Cyngor y Gweithlu Addysg
Education Workforce Council

Canllaw arfer da: Ymarfer myfyriol

Tachwedd 2024

This document is also available in English

Cyflwyniad

Fel un o gofrestreion Cyngor y Gweithlu Addysg (CGA), mae cyfrifoldeb arnoch i adolygu a datblygu eich ymarfer er mwyn helpu i gynnal safonau a gwella eich proffesiynoldeb. Mae ymarfer myfyriol yn rhan bwysig o ddysgu a datblygu proffesiynol, ac yn un o yrwyr allweddol gwelliant parhaus yn y sector addysg. Mae'r canllaw arfer da hwn yn ystyried elfennau hanfodol ymarfer myfyriol, yn amlinellu ei fuddion, ac yn cynnig awgrymiadau ymarferol ar gyfer ei ddefnyddio'n effeithiol.

Y Cod

Mae holl gofrestreion CGA yn destun y Cod Ymddygiad ac Ymarfer Proffesiynol (y Cod), sy'n cyflwyno egwyddorion allweddol ymddygiad ac ymarfer da i gofrestreion.

Dyma'r egwyddorion a'r disgwyliadau yn y Cod sy'n cyfeirio at sicrhau a chynnal cymhwysedd addas yn eich ymarfer:

4. **Gwybodaeth a Dealltwriaeth Broffesiynol**

Mae cofrestreion:

4.1 yn gwybod, yn defnyddio, ac yn cymryd cyfrifoldeb dros safonau proffesiynol perthnasol yn eu proffesiwn penodol drwy gydol eu gyrfa

4.2 yn gwybod, yn deall, ac yn cydymffurfio â pholisïau, gweithdrefnau, a chanllawiau cyfredol sy'n berthnasol i'w hymarfer

5. **Dysgu Proffesiynol**

Mae cofrestreion:

5.1 yn dangos ymrwymiad cyffredin i'w dysgu proffesiynol parhaus drwy fyfyrio am eu hymarfer a'i werthuso, gan sicrhau bod eu gwybodaeth a'u sgiliau proffesiynol yn gyfoes, a chymryd camau i wella'u hymarfer lle y bo angen

Beth yw ymarfer myfyriol?

Mae myfyrdod yn broses sy'n eich helpu i gael cipolwg i'ch ymarfer proffesiynol trwy feddwl am eich gweithredoedd a'ch profiadau, a'u dadansoddi.

Mae myfyrdod effeithiol yn cynnwys proses barhaus o ymholi, dadansoddi beirniadol, gwerthuso, a gweithredu dilynol. Mae'n cofleidio dysgu gweithredol ac asesiad beirniadol parhaus o'ch tybiaethau personol, eich credoau a damcaniaethau ymhlyg. Gall ganiatáu i chi ddatblygu dealltwriaeth ddyfnach o'ch ymarfer a mireinio eich ymagwedd at heriau proffesiynol, gan eich helpu i ddod yn ymarferwr mwy ystwyth, hyblyg, blaengar ac effeithiol.

Nid yn unig y mae cymryd rhan mewn ymarfer myfyriol yn dwysáu eich dealltwriaeth o'ch gwaith, bydd hefyd yn ategu eich ymrwymiad i ddysgu parhaus, gan sicrhau eich bod yn aros yn ymatebol i alwadau esblygol eich proffesiwn.

Mae bod yn ymarferwr myfyriol yn gallu gwella eich gwybodaeth a'ch dealltwriaeth o'r mentrau a'r polisi addysgol ehangach sy'n gysylltiedig â'ch proffesiwn (y tu hwnt i'r rhai yn eich sefydliad chi) a'ch helpu i ddeall eu perthnasedd i'ch ymarfer.

Mae tri cham myfyrio allweddol wedi'u hamlinellu isod:

Myfyrio i weithredu

Cynllunio/meddwl cyn ymgymryd ag ymarfer.

Myfyrio wrth weithredu

Meddwl a manteisio ar ein sylfaen wybodaeth broffesiynol wrth ymgymryd ag ymarfer.

