



# Creu'r Amodau

## Modiwl 4:

**Atebolrwydd gydag Empathi.**

**Thema:** Deall pam y gall fod yn anodd gweithredu ar atebolrwydd ond sut y gall fodoli ochr yn ochr ag empathi mewn ffordd fwy ystyrlon.

## 01

(1 mun)

# Cyflwyniad ac Amcanion Dysgu

Mae gwir atebolrwydd yn ymwneud â bod yn gyfrifol am ein heffaith, nid dim ond ein bwriadau. Cafodd llawer ohonom ein haddysgu bod atebolrwydd yn gyfystyr â bai neu gywilydd, ond mewn gwirionedd, mae'n ymwneud â thwf personol a gonestrwydd. Gall atebolrwydd ac empathi fodoli gyda'i gilydd. Gallwn gymryd cyfrifoldeb ar yr un pryd â bod yn dosturiol tuag atom ni ein hunain ac eraill. Pan fyddwn yn modelu atebolrwydd iach, rydyn ni'n annog pobl ifanc i wneud yr un peth.

**Erbyn diwedd y modiwl hwn, byddwch chi'n:**

- Deall** y gwahaniaeth rhwng atebolrwydd sy'n seiliedig ar gywilydd ac atebolrwydd sy'n seiliedig ar dwf.
- Archwilio** pam ei bod yn anodd cymryd cyfrifoldeb dros ein gweithredoedd.
- Dysgu** sut i ddal eich hun ac eraill yn atebol gydag empathi.
- Datblygu** strategaethau i annog atebolrwydd mewn pobl ifanc heb gosb na chywilydd.

# 02

(recordiad sain 5 mun)

## Delweddu dan Arweiniad

Bydd yr ymarfer delweddu hwn yn eich galluogi i gamu i gyfnod o atebolrwydd. Gall achosi teimladau anesmwyth, gwrthwynebiad neu ryddhad hyd yn oed. Beth bynnag rydych chi'n ei deimlo, cofiwch fod atebolrwydd yn sgil y gallwn ei gryfhau, nid cosb i'w goddef. Ewch ati i fyfyrrio gyda chwilfrydedd fel bod eich meddwl yn agored i safbwynt newydd ar atebolrwydd.



## 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:**

**Pam ydw i'n gwrthod cymryd cyfrifoldeb weithiau?**

- Ofn y canlyniadau?
- Ofn siomi eraill?
- Ofn cyfaddef bai?

**Sut ydw i'n ymateb pan fydd rhywun yn fy nal i yn atebol?**

- Ydw i'n mynd yn amddiffynnol?
- Ydw i'n mynd i fy nghragen?
- Ydw i'n gwranddo'n agored?

**Pa deimladau a ddaeth i'r amlwg wrth i mi ystyried 'y llwybr atebolrwydd'?**

**Beth yw'r gwahaniaeth rhwng euogrwydd a chywilydd mewn perthynas ag atebolrwydd?**

**Sut alla i fodelu atebolrwydd iach ar gyfer pobl ifanc?**

## Neges Atgoffa: Ystyriol o Drawma

Nid yw atebolrwydd yn ymwneud â hunan-gosbi, mae'n ymwneud â hunanymwybyddiaeth. Gallwn gymryd cyfrifoldeb heb deimlo cywilydd am ein hymddygiad.

## 04

(20 mun)

# Gweithgaredd Rhyngweithiol: Ailddiffinio Atebolrwydd

Mae'r gweithgaredd hwn yn eich helpu i ailddiffinio atebolrwydd fel llwybr tuag at dwf yn hytrach na ffynhonnell o gywilydd.

## Cyfarwyddiadau:

- Meddylwch am adeg pan oedd rhywun yn eich dal yn atebol (neu ddylen nhw fod wedi).
- Ysgrifennwch eich ymateb emosiynol cychwynnol.
  - Oeddech chi'n teimlo'n amddiffynnol?
  - Cywilydd?
  - Yn flin?
  - Euog?
- Nawr, ailysgrifennwch y profiad drwy lens atebolrwydd sy'n seiliedig ar dwf:
  - Yn lle, "Fe wnes i lanast, a nawr rydw i'n teimlo'n ofnadwy,"
  - Ailddiffiniwch y profiad fel "Fe wnes i gamgymeriad, ond mae gen i'r pwêr i wneud pethau'n iawn."
- Myfyriwch ar sut mae atebolrwydd wedi eich helpu i dyfu.

## Cwestiynau Myfyrio Ar ôl y Gweithgaredd:

- Sut mae ailddiffinio atebolrwydd yn newid fy ymateb emosiynol?
- Sut alla i ddal fy hun yn atebol heb farnu fy hun?
- Sut alla i ddal eraill yn atebol gyda thosturi yn hytrach na beirniadaeth?

# 05

(10 mun)

## Myfyrio Personol

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

- Pam mae pobl yn gwrthsefyll bod yn atebol?
- Sut allwn ni annog pobl ifanc i gymryd cyfrifoldeb heb ofn na chywilydd?
- Sut beth yw atebolrwydd iach?
- Sut alla i newid fy mherthynas fy hun ag atebolrwydd?
- Pa un ffordd y gallaf gymryd perchnogaeth dros fy ngweithredoedd gyda hyder a charedigrwydd?

# 06

(5 mun)

## Cloi: Yr Hyn a Ddysgwyd a Chantau Gweithredu

### Cipolwg Allweddol:

Nid yw atebolrwydd yn ymwneud â chosb – mae'n ymwneud ag uniondeb. Rydyn ni'n tyfu pan fyddwn ni'n cymryd cyfrifoldeb gyda dewrder ac empathi.

### Camau gweithredu ar gyfer yr wythnos i ddod:

Sylwch ar eich ymateb pan fyddwch yn gwneud camgymeriad ydych chi'n mynd yn amddiffynnol, yn ei osgoi neu'n cymryd perchnogaeth o'r camgymeriad hwnnw? Ymarferwch ailddiffinio un eiliad o atebolrwydd yr wythnos hon fel cyfle i dyfu.





---

# Diolch

---

Diolch am gymryd rhan yn y modiwl myfyriol hwn. Nid yw atebolrwydd yn ymwneud â bai neu gosb—mae'n ymwneud â thwff, gonestrwydd a chyfrifoldeb. Drwy archwilio eich perthynas eich hun ag atebolrwydd, rydych yn cryfhau eich gallu i arwain gyda gonestrwydd a thosturi. Nid oes angen modelau rôl perffaith ar bobl ifanc gan nad ydyn nhw'n bodoli. Mae angen modelau rôl real arnyn nhw, rhai sy'n hunanymwybodol. Pan fyddwch yn dal eich hun yn atebol ar yr un pryd â chadw lle ar gyfer empathi, rydych yn dangos iddyn nhw fod twf yn broses barhaus, un sy'n gofyn am ddewrder a charedigrwydd.

Diolch i chi am y gwaith hwn, am fod yn barod i edrych oddi mewn i chi'ch hun ac am ymrwymo i arwain gyda chryfder a dealltwriaeth. Bydd cynnal hunandosturi wrth ystyried effaith eich hunan-atebolrwydd yn cael ei deimlo y tu hwnt i heddiw.