



Creu'r Amodau

Modiwl 6:

Cynnal Ffiniau.

Thema: Deall, gosod a chynnal ffiniau iach i feithrin llesiant a gwaith effeithiol gyda phobl ifanc.

01

(1 mun)

Cyflwyniad ac Amcanion Dysgu

Mae ffiniau'n hanfodol er mwyn cynnal llesiant personol ac effeithiolrwydd proffesiynol. Maen nhw'n helpu i atal gorflinder, yn sicrhau rhyngweithio parchus, ac yn creu disgwyliadau clir mewn perthnasoedd. Mae llawer o unigolion yn cael trafferth gosod ffiniau oherwydd eu bod yn ofni gwrthdaro, cael eu gwrthod neu oherwydd eu bod yn teimlo'n euog. I'r rheini ohonom sy'n gweithio gyda phobl ifanc, mae modelu ffiniau iach yn dangos pwysigrwydd hunan-barch a pharch tuag at ein gilydd iddynt.

Erbyn diwedd y modiwl hwn, byddwch chi'n:

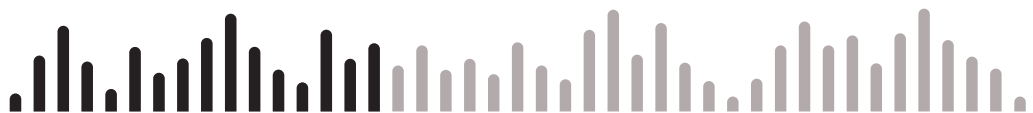
- 1. Deall** beth yw ffiniau iach a pham eu bod yn hanfodol mewn cyd-destunau personol a phroffesiynol.
- 2. Adnabod** meysydd yn eich bywyd lle nad oes ffiniau'n bodoli neu lle gellid eu cryfhau.
- 3. Dysgu** strategaethau ymarferol i osod ffiniau a'u cyfleu'n effeithiol.
- 4. Datblygu** sgiliau i gynnal a gorfodi ffiniau gydag empathi a phendrantrwydd.

02

(Recordiad sain 5 mun)

Delweddu dan Arweiniad

Bydd y profiad delweddu hwn yn eich helpu i ddychmygu a sefydlu ffiniau amddiffynnol sy'n diogelu eich egni a'ch lles. Wrth i chi gymryd rhan yn yr ymarfer hwn, ystyriwch sut y gall y ffiniau hyn eich gwasanaethu mewn gwahanol agweddau yn eich bywyd.



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:

Meddyliwch am adeg pan oeddech mewn sefyllfa a oedd yn mynd y tu hwnt i'ch ffiniau personol.

- Sut gwnaeth hynny i chi deimlo?
- Pa arwyddion oedd yn dangos bod ffiniau wedi'u croesi?

Meddyliwch am sefyllfa lle rydych chi wedi llwyddo i osod ffin.

- Pa gamau a wnaethoch chi eu cymryd?
- Sut wnaeth pobl eraill ymateb?
- Sut oedd cynnal y ffin hon o fudd i chi?

Ewch ati i adnabod meysydd yn eich bywyd lle nad oes ffiniau'n bodoli neu lle gellid eu cryfhau.

- Pa ofnau neu gredoau sy'n eich atal rhag gosod ffiniau yn y meysydd hyn?

Dychmygwch y canlyniadau cadarnhaol o sefydlu ffiniau cryfach.

- Sut byddai eich bywyd personol a phroffesiynol yn gwella?
- Sut gallai hyn effeithio ar eich perthynas â'r bobl ifanc rydych chi'n gweithio â nhw?

Neges Atgoffa: Ystyriol o Drawma

Mae gosod ffiniau yn weithred hunanofal dewr. Mae'n iawn dechrau'n fach a datblygu terfynau cryfach yn raddol sy'n parchu eich anghenion a'ch gwerthoedd.

04

(15 mun)

Gweithgaredd Rhyngweithiol: Chwarae Rôl — Gosod Ffiniau

Mae'r gweithgaredd hwn yn gyfle i ymarfer gosod a chyfleu ffiniau mewn amgylchedd diogel ar eich pen eich hun.

