



Creu'r Amodau

Modiwl 5:

Rheoli Sbardunau.

Thema: Adnabod sbardunau emosiynol a datblygu ymatebion iachach.

01

(1 mun)

Cyflwyniad ac Amcanion Dysgu

Mae sbardunau'n ymatebion emosiynol sy'n deillio o brofiadau, clwyfau neu gredoau yn y gorffennol. Ni allwn bob amser reoli'r hyn sy'n ein sbarduno, ond gallwn reoli sut rydyn ni'n ymateb i'r sbardunau hyn. Mae deall ein sbardunau ein hunain yn ein helpu i osgoi ymateb yn fyrbwyll yn ein gwaith gyda phobl ifanc. Mae dysgu i oedi a phrosesu emosiynau yn ein galluogi i ymateb yn glir ac yn dosturiol yn hytrach nag yn amddiffynnol neu eu hosgoi.

Erbyn diwedd y modiwl hwn, byddwch chi'n:

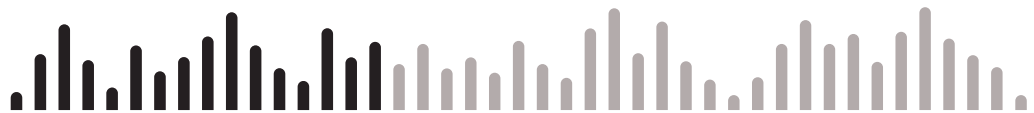
- 1. Adnabod** sbardunau emosiynol cyffredin ac o ble maen nhw'n dod.
- 2. Deall** sut mae sbardunau yn effeithio ar eich ymatebion a'ch rhyngweithio.
- 3. Dysgu** dulliau ymarferol er mwyn oedi, prosesu ac ymateb yn hytrach nag ymateb yn fyrbwyll.
- 4. Datblygu** cynllun personol i reoli sbardunau emosiynol yn eich gwaith.

02

(5 mun)

Guided Visualisation

Bydd yr ymarfer delweddu hwn yn eich tywys drwy'r profiad o ddod ar draws sbardun. Os bydd emosiynau'n dod i'r amlwg, arsylwch nhw heb farnu. Chi sy'n rheoli eich ymateb, ac mae gennych bob amser y pŵer i gamu i mewn i ymwybyddiaeth.



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:

**Pan mae rhywbeth yn fy sbarduno
sut ma fy nghorff yn teimlo?**

- Ydy fy nghalon yn curo'n gyflym?
- Ydy fy nghorff yn tynhau?
- Ydw i'n cau lawr?

**Pa fath o sefyllfaoedd neu eiriau sy'n
fy sbarduno fwyaf?**

- O ble daw'r ymatebion hyn?
- Pa brofiadau yn y gorffennol wnaeth eu siapio?

**Sut ydw i fel arfer yn ymateb pan
fydda i'n teimlo fy mod i'n cael fy
sbarduno?**

- Ydw i'n ymateb ar unwaith?
- Ydw i'n mynd i fy nghragen?
- Ydw i'n gor-wneud?

**Sut beth fyddai oedi a dewis fy
ymateb yn hytrach nag ymateb
yn fyrbwyll?**

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: Creu Cynllun Sbardun Personol

Mae'r gweithgaredd hwn yn eich helpu i ddatblygu strategaeth ar gyfer delio â sbardunau cyn iddyn nhw waethygu a chyn i ni ymateb mewn ffyrdd nad ydynt yn cyd-fynd â phwy rydych chi eisiau bod.

Cyfarwyddiadau:

Nodwch 1-3 sbardun yn eich gwaith neu hyd yn oed eich bywyd personol rydych chi'n teimlo'n gyfforddus i'w harchwilio. Mae'r rhestr ganlynol o enghreifftiau yn ymdrin ag ystod eang o sbardunau emosiynol posibl a allai godi mewn cyd-destunau proffesiynol a phersonol. Mae sbardunau'n bersonol iawn ac yn aml yn deillio o brofiadau yn y gorffennol, anghenion heb eu diwallu, neu gredoau cynhenid. Adnabod y rhain yw'r cam cyntaf tuag at ymateb yn hytrach nag adweithio. Defnyddiwch rai o'r rhestr hon neu ewch ati i greu rhestr eich hun.

Sbardunau sy'n gysylltiedig â Pharch a Ffiniau:

- Rhywun yn tarfu arnoch wrth siarad (teimlo bod neb yn gwranddo neu eich bod yn cael eich amharchu).
- Rhywun yn anwybyddu neu'n diystyru eich barn (teimlo nad oes neb yn eich gwerthfawrogi).
- Disgwyl i chi weithio y tu hwnt i'ch gallu (anodd dweud na, ofn siomi pobl).
- Pobl ddim yn parchu eich ffiniau (teimlo diffyg rheolaeth dros eich amser a'ch egni).
- Cydweithwyr neu bobl ifanc yn herio awdurdod mewn ffordd amharchus (teimlo eich bod yn cael eich tanseilio).

