Wythnos Gwrth-fwlio 2024

DYDD LLUN 11 – DYDD GWENER 15 TACHWEDD

PECYN YSGOLION UWCHRADD

DEWISWCH

BARCH

#WYTHNOSGWRTHFWLIO

ANTI-BULLYING ALLIANCE

TREFNYDD

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

PARTNER

© Biwro Cenedlaethol y Plant – Elusen gofrestredig rhif 258825. Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717. Swyddfa gofrestredig: 23 Mentmore Terrace, Llundain E8 3PN. Cwmni Cyfyngedig trwy Warant.

Part of the family
NATIONAL CHILDREN'S BUREAU

CYNNWYS

Cyflwyniad **(Tudalen 2)**

Ynglŷn â'r pecyn hwn **(Tudalen 3)**

Paratoi at Wythnos Gwrth-fwlio 2024 **(Tudalen 4)**

Canllawiau a Mapio Cwricwlwm **(Tudalen 5)**

Gweithgareddau cyfarfodydd boreol **(Tudalen 8)**

Canllaw Gweithgareddau **(Tudalen 10)**

Syniadau trawsgwricwlaidd **(Tudalen 16)**

Pethau eraill y gallwch chi eu gwneud yn ystod Wythnos Gwrth-fwlio 2024 **(Tudalen 19)**

DEWISWCH BARCH
#WYTHNOSGWRTHFWLIO

ANTI-BULLYING ALLIANCE
TREFNYDD

Llywodraeth Cymru
Welsh Government
PARTNER

© Biwro Cenedlaethol y Plant – Elusen gofrestredig rhif 258825. Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717. Swyddfa gofrestredig: 23 Mentmore Terrace, Llundain E8 3PN. Cwmni Cyfyngedig trwy Warant.

CYFLWYNIAD

Mae Wythnos Gwrth-fwlio 2024 yn cael ei chynnal rhwng Dydd Llun 11 a Dydd Gwener 15 Tachwedd, a thema'r wythnos yw 'Dewiswch Barch'. 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 yn union yw anghytuno'n barchus, sut i osgoi dewis bwlio a sut gallwn oll ddewis arwain trwy esiampl. Ymunwch â ni i ddewis parch!

GALWAD I WEITHREDU WYTHNOS GWRTH-FWLIO 2024: 'DEWISWCH BARCH'

O feysydd chwarae i'r Senedd, o'n cartrefi i'n ffonau, yn ystod Wythnos Gwrth-fwlio eleni, dewch i ni 'Ddewis Parch' a threchu bwlio sy'n effeithio'n negyddol ar filiynau o fywydau ifanc.

DEWISWCH BARCH
#WYTHNOSGWRTHFWLIO

Eleni, byddwn yn grymuso plant a phobl ifanc i beidio â dewis bwlio, hyd yn oed pan fyddwn yn anghytuno, ac atgoffa oedolion i arwain trwy osod esiampl, ar-lein ac yn y byd go iawn.

Dychmygwch fyd ble mae parch a charedigrwydd yn ffynnu – mae hynny'n fwy na breuddwyd, gall ddigwydd trwy ein dewisiadau ni. Ymunwch â ni yn ystod Wythnos Gwrth-fwlio Eleni ac ymrwymwch i'n hymgyrch 'Dewiswch Barch'. Beth wnewch chi ddewis?

Diwrnod Sanau Od

DYDD LLUN 12 TACHWEDD

Eleni, bydd Diwrnod Sanau Od yn cael ei gynnal ar ddydd Mawrth Wythnos Gwrth-fwlio, i sicrhau na wnaiff gyd-daro â Diwrnod y Cadoediad. 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 Hosanau o Bob Pâr yn cael ei gynnal ar ail ddiwrnod Wythnos Gwrth-fwlio, **Dydd Mawrth 12 Tachwedd,** i helpu i wella ymwybyddiaeth o Wythnos Gwrth-fwlio.

Mae pecyn ynghyd y diwrnod ar gael ar gyfer ysgolion, yn cynnwys posteri a deunyddiau cyhoeddusrwydd, a phecyn ar gyfer gweithleoedd, i'ch helpu i gyfranogi. Maent ar gael YMA.

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 yng Nghymru. 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 **gweithgareddau ar gyfer cyfarfod boreol, gweithgareddau dysgu a syniadau am weithgareddau trawsgwricwlaidd** sydd wedi'u llunio i annog disgyblion i ystyried sut gallwn ni 'Ddewis Parch' i fynd i'r afael â bwlio ar-lein ac yn y byd go iawn. Mae'r pecyn a'r adnoddau ategol ar gael yn Gymraeg ac yn Saesneg.

© Biwro Cenedlaethol y Plant – Elusen gofrestredig rhif 258825. Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717. Swyddfa gofrestredig: 23 Mentmore Terrace, Llundain E8 3PN. Cwmni Cyfyngedig trwy Warant.

PARATOI AT WYTHNOS GWRTH-FWLIO 2024

DEWIS PARCH

DEWISWCH BARCH #WYTHNOSGWRTHFWLIO

Fel rhan o ymgyrch Wythnos Gwrth-fwlio eleni, rydym yn annog pawb i ystyried sut gallwn ni 'Ddewis Parch' yn hytrach na bwlio, beth yw ystyr anghytuno'n barchus a sut gallwn fod yn ddelfrydau ymddwyn o ran yr ymddygiad hwn. Cyn cynllunio eich gweithgareddau, ystyriwch beth yn union yw parch, a sut gallwch chi gyfleu'r neges hon i'ch disgyblion.

Gwyddon fod y gair 'parch' yn gallu golygu gwahanol bethau i wahanol bobl. Pan fyddwn yn trafod parch, byddwn yn dweud y byddwn yn dangos ein bod yn gweld gwerth yn rhywun, yn cynnwys gweld gwerth yn eu teimladau, eu safbwyntiau a'u barn, hyd yn oed os ydynt yn wahanol i'ch rhai chi. Byddwn hefyd yn cyfeirio at dderbyn a dirnad pobl eraill, gan roi'r un sylw iddynt ag y byddech chi eich hun yn ddisgwyl ei gael.

Nid yw'r ffocws ar eich disgyblion yn unig. Pan fyddwn yn ymgynghori ag ysgolion a phobl ifanc, byddwn yn aml yn clywed pa mor bwysig yw hi i oedolion fod yn ddelfrydau ymddwyn o ran ymddygiad parchus. Gan ystyried hynny, rydym yn eich annog i arwain trwy osod esiampl, ac esbonio'r canlynol wrth eich disgyblion: hyd yn oed os nad ydym yn cytuno neu'n cyd-dynnu â rhywun, nid yw hynny'n golygu na ddylem ddewis eu trin â pharch.

GADEWCH I DDISGYBLION ARWAIN!

Eleni, mae Wythnos Gwrth-fwlio yn rhoi sylw penodol i ddewis parch, ac nid oes neb gwell na phobl ifanc i archwilio a rhannu'r pwnc hwn 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, holwch a fydd hynny'n digwydd yn eu tyb hwy ac yn ble, holwch beth maent am i'w hysgol 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 eich ysgol yn sgil adborth gan ddisgyblion – gofynnwch iddynt beth yw eu barn am y polisi, a yw'n hawdd ei ddeall ac a oes ganddynt unrhyw awgrymiadau eraill.

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.
- Bod unigolion gofalgar sy'n gallu helpu ar gael os byddant yn cael trafferth â mater sy'n ymwneud â bwlio;
- Ble gallant ganfod Polisi Gwrth-fwlio eu hysgol.

© Biwro Cenedlaethol y Plant – Elusen gofrestredig rhif 258825. Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717. Swyddfa gofrestredig: 23 Mentmore Terrace, Llundain E8 3PN. Cwmni Cyfyngedig trwy Warant.

