

STORI SAM

Adnodd gwrthfwlio ar gyfer
Ysgolion Uwchradd gan
Gomisiynydd Plant Cymru
a Chomisiwn Cydraddoldeb
Hawliau Dynol Cymru

Fe fydd e'n gwella

SAM'S STORY

It will get better

An **anti-bullying resource** for
Secondary Schools, produced by the
Children's Commissioner for Wales
and the Equality and Human Rights
Commission Wales



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



Comisiwn
Cydraddoldeb a
Hawliau Dynol

Equality and
Human Rights
Commission

www.equalityhumanrights.com/wales

Adnodd Gwrthfwlio ar gyfer Ysgolion Uwchradd, a gynhyrchwyd gan Gomisiynydd Plant Cymru a'r Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol yng Nghymru

Pam mae'r adnodd yma'n bodoli?

Pan ddaeth Sally Holland yn Gomisiynydd Plant Cymru bu'n ymgynghori â mwy na 6000 o blant a phobl ifanc i ddarganfod beth oedd eu blaenoriaethau. Daeth bwlio i'r amlwg fel prif bryder plant a phobl ifanc yng Nghymru. I weld beth roedd plant a phobl ifanc yn meddwl oedd y ffordd orau o ymdrin â hyn, lansiodd Sally [Stori Sam](#), lle bu'n ymgynghori â mwy na 2000 o blant a phobl ifanc i ddarganfod beth, ym marn pobl ifanc, yw'r ffordd orau o atal a thacio bwlio. Ar ôl gwrandao ar y bobl ifanc, un o brif argymhellion oedd bod pob person ifanc o bob oed yn cael amser bugeilio wedi'i hwyluso i fyfyrion ar eu perthnasoedd a'u trafod. Mae'r adnodd hwn yn darparu syniadau a gweithgareddau er mwyn i athrawon hwyluso'r trafodaethau pwysig hynny.

Mae'r Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol yng Nghymru wedi gweithio gyda Sally i gynhyrchu'r adnodd hwn gan ei fod wedi nodi bod bwlio'n flaenoriaeth cydraddoldeb a hawliau dynol y mae angen gweithredu yn ei gylch. Canfu adroddiad y Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol yng Nghymru [A yw Cymru'n Decach?](#) y bydd hyd at 50% o ddisgyblion yng Nghymru yn profi bwlio, ac o ganlyniad mae ysgolion yn cael eu hannog i ddefnyddio dyletswydd cydraddoldeb y sector cyhoeddus yn offeryn defnyddiol i fynd i'r afael â bwlio ar sail hunaniaeth. Bydd y Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol yng Nghymru yn monitro camau gweithredu awdurdodau lleol yn y cyswllt hwn.

Beth yw'r adnodd?

Mae'r adnodd hwn yn amlinellu 5 sesiwn dysgu ac addysgu. Bydd y rhain yn gweithio fel sesiynau annibynnol, ond byddant yn cael yr effaith fwyaf o'u cyflwyno mewn dilyniant i ddatblygu dysgu cronol. Mae rhai ysgolion yn bwriadu cyflwyno'r gweithgareddau hyn yn ystod amser bugeilio a neilltuwyd, er enghraifft amser tiwtor estynedig, un bob dydd yn ystod wythnos gwrthfwlio. Mae ysgolion eraill yn defnyddio'r gweithgareddau yn ystod



amser y cwricwlwm, yn arbennig yn ystod gwersi Saesneg neu wrth gyflwyno ABCh. Gallwch fwyafu'r effaith yn eich ysgol trwy eu cyflwyno ar draws blwyddyn gyfan neu ar draws ysgol gyfan. Nodir amseriad y gweithgareddau ar y sesiynau, ond dylai athrawon ystyried y rhain yn ganllawiau yn unig: gan fod llawer o'r gweithgareddau'n cynnwys tasgau penagored mae cyfle i alluogi grwpiau i ymgymryd â gweithgareddau am gyfnod hwy na'r hyn a nodwyd.

Ar gyfer athrawon, mae'r canllaw [Bwlio ar sail hunaniaeth: beth mae angen i athrawon wybod](#). Mae hyn yn egluro sut gall dyletswydd cydraddoldeb y sector cyhoeddus gael ei defnyddio i fynd i'r afael â bwlio ar sail hunaniaeth yn yr ysgol, ac mae hefyd yn cynnwys gwybodaeth fydd yn galluogi athrawon i ddeall y nodweddion a amddiffynnir yn well ac i adlewyrchu hynny mewn trafodaethau gyda disgyblion.

Beth fydd yr adnodd hwn yn ei gefnogi yn fy ysgol?

