ANTI-BULLYING ALLIANCE

Pecyn ysgolion cynradd ar gyfer ysgolion yng Nghymru

Wythnos Gwrth-Fwlio 2025: Gallu er Gwell

Dydd Llun 10 i ddydd Gwener 14 Tachwedd

Gallu er Gwell

#WYTHNOSGWRTHFWLIO

www.anti-bullyingalliance.org.uk

Llywodraeth Cymru Welsh Government

PARTNER

ANTI-BULLYING ALLIANCE

TREFNYDD

Un o'r teulu

NATIONAL CHILDREN'S BUREAU

© National Children's Bureau - Elusen gofrestredig Rhif 258825. Wedi'i chofrestru yng Nghymru a Lloegr Rhif 952717. Swyddfa gofrestredig: 23 Mentmore Terrace, Llundain E8 3PN. Cwmni Cyfyngedig drwy Warant.

Cynnwys

Cyflwyniad (Tudalen 2)
Ynglŷn â'r pecyn hwn (Tudalen 3)
Paratoi ar gyfer Wythnos Gwrth-Fwlio (Tudalen 4)
Gweithgaredd ysgol gyfan (Tudalen 9)
Syniadau ar gyfer gweithgareddau ystafell ddosbarth (Tudalen 11)
Syniadau trawsgwricwlaidd (Tudalen 15)
Pethau eraill y gallwch eu gwneud yn ystod Wythnos Gwrth-Fwlio 2025 (Tudalen 17)

Cyflwyniad

Cynhelir Wythnos Gwrth-Fwlio 2025 o ddydd Llun 10 i dydd Gwener 14 Tachwedd gyda'r thema 'Gallu er Gwell'. Fe'i cydlynir gan yr Anti-Bullying Alliance, sydd wedi'i lleoli yn yr elusen blant flaenllaw National Children's Bureau. Eleni rydym wedi gweithio gyda phlant a phobl ifanc ledled Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon i benderfynu ar y thema.

Yr Wythnos Gwrth-Fwlio hon rydym yn annog oedolion a phobl ifanc i ddod ynghyd i gael trafodaethau ynghylch sut y gallwn ddefnyddio'n Gallu er Gwell i rhoi terfyn ar fwlio. Rydym yn canolbwyntio'n benodol ar sut y gallwch chi ddefnyddio'ch gallu er gwell os ydych chi'n dyst i fwlio ac eisiau deall sut y gallwch chi ddiogelu eich hun wrth helpu.

Wythnos Gwrth-Fwlio 2025: Galwad i weithredu 'Gallu er Gwell'

Bob blwyddyn, mae bwlio yn effeithio ar fywydau nifer fawr o bobl ifanc ac mae cadw'n dawel yn ei helpu i dyfu.

Dyna pam, yn ystod yr Wythnos Gwrth-fwlio hon, rydym yn galluogi pobl ifanc i godi llais mewn modd diogel gan ddefnyddio eu 'Gallu er Gwell' i godi ymwybyddiaeth pan welan nhw bwlio yn digwydd wyneb yn wyneb neu ar-lein.

#WYTHNOSGWRTHFWLIO

Mae angen cydweithrediad pob un ohonom, os am newid pethau'n barhaol. O'r iard i'r Senedd, o'n cartrefi neu ar ein ffonau - mae gan bawb ran i'w chwarae.

Gyda'n gilydd, gallwn ddefnyddio ein Gallu er Gwell i roi terfyn ar fwlio - am byth.

Ynglŷn â'r pecyn hwn

Mae'r syniadau yn y pecyn hwn wedi'u cynllunio i helpu ysgolion a lleoliadau eraill ar gyfer plant a phobl ifanc i ddathlu a chymryd rhan yn Wythnos Gwrth-Fwlio. Mae pecyn eleni wedi'i gynllunio i'w ddefnyddio mewn ysgolion cynradd yng Nghymru. Er ei fod wedi'i gynllunio'n bennaf ar gyfer dysgwyr 4 i 11 oed, gellir addasu'r pecyn yn hawdd i'w gyflwyno i grwpiau llai ac ar-lein, yn ogystal ag i wahanol grwpiau oedran lle bo'n briodol.

Mae'r pecyn yn cynnwys syniadau ar gyfer gweithgareddau ysgol gyfan, ystafell ddosbarth a thrawsgwricwlaidd, wedi'u cynllunio i annog dysgwyr i feddwl yn feirniadol am sut y gallwn ddefnyddio ein 'Gallu er Gwell' i fynd i'r afael â bwlio ar-lein ac all-lein. Mae'r pecyn a'r adnoddau ategol ar gael yn y Gymraeg a'r Saesneg.

Diwrnod Sanau Od: Dydd Llun 10 Tachwedd

Mae Diwrnod Sanau Od yn gyfle i ysgolion ddathlu Wythnos Gwrth-Fwlio mewn ffordd gadarnhaol drwy ofyn i ddysgwyr a staff wisgo sanau od i'r ysgol. Does dim pwysau i wisgo'r ffasiwn ddiweddaraf na phrynu gwisgoedd drud. Y cyfan sydd angen i chi ei wneud i gymryd rhan yw gwisgo sanau od, ni allai fod yn symlach!

Mae'n dod gyda phecyn ar gyfer ysgolion, posteri, pecyn ar gyfer gweithleoedd a thaflenni i'ch helpu i gymryd rhan. Gallwch ddod o hyd iddynt yma.

Paratoi ar gyfer Wythnos Gwrth-Fwlio 2025

Cysyniad y 'gallu'

Yn thema Wythnos Gwrth-Fwlio eleni, Gallu er Gwell, rydym yn canolbwyntio ar bwysigrwydd defnyddio pŵer yn gyfrifol. Mae diffiniad bwlio yn cynnwys anghydbwysedd pŵer amlwg, lle mae un person yn defnyddio ei allu i reoli neu niweidio un arall. Mae'n hanfodol helpu pobl ifanc i ddeall sut i ddefnyddio eu pŵer, mewn ffordd gadarnhaol, er gwell: trwy annog caredigrwydd, cefnogaeth, a sefyll dros eraill.

