

Bwlïo ac Aflöyddu Rhywiol

BARNARDOS
CYMRU



Cynllun Gwers Adeiladu Perthynas	Gweithgaredd	Adnoddau	Grwpio
<p>Nod: Cyflwyno'r rhaglen a galluogi'r athro a'r bobl ifanc i ddechrau meithrin perthynas ddibynadwy.</p> <p>Amcanion</p> <p>Erbyn diwedd y sesiwn, bydd y bobl ifanc yn gallu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nodi eu cryfderau, eugalluoedd a'u nodweddion cadarnhaol neu rheini y partner y maen nhw'n gweithio ag o. • Dechrau adeiladu perthynas ymddiriedus gyda'r ymarferydd a'i gilydd fel grŵp. 	<p>Cyflwyno dy hun.</p> <p>Cyflwyno'r thema 'Bwlio Rhywiol'.</p> <p>Eglurwch, er mwyn gweithio gyda'n gilydd, y bydd angen i ni sefydlu rhai rheolau o fewn y grŵp.</p> <p>Gofynnwch i'r bobl ifanc beth yn eu barn hwy sy'n bwysig wrth weithio gyda'i gilydd, beth fydd yn eu helpu i'w cadw'n ddiogel a beth ddylen nhw ei wneud os oes ganddyn nhw unrhyw bryderon wrth wneud y gwaith.</p> <p>Ysgrifennwch y rhain i lawr ar y siart droi a'u harddangos bob wythnos fel y gall y bobl ifanc gyfeirio atynt os oes angen.</p>	<p>Siart droi Pens</p>	<p>Grŵp cyfan</p>
	<p>Cyflwyno Gweithgaredd (a)</p> <p>Gweithgaredd (a) Enwi Anagram</p> <p>Rhowch bapur a beiros lliw i bob person ifanc. Gofynnwch i'r bobl ifanc nodi nodweddion cadarnhaol eu hunain neu eu partneriaid, gan ddefnyddio llythrennau o'u henwau eu hunain neu enwau ei gilydd.</p> <p>Anogwch y bobl ifanc i roi adborth ar eu hanagramau i'r grŵp.</p>	<p>Beiros Lliw, Celf a Chrefft</p> <p>Enghreifftiau Jane a John Doe</p>	<p>Unigolyn/ Gwaith Pâr</p>

Adeiladu Gweithgareddau **Perthynas**

Enwi Anagram

Gofynnwch i'r person ifanc adnabod nodweddion cadarnhaol gan ddefnyddio llythrennau o'u henw.



joyful



adventurous



neat



enthusiastic



determined



outgoing



encouraging



joker



outgoing



honest



nice



determined



open



encouraging

Cynllun Gwers 1. Bwlio	Gweithgaredd	Adnoddau	Grwpio
<p>Nod: Galluogi pobl ifanc i adnabod 'bwlio' ar lefel gyffredinol.</p> <p>Amcanion Erbyn diwedd y sesiwn, bydd y bobl ifanc yn gallu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adnabod beth yw bwlio. • Archwilio gwahanol fathau o fwlio. • Deall y mathau o bethau y mae pobl yn cael eu bwlio amdanynt. • Wedi ystyried amrywiaeth o ymddygiadau bwlio. 	<p>Cyflwyno Bwlio.</p> <p>Er mwyn i'r bobl ifanc allu deall 'Bwlio Rhywiol' mae angen iddynt ddeall beth yw 'Bwlio' a beth mae'n ei olygu iddyn nhw yn gyffredinol..</p> <p>Mewn grwpiau bach, gofynnwch i'r bobl ifanc feddwl am ffordd o ddiffinio beth yn eu barn hwy yw 'bwlio' ?</p> <p>Defnyddiwch nifer o eiriau, ymadroddion, brawddegau neu greu diffiniad 'cyfan'. Gofynnwch i bob grŵp roi adborth ar eu meddyliau i'r dosbarth cyfan.</p> <p>Eglurwch i'r grŵp nad oes, yn ôl gov.uk, diffiniad cyfreithiol o fwlio. Fodd bynnag, fel arfer, caiff ei ddiffinio fel ymddygiad sy'n:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ailadroddus • Ei fwriad yw anafu rhywun yn gorfforol neu'n emosiynol • Mae'n aml wedi'i anelu at grwpiau penodol, er enghraifft oherwydd hil, crefydd, rhyw neu gyfeiriadedd rhywiol. 	Siart droi/Beiros/ Papur	Grwpiau bach
	<p>Gweithgaredd (1a) Beth yw bwlio?</p> <p>Gofynnwch i'r bobl ifanc lunio rhestr o eiriau y maen nhw'n eu cysylltu â bwlio. Geiriau adborth i'w hychwanegu at y siart troi. Gall hyn hefyd fod yn effeithiol gyda ymarfer lle mae'r dosbarth cyfan yn galw allan.</p> <p>Yna gallant ddefnyddio'r geiriau hyn i greu delwedd weledol greadigol. Cwmwl geiriau, er enghraifft, dangoswch yr enghraifft isod ((Mae llawer o gymhellwr geiriau cwmwl ar gael ar-lein).</p>	Siart droi/Beiros/ Papur Ystafell TG (os yn defnyddio generadur geiriau)	Grwpiau bach Dosbarth Cyfan Galw Allan

