddarach yn y ddogfen friffio hon, byddwch yn gweld mwy ar sut rydym wedi bod yn harneisio grym rhannu straeon yn LEYF i gefnogi hunanreoleiddio a rheoleiddio emosiynol plant,yn erbyn cefndir o heriau o ran parodrwydd ar gyfer yr ysgol ers y pandemig.

Rydym yn falch iawn o gyfrannu at yr adnodd hwn sy'n dangos nid yn unig pam mae'r galluoedd hyn yn bwysig ond yr hyn y gallwn ei wneud i'w cefnogi. Mae'r enghraifft astudiaeth achos yr ydym wedi ei rhannu yn dangos pan roddir bywyd i straeon, nid yn unig y gellir eu caru a'u mwynhau, ond gallant hefyd fod yn sbardun i brofiadau ehangach.

2. Beth yw gweithrediad goruchwyliol a hunanreoleiddio?

Cyfres o wahanol alluoedd sy'n cefnogi meddwl ac ymddygiad pwrpasol wedi'u cyfeirio at nodau yw gweithredu goruchwyliol:

- **Rheolaeth ataliol**
  Gwrthsefyll mympwyon, gwrthdyniadau neu ymatebion awtomatig
- **Cof gweithredol**
  Dal a defnyddio gwybodaeth yn y meddwl
- **Hyblygrwydd gwybyddol**
  Newid rhwng tasgau, syniadau neu safbwyntiau
- **Metawybyddiaeth**
  Monitro, myfyrio ar ac addasu syniadau a strategaethau dysgu
- **Rheoleiddio emosiynol**
  Adnabod, rheoli ac ymateb i emosiynau mewn ffyrdd sy'n cefnogi dysgu a rhyngweithio cymdeithasol

- **Hunanreoleiddio**

  Gyda'i gilydd, mae'r galluoedd craidd hyn yn sail i hunanreoleiddio – y gallu i reoli sylw, emosiynau a gweithredoedd mewn ymateb i ofynion neu nodau sy'n newid. Yn ystod plentyndod cynnar, mae hunanreoleiddio yn datblygu trwy gyd-reoleiddio* gydag oedolion cefnogol.

* Cyd-reoleiddio yw'r gefnogaeth wresog, ymatebol y mae oedolion yn ei darparu trwy bresenoldeb digynnwrf, bod yn esiampl, ciwiau a strwythur syml, gan helpu plant i reoli sylw, teimladau ac ymddygiad fel y gall hunanreoleiddio ddatblygu.

3. Pam mae'r rhain yn bwysig i blant?

Mae gweithredu goruchwyliol a hunanreoleiddio yn helpu plant i ganolbwyntio eu sylw, i reoli emosiynau, i gofio a myfyrio ar brofiadau, ac i ymateb yn hyblyg pan na fydd pethau'n mynd fel y bwriadwyd. Mae'r galluoedd hyn yn cefnogi plant i ffynnu – gan lunio llesiant emosiynol, perthnasoedd a pharodrwydd ar gyfer dysgu newydd ar draws y cartref, lleoliadau blynyddoedd cynnar a bywyd bob dydd.[1]

Mae tystiolaeth yn amlygu ei effaith gadarnhaol ar y canlynol:

Cau'r bwlch anfantais

Mae gwahaniaethau o ran gweithrediad goruchwyliol a hunanreoleiddio yn ymddangos mor gynnar â thair oed ac yn aml yn adlewyrchu gwahaniaethau economaidd-gymdeithasol ehangach,[2] ond gall cefnogaeth gynnar leihau'r bwlch.[3]

Cyflawniad academaidd

Mae gweithrediad goruchwyliol, yn enwedig cof gweithredol, yn rhagweld llwyddiant diweddarach o ran darllen a mathemateg, hyd yn oed pan fydd gwahaniaethau rhwng gallu cychwynnol a chefndir teuluol plant yn cael eu hystyried.[4]

Datblygiad emosiynol-gymdeithasol

Mae astudiaethau hirdymor yn dangos bod gwell gweithrediad goruchwyliol yn chwech oed yn gysylltiedig â llai o broblemau ymddygiad a llai o berygl o orbryder, iselder, ADHD ac anawsterau ymddygiad diweddarach hyd at 14 oed.[5]

Sut mae'r galluoedd hyn yn cyd-fynd â fframweithiau a chwricwla

Yng Nghyfnod Sylfaen y Blynyddoedd Cynnar (EYFS) ar gyfer Lloegr a'r Canllawiau Cwricwla ar gyfer Addysg Cyn Ysgol yng Ngogledd Iwerddon, mae gweithrediad goruchwyliol a hunanreoleiddio yn elfennau annatod o ddatblygiad personol, cymdeithasol, ac emosiynol. Adlewyrchir y sgiliau hyn hefyd yn nodweddion dysgu effeithiol, sy'n cynnwys dyfalbarhad, archwilio, a meddwl myfyriol.

