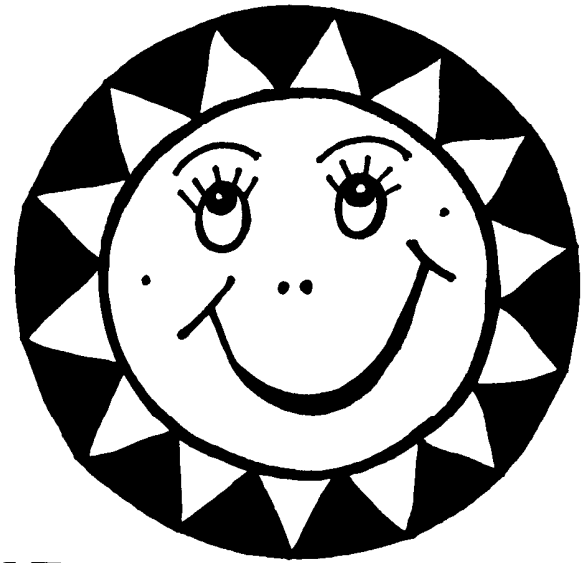
HAUL HAPUS & DAFAD DRIST



Pecyn Gwrth-fwlio i'w ddefnyddio gyda phant dan bump oed

Cynhyrchwyd ar ran Grwp Gwrth-fwlio Rhyng-Asiantaethol Abertwae, Castell-nedd a Phort Talbot gan Dyanmix Ltd.

Noddwyd gan Sefydliad Lloyds TSB yng Nghymru

CYFLWYNIAD

Mae'r pecyn adnoddau hwn yn cael ei gyflwyno er cof am Jean John, a gollodd frwydr hir yn erbyn cancr cyn cwblhau'r prosiect hwn.

Hyfforddwyd Jean yn y lle cyntaf fel athrawes a bu'n gweithio am ddeng mlynedd fel Swyddog Datblygu ac yn fwy diweddar fel Swyddog Gweithredol Rhanbarthol i Abertawe a Chastell-nedd Port Talbot i Gymdeithas Cylchoedd Chwarae Cyn-ysgol Cymru.

Roedd Jean yn credu'n gryf yng ngrym cydweithio. Roedd hi'n un o aelodau gwreiddiol y Grŵp Gwrth-fwlio Rhyng-asiantaethol. O fewn y grŵp Jean fyddai'n sicrhau bod sylw'n cael ei roi i'r persbectif blynyddoedd cynnar bob amser a hi'n bennaf a sicrhaodd fod y prosiect hwn yn cael ei fabwysiadu a'i gwblhau.

Roedd Jean bob amser yn ymroi ei hunan yn llwyr i'w gwaith, a'i chonsýrn pennaf, yn ei gwaith a'i bywyd yn gyffredinol, oedd y plant. Bydd pawb a oedd yn ei hadnabod ac yn gweithio gyda hi yn gweld colled fawr ar ei hôl.

CYNNWYS

- **CYFLWYNIAD I'R PROSIECT GWRTH-FWLIO AR GYFER PLANT DAN BUMP OED**
- **GWERTHOEDD SYLFAENOL**
  - DIFFINIAD
  - DECHREUADAU
  - EFFEITHIAU
  - GWELLA PETHAU
- **GWEITHGAREDDAU**
  - CYFLWYNO'R GWEITHGAREDDAU
  -
  - GÊMAU CYNHESU A THORRI'R GARW
  - ARCHWILIO TEIMLADAU AC EMOSIYNAU
  - HUNAN-BARCH
  - DERBYN GWAHANIAETHAU
  - GÊMAU CYDWEITHIO AC YMDDIRIED
  - GÊMAU PARASIWT
  - PYPEDWAITH
  - SIOEAU PYPEDAU
  - GÊMAU I GLOI
- **ATODIAD**
  - ASTUDIAETHAU ACHOS
  - STRATEGAETHAU
  - LLYFRAU, TAPIAU A FIDEOS
  - CYSYLLTIADAU

“ HAUL HAPUS A DAFAD DRIST”

Nod y pecyn hwn yw darparu cyfres o weithgareddau ar eich cyfer y gallwch eu defnyddio gyda phlant dan bump oed. Er mwyn cyflwyno’r gweithgareddau a awgrymwyd yn llwyddiannus, credwn y dylech fod wedi cymryd amser i ystyried pa fath o ymddygiad y byddech yn ei alw’n “bwlio”, pam y credwch ei fod yn digwydd a’r hyn y gellir ei wneud ynglŷn â’r peth. Ein syniadau ni a’r bobl hynny a fynychodd ein cynadleddau sy’n ffurfio’r egwyddorion sylfaenol a geir yn rhan gyntaf y pecyn. Mynnwch amser i bori trwyddynt gan eu bod yn darparu sylfaen ar gyfer y prosiect cyfan.

EIN DIOLCH I
- Sefydliad Lloyds TSB
- TEC Gorllewin Cymru
- Pwyllgor PADLOR a’r is-grŵp plant dan bump oed
- Ein plant: Anna (1), Ellen (1), Tesni (2) Caitlin (3) ac Eliot (4)

CYFLWYNIAD I'R PROSIECT
GWRTH-FWLIO AR GYFER PLANT DAN BUMP OED

- Grŵp gwrth-fwlio rhyng-asiantaethol Abertawe, Castell-nedd a Phort Talbot fu'n gyfrifol am roi'r pecyn hwn ar waith. Grŵp o gynrychiolwyr yw hwn sy'n dod o asiantaethau gwahanol gan gynnwys addysg, gwasanaethau cymdeithasol, iechyd, yr heddlu a sefydliadau gwirfoddol fel y Cyngor Gwasanaethau Gwirfoddol (CGG), Mudiad Ysgolion Meithrin (M.Y.M.), Cymdeithas Cylchoedd Chwarae Cyn-ysgol Cymru ac *Interplay.* Roedd y sefydliadau hyn yn cydnabod yr angen am adnoddau gwrth-fwlio ar gyfer gweithwyr gyda phlant dan bump oed a gwnaethant gais llwyddiannus i Sefydliad Lloyds TSB i noddi'r gwaith hwn. Gofynnwyd i ni, Dynamix Ltd, i gyflawni'r prosiect hwn.

- Mae Dynamix yn sefydliad cydweithredol i weithwyr sydd wedi ei leoli yn Abertawe. Mae gennym brofiad helaeth o weithio gyda phobl ifanc drwy gyfrwng methodoleg gyfranogol. Mae hyn yn cynnwys y gwaith mewn ysgolion cynradd ac uwchradd ar gyfer prosiect y grŵp gwrth-fwlio rhyng-asiantaethol gwreiddiol, sy'n cael ei adnabod nawr fel *"Put a Dinner Lady on the Roof".*

  Bu pedwar o hyfforddwr Dynamix yn gweithio i ddyfeisio ystod o weithgareddau a fyddai'n addas ar gyfer gwaith gyda phlant dan bump oed i archwilio materion yn ymwneud â bwlio.

- Mewn parau, aethom i ymweld â phum lleoliad yng Nghastell-nedd, Port Talbot ac Abertawe i roi cynnig ar y gwahanol gêmau, sioeau pypedau a gweithgareddau gyda grwpiau o blant rhwng 2-5 oed.

  Roedd sesiynau gyda'r plant yn cynnwys:
  - gosod rheolau sylfaenol
  - gêmau cynhesu
  - gêmau parasiwt
  - caneuon
  - gêmau hunan-barch
  - gweithio gyda phypedau er mwyn cynorthwyo i ddiffinio bwlio a rhai o'r ffyrdd posib o ymdrin ag ef.
  - gweithgareddau i archwilio teimladau ac emosiynau
  - ymarferion i annog derbyn gwahaniaethau

  Y gweithgareddau hyn sy'n sylfaen i'r pecyn hwn.