Cynllun Gwers 1. Bwlio	Gweithgaredd	Adnoddau	Grwpio
<p>Nod: Galluogi pobl ifanc i adnabod 'bwlio' ar lefel gyffredinol.</p> <p>Amcanion Erbyn diwedd y sesiwn, bydd y bobl ifanc yn gallu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adnabod beth yw bwlio. • Archwilio gwahanol fathau o fwlio. • Deall y mathau o bethau y mae pobl yn cael eu bwlio amdanynt. • Wedi ystyried amrywiaeth o ymddygiadau bwlio. 	<p>Gweithgaredd 1(b) Rhannwch y grŵp cyfan yn 3 grŵp a gofyn i bob grŵp ystyried y cwestiynau canlynol.</p> <p>Grŵp 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sawl math gwahanol o fwlio sydd? <p>Grŵp 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Am ba fath o resymau y mae pobl yn cael eu bwlio? <p>Grŵp 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faint o enghreifftiau o ymddygiad bwlio y gallant feddwl amdanynt? <p>Gall pob grŵp rannu eu hatebion gyda'r dosbarth cyfan. Gofynnwch i'r grwpiau drafod y cwestiynau 'eraill' ac ychwanegu eu cyfraniadau.</p>	Siart droi Papur Cwestiynau	Grŵp cyfan 3 Grwp Bach
	<p>Gweithgaredd 1(c) Gofynnwch i'r bobl ifanc weithio mewn parau. Gofynnwch i bob pâr:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Archwiliwch beth yw bwlio a beth yw dioddefwr bwlio? • A oes gan bob un nodweddion ar wahân? Ydyn nhw'n edrych ac yn ymddwyn yn wahanol i'w gilydd? • Beth allai effeithio ar ymddygiad rhywun sy'n bwlio neu berson yn dod yn dioddefwr bwlio? <p>Adborth i'r dosbarth.</p>	Papur Beiros	Gwaith Pâr

Cynllun Gwers 2. Bwlio ac Aflonyddu Rhywiol	Gweithgaredd	Adnoddau	Grwpio
<p>Nod: Deall beth yw Bwlio ac Aflonyddu Rhywiol a nodi pa ymddygiadau sy'n gyfystyr â Bwlio ac Aflonyddu Rhywiol.</p> <p>Amcanion</p> <p>Erbyn diwedd y sesiwn bydd y bobl ifanc yn gallu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adlewyrchu ar 'fwlio' yn gyffredinol. • Trafod, disgrifio a diffinio 'Bwlio ac Aflonyddu Rhywiol'. • Yn deall y gwahaniaeth rhwng 'Bwlio ac Aflonyddu Rhywiol' a mathau eraill o 'fwlio'. • Enghreifftiau o 'Fwlio Rhywiol'. 	<p>Crynhoi Gwers 1.</p> <p>Eglurwch i'r bobl ifanc fod y wers hon yn cael ei datblygu i'w cefnogi i nodi 'Bwlio ac Aflonyddu Rhywiol'; gan fyfyrion ar y wers olaf lle lle buont yn archwilio' bwlio 'yn gyffredinol.</p> <p>NB: Ailadroddwch i'r dosbarth bwysigrwydd cadw eu hunain a'i gilydd yn ddiogel yn yr ystafell a'r tua allan i'r ystafell ddosbarth/ysgol.</p> <p>Mewn grwpiau bach, gofynnwch i hanner y dosbarth ystyried diffiniad o 'Fwlio Rhywiol'. Gofynnwch i'r hanner arall ystyried diffiniad o 'Aflonyddwch Rhywiol'.</p> <p>Defnyddiwch nifer o eiriau, ymadroddion, brawddegau neu ddiffiniad cyfan.</p> <p>Gofynnwch i'r ddwy ochr gyflwyno eu diffiniadau i'r dosbarth cyfan.</p> <p>Trafodwch unrhyw debygrwydd a gwahaniaethau.</p>	<p>Papuir Beiros</p> <p>Diffiniad</p> <p>Siart droi Beiros</p>	<p>Grwpiau bach</p> <p>Dosbarth Cyfan</p> <p>Grwpiau bach</p>
	<p>Gweithgaredd 2(a)</p> <p>Bwlio ac Aflonyddu Rhywiol</p> <p>Rhannwch y dosbarth yn grwpiau bach.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gofynnwch i bob grŵp feddwl am gymaint o enghreifftiau o 'Fwlio Rhywiol' ag y gallant. <p>Ysgrifennwch yr enghreifftiau ar y bwrdd siart droi.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gofynnwch i'r bobl ifanc ymateb iddynt – yw'r rhestr hon yn eu synnu? • A yw hyn yn rhywbeth y maent eisoes wedi'i ystyried? Os felly, sut a pham? 	<p>Senarios</p>	<p>Grwpiau bach</p>