Myfyrio ar weithredu

Camu'n ôl a manteisio ar y dysgu ar ôl ymgymryd ag ymarfer. Dylai hyn fod yn sail i'r achos dilynol o fyfyrio i weithredu.

Thompson and Thompson 2023, a ddyfynnwyd yn Campbell a Ceau, 2023[1]

Mae myfyrio'n eich annog i gwestiynu normau ac arferion sefydledig yn feirniadol, gan eich helpu i gydnabod cymhlethdod eich gwaith, a'r angen i ystyried eich profiadau a dysgu ohonynt yn ofalus.

> Nid yw dysgu trwy wneud neu hyd yn oed ddysgu o wneud yn ddigonol, mae angen proses metawybyddol fwy datblygedig o fyfyrio ar feddyliau, teimladau, tybiaethau, penderfyniadau a chamau gweithredu i lywio dysgu, gwybodaeth ac ymarfer proffesiynol. Nid "beth wnes i?" yw'r cwestiwn myfyriol canolog, ond yn hytrach "beth wnes i ei ddysgu yn ystod ac o'r profiad hwn?", "Sut bydd y dysgu hwn yn llywio fy ymarfer proffesiynol yn y dyfodol?", a "beth ddylwn i ei wneud nesaf?"

Campbell a Ceau 2023[1]

1 Campbell, C a Ceau, M (2023): Arwain Ymarfer Myfyriol - Adolygu'r Dystiolaeth. Papur a gomisiynwyd gan Gyngor y Gweithlu Addysg a'r Academi Genedlaethol ar gyfer Arweinyddiaeth Addysgol Cymru

Beth yw buddion ymarfer myfyriol?

Mae gwahanol fathau o ymarfer myfyriol a bydd y ffordd rydych chi'n myfyrio yn dibynnu ar natur a chwmpas eich ymarfer, y gweithgaredd rydych chi'n myfyrio arno, a'ch arddull ddysgu bersonol. Gall myfyrio fod yn hyblyg, neu'n fwy strwythuredig yn dibynnu ar yr hyn sy'n well gennych, ond mae'n bwysig eich bod yn ymhél â'r broses yn barhaus i gynnal a gwella eich ymarfer. Mae hyn yn caniatáu i chi dargedu eich deilliannau dysgu mewn ffordd sydd wedi'i chyfeirio at eich anghenion ac yn sicrhau bod eich ymarfer yn aros yn gyfredol.

Buddion allweddol ymarfer myfyriol

Dysgu mwy amdanoch eich hun

Gall ymarfer myfyriol gynnig cipolygon newydd i'ch galluoedd, eich sgiliau, eich cryfderau a'ch gwendidau.

Strategaethau estynedig

Gall myfyrio eich helpu i fireinio eich dulliau a datblygu strategaethau gwell, ar sail eich profiad o'r hyn sy'n gweithio, ai peidio.

Gwneud penderfyniadau'n well

Trwy ddadansoddi canlyniadau gweithredoedd yn y gorffennol yn feirniadol, gallwch wneud penderfyniadau mwy gwybodus ac effeithiol.

Cefnogi twf proffesiynol

Mae myfyrdod parhaus yn annog dysgu gydol oes a datblygiad proffesiynol.

Cynnydd mewn lles

Gall ymhél ag ymarfer myfyriol leihau straen a chynyddu boddhad â'r swydd trwy annog twf proffesiynol ac atgyfnerthu ymdeimlad o gyflawniad.

Creu diwylliant o wella

Gall ymarfer myfyriol helpu i feithrin diwylliant o welliant parhaus yn eich lleoliad, gyda chi a'ch cydweithwyr yn gwerthuso ac yn mireinio dulliau ac ymagweddau yn barhaus.

Addaswyd o Campbell a Ceau 2023[2], a Phrifysgol Newcastle 2024[3]

---

2 Campbell, C a Ceau, M (2023): Arwain Ymarfer Myfyriol - Adolygu'r Dystiolaeth. Papur a gomisiynwyd gan Gyngor y Gweithlu Addysg a'r Academi Genedlaethol ar gyfer Arweinyddiaeth Addysgol Cymru

3 Newcastle University (2024): Reflective Practice. Build a habit of reflecting on your practice to help you develop as a learner

Syniadau a strategaethau

Mae'n bwysig nodi, fel unigolion, ein bod i gyd yn dysgu ac yn myfyrio mewn ffyrdd gwahanol. Dylech feddwl am ddull sy'n addas i chi ac a fydd yn cynnig y budd mwyaf.