- Yn un o'r gêmau a chwaraewyd, rhoddwyd heuliau hapus a chymylau trist i'r plant a wnaed o blatiau papur er mwyn iddynt allu pleidleisio. Pan ddangoswyd cwmwl trist i un plentyn dywedodd: *"Dafad drist yw hi!"* ac felly cafwyd teitl i'r pecyn hwn.

- Yng ngoleuni'r gwaith ymchwil peilot hwn, paratowyd 3 sesiwn hyfforddi i gyflwyno ein darganfyddiadau a chyfnewid gwybodaeth tra ar yr un pryd rhannu ein methodoleg gyda'r sawl sy'n gweithio gyda phlant dan bump oed yn yr ardal. Rydym wedi cynnwys gêmau, addasiadau ac astudiaethau achos a rannwyd gyda ni yn y cynadleddau hyn.

- Er mai canlyniad terfynol y broses yw'r pecyn hwn gobeithiwn y bydd yn eich symbylu chi a'r plant yr ydych yn gweithio gyda nhw i gael syniadau newydd ac i ganfod ffyrdd creadigol o ddatrys problemau.

DIFFINIAD

SUT?
Graddau gwahanol – o weithrediadau bwriadol o fwlio i ymddygiad anfwriadol sy'n achosi i rywun arall deimlo ei fod yn cael ei fwlio

BETH ?
- Corfforol
- Emosiynol / seicolegol
- Llafar
- Cau allan
- Mynnu trwy drais

BETH?
Ymddygiad mynych sy'n niweidio neu'n achosi ofn

PWY?
- Plentyn i blentyn
- Oedolyn i oedolyn
- Oedolyn i blentyn ac fel arall
- Mawr i'r bach ac fel arall
- Unigolion i grwpiau ac fel arall
- Grwpiau i grwpiau

BWLIO

BETH?
Gall fod mewn ffurfiau gwahanol:
e.e.
- Gwahaniaethu
- Galw enwau
- Bygwth
- Hiliaeth
- Pwysau gan gyfoedion
- Labelu
- Smacio

PAM?
Mae'n ymwneud â phŵer, codi eich statws a rheoli eraill.

PRYD?
Gall ddigwydd i berson o unrhyw oedran ac ar unrhyw adeg

BLE?
Gall ddigwydd mewn unrhyw sefyllfa neu amgylchedd.

Wrth ddiffinio bwlio rydym wedi derbyn y syniad o ymddygiad mynych bwriadol sy'n achosi niwed i rywun arall. Hefyd, gall bwlio gael ei rannu'n bum math: corfforol, emosiynol/seicolegol, llafar, cau allan a mynnu trwy drais.

Fodd bynnag, roeddem yn awyddus i ymchwilio i'r syniad fod graddau gwahanol o fwlio yn amrywio o enghreifftiau clir sy'n cael eu derbyn yn gyffredinol lle mae person yn achosi niwed i berson arall yn fwriadol ac yn fynych, i sefyllfaoedd lle mae ymddygiad rhywun yn achosi i rywun deimlo ei fod yn cael ei fwlio hyd yn oed os nad oedd yr ymddygiad gwreiddiol wedi ei fwriadu i achosi niwed.

Roeddem yn teimlo fod y syniad hwn yn hynod o briodol i waith gyda phlant dan bump oed lle maent yn arbrofi ac yn dysgu patrymau ymddygiad, ac nad ydynt yn sylweddoli o bosib, fod eu gweithrediadau yn achosi niwed i rywun arall.

Ein nod, felly, oedd darparu gweithgareddau a fyddai'n galluogi plant ifanc i gydnabod eu teimladau a'u hemosiynau eu hunain a dechrau dangos empathi at y modd y mae pobl eraill yn teimlo mewn sefyllfaoedd arbennig, a hefyd i ddeall y math o ymddygiad a allai achosi niwed a gofid i eraill.

DECHREUADAU BWLIO

Rydym wedi gwahanu dechreuadau bwlio yn dair prif ran.

- **Y plentyn sy'n cael ei fwlio**
- **Dylanwad yr oedolyn**
- **Plant eraill**

Mae bwlio yn ymddygiad sydd yn bodoli, ond mae'n cael ei fodelu, ei gadarnhau, a'i gefnogi gan gymdeithas sy'n ei dderbyn, ei gymeradwyo, ei wobrwyo a'i oddef.

Y plentyn sy'n cael ei fwlio

Mae'r plentyn sy'n cael ei fwlio yn rhan o'r broblem a gall gynyddu tebygolrwydd yr ymddygiad. Gellir eu gwneud yn "ddiogel rhag bwlio" drwy ddeall a dathlu'r hyn sy'n eu gwneud yn wahanol. Mewn achosion eraill, mae newid y gwahaniaethau hynny sy'n achosi'r ymddygiad hwn yn gallu bod yn broses syml a phriodol. E.e. gwella glendid personol neu feithrin hunan-barch.

Dylanwad yr oedolyn

Mae oedolion drwy eu hymddygiad yn brif ffynhonnell bwlio. Gellir eu gwneud yn fwy ymwybodol o'r broblem. Dylent fod yn ymwybodol y gallant fod yn gyfrifol am greu bwlio drwy eu hagweddau a'u hymddygiad. Nhw yw'r modelau rôl. Felly gall eu gweithrediadau a chysondeb eu hymatebion gael eu sodro mewn plant sydd yn "fwlis". Gellir newid eu rôl drwy roi cefnogaeth bositif i unigolion a grwpiau o blant. Gallant hefyd awgrymu a modelu camau gwahanol a bod yn ymwybodol o wreiddiau ymddygiad bwlio parhaus.

Plant eraill

Mae'r grŵp hwn yn cynnwys y rheiny sy'n bwlio yn weithredol neu sy'n caniatáu bwlio drwy ei dderbyn yn oddefol. Dylid cynorthwyo plant eraill a'u hannog i greu ardal sy'n rhydd o fwlis. Gellir gwneud hyn drwy ddatblygu empathi a dealltwriaeth.

Un ffordd o gyflawni hyn yw drwy roi cynnig ar wahanol strwythurau a hierarchaethau fel nad yw'r "drefn bigo" yn dod yn rhywbeth sefydlog.

Ffordd arall yw dysgu'r plant i gyfleu dicter a rhwystredigaeth mewn ffyrdd nad ydynt yn niweidio a chael pleser heb i rywun arall ddioddef. Mae'n rhaid i blant ddeall mwy am eu hymddygiad eu hunain a'i effaith ar eraill. Drwy fesur eu hunan-barch ac adnabod pwysau gan eu cyfoedion a'r gymdeithas yn gyffredinol, gallant leihau'r niwed a wneir gan fwlio.

EFFEITHIAU

Mae bwlio yn fater difrifol iawn. Weithiau mae'n ymddangos nad yw'r canlyniadau yn y pendraw bob amser yn ddrwg. Gall rhai honni ei fod wedi eu "caledu" rhywfaint, wedi "cryfhau eu cymeriad", neu eu bod cyrraedd "lle y maen nhw heddiw" trwy "godi cywilydd" ar bobl eraill. Yn yr un modd, nid yw'r rheiny a oedd yn fwlis yn eu plentyndod yn tyfu i fod yn "fwlis", o reidrwydd. A bod yn gwbl onest, gall nifer ohonom honni ein bod wedi profi dwy ochr y geiniog ar ryw adeg neu'i gilydd, heb weld unrhyw effeithiau amlwg.

