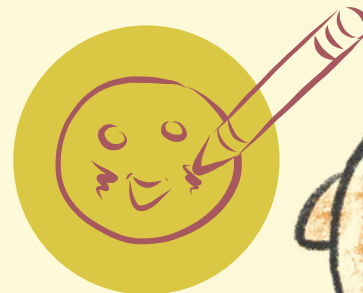


# STORI SAM



## Ymdrin â diwylliant bwlio mewn ysgolion trwy gelf, storïau, drama, help llaw a chwtsh.

Mae 'Stori Sam' yn benllanw ymgynghoriad mawr gan Gomisiynydd Plant Cymru, lle casglwyd barn dros 2,000 o blant a phobl ifanc a bron 300 o weithwyr proffesiynol ynghylch profiadau cyfoes o fwlio yng Nghymru. Cynhyrchodd dadansoddiad o'r deunydd gan blant a phobl ifanc a gweithwyr proffesiynol ganfyddiadau allweddol mewn adroddiad gydag argymhellion ar gyfer Llywodraeth Cymru, ysgolion ac awdurdodau lleol a gyhoeddwyd ym mis Gorffennaf 2017.

### 'Stori Sam: Gwrando ar brofiadau plant a phobl ifanc o fwlio yng Nghymru.'

Mae'r astudiaeth achos hon yn rhannu peth o'r broses ac yn rhoi syniadau i ymarferwyr ynghylch sut mae defnyddio 'Stori Sam' i archwilio bwlio rhywiol ac ar sail rhywedd yng nghyd-destun ehangach hawliau plant a thegwch.

Pan gaiff plant eu bwlio, mae eu hawliau, o dan Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP), yn cael eu torri. Elfen allweddol o atal bwlio yw sefydlu dull gweithredu seiliedig ar hawliau mewn ysgolion. Mae rhagor o wybodaeth ar gael yn adroddiad Comisiynydd Plant Cymru **'Y Ffordd Gywir, dull gweithredu seiliedig ar hawliau plant i addysg yng Nghymru'**.



## Casglu profiadau trwy storïau

I archwilio canfyddiadau plant o fwlio, fe wnaeth 'Stori Sam' gynnwys plant a phobl ifanc mewn ymarferion alldaflo a oedd yn caniatáu iddyn nhw fynegi eu teimladau a'u profiadau trwy gymeriad dychmygol o'r enw 'Sam'. Gofynnodd tîm y Comisiynydd i blant adrodd 'Stori Sam', a dywedwyd wrthyn nhw fod Sam yr un oed â nhw, yn dod o'u cymuned ac yn cael ei fwlio. Ni nodwyd rhywedd Sam. Ar gyfer plant oed cynradd, darparwyd amrywiaeth o dempledi syml i'w helpu i greu darlun, cartŵn neu naratif ysgrifenedig. Ochr yn ochr â'r templedi, darparodd tîm y Comisiynydd gwestiynau sgaffaldio y gellid eu defnyddio i helpu plant i strwythuro eu hymatebion er mwyn cynnwys atebion posibl ar gyfer newid yn ogystal â phrofiadau Sam.



Galluogodd 'Stori Sam' dîm y Comisiynydd i ddeall sut olwg a theimlad sydd i fwlio ar sail hunaniaeth. Mae **bwlio ar sail hunaniaeth** yn cyfeirio at unrhyw fath o fwlio sy'n gysylltiedig â'r nodweddion sy'n cael eu hystyried yn rhan o hunaniaeth unigolyn neu ei grŵp hunaniaeth canfyddedig (Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol, 2010). Gall hyn gynnwys anabledd, rhywedd, hunaniaeth rhywedd, hil, crefydd neu gred, neu gyfeiriadedd rhywiol. Mae Deddf Cydraddoldeb 2010 yn cyfeirio at y rhain fel nodweddion gwarchodedig.

