Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government

Cynradd

Agweddau cymdeithasol ac emosiynol ar ddysgu – Cymru

Thema 2
Cyd-dynnu a chweryla
Blynyddoedd 5 a 6

Penaethiaid, athrawon ac ymarferwyr mewn lleoliadau Cyfnod Sylfaen a ariennir, ysgolion cynradd, ysgolion arbennig, a staff awdurdodau lleol a Gwasanaethau Plant

Dyddiad cyhoeddi: 09-2010
Cyf: 1334-2010-CYMRU

Ymwadiad

Dymuna'r Adran Plant, Addysg, Dysgu Gydol Oes a Sgiliau ddatgan yn glir nad yw'r Adran a'i hasiantiaid yn cymryd unrhyw gyfrifoldeb am union gynnwys unrhyw ddeunyddiau a gaiff eu hawgrymu'n ffynonellau gwybodaeth yn y cyhoeddiad hwn, boed y deunyddiau hynny ar ffurf cyhoeddiadau print neu ar wefan.

Yn y deunyddiau hyn caiff eiconau, logos, meddalwedd a gwefannau eu defnyddio am resymau cyd-destunol ac ymarferol. Nid yw'r ffaith eu bod nhw'n cael eu defnyddio'n golygu bod cwmnïau penodol na'u cynnyrch yn cael eu cymeradwyo.

Roedd y gwefannau y cyfeirir atynt yn y deunyddiau hyn yn bodoli pan gafodd y deunyddiau eu cyhoeddi. Dylech wirio pob cyfeiriad at wefan yn ofalus er mwyn gweld a ydynt wedi newid, a dylech eu cyfnewid am gyfeiriadau eraill lle bo hynny'n briodol.

Set Werdd

Cyflwyniad

Mae'r thema hon yn canolbwyntio ar ddatblygu sgiliau, gwybodaeth a dealltwriaeth disgyblion mewn tair prif agwedd gymdeithasol ac emosiynol ar ddysgu:

- empathi
- rheoli teimladau (gan ganolbwyntio ar ddicter)
- sgiliau cymdeithasol.

Mae pob set â chod lliw wedi'i threfnu o amgylch datblygu ethos yr ystafell ddosbarth – gan ymhelaethu ar waith Thema 1 *Dechrau newydd* ar gydweithredu a gwerthfawrogi amrywiaeth, ac yn canolbwyntio ar bedwar maes cynnwys allweddol:

- datblygu sgiliau cymdeithasol cyfeillgarwch
- cydweithio'n dda mewn grŵp
- rheoli dicter
- datrys gwrthdaro.

Disgrifir y deilliannau dysgu bwriedig ar gyfer Blynyddoedd 5 a 6 isod a thros y dudalen. Bydd athrawon yn ymwybodol o'r gwahanol gamau gall y disgyblion yn y dosbarth fod wedi'u cyrraedd o ran eu dysgu, ac efallai y byddan nhw am ddefnyddio'r deilliannau dysgu bwriedig ar gyfer grwpiau blynyddoedd cynt hefyd.

Deilliannau dysgu bwriedig

Disgrifiad	Deilliannau dysgu bwriedig
Bydd y disgyblion yn canolbwyntio eto ar werth amrywiaeth a chydweithredu gan barhau i feithrin ethos cadarnhaol yn yr ystafell ddosbarth. Yn y set hon, bydd y disgyblion yn ystyried y gwahanol fathau o gydberthnasau sydd ganddyn nhw ac yn archwilio pa ddisgwyliadau a mathau o ymddygiad a allai fod yn briodol ar gyfer pob un. Wedyn byddan nhw'n ystyried sut gall gwahaniaethau canfyddedig rhwng pobl arwain at gamdybiaethau ac at golli cyfleoedd i wneud ffrindiau. Archwilir problemau ac atebion cyffredin sy'n gysylltiedig â chyfeillgarwch drwy her gwaith grŵp lle bydd y disgyblion yn cynhyrchu 'cylchgrawn ffrindiau'.	**Cyfeillgarwch** Dwi'n gwybod fod fy nghydberthnasau i gyd yn wahanol a bod gwahanol ffyrdd o ymddwyn yn briodol ar gyfer gwahanol fathau o gydberthnasau. Dwi'n gallu derbyn a gwerthfawrogi cyfeillgarwch pobl a dwi'n ceisio peidio â gofyn mwy nag y maen nhw'n gallu neu'n dymuno ei roi. Dwi'n gwybod weithiau y gall gwahaniaeth fod yn rhwystr i gyfeillgarwch. Dwi'n ceisio cydnabod pan fydda'i, neu bobl eraill, yn rhagfarnu pobl, a dwi'n gwneud ymdrech i oresgyn fy rhagdybiaethau.

© Hawlfraint y Goron 2010
1334-2010-CYMRU

Disgrifiad	Deilliannau dysgu bwriedig
Bydd y gwaith ar reoli gwrthdaro yn parhau, gyda'r disgyblion yn cynhyrchu rhestr o fathau o ymddygiad neu eiriau sy'n debygol o 'gynhyrfu' neu 'dawelu' sefyllfa anodd, ac yn cynhyrchu poster i'w hatgoffa. Fe'u cyflwynir i sgìl rheoli gwrthdaro newydd – defnyddio 'negeseuon fi' yn hytrach na beio a chyhuddo. Bydd y disgyblion yn gwella ac yn ehangu eu dealltwriaeth o ddicter, a'r angen i gymryd cyfrifoldeb dros ein hymddygiad pan fyddwn ni'n ddig. Byddan nhw'n cael eu cyflwyno i'r syniad o ail-fframio sefyllfa (sef edrych arni mewn ffordd wahanol) ac fe'u hanogir i gael darlun cywir er mwyn sicrhau na fyddan nhw'n gweithredu mewn ffordd fyrbwyll. Ceir ffocws ar rôl yr arweinydd mewn grwpiau ac ar roi a derbyn beirniadaeth adeiladol pan fyddwn ni'n cydweithio.	**Gweld pethau o safbwynt rhywun arall** Dwi'n gallu gweld sefyllfa o safbwynt person arall. Dwi'n gwybod sut gall deimlo i gael eich eithrio neu eich trin yn wael am eich bod yn wahanol mewn rhyw ffordd. **Cydweithio** Dwi'n gallu dweud rhai pethau y dylai arweinydd da eu gwneud. Pan fyddai'n gweithio mewn grŵp dwi'n gallu dweud wrth bobl os ydw i'n cytuno neu'n anghytuno â nhw a'r rhesymau. Pan fyddai'n gweithio mewn grŵp dwi'n gallu gwrando ar bobl pan na fyddan nhw'n cytuno â mi ac ystyried yr hyn maen nhw'n ei ddweud. **Rheoli fy nheimladau – dicter** Dwi'n gwybod: • beth sy'n sbarduno fy nicter • beth sy'n digwydd pan fyddai'n mynd yn ddig • beth sy'n digwydd pan fydd teimladau o ddicter yn mynd yn drech na fi • sut i ymdawelu. Dwi'n gallu ystyried canlyniadau byrdymor a hirdymor fy ymddygiad er mwyn gwneud dewis call, hyd yn oed pan fyddai'n teimlo'n ddig. Dwi'n gwybod fy mod yn gyfrifol am y dewisiadau a wnaf a'r ffordd y byddai'n ymddwyn, hyd yn oed os dwi'n ddig iawn. Dwi'n gwybod sut mae fy ymddygiad wedi'i gysylltu â'm meddyliau a'm teimladau. Dwi'n gallu stopio a cheisio cael darlun cywir cyn gweithredu. **Datrys gwrthdaro** Dwi'n gallu dweud a gwneud pethau sy'n debygol o wella sefyllfa anodd. Dwi'n gallu defnyddio fy sgiliau o ran datrys problemau'n heddychlon i helpu pobl eraill i ddatrys gwrthdaro. Dwi'n gallu dweud pethau wrthych y bydda'i neu bobl eraill weithiau'n eu gwneud neu'n eu dweud mewn sefyllfa o wrthdaro sydd fel arfer yn gwneud pethau'n waeth. Dwi'n gwybod ei bod yn bwysig mewn sefyllfa o wrthdaro i drafod yr hyn mae rhywun wedi'i wneud neu wedi'i ddweud, yn hytrach na thrafod y person ei hun. Dwi'n gallu defnyddio iaith ('negeseuon fi') nad yw'n gwneud sefyllfaoedd o wrthdaro yn waeth.

© Hawlfraint y Goron 2010
1334-2010-CYMRU

Cysylltiadau â'r cwricwlwm

Ceir cyfleoedd i ddatblygu'r agweddau cymdeithasol ac emosiynol ar ddysgu (ACEDd) ar draws y cwricwlwm ysgol yng Nghymru.

Fframwaith addysg bersonol a chymdeithasol ar gyfer dysgwyr 7 i 19 oed yng Nghymru

Dyma'r cysylltiadau penodol â deilliannau dysgu Cyfnod Allweddol 2 y *Fframwaith addysg bersonol a chymdeithasol ar gyfer dysgwyr 7 i 19 oed yng Nghymru*.

Sylwer: Er bod gan ACEDd y potensial i gyfrannu at addysg bersonol a chymdeithasol (ABCh) yng Nghyfnod Allweddol 2, er mwyn i ABCh fod yn eang ac yn gytbwys, rhaid pwysleisio bod angen rhoi sylw i elfennau eraill o fewn Sgiliau ac Ystod yn y rhaglen ABCh a gynlluniwyd ar gyfer ysgolion.

Sgiliau

Datblygu meddwl

Dylid rhoi cyfleoedd i'r dysgwyr:

- adnabod y cysylltiadau rhwng achos ac effaith
- gwahaniaethu rhwng 'ffeithiau', credoau a barn
- ffurfio barn bersonol a gwneud penderfyniadau gwybodus
- defnyddio technegau priodol ar gyfer myfyrdod personol.

Datblygu cyfathrebu

Dylid rhoi cyfleoedd i'r dysgwyr:

- wrando'n astud, gofyn cwestiynau ac ymateb i bobl eraill
- mynegi eu safbwyntiau a'u syniadau yn hyderus gan ddefnyddio ystod o ddulliau priodol
- cyfrannu at drafodaethau dosbarth a chymryd rhan mewn dadleuon.

Gweithio gydag eraill

Dylid rhoi cyfleoedd i'r dysgwyr:

- gydweithio i ddatrys problemau
- ffurfio a chynnal cyfeillgarwch a chydberthnasau eraill
- ymwrthod â phwysau ac ymddygiad diangen gan gyfoedion
- uniaethu â phrofiadau a theimladau pobl eraill
- rheoli gwahanol emosiynau a datblygu strategaethau ar gyfer datrys gwrthdaro a delio â bwlio.

Gwella'ch dysgu eich hun

Dylid rhoi cyfleoedd i'r dysgwyr:

- brofi arddulliau dysgu amrywiol ac adnabod y ffyrdd y maen nhw'n dysgu orau
- cymhwyso'u gwaith dysgu i sefyllfaoedd tebyg yn yr ysgol
- datblygu sgiliau ymarferol sy'n angenrheidiol ar gyfer bywyd bob dydd.

© Hawlfraint y Goron 2010

Ystod

Dinasyddiaeth weithgar

Dylid rhoi cyfleoedd i'r dysgwyr:

- ddatblygu parch tuag atyn nhw eu hunain ac at bobl eraill
- gwerthfawrogi teulu a ffrindiau fel ffynhonnell o gymorth i'w gilydd
- gwerthfawrogi amrywiaeth a chydnabod pwysigrwydd cyfle cyfartal
- cymryd rhan ym mywyd yr ysgol

a deall:

- eu … cyfrifoldebau
- pwysigrwydd gwneud penderfyniadau mewn modd democrataidd
- y manteision o gael teulu a ffrindiau, a'r problemau sy'n gallu codi
- y sialensiau y gall dysgwyr ddod ar eu traws o safbwynt cael mynediad i gyfleoedd dysgu yn yr ysgol.

Iechyd a lles emosiynol

Dylid rhoi cyfleoedd i'r dysgwyr:

- gymryd cyfrifoldeb cynyddol dros gadw'r meddwl a'r corff yn ddiogel ac iach
- teimlo'n bositif amdanyn nhw eu hunain a bod yn sensitif i deimladau pobl eraill

a deall:

- ystod eu teimladau a'u hemosiynau eu hunain a theimladau ac emosiynau pobl eraill.

Datblygiad moesol ac ysbrydol

Dylid rhoi cyfleoedd i'r dysgwyr:

- archwilio'u gwerthoedd personol

a deall:

- bod pobl yn wahanol i'w gilydd o safbwynt eu barn am yr hyn sy'n dda a'r hyn sy'n ddrwg
- bod gweithredoedd personol yn esgor ar ganlyniadau.

© Hawlfraint y Goron 2010
1334-2010-CYMRU

Fframwaith sgiliau ar gyfer dysgwyr 3 i 19 oed yng Nghymru

Mae'r gweithgareddau hyn yn rhoi llawer o gyfleoedd i ddisgyblion ddatblygu'r sgiliau meddwl a chyfathrebu a amlinellwyd yn y *Fframwaith sgiliau ar gyfer dysgwyr 3 i 19 oed yng Nghymru*. Dyma'r cysylltiadau penodol yn y set hon.

