ANTI-BULLYING ALLIANCE

Pecyn ysgolion uwchradd 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 16)
Pethau eraill y gallwch eu gwneud yn ystod Wythnos Gwrth-Fwlio 2025 (Tudalen 18)

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.

Gallu er Gwell
#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'r pecyn hwn eleni wedi'i gynllunio i'w ddefnyddio mewn ysgolion uwchradd yng Nghymru. Er ei fod wedi'i gynllunio'n bennaf ar gyfer dysgwyr 11 i 16 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 i 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 pobl ifanc eu hunain? Mae Wythnos Gwrth-Fwlio yn ffordd wych o gael dysgwyr i gymryd rhan mewn cynllunio ar gyfer yr hyn maen nhw'n ei ddysgu. Beth am ofyn iddyn nhw gymryd rhan mewn cynllunio ar gyfer 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 grwp 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 uwchradd 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 Y 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 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. **Cam cynnydd 4** • 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'r ffordd rydym yn gwneud penderfyniadau yn effeithio ar ansawdd ein bywydau ni a bywydau eraill.	**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. **Cam cynnydd 4** • Rwy'n gallu ystyried ffactorau perthnasol a goblygiadau wrth wneud penderfyniadau yn unigol ac ar y cyd. **Cam cynnydd 5** • Rwy'n gallu gwerthuso ffactorau a goblygiadau, gan gynnwys risg, mewn ffordd feirniadol wrth wneud penderfyniadau yn unigol ac ar y cyd.
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 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.

Datganiadau o'r hyn sy'n bwysig	Disgrifiadau o ddysgu
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 4** • Mae gen i ymwybyddiaeth gynyddol o sut mae rheolau, normau ac ymddygiad yn ymsefydlu o fewn grwpiau, ac weithiau yn mynd heb eu herio. **Cam cynnydd 5** • Mae gen i ddealltwriaeth o gymhlethdod grwpiau a sefyllfaoedd, y rhyngweithio sy'n digwydd oddi mewn a rhyngddyn nhw, ac rwy'n deall effaith y cymhlethdod hwn ar bobl.
Mae cydberthnasau iach yn hanfodol ar gyfer ein lles.	**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. **Cam cynnydd 4** • Rwy'n gallu ystyried rôl diogelwch mewn cydberthnasau, ac rwy'n gallu adnabod lle mae fy niogelwch i neu ddiogelwch rhywun arall o dan fygythiad, ac rwy'n gwybod sut i ymateb i hyn. Rwy'n gallu arfer • fy hawliau fy hun a pharchu hawliau pobl eraill, ac rwy'n sylweddoli y gall hawliau cael eu troseddu. **Cam cynnydd 5** • 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. Rwy'n gallu eirioli • dros hawliau fy hun a hawliau eraill.

Y Cod Addysg Cyd-berthynas a Rhywioldeb

Cydberthnasau a hunaniaeth

- Y pŵer i ddatblygu a deall pwysigrwydd tegwch, parch ar y ddwy ochr, a hoffter 6 mewn cydberthnasau â phobl eraill.
- Deall sut i siarad am ymddygiadau niweidiol yn eu herbyn nhw neu bobl eraill.

Grymuso, diogelwch a pharch

- Datblygu ymdeimlad o gyfrifoldeb personol a 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, gan gynnwys rheoli, trais a thrais rhywiol a sut i ymateb a gofyn am gymorth i chi'ch hun a phobl eraill. Mae hyn yn cynnwys pob math o drais ar sail rhyw, rhywedd a rhywioldeb.

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 chi).
- (Dewisol) Cerdd Wythnos Gwrth-Fwlio: fideo ysgol uwchradd.
- (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 ac, yn ddewisol, y fideo o'r gerdd Gallu er Gwell, i'ch helpu i wireddu'r thema hon.

Gwahoddwch y dysgwyr i feddwl a rhannu ynglŷn â'r pwyntiau trafod hyn (Sleid 4).

