Wythnos Gwrth-fwlio 2023

DYDD LLUN 13 – DYDD GWENER 17 TACHWEDD

PECYN YSGOLION UWCHRADD

TREFNYDD ANTI-BULLYING ALLIANCE

GWNEWCH SŴN AM FWLIO

#WYTHNOSGWRTHFWLIO

© Biwro Cenedlaethol y Plant – Elusen gofrestredig rhif 258825. Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717. Swyddfa gofrestredig: 23 Mentmore Terrace, London E8 3PN. A Company Limited by Guarantee.

Part of the family NATIONAL CHILDREN'S BUREAU

CYNNWYS

Cyflwyniad **(Tudalen 2)**

Ynglŷn â'r pecyn hwn **(Tudalen 3)**

Paratoi at Wythnos Gwrth-fwlio 2023 **(Tudalen 3)**

Cynllun cyfarfod boreol **(Tudalen 6)**

Cynllun gwers **(Tudalen 8)**

Syniadau trawsgwricwlaidd **(Tudalen 13)**

Pethau eraill y gallwch chi eu gwneud yn ystod Wythnos Gwrth-fwlio 2023 **(Tudalen 16)**

© Biwro Cenedlaethol y Plant – Elusen gofrestredig rhif 258825. Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717. Swyddfa gofrestredig: 23 Mentmore Terrace, London E8 3PN. A Company Limited by Guarantee.

CYFLWYNIAD

Mae Wythnos Gwrth-fwlio 2021 yn cael ei chynnal rhwng Dydd Llun 13 Dydd Gwener 17 Tachwedd, a thema'r wythnos yw 'Gwnewch Sŵn Am Fwlio'. Caiff ei chydlynu gan y Gynghrair Gwrth-fwlio, sy'n rhan o Fiwro Cenedlaethol y Plant, sy'n elusen plant flaenllaw. Eleni, rydym wedi cydweithio â phobl ifanc ledled Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon i ddewis y thema.

Yn ystod Wythnos Gwrth-fwlio eleni, rydym yn annog oedolion a phlant i ddod ynghyd i drafod beth yw ystyr ymddygiad bwlïaidd, sut gallwn wybod beth yw'r gwahaniaeth rhwng 'cellwair' a bwlio, a sut gallwn wneud newidiadau i leihau bwlio. Gyda'n gilydd, gallwn wneud gwahaniaeth er gwell os gwnawn ni sŵn i stopio bwlio.

WYTHNOS GWRTH-FWLIO 2023: GALWAD I WEITHREDU GWNEWCH SŴN AM FWLIO

GWNEWCH SŴN AM FWLIO
#WYTHNOSGWRTHFWLIO

Yn rhy aml, byddwn yn cadw'n dawel pan fyddwn yn gweld bwlio'n digwydd, yn dawel am y loes y mae bwlio yn ei achosi, ac yn dawel pan fyddwn yn clywed rhywun yn dweud mai 'dim ond cellwair' yw bwlio.

Nid oes yn rhaid i bethau fod fel hyn.
Wrth gwrs, ni fyddwn yn hoffi pawb ac ni fyddwn yn cytuno bob amser, ond gallwn ddewis parch ac undod.

Yn ystod Wythnos Gwrth-fwlio eleni, dewch i ni ddod ynghyd i drafod beth yw ystyr bwlio i ni, sut gall cellwair droi yn rhywbeth mwy cas, a beth allwn ni ei wneud i atal bwlio. Gyda'n gilydd, gallwn wneud gwahaniaeth a sefyll yn gadarn yn erbyn bwlio.

O iard yr ysgol i'r Senedd, ac o'n ffonau i'n cartrefi, dewch i ni wneud sŵn am fwlio.

YNGLŶN Â'R PECYN HWN

Mae'r holl syniadau yn y pecyn hwn wedi'u llunio i helpu ysgolion a lleoliadau eraill ar gyfer plant a phobl ifanc i ddathlu a chyfranogi yn Wythnos Gwrth-fwlio. Eleni, mae ein pecyn wedi cael ei lunio i fod yn addas i leoliadau ysgolion uwchradd ledled y DU. Er ei fod wedi'i gynllunio i'w gyflwyno mewn ystafelloedd dosbarth a chyfarfodydd boreol ar gyfer cyfnodau allweddol 3 a 4, gellir addasu'r pecyn yn rhwydd i'w gyflwyno i grwpiau llai ac ar-lein, ac i grwpiau oedran eraill os bydd hynny'n briodol.

Mae'r pecyn yn cynnwys cynllun ar gyfer cyfarfod boreol, cynllun gwers a syniadau am weithgareddau trawsgwricwlaidd sydd wedi'u llunio i annog disgyblion i ystyried sut gallwn ni 'Wneud Sŵn' i fynd i'r afael â bwlio ar-lein ac yn y byd go iawn.

Dymunwn ddiolch i dîm Seicoleg NTU Prifysgol Nottingham Trent am eu cyfraniadau a'u harweiniad i'n helpu i ddatblygu'r cynlluniau gwersi hyn.

NTU Nottingham Trent University Psychology

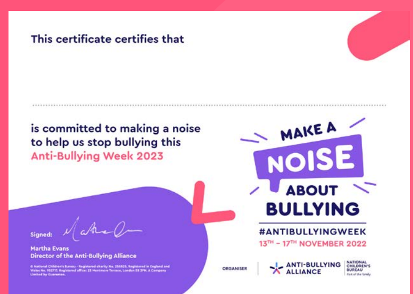
HELPWCH NI I BARHAU I GYNNAL WYTHNOS GWRTH-FWLIO AR EICH CYFER

Rydym ni'n dibynnu ar weithgarwch codi arian i allu parhau i ddarparu adnoddau Wythnos Gwrth-fwlio ar eich cyfer chi bob blwyddyn. Byddem yn ddiolchgar pe gallech chi ystyried cyfrannu neu godi arian at y Gynghrair Gwrth-fwlio i sicrhau y gallwn ni barhau i ddarparu'r adnoddau hyn i chi.

- Gallwch chi roi cyfraniad uniongyrchol i ni trwy gyfrwng ein tudalen Just Giving

JustGiving™

- Neu gallwch chi anfon siec atom ni, yn daladwy i'r 'Anti-Bullying Alliance'. Dylid anfon y siec i'r cyfeiriad canlynol: National Children's Bureau, 23 Mentmore Terrace, Llundain, E8 3PN. Cofiwch gynnwys eich enw a'ch cyfeiriad e-bost, oherwydd byddwn ni'n hoffi cydnabod unrhyw arian a gaiff ei godi os bydd hynny'n bosibl.
- Bydd pob rhoddwr sy'n codi mwy na **£50** yn cael tystysgrif 'arwyr codi arian'.e.



PARATOI AT WYTHNOS GWRTH-FWLIO 2023

PAN FYDD CELLWAIR YN TROI'N FWLIO

Fel rhan o ymgyrch Wythnos Gwrth-fwlio eleni, rydym yn annog pawb i ystyried beth yw ystyr 'cellwair', beth yw rôl 'cellwair' mewn bwlio a sut gallwn ni fynd i'r afael â hynny. Cyn cynllunio eich gweithgareddau, ystyriwch y gwahaniaeth rhwng 'cellwair' a bwlio, a sut gallwch chi gyfleu'r neges hon i'ch disgyblion.

Gwyddom y caiff y term 'cellwair' ei gamddefnyddio'n aml mewn ysgolion i guddio ymddygiadau bwlïaidd. Bydd rhai ysgolion hyd yn oed yn gwahardd y gair. Ar ôl trafod ag ysgolion a phobl ifanc, fe wnaethom benderfynu ei bod hi'n bwysig trafod y term 'cellwair' mewn ysgolion. Fel y cyfryw, rydym wedi penderfynu cynnwys y term yng ngweithgareddau'r pecyn hwn. Gellir eu haddasu os dymunwch ddefnyddio 'jôc' yn hytrach na'r gair cellwair, ond rydym yn argymell defnyddio'r term.

Gall cellwair a jôcs wneud cyfraniad pwysig o ran datblygu a chynnal cyfeillgarwch. Dyma'r diffiniad o gellwair: 'cyfnewid sylwadau pryfoclyd yn chwareus a chyfeillgar'. Fodd bynnag, gall yr ymddygiadau hyn fynd yn rhy bell a dod yn gyfystyr â bwlio. Er enghraifft, os ailadroddir y 'cellwair' gan dargedu rhywun, neu os bydd y 'cellwair' yn ymwneud a nodweddion personol megis pryd a gwedd. Gall arwyddocâd ymddygiadau y buasem yn eu hystyried yn fwlio gael ei fychanu pan fydd pobl yn ceisio dweud mai 'dim ond cellwair' yw'r ymddygiadau hyn.