Cyfarwyddiadau:

- Defnyddiwch ddrych neu recordiwch eich hun. Sylwch ar eich tôn, iaith eich corff a byddwch yn ymwybodol o'ch anadlu.
- Ysgrifennwch senario sy'n berthnasol i'ch gwaith neu'ch bywyd personol lle mae angen ffin. Er enghraifft - cydweithiwr yn gofyn am gymorth ychwanegol pan fyddwch chi eisoes wedi eich llethu â gwaith.
- Ewch ati i chwarae rôl gan ganolbwyntio ar y canlyno
 - a.** Nodi eich ffin yn glir e.e. "Rydw i'n gwerthfawrogi eich bod yn ymddiried ynof i helpu, ond mae angen i mi fod yn onest—rwy'n hynod o brysur ar hyn o bryd ac ni allaf dderbyn unrhyw waith ychwanegol."
 - b.** Defnyddio datganiadau "rydw/rwyf i" i fynegi eich teimladau a'ch anghenion. e.e. "Rydw i'n teimlo dan bwysau mawr gyda fy llwyth gwaith ar hyn o bryd, ac mae angen i mi wneud yn siŵr fy mod yn gallu cyflawni ymrwymadau presennol cyn ymgymryd ag unrhyw beth newydd. Dydw i ddim eisiau gaddo ac yna methu â chyflawni."
 - c.** Cynnal tôn dawel a phendant. Cadwch eich tôn yn sefydlog, yn niwtral ac yn garedig; cydnabyddwch y cais heb deimlo'r angen i or-esbonio neu gyfiawnhau gormod..
 - d.** Rhagweld a rheoli ymatebion posibl gan y person arall. Ewch ati i ymarfer ymateb i gynifer o wahanol senarios ag y gallwch chi feddwl amdany'n nhw. e.e. Os byddan nhw'n ateb yn ôl gan ddweud, "Fydd o ddim yn cymryd llawer o amser, rydw i wir angen eich help ." Yna gallwch ymateb yn bwyllog: "Rydw i'n deall bod hyn yn bwysig i chi, a byddwn i wrth fy modd yn helpu pe bawn i'n gallu, ond does gen i ddim amser ar hyn o bryd. Os yw'n fater brys, efallai y gallwn ddod o hyd i rywun arall sydd ar gael?"

Cwestiynau Myfyrio Ar ôl y Gweithgaredd:

- Sut deimlad oedd mynegi eich ffin?
- Pa heriau (os o gwbl) sy'n codi i chi yn ystod y sesiwn chwarae rôl?
- Sut wnaeth ymateb yr unigolyn arall (dychmygol) effeithio ar eich ymateb?
- Pa strategaethau wnaeth eich helpu i gynnal eich ffin heb deimlo'n euog nac yn ymosodol?

05

(10 mun)

Myfyrio Personol

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

- Ym mha ffyrdd y gall ffiniau clir wella ein heffeithiolrwydd wrth weithio gyda phobl ifanc?
- Pa gredoau mewnol sy'n gwneud gosod ffiniau'n heriol i mi?
- Sut alla i ailddiffinio'r credoau hyn i gefnogi'r gwaith o osod ffiniau mewn modd iachach?
- Beth yw un ffin y gallaf ei gosod yr wythnos hon i ddiogelu fy lles?

06

(5 mun)

Cloi: Yr Hyn a Ddysgwyd a Chantau Gweithredu

Cipolwg Allweddol:

Nid rhwystrau i gysylltu yw ffiniau iach, ond pontydd at berthnasoedd parchus a boddhaus. Maen nhw'n ein grymuso i roi a derbyn yn ddilys.

Camau gweithredu ar gyfer yr wythnos i ddod:

Nodwch un maes yn eich bywyd personol neu broffesiynol lle gallai ffin newydd wella eich lles. Cynlluniwch ar gyfer y ffin hon a'i rhoi ar waith gan ddefnyddio'r strategaethau a drafodwyd. Nodwch yr effaith y mae'r ffin yn ei chael ar eich rhyngweithio a'ch lefelau straen.



Diolch

Diolch am gymryd y cam pwysig hwn i archwilio eich perthynas â ffiniau. Nid waliau yw'r ffiniau. Maen nhw'n weithred o hunan-barch, yn ffordd o sicrhau ein bod yn gallu rhoi i eraill heb golli ein hunain yn y broses. Mae'r gallu i gefnogi pobl ifanc ar yr un pryd â diogelu eich lles eich hun yn sgil a fydd nid yn unig yn cynnal eich gwaith, ond hefyd yn gosod esiampl bwerus i'r rheini rydych chi'n eu cefnogi. Pan fyddwch chi'n parchu eich ffiniau eich hun, rydych chi'n dangos i bobl ifanc fod eu lles nhw'n bwysig hefyd.

Mae eich presenoldeb yn y gwaith hwn yn amhrisiadwy, a thrwy sicrhau eich bod yn gofalu amdanoch eich hun, rydych yn sicrhau y gallwch barhau i gael effaith ystyrlon. Diolch i chi am sefyll i fyny dros bobl eraill a chi'ch hun.