

Y TU HWNT I'R DDADL: Ymateb i blentyndod sy'n newid gydag eglurder a chydlyniad



Rhagair: Man cychwyn a rennir

IMae'n ffrainc wirioneddol gweithio ochr yn ochr ag ysgolion – pob un yn wahanol, pob cymuned yn unigryw. Rydym yn gyson mewn syndod at yr arweinwyr sy'n agor eu drysau i ni, gan ganiatáu inni gefnogi, dysgu a thyfu ochr yn ochr â nhw.

Ar draws yr ysgolion yr ydym wedi gweithio gyda nhw, rydym wedi gweld ymrwymiad dwfn. Mae oedolion yn gweithio'n ddiflino. Mae arweinwyr eisiau gweithredu'n feddylgar ac yn onest, ac eto maent yn gwneud hynny gyda llai o adnoddau, atebolrwydd llymach a chymhlethdod cynyddol. Mae'r anghenion yn fwy. Mae timau wedi newid. Mae'r ymddygiadau sy'n ymddangos mewn ystafelloedd dosbarth yn aml yn fwy cymhleth, gyda thrawma ac adfyd yn fwy gweladwy. Mae'r hyn sydd yn y fantol i ddysgu yn teimlo'n uwch nag erioed, tra bod y rhwystrau'n teimlo'n uwch byth.

Rydym yn gweld systemau yn llawn dop o strategaethau. Mae dulliau'n gorgyffwrdd neu'n cystadlu â'i gilydd. Mae ymatebion greddfoll yn tynnu yn erbyn bwriadau bwriadol. Heb fawr o le ar gyfer meddwl strategol, mae ymateb yn troi'n adwaith, ac yna'n atgyweirio, ac yna'r adwaith nesaf. Mae brys yn dominyddu; mae tawelwch yn mynd yn anodd ei gyrraedd. Wrth geisio diwallu anghenion sydd wedi newid, mae rhai systemau'n haenu menter ar ben menter, gan greu gorlethu yn hytrach na rhyddhad. Mae diwylliannau'n mynd yn fiolegol ddadreoleiddiedig, ac mae cydlynid yn cael ei golli – weithiau i'r graddau bod system ymddygiad gyffredin yn darnio'n llwyr.

Ac eto, mae eglurder yn bosibl. Mae gwelliant cyflym yn gyraeddadwy pan fydd y gwaith yn dechrau o ddealltwriaeth fiolegol gadarn ac yn cael ei ddal o fewn ffrâm strategol gydlynol. Gwyddom fod cynghori ysgolion yn wahanol i fyw'r gwaith o ddydd i ddydd. Er hynny, mae athrawon ac arweinwyr yn gwneud gwaith eithriadol sy'n newid bywydau, p'un a yw'n teimlo felly ai peidio. Mae'r proffesiwn yn parhau'n un rhyfeddol. Ein gobaith yw y bydd y papur hwn yn cynnig eglurder o'r newydd a ffordd gynaliadwy ymlaen.

Crynodeb Gweithredol

Mae addysg yn gweithredu o fewn tirwedd sydd wedi newid. Mae plentyndod yn cael ei lunio gan ddirlawnder digidol, cymhariaeth gymdeithasol, pwysau economaidd ac aflonyddwch ôl-bandemig. Mae staff yn llywio cymhlethdod cynyddol ochr yn ochr ag atebolrwydd parhaus. Mae'r rhan fwyaf o ysgolion wedi ymateb gydag ymrwymiad a buddsoddiad sylweddol; mewn fframweithiau ymddygiad, ymarfer sy'n ymwybodol o drawma, diwygio'r cwricwlwm a datblygiad proffesiynol.

Anaml mai diffyg cred yw'r her sy'n wynebu arweinwyr. Diffyg cydlyniad ydyw.

Mae ymddygiad, addysgu, systemau bugeiliol ac ymarfer arweinyddiaeth yn rhyngweithio'n barhaus. Pan fo'r systemau hyn yn tynnu i gyfeiriadau gwahanol, mae'r pwysau'n cynyddu — ar oedolion a dysgwyr fel ei gilydd.

Ar yr un pryd, mae tystiolaeth sy'n dod i'r amlwg o seicoleg ddatblygiadol a niwrowyddoniaeth yn glir: mae straen hirfaith yn lleihau mynediad at swyddogaethau gweithredol, yn cynyddu adweithedd ac yn culhau'r gallu i ddysgu. Nid yw cydymffurfio ar ei ben ei hun yn gwarantu hunanreoleiddio. Nid yw ymwybyddiaeth ar ei phen ei hun yn gwarantu gweithredu. Mewn dadl sector sydd wedi'i pholareiddio, gofynnir yn aml i arweinwyr ddewis ochr.

Mae'r papur hwn yn dadlau nad aliniad ideolegol yw'r ffordd ymlaen, ond cydlyniad systemig. Nid yw disgwyliadau uchel a dealltwriaeth ddatblygiadol yn wrthgyferbyniadau. Maent ar eu cryfaf pan fyddant wedi'u halinio. Nid oes angen menter arall ar ysgolion. Mae angen i'r hyn y maent eisoes wedi buddsoddi ynddo lanio. Mae cydlyniad yn lleihau pwysau, ac mae'r gostyngiad hwnnw mewn pwysau yn sefydlogi diwylliant. Mae diwylliant sefydlog yn gwella mynediad at ddysgu, at gyfleoedd ac at ein safonau ymddygiad disgwylidig — a bydd pob un o'r rhain yn gwella canlyniadau i bawb.

Mae'r papur hwn yn archwilio'r realiti biolegol sy'n siapio ystafelloedd dosbarth modern ac yn amlinellu dull strategol sy'n canolbwyntio ar weithredu er mwyn sicrhau aliniad, ar gyfer penaethiaid ac arweinwyr ymddiriedolaethau sy'n chwilio am eglurder mewn tirwedd gymhleth.