Cynllun Gwers 2. Bwlio ac Aflonyddu Rhywiol	Gweithgaredd	Adnoddau	Grwpio
<p>Bwlio ac Aflonyddu Rhywiol a nodi pa ymddygiadau sy'n gyfystyr â Bwlio ac Aflonyddu Rhywiol.</p> <p>Amcanion</p> <p>Erbyn diwedd y sesiwn bydd y bobl ifanc yn gallu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adlewyrchu ar 'fwlio' yn gyffredinol. • Trafod, disgrifio a diffinio 'Bwlio ac Aflonyddu Rhywiol'. • Yn deall y gwahaniaeth rhwng 'Bwlio ac Aflonyddu Rhywiol' a mathau eraill o 'fwlio'. • Enghreifftiau o 'Fwlio Rhywiol'. 	<p>Gweithgaredd 2(b)</p> <p>Senario o Bwlio ac Aflonyddu Rhywiol</p> <p>Gan ddefnyddio'r senarios a ddarperir, eglurwch i'r bobl ifanc y byddwch yn rhoi senarios iddynt eu darllen a'u trafod mewn grwpiau bach.</p> <p>Mae angen iddynt benderfynu a oes ffactor o fwlio, Bwlio ac Aflonyddu Rhywiol, aflonyddu rhywiol neu ddim un o'r rhain.</p> <p>Gallant ddarparu eu hymatebion trwy fwydo yn ôl i'r dosbarth yn dilyn y drafodaeth.</p> <p>Bydd amser i drin a thrafod pob un o'r enghreifftiau hyn.</p> <hr/> <p>Gweithgaredd 2(c)</p> <p>Bwlio ac Aflonyddu Rhywiol/aflonyddu rhywiol/bod yn gas</p> <p>Ymarfer gweiddi'r ateb; gofynnwch i'r grŵp sut maen nhw'n meddwl mae Bwlio ac Aflonyddu Rhywiol ac aflonyddu rhywiol yn wahanol i unrhyw fathau eraill o fwlio neu fod yn gas tuag at eraill yn gyffredinol.</p> <p>Noder: Meddyliwch am bethau fel profiad y dioddefwr, datgelu i eraill, beth sy'n cael ei ystyried yn 'normal', sut gall oedolion ymateb.</p> <p>Ysgrifennwch yr atebion ar bapur y siart droi.</p>	<p>Siart droi Beiros</p>	<p>Grŵp cyfan (galw allan)</p>

“

Ymddygiad diangen parhaus o natur rywiol gan blentyn tuag at blentyn arall a all ddigwydd ar-lein ac all-lein. Mae aflonyddu rhywiol yn debygol o: treisio urddas plentyn, a/neu wneud iddynt deimlo eu bod yn cael eu bygwth, eu diraddio neu eu cywilyddio a/neu greu amgylchedd gelyniaethus, sarhaus neu rywiol.

”

Ffynhonnell: Adran Addysg, Llywodraeth y DU: Sexual violence and sexual harassment between children in schools and colleges: Advice for governing bodies, proprietors, headteachers, principals, senior leadership teams and designated safeguarding leads

Aflonyddu rhywiol ymhlith disgyblion ysgolion:

- **Gwneud sylwadau neu jôcs rhywiol naill ai wyneb yn wyneb neu ar-lein .**
- **Codi sgertiau neu dynnu llun o dan ddillad rhywun heb yn wybod iddi/iddo.**
- **Gwneud sylwadau cas am gorff, rhywedd, rhywioldeb neu olwg rhywun i achosi cywilydd, gofid neu fraw iddo/iddi .**
- **Camdriniaeth yn seiliedig ar ddelwedd, fel rhannu llun neu fideo o rywun yn noeth/ hanner noeth heb gydsyniad y sawl sydd yn y llun.**
- **Anfon ffotograffau/fideos rhywiol, cignoeth neu bornograffig digroeso at rywun.**

Source: Estyn 'We don't tell our teachers': Experiences of peer-on-peer sexual harassment among secondary school pupils in Wales. Dec 2021. [estyn.gov.wales](https://www.estyn.gov.wales)

