

Fideo Grŵp - Iechyd a Lles

Video Link:

https://www.canva.com/design/DAFgKvkEPOw/A53ppsU8oFdVZt3uep9r6A/watch?utm_content=DAFgKvkEPOw&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelake

Reference List:

CDC. (2023). *Move More; Sit Less*. Centers for Disease Control and Prevention. Ar gael ar: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/adults/index.htm#:~:text=Each%20week%20adults%20need%20150,Physical%20Activity%20Guidelines%20for%20Americans>. Cyrchwyd: 11/04/23

CDC. (2022). *How much physical activity do children need?* Centres for Disease Control and Prevention. Ar gael ar: 11/04/23
<https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/children/index.htm#:~:text=Children%20ages%203%20through%205,for%2060%20minutes%20every%20day> Cyrchwyd: 11/04/23

MacDonald, R., Kreutz, G., & Mitchell, L. E. (2012). *Music, Health, and Wellbeing*. In *Oxford University Press eBooks*. Oxford University Press. Ar gael ar: <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199586974.001.0001> Cyrchwyd: 11/04/23

Nspcc. (n.d). *Signs That a Child Is Suffering From Mental Health Issues*. NSPCC. Ar gael ar: <https://www.nspcc.org.uk/keeping-children-safe/childrens-mental-health/Public> Cyrchwyd: 11/04/23

Protectivity - Insurance. (2022). *The Cost of Kids Sports Clubs | Protectivity*. Ar gael ar: <https://www.protectivity.com/cost-of-kids-sports-clubs/> Cyrchwyd: 11/04/23

Public Health Wales NHS Trust. (2022). *Child Measurement Programme 2020 - 2021: Swansea Bay and Aneurin Bevan University Health Boards*. NHS. Ar gael ar: <https://phw.nhs.wales/services-and-teams/child-measurement-programme/cmp-2020-21/child-measurement-programme-report-2020-2021/> Cyrchwyd: 11/04/23

Robson-Kelly, L. (2023). *Why is mental health and wellbeing important for schools?* WORTHIT. Ar gael ar: <https://www.worthit.org.uk/blog/school-mental-health-wellbeing-important> Cyrchwyd: 11/04/23

Myfyriad

Gall gwaith grŵp fod yn frawychus, serch hynny mae'n anochel. Gwaith tîm yw "gweithio mewn grŵp gyda phobl eraill, yn enwedig pan fydd hyn yn llwyddiannus" (Cambridge Dictionary, 2023). Gellir ei ddefnyddio i orffen tasgau, cynnig syniadau a gasgliadau. Ni ellir ei frysio ac mae'n cymryd amser i fondio er mwyn perfformio at lefel gallu uchel. Er mwyn ei cyflawni, datblygodd Tuckman model datblygu grŵp sy'n cynnwys pump cam sef; ffurfio, stormio, normu, perfformio a gohirio i gynyddu'r tebygolrwydd o perfformiad weithredol (Bates, 2019 t.174) Gwelwn hyn mewn ysgolion, ar y ddechrau mae aelodau'n dechrau rhyngweithio ac yn deall yr hyn a ddisgwylir. Yna dechreuwyd cymysgu ac gwrthdaro. "Efallai y bydd rhai yn haeru eu hunain ac yn cwestiynu awdurdod" (Bates, 2019 t.174) lle gallai eraill aros yn dawel. Ar ôl hynny, efallai ddatryswyd y gwrthdaro a byddent yn dechrau uno a chydweithio. Ar hyn o bryd mae ymddiriedaeth yn dechrau ffynnu ac mae perfformiad yn cynyddu (culture at work, 2022) Wrth cwblhau'r dasg mae'r grŵp yn chwalu ac yn tueddu i deimlo'n fodlonus neu'n siomedig. Sylwodd Tuckman ar "bwysigrwydd darparu arweiniad" (Bates, 2019 t.174), byddai hyn yn digwydd ar y ddechrau yn bennaf wrth i'r tîm ffurfio. Mewn cyferbyniad, awgrymir Wheelan bydd tîm yn perfformio'n gryfach gydag aeddfedrwydd trwy'r model aeddfedrwydd grŵp (Bates, 2019 t.176). Gwelaf bwysigrwydd gael cydbwysedd o'r ddau damcaniaeth oherwydd gall grŵp ddatblygu yn hamser eu hunain, ond mae'n hanfodol derbyn arweiniad ac amcanion ar ddechrau'r dasg i gadw trefn.

