

Sut mae bod yn hwylusydd hwyllog

Ni – deall ein hunain a'n effaith personol

-  Beth yw eich impact personol chi ar-lein? Pa mor hawdd a chlr mae pobl yn eich gweld a'ch clywed chi? Ydych chi'n y man gorau o ran golau a sain? Ydych chi wedi gofyn am adborth gan eraill ar hyn neu wedi rhoi prawf arno gyda ffrindiau neu deulu? Mae hyn yn arbennig o bwysig os ydych chi'n gweithio o sawl lleoliad o fewn eich cartref. Ydych chi'n gyfarwydd â'r dechnoleg a'r hyn gall ei wneud?
-  Meddylwch am yr hyn ydych chi am ei gyflawni – beth yw pwrpas y wers yma? Ydych chi wedi rhannu'r amcanion am y wers ymlaen llaw? Sut fyddai llwyddiant yn edrych iddyn nhw ac i chi?
-  Diffoddwch eich ffôn neu ei droi wyneb i waered a'i roi tu hwnt i'ch cyrraedd chi. Os nad ydych chi'n talu sylw, pa arwydd mae hynny'n ei roi?
-  Sganio fy hunan – cydnabod/deall sut ydw i'n teimlo a sut fath o egni ydw i'n mynd i'w roi i'r sesiwn? Ydw i'n teimlo'n flinedig? Wedi blino ar fod o flaen y sgrîn? Dan bwysau? Diamynedd? Os felly, sut fydda i'n sicrhau nad yw'r rhain yn effeithio er gwaeth ar ansawdd y sesiwn a'r gefnogaeth ydw i'n gallu ei rhoi?
-  Meddylwch am y wers ddiwethaf – beth wnaethoch chi ei drafod, sut oedd y grŵp, beth oedd yn bwysig iddyn nhw a beth arall oedd yn digwydd yn eu bywydau nhw? Mae cofio pethau bychain am bobl yn dangos ein bod ni'n eu cydnabod nhw ac yn meddwl amdany'n nhw'n unigolion, nid dim ond yn rhan o grŵp arall o ddysgwyr.

Ein dysgwyr - eu disgwyliadau nhw

Cofiwch mai siarad â phobl ydych chi. Mae'n hawdd anghofio gwneud y pethau bychain sy'n gwneud gwahaniaeth mawr:-

-  Edrychwch ar bobl a gwnewch gyswllt llygad drwy edrych ar y camera ac nid ar lun yr unigolion – mae rhai pobl yn rhoi sticer neu post-it gyda gwyneb arno drws nesaf i'r camera er mwyn eu hatgoffa nhw ble i edrych am y cyswllt llygad mwyaf naturiol. Mae'n hawdd colli cyswllt llygad – yn enwedig os ydych chi'n gwneud nodiadau neu'n edrych ar waith papur. Dangoswch eich bod chi'n gwrandao ac yn talu sylw.

- ✚ Nodio er mwyn dangos eich bod chi'n talu sylw – mae'n dangos eich bod chi'n gwrando ac yn gwerthfawrogi eu cyfraniad nhw – ac mewn cyd-destun ar-lein, mae'n dawl ac yn gadael i bobl gyfrannu heb ymyrraeth.
- ✚ Gwenu – yn aml, ry'n ni'n anymwybodol o ba mor blanc/negyddol gall ein mynegiant fod ar-lein, yn enwedig os ydyn ni'n cael diwrnod anodd/problemau technegol neu os oes pethau eraill yn tarfu arnom ni neu'n tynnu ein sylw. Y peth arall am wenu yw ei fod hefyd yn codi'n hwyliau ni!
- ✚ Cydnabod a diolch cyfraniadau, gwaith a syniadau pobl a gwneud hynny'n ddiffuant.

Y profiad - da, gwell, gorau

- ✚ Ar ddiwedd y sesiwn / yn dilyn y sesiwn – Ydi pawb yn glir am beth maen nhw fod ei wneud? Ydych chi wedi gwneud unrhyw beth y gwnaethoch chi addo'i wneud e.e. cyfeirio at adnoddau, cymorth pellach ayb?
- ✚ Meddyliwch am y wers – beth aeth yn dda a beth allech chi ei wella at y tro nesaf?
- ✚ Mae'n dda adolygu beth wnaeth weithio a pham.

Cofiwch – mae'r pethau bychain yn gwneud gwahaniaeth mawr

*sglein**