Gweithgaredd 2(b) **Senarios**

- 1.** Mae Roe yn 14 oed ac yn caru Instagram. Maent yn aml yn cynnal tiwtorialau colur byw ac yn rhoi cyngor i bobl ifanc eraill am sut i fod yn greadigol a dewr gyda'u colur a'u gwallt. Mae Roe yn dod yn eithaf poblogaidd ar-lein ond nid yn yr ysgol. Yn ddiweddar, mae ffrindiau Roe wedi sylwi bod rhai o'r sylwadau negyddol ar ffrwd Instagram Roe gan aelodau eraill o'u blwyddyn ysgol. Mae'r sylwadau'n ymwneud â rhyw Roe, gyda'r sylwadau'n cyfeirio'n gyson at Roe wrth eu henw geni 'Robert'. Dyw Roe heb drafod hyn gydag unrhyw un.
- 2.** Mae Elise yn 15 oed ac wedi bod mewn perthynas â Rob ers 6 mis. Maent yn rhywiol weithredol ar ac oddi ar-lein, ac mae gan y ddau ddelweddau rhywiol y gwnaethant eu rhannu â'i gilydd fel rhan o'u perthynas. Mae Elise bellach yn difaru tynnu'r lluniau ac am i Rob ddileu y lluniau oddi ar ei ffôn. Mae Rob yn gwrthod gwneud hyn ond mae'n dweud na fydd yn eu rhannu. Dyw pethau ddim yn dda rhwng y cwpl o ganlyniad i'r anghytundeb hwn ac maent wedi gwahanu. Mae Rob wedi dweud wrth Elise y bydd yn cael gwared ar y lluniau ar yr amod eu bod yn ail-ddechrau eu perthynas. Mae Elise yn poeni y bydd Rob yn rhannu'r delweddau gyda phobl eraill os bydd hi'n dechrau perthynas â rhywun arall.
- 3.** Bob dydd pan ddaw i'r ysgol mae Alex yn hoffi cerdded heibio'r bobl ifanc eraill yn ei ddosbarth a rhoi slap iddyn nhw ar eu pen ôl. Weithiau mae'n hoffi cyffwrdd â choesau'r person y mae'n eistedd wrtho. Mae pawb yn derbyn bod hyn yn rhan o natur Alex ac yn rhan o'i ddiagnosis o awtistiaeth. Nid yw merch newydd yn yr ysgol yn hoffi hyn ac yn cwyno, ac mae Alex nawr mewn helynt difrifol. Mae'r bobl ifanc eraill yn credu bod y ferch newydd yn ymddwyn yn or-sensitif ac maen nhw'n gwrthod siarad â hi.
- 4.** Weithiau mae Tonie a Charlotte yn gariadon; y munud nesaf, maen nhw wedi gwahanu. Mae Tonie yn bendant ei bod hi'n lesbiaidd ac yn cael ei denu at ferched yn unig, ond nid yw Charlotte yn siwr. Yn ddiweddar, cusanodd Charlotte fachgen mewn parti o flaen eu holl gyd-ddisgyblion. Dywedodd Tonie wrth Charlotte bod y digwyddiad wedi brifo ei theimladau yn fawr iawn. Mae Charlotte a'i ffrindiau wedi penderfynu bod Tonie yn rhyfedd, yn mynnu sylw o hyd ac ond yn honni ei bod yn lesbiaidd er mwyn cael sylw. Dydyn nhw ddim eisiau iddi hi fod yn rhan o'u grŵp mwyach ac maen nhw wedi bod yn cysylltu â hi ar-lein yn dweud eu barn wrthi.
- 5.** Mae Jo ym mlwyddyn 11 ac yn hoffi Tamira, sydd ym mlwyddyn 8. Mae Jo yn aml yn aros am Tamira ar ôl yr ysgol ac yn ceisio siarad â hi. Mae Jo wedi cysylltu â Tamira ar-lein sawl gwaith i ofyn iddi allan ac wedi anfon negeseuon yn dweud wrthi sut mae'n teimlo amdani. Ar y dechrau nid oedd Tamira yn poeni am hyn ac yn chwerthin am y peth gyda ffrindiau. Fodd bynnag, mae Jo yn blagus ac yn gwrthod derbyn na. Mae Tamira wedi rhwystro Jo rhag cysylltu â hi ond mae'n dod o hyd i ffordd o gysylltu â hi. Yn ddiweddar, sylwodd Tamira fod Jo wedi ei dilyn gartref o'r ysgol ac wedi cuddio yn y llwyni y tu allan i'w thŷ. Mae ffrindiau wedi dweud wrth Tamira y dylai fod yn hapus ei bod yn cael cymaint o sylw, ond nid yw'n siwr beth i'w wneud.