Fodd bynnag, mae yr un mor bwysig argyhoeddi plant a phobl ifanc bod angen defnyddio'r pŵer yma'n ofalus. Ni ddylid byth ei ddefnyddio i ddominyddu na defnyddio eraill, ond yn hytrach i rymuso'r rhai o'n cwmpas a hyrwyddo cydraddoldeb. Drwy roi'r sgiliau i ddysgwyr i gydnabod deinameg y pŵer ac annog parch at hawliau ei gilydd, gallwn feithrin amgylchedd ysgol lle mae pawb yn teimlo'n ddiogel ac yn cael eu gwerthfawrogi.

Gadewch i'r dysgwyr arwain

Mae Wythnos Gwrth-Fwlio eleni yn canolbwyntio'n benodol ar ddefnyddio gallu er gwell, a phwy well i archwilio a rhannu'r thema hon na'r bobl ifanc eu hunain? Mae Wythnos Gwrth-Fwlio yn ffordd wych o gael dysgwyr i gymryd rhan yn cynllunio yr hyn maen nhw'n ei ddysgu. Beth am ofyn iddyn nhw gymryd rhan yng cynllunio rhannau o'r wythnos, gyda chefnogaeth oedolion?

Mae yna lawer o ffyrdd y gallwch chi gael dysgwyr i gymryd rhan yn Wythnos Gwrth-Fwlio.

- Caniatáu i grŵp o ddysgwyr gynllunio cyflwyniad i'r dosbarth neu weithgaredd ysgol gyfan.
- Gofynnwch i'r dysgwyr beth yw eu barn am fwlio yn eu cymuned ysgol, gofynnwch a ydyn nhw'n credu ei fod yn digwydd, gofynnwch ble mae'n digwydd, gofynnwch beth hoffen nhw weld eu hysgol yn ei wneud i'w atal ac ymateb iddo.
- Gofynnwch i'r dysgwyr pa weithgareddau hoffen nhw eu gweld yn cael eu cyflwyno yn ystod Wythnos Gwrth-Fwlio.
- Adolygu polisi gwrth-fwlio cyfredol yr ysgol a gwneud argymhellion.
- Gallai dysgwyr gynllunio digwyddiad codi arian fel Diwrnod Sanau Od, gwerthiant cacennau neu ras hwyl.

Paratoi ar gyfer Wythnos Gwrth-Fwlio 2025

Byddwch yn ystyriol

Er ein bod yn ceisio gwneud Wythnos Gwrth-Fwlio yn ddigwyddiad dathlu ac yn gyfle i godi ymwybyddiaeth o fwlio, i rai dysgwyr, yn enwedig y rhai a allai fod yn cael eu bwlio neu'r rhai sydd yn bwlio eraill, gall Wythnos Gwrth-Fwlio fod yn anodd. Felly, mae'n bwysig ystyried hyn wrth gynllunio, er mwyn sicrhau sensitifrwydd wrth gyflwyno pob gweithgaredd.

Fel yr oedolyn sy'n cyflwyno'r sesiwn:

- darllenwch beth sydd yn yr adnoddau, y taflenni a'r fideos hyn i sicrhau eu bod yn addas ar gyfer eich ysgol, er enghraifft a oes angen newid yr enwau sydd yn yr senarios? Neu a ddylid eu haddasu ar gyfer rhai o'r dysgwyr?
- ystyriwch unrhyw ddysgwr sy'n cael ei fwlio neu sy'n dyst i fwlio ar hyn o bryd a nodwch sut y byddwch yn mynd i'r afael â hyn cyn cyflwyno'r sesiwn
- byddwch yn ymwybodol o unrhyw newidiadau yn ymddygiad dysgwr yn ystod y sesiwn gan y gallai hyn amlygu mater sy'n gysylltiedig â bwlio
- ceisiwch atal y dysgwyr rhag datgelu gwybodaeth bersonol neu ddigwyddiadau penodol yn ystod y sesiwn ond atgoffwch nhw y bydd oedolyn yn yr ysgol ar gael i siarad â nhw wedyn

Nodyn atgoffa

Yn ystod y sesiwn, gwnewch yn siŵr bod y plant a’r bobl ifanc yn cael eu dysgu a’u hatgoffa:

- **sut i roi gwybod am fwlio neu unrhyw beth maen nhw'n poeni amdano**
- **bod yna bobl sy'n gofalu amdanyn nhw ac sy’n pŵer helpu os ydyn nhw'n cael trafferth gydag unrhyw beth sy'n gysylltiedig â bwlio**
- **sut i gael gafael ym mholisi gwrth-fwlio eu hysgol**

Canllawiau a'r cwricwlwm

Gallai'r gweithgareddau yn y pecyn hwn gyfrannu at feysydd o'r cwricwlwm y dylai plant eu gwybod erbyn diwedd yr ysgol gynradd. Yn yr adran hon fe welwch y canllawiau a'r ddeddfwriaeth berthnasol i ddelio â gwrth-fwlio mewn ysgolion, a cwricwlwm clir sy'n gysylltiedig â'r pecyn hwn.

Canllawiau

Yma fe welwch ganllawiau perthnasol ar gyfer bwlio mewn ysgolion yng Nghymru.

Hawliau, parch, cydraddoldeb: canllawiau ar gyfer ysgolion
Canllawiau Llywodraeth Cymru i helpu ysgolion i ddelio â bwlio. Yn cynnwys cyfeiriad at herian a bwlio.

Cadw dysgwyr yn ddiogel
Rhaid i ysgolion a cholegau yng Nghymru ystyried y canllawiau hyn wrth gyflawni eu dyletswyddau i ddiogelu a hyrwyddo lles y plant.

Rheoli ymddygiad yn yr ystafell ddosbarth: canllawiau ar gyfer ysgolion cynradd
Canllawiau i helpu athrawon ysgolion cynradd i leihau ac ymdrin ag ymddygiad aflonyddgar.