- Ble yn ein hysgol ni mae pŵer neu gryfder pobl ifanc? (er enghraifft, mewn grwpiau o ffrindiau, mewn sgyrsiau ar-lein, mewn timau chwaraeon, wrth gefnogi dysgwyr iau).
- Sut mae'n edrych pan gaiff y pŵer hwnnw ei ddefnyddio mewn ffordd negyddol?
- Sut mae'n edrych pan gaiff ei ddefnyddio mewn ffordd gadarnhaol?

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

Dangoswch Sleid 5 i 6, a gofynnwch i'r dysgwyr feddwl a fyfyrio:

- Allwch chi feddwl am adeg pan allech chi fod wedi defnyddio eich gallu er gwell, ond na wnaethoch chi? Beth wnaeth eich atal chi?
- Beth mae 'defnyddio eich gallu er gwell' yn ei olygu i chi'n bersonol?
- Eich addewid gallu (Sleid 6): meddyliwch am un weithred fach y byddwch chi'n ei chymryd yr wythnos hon i ddefnyddio'ch gallu er gwell. Gallai hyn fod mor syml ag addo cysylltu â ffrind, canmol rhywun, neu gynnig helpu rhywun.

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!

Gofynnwch i'r dysgwyr rannu eu haddewidion a thrafod a oes unrhyw beth y gallwn ni ei wneud fel ysgol gyfan i annog pawb i ddefnyddio eu gallu er gwell yn ystod Wythnos Gwrth-Fwlio a thu hwnt.

Rhan 3: Ein cynlluniau ar gyfer Wythnos Gwrth-Fwlio a nodau 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 chi.

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 uwchradd yng Nghymru. Mae'r gweithgareddau'n rhyngweithiol, yn hyblyg, ac yn cynnwys sleidiau, fideos ac fe awgrymir taflenni cysylltiedig lle bo'n berthnasol, i gefnogi'r cyflwyniad.

Gweithgaredd 1: Deall bwlio a gallu
Yn darparu pwyntiau trafod sy'n helpu dysgwyr i ddeall diffiniad bwlio a'r rolau dan sylw, ac i archwilio'r gwahanol fathau o allu sydd ganddyn nhw.

Gweithgaredd 2: Canfod y gallu cadarnhaol
Gweithgaredd sydd wedi'i gynllunio i helpu dysgwyr i ddeall sut y gellir defnyddio eu pŵer yn gadarnhaol i'w atal a sut i ymateb i fwlio.

Gweithgaredd 3: Mae lleisiau'n bwerus
Wedi'i ysbrydoli gan ffilm Wythnos Gwrth-Fwlio eleni, sy'n archwilio pam mae pobl weithiau'n aros yn dawel wrth weld bwlio, ac mae'n helpu dysgwyr i ystyried ffyrdd diogel ac ymarferol o ymyrryd neu geisio cymorth.

Gweithgaredd 4: Mae caredigrwydd yn ddewr
Yn annog dysgwyr i ddefnyddio eu dealltwriaeth o ddeinameg pŵer i ddatrys problemau mewn senarios lle mae bwlio.

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 y tro 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 dysgwyr nad oes rhaid iddyn nhw rannu profiadau personol.

Gweithgaredd 1: Deall bwlio a gallu

Cyn i chi ddechrau, byddwch angen

- Adolygu adran Paratoi ar gyfer Wythnos Gwrth-Fwlio yn y pecyn hwn.
- PowerPoint gweithgareddau ystafell ddosbarth uwchradd Wythnos Gwrth-Fwlio: Sleidiau 1 i 3.

Canllaw gweithgaredd

Rhan 1: Beth yw Bwlio?

Rhannwch ddiffiniad eich ysgol o fwlio, neu arddangoswch ddiffiniad Llywodraeth Cymru (Sleid 2).

Pwyntiau trafod

- Beth yw'r gwahaniaeth rhwng bwlio a chael dadl neu ffraeo gyda ffrind?
- Pam ei bod hi'n bwysig ein bod ni i gyd yn rhannu'r un ddealltwriaeth o beth yw bwlio?
- Pam ydych chi'n meddwl bod bwlio yn aml yn cynnwys anghydbwysedd pŵer?

Rhan 2: Gan bwy mae'r gallu?