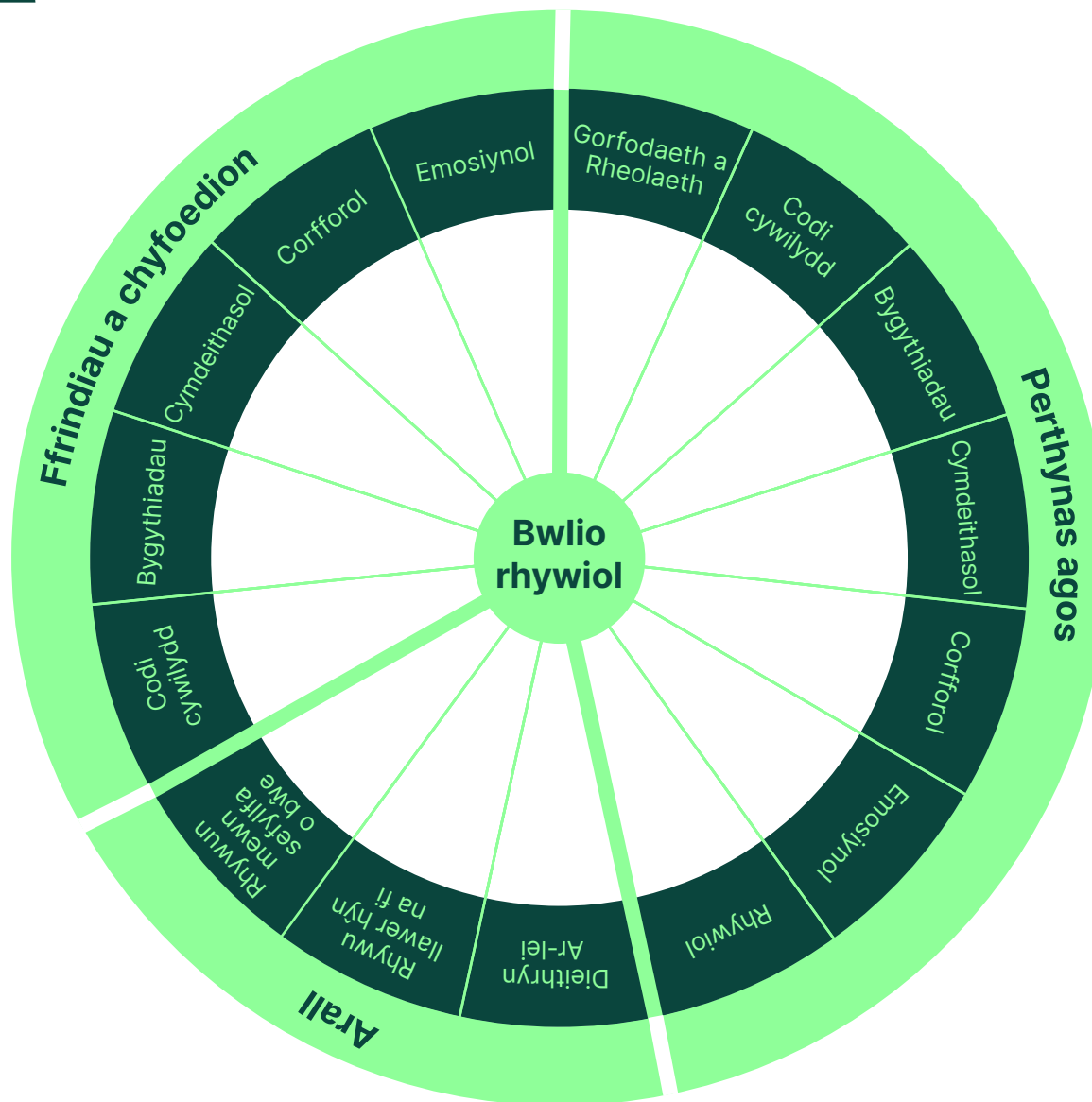


Cynllun Gwers 3. Pŵer	Gweithgaredd	Adnoddau	Grwpio
<p>Nod: Deall beth mae grym yn ei olygu mewn perthynas.</p> <p>Amcanion Erbyn diwedd y sesiwn, bydd y bobl ifanc yn gallu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diffinio beth yw ystyr 'pŵer'. • Ymchwilio pwerau mewn perthnasau. • Ymchwilio i ddefnydd da a drwg o rym. 	<p>Gweithgaredd 3(b) Senarios Pŵer</p> <p>Mae'r bobl ifanc wedi cael cymorth i ddeall bod gan bŵer wahanol ffurfiau, ac nad yw cael pŵer bob amser yn golygu bod rhywbeth yn negyddol. Mae'r ymarfer hwn yn archwilio camddefnyddio pŵer.</p> <p>Trafodaeth grŵp: Beth yw camddefnyddio pŵer? Sut mae hyn yn wahanol i gael pŵer?</p> <p>Mewn grwpiau bach, gofynnwch i'r bobl ifanc archwilio pob un o'r senarios canlynol o ran pŵer:</p> <p>A yw pŵer yn cael ei ddefnyddio neu ei gam-drin yn y senarios hyn, os felly, sut?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mae athro yn cymryd ffôn symudol oddi ar ddisgybl (14 oed) a oedd yn anfon neges destun yn y dosbarth ac mae'n gwrthod ei rhoi yn ôl. • Mae person ifanc poblogaidd yn anfon neges ar-lein yn dweud ei fod yn casáu person llai poblogaidd yn y dosbarth ac yn gofyn i eraill hoffi ei neges os ydynt yn cytuno ag ef. • Mae bachgen sy'n chwarae rygbi yn gormesu dros ferch bach. <p>All y bobl ifanc feddwl am enghreifftiau sydd ganddynt ble mae pŵer wedi cael ei gam-drin?</p> <p>Camddefnyddio grym mewn cyd-destun rhywiol:</p> <p>Gofynnwch i'r bobl ifanc ystyried beth yw'r gwahaniaeth rhwng cam-drin pŵer a cham-drin pŵer mewn cyd-destun rhywiol?</p>	<p>Trafodaethau Grŵp</p>	<p>Grŵp cyfan</p> <p>Grwp Bach</p>
	<p>Gweithgaredd 3(c) Olwyn Bŵer</p> <p>Gofynnwch i'r bobl ifanc gwblhau'r Olwyn Bwlio Rhywiol a Cham-drin Pŵer.</p>	<p>Olwyn Bŵer</p>	<p>Unigolyn</p>

Cynllun Gwers 3. Pŵer	Gweithgaredd	Adnoddau	Grwpio
