

STORI SAM

Adnodd gwrthfwlio ar gyfer
Ysgolion Cynradd gan
Gomisiynydd Plant Cymru
Ysgrifennwyd gan Ysgol
Gynradd Penygawsi, Llantrisant

Fe fydd e'n gwella

SAM'S STORY

It will get better

An **anti-bullying resource** for
Primary Schools by the Children's
Commissioner for Wales

Written by Penygawsi Primary School,
Llantrisant



www.complantcymru.org.uk
www.childcomwales.org.uk



Ysgol Gynradd Penygawsi
Penygawsi Primary School

PAM MAE'R ADNODD HWN YN BODOLI?

Pan ddaeth Sally Holland yn Gomisiynydd Plant Cymru, bu'n ymgynghori â mwy na 6000 o blant a phobl ifanc i ganfod eu blaenoriaethau. Daeth bwlio i'r amlwg fel prif bryder i blant a phobl ifanc yng Nghymru. I weld beth roedd plant a phobl ifanc yn teimlo fyddai'r ffordd orau o ddelio gyda hynny, lansiodd Sally [Stori Sam](#). lle bu'n ymgynghori â mwy na 2000 o blant a phobl ifanc i ddarganfod barn pobl ifanc ynghylch y ffordd orau o atal bwlio a mynd i'r afael ag ef. Ar ôl gwrandao ar y bobl ifanc, un o brif argymhellion Sally oedd bod pob person ifanc o bob oed yn cael amser bugeiliol wedi'i hwyluso i fyfyrion ar eu perthnasoedd a'u trafod. Mae'r adnodd hwn yn helpu pob ysgol gynradd yng Nghymru i alluogi eu disgyblion i gael y profiad hwn trwy fideos, gweithgareddau a chanllawiau ategol.

BETH YW'R ADNODD?

Datblygwyd yr adnodd hwn gan Rebecca Rees, un o athrawon Ysgol Gynradd Penygawsi. Defnyddiodd Rebecca ddull ysgol gyfan o gyflwyno tasg arbennig Stori Sam ym mis Hydref 2016, gan ddatblygu cyfres o gynlluniau gwersi wedi'u gwahaniaethu ar gyfer pob cyfnod allweddol ac addasu adnoddau oedd eisoes yn bodoli. Yr adnodd yw'r dull addysgu a ddefnyddiwyd ym Mhenygawsi, wedi'i amlinellu mewn cyfres o gynlluniau gwersi gyda gwybodaeth ategol ac adnoddau perthnasol. Mae'n gynllun ysgol gyfan o waith sydd wedi'i ddefnyddio a'i brofi, ac y gallid ei ddefnyddio yn ystod wythnos Gwrthfwlio.

BETH FYDD YR ADNODD HWN YN EI GEFNOGI YN FY YSGOL?

Bydd hyn yn cefnogi eich ysgol i ddarparu profiadau cysylltiedig â'u llesiant i'r disgyblion, fel y pennwyd yn [Fframwaith Arolygu Estyn 2017](#) ac mae'n cynnwys gwerthusiad integredig i olrhain effaith y gweithgareddau ar lesiant eich disgyblion. Mae cysylltiad rhwng yr adnodd hefyd â'r [Fframwaith Llythrennedd a Rhifedd Cenedlaethol](#) a bydd yn cefnogi datblygiad deilliannau'r FfLIRh. Bydd y disgyblion hefyd yn dod i ddeall eu hawliau, fel y nodwyd yng [Nghonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn \(CCUHP\)](#), a bydd hynny'n helpu i ddatblygu unigolion iach a hyderus, sy'n gallu cyfrannu fel dinasyddion moesegol, gwybodus yng nghymuned eu hysgol.

ADNODDAU YCHWANEGOL

Mae [Y Ffordd Gywir](#), [Dull Gweithredu Seiliedig ar Hawliau Plant i addysg yng Nghymru](#), yn rhoi i ysgolion fframwaith egwyddorol ac ymarferol ar gyfer diogelu anghenion a llesiant tymor hir plant a phobl ifanc. Mae Comisiynydd Plant Cymru yn argymhell bod pob lleoliad addysg yn defnyddio dull gweithredu seiliedig ar hawliau plant, a bod hynny'n cynnig fframwaith cydlynus a fydd yn sail ar gyfer gwaith ar lesiant, ymddygiad iach a pherthnasoedd cyfoedion. Gall ysgolion hefyd gyrchu canllawiau ac amrywiaeth eang o adnoddau dysgu ac addysgu i ddatblygu eu dyletswyddau cydraddoldeb sector cyhoeddus gan [Gomisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol Cymru](#).