Cyflwynwch y rolau sy'n gysylltiedig â bwlio (Sleid 3).

- Targed: y person y mae'r bwlio wedi'i anelu ato.
- Arweinydd: yn cychwyn neu'n arwain y bwlio (ond nid bob amser y person sy'n 'gwneud' y bwlio).
- Cynorthwyydd: yn weithredol yn 'gwneud' y bwlio, ond nid yn ei arwain.
- Atgyfnerthwr: ddim yn ymwneud yn weithredol â'r bwlio, ond yn ei gefnogi, er enghraifft trwy chwerthin gyda'r cwmni neu annog eraill.
- 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 un ar y tu allan: Yn anwybyddu unrhyw fwlio ac nid yw am ymwneud ag ef.

Gwnewch yn glir y gall y rolau hyn newid, yn dibynnu ar bwy sy'n bresennol (er enghraifft gall y targed droi'n atgyfnerthwr, neu'r cynorthwyydd droi'n darged).

Pwyntiau trafod

- Beth ydych chi'n feddwl am y rolau hyn? Ydych chi'n meddwl eu bod nhw'n gywir?
- Ble mae'r pŵer yn y rolau hyn?
- Oes gan bawb rywfaint o allu?
- Pa rolau allai ddefnyddio eu pŵer mewn ffordd wahanol er mwyn dylanwadu'n gadarnhaol ar y sefyllfa?
- Ydych chi'n meddwl y byddai'r rolau hyn yn berthnasol ar gyfer bwlio wyneb yn wyneb ac ar-lein? Sut fyddai'r rolau hyn yn edrych ar-lein?

Neges allweddol
Er mwyn atal bwlio yn fwy effeithiol, mae'n bwysig ein bod yn deall y diffiniad a'r rolau dan sylw, fel y gallwn wneud dewisiadau sy'n osgoi galluogi unrhyw ymddygiad bwlio.

Gweithgaredd 2: Canfod y gallu cadarnhaol

Cyn i chi ddechrau, byddwch angen

- Adolygu adran Paratoi ar gyfer Wythnos Gwrth-Fwlio yn y pecyn hwn.
- PowerPoint gweithgareddau ystafell ddosbarth uwchradd Wythnos Gwrth-Fwlio: Sleid 3 (atgoffa o'r rolau sy'n gysylltiedig â bwlio).
- Taflen B: Senarios.
- Nodiadau gludiog.
- Dalennau mawr o bapur.
- (Dewisol) Taflen C: Senarios uniaethu (wedi'u torri i fyny i gael un senario yr un).

Canllaw gweithgaredd

(Dewisol) Ymarfer Uniaethu: Ychydig o ymarfer dewisol i sbarduno'r gweithgaredd. Rhowch senario byr oddi ar Daflen C i bob dysgwr, a gofynnwch iddyn nhw gerdded i un ochr i'r ystafell os ydyn nhw'n teimlo y bydden nhw'n pŵer dylanwadu'n gryf ar y sefyllfa, ac i'r ochr arall os ydyn nhw'n teimlo na fyddai ganddyn nhw lawer o allu.

Trafodwch: Pam wnaethon nhw ddewis yr ochr honno i'r ystafell? A oes unrhyw ddysgwyr a oedd â barn wahanol am yr un senario?

Darllenwch bob senario ar Daflen B a phenderfynwch yn gyntaf: pwy yw'r arweinydd, y cynorthwyydd, yr atgyfnerthwr, a'r gwyliwr? (Defnyddiwch Sleid 3 a'r disgrifiadau rôl yng Ngweithgaredd 1 i'ch atgoffa os oes angen.)

Rhowch dair dalen fawr o amgylch yr ystafell, wedi'u labelu: 'Cynorthwyydd', 'Atgyfnerthwr', 'a Gwyliwr', a rhannwch nodiadau gludiog i'r dysgwyr.

Nodyn: gellid gwneud hyn yn ddigidol hefyd gan ddefnyddio dogfen a rennir neu fwrdd gwyn rhyngweithiol ar-lein.