Bydd hyn yn cefnogi eich ysgol i ddarparu profiadau disgyblion sy'n gysylltiedig â Llesiant [2.1] a Gofal, Cefnogaeth ac Arweiniad [4.1; 4.2; 4.3], fel y nodwyd yn [Fframwaith Arolygu Estyn](#) 2017, ac mae'n cynnwys gwerthusiad integredig i olrhain effaith y gweithgareddau ar lesiant eich disgyblion. Mae'r sesiynau'n cael eu mapio'n benodol yn ôl y canlyniadau y manylir arnynt ym Mhedwar Diben [Dyfodol Llwyddiannus](#) ac maen nhw'n cynnal yn uniongyrchol ddibenion y cwricwlwm newydd, sef datblygu **unigolion iach a hyderus** sy'n gallu cyfranogi yn eu cymuned ysgol fel **dinasyddion moesegol, gwybodus**. Mae cysylltiad rhwng yr adnodd hefyd a'r [Fframwaith Llythrennedd a Rhifedd Cenedlaethol](#) a bydd yn cefnogi datblygiad canlyniadau'r Fframwaith hwnnw. Os yw cynllun cydraddoldeb strategol eich ysgol yn cynnwys amcan i fynd i'r afael â bwlio ar sail hunaniaeth, bydd yr adnodd hwn hefyd yn eich helpu i gyflawni hynny.

Adnoddau Ychwanegol

Mae Y [Ffordd Gywir, Dull Gweithredu seiliedig ar Hawliau Plant i Addysg yng Nghymru](#), yn darparu fframwaith egwyddorol ac ymarferol i ysgolion ddiogelu anghenion tymor hir a lesiant plant a phobl ifanc. Mae Comisiynydd



Plant Cymru a'r Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol yng Nghymru yn argymhell bod pob lleoliad addysg yn rhoi dull gweithredu seiliedig ar hawliau plant ar waith, a bod hynny'n cynnig fframwaith cydlynus ar gyfer gwaith ar lesiant, ymddygiad iach a pherthnasoedd â chyfoedion.

Mae Deddf Cydraddoldeb 2010 yn amddiffyn disgyblion rhag camwahaniaethu ar sail nodweddion a amddiffynnir. Mae Dyletswydd Cydraddoldeb y Sector Cyhoeddus yn annog ysgolion i weithredu i wella'r canlyniadau i ddisgyblion. Gall ysgolion gael arweiniad ar Ddyletswydd Cydraddoldeb y Sector Cyhoeddus ac amrywiaeth o adnoddau dysgu ac addysgu gan y [Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol yng Nghymru](#).

STORI SAM: BYDD PETHAU'N GWELLA

Adnodd Gwrthfwlio gan Gomisiynydd Plant Cymru a'r Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol yng Nghymru: Uwchradd

Bydd y 5 sesiwn dysgu ac addysgu hyn yn gweithio fel sesiynau annibynnol, ond byddant yn cael yr effaith fwyaf o'u cyflwyno mewn dilyniant i ddatblygu dysgu cronol. Gallwch gyflwyno'r sesiynau hyn yn ystod amser bugeilio dynodedig, fel amser tiwtor estynedig, un bob dydd yn ystod wythnos gwrthfwlio. Gallwch fwyafu'r effaith yn eich ysgol trwy eu cyflwyno ar draws blwyddyn gyfan neu ar draws yr ysgol gyfan.

Mae'r cynllun addysgu hwn yn cyfeirio at yr adnoddau canlynol:

Taflenni i'w dosbarthu:

- [Blogiau Stori Sam](#);
- [Poster Gwybod eich Hawliau](#);
- [Arolwg ymlaen llaw ac wedyn](#);
- [Gwerthusiad Athrawon](#).

Canllawiau i Athrawon:

- [Adroddiad Stori Sam](#);
- [Bwlio ar sail hunaniaeth: beth mae angen i athrawon ei wybod](#);
- [Taflenni Ffeithiau Taclo Hiliaeth mewn Ysgolion](#).



Amcan Dysgu (Dyfodol Llwyddiannus) Canlyniadau'r Fframwaith Llythrennedd a Rhifedd [LNF]	Gweithgareddau'r Sesiwn	Adnoddau a Nodiadau i Athrawon
Amcanion Dysgu Bod y dysgwyr yn meithrin llesiant meddyliol ac emosiynol trwy ddatblygu hyder, gwydnwch ac empathi. Bod y dysgwyr yn archwilio sut mae creu perthnasoedd cadarnhaol a seiliwyd ar ymddiriedaeth. Bod y dysgwyr yn parchu anghenion a	<u>SESIWN UN: PWY YDW I?</u> Cyflwyno [5 munud] Wrth i'r dosbarth setlo, dosbarthwch yr arolwg Ymlaen Llaw ac Wedyn i bob un o'r bobl ifanc, gofynnwch iddyn nhw eu llenwi'n unigol, ac yna casglwch nhw i mewn. Bydd yr arolwg byr yma'n cael ei gymharu â'r un arolwg ar ddiwedd y sesiynau, fydd yn golygu bod modd i chi olrhain effaith y gweithgareddau ar lesiant disgyblion [Fframwaith Arolygu Cyffredin Estyn 2.1] Unwaith mae'r arolygon wedi cael eu casglu, esboniwch eich bod chi'n mynd i wneud rhai gweithgareddau am berthnasoedd cyfoedion gyda'r grŵp yn ystod yr wythnos, ac y byddwch chi'n cychwyn gydag ymarferiad i helpu'r bobl ifanc i archwilio'u hunaniaeth. Datblygu [10 munud] Dosbarthwch ddarn A4 o bapur i bob disgybl a dweud wrthyn nhw eich bod chi'n mynd i greu 'Cwprdd Hunaniaeth'. Gofynnwch	Adnoddau angenrheidiol: Papur A4 Pinnau Ysgrifennu Poster Gwybod eich Hawliau Arolwg Ymlaen Llaw ac Wedyn Yn 2016-17 bu'r Comisiynydd Plant yn ymgynghori â mwy na 2000 o blant a phobl ifanc yng Nghymru ynghylch bwlio. Mae'r adroddiad, Stori Sam , yn dangos bod pobl ifanc yn nodi gwahaniaeth fel rheswm allweddol dros brofi bwlio. Mae'r sesiwn hon yn gyfle i bobl ifanc archwilio'u hunaniaeth eu hunain. Mae dechrau gweithgareddau