Mewn ysgolion, gall gwaith grŵp cynorthwyo amgylchedd cadarnhaol i ddisgyblion, tra'n cynyddu ymrwymiad mewn dysgu twy ddysgu ac addysgu cyfoedion (The State University of New York, 2023) sydd yn cynyddu cymhelliant yn yr hir dymor oherwydd y brofiadau cadarnhaol derbynwyd myfyrwyr trwy gwaith grŵp ac adeiladu tîm. Er hynny, mae ymddygiad amrhiodol gan aelodau'r grŵp yn anfantais (Erford, 2015). Gall pwysau cyfoedion achosi hyn neu'n syml oherwydd nad yw disgybl arall yn cymeradwy neu hoff o ddisgybl arall. Yn anffodus, mae hyn yn anochel oherwydd ym mywyd efallai bydd angen gydweithio ag unigolyn nad ydynt hoff ohono yn y dyfodol fel oedolyn. Serch hynny, gellir osgoi hyn mewn ysgolion trwy arsylwi ac asesu i sicrhau amgylchedd cadarnhaol.

Rhan fwyaf o'r amser, dysgwn o brofiadau yn ystod ein hoes. Gellir cyflawni hyn ar safon uwch trwy myfyrio. Myfyrio yw "broses o archwilio ac arholiad o'n hunain, ein safbwyntiau, prodoledau a profiadau" (Institute for academic development, dim dyddiad) mae'n helpu i ddeall gwybodaeth amdanom ein hunain ac yn helpu i wella yn y dyfodol. Er mwyn myfyrio'n effeithiol a wirioneddol, awgrymodd Bassot bod rhaid i unigolion meddwl ar lefel ddyfnach trwy gwestiynu eu hymagwedd, ymgysylltu â theimladau a magu hunan ymwybyddiaeth sylweddol (Bassot, 2023). Cyfeirir at hyn fel "ymarfer adfyfyriol beirniadol" (Bassot, 2023).

I gynorthwyo'r broses, defnyddir Cylch Myfyriol Gibbs sydd â chwech elfen;

Disgrifiad - beth ddigwyddod? (y profiad)

Teimladau - sut oeddech yn teimlo a'ch barn yn ystod y profiad?

Gwerthuso - beth aeth yn dda / gwael yn ystod y profiad?

Dadansoddi - beth arall allwch chi ddweud am y profiad?

Casgliad - beth arall allech chi fod wedi'i wneud yn ystod y profiad?

Cynllun Gweithredu - sut fydddech chi'n newid y profiad yn y dyfodol? (Crowe Associates, 2019).

Un cyfarfod cawsom fel grŵp, a drefnwyd yn ystod Gwyliau'r Pasg. Ar fy ffordd i'r cyfarfod, teimlais yn nerfus gan nad oeddwn yn siŵr o aelodau'r tîm, ni cwrddais â Chelsea o'r blaen nac siarad llawer gyda Joshua mewn darlithoedd. Felly nid oeddwn yn sicr sut gweithiwn gan ein fod yn grŵp newydd a'r tro cyntaf yn gwneud gwaith grŵp ar y cwrs. Hefyd doeddwn i ddim yn sicr 100% o'r lleoliad gan nad wyf yn gyfarwydd â'r ardal. Parhaodd y cyfarfod ychydig dros awr, yn ystod y cyfnod hwn cytunwyd ar y prif syniad a chrëwyd sylfaen y fideo. Roedd yn amlwg bod gan y tri ohonom ddealltwriaeth a ddiddordeb o'r pwnc gan fod bawb yn rhannu syniadau. O ganlyniad i ba mor dda a llwyddiannus aeth y cyfarfod cododd fy hyder a positifrwyd. Er ei fod yn swnio'n afresymol, teimlwyd nad oedd angen cyfarfod arall gan fod negeseuon yn cael eu trosglwyddo yn y grŵp WhatsApp a taclwn faterion rhyngom ni.

Mewn gwirionedd, gweithiodd y grŵp yn dda ac nid oedd angen gofyn i cwblhau tasgau gan ddibynwn ac ymddiriwn yn ein gilydd. Gwnaeth hi helpu bod y syniadau a chasgliadau wedi'u wneud yn y cyfarfod a roedd dealltwriaeth o'n rhan o'r grŵp a'r tasgau. Gweithiodd pawb gyda'i gilydd a chyfathrebu'n dda.

