Ymarfer Adlewyrchol: Canllaw Byr

Paratowyd y canllaw hwn gan Siobhan Maclean a Wendy Roberts ar gyfer Prosiect Amddiffyn Plant yn Effeithiol yng Nghyngor Gwynedd.

Mae'n dwyn ynghyd rai syniadau craidd am ymarfer adlewyrchol mewn gwaith cymdeithasol ac yn arddangos rhai modelau adlewyrchu a ddatblygwyd gan grŵp bychan o weithwyr cymdeithasol yn gweithio gyda'i gilydd. Gyda diolch i Julie Bragan, Sara Pozzi, Alisha Jones a Glenys Campbell am gyfrannu.

AMDDIFFYN PLANT YN EFFEITHIOL
EFFECTIVE CHILD PROTECTION

Kirwin Maclean Associates

Fframwaith Beth? Pam? Sut?

Dyma'r fframwaith sylfaenol ar gyfer adlewyrchu a datrys problemau mewn gwaith cymdeithasol. Pan fyddwn yn gweithio gyda theulu, dylem fod yn ceisio ateb y cwestiynau sylfaenol:

- **Beth** sy'n digwydd i'r plentyn hwn a'i deulu?
- **Pam** bod y sefyllfa yma wedi codi?
- **Sut** allai weithio gyda nhw i gyflawni gwell deilliannau?

Mae'r fframwaith **Beth? Pam? Sut?** hwn yn allweddol i waith cymdeithasol. Fodd bynnag, mae'n hawdd iawn i'r cwestiwn 'pam?' syrthio oddi ar agenda ymarferydd prysur. Mae proses feddwl sy'n ystyried 'Beth sy'n digwydd?' a 'Sut ydw i'n ymateb?' yn golygu bod pethau'n cael eu gwneud, ond mewn ffordd sy'n cael ei yrru gan broses. Pan fydd y cwestiwn 'pam' ar goll o'n ffordd o feddwl, mae chwilfrydedd proffesiynol yn cael ei golli.

Gellid defnyddio'r fframwaith Beth? Pam? Sut? hefyd i feddwl sut da chi'n cynllunio a beth sydd angen bod yn glir yn eich trafodaeth goruchwyliaeth.

O edrych ar bob teulu rydych chi'n gweithio gyda nhw ar hyn o bryd, a ydych chi'n gallu ateb y cwestiynau canlynol:

- **Beth** ydych chi'n mynd i'w wneud yn yr ymweliad / cyfarfod nesaf neu'r ymweliadau nesaf gyda'r teulu?
- **Pam** eich bod yn mynd i wneud y pethau hyn?
- **Sut** ydych chi'n mynd i'w gwneud a sut y byddant yn effeithio ar y plentyn a'i deulu?

'Pam?' yw'r cwestiwn mwyaf pwerus y gallwn ei ofyn.

Mae'n hyrwyddo gwir adlewyrchu ac yn helpu i greu damcaniaethau ac adeiladu cysylltiadau mewn ymarfer

Yn eu hymchwil ar oruchwyliaeth, gwrandawodd Wilkins, Lynch ac Antonopoulu (2018) ar recordiadau sain o oruchwyliaeth. I werthuso ansawdd yr oruchwyliaeth, gofynnwyd oedd y drafodaeth hon wedi helpu'r gweithiwr cymdeithasol i feddwl yn fwy gofalus am yr hyn y mae'n mynd i'w wneud, sut a pham.

Mae'r llyfryn hwn yn dilyn y fframwaith sylfaenol Beth? Pam? Sut? trwy ystyried:

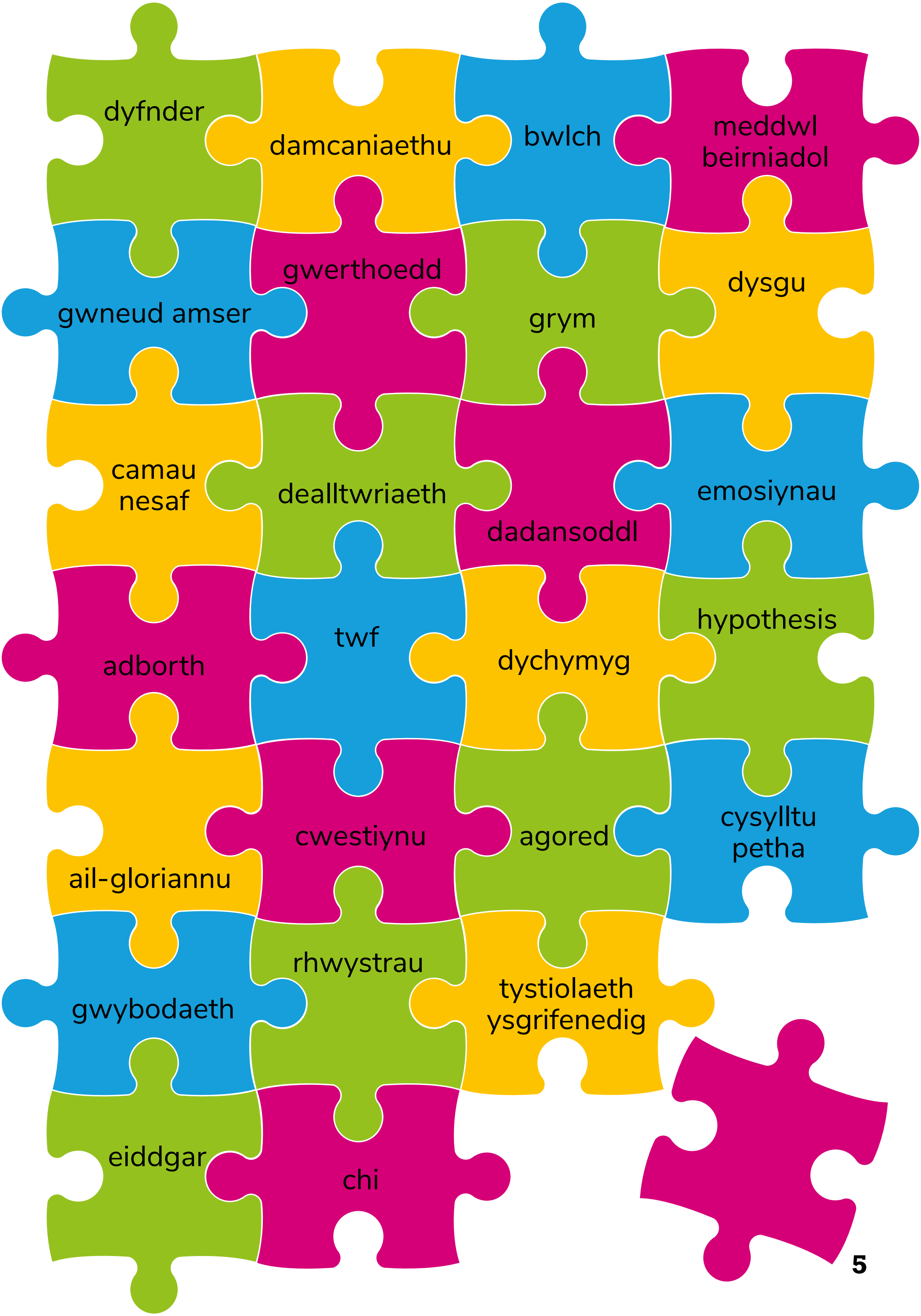
- **Beth** ydym yn ei olygu wrth gyfeirio at ymarfer adlewyrchol?
- **Pam** bod hyn yn bwysig yn ymarferol?
- **Sut** ydym yn gwella ymarfer adlewyrchol?

