#WYTHNOSGWRTHFWLIO

Wythnos Gwrth-Fwlio 2025: Senarios canfod pŵer cadarnhaol

Taflen B

Gweithgaredd 1

Gweithiwch gyda'ch partner neu mewn grŵp bach. Darllenwch y senarios isod. Ar gyfer pob un, penderfynwch:

- Pwy yw'r Arweinydd?
- Pwy yw'r Targed?
- Pwy yw'r Cynorthwywyr?
- Pwy yw'r Atgyfnerthwyr?
- Pwy yw'r Gwylwyr?

Senario 1

Mae grŵp yn gweithio ar brosiect. Mae Carys yn fwriadol yn gwahardd Priyanka, gan ddweud bod ei syniadau'n "dwp." Mae Jon yn cytuno ac yn gwthio papur Priyanka i'r ochr, ac mae'n cwympo ar y llawr. Mae rhai o'r disgyblion eraill yn chwerthin ac yn rholio eu llygaid. Mae gweddill y grŵp yn parhau heb fynd i'r afael â'r sefyllfa.

Senario 2

Mae Ellis yn creu sgwrs grŵp ac yn rhannu llun angharedig o Seren heb ei chaniatâd. Mae Meghan yn ychwanegu capsiwn creulon o dan y llun. Mae eraill yn ymateb gydag emojis chwerthin ac yn rhannu'r llun gydag eraill. Mae llawer o bobl yn y grŵp yn aros yn dawel, gan ddarllen y negeseuon ond heb ateb.

Senario 3

Yn ystod addysg gorfforol, mae Morgan yn gwneud hwyl am ben siâp corff Dylan yn uchel fel bod eraill yn gallu clywed. Mae'r rhan fwyaf o'r dosbarth yn ei anwybyddu, ond mae ambell un yn copïo'r sylwadau ac yn eu hailadrodd, ac mae rhai eraill yn chwerthin ac yn gwthio ei gilydd.

Gweithgaredd 2

Dewiswch un rôl i ganolbwyntio arni (cynorthwyydd, atgyfnerthwr neu wyliwr). Ar gyfer pob senario ystyriwch:

- Sut mae'r rôl hon yn defnyddio eu pŵer ar hyn o bryd?
- Sut allent newid eu hymddygiad i ddefnyddio eu gallu er gwell yn ddiogel yn lle hynny? Ysgrifennwch eich cyngor ar nodyn gludiog a'i ychwanegu at y ddalen.

Yna, gwnewch yr un peth ar gyfer senario arall neu canolbwyntiwch ar rôl wahanol.

#WYTHNOSGWRTHFWLIO

ANTI-BULLYING ALLIANCE
TREFNYDD

Llywodraeth Cymru
Welsh Government
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.