Cwricwlwm i Gymru

Cwricwlwm ar gyfer ysgolion cynradd yng Nghymru

Mae'r adnodd hwn yn cefnogi ysgolion a lleoliadau i ddefnyddio fframwaith Cwricwlwm Cymru drwy helpu dysgwyr i ddod yn unigolion iach a hyderus, gyda'r pŵer i feithrin perthynas barchus a gofalu am eu lles meddyliol ac emosiynol eu hunain. Mae'n cysylltu'n uniongyrchol â Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles, sy'n datblygu pŵer dysgwyr i lywio'u ffordd trwy gyfleoedd a heriau bywyd. Mae hefyd yn cyd-fynd â'r Cod Addysg Cyd-berthynas a Rhywioldeb statudol, gan sicrhau bod dysgwyr yn meithrin y wybodaeth a'r sgiliau angenrheidiol i wybod beth yw perthynas ddiogel ac iach, i barchu gwahaniaethau, ac i ymateb i ymddygiad niweidiol all-lein ac ar-lein. Gweler y tabl ar dudalen 7 am fanylion.

Cwricwlwm i Gymru

Meysydd dysgu a phrofiad: Iechyd a Lles

Datganiadau o'r hyn sy'n bwysig	Disgrifiadau o ddysgu
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 2** Rwy'n gallu rhoi sylw i deimladau pobl eraill ac rwy'n dysgu meddwl am y rhesymau pam eu bod o bosibl yn teimlo felly. **Cam cynnydd 3** • Rwy'n gallu gofyn am gymorth gan bobl rwy'n ymddiried ynddyn nhw pan rwyf ei angen. • Rwy'n gallu rhagweld sut y gallai digwyddiadau'r dyfodol wneud i mi ac i eraill deimlo. • Rwy'n gallu dangos empathi tuag at eraill. • Rwy'n gallu deall sut a pham mae profiadau yn effeithio arnaf i ac ar eraill.
Mae'r ffordd rydym yn gwneud penderfyniadau yn effeithio ar ansawdd ein bywydau ni a bywydau eraill.	**Cam cynnydd 2** Rwy'n gallu adnabod y gall fy mhenderfyniadau effeithio arnaf i ac ar eraill, nawr ac yn y dyfodol. **Cam cynnydd 3** • Rwy'n gallu deall y gall penderfyniadau gael eu gwneud yn unigol ac ar y cyd, ac y gall ystod o ffactorau ddylanwadu arnyn nhw.
Mae'r ffordd rydym yn ymwneud â dylanwadau cymdeithasol yn siapio pwy ydyn ni, ac yn effeithio ar ein hiechyd a'n lles.	**Cam cynnydd 2** • Rwy'n gallu adnabod bod tebygrwydd a gwahaniaethau rhwng gwerthoedd ac agweddau pobl. **Cam cynnydd 3** • Mae gen i ddealltwriaeth o reolau, normau ac ymddygiad gwahanol grwpiau a sefyllfaoedd, ac rwy'n sylweddoli bod ganddyn nhw ddylanwad arnaf fi. • Rwyf wedi datblygu dealltwriaeth bod fy ngwerthoedd, fy agweddau a'm hunaniaeth yn cael eu siapio gan wahanol grwpiau a dylanwadau.
Mae cydberthnasau iach yn hanfodol ar gyfer ein lles.	**Cam cynnydd 2** • Rwy'n gallu adnabod pan rwy'n teimlo'n ddiogel mewn fy nghydberthnasau, ac yn gallu mynegi pan nad wyf yn teimlo'n ddiogel. • Rwy'n gallu deall fod gan bawb hawliau, ac rwy'n gallu parchu'r hawliau hyn gyda chymorth. **Cam cynnydd 3** • Rwy'n gallu myfyrio ar nodweddion cydberthnasau diogel, ac yn gallu gofyn am gymorth pan mae angen. • Rwy'n gallu parchu hawliau pobl eraill a deall sut y maen nhw'n effeithio arnaf i ac ar eraill.

Y Cod Addysg Cyd-berthynas a Rhywioldeb

Cydberthnasau a hunaniaeth

- 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.

Grymuso, diogelwch a pharch

- Dealltwriaeth o bwysigrwydd trin pawb yn deg a dangos parch ym mhob cyswllt rhyngbersonol all-lein ac ar-lein.
- Dealltwriaeth o hawl pawb i beidio â chael eu niweidio na'u cam-drin.
- Ymwybyddiaeth o wahanol fathau o ymddygiad niweidiol neu gamdriniol gan gynnwys camdriniaeth ac esgeulustod corfforol, rhywiol ac emosiynol, gan gynnwys aflonyddu a bwlio rhwng cyfoedion a'r rôl y gall technoleg ei chwarae.
- 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.

Gweithgaredd ysgol gyfan: Gallu er Gwell

Gellid defnyddio'r gweithgaredd hwn fel gweithgaredd ysgol gyfan, er enghraifft ar gyfer gwasanaeth. Gellid ei addasu hefyd i'w gyflwyno i grŵp neu ddosbarth llai. Mae'n gyflwyniad clir i thema Wythnos Gwrth-Fwlio: Gallu er Gwell a sut i gymryd rhan. Mae hefyd yn annog dysgwyr i ddeall sut y gellir defnyddio’r pŵer yn gadarnhaol, gwybod sut i roi gwybod am fwlio a sut i gefnogi eraill yn eich ysgol.

Cyn i chi ddechrau, byddwch angen

- Adolygu adran Paratoi ar gyfer Wythnos Gwrth-Fwlio yn y pecyn hwn.
- PowerPoint gweithgaredd ysgol gyfan Wythnos Gwrth-Fwlio (nodyn: cyn y sesiwn llenwch yr adrannau sy'n ymwneud â'ch ysgol).
- (Dewisol) Cerdd Wythnos Gwrth-Fwlio: fideo ysgol gynradd.
- (Dewisol) Taflen A: Cardiau addewid Gallu er Gwell.

