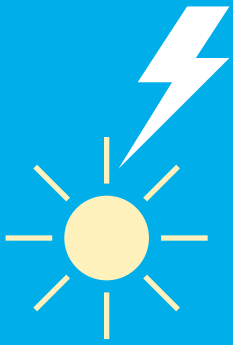




Ewch i Ysgolion Iach
yn Feddylol i gael
mwy o adnoddau



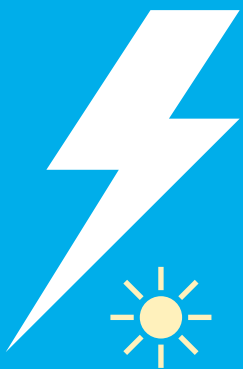
Ail-fframio meddyliau



Rydym ni i gyd yn cael meddyliau negyddol a gallwn i gyd fynd i batrwm o feddwl negyddol.

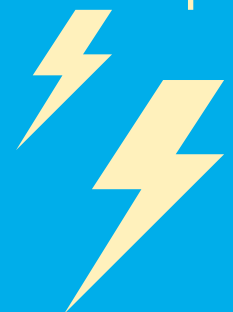


Mewn cyfnod o drallod, gall hyn ddigwydd yn amlach, ac mae'n hawdd bod yn hunan-feirniadol a chanolbwyntio ar y meddyliau negyddol. Weithiau gallem wneud i sefy llfa ymddangos yn waeth nag yw hi mewn gwirionedd, neu gallem feio ein hunain am bethau sydd y tu hwnt i'n rheolaeth.



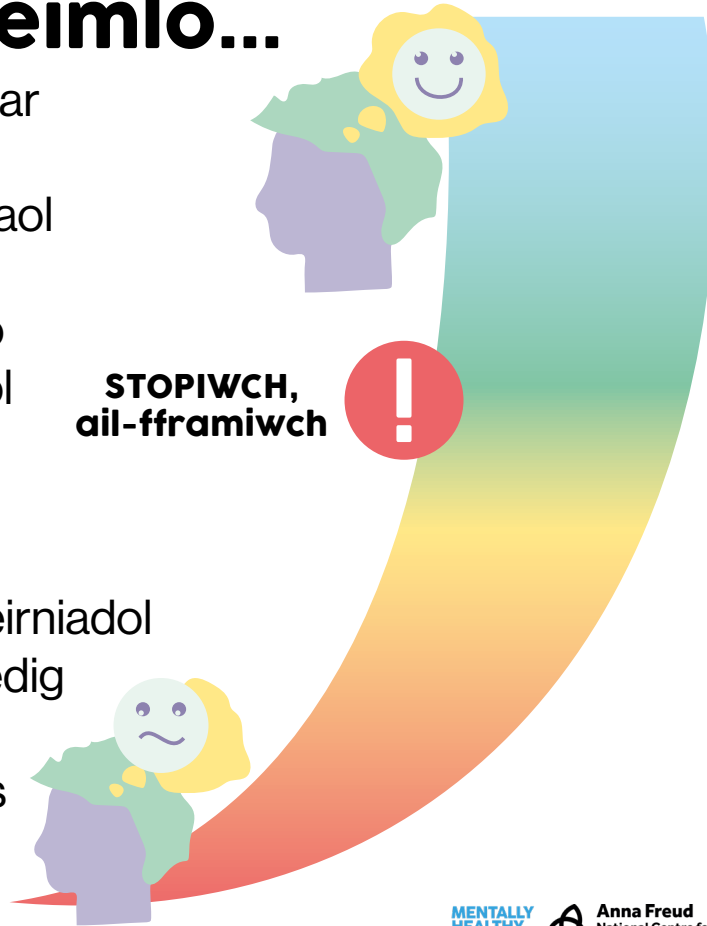
Mae cydnabod y meddyliau hyn a'u hail-fframio yn ffordd o ddysgu ein hymennydd i leihau pryder a gorfeddwl. Gellir defnyddio'r prompt a gweithgaredd mesur syml yn yr adnodd hwn gyda phlant unigol i'w helpu i sylweddoli pryd maen nhw'n meddwl meddyliau angharedig neu negyddol, cymryd saib, ac ail-fframio eu meddyliau yn rhywbeth mwy cadarnhaol.