<p>Nod: Deall beth mae grym yn ei olygu mewn perthynas.</p> <p>Amcanion</p> <p>Erbyn diwedd y sesiwn, bydd y bobl ifanc yn gallu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diffinio beth yw ystyr 'pŵer'. • Ymchwilio pwerau mewn perthnasau. • Ymchwilio i ddefnydd da a drwg o rym. 	<p>Gweithgaredd 3(d)</p> <p>Sut mae'n teimlo?</p> <p>Pwrpas y gweithgaredd hwn yw rhoi cyfle i'r person ifanc ystyried safbwynt dioddefwr bwlio. Dylai'r bobl ifanc geisio nodi meddyliau a theimladau sy'n gysylltiedig ag ymddygiad bwlio / Ymddygiadau aflonyddgar.</p> <p>Rhowch y daflen waith a ddarperir i bob person ifanc.</p> <p>Gofynnwch i'r person ifanc lenwi adrannau coll y datganiadau trwy ddychmygu sut y bydden nhw yn meddwl ac yn teimlo yn y sefyllfa honno.</p> <p>Yn ystod yr ymarfer hwn, efallai y bydd y person ifanc yn adnabod agweddau tebyg gyda'u profiad personol eu hunain, felly, os yw'n briodol ac yn ddiogel, gofynnwch iddynt fyfyrion ar sut roedd yn teimlo a beth oedd eu barn ar y pryd.</p>	<p>Sut mae'n teimlo? Taflen waith</p>	<p>Unigoled</p>
	<p>Gweithgaredd 3(e)</p> <p>Ydy bwlio rhywiol/aflonyddu rhywiol yn teimlo'n wahanol i fathau eraill o fwlio neu fod yn gas?</p> <p>Mewn parau, ystyriwch y canlynol:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pa feddyliau a theimladau a allai gyd-fynd â bwlio rhywiol, sy'n benodol i'r math hwn o fwlio? • Pa effeithiau eraill y gall y math hwn o fwlio eu cael ar y dioddefwr a'r un sy'n achosi'r niwed? <p>Gofynnwch i'r bobl ifanc ystyried y senarios yng Ngweithgaredd 2(b) a meddwl sut y gallai pob un o'r bobl ifanc ynddynt fod yn meddwl ac yn teimlo.</p> <p>Gallwch ofyn i'r grŵp chwarae rhan mewn sgysiau rhwng rhai o brif gymeriadau'r sefyllfaoedd a amlinellir, ac yna rhoi adborth ar sut roedd pob un yn teimlo ym mhob rôl.</p>	<p>Dwylo i fyny</p> <p>Gweithgaredd 2(b)</p> <p>Chwarae rôl</p>	<p>Gwaith Pâr</p> <p>Grwpiau bach</p>

Gweithgaredd 3(c) **Senarios**

Olwyn Bwlio Rhywiol a Cham-drin Pŵer



Sut mae pob set o bobl yn defnyddio gwahanol ddulliau i fwlio, aflonyddu'n rhywiol a chamddefnyddio eu pŵer?

