Arfer Adferol

Mae’r crynodeb hwn yn rhan o gyfres a gynhyrchwyd i gefnogi gweithredu’r Dull Ysgol Gyfan ar gyfer Llesiant Emosiynol a Meddyliol. Ei fwriad yw helpu ysgolion i wneud penderfyniadau gwybodus wrth ddewis ymyriadau a dulliau i wella a hybu lles meddyliol. Nid yw’r ymyriadau a dulliau a adolygwyd wedi’u cymeradwyo gan Lywodraeth Cymru nac Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Mae’r ddogfen yma ar gael yn Saesneg / This document is available in English

Negeseuon allweddol:

- Mae'r ymchwil yn awgrymu bod Arfer Adferol yn debygol o wella lles emosiynol neu feddyliol dysgwyr oed uwchradd. Nid yw'r dystiolaeth yn bendant oherwydd mai tystiolaeth gyfyngedig sydd ar gael.
- Nod Arfer Adferol yw datblygu perthnasoedd dysgwyr ac athrawon trwy ddarparu dull cyfathrebu strwythuredig sy'n anelu at ddatrys gwrthdaro a gwella ymddygiad a lles.
- Gall ysgolion sydd am newid diwylliant ystyried defnyddio Arfer Adferol, sydd i’w gyflwyno orau fel dull ysgol gyfan.
- Mae cael ymagwedd gyson yn allweddol i lwyddiant Arfer Adferol. Fel y cyfryw, mae'n bwysig bod y tîm addysgu a chymorth cyfan yn rhan o'r broses.

Beth yw Arfer Adferol?

Arfer Adferol yw dull a gynlluniwyd i hyrwyddo deallusrwydd emosiynol a pherthnasoedd cadarnhaol rhwng unigolion a'u cymunedau. Y nod yw diogelu a hyrwyddo lles meddyliol trwy wella ymddygiad, cynyddu empathi, a sgiliau bywyd cadarnhaol.

Mae’r dull yn annog pawb o fewn cymuned yr ysgol, gan gynnwys dysgwyr, athrawon a staff cymorth i gymryd rhan mewn gwneud penderfyniadau sy’n effeithio arnynt. Mae staff ysgol wedi'u hyfforddi i ddefnyddio amrywiaeth o offer a thechnegau i atal a datrys gwrthdaro.

Gall hyn gynnwys defnyddio grwpiau gweithredu, cylchoedd trafod neu gynadleddau. Mae'r dull yn canolbwyntio ar atebolrwydd, cyfrifoldeb, cyd-barch a chynhwysiant. Gall fod yn ddull rhagweithiol o atal niwed neu wrthdaro, neu atgyweirio niwed os oes gwrthdaro eisoes wedi digwydd.

Mae'r ymagwedd yn tarddu o'r mudiad ‘Restorative Justice’ a ddaeth i'r amlwg yng Ngogledd America yn y 1970au. Mae dulliau adferol mewn addysg wedi datblygu ers y 1990au. Mae rhagor o wybodaeth gefndir am ddulliau adferol ar gael ar wefan ‘International Institute for Restorative Practices’.

Pa agwedd(au) ar les y mae Arfer Adferol yn bwriadu eu cefnogi?

Mae tystiolaeth yn awgrymu bod Arfer Adferol yn cefnogi gwahanol agweddau ar les gan gynnwys sut mae unigolion yn meddwl, yn deall eu teimladau a theimladau pobl eraill, ac yn rheoli perthnasoedd. Mae rhagor o wybodaeth am les meddyliol a'r pethau sy'n dylanwadu ar les meddyliol ar gael ar dudalen gwe Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Sut mae'r dull yn dylanwadu ar newid mewn lles?

Nod y Dull Adferol yw dylanwadu ar newid cadarnhaol mewn lles trwy gefnogi cymuned yr ysgol gyfan i ddatblygu perthnasoedd, llythrennedd emosiynol, datrys gwrthdaro, cydnabod y gwirionedd, atebolrwydd a chyfrifoldeb. Trwy ddatblygu'r sgiliau hyn, nod y dull yw gwella ymddygiad, presenoldeb, dysgu, addysgu a chynyddu empathi, hapusrwydd a sgiliau bywyd cadarnhaol ar draws cymuned yr ysgol gyfan.

