Beth yw myfyrio?

Mae myfyrio yn sgil a phroses sydd yn helpu ennill mewnwelediad mewn eich ymarfer proffesiynol. Maw hyn digwydd trwy feddwl yn ddadansoddol am unrhyw elfen ohono. Y mewnwelediadau a ddatblygwyd a hefyd y gwersi a ddysgwyd, gall hyn cael ei gynnal arfer da a hefyd arwain at ddatblygiadau a gwelliannau i weithiwr proffesiynol a gall hyn cael ei ddefnyddio yn y gwasanaeth. HCPC (2021).

Diffiniad o ymarfer myfyrio

Yn ôl y damcaniaethwr Donald Schon (1983) mae ymarfer myfyrio yn golygu'r gallu i adlewyrchu ar weithredoedd rhywun a sicrhau mewn proses o ddysgu parhaus. University of Cambridge (2021).

Ymarfer myfyriol yn lleoliad blynyddoedd cynnar

Credai Early Years Careers (2015) I sicrhau'r gofal gorau posibl i blant dylech fod ymwybodol o’r beth yw’r term ymarfer myfyriol. Wrth ddeall y term hwn mae’n galluogi i ddadansoddi gweithgareddau rychych wedi neud yn y gorffennol, a gwella a datblygu nhw. Gallwch neud hyn trwy wneud y gweithgareddau yn fwy heriol. I sicrhau'r canlyniad gorau i blant mae angen ffocysu a bob amser gwneud eich gorau, yn hytrach na gwneud y pethau gofynnwyd i chi wneud. Wrth wneud hyn bydd yn helpu chi gynyddu ac ymwybyddiaeth eich sgiliau dealltwriaeth fel ymarferydd myfyriol. Mae’n hefyd yn helpu gwella eich nodau personol eich hun.

Mae 'na 4 faes i feddwl wrth fyfyrio yn lleoliad blynyddoedd cynnar.

- Amgylchedd - mae’n hanfodol bod plant yn ymgysylltu ag amgylchedd maent yn dysgu neu chwarae ynddo. Gallwn hefyd arsylwi'r plant wrth iddyn nhw chwarae, gallwn arsylwi eu hymglymiad, cyffro ac egni yn yr amgylchedd. Gallwn ofyn i hunain ni ble mae’r plentyn yn dysgu, maen nhw’n defnyddio tu fewn a thu fas o’r lleoliad.
- Perthynas - mae’n bwysig iawn bod plant yn teimlo eu bod yn cael eu caru, yn derbyn gofal, yn gyffyrddus, a bod yn treulio amser gyda’r plant i ddod i adnabod nhw. Bydd plant yn dysgu orau wrth Iddyn nhw fod yn hapus ac wedi setlo yn y lleoliad. Mae’n bwysig myfyrio ar berthnasoedd, wrth wneud hwn gallwch ddarganfod os gall perthynas fod yn gryfach. Dylech dreulio amser wrth siarad a chwarae gyda’r plant, a chofio pethau maen nhw hoffi a ddim yn hoffi, hefyd beth diddordebau nhw. Mae'n bwysig meddwl am oedolion eraill. Mae pwysig bod plant yn weld pawb yn cymryd diddordeb ac yn gyfeillgar sydd gyda pherthnasoedd da.
- Addysgu uniongyrchol - Mae’n bwysig eich bod chi fel ymarferydd yn myfyrio ar eich addysgu uniongyrchol a sicrhau bod y plant wedi deall. Os nad wedi deall efallai newid eich strategaeth dysgu neu ddysgu i ddiddordeb y plentyn.
- Asesu a Rhyngweithio ac Arsylwadau wrth Chwarae - Mae’r pwynt hyn yn un bwysig, ac yn rhan bwysig o weithio yn lleoliad blynyddoedd cynnar. Mae hyn yn bwynt pwysig, oherwydd mae’n hawdd ymyrryd mewn chwarae yn hytrach na rhyngweithio. Mae’n haws i gael hyn yn anghywir. Mae gadael i blant dysgu a chwarae yn y ffordd hon yn cefnogi sgiliau meddwl dargyfeiriol. Mae hyn yn helpu eu cymhelliant cynhenid. Mae pwysig iawn bod plant yn datblygu'r sgiliau hyn yn ystod y blynyddoedd cynnar, wrth iddyn nhw ddatblygu'r sgiliau yma gall y plant gyrraedd eu potensial llawn yn y dyfodol.