Sbardunau sy'n gysylltiedig â Chyfathrebu a Gwrthdaro:

- Cael eich beirniadu, yn enwedig o flaen pobl eraill (teimlo cywilydd neu teimlo'n annigonol).
- Rhywun yn codi eu llais arnoch chi (teimlo'n anniogel, atgoffa o brofiadau o ymddygiad ymosodol yn y gorffennol).
- Teimlo nad yw rhywun yn gwranddo arnoch chi nac yn eich cymryd o ddifrif (rhwystrredigaeth wrth gael eich anwybyddu).
- Delio ag ymddygiad goddefol/ymosodol (dryswch neu rwystredigaeth oherwydd diffyg eglurder).
- Cael eich herio'n annisgwyl (teimlo eich bod wedi cael eich dal ar awr wan neu heb baratoi).
- Derbyn adborth amwys neu aneglur (teimlo'n bryderus ynghylch disgwyliadau).

Sbardunau sy'n Gysylltiedig â Deinameg Awdurdod a Phŵer:

- Cael eich cwestiynu neu eich beirniadu yn eich rôl (teimlo fel bod angen i chi brofi eich hun).
- Teimlo bod rhywun yn eich rheoli neu eich bod yn cael eich microreoli (poeni am golli annibyniaeth).
- Gweld ffafriaeth mewn lleoliad proffesiynol (teimlo eich bod yn cael eich trin yn annheg neu nad ydych yn cael eich gwerthfawrogi).
- Teimlo'n ddi-rym wrth wneud penderfyniadau (rhwystrredigaeth oherwydd diffyg rheolaeth yn y gorffennol).
- Pobl ifanc yn herio awdurdod yn ymosodol (achosi teimladau o gael eich amharchu neu o fod yn wan).

Sbardunau sy'n gysylltiedig â Gorlethu a Llwyth Emosiynol:

- Disgwyl i chi fod ar gael yn emosiynol drwy'r amser (wedi eich llethu, gorflino).
- Teimlo'n gyfrifol am ddatrys problemau pobl eraill (angen teimlo eich bod yn ddefnyddiol neu osgoi methu).
- Gweld pobl ifanc yn dioddef gofid neu drawma (sbarduno poen personol neu deimlo'n wan).
- Jyglo gormod o gyfrifoldebau heb ddigon o gefnogaeth (teimlo'n anweledig neu bod pobl yn cymryd mantais ohonoch).
- Sylwi ar ddiffyg gwerthfawrogiad o'ch ymdrechion (teimlo'n ddi-werth neu'n anweledig).

Sbardunau sy'n Gysylltiedig â Thrawma Personol a Phrofiadau yn y Gorffennol:

- Rhywun yn defnyddio tŷn ddiystyriol sy'n eich atgoffa o berthynas niweidiol yn y gorffennol (clwyfau emosiynol heb eu datrys).
- Siarad â rhywun mewn ffordd sy'n adlewyrchu bwlio neu gamdriniaeth yn y gorffennol (teimlo'n agored i niwed neu'n anniogel).
- Clywed iaith am rywedd, hil neu hunaniaeth sy'n eich sbarduno (teimlo'n anweledig neu'n ddi-werth).
- Bod o gwmpas unigolyn sy'n eich atgoffa o rywun sydd wedi eich cam-drin neu ffigur awdurdod yn y gorffennol (ymatebion emosiynol isymwybodol).
- Cymryd rhan mewn trafodaethau am bynciau sy'n ymwneud yn uniongyrchol â'ch trawma yn y gorffennol (teimlo eich bod yn boddi o dan llif o emosiynau).

Sbardunau sy'n gysylltiedig ag Anghyfiawnder ac Anghydraddoldeb:

- Clywed sylwadau rhywiaethol, hiliol neu homoffobig (rhwystredigaeth, dicter, diymadferthedd).
- Gweld pobl ifanc yn cael eu trin yn annheg ar sail eu cefndir (ymdeimlad dwfn o anghyfiawnder).
- Bod mewn amgylchedd lle mae niwed neu gam-drin yn cael ei anwybyddu neu ei esgeuluso (trallod moesol).
- Clywed pobl yn amddiffyn systemau neu ymddygiadau niweidiol (teimlo'n annilys).

Sbardunau sy'n gysylltiedig â Rheoli ac Ansicrwydd:

- Ddim yn gwybod beth a ddisgwylir gennych mewn sefyllfa (pryder, ofn methu).
- Teimlo eich bod yn cael eich gorfodi i sefyllfaoedd heb ddewis (colli annibyniaeth).
- Newidiadau munud olaf i amserlen neu gyfarwyddiadau aneglur (teimlo'n ansefydlog).
- Ymddygiad annisgwyl gan bobl ifanc neu gydweithwyr (ansicrwydd neu brofiadau blaenorol o anhrefn).
- Cael cais i wneud rhywbeth sydd y tu allan i'r hyn sy'n gyfforddus i chi yn foesegol (gwrthdaro moesol mewnol).