Mae modelau damcaniaethol yn disgrifio sut y gallai newid canlyniad ddigwydd. Mae arfer adferol yn gymhwysiad ymarferol gyda seiliau damcaniaethol. Mae'r rhain yn cynnwys dull sy'n rhoi'r unigolyn yng nghanol y sgwrs ac yn sicrhau bod yr unigolyn yn cymryd rhan weithredol mewn gwneud penderfyniadau. Mae hefyd yn ddull sy'n canolbwyntio ar ddatrysiadau sy'n cefnogi unigolion i ystyried sut y gallant ddefnyddio eu sgiliau, eu strategaethau a'u syniadau i wneud pethau'n wahanol.

Beth yw'r goblygiadau i ysgolion?

Dylai ysgolion ystyried pa anghenion sydd ganddynt yn eu cymuned ysgol, er enghraifft gwella perthnasoedd neu fynd i'r afael ag ymddygiad bwlio.

Gall y rhain gael eu nodi o fewn prosesau presennol megis adolygu data Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion (SHRN), dull ysgol gyfan at hunanwerthuso lles emosiynol a meddyliol, gwybodaeth am anghenion dysgwyr, neu gynlluniau datblygu'r ysgol. Wrth ystyried pa ymyrraeth neu ddulliau a allai fod o gymorth, mae'n bwysig cydnabod efallai na fydd unrhyw un rhaglen annibynnol yn bodloni anghenion canfyddedig yr ysgol yn llawn.

Mae Arfer Adferol yn ddull a ddefnyddir ym mhob agwedd ar fywyd ysgol. Caiff ei gynnwys fewn polisi a chwricwlwm yr ysgol yn ogystal â chwarae rhan allweddol yn niwylliant ac ethos cymuned yr ysgol. Mae hyn i'w weld yn yr ystafell ddosbarth, y ffreutur, a gweithgareddau ar ôl ysgol.

Dull ysgol gyfan yw'r ffordd orau o gyflwyno Arfer Adferol i leoliad yr ysgol. Mae hyn yn cynnwys sicrhau bod y tîm addysgu a chymorth cyfan yn ymgysylltu â'r broses. Mae bod yn gyson hefyd yn allweddol oherwydd mae'r Dull Adferol yn cymryd amser i ymwreiddio yng nghymuned yr ysgol ac i weld y newidiadau mewn lles emosiynol neu feddyliol ymhlith y rhai sy'n cymryd rhan. Mae hyn yn golygu unwaith y bydd eich ysgol yn dechrau ar y daith Arfer Adferol, y dylai gael ei gwreiddio fel ffordd newydd o weithio fel y gellir nodi budd llawn yr ymyriad ar draws yr ysgol gyfan.

Ymhlith y pethau a allai helpu i gefnogi'r defnydd o Arfer Adferol mewn ysgol mae; defnyddio data ysgol i ddeall beth yw anghenion yr ysgol, cefnogaeth uwch dîm arwain ac ymrwymiad ysgol gyfan i ddefnyddio'r dull.

Os ydynt eisoes yn defnyddio Dulliau Adferol, neu'n cynllunio ar gyfer gwneud hynny, dylai ysgolion feddwl am sut y gallent monitro a gwerthuso effaith ar gyfranogwyr a chymuned ehangach yr ysgol.

Beth sydd angen i mi ei wybod os ydw i'n ystyried defnyddio Arfer Adferol?

Derbynwyr Arfaethedig	Mae'n rhaglen gyffredinol sy'n golygu ei bod yn addas i bawb. Mae hyn yn cynnwys dysgwyr a staff.
Ystod oedran	4 oed - Oedolyn
Dull Cyflwyno	Fel arfer caiff ei gyflwyno fel dull ysgol gyfan.
Gofyniad Adnoddau	Gofynion yr ysgol: • Cyflwynir gan yr ysgol • Dylai pob aelod o staff gymryd rhan yn y Dull Adferol. Hyfforddiant: • Darperir hyfforddiant i athrawon gan ddarparwyr allanol a gellir ei gyflwyno yn yr ysgol neu gall athrawon fynychu diwrnodau astudio allanol. • Mae costau hyfforddi yn amrywio o tua £175 y pen am 2 ddiwrnod o hyfforddiant ar-lein i £1800 ar gyfer cynhadledd staff 3 diwrnod ar gyfer hyd at 12 o gynrychiolwyr, neu £2,600 ar gyfer mwy na 12 o gynrychiolwyr. • Mae'r 'Restorative Justice Council' (RJC) yn cadw rhestr o gyrsiau cymeradwy ac adnoddau dysgu ar-lein. Yng Nghymru, mae 'Partneriaeth Gweithredu Adferol Cymru' wedi'i hachredu gan RJC.
Iaith	Mae adnoddau ar gael yn y Gymraeg a'r Saesneg trwy 'Bartneriaeth Dulliau Adferol Cymru' a 'Restorative Justice 4 Schools'.
Nodwch, mae'r manylion yn gywir fel ag yr oeddynt ym mis Gorffennaf 2023. Mae rhagor o wybodaeth ar y gwefannau canlynol: Restorative Justice Council, Phartneriaeth Gweithredu Adferol Cymru a Restorative Justice 4 Schools.	