## Cipolwg ar brofiad Sam: gweithdai drama a storïau

Trwy'r holl ddelweddau gweledol a storïau ysgrifenedig a ddaeth i law am 'Sam', daeth 'Sam' yn llais i'r rhai oedd yn cael eu bwlio, i'r bwli, a hefyd i'r rhai oedd yn sefyll gerllaw, a daeth byd cymdeithasol cymhleth o ddiwylliannau bwlio i'r amlwg. Roedd 'Sam' yn aml yn rhywun oedd yn wahanol i blant eraill mewn rhyw ffordd, ac roedd cysylltiad yn cael ei awgrymu neu'n benodol rhwng hynny a bod yn darged diwylliannau bwlio. Roedd y pwysau cymdeithasol i gydymffurfio ag amrywiaeth o normau yn cynnwys pethau fel ymddangosiad corfforol, anabledd, tlodi, ethnigrwydd, crefydd, rhywioldeb a pheidio â chydymffurfio â stereoteipiau rhywedd. Soniodd rhai plant ba mor anodd oedd torri'n rhydd o normau cymdeithasol, hyd yn oed os oedden nhw am wneud hynny.

Yn ogystal â chasglu deunydd ysgrifenedig a gweledol, bu tîm y Comisiynydd yn cynnwys grwpiau mewn gweithdai drama fframiau rhewi. Roedd hynny'n galluogi'r cyfranogwyr i'w rhoi eu hunain mewn senarios a allai adlewyrchu profiadau Sam. Bu'r grwpiau yn trafod effeithiau bwlio ac atebion posibl i sicrhau newid. I roi cynnig ar hyn, ewch i'r gweithgaredd DIY, **Fframiau Rhewi Bwlio**. Cafodd yr holl ddeunydd ysgrifenedig a gweledol, yn ogystal â nodiadau a recordiwyd o'r gweithdai fframiau rhewi, eu dadansoddi a'u cyflwyno fel canfyddiadau, ynghyd ag argymhellion ar gyfer Llywodraeth Cymru, Ysgolion, ac Awdurdodau Lleol yn yr adroddiad **'Stori Sam: Gwrando ar brofiadau plant a phobl ifanc o fwlio yng Nghymru.'**

## Enghraifft: Stori a ysgrifennwyd gan ddisgybl ysgol gynradd

Un tro, roedd yna ferch fach o'r enw Sam, ac roedd hi'n newydd yn ei hysgol. Roedd hi'n ffrindiau gyda'r holl ferched poblogaidd, ond yna'n sydyn, fe welodd hi bêl-droed tu allan.

Dywedodd hi, "Ydych chi eisiau chwarae pêl-droed?" wrth y merched poblogaidd.

"Ewww, na. Ti'n un od! Gêm i fechgyn yw hwnna" meddai'r merched poblogaidd. Pam wyt ti'n hoffi hwnna?"

Dechreuodd Sam deimlo'n drist ac yn bryderus. Roedd hi eisiau dweud wrth rywun, ond roedd hi'n pryderu y byddai'n wneud pethau'n waeth. Roedd hi'n teimlo emosiynau cymysg o hyn oherwydd eu bod nhw'n cadw dilyn hi o gwmpas a galw enwau cas arni.

Felly dechreuodd hi ystyried y peth yn fwlio oherwydd eu bod nhw'n gwneud e drwy'r amser. Roedd hi eisiau dweud wrth rywun, ond roedd hi'n ofni petai hi'n gwneud hynny, y byddai'n newid o fwlio geiriol i fwlio corfforol.

Eisteddodd Sam i lawr i gael cinio, ar ei phen ei hun, yna daeth merch arall oedd yn eistedd ar ei phen ei hun draw ati.

Dywedodd "Helo, wyt ti eisiau bod yn ffrindiau?"

