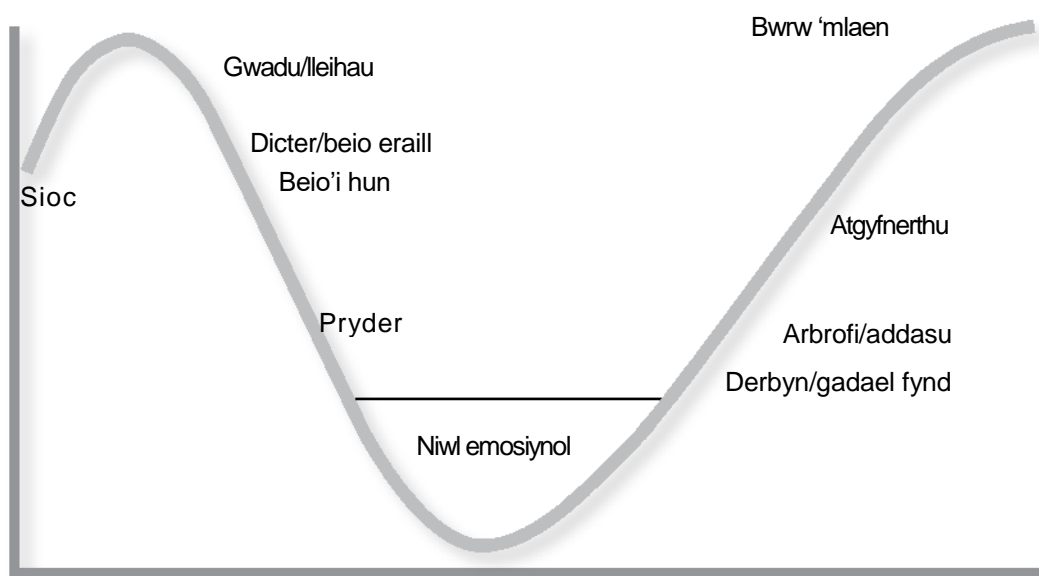


38. Gweithgaredd Agwedd: Y Gromlin Newid

Mae'r Gromlin Newid yn seiliedig ar fodel a ddatblygwyd yn wreiddiol yn y 1960au gan y seicolegydd Elisabeth Kübler-Ross i egluro'r cyfnodau mae pobl yn mynd drwyddynt wrth alaru. Awgrymodd Kübler-Ross y byddai cleifion â salwch terfynol yn mynd drwy'r cyfnodau penodol o alar wrth glywed am eu salwch. Y dyddiau hyn, defnyddir y gromlin i helpu pobl ddeall eu hymateb i newid arwyddocaol yn eu bywydau.

Mae dechrau astudio ar gyfer Safon Uwch yn newid arwyddocaol ym mywyd unrhyw fyfyrwr ac, fel unrhyw newid, mae'n debyg y byddwch yn profi rhai o'r teimladau canlynol.

Y Gromlin Newid



Meddyliwch am eich ymateb i Safon Uwch. Rydym ni wedi clywed pethau fel:

- > **Gwrthod:** 'Dwi ddim yn credu beth rwyf yn ei ddweud am Safon Uwch. Dydy o ddim yn ymddangos yn wahanol. Dwi am barhau fel o'r blaen.'
- > **Gwadu/leihau:** 'Dwi'n iawn. Mi fydda i'n iawn. Peidiwch â fy mwydro am ba mor wahanol ydy o.'
- > **Dictor:** 'Rwy'n casáu hyn. Mae'r athrawon yn anobeithiol. Dydy'r pynciau ddim byd tebyg i'r hyn ddywedon nhw. Byddai'n well pe bawn i heb ddechrau neu pe bawn wedi mynd i goleg arall.'
- > **Beio'i hun:** 'Mae'n amlwg mod i ddim digon clyfar i wneud hyn.'
- > **Pryder:** 'Mae pawb arall yn well na fi. Dwi'n methu'r terfynau amser. Dydw i ddim yn cysgu'n dda. Dydw i ddim yn deall y gwaith. Dydw i ddim yn mwynhau'r her o gwbl. Dwi ofn methu.'
- > **Niwl emosiynol:** Tynnu ymdrech yn ôl. Rhoi'r gorau iddi.
- > **Derbyn/Gadael fynd:** 'Mae pethau'n wahanol. Mae'n anodd, ond rwy'n dechrau dod iddi.'
- > **Arbrofi/Atgyfnerthu/Bwrw mlaen:** 'Rwy'n gwella. Dydy fy ngraddau ddim yn wych ond maen nhw'n gwella. Rwy'n hoffi rhannau o'r cyrsiau.'

Edrychwch ar yr enghreifftiau uchod a meddyliwch am ble'r ydych chi ar y gromlin. Wedyn meddyliwch am eich ffrindiau hefyd. Ydyn nhw mewn llefydd gwahanol?

Sut mae hyn yn helpu? Yn gyntaf, dydych chi ddim ar eich pen eich hun. Mae pawb yn cael y teimladau hyn. Ceisiwch eu cydnabod a'u derbyn. Yn ail, mae rhai myfyrwyr yn mynd yn gyflymach nag eraill, ond i'r rhan fwyaf o bobl mae'n cymryd hyd at y gwanwyn i fynd drwy'r niwl. Yn drydydd, , ble bynnag ydych chi ar y gromlin, cadwch eich llygad ar y cam nesaf. Fe *fyddwch* yn cyrraedd!

Syniadau i gloi

Rydym wedi gweld myfyrwyr yn mynd yn sownd yn ystod cyfnod cynnar ar y gromlin am amser hir – wythnosau a misoedd – lle maen nhw'n ailadrodd yr un cwynion a phryderon.

Os ydych chi fel hyn, rhowch gynnig ar Atal Meddyliau Negyddol ar dudalen 86.