Rhan 1: Gallu er Gwell

- Cyflwynwch thema Wythnos Gwrth-Fwlio 2025: Gallu er Gwell. Mae sleidiau 1 i 3 yn rhoi'r alwad i weithredu i chi, a gellwch ddewis os ydych am ddefnyddio fideo cerdd Gallu er Gwell i’ch helpu i wireddu'r thema.
- Pwynt trafod: ‘Pan glywch chi'r gair pŵer, am beth ydych chi’n feddwl?’ (Archarwyr? Sgiliau arbennig? Bod yn ffrind da?).
- Rhannwch y gwahanol 'alluoedd' a restrir ar Sleid 4. Gofynnwch i’r dysgwyr godi bawd os ydyn nhw’n meddwl fod unrhyw ‘allu’ yn Allu er Gwell. Pwynt trafod: 'Pa un o’r galluoedd hyn ydych chi’n ei ddefnyddio amlaf?', 'Sut mae’n gwneud i chi deimlo pan fyddwch chi’n defnyddio’r galluoedd hyn?', 'Sut ydych chi’n meddwl ei fod yn gwneud i’r person arall deimlo pan fyddwch chi’n defnyddio’r galluoedd hyn?'.
- Mae Sleid 5 yn darparu cefndir gweledol ar gyfer cwestiynau myfyriol fel: 'Beth allech chi ei wneud pe byddech chi’n gweld rhywun yn cael ei adael allan?', 'Pa gamau bach allech chi eu cymryd i helpu?'. Atgoffwch y plant nad yw pŵer yn ymwneud â bod y mwyaf neu’r cryfaf, mae’n ymwneud â sut rydym yn dewis defnyddio ein pŵer i helpu eraill.

Rhan 2: Sut fyddwch chi'n defnyddio eich Gallu er Gwell?

Dangoswch Sleid 6 a gofynnwch i'r dysgwyr rannu sut y byddan nhw’n defnyddio eu gallu er gwell drwy wneud un peth caredig bob dydd yr wythnos hon. Gallai fod yn gwenu ar rywun, helpu gyda thasg, neu gwahodd rhywun newydd i chwarae. Gall un weithred fach wneud gwahaniaeth mawr.

Dewisol
Dosbarthwch Daflen A: cardiau addewid i'r dysgwyr a gofynnwch iddyn nhw ysgrifennu neu wneud llun o’u hadduned am sut y byddan nhw’n defnyddio eu gallu er gwell. Gallech greu bwrdd arddangos o addewidion pŵer pawb i ysbrydoli eraill i wneud yr un peth. Rhannwch eich waliau addewidion pŵer gyda ni ar y cyfryngau cymdeithasol!

Rhan 3: Ein cynlluniau ar gyfer yr Wythnos Gwrth-Fwlio a nodyn atgoffa pwysig

Dangoswch Sleid 7 a rhannwch yn fyr yr hyn y mae'r ysgol wedi'i gynllunio ar gyfer Wythnos Gwrth-Fwlio 2025. Anogwch y dysgwyr i gymryd rhan a meddwl am sut y gallan nhw gyfrannu at y digwyddiadau hyn.

Dangoswch Sleid 8 ac atgoffwch y dysgwyr o'ch polisi gwrth-fwlio, y camau y mae angen iddyn nhw eu cymryd os ydyn nhw’n gweld neu'n cael eu bwlio, a gyda phwy y gallan nhw siarad os ydyn nhw’n poeni am unrhyw beth, gan gynnwys bwlio.
Nodyn: dylid golygu'r sleid hon fel ei bod yn berthnasol i'ch ysgol.

Syniadau ar gyfer gweithgareddau ystafell ddosbarth

Cynlluniwyd y syniadau gweithgareddau hyn, o amgylch y thema Gallu er Gwell, i'w defnyddio yn ystod Wythnos Gwrth-Fwlio 2025 mewn ysgolion cynradd yng Nghymru. Mae'r gweithgareddau'n rhyngweithiol ac yn hyblyg, ac yn cynnwys awgrymiadau ar gyfer sleidiau, fideos a thaflenni cysylltiedig i gefnogi'r cyflwyniad lle bo'n berthnasol.

Gweithgaredd 1: Beth yw bwlio?
Yn darparu pwyntiau trafod sy'n helpu dysgwyr i ddeall diffiniad bwlio, ac effaith bwlio o'i gymharu ag effaith caredigrwydd.

Gweithgaredd 2: Pwy sydd â'r gallu?
Wedi'i gynllunio i helpu dysgwyr i ddeall y rolau sy'n gysylltiedig â bwlio, a sut y gellir defnyddio eu pŵer yn gadarnhaol i atal ac ymateb i fwlio.

Gweithgaredd 3: Cerdd Gallu er Gwell
Wedi'i hysbrydoli gan ffilm Wythnos Gwrth-Fwlio eleni, sy'n archwilio pam fod pobl weithiau'n aros yn dawel wrth weld bwlio. Ei nod yw helpu dysgwyr i ystyried ffyrdd diogel ac ymarferol o ymyrryd neu geisio rhoi cymorth.

Gweithgaredd 4: Awgrymiadau Gallu er Gwell
Yn rhoi syniadau ymarferol i ddysgwyr ar sut i ddefnyddio eu pŵer yn hyderus er mwyn gwella pethau, ac yn eu hannog i feddwl am sut i roi'r rhain ar waith.

Nodyn pwysig

Cyn dechrau unrhyw un o'r gweithgareddau hyn, mae'n bwysig gweithio gyda'r dysgwyr i sefydlu rheolau sylfaenol wrth drafod materion yn ymwneud â bwlio, defnyddio ein gallu er gwell, a sut y dylem drin ein gilydd.

Er enghraifft:

- gwrando ar farn pawb
- cytuno i ddangos parch at eraill
- dim ond un person i siarad ar unwaith mewn trafodaeth dosbarth cyfan
- dim sylwadau personol nac enwi unrhyw un mewn trafodaethau
- nodyn i'w hatgoffa i siarad â chi os ydyn nhw'n poeni am fwlio

Mae hefyd yn bwysig atgoffa dysgwyr o bolisi gwrth-fwlio eich ysgol neu leoliad, sut a ble y gellir adrodd am fwlio, a pha staff neu oedolion dibynadwy y gallan nhw droi atyn nhw i gael cymorth.

Nodyn diogelu
Sefydlwch amgylchedd parchus a chyfrinachol wrth gyflwyno'r gweithgareddau hyn. Rhowch wybod i'r plant nad oes rhaid iddyn nhw rannu profiadau personol.

