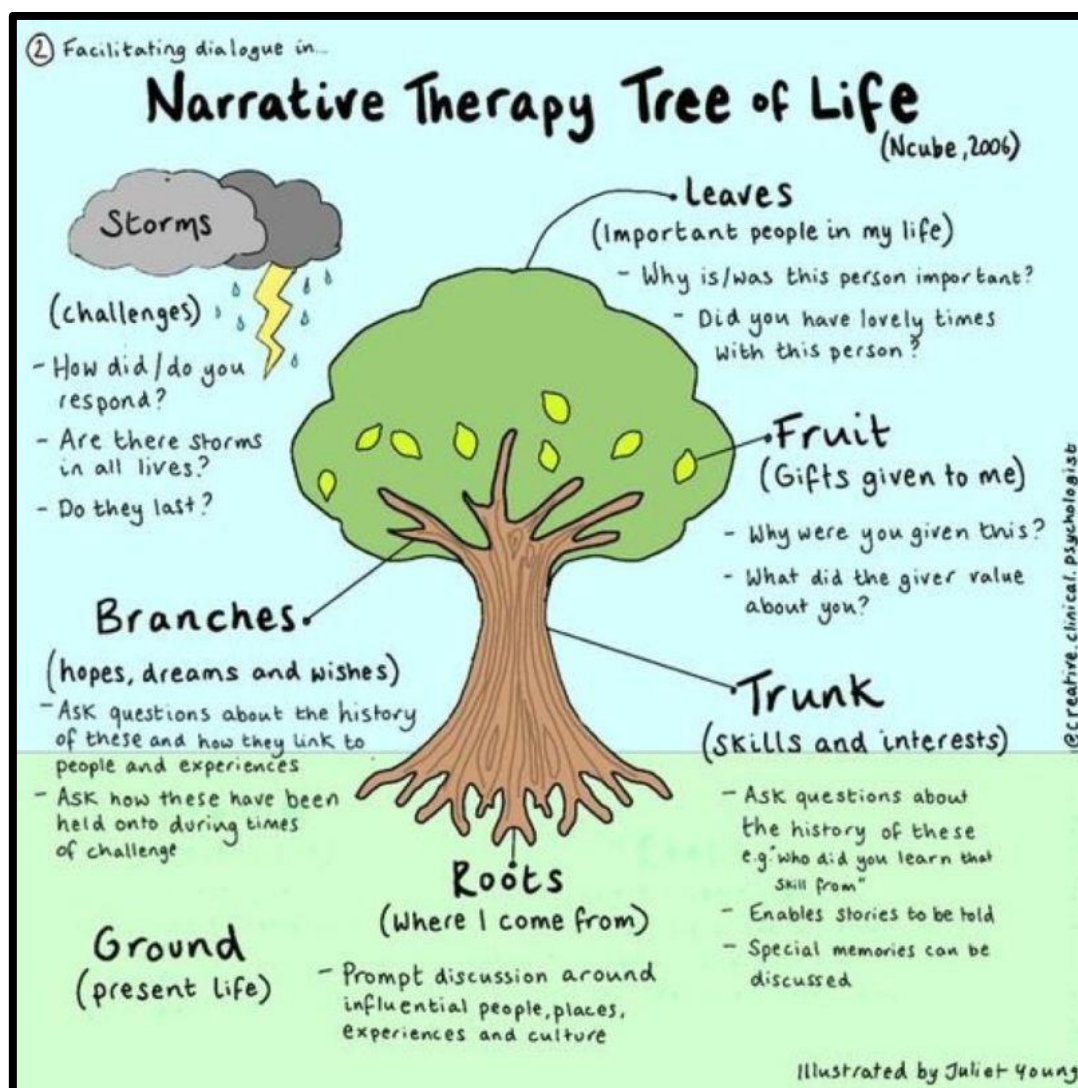


Cymerir y gweithgaredd hwn o ymarfer seicoleg naratif ac mae'n cefnogi'r holl flociau adeiladu o hunan-barch y mae Borba (1989) yn eu nodi.

Yn y boncyff mae'r dysgwyr yn ysgrifennu am eu sgiliau a'u galluoedd, lle maent yn teimlo ymdeimlad o gymhwysedd. Yn y ddaear maen nhw'n ysgrifennu ac yn tynnu am rai o'r gweithgareddau maen nhw'n eu mwynhau ar hyn o bryd yn yr ysgol a'r tu allan iddi. Mae'r gwreiddiau'n cynrychioli o ble maen nhw'n dod, hanes eu teulu a'u teulu estynedig, pobl sydd wedi cael dylanwad arnyn nhw ac wedi dysgu pethau iddyn nhw yn eu bywydau. Maent yn defnyddio'r canghennau i amlinellu eu gobeithion a'u breuddwydion ar gyfer y dyfodol, y cyfeiriad y maent am i'w bywydau fynd i mewn. Ar y dail maent yn nodi'r bobl yn eu bywyd y maent yn eu gwerthfawrogi a'u dal fel rhai gwerthfawr. Yn olaf, maen nhw'n tynnu llun darn o ffrwythau wrth ymyl pob person maen nhw'n uniaethu â'r dail, ac ar bob ffrwyth maen nhw'n nodi'r hyn maen nhw wedi'i dderbyn gan y person, e.e. cael gofal neu anogaeth ganddyn nhw.



Gall gweithgaredd coed bywyd hwyluso nifer o sgysiaau sy'n ddefnyddiol iawn ar gyfer Adeiladu hunan-barch. Gallwch wneud hyn ar sail unigol neu mewn grŵp/dosbarth cyfan. Os yw'n ei wneud fel gweithgaredd grŵp/dosbarth cyfan, mae'n caniatáu i chi ofyn i'r dysgwyr nodi cryfderau y maent yn eu gweld yn eu cyfoedion ac yna gallant ysgrifennu'r rhain ar goed eraill gan ddefnyddio nodiadau post-it bach. Mae'n ffordd wych o adeiladu hinsawdd gadarnhaol yn yr ystafell ddosbarth lle mae dysgwyr yn dod i adnabod a gwerthfawrogi ei gilydd yn fwy, yn ogystal â dod i adnabod eu hunain yn well.