Ysgol Gynradd Penygawsi yn defnyddio dull ysgol gyfan i edrych ar 'Stori Sam' – rhagair gan Rebecca Rees

Ar ôl mynychu'r diwrnod hyfforddiant i Llysgenhadon Gwych ym mis Medi, roedd Ysgol Gynradd Penygawsi yn eglur ynghylch Tasg Arbennig Sally o'r cychwyn cyntaf. Roedd cael cyfle i gymryd rhan fel aelod o staff yn rhai o'r gweithgareddau Stori Sam yn ystod y dydd o gymorth i mi ddatblygu dealltwriaeth dda o natur y dasg a sut bydden ni'n ei defnyddio yn ein hysgol. Ar ben hynny, roedd yr amser meddwl gyda'r Llysgenhadon ar y diwrnod i drafod y dasg yn amhrisiadwy – roedd yn golygu bod gennym ni ffordd glir ymlaen cyn i ni ddychwelyd i'r ysgol, hyd yn oed! Roedden ni'n bendant yn gytûn bod syniad Stori Sam yn rhywbeth y gallen ni fynd ag e nôl i'r ysgol.

Fe wnaethon ni wahaniaethu'r adnoddau er mwyn i ni fedru cynnwys yr ysgol gyfan, gan gynnwys y Meithrin. Mae'n bwysig bod materion megis bwlio yn derbyn sylw fel ysgol gyfan er mwyn arddangos cysondeb ac adlewyrchu'r ethos tîm rydyn ni'n credu ynddo. Rydyn ni eisiau i'n **HOLL** ddisgyblion deimlo'n ddiogel, ac rydyn ni eisiau i'r rhieni wybod bod gennym ni ddull ysgol gyfan o ddelio gyda materion bwlio os a phan byddan nhw'n codi. Roedd defnyddio Stori Sam yn ffordd wych o gyflwyno bwlio fel pwnc a darganfod beth roedd yn ei olygu i'n disgyblion.

Ar ben hynny, roeddwn i'n teimlo ei fod yn bwysig cychwyn yr wythnos drwy asesu dealltwriaeth disgyblion o union ystyr bwlio. Er mwyn gwneud hynny, fe ofynnais i'r athrawon gynnal amrywiaeth o sesiynau amser cylch gyda'u dosbarthiadau i gasglu syniadau a theimladau oedd yn ymwneud â bwlio. Roedd yn hanfodol bod y disgyblion yn deall beth yn union yw bwlio cyn mynd ati i feddwl am Sam a'i stori. Fe gafodd y disgyblion lawer o fwynhad yn siarad ac yn 'dadlwytho' rhai teimladau a phryderon ynghylch y pwnc hwn.

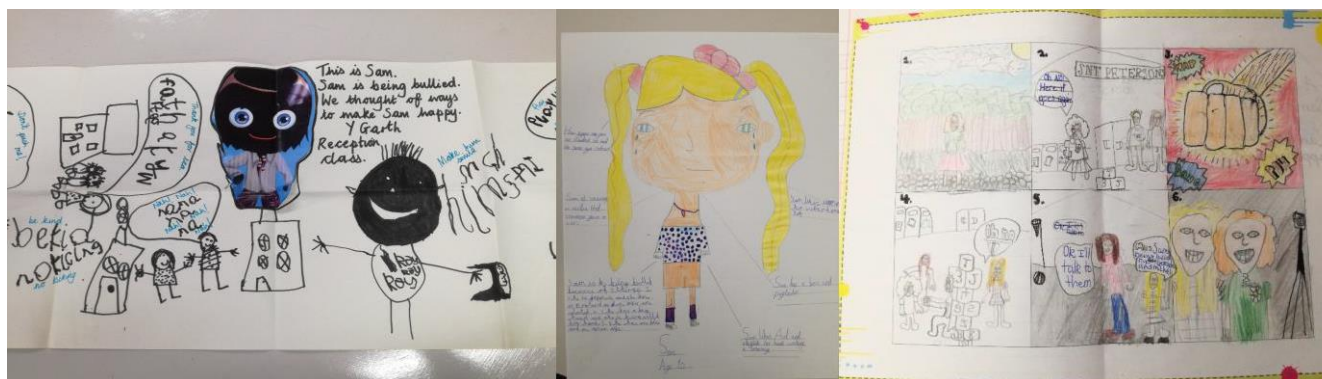
Mae'n wirioneddol bwysig bod rheolau amser cylch yn cael eu pennu cyn y sesiwn, fel bod y disgyblion yn deall yr angen am wrando ac ymateb mewn ffordd briodol. Mae hyn yn sicrhau bod y cylch yn teimlo'n ddiogel ac yn agored – bydd hynny'n golygu bod modd i'r disgyblion siarad yn rhydd heb deimlo fel petaen nhw'n cael eu barnu mewn unrhyw ffordd.