Gweithgaredd 1: Beth yw bwlio?

Cyn i chi ddechrau, byddwch angen

- Mynd dros adran 'Paratoi ar gyfer Wythnos Gwrth-Fwlio' o'r pecyn hwn.
- PowerPoint gweithgareddau ystafell ddosbarth cynradd Wythnos Gwrth-Fwlio: Sleidiau 1 i 3.
- (Dewisol) 8 i 10 gwrthrych, er enghraifft llyfrau, teganau meddal, neu giwbiau.

Canllaw gweithgaredd

Rhan 1: Sut olwg sydd ar fwlio?

Gofynnwch gwestiynau i'r dysgwyr i'w cael i feddwl am yr hyn y mae bwlio yn ei olygu:

- Beth mae 'bwlio' yn ei olygu?
- Sut mae bwlio yn wahanol i ffraeo gyda ffrind?
- Allwch chi roi enghreifftiau?

Rhannwch ddiffiniad eich ysgol o fwlio, neu arddangoswch ddiffiniad Llywodraeth Cymru (Sleid 2) a chymharwch hyn gyda'u syniadau cychwynnol. Siaradwch am y 4 elfen allweddol o fwlio: ailadroddus (mwy nag unwaith), bwriadol (yn bwrpasol), niweidiol, ac yn cynnwys anghydbwysedd pŵer.

Dewisol: Dyma arddangosiad gweledol awgrymedig i helpu dysgwyr i ddeall elfen 'anghydbwysedd pŵer' bwlio:

- Rhowch bentwr mawr o wrthrychau i un dysgwr i'w cario (er enghraifft llyfrau, teganau meddal, neu giwbiau), a dim ond un neu ddau eitem fach i ddysgwr arall.

  Gofynnwch: 'Pwy sydd â mwy?', 'Pwy sydd â llai?', 'A yw hyn yn teimlo'n deg neu'n gytbwys?'. Eglurwch, mewn bwlio, fod un person yn aml yn teimlo bod ganddo fwy o allu – fel bod yn fwy, neu'n rhan o grŵp mwy, neu'n fwy swnllyd – dyma'r anghydbwysedd.
- Gofynnwch i ddysgwyr eraill wirfoddoli i helpu i gario'r gwrthrychau, nes eu bod nhw'n dal un yr un. Mae hyn yn cynrychioli sut y gall pobl eraill ddefnyddio eu gallu er gwell mewn sefyllfaoedd bwlio drwy helpu i gydbwyso'r pŵer. Mewn sefyllfaoedd bwlio, gallai hyn fod yn gwahodd y targed i ymuno mewn gêm, neu ddweud wrth oedolyn dibynadwy beth rydych chi wedi'i weld.

Rhan 2: Sut deimlad yw cael eich bwlio?

Ar Sleid 3 fe welwch 2 restr o senarios (y cyntaf am fwlio neu angharedigrwydd, yr ail am garedigrwydd). Gofynnwch i'r dysgwyr ysgrifennu, tynnu llun neu actio sut y bydden nhw'n teimlo pe bai'r pethau hyn yn digwydd iddyn nhw.

Pwyntiau trafod

- Beth allai rhywun ddechrau ei gredu amdano'i hun os yw bwlio'n parhau i ddigwydd?
- Ydych chi erioed wedi gweld rhywun yn yn ymddwyn gas tuag at person? Beth wnaethoch chi sylwi am sut roedd yn gwneud iddyn nhw deimlo?

- Beth yw'r peth mwyaf caredig mae rhywun wedi'i wneud i chi yn yr ysgol? Sut roedd hyn yn gwneud i chi deimlo y tu mewn?
- Sut mae bod yn garedig wrth eraill yn gwneud i chi deimlo?
- Sut awyrgylch fyddai yn ein hystafell ddosbarth pe bai bwlio'n cael ei ganiatáu?
- Beth fyddai'n digwydd pe bai pawb yn dewis defnyddio eu gallu er gwell yn lle hynny?

Neges allweddol
Mae bwlio yn fwy na bod yn angharedig unwaith yn unig, neu ffraeo gyda ffrind, a gall wneud i bobl deimlo'n drist, yn unig, neu'n ofnus, ond mae gennym ni i gyd y gallu i ddewis caredigrwydd ac i helpu i wneud yr ysgol yn lle diogel a chyfeillgar.

Gweithgaredd 2: Pwy sydd â'r gallu?

Cyn i chi ddechrau, byddwch angen

- Mynd dros adran Paratoi ar gyfer Wythnos Gwrth-Fwlio yn y pecyn hwn.
- PowerPoint gweithgareddau ystafell ddosbarth cynradd Wythnos Gwrth-Fwlio: Sleidiau 4 i 10.
- Taflen B: Cardiau chwarae rôl.

Canllaw gweithgaredd

Trafodwch sut mae bwlio yn aml yn ymddygiad grŵp, a bod gwahanol rolau y gall pobl eu chwarae (Sleid 4).

- Targed: y person sy'n cael ei fwlio.
- Arweinydd: yn dechrau ac yn arwain y bwlio.
- Cynorthwyydd: yn ymuno drwy ‘wneud’ y bwlio, gan ddilyn yr hyn y mae'r arweinydd yn ei wneud.
- Atgyfnerthwr: nid yw'n ymuno â 'gwneud' y bwlio, ond yn ei gefnogi, er enghraifft trwy chwerthin neu drwy annog eraill i ymuno.
- Amddiffynnwr: yn gwybod bod bwlio yn anghywir ac yn teimlo'n ddigon hyderus i wneud rhywbeth amdano, er enghraifft siarad ag oedolyn, neu ofyn i'r targed a ydyn nhw'n iawn.
- Gwyliwr neu rhywun ar y tu allan: yn anwybyddu’r bwlio ac yn cael dim i’w wneud ag ef.

Atgoffwch y dysgwyr y gallai rhywun fod yn darged un diwrnod, ac yn atgyfnerthwr y diwrnod canlynol, gan y gall y rolau hyn newid.