hawliau pobl eraill, fel aelod o gymdeithas amrywiol. Canlyniadau'r Fframwaith Llythrennedd a Rhifedd [LNF] Llafaredd: ymateb yn feddylgar i syniadau Llafaredd: ymateb yn gadarnhaol i farn ei gilydd	iddyn nhw roi'r darn papur o'u blaen ar ei hyd a phlygu'r ddwy ochr i gwrdd yn y canol, fel drysau cwpwrdd. Modelwch hyn ym mlaen y dosbarth. Gofynnwch i'r dosbarth weithio fel unigolion a pheidio â rhannu beth maen nhw'n ei ysgrifennu. Rhowch y cyfarwyddiadau canlynol iddyn nhw: • Ar flaen y 'drysau' ysgrifennwch beth mae rhywun yn ei weld amdanoch chi wrth gerdded heibio i chi ar y stryd. Gall y disgyblion ddewis ysgrifennu dau beth neu fwy. • Y tu mewn i un o'r drysau, ysgrifennwch ddau beth (neu fwy) y gallai rhywun eu darganfod amdanoch chi petaen nhw'n siarad â chi am 5 munud. • Y tu mewn i'r drws arall, ysgrifennwch ddau beth (neu fwy) y gallai cydnabod (e.e. cymydog, rhywun o'r un dosbarth, ffrind i'r teulu) wybod amdanoch chi. • Y tu mewn i'r cwpwrdd (ar y dudalen gefn), ysgrifennwch rywbeth na fyddai neb ond rhywun sy'n eich adnabod chi'n dda iawn yn gwybod, neu efallai nad oes neb ond chi yn gwybod. Adfyfyrio [10 munud] Gwahoddwch y disgyblion i ystyried sut brofiad oedd y dasg iddyn nhw: <i>Ydyn nhw'n meddwl bydd eu cwpwrdd hunaniaeth yr un fath ag un rhywun arall yn y dosbarth/yn y byd? Beth mae pobl</i>	gwrthfwlio â'r dasg hunan-adyfyriol hon yn ffordd o ystyried gwahanol agweddau ar hunaniaeth cyn archwilio bwlio. Cyn y sesiwn gofalmwch fod y disgyblion yn deall yr angen am wrando ac ymateb mewn modd priodol. Atgoffwch y dosbarth am eich rheolau trafod presennol neu gofynnwch iddyn nhw bennu rheolau sylfaenol ar gyfer amgylchedd diogel, anfeirniadol. Gallwch chi ddefnyddio'r poster Gwybod eich Hawliau i wneud hyn, ac atgoffa'r disgyblion fod gan bob person ifanc yr hawl i fod yn ddiogel a'r hawl i fynegi barn. Gall athrawon helpu i hwyluso dealltwriaeth a thrafodaeth gyda'r canllawiau canlynol: Bwlio ar sail hunaniaeth: beth
---	--	--

	<i>yn ei golli wrth edrych ar y tu allan yn unig? Fydden nhw'n hapus i unrhyw un edrych ar eu cwpwrdd hunaniaeth?</i> Gofynnwch i'r disgyblion feddwl am eiriau neu ymadroddion allweddol i ateb y cwestiwn, Beth yw 'hunaniaeth'? (Dylai disgyblion gael eu hannog i ddatblygu eu hatebion eu hunain, ond gallai fod o gymorth eu tywys i feddwl am agweddau ar hunaniaeth, e.e. y nodweddion a amddiffynnir, sef oedran, rhywedd, hil, crefydd, anabledd, cyfeiriadedd rhywiol a thrawsrywiaeth. Gallai disgyblion hefyd ddewis geiriau i ddisgrifio natur hunaniaeth, e.e. unigryw; gwerthfawr; cymhleth; personol; pwysig.) Atgoffwch y disgyblion fod gan bob person hunaniaeth unigryw, y dylen nhw fod yn falch ohoni. Atgoffwch nhw fod unigrywiaeth pob person yn bwysig i'r gymuned a chreu cysylltiad rhwng hynny â gwerthoedd eich ysgol neu eich dosbarth. Diolchwch i'r disgyblion am gymryd rhan yn y gweithgaredd, a rhowch wybod iddyn nhw y byddwch chi'n parhau i archwilio hunaniaeth a pherthnasoedd yn y sesiwn nesaf.	<u>mae angen i athrawon wybod a Thafenni Ffeithiau Taclo Hiliaeth mewn Ysgolion.</u> Pan fydd pobl ifanc yn trafod eu cypyrddau hunaniaeth bydd yn helpu os byddan nhw'n gwybod bod dim rhaid iddyn nhw ddweud y pethau maen nhw wedi'u hysgrifennu wrth neb. Gallan nhw eu rhannu yn y drafodaeth os byddan nhw'n dymuno, ond does dim rhaid iddyn nhw. Ar ddiwedd y gweithgaredd, rhowch amser i'r disgyblion roi eu cypyrddau hunaniaeth yn rhywle diogel (e.e. yn eu bagiau). Efallai byddwch chi'n dymuno cynnig mynd â'r cypyrddau hunaniaeth eich hunan a rhoi sicrwydd i'r disgyblion y byddwch chi'n eu gwaredu nhw'n gyfrinachol.
--	--	---