Fel ysgol, rydyn ni wrthi'n datblygu'r defnydd o sgiliau TGCh trwy'r cwricwlwm, a dyna pam bu'r Llysgenhadon a minnau'n ymchwilio i wahanol weithgareddau y gallen ni eu defnyddio. Fe ddaethon ni o hyd i VOKI, ac roedden nhw'n dwlu arno fe, felly roeddwn i'n gwybod y byddai'r disgyblion mewn dosbarthiadau eraill yn ei fwynhau hefyd! Pwy fyddai ddim eisiau ffrind rhithiol yn dweud pethau braf wrthyh chi, wedi'r cyfan?!

Fe wnaeth y Llysgenhadon a minnau gwrdd sawl tro i edrych ar yr adnoddau a gafwyd gan y Comisiynydd cyn trafod beth gallai pob grŵp blwyddyn ei wneud i gwblhau'r gyfres o dasgau. Y cam nesaf oedd crynhoi amrywiaeth o adnoddau a rhoi pecynnau at ei gilydd ar gyfer pob grŵp blwyddyn. Wedyn rhoddwyd y pecynnau i'r staff ac fe rois i esboniad arnyn nhw yn ystod cyfarfod staff yr wythnos cyn y digwyddiad ei hun. Cynhaliodd Mr. Davies, pennaeth yr ysgol,

wasanaeth ysgol gyfan yr wythnos flaenorol i esbonio beth yw hanfod Wythnos Gwrthfwllo a'r dystiolaeth bwysig ynghylch hynny. I gychwyn Wythnos Gwrthfwllo ei hun, cynhaliodd y Llysgenhadon Gwych wasanaeth ysgol gyfan lle buon nhw'n cyflwyno Sam ac yn adrodd stori amdano/amdani. Ar ben hynny, buon nhw'n esbonio'n fanwl wrth bob grŵp blwyddyn beth oedd yn mynd i ddigwydd ar hyd yr wythnos, a'u bod yn mynd i gynnal amrywiaeth o weithgareddau ar destun Bwlio yn eu dosbarthiadau.

O ran y cwricwlwm, fel ysgol rydyn ni'n dechrau cynllunio pob gweithgaredd trwy edrych ar y Fframwaith Llythrennedd a Rhifedd, a bydd gennym ni bob amser ffocws llythrennedd neu rifedd ym mhob gwers. Roedd gan yr adnoddau Stori Sam y rheson ni at ei gilydd gysylltiadau llythrennedd gwych – Darllen, Ysgrifennu a Llafaredd. Fe lwyddon ni hefyd i gysylltu'r dasg â'n cynllun gwaith ABCh, sy'n bwysig iawn ym mhob ysgol gynradd oherwydd bod llesiant pob plentyn yn elfen flaenllaw ym mhopeth a wnawn.



Ymwadiad

Nid yw Comisiynydd Plant Cymru yn derbyn cyfrifoldeb am union gynnwys unrhyw ddeunyddiau a awgrymir fel ffynonellau gwybodaeth yn yr adnodd hwn, p'un a yw'r rheiny ar ffurf cyhoeddiadau printiedig neu ar wefan. Yn y deunyddiau hynny defnyddir eiconau, logos, cynnyrch meddalwedd a gwefannau am resymau cyd-destunol ac ymarferol. Ni ddylid dehongli eu defnydd fel cymeradwyaeth i unrhyw gwmnïau penodol na'u cynnyrch. Roedd y gwefannau y cyfeirir atynt yn y deunyddiau hyn yn bodoli ar adeg cyhoeddi. Gofynnir i chi wirio pob cyfeiriad at wefan yn ofalus, i weld a ydyn nhw wedi newid, a'u hamnewid am gyfeiriadau eraill lle bo hynny'n briodol.

