

Wythnos Gwrth-fwlio 2020

PECYN YSGOLION UWCHRADD

Ar gyfer ysgolion yng Nghymru

UNEDIG

YN ERBYN

BWLIO

#WYTHNOSGWRTHFWLIO



PART OF THE NCB FAMILY



TREFNYDD



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

PARTNER

CYNNWYS

Cyflwyniad (Tudalen 2)

Mapio'r cwricwlwm (Tudalen 4)

Cynllun cyfarfod boreol (Tudalen 5)

Cynllun gwrs a chyfarwyddiadau pleidleisio (Tudalen 7)

Gweithgareddau trawsgwricwlaidd (Tudalen 10)

Pethau eraill y gallwch chi eu gwneud yn ystod Wythnos Gwrth-fwlio 2020 (Tudalen 12)



#WYTHNOSGWRTHFWLIO



TREFNYDD



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

PARTNER

© Bwro 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

Bydd Wythnos Gwrth-fwlio 2020 yn cael ei chynnal rhwng Dydd Llun yr 16eg a Dydd Gwener yr 20fed o Dachwedd, a thema'r wythnos yw 'Unedig yn Erbyn Bwlio'. Caiff ei chydlyn gan y Gynghrair Gwrth-fwlio, sy'n rhan o Fiwro Cenedlaethol y Plant, sy'n elusen plant flaenllaw. Rydym ni wedi gweithio gyda dros 300 o blant a phobl ifanc i ddewis thema eleni.

UNEDIG YN ERBYN BWLIO

Pa un ai a yw'n eiriol, yn gorfforol, ar-lein neu yn y byd go iawn, **bydd bwlio yn effeithio'n sylweddol ar fywyd plentyn a bydd yr effaith yn para am ran sylweddol o gyfnod oedolaeth.** Eleni, yn fwy nag erioed, rydym ni wedi gweld beth yn union yw'r grym cadarnhaol sydd gan y gymdeithas pan ddown ni at ein gilydd i fynd i'r afael â her gyffredin.

Nid yw Wythnos Gwrth-fwlio yn wahanol. Bydd bwlio yn arwain at effaith barhaus ar y bobl sy'n ei brofi a'r bobl sy'n tystio i hynny. Ond trwy sianelu ein grym cyfunol, trwy ymdrechion ac uchelgeisiau cyffredin, gallwn ni leihau bwlio gyda'n gilydd. Mae gennym ni oll ein rhan i'w wneud wrth ddod ynghyd i wneud gwahaniaeth – rhieni, gofalwyr, athrawon, gwleidyddion, plant a phobl ifanc.

Rydym ni oll yn ddarnau yn y pos, a gyda'n gilydd, rydym ni'n unedig yn erbyn bwlio.

Mae'r holl syniadau yn y pecyn hwn wedi'u llunio i helpu ysgolion i ddathlu a chyfranogi yn Wythnos Gwrth-fwlio. Mae'r pecyn wedi'i dargedu tuag at Gyfnodau Allweddol 3 a 4. **Rydym ni wedi dylunio'r adnoddau fel y gellir eu haddasu yn unol â'r amgylchiadau sy'n newid yn ddiddiwedd mewn ysgolion mewn perthynas â COVID-19.** Gellid eu cyflwyno ar-lein, mewn grwpiau llawn, neu ar gyfer grwpiau cyfan mewn cyfarfodydd boreol. Mae'r adnoddau yn mynd i'r afael â materion bwlio wyneb yn wyneb a bwlio sy'n digwydd ar-lein.

Mae'r pecyn yn cynnwys cynllun ar gyfer cyfarfod boreol, cynllun gwrs (gallai fod yn ddwy wers) a syniadau am weithgareddau trawsgwricwlaidd sydd wedi'u llunio i annog dysgwyr i ystyried sut gallwn ni uno i ymdrin â bwlio ar-lein ac yn y byd go iawn.

Mae'r pecyn hwn hefyd ar gael yn Saesneg trwy droi at www.anti-bullyingalliance.org.uk/antibullyingweek



Bydd angen cynllunio'n ofalus cyn cyflwyno'r deunyddiau hyn i ddysgwyr.

Cofiwch y gallai rhai o'ch dysgwyr fod wedi profi bwlio neu gallant fod yn profi bwlio ar hyn o bryd wrth iddynt gyfranogi yn Wythnos Gwrth-fwlio. Efallai eu bod hyd yn oed yn cael profiad o gael eu bwlio gan blant eraill yn eu dosbarth.

Cofiwch ddangos i ddysgwyr:

- Sut i roi gwybod am fwlio.
- Y gallant droi atoch chi i drafod bwlio os ydynt yn poeni am hynny.
- Eich bod chi ar gael i wrando!
- Eich Polisi Gwrth-fwlio.

Byddwch yn ymwybodol o'r dysgwyr hynny rydych chi'n gwybod eu bod yn cael eu bwlio neu gwylwch am newidiadau yn ymddygiad dysgwyr pan fyddwch chi'n cyflwyno'r deunyddiau.