Datblygu meddwl ar draws y cwricwlwm

Cynllunio

Gofyn cwestiynau
Ysgogi sgiliau, gwybodaeth a dealltwriaeth flaenorol
Cywain gwybodaeth
Pennu'r broses/dull gweithio a'r strategaeth

Datblygu

Creu a datblygu syniadau
Gweld gwerth mewn camgymeriadau a deilliannau annisgwyl
Meddwl am achos ac effaith a dod i gasgliadau
Pwyso a mesur tystiolaeth, gwybodaeth a syniadau
Ffurfio barn a gwneud penderfyniadau

Myfyrio

Gwerthuso eu dysgu a'u meddwl eu hunain
Cysylltiadau a meddwl ochrol

Datblygu cyfathrebu ar draws y cwricwlwm

Llafaredd

Datblygu gwybodaeth a syniadau
Cyflwyno gwybodaeth a syniadau

Darllen

Defnyddio strategaethau darllen i ddod o hyd i wybodaeth, ei dewis a'i defnyddio
Ymateb i'r hyn a ddarllenwyd

Ysgrifennu

Trefnu syniadau a gwybodaeth

Sgiliau cyfathrebu ehangach

Cyfleu syniadau ac emosiynau
Cyfleu gwybodaeth

© Hawlfraint y Goron 2010

Cynllunio

Er mwyn helpu gyda'r gwaith cynllunio, mae'r math o ddysgu ac addysgu sy'n gysylltiedig â phob cyfle dysgu yn y deunyddiau hyn yn cael ei ddangos gan eiconau ar yr ochr chwith.

Dosbarth cyfan   Parau

Unigolyn   Grŵp bach

Nodir syniadau gan ysgolion ar ochr dde'r llyfr hwn. Mae'r syniadau'n cynnwys ffyrdd y cynlluniodd athrawon ar gyfer amrywiaeth yn eu dosbarth neu grŵp, er enghraifft, er mwyn cefnogi dysgu disgyblion ag anghenion caffael iaith neu anghenion dysgu ychwanegol.

Geirfa allweddol (i'w chyflwyno o fewn y thema ac ar draws y cwricwlwm)

canlyniadau byrdymor/hirdymor   'neges fi'   rhagfarn

'ail-fframio sefyllfa'   cyfrifoldeb

Adnoddau

Dyma restr o'r adnoddau y gellir eu defnyddio i ategu'r gwaith o fewn y llyfr hwn. Mae'r rhain ar gael yn y Ffeil adnoddau ysgol gyfan.

	Adnoddau
Blwyddyn 5	*Poster Ydyn ni'n barod am amser cylch?* *Rhestrau gwirio ar gyfer hunanadolygu cydweithio* *Cardiau lluniau – gwrthdaro* *Poster ditectif teimladau* *Poster datrys problemau'n heddychlon* *Baromedr emosiynau* *Llun tân gwyllt* *Sut i ymdawelu*
Blwyddyn 6	*Poster Ydyn ni'n barod am amser cylch?* *Rhestrau gwirio ar gyfer hunanadolygu cydweithio* *Poster ditectif teimladau* *Poster datrys problemau* *Poster datrys problemau'n heddychlon* *Llun tân gwyllt* *Taflen Sut i ymdawelu* *Teimladau, syniadau ac ymddygiad*

© Hawlfraint y Goron 2010
1334-2010-CYMRU

Pwyntiau allweddol o stori'r gwasanaeth

1. Roedd pawb yn arfer bod yn ffrindiau gyda phawb arall ac yn hoffi rhoi tocynnau cyfeillgarwch i'w gilydd.
2. Roedd Rani a Leroy yn ffrindiau gorau ac yn codi calonnau ei gilydd â thocynnau cyfeillgarwch.
3. Roedd hen wraig ddigalon nad oedd yn hoffi gweld pobl yn hapus, a dywedodd wrthyn nhw i gadw eu tocynnau cyfeillgarwch rhag ofn y bydden nhw'n rhedeg allan ohonyn nhw.
4. Llwyddodd yr hen wraig i atal Leroy rhag rhoi tocynnau cyfeillgarwch i Rani ac wedyn doedden nhw ddim yn ffrindiau.
5. Roedd Rani yn drist a dilynodd yr hen wraig a oedd yn dinistrio'r holl garedigrwydd yn y byd.
6. Edrychodd Rani ar yr hen wraig a gwelodd ei bod mewn gwirionedd yn unig a thrist.
7. Dywedodd wrth yr hen wraig y byddai hi'n ffrind iddi a stopiodd yr hen wraig fod yn ddigalon a chas.
8. Aeth Rani a'r hen wraig i weld Leroy a daethon nhw'n ffrindiau gorau unwaith eto.
9. Bellach mae'r hen wraig yn crwydro'r byd gan geisio annog pobl i roi eu tocynnau cyfeillgarwch i ffwrdd er mwyn i'r byd fod yn lle caredig unwaith eto.

Nodweddion yr awgrymir i'r ysgol gyfan ganolbwyntio arnyn nhw er mwyn sylwi ar gyflawniad a'i ddathlu

Defnyddiwch ffordd arferol yr ysgol o ddathlu (canmol, nodiadau i'r disgybl a'r rhieni/warcheidwaid, tystysgrifau, enwebiadau gan gyfoedion ac ati) i sylwi ar ddisgyblion (neu oedolion) a welwyd yn cyflawni'r canlynol a'u dathlu:

- cydweithredu i helpu grŵp
- bod yn ffrind da iawn
- cadw'n dawel a goresgyn teimladau o ddicter
- datrys problem anodd gyda ffrind.

Bydd angen penderfynu ar yr amserlen ar gyfer pob nodwedd gan ystyried yr ysgol gyfan.

© Hawlfraint y Goron 2010

1334-2010-CYMRU

Set Werdd: Blwyddyn 5

Gemau cylch a rowndiau

Gemau cylch

Storm daranau

Bydd hwylusydd (gallai fod yn oedolyn neu'n ddisgybl) yn arwain y gweithgaredd. Y syniad yw creu sŵn storm daranau drwy gael pawb i gydweithio. Bydd yr hwylusydd yn cerdded o amgylch y cylch yn arwain y storm. Yn gyntaf bydd yr hwylusydd yn rhwbio ei ddwylo; wrth iddo gerdded heibio pob disgybl, dylai'r disgyblion hefyd ddechrau rhwbio eu dwylo. Pan fydd yr hwylusydd yn cyrraedd ei fan cychwyn eto, dylai glicio ei fysedd; wrth i'r hwylusydd basio pob disgybl, dylen nhw ddechrau clicio eu bysedd hefyd. Nesaf, bydd yr hwylusydd yn curo ei ddwylo, wedyn yn curo ei draed. Caiff y dilyniant cyfan hwn ei ailadrodd am yn ôl, wrth i'r storm ymbellhau.

Cyflwynwch y syniad ein bod yn fwy pwerus wrth gydweithio nac wrth weithio ar ein pen ein hunain.

Llinellau teimladau

Rhowch ddarn o bapur plaen i bob disgybl a sicrhewch fod amrywiaeth o bensiliau neu bennau ffelt lliw ar gael iddyn nhw. Eglurwch eich bod yn mynd i 'roi' enw teimlad i bob disgybl ac mae'n rhaid iddyn nhw gofio'r teimlad hwnnw. Dewiswch eiriau o'r rhestr isod i'w dosbarthu i amrywiol ddisgyblion, wedyn ewch o'u hamgylch, yn dweud wrth bob disgybl beth yw eu teimlad nhw:

- dryslyd
- hapus
- trist/anhapus
- unig
- dig
- ddim yn hyderus
- hyderus.

Gofynnwch i'r disgyblion dynnu llinell i gynrychioli'r teimlad a roddwyd iddyn nhw. Rhowch derfyn amser iddyn nhw anelu ato. Rhaid i'r llinell ddechrau ar un ochr o'r papur a gorffen ar yr ochr arall, ond gall fod unrhyw liw, trwch neu siâp. Os byddan nhw'n cwblhau un llinell gallan nhw dynnu llinell arall o'u dewis neu 'lun geirio teimladau'.

Gofynnwch i'r disgyblion fynd i grwpiau yn ôl y teimlad a roddwyd iddyn nhw ac i gymharu eu llinell â'r llinellau y mae'r disgyblion eraill yn eu grŵp wedi'u tynnu. Gofynnwch iddyn nhw yn eu tro i sôn am pam gwnaethon nhw dynnu eu llinell felly ac i benodi ysgrifennydd i nodi tebygrwydd a gwahaniaethau.

Wedyn bydd ysgrifennydd pob grŵp yn dangos y lluniau ac yn rhoi adborth i'r dosbarth.

Gallech enwi'r lluniau hyn gyda'r teimlad a'u hychwanegu at arddangosfa, neu eu lamineiddio a'u defnyddio er mwyn i'r disgyblion nodi eu teimladau yn ystod amser cylch (drwy ddal y llun perthnasol i fyny).

© Hawlfraint y Goron 2010
1334-2010-CYMRU

Rowndiau

Dwi'n hoffi pan fydd ffrind yn ...

Pan fyddai'n gwneud ffrind, dwi'n teimlo'n ...

Dwi'n cadw fy ffrindiau drwy ...

Pan fyddai'n cweryla gyda ffrind, dwi'n cymodi drwy ...

Neilltuwch rywfaint o amser i'r disgyblion feddwl cyn dechrau'r rowndiau.

Cyfleoedd dysgu: lefelau cyfeillgarwch

Deilliannau dysgu bwriedig

Dwi'n gwybod fod fy nghydberthnasau i gyd yn wahanol a bod gwahanol ffyrdd o ymddwyn yn briodol ar gyfer gwahanol fathau o gydberthnasau.

Dwi'n gallu derbyn a gwerthfawrogi cyfeillgarwch pobl a dwi'n ceisio peidio â gofyn mwy nag y maen nhw'n gallu neu'n dymuno ei roi.

Gofynnwch i'r disgyblion feddwl am gymaint o wahanol ffrindiau â phosibl (yn yr ysgol a'r tu allan), wedyn i ystyried y cwestiynau canlynol am ychydig funudau, ac yna rhannu eu hymatebion mewn parau am ddwy funud.

- Ydych chi'n hoffi pob un o'ch ffrindiau yn yr un ffordd?
- Ydych chi'n hoffi gwneud yr un peth gyda phob un o'ch ffrindiau?
- Ydych chi'n tueddu i weld rhai o'ch ffrindiau mewn sefyllfaoedd penodol yn unig?
- Fyddech chi am weld pob un o'ch ffrindiau drwy'r amser?

Gallwch ofyn am adborth yn ystod y cam hwn, neu ofyn i'r disgyblion gadw eu syniadau yn eu pennau gan y bydd hyn yn eu helpu i gwblhau'r gweithgaredd nesaf.

Tynnwch bedwar cylch cydganol ar y bwrdd neu ar siart troi. Eglurwch i'r disgyblion eu bod yn mynd i gwblhau diagram a fydd yn eu helpu i ddeall y ffordd y gallwn gael enghreifftiau o gyfeillgarwch a chydberthnasau ar wahanol 'lefelau', a bod pob un o'r lefelau hyn yn iawn.

Eglurwch eich bod yn mynd i ddangos rhywbeth iddyn nhw am ffrindiau a phobl eraill yn eich bywyd.

Sylwer: Defnyddiwch flaenlythrennau neu enwau ffug ac eglurwch gall y disgyblion wneud hyn hefyd, er mwyn sicrhau preifatrwydd ac amddiffyn teimladau.

Yn y cylch mewnol, ysgrifennwch enwau, blaenlythrennau neu enwau ffug y bobl agosaf atoch, yr ydych yn eu caru, fel teulu agos, ffrindiau gorau.

Yn y cylch nesaf, ysgrifennwch enwau, blaenlythrennau neu enwau ffug y bobl rydych yn agos iawn atyn nhw, fel ffrindiau da, cefndryd efallai – pobl rydych yn hoff iawn ohonyn nhw.

Yn y cylch nesaf, ysgrifennwch enwau, blaenlythrennau neu enwau ffug y bobl rydych yn eu hadnabod yn eithaf da, yn eu gweld yn aml, yn cyd-dynnu yn iawn gyda nhw, fel eich cyd-ddisgyblion, pobl yn eich addoldy, perthnasau nad ydych yn eu gweld yn aml.

© Hawlfraint y Goron 2010
1334-2010-CYMRU

Yn y cylch allanol, ysgrifennwch adnabyddiaethau – pobl rydych yn eu hadnabod rhywfaint, fel y postmon, eich meddyg neu'ch deintydd, y fenyw yn y siop gornel.

Dosbarthwch gopïau o'r daflen adnoddau *Lefelau cyfeillgarwch* (gweler tudalennau 18–19) a gofynnwch i'r disgyblion gwblhau'r daflen. Ni fydd angen iddyn nhw ei rhannu gydag unrhyw un.

Pan fyddan nhw wedi gorffen, neu pan fydd yr amser a ddyrannwyd wedi dod i ben, hwyluswch drafodaeth fer fel dosbarth, gan nodi bod gan bawb yn gyffredinol ffrindiau ar wahanol lefelau, a bod hyn yn iawn. Nid ydym am fod yn ffrindiau gorau gyda phob un o'n ffrindiau. Mae gan rai ohonom lawer o ffrindiau, mae'n well gan rai fod ag un ffrind agos.

Mae'n bosibl y bydd gwahanol ddisgwyliadau o ffrindiau ar wahanol 'lefelau'. Dangoswch hyn drwy ddefnyddio'r enghreifftiau canlynol neu enghreifftiau eraill y gallwch chi neu'r disgyblion feddwl amdanyn nhw.

