

Y 3P: sut ydych chi'n delio ag anawsterau?

Ymarfer cyflym i athrawon a staff addysg

Introduction

Mae'r ffordd rydych chi'n siarad â chi'ch hun yn siapio sut rydych chi'n ymddangos yn y gwaith ac mewn bywyd.

Mae optimistiaeth a ddysgwyd yn ymwneud â sylwi ar hunan-siarad negyddol a meddwl pesimistaidd a throi'r sript yn optimistaidd. Y tro nesaf y byddwch chi'n teimlo eich bod chi wedi cael eich tynnu i lawr gan rwystr neu'n colli'r llawenydd mewn buddugoliaeth, manteisiwch ar yr ymarfer hwn i'ch helpu i oedi, myfyrio a newid eich persbectif.



Ymarfer corff:

Pan fydd rhywbeth yn mynd o'i le, gall ein hymennydd ei ddehongli mewn 3 ffordd nad ydynt yn ddefnyddiol — yr enw ar hyn yw y 3P — ond gallwch ddefnyddio'r 3P i ail-fframio eich profiad. Er enghraifft:

	Meddwl pesimistaidd	Meddwl optimistaidd
Personol	Ydych chi'n beirniadu ac yn eich beio'ch hun, neu'n ystyried ffactorau allanol ac yn dangos hunan-dosturi? "Dydw i ddim yn dda am addysgu. Fy mai i yw ei fod wedi mynd o chwith."	"Roedd yna ychydig o bethau nad aeth yn dda heddiw, ond gallaf ddysgu ac addasu. Dydy hyn ddim yn fy niffinio i."
Presennol	Faint mae rhwystr yn hollbresennol ac yn effeithio ar weddill eich bywyd? "Os na allaf reoli'r un dosbarth hwn, mae'n rhaid fy mod i'n athro gwael."	"Roedd hon yn un foment anodd mewn un dosbarth. Rwy'n dal i wneud yn dda mewn meysydd eraill o addysgu."
Parhaol	Ydych chi'n gweld rhwystrau fel rhai dros dro neu barhaol? "Mae hi wastad fel hyn gyda'r dosbarth hwn. Ni fydd byth yn gwella."	"Roedd heddiw yn anodd, ond nid yw hynny'n golygu y bydd gwersi'r dyfodol felly." "Rydwi i wedi cael gwersi da o'r blaen, byddaf yn eu cael eto."

Hyrwyddo meddwl optimistaidd: rhowch gynnig arni eich hun

Cyfarwyddiadau:

- 1 Dewiswch brofiad heriol diweddar o'r gwaith
- 2 Ysgrifennwch sut rydych chi'n meddwl am y sefyllfa yn y blychau Personol, Presennol a Pharhaol.
- 3 Newidiwch eich safbwynt ac ysgrifennwch sut y gellid gweld y profiad mewn ffordd fwy optimistaidd yn y blwch gyferbyn.



Personol	Presennol	Parhaol