Cofiwch, os bydd nifer yr achosion o fwlio sy'n cael eu hysbysu yn cynyddu yn ystod Wythnos Gwrth-fwlio, gallai hynny ddangos fod eich gwaith yn gwneud i ddysgwyr deimlo'n fwy parod i roi gwybod am hynny.



UNEDIG
VN ERBYN
BWLIO

#WYTHNOSGWRTHFWLIO

Anti-Bullying
Alliance

TREFNYDD



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

PARTNER

© Bwro 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.



MAPIO'R CWRICWLWM

Mae'r meysydd canlynol o gwricwlwm cenedlaethol Cymru wedi cael eu cyflawni trwy gynnal gwerns Wythnos Gwrth-fwlio ar gyfer ysgolion uwchradd:

MEINI PRAWF: FFRAMWAITH ADDYSG Bersonol A CHYMDEITHASOL AR Gyfer Dysgwyr 7-19 Oed yng Nghymru

DINASYDDIAETH WEITHGAR:

- Datblygu parch atynt hwy eu hunain ac at bobl eraill
- Gwerthfawrogi teulu a ffrindiau fel ffrindhonnell o gymorth i'w gilydd
- Gwerthfawrogi amrywiaeth a chydabod pwysigrwydd cyfleoedd cyfartal
- Cymryd rhan ym mywyd yr ysgol
- Archwilio'u gwerthoedd personol
- Bod yn onest ac yn deg a pharchu rheolau, y gyfraith ac awdurdod
- Bod gweithredoedd personol yn esgor ar ganlyniadau
- Ymrwymo i chwarae rhan weithredol yn y gymuned

IECHYD A LLES EMOSIYNOL:

- Datblygu agweddau cadarnhaol atynt hwy eu hunain ac at eraill
- Y ffactorau sy'n effeithio ar iechyd meddwl a'r ffyrdd y gellir meithrin lles emosiynol
- Gwerthfawrogi eu lles eu hunain a lles pob eraill, a chyfrannu ato
- Bod yn ymwybodol o'u teimladau eu hunain a datblygu'r gallu i'w mynegi mewn ffordd briodol
- Deall y berthynas rhwng teimladau a gweithredoedd, a deall bod gan bobl eraill deimladau
- Dangos gofal, parch a hoffter at eraill a'u hamgylchedd

EDRYCHWCH AR YR ADNODDAU HYN O WEFAN HWB LLYWODRAETH CYMRU:



Hawliau, parch, cydraddoldeb: canllaw i blant - Canllawiau i helpu plant i fynd i'r afael â bwlio.



Bwlio: poster i blant a phobl ifanc - Poster i'w harddangos mewn ysgolion, â chyngor ar yr hyn i'w wneud ac wrth bwy y gallwch ddweud os ydych yn cael eich bwlio.



Herio bwlio: Hawliau, parch, cydraddoldeb - Plant- Pecyn o adnoddau i gynorthwyo plant sy'n cael eu heffeithio gan fwlio.



#WYTHNOSGWRTHFWLIO



TREFNYDD



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

PARTNER

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



CYNLLUN CYFARFOD BOREOL

NODAU



- Asesu pwy sy'n gyfrifol am atal bwlio neu ymdrin â hynny.
- Ystyried sut gallwn ni gydweithio i leihau bwlio yn yr ysgol ac ar-lein.

AMSER



- 20-25 munud

CANLYNIADAU

 Erbyn diwedd y cyfarfod, bydd y dysgwyr wedi:

- Trafod a mynegi eu syniadau eu hunain ynghylch pwy sy'n gyfrifol am atal bwlio ac ymateb i hynny.
- Ystyried sut mae cyfrifoldeb ar y cyd/gwneud safiad unedig yn erbyn anghyfiawnder wedi helpu i lunio'r byd a sut mae cefnogi ein gilydd yn gwneud cyfraniad pwysig at hyn.

ADNODDAU A PHARATOADAU

(Cliciwch ar y dolenni i lawrlwytho'r ffeiliau)



- [Wythnos Gwrth-fwlio 2020: Cyflwyniad PowerPoint Cynllun Cyfarfod Boreol](#)
- [Wythnos Gwrth-fwlio 2020: Ffilm ar gyfer Ysgolion Uwchradd](#)
- [Taflen 1: Addewid Pos](#)

UNEDIG YN ERBYN BWLIO (5 munud)

Pa un ai a ydych chi wyneb yn wyneb neu ar-lein, croesawch y dysgwyr i Wythnos Gwrth-fwlio eleni.

SLEID 2: mae'n dangos maniffesto Wythnos Gwrth-fwlio eleni.

Gofynnwch iddynt am eu hadborth cychwynnol ynghylch y maniffesto.

- Sut mae'n gwneud iddynt deimlo?
- A ydynt yn credu fod thema undod yn briodol?
- A ydynt yn credu y gallwn ni atal bwlio os gwnawn ni gydweithio?

