



Heb allu gadael fy nghartref ers 12 wythnos, ond rwyf i wedi bod ar daith.

Dydw i ddim yn credu mewn ofergoeliaeth. Rwyf i wedi torri llawer o ddrychau ac wedi cerdded o dan sawl ysgol, ond gan feddwl yn ôl i ddydd Gwener 13 Mawrth, gwnaethpwyd y cyhoeddiad bod gêm chwe gwlad Cymru yn erbyn yr Alban wedi'i chanslo oherwydd y coronafeirws ac rwyf yn cofio meddwl wrthyf fy hun 'OOOF! Dydy hynny ddim yn swnio'n dda'.

Mae deuddeg wythnos wedi mynd heibio ers hynny, ac mae llawer wedi newid. Mae'r termau 'gwastatáu'r gromlin', 'ffyrlo', a'r 'normal newydd' wedi dod yn rhan o sgysiau dyddiol ar yr aelwyd. Mae argyfwng COVID-19 wedi bod yn daith enfawr i bob un ohonom ni ac rwyf i fy hun wedi profi'r da a'r gwael...

Fy syniadau ar y cychwyn oedd y byddai gweithio gartref yn hwyl - dim clocio larwm, dim teithio bob dydd, a byddai penderfynu newid o'm pyjamas Super-Ted ai peidio yn ddewis personol. Fodd bynnag, mewn gwirionedd mae gweithio gartref wedi bod yn straen ar adegau. Yn sicr, nid yw wedi bod yr hyn yr oeddwn yn disgwyl iddo fod. Mae wedi bod yn anodd gweithio mewn amgylchedd swllyd oherwydd bod gennyf blentyn blwydd a phlentyn phedair blwydd oed sydd yn mynnu fy sylw. Er hynny, rwyf wedi cael fy mendithio o gael eu gwyllo'n tyfu, chwarae gemau, rhannu prydau a chael gweld 'amser ysgol' gyda nhw - rhywbeth na fyddwn yn ei gael fel arfer.

Daeth fy her fwyaf i'r amlwg yn ystod wythnos un. Roedd fy sgiliau T.G. yn wael. Roedd y dasg ddigidol leiaf yn ymddangos fel mynydd i mi. Roeddwn yn teimlo dan straen. Roedd gweithio gartref yn hunllef. Doedd gen i ddim cydweithwyr i alw arnyn nhw am gymorth. Roeddwn i mewn lleoliad anghyfarwydd ac roeddwn i'n cael trafferth nofio yn fy unman. Sylweddolais hefyd fy mod wedi bod yn rhy ddibynnol ar gael cymorth gan fy nghydweithwyr cyn y cyfyngiadau symud. Roeddwn i'n euog o fod wedi 'dysgu diymadferthwch'. (ochenaid).

Erbyn wythnos 3, roeddwn wedi dechrau mynd i'r afael â'r tasgau digidol yn annibynnol. Dysgais frwydro drwy fy ngwendidau a gwneud cynnydd, er mai dim ond yn araf iawn.

Erbyn wythnos 5, roedd fy hyder wedi dechrau tyfu o fewn maes T.G, ac rwy'n falch ohonof fy hun am ddatrys sawl problem fy hunan. Erbyn hyn, dechreuodd gweithio gartref deimlo fel y 'normal newydd'.

Dyma ni yn wythnos naw o weithio gartref. Rwy'n dal i fod yn siomedig na chefais weld diwedd cystadleuaeth y Chwe Gwlad. Mae'n teimlo fel bod bywyd wedi ei atal dros dro. Eto i gyd, y flaenoriaeth o hyd yw cadw'n gilydd yn ddiogel. Mae mesurau diogelwch corfforol amlwg y mae'n rhaid i ni lynu wrthynt, fel golchi dwylo, sefyll pellter diogel oddi wrth ein gilydd, a gwisgo cyfarpar diogelu personol addas. Er hynny, rwyf wedi gweld mwy o ddibyniaeth ar gefnogi a monitro lles meddyliol hefyd. Nid oes gan rai ohonom gefnogaeth a chwmnïaeth teuluoedd i ddibynnu arno. Mae'n bwysig bod

cysylltiadau cymdeithasol yn cael eu cynnal a gellir gwneud hynny yn ddigidol ar Skype, Zoom, Facebook, ac ati.

Yn ogystal â dysgu ychydig o sgiliau TG clyfar, rwyf wedi dysgu gwers bywyd werthfawr drwy gydol yr argyfwng hwn. Gellir cymhwyso'r wers hon i lawer o heriau yn ein bywydau. - *Gall ofnau cychwynnol gael eu gorchfygu a gellir goresgyn heriau drwy ddyfalbarhad. Meddylfryd 'gallaf wneud hyn' ac agwedd gadarnhaol yw'r ffordd orau i ymdrin â rhwystrau bywyd.* [Cyn i chi ddarllen ymlaen, rwy'n gwybod y gallai'r canlynol ymddangos yn 'benchwiban' iawn ond gall diffyg hyder fygu uchelgais a chyfyngu ar ein potensial yn y gwaith]. *Rwy'n credu bod hyder fel pelen eira ar ben bryn, os ydych yn casglu rhywfaint o fomentwm yn hytrach nag aros yn yr un man, yna mae twf yn anochel.*

I gloi-'Peidiwch â chyfyngu ar eich heriau. Heriwch eich cyfyngiadau.'

Adam, (dewin TG go iawn 36 mlwydd oed.)