Amcanion Dysgu Bod y dysgwyr yn deall ac yn ystyried effaith y camau maen nhw'n eu cymryd wrth wneud dewisiadau a gweithredu. Bod y dysgwyr yn meithrin llesiant meddyliol ac emosiynol trwy ddatblygu hyder, gwydnwch ac empathi. Bod y dysgwyr yn gwybod sut mae cael hyd i wybodaeth a chefnogaeth i gadw'n ddiogel ac yn iach.	<u>SESIWN DAU: MAE GENNYCH CHI HAWL I FOD YN GYFARTAL (Erthygl 2)</u> Cyflwyno [1 funud] Atgoffwch y disgyblion am y cwpwrdd hunaniaeth a'r pethau allweddol buon nhw'n archwilio yn ystod y sesiwn ddiwethaf. Dywedwch wrth y disgyblion y byddan nhw'n parhau i archwilio eu perthnasoedd cyfoedion yn y sesiwn hon. Datblygu [10 munud] Dangoswch y fideo 1 funud Dy Ddewis, a luniwyd gan y Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol yng Nghymru, i'r disgyblion. Yn y ffilm, mae cymeriadau'n cael eu barnu oherwydd agwedd ar eu hunaniaeth. Dangoswch y cwestiynau canlynol, a gofynnwch i'r disgyblion eu trafod mewn paruau: <i>Beth sy'n digwydd yn y ffilm?</i> <i>Pwy yn y ffilm allai fod angen help?</i> <i>Pam mae'r teitl Your Choice wedi cael ei roi i'r ffilm?</i> <i>Sut gallai barnu eraill yn ôl sut maen nhw'n edrych achosi niwed?</i> Trafodwch yr atebion fel dosbarth. Atgoffwch y bobl ifanc sut roedden nhw'n teimlo am eu hunaniaeth eu hunain yn ystod sesiwn un.	Adnoddau angenrheidiol: Cysylltiad â'r rhyngwryd a thaflunydd i ddangos animeiddiad ar-lein; Fflipsiart/darn mawr o bapur; Poster Gwybod eich Hawliau Nodiadau Post-it a phinnau ysgrifennu. Cyn y sesiwn, gofalwch fod y disgyblion yn deall yr angen am ddysgu ac ymateb mewn ffordd briodol. Atgoffwch y dosbarth am eich rheolau trafod presennol neu gofynnwch iddyn nhw bennu rheolau sylfaenol fydd yn sefydlu amgylchedd diogel, anfeirniadol. Gallwch chi ddefnyddio'r Poster Gwybod eich Hawliau i wneud hyn, gan atgoffa'r disgyblion fod gan bob person ifanc hawl i fod yn ddiogel a hawl i fynegi barn.
---	---	---