Ni fyddech yn teimlo bod yn rhaid i chi roi gwybod i'r postmon eich bod newydd ennill gwobr aur mewn cystadleuaeth jiwdo ond pe na fyddech yn dweud wrth eich mam neu'ch ffrind gorau, bydden nhw wedi'u siomi.

Pe bai rhywun mewn dosbarth arall yr oeddech wedi'i weld yn yr ysgol ond erioed wedi siarad â fe yn torri ei goes neu ei fraich, mae'n debygol na fyddech yn teimlo y dylech fynd i'w gweld ond pe bai hynny'n digwydd i rywun yn eich cylch ffrindiau agos, yna mae'n siŵr y byddech am wneud hynny.

Gofynnwch y cwestiynau canlynol i'r disgyblion.

- Pe bai'r milfeddyg yn gorfod rhoi eich ci i gysgu, a'ch bod yn drist iawn, pwy fyddech chi am iddyn nhw ddod i'ch gweld? Ar ba lefel o gyfeillgarwch fyddai'r bobl hyn, fwy na thebyg?
- Gyda phwy byddech yn rhannu eich hoff degan neu gêm pe bydden nhw'n teimlo'n drist iawn? Ar ba lefel o gyfeillgarwch y byddai'r person hwn?
- Pwy byddech yn disgwyl iddyn nhw rannu eu hoff degan â chi pe baech chi'n teimlo'n drist?

Os yn briodol, gellir dweud wrth y disgyblion y gallai rhai problemau godi mewn perthynas â chyfeillgarwch pan fydd un person yn 'disgwyl gormod' gan un arall. Efallai y bydd un person yn ystyried bod yr ail berson yn ffrind agosach nag yw'r person hwnnw mewn gwirionedd a gall hyn arwain at anawsterau a hyd yn oed chwalu'r cyfeillgarwch. Mae angen i ni barchu'r hyn y gall pobl ei roi i ni. Ni allwn fynnu bod rhywun yn bod yn ffrind agosach nag ydyn nhw mewn gwirionedd, er efallai yr hoffem i hyn ddigwydd.

Gwnaethon ni ehangu'r ffocws hwn i archwilio rhagfarn, drwy drafod sut mae rhai unigolion yn cyfyngu eu dewisiadau o ffrindiau i bobl 'tebyg iddyn nhw'. Gwnaethon ni drafod sut roedd hyn yn aml yn digwydd oherwydd rhagdybiaethau a wnawn am bobl neu grwpiau sy'n anghywir. Gallech ddefnyddio *The Urban Turbans* (Pont Books) ISBN 9781843238072 i ysgogi trafodaeth. Mae Megan yn darganfod bod ganddi hithau ragfarnau am bobl fel y mae gan bobl ragfarnau amdani hi ar ôl iddi symud i ysgol newydd yng Nghaerdydd.

Cyfleoedd dysgu: rheoli gwrthdaro

Deilliannau dysgu bwriedig

Dwi'n gallu dweud a gwneud pethau sy'n debygol o wella sefyllfa anodd.

Dwi'n gallu dweud pethau wrthych y byddaf i neu bobl eraill weithiau'n eu gwneud neu'n eu dweud mewn sefyllfa o wrthdaro sydd fel arfer yn gwneud pethau'n waeth.

© Hawlfraint y Goron 2010
1334-2010-CYMRU

Efallai yr hoffech ddechrau'r gweithgaredd hwn drwy ddangos un neu fwy o'r cardiau llun 'gwrthdaro' i'r disgyblion o'r Ffeil adnoddau ysgol gyfan.

Gofynnwch iddyn nhw ailfeddwl am yr elfennau sy'n aml yn gwneud pobl yn ddig mewn sefyllfaoedd o wrthdaro: beth yw'r pethau mae pobl yn eu gwneud i wneud gwrthdaro'n waeth, a beth yw'r pethau sy'n golygu bod y gwrthdaro yn llai tebygol o ddiweddu mewn ymladd neu ddagrau? Ysgrifennwch syniadau'r disgyblion mewn dwy golofn ar y bwrdd neu'r siart troi. Nodir rhai ymatebion posibl isod.

Pethau sy'n gwneud gwrthdaro yn waeth ***Cynhyrfu'r sefyllfa***	**Pethau a all leihau gwrthdaro** ***Tawelu'r sefyllfa***
gweiddi rhegi cyhuddo galw enwau cymryd yn ganiataol bod y person wedi bod yn gas yn fwriadol dweud 'rwyt ti bob amser yn ... ' neu 'dwyt ti byth yn ... ' iaith y corff ac ystumiau dig (rhestrwch enghreifftiau) mynd yn rhy agos at y person arall torri ar draws peidio â gwrando siarad dros y person arall	mynnu gwrando gadael amser a dychwelyd at y sgwrs yn ddiweddarach ceisio deall y sefyllfa o safbwynt y person arall defnyddio llais digynnwrf defnyddio iaith y corff digynnwrf nad yw'n ddig defnyddio iaith barchus dweud yn ddigynnwrf sut rydych chi'n teimlo a pham rydych chi'n teimlo felly dweud beth yr hoffech ddigwydd peidio â sefyll yn rhy agos dod o hyd i rywfaint o dir cyffredin – dweud 'dwi'n gwybod y byddai'r ddau ohonom yn hoffi datrys y sefyllfa' peidio â chymryd yn ganiataol bod y person wedi bod yn gas yn fwriadol cynnig 'arwydd o heddwch' cyfaddef bod y pethau a wnaethoch yn anghywir ymddiheuro cynnig gwneud iawn

Gallai'r disgyblion wneud arddangosfa neu boster o'u syniadau, gan ddefnyddio o bosibl gefndir coch ar gyfer y ffyrdd o waethygu gwrthdaro, a chefndir glas ar gyfer y ffyrdd o leihau gwrthdaro. Os caiff y posteri eu harddangos, gallwch chi a'r disgyblion dynnu sylw at bob math o ymateb pan fyddwch chi'n clywed neu'n gweld enghraifft ohono yn yr ystafell ddosbarth.

Cyfleoedd dysgu: cymodi

Deilliant dysgu bwriedig

Dwi'n gallu defnyddio fy sgiliau o ran datrys problemau'n heddychlon i helpu pobl eraill i ddatrys gwrthdaro.

Rhoddais grid gwag a chopïau o tua deg o'r syniadau hyn i grwpiau bach yn fy nosbarth. Roedd yn rhaid iddyn nhw eu gosod yn y colofnau 'cywir' ar y grid, fel pethau a oedd yn debygol o arwain at gynhyrfu'r sefyllfa neu at dawelu'r sefyllfa. Ysgogodd hyn drafodaethau ardderchog yn y grwpiau bach ynghylch ymddygiad priodol mewn gwahanol sefyllfaoedd, diwylliannau a lleoliadau.

Cawson ni lawer o hwyl yn defnyddio clipiau o ddadleuon a recordiwyd ar fideo o opera sebon boblogaidd gyda'r sain wedi'i ddiffodd, a hefyd yn gwrando ar y trac sain heb y lluniau. Defnyddiodd y disgyblion eu *Baromedrau emosiynau* o'r Ffeil adnoddau ysgol gyfan i nodi gradd o 'gynhyrfu'r sefyllfa' bob tro roedden nhw'n gweld neu'n clywed rhywbeth a fyddai'n gwneud y gwrthdaro'n waeth.

© Hawlfraint y Goron 2010
1334-2010-CYMRU

Darllenwch y llythyr isod ar goedd.

Annwyl Elen

Doeddwn i ddim wedi bwriadu dy frifo. Dim ond ei ddweud heb feddwl wnes i. Doeddwn i ddim yn gwybod bod Martyn yn sefyll y tu ôl i'r silffoedd llyfrau yn gwrando ar beth oeddwn i'n ei ddweud. Dwi'n gwybod dy fod wedi dweud wrthyf am beidio â sôn wrth unrhyw un byth. Ond meddyliais na fyddai ots gyda ti pe byddwn yn dweud wrth Hanna gan ei bod yn crio. Roeddwn yn meddwl pe byddai hi'n gwybod bod dy fam a dy dad yn mynd i wahanu, wedyn y byddai'n gwneud iddi deimlo'n well bod hynny'n digwydd iddi hi.

Dwi mor sori. Plîs siarada gyda fi fory. Dwi ddim yn meddwl y galla'i ddioddef diwrnod arall fel heddiw.

Cariad

Beca

Gwnaeth ein cynorthwyydd addysgu baratoi grŵp o ddisgyblion sy'n cael cymorth ganddi cyn y gweithgaredd hwn. Gwnaethon nhw fwrdd stori syml o'r digwyddiadau a arweiniodd at y llythyr.

Fel grŵp cyfan, dylai'r disgyblion geisio cwblhau'r manylion o ran beth allai fod wedi digwydd. Efallai yr hoffech ddefnyddio'r cwestiynau hyn i ddechrau'r drafodaeth.

- Pwy yw'r cymeriadau yn y stori?
- Sut gwnaeth Elen ddarganfod beth roedd Beca wedi'i ddweud?
- Pam roedd Elen yn ddigalon?
- Beth a wnaeth Elen ar ôl ffeindio allan?

Dylai'r disgyblion weithio mewn parau i ystyried beth dylai Elen ei wneud pan gaiff y llythyr. Dylech eu hatgoffa i ddefnyddio'r broses datrys problemau'n heddychlon. Ewch drwy'r broses hon gam wrth gam, gan ddefnyddio'r poster *datrys problemau'n heddychlon* yn y Ffeil adnoddau ysgol gyfan, os nad ydyn nhw wedi gweld y poster o'r blaen.

Mewn parau, bydd y disgyblion yn ymgymryd â gweithgaredd chwarae rôl o'r hyn y byddan nhw'n penderfynu beth dylai Elen ei wneud.

Wedyn bydd pob pâr yn ymuno â phâr arall i greu grwpiau o bedwar er mwyn rhannu eu gweithgaredd chwarae rôl. Eglurwch i'r disgyblion y bydd yr arsylwyr yn y grŵp o bedwar yn eu tro yn cofnodi eu syniadau am y camau gweithredu a ddewiswyd gan y pâr gan ddefnyddio'r daflen adnoddau 'MAD' (Manteision/Anfanteision/Diddorol) (gweler tudalen 20). Mae'r broses MAD yn galluogi'r arsylwyr i gofnodi manteision y llwybr a ddewiswyd, yr anfanteision ac unrhyw bwyntiau o ddiddordeb.

Gofynnwch am un pwynt allweddol o syniadau MAD pob pâr.

© Hawlfraint y Goron 2010
1334-2010-CYMRU

Ailadroddwch y gweithgaredd a ddisgrifir uchod, gan ddefnyddio'r llythyr hwn.

> Annwyl Majid
>
> Doeddwn i ddim wedi bwriadu dy frifo. Doeddwn i ddim yn gwybod ei fod mor bwysig i ti. Pe byddwn wedi gwybod hynny, mi fyddwn wedi gwneud yn siŵr mai ti oedd yn chwarae'r brif ran yn ein drama. Dwi'n gwybod dy fod yn actor da ond dywedodd Miss Hall fod yn rhaid i fi wneud yn siŵr ei fod yn deg. Meddyliais y byddai Alan yn dda gan ei fod yn fach ac yn gallu gwneud i bobl chwerthin.
>
> Dwi dal am fod yn ffrindiau.
>
> Ramjid

Y tro hwn, anogwch y disgyblion i chwarae rôl neu sgriptio sut gallai sgwrs ddatblygu rhwng Ramjid a Majid, yn gyntaf os na fyddan nhw'n defnyddio proses datrys problemau'n heddychlon, ac wedyn os byddan nhw'n defnyddio'r broses honno. Dylech eu hatgoffa o'r gweithgaredd a gwblhawyd yn gynharach ganddyn nhw – yr ymatebion 'cynhyrfu'r sefyllfa' a 'thawelu'r sefyllfa' i wrthdaro.

Ar ôl y gweithgaredd chwarae rôl, gwahoddwch y disgyblion i ychwanegu at y rhestr o ymatebion i wrthdaro a luniwyd ganddyn nhw, yn seiliedig ar yr hyn a welwyd ganddyn nhw.

Cyfleoedd dysgu: ailystyried dicter

Deilliannau dysgu bwriedig

Dwi'n gwybod:

- beth sy'n sbarduno fy nicter
- beth sy'n digwydd pan fyddai'n mynd yn ddig
- beth sy'n digwydd pan fydd teimladau o ddicter yn mynd yn drech na fi
- am ffyrdd o ymdawelu.

Dwi'n gallu ystyried canlyniadau byrdymor a hirdymor fy ymddygiad er mwyn gwneud dewis doeth pan fyddai'n teimlo'n ddig.

Atgoffwch y disgyblion, yn seiliedig ar y llythyrau a ysgrifennwyd gan Beca a Ramjid (yn y gweithgaredd blaenorol), ei bod yn amlwg bod Elen a Majid yn ddig iawn am yr hyn a ddigwyddodd.

Ailystyriwch gyda'r disgyblion (os bydd angen) y model dicter sy'n defnyddio tân gwyllt, gan roi copi o'r daflen *Tân gwyllt* o'r Ffeil adnoddau ysgol gyfan i bob disgybl.

