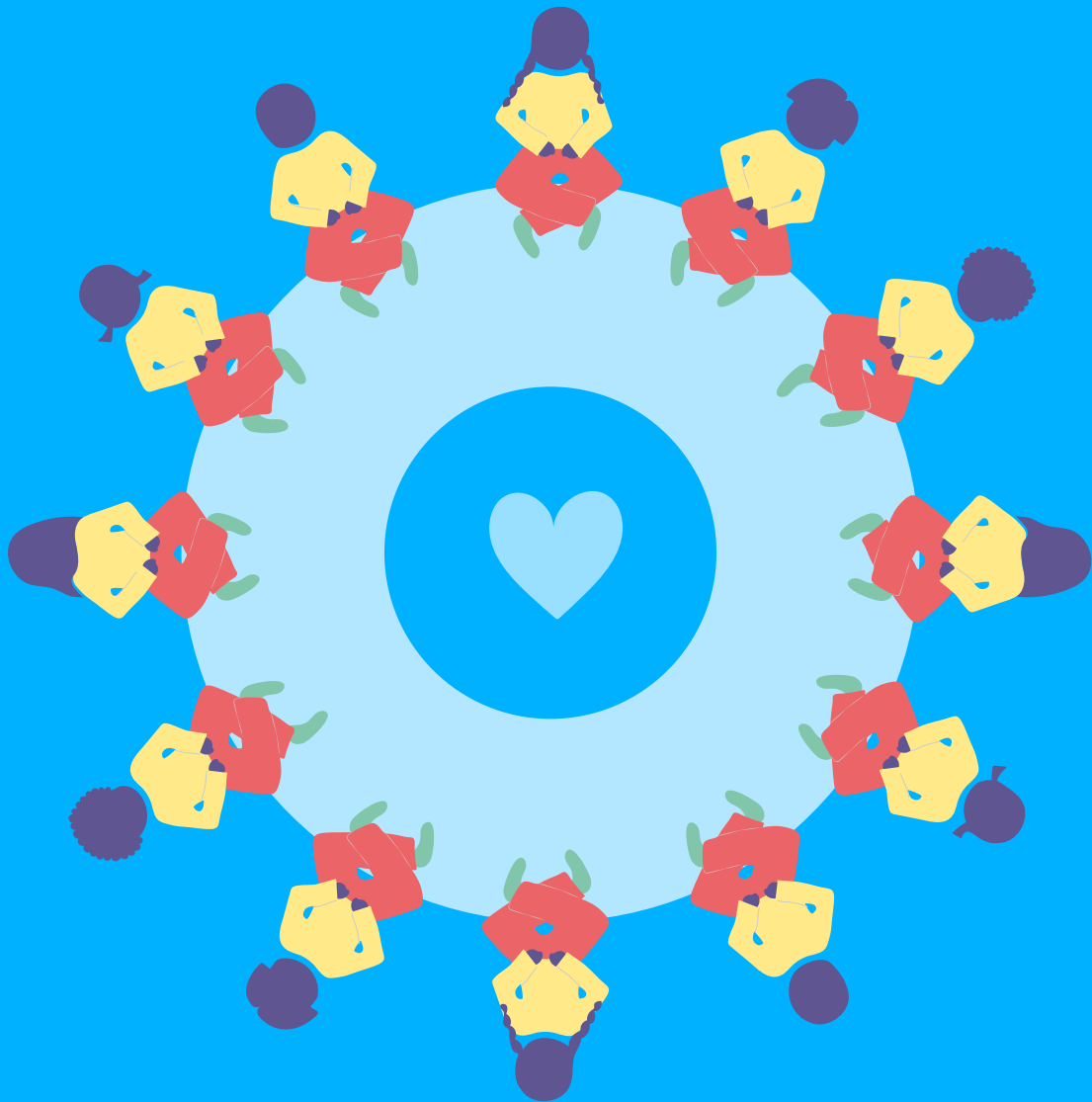




Cylch gwerthfawrogi



Mae'r gweithgaredd hwn yn annog plant i werthfawrogi priodoleddau a nodweddion cadarnhaol ym mhawb, gan gydnabod gwahaniaethau a thebygrwyddau a meithrin cyfeillgarwch.

Efallai y bydd yn ddefnyddiol ar gyfer cynorthwyo plentyn penodol sydd â phroblemau hunan-dyb, neu'n weithgaredd da i'r dosbarth cyfan ei gyflawni gyda'i gilydd.

Cyflwyniad

I gyflwyno'r gweithgaredd hwn, efallai y byddwch eisiau dechrau trwy drafod y promptiau canlynol:

- Beth yw priodoledd cadarnhaol?
- Pa nodweddion ydych chi'n chwilio amdanyn nhw mewn ffrind?
- Beth ydyn ni'n ei olygu wrth 'barchu pobl'?

Cylch gwerthfawrogi

Eisteddwch mewn cylch. Esboniwch wrth y plant y byddwn ni'n meddwl am nodweddion cadarnhaol ynom ni ac mewn pobl eraill, ac y bydd hyn yn ein helpu i ddysgu am ein gilydd, meithrin hunan-dyb a meithrin perthnasoedd parchus.

Dewiswch un plentyn i ganolbwyntio arno. Gan fynd o gwmpas y cylch, mae'r plant yn cymryd troeon i feddwl am a dweud yn uchel un nodwedd cadarnhaol neu sgil sydd gan y plentyn hwnnw, gan orffen gyda'r plentyn ei hun e.e. mae Holly yn ddewr, mae Sam yn anhygoel am dynnu lluniau, dwi'n garedig wrth fy ffrindiau.

Anogwch y plant i feddwl am atebion gwahanol pob tro. Efallai y byddan nhw eisiau ymhelaethu ar eu dewis gyda rhesymau. Gallai'r athro wneud cofnod o hyn i'r plentyn ei gadw.

Wedyn gellid ailadrodd y gweithgaredd hwn er mwyn mynd trwy'r holl blant yn y dosbarth drwy gydol yr wythnos neu hyd yn oed ar draws tymor.

Ar ôl y cylch

Ar ôl i'r cylch gwerthfawrogi orffen, trafodwch y promptiau canlynol gyda'r plant:

- Sut oedd hi'n teimlo i glywed pethau cadarnhaol amdanoch chi?
- Sut oedd hi'n teimlo i ddweud pethau cadarnhaol am bobl eraill?
- Sut ydych chi'n meddwl mae gweithgaredd fel hwn yn helpu i feithrin cyfeillgarwch/perthnasoedd yn y dosbarth?

Gweithgaredd arall

Os yw'n rhy anodd i'r plant fynegi eu hunain neu os ydych chi'n teimlo efallai nad yw'r gweithgaredd hwn yn addas i gael ei gyflawni ar lafar, gellid ei gyflawni trwy greu 'blwch gwerthfawrogi' a rhoi cardiau i'r plant ysgrifennu eu gosodiad cadarnhaol arnyn nhw a'u postio yn y blwch.

Wedyn gellid darllen y rhain yn uchel a'u rhannu neu eu gludo ar ddalen i'r plentyn ei chadw.

Enw: _____

Dyddiad: _____

Fy nodweddion cadarnhaol