Fodd bynnag, mae'n rhaid pwysleisio nad yw'r diagram effeithiau yn gor-ddweud. **Mae bwlio yn brifo. Mae cael eich labelu'n fwli yn brifo**. Mae'r holl broblemau sy'n rhan o'r we o effeithiau yn real, maent wedi digwydd a gallant ddigwydd eto. Mae'n bosib y bydd un person yn profi un o'r effeithiau hyn, tra bydd person arall yn profi nifer ohonynt. Gall nifer helaeth ohonynt ddigwydd o fewn cylchoedd o blant **ifanc.**

Pwy, yn ei iawn bwyll, allai fyth ganiatáu teimladau o boen, anhapusrwydd ac unigrwydd mewn plentyn bach, hyd yn oed er mwyn datblygu'r cymeriad cryfaf?

Nid yw'r cysylltiadau rhwng yr effeithiau hyn yn anochel, ond mae bob amser yn bosib y gallai unrhyw un ohonynt arwain at unrhyw un o'r lleill.

BWLIO - Y WE O EFFEITHIAU

Rejection of everything	Gwrthod popeth
Affects whole life	Effeithio ar fywyd cyfan
Seek revenge - even years later	Ceisio dial - flynyddoedd wedyn hyd yn oed
Plastic or reconstructive surgery	Llawdriniaeth gosmetig neu adluniol
Divided groups	Grwpiau rhanedig
Exclusion from school	Gwaharddiad o'r ysgol
Depression	Iselder ysbryd
Suicide	Hunanladdiad
Solitude	Unigrwydd
Stress	Dan bwysau
No social life	Dim bywyd cymdeithasol
Nightmares	Hunllefau
Bullying becomes a habit	Bwlio yn dod yn arferiad
Self harm	Niweidio'r hunan
Homeless	Di-gartref
Possessions broken	Eiddo'n cael ei dorri
Cry	Crïo
Shy	Swildod
Permanently labelled	Labelu'n barhaol
Anorexia	Anorecsia
Crime	Trosedd
Sad	Trist
Seek ways of having control	Chwilio am ffyrdd o gael rheolaeth
Creates adult bullies	Creu oedolion sy'n fwlis
Peer exclusion	Gwrthod gan gyfoedion
Affects parents and family	Effeithio ar y rhieni a'r teulu
Regression	Llithro'n ôl
Stunted emotionally	Rhwystro datblygiad emosiynol
Affects development	Effeithio ar ddatblygiad
No confidence	Dim hyder
Cuts	Briwiau
Effects	Effeithiau
Bedwetting	Gwlychu'r gwely
Bad atmosphere	Awyrgylch anniddig
Withdrawn	Tawedog
Afraid	Ofnus
Pain	Poen
Victim	Dioddefwr
Low self esteem	Hunan-barch isel
Self harm	Niweidio'r hunan
Blame themselves	Beio'u hunain
Bruises	Cleisiau
Physical harm	Niwed corfforol
Rejected by friends	Gwrthod gan ffrindiau
Being bullied becomes a habit	Bwlio yn dod yn arferiad
Death	Marwolaeth
Parents question their own…	Rhieni'n amau eu sgiliau magu plant
Gets into trouble to fit in	Mynd i drwbl er mwyn bod yn rhan o

	bethau
Isolation	Ynysu
Parents afraid of child being different	Rhieni'n ofni bod eu plentyn yn wahanol
Sexual dysfunction	Trafferthion rhywiol
Re-enforces insecurities	Cadarnhau ansicrwydd
Doorways closed	Drysau'n cau
Teachers less powerful	Athrawon yn llai pwerus
Emotionally damaging	Niwed emosiynol
A child for someone to love	Plentyn i rywun ei garu
Casual sexual relationships	Perthynas rywiol achlysurol
Parents become divided	Rhieni'n rhanedig
Poor relationships	Perthynas gwael ag eraill
Truancy	Chwarae triwant
Confidence from bullying	Cael hyder o fwlio
Alcohol or drug abuse	Camddefnydd o gyffuriau neu alcohol
No hope	Dim gobaith
Creates more bullies	Creu rhagor o fwlis

GWELLA PETHAU

Gall pethau wella. Trwy gyfuniad o'r strategaethau hyn mae modd torri cylch cythreulig bwlio a'i effeithiau; gellir mynd i'r afael â nifer o faterion gan ddefnyddio syniadau o'r pecyn hwn.

ADULTS	OEDOLION
COMMUNICATION	CYFATHREBU
EDUCATION	ADDYSG
SELF ESTEEM	HUNAN-BARCH
ENVIRONMENT	AMGYLCHEDD
ACTIVITIES	GWEITHGAREDDAU
Attitudes	agweddau
Listen to children	gwrando ar blant
Meetings/reviews/planning	cyfarfodydd/adolygiadau/cynllunio
Create policies	creu polisïau
Ask why	gofyn pam
Celebrate differences	dathlu gwahaniaethau
Teamwork	gwaith tîm
Staff training	hyfforddiant staff
Parenting classes as role models	dosbarthiadau magu plant fel modelau rôl
Puppetry	pypedwaith
Explore feelings	archwilio teimladau
Games	gêmau
Accept differences	derbyn gwahaniaethau
Songs	caneuon
Stories	storïau
Celebration	dathlu
Co-operative play	chwarae ar y cyd
To boost confidence	magu hyder
Circle times	amseroedd cylch
Unprejudiced and safe	diduedd a diogel
Inclusive play	chwarae cynhwysol
Clear policies	polisïau clir
Incident forms	ffurflenni digwyddiadau
Supportive	cefnogol
Positive	cadarnhaol
Rules	rheolau
Rewards	gwobrwyon
Empathic	empathig
Space to talk	lle i siarad
Praise good behaviour	canmol ymddygiad da
Through games	drwy gêmau
Boost confidence	magu hyder
Songs	caneuon
Make all children feel special	gwneud i bob plentyn deimlo'n arbennig
Celebrate differences	dathlu gwahaniaethau
Nice words	geiriau caredig
Spotlight chair	cadair sylw

“we’re great”	“’da ni’n grêt”
give positive feedback	rhoi adborth cadarnhaol
for adults	ar gyfer oedolion
for children	ar gyfer plant
books	llyfrau
media	cyfryngau
conferences/training	cynadleddau/hyfforddiant
parenting classes	dosbarthiadau magu plant
changing attitudes	newid agweddau
increased awareness	ymwybyddiaeth gynyddol
strategies	strategaethau
case studies	astudiaethau achos
feedback to parents	adborth i rieni
between adults and children	rhwng oedolion a phlant
investigate/report any incidents	archwilio/adrodd am unrhyw ddigwyddiadau
games	gêmau
circle time	amser cylch
reviews	adolygiadau
meetings	cyfarfodydd
staff meetings	cyfarfodydd staff
puppetry	pypedwaith
discussion	trafodaeth
mediation	cyfryngu

CYFLWYNO'R GWEITHGAREDDAU

Mae plant ifanc yn arddangos ymddygiad heriol wrth iddynt ddatblygu, a gall rhywfaint ohono gael ei ddiffinio fel bwlio. Ni allwn chwifio ffon hud a gwneud iddo ddiflannu. Mae'n naturiol o fewn grŵp o blant dan bump oed. Fodd bynnag, wrth newid ein hagwedd, adolygu ein hymwybyddiaeth a datblygu strategaethau, **gallwn** wella'r sefyllfa. Wrth hyrwyddo dealltwriaeth o deimladau pobl eraill a'n hemosiynau ein hunain gyda'r plant gallwn ddechrau lleddfu'r broblem gan sicrhau ei bod yn digwydd yn llai mynych a'i bod yn brifo llai.

Mae'r tudalennau canlynol yn cynnwys syniadau ar gyfer gweithgareddau y gallwch eu hymarfer gyda phlant dan bump oed a gynlluniwyd yn benodol i fynd i'r afael â materion sy'n ymwneud â bwlio.

