MENTALLY HEALTHY SCHOOLS

Anna Freud
National Centre for Children and Families

Brwydr peli eira

Mae'r gweithgaredd hwn yn ffordd hwyliog i blant gydnabod nodweddion a phriodoleddau cadarnhaol sydd ganddyn nhw a phobl eraill. Gellir ei gyflawni gyda dosbarth cyfan neu grŵp bach.

Rhowch ddalen o bapur A5 i bob plentyn – defnyddiwch bapur gwyn i efelychu peli eira. Gallech hefyd ddefnyddio papur lliw a'i gwneud yn frwydr ffrwythau yn lle peli eira! Dim ond ar un ochr mae angen i'r plant ysgrifennu, felly dylech ailgylchu papur sgrap lle bo'n bosibl.

Ar un ochr o'r papur dylai pob plentyn a'r athro ysgrifennu tri i bump o bethau unigryw amdanyn nhw eu hunain. Dylai'r rhain fod yn gymysgedd o ffeithiau a phriodoleddau cadarnhaol sy'n helpu i adnabod eu cymeriad. I ysgrifenwyr llai abl gallai'r athro neu'r cynorthwyydd addysgu gynorthwyo â'r rhan hon o'r gweithgaredd.

Heb ysgrifennu ei enw ar y papur, mae'r plentyn wedyn yn gwasgu ei bapur yn belen.

Casglwch y plant yn gylch â gofodau yn yr ystafell. Dywedwch wrthyn nhw y byddwn, gan fod mor ddiogel ag sy'n bosibl, yn cael brwydr peli eira yn yr ystafell. Atgoffwch y plant mai'r nod yw cymysgu'r cliwiau felly nodwch safonau ymddygiad a diogelwch yn glir.

Rhowch amser penodedig iddyn nhw gael brwydr peli eira egnïol gyda'r papur wedi'i wasgu!

Pan ddaw'r amser i ben, rhaid i bob plentyn ddod o hyd i belen eira a'i dad-lapio a gweithio allan cliwiau pwy sydd wedi'u hysgrifennu ynddi. Gellid gwneud hyn fel dosbarth cyfan gan gymryd troeon neu drwy roi amser i'r plant weithio mewn grwpiau i weithio allan y cliwiau ac adrodd yn ôl i gyd gyda'i gilydd.

Wrth adrodd yn ôl caniatewch rywfaint o amser i ganolbwyntio ar nodweddion cadarnhaol pob plentyn, neu awgrymu rhai ychwanegol fel grŵp i roi hwb i'w hunan-dyb.