



Meddylfryd Twf Growth Mindset

Yn Ysgol I D Hooson, rydym yn gweithio tuag at ddatblygu ein Meddylfryd Twf. Rydym yn dueddol, ar brydiau, i fod ofn ymgeisio neu deimlo nad yw rhywbeth yn naturiol i ni ei wneud ac o galyniad ni allwn lwyddo. Er enghraifft:

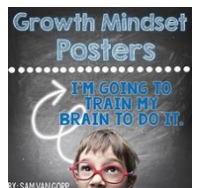
“Fedra i ddim tynnu llun”
“Dwi ddim yn deall dim o’r mathemateg”

Mae Meddylfryd Twf yn ein helpu i dorri’r rhwystrau sydd yn ein atal ac yn helpu ni beidio meddwl mewn ffordd gaeedig. Yn hytrach mae’n ein helpu i feddwl mwy am sut y gallwn lwyddo, yn ein hannog i ddal ati a phwysleisio’r pwysigrwydd a’r llwyddiant a ddaw drwy ddyfalbarhau.

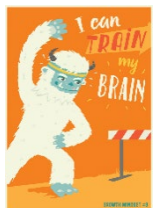
**ER MWYN LLWYDDO, RHAID I NI FOD YN BAROD I FENTRO !
RHAID BOD YN BAROD I WNEUD CAMGYMERIADAU ER MWYN
DYSGU!**



Cysyniad y seicolegydd Carol Dweck yw Meddylfryd Twf. Mae’n pwysleisio Dyfalbarhad, Gweithio’n galed, a Dycnwch



Mae Meddylfryd Twf yn pwysleisio Meddwl Gwyrdd. Wrth hybu meddwl gwyrdd byddwn yn fwy parod i roi cynnig ar bethau pan fyddwn yn cael ein herio, i beidio rhoi fyny, i ddal ati, ac i hybu meddwl:



“Fedra i ddim gwneud hyn rwan, ond mi fydda i yn gallu !”

Mae pob dosbarth wedi bod yn dysgu a meddwl am ddwy fath o feddylfryd y gall y plant ac oedolion eu cael, sef Meddylfryd Caeedig/Fixed, a Meddylfryd o Dwf/Growth.

Meddwl Caeedig / Fixed	Meddwl Twf / Growth
<p>Dwi'n hoffi i fy ngwaith fod yn hawdd Dwi ddim yn hoff o her Dwi eisiau i bobl fy nghanmol am pa mor alluog ydw i Dwi ddim yn meddwl y gallaf newid pa mor alluog ydw i Dwi ddim eisiau trio pethau newydd achos dwi ddim yn gwybod pa mor dda fydda i Dwi'n rhoi fyny yn hawdd.</p>	<p>Dwi byth yn rhoi fyny Dwi'n hoffi pan mae'r gwaith yn anodd – mae'n golygu fy mod yn dysgu Dwi wrth fy modd efo heriau Dwi am i bobl fy nghanmol am yr ymdrech dwi'n wneud efo fy ngwaith. Dwi'n credu y gallaf ddod yn fwy deallus drwy weithio'n galed. Dwi'n teimlo'n alluog pan dwi wedi dysgu rhywbeth newydd. Dwi'n dysgu o fy nghangymeriadau</p>

Sut gallwch helpu adref?

- Rhowch ganmoliaeth am yr ymdrech mae eich plentyn wedi ei roi i waith yn hytrach nag am pa mor alluog y mae ef/hi.
- Siaradwch a thrafodwch gyda'ch plentyn am yr ymenydd fel cyhyrau – y mwyaf y defnyddir, y cryfaf y bydd yn mynd.
- Annogwch eich plentyn i beidio a rhoi fyny pan maent yn cael pethau yn anodd.
- Heriwch eich plentyn i roi cynnig ar bethau newydd neu rhywbeth sydd yn heriol.

Cofiwch

'Meddwl Gwyrdd'