Tirwedd sy'n newid: plentyndod yn ei gyd-destun

Nid yw plentyndod yn bodoli ar wahân i'r gymdeithas sy'n ei lunio. Dros y degawd diwethaf, mae sawl newid strwythurol wedi newid y cyd-destun datblygiadol y mae pobl ifanc yn tyfu i fyny ynddo.

Mae dirlawnder digidol wedi cyflymu amlygiad i gylchoedd gwobrwyo cyflym, cymhariaeth gymdeithasol barhaus a chysylltedd cyson. Mae ymchwil i ddatblygiad ymennydd pobl ifanc yn tynnu sylw at sensitifrwydd cynyddol i werthusiad gan gyfoedion yn ystod y cyfnod hwn, gyda'r amgylchedd digidol yn chwyddo'r signalau hynny. Mae patrymau cwsg wedi newid. Mae amlygiad i olau glas a defnyddio dyfeisiau'n hwyr yn y nos yn gysylltiedig ag amharu ar gynhyrchiad melatonin a lleihau ansawdd cwsg, sydd yn ei dro yn effeithio ar hunanreoleiddio emosiynol, sylw a swyddogaethau gweithredol. Mae pwysau economaidd wedi cynyddu lefelau straen sylfaenol mewn llawer o gartrefi. Mae astudiaethau ar straen cronig yn dangos ei effaith ar reoleiddio cortisol ac ar led band gwybyddol mewn oedolion a phlant fel ei gilydd. Fe wnaeth y pandemig amharu ar drefn, un o reoleiddwyr mwyaf pwerus y system nerfol. Mae ansicrwydd estynedig, ynysigrwydd cymdeithasol a straen teuluol cynyddol wedi'u cysylltu â chynnydd parhaus mewn gorbryder a dadreoleiddio emosiynol ymhlith pobl ifanc. Mae chwarae anstrwythuredig, sy'n hanfodol ar gyfer datblygu hunanreoleiddio, negodi cymdeithasol ac asesu risg, wedi lleihau mewn llawer o gyd-destunau, gan gyfyngu ar ymarfer naturiol sgiliau swyddogaeth weithredol.

Nid yw'r un o'r newidiadau hyn yn gwneud plant yn llai galluog. Ond maent yn newid yr amodau biolegol a chymdeithasol lle mae dysgu'n digwydd. Pan fydd y cyd-destun yn newid, rhaid i systemau ymateb. Mae tystiolaeth sy'n dod i'r amlwg o niwrowyddoniaeth a seicoleg ddatblygiadol yn dangos yn gyson fod straen hirfaith yn culhau meddwl, yn cynyddu sensitifrwydd i fygythiad ac yn lleihau mynediad at swyddogaeth weithredol. Mewn geiriau eraill, mae ymddygiad a dysgu'n cael eu dylanwadu nid yn unig gan bolisi a disgwyliad, ond hefyd gan ffisioleg. Nid y cwestiwn i arweinwyr yw a ddylai safonau aros yn uchel. Y cwestiwn yw a yw systemau wedi'u halinio â realiti datblygiadol y plant sydd o'u blaenau. Mae aros yn llonydd mewn tirwedd sydd wedi newid yn peryglu cynyddu pwysau heb gynyddu mynediad.

Bioleg ymddygiad a dysgu

Straen a Swyddogaeth Weithredol:

Mae ymddygiad yn aml yn cael ei fframio fel mater o ddewis. Ond mae straen hirfaith yn newid y systemau yn yr ymennydd sy'n llywodraethu dewis. Pan fydd person ifanc yn canfod bygythiad – boed yn gorfforol, yn gymdeithasol neu'n emosiynol – mae'r corff yn actifadu'r system ymateb i straen, a elwir yn gyffredin yn echel HPA (hypothalamws-bitwidol-adrenal).

Mae'r actifadu hwn yn cynyddu lefelau cortisol ac adrenalin. Mewn pyliau byr, mae'r ymateb hwn yn addasol. Mewn actifadu hirfaith, mae'n dod yn aflonyddgar.

Mae ymchwil yn dangos yn gyson fod straen uchel yn amharu ar weithrediad y cortecs rhagflaenol, sef rhan o'r ymennydd sy'n gyfrifol am reoli ysgogiadau, cof gweithio, hunanreoleiddio emosiynol, meddwl hyblyg, cynllunio a datrys problemau.

O dan straen parhaus, mae'r ymennydd yn blaenoriaethu goroesi dros wybyddiaeth lefel uwch.

Yn ymarferol, mae hyn yn golygu y gall plentyn sydd wedi dadreoleiddio ei chael yn anodd cael mynediad at yr union sgiliau sydd eu hangen i fodloni disgwyliadau ymddygiadol. Nid yw hyn yn dileu atebolrwydd. Ond mae'n newid y ffordd y mae arweinwyr yn meddwl am ddylunio systemau.

Glasoed a sensitifrwydd cymdeithasol:

Mae glasoed yn gyfnod o sensitifrwydd cynyddol i werthusiad gan gyfoedion ac i statws cymdeithasol. Mae'r systemau niwral sy'n ymwneud â phoen cymdeithasol a pherthyn yn arbennig o weithgar yn ystod y cyfnod hwn. Mae cywilyddio cyhoeddus, cymhariaeth barhaus neu allgáu yn actifadu llwybrau niwral tebyg i'r rhai a ysgogir gan boen corfforol. Mewn amgylchedd sydd wedi'i ddirlawn yn ddigidol, lle mae cymhariaeth gymdeithasol yn gyson, gall y sensitifrwydd hwn gael ei ddwysáu. I bobl ifanc sydd eisoes yn llywio straen cronig, gall cywilydd sbarduno ymatebion goroesi cyflym.

Unwaith eto, nid goddefgarwch gormodol yw hyn. Mae'n realiti datblygiadol. Nid oes angen gostwng disgwyliadau, ond rhaid i systemau gyfrif am yr amodau ffisiolegol y caiff y disgwyliadau hynny eu bodloni oddi tanynt.

