Gofal Cymdeithasol Cymru
Social Care Wales

Dulliau gwahanol i fyfyrio

Cyhoeddwyd gyntaf: 28 October 2026
Diweddariad olaf: 28 October 2026

> Lawrlwythwyd y ddogfen hon o gofalcymdeithasol.cymru ac efallai nid hwn yw'r fersiwn diweddaraf. Ewch i https://gofalcymdeithasol.cymru/cymwysterau-ac-ariannu/datblygiad-proffesiynol-parhaus-dpp-2/dulliau-gwahanol-i-fyfyrio am y fersiwn diweddaraf.

Gall myfyrio eich helpu i feddwl am eich dysgu a'ch profiadau mewn ffyrdd gwahanol. Mae rhai dulliau'n eich helpu i fyfyrio'n gyflym ar ddysgu bob dydd, tra bod eraill yn eich helpu i archwilio profiad yn fanylach.

Nid y ffordd rydych chi'n myfyrio yw'r peth pwysicaf. Yr hyn sy'n bwysig yw cymryd amser i feddwl am yr hyn rydych chi wedi'i ddysgu, sut mae'n berthnasol i'ch rôl a sut y gall wella eich ymarfer.

Dewiswch y dull sy'n gweddu orau i'ch dysgu ac i'r lefel o fyfyrio sydd ei angen arnoch.

Bydd y dull gorau yn dibynnu ar:

- y gweithgaredd neu'r profiad dysgu
- faint o fanylion sydd eu hangen arnoch
- diben eich myfyrdod
- eich ffordd eich hun o fyfyrio a ffefrir gennych.

Pa bynnag ddull a ddewiswch, dylai myfyrio eich helpu i ddeall eich dysgu, ei ddefnyddio yn ymarferol a gwella canlyniadau i'r bobl rydych chi'n eu cefnogi.

Dulliau gwahanol

Dull syml ar gyfer dysgu bob dydd

Mae'r dull hwn wedi'i ddatblygu i gefnogi myfyrio yn dilyn unrhyw fath o ddatblygiad proffesiynol parhaus (DPP).

Mae'n eich annog i feddwl am:

- yr hyn ydych chi wedi'i ddysgu
- pam ei fod yn bwysig
- sut mae'n berthnasol i'ch rôl
- sut byddwch chi'n rhoi'r hyn rydych chi wedi'i ddysgu ar waith
- y gwahaniaeth y gallai ei wneud i'r bobl rydych chi'n eu cefnogi.

Mae'r dull hwn yn addas ar gyfer y rhan fwyaf o weithgareddau dysgu a dim ond ychydig funudau y mae'n eu cymryd i'w gwblhau. Gallwch ei ddefnyddio ar ôl hyfforddiant, gweminarau, darllen, goruchwylio, trafodaethau tîm a phrofiadau dysgu bob dydd eraill.

Mae'r dull hwn yn ddefnyddiol pan fyddwch chi eisiau:

- myfyrio'n gyflym ar ôl dysgu
- paratoi ar gyfer goruchwyliaeth
- cofnodi DPP anffurfiol
- nodi camau i wella eich ymarfer.

Beth? Beth felly? Beth nawr?

Strwythur syml ar gyfer meddwl am ddysgu a phrofiad

Mae'r model myfyrio hwn yn defnyddio tri chwestiwn syml i'ch helpu i wneud synnwyr o ddysgu neu brofiad.

Mae'n eich annog i:

- ddisgrifio beth ddigwyddodd
- ystyried pam ei fod yn bwysig

- benderfynu beth fyddwch chi'n ei wneud nesaf.

Mae'r dull hwn yn gyflym, yn ymarferol ac yn hawdd ei ddefnyddio. Mae'n eich helpu i nodi sut y gall dysgu wella eich ymarfer heb orfod ysgrifennu disgrifiad myfyriol manwl.

Mae'r dull hwn yn ddefnyddiol pan fyddwch chi eisiau:

- myfyrio ar ôl cyfarfod neu sesiwn hyfforddi
- meddwl am brofiad bob dydd
- paratoi ar gyfer goruchwyliaeth
- nodi camau gweithredu ar ôl dysgu.

Cylch myfyriol Gibbs

Dull wedi’i strwythuro o fyfyrio'n ddyfnach

Mae cylch myfyriol Gibbs yn eich helpu i archwilio profiad trwy weithio trwy gyfres o gamau.

