

35. Gweithgaredd Agwedd: Lladdwch eich Beirniad

Mae seicoleg boblogaidd yn cyfeirio'n aml at y 'beirniad mewnol' – y llais bach sydd ym mhen pob un ohonom sy'n gwneud hwyl ar ben ein llwyddiannau, ein gobeithion a'n breuddwydion. Mae llais beirniad mewnol rhai pobl mor gryf fel bod ganddynt ormod o ofn gwneud unrhyw beth – rydym wedi gweithio gyda rhai myfyrwyr oedd yn methu dweud beth oedd eu nod (wrth athro neu riant hyd yn oed).

Os ydych chi fel hyn, rhowch gynnig ar y gweithgareddau canlynol i wella'ch hunan hyder. Dydy lladd eich beirniad ddim yn hawdd, ond mae ffyrdd ymlaen.

> Rhowch enw ar eich beirniad. O ddifrif. Mae rhai myfyrwyr yn ei chael hi'n haws anwybyddu'r llais os oes ganddo enw gwirion.

> Gwrandwch arno – dewch i adnabod ei lais. Y tro nesaf rydych yn ei glywed, rhowch label arno: 'Dyma fy meirniad mewnol.' O leiaf byddwch yn dechrau ei adnabod. Pa bethau mae'n hoffi eu dweud?

.....

.....

> Lladdwch bob cymhariaeth. Gadewch i'r beirniad mewnol ddweud beth a fynno am ddeng munud ond mae gwneud cymariaethau wedi ei wahardd. Os yw'n ceisio dweud 'Dwyt ti ddim cystal â...' rhowch daw arno. Yr enw ar hyn yw 'syndrom y twyllwr', pan rydych yn cael teimladau a meddyliau fel 'Dydwi ddim yn haeddu bod yma' neu 'Mae eraill yn glyfrach na fi'. Gwrthodwch dderbyn y llais os yw'n ceisio gwneud cymariaethau fel hyn. Lluniwch ymateb – un cyflym, di-lol sy'n rhoi taw ar eich beirniad:

.....

.....

.....

> Heriwch eich beirniad mewnol gyda data, fel eich TGAU neu radd gawsoch am eich gwaith diweddaraf. Neu heriwch eich beirniad mewnol gyda chwestiwn: 'Wel, os wyt ti'n meddwl hynna, beth ddylwn ei wneud am y peth? Unrhyw syniadau?' Defnyddiwch y gofod isod i gofnodi eich llwyddiannau:

.....

.....

.....

.....

» Dechreuwch weithio ar rywbeth newydd ond dwedwch wrth eich beirniad mewnl mai chwarae o gwmpas ydych chi. Mae hon yn dacteg gaiff ei defnyddio'n aml ym myd hysbysebu ac ysgrifennu ffilmiau. Dywedwch wrth eich hun, 'Dim ond chwarae o gwmpas ydw i yma, gwneud ambell fraslun neu sgwennu ychydig o eiriau. Dipyn bach o hwyl...' Beth ydych wedi bod yn rhy ofnus i ddechrau gweithio arno cyn hyn?

» Gwahoddwch y beirniad i ddod yn ôl rywbryd eto. Mae hwn yn un da. Dywedwch, 'Byddwn yn gwerthfawrogi dy feirniadaeth adeiladol pan fydda'i wedi gorffen.' Nodwch ddyddiad a'i ysgrifennu. Dywedwch, 'Fe wrandawaf ar fy meirniad – ymhen wythnos am chwarter awr.'

Syniadau i gloi

Mae gan bawb feirniad mewnl – dydych chi ddim ar eich pen eich hun. Cyn belled â'ch bod yn gallu rheoli'r meddyliau negyddol, fe fyddwch yn gwneud yn dda iawn. Roedd eich athrawon yn teimlo'r un fath rhyw dro, a'ch cyfoedion a'ch rhieni neu'ch teulu. Sut wnaethon nhw ymdopi? Byddai'n werth eu holi am syniadau a thactegau!

Defnyddiwch y gofod isod i wneud cynlluniau cychwynnol am sut i guro eich beirniad mewnl: