Emotional Literacy Support Assistant (ELSA)

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:

- Ni allwn ddod i gasgliadau pendant ar effeithiolrwydd ELSA o ran gwella lles emosiynol a meddyliol oherwydd diffyg tystiolaeth arbrofol. Mae canfyddiadau addawol o astudiaethau ansoddol yn haeddu ymchwil pellach.
- Mae tystiolaeth ansoddol yn awgrymu y gellid ystyried ELSA mewn ysgolion lle maent wedi nodi dysgwyr ag anghenion emosiynol ychwanegol megis perthnasoedd, gorbryder, bwlio, rheoli emosiynau.
- Cynorthwywyr addysgu hyfforddedig yw ELSAs sy'n darparu sesiynau un i un neu grŵp am gyfnod byr (tua hanner tymor).
- Bydd angen i ysgolion ryddhau ELSAs ar gyfer hyfforddiant. I redeg y rhaglen bydd angen tua un diwrnod yr wythnos ar ELSAs i gwblhau'r rôl. Bydd angen goruchwyliaeth gan Seicolegydd Addysg am 2 awr bob hanner tymor.

Beth yw ELSA?

Ymyrraeth yn yr ysgol yw ELSA a gynlluniwyd i gefnogi dysgwyr ag anghenion emosiynol ychwanegol. Mae cynorthwywyr addysgu o fewn yr ysgol wedi'u hyfforddi i fod yn ELSAs ac mae ganddynt amser penodedig bob wythnos i gefnogi dysgwyr. Mae dysgwyr a allai elwa ar gymorth ELSA yn cael problemau fel datblygu perthnasoedd, bwlio, deall a rheoli emosiynau (llythrennedd emosiynol a rheoleiddio emosiynol), gorbryder neu bryderon eraill a allai effeithio ar eu gallu i ddysgu. Y nod yw cefnogi dysgwyr i ddatblygu sgiliau newydd a strategaethau ymdopi i reoli gofynion cymdeithasol ac emosiynol yn effeithiol.

Mae ELSAs yn cyflwyno rhaglenni unigol i annog dysgwyr i ddod o hyd i'w hatebion eu hunain i broblemau. Gosodir nodau clir o gydweithio ar y dechrau ac mae'r gefnogaeth yn un tymor byr (tua hanner tymor). Mae angen goruchwyliaeth gan Seicolegydd Addysg ar ELSAs. Mae'n hanfodol bod ELSAs yn gweithio o fewn eu cwmpas ymarfer ac yn trafod unrhyw bryderon gyda'u goruchwyliwr i sicrhau bod dysgwr yn cael ei atgyfeirio ymlaen yn briodol os oes anghenion pellach yn cael eu hadnabod.

Datblygwyd ELSA yn Lloegr ac fe'i sefydlwyd gan y Seicolegydd Addysg Shelia Burton (CPsychol, AFBPsS). Mae rhagor o wybodaeth am y rhaglen ar gael o wefan ELSA Network.

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

Mae ELSA yn cefnogi gwahanol agweddau ar les gan gynnwys sut mae unigolion yn meddwl, yn deall eu teimladau a theimladau pobl eraill (deallusrwydd emosiynol), 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 ELSA yn dylanwadu ar newid mewn lles?

Nod ELSA yw cefnogi dysgwyr i ddeall a rheoleiddio eu hemosiynau eu hunain. Mae hefyd yn cefnogi dysgwyr i ddatblygu eu hunain ac ymwybyddiaeth gymdeithasol trwy barchu teimladau'r rhai o'u cwmpas. Mae'r sgiliau hyn yn bwysig i ddiogelu a hybu lles emosiynol a meddyliol unigolion.

Mae modelau damcaniaethol yn disgrifio sut y gallai newid canlyniad ddigwydd. Ategir ELSA gan fodelau damcaniaethol amrywiol gan gynnwys Theori Dysgu Cymdeithasol (Social Learning Theory). Mae'r fodel ddamcaniaethol allweddol yma yn pwysleisio effaith perthnasoedd cymdeithasol ar ddatblygiad emosiynol. Mae'n cydnabod bod plant yn dysgu'n gymdeithasol yn ogystal ag yn ddeallusol. Mae ELSAs yn defnyddio dysgu cymdeithasol ac emosiynol i helpu dysgwyr i ddatblygu rheoleiddio emosiynol a rheoli sefyllfaoedd heriol.

Beth yw'r goblygiadau i ysgolion?

Dylai ysgolion ystyried pa anghenion sydd ganddynt yn eu cymuned ysgol er enghraifft gwella ymwybyddiaeth emosiynol. 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. Gallai ysgolion sydd â dysgwyr ag anghenion emosiynol ychwanegol ystyried ELSA.