Dylech eu hatgoffa o amrywiol rannau'r tân gwyllt a ddefnyddir i gynrychioli'r gwahanol gamau o ddicter. Trafodwch ffactorau sbardun, newidiadau i'r corff mewn ymateb i ddicter, beth sy'n digwydd pan fydd pobl yn 'ei cholli hi' (dicter yn ffrwydro).

Gwnaethon ni ymchwilio i ddiarhebion sy'n gysylltiedig â dicter. Dechreuais â dihareb Tsieinëeg: 'Os byddwch yn amyneddgar mewn eiliad o ddicter, cewch eich gwaredu rhag can niwrnod o dristwch.' Wedyn cyflwynodd y disgyblion ddiarhebion roedden nhw wedi'u clywed, ac edrychon nhw am ragor ar y rhyngrwyd. Wedyn fuon ni'n llunio ein diarhebion ein hunain.

© Hawlfraint y Goron 2010

1334-2010-CYMRU

Pwysleisiwch ei bod yn bwysig iawn i ni ddal ein dicter cyn i'n teimladau fynd yn drech na ni ac iddyn nhw ffrwydro. Ni fydd strategaethau ymdawelu yn gweithio unwaith y byddwn wedi 'ei cholli hi'. Ac ni allwn ddatrys achosion o wrthdaro yn hawdd pan fydd pawb yn ddig iawn, oherwydd pan fydd dicter wedi cyrraedd uchafbwynt, ni fyddwn ni'n gwneud penderfyniadau sydd er budd i ni nac i eraill.

Dyna pam bod angen i ni gydnabod pan fyddwn ni'n dechrau teimlo'n ddig a gwneud rhywbeth am y peth ar unwaith. Dylech gyfeirio at waith blaenorol y disgyblion ar strategaethau ymdawelu.

Ffordd arall o 'ddiffodd ffiws' ein dicter yw meddwl yn ofalus am ganlyniadau camau gweithredu dig cyn 'ei cholli hi'.

Trafodwch gyda'r disgyblion y syniad o ganlyniadau byrdymor a hirdymor y pethau maen nhw'n eu gwneud pan fyddan nhw'n ddig. Efallai y bydd rhai o'r canlyniadau byrdymor yn teimlo'n dda ar y pryd – efallai pan fyddwch wedi chwalu cyfrifiadur neu ffenestr y byddwch yn teimlo'n bwerus neu'n gryf, ond efallai na fydd rhai o'r canlyniadau hirdymor cystal.

Defnyddiwch yr enghreifftiau isod, sy'n seiliedig ar stori Elen a Majid, i ddechrau trafodaeth wedi'i hwyluso, gan ofyn i'r disgyblion restru'r canlyniadau byrdymor a'r canlyniadau hirdymor i'r person a oedd yn ddig yn y naill achos a'r llall.

> Pan glywodd Majit nad oedd wedi cael rhan yr Artful Dodger ac mai ei ffrind Ramjit oedd wedi dewis rhywun arall, torrodd ffenestr a rhedodd allan o'r ysgol.

Gofynnwch i'r disgyblion gyflwyno syniadau am y canlyniadau byrdymor a hirdymor i Majid yn y senario hon. Gallai eu syniadau gynnwys y canlynol.

> Mwynhaodd Majid dorri'r ffenestr am ei fod mor ddig. Roedd taflu carreg yn deimlad braf. Roedd Majid yn falch ei fod wedi gwneud i Ramjid boeni am yr hyn a wnaeth. Roedd yn gallu bod ar ei ben ei hun – nid oedd am fod gyda phobl eraill pan oedd mor ddig a digalon. Roedd yn teimlo'n bwerus ac yn ddewr ei fod wedi gwneud yr hyn yr oedd am ei wneud, er gwaethaf beth byddai'r ysgol a'i deulu yn ei ddweud. Efallai y byddai rhai o'r disgyblion eraill yn yr ysgol yn ei edmygu.

Nawr gofynnwch i'r disgyblion gynhyrchu syniadau am y canlyniadau hirdymor, a allai gynnwys y canlynol.

- Byddai'n rhaid iddo fe neu ei deulu dalu am y ffenestr.
- Byddai'n mynd i helbul gyda'r ysgol, gartref, efallai hyd yn oed gyda'r heddlu am fandaliaeth.
- Pe bai'n brifo plentyn wrth dorri'r ffenestr, byddai llawer o helbul, a byddai'n teimlo'n wirioneddol euog ac yn ddigalon a byddai cywilydd arno.
- Ni fyddai'n debygol o gael rhan yn y ddrama hon na'r un nesaf.
- Efallai y byddai'n colli cyfeillgarwch Ramjid.

© Hawlfraint y Goron 2010
1334-2010-CYMRU

Pan ddywedodd Martyn wrth Elen fod Beca wedi datgelu ei chyfrinach fwyaf, aeth at flwch Beca a rhwygo ei llyfr celf, yr un a oedd yn cynnwys llun Beca i'r gystadleuaeth.

Gofynnwch i'r disgyblion weithio mewn parau i ystyried canlyniadau byrdymor a chanlyniadau hirdymor y diweddglo hwn i stori Elen a Beca.

Cyfleoedd dysgu: cymryd cyfrifoldeb

Deilliant dysgu bwriedig

Dwi'n gwybod fy mod yn gyfrifol am y dewisiadau a wnaf a'r ffordd y byddaf yn ymddwyn, hyd yn oed os dwi'n ddig iawn.

Darllenwch y sefyllfaoedd canlynol ar goedd i'r disgyblion. Ar gyfer pob sefyllfa, gofynnwch iddyn nhw pwy sy'n gyfrifol.

Dywedodd Mia jôc wrth Tom mewn gwers hanes a chafodd Tom ei anfon o'r dosbarth am chwerthin, dywedodd mai bai Mia ydoedd – am mai hi oedd wedi gwneud iddo chwerthin.

Darllenwch y senario ar goedd a gofynnwch i'r disgyblion symud i un gornel o'r ystafell os ydyn nhw'n credu mai Mia sy'n gyfrifol ac i'r gornel gyferbyn os ydyn nhw'n credu mai Tom sy'n gyfrifol.

Gofynnwch i amrywiol ddisgyblion roi eu rhesymau dros eu barn.

Ailadroddwch y gweithgaredd hwn ar gyfer y senario ganlynol.

Pan ddywedodd Richard 'Mae dy fam ... ' wrth Merle am y pumed tro, cerddodd ato a chyflawni ei bygythiad i'w daro. 'Fe wnaeth i mi ei wneud ... nid oedd yn rhoi'r gorau iddi ac roeddwn wedi'i rybuddio.'

Efallai yr hoffech ddefnyddio'r gweithgaredd hwn fel rhan o gymuned ymholi os ydych yn defnyddio'r dull hwn yn eich ystafell ddosbarth, neu efallai yr hoffech annog y disgyblion i feddwl a thrafod y cwestiwn: A allwn feio eraill am yr hyn a wnawn?

Gwnewch yn siŵr fod y disgyblion yn cydnabod ein bod yn gyfrifol am ein gweithredoedd ein hunain, hyd yn oed pan fyddwn ni'n cael ein gwthio i'r eithaf, hyd yn oed pan fyddwn ni'n ddig. Dylech gydnabod bod hyn yn anodd, a sut byddwn yn dysgu dros amser. Dylech eu hatgoffa eu bod yn meddu ar lawer mwy o sgiliau i ymdrin â dicter erbyn hyn o gymharu â phan oedden nhw'n blant bach, neu yn y Cyfnod Sylfaen. Mae'r ffordd y mae dicter yn gweithio ar ein cyrff yn golygu efallai ein bod yn meddwl nad oes ots gennym ar y pryd, ond bydd y canlyniadau hirdymor yn effeithio arnom, ac rydym yn dal yn gyfrifol am ein gweithredoedd. Mae angen i ni ddod o hyd i ffyrdd gwahanol o ymdrin â sefyllfaoedd nad ydyn nhw wedyn yn ein cael i helbul.

© Hawlfraint y Goron 2010
1334-2010-CYMRU

Cyfleoedd dysgu: cydweithio mewn grwpiau

Deilliant dysgu bwriedig

Dwi'n gallu dweud rhai pethau wrthych y dylai arweinydd da eu gwneud.

Her cylchgrawn ffrindiau

Sylwer: Gallech ddechrau'r gweithgaredd hwn gan ddefnyddio sesiwn awr o hyd ar gyfer yr her, ond gallwch ei gyflawni dros nifer o wythnosau.

Defnyddiwch yr *Her cylchgrawn ffrindiau* o'r taflenni adnoddau (gweler tudalen 21).

Awgrymwch y dylai pob grŵp ddewis un person o'r grŵp i fod yn olygydd. Eglurwch mai'r golygydd fydd arweinydd y grŵp. Gofynnwch am syniadau o ran beth yw arweinydd da, a pha dasgau y mae angen iddyn nhw eu cyflawni. Lluniwch restr o rinweddau arweinydd da fel dosbarth a'i defnyddio i werthuso effeithiolrwydd arweinydd pob grŵp.

Gallai'r syniadau gynnwys bod arweinydd da yn:

- gwneud yn siŵr bod pawb yn cael tro
- gwrando ar bawb
- helpu pawb i deimlo'n dda am yr hyn maen nhw'n ei wneud
- gwneud yn siŵr nad oes unrhyw un yn torri ar draws
- gwneud yn siŵr bod pobl yn parhau i weithio ar y dasg
- helpu i gynllunio'r holl waith sydd angen ei wneud, a phwy ddylai fod yn gwneud y gwaith hwnnw
- helpu i ddatrys gwrthdaro.

Wrth gynhyrchu'r cylchgrawn, dylai'r disgyblion gael cyfle i roi adborth am gynnydd eu grŵp, ac yn arbennig, pa sgiliau mae'r arweinydd yn eu defnyddio'n dda, neu y gallai eu defnyddio'n amlach.

Ni ddylai'r strwythur y cytunir arno ar gyfer rhoi adborth byth ganiatáu i aelodau mwy pwerus o'r grŵp ei ddefnyddio fel cyfle i fwrw bai neu niweidio aelodau llai pwerus. Efallai y bydd angen i chi ddod o hyd i ffyrdd o ofyn i'r disgyblion sy'n cael adborth – boed yn gadarnhaol neu'n negyddol – ddweud sut gwnaeth iddyn nhw deimlo, beth oedd yn ddefnyddiol a beth nad oedd yn ddefnyddiol.

Y dudalen problemau

Mewn grwpiau, dylai'r disgyblion ddychmygu eu bod yn ymgynghorwyr ar gyfer tudalen problemau mewn cylchgrawn. Dylen nhw weithio yn eu grwpiau i ateb y broblem isod. Wedyn dylen nhw ysgrifennu problemau dychmygus a'u rhoi i grŵp arall i ysgrifennu'r ateb a'i ddychwelyd.

© Hawlfraint y Goron 2010

1334-2010-CYMRU

Annwyl Dudalen Problemau,

Dwi'n 10 oed ac mae gennyf ddau ffrind gorau, Kurshid a Shamim, yn yr ysgol. Rydym wedi bod yn ffrindiau ers blynyddoedd. Rydym yn treulio ein holl amser rhydd gyda'n gilydd. Y diwrnod o'r blaen cafodd teuluoedd Kurshid a Shamim gweryl mawr. Dywedodd Kurshid wrthyf am y cweryl a gofynnodd i fi fod yn ffrind iddi hi ond ddim i Shamim.

Dwi am i bethau fod fel yr oedden nhw o'r blaen. Beth ddylwn i ei wneud?

Yn gywir
Pryderus

Gellid llunio llyfr 'Problemau cyfeillgarwch a sut i'w datrys' o'r gweithgaredd hwn.

Gweithgareddau parhaus

Tynnwch sylw at yr **ymatebion sy'n ymdawelu neu'n cynhyrfu gwrthdaro** pan fyddwch yn clywed disgyblion yn eu defnyddio, a'u hannog i sylwi arnyn nhw eu hunain. Dylech eu hatgoffa o ganlyniadau tebygol defnyddio'r ymatebion hyn a'u hannog, lle bo angen, i ystyried gwahanol ffordd o gyflwyno eu safbwynt, o'r golofn tawelu ar y poster a wnaeth y dosbarth. Defnyddiwch y *Baromedr emosiynau* o'r Ffeil adnoddau ysgol gyfan i ddangos yr effaith a gaiff gwahanol ymatebion ar ein teimladau.

Gallai'r disgyblion gadw **dyddiadur personol** yn cofnodi achosion o wrthdaro a sut cafodd yr enghreifftiau hyn eu datrys neu eu cynhyrfu. Gallen nhw ddefnyddio technegau gohebu papurau newydd i adrodd ar wrthdaro, disgrifio'r hyn a ddigwyddodd, dweud pa un a gafodd ei ddatrys, cyfweld â phob parti a gofyn iddyn nhw a gafodd pawb yr hyn yr oedd ei angen arnynt.

Defnyddiwch **waith grŵp ar draws y cwricwlwm**, gan annog y disgyblion i benodi gwahanol arweinydd grŵp bob tro. Defnyddiwch y meini prawf ar gyfer llwyddiant a luniwyd gennych i werthuso effeithiolrwydd yr arweinyddiaeth. Adolygwch y meini prawf a luniwyd gennych, er mwyn cytuno ar unrhyw newidiadau i'r meini prawf a sicrhau y caiff y newidiadau hyn eu rhoi ar waith.