Beth yw Ymarfer Adlewyrchol?

Yn yr ystyr symlaf, mae ymarfer adlewyrchol yn ymwneud â'r broses feddyliol o geisio strwythuro neu ailstrwythuro profiad, problem neu wybodaeth neu ddirnadaeth sy'n bodoli eisoes (Korthagen 2001 : 58).

Mewn gwaith cymdeithasol, amlygir ymarfer adlewyrchol mewn hyfforddiant proffesiynol (lle y'i defnyddir fel dull dysgu allweddol), ond pan fydd gweithwyr cymdeithasol wedi cymhwyso byddant weithiau'n colli golwg ar bwysigrwydd adlewyrchu ar gyfer ymarfer a deilliannau.

Mae adlewyrchiad mewn drych yn atgynhyrchiad cywir o'r hyn sydd o'i flaen. Fodd bynnag, mae adlewyrchu mewn ymarfer proffesiynol yn rhoi yn ôl nid yr hyn ydyw, ond yr hyn y gallai fod, yn welliant ar y gwreiddiol. Biggs (1999 : 6)


dyfnder
damcaniaethu
bwlch
meddwl beirniadol
gwneud amser
gwerthoedd
grym
dysgu
camau nesaf
dealltwriaeth
dadansoddl
emosiynau
adborth
twf
dychymyg
hypothesis
ail-gloriannu
cwestiynu
agored
cysylltu petha
gwybodaeth
rhwystrau
tystiolaeth ysgrifenedig
eiddgar
chi

Pam bod ymarfer adlewyrchol yn bwysig?

Mae gweithwyr cymdeithasol yn aml yn ystyried eu hunain yn weithwyr ymarferol iawn. Gall hyn olygu nad ydynt yn llawn werthfawrogi ymarfer adlewyrchol. Pa mor aml da chi'n teimlo fod pobl yn rhoi gwerth ar eich meddyliau a'ch ystyriaethau? Efallai y byddan nhw, serch hynny, yn gwneud sylwadau ar werth rhywbeth rydych chi wedi'i 'wneud'. Mae gweithio mewn ffordd adlewyrchol yn cydnabod nad oes modd rhannu'r 'meddwl' a'r 'gwneud' mewn gwirionedd. Mae be' da chi'n wneud bob tro yn cael ei effeithio gan be da chi yn feddwl mewn rhyw ffordd. Mae pobl a'u bywydau yn gymhleth. Mae gwaith cymdeithasol yn cydnabod y cymhlethdod hwn ac mae ymarfer da yn herio ffyrdd o weithio sydd 'di datblygu'n batrwm di-gwestiwn o ymarfer. Dim ond gydag ymarfer adlewyrchol y mae hyn yn bosibl.

Mae ymarfer adlewyrchol yn rhan greiddiol o waith cymdeithasol ac ni ddylai gael ei weld fel rhywbeth ar wahân i waith cymdeithasol - ond yn lle hynny fel rhywbeth sy'n rhan annatod o arfer gwaith cymdeithasol da. Yn wir, mae'r sgiliau a'r rhinweddau sy'n ofynnol ar gyfer ymarfer adlewyrchol yn debyg iawn i'r sgiliau a'r rhinweddau sydd eu hangen ar gyfer yr ymarfer gorau mewn gwaith cymdeithasol.