Er nad oedd wedi dylanwadu ar gwaith y grŵp na'r trefniadau, tynnodd un o'r aelodau gwreiddiol allan oherwydd rhesymau personol. Achosodd hyn ychydig o bryder gan fod hynny'n golygu bod llai o bobl yn y grŵp, a fyddai'n arwain at gynnydd yn y llwyth gwaith ac o bosib llai o syniadau.

Tro nesaf, efallai gall cyfarfod arall wella'r aseiniad a pan gofynir rhywun cwestiwn, efallai byddai gweithio fel grŵp i ddod i casgliad yn gwella perfformiad. Er ddeallaf bod angen i bawb weithio'n unigol, gall hyn fod yn anodd pan all camgyfathrebu neu gamddealltwriaeth ddigwydd. Mae'n anoddach pan na allwch helpu a ddim yn gwybod yr atebion chwaith a theimlo'n ddiwerth oherwydd efallai y byddwch chi'n dod ar draws yn ddiofal.

Ar ddechrau Ebrill unwaith gorffennodd y darlithiau, dechreuais deimlo'n bryderus nad oedd unrhyw beth wedi'i drefnu nac unrhyw gyfathrebu gan y grŵp. Felly, roeddwn wedi anfon neges at Chelsea i ofyn am y gwaith grŵp ac i weld a oeddem am drefnu cyfarfod neu alw drwy 'Teams'. Daethom i'r casgliad y byddai'n haws creu grŵp i benderfynu ar ddyddiad a lleoliad ac o ganlyniad fe wnes i greu grŵp WhatsApp oedd yn cynnwys Chelsea, Josh a minnau. Yn anffodus nid oeddwn wedi rheoli amser yn dda iawn ac yn y pen draw yn gweithio dipyn yn y creche. O ran hyn, fe gymerodd ychydig mwy o amser i ymchwilio a chwblhau tasgau, ond fe wnes i gwblhau fy sleidiau a fy ymchwil erbyn diwedd yr wythnos. Yn y dyfodol, byddwn yn gwella fy rheolaeth amser ac yn cymryd llai o waith, er mwyn blaenoriaethu asesiadau prifysgol. Yn anffodus, bu oedi pellach cyn cwblhau fy nhasgau oherwydd sâlwech ac ni allwn recordio fy hun. Er na ellid bod wedi gwneud dim am hyn, yn y dyfodol byddai angen i mi ystyried hyn wrth reoli fy amser. Rwy'n siomedig gyda fy hun a fy mherfformiad, ond rwyf hefyd yn falch fy mod wedi cadw fy hun yn ddigynnwrf yn ystod y broses a cymerais arnaf fy hun i cyflawni'r cyfathrebiad cychwynnol. Hefyd rwyf yn falch o'r ymdrech roddais i'm sleidiau drwy ddefnyddio sgiliau a gwrthrychau gwahanol.

Rhestr cyfeiriadau

Bassot, B. (2023) "Introduction," in *The Reflective Practice Guide: An interdisciplinary approach to critical reflection*. London: Routledge, p. 6.

Bates, B. (2019) "2.6: Teamworking," in *Learning theories simplified*. 2nd edn. London: Sage, pp. 174–176.

Cambridge Dictionary. (2023). *Teamwork*. Cambridge University Press & Assessment. Ar gael ar: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/teamwork> Cyrchwyd: 26/04/23

Crowe associates (2019) *Gibbs Reflective Cycle* Ar gael ar: <https://www.crowe-associates.co.uk/coaching-tools/gibbs-reflective-cycle/> Cyrchwyd: 26/04/23

Culture at Work. (2022) *Article: Bruce Tuckman: The Forming, Storming, Norming & Performing Team Development Model* Ar gael ar: <https://www.coachingcultureatwork.com/bruce-tuckman-team-development-model/> Cyrchwyd: 29/04/23.

Erford, B.T. (2015) in *Group work in Schools*. 2nd edn. Routledge, p. 287.

Institute for academic development. (dim dyddiad) *Reflection: What is it and why is it useful? - university of edinburgh*. University of Edinburgh. Ar gael ar: http://www.docs.hss.ed.ac.uk/iad/Learning_teaching/Academic_pastoral/Reflect/Reflection_explanation_HO.pdf Cyrchwyd 29/04/23.

The State University of New York. (2023) *Group Work*. Office of Curriculum, Assessment and Teaching Transformation - University at Buffalo. Ar gael ar: <https://www.buffalo.edu/catt/develop/teach/group-work.html#:~:text=Group%20work%20refers%20to%20learning,for%20work%20beyond%20the%20classroom>. Cyrchwyd: 26/04/23