Yn y Cwricwlwm i Gymru, mae'r galluoedd hyn yn cyd-fynd yn agos â meysydd dysgu a phrofiad Iechyd a Llesiant ac Ieithoedd, Llythrennedd a Chyfathrebu, yn enwedig o ran cefnogi hunanymwybyddiaeth plant, datblygiad emosiynol a gwneud penderfyniadau cynnar.

4. Beth mae'r dystiolaeth yn ei ddweud am sut mae darllen ar y cyd yn cefnogi gweithrediad goruchwyliol a hunanreoleiddio?

Mae'r dystiolaeth yn amlygu'r rhan gadarnhaol y gall darllen ar y cyd ei chwarae o ran datblygu gweithrediad goruchwyliol a hunanreoleiddio. Mae'r effaith fwyaf pan fydd oedolion yn rhannu llyfrau yn aml, yn rhyngweithiol, ac mewn ffyrdd sy'n ymatebol i bob plentyn.[6]

- Mae astudiaethau niwroddelweddu yn dangos bod darllen ar y cyd yn tanio rhannau o'r ymennydd sy'n gysylltiedig ag **iaith, hunanreoleiddio, a rheolaeth wybyddol** pan fo'n emosiynol gyfoethog ac yn ymatebol.[7]
- Mae ymchwil ymddygiadau yn cadarnhau bod ymwreiddio heriau gwybyddol cryno o fewn darllen ar y cyd – fel cofio, newid, neu atal ymatebion (gweler y tabl), wella **cof gweithredol, hyblygrwydd gwybyddol, a sylw** plant cyn oed ysgol.[8]
- Mae darllen deialogaidd, sy'n annog cymryd tro, cwestiynu, a thrafodaethau a arweinir gan y plentyn, yn cryfhau **gweithrediad goruchwyliol, dysgu cynnar, a sylw plant trwy wella ansawdd sgaffaldwaith oedolion.**[9] Mae'r manteision yn arbennig o amlwg mewn teuluoedd â lefelau incwm neu addysg is lle gallai ansawdd sgaffaldwaith a rhyngweithio fod yn gyfyngedig.[10]

Yr hyn sy'n llunio a chefnogi datblygiad plant

Caiff datblygiad cynnar plant ei lunio gan eu hamgylchedd cartref, eu diwylliant a'u hamgylchiadau teuluol.[11] Gall dulliau rhad, hyblyg, a diwylliannol sensitif helpu i leihau bylchau cynnar, yn enwedig pan fydd teuluoedd yn cael eu cefnogi a'u hymgysylltu'n dda dros amser.[12]

5. Sut mae darllen ar y cyd yn cefnogi gweithrediad goruchwyliol a hunanreoleiddio yn ymarferol?

Mae manteision darllen ar y cyd ar gyfer gweithrediad goruchwyliol a hunanreoleiddio yn amrywiol, yn enwedig gan fod gweithrediad goruchwyliol, trwy ddiffiniad, wedi'i gyfansoddi o wahanol alluoedd.

Yn y tabl ar y dudalen ganlynol, rydym yn archwilio'n fwy manwl sut mae darllen ar y cyd yn helpu i gryfhau'r galluoedd penodol hyn yn ymarferol.

Nodweddion allweddol o ddarllen ar y cyd sy'n cefnogi'r galluoedd hyn

- Ymgysylltu rhyngweithiol
- Sylw i strwythur naratif, cymeriadau a safbwyntiau
- Lle ar gyfer cysylltiad emosiynol

Tabl: Sut mae darllen ar y cyd yn cefnogi gwahanol alluoedd

	Sut mae darllen ar y cyd yn helpu	Sut mae'n gweithio'n ymarferol
Rheolaeth ataliol	Mae'n cynnig cyfleoedd naturiol i gymryd saib, i gymryd tro, ac i wylio sut mae cymeriadau yn rheoli eu hysfeydd neu rwystredigaethau	Mae'n cryfhau'r gallu i reoli mympwyon trwy ymarfer ac arsylwi modelau o hunan-ataliaeth yng nghymeriadau stori
Cof gweithredol	Mae'n annog plant i gofio digwyddiadau cynharach, i ddilyn llinellau plot, a gwneud proffwydoliaethau	Mae'n sbarduno cof gweithredol trwy ddal a diweddaru gwybodaeth i olrhain y plot, cysylltu digwyddiadau, a rhagweld canlyniadau
Hyblygrwydd gwybyddol	Mae'n cynnwys plant mewn safbwyntiau sy'n newid, dychmygu gweithredoedd amgen, ac addasu i droeon yn y stori	Mae'n hyfforddi newid meddyliol trwy wneud meddwl hyblyg am gymeriadau, ysgogiadau a sefyllfaoedd sy'n esblygu yn ofynnol
Metawybyddiaeth	Mae'n cymell plant i feddwl ar lafar, i fyfyrio ar benderfyniadau cymeriadau, ac i ystyried strategaethau ar gyfer deall y stori	Mae'n datblygu hunanymwybyddiaeth o ran meddwl trwy annog plant werthuso, cynllunio, a monitro eu dealltwriaeth eu hunain
Rheoleiddio emosiynol	Mae'n agor lle i drafod emosiynau, strategaethau ymdopi, ac uniaethu â phrofiadau cymeriadau	Mae'n cefnogi dysgu emosiynol trwy gyd-reoleiddio ag oedolion, labelu emosiynol, ac ymdrin symbolaidd diogel â heriau