Mae'r gweithgareddau wedi eu dosbarthu i'r categorïau canlynol:

- Gêmau cynhesu
- Archwilio teimladau ac emosiynau
- Gêmau sy'n hybu hunan-barch
- Derbyn gwahaniaethau
- Gêmau cydweithio ac ymddiried
- Gêmau parasiwt
- Pypedwaith
- Gêmau i gloi

Er i ni grwpio'r gêmau hyn, mae'n bosib gosod nifer ohonynt mewn mwy nag un grŵp. Mae'n siŵr eich bod eisoes yn gwneud llawer i hyrwyddo pethau tebyg, a gellir cynnwys y rhain yn eich sesiynau.

Mae rhai gweithgareddau yn addas ar gyfer amser cylch. Mae hon yn adeg dawel lle mae'r plant yn eistedd mewn cylch ac yn cael cyfle i siarad. Er mwyn elwa ar yr "Amser Cylch" awgrymwn ei fod yn dod yn nodwedd reolaidd, ag enw iddi sy'n cael ei hadnabod gan y plant, yn debyg i amser chwarae, amser diod, amser stori ayyb. (Gweler y Rhestr Lyfrau ar gyfer llyfrau a fyddai'n addas ar gyfer amser cylch).

Awgrymwn eich bod yn cynllunio sesiynau gêmau a gweithgareddau. Byddai cynllun enghreifftiol fel a ganlyn:

- 2 gêm gynhesu o'ch dewis chi
- rhai gêmau i archwilio teimladau ac emosiynau
- sioe bypedau
- amser cylch tawelach
- gêmau parasiwt
- gêmau i gloi

Chi sydd i benderfynu ar y modd yr ydych yn cyflwyno rhaglen o weithgareddau. Mae rhwydd hynt i chi addasu neu newid pethau ar gyfer eich grŵp o blant.

DS Bydd angen i'r plant chwarae rhai gêmau fwy nag unwaith cyn iddynt eu deall yn iawn. Mae angen dyfalbarhad - gallant fod yn llwyddiannus iawn ac yn lot fawr o hwyl!!

PROPIAU AR GYFER Y GÊMAU

Defnyddiwyd propiau syml ar gyfer rhai o'r gêmau.

- Defnyddiwyd recordydd tâp ar gyfer **Cwtsho Cerddorol ar y Cyd**
- Defnyddiwyd ffon hud o bantomeim ar gyfer **Ffon Hud.** Gallech wneud un o gardbord neu chwifio'ch bys.
- Defnyddiwyd hen gardiau penblwydd i wneud ein **Lluniau mewn Parau**.
- Er mwyn gwneud yr **Haul Hapus** a'r **Cwmwl Trist** defnyddiwyd platiau papur melyn a gwyn, gan wneud lluniau o'r haul yn gwenu neu'r cwmwl yn drist gyda phen trwchus.
- Defnyddiwyd 2 ffrâm bren wag ar gyfer **Drych Teimladau**. Gallech wneud un o gardbord yn ddigon hawdd.
- Gwnaethpwyd ein **Matiau Hapus a Thrist** o hen gynfasau, wedi eu torri i siâp yr haul a'r cymylau a'u peintio â phaent defnydd neu binnau ffelt trwchus.

Ar gyfer y gêm **Bagiau Parti** defnyddiwyd bagiau parti go iawn a theganau go iawn a brynwyd o siop fargeinion.

GÊMAU CYNHESU A THORRI'R GARW

- **Cwtsho Cerddorol ar y Cyd**
  Cerddoriaeth fywiog yn chwarae. Mae'r plant yn sgipio o gwmpas yr ystafell. Pan fydd y gerddoriaeth yn stopio maent yn cwtsho partner, yna'n sgipio eto – y tro nesaf, maent yn cwtsho mewn grwpiau o dri, ac yn y blaen, nes y ceir un cwtsh mawr ar y diwedd.

- **Hwn yw fy ffrind i**
  Dewch i wybod enw'r person ar eich chwith, a chyflwynwch ef gan ddal ei fraich i fyny wrth wneud hynny – mynd o gwmpas y cylch cyfan nes bod pob braich i fyny.

- **Tradwns**
  Mewn parau, mae'r plant yn gorwedd ar eu cefnau, traed wrth draed. Mae'n rhaid iddynt wedyn rolio ar hyd y llawr gan geisio sicrhau bod eu traed yn dal i gyffwrdd. Trefnwch rasys.

- **Trên Enw**
  Mae person yn symud ymlaen dan bwffian, ac wrth ddynesu at rywun yn gofyn "Beth yw dy enw di?" Mae'r person hwnnw yn ateb – yna mae'r person yn ailadrodd yr enw "Rhys, Rhys, Rhys". Gall yr ail berson ymuno â'r tu blaen neu'r cefn. Mae'r trên yn mynd yn hirach nes bod pawb wedi ymuno.

- **Popgorn Sticlyd**
  Mae'r plant yn dechrau drwy fod yn hadau þd ar y llawr. Mae dau berson yn taenu taffi dros yr þd i'w wneud yn sticlyd. Wrth i'r hadau þd gynhesu maent yn dechrau clecian gan neidio o gwmpas yr ystafell. Os digwydd iddynt daro yn erbyn rhywun maent yn glynu wrth ei gilydd. Maent yn parhau i neidio nes bod pawb wedi glynu wrth ei gilydd.

- **Ffon Hud**
  Chwifiwch ffon hud – gan newid y plant yn e.e. fabis, cathod ayyb. Gall y plant ddewis wedyn yr hyn y dymunant fod.

- **Galw enwau**
  Gêm gylch. Mae plentyn yn galw ei enw. Mae pawb arall yn ei ailadrodd a'i weiddi allan.

- **Gwynt yn chwythu**
  Mae'r plant yn eistedd mewn cylch. Mae oedolyn yn galw "Mae'r gwynt yn chwythu … unrhyw un sy'n hoffi Tomos y Tanc". Mae unrhyw un sy'n hoffi Tomos y Tanc felly'n rhedeg ar draws y cylch i unrhyw le gwag. Os mai dim ond un plentyn sy'n codi, bydd yn rhaid iddo redeg o gwmpas y cylch yn ôl i'w le gwreiddiol. Os ydynt ond yn ei hoffi rhyw ychydig, gallant godi llaw, efallai. Pwnc mwy dyrys – "pawb sydd wedi teimlo'n drist".

- **Lluniau mewn parau**

Gellir cymryd y lluniau o gardiau penblwydd, cylchgronau, neu gardiau post sydd wedi eu torri yn hanner. Bydd angen digon o haneri fel bod un gan bob plentyn. Rhoddir hanner llun i bob plentyn. Mae'n rhaid iddynt grwydro o gwmpas yr ystafell nes iddynt ddod o hyd i'r hanner arall. Y person hwnnw wedyn yw eu partner ar gyfer y gêm nesaf.

ARCHWILIO TEIMLADAU AC EMOSIYNAU

Drych Teimladau
Gan ddefnyddio ffrâm luniau wag mae'r oedolyn yn dal y ffrâm o'i flaen ac yn cyfleu teimlad gyda'i wyneb. (ee trist, blin, hapus ayyb). Mae'r plant yn copïo'r edrychiad neu'n ei adnabod. Gallwch basio'r ffrâm o gwmpas a rhoi cyfle i'r plant.