Cywilydd, hunaniaeth a hunanreoleiddio:

Mae cywilydd yn wahanol i atebolrwydd. Mae atebolrwydd yn mynd i'r afael ag ymddygiad, tra bo cywilydd yn bygwth hunaniaeth. Mae astudiaethau niwrowyddonol yn dangos bod profiadau o waradwydd yn actifadu cylchedau straen a bygythiad yn yr ymennydd, gan gulhau meddwl a chynyddu amddiffynoldeb. Gall cydymffurfio tymor byr gynyddu. Gall ymddiriedaeth a hunanreoleiddio tymor hir wanhau.

Nid yw ffiniau clir a rhagweladwy, a gyflwynir gydag urddas, yn cynhyrchu'r un ymateb ffisiolegol i straen ag y mae waradwydd yn ei wneud. Mae'r gwahaniaeth yn gynnil, ond yn fiolegol arwyddocaol.

Straen oedolion a chydreoleiddio:

Yn bwysig, nid yw'r realiti ffisiolegol hwn yn berthnasol i blant yn unig. Mae oedolion sydd o dan straen cronig yn profi gostyngiadau tebyg yn eu gallu i ddefnyddio swyddogaeth weithredol. Mewn amgylcheddau gwasgedd uchel, mae goddefgarwch yn culhau ac mae canfod bygythiad yn cynyddu.

Mae systemau nerfol plant yn hynod o ymwybodol o giwiau emosiynol oedolion, proses a elwir weithiau yn niwrosepshwn. Pan fydd straen oedolion yn cynyddu, mae straen disgyblion yn aml yn dilyn. Felly, nid heriau ar wahân yw lles staff ac ymddygiad disgyblion. Maent yn systemau nerfol sy'n rhyngweithio o fewn un system a rennir.

Goblygiadau systemig i arweinwyr

Er mwyn i systemau fod yn effeithiol, rhaid iddynt weithio gyda'i gilydd. Rhaid iddynt fod yn integredig, yn hygyrch i bob oedolyn, ac yn gydlynol ar draws cyddestunau. Mae parhad yn bwysig. Pan fo systemau ymddygiad, arferion addysgu, strwythurau adrodd a chymorth hunanreoleiddio yn gweithredu ar wahân, daw darnio yn eu sgil. Pan fyddant yn atgyfnerthu ei gilydd, mae sefydlogrwydd yn cynyddu.

Nid yw gwelliant yn symud mewn llinellau syth. Mae'n symud mewn cylchoedd o gymorth.

Mae'r model uchod yn dangos sut rydym yn plethu cymorth ac atal ymddygiad yn uniongyrchol i addysgu a dysgu. Yn y canol mae cymorth arweinyddiaeth ac atebolrwydd clir. O amgylch hyn mae ymatebion strwythuredig – sgysiau adferol, canlyniadau naturiol, addasiadau rhesymol a dilyniant sy'n seiliedig ar welliant. Y tu hwnt i hynny mae arferion rhagweithiol: iaith ragweladwy, gwiriadau i mewn, sylwi cadarnhaol, cynlluniau cymorth a threfnau hunanreoleiddio.

Mae pob haen yn cryfhau'r nesaf. Mae atal yn lleihau dwysáu. Mae ymatebion clir yn diogelu urddas. Mae cysondeb yn lleihau amwysedd. Mae arweinyddiaeth yn sicrhau cydlynad.

Mae'r dyluniad cylchol hwn yn adlewyrchu bioleg ymddygiad. Mae hunanreoleiddio'n codi ac yn gostwng. Mae cymhelliant yn amrywio. Mae perthnasoedd yn cael eu hadfer ac yn cryfhau dros amser. Felly, rhaid i systemau fod yn barhaus, nid yn ysbeidiol.

Gall arweinwyr ymestyn y ffordd hon o feddwl ymhellach. Sut mae arferion hunanreoleiddio yn cysylltu â systemau adrodd? Sut mae data ymddygiad yn llywio dyluniad y cwricwlwm? Sut mae trefnau addysgu yn lleihau llwyth gwybyddol ac yn diogelu gallu oedolion? Sut mae'r iaith a ddefnyddir mewn ystafelloedd dosbarth yn adlewyrchu'r iaith a ddefnyddir mewn sgysiau adferol?

Pan fydd yr elfennau hyn yn cysylltu, mae ysgolion yn symud o reoli ymddygiad i ddylunio sefydlogrwydd. Nid ymyrraeth ar wahân yw cymorth; mae wedi'i wreiddio o fewn profiad dyddiol addysgu a dysgu.

Y tu hwnt i bolareiddio: pam mae'r ddadl yn anghyflawn

Yn y blynyddoedd diwethaf, mae'r sgwrs ynghylch ymddygiad a diwylliant wedi dod yn fwyfwy polareiddiedig – yn llymach neu'n fwy perthynol, disgwyliadau uwch neu lai o sancsiynau, diogelu oedolion neu ddiogelu plant. Mae'r deuoliaethau hyn yn ymddangos yn bendant.

Ac eto, maent yn cywasgu systemau dynol cymhleth i feddwl naill ai/neill ai nad yw'n aml yn gwasanaethu ysgolion yn dda.

Nid ideolegol yw'r rhan fwyaf o arweinwyr. Maent yn ymarferol. Maent yn gweithio o dan bwysau atebolrwydd sylweddol, yn llywio straen y gweithlu, ac yn ymateb i'r dirwedd ddatblygiadol newidiol a amlinellwyd yn gynharach yn y papur hwn. Mae'r mwyafrif helaeth eisoes wedi buddsoddi'n drwm mewn fframweithiau ymddygiad, dulliau sy'n ymwybodol o drama, diwygio'r cwricwlwm a datblygiad proffesiynol.

Anaml mai diffyg ymrwymiad yw'r broblem sy'n wynebu ysgolion. Darnio ydyw.

