

14. Gweithgaredd Ymdrech: Y Rheol Deng Munud

Os ydych chi mewn sefyllfa lle rydych yn gosod rhwystrau rhag gweithio yn rheolaidd mae'r Rheol Deng Munud yn ffordd dda o'u chwalu. Beth yw ystyr 'rhwystrau'? Bydd llawer o fyfyrwyr yn osgoi gwaith dosbarth neu waith cartref Safon Uwch am ei fod yn anodd. Yn hytrach byddant yn:

- » Gwneud rhywbeth sy'n fwy cyfforddus ond yn llai defnyddiol. Efallai byddant yn copïo nodiadau neu wneud map meddwl pan maen nhw'n gwybod y dylent fod yn gwneud y papur arholiad a roddwyd gan yr athro, dan amodau wedi eu hamseru.
- » Honni bod gwaith cartref neu waith annibynnol yn 'afrealistig' fel ffordd o'i osgoi.. ('Mae hyn yn gwbl ddbwrpas. Bydd yr arholiad go iawn yn gwbl wahanol felly pam trafferthu?')
- » Mynd i drafodaeth ddofn am rywbeth cysylltiedig fel eu bod yn teimlo eu bod yn gweithio.
- » Chwilio am rywun arall sydd osgoi gwaith hefyd. Neu, mewn achosion eithafol, dweud wrthynt eu hunain nad oes unrhyw un yn gwneud y gwaith.

Efallai eich bod yn gweld yr ymddygiadau hyn ynoch eich hun ac eraill – yn codi rhwystrau rhag gwaith annibynnol er mwyn ei osgoi.

Os ydych fel hyn, mae'r Rheol Deng Munud yn ffordd dda o chwalu rhwystrau. Mae'n syml iawn:

- 1 Dywedwch wrth eich hun eich bod am wneud deng munud o waith dwys. Dyna'r cyfan.
- 2 Penderfynwch ar ba waith y byddwch yn treulio'r deng munud.
- 3 Gwnewch le ac eisteddwch gyda'r deunyddiau cywir wrth law.
- 4 Dechreuwch.

Fe allwch, wrth gwrs, stopio ar ôl deng munud. Ac os gwnewch hynny, byddwch wedi gwneud deng munud yn fwy o waith nag a fydddech fel arall. Ond yr hyn sy'n digwydd yn aml yw bod deng munud yn troi'n ugain. Weithiau'n hanner awr neu fwy hyd yn oed.

Syniadau i gloi

Beth ydym yn ei ddysgu o'r arbrawf hwn? Gobeithio y byddwch yn sylweddoli bod meddwl am y gwaith yn llawer gwaeth na'r gwaith ei hun yn aml. Ceisiwch ddefnyddio'r Rheol Deng Munud gyda thasg sy'n pwyso arnoch.

Ar hyn o bryd, pa dasg yw'r un lleiaf dymunol ar eich rhestr? Cynlluniwch i fynd i'r afael â hi heddiw. Defnyddiwch y Rheol Deng Munud. Gosodwch eich hun mewn lle tawel lle na fydd neb yn tarfu arnoch, ac ewch amdani! Cynlluniwch yma:

.....

.....

.....

.....