Sbardunau sy'n gysylltiedig â Methiant a Hunan-barch:

- Gwneud camgymeriad a rhywun yn tynnu sylw ato (cywilydd neu ofn anghymhwystra).
- Ddim yn bodloni eich disgwyliadau uchel eich hun (perffeithiaeth).
- Cymharu eich hun ag eraill sy'n ymddangos yn fwy llwyddiannus (syndrom y ffugiwr, hunanamheuaeth).
- Teimlo nad ydych chi'n cael unrhyw effaith (ofn bod yn annigonol).
- Cael adborth negyddol, hyd yn oed pan fydd yn adeiladol (anhawster gweld y gwahaniaeth rhwng adborth â gwerth personol).

Sut mae defnyddio'r rhestr:

- Ar ôl i chi nodi pa sbardunau sy'n taro tant fwyaf â chi, cofnodwch sefyllfa benodol lle rydych chi'n teimlo bod y sbardunau hyn yn codi. Ble oeddech chi? Beth oedd yn digwydd?
- Ystyriwch o ble gallai'r sbardunau fod wedi deillio; profiadau yn y gorffennol, gwerthoedd, ansicrwydd?
- Meddyliwch sut allwch chi oedi, prosesu a dewis ymateb iachach.
- Ystyriwch sut rydych chi'n ymateb i'r sbardunau hyn fel arfer; ydych chi'n cau lawr, yn mynd yn amddiffynnol, neu'n gorymateb? Ydych chi'n codi eich llais neu'n mynd yn dawel? Oes gennych chi'r ymwybyddiaeth a'r iaith i fynegi'r hyn sy'n digwydd i chi?
- Disgrifiwch sut mae'r sbardunau hyn yn effeithio arnoch chi'n gorfforol, yn emosiynol ac yn feddyliol.
- Datblygwch strategaeth saib ar gyfer pob sbardun sy'n gweithio i chi E.e.: anadlu'n ddwfn, camu'n ôl, defnyddio techneg daearu.
- Ysgrifennwch ymateb newydd yr hoffech ei ymarfer pan fyddwch yn sylwi eich bod yn cael eich sbarduno. Bydd yr ymwybyddiaeth hon yn eich grymuso i ymateb i sbardunau gyda bwriad, yn hytrach na chael eich rheoli ganddyn nhw.

Cwestiynau Myfyrio Ar ôl y Gweithgaredd:

- Sut byddai fy mherthnasoedd proffesiynol a phersonol yn newid pe gallwn ymateb yn hytrach nag adweithio?
- Sut deimlad fyddai cael mwy o reolaeth dros fy emosiynau yn hytrach na chael fy rheoli ganddyn nhw?
- I ba un adnodd hunanreoli y gallaf ymrwymo iddo a'i ymarfer?

05

(10 mun)

Myfyrio Personol

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

- Pam mae pobl yn cael trafferth rheoli eu hemosiynau pan fyddan nhw'n cael eu sbarduno?
- Sut all hunanymwybyddiaeth o'n sbardunau ein hunain ein helpu i gysylltu'n well â phobl ifanc?
- Beth yw rhai technegau effeithiol y gallwn ni ac eraill eu defnyddio i leihau'r effaith mae rhai sefyllfaoedd rydyn ni'n eu hwynebu yn cael arnom?
- Pryd oedd y tro diwethaf i mi deimlo fy mod yn cael fy sbarduno?
- Beth fyddwn i'n ei wneud yn wahanol pe bawn i wedi cymryd seibiant a dewis fy ymateb?

06

(5 mun)

Cloi: Yr Hyn a Ddysgwyd a Chantau Gweithredu

Cipolwg Allweddol:

Mae sylwi ar sbardun yn rhoi pŵer i ni drosto. Does dim rhaid i ni fod ar drugaredd ein hymatebion emosiynol, gallwn bob amser ddewis ffordd wahanol, ac ymateb yn lle adweithio.

Camau gweithredu ar gyfer yr wythnos i ddod:

Ewch ati i ymarfer sylwi ar eich sbardunau cyn ymateb. Defnyddiwch eich cynllun sbardun personol o leiaf unwaith mewn sefyllfa go iawn.



Diolch

Diolch i chi am roi o'ch amser i archwilio eich sbardunau a'ch ymatebion emosiynol. Nid yw'r gwaith a wnaethoch heddiw yn hawdd—mae'n cymryd dewrder i edrych ar yr adegau sy'n eich herio, i fod yn anesmwyth eich byd yn hytrach nag ymateb, ac i feithrin ymwybyddiaeth o'n hemosiynau. Po fwyaf rydyn ni'n deall ein sbardunau ein hunain, y mwyaf o ddulliau sydd gennym i helpu pobl ifanc a allai fod yn wynebu eu trafferthion emosiynol eu hunain. Nid dim ond dysgu technegau i'w defnyddio eich hun ydych chi. Rydych chi'n modelu deallusrwydd emosiynol ar gyfer y rheini sydd ei angen fwyaf.

Drwy ddewis oedi, myfyrio ac ymateb gyda bwriad, rydych yn torri cylchoedd adweithio ac yn creu diwylliant lle gellir prosesu emosiynau mewn ffyrdd diogel ac iach. Diolch i chi am eich parodrwydd i wneud y gwaith hwn. Mae'n gwneud byd o wahaniaeth.