Mae polisi ymddygiad, gofal bugeiliol, dylunio'r cwricwlwm a lles staff yn aml yn cael eu trin ar wahân. Mae diwrnodau hyfforddi yn codi ymwybyddiaeth. Mae polisiau yn creu strwythur. Fodd bynnag, heb aliniad, mae systemau'n tynnu i gyfeiriadau gwahanol.

Pan nad yw systemau wedi'u halinio, mae cemeg straen yn dechrau gyrru ymddygiad. Mae llwyth gwybyddol yn cynyddu, mae straen oedolion yn codi, mae anghysondeb yn ymdreiddio, mae ymddiriedaeth yn gwanhau ac mae dwysáu yn dod yn fwy tebygol. Mae'r hyn sy'n ymddangos fel anhawster ymddygiad unigol yn aml yn arwydd o ddadreoleiddio ar y cyd – system sy'n gweithredu o dan bwysau parhaus yn hytrach nag o fewn cydlyniad a rennir.

Mewn dadl sydd wedi'i pholareiddio, gofynnir yn aml i arweinwyr ddewis safbwynt. Fodd bynnag, mae'r realiti a archwiliwyd yn gynharach yn awgrymu nad pa ideoleg i'w mabwysiadu yw'r cwestiwn. Y cwestiwn yw a yw systemau'n gydlynol.

Mae cydymffurfio heb hunanreoleiddio yn fregus. Nid yw dealltwriaeth heb weithredu yn gallu graddio. Mae tosturi heb strwythur yn cynyddu amwysedd. Mae strwythur heb urddas yn cynyddu ymdeimlad o fygythiad.

Nid yw diwylliannau sy'n perfformio'n uchel yn eistedd ar y naill begwn na'r llall. Maent yn alinio disgwyliadau, dealltwriaeth ddatblygiadol a phensaerniaeth weithredu.

Nid galwad am ysgolion mwy meddal yw hyn. Nac ychwaith alwad am ysgolion llymach. Galwad am gydlynid ydyw.

Nid oes angen newid athronyddol arall ar arweinwyr. Mae angen i'r hyn y maent eisoes wedi buddsoddi ynddo weithredu fel system unedig. Mewn tirwedd gymhleth, mae symleiddio drwy ideoleg yn demtasiwn. Ond mae gwelliant cynaliadwy yn gofyn am integreiddio.



O fewnwelediad i bensaerniaeth: dylunio ar gyfer cydlynid

Mae deall bioleg ymddygiad yn angenrheidiol. Fodd bynnag, nid yw hynny ynddo'i hun yn ddigonol. Nid yw mewnwelediad ar ei ben ei hun yn newid canlyniadau. Mae gwelliant cynaliadwy yn gofyn am bensaerniaeth hefyd.

Mewn llawer o ysgolion, mae gwaith cryf eisoes ar y gweill; mewn diwygio ymddygiad, ymarfer sy'n ymwybodol o drawma, ailgynllunio'r cwricwlwm neu ddatblygu gofal bugeiliol. Nid diffyg ymdrech yw'r her. Yn aml, mae bylchau mewn dealltwriaeth, mynediad a datblygiad cyson o'r sgiliau sylfaenol sy'n caniatáu i ymarfer a chemeg gysylltu.

Mae tair nodwedd i systemau cydlynol:

Eglurder pwrpas

Aliniad ymarfer

Gweithredu cynaliadwy

Deall

Cyn i newid gyflymu, rhaid i arweinwyr ddatblygu eglurder diagnostig.

Beth yw profiad byw staff a disgyblion? Ble mae straen yn canolbwyntio? Ar ba bwynt mae systemau'n tynnu i gyfeiriadau gwahanol? Ble mae disgwyliadau'n glir ond ddim yn hygyrch?

Ar y cam hwn, mae deall yn ymwneud â mewnwelediad yn hytrach nag ideoleg, a dylai gael ei lywio gan ddata. Data ymddygiad, patrymau presenoldeb, absenoldeb staff, pontio mewn coridorau, naws cywiro, cysondeb ymateb. Mae pob un o'r rhain yn cynnig gwybodaeth ddiagnostig. Pan fydd arweinwyr yn deall y rhyngweithio rhwng bioleg a'r amgylchedd, mae ymatebion yn dod yn fwy manwl gywir.

Alinio

Aliniad yw'r man lle mae'r rhan fwyaf o ymdrechion gwella'n methu.

Rhaid i systemau ymddygiad, gofynion y cwricwlwm, ymyriadau bugeiliol a disgwyliadau staff atgyfnerthu ei gilydd. Os yw polisi ymddygiad yn pwysleisio cysondeb llym ond bod diwylliant arweinyddiaeth yn cynyddu anrhagweladwyedd, mae cydlynid yn chwalu.

Os caiff iaith berthynol ei hyrwyddo ond bod systemau atebolrwydd yn dibynnu ar gywiro cyhoeddus, daw diffyg aliniad i'r amlwg. Mae aliniad yn lleihau llwyth gwybyddol. Pan fydd oedolion yn gwybod beth i'w ddisgwyl, sut i ymateb a pham mae hynny'n bwysig, mae hunanreoleiddio'n dod yn haws. Mae cydlyniad yn lleihau straen. Mae llai o straen yn cynyddu mynediad.

Cyfarparu:

Mae disgwyliadau heb sgil yn creu pwysau.

Mae angen blociau adeiladu ymarferol ar oedolion: sgriptiau clir ar gyfer eiliadau rhagweladwy; iaith gyffredin; strategaethau hunanreoleiddio syml; cyflymder gweithredu pwylllog; ac amser wedi'i ddiogelu i ymarfer a gwreiddio. Rhaid i ddatblygiad proffesiynol symud y tu hwnt i godi ymwybyddiaeth. Nid yw mewnwelediad ar ei ben ei hun yn newid ymddygiad. Mae gwyddor gweithredu yn glir — mae newid yn gofyn am ymarfer, adborth a sylw parhaus gan arweinyddiaeth.

Mae systemau cynaliadwy yn diogelu gallu oedolion er mwyn cryfhau mynediad disgyblion.