Haul Hapus a Chwmwl Trist (dafad!!!)
Sut byddech chi'n teimlo petai – (Rhowch awgrymiadau o sefyllfaoedd) e.e. rhywun yn eich bwrw chi – rhywun yn galw enwau arnoch chi – rhywun yn gadael i chi ymuno mewn gêm. Mae'r plant yn galw eu hatebion neu'n dangos arwyddion i ddynodi (e.e. haul/cwmwl neu wên/gwg).
"Chwaraewyd y gêm â'r platiau papur a gofynnwyd i'r plant "Sut ydych chi'n teimlo wrth ddod i'r ysgol?" Dangosodd un bachgen bach pum mlwydd oed wyneb trist. Pan ofynnwyd iddo "Pam dy fod ti'n drist wrth ddod i'r ysgol?" dywedodd fod y plant eraill yn y dosbarth yn pigo arno ac nad oedd yn gwybod y rheswm am hyn. Aethom i siarad wedyn â'r grŵp cyfan gan ddweud wrthynt am siarad â'u hathro neu eu rhieni os oeddynt yn cael eu bwlio. Roeddem yn teimlo fod hyn yn beth da gan nad oedd wedi sôn am hyn erioed o'r blaen."

Corneli hwyliau
Mae hwyl neu deimlad gwahanol yn cael ei nodi ar gyfer pob cornel, naill ai drwy ddweud wrth y plant neu drwy gael rhywun ym mhob cornel yn mynegi'r hwyl neu'r teimlad. Mae'r plant yn crwydro o gwmpas yr ystafell – wrth gyrraedd cornel, maent yn mynegi'r hwyl briodol. Gall y plant newid yr edrychiad ar eu hwynebau yn araf rhwng corneli.

Amser cylch - (Beth sy'n eich gwneud chi'n hapus neu'n drist? Pleidleisiwch â haul neu gwmwl)
Mae'r plant yn awgrymu'r hyn sy'n eu gwneud yn hapus neu yn drist. Gall eraill bleidleisio i gytuno neu anghytuno.

Matiau Hapus a Thrist
Dau fat – un ar gyfer hapus, ac un ar gyfer trist. Mae awgrymiadau yn cael eu galw allan. (e.e. Sut ydych chi'n teimlo pan fydd rhywun yn mynd *â*'ch tegan?) Mae'r plant yn rhedeg at fat. Roedd ein matiau ni yn edrych fel haul a chwmwl.
"Gofynnwyd i'r plant "sut ydych chi'n teimlo pan fydd pobl yn gas i chi?" Rhedodd pob plentyn namyn dau at y mat cwmwl. Pan ofynnwyd eto i'r ddau blentyn ar y mat haul, dywedodd un plentyn "Dwi'n teimlo'n dda achos galla i fod yn gas nôl wedyn". Dywedodd yr ail blentyn ei fod am aros gyda'i ffrind oherwydd wrth adael ei ffrind ar ei ben ei hun ar y mat haul, yr oedd mewn gwirionedd yn bod yn gas i'w ffrind. Roedd hyn yn gwneud ei benderfyniad yn anodd. Dangosai hyn ddylanwad y ffrind dros y plentyn arall wrth iddo benderfynu rhwng sut yr oedd yn teimlo a chael ei reoli."

C*â*n "Sut wyt ti'n teimlo heddi'"
(Gweler y dudalen nesaf). Mae'r plant yn canu ac yn actio'r g*â*n.

Stori rhewi
Mae'r plant yn crwydro o gwmpas wrth i oedolyn adrodd stori. Mae'r plant yn ceisio actio'r stori. Pan fydd rhywbeth pwysig yn digwydd yn y stori, gofynnir i'r plant REWI a dangos sut maent yn teimlo/beth maen nhw'n ei wneud. Mae enghraifft o stori rewi yn cael ei dangos ar y dudalen nesaf.

CÂN “SUT WYT TI’N TEIMLO HEDDI’?’”

1) Sut wyt ti’n teimlo heddi’?

Sut wyt ti’n teimlo heddi’?

Os wyt ti’n hapus – cura dy ddwylo

Teimlo’n hapus – cura dy ddwylo

Teimlo’n hapus – cura dy ddwylo

Cura dy ddwylo fel hyn.

2) Os wyt ti’n drist – sycha dy ddagrau

3) Os wyt ti’n flin – stampia dy draed

4) Os wyt ti’n swil – plyga dy ben

5) Os wyt ti’n ofnus – cuddia dy wyneb

6) Os wyt ti’n gyffrous – gweidda “Hwre”

7) Os ydych chi’n ffrindiau – pawb i ddal dwylo

Gallwch greu eich symudiadau eich hunain, gallwch gyfansoddi eich penillion eich hunain ac os na allwch ddarllen cerddoriaeth gallwch gyfansoddi eich alaw eich hunain!

STORI REWI

Mae'n gynnar yn y bore a rwyt ti'n dihuno. Rwyt ti'n dal i deimlo'n ***gysglyd*** iawn. RHEWI.

Rwyt ti'n cofio ei bod hi'n benblwydd arnat ti, ac rwyt ti'n teimlo'n ***gyffrous***. RHEWI.

Rwyt ti'n mynd lawr y grisiau ac yn edrych wrth ddrws y ffrynt ac yn yr ystafell fyw, ond does dim cardiau nac anrhegion yno, ac rwyt ti'n teimlo'n ***drist***. RHEWI.

Er mwyn i ti deimlo'n well, rwyt ti'n bwyta tair bowlen lawn o `Rice Krispies' ac rwyt ti'n teimlo'n ***llawn*** iawn. RHEWI.

Yn sydyn daw cnoc ar y drws ac rwyt ti'n neidio mewn ***braw***. RHEWI.

Ar stepen y drws mae tedi ac mae neges ynghlwm wrtho yn dweud wrthot am fynd i ôl dy fam a mynd i'r tþ mawr arswydus lawr y ffordd. Rwyt ti'n teimlo'n ***bryderus***. RHEWI.

Rwyt ti'n mynd i ôl dy fam ac rydych chi'ch dwy yn cerdded at y tþ. Rwyt ti'n ceisio bod yn ***ddewr***. RHEWI.

Rwyt ti'n curo wrth y drws ond does dim ateb. Rwyt ti'n ei wthio ac mae'n agor, gan wichian.

Mae'n dywyll iawn tu mewn ac rwyt ti'n clywed sðn siffrwd. 'Dwyt ti ddim yn gwybod beth yw'r sðn, ac rwyt ti'n teimlo'n ***ofnus***. RHEWI.

Yn sydyn mae'r golau yn dod ymlaen, mae llawer o falwnau ym mhob man ac mae dy ffrindiau i gyd yn gweiddi "***Syrpreis***". RHEWI.

HUNAN-BARCH

- **Casglu geiriau dymunol**
  Pawb i weiddi'n uchel yr hyn sy'n gwneud iddynt deimlo'n dda, neu ddewis geiriau ysgrifenedig i'w rhoi ar y matiau hapus/trist.

- **Y gadair sylw**
  Mae pob plentyn yn ei dro – os yw'n dymuno – yn mynd i'r gadair yng nghanol y cylch. Maent yn eistedd neu'n sefyll arni. Gall pawb arall naill ai gymeradwyo neu ddweud pethau DA amdanynt. Soniodd rhywun wrthym am fersiwn arall o'r gêm hon lle'r ydych yn chwarae "pasio'r parsel" neu unrhyw wrthrych – pan fydd y parsel yn stopio mae'r person sy'n ei ddal yn derbyn cymeradwyaeth. Mae'r fersiwn yma'n gweithio'n arbennig o dda gyda phlant sy'n cael anawsterau o ran symud.

- **Parasiwt Polyn Totem**
  Gwnewch i'r parasiwt edrych fel madarchen (1, 2, 3 a'i godi) ac mae plentyn yn rhedeg i ganol y parasiwt ac yn gwthio'i ben drwy'r twll – mae pawb i weiddi ei enw wrth i'w ben ymddangos drwy'r twll.

- **Gwrthrych hud – (Siaradwch pan fydd hwn gyda chi).**
  Gêm gylch – gafaelwch mewn gwrthrych hud a soniwch am amser pan roeddech chi'n hapus / gyda rhywun oedd yn eich caru ayyb.