Bob tro y bydd mater sy'n ymwneud â chyfeillgarwch yn codi, naill ai yn yr ystafell ddosbarth, mewn llyfr neu ar y teledu, gallai'r disgyblion ei drafod mewn grwpiau, ysgrifennu llythyr at dudalen problemau, ysgrifennu eu hawgrymiadau a'i ychwanegu at y llyfr '**Problemau cyfeillgarwch a sut i'w datrys**'.

Pan fydd y disgyblion yn gweithio mewn grwpiau, rhowch nifer gyfartal o gownteri neu eitemau tebyg iddyn nhw a gofynnwch iddyn nhw roi cownter yng nghanol y bwrdd bob tro y byddan nhw'n cyfrannu. Pan fyddan nhw wedi rhedeg allan o gownteri, bydd yn rhaid iddyn nhw aros tan y bydd y gweddill wedi defnyddio eu cownteri cyn cael rhagor. Bydd hyn yn helpu i atal grwpiau rhag cael eu gormesu gan nifer fach o siaradwyr.

Parhewch i **helpu'r disgyblion i ddatrys eu hachosion o wrthdaro** drwy weithredu fel cyfryngwr a'u hannog i ddefnyddio'r broses datrys problemau'n heddychlon.

© Hawlfraint y Goron 2010

1334-2010-CYMRU

Cwestiynau ar gyfer myfyrio ac ymholi

- Pam bod gan y rhan fwyaf o bobl ffrindiau?
- Sut le fyddai’r byd heb unrhyw ffrindiau?
- Pam bod yna arweinwyr?
- Sut le fyddai’r byd heb unrhyw arweinwyr?

© Hawlfraint y Goron 2010
1334-2010-CYMRU

Taflen adnoddau set Werdd: Blwyddyn 5

Lefelau cyfeillgarwch

Yn y cylch mewnol, ysgrifennwch enwau, blaenlythrennau neu enwau ffug y bobl agosaf atoch, yr ydych yn eu caru, fel teulu agos a ffrindiau gorau.

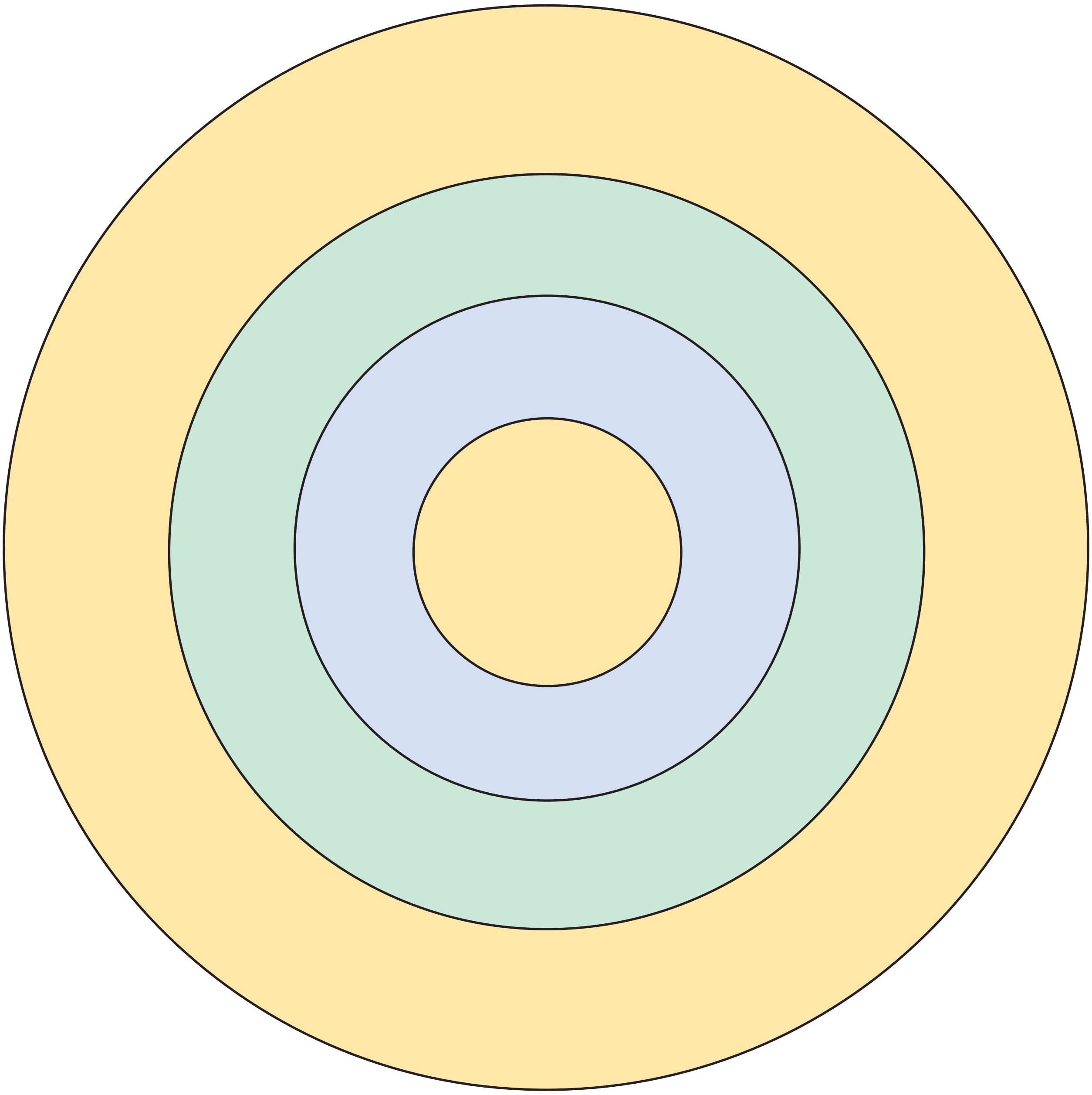
Yn y cylch nesaf, ysgrifennwch enwau, blaenlythrennau neu enwau ffug y bobl rydych yn agos iawn atyn nhw, fel ffrindiau da, cefndryd efallai – pobl rydych yn hoff iawn ohonyn nhw.

Yn y cylch nesaf, ysgrifennwch enwau, blaenlythrennau neu enwau ffug y bobl rydych yn eu hadnabod yn eithaf da, yn eu gweld yn aml, yn cyd-dynnu yn iawn gyda nhw, fel eich cyd-ddisgyblion, pobl yn eich addoldy, perthnasau nad ydych yn eu gweld yn aml.

Yn y cylch allanol, ysgrifennwch adnabyddiaethau – pobl rydych yn eu hadnabod rhywfaint, fel y postmon, eich meddyg neu ddisgyblion ym Mlwyddyn 3.

© Hawlfraint y Goron 2010
1334-2010-CYMRU

Taflen adnoddau set Werdd: Blwyddyn 5



© Hawlfraint y Goron 2010

1334-2010-CYMRU

Taflen adnoddau set Werdd: Blwyddyn 5

MAD (Manteision/Anfanteision/Diddorol)

Manteision (Yn y blwch hwn, nodwch unrhyw beth sy'n golygu bod y syniad yn dda neu'n ymarferol)	**Anfanteision** (Yn y blwch hwn, nodwch unrhyw beth sy'n golygu bod y syniad yn un gwael neu na fydd yn gweithio'n dda, yn eich barn chi)	**Diddorol** (Yn y blwch hwn, nodwch unrhyw beth sy'n ddiddorol neu'n anarferol am y syniad hwn)

© Hawlfraint y Goron 2010
1334-2010-CYMRU

Taflen adnoddau set Werdd: Blwyddyn 5

Her cylchgrawn ffrindiau

Rydych ar fwrdd golygyddol cylchgrawn newydd i bobl ifanc 10 i 12 oed. Mae'r cylchgrawn yn sôn am ffrindiau a dylai gynnwys amrywiaeth lawn o wybodaeth a chyngor am ffrindiau a sut i wneud ffrindiau, cadw ffrindiau a hyd yn oed dorri ffrindiau. Gall eich cylchgrawn fod ar unrhyw fformat. Gallai fod yn e-gylchgrawn, yn rhaglen radio neu deledu, neu'n gylchgrawn cyffredin.

Gallwch wneud cylchgrawn i'ch grŵp bach eich hun neu efallai yr hoffech rannu'r adrannau gyda grwpiau eraill a gwneud cylchgrawn dosbarth.

Dylai'r cylchgrawn apelio at bobl ifanc felly dylai gynnwys:

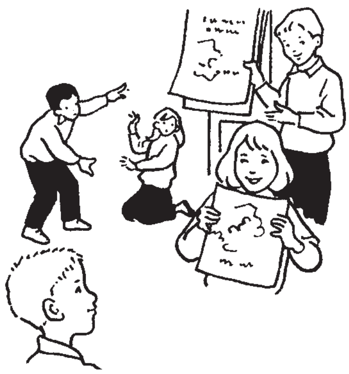
- rhywbeth i ddenu sylw
- rhywbeth gweledol (os yw'n rhaglen gylchgrawn radio, bydd angen i chi wneud poster i hysbysebu'r rhaglen neu rywbeth tebyg)
- storïau bywyd go iawn
- tudalen problemau (gallwch ddefnyddio'r problemau a grëwyd yn y gwaith arall y byddwch yn ei wneud yn y dosbarth).

Bydd gennych awr i gynllunio eich gwaith ar yr her hon, ond efallai yr hoffech ddefnyddio gwaith cartref, amser egwyl ac adegau eraill yn y dosbarth i'w chwblhau.

Sylwer: Os byddwch wedi dewis gweithio ar raglen radio neu deledu, bydd angen i chi drafod sut gallwch ddangos eich rhaglen – yn ddelfrydol byddwch yn gallu ei recordio.

Siarad a chynllunio gyda'ch gilydd

Gweithgareddau



Cyflwyno i'r dosbarth

COFIWCH EICH SGILIAU GRŴP

Cofiwch feddwl am **sut** byddwch yn cydweithio yn ogystal â **beth** fydd gennych ar y diwedd!

Gwnewch yn siŵr eich bod yn cynllunio beth y byddwch yn ei wneud ymhob sesiwn.

© Hawlfraint y Goron 2010

1334-2010-CYMRU

Set Werdd: Blwyddyn 6

Gemau cylch a rowndiau

Gemau cylch

Datglymu'r cwlwm

Mae angen odrif yn y grŵp er mwyn gwneud y gweithgaredd hwn. Bydd yr holl ddisgyblion yn sefyll gyda'i gilydd gyda'u llygaid ar gau a'u dwylo wedi'u codi yn yr awyr. Bydd pob disgybl yn gafael mewn dwy wahanol law ar hap ac yn agor eu llygaid. Gofalwch rhag gadael neb allan ac ni ddylai unrhyw un afael yn nwy law yr un person. Wedyn bydd yn rhaid i'r grŵp geisio datglymu'r cwlwm drwy blethu o dan freichiau neu gamu dros gysylltiadau – y nod yw llunio un cylch mawr. Peidiwch â phoeni os bydd rhai yn sefyll yn wynebu'r ffordd anghywir.

Pwysleisiwch ei bod yn bwysig cydweithio er mwyn cyflawni'r canlyniad dymunol.

Grwpiau siâp

Dosbarthwch siapiau gludiog ar hap ymhlith y disgyblion, rhowch y siapiau ar eu talcen fel nad yw'r disgyblion yn gweld eu siâp. Defnyddiwch bedwar neu bum gwahanol siâp – cylchoedd, sêr, lleuadau, trionglau ac ati (neu wahanol liwiau sêr os na allwch ddod o hyd i siapiau). Y dasg yw i'r disgyblion drefnu eu hunain i grwpiau yn ôl y siapiau sydd ar eu talcen – pob cylch gyda'i gilydd, pob seren, ac ati (neu bawb â'r un lliwiau os defnyddiwyd lliwiau). Nid yw'r disgyblion yn cael siarad yn ystod y gweithgaredd ac nid yw nhw'n cael meimio siâp rhywun. Dylech amseru faint o amser mae'n cymryd iddyn nhw drefnu eu hunain i'r grwpiau cywir. Wedyn, gofynnwch iddyn nhw archwilio sut roedden nhw'n helpu ei gilydd a sut deimlad oedd helpu a chael help.

Nodwch y gall pob un ohonom helpu a bod angen help ar bobl ar wahanol adegau. Mae angen i ni gydweithio.

Rowndiau

'Roeddwn yn arfer credu ... ond nawr dwi wedi newid fy meddwl a dwi'n credu ... '

'Er mwyn tawelu dadl neu wrthdaro dwi'n rhan ohono gallaf ... '

Ar ôl i'r disgyblion wneud eu hawgrymiadau, gallech ddewis un neu ddwy enghraifft o syniadau ar gyfer yr ail rownd a gofyn iddyn nhw eu harddangos o ganol y cylch.

Gallai'r syniadau gynnwys ystum, fel ysgwyd llaw, cynnig dwylo gyda'r cledrau ar eu fyny, nodio, neu rywbeth y gallech ei ddweud, fel 'Dwi'n gallu gweld y sefyllfa o dy safbwynt di', 'Dwi am wella'r sefyllfa ... ', 'Iawn, dwi'n sori', 'Dwi'n gwybod nad oeddwn yn iawn'.

© Hawlfraint y Goron 2010
1334-2010-CYMRU

Cyfleoedd dysgu: gweithio mewn grwpiau

Deilliannau dysgu bwriedig

Pan fyddai'n gweithio mewn grŵp dwi'n gallu dweud wrth bobl os ydw i'n cytuno neu'n anghytuno â nhw a'r rhesymau.

