



Creu'r Amodau

Modiwl 2:

Meithrin Hunanymwybyddiaeth.

Thema: Cysoni ein bydoedd mewnol ac allanol i ddod yn hwyluswyr mwy meddylgar.

01

(1 mun)

Cyflwyniad ac Amcanion Dysgu

Wrth i ni ddysgu sut i gysoni ein bydoedd mewnol ac allanol â bod yn hwyluswyr meddylgar, mae'n hanfodol ein bod yn datblygu ein hunanymwybyddiaeth ein hunain. Mae hunanymwybyddiaeth yn ein galluogi i ymateb yn hytrach nag adweithio, ac felly ymgysylltu a chyfrannu'n well yn ein gwaith. Pan fydd ein gwerthoedd mewnol yn cyd-fynd â'n gweithredoedd allanol, rydyn ni'n creu ymddiriedaeth a dilysrwydd yn y manau sydd gennym. Po fwyaf y byddwn yn deall ein sbardunau, ein hemosiynau, a'n patrymau cyfathrebu, y mwyaf y gallwn fodelu hunanymwybyddiaeth ar gyfer pobl ifanc.

Erbyn diwedd y modiwl hwn, byddwch chi'n:

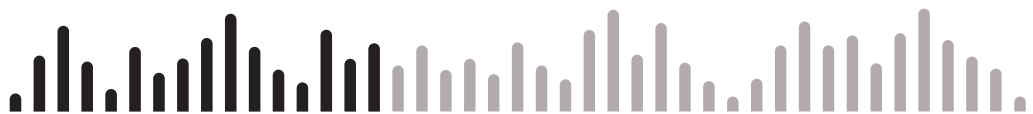
- Adnabod** y ffordd y mae hunanymwybyddiaeth yn effeithio ar eich gwaith a'ch perthnasoedd.
- Adnabod** lle mae eich byd mewnol a'ch gweithredoedd allanol yn cysoni — neu ddim.
- Archwilio'r** ffordd y mae ymwybyddiaeth ofalgar a phresenoldeb yn gwella eich gallu i gefnogi pobl ifanc.
- Creu** cynllun gweithredu bach i gynyddu eich hunanymwybyddiaeth.

02

(Recordiad sain 5 mun)

Delweddu dan Arweiniad

Cyn i ni ddechrau, mae'r ymarfer hwn yn gyfle i arsylwi eich hun gyda chwilfrydedd a charedigrwydd, heb fynd ati i feirniadu. Os oes unrhyw beth yn teimlo'n anghyfforddus, atgoffwch eich hun mai ymwybyddiaeth yw'r cam cyntaf tuag at newid. Gadewch i chi'ch hun sylwi ar yr hyn sy'n dod i'r amlwg.



03

(20 mun)

Nodiadau Myfyriol a Hunan Ymchwilio

Gan symud ymlaen o'r delweddu, cymerwch 20 munud i gofnodi eich meddyliau. Nid oes atebion cywir nac anghywir, dyma eich man myfyrio personol i ymgysylltu â'r cwestiynau mor ddwfn ag y dymunwch.

Ystyriaethau ar gyfer eich nodiadau:

1. Ar beth wnes i sylwi yn ystod fy nghyfnod myfyrio?
2. A oedd gwahaniaeth rhwng pwy cefais fy nysgu i fod, sut rwy'n cyflwyno fy hun, a fi fy hun go iawn?
3. Ble yn fy mywyd ydw i'n teimlo fy mod yn gyson â fi fy hun go iawn?
4. Ble ydw i'n teimlo fy mod yn perfformio neu'n cuddio rhan o bwy ydw i?
5. Sut deimlad fyddai cysoni fy ngweithredoedd a'm gwerthoedd yn llawn?

Neges Atgoffa: Ystyriol o Drawma

Mae'r broses hon yn ymwneud â hunanarchwilio ysgafn. Nid yw twf yn digwydd dros nos, ond mae camau bach tuag at hunanymwybyddiaeth yn ystyrlon.