Gweithgaredd 3(d) **Sut mae'n teimlo?**

Pan mae rhywun yn galw enwau arna i, nid oeddwn yn dewis nac yn hoffi

Rwy'n teimlo

Rwy'n meddwl

Pan fydd rhywun yn dweud rhywbeth dilornus am fy rheulu

Rwy'n teimlo

Rwy'n meddwl

Pan fydd fy ffrindiau'n gwneud hwyl am ben rhywun ifanc arall ac yn chwerthin arnynt

Rwy'n teimlo

Rwy'n meddwl

Pan fydd eraill yn fy ngadael allan o bethau yn fwriadol a/neu'n fy anwybyddu

Rwy'n teimlo

Rwy'n meddwl

Pan fydd rhywun yn pigo arnaf neu yn fy mwlio a dyw fy ffrindiau ddim yn gwneud dim i helpu

Rwy'n teimlo

Rwy'n meddwl

Pan fydd fy nghariad yn dod â'n perthynas i ben oherwydd nad wyf yn cytuno i wneud yr hyn y mae ef/hi eisiau i mi ei wneud

Rwy'n teimlo

Rwy'n meddwl

Cynllun Gwers 4. Mynd i'r afael â Bwlio ac Aflonyddu Rhywiol	Gweithgaredd	Adnoddau	Grwpio
<p>Nod: Cyflwyno'r rhaglen a galluogi'r athro a'r bobl ifanc i ddechrau meithrin perthynas ddibynadwy.</p> <p>Amcanion</p> <p>Ar ddiwedd y gweithgaredd hwn bydd y bobl ifanc yn gallu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nodi pa gamau y gellir eu cymryd os yw rhywun yn cael ei fwlio'n rhywiol. • Archwilio ofnau/pryderon cyffredin sydd gan bobl a fydd yn eu hatal rhag herio neu adrodd am fwlio rhywiol. 	<p>Gweithgaredd 4(a)</p> <p>Pwy sy'n gyfrifol am fynd i'r afael â bwlio rhywiol?</p> <p>Fel grŵp cyfan, anogwch y bobl ifanc i feddwl am rai syniadau am:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sut gall yr ysgol helpu? • Beth fydden nhw am ei weld yn cael ei gynnwys ym mholsi'r ysgol? <p>Ysgrifennwch yr atebion ar y siart droi.</p>	<p>Siart droi, Papur, Beiros</p>	<p>Grŵp cyfan</p>
	<p>Gweithgaredd 4(b)</p> <p>Llythyr at Fodryb Ofidiau</p> <p>Rhowch y llythyr modryb ofidiau i'r bobl ifanc.</p> <p>Eglurwch mai eu rôl yw ateb y person ifancsydd wedi ysgrifennu'r llythyr.</p>	<p>Llythyr at Fodryb Ofidiau</p>	<p>Unigoled</p>
	<p>Gweithgaredd 4(c)</p> <p>Cynnig Cymorth</p> <p>Gofynnwch i'r bobl ifanc ystyried a oeddent yn cael eu bwlio, pa gamau y byddent yn eu cymryd a gyda phwy y byddent yn cysylltu i gael cymorth.</p> <p>Ystyriwch y senarios (o weithgaredd 2b) gofynnwch i'r bobl ifanc ystyried a allai fod rhwystrau i bob un o'r bobl ifanc godi'r mater.</p> <p>Rhowch ddewis i'r bobl ifanc ddefnyddio'r Templed Llaw a ddarperir neu dynnu llun o amgylch eu llaw.</p> <p>Fel rhan o'r gweithgaredd hwn, meddyliwch am 5 person y gallant ymddiried ynddynt i'w cefnogi pe baent yn dioddef bwlio neu fwlio rhywiol yn gyffredinol. Ysgrifennwch enw'r unigolion hyn ar eich bysedd a'ch bawd.</p> <p>Ar gledr y llaw, ystyriwch pa le fyddai eich 'man diogel'. Anogwch y bobl ifanc i fod mor greadigol â phosibl, gan ysgrifennu, darlunio, defnyddio deunyddiau crefft i symboleiddio pobl a lleoedd.</p>	<p>Templed Llaw Papur, Beiros</p>	<p>Unigoled</p>

Annwyl Modryb Ofidiau

Mae ffrindiau newydd fy nghariad yn fy ypsetio. Maen nhw'n dweud pethau wrtha i sy'n gwneud i mi deimlo'n anghyfforddus, gan gynnwys sylwadau am fy nghorff. Un tro, fe wnaeth un ohonyn nhw gyffwrdd fy mronnau.

Pan fyddaf yn gofyn i'r ffrindiau hyn roi'r gorau iddi, maen nhw jest yn chwerthin arna i. Mae un neu ddau ohonyn nhw wedi gofyn am gael gwneud pethau rhywiol gyda mi, ac nid wyf yn hoffi hyn. Mae hyn yn gwneud i mi deimlo'n nerfus.