Y dysgwyr i ddewis un rôl i ganolbwyntio arni: cynorthwyydd, atgyfnerthwr neu wyliwr. Ar gyfer pob senario, eu her yw:

- **Nodi'r gallu**
  Sut mae'r rôl hon yn defnyddio eu pŵer ar hyn o bryd?
- **Dewch o hyd i'r gallu cadarnhaol**
  Trafodwch beth allai'r rôl honno ei wneud neu ei newid a fyddai'n ffordd ddiogel o ddefnyddio eu gallu er gwell yn lle. Ysgrifennwch hyn ar y nodyn gludiog a'i roi ar y ddalen gywir.
- Gwnewch hyn eto gyda senario arall, neu dewiswch rôl arall.

Edrychwch ar y taflenni gyda'ch gilydd fel dosbarth, a thrafodwch y gwahanol syniadau.

Neges allweddol
Mae gan bob un ohonom allu; sut rydym yn dewis ei ddefnyddio sy'n bwysig. A gall defnyddio ein gallu er gwell effeithio'n sylweddol ar sefyllfa lle mae bwlio.

Gweithgaredd 3: Mae lleisiau'n bwerus

Cyn i chi ddechrau, byddwch angen

- Adolygu adran Paratoi ar gyfer Wythnos Gwrth-Fwlio yn y pecyn hwn.
- PowerPoint gweithgareddau ystafell ddosbarth uwchradd Wythnos Gwrth-Fwlio: Sleid 4 (neu ddolen i'r Gerdd Wythnos Gwrth-Fwlio - fideo ysgol uwchradd).
- Taflen Ch: Cerdd Gallu er Gwell.
- Dalennau mawr o bapur.

Canllaw gweithgaredd

Rhan 1: Cerdd Gallu er Gwell

Rhannwch y perfformiad o'r gerdd 'Gallu er Gwell' (Sleid 4) – gallan nhw ddarllen ynghyd gyda Thaflen Ch. Defnyddiwch y gerdd i agor trafodaeth gyda dysgwyr am fwlio, pŵer a chodi eich llais.

Pwyntiau trafod

- Beth yw prif neges y gerdd?
- Sut wnaethoch chi ymateb i ddechrau i'r gerdd hon? (er enghraifft pa neges mae'r geiriau'n eu hanfon, ac a oes unrhyw linellau nad ydyn nhw'n cytuno â hwy neu a fydden nhw'n newid)
- Pa linellau sy'n ymwneud â Gallu? Dewrder? Gweithredu?
- Pa rai yw eich hoff linellau a pham?
- Pa linellau ydych chi'n meddwl sydd fwyaf effeithiol?
- Beth mae'r gerdd yn ei olygu wrth dawelwch yn gwneud i fwlio dyfu?
- Pa resymau allai atal rhywun rhag siarad neu helpu pe bydden nhw'n gweld bwlio'n digwydd?

Rhan 2: Pecyn cymorth Gallu er Gwell

Ysgrifennwch awgrymiadau ar ddalenni mawr o bapur o amgylch yr ystafell:

- Byddwn i'n teimlo'n fwy hyderus yn defnyddio fy ngallu er gwell pe bai...
- Byddai'n fy helpu i siarad allan pe bai ffrindiau...
- Byddai'n fy helpu i weithredu pe bai oedolion...

Y dysgwyr i ychwanegu eu syniadau i bob awgrym. Anogwch nhw i feddwl am y rhesymau pam na fydd rhywun efallai yn codi ei lais, ac a oes unrhyw beth a allai eu helpu i deimlo'n fwy hyderus (er enghraifft cael ffordd ddisylw o siarad allan, defnyddio eu gallu er gwell trwy ofyn i rywun a ydyn nhw'n iawn, neu ddangos caredigrwydd mewn ffyrdd eraill).

Cofnodwch syniadau allweddol a thrafodwch sut y gallwn ni i gyd gydweithio a harneisio ein pŵer cyfunol go iawn: adeiladu 'pecyn cymorth' o sut i ddefnyddio ein lleisiau a'n gallu er gwell.

