Parhau i ymwneud mewn cyfnod ansicr

Helo, fy enw i yw Dr Tanya Herring. Caplan Cynulliadau Duw ydw i. Mae fy neges heddiw ynghylch parhau i ymwneud mewn cyfnod ansicr. Mewn cyfnod ansicr, mae'n bosib bod gwybodaeth newydd yn cyrraedd a fydd yn newid ein cynlluniau, ond hoffwn eich annog i ddysgu bod yn hyblyg ac addasu a pharhau i ymwneud.

Efallai y bydd llawer ohonoch yn gofyn, beth ydych chi'n ei olygu wrth barhau i ymwneud? Beth rwy'n ei olygu yw, cyn COVID-19 a'r amrywiol gyfyngiadau, fel myfyriwr, roeddech yn ymwneud â'ch astudiaethau neu efallai ar fin dechrau eich astudiaethau yn y brifysgol; neu fel aelod staff roeddech yn paratoi at ddysgu neu ddarparu cefnogaeth academaidd. I roi enghraifft anacademaidd, efallai bod gennych amserlen gwneud ymarfer corff sydd bellach wedi gorfod newid. Rwyf eisiau eich ysbrydoli i fod yn hyblyg, i ddod o hyd i ffyrdd newydd ac arloesol o wneud ymarfer corff.

Beth bynnag eich sefyllfa benodol, gadewch imi eich annog i barhau i ganolbwyntio ar yr ymwneud hwnnw. Addaswch i'r amgylchiadau ansicr a'u troi'n sefyllfa lle mae pawb ar eu hennill. I'r rhai ohonoch sy'n fyfyrwyr, rwy'n eich annog i ddefnyddio eich amser i feithrin eich sgiliau astudio. Er enghraifft, efallai nad oedd gennych yr amser i edrych mewn mwy o ddyfnder ar bwnc ymchwil penodol, i ymhelaethu ar bapur â gwybodaeth ychwanegol, gallwch achub ar y cyfle yn awr i wneud hynny ac anelu at ragoriaeth. Neu, fel darlithydd addysg uwch neu aelod staff, efallai eich bod wedi bod eisiau datblygu dull dysgu newydd neu ddatblygu mwy ar ddull dysgu sy'n bodoli eisoes. Mae'r sefyllfa bresennol yn rhoi cyfle i chi ganolbwyntio ar rywbeth arall a chymryd rhan mewn gweithgareddau a allai fod wedi cael eu gwthio i waelod eich rhestr o bethau i'w gwneud.

I gloi, a gaf eich annog unwaith eto i wneud dewisiadau cynhyrchiol, ceisio cadw eich cymhelliant, ac ymwneud er mwyn parhau i symud i gyfeiriad cadarnhaol yn ystod adegau ansicr? Unwaith eto, fy enw i yw Dr Tanya Herring, a fi yw Caplan Cynulliadau Duw. Rwyf yma, gyda gweddill Tîm Caplaniaeth Prifysgol Bangor, i siarad â chi a chynnig cefnogaeth a chymorth bugeiliol i chi yn ystod y cyfnod ansicr hwn.