Gellid defnyddio'r mesur eto wedyn i adnabod sut maen nhw'n teimlo ar ôl y gweithgaredd. Wrth ail-fframio, gallai fod o gymorth i'r plentyn feddwl am dystiolaeth yn erbyn y meddyliau negyddol.



Dwi'n teimlo...

- yn ddiolchgar
- yn hyderus
- yn gadarnhaol
- yn hapus
- yn ddigyffro
- yn negyddol
- yn ofnus
- yn poeni
- embaras
- yn hunan-feirniadol
- yn rhwystredig
- yn drist
- yn bryderus
- yn ddig



Argraffwch y mesurau hyn i helpu pobl ifanc i adnabod sut maen nhw'n teimlo cyn ac ar ôl y gweithgareddau.

MENTALLY
HEALTHY
SCHOOLS

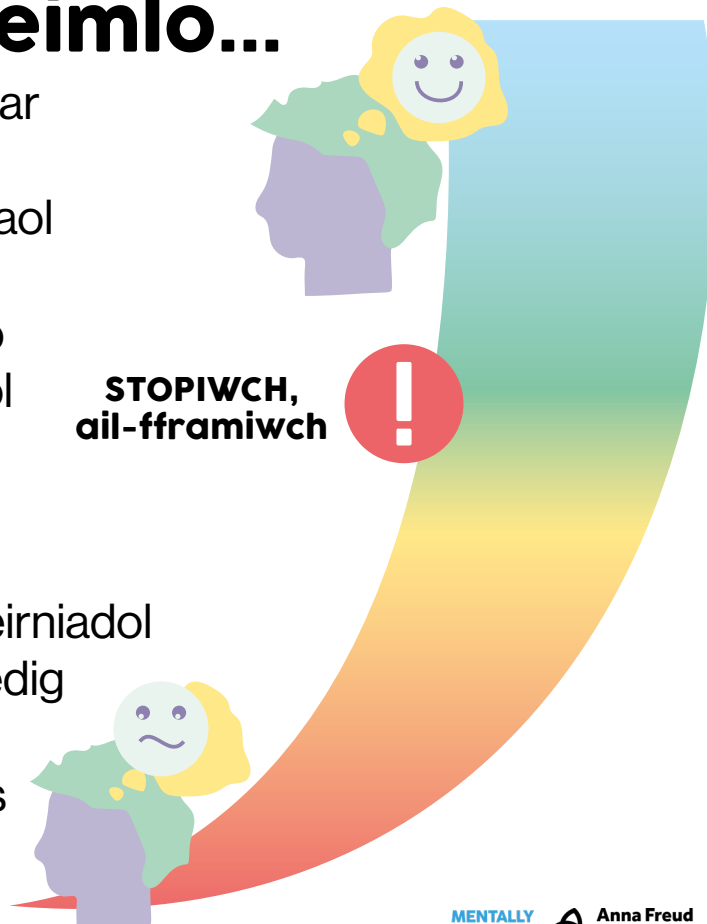


Anna Freud
National Centre for
Children and Families



Dwi'n teimlo...

- yn ddiolchgar
- yn hyderus
- yn gadarnhaol
- yn hapus
- yn ddigyffro
- yn negyddol
- yn ofnus
- yn poeni
- embaras
- yn hunan-feirniadol
- yn rhwystredig
- yn drist
- yn bryderus
- yn ddig



MENTALLY
HEALTHY
SCHOOLS



Anna Freud
National Centre for
Children and Families



Ail-fframio meddyliau

Enw: _____ Dyddiad: _____

Sefyllfa	Meddwl negyddol / nad yw'n helpu	Tystiolaeth yn erbyn hyn	Ail-fframio
Ces i ffrae gyda Kya.	Does gen i ddim ffrindiau, mae pawb yn fy nghasáu i.	Roedd Sam a Ciara yn garedig wrthyf fi a gofynnnon nhw imi chwarae gyda nhw.	Mae'n dda cael mwy nag un ffrind i'ch cynorthwyo, fel sydd gen i.
