

A stylized illustration of a child climbing a white ladder against a bright blue background. The child is wearing a yellow long-sleeved top, red trousers, and green shoes. The ladder has grey rungs. A darker blue shadow of the ladder and the child is cast onto the background to the left.

Ysgol gwydnwch

**MENTALLY
HEALTHY
SCHOOLS**



Anna Freud
National Centre for
Children and Families

Cyn defnyddio'r adnodd hwn, trafodwch gyda'r plant beth yw ystyr gwydnwch a pham mae bod yn wydn yn ddefnyddiol.

Gallech ddefnyddio enghreifftiau o bobl a fethodd neu a wynebodd rwystrau lawer tro, ond a ddysgodd o hynny. Dywedodd Nelson Mandela unwaith, "Peidiwch â'm barnu yn ôl fy llwyddiannau, ond yn ôl faint o weithiau wnes i syrthio a chodi yn ôl ar fy nhraed". Beth oedd e'n ei olygu wrth hyn?

Mae'n bwysig i blant sylweddoli mai'r ffordd rydym ni'n prosesu ac ymdrin â rhwystrau sy'n gadael inni feithrin gwydnwch. Mae gwydnwch yn sgil mae angen inni ei hymarfer a'i datblygu.

Mae'r adnodd hwn wedi'i gynllunio i gael ei ddefnyddio gyda phlant unigol i'w helpu i ddewis nod a'i rannu'n gamau cyflawnadwy llai, y maen nhw'n eu nodi eu hunain.

Yn ystod y broses dysgu, dylid annog y plant i gymryd pob cam yn ei dro. Mae'n bosibl y bydd angen cyfnerthu a gwneud rhai camau eto, ond byddan nhw'n dod yn nes at eu nod pob dydd y maen nhw'n gwneud y gwaith a'r ymdrech. Gallai'r athro fodelu pob rhan yn gyntaf, er mwyn cynorthwyo'r plentyn.



Ysgol gwydnwch

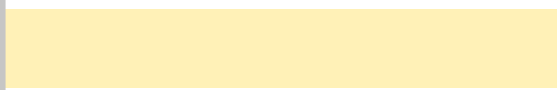
Enw:

Fy nod yw...

Fy natganiad cadarnhaol/
arwyddair gwydnwch yw...

Ar hyd y ffordd efallai y
byddaf yn teimlo:

Ond pan fyddaf yn cyrraedd
fy nod byddaf yn teimlo:



Camau at fy nod

RWYT TI
WEDI LLWYDDO!

Y cam olaf: Byddaf yn...

Un
ymdrech
olaf

Y cwbl mae'n rhaid imi wneud yw...

Bron
yno

Nawr mae angen imi...

Dal
ati

Oes angen iti fynd yn ôl ac ymarfer
unrhyw beth eto?

Cymer
seibiant!

Y cam nesaf yw...

Mynd
ati

Yna byddaf yn...

I ffwrdd
â ti!

Y cam cyntaf ar fy nhaith yw...

Dechrau
arni

(Enghraifft)

Enw:

Katie Sheridan

Fy nod yw...

reidio fy meic ar fy mhen fy

hun

Fy natganiad cadarnhaol/ arwyddair gwydnwch yw...

Dyfal donc a dyrr y garreg!

Ar hyd y ffordd efallai y byddaf yn teimlo:

yn fln, yn rhwystredig, wedi

diflasu, yn dda i ddim, eisiau

rhoi'r gorau iddi.

Ond pan fyddaf yn cyrraedd fy nod byddaf yn teimlo:

yn hynod o falch ac yn hapus

y gallaf fynd ar fy meic i weld

fy ffrindiau pryd bynnag dwi

eisiau.

(Enghraifft)

Y cam olaf: Byddaf yn...

sefyll prawf medrusrwydd beicio i weld beth dwi wedi'i ddysgu. Dwi'n gwybod efallai y bydd angen imi fynd yn ôl ac ymarfer rhai o'r camau cynharach eto er mwyn imi fod yn barod.

Un
ymdrech
olaf

Y cwbl mae'n rhaid imi wneud yw...

ymarfer mwy! Byddaf yn reidio ar y blaen y tro hwn gyda fy mrawd yn fy nilyn. Fi fydd yn arwain a byddaf yn dangos iddo beth dwi wedi'i ddysgu.

Bron
yno

Nawr mae angen imi...

mynd allan ar ychydig o reidiau hirach gyda fy mrawd. Y tro hwn byddaf yn ceisio cofb beth ddangosodd e imi o'r blaen, a'i gopïo pan fydd angen imi wneud.

Dal
ati

Oes angen iti fynd yn ôl ac ymarfer unrhyw beth eto? Mae honno'n rhan hollol arferol o'r broses!

Cymer
seibiant!

Y cam nesaf yw...

ynd allan ar ychydig o reidiau byr gyda fy mrawd hyn yn reidio o'm blaen. Bydd e'n dangos imi beth i'w wneud yn ymarferol a byddaf yn ei gopïo.

Mynd
ati

Yna byddaf yn...

dysgu am reolau'r ffordd fawr er mwyn gwybod fy mod i'n ddiogel. Gall fy mam roi prawf imi ar hyn cyn imi ddechrau reidio.

I ffwrdd
â ti!

Y cam cyntaf ar fy nhaith yw...

gwirio bod fy meic a'm holl gyfarpar yn barod ac yn ddiogel i fynd ar y ffordd. Mae gen i helmed, adlewyrchwyr ac ati.

Dechrau
arni