Mae'n eich annog i feddwl am:

- beth ddigwyddodd
- sut roeddech chi'n teimlo
- beth aeth yn dda
- beth y gellid fod wedi'i wella
- beth wnaethoch chi ei ddysgu
- beth fyddech chi'n ei wneud mewn sefyllfa debyg yn y dyfodol.

Drwy archwilio profiad o safbwyntiau gwahanol, mae'r dull hwn yn eich helpu i ennill dealltwriaeth ddyfnach o'ch ymarfer ac i nodi cyfleoedd ar gyfer datblygu

yn y dyfodol.

Mae'r dull hwn yn ddefnyddiol pan fyddwch chi eisiau:

- cwblhau cymhwyster neu adroddiad myfyriol
- archwilio sefyllfa gymhleth
- dysgu o brofiadau heriol
- dadansoddi eich ymarfer yn fanylach.

Cylch dysgu Kolb

Dysgu trwy brofiad

Mae cylch dysgu Kolb yn canolbwyntio ar sut mae dysgu'n datblygu trwy brofiad.

Mae'r model yn eich annog i:

- gael profiad
- fyfyrio ar yr hyn a ddigwyddodd
- nodi'r hyn rydych chi wedi'i ddysgu
- gymhwyso'r dysgu hwnnw mewn sefyllfaoedd yn y dyfodol.

Yn hytrach na chanolbwyntio ar yr hyn a ddigwyddodd yn unig, mae'r dull hwn yn eich annog i ddefnyddio'r hyn rydych chi wedi'i ddysgu i wella arfer yn y dyfodol.

Mae'n arbennig o ddefnyddiol wrth ddatblygu sgiliau newydd neu roi cynnig ar wahanol ffyrdd o weithio.

Mae'r dull hwn yn ddefnyddiol pan fyddwch chi eisiau:

- dysgu o brofiadau yn y gweithle
- datblygu sgiliau newydd
- gwella eich ymarfer dros amser
- cymhwyso'r hyn a ddysgwyd mewn sefyllfaoedd gwahanol.

Enghreifftiau o fyfyrdod

Mae'r enghreifftiau isod yn dangos sut y gallwch fyfyrio ar yr un gweithgaredd dysgu mewn ffyrdd gwahanol.

Nid oes un ffordd gywir o fyfyrio. Dewiswch yr ymagwedd sy'n diwallu eich anghenion orau ac yn cefnogi eich datblygiad proffesiynol.

Gweithgaredd dysgu: mynychu gweminar ar ymarfer sy'n seiliedig ar gryfderau

Dangosodd y weminar sut y gall canolbwyntio ar gryfderau, galluoedd a chanlyniadau unigolyn roi mwy o ddewis a rheolaeth iddyn nhw dros eu bywydau. Amlygodd hefyd bwysigrwydd gweithio mewn partneriaeth â phobl i nodi'r hyn sydd bwysicaf iddyn nhw.

Enghraifft 1: Myfyrio ar eich dysgu

Dangos

Beth wnes i ei ddysgu?

Dysgais fwy am ymarfer sy'n seiliedig ar gryfderau, a sut y gall canolbwyntio ar yr hyn y gall pobl ei wneud helpu i feithrin hyder ac annibyniaeth.

Pam mae hyn yn bwysig?

Fe wnaeth fy atgoffa i gynnwys pobl yn fwy mewn penderfyniadau am eu gofal a'u cefnogaeth, yn hytrach na chanolbwyntio ar y gefnogaeth sydd ei hangen arnyn nhw yn unig.

Sut y byddaf yn rhoi'r dysgu hwn ar waith yn fy ymarfer?

Byddaf yn gofyn cwestiynau mwy agored i ddeall beth sy'n bwysig i bobl a nodi eu cryfderau, cyn trafod opsiynau cefnogaeth.

Pa wahaniaeth allai hyn ei wneud i'r bobl rwy'n eu cefnogi?

Efallai y bydd pobl yn teimlo'n fwy cysylltiedig â phenderfyniadau am eu gofal a bod ganddyn nhw fwy o ddewis a rheolaeth.

Oes unrhyw beth yr hoffwn ddysgu mwy amdano?