Dylai dysgwyr gynnig enghreifftiau o'r pethau y bydd 'bwliod' yn eu gwneud. Byddant yn dweud pethau megis:

- 'galw enwau cas ar bobl'
- 'anfon negeseuon annymunol ar WhatsApp'
- 'lledaenu sïon'

Nodwch bob un ohonynt, naill ai'n electronig neu ar fwrdd gwyn. Gofynnwch i'r dysgwyr ymrannu'n ddau grŵp, sef 'wedi gwneud' a 'ddim wedi gwneud'. Bydd y rhan fwyaf o bobl yn rhoi eu hunain yn y grŵp 'ddim wedi gwneud' os byddant yn onest.

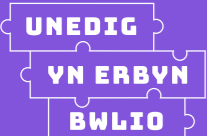
Y neges rydym ni'n ceisio'i chyfleu i'r dysgwyr yw'r ffaith fod gan bawb ohonom ni'r grym i wneud penderfyniadau ynghylch sut byddwn ni'n trin ein gilydd. Bydd pawb yn gwneud camgymeriadau. Bydd pawb yn gwneud penderfyniad gwael rywbryd neu'i gilydd. Yr hyn sy'n bwysig yw ystyried bob amser sut bydd y penderfyniadau gwael hynny yn effeithio ar bobl. Gall y weithred leiaf wneud gwahaniaeth enfawr i lwyddiant diwrnod rhywun. Trwy gydweithio, fe wnawn ni sicrhau'r newid mwyaf yn ein hymdrech i atal bwlio. Er na fydd hi'n ymddangos bob amser fod eich gweithredoedd yn dylanwadu, gallant wneud cyfraniad pwysig at uno yn erbyn bwlio.

FFILM (5 munud)



SLEID 3: Chwaraewch ffilm swyddogol Wythnos Gwrth-fwlio ar gyfer eleni.

Mae'n para ychydig dros 2 funud. Buasem ni'n awgrymu gwyllo'r ffilm cyn ei dangos i sicrhau ei bod hi'n addas i'ch dysgwyr. Gofynnwch i ddysgwyr am adborth ynghylch neges y ffilm. A ydynt yn cytuno â hynny? Pa rôl sydd ganddynt, yn eu tyb hwy, yn yr ymdrech i leihau bwlio?



#WYTHNOSGWRTHFWLIO



TREFNYDD



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

PARTNER

© Bwro 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.

BETH FYDD EICH RHAN CHI? (5-10 munud)

Dywedwch wrth y dysgwyr ein bod ni'n dymuno canolbwyntio yn ystod yr Wythnos Gwrth-fwlio hon ar sut gallwn ni uno gyda'n gilydd i helpu i leihau bwlio yn yr ysgol ac ar-lein. Mae angen i bawb ohonom ni gydweithio i wneud hyn.

Dywedwch wrth y dysgwyr na ddylai neb yn yr ysgol orfod goddef bwlio. Eglurwch wrth y dysgwyr sut gallant roi gwybod am fwlio. Efallai gallech chi rannu eich polisi gwrth-fwlio â hwy, a'ch cynlluniau ar gyfer gweddill Wythnos Gwrth-fwlio.

Gweithgaredd dewisol i gloi'r cyfarfod boreol:

Gofynnwch i bob dysgwr wneud addewid sy'n nodi sut byddant yn gwneud eu rhan i uno yn erbyn bwlio. Mae sawl dull o wneud hyn:

- Ysgrifennu eu haddewid yn uniongyrchol ar y darn o bos yn [Nhaflen 1: Addewid Pos.](#)
- Ar nodyn Post-it y gellir ei osod yn ddiennw ar amlinelliad o ddarn pos yn [Nhaflen 1: Addewid Pos](#) (gallwch chi ei hargraffu). Os byddwch chi'n gwneud hyn yn rhithwir, gallent rannu eu haddewid â chi trwy anfon neges. Yn lle hynny, gallech chi ofyn i ddysgwyr feddwl am addewid a chadw'r addewid honno yn rhywbeth personol iddynt hwy eu hunain.

Os byddant yn rhannu eu haddewidion, nodwch bob un ohonynt, naill ai'n electronig neu ar fwrdd gwyn.



UNEDIG
VN ERBYN
BWLIO

#WYTHNOSGWRTHFWLIO

Anti-Bullying
Alliance

TREFNYDD



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

PARTNER

© Bwro 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 GWERS

NODAU



- Datblygu dealltwriaeth o'r dymameg grŵp sy'n rhan o fwlio.
- Gallu gwneud penderfyniadau cynhwysol sy'n rhesymegol ac yn ystyriol, ynghylch sut gellir atal bwlio.
- Rhoi adborth i holl staff a dysgwyr yr ysgol ynghylch beth sy'n llwyddo a beth y gellid ei wella yn eu strategaeth gwrth-fwlio.