Dywedodd Sam "Ydw, ond wna i dy rybuddio di... rwy'n dipyn o 'tomboy'"

"Mae hynny'n iawn, fi hefyd"





Mae nifer o hawliau plant a geir yn CCUHP yn cael eu bygwth neu eu gwrthod yn y disgrifiadau niferus o fwlio a gawson ni yn rhan o 'Stori Sam'.

Dyma rai arbennig o berthnasol:

Mae hawliau gan bob plentyn a pherson ifanc ac ni ddylai unrhyw blentyn na pherson ifanc gael ei drin yn wahanol.

Erthygl 2

Mae gennych chi hawl i gael eich amddiffyn rhag pob math o drais, camdriniaeth, esgeuluso a thriniaeth wael.

Erthygl 19

Mae gennych chi hawl i gael addysg.

Erthygl 28

Yr hawl i oroesi a'r hawl i ddatblygu.

Erthygl 6

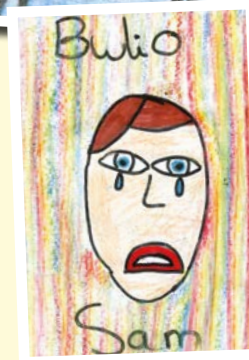
Mae hawl gan blant i gael hunaniaeth.

Erthygl 8



"Mae angen addysgu pawb ynghylch pam mae pobl yn wahanol, cynyddu ymwybyddiaeth e.e. mae fy ffrind yn cael plyciau ac yn gwneud seiniau yn ddiarwybod, ac mae pobl yn meddwl ei bod hi'n dwp oherwydd ei bod hi'n methu siarad, felly maen nhw'n chwerthin am ei phen - mae hi'n deall hyn i gyd ac yn ddeallus dros ben" (grŵp llysgenhadon cymunedol)

"Dylai pob myfyriwr gael wythnosau gwrthfwlio pan fyddan nhw'n meddwl am ganlyniadau bwlio a sut mae'n gwneud i bobl deimlo, gan drafod atebion a pha mor bwysig yw siarad - fe wnaethon ni hynny yn fy ysgol i, ac roedd yn help" (grŵp llysgenhadon cymunedol)



## Lleoli 'Stori Sam' mewn dull gweithredu ysgol gyfan o ymdrin ag addysg perthnasodd iach

Ar ôl gwrandao ar brofiadau pobl ifanc o fwlio, un o argymhellion allweddol y Comisiynydd o'r gwaith hwn oedd bod plant a phobl ifanc o bob oed yn cael amser i fyfrio ar eu perthnasodd a'u trafod. Mae plant yn elwa o gyfleoedd fel amser cylch a fforymau eraill lle gallan nhw fyfrio a thrafod perthnasodd ac ymddygiad cyfoedion.

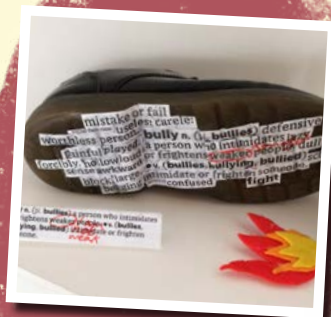
Creodd gweithgareddau 'Stori Sam' le i drafod a myfrio ymhellach ar y profiadau y bu plant yn eu rhannu trwy gymryd rhan yn y gweithgareddau. Ym mis Tachwedd 2017, cyhoeddodd y Comisiynydd adnoddau ar gyfer Ysgolion Cynradd ac Uwchradd, ac mae'r adnoddau hynny'n darparu syniadau ymarferol a gweithgareddau i athrawon ac i swyddogion cymorth bugeiliol sy'n gysylltiedig â'r cwricwlwm.

Defnyddiodd Ysgol Gynradd Penygawsi ddull ysgol gyfan o gyflawni **tasg arbennig** wreiddiol 'Stori Sam', gan ddatblygu cyfres o gynlluniau gwersi wedi'u gwahaniaethu ar gyfer pob cyfnod allweddol ac addasu adnoddau oedd eisoes ar gael. Gweithiodd tîm y Comisiynydd gydag athro yn yr ysgol i gydgyhyrchu adnodd gwrthfwlio oedd yn arddangos dull addysgu ysgol gyfan Penygawsi. Gallwch ei ddarllen **yma**.