Mae cyfarparu hefyd yn ymwneud â mynediad. Mae staff yn dod â phrofiadau gwahanol, ymatebion greddfoll gwahanol a lefelau hyder gwahanol. Gall arweinydd ddarllen llyfr ac integreiddio ei syniadau'n rhugl; gall aelod o staff cymorth ddehongli'r un deunydd mewn ffordd wahanol iawn. Felly, mae aliniad yn gofyn am fwy na dod i gysylltiad â'r un cynnwys; mae'n gofyn am ddealltwriaeth gyffredin ac ymarfer cyffredin.

Mewn llythrennedd, rydym yn sicrhau ffoneg cyn disgwyl rhuglder. Rydym yn addysgu'r synau ac yn ymarfer y blociau adeiladu cyn cyflwyno'r nofel. Mewn gwaith ymddygiad, rydym yn aml yn hepgor y cam hwn — gan drafod gwerthoedd ac egwyddorion heb addysgu'n benodol y sgriptiau dyddiol, y trefnau a'r arferion hunanreoleiddio sy'n eu gwneud yn real. Pan fydd y sylfeini'n ddiogel ac yn hygyrch i bob oedolyn, mae cydlyniad yn dod yn bosibl.

Ond nid yw cydlyniad yn cael ei gynnal drwy hyfforddiant yn unig. Rhaid ei brofi hefyd yn erbyn strwythurau diwrnod yr ysgol.

Beth mae hyn yn ei olygu i arweinwyr nawr

Nid cyflwyno menter arall yw diben y papur hwn. Ei nod yw cynnig eglurder mewn tirwedd gymhleth. Mae'r egwyddorion canlynol yn darparu man cychwyn strwythuredig i arweinwyr sy'n ceisio datblygu diwylliant rhagweladwy ac amgylchedd sy'n emosiynol ddiogel. Archwiliwch am gydlynid, nid cydymffurfiaeth.

Gofynnwch:

Nid trwy ddamwain y daw aliniad; mae'n cael ei ddylunio a'i fireinio'n barhaus. Wrth inni adolygu ein systemau, mae angen inni edrych yn ofalus ar y manau lle maent yn atgyfnerthu ei gilydd a'r manau lle maent yn cystadlu'n anfwriadol. Lle mae iaith oedolion yn gwrth-ddweud polisi mewn ffyrdd cynnil, a lle mae straen yn tueddu i grynhoi ar draws y dydd – i ddisgyblion ac i oedolion fel ei gilydd.

Gall yr hyn sy'n ymddangos fel anghysondeb fod yn ddarnio yn aml. Mae systemau ymddygiad, dyluniad y cwricwlwm a strwythurau bugeiliol yn rhyngweithio'n gyson, gan lunio pa mor hunanreoleiddiedig neu ddadreoleiddiedig y mae ysgol yn teimlo. Mae systemau'n effeithio ar systemau nerfol. Felly, nid y cwestiwn yn unig yw a oes polisi ar waith, ond a yw ein strwythurau'n cefnogi'r ffordd y mae bodau dynol yn gweithredu mewn gwirionedd.

Ar draws diwrnod yr ysgol, sut ydym yn adeiladu cymhelliant cyson? A yw ein trefnau'n creu profiadau mynych o gynnydd a chwblhad, neu gyfnodau hir o ansicrwydd? Pan fyddwn yn defnyddio gwobrau, a ydynt yn cefnogi ymgysylltiad sefydlog, neu'n creu brigau a gostyngiadau mewn hunanreoleiddio? Pan fyddwn yn cywiro ymddygiad, a ydym yn gwahanu ymddygiad oddi wrth hunaniaeth yn gyson, gan ddiogelu urddas a chysylltiad?

Mae'n ddefnyddiol meddwl am hunanreoleiddio fel deial yn hytrach na switsh. Gall pontio, adborth a disgwyliadau naill ai arwain ymddygiad yn raddol neu ei ddwysáu'n sydyn. Nid yw disgwyliadau uchel yn gofyn am fygythiad uchel. Mae systemau cynaliadwy yn gweithio gyda bioleg ddynol yn hytrach nag yn ei herbyn, gan ddiogelu gallu oedolion wrth gynnal mynediad disgyblion at ddysgu.

Adolygu:

Unwaith y byddwn wedi gofyn y cwestiynau cywir, rhaid inni adolygu ein systemau o ran cydlyniad, eglurder a mynediad. Nid oes angen i bopeth newid, ond rhaid i'r sylfeini fod yn gadarn.

Dechreuwch gyda rhagweladwyedd. A yw oedolion a disgyblion yn profi diwrnod yr ysgol fel un strwythuredig a sicr, neu fel un amrywiol ac adweithiol? A yw ymateb yr oedolion yn ddigon dibynadwy fel bod disgyblion yn gwybod beth fydd yn digwydd nesaf, hyd yn oed pan fyddant yn gwneud camgymeriad? Mae sicrwydd yn lleihau ymdeimlad o fygythiad. Mae rhagweladwyedd yn cefnogi hunanreoleiddio.

Ystyriwch gywilydd yn ofalus. A yw ein systemau'n cywiro ymddygiad heb ei gysylltu â hunaniaeth? A ydynt yn caniatáu i ddisgyblion ac oedolion adfer heb golli urddas? Mae cywilydd yn culhau meddwl, yn lleihau cymhellant ac yn tanseilio cysylltiad yn gyflym. Os yw ein hymatebion, yn anfwriadol, yn cynyddu cywilydd, mae mynediad at ddysgu'n crebachu.

Adolygwch fynediad at gymorth. Pan fydd straen yn codi, a oes strwythur clir a chyffredin ar waith sy'n helpu oedolion i oedi, hunanreoleiddio ac ymateb yn fwriadol yn hytrach nag yn adweithiol? A yw'r sgiliau sylfaenol – aros munud, gwahanu ymddygiad oddi wrth y plentyn, addasu tôn a chyflymder – yn cael eu haddysgu a'u hymarfer yn benodol?