CANLLAWIAU A MAPIO CWRICWLWM

Gallai'r gweithgareddau dysgu 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. Yn yr adran hon, gallwch ganfod y canllawiau a'r ddeddfwriaeth berthnasol ynghylch gwaith gwrth-fwlio mewn ysgolion, a map cwricwlwm eglur yn gysylltiedig â'r pecyn hwn.

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. Mae rhagor o wybodaeth ar gae YMA.

Mae gwefan y Gynghrair Gwrth-fwlio yn cynnig llawer o wybodaeth. Mae hynny'n cynnwys adnoddau sy'n archwilio beth yw bwlio, adnoddau i'w atal ac ymateb iddo, ac arweiniad ynghylch ble gellir canfod cyngor a chymorth. Mae rhagor o wybodaeth ar gae YMA.

CANLLAWIAU

Yma, gallwch ganfod canllawiau sy'n berthnasol mewn perthynas â bwlio ar gyfer ysgolion yng Nghymru.

Canllawiau perthnasol ar gyfer ysgolion yng Nghymru:

- Hawliau, parch, cydraddoldeb: canllawiau ar gyfer ysgolion – Canllawiau gan Lywodraeth Cymru i helpu ysgolion i fynd i'r afael â bwlio. Mae'n cynnwys cyfeiriadau at gellwair a bwlio.
- Cadw dysgwyr yn ddiogel – Rhaid i ysgolion a cholegau yng Nghymru ystyried cynnwys y ddogfen hon wrth gyflawni eu dyletswyddau i ddiogelu a hybu llesiant plant. Mae'n cynnwys llawer o wybodaeth ynghylch bwlio.
- Rheoli ymddygiad yn yr ystafell ddosbarth: canllawiau ar gyfer ysgolion cynradd – Canllawiau i helpu athrawon ysgolion cynradd i leiafu ymddygiadau sy'n tarfu a mynd i'r afael â hwy.

MAPIO'R CWRICWLWM I GYMRU

Mapio cwricwlwm ar gyfer Ysgolion Uwchradd yng Nghymru.

Un o bedwar diben y Cwricwlwm i Gymru yw cynorthwyo dysgwyr i ddod yn unigolion iach, hyderus, ac mae nodweddion hyn yn cynnwys gallu meithrin perthnasoedd sy'n seiliedig ar gyd-ymddiriedaeth, parch, a datblygu eu llesiant meddyliol ac emosiynol drwy ddatblygu parch ac empathi.

Mae Maes Dysgu a Phrofiad gorfodol Iechyd a Llesiant yn cynnig strwythur cyfannol i ddeall iechyd a llesiant. Mae'n ymwneud â datblygu gallu dysgwyr i lywio cyfleoedd a heriau bywyd. Elfennau hanfodol y maes yw iechyd a datblygiad corfforol, iechyd meddwl, a llesiant emosiynol a chymdeithasol. Mae Addysg Cydberthynas a Rhywioldeb hefyd yn hanfodol i ategu hyn a dylai sicrhau bod dysgwyr yn cael y profiadau, y wybodaeth a'r sgiliau sy'n ofynnol i'w cynorthwyo i nodi perthnasoedd diogel ac iach a deall y gwahaniaethau rhwng pobl a meithrin parch at y gwerthoedd hynny.

COD ADDYSG CYDBERTHYNAS A RHYWIOLDEB (ACRH):

Dylai ymarferwyr ystyried pa mor briodol o ran datblygiad dysgwyr yw'r hyn a ddysgir ym mhob un o gyfnodau'r Cod Addysg Cydberthynas a Rhywioldeb.

- Themâu trawsgwricwlaidd ar gyfer cynllunio eich cwricwlwm - Hwb (llyw.cymru)

© Biwro Cenedlaethol y Plant – Elusen gofrestredig rhif 258825. Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717. Swyddfa gofrestredig: 23 Mentmore Terrace, Llundain E8 3PN. Cwmni Cyfyngedig trwy Warant.

CYDBERTHNASAU A HUNANIAETH

Cyfnod 2

- Y gallu i ffurfio a chynnal cydberthnasau teg, parchus a charedig ag amrywiaeth o bobl eraill.
- Y ffordd mae deall a defnyddio sgiliau effeithiol o ran cyfathrebu, penderfynu, rheoli gwrthdaro a gwrthod yn rhan o'r broses o sicrhau eich hawliau eich hun a hawliau pobl eraill ac yn rhan o gyfeillgarwch a chydberthnasau.
- Sylwi sut mae cydberthnasau pobl â phobl eraill yn llywio pwy ydynt a'u hapusrwydd.

GRYMUSO, DIOGELWCH A PHARCH

Cyfnod 2

- Dealltwriaeth o bwysigrwydd trin pawb yn deg a dangos parch ym mhob cyswllt rhyngbersonol all-lein ac ar-lein.
- Cydnabod gwerth ymddygiadau anwahaniaethol a phryd a sut i gymryd camau diogel er mwyn ymateb i ymddygiadau gwahaniaethol a'u herio.
- Cydnabod yr hawl i bawb fod yn rhydd rhag niwed neu gamdriniaeth.
- Sut i ofyn am gymorth i chi'ch hun a rhoi cymorth i eraill.
- Sut i fod yn ffrind da ac eirioli dros bobl eraill.
- Deall sut y gall ymddygiadau gael eu dehongli gan bobl eraill all-lein ac ar-lein.
- Gwybod pa gamau i'w cymryd i gadw'n ddiogel rhag niwed mewn cyfeillgarwch all-lein ac ar-lein.

CYDBERTHNASAU A HUNANIAETH

Cyfnod 3

- Y gallu i ddatblygu a deall pwysigrwydd tegwch, parch ar y ddwy ochr, a hoffter 6 mewn cydberthnasau â phobl eraill.
- Dealltwriaeth o'r nodweddion cadarnhaol a negyddol a'r agweddau iach neu afiach ar ystod o gydberthnasau gan gynnwys cydberthnasau teuluol, cyfeillgarwch, rhamantus a rhywiol.
- Deall sut i siarad am ymddygiadau niweidiol yn eu herbyn nhw neu bobl eraill.

GRYMUSO, DIOGELWCH A PHARCH

Cyfnod 3

- Datblygu ymdeimlad o gyfrifoldeb personol a 12 chyfrifoldeb cymdeithasol tuag at eraill, gan gynnwys ystyried y ffordd rydym yn ymateb i ymddygiadau gwahaniaethol, amharchus a niweidiol, all-lein ac ar-lein.
- Adnabod ymddygiad niweidiol, camdriniol neu orfodol mewn cydberthnasau personol.

© Biwro Cenedlaethol y Plant – Elusen gofrestredig rhif 258825. Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717. Swyddfa gofrestredig: 23 Mentmore Terrace, Llundain E8 3PN. Cwmni Cyfyngedig trwy Warant.

MAES DYSGU A PHROFIAD IECHYD A LLES

Iechyd a Lles: Cyflwyniad - Hwb (llyw.cymru)

Mae'r ffordd rydym yn prosesu ein profiadau ac yn ymateb iddyn nhw yn effeithio ar ein hiechyd meddwl a'n lles emosiynol.

Cam cynnydd 4

- Rwy'n gallu eirioli manteision cyfathrebu am deimladau fel un o'r ystod o strategaethau sy'n gallu bod o gymorth i hyrwyddo iechyd meddwl cadarnhaol a lles emosiynol.
- Rwy'n gallu adnabod pobl a grwpiau sy'n gallu bod o gymorth i mi gyda fy iechyd meddwl a lles emosiynol.
- Rwy'n gallu dangos empathi tuag at eraill a deall gwerth dangos hyn trwy weithredoedd tosturiol a charedig.

