

## 8. Gweithgaredd Gweledigaeth: Ffugio

Weithiau mae gwneud penderfyniad yn teimlo fel rhywbeth amhosibl. Rydym wedi gweithio gyda llawer o fyfyrwyr sy'n cael eu tynnu rhwng dau neu fwy o nodau. Dydyn nhw ddim yn gallu penderfynu ar un o ddau, dri neu bedwar opsiwn sydd o'u blaenau. Os fel hyn mae hi yn eich achos chi, mae gennym ddatrysiad— y dull 'ffugio'.

Fel hyn mae'n gweithio:

### Wythnos 1

Dewiswch un o'ch opsiynau. Gallai fod yn: gwneud cais i brifysgol i astudio daeareg, cael prentisiaeth busnes a rheolaeth neu gymryd blwyddyn allan.

Am wythnos gyfan, byddwch yn cymryd arnoch eich bod wedi gwneud eich penderfyniad; ac mai'r opsiwn rydych wedi ei ddewis ar gyfer yr wythnos, yn fwy nag unrhyw beth arall, yw'r hyn rydych am ei wneud â'ch bywyd. Mae'r baich o orfod gwneud y penderfyniad wedi mynd – rydych wedi gwneud y penderfyniad. Does dim hawl gennych i feddwl am yr opsiynau eraill o gwbl am yr wythnos gyfan.

Wrth gymryd arnoch eich bod wedi gwneud eich penderfyniad, gwnewch y canlynol:

» Ymchwiliwch i'r opsiwn – dewch i wybod cymaint ag y gallwch amdano. Defnyddiwch yr adran 'Y ffeithiau' yn y tabl isod i gofnodi eich canfyddiadau.

» Byddwch yn gyffrous am yr agweddau cadarnhaol. Beth sydd ar y cwrs? Faint fyddwch yn ei ennill ar y brentisiaeth hon? Beth yw'r rhagolygon gyrfa? Pwy arall o blith y bobl rydych yn eu hadnabod sydd wedi dewis yr opsiwn hwn? Pam maen nhw'n ei ddewis? Beth sy'n eu cyffroi? Defnyddiwch yr adran 'yr agweddau cadarnhaol' o'r tabl (ar dudalen 26) i nodi eich canfyddiadau.

| Opsiwn 1, wythnos 1 | Opsiwn 2, wythnos 2 |
|---------------------|---------------------|
| Y ffeithiau:        | Y ffeithiau:        |
| .....               | .....               |
| .                   | .                   |
| .....               | .....               |
| .                   | .                   |
| .....               | .....               |
| .                   | .                   |
| .....               | .....               |
| .                   | .                   |
| .....               | .....               |
| .                   | .                   |
| .....               | .....               |

| Opsiwn 1, wythnos 1     | Opsiwn 2, wythnos 2     |
|-------------------------|-------------------------|
| Yr agweddau cadarnhaol: | Yr agweddau cadarnhaol: |
| .....                   | .....                   |
| .....                   | .....                   |
| .....                   | .....                   |
| .....                   | .....                   |
| .....                   | .....                   |
| .....                   | .....                   |
| .....                   | .....                   |
| .....                   | .....                   |

Ddydd Gwener, nodwch y ffordd mae'r wythnos wedi gwneud i chi deimlo. Oedd hi'n wythnos dda? Trafodwch gyda ffrind neu diwtor a chofnodwch rai o'ch meddyliau yma:

.....

.....

.....

.....

.....

## Wythnos 2

Dewiswch un arall o'ch opsiynau. (Nid opsiwn wythnos 1). Nawr, byddwch yn cymryd arnoch mai hwn yw eich dewis. Ailadroddwch y broses uchod, gan ddefnyddio'r un tabl fel eich bod yn gallu gweld eich nodiadau gyferbyn â'i gilydd.

Nawr, cymharwch a chyferbynnwch:

- > Pa wythnos oedd orau?
- > Pa un oedd yn gwneud i chi deimlo'n fwy cyffrous?
- > Pa un oedd fwyaf pleserus?
- > Pa un oedd yn teimlo fwyaf fel chi?

Treuliwch ychydig o amser gydag athro, tiwtor neu ffrind gan egluro eich ymatebion. Defnyddiwch y gofod isod i gefnogi eich argraffiadau:

---

---

---

---

---

### Syniadau i gloi

Rydym wedi annog myfyrwyr i ddefnyddio'r dechneg 'ffugio' ar gyfer gwneud penderfyniadau am bethau eraill hefyd. Meddyliwch am sut allech ei ddefnyddio er mwyn dewis rhwng cyflogwyr, opsiynau blwyddyn allan, opsiynau tasgau gwaith cwrs, neu gyrsiau prifysgol a dewisiadau llety. Yr allwedd yw mynd â'ch hunan *tu hwnt i'r penderfyniad*. Mae wedi ei wneud eisoes – does dim straen na thyndra. Nawr rhaid i chi fyw yn y dyfodol dychmygol a myfyrio ar sut mae'n teimlo.