AMSER



- 60 - 120 munud

CANLYNIADAU Erbyn diwedd y wers, bydd y dysgwyr wedi:



- Datblygu dealltwriaeth o amrywiadau bwlio a sut cânt eu harddangos mewn sefyllfa grŵp.
- Trafod a mynegi eu syniadau eu hunain ynghylch bwlio sy'n digwydd yn y gymdeithas a byddant yn gallu nodi dulliau i atal hynny rhag digwydd yn y dyfodol.
- Datblygu dealltwriaeth o gefnogi ein gilydd a pha mor bwysig yw cydweithio a bod yn unedig yn y frwydr yn erbyn bwlio.

ADNODDAU A PHARATOADAU (Cliciwch ar y dolenni i lawrlwytho'r ffeiliau)

Gallwch chi addasu'r cynllun gwera hwn i ddiwallu anghenion eich dosbarthiadau. Gallech chi gyflwyno'r gweithgareddau hyn fel 2 neu 3 gwera neu gwblhau'r holl weithgareddau mewn un wers.



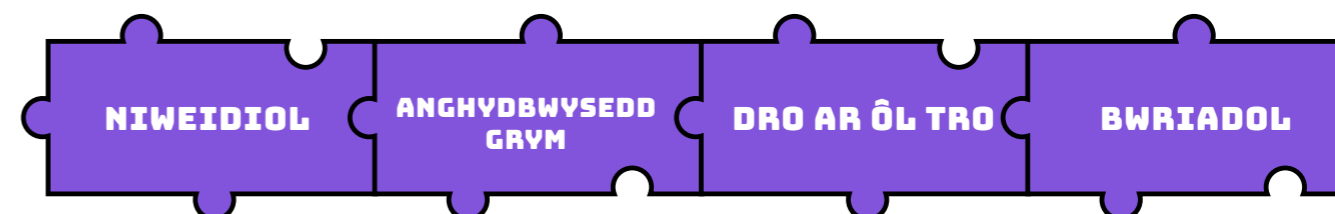
- [Wythnos Gwrth-fwlio 2020: Cyflwyniad PowerPoint Gwers Ysgolion Uwchradd](#)
- [Wythnos Gwrth-fwlio 2020: Ffilm ar gyfer Ysgolion Uwchradd](#)
- [Taflen 2: Pa rolau allwn ni eu chwarae?](#)

Atgoffwch y dysgwyr ei bod hi'n Wythnos Gwrth-fwlio ac mai Unedig yn Erbyn Bwlio yw'r thema.

BETH YW YSTYR BWLIO? (20 munud)

Treuliwch rywfaint o amser yn trafod diffiniad eich ysgol o fwlio neu defnyddiwch **SLEID 2** i ddefnyddio'r diffiniad o fwlio gan y Gynghair Gwrth-fwlio.

Gweithgaredd Ai bwlio yw hyn?: Mewn paru neu grwpiau, trafodwch yr enghreifftiau ar **SLEID 3** a phenderfynwch a ydynt yn enghreifftiau o fwlio neu beidio, neu a oes arnoch chi angen rhagor o wybodaeth. Gofynnwch am adborth fel grŵp. Os byddwch chi'n defnyddio'r diffiniad o fwlio gan y Gynghair Gwrth-fwlio, profwch hynny trwy ei gymharu â phedair prif elfen bwlio:



NIWEIDIOL

ANGHYDBWYSEDD GRYM

DRO AR ÔL TRO

BWRIADOL

Cofiwch atgoffa'r dysgwyr nad yw'r enghreifftiau yn cynnig digon o wybodaeth i chi i benderfynu'n bendant a ydynt yn enghreifftiau o fwlio neu beidio. Os nad yw rhywbeth yn enghraifft o fwlio, nid yw hynny'n golygu ei fod yn dderbyniol o reidrwydd, a gallai fod yn awgrym y gallai bwlio ddigwydd. Byddai'n berthnasol atgoffa dysgwyr sut i roi gwybod am fwlio ar yr adeg hon.



A YW BWLIO YN YMDDYGIAD GRŵP NEU'N RHYWBETH SY'N DIGWYDD RHWNG UNIGOLION? (30-40 munud)

SLEID 4: Dywedwch y bydd bwlio yn aml yn cael ei ystyried yn rhywbeth sy'n digwydd rhwng dau unigolyn. Bydd un yn ddrwg a'r llall yn dda. Ond mewn gwirionedd, gall y gwahaniaethau fod yn fwy amrywiol na hynny. Efallai bydd angen i chi egluro'r diffiniad o amrywiadau.

Eglurwch fod bwlio yn tueddu i fod yn ymddygiad grŵp, ac yn aml iawn, bydd cynulleidfa i'r ymddygiad hwnnw. Mae ymchwil yn dangos y bydd nifer o rolau allweddol yn dod i'r amlwg mewn achosion o fwlio. **Defnyddiwch SLEIDIAU 5 - 10 i ddangos hyn.** Cyfeiriwch at y nodiadau yn y cyflwyniad PowerPoint i weld y negeseuon allweddol.