Early Years staffroom (2017)

Pam myfyrio? Beth yw'r pwrpas myfyrio?

Yn ôl y llyfr Early Years Reflective Practice Handbook (2015) mae ymarfer myfyriol yn aml yn gofyn am newid, bydd newid hyn yn arwain at gyflwr mwy datblygedig. Fodd bynnag heb bwrpas gall myfyrio arwain at anhysbys crwydro personol neu hyd yn oed yn eithaf gwag.

Efallai bydd meddwl ac ymarfer myfyriol cael y galwad am

- hyfforddiant i ddod yn ymarferydd proffesiynol: cwrdd â safonau gweithiwr proffesiynol a dysgu am gyfnodolion, e-bortffolios neu werthusiadau mewn ffeiliau ymarfer. Bydd hyn i gyd yn helpu eich datblygiad proffesiynol personol.
- ymarfer bob dydd i sicrhau gwellant yn eich dysgu/ gweithio gyda phlant, bydd hyn helpu darparu'r ddarpariaeth o ansawdd a hyrwyddo priodol a pleserus i blant ifanc dysgu.
- Gwella eich datblygiad proffesiynol trwy gael dyrchafiad, trwy arwain neu ennill cymwysterau uwch fel arweinydd ystafell, lleoliad, ystafell neu ystod oedran.

Mae ymarfer myfyriol yn helpu cynyddu hunanymwybyddiaeth, mae hyn yn fudd enfawr. Mae hunanymwybyddiaeth yn rhan allweddol o ddeallusrwydd emosiynol, ac yn helpu cael gwell dealltwriaeth o eraill. Mae ymarfer myfyriol hefyd yn rhywbeth sydd yn helpu datblygu sgiliau creadigol, sydd yn helpu annog ymgysylltiad gweithredol mewn prosesau gwaith. Skills You Need (2011)

Nodai Alain (2009) bod Moon (2001) yn credu bod y proses o fyfyrio yn cynnwys eich emosiynau a gall hwn dylanwadu ar y ffordd mae'n cael ei barhau. Credai Moon (2001) bod y proses myfyrio dim ond yn gallu digwydd os mae gennych rywfaint o wybodaeth am fyfyrio, felly os nad oes wybodaeth am fyfyrio gennym ni fydd yn gwneud synnwyr.

Beth yw modelau myfyriol?

Nodai Brush, K (2020) mae model myfyrio yn strwythur sydd yn dadansoddi gwelliant personol. Mae hefyd yn gysyniad sy'n rhoi pwyslais ar eich ymwybyddiaeth o'ch gwybodaeth, credoau a phrofiadau gorffennol eich hun. Mae modelau myfyriol yn buddio unigolion trwy helpu nhw i ddeall beth yw strategaethau meddwl a dysgu eu hunain. Yn ogystal i hyn mae medd myfyriol yn gadael unigolion i gysylltu gwybodaeth newydd a'u dealltwriaeth flaenorol. Bydd yn hefyd caniatáu ystyried termau haniaethol, cysyniadol a chymhwyso strategaethau penodol i dasgau newydd. Mae 'na lwyth o amrywiaethau gwahanol o fodelau myfyrio yn bodoli. Mae lan i'r unigolyn benderfynu pa un fydd yn cefnogi eu gwaith a chynorthwyo eu profiadau dysgu orau.

Sut maen nhw yn gweithio

Credai Brush, K (2020) mae meddwl myfyriol yn cynnwys bod yn ymwybodol am beth sydd yn digwydd ar hyn o bryd, beth sydd wedi digwydd, beth rydych wedi profi a beth sydd wedi cael ei ddysgu. Mae modelau myfyrio yn arwain unigolion trwy'r broses hon. Mae gwahanol fodelau yn darparu gwahanol ffyrdd i gyrraedd yr ystyriaethau hyn. Weithiau gall dau fodel gwahanol cael ei gyfuno i greu strwythur sydd wedi ei addasu. Pan mae hyn yn digwydd mae un model yn cael ei ddefnyddio fel sylfaen a bydd gwybodaeth fel cwestiynau ac ystyriaethau o fframweithiau eraill yn cael eu hychwanegu at y model.

