



MEDDYLFRYD TWF



Mae disgyblion Ysgol Dyffryn Conwy yn gweithio tuag at ddatblygu eu **Meddylfryd Twf**. Rydym yn dueddol ar brydiau i fod ofn ymgeisio neu deimlo nad yw rhywbeth arbennig yn naturiol i ni ei wneud ac o ganlyniad ni allwn lwyddo ynddo. Er enghraifft,

“Allai ddim tynnu llun” neu **“Dwi’n deall dim mewn Mathemateg.”**

Mae meddwl fel hyn yn feddylfryd **caeedig**, drwy feddwl fel hyn rydym yn atal ein hunain rhag datblygu. Rydym angen troi ein **meddylfryd caeedig** i fod yn **feddylfryd twf**. Er enghraifft

“Mae’n mynd i gymryd amser i mi dynnu llun.”

neu

“Bydd angen i mi ddysgu o fy nghamgymeriadau mewn Mathemateg.”

Gyda Meddylfryd Twf rydym angen torri’r rhwystrau sydd yn ei atal a pheidio meddwl mewn **ffordd gaeedig** yn hytrach i **ddyfalbarhau a chredu ynddon ein hunain, fel ein bod gydag amser yn llwyddo i gyrraedd ein nod.**

**EVERY
MISTAKE
YOU MAKE
IS PROGRESS**

ER MWYN LLWYDDO MAE’N RHAIID MENTRO! RHAID GWNEUD CAMGYMERIAD ER MWYN DYSGU!

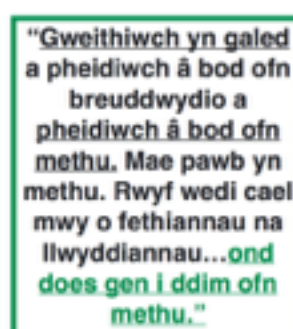
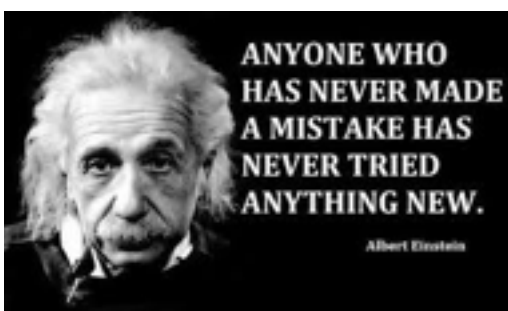
Pam bod hyn yn bwysig?

Gydag arholiadau TGAU yn mynd yn fwy heriol a gyda mwy o gystadleuaeth yn y byd gwaith mae angen i ni sicrhau bod pobl ifanc y dyfodol gyda’r gallu i **ddyfalbarhau ac i ddatrys problemau eu hunain**, mi all troi ein meddylfryd i fod yn **feddylfryd twf** eu galluogi i wneud hynny.

Sut alla i fel rhiant helpu?

Cefnogwch eich plentyn i gael meddylfryd twf drwy:

- 1) Eu hannog i ymgeisio eu gorau bob amser - er os nad ydynt yn llwyddo bob tro.
- 2) I beidio â phoeni os ydynt yn gwneud camgymeriad - mae angen i ni wneud camgymeriadau er mwyn dysgu a datblygu ymhellach.
- 3) Peidio â rhoi’r ffidil yn y to. Mae dysgu am gymryd amser ac amynedd.
- 4) I greu y gallant lwyddo i wneud un rhywbeth os ydynt yn dyfalbarhau.



What Kind of Mindset Do You Have?



I can learn anything I want to.
When I'm frustrated, I persevere.
I want to challenge myself.
When I fail, I learn.
Tell me I try hard.
If you succeed, I'm inspired.
My effort and attitude determine everything.



I'm either good at it, or I'm not.
When I'm frustrated, I give up.
I don't like to be challenged.
When I fail, I'm no good.
Tell me I'm smart.
If you succeed, I feel threatened.
My abilities determine everything.

Created by Reid Wilson @wayfaringspath © 2015 Icon from thecousproject.com

DEVELOPING A GROWTH MINDSET

INSTEAD OF.....	TRY THINKING....
I'm not good at this	What am I missing?
I give up	I'll use a different strategy
It's good enough	Is this really my best work?
I can't make this any better	I can always improve
This is too hard	This may take some time
I made a mistake	Mistakes help me to learn
I just can't do this	I am going to train my brain
I'll never be that smart	I will learn how to do this
Plan A didn't work	There's always Plan B
My friend can do it	I will learn from them