Trefnwch y dosbarth yn grwpiau llai ac ewch ati i wneud y gweithgareddau canlynol:

- Trafodwch y rolau sy'n gysylltiedig â bwlio a gofynnwch i'r dysgwyr a yw'r rolau hyn yn swnio'n wir iddynt. Gofynnwch am adborth ar ôl eu trafodaeth.
- Gofynnwch i'r grwpiau gynnig 2 neu 3 o enghreifftiau o fwlio yn y cyfryngau neu mewn ffilmiau/rhaglenni teledu/sioeau chwaraeon ble'r oedd y rolau hyn yn bodoli. A allant gynnig enghraifft pan na wnaeth y rolau ddefnyddio eu grym er lles? Ac enghraifft o rywun yn defnyddio eu grym i helpu i atal y sefyllfa neu helpu i wella pethau? Gofynnwch am adborth. Nid oes atebion cywir nac anghywir. Mae'n bwysig iddynt ystyried ymddygiad grwpiau a sut gall eraill ddylanwadu ar y sefyllfaoedd.
- Gofynnwch iddynt lenwi [Taflen 2: Pa rolau allwn ni eu chwarae?](#) gan gynnig enghreifftiau o beth yn eu tyb hwy y gall pob rôl ei wneud i gynorthwyo â'r sefyllfaoedd. Er enghraifft, a all atgyfnerthwr roi'r gorau i chwerthin am ben y bwlio? Neu a all amddiffynnwr ofyn i rywun a yw'n iawn?

BETH YN EICH BARN CHI YW EFFAITH COVID-19 AR FWLIO, AR-LEIN AC YN Y BYD GO IAWN? (15 munud)

Dyma gyfle i ystyried sut mae eleni wedi dylanwadu ar fwlio. Er enghraifft, a yw bwlio wedi cynyddu ar-lein? Neu, a yw dysgwyr yn teimlo mwy neu lai o gysylltiad â'u ffrindiau? Efallai na fydd unrhyw newidiadau yn cael eu hamlygu, ond efallai y gwnânt grybwyll materion nad oeddech chi'n ymwybodol ohonynt.

Gofynnwch i ddysgwyr ystyried effeithiau cadarnhaol a negyddol COVID-19 ar fwlio a'r ffordd rydym ni'n rhyngweithio â'n gilydd. Gellid rhedeg y gweithgaredd hwn fel gweithgaredd dosbarth cyfan a gofyn i bobl gyfrannu eu heffeithiau cadarnhaol a negyddol, naill ai ar-lein neu wyneb yn wyneb, neu gellid rhannu'r dysgwyr yn grwpiau a gofyn am adborth.

Mae gennym ni rywfaint o enghreifftiau isod:

EFFEITHIAU CADARNHAOL

Mae wedi gwneud i ni sylweddoli pwysigrwydd cyfeillgarwch

Mae grwpiau llai eu maint yn golygu y gallwn ni ddod i adnabod ein gilydd yn well

EFFEITHIAU NEGyddOL

Roedd cyfnod y cyfyngiadau symud yn adnodd os nad oedd gennych chi unrhyw ffrindiau yn yr ysgol

Mwy o seibrfwlio?

NEGES YNGHYLCH UNDOD A GWEITHIO GYDA'N GILYDD (20 munud)

Ailgyflwynwch thema Wythnos Gwrth-fwlio 2020, sef **'Unedig yn Erbyn Bwlio'**. Dangoswch y maniffesto a darllenwch ei gynnwys ar lafar. Ysgrifennwyd y maniffesto gyda phobl ifanc. Gofynnwch sut mae'n gwneud i'r dysgwyr deimlo.

Gofynnwch i'r dysgwyr weithio mewn grwpiau o 3 neu 4. Dylai dysgwyr feddwl am ddigwyddiad hanesyddol a wnaeth effeithio ar unigolyn a thrafod sut daeth pobl ynghyd i wireddu newid. Dyma rywfaint o enghreifftiau rhag ofn y byddant yn cael traferth meddwl am syniadau:

- Emmeline Pankhurst: **Swffragetiaid**
- Rosa Parks: **Boicotio'r Bysys: Mudiad Hawliau Sifil**
- George Floyd: **Mudiad 'Mae Bywydau Du o Bwys'**
- Nelson Mandela: **Gwrthwynebu Apartheid**
- Harvey Milk: **Mudiad Hawliau Pobl LGBT**

Dylai dysgwyr ymchwilio a nodi pwy wnaeth chwarae'r rolau canlynol o ran gwireddu newid yn y mudiadau hyn:

- **Yr Arweinydd/Arweinwyr** - Yn cychwyn ac yn arwain y bwlio, ond nid yn 'gwneud' y bwlio bob tro.
- **Y Targed(au)** - Yr unigolyn y mae'r bwlio wedi'i anelu ato.
- **Cynorthwyr/Cynorthwyr** - Yn cyfrannu'n uniongyrchol at 'wneud' y bwlio.
- **Atgyfnerthwr/Atgyfnerthwyr** - Yn cynorthwyo â'r bwlio; efallai'n chwerthin neu'n annog pobl eraill i ddal ati â'r hyn sy'n digwydd
- **Amddiffynnwr/Amddiffynwyr** - Yn achub cam rhywun sy'n cael ei fwlio. Yn gwybod fod bwlio yn ddrwg ac yn teimlo'n ddigon hyderus i wneud rhywbeth am hynny. Gallai hynny olygu siarad ag oedolyn yn yr ysgol.
- **Allanwr/Allanwyr** - Yn anwybyddu unrhyw fwlio; ddim yn dymuno bod yn rhan o hynny.