Mae'r broses o feddwl yn fyfyriol fel arfer yn cynnwys yr elfennau hyn:

- Mae myfyrio yn cynnwys edrych ar faterion mewn sawl ffordd wahanol: gellir sicrhau hyn trwy ddadansoddi mater o wahanol safbwyntiau , gwell dealltwriaeth, ganiatáu gwerthoedd, a bod safbwyntiau a thybiaethau yn cael ei archwilio yn ofalus iawn.
- Myfyrio yn arwain at ddysgu: mae hyn meddwl gall meddwl yn fyfyriol newid dealltwriaeth a syniadau o sefyllfa'r unigolyn.
- Myfyrio yn gylchol ei natur: mae hyn yn meddwl gallwch gynhyrchu syniadau newydd a defnyddio i ffurfio camau dysgu nesaf.
- Mae myfyrio yn weithredol ac yn ddeinamig: mae hyn yn golygu cynnwys profiadau gorffennol, myfyrio ar brofiadau wrth Iddyn nhw ddigwydd a chynllunio ar gyfer y dyfodol.

Mae'r fath o fodel hyn yn ffordd dda o weithio trwy brofiad. Mae'r profiad hyn fod yn brofiad annibynnol neu rywbeth rydych yn mynd trwyddo yn aml iawn. Enghraifft o hyn yw cyfarfodydd gyda thîm rydych yn gweithio gyda. Wnaeth Gibbs (1988) yn wreiddiol creu'r model hwn i sefyllfaoedd sydd yn ailadrodd. Mae'r camau a'r egwyddorion yn gweithio'r un mor dda ar gyfer profiadau sengl. Os mae'r model yn cael ei ddefnyddio gyda phrofiad annibynnol, gall cynllun gweithredu dod yn fwy cyffredinol a hefyd edrych ar sut gallwch ymgeisio casgliadau yn y dyfodol. The University of Edinburgh (2020).

Mae ffeindio amser i ymgysylltu yn myfyrio beirniadol yn gall u fod yn heriol. Mae'n bwysig i ddod o hyd i'r amser am fyfyrio. Gall hwn cael ei wneud o fewn y cartref gofal plant teulu neu ganolfan gofal plant. Mae dod o hyd i amseroedd sydd yn bodoli yn barod o fewn yr amserlen ddyddiol yn fan da i ddechrau. Gallwch ffeindio'r amser pryd mae: pan fydd y plant neu fabanod yn cysgu neu orffwys, cyn i rheini cyrraedd y lleoliad neu ar ôl iddyn nhw adael, yn gyfarfodydd staff, a hefyd yn amser cynllunio cwricwlwm neu wrth i chi cynllunio gweithgareddau.