Strategaethau i'w hystyried

Neilltuo amser i fyfyrio

Gall fod yn anodd cael amser i fyfyrio'n iawn. Ceisiwch neilltuo amser yn rheolaidd pan na fydd neb yn tarfu arnoch, mewn amgylchedd lle'r ydych chi'n teimlo'ch bod wedi ymlacio ac yn gallu meddwl yn ddwfn ac yn glir am eich profiad.

Delweddu

Defnyddiwch dechnegau delweddu i archwilio syniadau a phosibiliadau gwahanol. Dychmygwch ffotograff o 'fy niwrnod' ac archwiliwch fanylion y llun.

Gwnewch gofnod o bethau

Mae myfyrdod ysgrifenedig yn caniatáu i chi gofnodi a dadansoddi eich profiadau bob dydd a gall eich helpu i nodi themâu, patrymau a meysydd i'w gwella.

Gweithio gyda chymheiriaid

Gall siarad â chymheiriaid, rhannu cipolygon, a rhoi adborth i'ch gilydd eich annog i gwestiynu eich tybiaethau ac ystyried safbwyntiau gwahanol.

Myfyrdod strwythuredig

Cymerwch ran mewn sesiynau myfyrio strwythuredig rheolaidd, fel adolygiadau ar ôl digwyddiad, lle gallwch fyfyrio ar brofiadau cadarnhaol a negyddol a dysgu gwersi allweddol ohonynt.

Pum hanfod ymarfer myfyriol

1. Myfyrio'n rheolaidd

Ymrwymwch i fyfyrio'n rheolaidd. Gall hyn gynnwys myfyrio ar brofiadau dysgu newydd neu ar arferion rydych chi'n ymgymryd â nhw'n rheolaidd yn eich rôl. Mae ymagwedd gyson yn sicrhau bod ymarfer myfyriol yn dod yn rhan annatod o'ch bywyd proffesiynol bob dydd, yn sylfaen i'r egwyddorion a amlinellir yn y Cod.

2. Gosod nodau i chi'ch hun (a'u hadolygu)

Gosodwch nodau datblygu proffesiynol cyraeddadwy, clir. Adolygwch y nodau hyn yn rheolaidd a'u diweddaru ar sail myfyrdod parhaus ar eich ymarfer.

3. Cydweithredu i ennill cipolygon gan gydweithwyr

Cymerwch ran mewn myfyrdod cydweithredol a defnyddiwch adborth gan bobl eraill i ennill cipolygon newydd a'ch helpu i fireinio eich ymarfer.

4. Defnyddio dull sy'n addas i'ch arddull broffesiynol chi

Chwiliwch am ddull sy'n gweithio i chi i wreiddio myfyrdod yn eich ymarfer dyddiol a sicrhewch fod myfyrdodau a nodau yn cyd-fynd â blaenoriaethau ac amcanion sefydliadol.

5. Defnyddio cwestiynau, ysgogiadau, her, ac ymchwil fyfyriol

Defnyddiwch gwestiynau ac ysgogiadau i lywio'ch myfyrdodau. Mae gofyn cwestiynau i chi'ch hun, fel "Beth ddysgais i o'r profiad hwn?" neu "Sut gallaf i gymhwyso'r dysgu hwn i fy ymarfer?" eich helpu i ennill cipolwg a dwysau eich myfyrdodau.

Y Pasbort Dysgu Proffesiynol (PDP)

Mae'r PDP, sydd ar gael i holl gofrestreion CGA, yn e-bortffolio ar-lein hyblyg a luniwyd i'ch helpu i gipio, myfyrio, rhannu, a chynllunio eich dysgu. Hefyd, mae wedi'i lunio i ategu datblygiad sgiliau ymholi ac addysgegol. Fel rhan o'r PDP, mae gan gofrestreion fynediad at EBSCO, sef cronfa ddata ymchwil testun llawn mwyaf y byd i weithwyr addysg proffesiynol, yn cwmpasu pob lefel addysg ac arbenigeddau, gan gynnwys ymarfer myfyriol.