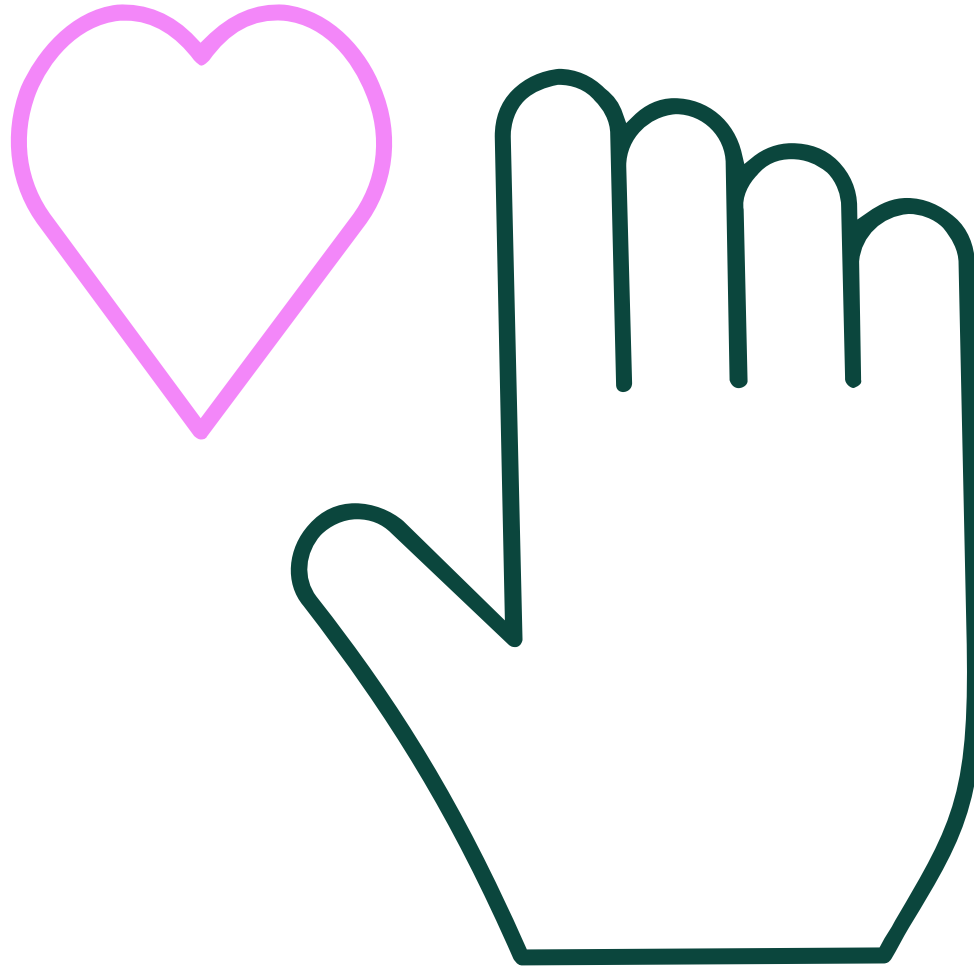
Nid yw fy nghariad yn helpu, mae'n poeni y bydd ei ffrindiau yn colli diddordeb ynddo os bydd yn ceisio sefyll i fyny drosta i. Weithiau mae'n chwerthin gyda'i ffrindiau, ac mae hynny'n fy ngwneud i'n drist.

Rwyf wedi clywed ei ffrindiau yn dweud pethau cas amdanaf i wrth fy nghariad ac maen nhw hefyd yn ceisio codi cywilydd arno o flaen eraill. Rwy'n gwybod nad yw'n hoffi hynny, ond nid yw'n gwybod beth i'w wneud am y peth.

Nid oes ganddo unrhyw ffrindiau eraill ac mae wedi cael ei fwlio llawer yn y gorffennol. Rwy'n gwybod bod ei ffrindiau newydd yn bwysig iawn iddo, er eu bod yn gas wrtho ef.

Rwy'n poeni y bydd pethau'n gwaethygu. Hoffwn gael eich help os gwelwch yn dda!

Beth ddylwn i ei wneud?



Cynllun Gwers Estynedig	Adnoddau	Grwpio
<p>Extended Activity 4(e)</p> <p>Fel ymarfer atgyfnerthu, gofynnwch i'r bobl ifanc wneud tasg greadigol yn seiliedig ar thema bwlio rhywiol:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tasg ysgrifennu creadigol, darn o waith celf, dylunio gêm, ysgrifennu cân, cynhyrchu ffilm fer ac ati. 	<p>Deunyddiau Celf a Chrefft</p> <p>Papur/Beiros</p>	<p>Unigolyn</p>