Neges allweddol
Mae teimlo'n bryderus neu'n anhyderus i godi llais pan fydd bwlio'n digwydd yn normal, ond cofiwch fod distawrwydd yn dal i alluogi'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: Mae bod yn garedig yn ddewr

Cyn i chi ddechrau, byddwch angen

- Adolygu adran Paratoi ar gyfer Wythnos Gwrth-Fwlio yn y pecyn hwn.
- PowerPoint gweithgareddau ystafell ddosbarth uwchradd Wythnos Gwrth-Fwlio: Sleidiau 4 i 6.
- Cerdd Wythnos Gwrth-Fwlio - fideo ysgol uwchradd.

Canllaw gweithgaredd

Rhannwch neu atgoffwch y dysgwyr o Fideo'r gerdd Gallu er Gwell (Sleid 4). Amlygwch y llinell 'Paid llusgo dy draed, yn ansicr dy fyd, / Ti'n ddewr a charedig, ac yn arwain ni i gyd.' (Sleid 5).

Rhannwch y senario ar Sleid 6, a gofynnwch i'r dysgwyr drafod y canlynol.

- Gan bwy mae'r pŵer yma? (Mae hyd yn oed aros yn dawel neu chwerthin yn atgyfnerthu ac yn rhoi grym i'r bwlio).
- Sut gallai rhywun ddiogelu ei hun wrth ddefnyddio ei ddylanwad er gwell?
- Allwch chi feddwl am rai camau gweithredu bach, dewr y gallai pobl eu cymryd yn yr enghraifft hon?

Ennyd i feddwl: Pa weithred fach fyddai'n teimlo'n realistig i chi yn y sefyllfa hon? Pam y gallai deimlo'n ddewr er mai dim ond ystum bach ydyw?

Neges allweddol
Pwysleisiwch y ffaith fod caredigrwydd yn aml yn golygu dewis gwneud y peth iawn hyd yn oed o fewn eich grŵp cymdeithasol eich hun. Nid yw dewrder bob amser yn golygu gweithredoedd mawr, dramatig.

Syniadau trawsgwricwlaidd

Mae angen ymdrech ysgol gyfan i greu amgylchedd lle na chaniateir bwlio. Er mwyn sicrhau'r effaith fwyaf posibl o Wythnos Gwrth-Fwlio, dylid cynnwys dysgwyr a mabwysiadu dull trawsgwricwlaidd. Rydym wedi darparu awgrymiadau am weithgareddau 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.

Cymraeg neu Saesneg (Iaith a Llenyddiaeth)

Ail-bobi barddoniaeth
Rhannwch gerdd Wythnos Gwrth-Fwlio, a gofynnwch i'r dysgwyr ailysgrifennu un pennill o safbwynt gwahanol (er enghraifft y gwyliwr, yr amddiffynwr, y targed). Adeiladwch gerdd dosbarth ar y cyd sy'n dangos sut mae gwahanol rolau yn profi pŵer. Awgrymiadau trafodaeth: Sut mae barn rhywun yn llunio pŵer? Sut mae geiriau'n dylanwadu ar eraill?

Astudiaeth cymeriad
Archwiliwch sut mae pŵer yn cael ei ddefnyddio mewn testunau llenyddol gosod: pwy sydd â phŵer a sut maen nhw'n ei ddefnyddio?

Drama

Theatr fforwm
Y dysgwyr i actio senarios bwlio byr (fel y rhai a ddarparwyd fel rhan o Weithgaredd 2), a gall y gynulleidfa weiddi 'stop' a chamu i mewn fel cymeriad gwahanol, a newid y canlyniad trwy ddefnyddio eu gallu er gwell. Awgrymiadau trafodaeth: Pa gamau a newidiodd yr olygfa fwyaf? Pam?

Monologau
Ysgrifennwch a pherfformiwch ddarn o safbwynt Amddiffynwr, Gwyliwr, neu Atgyfnerthwr sy'n sylweddoli'r pŵer sydd ganddyn nhw, a sut y gallan nhw ddewis defnyddio eu gallu er gwell.

Celf a dylunio

Murlun neu 'collage' Gallu er Gwell
Pob dysgwr i ddylunio symbol gweledol o 'allu er gwell' (er enghraifft dwylo agored, torch, tarian amddiffynnol). Cyfunwch yn un 'collage' dosbarth mawr neu boster digidol i'w arddangos (a'i rannu gyda ni ar y cyfryngau cymdeithasol!).