Nid ydym yn dweud na allwn fwynhau jôc gyda ffrindiau, ond rydym yn annog pawb i gofio y gallai'r jociau hyn gael eu dehongli yn wahanol i'r bwriad ar brydiau.

Gan gofio hynny, rydym yn eich annog i esbonio wrth ddisgyblion nad yw 'cellwair' yn gas os yw'n cyd-fynd â'r diffiniad o gellwair, ac os bydd rhywbeth sy'n cael ei alw yn 'gellwair' yn peri loes i rywun, nid 'cellwair' yw hynny mwyach, ond ymddygiad niweidiol ac ymddygiadau bwlïaidd o bosibl.

© Biwro Cenedlaethol y Plant – Elusen gofrestredig rhif 258825. Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717. Swyddfa gofrestredig: 23 Mentmore Terrace, London E8 3PN. A Company Limited by Guarantee.

GADEWCH I DDISGYBLION ARWAIN!

Eleni, mae Wythnos Gwrth-fwlio yn rhoi sylw penodol i ddeall y gwahaniaeth rhwng 'cellwair', 'dadleuon' a 'bwlio', ac nid oes neb gwell i archwilio a rhannu'r pwnc hwn na'r bobl ifanc eu hunain.

Mae Wythnos Gwrth-fwlio yn ffordd wych o annog disgyblion i gyfrannu at gynllunio at eu profiadau dysgu eu hunain. Gallech ofyn iddynt gyfrannu at gynllunio rhannau o'r wythnos, â chymorth gan oedolion.

Mae sawl dull o gynnwys disgyblion yn Wythnos Gwrth-fwlio:

- Caniatewch i grŵp o ddisgyblion gynllunio a chynnal cyfarfod boreol yn yr ysgol neu ran o wers.
- Gofynnwch i'r disgyblion beth yw eu barn am fwlio yng nghymuned yr ysgol: ydy bwlio'n digwydd yn yr ysgol? Ble mae'n digwydd? Beth hoffen nhw i'r ysgol ei wneud i atal ac ymateb i hynny?
- Holwch y disgyblion pa weithgareddau y buasent yn hoffi eu gweld yn cael eu cynnal yn ystod Wythnos Gwrth-fwlio
- Adolygwch Bolisi Gwrth-fwlio presennol yr ysgol a chynigwch argymhellion a chanllawiau wrth ddatblygu'r cynlluniau gwersi hyn.
- Gallai'r disgyblion gynllunio gweithgaredd codi arian megis Diwrnod Sanau Od, stondin cacennau neu ras ddifyr.

BYDDWCH YN YSTYRLON

Er y byddwn yn ceisio sicrhau bod Wythnos Gwrth-fwlio yn ddathliad ac yn gyfle i godi ymwybyddiaeth o fwlio, gall Wythnos Gwrth-fwlio fod yn brofiad anodd i rai disgyblion, yn enwedig y rhai sydd efallai'n cael eu bwlio neu'n bwlio eraill. Felly, mae'n bwysig ystyried hyn wrth gynllunio i sicrhau y caiff yr holl wersi a'r gweithgareddau eu cyflwyno'n sensitif.

Fel yr oedolyn sy'n cyflwyno'r sesiwn:

- Darllenwch gynnwys yr adnoddau, y taflenni a'r fideos hyn i sicrhau eu bod yn addas i'ch ysgol, e.e. a oes angen i chi ystyried newid yr enwau mewn astudiaethau achos? Neu a ddylent gael eu haddasu ar gyfer rhai o'ch disgyblion.
- Ystyriwch unrhyw ddisgyblion sydd ar hyn o bryd yn profi neu'n tystio i fwlio a nodwch sut gwenwch chi fynd i'r afael â hyn cyn cyflwyno'r sesiwn.
- Byddwch yn ymwybodol o unrhyw newid yn ymddygiad disgyblion yn ystod y sesiwn oherwydd gallai hynny amlygu materion sy'n ymwneud â bwlio;
- Ceisiwch sicrhau na fydd disgyblion yn datgelu gwybodaeth bersonol na manylion digwyddiadau penodol yn ystod y sesiwn, ond atgoffwch hwy y bydd oedolyn yn yr ysgol ar gael i sgwrsio â hwy wedi'r sesiwn.

NODYN ATGOFFA

Yn ystod y sesiwn, cofiwch hysbysu'r disgyblion am y canlynol:

- Sut i roi gwybod am fwlio neu unrhyw beth sy'n eu pryderu.
- Y gellir troi at oedolion sy'n gallu helpu os ydynt yn cael trafferth ag unrhyw fater yn ymwneud â bwlio;
- Ble gallant ganfod polisi Gwrth-fwlio eu hysgol.

CANLLAWIAU AR GYFER YSGOLION A MAPIO'R CWRICWLWM

Gallai cynllun y wers, cynllun y cyfarfod boreol a'r gweithgareddau trawsgwricwlaidd yn y pecyn hwn gyfrannau ar elfennau penodol o'r cwricwlwm y dylai disgyblion wybod amdanynt cyn gadael yr ysgol uwchradd. Gallwch ganfod manylion canllawiau a deddfwriaeth berthnasol a mapiau cwricwlwm mewn perthynas â bwlio ar gyfer ysgolion yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon.

CLICIWCH YMA >

© Biwro Cenedlaethol y Plant – Elusen gofrestredig rhif 258825. Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717. Swyddfa gofrestredig: 23 Mentmore Terrace, London E8 3PN. A Company Limited by Guarantee.

Mae gan y Gynghrair Gwrth-fwlio nifer o gyrsiau gwrth-fwlio sy'n addas at ddibenion DPP ar gyfer unrhyw un sy'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc.

Gallwch gael rhagor o wybodaeth yma >

Diwrnod Sanau Od

DYDD LLUN 13 TACHWEDD

Yn union fel y byddwn yn ei wneud bod blwyddyn, byddwn yn cychwyn trwy gynnal Diwrnod Sanau Od ar y dydd Llun yn ystod Wythnos Gwrth-fwlio. Mae Diwrnod Sanau Od yn gyfle i ysgolion cynradd ddathlu Wythnos Gwrth-fwlio mewn modd cadarnhaol trwy ofyn i ddisgyblion a staff wisgo sanau od i fynd i'r ysgol. Nid oes unrhyw bwysau i wisgo'r ffasiynau diweddaraf na phrynu gwisgoedd drud. Mae'n syml iawn, yr unig beth sy'n rhaid i chi ei wneud i gyfranogi yw gwisgo sanau o bob pâr.

Bydd Diwrnod Sanau Od yn cael ei gynnal ar ddiwrnod cyntaf Wythnos Gwrth-fwlio, **Dydd Llun 13 Tachwedd,** i helpu i godi ymwybyddiaeth o Wythnos Gwrth-fwlio.

Mae pecyn ar gyfer ysgolion, posteri, pecyn ar gyfer gweithleoedd a thaflenni cyhoeddusrwydd ar gael i'ch helpu i gyfranogi. Maent ar gael yma.

ANTI-BULLYING ALLIANCE

TREFNYDD

GWNEWCH SŴN AM FWLIO

#WYTHNOSGWRTHFWLIO

© Biwro Cenedlaethol y Plant – Elusen gofrestredig rhif 258825. Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717. Swyddfa gofrestredig: 23 Mentmore Terrace, London E8 3PN. A Company Limited by Guarantee.

CYNLLUN GWASANAETH BOREOL

NODAU

- Deall beth mae eich ysgol yn ei wneud i nodi Wythnos Gwrth-fwlio 2023: Gwnewch Sŵn Am Fwlio
- Deall Thema 'Gwnewch Sŵn'
- Deall beth yw bwlio
- Hybu empathi a grymuso ymhlith pobl ifanc

AMSER

15-20 munud

CANLYNIADAU

Erbyn diwedd y gwasanaeth, bydd disgyblion wedi:

- Ystyried problem bwlio
- Deall pwysigrwydd codi llais pan fyddant yn gweld bwlio yn digwydd
- Nodi sut gallant helpu pan fyddant yn gweld bwlio yn digwydd
- Deall sut i gysylltu ag eraill i ofyn am gymorth iddynt hwy eu hunain ac i eraill

ADNODDAU A PHARATOI

Cliciwch ar y dolenni i lawrlwytho'r ffeiliau.