Yn ymarferol mae angen proses i benderfynu pa ddysgwyr fyddai'n elwa o gefnogaeth ELSA. Bydd angen gofod addas i annog sgwrs fyfyriol. Rhaid i ysgolion allu rhyddhau ELSAs am yr hyn sy'n cyfateb i un diwrnod yr wythnos i gyflawni'r rôl. Mae'r nifer o ELSAs sydd eu hangen mewn ysgol yn dibynnu ar gyfanswm nifer y dysgwyr yn y lleoliad. Mae rhyddhau ELSA un diwrnod yr wythnos yn briodol ar gyfer ysgol o 100 neu lai o ddysgwyr.

Mae'n bwysig bod ELSAs yn cael eu cefnogi'n broffesiynol ac yn gweithio o fewn eu cwmpas ymarfer. I gyflawni hyn mae angen goruchwyliaeth gan Seicolegydd Addysg. Mae angen i gynlluniau priodol fod yn eu lle pe bai anghenion plentyn yn newid ac yn dod yn fwy na'r hyn y gall yr ELSA ei ddarparu.

Os ydynt eisoes yn defnyddio ELSA, neu'n bwriadu gwneud hynny, dylai ysgolion feddwl sut y gallent monitro a gwerthuso effaith ELSA yn erbyn blaenoriaethau lles emosiynol a meddyliol a nodwyd yng nghymuned yr ysgol.

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

Derbynwyr Arfaethedig	Nodir cefnogaeth i'r rhai sydd wedi cael problemau gyda cholled a phrofedigaeth; llythrennedd emosiynol; hunan-barch; sgiliau cymdeithasol; pryderon cyfeillgarwch neu berthnasoedd; rheoli teimladau cryf; gorbryder a phryderon; gwrthdaro bwlio; rheoleiddio emosiynol; meddylfryd twf; neu sgiliau datrys problemau. Yn addas ar gyfer dysgwyr mewn lleoliadau blynyddoedd cynnar, cynradd, uwchradd, addysg arbennig ac addysg bellach.
Ystod oedran	4 i 18 oed.
Dull Cyflwyno	Darperir cefnogaeth un i un neu mewn grwpiau bach. Cynigir hyn am tua 6 sesiwn (hanner tymor) ond gall fod yn hirach os oes angen.
Gofyniad Adnoddau	Gofyniad Sgiliau ELSA: Mae rhwydwaith cymorth ELSA yn argymell y dylai ELSAs: • Meddu ar bersonoliaeth gynnes a gallu aros yn ddigynnwrf o dan bwysau. • Gallu magu hyder plant sy'n heriol o ran eu hymddygiad neu'n encilgar yn gymdeithasol. • Bod yn hapus i weithio'n annibynnol a dangos menter. • Bod yn greadigol wrth gynllunio ymyriadau ac yn effeithlon wrth gofnodi gwaith ELSA. • Bod yn awyddus i ddysgu a datblygu sgiliau newydd. Amser hyfforddi: • Mae hyfforddiant o leiaf 25 awr (6 diwrnod fel arfer). Cefnogaeth barhaus ELSA: • Goruchwyliaeth glinigol 2 awr bob hanner tymor gyda Seicolegydd Addysg cymwys. Cyflawni'r rhaglen: • Mae angen i ysgolion ryddhau ELSAs am gyfwerth ag un diwrnod yr wythnos (tua 5 awr). Mae'r disgwyliad hwn wedi'i osod ar gyfer ysgolion o tua 100 o ddysgwyr neu lai. O'r herwydd, bydd nifer yr ELSAs sydd eu hangen o fewn ysgol a'r amser y bydd ei angen arnynt i gyflawni'r rôl yn amrywio yn dibynnu ar faint ac anghenion yr ysgol. Costau: • Mae hyfforddiant yn costio rhwng tua £500-800 fesul cynrychiolydd ar gyfer cwrs 6 diwrnod. Cynghorir ysgolion i adolygu argaeledd cyrsiau â chymhorthdal neu arian grant. • Mae costau parhaus yn cynnwys sesiynau goruchwylio grŵp bach gyda Seicolegydd Addysg. Cynghorir ysgolion i wirio a yw'r ddarpariaeth hon yn ei lle yn lleol neu a fyddai costau ychwanegol. • Mae amrywiaeth o adnoddau rhad ac am ddim a llawlyfrau niferus ar gael i'w prynu ar wefan ELSA. Anogir ysgolion i sicrhau bod cyllideb fach ar gael i adeiladu banc adnoddau.
Iaith	Mae gwefan rhwydwaith ELSA yn darparu adnoddau yn Saesneg yn unig. Efallai y bydd gwasanaethau lleol am gyfieithu adnoddau i'r Gymraeg i ddiwallu anghenion lleol.