Prosiect ffotograffiaeth
Tynnu llun o ddelweddau sy'n dangos caredigrwydd, undod a dylanwad cadarnhaol ym mywyd yr ysgol neu'r gymuned.

Cerddoriaeth

Côr neu ensemble

Perfformiwch ddarn a ddewiswyd gan ddysgwyr yn gysylltiedig â chryfder, dewrder, neu undod, gan gysylltu'n ôl ag Wythnos Gwrth-Fwlio.

Prosiect trac sain

Y dysgwyr i greu dau dirwedd sain fer: un yn dangos camddefnyddio pŵer (anghydfod, rhythmau llym, nodiadau gwrthdaro), ac un yn dangos gallu er gwell (harmonïau, rhythm cyson, synnau codi calon). Grwpiau'n perfformio neu'n chwarae'n ôl. Awgrymiadau trafodaeth: Sut ydym ni'n 'teimlo' pŵer yn wahanol trwy sain?

Cymhwysedd digidol a TGCh

Her micro-ymgyrch

Mewn parau, dyluniwch boster 1 sleid, meme, neu storifwrdd byr ar gyfer post TikTok neu Instagram gyda'r slogan 'Gallu er Gwell.' Rhaid dangos y broblem, gweithred gadarnhaol ac hefyd galwad i weithredu.

Côdio ar gyfer newid

Creu apiau neu gemau syml sy'n gwobrwyo caredigrwydd neu chwarae ar y cyd.

Addysg gorfforol a Lles

Ymarfer dewis y capten

Penodwch 'gapten' ym mhob grŵp sy’n gwneud penderfyniadau tactegol neu hyfforddi (er enghraifft pwy sy’n cymryd yr ergyd nesaf, pwy sy’n gosod y cyflymder). Newidiwch gapten bob 5 i 10 munud. Awgrymiadau trafodaeth: Sut deimlad oedd bod â’r pŵer yna? Sut wnaeth capteiniaid ddefnyddio’r gallu er gwell (annog, cynhwysiant)? Sut gellid camddefnyddio pŵer (anwybyddu, ffafriaeth)?

Ffitrwydd er lles

Gosodwch her i’r dosbarth cyfan (er enghraifft rhedeg neu cerdded pellter gyda’i gilydd) i godi ymwybyddiaeth o garedigrwydd a chryfder ar y cyd.

Hanes

Arweinwyr a gallu

Rhannwch yn grwpiau, pob un wedi'i aseinio i unigolyn neu mudiad hanesyddol (er enghraifft Nelson Mandela, Rosa Parks). Mae pob grŵp yn llunio 'proffil pŵer' cyflym. Awgrym ar gyfer trafodaeth: Beth oedd pŵer’r person yma? Sut wnaethon nhw ddefnyddio'r pŵer hwn? Beth allwn ni ei ddysgu o'u dewrder wrth ddefnyddio gallu er gwell?

Propaganda neu brotest

Cymharwch sut y gellir defnyddio pŵer mewn ffyrdd niweidiol, i’w gymharu â’i ddefnyddio mewn ffyrdd fyddai’n grymuso.

Crefydd, gwerthoedd a moeseg

Dadl cadeiriau athronyddol

Datganiad: 'Mae cadw'n dawel pan welwch fwlio yr un mor niweidiol â chymryd rhan.' Y myfyrwyr i symud i ochr 'cytuno', 'anghytuno', neu 'ansicr' yr ystafell. Trafodwch gyda thystiolaeth o athroniaeth, crefydd, neu foeseg.
Awgrym trafodaeth: Pa gyfrifoldebau sydd gennym i ddefnyddio gallu er gwell?

Crefyddau'r byd

Archwiliwch ddysgeidiaethau am allu, cyfiawnder a charedigrwydd ar draws traddodiadau ffydd.

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 David Hughes, Ysgol Gyfun Gwent Is Coed ac Ysgol Glan Clwyd.**
- **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.