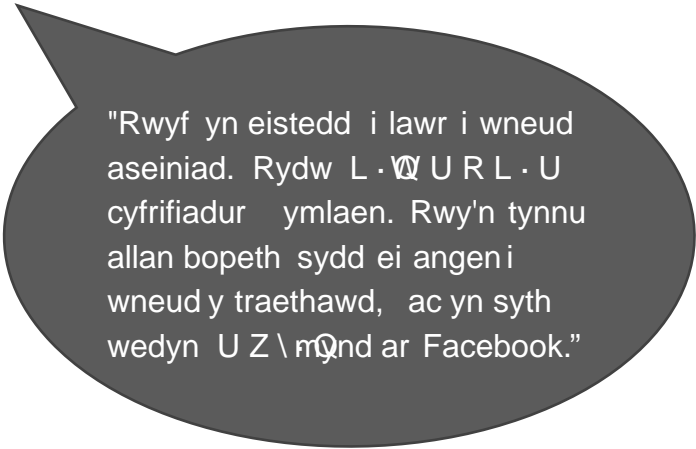


## Brwydro yn erbyn y duedd i Ohirio



"Rwyf yn eistedd i lawr i wneud aseiniad. Rydw L · U R L · U cyfrifiadur ymlaen. Rwy'n tynnu allan bopeth sydd ei angen i wneud y traethawd, ac yn syth wedyn U Z \ mQnd ar Facebook."

Ydy hyn yn stori gyfarwydd? Dyma ohirio yn ei ffurf buraf. Mae pawb yn gohirio , ond mae rhai yn well am ei reoli nag eraill.

Dyma rai awgrymiadau ar sut i osgoi gohirio:

1. Gwnewch restr yn cynnwys dim ond y pethau yr ydych yn eu gohirio o hyd. Gosodwch derfynau amser priodol ar gyfer y tasgau hyn.

dasg  
gwne  
cadar  
sbard

3. Atgoffwch eich hun pam rydych yn gwneud rhywbeth. Ydych chi am gael marc da? Rhywbeth i roi ar eich CV? Neu er mwyn teimlo'n falch o fod wedi gwneud rhywbeth nad oeddech chi ddim am ei wneud.
4. Rhwch wobr i chi eich hun, rhywbeth yr ydych yn hoffi ei wneud, unwaith y byddwch wedi cwblhau'r dasg yr ydych yn ei gohirio.
5. Peidiwch â rhoi lle i bethau sy'n eich temtio neu'n tynnu eich sylw. Os yw eich ffrindiau yn swmian arnoch i fynd allan, ond bod gennych aseiniad i ysgrifennu, ewch i'r llyfrgell neu fan astudio tawel yn rhywle. Os yw'r cyfryngau cymdeithasol yn tynnu eich sylw, beth am ddefnyddio apiau neu raglenni sy'n atal y gwasanaethau hynny.
6. Os yw chwarae gemau ar gonsol neu ar-lein yn ormod o demtasiwn, gofynnwch i ffrind neu bartner fynd â'r teclyn rheoli allan gyda nhw, neu ei gloi mewn cwpwrdd a chadw'r allwedd. Os yw'n gyfrif ar-lein, gofynnwch iddynt newid y cyfrinair fel na allwch chi fynd ar-lein.
7. Os ydych yn cael trafferth enbyd, gofynnwch am help.
8. Dywedwch wrth bobl beth rydych chi'n ceisio'i wneud. Gall osgoi'r embaras o beidio â chwblhau tasg neu'r balchder wrth brofi y gallwch ei wneud, fod yn gymhelliant cryf.

Nid yw