04

(20 mun)

Gweithgaredd Rhyngweithiol: Ymarfer Hunangysoni

Mae'r gweithgaredd creadigol hwn yn eich helpu i weld sut gallwn ni gysoni pob rhan ohonom ni ein hunain yn well. Defnyddiwch ba bynnag gyfrwng creadigol a ddymunwch a'r unig reol yw nad oes rheolau. Cymerwch eich amser a mwynhewch y broses!

Cyfarwyddiadau:

- Plygwch ddarn o bapur yn ei hanner.
- Ar un ochr, ysgrifennwch "Sut rwy'n cyflwyno fy hun i'r byd."
- Ar yr ochr arall, ysgrifennwch "Sut rydw i wir yn teimlo y tu mewn."
- Agorwch y papur. Cymharwch y ddau: Ble mae'r rhain yn cysoni?
- Meddyliwch yn feirniadol: Ble maen nhw'n wahanol?
- Ewch ati i greu rhestr ac adnabod yr holl gamau sydd eu hangen i ddod â'r rhain yn nes at ei gilydd.

Cwestiynau Myfyrio Ar ôl y Gweithgaredd:

- Pa batrymau wnes i sylwi arnyn nhw?
- Ble ydw i'n teimlo nad ydw i'n driw i'r fi go iawn?
- Ym mha un maes yn fy mywyd y gallaf ymarfer bod yn fwy triw i fi fy hun?

05

(10 mun)

Myfyrio Personol

Cymerwch amser i fyfyrio (neu ysgrifennu os yw'n well gennych) ar y canlynol.

- Pam mae pobl yn aml yn cyflwyno eu hunain yn wahanol i'r hyn maen nhw'n ei deimlo y tu mewn?
- Sut mae hunanymwybyddiaeth yn gwella'r ffordd rydyn ni'n ymgysylltu â phobl ifanc?
- Ym mha un maes yn fy mywyd ydw i wir yn teimlo fy mod yn driw i fi fy hun?
- Pa newid bach alla i ei wneud yr wythnos hon i fod yn fwy presennol yn fy ngwaith?

06

(5 mun)

Cloi: Yr Hyn a Ddysgwyd a Chantau Gweithredu

Cipolwg Allweddol:

Ymwybyddiaeth yw'r cam cyntaf tuag at gysoni.

Po fwyaf rydyn ni'n deall ein hunain, y mwyaf rydyn ni'n gallu cyflwyno ein hunain mewn ffordd onest a chywir.

Camau gweithredu ar gyfer yr wythnos i ddod:

Dewiswch un eiliad bob dydd i gymryd saib ac ystyried sut rydych chi'n teimlo. Byddwch yn ddigon dewr i hunanystyried yn rheolaidd. Gofynnwch i chi eich hun: Ydw i'n gwbl bresennol? Ydw i'n ymateb neu'n adweithio?



Diolch

Diolch am roi o'ch amser i edrych oddi mewn i chi'ch hun ac archwilio eich hunanymwybyddiaeth. Po fwyaf rydyn ni'n deall ein hunain; ein patrymau, ein gwerthoedd a'n gwrthdaro mewnol, yna gallwn ymgysylltu ag eraill a'u cefnogi'n well.

Drwy ddyfnhau eich ymwybyddiaeth, nid dim ond cryfhau eich twf personol rydych chi. Rydych chi hefyd yn creu sylfaen o ymddiriedaeth ac uniondeb yn y gwaith rydych chi'n ei wneud. Mae pobl ifanc yn dysgu cymaint o'r hyn rydyn ni'n ei wneud ag o'r hyn rydyn ni'n ei ddweud. Pan fyddwn ni'n driw i ni'n hunain ac yn ymddwyn gyda gonestrwydd a hunanystyriaeth, rydyn ni'n rhoi caniatâd iddyn nhw wneud yr un peth.

Diolch i chi am y gwaith rydych chi'n ei wneud, nid yn unig ym mywydau pobl eraill, ond o fewn eich hun hefyd. Mae eich ymrwymiad i hunanymwybyddiaeth yn siapio'r dyfodol, un sgwrs ar y tro.