Cam cynnydd 5

- Rwy'n gallu adnabod pryd i chwilio am gymorth yn seiliedig ar ddealltwriaeth dda o'm hiechyd meddwl a lles emosiynol.
- Rwy'n gallu dangos empathi tuag at eraill, ac mae hyn o gymorth i mi fod yn dosturiol a charedig tuag ataf i fy hun ac eraill.

Mae cydberthnasau iach yn hanfodol ar gyfer ein lles.

Cam cynnydd 4

- Rwy'n gallu dangos ymwybyddiaeth gynyddol o natur gymhleth cydberthnasau.
- Rwy'n gallu mynegi fy anghenion a'm teimladau, a pharchu anghenion a theimladau pobl eraill.
- Rwy'n gallu meithrin a chynnal cydberthnasau iach o fewn cylch ehangach o bobl.
- Rwy'n gallu parchu safbwyntiau pobl eraill a defnyddio hyn er mwyn helpu i ddatrys achosion o wrthdaro.

Cam cynnydd 5

- Rwy'n gallu dangos dealltwriaeth o natur gymhleth cydberthnasau mewn ystod o gyd-destunau, a dealltwriaeth o sut y mae ystod o ffactorau yn dylanwadu arnyn nhw.
- Rwy'n gallu creu cysylltiadau ystyrlon ag eraill ac rwy'n gwerthfawrogi cydberthnasau diogel, iach a theg, a hynny mewn ystod o gyd-destunau.
- Rwy'n gallu cymryd camau i osgoi achosion o wrthdaro, a thynnu fy hun o gydberthnasau peryglus. Rwy'n gallu pwyso ar systemau cymorth ar gyfer fy hun ac eraill yn ôl y gofyn.

© Biwro Cenedlaethol y Plant – Elusen gofrestredig rhif 258825. Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717. Swyddfa gofrestredig: 23 Mentmore Terrace, Llundain E8 3PN. Cwmni Cyfyngedig trwy Warant.

CYNLLUN CYFARFOD BOREOL

AMCANION

Bwriad y cyfarfod boreol hwn yw cyflwyno thema Wythnos Gwrth-fwlio 2024, 'Dewiswch Barch', drwy ddiffinio bwlio, archwilio ystyr parch, a thrafod sut i ymarfer a hybu parch yn ein cymuned ysgol.

ADNODDAU A PHARATOI

Darllenwch yr adran Paratoi at Wythnos Gwrth-fwlio yn y pecyn hwn yn ofalus a chliciwch ar y dolenni isod i lawrlwytho'r ffeiliau perthnasol:

- Cyflwyniad PowerPoint Ysgolion Uwchradd Wythnos Gwrth-fwlio – fersiwn Cymraeg
- Anti-Bullying Week 2024: Secondary Assembly PowerPoint – English version

CYFLWYNWCH Y THEMA

Dangoswch **Sleidiau 1 a 2**

Dywedwch fod Wythnos Gwrth-fwlio wedi cychwyn ac esboniwch beth yw'r thema (Dewiswch Barch). Dangoswch Galwad i Weithredu Wythnos Gwrth-fwlio 2024 ar **sleid 2.** Dylai'r cyflwynydd ddarllen y sleid ar lafar neu ofyn i ddisgybl wneud hynny.

Dangoswch **Sleid 3**

Atgoffwch bawb am y diffiniad o fwlio. Gallwch ddefnyddio diffiniad yr ABA neu gynnwys eich diffiniad eich hun

Dangoswch **Sleid 4**

Dyma'r cwestiwn "Pa mor dda ydym ni, fel cymdeithas, yn dangos parch at ein gilydd?"

Gofynnwch am adborth ac awgrymiadau.

Allwn ni ystyried digwyddiadau sydd wedi digwydd yn ystod y 12 mis diwethaf yn y cyfryngau pan wnaeth pobl ddangos parch a phan na wnaeth pobl ddangos parch at eraill. Er enghraifft, pobl sy'n cael sylw yn y newyddion, ar YouTube ac ar gyfryngau cymdeithasol. Cofiwch gynnwys enghreifftiau cadarnhaol a negyddol, e.e. dangos parch at athletwyr eraill yn y Gemau Olympaidd a dadleuon sy'n digwydd yn ystod sesiynau cwestiynau ar gyfer y Prif Weinidog.

Dywedwch fod diwylliant sy'n rhoi pwyslais ar barch yn hanfodol o ran sut mae pobl yn teimlo ac o ran sut ydym am i'n hysgol fod.

DEALL PARCH

Dangoswch **Sleid 5**

Mae'r sleid hon yn cynnwys y diffiniad o barch o'r geiriadur. Dywedwch wrth y disgyblion y byddwn ni heddiw yn dysgu am bwysigrwydd parch – beth yw ystyr parch i chi a beth tybed yw ei ystyr i bobl eraill? Sut deimlad yw cael eich amharchu?

© Biwro Cenedlaethol y Plant – Elusen gofrestredig rhif 258825. Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717. Swyddfa gofrestredig: 23 Mentmore Terrace, Llundain E8 3PN. Cwmni Cyfyngedig trwy Warant.

Dywedwch fod diffiniad y geiriadur yn nodi fod parch yn golygu 'rhoi sylw dyladwy i (deimladau, dymuniadau neu hawliau rhywun)'. Gofynnwch am ragor o enghreifftiau o ystyr parch gan y gynulleidfa, e.e. mae'n golygu bod yn ystyriol o deimladau pobl eraill, ymddwyn yn gwrtais ac ati.

Dywedwch ein bod ni fel ysgol yn annog disgyblion i fod yn ddymunol a chwrtais, a chofio dweud 'os gwelwch yn dda' a 'diolch', ond un agwedd yn unig ar ddangos parch yw'r weithred syml hon. Dylech hefyd gofio parchu gwahaniaethau pobl – rydym oll yn wahanol mewn rhyw ffordd neu'i gilydd, ac mae angen i bawb ohonom ni ddeall sut i ddathlu'r amrywiaeth hwn er mwyn parchu ein gilydd yng ngwir ystyr y gair.

PARCH AR WAITH

Dangoswch **Sleid 6** sy'n amlinellu ein cylch parch ar waith

Esboniwch y ceir tri math o barch sy'n gydgysylltiedig:

1. **Hunan-barch:**

   a. Gofynnwch: Beth yw ystyr hunan-barch?
   b. Trafodwch weithredoedd megis cydnabod llwyddiannau a pheidio dweud pethau negyddol amdanoch chi eich hun.

2. **Parchu Eraill:**

   Ystyriwch y cwestiynau hyn:
   i. "A wyf i'n trin pobl eraill fel rwyf i'n dymuno cael fy nhrin?"
   ii. "A allaf i gyfathrebu heb achos gwrthdaro?"
   iii. "Sut mae fy ngweithredoedd yn effeithio ar bobl ifanc?"

3. **Cael Parch:**

   Mae pawb yn haeddu parch i'w lle a'u hurddas.

ESBONIWCH Y CEFNDIR A'CH GWEITHGARWCH AR GYFER YR WYTHNOS

Cynhwyswch ffotograffau o staff perthnasol yr ysgol a dangoswch **Sleid 7**

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 aelodau o'r staff y gallant droi atynt yn ddibryder, mae gan y staff y gwelir eu lluniau ar y sleid rôl benodol yn ymwneud â llesiant disgyblion. Esboniwch beth yw'r dulliau y gallant eu defnyddio i roi gwybod am fwlio yn yr ysgol.

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, Llundain E8 3PN. Cwmni Cyfyngedig trwy Warant.

CANLLAWIAU YNGHYLCH Y GWEITHGAREDDAI

HYD

Gellid rhedeg ystod o weithgareddau fel rhan o sawl gwers. Trowch at y canllaw ynghylch y Cyfarfod Boreol i gadarnhau beth sydd eisoes wedi'i ddefnyddio.