Nid yw staff ar wahân i'r system; maent yn rhan annatod ohoni. Pan fydd straen oedolion yn codi, mae straen disgyblion yn aml yn dilyn, sy'n golygu nad consesiwn yw diogelu hunanreoleiddio oedolion, ond cyfrifoldeb arweinyddiaeth sylfaenol. Mewn amgylchedd sy'n fiolegol ymwybodol ac yn emosiynol ddiogel, mae ymddygiad arweinyddiaeth yn cael effaith haenog, oherwydd mae'r ffordd y mae arweinwyr yn cyfathrebu, yn ymateb i bwysau ac yn atgyweirio perthnasoedd yn anochel yn modelu'r union arferion y maent yn disgwyl i oedolion eu defnyddio gyda dysgwyr.

Mae hyn yn gofyn i arweinwyr ddeall beth sydd ei angen ar eu hoedolion, creu amodau diogel lle gellir gofyn am gymorth heb stigma, a chydabod bod hyder, profiad ac ymatebion greddfoll i ymddygiad yn amrywio ar draws timau. Mae'n cynnwys sylwi ar arwyddion cynnar o straen, dathlu cynnydd, ac adeiladu cyfleoedd strwythuredig ar gyfer twf proffesiynol yn fwriadol. Mae hynny'n gyfrifoldeb sylweddol, a dyna pam mae cymorth arweinyddiaeth ac, ar adegau, goruchwyliaeth yn hanfodol i gynnal y gwaith dros amser.

Ni all diogelwch emosiynol fodoli i ddisgyblion yn unig; mae ymddygiad a lles pob oedolyn yn llywio hinsawdd yr ysgol. Ni all dysgwyr sydd wedi'u hunanreoleiddio ffynnu mewn systemau sydd wedi dadreoleiddio, ac mae ymgysylltiad parhaus â dysgu yn annhebygol os yw oedolion yn teimlo wedi'u gorlethu neu wedi'u datgysylltu oddi wrth bwrpas. Mae systemau cydlynol yn cydnabod y gyd-ddibyniaeth hon, gan leihau bygythiad diangen, cryfhau eglurder a chreu'r amodau lle gall oedolion a disgyblion fel ei gilydd aros yn ddigon hunanreoleiddiedig i addysgu, dysgu ac arwain yn dda.

Alinio:

Mae aliniad yn golygu dylunio pob system o amgylch bioleg ymddygiad.

Mae ymddygiad yn cael ei lunio o eiliad i eiliad gan gemeg sy'n newid mewn ymateb i sŵn, ansicrwydd, llwyddiant, cywilydd, cysylltiad a bygythiad. Nid yw'r cemegau hyn yn troi ymlaen ac i ffwrdd; maent yn codi ac yn gostwng drwy gydol y dydd. Pan fydd systemau'n anwybyddu hyn, mae ansefydlogrwydd yn cynyddu. Pan fydd systemau'n alinio ag ef, mae diwylliant yn cryfhau.

Cymerwch amser chwarae. Yn aml, tybir bod awr "i ffwrdd" yn adferol. I lawer o ddysgwyr, mae'n gyfnod hynod actifadu. Gall sŵn, symudiad anstrwythuredig, negodi cymdeithasol a gwneud penderfyniadau'n gyson godi adrenalin a dadsefydlogi dopamin. Nid y cwestiwn pwysig yw a oes egwyl, ond a oes cyfle strwythuredig i ddysgwyr setlo cyn i'r gwersi ailddechrau. Gall trefn fer, ragweladwy "barod i ddychwelyd" — cerdded, nid rhedeg; siarad, nid gweiddi; rhoi offer i ffwrdd; symud i'r man cywir — roi'r cyfle y bydd ei angen ar lawer o bobl ifanc i "droi deial" eu hunanreoleiddio yn ôl i lawr fel eu bod yn barod i gael mynediad at ddysgu.

Mae mannau cymorth yn gofyn am yr un math o feddwl. Nid yw ystafell synhwyraidd yn hunanreoleiddiol yn awtomatig os yw dysgwr wedi'i actifadu'n ormodol i allu ei defnyddio. Mae lefelau uchel o adrenalin yn lleihau'r gallu i ymgysylltu â chymorth strwythuredig. Gall gormod o ddewisiadau gynyddu straen yn hytrach na'i leihau. Mewn ysgolion uwchradd, gall safleoedd mawr, coridorau gorlawn a ffreuturau prysur godi lefelau cyffro emosiynol i rai pobl ifanc. Bydd y ffordd y caiff amser rhydd ei strwythuro yn penderfynu a yw dysgwyr yn dychwelyd i wersi'n barod i gael mynediad at ddysgu neu'n dal yn rhy emosiynol ddwys i ymgysylltu.

Mae adnabod ein dysgwyr yn hanfodol, ond rhaid i hynny drosi'n ymateb personol.

Os ydym yn defnyddio offer megis Parthau Hunanreoleiddio, rhaid inni edrych y tu hwnt i labeli a deall patrymau. Nid yw dicter yn edrych yr un fath ym mhob dysgwr.

Mae rhai'n mynd yn uchel eu llais; mae eraill yn mynd yn dawel. Y cwestiwn allweddol yw: sut mae symud tuag at ddadreoleiddio yn edrych i'r unigolyn hwn? Beth yw'r dangosyddion cynnar? Beth sy'n cynyddu adrenalin? Beth sy'n adfer serotonin neu ocsitosin? Sut bydd oedolion yn ymateb yn gyson cyn i ddwysáu ddigwydd?

Mae hyd yn oed ymarfer adferol yn dibynnu ar aliniad biolegol. Ni all sgwrs adferol fod y tro cyntaf i ddisgybl glywed iaith cymorth ac atebolrwydd. Rhaid adeiladu ocsitosin, sy'n datblygu cysylltiad ac ymddiriedaeth, yn ddyddiol. Mae adfer yn gweithio pan fydd yn eistedd o fewn diwylliant rhagweladwy a chydlynol sy'n lleihau cywilydd ac yn diogelu urddas.