DYDDIAD:

GRŴP BLWYDDYN: Meithrin/Derbyn

WYTHNOS GWRTHFWLIO		
Amcan Dysgu / Fframwaith Llythrennedd a Rhifedd	GWEITHGAREDDAU WEDI'U GWAHANIAETHU	Gwybodaeth Ychwanegol
Amcan Dysgu: Deall bod gan bobl wahanol anghenion, safbwyntiau, diwylliannau a chredoau, a bod angen parchu'r rheiny. <u>Rhifedd</u> Dechrau cofnodi casgliadau drwy wneud marciau (Meithrin) Didoli a dosbarthu gwrthrychau drwy ddefnyddio un maen prawf (Derbyn) <u>Llafar ar draws y cwricwlwm</u> Gwrandao ac ymateb â sylw a chanolbwyntio cynyddol (Meithrin) Gofyn cwestiwn priodol am rywbeth sydd wedi'i ddweud (Meithrin)	<u>MAE'N DDA BOD YN WAHANOL</u> GOFYN Lluniwch gasgliad o luniau sy'n dangos amrywiaeth o bobl o wahanol oedrannau a chefnidiroedd. Gofalwch fod pobl o lawer o wahanol ddiwylliannau'n cael eu cynrychioli. Efallai byddwch chi'n gallu defnyddio lluniau o'r plant yn eich dosbarth hefyd. Gofynnwch i'r plant ddewis cerdyn a dweud rhywbeth wrthyh chi am y person sydd arno fe. Ar ôl clywed eu sylwadau nhw, ychwanegwch eich rhai eich hun. Unwaith mae'r plant wedi deall y syniad, gallech chi ofyn iddyn nhw faint o luniau gallan nhw ffeindio o bobl sy'n ifanc, pobl sy'n hen, pobl sydd â gwallt du, croen du, croen gwyn, tyrban, trowsus, sari, sgert, ac yn y blaen. DATBLYGU Mae'r plant yn didoli'r lluniau i 2 categori penodol. Mae'r plant yn didoli'r lluniau i 3 categori penodol. Mae'r plant yn dewis y categorïau ar gyfer didoli'r lluniau.	Dolenni i Erthygl: 2 o CCUHP Mae'r hawliau yma gan bob plentyn - a ddylai dim un plentyn neu berson ifanc gael eu trin yn wahanol oherwydd pwy ydyn nhw, ble maen nhw'n byw, beth maen nhw'n ei gredu, yr iaith maen nhw'n ei siarad, neu a ydyn nhw'n fachgen neu'n ferch. Gall athrawon lawrlwytho fersiwn darllen hawdd gyda symbolau o CCUHP yma.

Siarad am bethau o'u profiad a rhannu gwybodaeth (Derbyn)	Gallech chi chwarae hyn ar y llawr os yw'r lluniau'n fwy, a defnyddio cylchoedd (hoops) i greu'r categorïau. <i>Byddwch yn barod i drafod sylwadau'r plant, a sicrhau eich bod yn manteisio ar y cyfle i archwilio rhagdybiaethau sy'n anghywir. Canolbwyntiwch ar ddathlu'r gwahaniaethau wrth i'r plant ddefnyddio'u sgiliau mathemategol i ddioli'r lluniau.</i> ADFFYRIO Ewch ati gyda'r plant i dynnu lluniau neu ffotograffau o'r agweddau ar y lleoliad dan do ac awyr agored sydd orau ganddyn nhw fel unigolion. Gofalwch eich bod chi'n cyrraedd y syniad ein bod ni i gyd yn wahanol, a'n bod ni i gyd yn ffafrio pethau gwahanol.	
Amcan Dysgu: Defnyddio siarad i drefnu, dilyniannu ac egluro meddwl, syniadau, teimladau a digwyddiadau. <u>Llafar ar draws y cwricwlwm</u> Gwrando ac ymateb â sylw a chanolbwyntio cynyddol (Meithrin) Gofyn cwestiwn priodol am rywbeth sydd wedi'i ddweud (Meithrin)	<u>TEIMLADAU</u> GOFYN Gofalwch fod amrywiaeth o CDs ar gael sy'n cyfleu gwahanol deimladau. Wrth i'r plant eu dewis a gwrando arnyn nhw, siaradwch am eu dewisiadau, a sut mae'r gerddoriaeth yn gwneud iddyn nhw deimlo. Efallai bydd y plant yn gallu siarad am deimladau fel 'hapus', 'trist' neu 'crac'. Efallai byddan nhw am symud gyda'r gerddoriaeth, a dangos sut maen nhw'n teimlo trwy sut mae eu corff yn symud. DATBLYGU Gofynnwch iddyn nhw beth fyddai eu corff yn dangos petai rhywun wedi bod yn gas wrthyn nhw, neu petai rhywun wedi bod yn garedig iawn. <i>Gallech chi ddangos y berthynas rhwng hyn a bwllo ac awgrymu eu bod nhw'n cadw llygad</i>	Fe wnaeth y plant fwynhau ymweld â'r safle CDs ar hyd yr wythnos, a dewis caneuon i wrando arnyn nhw. Bu'r plant yn dawnsio ac yn symud i'r caneuon. Cynhaliwyd trafodaethau ynghylch y caneuon gyda'r Cynorthwyr Addysgu yn ystod y tasgau â ffocws, ac anogwyd y plant i ddangos sut bydden nhw'n symud i gyfleu eu teimladau. Buon nhw hefyd yn trafod lliwiau y bydden nhw'n eu paru â'r teimladau hyn. Daethon ni nôl at y sesiwn hon ar deimladau yn nes ymlaen yn yr wythnos,

