



Meddylfryd Twf

Cychwynna ein drama wrth gyflwyno Sam. Mae'n teimlo'n ansicr iawn ar gychwyn ei dasg. Rydyn ni i gyd wedi teimlo '*dwi wir methu gwneud hyn* – ond llwydda ffrindiau Sam ei berswadio ei fod e'n gallu. Prif bwriadu dysgu am feddylfryd twf yw dysgu newid ein hagwedd i *dwi wir methu gwneud hyn* eto.

Cam 1: Gwylwch [olygfa agoriadol](#) y ddrama eto.



Cam 2: Holwch y plant: *Pryd oedd rhywbeth yn anodd ddiwethaf? Beth oeddet ti'n ei feddwl ar y pryd? Sut oedd e'n gwneud i ti deimlo?*

Y bwriadu heddiw yw helpu'r disgyblion sylweddoli bod pawb yn teimlo fel Sam ar brydiau. Ceisiwch feddwl am enghreifftiau mor amrywiol â phosib.

Cam 3: Yn dilyn y drafodaeth, gofynnwch i bob plentyn nodi enghraifft o rywbeth oedd yn anodd a sut oedden nhw'n teimlo. Os nad yw'r disgyblion eto'n ysgrifennu, mae modd tynnu lluniau o'r hyn maen nhw eisiau ei ddweud.

Fframwaith

Llythrennedd

Ymestyn eu syniadau neu eu hadroddiadau gan drefnu'r hyn y maent yn ei ddweud a chynnwys manylion pherthnasol.

Camau

Cynnydd

Iechyd a Lles

Rwy'n gallu deall sut a pham mae fy meddyliau, fy nheimpladau a'm gweithredoedd yn newid mewn ymateb i wahanol brofiadau.

Rwy'n gallu adnabod rhai mathau o ymddygiad, cyflyrau a sefyllfaoedd sy'n effeithio ar fy iechyd a lles corfforol, ac rwy'n gwybod sut i ymateb a chael cymorth mewn ffordd ddiogel.

Cynigwch enghraifft, ^{e.e.} y tro diwethaf yr oeddwn i'n pobi roedd y lymphiau blawd yn gwrthod diflannu.
Roeddwn i eisiau rhoi ffidil yn y to!

Cam 4: Er mwyn lleddfu'r rhwystredigaeth, gadewch i'r plant grychu eu henghreffftiau'n beli bychain a'u taflu i ffwrdd! Cadwch y rhain yn ddiogel, byddwch eu hangen yn hwyrach.

Cam 5: Holwch a yw'r plant yn gallu gweld sut lwyddodd Sam i ddod heibio teimlo fel hyn? *Do, fe lwyddodd ei ffrindiau ei helpu! Nesaf mi fyddwn ni yn helpu ein gilydd.*

Ail-wyliwch [y clip](#) gan wrando'n ofalus ar yr hyn mae'r ffrindiau'n ei ddweud. *Allwch chi glywed y pethau positif maen nhw'n ei ddweud? Y pethau sy'n helpu? Beth oedden nhw?*

Wedi'r drafodaeth, nodwch y 6 datganiad positif y mae'r ffrindiau yn eu defnyddio yn y ddrama:

- *C'mon Sam you can do it.*
 - Ti'n gallu gwneud hyn Sam.
- *Oh Sam, you'll be alright.*
 - O Sam, mi fyddi di'n iawn.
- *Let's not give up hope.*
 - *Paid â cholli gobaith.*
- *You're not alone.*
 - *Dwyt ti ddim ar dy ben dy hun.*
- *If we work as a team we can do this.*
 - *Os weithiwn ni fel tîm, nawn ni lwyddo.*
- *Getting something wrong is OK.*
 - *Mae gwneud camgymeriad yn iawn.*

Fframwaith Llythrennedd

Ymestyn eu syniadau neu eu hadroddiadau gan drefnu'r hyn y maent yn ei ddweud a chynnwys manylion pherthnasol.

Camau Cynnydd

Iechyd a Lles

Rwy'n gallu deall sut a pham mae fy meddyliau, fy nheimladau a'm gweithredoedd yn newid mewn ymateb i wahanol brofiadau.

Rwy'n gallu adnabod rhai mathau o ymddygiad, cyflyrau a sefyllfaoedd sy'n effeithio ar fy iechyd a lles corfforol, ac rwy'n gwybod sut i ymateb a chael cymorth mewn ffordd ddiogel.

Cam 6: Wrth i'r plant ail-wylio'r clip, cymrwch gip olwg ar y trafferthion gafodd eu taflu yn gynharach. Dewiswch lond llaw all sbarduno trafodaeth nesa'r dosbarth.

Darllenwch y senario a'r teimladau ar y papur, does dim angen rhannu enwau'r plant oni bai eu bod nhw eisiau rhannu a thrafod yn agored. *Allwn ni helpu fel ffrindiau? Sut allwn ni newid ein ffordd o feddwl?*

Fel dosbarth cyfan, penderfynwch pa rai o'r 6 datganiad positif all helpu *ein ffrind ni*. Gallwch chi hefyd ddewis eich datganiadau eich hunain.

Cam 7: Gorffennwch y wers wrth lunio cronfa o ddatganiadau positif ar gyfer y dosbarth. Gall y rhain cael eu harddangos a'u defnyddio *i gefnogi'n gilydd ar dasgau'r dyfodol*.

Fframwaith Llythrennedd

Ymestyn eu syniadau neu eu hadroddiadau gan drefnu'r hyn y maent yn ei ddweud a chynnwys manylion pherthnasol.

Camau Cynnydd

Iechyd a Lles

Rwy'n gallu deall sut a pham mae fy meddyliau, fy nheimladau a'm gweithredoedd yn newid mewn ymateb i wahanol brofiadau.

Rwy'n gallu adnabod rhai mathau o ymddygiad, cyflyrau a sefyllfaoedd sy'n effeithio ar fy iechyd a lles corfforol, ac rwy'n gwybod sut i ymateb a chael cymorth mewn ffordd ddiogel.

Ti'n gallu
gwneud
hyn Sam!

O Sam, mi
fyddi di'n
iawn.

Paid a
cholli
aobaith.

*Dwyt ti ddim ar
dy ben dy hun.*

*Os weithiwn ni
fel tîm, nawn
ni lwyddo.*

*Mae
gwneud
camgymeriad
yn iawn.*