Pan fyddai'n gweithio mewn grŵp dwi'n gallu gwrando ar bobl pan na fyddan nhw'n cytuno â mi ac ystyried yr hyn a ddywedwyd ganddyn nhw.

Dewiswch ddarn o waith grŵp i'r disgyblion ei wneud, fel rhan o unrhyw faes o'r cwricwlwm. Canolbwyntiwch ar yr amcan trafod a rhyngweithio fel grŵp 'Deall a defnyddio amrywiaeth o ffyrdd o feirniadu'n adeiladol ac ymateb i feirniadaeth'. Gofynnwch i'r disgyblion awgrymu beth mae hyn yn ei olygu ac i roi enghreifftiau. Archwiliwch y cwestiynau canlynol.

- Sut rydych yn teimlo pan fydd rhywun yn beirniadu eich syniadau neu'ch gwaith?
- Sut mae'r teimladau hynny yn effeithio ar eich ymddygiad?
- Beth all ddigwydd yn y grŵp pan fydd syniadau neu waith rhywun yn cael ei feirniadu?
- Pan fydd rhywun yn beirniadu gwaith neu syniadau person arall, sut gallan nhw wneud hynny gan sicrhau bod y person arall yn teimlo'n iawn?
- Pan fydd rhywun yn beirniadu eich syniadau neu'ch gwaith, beth gallwch chi ei wneud neu ei ddweud?

Gofynnwch i'r disgyblion wneud posteri am sut i roi a derbyn beirniadaeth adeiladol, ac wedyn eu harddangos yn yr ystafell ddosbarth.

Gofynnwch iddyn nhw ddechrau ar y gwaith grŵp rydych am iddyn nhw ei wneud. Gofynnwch i bob grŵp benodi arsylwr. Rôl yr arsylwr fydd ysgrifennu enghreifftiau da o roi a derbyn beirniadaeth er mwyn roi adborth i'r dosbarth.

Mae disgybl yn fy nosbarth sydd ag awtistiaeth yn ei chael hi'n anodd gweithio mewn grŵp, yn enwedig pan na fydd y lleill yn derbyn ei syniadau'n llwyr. Gwnaethon ni lawer o waith chwarae rôl â fe a datblygu rhai 'sgriptiau' iddo eu defnyddio pan fydd yn dechrau teimlo'n ddig am yr hyn sydd, yn ei farn fe, yn feirniadaeth.

Cyfleoedd dysgu: gwahaniaeth – rhwystr i gyfeillgarwch?

Deilliannau dysgu bwriedig

Dwi'n gwybod weithiau y gall gwahaniaeth fod yn rhwystr i gyfeillgarwch.

Dwi'n ceisio cydnabod pan fydda'i, neu bobl eraill, yn rhagfarnu pobl, ac yn gwneud ymdrech i oresgyn fy rhagdybiaethau.

Dwi'n gwybod sut mae'n teimlo i gael eich eithrio neu eich trin yn wael am eich bod yn wahanol mewn rhyw ffordd.

Atgoffwch y disgyblion o waith blaenorol a wnaethon nhw ar gyfeillgarwch ac amrywiaeth. Weithiau rydym yn meddwl nad allwn fod yn ffrindiau gyda rhywun cyn i ni hyd yn oed siarad â nhw. Gofynnwch i'r disgyblion ystyried beth sy'n ysgogi syniadau neu deimladau o'r fath.

© Hawlfraint y Goron 2010
1334-2010-CYMRU

Gofynnwch i'r disgyblion a ydyn nhw erioed wedi cael profiad o'r fath ac wedi dod yn ffrindiau gyda'r person yn ddiweddarach. Gwnewch restr o'r pethau sy'n rhwystro pobl rhag dod yn ffrindiau gyda rhywun arall. Yn ogystal â rhestru pethau fel 'peidio â chael cyfle i ddod i adnabod rhywun', 'gwahanol ddiddordebau', sicrhewch fod 'gwahaniaeth' yn cael ei gynnwys. Nodwch ein bod yn aml yn cymryd yn ganiataol os yw rhywun yn wahanol i ni mewn un ffordd (efallai'r ffordd maen nhw'n gwisgo, neu pa fwydydd maen nhw'n eu hoffi) y byddan nhw'n wahanol i ni mewn ffyrdd eraill hefyd ... gall hyn fod yn gamarweiniol iawn.

Mewn grwpiau neu fel dosbarth, darllenwch ar goedd neu rhowch gopi i'r disgyblion o rai o'r senarios byr a nodir ar y daflen adnoddau *Gwahaniaeth – rhwystr i gyfeillgarwch?* (gweler tudalen 30). Dewiswch y senarios yn ofalus, gan fod yn sensitif i sut gallai disgyblion penodol yn eich dosbarth fod yn profi'r senarios hynny. Trafodwch y senarios yr hoffech eu defnyddio ymlaen llaw gyda disgyblion unigol, er mwyn sicrhau y byddan nhw'n gyfforddus yn ymgymryd â'r gweithgaredd. Efallai y byddan nhw'n awyddus i weithio gyda chi i lunio senarios newydd sy'n fwy cyfforddus iddyn nhw.

Gofynnwch i'r disgyblion drafod eu syniadau am y senarios yn eu grwpiau, neu hwyluswch drafodaeth dosbarth neu gymuned ymholi (os ydych yn defnyddio'r dull hwn). Gallai'r cwestiynau gynnwys y canlynol:

- Yn eich barn chi, pam nad yw'r disgyblion eraill eisiau gwneud ffrindiau gyda *x*? Sut fyddech chi'n teimlo os mai chi oedd *x*?
- Pe byddech yn cael eich hun yn eistedd wrth ymyl *x* ar daith hir ar fws, pa dri pheth yr hoffech ei drafod gyda nhw?
- Beth allai fod yn wahanol, a beth allai fod yn gyffredin rhyngoch chi'ch dau?
- Beth fyddech chi'n ei wneud pe byddai *x* yn eich dosbarth?

Cyflwynwch y gair 'rhagfarn' ac eglurwch ei fod yn llythrennol yn golygu 'rhagfarnu' sef barnu ymlaen llaw. Nodwch effaith emosiynol a chymdeithasol rhagfarn ar y rheini sy'n ei brofi. Pwysleisiwch hefyd, os bydd gennym ragfarn yn erbyn grwpiau o bobl, ein bod yn cyfyngu'r bobl y gallem fod yn ffrindiau â nhw ac yn colli allan ar y cyfle i gyfoethogi ein bywydau drwy ganfod sut mae pawb yn debyg a sut rydyn ni'n wahanol.

Cyfleoedd dysgu: datrys gwrthdaro

Deilliannau dysgu bwriedig

Dwi'n gwybod ei bod yn bwysig mewn sefyllfa o wrthdaro i drafod yr hyn y mae rhywun wedi'i wneud neu wedi'i ddweud, yn hytrach na thrafod y person ei hun.

Dwi'n gallu defnyddio iaith ('negeseuon fi') sy'n helpu i leddfu sefyllfaoedd o wrthdaro.

Atgoffwch y disgyblion am y sgiliau rheoli gwrthdaro a ddysgwyd ganddyn nhw, ac am y broses datrys problemau'n heddychlon. Siaradwch drwy'r broses, gan ddefnyddio'r poster *Datrys problemau'n heddychlon* o'r Ffeil adnoddau ysgol gyfan os oes angen, gan nodi'r pwyntiau allweddol a drafodwyd yn ystod setiau thema cynharach.

© Hawlfraint y Goron 2010
1334-2010-CYMRU

Defnyddiwch strategaethau ymdawelu. Peidiwch â cheisio datrys problemau pan fyddwch yn ddig.

Meddyliwch sut rydych chi'n teimlo a pham, beth yw'r broblem a beth fyddech chi am ddigwydd cyn i chi gwrdd â'r person arall i ddatrys y gwrthdaro.

Pan fyddwch yn cwrdd:

- cofiwch eich bod yn cwrdd i ddatrys problem, nid i gweryla eto
- cymerwch droeon i siarad
- defnyddiwch sgiliau 'gwrando da' a pheidiwch â thorri ar draws y person arall
- ceisiwch ddeall y sefyllfa o safbwynt y person arall
- defnyddiwch eiriau, gweithredoedd neu ffyrdd o siarad digynnwrf
- byddwch yn barod i ddweud sori am beth a wnaethoch
- byddwch yn barod i dderbyn 'arwydd o heddwch' ac i gyfaddawdu pan fyddwch yn ceisio dod o hyd i sefyllfa ennill-ennill
- defnyddiwch gyfryngwr os bydd angen help arnoch i ddod o hyd i ateb sy'n gweithio i bawb.

Eglurwch fod y gweithgaredd nesaf yn canolbwyntio ar y geiriau a ddefnyddiwn a sut rydym yn eu dweud. Bydd y disgyblion yn gwybod fod y rhain yn bwysig o ran gwella neu waethygu dadleuon neu achosion o wrthdaro o'r gwaith a wnaed ganddyn nhw yng ngweithgaredd Blwyddyn 5 y thema hon ar 'gynhyrfu'r sefyllfa' a 'thawelu'r sefyllfa'. (Os na fydd y disgyblion wedi cael y cyfle i ymgymryd â'r gweithgaredd hwn, gallen nhw wneud hynny nawr.)

Defnyddiwch y daflen adnoddau *Defnyddio 'negeseuon fi'* (gweler tudalen 31) a gofynnwch i'r disgyblion ddarllen y datganiadau yn y golofn chwith ar goedd. Mae'r rhain yn bethau y mae pobl yn nodweddiadol yn eu dweud mewn dadl neu sefyllfa o wrthdaro.

Gofynnwch i'r disgyblion sut bydden nhw'n ymateb pe bai rhywun yn dweud y pethau hyn wrthyn nhw (ceisiwch eu dweud wrth rai ohonyn nhw). Byddan nhw'n gwrthwynebu ar unwaith, fwy na thebyg.

'Nac wyf.'
'Nac ydw.'
'Dyw hynny ddim yn wir.'
'Ydw.'

Gofynnwch beth a wnaeth iddyn nhw fod eisiau ymateb yn y fath fodd. Sut oedd y datganiadau hynny yn gwneud i bobl deimlo (neu sut gallen nhw wneud i bobl deimlo)?

Eglurwch fod y brawddegau hyn i gyd yn ymosod ar y person mewn rhyw ffordd – gan ddweud beth sy'n bod arnyn nhw.

Gall hyn effeithio ar ymateb y person. Gallen nhw ganolbwyntio ar ba mor ddig neu flin y maen nhw â'r siaradwr yn hytrach na meddwl am yr hyn maen nhw wedi'i wneud. Drwy ddefnyddio gwahanol ffordd o ddweud beth rydym yn ei deimlo, gallwn newid ymateb y person arall, sy'n golygu ei bod yn fwy tebygol o ddatrys y ddadl neu'r broblem.

© Hawlfraint y Goron 2010
1334-2010-CYMRU

Dywedwch wrth y disgyblion fod math arbennig o ddatganiad a all helpu, o'r enw 'neges fi'. Mae'n cynnwys tair rhan. (Fe'u nodir ar ben y daflen adnoddau er mwyn cyfeirio atyn nhw.)

Dwi'n teimlo'n ... (y teimlad a gewch)
pan fyddi di'n ... (gweithred y person arall sy'n eich poeni)
oherwydd ... (yr effaith arnoch, neu ar y person arall).

Rhowch enghraifft i'r disgyblion. Yn lle dweud:

'Rwyt ti bob amser yn hwyr ac yn fy siomi – rwyt yn hollol annibynadwy.' (Ymateb nodweddiadol: 'Nac ydw.'),

gallech ddweud:

'Dwi'n teimlo'n ddig pan dwyt ti ddim yn cyrraedd ar amser oherwydd bod yn rhaid i fi sefyll o gwmpas yn aros amdanat'.

Gofynnwch i'r disgyblion gwblhau'r daflen adnoddau *Defnyddio 'negeseuon fi'* (gweler tudalen 31) drwy feddwl beth fyddai'r ymateb posibl i'r ymadrodd 'cyhuddo' neu 'feio' cyntaf, wedyn aralleirio pob un o'r brawddegau i greu 'neges fi'. Gellir gwneud hyn yn unigol neu mewn parau a'u trafod mewn grwpiau wedyn.

Dyma'r ffyrdd posibl o aralleirio'r enghreifftiau ar y daflen adnoddau.

Am wirion – dwyn o siopau – dim ond ffyliaid sy'n gwneud hynny.	Dwi'n teimlo'n bryderus pan fyddi di'n dwyn o siopau oherwydd y byddi'n cael dy ddal ac yn mynd i helbul.
Edrycha beth ti wedi'i wneud ... mi wyt wedi difetha top newydd arall sy'n eiddo i fi – does dim ots 'da ti, nac oes?	Dwi'n teimlo'n ddig pan na fyddi di'n gofalu am fy mhethau oherwydd fy mod yn gorfod prynu pethau newydd ac nad yw hynny'n deg.
Dwyt ti byth yn gwneud dy waith cartref, y pwdryn diog.	Dwi'n teimlo'n bryderus pan na fyddi di'n gwneud dy waith cartref oherwydd na fyddi'n llwyddo yn yr arholiadau ac yn cael swydd dda.
Rwyt ti wedi colli fy mhennau ffelt – dwi byth yn mynd i roi benthyg unrhyw beth i ti eto.	Dwi'n teimlo'n ddigalon pan fyddi di'n colli fy mhethau oherwydd ei fod yn rhoi'r argraff nad yw fy mhethau a'm teimladau yn bwysig i ti.