Siarad am bethau o'u profiad a rhannu gwybodaeth (Derbyn)	<i>ar agor am bobl a allai fod yn drist neu'n anhapus, ond sydd o bosib yn methu dweud pam oherwydd eu bod nhw'n rhy swil. Efallai gallen nhw wneud rhywbeth caredig i newid sut mae eu cyrff yn symud?</i> ADFYFYRIO Gofynnwch beth all plant wneud i newid y ffordd y maen nhw'n teimlo os ydynt yn drist neu'n flin.	pan fu'r disgyblion yn penderfynu pwy oedd Sam a'i stori.
Amcan Dysgu: Deall beth sy'n iawn, beth sydd ddim yn iawn, a pham. Defnyddio siarad i drefnu, dilyniannu ac egluro meddwl, syniadau, teimladau a digwyddiadau. <u>Llafar ar draws y cwricwlwm</u> Cymryd rhan mewn trafodaeth gyda phlant a/neu oedolion. (Meithrin) Cymryd rhan gydag eraill mewn gweithgareddau. (Meithrin)	<u>BETH YW BWLIO?</u> Darllenwch trwy stori PowerPoint Snappy Shark a'i ffrindiau gyda'r plant a thrafod y cwestiynau canlynol wrth iddyn nhw godi yn y stori: <i>Pam mae Snappy'n ofnus?</i> <i>Ydych chi erioed wedi teimlo fel yna o'r blaen?</i> <i>Beth mae pwerus yn ei olygu, allwch chi ddefnyddio eich corff i ddangos i fi?</i> <i>Ydy hi'n deg gwneud i bobl eraill wneud pethau sydd ddim yn garedig?</i> Ar ôl i chi orffen y stori, trafodwch y cwestiynau canlynol gyda'r plant: <i>Oes unrhyw un yn gwybod beth sy'n digwydd i Squeak a Henry?</i> <i>Beth ddylai'r anifeiliaid wneud?</i> <i>Beth ddylai'r athro wneud?</i> <i>Pwy ydych chi'n meddwl oedd yn bod yn gas ac yn angharedig yn y stori?</i> <i>Sut gallai hi fod wedi cael help os oedd hi'n ofnus?</i> <i>Beth gallai Snappy Shark fod wedi'i ddweud wrth Squeak Mouse os nad oedd hi eisiau gwneud y pethau cas yna?</i>	Fe wnaeth y plant fwynhau darllen stori Snappy Shark a Squeak the Mouse. Bu'n sbardun gwyh ar gyfer trafodaeth. Daw'r stori o gynllun gwaith ABCh SEAL, ac fe wnes i greu PowerPoint gyda lluniau gweledol i ennyn diddordeb y plant a sbarduno trafodaeth. Cynhyrchodd y disgyblion amrywiaeth eang o syniadau, ac roedden nhw'n eglur ynghylch beth yw bwlio erbyn diwedd y sesiwn. Ni chafodd y trafodaethau eu recordio, ond rwyf wedi awgrymu, yn ystod y sesiwn gwrthfwlio nesaf, y dylai'r staff ddefnyddio iPads, clipfyrddau siarad neu ddulliau eraill o recordio llafar. Gellid dychwelyd at y fideos/clipiau hyn ar hyd yr wythnos.