Dangoswch Sleidiau 5 i 10 un ar y tro, gan ofyn i'r dysgwyr ddefnyddio Taflen B i ddal y cerdyn maen nhw'n meddwl sy'n cyd-fynd â'r senario. Ar bob sleid, cymerwch amser i drafod, er enghraifft, ‘Sut mae’r pŵer yn cael ei ddefnyddio yn y sefyllfa hon?’, ‘Sut allai'r person hwn ddewis defnyddio ei allu er gwell yn lle hynny?’.

Awgrym:
Oedwch wrth Sleid 9 a gofynnwch i'r dysgwyr pa rôl sydd ar ôl (amddiffynwr). Casglwch syniadau am yr hyn y gallai amddiffynwr ei wneud i ddefnyddio ei allu er gwell yn y sefyllfa hon cyn dangos Sleid 10.

Neges allweddol
Ymddygiad grŵp yw bwlio. Mae gan bawb rôl, ac mae gan bawb ddewis – gadewch i ni helpu ein gilydd i ddefnyddio ein gallu er gwell.

Gweithgaredd 3: Cerdd Gallu er Gwell

Cyn i chi ddechrau, byddwch angen

- Mynd dros adran Paratoi ar gyfer Wythnos Gwrth-Fwlio yn y pecyn hwn.
- PowerPoint gweithgareddau ystafell ddosbarth cynradd Wythnos Gwrth-Fwlio: Sleidiau 11 i 12.
- Taflen C: Cerdd Gallu er Gwell.

Canllaw gweithgaredd

Rhannwch gopïau o Daflen C gyda'r dosbarth, ewch i Sleid 11 a chwaraewch y gerdd Gallu er Gwell.

Pwyntiau trafod

- Sut mae'r gerdd hon yn gwneud i chi deimlo?
- Pa eiriau neu linellau ydych chi'n eu hoffi yn y gerdd hon? Pam ydych chi'n eu hoffi nhw?
- Beth ydych chi'n meddwl bod y gerdd yn gofyn i ni ei wneud?
- Sut gall llais fod yn bwerus?
- Pa fathau o 'weithredoedd bach' ydych chi'n meddwl bod y gerdd yn sôn amdanynt?
- Pam ydych chi'n meddwl bod y gerdd yn gorffen gyda 'Ti'n arwr go iawn, ac yn gwybod yn well, Sut i ddefnyddio dy allu er gwell'? Sut fyddech chi'n gwneud hyn?

Dangoswch Sleid 12 a darllenwch y llinellau o'r cerdd a ddewiswyd (gallech ofyn i'r dysgwyr a allan nhw ddod o hyd i'r ddwy linell hyn yn y gerdd a'u tanlinellu neu eu lliwio).

Pwyntiau trafod

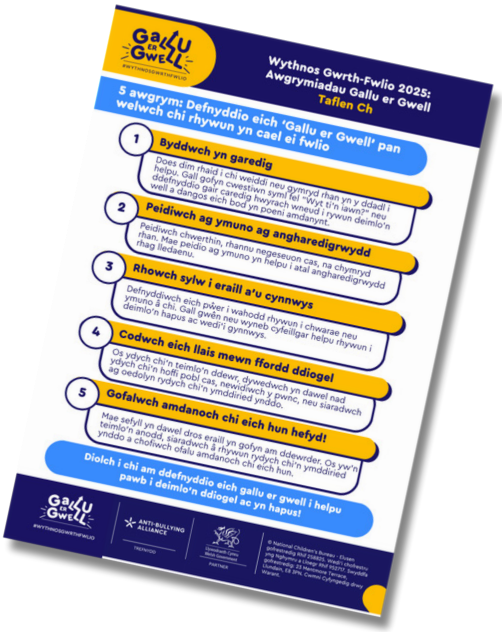
- Beth yw eich barn chi am ystyr bwlio sy'n pŵer 'cuddio'?
- Pam ydych chi'n meddwl nad yw pobl weithiau'n siarad pan maen nhw'n gweld bwlio?
- Beth sy'n digwydd os nad oes neb yn dweud dim?
- Sut gallai'r person sy'n cael ei fwlio deimlo os nad oes neb yn codi ei lais?
- Allwch chi feddwl am amser pan oedd hi'n anodd siarad?
- Nodwch ffyrdd y gallwn ni ddefnyddio ein lleisiau neu ein gweithredoedd i helpu gan ddiogelu ein hunain ar yr un pryd.
- A yw siarad bob amser yn golygu gweiddi neu godi llais?
- Pam mai'r dewis anoddaf weithiau yw bod yn garedig? Allwch chi feddwl am amser pan oedd bod yn garedig yn teimlo'n ddewr?

Neges allweddol
Mae teimlo'n bryderus neu'n anhyderus i siarad pan fydd bwlio'n digwydd yn normal, ond cofiwch fod distawrwydd yn dal i roi'r pŵer i'r bwlio. Felly gadewch i ni siarad am yr hyn y gallem ei wneud i helpu ein gilydd i ddod o hyd i'n gallu er gwell.

Gweithgaredd 4: Awgrymiadau Gallu er Gwell

Cyn i chi ddechrau, byddwch angen

- Mynd dros adran Paratoi ar gyfer Wythnos Gwrth-Fwlio yn y pecyn.
- PowerPoint gweithgareddau ystafell ddosbarth cynradd Wythnos Gwrth-Fwlio: Sleidiau 13 i 14.
- Taflen Ch: Awgrymiadau Gallu er Gwell.