Nodwch, mae'r manylion yn gywir fel ag yr oeddynt ym mis Gorffennaf 2023.
Mae rhagor o wybodaeth ar y gwefannau canlynol: ELSA support a ELSA Network.

Beth oeddem ni eisiau ei ddarganfod?

Roeddem am ddarganfod a oedd ELSA wedi gwella lles emosiynol neu feddyliol dysgwyr 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?

Buom yn chwilio am bapurau ymchwil academaidd a edrychodd a oedd ELSA wedi 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 y dystiolaeth 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?

Nid oeddem yn gallu dod o hyd i unrhyw ymchwil a fesurodd effeithiolrwydd ELSA o ran gwella canlyniadau i ddisgyblion. Canfuom bum astudiaeth* ansoddol a edrychodd ar brofiad ysgol o ddefnyddio ELSA, a dangosodd y canfyddiadau fod ysgolion yn gyson yn adrodd am brofiad cadarnhaol o ddefnyddio ELSA.

Yn hytrach na mesur canlyniadau, mae canlyniadau ymchwil ansoddol yn dangos themâu cyffredin. Roedd themâu cyffredin a nodwyd yn y pum papur ymchwil ansoddol yn awgrymu gwelliannau mewn perthnasoedd cadarnhaol; hyder; rheoli gwrthdaro; datblygu sgiliau; delio â theimladau; ymgysylltu; gobeithion a dyheadau; gwydnwch emosiynol; cymorth a datblygu sgiliau; perthynas ELSA - plentyn; rheoleiddio emosiynol ac ansicrwydd ynghylch nodau'r rhaglen.

Nid oeddem yn gallu dod i gasgliad ar effeithiolrwydd oherwydd diffyg tystiolaeth arbrofol ynghylch ELSA. Fodd bynnag, mae'r ymchwil ansoddol cadarnhaol yn awgrymu y dylid cynnal ymchwil pellach a all ateb cwestiynau am effeithiolrwydd y rhaglen ar ddeilliannau dysgwyr.

Beth yw cyfyngiadau'r dystiolaeth?

Mae corff bach o dystiolaeth ar gael ar gyfer ELSA. Nodwyd pum papur gennym i'w hadolygu. Un cyfyngiad allweddol yw mai dim ond papurau ymchwil ansoddol sydd ar gael. Mae hyn yn golygu nad oes gennym unrhyw fesur gwrthrychol o sut mae ELSA yn effeithio ar les emosiynol neu feddyliol dysgwyr.

Pa mor gyfredol yw'r dystiolaeth hon?

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

Datganiad Terfynol

Ni allwn ddod i gasgliadau pendant ar effeithiolrwydd ELSA o ran gwella lles emosiynol a meddyliol oherwydd diffyg tystiolaeth arbrofol. Mae canfyddiadau addawol o astudiaethau ansoddol yn haeddu ymchwil pellach.

Os ydynt eisoes yn defnyddio ELSA, neu'n bwriadu gwneud hynny, dylai ysgolion feddwl sut y gallent monitro a gwerthuso effaith ELSA yn erbyn blaenoriaethau lles emosiynol a meddyliol a nodwyd yng nghymuned yr ysgol.

*Cyfeiriadau:

Hills, R. 2016. An evaluation of the emotional literacy support assistant (ELSA) project from the perspectives of primary school children. Educational and Child Psychology 33(4), pp. 50–65. doi: 10.53841/bpsecp.2016.33.4.50.

Krause, N., Blackwell, L. and Claridge, S. 2020. An exploration of the impact of the Emotional Literacy Support Assistant (ELSA) programme on well-being from the perspective of pupils. Educational Psychology in Practice 36(1), pp. 17–31. doi: 10.1080/02667363.2019.1657801.

McEwen, S. 2019. The Emotional Literacy Support Assistant (ELSA) programme: ELSAs' and children's experiences. Educational Psychology in Practice 35(3), pp. 289–306. doi: 10.1080/02667363.2019.1585332.

Wilding, L. and Claridge, S. 2016. The Emotional Literacy Support Assistant (ELSA) programme: parental perceptions of its impact in school and at home. Educational Psychology in Practice 32(2), pp. 180–196. doi: 10.1080/02667363.2016.1146573.

Wong, B., Cripps, D., White, H., Young, L., Kovshoff, H., Pinkard, H. and Woodcock, C. 2020. Primary school children's perspectives and experiences of Emotional Literacy Support Assistant (ELSA) support. Educational Psychology in Practice 36(3), pp. 313–327. doi: 10.1080/02667363.2020.1781064.

GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

Llywodraeth Cymru Welsh Government