Sampl o Wasanaeth Gwrth-Fwlio ar gyfer Ysgolion Cynradd

Stopiwch a meddyliwch – gall geiriau frifo

1. Arddangoswch yr ymadrodd ‘Gall carreg neu ffon roi briw i'm bron, ond anair ni'm niweidia’. Gofynnwch i’r plant beth y mae hyn yn ei olygu mewn gwirionedd.

2. Nawr, gofynnwch i'r plant a ydynt yn meddwl ei fod yn wir. Cymerwch bleidlais gyflym i ganfod beth yw eu barn.

3. Nawr, darllenwch stori fer am blentyn sy’n dawel, ac mae rhywun yn pigo arni oherwydd hyn:

Gallai’r stori ddechrau gydag un ferch yn galw'r ferch dawel yn llygoden, ac yna plant eraill yn gwichian ac yn chwerthin. Yna, mae plant eraill yn anfon negeseuon testun ati'n dweud pethau fel 'bydd ddistaw, paid â bod mor swnllyd!".

Gofynnwch i’r plant sut y gallai’r sylwadau effeithio ar deimladau’r ferch a sut y gallai effeithio ar ei hymddygiad (a fyddai’n gwneud iddi fod eisiau siarad ag eraill?)

4. Gallech chi ofyn i wirfoddolwr actio’r cymeriad wrth i’r senario ddatblygu a thynnu sylw at y newidiadau yn iaith ei chorff drwy gydol yr amser, y rhesymau pam ei bod mor dawel a derbyn bod pawb yn wahanol.

5. Gofynnwch i’r plant unwaith eto a ydynt yn credu bod yr ymadrodd yn wir a chymerwch bleidlais gyflym arall i weld a yw’r farn wedi newid o gwbl. Trafodwch y rhesymau dros unrhyw newid. Atgyfnerthwch fod modd brifo teimladau er nad oes unrhyw niwed corfforol, a bod hyn yn gallu bod yr un mor niweidiol.

6. Gofynnwch i’r plant sut y maent yn teimlo os bydd rhywun yn dweud rhywbeth neis wrthynt. Hefyd, sut y byddai’r plentyn yn y stori wedi teimlo petai’r sylwadau wedi bod yn rhai cadarnhaol? Pwysleisiwch y gallwn ni oll ddweud pethau neis/cadarnhaol (mewn geiriau, arwyddion neu ar y cyfrifiadur/ffôn) oherwydd bod gan eiriau rym a gallwn ddewis eu defnyddio’n dda.

7. Gofynnwch i’r plant a ydynt wedi sylwi ar rywun yn gwneud rhywbeth yn dda iawn heddiw (gan fod yn benodol ac yn ystyrlon). Defnyddiwch yr enghreifftiau a roddwyd i dynnu sylw at y ffaith bod rhaid i’r ganmoliaeth fod yn ystyrlon er mwyn i bobl ei chredu.

8. Rhowch her i’r plant roi canmoliaeth o leiaf unwaith bod diwrnod yr wythnos hon. Gofynnwch iddynt wylio’r ymateb a gânt a sut y mae hynny’n gwneud iddynt deimlo.

9. Gellid dilyn hyn ymhellach yn y gwasanaeth nesaf i weld sut yr aeth hi ac i holi sut y gwnaeth effeithio ar deimladau ac ymddygiad pawb.

NSPCC
Cruelty to children must stop. FULL STOP.