Beth oeddem ni eisiau ei ddarganfod?

Roeddem am ddarganfod a oedd Arfer Adferol wedi gwella lles emosiynol neu feddyliol dysgwyr a staff yng nghymuned yr ysgol. I wneud hyn roeddem yn chwilio am ymchwil academaidd a oedd yn mesur newidiadau i fesurau canlyniadau cysylltiedig i les emosiynol neu feddyliol.

Beth wnaethon ni?

Fe wnaethon ni chwilio am bapurau ymchwil academaidd a edrychodd a oedd Arfer Adferol yn newid canlyniadau lles emosiynol neu feddyliol.

Gwnaethom adolygu papurau i nodi gwybodaeth allweddol a gafodd ei chrynhoi a'i chyflwyno i banel o arbenigwyr. Roedd y panel yn cynnwys amrywiaeth o weithwyr proffesiynol gyda phrofiad mewn Addysg, Iechyd, Polisi ac Academia. Cyfarfu'r panel a chytuno ar argymhellion ar gyfer y crynodeb hwn yn seiliedig ar ein tystiolaeth a nodwyd o'r chwiliad.

Mae manylion llawn yr adolygiad tystiolaeth a phenderfyniadau'r panel arbenigol ar gael yn yr adroddiad technegol sydd ar gael ar gais. Anfonwch e-bost at hi-programme.support@wales.nhs.uk

Beth ddaethon ni o hyd iddo?

Daethom o hyd i naw papur ymchwil academaidd* a edrychodd ar y defnydd o Arfer Adferol mewn ysgolion. Roedd y canlyniadau lles a ddangosodd newid cadarnhaol o ganlyniad i ddulliau Arfer Adferol yn cynnwys; bwlio; ansawdd bywyd; lles; swyddogaethau cymdeithasol-emosiynol ac ymddygiad; grymuso; perthnasoedd cadarnhaol; cysylltedd; empathi; hunan-barch ac ymddygiad gofalgar neu gynorthwyol.

Canfuom ganlyniadau cymysg ar gyfer canlyniadau yn ymwneud ag bwlio; hapusrwydd; ymgysylltu â'r ysgol; ymdeimlad o berthyn; hinsawdd a harmoni ysgol.

Mae'r dystiolaeth yn awgrymu bod gwahaniaethau o ran gweithredu'r dull o fewn cyd-destun unigryw amgylchedd pob ysgol yn debygol o effeithio ar rai canlyniadau. Awgrymodd un astudiaeth effaith negyddol ar deimladau personol o ddiogelwch.

Daethom i'r casgliad bod Arfer Adferol yn debygol o wella lles emosiynol neu feddyliol dysgwyr oed uwchradd neu staff ysgol ond nid yw'r dystiolaeth yn derfynol. Dim ond ar gyfer dysgwyr oed uwchradd a staff y mae'r dystiolaeth ar gael ac nid yw'n derfynol oherwydd mai cyfyngedig yw'r dystiolaeth sydd ar gael.

Yn gyffredinol, mae'r dystiolaeth yn awgrymu y gall Arfer Adferol achosi newid cadarnhaol i ystod eang o ganlyniadau lles emosiynol a meddyliol. Mae'r dystiolaeth yn awgrymu ei bod yn well ei chyflwyno fel dull ysgol gyfan, sy'n ceisio addasu amgylchedd yr ysgol gyfan a ffyrdd o weithio, ac mae angen i bob aelod o'r gymuned ymgysylltu. Mae hefyd yn bwysig gwreiddio Arfer Adferol yn unol â'i egwyddorion craidd. Awgrymir bod effaith defnyddio dull adferol yn gwella dros amser, felly po hiraf y bydd y dull wedi'i wreiddio, y gorau yw'r canlyniadau emosiynol neu les mewn lleoliad ysgol.