Pan fydd systemau'n alinio â bioleg ymddygiad, mae cysondeb yn cynyddu, mae ymdeimlad o fygythiad yn lleihau ac mae cymhelliant yn sefydlogi. Mae'r cemegau'n dechrau gweithio o'n plaid yn hytrach nag yn ein herbyn. A phan fydd bioleg yn sefydlogi, mae dysgu'n dod yn fwy sicr.

Ymrwymo:

Mae aliniad yn creu'r amodau ar gyfer newid. Ymrwymiad sy'n ei gynnal.

Pan fydd ysgolion yn ymrwymo i fenter ymddygiad yn unig, gall yr ymrwymiad hwnnw wanhau cyn gynted ag y bydd ymddygiad yn amrywio. Bydd ymddygiad bob amser yn symud. Rhaid i ymrwymiad fod yn fwy sefydlog na'r data.

Mae ymrwymiad yn golygu cefnogi pob oedolyn. Rhaid adeiladu sgiliau'n fwriadol ac yn gyson. Ni all hyfforddiant fod yn ysbeidiol nac yn seiliedig ar ymwybyddiaeth yn unig; rhaid iddo ddilyn egwyddorion addysgeg dda. Gall pum munud yr wythnos fod yn fwy pwerus nag un sesiwn gyda'r hwyr pan fydd yn cynnwys modelu, ymarfer, adborth ac adalw. Mae oedolion, fel disgyblion, yn dysgu drwy ymarfer ac ailadrodd. Rydym yn gwneud cynnydd pan fyddwn yn ailymweld, yn mireinio ac yn adeiladu ar sylfeini sicr.

Mae hyn yn golygu dechrau o'r gwaelod i fyny. Peidio â thanamcangyfrif y pethau sylfaenol. Bod yn eglur ynghylch sut olwg sydd ar "dda". Dal arwyddion cynnar o welliant yn ystod wythnos un fel bod hyder yn tyfu ochr yn ochr â chymhwysedd. Nid ffydd ddall mewn cyrchfan bell yw ymrwymiad; cynnydd gweladwy, graddol ydyw.

Mae hefyd yn golygu dewis eglurder dros emosiwn. Gweithredu'n rhagweladwy yn hytrach nag yn adweithiol. Gwneud y peth cywir nesaf, hyd yn oed ar y dyddiau anoddaf. Dyna yw ymrwymiad ar gyfer y tymor hir ac yn y foment, ac mae'n adlewyrchu ansawdd croeslinol arweinyddiaeth gref. Mae'n dal gweledigaeth glir o ble mae'r ysgol yn mynd, tra'n talu sylw gofalus i'r hyn sy'n rhaid iddo ddigwydd nawr. Mae'n diogelu cydlynid, yn rhoi trefn i welliant ac yn cryfhau sgil oedolion gam wrth gam. Mae'n ddisgybledig, yn gadarn ac wedi'i halinio.

Pan fydd pob oedolyn yn cael cymorth i ddatblygu sgil, pan fydd systemau'n rhagweladwy, a phan fydd y newidiadau datblygiadol mewn cymdeithas fodern yn cael eu parchu yn hytrach na'u hanwybyddu, mae gwelliant yn dod yn gynaliadwy. Nid dwyster yw ymrwymiad. Cysondeb ydyw.

Casgliad: eglurder mewn tirwedd sy'n newid

Mae addysg yn llywio cyfnod o newid dwfn. Mae plentyndod wedi newid, mae amodau cymdeithasol wedi newid, ac eto nid yw disgwyladau wedi newid. Mae arweinwyr yn ysgwyddo cyfrifoldeb eithriadol o fewn cymhlethdod cynyddol, yn aml dan bwysau parhaus. Nid diffyg ymrwymiad yw'r her sy'n wynebu ysgolion; yr her yw cynnal cydlynid mewn tirwedd sydd bron byth yn aros yn llonydd.

Gall dadleuon polareiddiedig gynnig cysur symlrwydd, ond anaml y mae symlrwydd yn adlewyrchu realiti. Mae bioleg yn ein hatgoffa bod straen yn culhau meddwl ac yn cynyddu ymdeimlad o fygythiad. Mae datblygiad yn ein hatgoffa bod glasoed yn cynyddu sensitifrwydd i berthyn, tegwch a hunaniaeth. Mae arweinyddiaeth yn ein hatgoffa bod systemau'n siapio profiad, a bod profiad yn siapio ymddygiad. Pan gaiff y mewnwleidiadau hyn eu dal gyda'i gilydd yn hytrach na'u gwahanu, mae disgwyladau uchel a dealltwriaeth ddatblygiadol yn peidio â chystadlu. Maent yn cryfhau ei gilydd.

Nid oes angen athrawiaeth arall ar ysgolion i'w haenu ar ben yr hyn sydd eisoes yn bodoli. Mae angen aliniad arnynt — systemau sy'n symud gyda'i gilydd, iaith sy'n atgyfnerthu yn hytrach na gwrth-ddweud, a strwythurau sy'n gweithio gyda bioleg ymddygiad yn hytrach nag yn ei herbyn. Pan fydd cydlynid yn cynyddu, mae'r pwysau'n dechrau lleihau. Mae hunanreoleiddio'n sefydlogi. Mae cymhelliant yn cryfhau. Mae mynediad at ddysgu yn ehangu. Mae canlyniadau'n gwella nid am fod dwyster yn cynyddu, ond am fod systemau'n cefnogi gweithrediad dynol yn fwy effeithiol.

Nid gwaith ideolegol yw'r gwaith sydd o'n blaenau; gwaith disgybledig ydyw. Dyma'r ymrwymiad cyson i gefnogi pob oedolyn, diogelu urddas, a dylunio ysgolion lle mae disgwyladau uchel yn fiolegol gyraeddadwy. Mae'r gwaith hwinnw'n heriol, ac mae'n gofyn am ddewrder. Ond mae'n bosibl — ac mae eisoes yn digwydd yn yr ysgolion hynny sy'n barod i alinio ag eglurder a phwrpas.