- PowerPoint Cyfarfod Boreol Wythnos Gwrth-fwlio 2023
- Cerdd Ysgolion Uwchradd Wythnos Gwrth-fwlio 2023

CYFLWYNO WYTHNOS GWRTH-FWLIO (5 munud)

Croesawch bawb i gyfarfod boreol Wythnos Gwrth-fwlio eleni, ar thema 'Gwnewch Sŵn Am Fwlio', ac esboniwch beth yw cynlluniau'r ysgol i nodi'r wythnos.

Dangoswch **Sleid 2** – Diffiniad o Fwlio

Cyn cychwyn, rydym yn argymell y dylech ystyried y diffiniad o fwlio gyda'ch disgyblion. Gallech ddefnyddio diffiniad y Gynghrair Gwrth-fwlio, sydd ar gael ar y sleid, neu gallech ddefnyddio diffiniad penodol eich ysgol os yw'n wahanol.

> Unigolyn neu grŵp yn cael ei niweidio'n fwriadol dro ar ôl tro gan unigolyn neu grŵp arall, pan fydd y berthynas yn cynnwys anghydbwysedd grym. Gall bwlio fod yn gorfforol, yn eiriol neu'n seicolegol. Gall ddigwydd wyneb yn wyneb neu ar-lein.

Gofynnwch i'r disgyblion am eu sylwadau ynghylch y diffiniad. Beth yn eu tyb hwy yw ystyr pob un o'r elfennau? Ar sail y diffiniad, pa fathau o ymddygiad sy'n gyfystyr â bwlio yn eu tyb hwy?

Dangoswch **Sleid 3** – Wythnos Gwrth-fwlio 2023: Galwad i Weithredu

Darllenwch yr Alwad i Weithredu sydd gennym eleni sydd i'w gweld ar y sleid. Gofynnwch i'ch disgyblion beth yw eu barn am hynny. Beth yw'r neges yma yn eu tyb hwy? Beth yn eu barn hwy yw ystyr 'Gwnewch Sŵn'? Beth yn eu tyb hwy yw ystyr bychanu bwlio trwy ddweud mai 'dim ond cellwair' yw hynny?

Dangoswch **Sleid 4** – Cerdd Ysgolion Uwchradd Wythnos Gwrth-fwlio 2023

Rhannwch gerdd ymgyrch eleni â'ch disgyblion.

Gofynnwch i ddisgyblion rannu eu sylwadau am y gerdd. Beth yw'r neges yn eu tyb hwy? A ydynt yn credu y gall 'gwneud sŵn' wneud gwahaniaeth er gwell yn achos bwlio?

Syniad: Gallech ofyn i rai o'r disgyblion lefaru geiriau'r gerdd a disgrifio beth mae cynorthwyo i gyfleu'r thema a chynnwys pobl ifanc yn ei olygu iddynt hwy.

© Biwro Cenedlaethol y Plant – Elusen gofrestredig rhif 258825. Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717. Swyddfa gofrestredig: 23 Mentmore Terrace, London E8 3PN. A Company Limited by Guarantee.

DEFNYDDIO EICH LLAIS I FYND I'R AFAEL Â BWLIO
(10- 15 munud)

Dangoswch **Sleid 5** – Dyfyniad gan Elie Wiesel

Rhannwch y dyfyniad enwog gan Elie Wiesel. Fe wnaeth Elie Wiesel oroesi'r holocost ac roedd yn ymgyrchydd dros iawnderau dynol a gododd ei lais ynghylch lawer o 'anghyfiawnderau' ledled y byd. Roedd hefyd yn awdur ac yn enillydd gwobr Nobel.

Gofynnwch i ddisgyblion beth yw eu hymateb i'r dyfyniad enwog. A yw'n berthnasol yng nghyd-destun bwlio yn eu tyb hwy? Beth yn eu tyb hwy sy'n atal pobl rhag codi eu llais pan fyddant yn gweld bwlio yn digwydd?

Dangoswch **Sleid 6** – Beth yw cellwair?

Gofynnwch i ddisgyblion ystyried beth yw ystyr cellwair iddynt hwy. Ar ôl iddynt gael ennyd i feddwl, gofynnwch i'r disgyblion ddatgan eu hatebion.

Dangoswch **Sleid 7** – Mae cellwair yn...

Darllenwch y diffiniad o gellwair ar y sleid. Gofynnwch iddynt pryd gallai'r gair 'cellwair' gael ei ddefnyddio i guddio bwlio. Beth yn union yw hynny felly? Sut ellir mynd i'r afael â hynny yn eu tyb hwy? Os bydd gennych amser, gallwch hefyd gyfeirio at yr '8 ffordd y gall cellwair fod yn fwlio' sydd wedi'u cynnwys yng nghynllun y wers. Os na fydd gennych amser, hysbyswch y disgyblion y byddant yn ystyried hyn yn fanylach yn ystod eu gwers Wythnos Gwrth-fwlio.

Gallech baratoi rhai o'ch enghreifftiau eich hun i'w rhannu â'r disgyblion ar sail achosion o fwlio a ddigwyddodd yn y gorffennol.

Dangoswch **Sleid 8** – Beth allwch chi ei wneud nawr?

Mae'n bwysig pwysleisio yma beth yw'r gwahaniaeth y gallai pob unigolyn ei wneud er gwell mewn sefyllfa lle bydd bwlio yn digwydd. Darllenwch y wybodaeth sydd ar y sleid.

Gwnewch Sŵn — **Os gwelwch chi rywbeth, dywedwch rywbeth! Dywedwch dydy hyn ddim yn iawn, dywedwch stopia!**

Byddwch yn gefnogol — **Pan fyddwch yn gweld rhywun yn cael eu bwlio, dywedwch wrthynt nad ydynt ar eu pen eu hunain. Holwch a ydynt yn iawn, gofynnwch a hoffent gael help gennych i ymdrin â hynny, neu dywedwch 'helo' – mor syml â hynny!**

Dywedwch wrth oedolyn dibynadwy — **Bydd yn bwysig bob amser hysbysu oedolyn am y pethau sy'n digwydd. Dywedwch wrthynt beth rydych chi wedi'i weld neu wedi'i glywed. Maent ar gael i helpu!**

I ORFFEN

Dangoswch **Sleid 9** – At bwy allwch chi droi i siarad yn yr ysgol?

Cynhwyswch ffotograffau o staff perthnasol yr ysgol a'u henwau ar y sleid.

Atgoffwch ddisgyblion y gallant bob amser droi at staff yr ysgol i sgwrsio er mwyn rhannu eu pryderon. Ac, er y gallant sgwrsio ag unrhyw aelod o'r staff, mae gan y staff ar y sleid rôl benodol yn ymwneud â llesiant myfyrwyr.

I orffen y sesiwn, atgoffwch y disgyblion am rai o weithgareddau Wythnos Gwrth-fwlio sy'n cael eu cynnal yn eu hysgol y gallant gyfranogi ynddynt.

© Biwro Cenedlaethol y Plant – Elusen gofrestredig rhif 258825. Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717. Swyddfa gofrestredig: 23 Mentmore Terrace, London E8 3PN. A Company Limited by Guarantee.

CYNLLUN GWERS

NODAU

- Gallu deall y gwahaniaeth rhwng cellwair, dadleuon a bwlio.
- Deall sut gallai ymddygiadau cellweirus fod yn fwlio mewn gwirionedd.
- Ystyried y dulliau gwahanol o 'wneud sŵn' i feirniadu ymddygiadau annerbyniol a helpu i stopio bwlio.
- Ystyried sut gall yr ysgol greu amgylchedd sy'n fwy diogel i wneud sŵn am fwlio.

AMSER

60 -115 munud

Gellid cwtogi'r amser neu ddefnyddio dwy wers ar wahân os dymunwch chi.