Helpwch y disgyblion i roi'r hyn a ddysgwyd ganddyn nhw ar waith yn eu profiadau eu hunain drwy ystyried achos diweddar o wrthdaro. Beth a ddywedon nhw yn y gwrthdaro? Allan nhw feddwl am 'neges fi' y gallen nhw fod wedi'i defnyddio yn lle hynny?

Sylwer: Nid dim ond mewn sefyllfaoedd o wrthdaro y mae 'negeseuon fi' yn ddefnyddiol. Maen nhw hefyd yn ffordd dda iawn o eirio pethau pan fydd angen i chi fod yn gadarn neu pan fyddwch chi am fod yn gadarn. Gofynnwch i'r disgyblion eu hymarfer a nodi effeithiau eu defnyddio mewn sefyllfaoedd bob dydd.

© Hawlfraint y Goron 2010
1334-2010-CYMRU

Cyfleoedd dysgu: datrys gwrthdaro

Deilliannau dysgu bwriedig

Dwi'n gallu gweld sefyllfa o safbwynt person arall.

Dwi'n gwybod sut mae fy ymddygiad wedi'i gysylltu â'm meddyliau a'm teimladau.

Dwi'n gallu stopio a cheisio cael darlun cywir cyn gweithredu.

Atgoffwch y disgyblion fod ein tuedd o weld pethau o'n safbwynt ni ein hunain yn unig yn rhwystr allweddol i reoli sefyllfaoedd o wrthdaro yn llwyddiannus. Mae angen i ni ystyried pethau o safbwynt gwahanol. Bydd y disgyblion eisoes wedi gwneud rhywfaint o waith ar ystyried safbwynt arall mewn blynyddoedd blaenorol.

Defnyddiwch y daflen adnoddau *Sefyll yn fy esgidiau* (gweler tudalen 32) i ddangos sut gall meddwl mai dim ond un safbwynt sy'n bodoli arwain at ganlyniadau anffodus, a sut mae mwy nag un ffordd o edrych ar sefyllfa fel arfer. Gallech ddefnyddio'r 'olion traed sefyll yn fy esgidiau' os ydych yn eu defnyddio yn yr ystafell ddosbarth (sef dwy set o olion traed lliw.) Bydd y disgyblion yn sefyll ar un set wrth adrodd eu hochr nhw o'r stori. Wedyn byddan nhw'n newid olion traed i edrych ar y sefyllfa o safbwynt y person arall, gan sefyll yn esgidiau'r person arall.

Atgoffwch y disgyblion o'r cysylltiadau rhwng teimladau, meddyliau ac ymddygiad (gallech ddefnyddio'r darlun *Teimladau, meddyliau ac ymddygiad* o'r Ffeil adnoddau ysgol gyfan) – rydym yn aml yn gweithredu yn seiliedig ar wybodaeth anghywir, fel y nodir yn y senario ar y daflen adnoddau *Sefyll yn fy esgidiau* (gweler tudalen 32).

Defnyddiwch y daflen adnoddau *Ailfframio sefyllfaoedd* (gweler tudalen 33) fel sail ar gyfer chwarae rôl neu grwpiau trafod.

Gofynnwch i'r disgyblion ddefnyddio'r broses datrys problemau'n heddychlon i gynnal cyfarfod rhwng pob parti, lle bydd y ddwy ochr yn cyflwyno eu safbwynt nhw a cheir cyfle i ddatrys y gwrthdaro.

Cyfleoedd dysgu: ailystyried dicter

Deilliannau dysgu bwriedig

Dwi'n gwybod:
- beth sy'n sbarduno fy nicter
- beth sy'n digwydd pan fyddai'n mynd yn ddig
- beth sy'n digwydd pan fydd teimladau yn mynd yn drech na fi
- sut i ymdawelu.

Ailystyriwch gyda'r disgyblion (os bydd angen) y model dicter sy'n defnyddio tân gwyllt, gan ddefnyddio'r daflen *Tân gwyllt* o'r Ffeil adnoddau ysgol gyfan.

Atgoffwch y disgyblion o'r amrywiol rannau o'r tân gwyllt a ddefnyddir i gynrychioli'r gwahanol gamau o ddicter.

Sefydlais weithgaredd 'fferru ffrâm' gyda rhai o'r disgyblion. Gwirfoddolodd merch a gwisgodd ei hesgidiau chwaraeon. Pwyntiodd tri gwirfoddolwr arall at yr esgidiau a chwerthin.

Gwelson ni fod cartwnau wedi'u hanimeiddio yn ffynhonnell ardderchog o ddeunydd gweledol dig. Gosodais dasg gwaith cartref i'r dosbarth o ddod o hyd i ffigyrau cartŵn a chomig dig. Argraffon ni neu gopïo'r hyn y daethon nhw o hyd iddo a oedd yn ymddangos yn ddilys. Dros y flwyddyn, datblygodd y disgyblion bosteri ar gyfer llawer o wahanol deimladau gan ddefnyddio'r dull hwn – gyda lluniau cartŵn, a geiriau amgen o eiriaduron neu thesawrysau.

© Hawlfraint y Goron 2010

1334-2010-CYMRU

Tynnwch eu sylw at y fatsien. Dylech eu hatgoffa ei bod yn cynrychioli'r 'sbardun' ar gyfer eu dicter – gofynnwch iddyn nhw nodi syniadau o rai o'r ffactorau cyffredin sy'n sbarduno dicter.

Mae'r ffiws yn cynrychioli ail gam y dicter yn cronni. Dyma'r cam pan fydd ein cyrff a'n meddwl yn dechrau newid ac ymateb. Efallai y bydd y disgyblion yn cofio cwblhau 'map dicter' fel rhan o'u gwaith blaenorol, lle y gwnaethon nhw restru effeithiau dicter yn cronni yn ein cyrff. Gofynnwch iddyn nhw am syniadau am yr effeithiau hyn.

Mae corff y tân gwyllt wedi'i lenwi â dynameit ac mae'n cynrychioli'r 'ffrwydrad' sy'n digwydd pan fyddwn ni'n ddig iawn, iawn. Gofynnwch i'r disgyblion a allan nhw gofio sut deimlad yw bod mor ddig â hyn, a chynigiwch y crynodeb canlynol.

- Mae'n anodd meddwl yn synhwyrol ac yn rhesymol.
- Mae'n anodd gweld safbwynt rhywun arall.
- Mae'n anodd deall beth mae pobl yn ei ddweud (efallai na fyddwch yn eu clywed hyd yn oed).

Efallai na fyddwch yn ystyried canlyniadau'r hyn a wnewch.

Gofynnwch i'r disgyblion a ydyn nhw yn cofio pam nad ydym yn gallu meddwl yn synhwyrol pan fyddwn ni'n cyrraedd y cam hwn. Gallech eu hatgoffa o'r esboniad a roddwyd yn Thema 5 *Hoffi fi fy hun* (Blwyddyn 5) am pam rydym yn mynd yn ddig.

Atgoffwch y disgyblion ei bod yn bwysig iawn i ni ddal ein dicter cyn iddo droi'n ffrwydrad. Ni fydd strategaethau ymdawelu yn gweithio unwaith y byddwn wedi 'ei cholli hi'. Dyna pam bod angen i ni gydnabod pan fyddwn ni'n dechrau teimlo'n ddig a gwneud rhywbeth am y peth ar unwaith.

Gofynnwch i'r disgyblion a ydyn nhw'n cofio beth mae'r bwcedi o ddŵr yn ei gynrychioli. (Maen nhw'n cynrychioli'r strategaethau sydd gennym i ddiffodd y ffiws sy'n llosgi neu i dawelu ein cyrff a'n meddwl dig.) Atgoffwch nhw o'r syniadau a rannwyd ganddyn nhw am yr hyn sy'n eu helpu i ymdawelu yn eu gwaith ar Thema 1 *Dechrau newydd*. Mae'r daflen *Sut i ymdawelu* o'r Ffeil adnoddau ysgol gyfan yn cynnig rhai syniadau a mannau cychwyn, os bydd eu hangen arnoch.

Atgoffwch y disgyblion o'r gwaith a wnaed ganddyn nhw cynt ar feddwl am ganlyniadau byrdymor a hirdymor ein hymddygiad pan fyddwn ni'n ddig, a'r ffaith mai ni sy'n gyfrifol am ein hymddygiad, hyd yn oed pan fyddwn ni'n ddig. Atgoffwch nhw o'r gwaith ar 'ail-fframio sefyllfaoedd' mewn perthynas â rheoli gwrthdaro. Weithiau, drwy edrych ar sefyllfaoedd yn wahanol, gallwn reoli teimladau o ddicter yn well.

Eglurwch fod gan bob teimlad ddiben; mae teimlo'n ddig yn normal ac yn iawn – beth a wnawn â'r teimlad hwnnw sy'n bwysig. Mae angen i ni allu defnyddio'r rhan o'n hymennydd sy'n meddwl i feddwl am ganlyniadau hirdymor yn ogystal â chanlyniadau byrdymor (a allai deimlo'n gadarnhaol ar y pryd) a phenderfynu ar gamau gweithredu synhwyrol. Atgoffwch y disgyblion fod yn rhaid iddyn nhw ymdawelu er mwyn meddwl yn glir a gofynnwch iddyn nhw rannu eu hoff awgrymiadau ar gyfer ymdawelu.

Roedd rhai o'n bechgyn ym Mlwyddyn 6 yn amharod i weithio ar eu dicter – awgrymodd trafodaeth fod rhyw fath o statws arbennig yn gysylltiedig â'i 'cholli hi'. Defnyddion ni llawer o eiriau a oedd yn gysylltiedig â chryfder a phŵer wrth gyfeirio at reoli dicter – geiriau fel 'bod mewn rheolaeth', 'bod ar y brig', 'aros yn gryf', 'peidio ag ildio'. Helpodd hyn i ennyn diddordeb y bechgyn fwy.

© Hawlfraint y Goron 2010
1334-2010-CYMRU

Gweithgareddau parhaus

Anogwch y disgyblion i aralleirio unrhyw ddatganiadau cyhuddo neu feio i '**negeseuon fi**'. Arddangoswch y strwythur ac enghreifftiau o'r defnydd o 'negeseuon fi' (yn y gornel datrys gwrthdaro os oes gennych un).

Gwnewch yn siŵr bod y disgyblion yn parhau i gael **cyfleoedd i ddod i adnabod a gweithio gyda phawb yn y dosbarth** a'ch bod yn cynnwys amser achlysurol yn eich trefn arferol iddyn nhw sôn am rywbeth diddorol y maen nhw wedi'i ganfod am rywun yn y dosbarth – gyda chaniatâd y person hwnnw. Atgoffwch nhw'n gyson o werth a chyffro amrywiaeth yn y cyd-destun hwn a phwysigrwydd ystyried rhagdybiaethau a rhagfarn.

Defnyddiwch sesiynau llawn i helpu'r disgyblion i ymarfer **rhoi adborth adeiladol ac ymateb iddo** mewn perthynas â gwaith ei gilydd. Dylech eu hannog i adolygu eu llwyddiant wrth roi a derbyn beirniadaeth ar ôl iddyn nhw weithio mewn grwpiau ar unrhyw dasg.

Tynnwch sylw at yr ymatebion sy'n tawelu neu'n cynhyrfu gwrthdaro pan fyddwch chi'n clywed disgyblion yn eu defnyddio, a'u hannog i sylwi arnynt eu hunain. Atgoffwch y disgyblion o ganlyniadau tebygol defnyddio'r ymatebion hyn a'u hannog lle bo angen i ystyried gwahanol ffordd o gyflwyno eu barn.

Canmolwch y disgyblion pan fyddan nhw'n llwyddo i reoli eu dicter a gofynnwch iddyn nhw rannu'r strategaeth a ddefnyddion nhw i wneud hyn gyda'r dosbarth.

Pan fydd y disgyblion yn gweithio mewn grwpiau, dosbarthwch nifer gyfartal o gownteri neu eitemau tebyg a gofynnwch iddyn nhw roi cownter yng nghanol y bwrdd bob tro y byddan nhw'n cyfrannu. Pan fyddan nhw wedi rhedeg allan o gownteri, bydd yn rhaid iddyn nhw aros tan y bydd y gweddill wedi defnyddio eu cownteri cyn cael rhagor. Bydd hyn yn helpu i atal grwpiau rhag cael eu gormesu gan nifer fach o siaradwyr.

Parhewch i helpu'r disgyblion i **ddatrys gwrthdaro** wrth roi amser a darparu'r gofod a'r adnoddau priodol iddyn nhw lle y bo'n bosibl.

Cwestiynau ar gyfer myfyrio ac ymholi

- Os bydd llawer o bobl yn meddwl rhywbeth, a yw hynny'n golygu eu bod yn iawn?
- A yw'n well dilyn neu arwain?
- Sut rydym yn penderfynu beth i'w wneud?