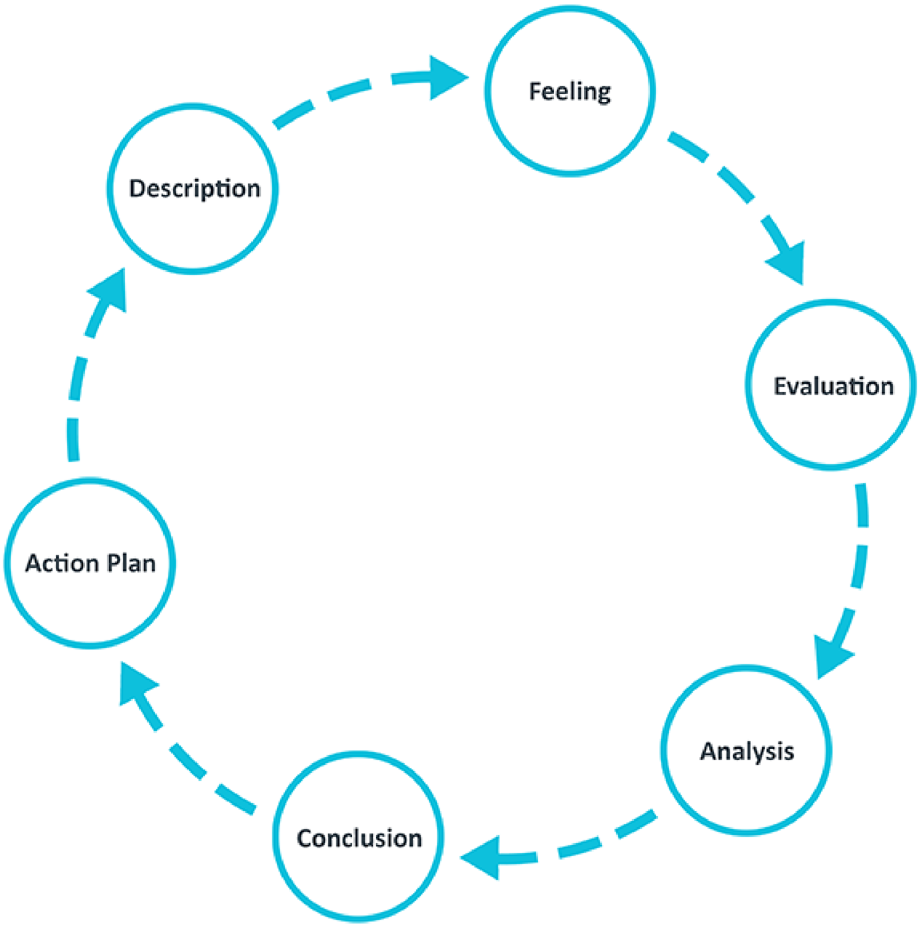
Mae yna amrywiaethau o wahanol fodelau myfyriol gall ymarferwyr blynyddoedd cynnar dilyn. Mae mwyafrif o gylchoedd myfyriol yn cynnwys y un camau sef arsylwi, dogfennaeth, amser i feddwl a myfyrio, a chyfleoedd i gynllunio gweithredoedd a gweithredu arferion neu syniadau newydd. Mae rhai modelau arall yn cyfeirio at wahanol gamau sef arsylwi, myfyrio a chymhwyso. Y ffordd orau i gyrraedd y camau myfyrio yw trwy gefnogaeth ac arweiniad meddylgar. Early Childhood Training and Technical Assistance System (Dim Dyddiad).

<u>Model Myfyriol Schon (1983)</u>

Yn ôl y wefan Essay Writing service Uk (2020) mae'r arfer o fyfyrio yn cael ei adnabod i wella gwaith ymarferwyr mewn amrywiaeth o broffesiynau. Ond mae rhaid cofio bod y term 'ymarfer myfyriol' yn rhywbeth sy'n cwmpasu amrywiaeth o wahanol fodelau myfyriol. Mae pob un o fodelau hyn gyda safbwyntiau ei hun. I sicrhau bod chi fel ymarferwyr yn dod yn fedrus wrth fyfyrio dylai'r ymarferydd dewis model neu fodelau sy'n addas ac yn adlewyrchu eich anghenion a gallu chi i wneud eich gorau. Os nad ydych yn dewis y model myfyrio cywir gall y term ymarfer myfyrio cael ei thanseilio. Mae'r damcaniaeth Schon dim yn ddamcaniaeth aml-gam neu fodel cylchol o fyfyrio. Mae damcaniaeth Schon yn nodwedd allweddol sydd yn ffocysu ar fyfyrio yn ystod y digwyddiad ac ar ôl y digwyddiad. Mae'r fath o fodel mae Schon wedi creu yn rhoi pwyslais trwm ar rôl greddf mewn ymarfer proffesiynol. Felly gallwn weld myfyrio fel ffordd ymarferol o syntheseiddio gwybodaeth a gallu i ddeall.