CANLYNIADAU

Erbyn diwedd y wers, bydd disgyblion wedi:

- Ystyried yr wyth ffordd y gall cellwair droi'n ymddygiad bwlïaidd a sut gall pawb atal cellwair rhag troi'n fwlio
- Deall rhai o'r dulliau i wneud sŵn am fwlio a phan na fydd cellwair yn dderbyniol
- Cyfrannu at bolisi gwrth-fwlio'r ysgol

ADNODDAU A PHARATOI

Cliciwch ar y dolenni i lawrlwytho'r ffeiliau:

SEFYDLU RHEOLAU SYLFAENOL (5 munud)

Gallwch chi addasu'r cynllun gwers hwn i ddiwallu anghenion eich disgyblion. Cyn cychwyn y wers, sefydlwch y rheolau sylfaenol y dylai'r dosbarth eu dilyn heddiw i drafod materion yn ymwneud â bwlio, cellwair a sut ddylem ni drin ein gilydd.

Er enghraifft:

- **Gwrando ar bob barn.**
- **Cytuno i barchu pawb.**
- **Dim ond un unigolyn i siarad ar y tro yn ystod trafodaeth dosbarth cyfan.**
- **Dim sylwadau personol nac enwi neb yn ystod trafodaethau.**
- **Atgoffa hwy y gallant droi atoch chi i siarad os ydynt yn pryderu am fwlio.**

YSTYRIED THEMA WYTHNOS GWRTH-FWLIO 2023: 'GWNEWCH SŴN' (5 munud)

Dangoswch **Sleid 2** – Wythnos Gwrth-fwlio 2023: Galwad i Weithredu

Rhannwch Alwad i Weithredu Wythnos Gwrth-fwlio 2023 â'r disgyblion (sleid 2).

Dangoswch **Sleid 3** – Wythnos Gwrth-fwlio 2023: cerdd 'Gwnewch Sŵn'.

Rhannwch gerdd Wythnos Gwrth-fwlio. Gofynnwch iddynt rannu eu sylwadau am thema 'Gwenwch Sŵn' a gyflwynwyd yn y gerdd. A ydynt yn deall ystyr y thema? A ydynt yn credu y gallai 'Gwneud Sŵn' helpu i wella sefyllfa lle bydd bwlio yn digwydd?

BETH YW CELLWAIR A BETH YW BWLIO? (10 munud)

Dangoswch **Sleid 4** – Cellwair a Bwlio – Beth yw'r Gwahaniaeth?

Gofynnwch i ddisgyblion ddisgrifio ystyr y term 'cellwair' a beth mae'n ei olygu iddynt hwy. Beth yn eu tyb hwy yw ystyr y cwestiwn 'cellwair' a Bwlio, beth yw'r gwahaniaeth? Ym mha fodd y mae'r ymddygiadau yn wahanol yn eu tyb hwy?

© Biwro Cenedlaethol y Plant – Elusen gofrestredig rhif 258825. Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717. Swyddfa gofrestredig: 23 Mentmore Terrace, London E8 3PN. A Company Limited by Guarantee.

Dangoswch **Sleid 5** – Beth yw cellwair?

Yma, rydym wedi cynnig diffiniad o gellwair, ond gallech fabwysiadu eich diffiniad eich hun er mwyn sicrhau ei fod yn addas. Ystyr cellwair yw:

Cyfnewid sylwadau pryfoclyd mewn ffordd chwareus a chyfeillgar.

Pan fydd cellwair yn digwydd rhwng ffrindiau, gall fod yn sefyllfa gymdeithasol groes oherwydd bydd yn aml yn cynnwys sylw neu weithred sarhaus neu negyddol heb fwriadu i hynny achosi niwed emosiynol na sarhau. Ceir sawl math o gellwair, yn cynnwys cellwair llafar, corfforol ac ar-lein. Gall cellwair gryfhau cyfeillgarwch a gwneud i bobl deimlo'n agosach at ei gilydd, gall fod yn enghraifft o dreulio amser yn siriol, dangos parodrwydd i dderbyn eraill mewn grŵp cyfeillgarwch, a dangos bod ffrindiau'n ymddiried yn ei gilydd.

BETH YW BWLIO?

Dangoswch **Sleid 6** – Diffiniad o fwlio

Yma, rydym wedi cynnig diffiniad o fwlio, ond gallech gynnwys diffiniad eich ysgol a holi'r disgyblion sut maent yn dehongli'r diffiniad.

Dyma ddiffiniad ADA o fwlio:

Unigolyn neu grŵp yn cael ei **niweidio'n fwriadol dro ar ôl tro** gan unigolyn neu grŵp arall, pan fydd y berthynas yn cynnwys **anghydbwysedd grym.** Gall bwlio fod yn gorfforol, yn eiriol neu'n seicolegol. Gall ddigwydd wyneb yn wyneb neu ar-lein.

SUT GALL YMDDYGIADAU CELLWEIRUS DROI'N FWLIO (10-20 munud)

Dangoswch **Sleid 7**

Yn y rhan hon o'r wers, rydym yn dymuno annog disgyblion i ystyried sut gallai ymddygiadau sydd efallai'n gyfystyr â chellwair yn eu tyb hwy fynd yn rhy bell a throi'n ymddygiadau bwlïaidd efallai.

"Beth yw cellwair? Mae'n dibynnu ar y ffordd rydych yn cyfleu rhywbeth, a'r cyd-destun" – un o aelodau ifanc ABA

Rhannwch y frawddeg uchod a gofynnwch i'r disgyblion rannu eu safbwyntiau. Beth yn eu tyb hwy yw ystyr 'cyd-destun'? Beth yw ystyr 'y ffordd o gyfleu' hynny? Anogwch disgyblion i ystyried pwysigrwydd cyd-destun a'r ffyrdd fydd pobl ar brydiau yn mynd â chellwair yn rhy bell ac y bydd felly'n troi'n fwlio.

Dangoswch **Sleid 8**

"Mae gan bawb ohonom ein ffiniau yn achos cellwair"
– un o aelodau ifanc ABA

A yw'n bwysig sicrhau ffiniau yn achos cellwair?

Gofynnwch i'ch disgyblion ystyried y cwestiwn hwn. Beth yw ystyr ffiniau? Sut allwn ni wybod pan fydd rhywun arall wedi croesi ein ffiniau? Sut allwn ni wybod pan fyddwn ni ein hunain wedi croesi ffin?

A allent feddwl am enghreifftiau o sut caiff ffiniau eu croesi? Sut yn eu tyb hwy y gellid ymdrin yn bendant â hynny heb fod ag agwedd ymosodol?

Wedi'r drafodaeth, a chyn troi at y gweithgaredd isod, dangoswch sleidiau 9 a 10, sy'n cynnig enghreifftiau ymarferol ac eglur o gellwair sy'n croesi'r ffin ac yn troi'n fwlio.

Dangoswch **Sleid 9**

Darllenwch y cynnwys ar y sleid a gofynnwch i'ch disgyblion beth yw eu barn am y pwyntiau (a restrir isod). A allant feddwl am enghreifftiau lle maent wedi tystio i hyn, neu wedi cael profiad o gellwair? Sut yn eu tyb hwy allai rhywun sy'n profi cellwair fod yn teimlo? Gofynnwch i'r disgyblion gynnig enghreifftiau ar lafar.

© Biwro Cenedlaethol y Plant – Elusen gofrestredig rhif 258825. Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717. Swyddfa gofrestredig: 23 Mentmore Terrace, London E8 3PN. A Company Limited by Guarantee.

'Mae cellwair cyfeillgar yn hwyl, dydy? Ond beth sy'n digwydd pan fydd yn croesi'r ffin honno ac yn troi'n fwlio cuddiedig?

1. *Meddyliwch cyn siarad. Pe bai rhywun yn dweud yr un peth wrthych chi, a fyddai hynny'n sefyllfa ddoniol?*
2. *Peidiwch â herian rhywun ar sail eu gwendidau; mae hynny'n hynod o annheg.*
3. *Pan fydd hi'n amlwg na fydd rhywun yn mwynhau'r 'cellwair', dylech fod yn ymwybodol o hynny. Os na fyddant yn mwynhau hynny, STOPIWCH!*
4. *Os na fyddwch yn credu fod hynny'n ddoniol, peidiwch â chwerthin.*
5. *Os bydd rhywun yn dweud mai 'dim ond cellwair' yw rhywbeth, nid yw hynny'n wir o reidrwydd. Peidiwch â chroesi'r ffin.*

Dangoswch **Sleid 10**

Darllenwch y cynnwys o'r sleid (rhestri hynny isod).