## Yn ein hesgidiau ni: Mynd â negeseuon Stori Sam i Gynulliad Cenedlaethol Cymru

Ym mis Tachwedd 2017, bu'r Comisiynydd yn arddangos detholiad o ddelweddau a geiriau, a grëwyd ac a ysgrifennwyd gan blant a phobl ifanc, a gasglwyd ynghyd fel rhan o ymgynghoriad 'Stori Sam'. Roedd hwn yn gyfle i amlygu effaith wirioneddol cael eu bwlio ar fywydau plant yng Nghymru, a chyflwyno'r negeseuon hynny'n uniongyrchol i ymwelwyr cyhoeddus â Chynulliad Cenedlaethol Cymru a'r llunwyr penderfyniadau sy'n gweithio yno.



Cyfrannodd grŵp o artistiaid ifanc, fel rhan o'r grŵp Criw Celf, ymateb artistig i'r deunydd a gasglwyd gennym yn wreiddiol, ac archwilio'r syniad o'u rhoi eu hunain yn 'esgidiau Sam'. Rhoddwyd detholiad o'r delweddau gwledol, y storiâu ysgrifenedig a'r blogiau a gawson ni i'r grŵp fyfyrion arnyn nhw a'u trafod. Defnyddiodd y grŵp hen bâr o esgidiau yn fan cychwyn ar gyfer eu hymatebion unigol, gan addasu ac ychwanegu deunyddiau a gwrthrychau newydd i greu eu gwaith celf 3-dimensiwn cyfoes eu hunain.

## Dyletswydd Cydraddoldeb y Sector Cyhoeddus (PSED)

Mae Dyletswydd Cydraddoldeb y Sector Cyhoeddus yn gofyn bod ysgolion yn gweithredu i wella canlyniadau i ddisgyblion ag amrywiol nodweddion a amddiffynnir. Mae'n gyfreithiol ofynnol, o dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010. Gall y Ddyletswydd hon gael ei defnyddio'n ddull hwylus o fynd i'r afael â bwlio ar sail hunaniaeth a rhoi dull gweithredu ysgol gyfan, ataliol, ar waith sy'n dysgu sgiliau perthnasoedd da a datrys gwrthdaro i blant yn ifanc, ac yn sicrhau strategaethau clir ar gyfer adnabod a mynd i'r afael â bwlio ar sail hunaniaeth pan fydd yn digwydd.

## Mynd i'r Afael â Diwylliannau Bwlio yn yr Ysgol

### Beth yw bwlio?

Bwlio yw camddefnyddio perthynas o bŵer cymdeithasol a diwylliannol gyda'r nod parhaus o dargedu pobl neu grwpiau o bobl dros amser. Gall fod yn gudd neu'n amlwg a chael ei fynegi mewn ffyrdd geiriol, corfforol, seicolegol, materol neu dechnolegol.

### Beth gall ysgolion ei wneud?

Mae ymddygiad bwlio yn fynych yn ategu'r hyn sy'n dderbyniol yn gymdeithasol ac yn ddiwylliannol (e.e. beth gall 'bachgen' ei wisgo neu ble y dylai plentyn fyw). Mae unigolion neu grwpiau o blant a phobl ifanc sy'n cael eu hystyried yn rhai sy'n 'wahanol' i'r 'norm' yn dargedau mynych ar gyfer bwlio.

Os yw ymddygiad bwlio'n cael ei ddeall fel micro-fynegiant o anghydraddoldeb cymdeithasol ehangach parhaus, yr arfer gorau i ysgolion yw gweithio tuag at ymyriadau sy'n ymdrin â diwylliannau bwlio yng nghyd-destun hawliau, tegwch a chyfiawnder cymdeithasol.