Canlyniadau'r Fframwaith Llythrennedd a Rhifedd [LNF] Llafaredd: ymateb yn feddylgar i syniadau Llafaredd: gwrando ar syniadau o wahanol safbwyntiau Darllen: defnyddio rhesymiad a diddwythiad	Adfyfyrion [15 munud] Tynnwch amlinelliad o berson ar fflipsiart a'i arddangos ym mlaen y dosbarth. Rhowch nodyn post-it i bob disgybl. Gofynnwch iddyn nhw ysgrifennu sut deimlad fyddai clywed un feirniadaeth o'r ffilm ar eu post-it a'i llynu tu mewn i amlinelliad y person. Darllenwch rai o'r teimladau yn yr amlinelliad, a gofynnwch i'r dosbarth ystyried beth fyddai effaith bosibl yr holl deimladau hyn ar berson ifanc. Ailadroddwch yr ymarferiad gyda'r 'bwli'. Tynnwch amlinelliad o berson arall a gwahoddwch y bobl ifanc i ddychmygu sut deimlad fyddai bod yn lle'r bwli yn y ffilm – ysgrifennwch y teimlad ar nodyn post-it. Gofynnwch iddyn nhw llynu'r rhain i mewn i amlinelliad o'r bwli, ac fel dosbarth ystyriwch effaith y teimladau hyn ar berson ifanc. Rhowch wybod i'r disgyblion ei bod hi'n wythnos gwrthfwlio yr wythnos hon, ac y byddwch chi'n dal ati i drafod bwlio a sut mae ei atal. Defnyddiwch y cyfle yma i drafod gyda'r disgyblion sut mae rhoi gwybod am fwlio yn eich ysgol a phwysigrwydd siarad ag oedolyn rydych chi'n ymddiried ynddyn nhw. Rhannwch rif ffôn ChildLine 0800 1111. Dylech chi arddangos yr wybodaeth yma mewn lle amlwg yn eich ysgol yr wythnos hon.	Mae'r ffilm yn dangos sawl enghraifft o farnu pobl, ac mae rhai ohonyn nhw'n ymwneud â nodweddion a amddiffynnir o dan y Ddeddf Cydraddoldeb. Gall athrawon helpu i hwyluso dealltwriaeth a thrafodaeth gyda'r canllawiau canlynol: Bwlio ar sail hunaniaeth: beth mae angen i athrawon wybod a Thaflenni Ffeithiau Taclo Hiliaeth mewn Ysgolion. Oherwydd eich bod chi'n trafod bwlio, dylech chi arddangos polisi a gweithdrefn gwrthfwlio eich ysgol yn amlwg, yn arbennig unrhyw fersiynau hwylus i bobl ifanc. Gallwch hefyd arddangos rhif ffôn ChildLine 0800 1111 mewn lle amlwg yn y dosbarth. Mae hefyd yn fuddiol arddangos a thynnu sylw at Erthygl 2 [Mae hawliau gan bob plentyn a
--	--	--

		<i>pherson ifanc, ac ni ddylai unrhyw blentyn neu berson ifanc gael eu trin yn wahanol.]</i>
Amcanion Dysgu Bod y dysgwyr yn meithrin llesiant meddyliol ac emosiynol trwy ddatblygu hyder, gwydnwch ac empathi. Bod y dysgwyr yn gwybod sut mae cael hyd i wybodaeth a chefnogaeth i gadw'n ddiogel ac yn iach. Bod y dysgwyr yn deall ac yn ymarfer eu cyfrifoldebau a'u hawliau dynol a democrataidd.	<u>SESIWN TRI: STORI SAM</u> Cyflwyno [2 funud] Atgoffwch y disgyblion ei bod hi'n wythnos gwrthfwlio a'ch bod chi'n ystyried beth yw bwlio, sut mae'n teimlo, a sut mae ei atal. Atgoffwch nhw am yr wybodaeth gafodd ei harddangos a'i thrafod yn y sesiwn ddiwethaf, ac unrhyw reolau neu egwyddorion y gwnaethoch chi eu pennu ar gyfer trafod. Esboniwch wrth y disgyblion fod Sally Holland, Comisiynydd Plant Cymru, wedi clywed gan fwy na 2000 o bobl ifanc yng Nghymru am fwlio 2016-17, a bod hynny'n cynnwys llawer o Ysgolion Uwchradd Gofynnodd Sally i'r bobl ifanc anfon blogiau, fideos a lluniau ati i ddisgrifio beth yw'r effeithiau pan fydd bwlio'n digwydd. Datblygu [10 munud] Dosbarthwch yr adnodd ar y Daflen: Blogiau Stori Sam, sy'n dangos rhai o'r lluniau a'r blogiau a anfonwyd i mewn fel rhan o'r ymateb gan bobl ifanc.	Adnoddau angenrheidiol: Taflen i'w dosbarthu: Blogiau Stori Sam Poster Gwybod eich Hawliau Gall athrawon helpu i hwyluso dealltwriaeth a thrafodaeth gyda'r canllawiau canlynol: Bwlio ar sail hunaniaeth: beth mae angen i athrawon wybod a Thaflenni Ffeithiau Taclo Hiliaeth mewn Ysgolion. Efallai bydd y dosbarth yn gweld bod nifer o hawliau CCUHP o dan fygythiad neu'n cael eu torri yn y disgrifiadau o fwlio. Rhai arbennig o berthnasol yw: Erthygl 2 [Mae gan bob plentyn