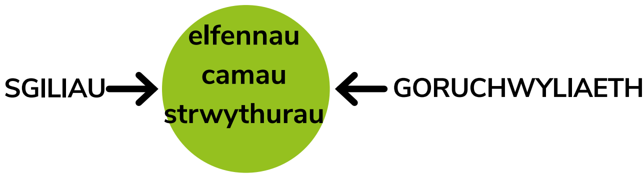
Mae yna lawer o resymau pam bod ymarfer adlewyrchol yn greiddiol i waith cymdeithasol, gan gynnwys:

- Gall ymarfer adlewyrchol arwain at well ymarfer gwaith cymdeithasol a gwell deilliannau i ddefnyddwyr gwasanaeth
- Os gallwn annog teuluoedd i adlewyrchu mwy ar eu hamgylchiadau eu hunain, gall hyn fod o gymorth mawr i sicrhau cydweithredu a newid
- Mae'n helpu ymarferwyr i ystyried rhagdybiaethau sylfaenol sy'n sail i'w gwaith ac felly'n helpu i sicrhau ymarfer moesegol
- Dylai plant a theuluoedd allu ymddiried eu bod yn gweithio gydag ymarferwyr sy'n cydnabod pwysigrwydd hanfodol y gwaith maen nhw'n ei wneud ac ymarferwyr sy'n rhoi amser i adlewyrchu ar hyn
- Yn y bôn, mae cysylltiad rhwng adlewyrchu a dysgu, a gall felly wella datblygiad proffesiynol
- Mae ymarferwyr sy'n adlewyrchu ar eu hymarfer yn canfod bod hyn yn cyfranu at foddhad swydd a chodi hyder yn eu rôl
- Mae ymarfer adlewyrchol yn agwedd allweddol ar broffesiynoldeb
- Mae gweithio mewn ffordd adlewyrchol yn gwella atebolrwydd.

Wrth edrych ar ddysgu, mi fyddwn ni'n aml yn meddwl 'petawn i'n gwybod be 'dwi'n ei wybod rŵan', a pha mor fuddiol fyddai hynny. Dylai gweithwyr cymdeithasol sylweddoli pa mor fanteisiol ydy edrych ymlaen i'r dyfodol, edrych yn ôl i'r gorffennol, a chael dealltwriaeth o sefyllfa ar y pryd.

SUT

Wrth edrych ar gwestiynau sy'n dechrau gyda 'sut' mewn gwaith cymdeithasol, rydym mewn gwirionedd yn edrych ar sgiliau. Mae sut rydym yn ymyrryd neu sut rydym yn ymateb yn ymwneud yn gyfan gwbl â'r sgiliau rydym yn eu defnyddio'n ymarferol. Yn sylfaenol, mae'r cwestiwn 'sut ydym ni'n gwella ymarfer adlewyrchol?' yn ymwneud yn gyfan gwbl â sgiliau. Mae rhai o'r sgiliau allweddol sy'n ofynnol ar gyfer ymarfer adlewyrchol mewn gwaith cymdeithasol eisoes wedi'u crybwyll yn y llyfryn hwn. Ar y pwynt hwn, byddwn yn edrych ar dri gair sy'n adeiladu ar sgiliau adlewyrchu a dylent fod yn agwedd allweddol o oruchwyliaeth.



Elfennau

Derbynnir yn gyffredinol bod yna gylch adlewyrchu, sy'n cynnwys tri elfen o adlewyrchu:

Adlewyrchu ar gyfer gweithredu
Dyma'r adlewyrchu y mae ymarferydd yn ei wneud cyn dechrau'r gwaith. Efallai y byddan nhw'n meddwl am gwestiynau fel "Beth fydda i'n ei wneud os..., sut allwn i...". Mae'n seiliedig ar gynllunio a rhagweld.

Adlewyrchu wrth weithredu
Dyma'r adlewyrchu y mae ymarferydd yn ei wneud yn ystod y gwaith, wrth i bethau ddigwydd. Mae'n cynnwys:

- *Bod yn feirniadol ("Wnaeth hynna ddim gweithio'n dda iawn, byddai'n well i mi drio....")*
- *Storio profiadau ar gyfer y dyfodol ("Fe allwn i fod wedi delio â hynny'n well, os bydd hi'n dweud hynny eto mi fydda i yn..."). Gallai hyn hefyd ymwneud ag adnabod materion i adlewyrchu ar weithredu yn nes ymlaen.*

- *Dadansoddi'r hyn sy'n digwydd ("Mae'n gwneud hynny i fy mhrofi, dwi'n credu y dylwn i ymateb drwy....")*

Adlewyrchu ar weithredu

Mae hyn yn wahanol, ond yn gysylltiedig ag, adlewyrchu wrth weithredu. Dyma'r adlewyrchu a wneir ar ôl y digwyddiad - trafod pethau'n anffurfiol neu'n ffurfiol â chydweithwyr, trafodaeth mewn goruchwyliaeth neu trwy adlewyrchu yn ysgrifenedig.

Does dim brys na phwysau'r digwyddiad go iawn wrth adlewyrchu ar weithredu. Felly, mae'n caniatáu adlewyrchu dyfnach a mwy dadansoddol. Er enghraifft, mae adlewyrchu ar weithredu yn rhoi cyfle i ystyried barn pobl eraill ar y digwyddiad, gydag adborth gan eraill yn ychwanegu dimensiwn ychwanegol i'r adlewyrchu.

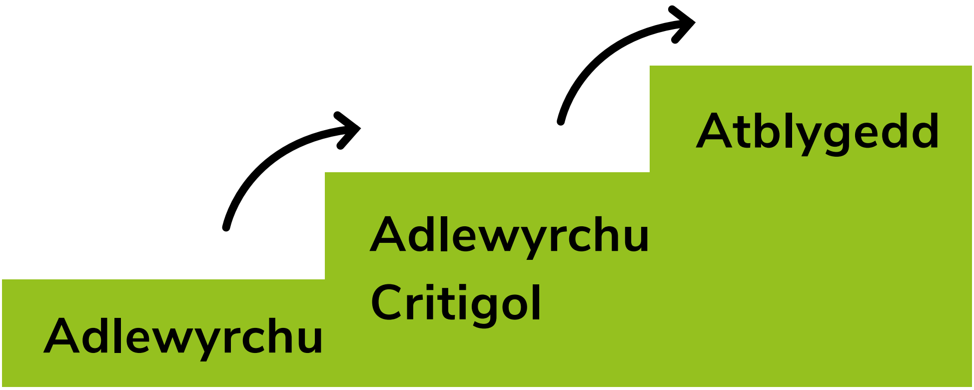
Felly, mewn perthynas ag ymarfer gweithiwr cymdeithasol, gallem ystyried y tri math o adlewyrchu fel a ganlyn:

Adlewyrchu ar gyfer gweithredu →	cynllunio ar gyfer y cyfweliad/asesiad
Adlewyrchu wrth weithredu →	adlewyrchu yn ystod yr ymweliad tra bod yr asesiad yn cymryd lle
Adlewyrchu ar weithredu →	meddwl pethau drwodd wedi'r ymweliad ac efallai ei drafod yn ystod goruchwyliaeth

Gyda'i gilydd, dylai'r tri math o adlewyrchu arwain at GYNLLUN GWEITHREDU ar gyfer cymryd camau pellach (gan fynd â ni i adlewyrchu ar gyfer gweithredu eto).

Camau

Mae ymarfer adlewyrchol yn galw am set o sgiliau penodol y mae angen ei datblygu dros amser. Gellir ystyried datblygiad fel ymarferydd adlewyrchol mewn perthynas â'r camau adlewyrchu canlynol:



Mae ymarferydd sy'n gweithio mewn ffordd adlewyrchol yn ymgorffori'r tri cham adlewyrchu wrth feddwl ac ymarfer. Ydych chi'n defnyddio'r tri cham? Ydi'r tri cham yn cael sylw yn eich goruchwyliaeth?

Adlewyrchu: Meddwl yn weithredol ac yn barhaus, ystyried meddyliau a dirnadaeth, teimladau a dysgu.

Cwestiwn adlewyrchol enghreifftiol: "Beth aeth yn dda? Beth na aeth yn dda?"

Adlewyrchu critigol: Weithiau mae ymarferwyr yn camddeall ac yn meddwl bod hyn yn ymwneud â chanolbwyntio ar beth sydd heb fynd yn dda neu fod yn hunan-feirniadol. Fodd bynnag, y gwahaniaeth allweddol rhwng adlewyrchu ac adlewyrchu critigol yw ychwanegu materion grym a'r cyd-destun cymdeithasol-wleidyddol. Mae'r cam hwn hefyd yn ymwneud â mynd i ddyfnder digonol i greu newid ystyrlon.

Cwestiwn adlewyrchol feirniadol enghreifftiol: "Beth oedd y ddynameg grym yn y sefyllfa? Sut wnaeth hynny effeithio ar yr hyn a ddigwyddodd?"

Atblygedd: Fel cysyniad, daw atblygedd yn wreiddiol o ymchwil. Mae'n ychwanegu materion perthnasoedd a rhyng-gysylltiadau (cysylltedd) nad ydyn nhw bob amser yn amlwg. Mae atblygedd hefyd yn cynnwys ffocws clir ar hunanymwybyddiaeth.

Cwestiwn atblygol enghreifftiol: "Pam wnes i ei weld yn y ffordd honno? Pa effaith ges i ar y teulu hwnnw? Pa effaith gafodd y gwaith arnaf i?"

Strwythurau

Mewn sawl ffordd, mae adlewyrchu yn ymwneud â strwythuro meddyliau. Yn ei hanfod, mae modelau adlewyrchu yn darparu strwythur ar gyfer meddwl am bethau. Mae yna lawer o fodelau adlewyrchu y gall gweithwyr cymdeithasol eu defnyddio, er mai dim ond nifer cyfyngedig o fodelau sy'n cael eu dysgu fel rhan o hyfforddiant gwaith cymdeithasol. Yn ei hanfod, mae dau fath gwahanol o fodelau - modelau proses a modelau cydran.

Modelau Proses

Mae modelau proses yn cynnig proses i weithio drwyddi mewn trefn benodol. Fe'u dyluniwyd i'w defnyddio i edrych yn ôl ar rywbeth ar ôl digwyddiad ac felly dim ond i adlewyrchu ar weithredu y maent yn ddefnyddiol. Yn aml, dyma'r modelau sy'n cael eu haddysgu ar raglenni hyfforddiant proffesiynol, gan fod y ffocws yno ar adlewyrchu wrth edrych yn ôl, i ddysgu o'r hyn sydd wedi digwydd a gwella ymarfer yn y dyfodol.

Mae ymarferwyr yn aml yn fwyaf cyfforddus gyda modelau proses, o bosibl oherwydd bod eu hyfforddiant wedi eu harfogi gyda gwybodaeth am y modelau hyn. Fodd bynnag, nid yw modelau proses yn annog adlewyrchu ym mhawb. Weithiau mae meddwl sy'n cael ei arwain gan fodel proses yn arwain at ymarfer sy'n cael ei yrru gan broses. Os ydych chi'n defnyddio model proses o adlewyrchu, gwnewch yn siŵr eich bod chi'n treiddio i fanylion adlewyrchu, gan ddefnyddio'r camau allweddol drwyddi draw.

