Model Gibbs' o'r Cylch Adlewyrchol

Gwelir isod y dull chwe cham ar gyfer ysgrifennu adlewyrchol gan ddefnyddio model Gibbs' (1988):

Cam Un: Disgrifiad	
Beth ddigwyddodd?	• Penderfynwch ar rywbeth ddigwyddodd yn ystod eich lleoliad, rhywbeth a ddysgodd rywbeth i chi amdanoch chi eich hunan fel nyrs. Efallai ei fod yn newydd i'ch profiad. • Rhowch gyfrif o'r digwyddiad, gan ddisgrifio popeth **perthnasol** a ddigwyddodd. • Cadwch at y pwnc, gan osgoi pob manylyn diangen. • Eich pwrpas yn y cam hwn yw rhoi darlun eglur i'ch darllenydd o'r hyn ddigwyddodd.
Cam Dau: Teimladau	
Sut oeddech chi'n teimlo am y peth? Am beth oeddech chi'n meddwl?	• Mae'n rhaid bod teimladau gennych am yr hyn ddigwyddodd. Efallai eich bod yn bryderus, yn arbennig os oedd yr hyn ddigwyddodd yn newydd i chi. Y peth pwysig yw dangos sut y gwnaethoch chi ymdopi i wneud yr hyn oedd yn ddisgwyliedig er gwaethaf eich pryder. • Ceisiwch ddisgrifio/esbonio eich teimladau. • Beth oedd yn effeithio arnynt? – gweithredoedd pobl eraill (staff profiadol, y claf, teulu); gwybodaeth yr oeddech yn ei dal (rhywbeth roedd y claf wedi ei ddatgelu i chi yn gynharach, meddyliau/barn bersonol ar y mater)? • Oeddech chi'n meddwl – 'Mae hynny'n rhywbeth defnyddiol i'w wneud' neu 'Fyddwn i ddim yn gwneud hynny' neu 'Pam maen nhw'n gwneud hynna...'? • A newidiodd eich meddyliau a'ch teimladau yn ystod y senario? Os do, pam? • A wnaeth eich meddyliau a'ch teimladau effeithio ar eich gweithredoedd ar y pryd? • O edrych yn ôl, ydy eich barn wedi newid?
Cam Tri: Gwerthuso	
Beth oedd yn dda neu'n wael am y profiad?	• Beth aeth yn dda yn y sefyllfa yn eich barn chi? A ddysgoch chi unrhyw beth diddorol o ganlyniad i gymryd rhan yn yr hyn ddigwyddodd? • A wnaeth unrhyw beth beri pryder i chi – naill ai yn yr hyn a wnaeth pobl eraill neu yr hyn a wnaethoch chi? A oedd rhywbeth na fyddech yn dymuno'i brofi eto? • A oedd rhywbeth a ddywedodd y claf/y teulu a wnaeth i chi feddwl neu a ddysgodd rywbeth i chi?

University of South Wales
Prifysgol De Cymru

Cam Pedwar: Dadansoddi	
Pa synnwyr y gallwch chi ei wneud o'r cwbl?	• Gan ddefnyddio ffynonellau eilaidd (llyfrau, cyfnodolion, gwefannau ac ati), dyma lle byddwch yn archwilio rhai o'r materion allweddol a gododd yn y senario. • Gallwch ddangos pa mor dda rydych yn cadw'n wybodus am ymarfer 'yn seiliedig ar arfer'. • Dangoswch y wybodaeth sydd gennych am broblem/angen penodol claf/cleient. • Dangoswch eich bod yn deall beth sy'n achosi'r broblem/angen. • Esboniwch sut y gall nyrsys helpu. • Dangoswch eich bod yn deall y feddyginiaeth/therapïau eraill a ragnodwyd • Dangoswch eich bod yn cydnabod mai unigolion yw cleifion/cleientiaid ac na fyddant o reidrwydd yn ymateb i ofal fel y mae gwerslyfrau/erthyglau cyfnodolion yn eich arwain i gredu.
Cam Pump: Casgliad	
Beth arall allech chi fod wedi ei wneud?	• A allech fod wedi dysgu unrhyw beth drwy siarad â'r claf/cleient/y teulu am y profiad? • A oes unrhyw beth y dylech fod wedi sylwi arno, y dylech fod wedi ei wneud/adrodd/holi yn ei gylch/darllen amdano? • A oes unrhyw beth y gallech fod wedi ei drafod gyda'ch mentor/goruchwyliwr/tiwtor? • A oes unrhyw lenyddiaeth yr ydych o'r farn bellach y dylech edrych arno – neu unrhyw gyngor y gallech chwilio amdano?
Cam Chwech: Cynllun Gweithredu	
	• Sut mae'r profiad wedi eich helpu chi i wella eich ymarfer? • A yw wedi datgelu eich cryfderau (yn ogystal â'ch gwendidau!)? • Sut y byddech yn ymateb mewn sefyllfa debyg? Ydych chi'n teimlo'n fwy hyderus? • Pa gyngor fyddech chi'n ei roi i ddysgwyr eraill mewn sefyllfaoedd tebyg pan fyddwch chi'n nyrs gymwys sy'n gyfrifol am ofalu am ddysgwyr ar leoliad yn eich lleoliad clinigol? • A fyddwch chi'n gallu cyfathrebu'n well gyda chleifion/cleientiaid/teuluoedd oherwydd yr hyn rydych wedi ei brofi?

Cyfeirnodau a darllen pellach:

Addaswyd o: Gibbs, G. (1988) *Learning by Doing: A guide to teaching and learning methods*. Further Education Unit. Rhydychen: Rhydychen Polytechnig.