Cofnodi gweithgareddau dysgu

Mae'r PDP yn eich helpu i gofnodi eich gweithgareddau dysgu proffesiynol, gan gynnwys hyfforddiant ffurfiol, gweithdai, cynadleddau, a phrofiadau dysgu anffurfiol, fel darllen llenyddiaeth broffesiynol, neu drafodaethau cydweithredol gyda chymheiriaid.

Templedi strwythuredig

Gall y templedi strwythuredig sydd wedi'u cynnwys yn y PDP helpu i lywio'ch myfyrdodau. Hefyd, gallwch fod yn greadigol a defnyddio adeiladwr templedi'r PDP i greu dogfen bwrpasol sy'n addas i'ch anghenion myfyriol.

Cyfnodolion myfyriol

Gallwch gadw cyfnodolion myfyriol o fewn y PDP i gofnodi eich meddyliau, eich cipolygon a'ch myfyrdodau ar eich ymarfer, a'ch gweithgareddau datblygu proffesiynol trwy destun, sain, a fideo.

Gosod ac olrhain nodau

Mae'r PDP yn caniatáu i chi osod eich nodau datblygu proffesiynol eich hun ac olrhain eich cynnydd gydag amser. Gall y nodwedd hon helpu i hoelio'ch sylw ar eich amcanion, mesur eich cyflawniadau a myfyrio ar eich ymarfer yn barhaus.

Cydweithredu a rhannu

Mae'r PDP yn cefnogi dysgu cydweithredol trwy ganiatáu i chi rannu eich myfyrdodau a'ch cofnodion dysgu proffesiynol gyda chydweithwyr, mentoriaid, a goruchwylwyr. Mae hyn yn meithrin cymuned ymarfer ac mae'n annog myfyrio cydweithredol.

Cyfrinachedd a phreifatrwydd

Mae'r platfform yn sicrhau bod pob cofnod a dogfen yn cael ei chadw'n gyfrinachol, gan roi gofod diogel i chi fyfyrio'n onest ac yn agored ar eich profiadau.

Casglu tystiolaeth

Gallwch lanlwytho tystiolaeth o'ch dysgu proffesiynol, fel tystysgrifau presenoldeb, nodiadau cynllunio, adborth, a dogfennau perthnasol eraill sy'n arddangos eich twf a'ch datblygiad. Mae gallu'r PDP i gasglu a storio tystiolaeth o ddysgu proffesiynol yn cynnig cofnod gweladwy o'ch profiadau a'ch twf proffesiynol gydag amser. Gall hwn fod yn werthfawr wrth asesu buddion eich dull ymarfer myfyriol, ynghyd â'ch helpu o ran adolygiadau perfformiad, datblygiad gyrfa a (lle y bo'n berthnasol) bodloni safonau proffesiynol.

Adnoddau defnyddiol

Dysgwch ragor am y PDP, yr e-bortffolio ar-lein hyblyg, sydd ar gael i holl gofrestreion CGA.

I gael cipolygon manylach i ymarfer myfyriol, darllenwch y papur Arwain Ymarfer Myfyriol – Adolygu'r Dystiolaeth gan yr Athro Carol Campbell a Maeva Ceau, a gomisiynwyd gan CGA, mewn partneriaeth â'r Academi Genedlaethol ar gyfer Arweinyddiaeth Addysgol Cymru (NAEL).

Mae dosbarth meistr Mehefin 2024 CGA, Arwain ymarfer myfyriol – o dystiolaeth i weithredu effeithiol, dan arweiniad yr Athro Carol Campbell, yn archwilio ymhellach yr amodau y mae eu hangen ar gyfer ymarfer myfyriol effeithiol a'r rôl y gall ei chwarae wrth gynorthwyo cofrestreion i gynnal eu cymhwysedd proffesiynol a gwella'u hymarfer.

© Cyngor y Gweithlu Addysg