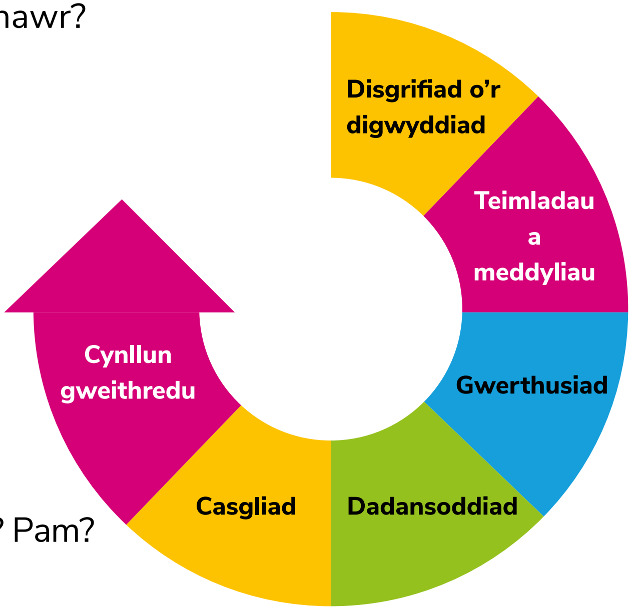
Datblygodd Gibbs (1988) gylch adlewyrchu parhaus a oedd yn cynnwys chwe cham. Er iddo gael ei ddatblygu fel fframwaith ar gyfer adlewyrchu ar ymarfer nyrsio, mae'r model hwn yn boblogaidd iawn mewn hyfforddiant gwaith cymdeithasol. Mae'r canlynol yn darparu rhai cwestiynau i annog adlewyrchu a ddylanwadwyd gan y model:

Cam 1 Disgrifiad

Beth ddigwyddodd?
Lle wnaeth o ddigwydd?
Be wnaethoch chi?
Pwy arall oedd yno? Pam oedden nhw yno? Beth oedden nhw'n ei wneud?

Cam 2 Teimladau a meddyliau: Mae teimladau'n effeithio ar feddyliau sydd yn eu tro yn effeithio ar weithredoedd.

Beth oeddet ti'n ei feddwl ar y pryd?
Sut ydych chi'n teimlo nawr?



Cam 3 Gwerthusiad

Beth aeth yn dda?
Beth aeth ddim cystal?

Cam 4 Dadansoddiad

Pa wybodaeth oeddech chi'n ei defnyddio?
Oedd o'n ddefnyddiol?
Oes gennych chi ddealltwriaeth wahanol nawr wrth edrych yn ôl? Pam?

Cam 5 Casgliad

Beth ydych chi wedi ei ddysgu?

Cam 6 Cynllun gweithredu

Beth wnewch chi'n wahanol y tro nesaf?

Modelau Cydran

Mae modelau cydran yn awgrymu amrediad o faterion (cydrannau) i adlewyrchu arnyn nhw; gellir ystyried y rhain mewn unrhyw drefn er ei bod yn bwysig cofio edrych ar sut mae pob un o'r materion (cydrannau) yn effeithio ar y lleill. Felly, gellir defnyddio modelau cydran ar unrhyw gam o'r adlewyrchu. Weithiau mae modelau cydran yn gadael ymarferwyr yn teimlo'n llai hyderus gan nad ydyn nhw'n cynnig proses gam wrth gam ond maen nhw'n llawer mwy hyblyg i'w defnyddio mewn amrediad o sefyllfaoedd.

Y chwe mawr

Mae adlewyrchu critigol yn cynnwys chwe chydran allweddol:

Grym: Ailfeddwl lle mae'r grym a sut y gallai effeithio ar yr hyn s'n digwydd.

Gwerthoedd: Bod ag ymwybyddiaeth o werthoedd a dylanwad rhain ar ymarfer.

Emosiynau: Ystyried teimladau a datblygu a defnyddio deallusrwydd emosiynol.

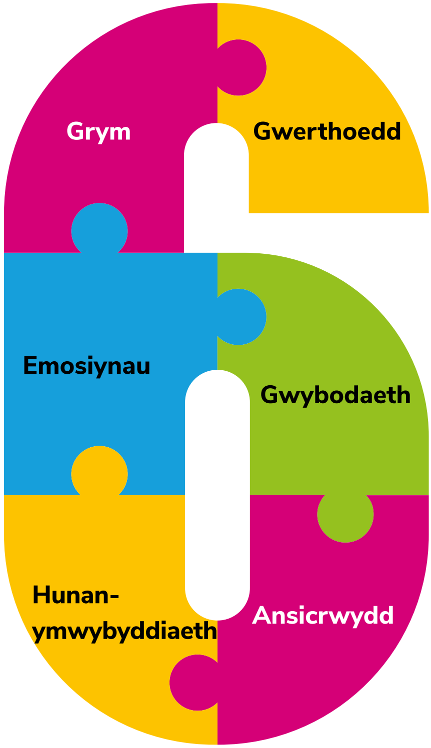
Gwybodaeth: Defnyddio gwybodaeth, datblygu gwybodaeth newydd ac datblygu doethineb ymarfer.

Hunanymwybyddiaeth: Datblygu hunanymwybyddiaeth a deall effaith yr 'hunan' ar ymarfer.

Ansicrwydd: Mae adlewyrchu yn aml yn creu ansicrwydd, ac mae angen i ni fod yn barod i fyw gyda'r ansicrwydd hynny.

Mae'r chwe cydran hyn yn sail i lawer o'r swyddogaethau a'r tasgau sydd gan weithwyr cymdeithasol. Er enghraifft, meddyliwch am asesiadau; gwneud penderfyniadau; ymarfer diogelu; gweithio'n aml-asiantaethol. Mae'r 6 Mawr yn berthnasol ym mhob sefyllfa.

Meddyliwch am deulu rydych chi'n ymwneud â nhw ar hyn o bryd. Gweithiwch drwy bob un o'r 6 Mawr yn eu tro; beth allai'r fframwaith hwn dynnu sylw ato o ran eich adlewyrchu?



Gall modelau cydran fel y 6 Mawr helpu i wella dadansoddiad wrth ymarfer. Gallant eich helpu i weld y llun cyfan yng ngoleuni'r rhannau.

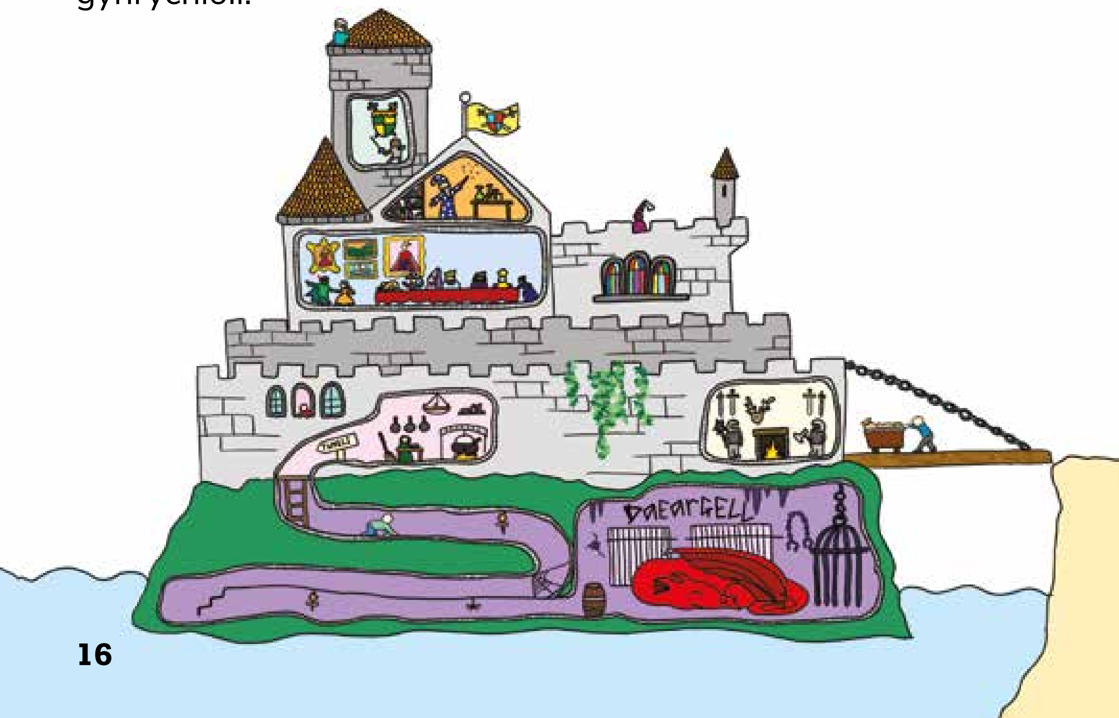
Datblygu ein modelau adlewyrchu ein hunain

Daeth gweithwyr cymdeithasol o bob rhan o Wynedd ynghyd mewn dau sesiwn byr i drafod sut oeddent yn adlewyrchu ar sefyllfaoedd ac i ystyried strwythurau adlewyrchu a oedd yn eu helpu. Fel rhan o'r trafodaethau hyn, buom yn gweithio gyda'n gilydd i greu rhai modelau adlewyrchu newydd. Roedd y modelau a grëwyd yn amrywiol a chytunwyd i gynnwys nifer ohonynt yn y llyfryn hwn gan fod angen i ni allu defnyddio gwahanol fodelau mewn gwahanol sefyllfaoedd ac mae gwahanol fodelau yn gweithio i wahanol ymarferwyr.

EIN MODELAU PROSIECT

Castell Cymreig

Gellir defnyddio'r model adlewyrchu 'castell' mewn amryw o ffyrdd i gynorthwyo ymarferwyr i adlewyrchu ar ymarfer gyda theulu, ond hefyd i gefnogi gwaith uniongyrchol adlewyrchol gyda phlant a'u teuluoedd. Gellir cefnogi'r ddelwedd trwy feddwl trwy'r rhannau canlynol o'r castell a'r hyn y gallent ei gynrychioli:



- **Y castell:** Pa faterion sydd yna o ran grym a gormes?
- **Y ddraig:** Beth yw'r risgiau yn y sefyllfa hon?
- **Y bont godi:** Beth yw'r ffactorau amddiffynnol a phwy sy'n rheoli'r rhain?
- **Mae'r faner a'r arfbais yn cynrychioli 'cyd-destun':** Ydych chi'n ystyried cyd-destun y teulu a'r gymuned a chyd-destun sefydliadol eich ymarfer?
- **Y twnelau:** Beth sy'n digwydd o dan yr wyneb? Beth na allwch ei weld?
- **Y tŵr gwylio:** Beth allwch chi ei weld neu ei glywed? Sut mae pethau'n edrych?
- **Yn aml mae yna rannau o gastell sy'n dadfeilio** a allai ein galluogi i ystyried yr hyn yr ydym yn ceisio ei warchod – beth yw ein hymyrraeth?
- **Gall rhannau cryf y castell** arwain at ganolbwyntio ar gryfderau yn y sefyllfa
- **Mae'r ffos yn cynrychioli'r rhwystrau:** Beth yw'r rhwystrau? Beth ydym ni'n ceisio ei oresgyn a beth allai ein helpu i'w goresgyn?

Dim ond awgrymiadau yw'r pwyntiau hyn. Beth mae castell yn ei gynrychioli i chi? Sut allai hynny gysylltu ag adlewyrchu? Beth arall allwch chi ei weld yn y castell? Sut allai hynny eich helpu chi i feddwl am bethau'n wahanol?

Mewn gwaith uniongyrchol, fe allech chi addasu'r cwestiynau neu ychwanegu cwestiynau eraill, fel y gallech chi ddefnyddio'r ddelwedd i drafod:

Y ddraig: Ydi'r ddraig yn edrych yn ddychrynllyd? Beth sy'n eich dychryn?