AMCANION

- **Deall a diffinio parch:** Bydd disgyblion yn archwilio ac yn diffinio'r cysyniad o barch, yn cynnwys ei bwysigrwydd o ran cynnal perthnasoedd cadarnhaol, sut mae'n cydblethu â bwlio, a sut mae'n dylanwadu ar ryngweithiadau, yn enwedig pan fydd anghytuno yn digwydd.
- **Archwilio strategaethau i anghytuno'n barchus:** Bydd disgyblion yn nodi ac yn ymarfer strategaethau i reoli gwrthdaro anghytuno yn barchus, gan bwysleisio sut i osgoi ymddygiadau bwlïaid a chynnal cyfathrebu adeiladol.
- **Adnabod amarch ac ymateb iddo:** Bydd disgyblion yn dysgu sut i adnabod a mynd i'r afael ag ymddygiad amharchus, yn cynnwys sut i gynorthwyo pobl eraill sy'n cael eu hamharchu, ac annog diwylliant sy'n rhoi pwyslais ar barch mewn sawl lleoliad, gan gynnwys rhyngweithio ar-lein ac wyneb yn wyneb.

ADNODDAU A PHARATOI

Darllenwch yr adran Paratoi at Wythnos Gwrth-fwlio yn y pecyn hwn yn ofalus a chliciwch ar y dolenni isod i lawrlwytho'r ffeiliau perthnasol. Gwyliwch y Ffilm ar gyfer Ysgolion Uwchradd cyn ei dangos i'r disgyblion i sicrhau ei bod hi'n briodol i'ch dosbarth. Hefyd, gwiriwch enwau a chynnwys y senarios (tudalennau 13 a 14) cyn eu defnyddio, i osgoi gwneud i unrhyw ddisgyblion neu staff deimlo'n chwithig.

- Sleidiau PowerPoint Gwers Uwchradd Wythnos Gwrth-fwlio 2024: Dewiswch Barch - fersiwn Cymraeg
- Anti-Bullying Week 2024: Choose Respect – Secondary Lesson PowerPoint slides – English version
- Taflen 1 ar gyfer Ysgolion Uwchradd: Dewiswch Barch - Cerdd
- Taflen 2 ar gyfer Ysgolion Uwchradd: Trowch y Cloc yn ôl

CYFLWYNIAD

Dangoswch **Sleidiau 1 a 2.**

Cyflwynwch thema Wythnos Gwrth-fwlio a'r cynllun ar gyfer heddiw. Esboniwch y gallai trafod bwlio a pharch fod yn anodd a'ch bod ar gael i sgwrsio pe baent yn poeni am unrhyw beth. Esboniwch sut gallant geisio cymorth a rhoi gwybod am fwlio yn yr ysgol.

Dangoswch **Sleid 3**

Atgoffwch hwy am eich diffiniad o fwlio, neu gallwch ddefnyddio diffiniad y Gynghrair Gwrth-fwlio.

Sefydlwch y rheolau sylfaenol y dylai'r dosbarth eu dilyn heddiw i drafod materion yn ymwneud â pharch a sut ddylem ni drin ein gilydd. Er enghraifft: gwrando ar safbwyntiau pawb, cytuno i anghytuno'r barchus, un yn unig yn sgwrsio ar y tro yn ystod trafodaeth gan y dosbarth cyfan, dim sylwadau personol nac enwi neb yn ystod trafodaethau.

Dangoswch **Sleid 5** – Cerdd Dewiswch Barch 2024

Esboniwch fod cerdd 'Dewiswch Barch' wedi'i chyfansoddi gan bobl ifanc ac y byddwn yn troi'n ôl at y gerdd mewn adrannau penodol wrth wneud y gweithgareddau hyn.

BETH SY'N DIGWYDD OS NA WNAWN NI BARCHU EIN GILYDD? A YW'N BWYSIG?

Daliwch ati i ddarllen **Sleid 5** – gan bwysleisio'r neges ddilynol o'r gerdd:

""Dewis Parch, mae'n Angenrheidiol,
Yn ein bywyd mae'n hanfodol,
Heb barch, fydd pethau'n ymfflamychol,
A dydy hynny yn llesol."

Gofynnwch iddynt beth yw ystyr y geiriau hyn a pha un ai a ydynt yn cytuno â'r geiriau. A yw cael parch mewn bywyd yn un o'n hanghenion hanfodol? Beth fydd yn digwydd pan na fyddwch yn cael ein parchu?

© Biwro Cenedlaethol y Plant – Elusen gofrestredig rhif 258825. Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717. Swyddfa gofrestredig: 23 Mentmore Terrace, Llundain E8 3PN. Cwmni Cyfyngedig trwy Warant.

Gofynnwch i rai o'r disgyblion ddweud pwy yw'r unigolyn mwyaf dylanwadol yn eu bywyd a sut mae'r unigolyn yn dangos parch. Gallai'r unigolyn fod yn rhywun y maent yn ei adnabod neu rywun enwog.

Gofynnwch beth sy'n digwydd i bobl sydd ddim yn cael parch, ac anogwch hwy i ystyried beth yw effaith hynny.

Dangoswch **Sleid 6** – Dangoswch y diffiniad o barch:

"Rhoi sylw teg i deimladau, dymuniadau neu hawliau pobl eraill."

Dangoswch **Sleid 7** – Gofynnwch:

"A yw parch yn rhywbeth a gaiff ei haeddu?"

Trafodwch a ydym yn byw mewn byd ble'r ydym yn parchu'r sawl sy'n haeddu hynny yn unig, neu a yw parch yn rhywbeth a roddir yn gyfartal i bawb?

Dangoswch **Sleid 8**

Gofynnwch iddynt weithio gyda phartner, mewn grwpiau, neu hyd yn oed yn unigol, ac ystyried:

"Beth yw ystyr parch i mi?"

Dychwelwch at eich gilydd ac ystyriwch a oes unrhyw eiriau ac ymadroddion yn cael eu defnyddio'n rheolaidd yn nhrafodaethau'r disgyblion am barch. Gallech lunio eich diffiniad eich hun o barch a / neu greu cwmwl geiriau gan ddefnyddio meddalwedd creu cymylau geiriau rhad ac am ddim ar-lein i arddangos y geiriau hyn. Gallech hefyd amlygu'r cysylltiadau rhwng y geiriau hyn â gwerthoedd neu ethos eich ysgol .

ALLWN NI DDADLAU, ANGHYTUNO NEU HYD YN OED PEIDIO Â HOFFI EIN GILYDD EIN GILYDD A BOD YN BARCHUS SERCH HYNNY?

Dangoswch **Sleid 9** – gan bwysleisio'r neges ddilynol o'r gerdd:

"Cofia barchu safbwynt pob un,
Cael anghyweld yw'n hawl diofyn,
Gwranda ar eraill, gwerthfawroga,
Mae'n well na ffraeo a chweryla.."

Gofynnwch i'r disgyblion beth yw ystyr yr adran hon yn eu tyb hwy. Cychwynnwch sgwrs am y cysyniad o ddulliau o ddatrys gwrthdaro ac anghytuno, a hyd yn oed peidio â hoffi ein gilydd, heb fynd i fwlio.

Dangoswch **Sleid 10** – Gofynnwch:

"A ellir anghytuno a dadlau yn barchus heb gychwyn bwlio?"

"A yw'n bwysig i ni wybod sut i anghytuno yn barchus heb fynd i fwlio?"

Gallech eu rhannu'n grwpiau i drafod y cwestiynau hyn. Gallech hefyd gyfeirio at adegau pan fu anghytuno neu fwlio a gafodd sylw yn y newyddion neu a ddigwyddodd yn ystod rhaglenni teledu realiti neu ddigwyddiadau chwaraeon diweddar a pham wnaeth hynny ddigwydd. Sut allem ni atal hynny yn y dyfodol?