Mae arfer gorau yn cynnwys datblygu polisïau ac arferion ysgol gyfan gyda phlant, rhieni/gofalwyr a'r gymuned ehangach i ddatblygu ymyriadau **rhagweithiol a chadarnhaol** sy'n:

Hybu ymwybyddiaeth o **hawliau plant** i fod yn ddiogel ac yn rhydd rhag gwahaniaethu a niwed

**Dathlu** (nid goddef) **gwahaniaeth ac amrywiaeth**, a deall y cysylltiad rhwng ymddygiad bwlio a nodweddion a amddiffynnir.

Mesur cynnydd gweithgareddau llwyddiannus sy'n hybu gwahaniaeth, amrywiaeth, hawliau a chyfiawnder cymdeithasol yn ehangach, fel rhan o gynllun

**cydraddoldeb ysgol gyfan**

Lleoli gwaith gwrthfwlio yng nghyd-destun ehangach agwedd seiliedig ar **degwch a chyfiawnder cymdeithasol** at iechyd a lles.

Cefnogi a dathlu **ymgyrchoedd gweithredu dan arweiniad plant** a phrosiectau ymchwil i werthuso cynnydd

(DS. mae perchnogaeth myfyrwyr yn hanfodol i sicrhau ymyriadau llwyddiannus, ac yn caniatáu iddyn nhw godi meysydd newid sy'n cyfri iddyn nhw)



# DIY CWTSH HUNANIAETH

Cefnogi plant i archwilio gwahanol agweddau ar hunaniaeth a pherthyn yng nghyd-destun Erthygl 8 (CCUHP) - hawliau plant i gael hunaniaeth

- 1 Cyflwynwch y cymeriad dychmygol 'Sam'. Dywedwch fod Sam yr un oed â nhw ac yn dod o'u cymuned, ond peidiwch â rhoi unrhyw fanylion eraill, fel rhywedd neu ffydd neu anabled.
- 2 Trafodwch amrywiol ystyron CWTSH (h.y. cwpwrdd, cwtsho, lle diogel).
- 3 Rhewch flwch a glanhawr pibell lliw i bob plentyn (neu bâr o blant). Dywedwch wrthyn nhw y byddan nhw'n creu ffigur ffyn o Sam a 'Cwtsh' lle bydd Sam yn byw.
- 4 Defnyddiwch y glanhawr pibell i greu siâp person. Dyma fydd Sam. Wrth iddyn nhw greu Sam, anogwch y plant i feddwl beth allai stori Sam fod. Pwy yw Sam? Sut mae Sam yn edrych? Ble mae Sam yn byw a chyda phwy? Beth mae Sam wir yn mwynhau ei wneud? A oes unrhyw beth sy'n gwneud Sam yn ofnus? Pa freuddwydion allai fod gan Sam at y dyfodol?
- 5 Rhewch y blwch ar ei ochr, fel bod y ddau fflap sy'n agor yn troi'n ddrysau mynediad. Addurnwch y tu allan i'r blwch (ond nid y drysau) â'r holl wahanol bethau, pobl a lleoedd sy'n creu bywyd Sam.
- 6 Ar ochr allanol y drysau, ysgrifennwch beth allai pobl ei feddwl neu ei ddweud wrth Sam wrth weld Sam ar y stryd. Dewiswch ysgrifennu dau beth neu fwy.
- 7 Ar ochr fewnol UN o'r drysau, ysgrifennwch ddau beth (neu fwy) y gallai rhywun eu darganfod am Sam petaen nhw'n siarad â Sam am 5 munud.