- **Pwy sy'n eisiau?**
  Mae'r plant yn mynd i'w cwrcwd ac yn cau eu llygaid. Mae'r arweinydd yn gorchuddio un plentyn â blanced. Mae pawb yn agor eu llygaid ac yn dyfalu pwy sy'n eisiau.

- **Pwy sydd yn y twll?**

Yn debyg i pwy sy'n eisiau, ond yn defnyddio twnnel chwarae plastig mawr sy'n cael ei ddal wysg ei ochr. Gallwch osod gwrthrychau oddi mewn iddo a dyfalu beth sydd yn y twll. Wedyn gallwch ostwng y twnnel i ddangos yr hyn sydd y tu mewn. Yn ddiweddarach gallwch symud ymlaen i guddio plentyn y tu mewn iddo.

ABC GEIRIAU CADARNHAOL

Dyma restr o “eiriau da” a gasglwyd oddi wrth blant dan 5 oed a phobl a fu’n cymryd rhan yn y cynadleddau i’w defnyddio mor aml â phosib. Ychwanegwch eiriau at y rhestr

A…Ardderchog, annwyl, arbennig

B…Bendigedig, bwyd, barod

C…Caredig, cariad, clyfar, cyfeillgar, clod, cyffrous

Ch…Chwerthin, chwarae

D…Da, diolch, doniol, diddorol, dewr

E…Eira, enfys

F…Fideo

Ff…Ffrindiau, ffodus, ffa

G…Gallu, golygus, gofalus, gobeithiol, gwych, gwên

H…Hapus, hyfryd, hufen, hoffi, hud

I…Iâ, iach, iawn

J…Jac-y-do, jôc, jeli

L…Lwcus, losin

M…Mam, melys

N…Nabod, Nadolig

O…Optimistig, Oren

P…Pert, perffaith, pleser, parti

Rh…Rhagorol, rhieni

S…Sbort, sbri, seren, siocled, syndod

T…Taclus, tad, teg, Teletubbies, Tweenies, teimlad, traeth, tyner

U…Unigryw

W…Wrth fy modd, Wyau Pasg

Y…Ystyriol, ymdrech

DERBYN GWAHANIAETHAU

- **Matiau Ie/Nage**

  Dau fat (neu ddwy ardal) – y naill ar gyfer `Ie' a'r llall ar gyfer `Na'. Gofyn cwestiynau. E.e. "Wyt ti'n hoffi Weetabix?" "Oes ofn arnat ti weithiau?" – Tynnwch sylw at y ffaith fod pawb yn wahanol, ond bod gan bawb bethau sy'n gyffredin iddynt hefyd.

- **Cwtsho mawr**

  Gêm ar gyfer gwahanu'n grwpiau llai. Gwaeddwch "Cwtsho mawr yn 3oedd" ar gyfer grwpiau o dri, neu "Cwtsho mawr lliw eich 'sgidiau" fel bod pawb sydd ag esgidiau o'r un lliw yn dod at ei gilydd. Gallwch arwain y plant i'r grwpiau priodol.

- **Bagiau Parti**

  Mae un bag parti yn cynnwys yr un teganau e.e. 6 top troi. Mae'r bagiau eraill yn cynnwys teganau gwahanol. Adroddwch stori amdanoch chi'n mynd i barti, ac edrychwch drwy bob bag yn ei dro. Diben y stori yw cyfleu pwysigrwydd bod yn wahanol – pan fydd pawb a phopeth yr un fath gall fod yn ddiflas. Mae'n llawer mwy cyffrous i gael gwahaniaethau.

- **Cyfarchiad y gwledydd**

  Gwahanwch y plant yn grwpiau a dysgwch iddynt gyfarch ei gilydd mewn ffyrdd gwahanol. E.e. ysgwyd dwylo, rhwbio trwynau fel yr Inuits, cofleidio fel y Rwsiaid, cusanu bochau ei gilydd fel y Ffrancwyr, ymgrymu fel y Siapaneaid. Mae'r grwpiau wedyn yn gadael eu "gwledydd" ac yn mynd i gwrdd â phobl eraill yn yr ystafell gan gyfarch ei gilydd yn eu ffyrdd eu hunain Dysgwch am ddiwylliannau eraill gan werthfawrogi gymaint o hwyl yw cwrdd â phobl newydd. Gellir chwarae'r gêm hon hefyd drwy eu grwpio yn anifeiliaid a'u cael i gyfarch ei gilydd gyda'r synau priodol.

GÊMAU CYDWEITHIO AC YMDDIRIED

- **Siglo'r Parasiwt**
  Plygwch y parasiwt yn ei hanner fel ei fod ddwywaith mor drwchus a gwnewch i'r plant afael ynddo o gwmpas yr ymylon fel ei fod yn dynn. Dylech leoli'r oedolion ar hap ymysg y plant. Mae plentyn yn gorwedd ar y parasiwt ac fe'i siglir yn ôl ac ymlaen yn ysgafn. Yna gollyngwch ef yn ofalus.

- **Sefyll ar un goes gyda phartner**
  Y plant mewn parau. Ceisiwch sefyll ar un goes heb help. Ceisiwch wneud hyn eto gyda phartner y tro hwn.

- **Gwrthbwyso – (Eistedd a sefyll)**
  Mae'r plant yn sefyll mewn parau gyferbyn â'i gilydd, droed wrth droed. Mae'n rhaid iddynt afael yn arddyrnau ei gilydd a phwyso'n ôl nes bod eu breichiau wedi eu hymestyn. Mae'n rhaid iddynt wedyn geisio eistedd â'u breichiau'n dal yn estynedig. Yna raid iddynt sefyll gan afael yn arddyrnau ei gilydd a'u breichiau'n estynedig. Os ydynt yn dal i bwyso'n ôl, bydd y gwrthbwyso'n llwyddo.

- **Mynd fel trên ar gwrs rhwystr**
  Mae'r plant yn ffurfio rhes, y naill tu ôl i'r llall, a phob un yn gafael yn y person o'i flaen gerfydd ei gluniau neu ei ysgwyddau i ffurfio trên. I'r plant iau, gallwch gael oedolyn ar y blaen. Defnyddiwch bobl neu wrthrychau i ffurfio pontydd isel, twnneli ayyb. Mae'r plant yn dilyn y cwrs rhwystr gan wneud sŏn fel trên. Gall plant eraill fod yn oleuadau traffig, crocodeilod mewn dŏr ayyb, a gallwch anelu at fynd i le penodol os y dymunwch.

- **Person i Berson**
  Mae'r plant yn mynd yn barau ac mae rhywun yn galw dau ran o'r corff y mae'n rhaid iddynt gyffwrdd â'i gilydd. E.e. llaw i ben-glin, neu drwyn i drwyn. Gall y person sy'n galw ddweud "person i berson" ac mae pawb yn chwilio am bartner newydd. Os yw'r person sy'n galw yn dod o hyd i bartner newydd yna mae pwy bynnag sydd ar ôl yn galw yn ei le.

- **Arwain**

Rhowch y plant mewn grwpiau o dri a chael un plentyn i gau ei lygaid. Bydd gan y plentyn hwnnw wedyn warchodwr ar bob braich. Mae'n rhaid i'r plentyn sy'n cau ei lygaid ddibynnu'n gyfangwbl ar y ddau arall i'w dywys (mewn amgylchedd diogel!).

GÊMAU PARASIWT

Mae'r gêmau hyn i'w chwarae drwy ddefnyddio parasiwt neu *playchute*. (Gweler y rhestr gysylltiadau ar gyfer ein cyflenwyr). Maent yn ardderchog ar gyfer chwarae ar y cyd gan fod pawb yn gweithio gyda'i gilydd mewn cylch i wneud i'r gêm lwyddo. Rhaid cytuno ar reolau diogelwch gyda'r plant ar gyfer pob gêm. (Ceir y rheolau diogelwch mewn print italig). Ewch i chwarae'n ddiogel a chael lot fawr o hwyl!

