

SUT I DDEFNYDDIO'R FIDEO 'CAMAU ADLEWYRCHU'

Nid yw'r fideo yma wedi'i chreu fel fideo hyfforddi i'w gwyllo un tro yn unig, er y gellir ei ddefnyddio felly. Y syniad tu ôl i'r fideo oedd creu 'ffrind beirniadol' i ymarferwyr a'i fod ar gael unrhyw bryd, ac yn rhithiol. Gellir ei osod fel teclyn ar liniadur neu ffôn, fel y gallwch edrych arno unrhyw dro.

Dros y blynyddoedd diwethaf mae amgylcheddau ymarfer gwaith cymdeithasol wedi newid. Mae pobl yn gweithio o adref yn amlach, ac ar eu pen eu hunain. Ers talwm roedd cwestiynau'n codi'n naturiol yn y swyddfa rhwng cyd weithwyr, ac roedd cyngor i'w gael. Nid yw hynny i'w gael mor hawdd bellach. Felly mae angen bod yn rhagweithiol a meddwl sut i hyrwyddo amgylchedd gwaith sy'n teimlo yn saff yn emosiynol a sydd hefyd yn ein helpu i adlewyrchu. Mae'r fideo yma wedi'i greu i annog meddylfryd adlewyrchol ac ail greu'r ffrindiau beirniadol hynny oedd ar gael yn ein swyddfeydd. Mae yn eich annog i feddwl am y camau o adlewyrchu, ac yn cynnig cwestiynau i chi eu hystyried ar gyfer pob un o'r camau hynny.

Pan fyddwch yn teimlo'n ansicr beth i'w wneud, gwylwch y fideo. Arafwch ychydig. Efallai y bydd cwestiwn gwahanol yn apelio bob tro y byddwch chi'n ei wyllo. Efallai y bydd cam gwahanol o adlewyrchu yn teimlo'n arbennig o berthnasol. Efallai y bydd y fideo yn eich helpu i weithio trwy rwystr. Bydd chwarae'r fideo yn sicr yn rhoi cyfnod byr o amser adlewyrchol i chi.

Ar ddiwedd pob cam adlewyrchol, mae cwestiynau i helpu ichi ddyfnhau eich adlewyrchiad ac mae'n cynnig strwythur wrth ichi feddwl trwy bethau. Efallai y bydd yn ddefnyddiol i chi oedi'r fideo a ystyried pob cwestiwn yn ei dro. Mae'r cwestiynau sy'n ymddangos yn y fideo hefyd ar gael ar gardiau cyfleus y gallwch eu defnyddio yn ôl eich angen.

Wendy Roberts a Siobhan Maclean 2023