Ailadrodd stori neu wybodaeth y maent wedi'i glywed mewn termau syml. (Meithrin) Cyfnwid syniadau wrth drafod yn unigol ac mewn grwpiau bach. (Derbyn)	Taset ti wedi bod yn gwylio, beth wyt ti'n meddwl gallet ti fod wedi'i wneud i helpu? Cofnodwch ymatebion y plant naill ai'n ysgrifenedig ar ddarnau mawr o bapur / fflipsiart, bwrdd gwyn neu ar lafar gan ddefnyddio iPads.	Dolenni i Erthygl 19 : Yr hawl i gael eich amddiffyn rhag cael eich niweidio neu eich trin yn wael. Gall athrawon lawr lwytho fersiwn hawdd i ddarllen o'r symbolau CCUHP.
Amcan Dysgu: Deall mwy am beth yw bwlio. Deall beth ddylen ni wneud os ydyn ni'n cael ein bwlio. <u>Ysgrifennu ar draws y cwricwlwm</u> Arbrofi ag ystod o ddefnyddiau ac offer gwneud marciau mewn amrywiaeth o gyd-destunau (Meithrin) Creu ac arddweud brawddeg sy'n disgrifio digwyddiadau, profiadau a lluniau i gyfleu ystyr (Derbyn) Cyfleu ystyr drwy luniau a thrwy wneud marciau (Derbyn)	PWY YW SAM? Rhowch yr wybodaeth allweddol am Sam i'r disgyblion: <i>Mae Sam yn 10 oed ac yn blentyn yn eich ysgol. Mae Sam yn dioddef bwlio. Gallai Sam fod yn fachgen neu'n ferch. Pwy yw Sam a sut mae'n edrych?</i> GOFYN Gofynnwch i'r disgyblion drafod y cwestiynau canlynol gyda'u partneriaid. <i>Pam mae Sam yn cael ei f/bwlio?</i> <i>Sut mae Sam yn wahanol i'r plant eraill yn ei (d)dosbarth?</i> <i>Sut mae Sam yn teimlo yn ystod y bwlio?</i> <i>Sut gallen ni helpu Sam?</i> <i>Fyddai Sam yn teimlo'n wahanol petai rhywun yn helpu?</i> DATBLYGU Gan ddefnyddio Voki http://www.voki.com (fideo rhagarweiniol ar yr hafan) mae'r plant yn creu 2 Afatar i Sam - un bachgen ac un ferch. Ar ôl i'r rhain gael eu creu, argraffwch nhw a'u gludo ar 2 ddarn mawr o bapur (un yr un). Mewn grwpiau trafodwch y cwestiynau uchod eto, a bydd y plant yn cofnodi eu hatebion o amgylch pob llun.	Cyfle arall gwych i feddwl a thrafod ar y cyd. Fe wnaeth y disgyblion fwynhau darganfod y dasg a thrafod pwy gallai Sam fod. Roedd llawer yn credu bod Sam yn fachgen ac roedd eraill yn meddwl bod Sam yn ferch. Roedd y disgyblion yn deall bod dim ots ai bachgen neu ferch oedd Sam, y peth pwysig oedd bod bwlio'n digwydd, a bod hynny ddim yn iawn! Cafwyd trafodaeth fanwl ynghylch sut a pham gallai Sam ddioddef bwlio. Crewyd cawodydd syniadau dosbarth hyfryd trwy ddefnyddio papur rholyn eliffant. Daeth hynny'n ganolbwynt ar ein hysbysfwrdd gwrthfwlio ym mhrif neuadd yr ysgol. Defnyddiwyd swigod siarad ac Afatarau'r plant i greu'r ymyl.

	Yna bydd y plant yn dewis eu hoff Afatar ar gyfer Sam. Rhowch gopi o'u hoff Afatar a swigen siarad i bob plentyn. Mae'r plant yn dychmygu mai nhw yw Sam ac yn llenwi'r swigod siarad â brawddeg yn esbonio sut bydden nhw'n teimlo petaen nhw'n cael eu bwlio. ADFYFYRIO Fel dosbarth trafodwch at bwy gallai'r plant droi am help petaen nhw'n cael eu bwlio. Anogwch atebion fel mam, dad, teulu, ffrindiau, athrawon ac ati. Cwblhewch y daflen 'Estyn Llaw' fel dosbarth.	Fe wnaeth y plant fwynhau creu Sam drwy ddefnyddio Voki ar yr iPads, roedd eu cymeriadau'n cynnwys llawer o fanylion, ac fe fuon nhw'n trafod pam roedden nhw wedi defnyddio lliw arbennig ar gyfer y gwallt a'r llygaid.
--	---	--