Beth mae'r dewin yn ei wneud?

Beth sy'n digwydd yn y castell? Beth sy'n digwydd yn eich tŷ?

rhywun arall

Mae’r model hwn yn annog yr ymarferydd i ystyried y sefyllfa o safbwynt rhywun arall. Mae’n cynnig amrediad o gwestiynau i feddwl drwyddynt cyn, yn ystod ac ar ôl darn o waith, gan annog dull adlewyrchol ar bob cam:

Cyn:

- Ai ymweliad, cyfarfod, goruchwyliaeth ydi hyn?
- Ydio wyneb i wyneb? neu’n rhithiol (cyfnod COVID!)
- Pwy fydd yna (y sgidiau!)?
- Beth yw’r pwrpas? Fy nisgwyliad?
- Beth fyddai eu disgwyliad?
- Beth sydd angen i mi ei ystyried? (iaith, diwylliant, cyfathrebu ac ati.)

Yn ystod:

- A oes strwythur / pwrpas clir i fy ymarfer?
- Ydi o'n eglur i mi?
- Ydi o'n eglur iddyn nhw?
- Ydw i'n cael fy neall? Gwiriwch. Os na, beth allai ei wneud yn wahanol?
- Ydw i'n gwrando arnyn nhw? Yn gwrando go iawn?
- Oes yna gynllun? Ydw i'n cytuno? Ydyn nhw'n cytuno?

Ar ôl:

- Aeth pethau fel yr oeddwn i'n ei ddisgwyl? Pam/Pam ddim?
- Aeth pethau fel yr oedden nhw'n disgwyl? Pam/Pam ddim?
- Sut daeth i ben? Oeddwn ni'n teimlo fy mod yn cael fy neall?
- Oedden nhw'n teimlo eu bod yn cael eu deall? Sut ydw i'n gwybod?
- A oes diben/nod a rennir?
- Os nad oes, pam? Allwn i fod wedi cyfathrebu'n wahanol? Os felly, sut?
- Cynllunio ar gyfer ymyrraeth bellach – dylai hyn ddilyn: Beth ydw i wedi ei ddysgu? Beth fydda i'n ei wneud yr un fath / yn wahanol yn y dyfodol?

Mae gweithio o safle o empathi a chydymdeimlad yn bwysig mewn gwaith cymdeithasol ac mewn ymarfer adlewyrchol, gan helpu i ymestyn adlewyrchu o broses bersonol o feddwl i ystyriaethau ehangach

Taith yng Nghymru

Mae ymarfer adlewyrchol yn aml yn gysylltiedig â thaith. Gellid defnyddio'r llun hwn o ddechrau taith gerdded yng Nghymru i ysgogi adlewyrchu.

Y llwybr yw'r daith.

- Taith pwy ydi hon? Y teulu? Unigolyn? Gweithiwr proffesiynol?
- Pwy sydd ar y daith gyda chi? Rhieni, plant, gofalwyr maeth...

Mae gan bob un ohonoch fag, yn y bag mae gan bob unigolyn wahanol offer.

- Pa offer ydych chi'n eu cario gyda chi?
- Pa offer sydd ei angen ar bob unigolyn ar gyfer y daith? Ydi rheini ganddyn nhw yn eu bag?

Mae pob llechen rydych chi'n mynd heibio ar y chwith yn sefydliadau eraill, beth yw eu mewnbwn i'ch taith?

- Addysg
- Iechyd
- Tîm Troseddu Ieuenctid
- Heddlu
- Adnoddau Cymunedol

Gallai'r ffens gynrychioli ffiniau:

- Sut ydych chi'n cynnal ffiniau proffesiynol yn y gwaith hwn?
- A oes unrhyw ffiniau sy'n gweithredu fel rhwystrau? Sut? Sut ydych chi'n rheoli'r rhain?

Y llyn yw'r pwynt adlewyrchu ar weithredu

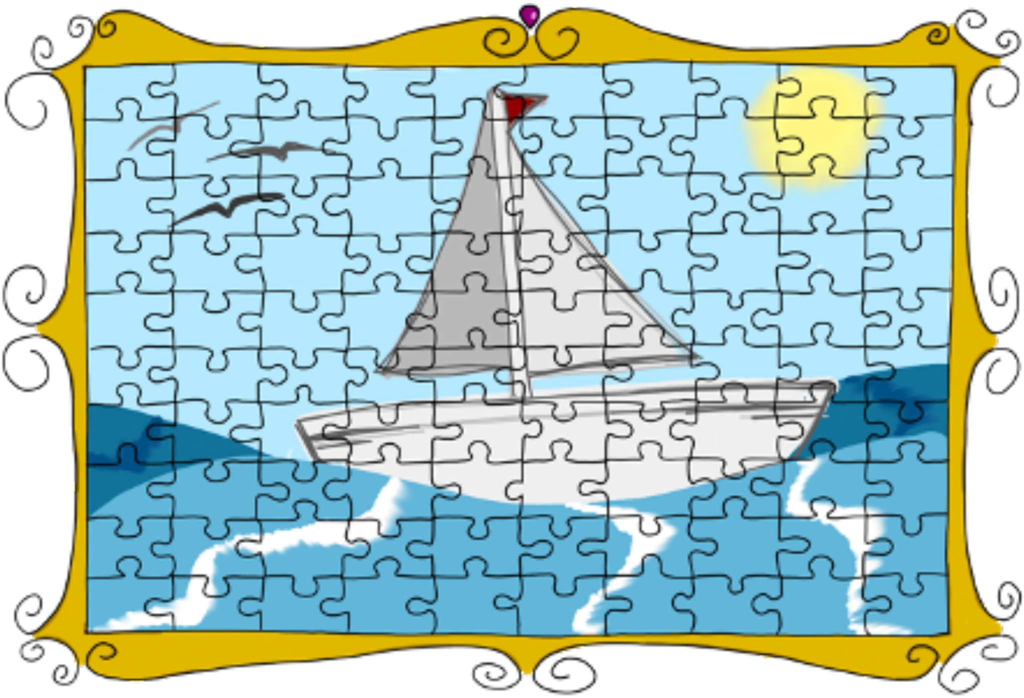
- Pan gyrhaeddwch y llyn, edrychwch i mewn iddo ac adlewyrchwch ar yr hyn sydd wedi digwydd yn ystod y daith.
- Pwy arall sy'n dal i sefyll gyda chi o amgylch y llyn? Beth maen nhw'n ei weld pan maen nhw'n adlewyrchu ar eu taith eu hunain?