© Biwro Cenedlaethol y Plant – Elusen gofrestredig rhif 258825. Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717. Swyddfa gofrestredig: 23 Mentmore Terrace, Llundain E8 3PN. Cwmni Cyfyngedig trwy Warant.

Isod, ceir dyfyniadau gan ein grŵp ABA Ifanc yn trafod a ellir anghytuno a bod yn barchus serch hynny:

"Rwy'n credu mai dewis yw parch bob amser."

"Mae parch yn air arall sy'n golygu bod yn garedig."

"Mae parch yn broses dwyffordd yn fy marn i."

"Efallai bydd angen i chi gamu oddi wrth y sefyllfaoedd ar brydiau."

"Byddaf yn ceisio gwrando ar beth fydd pobl eraill yn ei ddweud a cheisio â bod yn meddwl-agored."

Gofynnwch i ddisgyblion nodi 5 awgrym defnyddiol ynghylch sut i sicrhau y gellir bod yn barchus er gwaethaf anghytuno a gwahaniaethau barn. Caniatewch iddynt gael 10-15 munud i lunio rhestr a chynnig adborth i'r dosbarth. Cofnodwch y themâu cyffredin pan fyddant yn rhannu eu syniadau.

Cymharwch hwy â'n cynghorion doeth ni:

1. **Gwrando gweithredol:** Ymdrechwch yn ddiffuant i wrando ar farn pobl eraill heb dorri ar draws. Bydd hyn yn dangos parch ac yn caniatáu i chi ddeall eu safbwynt yn well.
2. **Defnyddiwch ddatganiadau 'fi':** Dylech gyfleu eich safbwyntiau a'ch teimladau gan ddefnyddio datganiadau 'fi' (e.e. "rwy'n teimlo...." neu "Rwy'n credu...") i osgoi swnio'n gyhuddgar ac i ysgwyddo cyfrifoldeb am eich emosiynau eich hun.
3. **Cadwch eich pen a chofiwch gael ambell seibiant:** Gall anadlu'n ddwfn neu gael seibiant byr eich helpu i beidio â chynhyrfu os byddwch yn teimlo bod rhywbeth yn eich llethu. Os bydd y sgwrs yn rhy ddwys neu emosiynol, awgrymwch gael seibiant byr i ymlonyddu ac ailafael yn y sgwrs yn ddiweddarach. Gall hyn atal y sefyllfa rhag gwaethygu a chaniatáu i chi drafod yn fwy rhesymegol. Dylech ddiffinio ffiniau personol yn eglur a'u parchu. Os bydd trafodaeth yn rhy boeth, nid oes dim o'i le ar awgrymu ailafael ynddi yn ddiweddarach neu mewn lleoliad gwahanol.
4. **Canolbwyntiwch ar ymddygiad, nid cymeriad:** Dylech feirniadu gweithredoedd neu ymddygiadau penodol yn hytrach na beirniadu cymeriad yr unigolyn. Er enghraifft, mae'n well dweud "Doeddwn i ddim yn hoffi sut gwnest ti dorri ar draws" yn well na dweud "Rwyt ti'n anghwrtais iawn".
5. **Chwiliwch am dir cyffredin:** Nodwch bethau rydych chi'n cytuno yn eu cylch neu nodau cyffredin. Gall hyn helpu i godi pontydd rhwng safbwyntiau gwahanol a meithrin amgylchedd mwy cydweithredol.
6. **Cytunwch i anghytuno:** Cydnabyddwch fod gwahaniaethau barn yn dderbyniol ac nad oes yn rhaid datrys pob anghytuno. Weithiau, cytuno i anghytuno'n barchus yw'r penderfyniad gorau.
7. **Peidiwch â chychwyn ymosod yn bersonol:** Peidiwch â galw enwau, rhegi neu ddweud sylwadau difrïol. Mae iaith barchus yn creu awyrgylch cadarnhaol ac yn helpu i sicrhau bod y sgwrs yn gynhyrchiol.
8. **Myfyriwch a dysgwch:** Ar ôl anghytuno, meddyliwch yn ofalus am y profiad i ddeall pa wersi y gallwch eu dysgu yn ei sgil. Ystyriwch sut gallwch wella eich dulliau cyfathrebu ac ymdrin ag anghytuno yn fwy effeithiol yn y dyfodol.

© Biwro Cenedlaethol y Plant – Elusen gofrestredig rhif 258825. Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717. Swyddfa gofrestredig: 23 Mentmore Terrace, Llundain E8 3PN. Cwmni Cyfyngedig trwy Warant.

SUT DDYLEM NI YMATEB PAN FYDD POBL YN YMDDWYN YN AMHARCHUS?

Dangoswch **Sleid 15** – gan bwysleisio'r neges ddilynol o'r gerdd:

> **"Parcha'r sawl sydd ddim yn parchu,**
> **Paid rhoi cyfle iddynt nerthu.**
> **Paid taro'n ol a geiriau creulon,**
> **Na dilyn mympwy, creu helbulon.."**

Gofynnwch beth yw ystyr y rhan hon o'r gerdd a pha un ai a ellir herio amharch â pharch.

Rhowch **Daflen 2** (Trowch y Cloc yn ôl) i bawb a sicrhewch fod gan bob grŵp gopi o'r daflen (dylid sicrhau fod 2-5 ym mhob grŵp, yn ddelfrydol), a gofynnwch iddynt sut fyddent yn troi'r cloc yn ôl yn achos y tri senario er mwyn atal amharch. Pryd aeth pethau o chwith ym mhob senario, a sut allai rhywun herio yn barchus? Atgoffwch ddisgyblion y gallent ddefnyddio eu rhestr o awgrymiadau defnyddiol ynghylch sut i fod yn barchus yn ystod anghytuno i'w helpu â'r gweithgaredd hwn.

Dewch â'r disgyblion yn ôl at ei gilydd a gofynnwch iddynt rannu eu safbwyntiau ar gyfer pob senario. Gallwch ddefnyddio ein hawgrymiadau yn y blychau isod i helpu i lywio'r sesiwn adborth hon.

Senario 1: Anghytuno ynghylch Prosiect Grŵp

Yn ystod trafodaeth ynghylch prosiect grŵp, mae Bryn ac Aled yn ceisio penderfynu beth fydd thema eu cyflwyniad. Mae Aled yn dymuno ymdrin â materion amgylcheddol, ond mae'n well gan Bryn ddatblygiadau technolegol. Yn ystod y drafodaeth, mae Bryn yn teimlo nad yw Aled yn gwrando ac mae'n gweiddi, "Mae dy holl syniadau di yn dwp, Taylor. Rhaid i ti gael dy ffordd dy hun efo popeth!"

Trowch y cloc yn ôl

- **Gwrando gweithredol:** Gallai Bryn wedi gwrando ar syniad cyfan Aled a'i resymau dros ddewis materion amgylcheddol.
- **Defnyddiwch ddatganiadau 'fi':** Gallai Bryn fod wedi dweud, "Yn fy marn i, byddai ymdrin â thechnoleg yn fwy ymarferol oherwydd..."
- **Peidiwch â chynhyrfu:** Gallai Bryn fod wedi anadlu'n ddwfn neu awgrymu cael seibiant byr os oedd yn teimlo'n rhwystredig.
- **Canolbwyntiwch ar ymddygiad, nid cymeriad:** Gallai Bryn fod wedi beirniadu'r syniad gan ddweud, "Rwy'n credu fod materion amgylcheddol yn bwnc braidd yn eang gan ystyried faint o amser sydd gennym ni."
- **Chwiliwch am dir cyffredin:** Gallent fod wedi ceisio canfod dull o gyfuno'r ddau syniad, e.e. ystyried datblygiadau technolegol ym maes amddiffyn yr amgylchedd.