Bod y dysgwyr yn parchu anghenion a hawliau pobl eraill, fel aelod o gymdeithas amrywiol. Canlyniadau'r Fframwaith Llythrennedd a Rhifedd [LNF] Darllen: darllen a dadansoddi testunau sy'n newydd iddyn nhw Darllen: cael hyd i wybodaeth mewn testunau, ei dethol a'i defnyddio	Gofynnwch i'r disgyblion ddarllen trwy'r adnodd mewn parau ac ystyried y cwestiynau canlynol. Gallwch ofyn i'r disgyblion ddarllen y ddau ddarn neu ganolbwyntio ar un. <i>Beth sy'n digwydd i Sam yn y blog?</i> <i>Sut mae hyn yn gwneud i Sam deimlo?</i> <i>Allai hyn ddigwydd yn ein hysgol ni?</i> Adfyfrio [10 munud] Dosbarthwch y posteri Gwybod eich Hawliau. Esboniwch fod Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn yn rhestr o hawliau sydd gan bob plentyn a pherson ifanc yng Nghymru ac ar draws y byd. Gofynnwch i'r dosbarth mewn grwpiau gael hyd i enghreifftiau o hawliau sydd dan fygythiad neu nad yw cymeriad Sam yn y blog yn eu derbyn. Fel dosbarth, lluniwch restr o'r erthyglau. Defnyddiwch y cyfle hwn i ddweud bod bwlio'n weithred sy'n bygwth hawliau ac yn eu torri, ac na ddylai unrhyw blentyn na pherson ifanc wynebu hynny. Atgoffwch y disgyblion sut mae rhoi gwybod am fwlio yn eich ysgol a phwysigrwydd siarad ag oedolyn maen nhw ymddiried ynddyn nhw. Rhannwch rif ChildLine 0800 1111. Gofalwch fod yr wybodaeth yma mewn lle amlwg yn eich ysgol yr wythnos hon.	a pherson ifanc hawliau, ac ni ddylai unrhyw blentyn na pherson ifanc gael eu trin yn wahanol]; Erthygl 19 [Mae gennych chi hawl i gael eich amddiffyn rhag pob math o drais, camdriniaeth, esgeuluso a thriniaeth wael]; Erthygl 28 [Mae gennych chi hawl i gael addysg]. Gall y dosbarth nodi hefyd hawliau eraill sydd o dan fygythiad, yn arbennig erthyglau 6, 7, 12, 13, 14, 15, 16, 22, 23, 29, 30, 31, 36. Gallai hyn fod yn gyfle i gyflwyno'r cysyniad bod hawliau'n 'anweledig' i'r dosbarth. Os byddwch chi'n cymryd un hawl i ffwrdd, bydd bob amser yn effeithio ar hawliau eraill. Felly os byddwch chi'n cymryd yr hawl i
--	--	---

Darllen: defnyddio rhesymiad a diddwythiad Darllen: cymharu themâu a materion ar draws testunau		deimlo'n ddiogel (Erthygl 19) i ffwrdd, bydd hynny'n effeithio ar hawl plentyn i gael addysg (Erthygl 28), fydd wedyn yn gallu mynd ymlaen i effeithio ar hawliau eraill (e.e. 15; 29).
Amcanion Dysgu Bod y dysgwyr yn meithrin llesiant meddyliol ac emosiynol trwy ddatblygu hyder, gwydnwch ac empathi. Bod y dysgwyr yn gwybod sut mae cael hyd i wybodaeth a chefnogaeth i gadw'n ddiogel ac yn iach.	<u>SESIWN PEDWAR: PETAI SAM YN EIN HYSGOL NI?</u> Cyflwyno [2 funud] Esboniwch wrth y disgyblion eich bod chi'n mynd i gyflwyno cymeriad dychmygol o'r enw Sam. Rhowch yr wybodaeth ganlynol am Sam: <i>Mae Sam yn 15 oed [dewiswch oed sy'n berthnasol i'r dosbarth] ac mae'n blentyn yn eich ysgol chi. Mae Sam yn dioddef bwlio. Gallai Sam fod yn fachgen neu'n ferch.</i> Gweithgaredd [20 munud – gall gymryd llai/mwy o amser, yn dibynnu ar nifer y grwpiau sy'n dangos eu senario] Rhannwch y grŵp yn grwpiau llai o 4-5, i drafod y cwestiynau sy'n dilyn: <i>Beth sy'n digwydd i Sam?</i> <i>Pwy sy'n bwlio Sam?</i> <i>Pam mae hyn yn digwydd?</i>	Adnoddau angenrheidiol: Lle ar gyfer y gweithgaredd, e.e. neuadd neu ystafell ddosbarth lle mae'r byrddau wedi'u symud i'r ochr. Fersiwn wedi'i haddasu yw hon o sesiwn gweithdy a gyflwynwyd gyda mwy na 750 o bobl ifanc yng Nghymru gan Gomisiynydd Plant Cymru yn 2016-17. Mae'n gyfle i feddwl a thrafod ar y cyd. Mae'r gweithgaredd rhewi'r ffrâm yn gyfle i drafod syniadau'r bobl ifanc eu hunain