6. Yr hyn yr ydym yn ei glywed gan deuluoedd

Pan fyddwn yn clywed am fanteision darllen ar y cyd gan rieni a gofalwyr, mae llawer yn dweud sut y mae'n helpu plant i ddatblygu'r galluoedd craidd hyn. Mae rhai enghreifftiau yn cynnwys:

“Fe wnaeth y llyfr yna godi cymaint o gwestiynau. Dechreuodd ofyn mwy yn y mis neu ddau diwethaf. Rwy'n credu bod emosiynau trist yn gwneud iddo fe deimlo ychydig yn drist hefyd, ac mae'n gofyn pam. Bydd yn dweud, 'O, pam mae e'n drist?' Mae'n chwarae rhan lawn – bydd llawer o gwestiynau.”

Rhiant

- Metawybyddiaeth
- Rheoleiddio emosiynol

“Pan roedd fy merch yn fabi, roeddem ni'n gwneud yr holl ystumiau, doedd hi ddim yn siarad eto, ond roedd hi'n gwybod beth oedd yn dod. Cyn gynted ag yr oeddem ni'n cyrraedd y darn 'chwythu a chwythu', byddai ei thraed bach yn dechrau symud a byddai ei dwylo yn chwifio – byddai'n cynhyrfu gymaint gan ei bod hi'n gwybod beth oedd yn dod ar y dudalen honno. Roedd gweld ei hymateb yn gwneud y cwbl yn werth chweil – fe wnaeth gwneud y lleisiau a'r ystumiau wir ddod â'r stori'n fyw.”

Rhiant

- Cof gweithredol

7. Cyngor da ar gyfer cefnogi gweithrediad goruchwyliol a hunanreoleiddio trwy ddarllen ar y cyd

Mae'r strategaetthau hyn yn gweithio orau pan fo oedolion yn ymatebol, yn amyneddgar, ac yn ymwybodol o giwiau'r plentyn. Mae cyd-reoleiddio yn darparu'r bont i hunan-reoleiddio.

1. Cymerwch eich amser – a chymerwch eich tro

Pam mae'n helpu:
Mae aros a gwrando yn helpu plant i ymarfer sylw a datblygu hunan-reolaeth – rhannau allweddol o hunanreoleiddio.

Ceisiwch ddweud:
"Gadewch i ni weld beth sy'n digwydd nesaf cyn i ni droi'r dudalen..."

Defnyddiol i'w gofio:
Gall rhuthro neu wneud yr holl siarad ei gwneud yn anoddach i blant barhau i ganolbwyntio neu gymryd rhan.

- Rheolaeth ataliol
- Hunanreoleiddio

> "Pan fyddwn yn cynnal sesiwn Rhythm a Rhigwm gyda llyfr fel *Just Breathe Bear,* gallwn ddangos i blant nad rhuthro ymlaen i'r peth nesaf yw diben bywyd. Hyd yn oed i rai ifanc, y nod yw dangos iddyn nhw ei bod hi'n iawn stopio, cymryd munud ac anadlu. Mae gallu defnyddio'r llyfr fel hyn yn golygu y gallwn ddod â phwnc fel gorbryder i lawr i lefel plentyn."
>
> **Cynorthwyydd Llyfrgell, Glengormley**

2. Meddyliwch ar lafar gyda'ch gilydd

Pam mae'n helpu:
Mae trafod meddyliau yn dangos i blant sut i fyfyrio, cynllunio, ac addasu – gan ddatblygu metawybyddiaeth a rheoleiddio emosiynol.

Ceisiwch ddweud:
"Tybed pam roedd yn teimlo'n nerfus yn mynd i mewn i'r ogof …"

Defnyddiol i'w gofio:
Gall goresbonio neu neidio i mewn gydag atebion gyfyngu cyfle plant i archwilio eu syniadau eu hunain.

- Metawybyddiaeth
- Rheoleiddio emosiynol

4. Siaradwch am deimladau

Pam mae'n helpu:
Mae siarad am emosiynau yn helpu plant i ddysgu sut i adnabod a rheoli teimladau – hanfodol ar gyfer rheoleiddio emosiynol.

Ceisiwch ddweud:
"Sut wyt ti'n meddwl mae'r gwningen yn teimlo nawr? Beth allai ei helpu i deimlo'n well?"

Defnyddiol i'w gofio:
Mae'n iawn os nad yw plant eisiau siarad am emosiynau. Ceisiwch beidio â gwthio am ateb penodol.

- Rheoleiddio emosiynol

3. Gofynnwch gwestiynau penagored

Pam mae'n helpu:
Mae cwestiynau penagored yn annog plant i gadw syniadau yn eu meddwl, i wneud cysylltiadau ac i feddwl yn hyblyg – gan gefnogi cof gweithredol a hyblygrwydd gwybyddol.

Ceisiwch ddweud:
"Beth wyt ti'n ei feddwl allai ddigwydd nesaf?" neu "Beth arall allai fod wedi ei wneud?"