- **Madarchen**

Mae pob un yn gafael yn ymyl y parasiwt. Gyda'i gilydd, maent yn gweiddi 1, 2, 3 ac yna'n codi'r parasiwt a'i dynnu i lawr eto fel ei fod yn llenwi ag aer.
Os oes yna blant bychan rhwng oedolion, gwnewch yn siŵr nad ydynt yn cael eu codi oddi ar y llawr.

- **Croesfannau**

Pan fydd madarchen yn yr awyr, gwaeddwch gategori. Gall pob un sy'n disgyn i'r categori hwnnw redeg oddi tano ac allan yr ochr arall. (E.e. unrhyw un sydd â chath. Unrhyw un sy'n gwisgo trowsus byr.)
Rhybuddiwch y plant i edrych lle maent yn mynd a pheidio rhedeg i mewn i'w gilydd. Os ydych am iddynt arafu, gwnewch iddynt ysgwyd dwylo neu gofleidio'i gilydd ar eu ffordd i'r ochr draw.

- **Byrstio'r swigod**

Mae'r bobl o gwmpas y parasiwt yn ei ysgwyd fel bod yna swigod aer. Mae'r plant sydd yn sefyll arno yn ceisio dal y swigod a'u byrstio.
Byddwch yn ofalus oedolion, rhag tynnu'r parasiwt o dan draed y plant nes peri iddynt syrthio.

- **Sefyll ar liw**

Os oes gennych barasiwt amryliw, gallwch ei daenu ar y llawr a chael y plant i sefyll ar liw yr ydych yn ei enwi. Dyma ffordd ddefnyddiol i gadarnhau dysgu lliwiau yn y Gymraeg, neu mewn unrhyw iaith arall.
Peidiwch redeg rhag ofn i chi lithro.

- **Popgorn**

Gosodwch beli sbwng neu beli o bwll peli ar y parasiwt a cheisiwch gael pawb o gwmpas yr ymylon i'w hysgwyd i ffwrdd. Gallwch gael "dalwyr" i'w taflu yn ôl. Gallwch ddefnyddio teganau meddal hefyd.
Edrychwch allan am beli neu deganau sy'n hedfan.

- **Pabell**

Gwnewch fadarchen drwy wneud i rywun tal sefyll oddi tan y parasiwt a dal y canol i fyny. Mae pawb arall yn esgus bod yn begiau'r babell gan ddal y parasiwt dros eu pennau, y tu ôl i'w cefnau ac eistedd ar yr ymyl. Unwaith y tu mewn gallwch chwarae gemau eraill fel "*pass the squeeze*", gwneud synau neu adrodd storïau.
Os nad yw pob plentyn y tu mewn i'r babell, gwnewch yn siŵr fod rhywun yno i'w harolygu fel nad oes temtasiwn iddynt neidio arno neu ei gicio.

- **Ffanio**

Arbennig o dda ar ôl gêm y babell. Mae'r bobl yn gorwedd â'u traed tuag at y canol fel breichiau olwyn. Mae eraill yn gafael yn ymyl y parasiwt a'u ffanio drwy godi a gostwng, codi a gostwng y parasiwt.
Gwnewch yn siŵr nad oes unrhyw un yn gafael yn y twll yn y canol os oes yna un ar eich parasiwt.

- **Troi'r ymbarél**

Amrywiad ar ffanio. Unwaith y bydd y parasiwt wedi ei godi, mae'r rheiny sy'n gafael ynddo yn cymryd pum cam i'r dde cyn ei ostwng.

- **Tonnau ar y traeth**

Taenwch y parasiwt ar y llawr. Gwnewch i'r plant eistedd ar un hanner. Adroddwch stori am fod ar draeth. Gallwch ddefnyddio hyn i ystyried teimladau ac emosiynau. Er enghraifft, "Dychmyga dy fod ar draeth yn bwyta hufen iâ mawr. Rwyt ti'n teimlo'n hapus iawn. Yna mae rhywun yn mynd heibio ac yn cicio tywod drosot ti. Rwyt ti'n teimlo'n flin. Yna mae dy hufen iâ yn syrthio oddi ar y côn ac rwyt ti'n teimlo'n drist iawn. Yna, mae ton enfawr yn dod …" bryd hyn mae dau oedolyn yn codi hanner arall y parasiwt dros y plant i'w gorchuddio, a'i dynnu'n ôl. "Rwyt ti wedi dy syfrdanu. Yna rwyt ti'n edrych yn y tywod ac yn dod o hyd i bunt. Rwyt ti mor falch gan dy fod di'n gallu prynu hufen iâ arall."

- **Pancosen**

Mae pawb yn taenu'r parasiwt i fod yn badell ffrio. Rhowch ysgytiad ysgafn iddi wrth iddi gynhesu. Meimiwch arllwys y gymysgedd crempog a'i throelli. Ychwanegwch unrhyw gynhwysion eraill a awgrymir gan y plant. Yna taflwch y bancosen drwy weiddi 1, 2, 3 a'i chodi'n gyfangwbl a'i gollwng. Mae'n bosib y bydd y bancosen yn troi drosodd, yn glynu wrth y to, neu'n syrthio'n ffrwt ar lawr.
Er mwyn cael y plant i ollwng eu gafael gallwch ofyn iddynt godi llaw neu eistedd. Bydd cael y plant i eistedd yn sicrhau na fyddant yn mynd ar ôl y parasiwt.

- **Gollwng Gafael**

Fersiwn symlach o'r bancosen er mwyn helpu i roi'r parasiwt gadw. 1, 2, 3, codi a gollwng gafael. Mae oedolyn yn ceisio casglu'r parasiwt at ei gilydd cyn i'r plant eistedd i gyd. Diogelwch - fel gyda'r Bancosen.

Gweler hefyd

- "Parasiwt Polyn Totem" dan "Hunan-barch"
- "Siglo'r parasiwt" dan "Gêmau cydweithio ac ymddiried"

SIOE BYPEDAU 1

Nod y sioe bypedau hon yw helpu plant i ddeall pa fath o ymddygiad yr ydym yn cyfeirio ato pan fyddwn yn sôn am fwlio.

Golygfa 1

Dau byped yn dod i mewn – Chwarae gyda phêl …
Canu – "Dwi'n hoffi chwarae gyda fy ffrindiau;
Mae'n gêm sy' byth yn bennu" i'r dôn "I like riding in my car"

Pyped newydd yn dod i mewn … "Ga' i chwarae?"
Ateb … "Dwyt ti ddim yn cael chwarae"
"Dwyt ti ddim yn ffrind i ni"
"Ein gêm hi yw hon" … *ac maent yn parhau i ganu*

Pyped newydd … "Plîs ga'i chwarae"
Ateb fel uchod
Mae'r pyped newydd yn drist, mae'r pypedau eraill yn chwarae wrth ymadael.