## Bydd arnoch angen:

Blwch cardbord plaen gydag un ochr sy'n agor (e.e. fel drws cwpwrdd)  
Glanhawyr pibell lliw  
Pensiliau/pennau lliw  
Papur wedi'i ddarnio

- 8 Ar ochr fewnol y drws arall, ysgrifennwch ddau beth (neu fwy) y gallai cydnabod (e.e. cymydog, rhywun arall yn y dosbarth, ffrind i'r teulu) ei wybod am Sam.
- 9 Y tu mewn i'r cwtsh, ysgrifennwch rywbeth na fyddai neb ond rhywun sy'n adnabod Sam yn dda iawn yn ei wybod, neu efallai na fyddai neb ond Sam ei hun yn ei wybod [os yw'n anodd ysgrifennu tu mewn, agorwch y blwch ac yna'i gau eto â thâp]
- 10 Gan ddefnyddio'r papur a ddarniwyd, rhewch Sam (y ffigur glanhawyr pibell) rywle y tu mewn neu'r tu allan i'r Cwtsh. Os oes digon o lanhawyr pibell ac amser, gallai'r plant greu ffigurau eraill i fod gyda Sam (e.e. ffrindiau, teulu, anifeiliaid anwes, beiciau ac ati)

## Myfyrdodau

Gofynnwch am wirfoddolwyr i rannu eu cwtsh gyda'r grŵp. Archwiliwch nodweddion tebyg a gwahaniaethau. Trafodwch sut brofiad oedd y dasg iddyn nhw:

**Oedden nhw'n meddwl byddai eu fersiwn nhw o Sam neu eu cwtsh yr un fath ag unrhyw un arall yn y dosbarth? Yn y byd?**

**Beth nad yw pobl yn sylwi arno wrth edrych ar y tu allan yn unig?**

**Pam mae hawliau hunaniaeth yn bwysig?**

**Beth sydd ei angen ar blant er mwyn diogelu a gwireddu eu hawliau hunaniaeth?**

**Sut gallen ni rannu'r pethau rydyn ni wedi'u dysgu gydag eraill?**

## Cloi

Atgoffwch pawb fod gan bob unigolyn hunaniaeth unigryw y gallan nhw ymfalchio ynddi. Atgoffwch nhw fod unigoliaeth pawb yn bwysig i'r gymuned, a soniwrch am hynny yng nghyswllt gwerthoedd eich grŵp neu eich ysgol. Gwnewch yn siŵr fod yr holl blant yn gwybod at bwy y gallan nhw droi i siarad a chael cefnogaeth neu gyngor (gweler yr adran **Diogelwch a Chefnogaeth**).

## Gweithgareddau estyn

Defnyddiwch y blychau i greu wal Hunaniaeth Cwtsh, neu fobeil sy'n hongian, a'i arddangos yn rhywle lle gall eraill ei weld (e.e. gallech chi greu siâp esgid fawr, a'i alw'n 'Cerdded yn Esgidiau Sam'). I gyd-fynd â'r arddangosfa, gallech chi roi dyfyniadau ysbrydoledig am hawl plant i gael hunaniaeth; a rhyddid rhag gwahaniaethu neu gam-drin ar sail hunaniaeth (Erthygl 8 CCUHP).

Lluniwch **gerdd, cân** neu **ddrama** o rai o'r hanesion sy'n disgrifio nodwedd wahanol a amddiffynnir.

Cyn i chi ddechrau addasu'r gweithgaredd hwn ar gyfer y plant a'r bobl ifanc yn eich lleoliad, darllenwch yr adran ar **Diogelwch a Chefnogaeth**.



# DIY

## RHOI BWLIO MEWN FFRAMIAU RHEWI

Mynd i'r afael â'r pwysau cymdeithasol a diwylliannol sy'n sylfaen ar gyfer diwylliannau bwlio trwy symud a drama.