Defnyddiol i'w gofio:
Gall gormod o gwestiynau neu chwilio am yr ateb "cywir" wneud iddo deimlo fel prawf yn hytrach na sgwrs.

- Cof gweithredol
- Hyblygrwydd gwybyddol

> "Mae'r defnydd o lyfrau yn ein gwaith yn anhygoel, gan y gall ehangu ymlaen i unrhyw le wedyn. Ar ôl i'r stori orffen, gall fod yn: 'Beth sy'n digwydd nesaf? Beth ydych chi'n ei feddwl ddigwyddodd nesaf? Ble aethon nhw? Beth maen nhw'n mynd i'w wneud? Ddywedaf i wrthych chi beth, gadewch i ni adeiladu'r hyn rydym ni'n credu sy'n mynd i ddigwydd nesaf…' A gallwch bob amser barhau. Nid oes rhaid i'r stori ddod i ben ar ddiwedd y llyfr hwnnw."
>
> **Rheolwr Meithrinfa, Walsall**

5. Gadewch iddyn nhw arwain y ffordd

Pam mae'n helpu:
Mae gadael i blant wneud penderfyniadau yn cefnogi ymreolaeth, ysgogiad a meddwl hunangyfeiriedig.

Ceisiwch ddweud:
"Dewisa di'r llyfr heddiw!" neu "Fe gei di droi'r dudalen pan wyt ti'n barod."

Defnyddiol i'w gofio:
Mae'n anoddach i blant deimlo perchnogaeth a gweithrediad os rheolir pob rhan o'r sesiwn.

- Rheolaeth ataliol
- Hyblygrwydd gwybyddol

> "Yn ein meithrinfa, rydym yn cynnal 'Dydd Mercher Dangos a Dweud' lle'r ydym yn gwahodd plant i ddod â llyfrau neu luniau o adref, gan roi cyfle iddyn nhw siarad yn hyderus tra'n cynnwys teuluoedd yn y broses ddysgu. Mae staff yn cymell plant gyda chwestiynau penagored fel "Tybed pam wnes di ddewis y llyfr hwn?" i annog myfyrio a thrafodaeth."
>
> **Rheolwr Meithrinfa, Llundain**

6. Dathlwch yr ymgais

Pam mae'n helpu:
Mae canmol ymdrech a strategaethau yn helpu plant i fonitro eu syniadau eu hunain a datblygu dyfalbarhad – rhannau allweddol o hunanreoleiddio a metawybyddiaeth.

Ceisiwch ddweud:
"Hwnna oedd y darn anodd, ond fe wnes di barhau i feddwl – da iawn ti!"

Defnyddiol i'r gofio:
Gall canolbwyntio ar gael pethau'n iawn yn unig fethu'r dysgu gwerthfawr sy'n digwydd drwy ymdrech.

- Metawybyddiaeth
- Hunanreoleiddio

7. Dewiswch straeon â theimladau go iawn a syniadau mawr

Pam mae'n helpu:
Mae straeon lle mae cymeriadau yn aros, yn cynllunio, neu'n wynebu emosiynau anodd yn cynnig lle diogel i blant ymarfer hyblygrwydd gwybyddol ac ymdopi emosiynol.

Rhowch gynnig ar hyn:
Dewiswch straeon lle mae cymeriadau yn aros, yn cynllunio, neu'n ymdopi â theimladau anodd fel ofn neu siom.

Defnyddiol i'r gofio:
Gall straeon ag emosiynau anwadal helpu plant i archwilio heriau bywyd go iawn, hyd yn oed pan nad oes diweddglo taclus a hapus.

- Rheolaeth ataliol
- Hyblygrwydd gwybyddol

8. Safbwynt ymarfer gan LEYF

Sut y gall darllen ar y cyd gefnogi hunanreoliddio a rheoleiddio emosiynol plant i baratoi ar gyfer yr ysgol a thu hwnt

Yn y blynyddoedd diwethaf, ar draws ei rwydwaith o dros 40 o feithrinfeydd yn cwmpasu 13 o fwrdeistrefi Llundain, mae LEYF wedi gweld cynnydd i nifer y rhieni sy'n mynegi pryderon ac yn gofyn am gyfarwyddyd ar sut i gefnogi twf emosiynol eu plant. Mae staff hefyd wedi darganfod newid amlwg i barodrwydd plant ar gyfer yr ysgol ers pandemig Covid-19, yn enwedig o ran hunanreoleiddio, ac yn sgil hynny, rheoleiddio emosiynol.

Mewn ymateb i hyn, mae gwell dealltwriaeth o'r galluoedd allweddol hyn wedi dod yn un o flaenoriaethau LEYF, yn enwedig i'r rhai sy'n paratoi ar gyfer yr ysgol. Mae'r Prif Swyddog Gweithredol, June O'Sullivan yn tynnu sylw at y rhan annatod y mae staff ac oedolion eraill yn ei chwarae – gan gynnwys fel 'cyd-reoleiddwyr'.