Mae'r sleid hon yn ategu'r neges ar yr un flaenorol, gan gynnig awgrymiadau eglur ynghylch pryd fydd doniolwch cellwair wedi dod i ben, a phryd ddaw hynny'n annerbyniol. Gofynnwch i'ch disgyblion rannu eu sylwadau am bob un o'r chwe phwynt. Sut gallant wybod a allai hynny fod yn gas? Beth yn eu tyb hwy yw ystyr gwendidau? A ydynt yn credu ei bod hi'n dderbyniol 'cellwair' â rhywun os nad ydynt yn ffrindiau? Neu ddal ati ar ôl i rywun ofyn iddynt stopio?

'Nid yw'n gellwair ...

1. *Os byddai'n peri loes i chi pe bai rhywun yn dweud hynny wrthych chi.*
2. *Os yw'n gas.*
3. *Os nad ydych chi'n ffrindiau.*
4. *Os bydd rhywun wedi gofyn i chi stopio.*
5. *Os na fydd y targed yn chwerthin.*
6. *Os bydd yn targedu gwendidau rhywun'.*

GALL CELLWAIR DROI'N FWLIO TRWY GYFRWNG WYTH FFORDD (10-15 munud)

I barhau â'r sgwrs am y gwahaniaeth rhwng 'cellwair' a bwlio, rydym wedi rhannu rhestr o bwyntiau i'w trafod â'r dosbarth a'u defnyddio fel gweithgaredd '8 Ffordd y Gall Cellwair Droi'n Fwlio'.

Dangoswch **Sleid 11**

Yr wyth ffordd y gall cellwair droi'n fwlio

Mae ymchwil wedi profi y gall cellwair droi'n fwlio mewn sawl ffordd. Gallech chi gynnig cyfle i ddisgyblion bleidleisio i ddewis pa rai o blith yr wyth sy'n bwysig yn eu tyb hwy. Gallant bleidleisio i ddewis cymaint ag y dymunant. Enwch bob un o'r dulliau a gofynnwch i'r disgyblion ystyried pa rai y maent yn cytuno eu bod yn wir a pam y gallai pob dull olygu bod ymddygiad cellweirus yn troi'n ymddygiad bwlïaidd. Yna, trafodwch bob un ac esboniwch yn unol â'r isod:

1. Pwnc y cellwair – yn aml iawn, ystyrir nad yw'n briodol jocian am bynciau sy'n sensitif, yn bersonol, yn ymwneud â phryd a gwedd rhywun neu'n defnyddio iaith sarhaus.
2. Y berthynas â'r unigolyn – mae cellwair yn fwy tebygol o gael ei groesawu gan bobl neu grwpiau o ffrindiau rydych chi'n eu hadnabod yn dda.
3. Ble bydd cellwair yn digwydd – os bydd yn digwydd mewn mannau mwy cyhoeddus neu'n cynnwys unigolion nad ydynt yn rhan o grŵp o ffrindiau, bydd hyn yn fwy tebygol o gael ei ystyried yn fwlio. Gallai droi'n fwlio oherwydd y posibilrwydd o golli rheolaeth ar wybodaeth, ac os bydd mwy o bobl yn clywed y cellwair, gallent ailadrodd hynny neu gyfrannu ato yn y dyfodol.
4. P'un ai a ailadroddir y cellwair ai peidio – os caiff ei ailadrodd sawl gwaith, efallai na fydd yn ddoniol ddim rhagor.
5. Y bwriad sydd wrth wraidd y cellwair - oes yna fwriad i frifo, i deimlo'n anesmwyth, i allgau neu eithrio rhywun, neu achosi embaras i rywun yn gyhoeddus?
6. Maint y gynulleidfa – wrth i faint y grŵp gynyddu, gall cellwair ddod yn llai derbyniol. Gallai gwerthoedd a rheolau amrywio o'r naill grŵp cymdeithasol i'r llall (e.e. ffrindiau mynwesol, perthnasau), a gallai hynny olygu y caiff cellwair ei ddehongli yn wahanol.
7. Ymatebion y targed – os bydd y person sy'n destun y cellwair yn teimlo'n anghysurus, beth bynnag fo'r bwriad gwreiddiol, gallai pobl ystyried fod y cellwair yn gyfystyr â bwlio.
8. Dehongli'r byd ar-lein - weithiau, gall y geiriau rydym yn eu defnyddio ar-lein a'r defnydd o emojis, memynnau a delweddau GIF fod yn annelwig. Weithiau, gellir eu defnyddio fel modd o gellwair, pan mai bwlio yw'r ymddygiad.

Mae'n bwysig esbonio wrth eich disgyblion y gall cellwair rhwng ffrindiau droi'n fwlio, ac ar brydiau, efallai bydd y targed yn bychanu arwyddocâd y sylwadau. Ni fydd hynny'n golygu na fydd y cellwair wedi peri loes iddynt ac ni fydd yn lleihau effaith y cellwair ar y targed ychwaith.

© Biwro Cenedlaethol y Plant – Elusen gofrestredig rhif 258825. Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717. Swyddfa gofrestredig: 23 Mentmore Terrace, London E8 3PN. A Company Limited by Guarantee.

GWEITHGAREDD YCHWANEGOL – GWEITHGAREDD (CAM)GYFATHREBU (5 munud)

I ystyried yn fanylach sut gall ein geiriau gael eu dehongli, yn enwedig ar-lein, cynhaliwch y gweithgaredd byr hwn gyda'ch disgyblion.

Dewiswch 7 disgybl a gofynnwch iddynt ddod i flaen y dosbarth a rhoddwch air o'r frawddeg hon i bob un o'r disgyblion. Gofynnwch iddynt ddarllen y frawddeg hon ar lafar 7 gwaith – gallwch roi'r **daflen (Cam)gyfathrebu** iddynt i'ch helpu i wneud hyn.

Bob tro y byddant yn darllen y frawddeg ar lafar, gofynnwch i ddisgybl roi mwy o bwyslais ar eu gair neu ar yr emoji wyneb rhywun yn wincio na phawb arall:

1. "**Dw** i yn gwybod dy fod ti'n hoffi'r YouTuber yna 😉 "
2. "Dw i yn **gwybod** dy fod ti'n hoffi'r YouTuber yna 😉 "
3. "Dw i yn gwybod dy fod **ti**'n hoffi'r YouTuber yna 😉 "
4. "Dw i yn gwybod dy fod ti'n **hoffi'r** YouTuber yna 😉 "
5. "Dw i yn gwybod dy fod ti'n hoffi'r YouTuber **yna** 😉 "
6. "Dw i yn gwybod dy fod ti'n hoffi'r **YouTuber** yna 😉 "
7. "Dw i yn gwybod dy fod ti'n hoffi'r YouTuber yna 😉 "

Ar ôl iddynt orffen darllen y brawddegau ar lafar, gallwch ofyn a wnaeth newid y pwyslais bob tro newid ystyr y frawddeg. Y neges yma yw bod iaith yn fwy na dim ond y geiriau y byddwn yn eu dweud; mae'n ymwneud â sut byddwn yn dweud pethau hefyd. Mae'n bwysig ystyried sut gallai eraill ddehongli ein geiriau. Pan fyddwch chi ar-lein, bydd yn rhaid i'r darllenydd geisio penderfynu ar beth mae eich pwyslais, a gall hynny achosi camddealltwriaeth na fyddai'n digwydd o reidrwydd mewn sefyllfaoedd wyneb yn wyneb, felly bydd yn bwysig ystyried hynny wrth anfon negeseuon ar-lein.

Daliwch sylw: Ystyriwch a ddylech ddefnyddio'r emoji ai peidio. Yn achos yr emoji, gallech ofyn iddynt greu un gorgynnil yn cyfleu wyneb yn wincio ar gyfer pob un nes daw eu cyfle hwy i bwysleisio'r emoji pan allant greu emoji wedi'i orliwio yn cyfleu wyneb yn wincio - diben hyn yw sicrhau fod y gweithgaredd yn ddifyrrach. Yn dibynnu ar eich dosbarth, efallai na fydd yr emoji wyneb yn wincio yn briodol, felly gallech ddileu'r emoji os dymunwch. Y neges yn yr emoji yw ysgogi sgwrs ynghylch sut gall rhai pobl gamddehongli emojis a sut y gallant gyfleu ystyron gwahanol i bobl. Os byddwch yn dileu'r emoji, cofiwch gynnwys y sgwrs am emojis.