© Biwro Cenedlaethol y Plant – Elusen gofrestredig rhif 258825. Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717. Swyddfa gofrestredig: 23 Mentmore Terrace, Llundain E8 3PN. Cwmni Cyfyngedig trwy Warant.

Senario 2: Anghytuno mewn Ystafell Ddosbarth

Yn ystod dadl yn yr ystafell ddosbarth am bolisïau gwisgoedd ysgol, mae barn Carys ac Aeron am godau gwisg yn wahanol. Mae Carys yn credu bod angen codau gwisg er mwyn annog pobl i gadw at reolau'r ysgol, ond mae Aeron yn credu eu bod yn cyfyngu ar fynegiant personol. Wrth i'r drafodaeth boethi, mae Aeron yn torri ar draws sawl gwaith pan mae Carys yn siarad, ac yn dweud maes o law, "Nid yw dy ddadl di yn gwneud synnwyr oherwydd fydd di byth yn ystyried pethau yn ofalus. Rwyt ti'n copïo'r pethau y bydd athrawon yn eu dweud."

Trowch y cloc yn ôl

- **Gwrando gweithredol:** Gallai Aeron fod wedi gwrando ar ddadl lawn Carys heb darfu.
- **Defnyddiwch ddatganiadau 'fi':** Gallai Aeron fod wedi mynegi ei farn trwy ddweud, "Yn fy marn i, mae codau gwisg yn cyfyngu ar fynegiant personol oherwydd..."
- **Peidiwch â chynhyrfu:** Os oedd Aeron yn teimlo bod y ddadl yn ei orlethu, gallai fod wedi anadlu'n ddwfn neu awgrymu cael seibiant yn ystod y ddadl.
- **Canolbwyntiwch ar ymddygiad, nid cymeriad:** Gallai Aeron fod wedi beirniadu'r ddadl trwy ddweud, "Yn fy marn i, mae codau gwisg yn rhy gyfyngus."
- **Cytunwch i anghytuno:** Gellir cydnabod ei fod gwahaniaethau barn yn rhywbeth hollol dderbyniol a pharchu'r safbwyntiau'r naill a'r llall heb ddefnyddio ymosodiadau o natur bersonol.

Senario 3: Anghydfod ar y Cyfryngau Cymdeithasol

Ar y cyfryngau cymdeithasol, mae Bronwen yn cyhoeddi postiad yn mynegi barn am bwnc dadleuol. Mae Rhys yn anghytuno'n gryf ac mae'n ysgrifennu sylw, "Rwyt ti'n gywilyddus o anwybodus. Sut fedri di hyd yn oed feddwl fel yna? Os wyt ti'n mynd i ledaenu sothach o'r fath, paid â mynd ar-lein."

Trowch y cloc yn ôl

- **Defnyddiwch iaith briodol:** Gallai Rhys fod wedi defnyddio iaith barchus yn hytrach na bod yn sarhaus.
- **Gwrando gweithredol:** Gallai Rhys fod wedi ceisio deall safbwynt Bronwen trwy ofyn cwestiynau.
- **Defnyddiwch ddatganiadau 'fi':** Gallai Rhys fod wedi ysgrifennu, "Rwy'n anghytuno â dy farn oherwydd..."
- **Peidiwch â chynhyrfu:** Gallai Rhys fod wedi treulio eiliad neu ddwy yn ymbwyllo cyn ymateb.
- **Chwiliwch am dir cyffredin:** Gallent fod wedi ceisio canfod pethau yr oeddent yn cytuno yn eu cylch neu gyd-ddealltwriaeth er mwyn ceisio ysgogi trafodaeth fwy parchus.

Trafodwch pa mor bwysig yw ceisio mynd ati i anghytuno'n barchus a cheisio sicrhau na wnaiff pethau droi'n amharchus neu hyd yn oed yn fwlio. Esboniwch fod y sgiliau hyn yn ddefnyddiol o ran eich perthnasoedd â phobl eraill yn eich bywyd ac y gallent fod yn ddefnyddiol iawn yn eich gyrfaoedd yn y dyfodol.

© Biwro Cenedlaethol y Plant – Elusen gofrestredig rhif 258825. Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717. Swyddfa gofrestredig: 23 Mentmore Terrace, Llundain E8 3PN. Cwmni Cyfyngedig trwy Warant.

CADW CEFN POBL PAN FYDDANT YN CAEL EU HAMHARCHU

Dangoswch **Sleid 17** – gan bwysleisio'r neges ddilynol o'r gerdd:

> **"Cofia barchu'r gorthmedig,**
> **Er mwyn cael parch, mae parchu'n bwysig,**
> **Wrth deimlo parch, fydd neb yn unig,**
> **Mae parch yn gylch cydgysylltiedig."**

Esboniwch ei bod hi'n hanfodol i ni gadw cefn y sawl sy'n cael eu hamharchu. Atgoffwch hwy nad oes yn rhaid i ni gytuno â phobl – na'u hoffi hyd yn oed – i allu dangos parch tuag atynt na chefnogi eu hawl hwy i gael eu parchu.

Mewn grwpiau (neu fel dosbarth cyfan os bydd amser yn brin), gofynnwch i ddisgyblion ystyried enghraifft amlwg o rywun sydd wedi gwneud safiad i unioni'r amharch a/neu'r bwlio yr oedd eraill yn ei brofi. Gallai hynny fod yn rhywbeth y maent wedi'i weld ar raglen deledu, mewn ffilm, llyfr, digwyddiad hanesyddol, mater gwleidyddol neu yn rhywle arall.

Gallai disgyblion feddwl am rywun y maent yn eu hedmygu am gefnogi rhywun oedd yn cael ei amharchu, a gallech ofyn iddynt rannu rhai o'r enghreifftiau hyn.

DEWIS PARCH

Dangoswch **Sleid 18** – gan bwysleisio'r neges ddilynol o'r gerdd:

> **Cofia sicrhau bod parch yn ddewis hawdd.**
> **Dwi'n dewis, ti'n dewis, dan ni'n dewis parch.**

Dangoswch y diagram 'parch ar waith' ar sleid 19 i'r disgyblion a gofynnwch iddynt beth yw ei ystyr yn eu tyb hwy. Rhowch gyfle iddynt feddwl a thrafod.

Esboniwch wrth y disgyblion bod y cylch rhyng-gysylltiedig hwn yn hynod o bwysig yn ein hysgol, mewn lleoliadau eraill, ac yn ein holl berthnasoedd. **Gellir** byw bywyd yn barchus ac yn gadarnhaol hyd yn oed os oes gwahaniaethau o ran barn, cefndiroedd a safbwyntiau.

Gofynnwch i'r disgyblion beth maent wedi'i ddysgu am barch heddiw, a beth yw'r cysylltiad rhwng hynny a bwlio.

Os bydd gennych chi ddigon o amser, gallech ystyried ofyn i'r grwpiau gyfansoddi eu Cerdd 'Dewiswch Barch' eu hunain.

I ORFFEN

Dangoswch **Sleid 20**

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 dweud pa agwedd ar y wers y gwnaethant ei fwynhau fwyaf a pha negeseuon cadarnhaol y maent wedi'u dysgu yn sgil y wers. Gallent nodi ar ddarn o bapur sut byddent yn dewis parch o hyn ymlaen.

© Biwro Cenedlaethol y Plant – Elusen gofrestredig rhif 258825. Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717. Swyddfa gofrestredig: 23 Mentmore Terrace, Llundain E8 3PN. Cwmni Cyfyngedig trwy Warant.