> "Allwn ni ddim disgwyl i blant feddwl yn dda na bod yn dda os yw'r oedolion o'u cwmpas o dan straen ac wedi'u datgysylltu. Gall oedolyn sydd ar y donfedd iawn, ar gael, ac yn ymatebol eu helpu i lywio teimladau ac ysfeydd mawr. Mae ein rheoleiddio ein hunain yn bwysig: mae plant yn dysgu o bob rhyngweithiad y maen nhw'n ei gael gyda ni a phan fyddwn ni'n dysgu plant i adnabod a rheoli straeon – a phan fyddwn ni'n rhoi esiampl ohono ein hunain – rydym ni'n rhoi'r blociau adeiladu iddynt nhw ar gyfer gwydnwch, empathi, a dysgu gydol oes."
>
> **Dr June O'Sullivan OBE, CEO, LEYF**

Llun: LEYF | Françoise Facella

Mae llyfrau a rhannu straeon wedi bod yn rhan allweddol o'r strategaethau y mae LEYF wedi eu rhoi ar waith i gefnogi rheoleiddio emosiynol a hunanreoleiddio plant:

- **Anogir staff i gyd-reoleiddio gyda phlant** yn enwedig yn ystod eiliadau o emosiwn neu straen uwch, gan ddefnyddio technegau fel darllen yn dawel gyda'i gilydd, eistedd yn ddigynnwrf gyda'r plentyn, gwneud ymarferion anadlu, a helpu'r plentyn i setlo trwy gydamseru â churiad calon arafach, sefydlog yr oedolyn.
- **Mae rhai amgylcheddau meithrin wedi cael eu hail-ddylunio'n ystyriol**, â mannau dan do ac awyr agored pwrpasol i feithrin ymdeimlad o fod yn ddigynnwrf. Mae'r mannau hyn hefyd wedi'u llunio i adlewyrchu hunaniaethau a diddordebau unigol plant, gan gynnwys detholiad o lyfrau, gan helpu i greu ymdeimlad o berthyn, diogelwch, a mynegiad emosiynol.
- **Mae hunanreoleiddio wedi'i ymwreiddio mewn gwahanol ffyrdd ar draws feithrinfeydd**, o brosesau sefydlu a gweithdai rhieni i hyfforddiant arweinyddiaeth sy'n cefnogi rhaeadru'r wybodaeth hon. Mae'r dulliau hyn yn aml yn pwysleisio swyddogaeth llyfrau a rhannu straeon o ran cefnogi datblygiad emosiynol plant.

Mae LEYF yn adrodd mai canlyniad rhoi'r rhain – yn ogystal â strategaethau ehangach – ar waith, yw plant mwy digynnwrf, staff mwy hyderus, a llai o "ddigwyddiadau ymddygiad".

Mae blaenoriaethu'r maes hwn wedi helpu plant i fod wedi'u paratoi'n well ar gyfer pontio i'r ysgol a thu hwnt.

Llun: LEYF | Françoise Facella

> "Nid yw deall hunanreleiddio yn beth "braf ei gael" yn ein proffesiwn. Fy her i'n meithrinfeydd yw hon: gwnewch e'n rhan o'ch arferion dyddiol a'ch ffordd o fod gyda phlant. Yn y pen draw, diben popeth yr ydym ni'n ei wneud yn y Blynyddoedd Cynnar yw paratoi plant nid yn unig i fod yn barod ar gyfer yr ysgol, ond i fod yn barod ar gyfer bywyd."

Dr June O'Sullivan OBE, CEO, LEYF

Enghraifft achos: Meithrinfa a Darpariaeth Cyn Ysgol Bushy Tails LEYF

Gan roi rhai o'r strategaethau a fabwysiadwyd gan LEYF ar waith, ym Meithrinfa a Darpariaeth Cyn Ysgol Bushy Tails LEYF yn Teddington, mae athrawon wedi bod yn blaenoriaethu profiadau dysgu sy'n defnyddio rhannu straeon yn ddiweddar, fel ffordd allweddol o helpu plant i adnabod, mynegi, a rheoli eu hemosiynau.

Mae Emma Miller, y Rheolwr Meithrinfa o Bushy Tails LEYF yn trafod yr hyn sydd wedi gweithio iddyn nhw, a rhai o'r manteision y maent wedi eu gweld i ddatblygiad plant.

Yr hyn sydd wedi gweithio i ni

1. **Dechrau gyda'r llyfr iawn.** Mae ein hathrawon yn dewis yn ofalus llyfrau sy'n annog plant i archwilio teimladau cymeriadau. Rydym yn canfod ei bod yn bwysig bod y llyfrau hyn yn mynd i'r afael ag emosiynau mewn ffordd sy'n chwareus ac y gall plant uniaethu â hi, gan eu helpu i wneud cysylltiadau ystyrlon i'w profiadau eu hunain.
2. **Dull rhyngweithiol o rannu straeon.** Nid yw'n ddigon darllen llyfr i blentyn yn unig. Mae defnyddio darllen deialogaidd, a gwahodd plant i gymryd rhan yn ymarferol, i ofyn cwestiynau, ac i archwilio wedi bod yn sylfaenol i'n dull. Mae'n cychwyn sgyrsiau ystyrlon ac yn helpu i ddatgelu meddyliau a theimladau o dan yr wyneb.
3. **Defnyddio'r llyfrau fel cam ymlaen i weithgareddau eraill**, gan sbarduno chwilfrydedd ac ymgysylltiad pellach. Un llwyddiant arbennig fu'r sachau straeon a grëwyd gan ein hathrawon.

