Torri'r Cylch
Gweithgareddau Dilynol ar gyfer Athrawon

Mae'r gweithgareddau dilynol ar gyfer Cylchoedd a Chroesau yn rhoi cyfleoedd i'r disgyblion gyflawni canlyniadau dysgu Cyfnod Allweddol o'r Fframwaith ABCh i bobl ifanc rhwng 7 a 19 yng Nghymru 2008 a'r Fframwaith Llythrennedd a Rhifedd Cenedlaethol 2013. Nid yw'r gweithgareddau isod yn ddilynol ond yn hytrach yn ddewislen i athrawon.

Gweithgaredd Dilynol Torri'r Cylch	Fframwaith Llythrennedd a Rhifedd	Cysylltiadau gyda'r Fframwaith ABCh i bobl ifanc rhwng 7 a 19 yng Nghymru	
		Sgiliau	Ystod
1. Gweithgaredd dilynol	Ll(Ll)s Ll(Ll)g Ll(Ll)c&th Ll(D)d&d Ll(D)y&d	• Defnyddio peth gwybodaeth flaenorol i esbonio'r cysylltiad rhwng achos ac effaith	• Beth y mae'n nhw'n credu sy'n weithredu cywir ac anghywir
2. Ffrindiau Da	Ll(Ll)s Ll(Ll)g Ll(Ll)c&th Ll(D)d&d Ll(Y)ydd	• Defnyddio peth gwybodaeth flaenorol i esbonio'r cysylltiadau rhwng achos ac effaith	• Datblygu parch tuag atynt eu hunain ac eraill • Datblygu agweddau cadarnhaol tuag at eu hunain ac eraill
3. Meddyliau Plentyn	Ll(D)y&d	• Cydymdeimlo gyda phrofiadau, teimladau a gweithredoedd pobl eraill	• Datblygu parch tuag atynt eu hunain ac eraill • Datblygu agweddau cadarnhaol tuag at eu hunain ac eraill
4. Peidiwch â sefyll yno, gwnewch rywbeth!	Ll(D)y&d Ll(Y)ydd Ll(Y)s&th Rh(DSRH) dffrhbrhrh	• Cydymdeimlo gyda phrofiadau, teimladau a gweithredoedd pobl eraill	• Datblygu parch tuag atynt eu hunain ac eraill • Datblygu agweddau cadarnhaol tuag at eu hunain ac eraill
5. Stori Ben	Ll(D)y&d Ll(D)sd Ll(Y)ydd	• Bod yn bendant a gwrthsefyll pwysau digroeso gan gyfoedion	• Datblygu parch tuag atynt eu hunain ac eraill

		• Cydymdeimlo gyda phrofiadau, teimladau a gweithredoedd pobl eraill • Cyrchu ystod briodol o ffynonellau am gymorth, cefnogaeth a chyngor.	• Mantais cyrchu gwahanol ffynonellau gwybodaeth, cefnogaeth a chyngor
6. Bwlio Seiber	Ll(D)d&d Ll(Y)s&th	• Ystyried safbwyntiau pobl eraill er mwyn llywio barn a gwneud penderfyniadau a dewisiadau cytbwys yn effeithiol.	• Arddangos agwedd gyfrifol tuag at gadw'r meddwl a'r corff yn ddiogel ac iach

Noder:

Dylai athrawon wneud yn siŵr bod yr holl weithgareddau a awgrymir yma yn cael eu cyflwyno o fewn cyd-destun polisi gwrth-fwlio'r ysgol.

Rhaid sefydlu rheolau sylfaenol ar gyfer trafodaeth gan y gall rhai trafodaethau ddatgelu gwybodaeth sy'n sensitif.

Rhaid gwneud y disgyblion yn ymwybodol o ffynonellau cefnogaeth sydd ar gael o fewn yr ysgol ac yn y gymuned yn ehangach, e.e. 'buddies' cefnogwyr cyfoed, athrawon, cwnselydd yr ysgol, ChildLine, NSPCC ac ati.

Gweithgaredd 1 Gweithgaredd Dilynol

Fel cyflwyniad i gysylltu ac adolygu defnyddiwch y cardiau procio ymddygiad (adnodd 1a) fel ymarferiad adolygu ac atgyfnerthu. Rhannwch y dosbarth yn barau. Dosbarthwch set o'r cardiau i bob pâr.

Gofynnwch i'r disgyblion ddidoli'r cardiau i dair colofn:
(Penawdau ar gyfer colofnau ar gael yn adnodd 1b)
Colofn A - ymddygiad
Colofn B – math o fwlio

Colofn C – tramgwydd troseddol posibl yn y dyfodol Ymddygiad	Math o fwlio	Tramgwydd troseddol posibl yn y dyfodol
Gwneud arwyddion	Ystum	Ymddygiad gwrthgymdeithasol
Brifo rhywun	Corfforol	Ymosodiad
Cael eich gadael allan	Allgau	Ddim yn dramgwydd troseddol

Galw enwau	Geiriol	Aflonyddu
Cymryd arian neu bethau	Cribddeiliaeth	Twyll
Anfon negeseuon niweidiol	Bwlio rhyngrwyd/testun	Aflonyddu
Difetha eich gwaith	Arall	Difrod troseddol
Copïo eich gwaith	Arall	Twyll

Tynnwch sylw at y ffaith y gall agweddau o fwlio datblygu'n dramgwyddau troseddol.