Beth yw cyfyngiadau'r dystiolaeth?

Mae'r dystiolaeth yn awgrymu yn ystod yr ymchwil efallai na fydd rhai ysgolion wedi dilyn y broses Dull Adferol neu heb ddisgrifio'n fanwl pa mor dda y dilynwyd y dull gweithredu. Mae hyn yn ei gwneud yn anodd gwybod faint o effaith a gafodd y dull gweithredu o fewn yr ysgolion hynny gan nad ydym yn gwybod yn union sut y rhoddwyd y dull ar waith.

Pa mor gyfredol yw'r dystiolaeth hon?

Roedd tystiolaeth a gyhoeddwyd hyd at Hydref 2022 wedi'i chynnwys yn yr adolygiad hwn.

Datganiad Terfynol

Mae'n debyg bod Arfer Adferol yn gwella canlyniadau lles emosiynol neu feddyliol. Fel y cyfryw, gellir gweld gwelliannau yn y ffordd y mae unigolion yn meddwl, yn deall eu teimladau a theimladau pobl eraill, ac yn rheoli perthnasoedd. Mae wedi'i ymgorffori orau fel ymagwedd ysgol gyfan.

Dylai ysgolion sy'n defnyddio Arfer Adferol neu sy'n ystyried ei ddefnyddio sicrhau bod y dull yn cael ei ymgorffori a'i ddefnyddio'n gyson ar draws amgylchedd yr ysgol.

Mae angen rhoi ystyriaeth i sut y gallent monitro a gwerthuso effaith Arfer Adferol yn erbyn blaenoriaethau lles emosiynol a meddyliol a nodwyd yng nghymuned yr ysgol.

*Cyfeiriadau:

Acosta, J., Chinman, M., Ebener, P., Malone, P.S., Philips, A., Wilks, A. 2019. Evaluation of a Whole-School Change Intervention: Findings from a Two-Year Cluster-Randomised Trial of the Restorative Practices Intervention. J Youth Adolesc: 48(5): 876-890

Bonell, C., Allen, E., Warren, E., McGowan, J., Bevilacqua, L., Jamal, F., Legood, R., Wiggins, M., Opondo, C., Mathiot, A. and Sturgess, J. 2018. Effects of the Learning Together intervention on bullying and aggression in English secondary schools (INCLUSIVE): a cluster randomised controlled trial. The Lancet, 392(10163), pp.2452-2464.

Gregory, A., Clawson, K., Davis, A., Gerewitz, J. 2015 The Promise of Restorative Practices to Transform Teacher-Student Relationships and Achieve Equity in School Discipline. Journal of Educational and Psychological Consultation; 25:1-29

Hollands, F.M., Leach, S.M., Shand, R., Head, L., Wang, Y., Dossett, D., Chang, F., Yan, B., Martin, M., Pan, Y. and Hensel, S, 2022. Restorative Practices: Using local evidence on costs and student outcomes to inform school district decisions about behavioral interventions. Journal of School Psychology, 92, pp.188-208.

Melendez-Torres, G.J., Allen, E., Viner, R. and Bonell, C. 2022. Effects of a whole-school health intervention on clustered adolescent health risks: Latent transition analysis of data from the INCLUSIVE trial. Prevention Science, 23(1), pp.1-9.

Norris, H. 2019. The impact of restorative approaches on

well - being: An evaluation of happiness and engagement in schools. Conflict Resolution Quarterly, 36(3), pp. 221-234.

Todić, J., Cubbin, C., Armour, M., Rountree, M. and González, T. 2020. Reframing school-based restorative justice as a structural population health intervention. Health & Place, 62, p.102289.

Warren, E., Bevilacqua, L., Opondo, C., Allen, E., Mathiot, A., West, G., Jamal, F., Viner, R. and Bonell, C. 2019. Action

groups as a participative strategy for leading whole - school health promotion: Results on implementation from the INCLUSIVE trial in English secondary schools. British Educational Research Journal, 45(5), pp.979-1000.

Wong D.S.W., Cheng C.H.K. Ngan R.M.H., Ma S.K., 2011 Program Effectiveness of a Restorative Whole-School Approach for Tackling School Bullying in Hong Kong. International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology 55 (6) 846-862