SYNIADAU TRAWSGWRICWLAIDD

I greu amgylchedd gwrth-fwlio, mae angen i'r ysgol gyfan ymdrechu. I fwyafu dylanwad Wythnos Gwrth-fwlio, cofiwch gynnwys disgyblion a mabwysiadu dull trawsgwricwlaidd. Isod, rydym wedi cynnig awgrymiadau ynghylch gweithgareddau i'ch helpu i integreiddio negeseuon Wythnos Gwrth-fwlio 2024: 'Dewiswch Barch' mewn gwersi eraill.

Cofiwch ymgorffori arddangosfeydd o amgylch yr ysgol a hysbysu rhieni a gofalwyr ynghylch sut gallant hwythau gyfranogi. Cofiwch sicrhau hefyd fod y clybiau wedi'r ysgol, staff cludo a goruchwylwyr amser egwyl yn gwybod am eich cynlluniau ar gyfer Wythnos Gwrth-fwlio.

TG: CREU YMGYRCH WRTH-FWLIO DDIGIDOL

1. **Cyflwyniad:** Trafodwch rôl y cyfryngau digidol o ran llywio safbwyntiau a phwysigrwydd cyfathrebu'n barchus ar-lein.
2. **Gweithgaredd:** Mewn grwpiau, bydd disgyblion yn llunio ymgyrch ddigidol (e.e., postiadau i'w cyhoeddi ar gyfryngau cymdeithasol gwefan neu fideo byr) sy'n annog parch ac yn codi ymwybyddiaeth am effeithiau bwlio.
3. **Cyflwyniad:** Bydd pob grŵp yn cyflwyno eu hymgyrch i'r dosbarth.

Bydd disgyblion yn dysgu sut i ddefnyddio offerynnau digidol yn gyfrifol ac yn greadigol i annog parch a brwydro bwlio.

ADDYSG CYDBERTHYNAS A RHYWIOLDEB A CHREFYDD, GWERTHOEDD A MOESEG (RVE)

Diben y wers hon yw annog trafodaeth grŵp ynghylch effaith dangos parch, hyd yn oed pan brofir beirniadaeth a gelyniaeth. Mae'r pwyslais yma ar anghytuno'n barchus, hyd yn oed pan fyddwn yn profi ymddygiad amharchus a heriol.

Cwestiynau i'r disgyblion:

- Allwch chi feddwl am enghreifftiau rydych chi wedi'u gweld yn y cyfryngau o bobl yn defnyddio iaith casineb neu droseddau casineb i dargedu pobl eraill?
- Sut gellid mynd i'r afael yn barchus â hyn?
- Allwch chi feddwl am enghreifftiau yn y cyfyngau o bobl yn dangos empathi at bobl sy'n ymddwyn yn sarhaus ac yn ymateb y dosturiol iddynt?

Rhannwch yr enghreifftiau isod ynghylch sut gallwch chi ymdrin yn barchus â phobl rydych chi'n anghytuno â hwy:

1. Peidiwch â chymryd yn ganiataol fod eu bwriad yn ddrwg.
2. Gofynnwch gwestiynau.
3. Oedwch: newidiwch y pwnc neu ewch oddi yno a dychwelwch at y pwnc yn ddiweddarwch.
4. Mynegwch eich barn yn eglur.

GWYDDONIAETH: EFFAITH BWLIO AR IECHYD MEDDWL

1. **Cyflwyniad:** Cynhaliwch drafodaeth gyda'r disgyblion ynghylch effeithiau ffisiolegol a seicolegol bwlio ar unigolion.
2. **Gweithgaredd:** Gofynnwch i'r disgyblion wneud gwaith ymchwil i ganfod sut mae bwlio yn effeithio ar iechyd meddwl a llunio adroddiad cryno ynghylch hynny. Canolbwyntiwch ar astudiaethau gwyddonol a'u canfyddiadau.
3. **Cyflwyniad:** Bydd disgyblion yn cyflwyno eu canfyddiadau mewn grwpiau bychan neu fel trafodaeth dosbarth.

Bydd disgyblion yn deall effeithiau biolegol a seicolegol bwlio, gan ddwyn sylw at bwysigrwydd parch o ran cynnal iechyd meddwl.

MODELU ANGHYTUNO PARCHUS

Darllenwch ddatganiad sy'n mynegi barn, e.e. "mae cathod yn anifeiliaid anwes da". Gofynnwch i'r disgyblion sy'n cytuno â'r datganiadau i symud i un ochr yn yr ystafell a gofynnwch i'r rhai sy'n anghytuno i symud i'r ochr arall. Dylai'r disgyblion sy'n ansicr aros yng nghanol yr ystafell. Dylai'r disgyblion sy'n cytuno ac yn anghytuno gynnal dadl fer i geisio annog y rhai sy'n ansicr neu'r rhai sy'n sefyll yn yr ochr arall i symud i'w hochr hwy.

A allant anghytuno'n barchus heb i bethau fynd yn rhy bersonol? Datganiadau eraill y gellid eu defnyddio:

- Pêl-droed yw'r gamp orau.
- Ni ddylai plant dan 15 oed benderfynu pryd ddylent fynd i'r gwely.
- Mae'r haf yn well na'r gaeaf.

© Biwro Cenedlaethol y Plant – Elusen gofrestredig rhif 258825. Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717. Swyddfa gofrestredig: 23 Mentmore Terrace, Llundain E8 3PN. Cwmni Cyfyngedig trwy Warant.

CELFYDDYDAU MYNEGIANNOL

Gofynnwch i'r disgyblion lunio poster trawiadol yn cynnwys rhestr o 'Reolau parch' y gellir ei arddangos yn yr ystafell ddosbarth. Gallech hefyd lunio poster neu ddefnyddio dull creadigol o arddangos y cerddi a gyfansoddwyd yn y cynllun gwers uchod.

Gofynnwch i'r disgyblion lunio darn o waith celf sy'n cyfleu thema 'Dewiswch Barch'. Gallai gyfleu golygfa yn cynnwys pobl, gallai fod yn waith 'bywyd llonydd' yn cynnwys gwrthrychau sy'n cyfleu parch, neu'n ddarn haniaethol sy'n cyfleu parch. Gofynnwch i'r disgyblion lunio paragraff esboniadol byr ynghylch y darn.

Mewn gwersi drama, gofynnwch i ddisgyblion actio'r senarios o'r wers a throi'r cloc yn ôl yn y fan a'r lle yn eu cynyrchiadau. Gallai'r gwaith hwn gyfrannu at eich cyfarfodydd boreol.

HANES: ACHOSION HANESYDDOL O FWLIO A NEWID CYMDEITHASOL

1. **Cyflwyniad:** Trafodwch enghreifftiau hanesyddol o fwlio neu allgau cymdeithasol, e.e. sut cafodd grwpiau penodol eu trin yn ystod digwyddiadau hanesyddol (e.e. arwahanu neu erledigaeth).

2. **Gweithgaredd:** Gofynnwch i ddisgyblion ymchwilio i ddysgu rhagor am ffigwr hanesyddol neu ddigwyddiad a oedd yn ymwneud a bwlio neu allgau. Dylent ganolbwyntio ar yr effaith gymdeithasol a sut y gwnaeth parch (neu ddiffyg parch) gyfrannu at hynny.

3. **Cyflwyniad:** Bydd disgyblion yn cyflwyno'u canfyddiadau ac yn trafod sut mae'r digwyddiadau hanesyddol hyn wedi llywio safbwyntiau modern ynghylch parch a bwlio.

Bydd disgyblion yn dod i ddeall sut yr ymdriniwyd yn hanesyddol â bwlio ac amharch, ac yn sylwi pa mor bwysig yw parch o ran meithrin newid cymdeithasol.

