Gwydraid o ddŵr

Cysyniadau: **Cenfigen, dyfalbarhad, penderfyniad.**

Amcan: **Cymell y plant i edrych yn gadarnhaol a dyfalbarhau.**

Cyfarpar: **Gwydraid o ddŵr.**

Cyflwyniad:

● Ydi'r gwydr yn hanner llawn neu hanner gwag?

● Rhoi cyfle i'r plant ateb ac er mwyn i bob un gael cyfle gofyn, 'Faint ohonoch chi sy'n meddwl bod y gwydr yn hanner llawn a faint sy'n credu bod y gwydr yn hanner gwag?' Y plant i ddangos trwy roi eu dwylo i fyny.

Trafodaeth bellach:

● Oes yna ateb pendant i'r cwestiwn?

● Ydi'r ddau ateb yn gywir?

● Ai mater o farn bersonol ydi'r ateb?

● Pa wahaniaeth mae eich ateb yn ei wneud?

Dyma'r adeg i gyflwyno dau air newydd. Optimydd a pesimydd. Gellir cyflwyno'r rhain ar y bwrdd gwyn. Ar ôl cael barn y plant am y geiriau gellir, wedyn, egluro fel hyn:

● Mae'r optimydd yn edrych ar bethau'n gadarnhaol; gweld yr ochr dda/orau i bethau.

● Mae'r pesimydd yn edrych ar bethau'n negyddol; gweld yr ochr ddrwg/dywyll i bethau.

● Pa un o'r rhain, ai'r optimydd neu'r pesimydd, fyddai'n gweld y gwydr yn hanner llawn? Pam?

● Pa un o'r rhain, ai'r optimydd neu'r pesimydd, fyddai'n gweld y gwydr yn hanner gwag? Pam?

● Mae un yn edrych yn gadarnhaol a'r llall yn negyddol.

● Ydi o'n well bod yn optimydd na bod yn besimydd? Pam?

Trafodwch yr enghreifftiau hyn:

● Mi fyddan ni'n siŵr o golli yn erbyn tîm pêl-droed/tîm rygbi/tîm pêl-rwyd Ysgol Maes yr Haf yr wythnos nesaf.

● Mi fydd hi'n siŵr o fwrw glaw heno a ninnau eisiau mynd ar daith gerdded.

● Gofynnwch i'r plant am enghreifftiau o bethau sy'n dda neu'n ddrwg. Dyma rai enghreifftiau i'w hystyried:

● Efallai nad ydych yn gwneud yn dda mewn arholiad neu brawf yn yr ysgol.

● Efallai eich bod wedi anghofio anfon cerdyn pen-blwydd i'ch ffrind gorau.

● Mae eich hoff anifail anwes wedi marw.

● Mae eich tîm chi wedi colli.

Sut ydych chi'n teimlo?

Stori:

Gwydraid o Ddŵr

A dweud y gwir doedd gan Bob fawr o ddiddordeb yn yr ysgol. Nid fel ei ffrind Kev.

‘ Mi ydw i wrth fy modd yn yr ysgol.’ meddai Kev. ‘Mathemateg, iaith, gwyddoniaeth, gwaith celf a chwarae – ffab,’ meddai Kev.

‘Mae’n gas gen i Fathemateg, yn enwedig y tablau ‘na, a wedyn sgwennu stori am be fuoch chi’n wneud dros y gwyliau – boring, boring, boring,’ cwynai Bob.

Kev oedd yn ateb bob amser yn y dosbarth. Roedd ei law i fyny o flaen pawb. Ar y cae chwarae wedyn y fo oedd yn cael ei ddewis yn gapten y tîm. Doedd neb eisiau Bob yn eu tîm. ‘Dydw i’n da i ddim,’ meddai Bob, ‘ac mae pawb yn gwybod hynny.’

Un bore cyhoeddodd Miss Ifans fod un o’r dosbarth wedi dod yn gyntaf trwy Gymru am sgwennu stori. ‘Pwy ond Kevin Huws,’ meddai Bob yn ddistaw dan ei wynt. Ac mi oedd o’n iawn.

‘Mae’r dystysgrif hon a deugain punt o wobr yn mynd i ... Kevin Huws,’ meddai Miss Ifans fel petai hi’n feirniad yn Eisteddfod yr Urdd. Dechreuodd y plant i gyd glapio eu cymeradwyaeth i Kevin.

Amser cinio, ar y buarth, gofynnodd Bob i Kevin, ‘Pam wyt ti’n gwneud yn dda ymhob dim?’

‘Yli, boi,’ meddai Kev yn ôl, ‘dwyt ti ddim yn newid dim. Mi wyt ti yn dal ’run fath, yn dweud bod pob dim yn anodd, a does gen ti ddim amynedd i wneud dim byd. Gafael ynddi a cheisia wneud dy orau. Mi wyt ti bob amser yn negyddol.’

‘Be ydi hynny?’ gofynnodd Bob.

‘Mi wyt ti bob amser yn gweld y gwydr yn hanner gwag.’

Eisteddodd Bob ar y grisiau oedd yn arwain at y stafell ginio. ‘Efallai fod rhaid i mi wneud mwy o ymdrech,’ meddai.

Trafodaeth bellach:

- Tybed a oedd Kevin yn dangos ei hun?

- Oedd Kevin yn iawn yn dweud y gwir wrth Bob?

- Beth fyddai eich ymateb chi?

Munud i feddwl:
Mae hapusrwydd bywyd yn dibynnu ar ansawdd eich meddyliau a'r ffordd yr ydych yn edrych ar fywyd. Gweld y gorau ym mhawb.

Emyn: Byd sy'n well: Clap a Chân i Dduw 38

Dywedodd Iesu Grist:
"Dych chi wedi clywed i hyn gael ei ddweud: 'Rwyt i garu dy gymydog' (ac 'i gasáu dy elyn'). Ond dw i'n dweud wrthoch chi: Carwch eich gelynion ..." Mathew 5:43–44 beibl.net

Myfyrdod/Gweddi:
Mi fuaswn i wrth fy modd petawn i'n medru gweld y gorau ym mhawb a phopeth. O Dduw, wnei di fy helpu i weld y gwydr yn hanner llawn bob tro? Diolch. Amen.