

40. Gweithgaredd Agwedd: Sefyll yn Dalsyth

Roedd dull dathlu'r cyn wibiwr Usain Bolt – breichiau uwch ei ben cyn iddo groesi'r llinell derfyn 100 metr – yn nodweddiadol o'r osgo hyderus a ddefnyddir gan bobl chwaraeon ac enillwyr.

Mae Amy Cuddy, seicolegydd cymdeithasol ym Mhrifysgol Harvard, wedi edrych ar pam mae pobl yn mabwysiadu'r osgo hon a'r effaith mae'n gallu ei gael ar eich ffisioleg. Mae hi wedi darganfod y gall newid eich ffisioleg (eich osgo) effeithio'n ddwys ar sut rydych yn teimlo. Yn ei *TED Talk*, 'Your Body Language Shapes Who You Are' yn 2012, mae hi'n dadlau, trwy sefyll mewn rhai siapiau corff pwerus, y gallwch gynyddu eich hyder a'ch hunan ddelfwedd, gwella eich cof a lleihau teimladau o ofn.

Aiff Cuddy ymlaen i ddadlau bod siapiau corff gwannach (fel cyrllo, gwneud eich hun yn fach neu symud i safleoedd amddiffynnol) yn sbarduno ymatebion ffisiolegol eraill – teimlad fod perygl gerllaw, straen neu fygythiad. Ac eto rydym yn aml yn gweld myfyrwyr nerfus wedi crymu dros eu gwaith neu'n cuddio mewn cornel yn y munudau olaf hynny cyn arholiad!

Yn hytrach, teimlwn ei bod yn werth rhoi cynnig ar osgo corff mwy hyderus a phwerus cyn sefyll arholiadau terfynol neu asesiadau pwysig.

Fel hyn:

Osgo Pŵer 1

Sefwch yn syth gyda'ch dwylo ar eich ochrau a'ch penelinoedd am allan. Dylai eich traed fod tua un droedfedd oddi wrth ei gilydd. Edrychwch yn syth o'ch blaen a meddwl am amser pan oeddech yn teimlo'n hyderus, yn gryf ac yn rheoli sefyllfa. Daliwch y siâp hwn cyhyd ag y gallwch. Anelwch am bum munud. Efallai y byddwch angen dechrau gyda dau neu dri munud a chynyddu wedyn.

Osgo Pŵer 2

Bydd arnoch angen mwy o ofod ar gyfer yr un yma. Sefwch fel yn yr un uchod, ond y tro hwn rhwch eich dwylo uwchben eich pen, wedi eu hystyngtu fel bysedd cloc ar ddeng munud i ddau. Eto, daliwch eich pen yn uchel, gwithwch eich brest allan a meddyliwch am amser pan oeddech yn hyderus iawn. Ac eto, os gallwch, daliwch yr osgo am ychydig funudau – anelwch am bump.

Mae'r siapiau corff yma yn gadarnhaol ac yn codi hyder – ond nid ydynt yn rhai y byddech yn teimlo'n hyderus wrth eu gwneud yn gyhoeddus efallai. Felly peidiwch â meddwl amdano fel gweithgaredd y gallwch ei wneud y tu allan i neuadd arholiad yn unig. Rydym wedi darganfod bod sefyll yn dalsyth yn gallu helpu myfyrwyr pan maen nhw'n taro rhwystr wrth adolygu.

Felly, y tro nesaf y byddwch yn gweithio yn eich 'stafell ac yn taro wal, peidiwch â chrymu dros eich nodiadau. Cymerwch doriad a sefyll gydag osgo pŵer!

Syniadau i gloi

Mae llawer o weithwyr proffesiynol yn siarad am bwysigrwydd egni, symud, ymarfer a phositifrwydd er mwyn torri ar ddiwrnod gwaith heriol. Cymerwch ychydig o amser i amserlennu cerdded, rhedeg, sesiwn yn y gampfa neu osgo pŵer. Oes yna amser penodol o'r wythnos y gallech wneud hyn?

Agwedd

Dyddiadur Agwedd

Mae pob un o'r wyth gweithgaredd yn yr adran hon wedi ymwneud â sefydlu cysylltiad rhwng eich meddyliau, eich agwedd a'ch ymateb i anawsterau. Y myfyrwyr cryfaf, mwyaf cadarnhaol yw'r rhai fydd yn llwyddo. Gallwch chi fod yn un! Defnyddiwch y gofod isod i gofnodi eich dysgu.

This image shows a full page of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, typical of notebook or legal stationery. There are no margins, text, or other markings on the page.