Gallu er Gwell
#WYTHNOSGWRTHFWLIO
Wythnos Gwrth-Fwlio 2025: Awgrymiadau Gallu er Gwell
Taflen Ch
5 awgrym: Defnyddio eich 'Gallu er Gwell' pan welwch chi rhywun yn cael ei fwlio
1 Byddwch yn garedig
Does dim rhaid i chi weiddi neu gymryd rhan yn y ddadl i helpu. Gall gofyn cwestiwn syml fel "Wyt ti'n iawn?" neu ddefnyddio gair caredig hwyrach wneud i rywun deimlo'n well a dangos eich bod yn poeni amdanynt.
2 Peidiwch ag ymuno ag angharedigrwydd
Peidiwch chwerthin, rhannu negeseuon cas, na chymryd rhan. Mae peidio ag ymuno yn helpu i atal angharedigrwydd rhag lledaenu.
3 Rhowch sylw i eraill a'u cynnwys
Defnyddiwch eich pŵer i wahodd rhywun i chwarae neu ymuno â chi. Gall gwên neu wyneb cyfeillgar helpu rhywun i deimlo'n hapus ac wedi'i gynnwys.
4 Codwch eich llais mewn ffordd ddiogel
Os ydych chi'n teimlo'n ddewr, dywedwch yn dawel nad ydych chi'n hoffi pobl cas, newidiwch y pwnc, neu siaradwch ag oedolyn rydych chi'n ymddiried ynddo.
5 Gofalwch amdanoch chi eich hun hefyd!
Mae sefyll yn dawel dros eraill yn gofyn am ddewrder. Os yw'n teimlo'n anodd, siaradwch â rhywun rydych chi'n ymddiried ynddo a chofiwch ofalu amdanoch chi eich hun.
Diolch i chi am ddefnyddio eich gallu er gwell i helpu pawb i deimlo'n ddiogel ac yn hapus!
Anti-Bullying Alliance
Trefnydd
Llywodraeth Cymru Welsh Government
Partner

Canllaw gweithgaredd

Rhannwch Daflen Ch (Awgrymiadau Gallu er Gwell) ac arddangoswch Sleidiau 13 i 14, gan rannu a thrafod pob un o'r 5 awgrym gyda'r dysgwyr.

Yna, rhannwch y dysgwyr yn 5 grŵp. Rhowch un awgrym i bob grŵp ar ddarn mawr o bapur.

Gofynnwch i'r grwpiau:

- ddarllen yr awgrymiadau gyda'i gilydd
- ysgrifennu neu dynnu llun o enghraifft o sut y gallen nhw ddefnyddio'r awgrymiadau (er enghraifft 'Gofynnwch i rywun ymuno mewn gêm' er mwyn cynnwys a sylwi ar eraill)

Symudwch y grwpiau o gwmpas yr ystafell nes bod syniadau gan bawb ar bob dalen. Rhannwch yr uchafbwyntiau fel dosbarth.

Syniadau trawsgwricwlaidd

Mae creu amgylchedd gwrth-fwlio yn gofyn am ymdrech ysgol gyfan. Er mwyn sicrhau'r effaith fwyaf posibl o Wythnos Gwrth-Fwlio, rhaid cynnwys y dysgwyr a mabwysiadu dull trawsgwricwlaidd. Rydym wedi darparu awgrymiadau gweithgareddau isod i'ch helpu i integreiddio negeseuon Wythnos Gwrth-Fwlio 2025: Gallu er Gwell i weithgareddau eraill yn yr ystafell ddosbarth.

Gwnewch yn siŵr eich bod yn cynnwys arddangosfeydd o amgylch yr ysgol ac yn hysbysu rhieni a gofalwyr am sut y gallan nhw gymryd rhan. Yn ogystal, gwnewch yn siŵr bod clybiau ysgol, staff cludiant, a goruchwylwyr amser egwyl yn ymwybodol o'ch cynlluniau ar gyfer Wythnos Gwrth-Fwlio.

Iaith, Llythrennedd a Chyfathrebu

Cerdd Gallu er Gwell y dosbarth
Ail-ddarllenwch gerdd Wythnos Gwrth-Fwlio gyda'ch gilydd. Mewn grwpiau, mae'r dysgwyr yn ysgrifennu un llinell newydd am sut y gallan nhw ddefnyddio eu gallu er gwell (er enghraifft 'Gallaf wenu i helpu ffrind'). Casglwch y cyfan yn gerdd dosbarth i'w harddangos. Dewisol: os yn bosibl, gofynnwch i'r dysgwyr berfformio'r gerdd i'r ysgol neu i rieni a gofalwyr.

Llythyrau caredigrwydd

Dewiswch destun ffuglennol lle mae cymeriad yn defnyddio ei allu i frifo rhywun arall. Gofynnwch i'r dysgwyr ysgrifennu nodiadau byr neu lythyrau at y cymeriad ffuglennol hwn, gan eu hannog i ddefnyddio eu gallu er gwell yn lle hynny ac egluro sut y gallen nhw wneud hyn, gan feithrin empathi a mynegiant cadarnhaol.

Mathemateg a Rhifedd

Cyfrif caredigrwydd

Y dysgwyr yn cadw siart gyfrif ar gyfer un diwrnod o gamau caredig maen nhw'n sylwi arnyn nhw (gwenu, rhannu, helpu). Crëwch siartiau bar neu bictogramau i ddangos y canlyniadau.

Rhannu'n deg

Cyswllt â ffracsiynau a rhannu: cyflwynwch senario lle mae'n rhaid i ddysgwyr rannu adnoddau'n deg (byrbrydau, cownteri, siapiau). Meddyliwch: Sut mae tegwch yn ddefnydd caredig o'n pŵer?

Gwyddoniaeth a Thechnoleg

Cemeg caredigrwydd

Demo syml: ychwanegwch ddiferion o liw bwyd i ddŵr a'i wylio'n lledaenu. Cymharwch hyn â charedigrwydd yn lledaenu. Mae'r plant yn disgrifio'r hyn maen nhw'n ei weld a sut y gall un weithred newid y cyfan.

Gallu er Gwell ar-lein

Y dysgwyr i greu posteri digidol gyda neges gadarnhaol am ddiogelwch ar-lein: 'Peidiwch â lledaenu negyddiaeth ar-lein.' Gellir ei wneud yn J2e, Canva ar gyfer Addysg, neu sleidiau syml.

Celfyddydau Mynegiannol

Coeden garedigrwydd

Crëwch goeden ar y wal, neu ar ddarn mawr o bapur. Mae'r dysgwyr yn ychwanegu dail gyda lluniau o weithredoedd bach o garedigrwydd maen nhw wedi'u gwneud neu eu gweld. Gwyliwch y goeden yn 'tyfu' dros yr wythnos.