Os nad ydych chi wedi defnyddio cynllun y cyfarfod boreol neu os hoffech chi atgoffa dysgwyr, gallech chi ddangos ffilm swyddogol Wythnos Gwrth-fwlio unwaith eto. Mae ar gael yn **SLEID 11** ac fe wnaeth pobl ifanc ei chynhyrchu ar y cyd â ni. Mae'n para ychydig dros 2 funud.



#WYTHNOSGWRTHFWLIO



TREFNYDD



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

PARTNER

© Bwro 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.

BETH ARALL FYDDAI'N HELPŪ? (10-20 munud)

Gofynnwch i'r dysgwyr weithio mewn grwpiau eto. Gofynnwch iddynt benderfynu ynghylch tri pheth a fyddai, yn eu tyb hwy, yn helpu i leihau bwlio mewn ysgol a thri pheth a fyddai, yn eu tyb hwy, yn helpu i leihau bwlio ar-lein. Gofynnwch iddynt ystyried sut gallwn ni gydweithio. Byddwch yn barod i dderbyn awgrymiadau gan ddysgwyr ynghylch polisi'r ysgol. Gallent fod yn gamau gweithredu ar gyfer dysgwyr, rhieni, cwmnïau cyfryngau cymdeithasol a staff yr ysgol, er enghraifft. Rydym ni wedi nodi rhywfaint o awgrymiadau isod rhag ofn y caiff dysgwyr drafferth meddwl am syniadau.

3 PHETH I LEIHŪ BWLIO YN YR YSGOL



1. Rhannu dealltwriaeth o beth yw bwlio.
2. Dysgwyr yn sefydlu grŵp gwrth-fwlio a all helpu i ddylanwadu ar bolisi'r ysgol.
3. Ar ddechrau'r flwyddyn ysgol, dysgwyr yn rhoi addewid i beidio bwlio.

3 PHETH I LEIHŪ BWLIO AR- LEIN



1. Cwmnïau cyfryngau cymdeithasol yn ymateb yn gyflymach i honiadau o fwlio ar-lein.
2. Y llywodraeth yn dirwyo cwmnïau cyfryngau cymdeithasol sydd ddim yn herio iaith casineb ar-lein.
3. Sicrhau fod gosodiadau preifatrwydd mor gaeth ag y bo modd pan fydd plant yn cofrestru i ddefnyddio platfformau cyfryngau cymdeithasol.

Collect in the suggestions and remind learners that if we work together we can make the school environment a positive one for all learners.



UNEDIG
VN ERBYN
BWLIO

#WYTHNOSGWRTHFWLIO

Anti-Bullying
Alliance

TREFNYDD



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

PARTNER

© Bwro 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.



GWEITHGAREDDAU TRAWSGWRICWLAIDD

Mae'r syniadau trawsgwricwlaidd yn datblygu'r thema ymhellach ac yn eich helpu chi i gynnwys Wythnos Gwrth-fwlio ym mhob rhan o'r cwricwlwm.

TG: DYLUNIWCH EICH PLATFFORM CYFRYNGAU CYMDEITHASOL DELFRYDOL



Gofynnwch i ddysgwyr ddylunio eu platfformau cyfryngau cymdeithasol eu hunain sydd heb unrhyw fwlio. Gofynnwch iddynt ystyried:

- Canllawiau cymuned y platfform
- Yr ethos
- Sut bydd yn ymateb i honiadau o fwlio
- Gosodiadau preifatrwydd
- Sut bydd yn ymdrin ag iaith casineb

Gofynnwch am adborth a manteisiwch ar y cyfle i ddysgu sut mae dysgwyr yn defnyddio cyfryngau cymdeithasol ar hyn o bryd.



CYMRAEG A SAESNEG – YMATEB I FFUGLEN

Gofynnwch i'r dysgwyr ystyried eu hoff nofel, eu hoff gerdd neu eu hoff ddrama (neu un y maent wedi'i darllen yn ddiweddar). Gofynnwch iddynt drafod y canlynol gyda phartner:

- Pwy oedd yr arwr?
- Ym mha fodd wnaeth yr arwr sefydlu cynghreiriau â chymeriadau atodol?
- Sut cawsant eu portreadu? Pa ddelwedd maent yn ei gyfleu?
- Sut wnaeth y gynghrair helpu'r arwr i oresgyn y prif anghydfod yn y stori?
- Os na sefydlwyd unrhyw gynghreiriau, ystyriwch beth allai'r cymeriadau fod wedi'i gyflawni pe bai hyn wedi digwydd.
- Beth sy'n digwydd i'r gwrthwynebydd yn y pen draw? A hoffech chi fod yn esgidiau'r gwrthwynebydd?
- Pam/Pam ddim?