Gweithgaredd 2 Ffrindiau Da

Gellir defnyddio'r gweithgaredd hwn i amlygu rhinweddau cadarnhaol mewn grwpiau cyfeillgarwch. Rhannwch y dosbarth yn grwpiau bach. Gofynnwch i'r disgyblion ysgrifennu rhestr o eiriau i ddisgrifio grŵp diogel o ffrindiau. Defnyddiwch adnodd 2a.

Os yw'r disgyblion yn ei chael hi'n anodd creu rhestr, rhannwch adnodd 2b a gofynnwch i'r disgyblion roi cylch o amgylch yr hyn sy'n gwneud grŵp diogel o ffrindiau.

Gofynnwch i'r disgyblion roi adborth i'r dosbarth cyfan. Gallant hwy ddewis y dull e.e. map meddwl, poster, chwarae rôl, cerdd ac ati.

Trefnwch drafodaeth grŵp ynglŷn â pham fod rhai cylch ffrindiau yn mynd o'i le a beth allech chi ei wneud os bydd hyn yn digwydd.

Gweithgaredd 3 Meddyliau Plentyn

Rhowch ddarn o bapur i bob aelod o'r dosbarth iddynt dynnu llun amlinelliad o gorff. Gofynnwch i bob plentyn dynnu llun o'u ffrind gorau drwy roi wyneb, dillad ac ati iddo. Rhowch ddigon o amser i bob plentyn i dorri allan eu ffrind yn ofalus. Darllenwch stori 'Rhwyg, Rhwyg' i'r dosbarth. Bob tro y maent yn teimlo bod eu ffrind wedi brifo neu eu gwneud yn drist gan bobl eraill rhaid iddynt rwygo'r amlinelliad. Po fwyaf y teimlant yw'r poen mwyaf fydd y rhwyg. Mae'r eitem orffenedig yn cynrychioli cyflwr cwbl ddigalon o gael ei fwlio'n gyson. Erbyn y diwedd bydd y ffrind mewn darnau – yn llythrennol ac yn drosiadol. Gofynnwch i'r dosbarth restru geiriau i ddisgrifio sut byddai'r ffrind yn teimlo. Trafodwch gyflwr emosiynol a chorfforol y ffrind. Mewn grwpiau gofynnwch i'r disgyblion ystyried 'Fel ffrind sut allech chi fod wedi cynnig cefnogaeth a help fel bod diwedd gwahanol, a mwy positif, i'r stori?' Yna gallai un grŵp adrodd yn ôl ar un awgrym.

Gweithgaredd 4 Peidiwch â sefyll yno, gwnewch rywbeth

Mae'r gweithgaredd yn edrych ar rôl y rheini sy'n sefyll a gwylio mewn bwlio a gellir ei ddefnyddio i hyrwyddo strategaethau ac ymyriadau y gall disgyblion eu defnyddio os ydynt yn dyst i fwlio yn yr ysgol.

Gofynnwch i'r dosbarth i feddwl am eiriau i ddisgrifio rhywun sy'n sefyll a gwylio, ysgrifennwch hwy ar y bwrdd e.e. tyst, gwyliwr, arsyllydd.

<u>Datganiadau</u>:

- mae 85% o fwlio yn digwydd gyda rhywun sy'n sefyll a gwylio yn bresennol
- Bydd bwlio yn peidio mewn llai na 10 munud bron i 60% o'r amser pan fydd cyfoedion yn ymyrryd.

Rhannwch y dosbarth yn grwpiau bach a rhowch ffotograff i bob grŵp (4a) sy'n dangos digwyddiad o fwlio. Rhowch bapur 'post-it i'r grŵp a gofynnwch iddynt ystyried a thrafod pam na fyddent yn helpu'r person sy'n cael ei fwlio. Pwysleisiwch mai'r cwestiwn yw 'pam?' Bydd y grwpiau yn ysgrifennu eu hymatebion ar y papur post-it. Hwyluswch drafodaeth ynglŷn â'r rhesymau wrth i bob grŵp adrodd ar eu hatebion, a rhowch eu papur post-it ar y bwrdd o dan y pennawd 'Dim Ymyrraeth' e.e. ofn, dim ond hwyl ydyw, anwybyddwch ac fe aiff i ffwrdd, maent yn ei haeddu.

Yna gofynnwch i'r dosbarth ystyried rhesymau pam y dylent ymyrryd a gofynnwch iddynt ysgrifennu eu hatebion ar bapur post-it. Hwyluswch drafodaeth bellach am y rhesymau wrth i bob grŵp adrodd ar eu hatebion a rhoi eu papurau post-it ar y bwrdd o dan y pennawd 'Ymyrraeth' e.e. empathi, canfyddiad bod eu ffrind yn disgwyl iddynt ymyrryd, profiad o helpu dioddefwr yn y gorffennol.