Bod y dysgwyr yn deall ac yn ystyried effaith y camau maen nhw'n eu cymryd wrth wneud dewisiadau a gweithredu. Bod y dysgwyr yn parchu anghenion a hawliau pobl eraill, fel aelod o gymdeithas amrywiol. Canlyniadau'r Fframwaith Llythrennedd a Rhifedd [LNF] Llafaredd: archwilio materion heriol trwy chwarae rôl	Gofynnwch i bob grŵp bach greu ffrâm wedi'i rhewi sy'n dangos golygfa y maen nhw'n ei thrafod. Gallai gyfleu'r bwlio ei hun, neu olygfa cyn hynny neu ar ôl hynny. Gofalwch fod rheolau yn eu lle ymlaen llaw, e.e. dim cysylltiad corfforol. Bydd y grwpiau'n dangos eu fframiau rhewi i'w gilydd. Yn gyntaf bydd un grŵp yn dangos a gweddill y dosbarth yn trafod beth allai fod yn digwydd tra bod y grŵp yn dal wedi'u rhewi yn eu safleoedd. Yna byddan nhw'n dod allan o'r rôl ac yn esbonio beth oedd yn digwydd. Mae'r dewis o senarios hefyd yn gyfle i athrawon ganfod a oes rhai mathau o fwlio'n amlwg mewn dosbarth, grŵp blwyddyn neu ysgol. Gall yr athrawon gofnodi nifer yr achosion o wahanol fathau o fwlio mae'r bobl ifanc yn eu dangos yn eu fframiau rhewi, er enghraifft, achosion o fwlio ar sail hunaniaeth fel bwlio homoffobig neu oherwydd rhywedd. Wedyn gall y rhain lywio camau gweithredu'r ysgol yn y dyfodol. Adfyfyrio [10 munud] Gofynnwch i'r grwpiau ystyried pa gyngor bydden nhw'n ei roi i 'Sam', a beth fyddai'n helpu petai Sam yn ein hysgol ni. Rhannwch y rhain gyda'r dosbarth. Gall hyn fod yn gyfle gwerthfawr i dynnu sylw at rôl y rhai sy'n sefyll gerllaw o ran atal bwlio, ac eto gall helpu i nodi meysydd sy'n destun pryder ac ar	ynghylch bwlio. Gall grwpiau ddewis dangos unrhyw senario bwlio. Yn ystod y gweithdai dewisodd y bobl ifanc amrywiaeth o sefyllfaoedd, oedd yn cynnwys seiberfwlio, bwlio corfforol, galw enwau a chau allan. Fe fuon nhw hefyd yn chwarae amrywiaeth o rolau, oedd yn cynnwys athrawon, bwllis, rhieni a rhai sy'n sefyll gerllaw. Gall y canllawiau canlynol helpu i hwyluso'r drafodaeth: Bwlio ar sail hunaniaeth: beth mae angen i athrawon wybod a Thafenni Ffeithiau Taclo Hiliaeth mewn Ysgolion. Does dim atebion cywir neu anghywir yn y trafodaethau ac yn aml bydd y dehongliadau a gynigir gan y dosbarth cyn i'r grŵp esbonio'u golygfa yn
---	--	--

Llafaredd: gwrando ar syniadau o wahanol safbwyntiau Llafaredd: cyflawni amrywiaeth o rolau mewn trafodaethau grŵp	gyfer gweithredu yn y dyfodol yn achos dosbarth, grŵp blwyddyn neu ysgol. Atgoffwch y disgyblion sut mae rhoi gwybod am fwlio yn eich ysgol a phwysigrwydd siarad ag oedolyn rydych chi'n ymddiried ynddyn nhw os ydych chi'n cael eich bwlio, neu os byddwch chi'n dyst i fwlio. Rhannwch rif ffôn ChildLine 0800 1111. Gofalwch fod yr wybodaeth yma'n cael lle amlwg yn eich ysgol yr wythnos hon.	darparu meysydd diddorol iawn i'w harchwilio. Fel yn achos y sesiynau eraill, pennwch reolau trafod diogel ar gychwyn y sesiwn. Mae hefyd yn ddefnyddiol pennu rheol nad oes cyswllt corfforol i fod ar gyfer y gweithgaredd rhewi'r ffrâm. Dylai'r athrawon nodi y gallwch chi newid enw 'Sam' i enw arall sy'n addas i fachgen neu ferch os oes unrhyw ddisgyblion o'r enw Sam yn yr ysgol a allai deimlo'n anghysurus.
Amcanion Dysgu Bod y dysgwyr yn datblygu gwerthoedd cadarn.	SESIWN 5: BETH ALLA I WNEUD? Cyflwyno [5 munud] Gofynnwch i'r dosbarth atgoffa ei gilydd am y gweithgareddau rydych wedi'u cynnal yn ystod y sesiynau blaenorol. Gofynnwch iddyn nhw fynd ati yn eu parau i ystyried y cwestiynau allweddol sy'n dilyn: <i>Beth yw ymddygiad bwlio? Pwy sy'n gyfrifol am atal bwlio? Beth ddylwn i wneud o weld bwlio'n digwydd?</i>	Adnoddau angenrheidiol: Arolwg Ymlaen Llaw ac Wedyn Gwerthusiad Athrawon Papur A4 a Phinnau Ysgrifennu