Chwarae rôl 'Cynorthwywyr gwych'

Mewn drama, mae'r dysgwyr yn actio sefyllfaoedd bob dydd (er enghraifft rhywun yn cael ei adael allan yn ystod amser chwarae). Yn lle canolbwyntio ar y bwlio ei hun, mae'r dysgwyr yn cymryd eu tro yn 'Gynorthwywyr Gwych' sy'n camu i mewn gydag atebion caredig a diogel.

Cerddoriaeth Gallu er Gwell

Mewn grwpiau, mae'r dysgwyr yn defnyddio offerynnau taro neu daro'r corff i greu dau dirwedd sain: un sy'n teimlo'n 'angharedig' (uchel, gwrthdaro) ac un sy'n teimlo'n 'garedig' (tyner, rhythmig). Meddyliwch: Pa un sy'n teimlo'n well a pham?

Iechyd a Lles

Amser cylch: effaith crychdonnau
Gollyngwch garreg fach i ddŵr (neu dangoswch fideo). Trafodwch sut mae un weithred fach yn ymledu, yn union fel caredigrwydd. Mae’r dysgwyr yn rhannu gweithredoedd bach y gallen nhw eu gwneud i greu crychdonnau o garedigrwydd yn yr ysgol.

Ditectifs teimladau
Dangoswch wynebau cartŵn neu emojis. Mae’r plant yn nodi’r teimladau ac yn eu paru â sefyllfaoedd. Trafodwch: Sut gall sylwi ar sut mae eraill yn teimlo ein helpu i ddefnyddio ein gallu er gwell?

Dyniaethau

Arwyr bob dydd
Dysgwch am ffigur a ddefnyddiodd ei allu er gwell (er enghraifft Betsi Cadwaladr, Florence Nightingale, Martin Luther King Jr., neu ymgyrchwyr dros yr iaith Gymraeg). Mae'r dysgwyr yn tynnu llun neu ysgrifennu am yr hyn a'u gwnaeth yn ddewr a sut y gwnaethon nhw newid pethau er mwyn eraill.

Ein uwch-bwerau cymunedol
Mae’r dysgwyr yn mapio allan pobl yn y gymuned leol sy'n defnyddio eu gallu er gwell (athrawon, nyrsys, diffoddwyr tân, siopwyr, gofalwyr). Cysylltwch â sut mae gennym ni i gyd rôl i'w chwarae wrth wella pethau.

Pethau eraill y gallwch eu gwneud yn ystod Wythnos Gwrth-Fwlio 2025

Diwrnod Sanau Od
Dathlwch yr hyn sy'n ein gwneud ni'n unigryw ddydd Llun 10 Tachwedd trwy wisgo sanau od.

Lawrlwythwch ein hadnoddau rhad ac am ddim
Gweithgareddau ar gyfer ysgolion a phecynnau ar gyfer teuluoedd.

Cofrestrwch ar-lein
Dewch yn gefnogwr Wythnos Gwrth-Fwlio a lawrlwythwch dystysgrif i’ch ysgol.

Adolygwch eich polisi
Defnyddiwch ein hawgrymiadau i adnewyddu polisi gwrth-fwlio eich ysgol neu leoliad.

Dangoswch eich cefnogaeth
Rhowch ein poster Wythnos Gwrth-Fwlio i fyny a rhannwch adnoddau gyda rhieni a gofalwyr.

Ewch gam ymhellach
Cofrestrwch fel aelod o ABA ac ymunwch â'n cymuned.

Ymunwch â'r sgwrs
Rhannwch eich gweithgareddau gan ddefnyddio #WythnosGwrthFwlio a #GalluerGwell.

Ynglŷn â'r Anti-Bullying Alliance

Mae Wythnos Gwrth-Fwlio yn cael ei chydlynu gan yr Anti-Bullying Alliance (ABA) yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon. Rydym yn glymblaid unigryw o sefydliadau ac unigolion, yn gweithio gyda'n gilydd i gyflawni ein gweledigaeth er mwyn atal bwlio a chreu amgylcheddau mwy diogel lle gall plant a phobl ifanc fyw, tyfu, chwarae a dysgu. Rydym yn croesawu aelodaeth gan unrhyw sefydliad neu unigolyn sy'n cefnogi'r weledigaeth hon, ac yn cefnogi rhwydwaith rydd o filoedd o ysgolion a cholegau.

Mae gan yr ABA dri phrif faes gwaith:

- Cefnogi dysgu a rhannu arfer gorau drwy aelodaeth.
- Defnyddio Wythnos Gwrth-Fwlio ac ymgyrchoedd cydlynol eraill a rennir i godi ymwybyddiaeth o fwlio.
- Cyflawni gwaith rhaglen ar lefel genedlaethol a lleol i helpu i atal bwlio a dod â newid parhaol i fywydau plant.

Mae ABA wedi'i leoli yn yr elusen blant flaenllaw, y National Children's Bureau.

Dymunwn ddiolch o galon i'r canlynol:

- **Llywodraeth Cymru am eu cefnogaeth drwy ein helpu i ddod ag Wythnos Gwrth-Fwlio i ysgolion yng Nghymru.**
- **Yr ysgolion a'n helpodd i ddatblygu'r adnoddau hyn: Ysgol Gymuned Bryngwran, Ysgol Santes Dwynwen ac Caerleon Lodge Hill Primary School.**
- **Yr holl bobl ifanc a fu'n rhan o ddatblygu'r thema eleni. Yn enwedig y bobl ifanc hynny o'r 'Young Anti-Bullying Alliance'**

Rhannwch eich gweithgarwch gyda ni ar y cyfryngau cymdeithasol!

@ABAonline | @anti-bullyingalliance.org.uk | Anti-BullyingAlliance | @antibullyingalliance | @antibullyingalliance | Anti-Bullying Alliance

#WYTHNOSGWRTHFWLIO

TREFNYDD

PARTNER

© National Children's Bureau - Elusen gofrestredig Rhif 258825. Wedi'i chofrestru yng Nghymru a Lloegr Rhif 952717. Swyddfa gofrestredig: 23 Mentmore Terrace, Llundain E8 3PN. Cwmni Cyfyngedig drwy Warant.