Mae nifer o bethau eraill yn y llun. Er enghraifft, gallai'r mynyddoedd gynrychioli rhwystrau.

Beth welwch chi yn y llun? Sut allai hynny eich helpu chi i feddwl yn fwy adlewyrchol am yr hyn sy'n digwydd?

Beth am y tywydd? Gall hynny wneud pob taith gerdded ar draws yr un dirwedd yn wahanol.

Jig-so Adlewyrchu a Dadansoddi



Mae'r model hwn yn cydnabod bod ymarfer gwaith cymdeithasol yn aml iawn fel rhoi jig-so at ei gilydd. Lle rydym ni'n ymwneud â bywyd teulu, mae yna ddarlun ehangach i'w weld bob amser, ond efallai bod darnau o wybodaeth ar goll sy'n ei gwneud hi'n anodd i ni weld y darlun llawn.

Wrth adlewyrchu ar y jig-so yn ymarferol, efallai yr hoffech chi feddwl am y cwestiynau canlynol:

Pwy sy'n penderfynu sut bydd y llun yn edrych? (Gall hyn ein helpu i ystyried dynameg grym mewn sefyllfa a meddwl ym mhle mae'r rheolaeth).

A oes llun ar y bocs i'w ddilyn? (Neu a ydych chi'n gweithio heb lawer o syniad - ei wneud i fyny wrth i chi fynd ymlaen?)

Ydych chi'n systematig ac yn cynllunio, gan ddechrau gyda'r corneli a'r ymylon neu a ydych chi'n dechrau trwy roi darnau sy'n amlwg yn cyfateb gyda'i gilydd lle bynnag maen nhw'n gorwedd yn y llun cyfan?

Os oes darnau ar goll, ble allech chi ddod o hyd iddyn nhw? Ydi'r llun yn ddigon clir heb y darnau hynny neu a ydyn nhw'n hanfodol i weld pethau'n glir?

Mae'r gyfatebiaeth jig-so yn helpu i nodi sut y gall modelau cydran gynorthwyo gyda dadansoddi a gweld y darlun cyfan yn glir. Mewn sawl ffordd, mae dadansoddiad fel edrych ar bob darn jig-so i'w ystyried yn fanwl. Mewn gwaith cymdeithasol, mae dadansoddiad yn aml yn cael ei symud ymlaen i synthesis. Diffiniad y geiriadur o synthesis yw "y cyfuniad o gydrannau neu elfennau i ffurfio cyfanwaith cysylltiedig". Mae synthesis yn ymwneud â rhoi darnau'r pos at ei gilydd i ffurfio darlun llawnach.

Edrychwch ar dudalen 5 eto. Mae yna nifer o ddarnau jig-so sy'n cynnwys geiriau sy'n ymwneud ag adlewyrchu. Mae un darn o'r jig-so yn wag. Trwy ddadansoddi'r darnau sydd eisoes yno, allwch chi weld beth fyddai'r darn coll? Weithiau mae adlewyrchu a dadansoddi ynddo'i hun yn bos.

Mae'r canllaw hwn wedi'i seilio ar strwythur syml 'beth? pam? sut?' wrth i chi weithio drwy'r llyfryn, efallai y gallech chi adlewyrchu ar sut y byddwch yn defnyddio'r cynnwys.

Mae'r canllaw yn darparu nifer o strwythurau y gallech eu defnyddio i adlewyrchu ar eich ymarfer. Efallai y bydd rhai o'r strwythurau'n ddefnyddiol i adlewyrchu ar agweddau ar eich ymarfer neu i baratoi ar gyfer goruchwyliaeth. Mae gweithio allan pa fodelau adlewyrchu sy'n gweithio i chi yn aml yn fan cychwyn da. Fodd bynnag, mae'n bwysig adolygu'r modelau rydych chi'n eu defnyddio. Gall yr hyn sy'n cychwyn fel dull i ysgogi eich meddwl a chynorthwyo adlewyrchu ddod yn rhan o ffordd arferol o weithio a gallai'r strwythur fynd yn 'stêl'. Efallai mai cadw ymarfer adlewyrchol yn ffres yw'r peth pwysicaf y gallwch ei wneud.

Fel rhan o'r prosiect, gobeithiwn ddatblygu amrediad o ddeunyddiau eraill y gallwch eu defnyddio i ymgorffori adlewyrchu yn eich ymarfer. Gwyliwch am y rhain a manteisiwch ar bob cyfle a gewch i adlewyrchu.

Cyfeirnodau

Biggs, J. (1999) Teaching for Quality Learning at University. (Buckingham) Society for Research into Higher Development.

Gibbs, G. (1988) Learning by Doing: A Guide to Teaching and Learning Methods. (Oxford) Further Education Unit Oxford Polytechnic.

Korthagen, F. (2001) A Reflection on Reflection. In Korthagen, F. (Ed) Linking Practice and Theory: The Pedagogy of realistic teacher education. (New Jersey) Lawrence Erlbaum Associates.