CYMRAEG/SAESNEG: DADANSODDI LLENYDDIAETH SY'N TRAFOD PARCH A BWLIO

1. **Cyflwyniad:** Trafod sut caiff themâu parch a bwlio eu cyfleu mewn llenyddiaeth.

2. **Gweithgaredd:** Cynigwch ddetholiadau o nofelau, straeon byrion neu gerddi sy'n ymdrin â bwlio neu bwysigrwydd parch. Bydd disgyblion yn dadansoddi'r testun, gan ymdrin â'r cymeriadau, y themâu, a neges yr awdur. Gallwch ganfod awgrymiadau am lyfrau ar ein gwefan neu gallech ganiatáu i'r disgyblion ddod â'u hawgrymiadau eu hunain i'r wers.

3. **Trafodaeth:** Hwyluswch drafodaeth ynghylch sut mae llenyddiaeth yn cyfleu ein dirnadaeth o barch a bwlio ac yn dylanwadu ar ein dirnadaeth.

Bydd disgyblion yn cael cipolwg ar ddulliau o archwilio themâu parch a bwlio mewn llenyddiaeth, gan wella eu hempathi a'u dirnadaeth.

© Biwro Cenedlaethol y Plant – Elusen gofrestredig rhif 258825. Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717. Swyddfa gofrestredig: 23 Mentmore Terrace, Llundain E8 3PN. Cwmni Cyfyngedig trwy Warant.

VOTESFORSCHOOLS

Cyfrannwch at sgwrs genedlaethol am fwlio a sicrhewch y caiff eich llais ei glywed gyda VotesforSchools.

Eleni, mae VotesforSchools yn llywio'r sgwrs a'r bleidlais fwyaf erioed i blant a phobl ifanc ynghylch bwlio. Ymdrinnir â mynd i'r afael yn barchus â gwrthdaro anghytuno. Rydym yn awyddus i gael gwybod beth yw barn eich disgyblion!

Cofrestrwch heddiw i gael yr adnoddau canlynol yn rhad ac am ddim:

- Gweithgareddau a chyfarfodydd boreol ar gyfer pob grŵp oedran i drafod gwrthdaro anghytuno pharch
- Cyrchu platfform arobryn VotesforSchools sy'n bywiogi llafaredd yn eich ysgol
- Gwahoddiad i gyfranogi mewn gweminar byw ar gyfer myfyrwyr, i rannu barn eich disgyblion â'r genedl

CYFRANOGWCH

twinkl

BEYOND

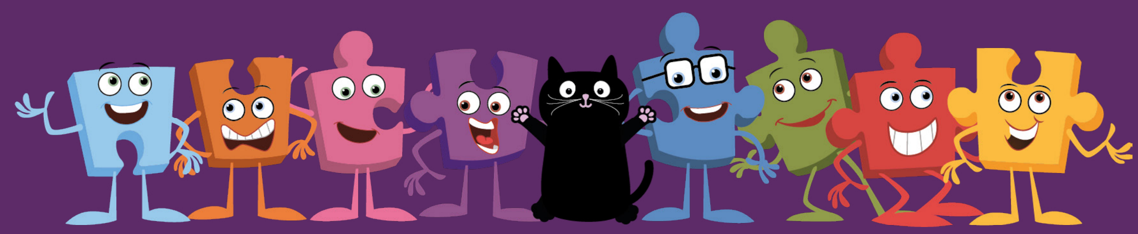
Mae Twinkl wedi datblygu adnoddau **rhad ac am ddim** yn Gymraeg ac yn Saesneg, i'w defnyddio yn ystod Wythnos Gwrth-fwlio 2024 ac wedi hynny. Mae'r holl adnoddau yn ddelfrydol i'w defnyddio i ddysgu yn yr ysgol a gartref.

Jigsaw™ Education Group

Mae Jigsaw Education Group wedi datblygu adnoddau gwych sydd ar gael AM DDIM; ar gyfer Wythnos Gwrth-fwlio 2024 i ategu thema 'Dewiswch Barch'.

- **Cyfranogwch yn ein Gweithdy 'Push Play' rhithiol gyda Nik Perring (11-16)**
- **Cyfarfod boreol ar gyfer yr Ysgol Gyfan i ystyried cwestiynau allweddol ynghylch parch**
- **Cynlluniau Gwersi ychwanegol yn cynnwys senarios y gall plant eu hystyried (11-12 mlwydd oed)**
- **Rhestr Lyfrau Argymelledig (CA3 a CA4)**
- **Posteri y gellir eu Lawrlwytho (pdf)**

Mae'r adnoddau hyn ar gael yn ddigyfyngiad i BOB ysgol, ac maent yn ychwanegu at ac yn ehangu'r cynnwys gwrth-fwlio sydd eisoes wedi'i ymgorffori yn y rhaglen bresennol ar gyfer ysgolion sydd eisoes yn defnyddio Jigsaw.



© Biwro Cenedlaethol y Plant – Elusen gofrestredig rhif 258825. Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717. Swyddfa gofrestredig: 23 Mentmore Terrace, Llundain E8 3PN. Cwmni Cyfyngedig trwy Warant.

PETHAU ERAILL Y GALLWCH CHI EU GWNEUD YN YSTOD WYTHNOS GWRTH-FWLIO 2024

1. Ar ddydd Mawrth Wythnos Gwrth-fwlio, byddwn yn cynnal Diwrnod Sanau Od, pan fyddwn yn gofyn i ysgolion a sefydliadau wisgo sanau o bob pâr 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 lawrlwytho tystysgrif y gall eich ysgol ei harddangos. Cofiwch nodi os ydych yn dymuno cael tystysgrif Gymraeg neu Saesneg.

3. Rhowch Boster Wythnos Gwrth-fwlio o amgylch yr ysgol.

4. Gallwch rannu ein Pecyn Wythnos Gwrth-fwlio ar gyfer rhieni a gofalwyr ymhlith rhieni a gofalwyr disgyblion eich ysgol.

5. Rydym yn cynnig hyfforddiant DPP yn rhad ac am ddim ar-lein ynghylch gwaith gwrth-fwlio ar gyfer holl staff ysgolion 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!

6. 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.

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

DEWISWCH BARCH
#WYTHNOSGWRTHFWLIO

ANTI-BULLYING ALLIANCE
TREFNYDD

Llywodraeth Cymru
Welsh Government
PARTNER

© Biwro Cenedlaethol y Plant – Elusen gofrestredig rhif 258825. Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717. Swyddfa gofrestredig: 23 Mentmore Terrace, Llundain E8 3PN. Cwmni Cyfyngedig trwy Warant.

AM Y GYNGHRAIR GWRTH-FWLIO

ANTI-BULLYING ALLIANCE

Caiff Wythnos Gwrth-fwlio ei chydlynu gan y **Gynghrair Gwrth-fwlio (ABA) 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 stopio bwlio a sicrhau newid parhaol ym mywydau plant. Mae'r Gynghrair Gwrth-fwlio wedi'i lleoli ym Miwro Cenedlaethol y Plant, elusen plant flaenllaw.

Dymunwn ddiolch o waelod calon i'r canlynol:

Llywodraeth Cymru am eu cymorth i'n helpu ni i ddod ag Wythnos Gwrth-fwlio i ysgolion yng Nghymru.

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Yr holl bobl ifanc sydd wedi cyfrannu at ddatblygu'r thema eleni. Yn enwedig y bobl ifanc hynny sy'n aelodau o'r 'Gynghrair Gwrth-fwlio Ifanc'.

© Hawlfraint y Gynghrair Gwrth-fwlio 2024

DEWISWCH BARCH

#WYTHNOSGWRTHFWLIO

Rhannwch eich gweithgarwch ynghylch 'Dewis Parch' 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, Llundain E8 3PN. Cwmni Cyfyngedig trwy Warant.

Part of the family
NATIONAL CHILDREN'S BUREAU