Hoffwn archwilio mwy o enghreifftiau o sgyrsiau sy'n seiliedig ar gryfderau a'u trafod yn ystod goruchwyliaeth.

Enghraifft 2: Beth? Beth felly? Beth nawr?

Dangos

Beth?

Fe wnes i fynychu gweminar am ymarfer sy'n seiliedig ar gryfderau.

Beth felly?

Helpodd y weminar fi i feddwl yn wahanol am sut rwy'n cynnwys pobl mewn penderfyniadau ynghylch eu gofal a'u cymorth. Atgoffodd fi i ganolbwyntio ar gryfderau pobl a'r hyn sy'n bwysig iddyn nhw, yn hytrach na dechrau gyda'u hanghenion.

Beth nawr?

Byddaf yn defnyddio mwy o gwestiynau agored yn fy sgyrsiau ac yn annog pobl i nodi eu cryfderau a'u nodau eu hunain. Byddaf yn myfyrio ar sut mae hyn yn dylanwadu ar fy ymarfer ac yn trafod fy mhrofiadau yn ystod y broses oruchwylio.

Enghraifft 3: Cylch myfyriol Gibbs

Dangos

Disgrifiad

Fe wnes i fynychu gweminar ar ymarfer sy'n seiliedig ar gryfderau.

Teimladau

Cefais y weminar yn ddiddorol a sylweddolais fod cyfleoedd i gryfhau fy null fy hun. Gwnaeth i mi feddwl am sut rwy'n cynnwys pobl mewn sgyrsiau am eu gofal a'u cefnogaeth.

Gwerthusiad

Rhoddodd y weminar enghreifftiau ymarferol a oedd yn ymwneud â'm rôl fy hun. Atgyfnerthodd rai o'r dulliau rwy'n eu defnyddio eisoes, a chyflwynodd syniadau newydd nad oeddwn wedi'u hystyried.

Dadansoddiad

Tynnodd y dysgu sylw at bwysigrwydd canolbwyntio ar gryfderau pobl a gweithio ochr yn ochr â nhw i gyflawni canlyniadau sy'n bwysig iddyn nhw. Sylweddolais y gallai gofyn cwestiynau mwy agored annog mwy o gyfranogiad ac annibyniaeth.

Casgliad

Cynyddodd y weminar fy nealltwriaeth o ymarfer sy'n seiliedig ar gryfderau a'm helpu i nodi newidiadau y gallaf eu gwneud yn fy ymarfer fy hun.

Cynllun gweithredu

Byddaf yn defnyddio mwy o gwestiynau sy'n seiliedig ar gryfderau yn ystod sgyrsiau cynllunio gofal ac yn myfyrio ar yr effaith y mae hyn yn ei gael ar y bobl rydw i'n eu cefnogi. Byddaf yn trafod fy nysgu mewn goruchwyliaeth ac yn nodi unrhyw anghenion datblygu pellach.

Enghraifft 4: Cylch dysgu Kolb

Dangos

Profiad pendant (*beth wnes i*)

Fe wnes i fynychu gweminar ar ymarfer sy'n seiliedig ar gryfderau.

Arsylwi myfyriol (*beth feddyliais i*)

Fe wnaeth y weminar fy annog i feddwl am sut rydw i'n cefnogi pobl i wneud penderfyniadau ar hyn o bryd. Fe wnes i sylwi ar gyfleoedd i gynnwys pobl yn fwy llawn mewn sgyrsiau am eu gofal a'u cefnogaeth.

Cysyniadoli haniaethol (*beth ddysgais i*)

Fe wnes i ddysgu y gall canolbwyntio ar gryfderau pobl yn hytrach na'u cyfyngiadau hyrwyddo annibyniaeth, llesiant ac ymarfer sy'n canolbwyntio ar y person. Dysgais sut mae'r dull hwn yn cyd-fynd â gwerthoedd proffesiynol ac yn gwella canlyniadau.

Arbrofi gweithredol (*beth wnaf i*)

Byddaf yn cyflwyno mwy o gwestiynau sy'n seiliedig ar gryfderau i'm hymarfer bob dydd ac yn adolygu sut mae hyn yn dylanwadu ar sgyrsiau gyda'r bobl rwy'n eu cefnogi. Byddaf yn defnyddio goruchwyliaeth i fyfyrio ar yr hyn sydd

wedi gweithio'n dda a nodi unrhyw ddysgu pellach.