Canlyniadau o ddatblygu ymarfer myfyriol

Nodai Welch, P (2019) y canlyniadau o ddatblygu ymarfer myfyriol yw gallu i wella eich penderfyniadau mae hyn yn dangos barn dda, ymwybyddiaeth o risg ac effaith systemig. Hefyd Dangos cynnydd i allu cynhyrchu arloesedd trwy ofyn cwestiynau agored a hefyd ateb y cwestiynau gyda meddwl agored. Dangos cynnydd mewn hunanymwybyddiaeth, y gallu i reoleiddio emosiynau a deallusrwydd o emosiynau, y gallu i ysbrydoli, ysgogi a dylanwadu ar eraill. Yn olaf y gallu i fod yn dosturiol tuag eich hun ac eraill ac ysbrydoli ymddiriedaeth trwy ddangos dibynadwyedd. Mae ymarfer myfyriol yn ehangu eich hunanymwybyddiaeth fel arweinydd. Mae'n helpu gyda sgil meddwl beirniadol ac yn gwella eich sgil cyfathrebu. Mae'r sgiliau hyn i gyd yn gwella eich galluogi ar effaith lefel sefydliadol a helpu darganfod ffordd o weithio a pherthnasoedd gwaith sydd yn cael eu herio, gan fyd cyfnewidiol, ansicr, cymhleth ac amwys. Mae'n cyd fynd a llwyth o faterion datblygu, sef moeseg, grymuso, ymgysylltu, cynaliadwyedd a lles. Yn sefydliad blynyddoedd cynnar mae ymarfer myfyriol yn hanfodol, mae'r sgil hyn yn rhan o ddysgu pob dydd. Mae ymarfer myfyriol yn galluogi gwell canlyniadau i blant a hefyd cwestiynu eich hun yn barhaus. Mae ymarfer myfyriol yn esblygu'n gyson. I sicrhau arfer rhagorol mae rhaid cofio myfyrio, addasu, adolygu a gwella'n gyson. Mae arfer hyn o fyfyrio yn tyfu'n gyson. Early Years staffroom (2017).



(Ffynhonnell, The University of Edinburgh, 2020)

Rhestr cyfeirnodi papur briffio

Alain, D. (2009) *Reading notes on 'Reflection in higher education learning'.* Ar gael o: https://dajan.wordpress.com/2009/10/29/readingnotesonmoon/#comments. (Darllenwyd: 20 Hydref 2021).

Brock, A. (2015) *The Early Years Reflective Practice Handbook.* Abingdon: Routledge.

Brush, K. (2020) *Model of Reflection.* Ar gael o: https://whatis.techtarget.com/definition/model-of-reflection#:~:text=A%20model%20of%20reflection%20is%20a%20structured%20process,them%20understand%20their%20own%20thinking%20and%20learning%20strategies. (Darllenwyd: 25 Hydref 2021).

Early Childhood Training and Technical Assistance System. (Dim Dyddiad) *Promoting Reflective Practice.* Ar gael o:

https://childcareta.acf.hhs.gov/infant-toddler-resource-guide/reflective-practice. (Darllenwyd: 23 Hydref 2021).

Early Years Careers. (2015) *Reflective Practice.* Ar gael o: https://www.earlyyearscareers.com/eyc/latest-news/reflective-practice/#comments. (Darllenwyd: 22 Hydref 2021).

Early Years Staffroom. (2017) *Do you need to reflect on your Early Years practice?* Ar gael o: https://www.earlyyearsstaffroom.com/reflective-practise-aspects-early-years-important-reflect/#:~:text=In%20conclusion%2C%20reflective%20practice%20is%20essential%20to%20working,of%20constant%20reflecting%2C%20reviewing%20and%20adapting%20and%20improving. (Darllenwyd: 23 Hydref 2021).

Essay Writing Service Uk. (2020) *Schon Reflective Model.* Ar gael o:

https://essaywritingserviceuk.co.uk/advice-and-guidance/schon-reflective-model#:~:text=Schon%E2%80%99s%20model%20is%20a%20good%20reflective%20model%2C%20primarily,%E2%80%98intelligence%E2%80%99%20or%20%E2%80%98artistry%E2%80%99%20of%20the%20practitioner%20%28Edwards%2C%202017%29. (Darllenwyd: 23 Hydref 2021).

Hcpc. (2021) *What is reflection? Ar gael o: https://www.hcpc-uk.org/standards/meeting-our-standards/reflective-practice/what-is-reflection/#:~:text=Reflection%20is%20a%20process%20which%20helps%20you%20gain,for%20both%20the%20professional%20and%20their%20service%20users.* (Darllenwyd: 11 Hydref 2021).