NODI YMDDYGIADAU CELLWEIRUS A BWLÏAIDD A GWEITHGAREDD SUT I WNEUD SŴN (20-30 munud)

Mae taflen Gwers Ysgolion Uwchradd Wythnos Gwrth-fwlio 2023 yn cyd-fynd â'r gweithgaredd hwn. Gellid gofyn i ddisgyblion mewn grwpiau bychan i drafod un neu ragor o'r senarios canlynol sy'n disgrifio ymddygiadau a allai fod yn gellwair ar-lein neu'n fwlio ar-lein. Yn achos rhai o'r senarios, mae'n amlwg mai cellwair neu fwlio yw'r ymddygiad, ond mae'n fwy annelwig yn achos senarios eraill.

Ceir tri chwestiwn ynghylch pob senario:

1. **Sut fyddai'r person sy'n cyfleu'r cellwair yn gwybod bod hynny wedi peri loes ac nad yw felly yn gyfystyr â chellwair?**
2. **Sut fuasai'r person sy'n profi'r cellwair yn herio hynny ac yn dweud wrth y person sy'n cellwair?**
3. **Sut allai gwyliedyddion (*'bystanders'*) gynorthwyo?**

Cofiwch gynnig cyfle ar y diwedd i gynnig adborth ac i alluogi'r disgyblion i rannu eu syniadau a thrafod.

Cofiwch: Adolygwch y senarios sydd ar y daflen cyn eu rhannu. Ystyriwch agweddau megis pa mor briodol ydynt o ran oedran disgyblion eich ystafell ddosbarth, pa un ai a yw'r enwau yn debyg i enwau disgyblion yn eich ystafell dosbarth, a pha un ai a oes pethau tebyg wedi digwydd. Gallech eu haddasu neu ychwanegu eich enghreifftiau chi.

Dangoswch **Sleid 12** – (Gweithgaredd Ychwanegol)

SUT GALL CYMUNED YR YSGOL EIN HELPU I 'WNEUD SŴN'? (15-20 munud)

I barhau â'r drafodaeth ynghylch bod yn 'gefnogwyr', gofynnwch i ddisgyblion drafod yn eu grwpiau sut gallai'r ysgol eu cynorthwyo i 'Wneud Sŵn Am Fwlio'. Gofynnwch i bob grŵp rannu eu syniadau â'r dosbarth.

Dangoswch **Sleid 13**

© Biwro Cenedlaethol y Plant – Elusen gofrestredig rhif 258825. Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717. Swyddfa gofrestredig: 23 Mentmore Terrace, London E8 3PN. A Company Limited by Guarantee.

GORFFEN Y WERS (5 munud)

Gall bwlio fod yn bwnc anodd ei drafod i rai disgyblion. Mae'n bwysig atgoffa disgyblion y bydd cymorth ar gael bob amser iddynt yn eu hysgol. Cofiwch eu hatgoffa y gallant bob amser siarad ag unrhyw un y maent yn ymddiried ynddynt, unrhyw aelodau o'r staff y maent yn fodlon siarad â hwy yn yr ysgol, ond pwysleisiwch fod aelodau staff yr ysgol y gwelir eu lluniau ar y sleidiau ar gael bob amser i wrando.

Mae'n braf bob amser gallu gorffen trafod pwnc mor ddifrifol ar nodyn cadarnhaol. Gofynnwch i'r disgyblion beth wnaethant ei fwynhau fwyaf ynghylch y wers a pha neges gadarnhaol y maent wedi'i dysgu yn sgil y wers. Efallai y gallent ysgrifennu sut byddant yn gwneud sŵn am fwlio o hyn ymlaen a hyd yn oed sut gall staff yr ysgol a'i pholisïau gwrth-fwlio wneud mwy fyth o sŵn am fwlio.

© Biwro Cenedlaethol y Plant – Elusen gofrestredig rhif 258825. Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717. Swyddfa gofrestredig: 23 Mentmore Terrace, London E8 3PN. A Company Limited by Guarantee.

GWEITHGAREDDAU TRAWSGWRICWLAIDD

Lluniwyd ein syniadau trawsgwricwlaidd i amlygu thema Wythnos Gwrth-fwlio yn y cwricwlwm drwyddo draw a helpu i sicrhau y gwnaiff y trafod barhau.

HANES – 'GWNEUD SŴN' DROS Y BLYNYDDOEDD

Mae 'Gwneud Sŵn' yn cynnig cyfle delfrydol i archwilio'r gwrthryfeloedd, yr ymgyrchoedd hawliau sifil a'r chwyldroadau sydd wedi digwydd trwy gydol hanes, a'r gwahaniaeth yn y byd heddiw yn eu sgil. Gellir cysylltu hyn â phwnc penodol yn y cwricwlwm y maent yn ei drafod ar hyn o bryd.

Wrth ddarparu'r pwnc rydych wedi'i ddewis, neu'r pynciau rydych wedi'u dewis, gofynnwch i'ch disgyblion feddwl am y cefnogwyr a'r gwyliedyddion amrywiol a'r rolau a oedd ganddynt. Pam oedd hi'n bwysig iddynt 'wneud sŵn'? Pa heriau (mewnol ac allanol) y buasent wedi'u hwynebu trwy wneud hynny? Pam yn eich barn chi yr oedd gwyliedyddion yn amharod i weithredu? Pa rwystrau a fyddent wedi'u hwynebu?

Yna, trafodwch y gwahaniaeth er gwell y gwnaeth 'gwneud sŵn' ei sicrhau i'r gymuned ehangach bryd hynny; beth oedd y gwahaniaeth a sicrhawyd trwy 'wneud sŵn' gyda'i gilydd? Sut ydym ni wedi elwa o hynny heddiw?

I orffen, gofynnwch i ddisgyblion ystyried beth yw cysylltiad hyn â bwlio. Pe bai rhagor o bobl yn gefnogwyr, a fuasai hynny'n sicrhau gwahaniaeth er gwell mewn diwylliannau bwliaidd?

TG: CREU GIF

Gofynnwch i ddisgyblion greu eu GIF eu hunain ar thema 'Gwnewch Sŵn Am Fwlio' Wythnos Gwrth-fwlio.

Gofynnwch iddynt ystyried:

- Y neges sydd wrth wraidd 'Gwnewch Sŵn am Fwlio' – gellir defnyddio 'Galwad i Weithredu' Wythnos Gwrth-fwlio 2023 i gael arweiniad;
- Enghreifftiau o 'Wneud Sŵn Am Fwlio';
- Dulliau difyr y gallwch eu defnyddio i wneud sŵn i ddenu sylw cadarnhaol a sicrhau newid.

CERDD – CERDDORIAETH DDYLANWADOL

Yn y wers hon, gofynnwch i ddisgyblion archwilio caneuon sydd wedi cael eu cyfansoddi i ddwyn sylw at anghyfartaleddau dros y blynyddoedd. Ystyriwch beth yw dylanwad cerdd ar sicrhau newid yn y gymdeithas.

Gofynnwch i ddisgyblion ysgrifennu darn o waith am y gân, yn cynnwys gwybodaeth am y cyfansoddwr/canwr/band, cyd-destun y gân, a sut gwnaeth y gân ddylanwadu ar newid.

Anogwch ddisgyblion i fod mor greadigol ag y bo modd, gan archwilio caneuon yn perthyn i genres neu gyfnodau na fuasent yn gwrando arnynt fel arfer.

Rhywfaint o enghreifftiau i gychwyn:

- 'What's Goin On' gan Marvin Gaye – Cân am y grymoedd a oedd yn llywio diwylliant yr Unol Daleithiau yn y 1970au, yn cynnwys tlodi, camddefnyddio cyffuriau, a hiliaeth.
- 'War' gan Edwin Starr - Cân brotest rymus o blaid y mudiad gwrthwynebu rhyfeloedd yn y 1970au.
- 'Johnny' gan Craig David – Cân am brofiadau personol Craig David o gael ei fwlio.
- 'Imagine' gan John Lennon – Cân oedd yn annog trafodaeth am ryfel, newyn a chrefydd.
- 'Where is the Love?' gan Black Eyed Peas – Cân a ryddhawyd mewn ymateb i ymosodiadau 9/11, yn ymdrin â materion megis terfysgaeth, hiliaeth, llygredd, materion LHDTC+ ac ati.