FFILM A CHYFRYNGAU – Y GYNGHRAIR



Ymchwiliwch/trafodwch y defnydd o gymeriadau yn gweithio'n unedig mewn ffilmiau a ffeithlen (e.e. Avengers, y gwrthryfel yn Star Wars, The Hunger Games).

Sut mae'r cymeriadau hyn yn cydweithio i gyflawni eu nodau? Gofynnwch i'r dysgwyr am rywfaint o enghreifftiau o ffilmiau neu ffuglen sydd eisoes yn gyfarwydd iddynt, a chaniatewch iddynt gael rhywfaint o amser i ymchwilio ar gyfrifiaduron neu iPads os oes rhai ar gael yn eich ysgol.

Gallai dysgwyr greu cyflwyniad byr ar thema'r neges o undod rhwng cymeriadau a rhannu hynny â grwpiau bychan neu'r dosbarth.

DINASYDDIAETH/ABC HI



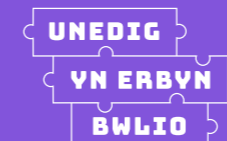
[Dangoswch y fideo TedTalk 4 munud hwn sydd ar gael ar YouTube.](#)



Rydym ni'n argymhell y dylech chi wyllo'r fideo yn gyntaf. Gwylwch y fideo ynghylch dilyn y dorf. Gofynnwch i'r dysgwyr rannu'n ddau grŵp. Dylai'r ddau grŵp drafod y cwestiynau canlynol a dadlau o blaid ac yn erbyn.

Cwestiynau ar gyfer y dysgwyr:

- A yw'n anodd bod yn wahanol i weddill y dorf?
- A fyddwch chi'n gyfrifol am eich gweithredoedd bob amser oherwydd rydych chi'n gyfrifol am eich meddyliau?
- Mae e'n trafod y pwysau i gydymffurfio. Beth yw'r pwysau y bydd y gymdeithas yn eu rhoi ar bobl i ddilyn y dorf?



GWYDDONIAETH – ROLAU A CHYFRIFOLDEBAU



Cyfeirir at weny yn aml fel enghreifftiau gwych o gydweithio ym myd yr anifeiliaid, ac mae rhesymau da dros hynny. Gall cwch o weny gynnwys hyd at 60,000 o weny. Mae gan bob gwenynen orchwyl penodol sy'n cyfrannu at lwyddiant cyffredinol y cwch. Bydd pawb yn cyfrannu at fwlio ac mae ganddynt oll gyfrifoldeb am ymddygiadau penodol. **Tasg:**

- A all y dysgwyr nodi unrhyw enghreifftiau eraill o waith tîm ym myd yr anifeiliaid?
- Nodwch y rolau sy'n cael eu cyflawni fel rhan o fwlio. Pa ymddygiadau mae pob rôl yn ei arddangos?
- Pa rolau a fyddai gan bob unigolyn mewn 'cyfeillgarwch da'? Sut fyddai eu hymddygiadau yn wahanol i'r rhan fyddai ganddynt mewn bwlio?

SEICOLEG – EFAITH Y GWYLIEDYDD



Mae'r gweithgaredd hwn ar gyfer dysgwyr CA4 ac Ôl-16.

Bydd yr effaith gwyliedydd yn digwydd pan fydd presenoldeb pobl eraill yn gwneud i unigolyn beidio ag ymyrryd mewn sefyllfa argyfyngus neu yn erbyn bwli.

Gofynnwch i'r dysgwyr wylieo'r clip fideo hwn: <https://youtu.be/Wy6eUTLzcU4>



Trafodwch y theori sy'n cael ei chyflwyno yn y fideo sy'n nodi y bydd pobl yn llai tebygol o helpu pan fyddant mewn grwpiau. Beth mae hyn yn ei ddweud am reddfau dynol? Mae hwn yn fideo ysgafn ond trafodwch wyliedyddion mewn sefyllfa bwlio.

Trafodwch beth yw'r rhwystrau sy'n atal pobl rhag ymyrryd mewn sefyllfaoedd bwlio. Canolbwyntiwch yn benodol ar sut i fod yn rhywun sy'n barod i ymateb mewn modd diogel.

Gall dysgwyr hefyd ymchwilio i Lofruddiaeth Kitty Genovese.

Dylai dysgwyr gysylltu'r stori â digwyddiadau sydd wedi digwydd trwy gydol hanes. Trafodwch beth allai fod wedi digwydd pe bai pobl wedi ymyrryd a helpu.

CELF - COLLAGE BANERI GWRTH-FWLIO



Gofynnwch i ddysgwyr ddylunio baner drawiadol yn cynnwys symbol sy'n cyfleu undod. Gallant ddefnyddio cyn lleied neu gymaint o liwiau ag y dymunant. Gofynnwch i'r Pennaeth neilltuo llecyn, yn neuadd yr ysgol yn ddelfrydol, i greu collage o'r holl faneri.