Bod y dysgwyr yn deall ac yn ymarfer eu cyfrifoldebau a'u hawliau dynol a democrataidd. Bod y dysgwyr yn deall ac yn ystyried effaith y camau maen nhw'n eu cymryd wrth wneud dewisiadau a gweithredu. Bod y dysgwyr yn parchu anghenion a hawliau pobl eraill, fel aelod o gymdeithas amrywiol. Canlyniadau'r Fframwaith Llythrennedd a Rhifedd [LNF]	Datblygu [10 munud] Rhowch wybod i'r dosbarth fod dyletswydd ar athrawon a llywodraethwyr yn yr ysgol i fynd i'r afael â bwllo ac atgoffwch nhw am eich gweithdrefnau gwrthfwlio. Gofynnwch i'r dosbarth oes yna unrhyw un arall maen nhw'n meddwl sy'n gallu helpu i roi stop ar fwlio a thrafodwch yr atebion, gan dynnu sylw at rôl pobl ifanc yn gofalu am ei gilydd ac yn rhoi gwybod am fwlio pan fyddan nhw'n ei weld yn digwydd. Dosbarthwch bapur A4 a phinnau lliw i bob person ifanc. Dywedwch wrth y dosbarth eu bod nhw'n mynd i ystyried sut gallan nhw helpu i atal bwlio. Gofynnwch i bob disgybl dynnu llinell o amgylch eu llaw ar y papur. Gwahoddwch nhw i ysgrifennu ar bob bys rywbeth y gallen nhw wneud neu agwedd allai fod ganddyn nhw fydd yn atal bwlio. Mae rhai syniadau yn y nodiadau i athrawon gyferbyn. Gall y bobl ifanc addurno'r dwylo a/neu ychwanegu eu llofnod os byddan nhw'n dymuno. Adfyfyrio [10 munud] Gofynnwch i'r disgyblion roi eu darluniau llaw gorffenedig ar fwrdd neu ar arddangosfa faner (gweler y nodiadau athrawon gyferbyn). Gwahoddwch y disgyblion i edrych ar y gwahanol	Mae'r sesiwn hon yn gyfle i fyfyrion ar y dysgu yn ystod y sesiynau blaenorol a grymuso disgyblion â rhai ffyrdd o ymddwyn a champau gweithredu y gallen nhw eu defnyddio i atal bwlio yn eich ysgol. Gall y bobl ifanc ddewis ystod eang o gamau gweithredu / agweddau i'w hysgrifennu ar eu llaw arddangos. Os ydych chi wedi gwneud pob un o'r pum sesiwn gyda'ch dosbarth, gallech chi ofyn iddyn nhw gysylltu pob gweithred â sesiwn unigol, e.e. Sesiwn Un: 'Bod yn falch o'm hunaniaeth'; Sesiwn Dau: 'Parchu Cydraddoldeb'; Sesiwn Tri: 'Sefyll i fyny dros hawliau'; Sesiwn Pedwar: 'Rhoi gwybod am fwlio os bydda i'n ei weld'; Sesiwn Pump: 'Codi llais'.
---	--	--

Llafaredd: gwrando ar syniadau o wahanol safbwyntiau Llafaredd: cyflawni amrywiaeth o rolau mewn trafodaethau grŵp. Darllen: cymharu themâu a materion ar draws testunau.	gampau gweithredu ar y dwylo ac ystyried, <i>Sut gallai'r camau gweithredu yma newid ein hysgol ni?</i> Dosbarthwch yr arolwg Ymlaen Llaw ac Wedyn i bob un o'r bobl ifanc, gofynnwch iddyn nhw ei lenwi'n unigol, ac yna casglwch yr atebion. Gallwch chi gymharu'r arolwg byr yma â'r un arolwg a gyflwynwyd ar ddechrau'r sesiynau, fydd yn eich galluogi i olrhain effaith y gweithgareddau ar lesiant disgyblion [Fframwaith Arolygu Cyffredin Estyn 2.1] Cofnodwch ymatebion y dosbarth cyfan ar eich Gwerthusiad Athrawon. Anfonwch y gwerthusiad athrawon hwn i: Gwerthusiad Athrawon Comisiynydd Plant Cymru Tŷ Ystumllwynarth Llys Siarter Ffordd Ffenics Llansamlet Abertawe SA7 9FS	Gallech chi wahodd y bobl ifanc i lynu eu darluniau llaw gorffenedig ar faner neu boster i greu arddangosiad dosbarth. Os ydych chi'n gwneud hyn gyda sawl dosbarth gallech chi lunio arddangosiad blwyddyn neu ysgol gyfan. Mae arddangosfeydd yn cyfleu'n weledol sut mae ymrwymiad personol pob disgybl i atal bwlio yn dod ynghyd i greu ymrwymiad dosbarth neu ysgol gyfan i roi stop ar fwlio. Bydd eich gwerthusiad athrawon gorffenedig o gymorth ar gyfer hunanwerthusiad eich ysgol, gan ei fod yn dystiolaeth sy'n dangos sut mae eich ysgol yn gweithredu i alluogi'r disgyblion i deimlo'n ddiogel ac yn sicr, ac yn rhydd rhag camdriniaeth
--	---	---

		gorfforol a geiriol. Gofynnir i chi anfon copi o'ch gwerthusiad i swyddfa Comisiynydd Plant Cymru, er mwyn i ni fedru gwerthuso effaith yr adnodd hwn.
--	--	--