- 1 Esboniwrth wrth y grŵp eich bod chi'n mynd i gyflwyno cymeriad dychmygol o'r enw 'Sam'. Rhwng y wybodaeth ganlynol am Sam iddyn nhw: Mae Sam yn \*\* oed [dewiswch oed sy'n berthnasol i'r grŵp] ac mae'n blentyn yn eich grŵp neu eich dosbarth yn yr ysgol. Mae Sam yn dioddef bwlio.
- 2 Rhannwch y grŵp yn grwpiau bach o 4-5, i drafod y cwestiynau canlynol:  
Pwy yw Sam?  
Beth sy'n digwydd i Sam?  
Ble mae hyn yn digwydd?  
Pam mae hyn yn digwydd?
- 3 Gofynnwch i bob grŵp bach greu ffrâm rhewi sy'n dangos senario maen nhw'n ei drafod. Gallai hynny gyfleu'r bwlio ei hun, neu olygfa ymlaen llaw neu wedyn. Pennwch reolau sylfaenol cyn iddyn nhw osod y ffrâm, e.e. dim cyswllt corfforol.
- 4 Mae'r grwpiau'n dangos eu fframiau rhewi i'w gilydd. Yn gyntaf mae un grŵp yn dangos, ac mae gweddill y dosbarth yn trafod beth allai fod yn digwydd tra bod y grŵp yn dal wedi rhewi. Yna maen nhw'n dod allan o'u rolau ac yn egluro beth oedd yn digwydd.
- 5 Gofynnwch i'r grwpiau ystyried pa gyngor bydden nhw'n ei roi i 'Sam', petaen nhw'n adnabod Sam. Yn ystod y drafodaeth, nodwch ac archwiliwch gyda'r plant werthoedd gwaelodol sut a pham mae rhywun yn pigo arnyn nhw/yn eu bwlio/yn aflonyddu arnyn nhw. Pam mae rhai gwahaniaethau'n cael eu targedu? Pa bwysau ehangach allai fod ar waith yma? (e.e. stereoteipiau rhywedd a rhywiol, tlodi).

- 6 Y peth hanfodol yma yw symud y drafodaeth i ffwrdd oddi wrth feio neu gywilyddio 'bwllis', 'dioddefwyr' neu 'rai sy'n sefyll gerllaw', a lleoli pob senario o fewn y pwysau cymdeithasol, diwylliannol ac economaidd ehangach sy'n sail i bob diwylliant bwlio.

- 7 Rhannwch y grwpiau yn y dosbarth yn barau. Gwahoddwch un pâr i ddychwelyd i'w ffrâm rhewi gwreiddiol a gwahoddwch y pâr arall i greu ffrâm rhewi sy'n dangos rhai o'r pethau allanol sy'n rhoi'r senario gwreiddiol dan bwysau. Rhannwch a thrafodwch fel uchod. Beth allwn ni ei wneud?

- 8 Dosbarthwch bapur A4 a phennau lliw i bob plentyn. Gwahoddwch y grŵp i ystyried sut gallan nhw estyn llaw i atal diwylliannau bwlio yn eu grwpiau cyfoedion. Gofynnwch i'r holl gyfranogwyr dynnu llinell o amgylch eu llaw ar y papur. Gwahoddwch nhw i ysgrifennu ar bob bys rywbeth y gallan nhw ei wneud neu agwedd y gallan nhw ei mabwysiadu a fydd yn helpu i atal bwlio. Dyma rai enghreifftiau o ddatganiadau: 'Ymfalchïo yn fy hunaniaeth'; 'Parchu Cydraddoldeb'; 'Amddiffyn hawliau'; 'Rhoi gwybod am fwlio os bydda i'n ei weld' a 'Chodi Llais'.

- 9 Yna gall y plant addurno eu dwylo a rhoi eu darluniau dwylo gorffenedig ar fwrdd neu ar y llawr. Gwahoddwch y grŵp i edrych ar y gwahanol gamau gweithredu ar y dwylo ac ystyried: sut gall y camau gweithredu hyn newid ein cymuned neu ein hysgol? Pa rai gallwn ni eu rhoi ar waith nawr?