#WYTHNOSGWRTHFWLIO



TREFNYDD



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

PARTNER

© Bwro 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 GALLECH CHI EU GWNEUD YN YSTOD WYTHNOS GWRTH-FWLIO 2020

- Os hoffech chi roi mwy o sylw i seibrfwlio, gallwch chi ddefnyddio adnoddau [Stop Speak Support](#) sy'n annog gwylidyddion i weithredu'n gadarnhaol ar-lein, ac mae'r adnoddau yn cynnwys cynlluniau gwersi a syniadau am weithgareddau i'ch helpu chi.
- Ar ddydd Llun Wythnos Gwrth-fwlio, byddwn yn cynnal [Diwrnod Sanau Od](#), pan fyddwn yn gofyn i ysgolion a sefydliadau wisgo sanau od i fynd i'r ysgol i ddathlu beth sy'n gwneud pawb ohonom ni'n unigryw.
- Cofrestrwch ar-lein i fod yn un o [gefnogwyr Wythnos Gwrth-fwlio](#), a gallwch chi lawrlwytho tystysgrif y gall eich ysgol ei harddangos.
- Codwch [Bosteri Wythnos Gwrth-fwlio](#) o amgylch yr ysgol.
- Gallwch chi brynu amrywiaeth gwych o nwyddau anhygoel Wythnos Gwrth-fwlio, yn cynnwys bandiau llawes a sticeri, [o'n siop ar-lein](#).
- Gallwch chi rannu ein [Pecyn Wythnos Gwrth-fwlio ar gyfer](#) rhieni, a ddatblygwyd ar y cyd â Kidscape, ymhlith rhieni a gofalwyr yn eich ysgol.
- Mae [hyfforddiant gwrth-fwlio DPP ar-lein](#) sydd ar gyfer holl staff ysgolion ar gael am ddim ar ein gwefan. Mae'n cwmpasu ystod eang o bynciau, yn cynnwys bwlio a'r gyfraith, beth yw seibrfwlio, a llawer o bethau eraill. Mae miloedd wedi cyrchu'r hyfforddiant hwn, felly peidiwch ag oedi, ewch ati i'w gwblhau heddiw!
- Nid yw Wythnos Gwrth-fwlio yn cael ei hariannu gan y llywodraeth, felly bydd angen i ni godi arian i gynnal y digwyddiad bob blwyddyn. Os byddwch chi'n gallu codi arian atom ni neu unrhyw un o'n haelod-elusennau yn ystod Wythnos Gwrth-fwlio, byddwn ni'n ddiolchgar dros ben. Gallech chi drefnu ras noddedig neu gynnal diwrnod dim gwisg ysgol neu stondin gacennau. [Mae manylion rhagor o ddulliau i godi arian atom ni yn ystod Wythnos Gwrth-fwlio ar gael yma.](#)
- 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.



Rhannwch eich gweithgareddau â ni ar gyfryngau cymdeithasol os gwelwch yn dda. Defnyddiwch hashnodau **#WythnosGwrthFwlio** ac **#UnedigYnErbynBwlio**

Byddem ni wrth ein bodd yn gweld eich gwaith. Rhannwch eich fideos, eich gwaith celf a'ch negeseuon â ni.



@abaonline



AntiBullyingAlliance



Anti-BullyingAlliance



@AntiBullyingAlliance



#WYTHNOSGWRTHFWLIO



TREFNYDD



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

PARTNER

© Bwro 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.

Caiff Wythnos Gwrth-fwlio ei chydlynu gan y [Gynghrair Gwrth-fwlio yng Nghymru a Lloegr](#). Rydym ni'n gynghrair unigryw o sefydliadau ac unigolion, sy'n cydweithio i gyflawni ein gweledigaeth, sef: atal 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 phrif faes gwaith:

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

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

Hoffem ddiolch i'r canlynol:

- Yr holl bobl ifanc sydd wedi cyfrannu at ddatblygu'r thema eleni a'r ffilmiau ar gyfer ysgolion. Diolch arbennig i'r bobl ifanc o Ysgol Cotham ym Mryste a'n helpodd ni i greu'r ffilm yn y pecyn hwn.
- Unique Voice CIC, a ddatblygodd y ffilmiau ar gyfer Wythnos Gwrth-fwlio 2020. Mae Unique Voice yn gweithio gyda phlant mewn ysgolion ac yn y gymuned, yn datblygu sgiliau cymdeithasol ac emosiynol trwy gyfrwng y celfyddydau creadigol.
- Lizzie Jennings, a'n helpodd ni i ysgrifennu'r adnoddau hyn.



© Hawlfraint y Gynghrair Gwrth-fwlio 2020

UNEDIG

YN ERBYN

BWLIO

#WYTHNOSGWRTHFWLIO



PART OF THE NCB FAMILY



TREFNYDD



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

PARTNER