Gofynnwch i'r grwpiau roi'r dulliau ymyrryd a awgrymir ar weithgaredd 4b mewn trefn.

<u>Rhoddir rhai awgrymiadau ar gyfer trafodaeth</u>:

- Dweud wrth oedolyn
- Dweud wrth ddisgybl hŷn
- Annog y person gaiff ei fwlio i ddweud wrth rywun
- Dangos eich anghymeradwyaeth o'r bwli
- Cerdded i ffwrdd ac anwybyddu'r bwli
- Dweud wrth y bwli am stopio, os yw'n ddiogel i wneud hynny
- Mynd i nôl grŵp o ffrindiau i'ch helpu i stopio'r bwlio
- Gwneud yn siŵr nad yw'r dioddefwr byth yn cael ei adael ar ei ben ei hun
- Ffurfio grŵp ffrindiau ar gyfer y person sy'n cael ei fwlio i wneud yn siŵr nad yw'n cael ei ynysu.

Gweithgaredd 5 Stori Ben

Gellir gweld neu lawrlwytho tudalen dyddiadur (5) yn dwyn y teitl 'Stori Ben' o'r wefan www.bullying.co.uk yn www.bullying.co.uk/article/ben.aspx a gellir ei defnyddio i archwilio canlyniadau difrifol bwlio. Mae'r stori'n sôn am brofiadau go iawn Ben a gyflawnodd hunanladdiad oherwydd bwlio parhaus.

Gall y dosbarth wneud y gwaith yn unigol, mewn parau neu mewn grwpiau bach.

a) Gofynnwch i'r disgyblion ddarllen 'Stori Ben' (adnodd 5) a thrafod beth aeth o'i le iddo a sut y gellid fod wedi ei helpu. Yna gall y disgyblion adrodd yn ôl ar eu barn i'r dosbarth cyfan.

b) Naill ai'n unigol, mewn parau neu mewn grwpiau, gofynnwch i'r disgyblion ddychmygu eu bod yn adnabod rhywun sy'n dioddef neu'n cymryd rhan mewn bwlio. Pa gyngor a chefnogaeth allen nhw ei gynnig?

c) Gellir defnyddio'r ddwy 'daflen swigen' (adnoddau 5a, 5b) i gynhyrchu syniadau cyffredinol ar gyfer helpu cyd-ddisgyblion sydd naill ai'n dioddef neu'n cymryd rhan mewn ymddygiad bwlio.

d) Mewn parau neu grwpiau bach gall disgyblion ymchwilio i'r gwefannau a restrir i ddod o hyd i gyngor y maent yn meddwl fyddai'n ddefnyddiol ar gyfer pobl sy'n dioddef neu'n cymryd rhan mewn bwlio. Yna gall disgyblion adrodd yn ôl ar eu canfyddiadau i'r dosbarth.

e) Fel gwaith dilynol gellid hefyd ddylunio poster i'w arddangos o amgylch yr ysgol i ddweud wrth bobl lle gallant gael cymorth os ydynt yn cael eu bwlio.

Gweithgaredd 6 Seibrfwlio

Gweithgaredd i amlygu'r problemau bwlio y mae rhai pobl ifanc wedi eu profi gyda ffonau symudol.

a) Gellir gweld y cwis ystafell ddosbarth stoptextbully.com hefyd ar y dudalen hafan. (sgroliwch i Dudalen 6) Gellir defnyddio hyn i ddangos pa mor ddifrifol all seibrfwlio fod a pha gymorth sydd ar gael. Rhannwch y dosbarth yn ddau dîm a darllenwch y cwestiynau yn uchel fesul un. Rhaid i bob tîm drafod a phenderfynu ar ateb ar gyfer pob cwestiwn. Gellir cymharu'r atebion a roddir gyda'r atebion cywir ar waelod yr ail dudalen, a gellir creu sgoriau ar gyfer pob grŵp.

b) Gellir defnyddio 10 cyngor stoptextbully.com i roi gwybodaeth i'r disgyblion ar sut i osgoi a delio â seibrfwlio. Lawrlwythwch ddigon o gopïau o'r 10 prif gyngor o'r dudalen hafan (Tudalen 1) a lamineiddiwch hwy fel 10 cyngor ar wahân (heb y rhifau) i roi set i naill ai unigolion, parau neu grwpiau. (Mae'r adnodd hefyd ar gael fel adnodd 6) Gofynnwch i'r disgyblion eu didoli i'r hyn y maent hwy'n gredu fyddai'r 10 cyngor gorau ar gyfer delio â seibrfwlio. Yna gall y disgyblion egluro i weddill y dosbarth sut a pham y gwnaethant benderfynu ar y drefn honno. Gall disgyblion hefyd ddylunio taflen neu boster yn cynnwys eu 10 prif gyngor (gellir ychwanegu rhai newydd).