Adolygu

- Ym mha ffyrdd y mae'r disgyblion yn teimlo eu bod wedi gwella o ran gweithio mewn grŵp?
- All y disgyblion son am amser lle gwnaethon nhw 'ail-fframio' sefyllfa, neu edrych arni o safbwynt gwahanol? (Fwy na thebyg y byddai'n werth paratoi enghraifft o'ch profiad chi eich hun er mwyn helpu gyda'r cwestiwn hwn.)
- All y disgyblion son am amser lle gwnaethon nhw ddewis 'bod yn nhw eu hunain' yn hytrach na chydymffurfio a bod fel pawb arall?

© Hawlfraint y Goron 2010
1334-2010-CYMRU

Taflen adnoddau set Werdd: Blwyddyn 6

Gwahaniaeth – rhwystr i gyfeillgarwch?

Roedd B yn eistedd gartref yn gwylio'r teledu. Roedd yn gwylio rhaglen arall am derfysgwyr mewn gwlad bell a oedd yn lladd pobl ddiniwed. Bob tro roedd yn gweld rhaglen o'r fath, roedd yn pryderu. Er bod y bobl hyn yn byw ym mhen draw'r byd ac nad oedd unrhyw gysylltiad ganddyn nhw â hi, ei theulu nac unrhyw un roedd erioed wedi'u cyfarfod neu'n eu hadnabod, pan gerddai i'r ysgol, roedd yn gwybod y byddai rhai pobl yn edrych arni mewn ffordd amheus a gelyniaethus. Er iddi gael ei geni ym Mhrydain a'i bod wedi byw yno erioed, roedden nhw'n edrych arni fel pe na bai'n perthyn ac na ddylai fod yno. Efallai mai ei dillad oedd yn gyfrifol am hynny, efallai ei gwallt neu liw ei chroen. Nid oedd yn siŵr. Ond roedd yn gwybod ei fod yn gwneud iddi deimlo'n ofnus ac yn anhapus. Roedd y Mosg roedd yn ei fynychu eisoes wedi bod yn destun ymosodiadau a graffiti hiliol ac roedd yn poeni beth fyddai'n digwydd nesaf.

Roedd L yn dda iawn yn y rhan fwyaf o bethau ac roedd ganddo lawer o ffrindiau yn yr ysgol. Roedd yn fyddar ond nid oedd hynny'n gwneud unrhyw wahaniaeth gan fod pawb yn gwybod am bethau fel sut i'w wynebu pan oedden nhw'n siarad â fe a gwrando'n ofalus ar yr hyn roedd ganddo i'w ddweud. Roedd yn edrych ymlaen yn fawr iawn at fynd i barc gwyliau gyda'i deulu. Ond pan gyrhaeddodd yno, nid oedd yn llwyddiant. Nid oedd yn adnabod unrhyw un ac nid oedd fel petai unrhyw un am ei adnabod fe. Roedd fel petaen nhw'n teimlo'n chwithig am nad oedden nhw'n gallu deall yr hyn yr oedd yn ei ddweud. Yn y diwedd, treuliodd y rhan fwyaf o'r gwyliau yn aros gyda'i fam a'i dad wrth i bawb arall wneud ffrindiau newydd. Roedd yn falch iawn o gael dychwelyd i'r ysgol.

Dau frawd oedd S a T. Dim ond yn ddiweddar y daeth eu teulu i fyw ym Mhrydain. Roedd yn rhaid iddyn nhw adael eu mamwlad gan fod pobl debyg iddyn nhw yn eu tref yn cael eu lladd felly bu'n rhaid i'r teulu cyfan ddianc. Bu'n gyfnod anodd iawn i'r teulu cyfan ac roedd y ddau fachgen yn agos iawn ac yn gofalu am ei gilydd. Cerddai S a T i'r ysgol bob dydd yn dal dwylo, fel y bydden nhw wedi gwneud yn eu mamwlad lle'r oedd yn gyffredin iawn i fechgyn a dynion ddal dwylo. Ond roedd rhai o'r bechgyn yn eu hysgol newydd yn chwerthin ac yn eu gwawdio. Roedden nhw'n clywed y gair 'hoyw' dro ar ôl tro wrth i'r bechgyn eraill wneud hwyl am eu pennau. Roedden nhw'n teimlo'n ofnus iawn ac yn anniogel. Nid oedd Prydain yn teimlo fel lle da i fod ynddo.

© Hawlfraint y Goron 2010
1334-2010-CYMRU

Roedd N ac M yn meddwl mai nhw oedd y merched gorau yn yr ysgol. Roedden nhw'n meddwl eu bod yn well na'r plant eraill am eu bod mor cŵl. Nid oedd unrhyw un arall mor ffasiynol â nhw. Yn eu teuluoedd, roedd y ddwy fam yn hoffi gweld eu plant yn gwisgo'r ffasiwn ddiweddaraf. Roedden nhw wrth eu boddau gyda siopa a chylchgronau pan oedden nhw'n ifanc ac roedden nhw am i'w plant fwynhau'r un pethau. Nid oedd P yn debyg iddyn nhw. Nid oedd ganddi lawer o ddiddordeb mewn bod yn ffasiynol. Weithiau byddai'n hoffi cael rhywbeth cŵl a byddai'n gofyn i'w mam neu ei thad, ac weithiau bydden nhw hyd yn oed yn dweud iawn. Ond fel arfer, byddai ei mam yn dweud, 'Mae digon o amser i'r holl nonsens 'na pan fyddi di'n hŷn. Bydda'n ti dy hun. Paid â cheisio bod fel pawb arall.' Roedd N ac M bob amser yn dweud pethau cas wrth P. 'Fyddwn i ddim am gael fy ngweld â gwallt fel 'na!' ac 'Nid oes unrhyw un wedi gwisgo esgidiau rhedeg fel 'na ers canrifoedd.' Roedd P yn anhapus iawn ac yn osgoi unrhyw gyswllt ag N ac M.

Mae J yn rhan o gymuned o Deithwyr ac mae newydd ymuno ag ysgol newydd. Daw i sylweddoli'n gyflym fod plant eraill yn cadw draw wrtho. Nid yw'n teimlo'n hapus yn yr ysgol gan fod rhai o'r bobl yno yn anghyfeillgar. Caiff gweryl gyda phlentyn arall sy'n dweud wrtho 'Dwyt ti ddim yn perthyn yma. Mae fy mam yn dweud na fyddi di yma bum munud. Felly does neb yn poeni amdanat.'

© Hawlfraint y Goron 2010
1334-2010-CYMRU

Taflen adnoddau set Werdd: Blwyddyn 6

Defnyddio 'negeseuon fi'

Dwi'n teimlo'n ... (y teimlad a gewch)
pan fyddi di'n ... (gweithred y person arall sy'n eich poeni)
oherwydd ... (yr effaith arnoch chi neu ar y person arall)

Pethau y gallem eu dweud mewn dadl	Ymateb tebygol y person arall	Neges 'fi'	Ymateb tebygol y person arall
Rwyt ti bob amser yn hwyr ac yn fy siomi – rwyt yn hollol annibynadwy.		Dwi'n teimlo'n ... pan fyddi di'n ... oherwydd ...	
Am wirion – dwyn o siopau – dim ond ffyliaid sy'n gwneud hynny.			
Edrycha beth ti wedi'i wneud ... mi wyt wedi difetha top newydd arall sy'n eiddo i fi – does dim ots 'da ti, nac oes?			
Dwyt ti byth yn gwneud dy waith cartref, y pwdryn diog.			
Rwyt ti wedi colli fy mhennau ffelt – dwi byth yn mynd i roi benthyg unrhyw beth i ti eto.			

© Hawlfraint y Goron 2010
1334-2010-CYMRU

Taflen adnoddau set Werdd: Blwyddyn 6

Sefyll yn fy esgidiau

Y sefyllfa

Mae grŵp o ferched yn sefyll ar yr iard chwarae. Mae un ferch yn pwyntio ac maen nhw'n troi i edrych ar ferch sy'n sefyll ar ei phen ei hun. Merch newydd ym Mlwyddyn 6 yw hi. Mae'n meddwl eu bod yn edrych ar ei hen esgidiau rhedeg, sy'n codi cywilydd arni. Mae un o'r merched yn sibrwd rhywbeth i un arall y tu cefn i'w llaw. Mae'r grŵp o ferched yn dechrau cerdded tuag ati …

Dehongliad y ferch

Mae'n meddwl: 'Maen nhw'n gwneud hwyl am fy mhen/maen nhw'n mynd i ddechrau cweryl.'

Mae'n teimlo: cywilydd/dan fygythiad/dig.

Ymddygiad: mae'n rhuthro tuag at y grŵp ac yn taro un o'r merched.

Y sefyllfa go iawn

Mae un ferch yn dweud, gan bwyntio: 'Hei, edrychwch. Dyna'r ferch newydd – rhaid ei bod hi'n teimlo'n swil.' (Maen nhw'i gyd yn edrych.)

Mae'r ail ferch, yn sibrwd i'r drydedd ferch, 'Mae'n edrych yn gryf iawn – gallai fod yn addas i'r tîm pêl-droed.'

Mae'r drydedd ferch yn dweud 'Ie – beth am ofyn iddi os yw hi awydd chwarae.'

Maen nhw'n dechrau cerdded tuag ati.

© Hawlfraint y Goron 2010

1334-2010-CYMRU

Taflen adnoddau set Werdd: Blwyddyn 6

Ailfframio sefyllfaoedd

Paratowch ymarfer chwarae rôl gydag un o'r sefyllfaoedd isod. Trafodwch yn eich grŵp y syniadau a'r teimladau sy'n sail i weithredoedd y cymeriadau, wedyn ceisiwch feddwl (gan chwarae rôl y person sy'n mynd yn ddig) am wahanol ddehongliad i'r digwyddiad – ei 'ail-fframio'. Sut byddai hyn yn effeithio ar ganlyniad eich ymarfer chwarae rôl?

1. Mae tad Dewi yn y carchar. Mae'n clywed sgwrs rhwng dau ddisgybl hŷn. Mae'n clywed y gair 'carchar' ac yn cymryd yn ganiataol eu bod yn siarad am ei dad. Mae cwmwl coch dicter yn lledaenu drosto ac mae'n rhuthro atyn nhw, yn barod i ymladd.

2. Ar y ffordd i'r ysgol gyda dau ffrind rydych yn gweld bachgen o'ch blaen sydd hefyd ar ei ffordd i'r ysgol. Rydych wedi'i weld yn yr ysgol ychydig o weithiau. Rydych am wneud ffrindiau newydd, felly rydych yn galw allan, 'Hei, arhosa amdanom ni – wyt ti am gerdded gyda ni?'. Mae'r bachgen yn dal i gerdded heb hyd yn oed droi yn ôl. Rydych yn rhoi cynnig arall arni ond mae'n dal i gerdded. Mae eich ffrindiau yn meddwl bod hyn yn ddoniol iawn ac mae'n codi cywilydd arnoch. Rydych yn dechrau teimlo'n ddig iawn ac yn penderfynu dial arno pan fyddwch yn ei weld y tro nesaf.

3. Rydych ar eich ffordd i'r ysgol yng nghar newydd eich tad. Rydych yn cyrraedd goleuadau traffig ac mae car yn arafu wrth eich ymyl yn y lôn sy'n troi i'r dde. Mae'n fflachio ei oleuadau ac yn swnio'r corn. Wrth i chi edrych o amgylch, wrth i'r goleuadau newid, rydych yn adnabod bachgen a merch o'r ysgol. Mae'r car yn tynnu i mewn o'ch blaen. Mae eich tad yn flin iawn a phan welwch y plant yn y car y diwrnod canlynol, rydych yn penderfynu dweud eich dweud wrthyn nhw.

© Hawlfraint y Goron 2010
1334-2010-CYMRU

Gallwch lawrlwytho'r cyhoeddiad hwn a chael mwy o wybodaeth yn:
www.cymru.gov.uk/addysgasgiliau

Dylech ddyfynnu'r cyfeirnod hwn: **1334-2010-CYMRU**

© Hawlfraint y Goron 2010

Gellir atgynhyrchu darnau o'r ddogfen hon at ddibenion sy'n ymwneud ag addysg, hyfforddiant neu ymchwil anfasnachol, cyhyd â bod y ffynhonnell yn cael ei chydnabod yn hawlfraint y Goron, bod teitl y cyhoeddiad yn cael ei nodi, bod y deunydd yn cael ei atgynhyrchu'n gywir ac nad yw'n cael ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol.

Nid yw'r caniatâd i atgynhyrchu deunydd a warchodir gan hawlfraint y Goron yn ymestyn i unrhyw ddeunydd yn y cyhoeddiad hwn y nodir ei fod yn hawlfraint trydydd parti.

Ar gyfer unrhyw ddefnydd arall, cysylltwch â
HMSOlicensing@cabinet-office.x.gsi.gov.uk
www.opsi.gov.uk/click-use/index.htm

Seiliwyd y deunyddiau hyn ar y deunyddiau *Primary: Social and emotional aspects of learning* a ddatblygwyd yn wreiddiol gan Yr Adran Addysg a Sgiliau yn Lloegr. Addaswyd a chyfieithwyd y deunyddiau hyn i'w defnyddio yng Nghymru gan Yr Adran Plant, Addysg, Dysgu Gydol Oes a Sgiliau gyda chaniatâd yr Adran Plant, Ysgolion a Theuluoedd yn Lloegr.

Tîm Ennyn Diddordeb Disgyblion
APADGOS
Llywodraeth Cynulliad Cymru
Parc Cathays
Caerdydd
CF10 3NQ
Ffôn: 029 2082 1556
Ffacs: 029 2080 1044
e-bost: petshare@wales.gsi.gov.uk