Ynglŷn â Navigate Education

Yn Navigate Education, rydym yn gweithio ochr yn ochr â phenaethiaid, arweinwyr ymddiriedolaethau a phartneriaid traws-sector i gefnogi aliniad system gyfan mewn ymateb i dirwedd ddatblygiadol gyfoes, gan gydnabod bod ysgolion yn llwyddo pan fydd oedolion yn teimlo'n alluog ac yn gysylltiedig, a phobl ifanc yn teimlo'n ddiogel, yn cael eu deall ac yn gallu ymgysylltu.

Mae ein gwaith wedi'i wreiddio mewn tystiolaeth a phrofiad byw, gan ddod â seicoleg ddatblygiadol, ymarfer sy'n cael ei lywio gan niwrowyddoniaeth, aliniad ymddygiad a chwricwlwm, gwyddor gweithredu a dylunio systemau arweinyddiaeth ynghyd i adeiladu amgylcheddau sy'n emosiynol ddiogel, profiadau dyddiol rhagweladwy ac adferiad hygyrch i bawb.

Drwy broses strwythuredig o Ddeall, Alinio a Chyfarparu, rydym yn helpu ysgolion a cholegau i adeiladu cydlynid ar draws systemau addysgu, ymddygiad a bugeiliol fel bod eglurder, rhagweladwyedd ac urddas yn dod yn rhan annatod o ymarfer bob dydd – gan gryfhau mynediad at ddysgu heb gynyddu'r pwysau ar yr oedolion sy'n ei gyflwyno.

Nid ydym yn cyflwyno mentrau annibynnol. Yn hytrach, rydym yn helpu'r hyn sydd eisoes yn bodoli i weithredu fel system unedig sy'n gweithio gyda bioleg ymddygiad – gan leihau dwysáu, cefnogi ymgysylltiad a gwella canlyniadau dros amser.

I drafod partneriaeth neu ofyn am ragor o wybodaeth, ewch i:

www.letusnavigate.com neu anfonwch e-bost atom yn:

charlotte@letusnavigate.com

Straen, Swyddogaeth Weithredol a'r Cortecs Rhagflaenol

Arnsten, A. F. T. (2009).

Stress signalling pathways that impair prefrontal cortex structure and function. *Nature Reviews Neuroscience*, 10(6), 410–422.

Arnsten, A. F. T. (2015).

Stress weakens prefrontal networks: molecular insults to higher cognition. *Nature Neuroscience*, 18, 1376–1385.

McEwen, B. S. (2012).

The ever-changing brain: stress and neuroplasticity. *Neuron*, 79(1), 16–29.

Lupien, S. J., et al. (2009).

Effects of stress throughout the lifespan on the brain, behaviour and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 10(6), 434–445.

Echel HPA a Straen Cronig

Gunnar, M. R., & Quevedo, K. (2007).

The neurobiology of stress and development. *Annual Review of Psychology*, 58, 145–173.

Shonkoff, J. P., et al. (2012).

The lifelong effects of early childhood adversity and toxic stress. *Pediatrics*, 129(1), e232–e246.

Glasoed a Sensitifrwydd Cymdeithasol

Blakemore, S.-J. (2018).

Inventing Ourselves: The Secret Life of the Teenage Brain. London: Penguin.

Blakemore, S.-J., & Mills, K. L. (2014).

Is adolescence a sensitive period for sociocultural processing? *Annual Review of Psychology*, 65, 187–207.

Somerville, L. H. (2013).

The teenage brain: sensitivity to social evaluation. *Current Directions in Psychological Science*, 22(2), 121–127.

Cywilydd, Poen Cymdeithasol a Gwaradwydd

Eisenberger, N. I., & Lieberman, M. D. (2004).

Why rejection hurts: a common neural alarm system for physical and social pain.

Trends in Cognitive Sciences, 8(7), 294–300.

Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2002).

Shame and Guilt. New York: Guilford Press.

Gilbert, P. (2009).

The Compassionate Mind. London: Constable.

Niwrosepshwn a Chydreoleiddio

Porges, S. W. (2011).

The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation. New York: Norton.

Schore, A. N. (2003).

Affect Regulation and the Repair of the Self. New York: Norton.

Dopamin, Cymhelliant a Systemau Gwobrwyo

Schultz, W. (2016).

Dopamine reward prediction error coding. Dialogues in Clinical Neuroscience, 18(1), 23–32.

Volkow, N. D., et al. (2011).

Addiction: beyond dopamine reward circuitry. PNAS, 108(37), 15037–15042.

Cwsg a Hunanreoleiddio

Harvard Medical School (2020).

Blue light has a dark side. Harvard Health Publishing.

Walker, M. (2017).

Why We Sleep. London: Penguin.

Tlodi, Prinder a Lled Band Gwybyddol

Mullainathan, S., & Shafir, E. (2013).

Scarcity: Why Having Too Little Means So Much. London: Allen Lane.

Evans, G. W., & Kim, P. (2013).

Childhood poverty and health. *Psychological Science*, **24(11)**, 2215–2222.

Trawma a Datblygiad

Van der Kolk, B. (2014).

The Body Keeps the Score. New York: Viking.

Perry, B. D., & Szalavitz, M. (2006).

The Boy Who Was Raised as a Dog. New York: Basic Books.

NHS Digital (2022).

Mental Health of Children and Young People in England:

Chwarae a Swyddogaeth Weithredol

Gray, P. (2013).

Free to Learn. New York: Basic Books.

Barker, J. E., et al. (2014).

Less-structured time in children's daily lives predicts self-directed executive functioning. *Frontiers in Psychology*, **5**, 593.

Implementation & School Improvement

Education Endowment Foundation (2019).

Putting Evidence to Work: A School's Guide to Implementation.

Fixsen, D. L., et al. (2005).

Implementation Research: A Synthesis of the Literature.