   Mae'r rhain yn cynnwys celfi a gweithgareddau ochr yn ochr â'r llyfrau eu hunain, y bwriedir gyda'i gilydd iddynt annog deialog, rhyngweithio, a myfyrio. Maent hefyd yn creu cysylltiad â'r cartref – gan fod rhieni yn cael eu hannog i archwilio'r straeon gyda'u plant, i ddefnyddio'r celfi, ac i barhau'r deialog gartref. Mae hefyd yn rhoi ffordd strwythuredig ond chwareus i deuluoedd gymryd rhan mewn sgyrsiau am deimladau efallai y byddai'n anodd gwybod ble a sut i'w cychwyn fel arall.

   Mae ymgorffori rhannu straeon mewn gweithgareddau creadigol gan ddefnyddio deunyddiau celf a chrefft wedi bod yn arbennig o boblogaidd gyda'r plant. Mae gweld pethau'n weledol a gallu eu cyffwrdd wir yn helpu'r plant i gymryd rhan mewn ffordd bendant, gan gysylltu emosiynau haniaethol â gwrthrychau y gallant afael ynddynt a'u harchwilio.
4. **Anogwyd staff hefyd i hunan-fyfyrio ac ymwreiddio strategaethau cyd-reoleiddio ar draws eu hymarfer** yn unol â'r canllawiau Birth to Five Matters (Yr Adran Addysg, 2024).

> “Yn ein meithrinfa ni, rydym wedi rhoi cynnig ar wahanol ffyrdd o greu'r amgylchedd dysgu iawn i'n plant archwilio a datblygu rheoleiddio emosiynol a galluoedd gweithrediad goruchwyliol eraill. Rydym yn gwybod bod y rhain yn bwysig iawn i'n plant oed cyn ysgol.”
>
> **Emma Miller, Rheolwr Meithrinfa o Bushy Tails LEYF**

Trwy ymwreiddio'r gweithgareddau hyn yn ein trefn arferol yn y feithrinfa, rydym wedi gweld plant yn dysgu sut i adnabod a mynegi teimladau, gan eu helpu i reoli emosiynau yn fwy effeithiol.

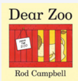
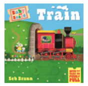
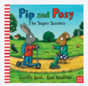
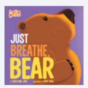
Rydym hefyd wedi gweld y manteision y mae wedi ei gael i alluoedd gweithrediad goruchwyliol cysylltiedig eraill. Mae hyn yn cynnwys **metawybyddiaeth**, lle mae plant wedi dechrau deall a mynegi'r hyn y maent yn cael profiad ohono ar ôl myfyrio ar eu teimladau, a **rheolaeth ataliol** – a ddangosir trwy alluoedd plant i rannu, i aros am a chymryd eu tro yn gwella po fwyaf y maent yn ymgysylltu â gwahanol straeon a chelfi.

> “Mae wedi bod yn hyfryd gweld gwelliannau i reoleiddio emosiynol plant a sut maent wedi magu hyder trwy weithgareddau rhnnu straeon. Rydym yn clywed plant yn cyfeirio at y straeon a'r cymeriadau pan fyddant yn trafod eu teimladau eu hunain ac yn gweld y gwahaniaeth gwirioneddol y mae wedi ei wneud i blant a oedd yn llai hyderus yn gymdeithasol – maen nhw bellach yn llawer mwy parod i gymryd rhan mewn gweithgareddau grŵp. Rydym yn ystyried ein swyddogaeth ni fel helpu i baratoi plant ar gyfer eu 'cam nesaf' ac wedi cynnig boddhad o'u gweld yn dod yn fwy parod i lywio amgylcheddau cymdeithasol ac academaidd newydd, yn enwedig i'r rhai sy'n cychwyn eu taith drwy'r ysgol.”
>
> **Emma Miller, Rheolwr Meithrinfa, Bushy Tails LEYF**

Llun: LEYF | Françoise Facella

9. Argymhellion llyfrau

Rydym wedi dewis rhai o'n hoff lyfrau sy'n cefnogi gweithrediad goruchwyliol a hunanreoleiddio:

	Llyfrau a argymhellir – babanod a phlant bach	Llyfrau a argymhellir – plant oed cyn ysgol
Rheolaeth ataliol	 **Dear Zoo** Mae'r clasur hwn o lyfr bwrdd yn awgrymu bod angen amynedd i ddod o hyd i'r anifail anwes perffaith.	**Lenny Has Lunch** Mae Lenny yn aros i Daddy baratoi'r pryd.
Cof gweithredol	**Babies Laugh at Peekaboo** Dewch o hyd i wyneb babi o dan bob llabed, gan arwain i fabanod ragweld hyn.	**We're Going on a Bear Hunt** Clasur o stori sy'n defnyddio ailadrodd, a dilyniant sy'n mynd ymlaen, ac yna yn ôl. **Bun on the Run** Mae gan y stori ddoniol hon ddilyniant cynyddol o gymeriadau i'w cofio.
Hyblygrwydd gwybyddol	**Where's Mr Lion** Pwy sydd o dan bob llabed? Mae'n rhywun gwahanol bob tro!	**The Crocodile Who Didn't Like Water** Ceir tro yn hanes y crocodeil sy'n rhy ofn nofio **Rosie's Walk** Mae'r geiriau yn adrodd un stori ac mae'r lluniau yn adrodd un arall!
Metawybyddiaeth	 **All Aboard: Train** Dilynwch y trên ar ei daith o gwmpas y dref.	**The Bumblebear** A yw cynllun Norman yr arth i wisgo fel gwenynen yn syniad da?
Rheoleiddio emosiynol	**The Little Things** Mae panda a phanda bach yn archwilio themâu cariad a charedigrwydd.	 **Pip and Posy: The Super Scooter** Mae ffrindiau yn dadlau dros sgwter.  **Just Breathe Bear** Mae'r arth yn defnyddio techneg ymdawelu pan fydd ei deimladau yn mynd yn drech nag ef.
Hunanreoleiddio	**Where Are the Yellow Chicks, Spot?** Gyda lliwiau ac anifeiliaid i'w darganfod, mae llawer i'w ddilyn a'i fwynhau yn y llyfr bwrdd swynol hwn.	**The Gruffalo** Mae'r clasur modern hwn yn cymell rhagweld, olrhain digwyddiadau, arsylwi ymatal a chynllun – ac yn cynnwys dau dro!

Cyfeiriadau

1. Blair, C. (2016) 'Developmental science and executive function', Current Directions in Psychological Science, 25(1), tudalennau 3–7

2. Cuartas, J., Hanno, E., Lesaux, N.K. and Jones, S.M. (2022) 'Executive function, self-regulation skills, behaviors, and socioeconomic status in early childhood', PLOS ONE, 17(11), e0277013. **https://doi.org/10.1371/journal.pone.0277013**

3. Watts, T.W., Gandhi, J., Ibrahim, D.A., Masucci, M.D. and Raver, C.C. (2018) 'The Chicago School Readiness Project: Examining the long-term impacts of an early childhood intervention', PLOS ONE, 13(7), e0200144. **https://doi.org/10.1371/journal.pone.0200144**

4. Ahmed, S., Tang, S., Waters, N. and Davis-Kean, P. (2018) 'Executive function and academic achievement: Longitudinal relations from early childhood to adolescence', PsyArXiv [Preprint]. Ar gael yn: **https://doi.org/10.31234/osf.io/xd5jy**

   Gordon, R., Smith-Spark, J.H., Newton, E.J. and Henry, L.A. (2018) 'Executive function and academic achievement in primary school children: The use of task-related processing speed', Frontiers in Psychology, 9, Erthygl 582. **https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00582**

   McKinnon, R.D. and Blair, C. (2019) 'Bidirectional relations among executive function, teacher–child relationships and early reading and math achievement: A cross-lagged panel analysis', Early Childhood Research Quarterly, 46, tudalennau 152–165. **https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2018.03.011**

5. Halse, M., Steinsbekk, S., Hammar, Å. and Wichstrøm, L. (2022) 'Longitudinal relations between impaired executive function and symptoms of psychiatric disorders in childhood', Journal of Child Psychology and Psychiatry, 63(12), tudalennau 1574–1582. **https://doi.org/10.1111/jcpp.13622**

6. Dicataldo, R., Rowe, M.L. and Roch, M. (2022) '"Let's read together": A parent-focused intervention on dialogic book reading to improve early language and literacy skills in preschool children', Children, 9(8), 1149. **https://doi.org/10.3390/children9081149**

7. Hutton, J.S., Horowitz-Kraus, T., Mendelsohn, A.L., DeWitt, T.G. and Holland, S.K. (2017) 'Home reading environment and brain activation in preschool children listening to stories', Pediatrics, 140(4), e20164099. **https://doi.org/10.1542/peds.2015-0359**

8. Howard, S.J., Powell, E., Vasseleu, E., Johnstone, S. and Melhuish, E. (2017) 'Enhancing preschoolers' executive functions through embedding cognitive activities in shared book reading', Educational Psychology Review [Ar-lein cyn argraffu]. **https://link.springer.com/article/10.1007/s10648-016-9364-4**

   Ruffini, C., Spoglianti, S., Bombonato, C., Bonetti, S., Di Lieto, M.C. and Pecini, C. (2021) 'Dialogic reading to empower executive functions in preschoolers', Children, 8(5), 373. **https://doi.org/10.3390/children8050373**

9. Murray, L., Cooper, P., Koopowitz, S., Maré, K. and Stein, A. (2023) 'Effects of training parents in dialogic book-sharing: The Early-Years Provision in Children's Centres (EPICC) study', Early Childhood Research Quarterly, 62, tudalennau 1–16. **https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2022.07.008**