LLYTHRENNEDD - GWNEUD SŴN = GWNEUD NEWIDIADAU

Gofynnwch i ddisgyblion gyfansoddi cerdd 'Gwnewch Sŵn' gan y dosbarth gan ddefnyddio 'Galwad i Weithredu' Wythnos Gwrth-fwlio 2023 a Ffilm Ysgolion Uwchradd Wythnos Gwrth-fwlio 2023 (fideo yn Saesneg yn unig) fel arweiniad (mae'r ddau adnodd ar gael yng nghynlluniau'r gwasanaeth boreol a'r wers). Gallent hefyd ddilyn yr arddull farddonol a ddefnyddir yn y fideo. Gallwch ganfod geiriau'r gerdd yma.

© Biwro Cenedlaethol y Plant – Elusen gofrestredig rhif 258825. Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717. Swyddfa gofrestredig: 23 Mentmore Terrace, London E8 3PN. A Company Limited by Guarantee.

Gofynnwch i ddisgyblion ystyried beth yw ystyr y geiriau yn yr 'Alwad i Weithredu' a 'Ffilm Ysgolion Uwchradd Wythnos Gwrth-fwlio 2023' iddynt hwy, gan roi cyfle iddynt ystyried yn dawel. Ar ôl iddynt ystyried, gofynnwch iddynt ysgrifennu llinell (neu ddwy) ynghylch ystyr y geiriau, neu ynghylch beth sy'n dod i'r meddwl wrth wrando ar y geiriau.

Yna, gofynnwch iddynt ddarllen eu llinellau. Ar ôl rhannu'r llinellau, gofynnwch i'r dosbarth a allant ddefnyddio eu llinellau unigol i greu cerdd gan y dosbarth. Anogwch eich disgyblion i drafod trefn y gerdd; a oes unrhyw elfennau tebyg mewn llinellau y gellid eu cynnwys mewn adran benodol? A oes unrhyw linellau sy'n swnio fel ffordd naturiol o ddechrau neu orffen cerdd?

Ar ôl cwblhau'r gerdd, gallech ddarllen y gerdd ar lafar i'r dosbarth, neu ofyn iddynt hwy gyfranogi. Gallech hefyd arddangos y gerdd yn yr ystafell ddosbarth i amlygu pa mor rymus fydd eu lleisiau unigol wrth gydweithio. Gallech hefyd greu fideo a'i rannu â ni ar gyfryngau cymdeithasol!

DINASYDDIAETH / CREFYDD, GWERTHOEDD A MOESEG – SUT ALLWN NI FOD YN FFRINDIAU, CYFOEDION A DINASYDDION GWELL TRWY 'WNEUD SŴN'?

Yn dilyn gwasanaeth boreol 'Gwnewch Sŵn', cynhaliwch drafodaeth yn y dosbarth ynghylch sut gallwn ni 'Wneud Sŵn' i fynd i'r afael â bwlio yn ein hysgolion, yn ein cymunedau ac ar-lein.

Gofynnwch iddynt ystyried:
- Senarios gwahanol ble bydd bwlio'n digwydd;
- Gwahanol fathau o fwlio;
- 'Gwneud Sŵn' er eu lles hwy eu hunain;
- 'Gwneud Sŵn' er lles eraill.

Defnyddiwch hyn i roi cyfle i'r disgyblion gyd-drafod ymddygiad annerbyniol a sut gallant fynd i'r afael â hynny. Caniatewch i'r trafodaethau lifo'n naturiol, ond os credwch bydd cyfeiriad y sgyrsiau yn negyddol, atgoffwch y disgyblion mai diben hyn yw ystyried dulliau cadarnhaol y gallwn eu defnyddio i ymateb yn bendant a mynd i'r afael â bwlio heb ddefnyddio iaith neu ymddygiad sarhaus neu fygythiol.

Gallech hefyd ofyn i'r disgyblion lunio rhestr o ddulliau o 'Wneud Sŵn', ar sail eu trafodaethau, i'w harddangos o amgylch yr ysgol.

CELF – MURLUN 'GWNEWCH SŴN'

Gofynnwch i'ch dosbarth greu murlun neu gollage 'Gwnewch Sŵn'. Dylai pawb gyfrannu eu gwaith unigol ynghylch beth yw ystyr 'gwneud sŵn' iddynt hwy. Bydd hyn yn cyfleu sut mae ein camau unigol yn cydweithio i greu darlun ehangach mewn perthynas â bwlio. Yn yr un modd, gall 1 llais, ar y cyd â lleisiau eraill, greu mwy o sŵn.

Gallwch ddefnyddio'r 'Alwad i Weithredu' i gyfeirio ato.

SEICOLEG – REBELIAID MOESEGOL A CHYNGHREIRIAID ANNHEBYGOL

Mae'r dasg yma'n fwyaf addas i ddisgyblion ar gam cynnydd 4 a disgyblion hyn cam cynnydd 3.

Mae seicolegwyr wedi defnyddio'r term 'rebel moesegol' i ddisgrifio'r sawl sy'n codi llais mewn sefyllfaoedd amrywiol, er enghraifft, beirniadu ffrind am ddefnyddio term sy'n sarhad hiliol neu ddweud wrth rywun sy'n bwlio rhywun arall am stopio, neu esbonio sut mae eu hymddygiad yn ymddygiad bwlïaidd. Gellir edmygu rebeliaid moesegol; nid yw pawb yn rebel moesegol, ond gallech fod yn gefnogwr moesegol.

Gallwch ddefnyddio'r ddolen isod i rannu fideo TedTalk sy'n ystyried sut ddylem godi llais yn erbyn anghyfiawnderau a bod yn 'gefnogwr annhebygol'. Gwyliwch y fideo ymlaen llaw i sicrhau ei fod yn addas i'ch disgyblion.

Dangoswch fideo Want a more just world? Be an unlikely ally | Dwinita Mosby Tyler - YouTube (10.15 munud)

Gofynnwch i'ch disgyblion gynnig sylwadau am y fideo. Beth yw eu barn hwy am y term 'cefnogwr annhebygol' ('unlikely ally')? Sut mae'n berthnasol tybed iddynt hwy? A ydynt yn gallu codi eu llais yn rhwydd (rebeliaid moesegol) neu a ydynt yn fwy tawedog eu natur? Anogwch eich disgyblion i drafod hyn yng nghyd-destun bwlio. Sut all peidio â gweithredu gyfrannu at fwlio? Sut all bod yn rebel moesegol neu'n gefnogwr annhebygol gynorthwyo pan fydd bwlio yn digwydd? Pa rwystrau sy'n ein hatal rhag gwneud hyn a sut gallwn eu goresgyn?

CYMDEITHASEG – TRAFOD CELLWAIR

Gofynnwch i'ch disgyblion gytuno neu anghytuno â'r sylwadau, gan egluro eu hateb bob tro. Defnyddiwch y cyfle hwn i ystyried ymddygiad derbyniol ac annerbyniol gyda'ch disgyblion, a beth allent hwy ei wneud ym mhob sefyllfa, i'w helpu hwy eu hunain neu helpu eraill.

Cytuno / anghytuno

"Os yw'n ffrind go iawn, nid oes cyfyngiad ar y Cellwair."
"Os byddwch yn esbonio mai 'dim ond cellwair' yw rhywbeth, dylai popeth fod yn iawn."
"Os bydd rhywbeth sy'n ddim ond Cellwair yn digio rhywun, eu problem nhw yw hynny. Does dim angen iddyn nhw golli eu pen"
"Os nad oes neb yn cael loes, ydy, mae hynny'n iawn"
"I mi, dydy Cellwair fyth yn iawn"

© Biwro Cenedlaethol y Plant – Elusen gofrestredig rhif 258825. Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717. Swyddfa gofrestredig: 23 Mentmore Terrace, London E8 3PN. A Company Limited by Guarantee.

GWOBR AR GYFER STAFF YSGOLION WYTHNOS GWRTH-FWLIO 2023

School Staff Award

Bob blwyddyn, yn ystod Wythnos Gwrth-fwlio, byddwn yn gofyn i blant a phobl ifanc ein helpu i ddathlu'r athrawon a'r staff yn eu hysgol sy'n mynd gam ymhellach na'r disgwyl i atal ac ymateb i fwlio a chodi ymwybyddiaeth o fwlio yng nghymuned eu hysgol trwy eu henwebu am ein Gwobr Staff Ysgolion.

Dydd Gwener 20 Hydref yw dyddiad cau'r enwebiadau.

YMA, gallwch ganfod rhagor o wybodaeth, yn cynnwys sut i enwebu a'r gwobrau gwych y gellir eu hennill.

