

12. Gweithgaredd Ymdrech: Adnabod Eich Blocwyr

Mae 'blociwr' yn rhwystr seicolegol sy'n eich atal rhag gweithio. Gall fod yn batrwm o feddwl neu'n arferiad rydych wedi ei sefydlu na allwch mo'i dorri. Mae gan bawb flocwyr – meddyliau a theimladau sy'n ein hatal rhag gwneud y pethau rydym yn gwybod y mae angen gwirioneddol i'w gwneud.

Er mwyn rhoi'r ymdrech ar gyfer llwyddiant Safon Uwch mae'n rhaid i chi adnabod eich blocwyr a thorri'r patrymau o feddwl hynny. Mae'r model pedwar cam hwn yn ddefnyddiol ar gyfer adnabod yr ymddygiadau a'r patrymau meddwl sy'n arwydd o flocwyr.

1. Diffyg Cymhelliant Cychwynnol

Mae pawb yn teimlo'n ddigalon ar ryw adeg – y teimlad nad ydyn nhw eisiau cwblhau darn o waith, gorffen traethawd neu roi cwpl o oriau ar ddarn o waith anodd. Y gwahaniaeth yw'r hyn rydych yn tueddu i'w wneud nesaf ...

2. Osgoi Cydwybod

Mae'r rhan fwyaf o bobl yn teimlo'n euog pan nad ydyn nhw'n gweithio ('Fe ddylwn i fod yn gorffen y traethawd yna ...'), ond weithiau rydym yn canfod ffyrdd o osgoi cydwybod. Yn fwriadol, rydym yn ailfeddwl am y sefyllfa nes ein bod yn teimlo'n well amdani. Gall rhai o'ch patrymau meddwl gynnwys:

- » Dydy myfyriwr A heb ei wneud chwaith, felly dydw i ddim mor ddrwg â hynny.
- » Dydyn nhw ddim yn gwneud y darn hwn mewn ysgolion/colegau eraill hyd yn oed, felly pam ddylwn i?
- » Roedd y cyfarwyddiadau'n aneglur, felly mae gen i esgus. Rwy'n dweud wrth fy hun mod i heb ddeall mewn gwirionedd.
- » Fe wnes i ruthro darn y tro diwethaf ac roedd y radd yn iawn. Fe wna i'r un peth eto.
- » Rwy'n haeddu toriad bach. Dwi wrth fy modd efo'r rhaglen hon – dwi am ei gwyllo.
- » Dwi am wneud rhywbeth arall â 'gwerth addysgiadol'.

3. Creu Cyfle

Nesaf, mae angen rhywbeth cyfagos sy'n gallu tynnu eich sylw. Mae rhai myfyrwyr yn gweithio'n agos at eraill a dweud wrth eu hunain bod hyn yn fuddiol oherwydd eu bod yn gallu gofyn am help pe bai angen. Ond efallai mai'r hyn maen nhw'n ei wneud go iawn yw gobeithio y bydd rhywbeth yn tynnu eu sylw. Mae'r un peth yn wir am leoedd gwaith. A ydych chi'n gweithio wrth ymyl neu'n agos at eich ffôn, gliniadur, tabled, PS4 neu deledu, gan obeithio'n gyfrinachol y bydd rhywbeth eich tynnu oddi wrth eich gwaith. Os ydych fel hyn, yna, yn isymwybodol (neu'n fwriadol efallai!), rydych yn creu cyfle i flocwyr ddigwydd.

4. Dim goblygiadau

I offen, er mwyn i'r patrwm allu parhau, mae arnoch angen teimlo nad oes unrhyw oblygiadau i'r hyn rydych yn ei wneud. Y patrwm meddwl yn aml yma yw, 'Ddwedodd neb ddim byd, felly mae'n rhaid ei fod yn iawn' neu 'Chefais i ddim ffræ, felly fe wna i eto.'

Efallai y bydd y gweithgaredd hwn yn eich helpu i adnabod eich tueddiad i hunan danseilio. Peidiwch â phoeni, mae pawb yn ei wneud i ryw raddau – ond mae pobl gynhyrchiol iawn wedi dysgu ymladd â'r teimlad!

Pan fyddwch wedi sylwi ar y ffyrdd y mae eich blocwyr yn eich rhwystro, rhowch gynnig ar y canlynol:

» Meddyliwch am ddarn o waith na wnaethoch ei orffen erioed. Sut wnaethoch chi gyfiawnhau peidio â'i gwblhau i chi'ch hun? Pa dasg ar eich rhestr ar y funud ydych chi leiaf tebygol o'i gwneud? Pam?

» Cymerwch dasg sydd wedi bod ar eich rhestr ers tro oherwydd eich bod wedi bod yn gohirio ei gwneud. Pam mae hi yno? A oes cam gweithredu y gallwch ei gymryd ar unwaith a fydd yn gwneud y dasg yn gyraeddadwy?

» Y tro nesaf y byddwch yn gohirio tasg, gofynnwch i'ch hun 'pam?'. Ai amserlennu tasgau ydych chi? Neu ai yw hon yn weithred o hunan danseilio?

Nawr eich bod wedi adnabod rhai o'ch blocwyr, gwnewch gynllun i'w goresgyn. Cofnodwch eich arsylwadau a'ch syniadau yma:

Syniadau i gloi

Mae gan bawb flocwyr – ac o bryd i'w gilydd mae pawb yn hunan danseilio eu cynnydd eu hunain. Yr allwedd yw cydnabod eich bod yn ei wneud a'i ymladd! Os ydych yn teimlo eich bod yn dechrau hunan danseilio, symudwch i leoliad arall. Ewch i ystafell dawel, man astudio neu lyfrgell. Dechreuwch ar y dasg. Does dim rhaid i chi ei gorffen – gweithiwch am rhyw hanner awr – ond dechreuwch ar y gwaith. Rydych yn llai tebygol o danseilio prosiect sydd ar waith eisoes.