   Twait, E., Farah, R., Shamir, N. and Horowitz-Kraus, T. (2019) 'Dialogic reading vs screen exposure intervention is related to increased cognitive control in preschool-age children', Acta Paediatrica, 108(11), tudalennau 1993–2000. **https://doi.org/10.1111/apa.14841**

10. Dowdall, N., Melendez-Torres, G.J., Murray, L., Gardner, F., Hartford, L. and Cooper, P.J. (2020) 'Shared picture book reading interventions for child language development: A systematic review and meta-analysis', Child Development, 91(2), tudalennau 383–399. **https://doi.org/10.1111/cdev.13225**

    Housman, D., Cabral, H., Aniskovich, K. and Denham, S.A. (2022) 'The impact of Begin to ECSEL on children's self-regulation, executive functions and learning', Early Child Development and Care, 193(2), tudalennau 159–173. **https://doi.org/10.1080/03004430.2022.2071869**

11. Forssman, L. and Gottwald, J.M. (2022) 'The impact of interactive book sharing on child cognitive and socio-cognitive development (the REAL trial): Study protocol for a randomised controlled trial', Trials, 23(1). **https://doi.org/10.1186/s13063-022-06733-8**

    Koopowitz, S., Maré, K., Lake, M., Plooy, C.P.D., Hoffman, N., Donald, K.A., Malcolm-Smith, S., Murray, L., Zar, H.J., Cooper, P. and Stein, D. (2023) 'Efficacy of a dialogic book-sharing intervention in a South African birth cohort: A randomised controlled trial', Comprehensive Psychiatry, 128, Erthygl 152436. **https://doi.org/10.1016/j.comppsych.2023.152436**

    Preece, J. and Levy, R. (2020) 'Understanding the barriers and motivations to shared reading with young children: The role of enjoyment and feedback', Journal of Early Childhood Literacy, 20(4), tudalennau 631–654. **https://doi.org/10.1177/1468798418779216**

12. Hutton, J.S., Huang, G., Phelan, K.J., DeWitt, T.G. and Ittenbach, R.F. (2018) 'Shared reading quality assessment by parental report: Preliminary validation of the DialogPR', BMC Pediatrics, 18(1), 330. **https://doi.org/10.1186/s12887-018-1298-1**

    Lingwood, J., Billington, J. and Rowland, C.F. (2020) 'Evaluating the effectiveness of a "real-world" shared reading intervention for preschool children and their families: A randomised controlled trial', Journal of Research in Reading, 43(3), tudalennau 249–271. **https://doi.org/10.1111/1467-9817.12301**

Ynglŷn â BookTrust

Fel elusen darllen plant fwyaf y DU, rydym yn dymuno i bob plentyn ddysgu'n rheolaidd ac o ddewis. Rydym yn gweithio gyda lleoliadau a gweithwyr proffesiynol blynyddoedd cynnar yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon i ddarparu ein rhaglenni Dechrau Da Babi, Dechrau Da i Blant Bach a Dechrau Da Oed Cyn Ysgol. Mae'r rhaglenni hyn yn helpu gweithwyr proffesiynol i gael teuluoedd yn rhannu llyfrau a straeon gyda'i gilydd fel y gallant gael profiad o fanteision trawsnewidiol darllen.

Ewch i'n **gwefan** i ddod o hyd i gyngor, gweithgareddau stori ac argymhellion llyfrau i helpu plant a theuluoedd gychwyn ar eu taith ddarllen. Mae ein cymorth, sydd â'r nod o gyflawni newid ymddygiad darllen, yn seiliedig ar dystiolaeth gan gynnwys ymchwil gyda rhieni, gofalwyr ac ymarferwyr.

Ynglŷn â LEYF

Menter gymdeithasol elusennol arobryn yw **London Early Years Foundation (LEYF)** (Saesneg yn unig), sy'n rhedeg dros 40 o feithrinfeydd ar draws 13 o fwrdeistrefi Llundain.

Mae dros 75% o feithrinfeydd LEYF wedi'u lleoli'n fwriadol mewn ardaloedd o amddifadedd lle nad oes gan blant fynediad at addysg a gofal o ansawdd uchel fel rheol.

Mae hyn oherwydd bod gan Addysg a Gofal Blynyddoedd Cynnar o ansawdd uchel y grym i drawsnewid bywydau plant, gan eu cefnogi i wireddu eu llawn botensial.

Yr ysgogwr mwyaf o ddarpariaeth ansawdd uchel yw tîm arbenigol. Mae LEYF yn blaenoriaethu hyfforddiant staff wedi'i seilio ar addysgeg gymdeithasol gref, ein model addysgu a dysgu, sy'n sicrhau y rhoddir cychwyn teg i bob plentyn, beth bynnag fo'i gefndir.

Ar gyfer **ymchwil** (Saesneg yn unig), **adnoddau** (Saesneg yn unig) a mwy, ewch i **wefan BookTrust**.

BookTrust
Getting children reading

booktrust.org.uk

Dilynwch ni: @BookTrust

©2025 BookTrust - Rhif elusen: 313343