20 Hydref

NWYDDAU SWYDDOGOL WYTHNOS GWRTH-FWLIO 2023

Mae nwyddau swyddogol Wythnos Gwrth-fwlio 2023 ar gael i'w prynu ar ein gwefan. Mae'r nwyddau newydd yn cynnwys casgliad o fandiau arddwrn a sticeri 'Gwnewch Sŵn am Fwlio', bathodynnau pin 'Unedig Yn Erbyn Bwlio' a chrysau T y Gynghrair Gwrth-fwlio.

Prynwch rai YMA cyn i'r cyfan gael ei werthu.

ANTI-BULLYING ALLIANCE

TREFNYDD

GWNEWCH SŴN AM FWLIO

#WYTHNOSGWRTHFWLIO

© Biwro Cenedlaethol y Plant – Elusen gofrestredig rhif 258825. Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717. Swyddfa gofrestredig: 23 Mentmore Terrace, London E8 3PN. A Company Limited by Guarantee.

PETHAU ERAILL Y GALLWCH CHI EU GWNEUD YN YSTOD WYTHNOS GWRTH-FWLIO 2023

1. Ar ddydd Llun Wythnos Gwrth-fwlio, byddwn yn cynnal Diwrnodau Sanau Od, pan fyddwn yn gofyn i ysgolion a sefydliadau wisgo sanau od i fynd i'r ysgol i ddathlu beth sy'n gwneud pawb ohonom ni yn unigryw.

2. Cofrestrwch i fod yn un o gefnogwyr Wythnos Gwrth-fwlio ar-lein ble gallwch chi lawrlwytho tystysgrif y gall eich ysgol ei harddangos.

3. Codwch Bosteri Wythnos Gwrth-fwlio o amgylch yr ysgol.

4. Gallwch chi brynu amrywiaeth gwych o nwyddau anhygoel Wythnos Gwrth-fwlio, yn cynnwys bandiau llawes a sticeri, o'n siop ar-lein.

5. Os yw eich ysgol yn Lloegr, gallech ddod yn Ysgol sy'n Unedig Yn Erbyn Bwlio. Cychwynnwch ar daith gwrth-fwlio eich ysgol a chofrestrwch i fod yn rhan o'n rhaglen ysgol gyfan rad ac am ddim newydd ar gyfer ysgolion.

6. Gallwch chi rannu ein Pecyn Wythnos Gwrth-fwlio ar gyfer rhieni, a ddatblygwyd ar y cyd â Kidscape, ymhlith rhieni a gofalwyr yn eich ysgol.

7. Mae hyfforddiant gwrth-fwlio DPP ar-lein sydd ar gyfer holl staff ysgolion ar gael am ddim ar ein gwefan. Mae'n cwmpasu ystod eang o bynciau, yn cynnwys bwlio a'r gyfraith, beth yw seibrfwlio, a llawer o bethau eraill. Mae miloedd wedi cyrchu'r hyfforddiant hwn, felly peidiwch ag oedi, ewch ati i'w gwblhau heddiw!

8. Nid yw Wythnos Gwrth-fwlio yn cael ei hariannu gan y llywodraeth, felly bydd angen i ni godi arian i gynnal y digwyddiad bob blwyddyn. Os byddwch chi'n gallu codi arian atom ni neu unrhyw un o'n haelod-elusennau yn ystod Wythnos Gwrth-fwlio, byddwn ni'n ddiolchgar dros ben. Gallech chi drefnu ras noddedig neu gynnal diwrnod dim gwisg ysgol neu stondin gacennau. Gallwch chi ganfod rhagor o ddulliau i godi arian atom ni yn ystod Wythnos Gwrth-fwlio yma.

9. Adolygwch eich polisi gwrth-fwlio fel ysgol. Mae gennym ni nifer o gynghorion defnyddiol i'ch cynorthwyo i ddatblygu eich polisi gwrth-fwlio. Mae Wythnos Gwrth-fwlio yn gyfle gwych i'r ysgol gyfan adolygu eich polisi.

10. **Rhannwch eich gweithgarwch â ni ar gyfryngau cymdeithasol os gwelwch yn dda.** Defnyddiwch hashnodau #AntiBullyingWeek a #GwnewchSwn. Byddem ni wrth ein bodd yn gweld eich gwaith. Rhannwch eich fideos, eich gwaith celf a'ch negeseuon â ni.

Diwrnod Sanau Od

VOTESFORSCHOOLS

Ar gyfer Wythnos Gwrth-fwlio 2023, mae VotesforSchools wedi creu gwersi i'ch galluogi i gynnal trafodaeth yn y dosbarth am y cwestiynau canlynol: **"A all cellwair fod yn fwlio?"** (Cynradd) ac **"A yw cellwair yn ffordd o esgusodi bwlio?"** (Uwchradd). I gael gwers 30 munud rad ac am ddim ar gyfer Ysgolion Cynradd neu wers 15 munud rad ac am ddim ar gyfer Ysgolion Uwchradd a chyfle i gyfrannu at sgwrs genedlaethol ynghylch mynd i'r afael â bwlio, cliciwch **YMA**.

twinkl

Mae Twinkl wedi datblygu adnoddau gwych sydd ar gael yn **RHAD AC AM DDIM** i'w defnyddio yn ystod Wythnos Gwrth-fwlio 2023 ac wedi hynny. Maent yn ddelfrydol at ddibenion gwersi yn yr ysgol ac i ddysgu gartref.

ANTI-BULLYING ALLIANCE
TREFNYDD

GWNEWCH SŴN AM FWLIO
#WYTHNOSGWRTHFWLIO

© Biwro Cenedlaethol y Plant – Elusen gofrestredig rhif 258825. Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717. Swyddfa gofrestredig: 23 Mentmore Terrace, London E8 3PN. A Company Limited by Guarantee.

GWYBODAETH AM Y GYNGHRAIR GWRTH-FWLIO

ANTI-BULLYING ALLIANCE

Caiff Wythnos Gwrth-fwlio ei chydlynu gan y Gynghrair Gwrth-fwlio yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon. Rydym ni'n gynghrair unigryw o sefydliadau ac unigolion, sy'n cydweithio i gyflawni ein gweledigaeth, sef: stopio bwlio a chreu amgylcheddau mwy diogel ble gall plant a phobl ifanc fyw, tyfu, chwarae a dysgu. Mae croeso i unrhyw sefydliad neu unigolyn sy'n cefnogi'r weledigaeth hon ddod yn aelod a chefnogi rhwydwaith rhad ac am ddim sy'n cynnwys miloedd o ysgolion a cholegau.

Mae gan y Gynghrair Gwrth-fwlio dri maes gwaith:

1. Cynorthwyo â dysgu a rhannu arferion gorau trwy gyfrwng aelodaeth
2. Gwella ymwybyddiaeth o fwlio trwy gyfrwng Wythnos Gwrth-fwlio ac ymgyrchoedd ar y cyd eraill y mae'n eu cydlynu.
3. Cyflawni rhaglen o waith ar y lefelau cenedlaethol a lleol i helpu i atal bwlio a sicrhau newid parhaol ym mywydau plant.

Mae'r Gynghrair Gwrth-fwlio wedi'i lleoli ym Miwro Cenedlaethol y Plant, elusen plant flaenllaw.

Hoffem ddiolch i'r canlynol:

- Yr holl bobl ifanc sydd wedi cyfrannu at ddatblygu'r thema eleni a'r ffilmiau ar gyfer ysgolion. Yn enwedig i'r bobl ifanc hynny o'r Gynghrair Gwrth-fwlio Ifanc
- Tîm Seicoleg NTU – Prifysgol Nottingham Trent: Loren Abbell, Lucy Betts, Sarah Buglass ac Oonagh Steer

© Copyright Anti-Bullying Alliance 2023

GWNEWCH SŴN AM FWLIO

#WYTHNOSGWRTHFWLIO

Rhannwch eich gweithgarwch 'Gwnewch Sŵn Am Fwlio' â ni ar-lein!

ANTI-BULLYING ALLIANCE

@abaonline | AntiBullyingAlliance | Anti-BullyingAlliance | antibullyingalliance | antibullyingalliance

© Biwro Cenedlaethol y Plant – Elusen gofrestredig rhif 258825. Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717. Swyddfa gofrestredig: 23 Mentmore Terrace, London E8 3PN. A Company Limited by Guarantee.

Part of the family
NATIONAL CHILDREN'S BUREAU