Gwahoddwch a chrëwch un llaw fawr o'r holl ddwylo bach i gynrychioli sut mae mynd i'r afael â diwylliannau bwlio a sefyll o blaid ein hawliau yn rhywbeth dydyn ni byth yn ei gyflawni ar ein pen ein hunain, ac sy'n effeithio arnon ni i gyd. Rydyn ni'n fwy gyda'n gilydd.

Bydd arnoch angen:  
Pennau Ysgrifennu a Phapur

### Gweithgaredd Estyn

Ymwelwch â dosbarth arall yn eich ysgol, neu ysgol gyfagos. Rhannwch yr hyn rydych chi wedi bod yn ei wneud.

Lluniwch gerflun distaw o'r holl fframiau rhewi (h.y. y ffrâm rhewi senario bwlio i gyfleu beth sy'n digwydd, a'r ffrâm rhewi pwysau allanol i gyfleu pam mae'n digwydd).

Gallai pob grŵp roi nodiadau gludiog yn dweud sut mae aelodau'r ffrâm yn teimlo neu'r pwysau sydd arnyn nhw ar eu cyrff i eraill eu darllen a gofyn cwestiynau yn eu cylch.

Dosbarthwch y 'dwylo helpu' o amgylch y gynulleidf. Dywedwch, 'wnewch chi estyn llaw i helpu?'. Wrth iddyn nhw roi'r dwylo i'r cerfluniau sydd wedi rhewi, mae'r rhew yn torri.

Gan fyfyrïo ar y broses, a defnyddio'r dwylo helpu, trafodwch beth, pam a sut mae diwylliannau bwlio'n digwydd, a ble gall plant gael mynediad at help a chymorth os bydd unrhyw faterion a drafodwyd yn y sesiwn wedi peri pryder iddyn nhw.



Cyfes o gynlluniau gwersi a gweithgaredd gwrthfwlio ar gyfer plant cynradd i gyd-fynd â 'Stori Sam' sy'n darparu syniadau ymarferol i athrawon a swyddogion cymorth bugeiliol.

Ymgrych gan Lywodraeth Cymru yw **Byw Heb Ofn / Dyma Fi** sy'n herio stereoteipiau rhywedd mewn modd cadarnhaol, gyda'r nod o gychwyn sgysiau am rywedd ac annog pobl i 'fyw heb ofn' cyfyngiadau rhywedd a normau rhywedd.

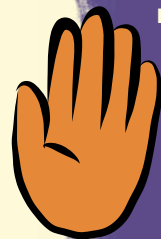


Herio diwylliannau rhywedd yn ystod plentynod er mwyn mynd i'r afael â bwlio mewn ysgolion

Pam gall agweddau dim goddef bwlio LGBTQ ddod yn rhan o'r problem

Sut mae pethau gwahanol am drais yn cael eu dysgu i fechgyn a merched

Sut i herio hiliaeth mewn ysgolion ym Mhrydain



Bwlio sy'n gysylltiedig â rhywedd neu rhywioldeb yw'r math mwyaf cyffredin o drais y mae myfyrwyr yn dod ar ei draws mewn ysgolion, ond yn aml does dim yn cael ei wneud i'w atal

Pam na fydd dweud wrth blant fod homoffobia ddim yn iawn yn rhoi stop ar fwlio mewn ysgolion

Cychwyn Arni: Pecyn offer ar gyfer atal a threchu bwlio homoffobig, deuffobig a thrawsfobig mewn ysgolion cynradd

Dathlu Amrywiaeth trwy Lais y Disgybl: canllaw ar gyfer ysgolion cynradd



Canllaw Arfer Gorau Cynradd: sut mae ysgolion cynradd yn dathlu gwahaniaeth ac yn mynd i'r afael â homoffobia, deuffobia a thrawsfobia.

Cyn i chi ddechrau addasu'r gweithgaredd hwn ar gyfer y plant a'r bobl ifanc yn eich lleoliad, darllenwch yr adran ar **Ddiogelwch a Chefnogeth**.