Skills You Need. (2011) *Reflective Practice.* Ar gael o: https://www.skillsyouneed.com/ps/reflective-practice.html#google_vignette. (Darllenwyd: 12 Hydref 2021).

The University of Edinburgh. (2020) *Gibbs' reflective cycle.* Ar gael o: https://www.ed.ac.uk/reflection/reflectors-toolkit/reflecting-on-experience/gibbs-reflective-cycle#:~:text=Gibbs%27%20Reflective%20Cycle%20was%20developed%20by%20Graham%20Gibbs,or%20didn%E2%80%99t%20go%20well.%20It%20covers%206%20stages%3A. (Darllenwyd: 25 Hydref 2021).

University of Cambridge. (2021) *What is reflective practice?* Ar gael o: https://libguides.cam.ac.uk/reflectivepracticetoolkit/whatisreflectivepractice. (Darllenwyd: 11 Hydref 2021).

Welch, P. (2019) *What is Reflective Practice?* Ar gael o:

https://www.associationofcoachingsupervisors.com/community/articles/47/what-is-reflective-practice#:~:text=%20For%20individuals%2C%20the%20outcomes%20of%20developing%20a,and%20others%20and%20inspire%20trust%20through...%20More%20

(Darllenwyd: 25 Hydref 2021).

Rhestr cyfeirnodi cyflwyniad

Alberta Health Services. (2017) *Professional Practice in Action.* Ar gael o: *https://www.albertahealthservices.ca/assets/about/msd/ahs-msd-com-ppa-guid-professional-practice-guide.pdf.* (Darllenwyd: 5 Hydref 2021).

Children's Workforce Development Council. (2010) *The common core of skills and knowledge' Effective communication and engagement with children, young people and families.* Ar gael o: https://adcs.org.uk/assets/documentation/CWDC_factsheet.pdf. (Darllenwyd: 7 Hydref 2021).

Early years alliance. (2019) *Involving parents in their children's learning.* Ar gael o: https://www.eyalliance.org.uk/involving-parents-their-children%E2%80%99s-learning. (Darllenwyd: 15 Hydref 2021).

Early years matter. (2021) *Understanding Children's Behaviour.* Ar gael o: https://www.earlyyearsmatters.co.uk/our-services/school-and-nursery-support/early-years-adviser/child-development-2/understanding-childrens-behaviour/

(Darllenwyd: 16 Hydref 2021).

Foundation years. (2012) *Principles for early years education.* Ar gael o: https://foundationyears.org.uk/files/2012/10/Curriculum-guidance-for-the-foundation-stage-Principles-for-early-years-education.pdf#:~:text=Principles%20for%20early%20years%20education11%20For%20children%20to,them%20to%20learn%2C%20develop%20and%20make%20good%20progress. (Darllenwyd: 14 Hydref 2021).

Gasper, M. (2015) *A Critical Companion to Early Childhood. Professional Practice and Early Childhood Today.* London: SAGE publications, inc.

Llywodraeth Cymru. (2020) *Keeping children and young people safe.* Ar gael o: https://gov.wales/keeping-children-and-young-people-safe-html. (Darllenwyd: 06 Hydref 2021).

Welsh Assembly Government. (2008) *Observing Children.* Ar gael o: https://hwb.gov.wales/api/storage/74f7c7cc-d337-4fd0-9604-27b3d1a5746d/observing-children.pdf. (Darllenwyd: 13 Hydref 2021).

Longford, CCC. (2017) *Professional Practice in the Early Years.* Ar gael o: https://longfordchildcare.ie/professional-practice-early-years/. (Darllenwyd: 5 Hydref 2021).

The National Strategies Early Years. (2010) *Challenging practice to further improve learning, playing and interacting in the Early Years Foundation Stage.* Ar gael o: https://foundationyears.org.uk/wp-content/uploads/2011/10/Challening_Practice_to_Further_Improve_Learning_Playing_and_Interacting_in_the_EYFS.pdf#:~:text=Early%20Years%20practitioners%20develop%20their%20practice%20through%20training%2C,will%20agree%20ways%20forward%20to%20improve%20children%E2%80%99s%20experiences. (Darllenwyd: 7 Hydref 2021).