Golygfa 2

Mae un pyped yn dod i mewn â rhuban ar ffon
Pyped trist … "Ga' i fod yn ffrind i ti?
Ateb … *"Na*" ac mae'n ei fwrw â'r ffon
Ailadrodd chwareus … "Dwyt ti ddim yn ffrind i fi*" ac mae'n gadael*
Mae'r pyped yn fwy trist

Golygfa 3

Mae'r pyped sy'n cael ei fwlio ar y llwyfan – mae'n unig, ac yn chwilio am rywbeth.
Daw'r ail byped i mewn.
Pyped sy'n cael ei fwlio … "Bydd yn ffrind i fi"
Ail byped … sniff .. "Na*" ac mae'n cnoi'r pyped cyntaf*
Pyped cyntaf *"Aw – 'nath hynna frifo*"
Mae'r ail byped yn chwerthin ac yn gadael
Mae'r pyped cyntaf yn aros, ac mae'n dal i fod yn drist. Daw'r trydydd pyped i mewn.
*Pyped cyntaf "*Wnei di fod yn ffrind i fi?"
Trydydd pyped "Na!" *ac mae'n tynnu gwallt y trydydd pyped. Mae'r trydydd pyped yn gadael.*
Daw'r pedwerydd pyped
Pyped cyntaf "*Wnei di chwarae gyda fi?"*
Pedwerydd pyped *"Na! Rwyt ti'n rhy fach. Dwi ddim eisiau chwarae gyda ti!"* Mae'r pedwerydd pyped yn gadael.

Golygfa 4

Mae'r pyped sy'n cael ei fwlio yn dod o hyd i fanana neu fisgïen. "*Ffein iawn*". Mae'n fwy llon
Mae dau yn dod ymlaen ac yn cymryd y bwyd oddi arno. Maent yn ei daflu o gwmpas y lle.
Pyped sy'n cael ei fwlio "Fi piau'r fanana 'ma"
*Maent yn gweiddi "*Ni sydd piau'r fanana, ha, ha, ha*" ac maent yn neidio arno ac yn ei daflu.*

Mae'r pyped sy'n cael ei fwlio yn gweld y fanana wedi ei gwasgu a'i malu ac mae'n torri ei galon.

Golygfa 5

Mae'r pyped sy'n cael ei fwlio ar fin codi'r fanana sydd wedi ei thorri.
Daw'r pyped awdurdodol i mewn … "Coda'r fanana a'i rhoi yn y bin. Fi yw'r bos fan hyn. Gwna fel dwi'n dweud … nawr".
Pyped sy'n cael ei fwlio … "Wyt ti'n ffrind i fi?"
Pyped awdurdodol … "Na, dwi'n fos arnat ti – gwna fel dwi'n dweud wrthot ti."

Ar ddiwedd y sioe dylech gynnal amser cylch er mwyn i'r gael plant gael aros a siarad am y modd yr oedd y pyped yn teimlo a sut yr oeddent hwy'n teimlo. Gallant wedyn siarad am ffyrdd i wneud i'r pyped oedd yn cael ei fwlio deimlo'n well. Rydym yn annog y plant i fod yn ffrind i'r pyped a gofalu amdano.

Sylweddolwyd nad oeddem yn gallu cynnig ateb syml i brofiadau'r pypedau oedd yn cael eu bwlio gan fod pob sefyllfa yn wahanol, ac mae'n bosib na fyddai'r hyn sy'n gweithio i'r pyped sy'n cael ei fwlio yn gweithio mewn sefyllfaoedd bob dydd. Gallai hyn fod yn ddarn o waith dilynol dros gyfnod o amser.

Yn hytrach daeth ein sioe i ben drwy fynd at y sefyllfa ddelfrydol lle'r oedd y pypedau i gyd yn ffrindiau ac roedd y plant yn eu helpu i ganu'r gân ganlynol a dawnsio. Mae hyn yn rhoi diwedd dyrchafol i ymarfer a wnaeth argraff ar y plant. Enw'r gân yw "Mwya'i gyd y chwaraewn â'n gilydd". Mae'r geiriau a'r gerddoriaeth yn dilyn.

MWYA'I GYD Y CHWARAEWN â'n GILYDD

Mwya'i gyd y chwaraewn â'n gilydd bwm bwm
Gyda'n gilydd bwm bwm gyda'n gilydd bwm bwm
Mwya'i gyd y chwaraewn â'n gilydd bwm bwm
Hapusach fyddwn ni
Achos mae dy ffrindiau di yn ffrindiau i fi, a'n ffrindiau i yn ffrindiau i ti
Mwya'i gyd y chwaraewn â'n gilydd bwm bwm
Hapusach fyddwn ni.

SIOE BYPEDAU 2
DIWRNOD KATH

Sioe bypedau yw hon a adroddir gan byped sydd wedi cael diwrnod gwael. Mae'n dod i mewn – yn amlwg yn drist. Mae'n ochneidio, yn crïo ac yn sôn wrth y plant am ei diwrnod gwael oedd yn cynnwys y digwyddiadau canlynol:

1. Brawd mawr yn taflu tedi drwy'r ffenestr **eto.**
2. Mam yn dweud eto fy mod yn wirion am fethu gwisgo fy esgidiau yn ddigon cyflym.
3. Merch fawr drws nesaf yn dweud pethau ofnadwy am fy ngwallt.
4. Ysgol Feithrin – roeddwn yn chwarae'n dda, a daeth un o'r plant eraill ataf a rhoi cic i mi **eto**.
5. Y plant eraill yn gwrthod gadael i mi chwarae yn y tþ bach twt.

Yr hen byped doeth yn dod i mewn. Mae Kath wedyn yn ailadrodd y pwynt ei bod wedi cael diwrnod gwael.
Mae'n ailadrodd y stori ac ar ôl pob pwynt mae'r pyped doeth yn rhoi'r sylwadau cadarnhaol canlynol:

1. Cydnabod ymddygiad drwg y brawd.
2. Mae'r pyped doeth yn rhyfeddu ei bod yn gallu gwisgo ei 'sgidiau ei hunan.
3. Mae gen ti wallt bendigedig.
4. Ni ddylai plant gicio ei gilydd.
5. Mae'n bwysig rhannu. Ydyn nhw ddim yn sylweddoli bod rhannu'n fwy o hwyl?

Gallwch wneud i Kath deimlo'n well drwy adael iddi eistedd mewn `cadair sylw'. Mae Kath yn eistedd yn y `gadair sylw'.

PYPEDAU O'CH GWAITH EICH HUN

Wooden spoon	llwy bren
Sticky dot eyes	llygaid smotiau sticlyd
String and beads	cortyn a gleiniau
Felt tongue	tafod ffelt
Felt eyes	llygaid ffelt
Wool	gwlân
Glove spider	corryn o faneg
Pretend smoke	mwg ffug
Baby powder	powdwr babi
Sock snake	neidr o hosan
Party blower tongues	tafodau chwythu
Bubbles give underwater effect	mae swigod yn rhoi effaith tanddwr
Ordinary soft toys	teganau meddal cyffredin
… especially if their arms move	yn enwedig os yw eu breichiau'n symud
Sad clouds	cwmwl trist
Paper plates	platiau papur
Happy suns	haul hapus
Friendly ghost	ysbryd cyfeillgar
Sheet over a mop	cynfasen dros fop
Paperbag head	pen bag papur
Save your old socks, egg boxes…	Cadwch eich hen sanau, bocsus wyau, gwlân sbâr, cortynnau, rholiau papur tþ bach
A rod puppet	pyped ar goes

It’s easy	mae’n hawdd
Dried peas in a pan	mae pys sych mewn sosban
… sound just like rain	yn swnio fel glaw
envelopes make quick and easy heads	mae amlenni’n gwneud pennau syml

Dyma enghraifft o stori rewi.

GÊMAU I GLOI

- **Stori ymlacio**
  Mae'r plant yn gorwedd â'u llygaid ar gau, ac maent yn cael eu tywys drwy goedwigoedd, nentydd ayyb ac yn ôl i'r ystafell. Gweler y stori isod fel enghraifft. Gellir gwneud hyn drwy ddefnyddio parasiwt fel gwely.

- **Gweiddi "'Da ni'n … grêt"**
  Safwch mewn cylch a'ch braich dde yn pwyntio am i lawr tuag at y llawr – yn araf, codwch eich breichiau i'r awyr gan ddweud "'da ni'n grêt", gan ddechrau'n dawel, a'r geiriau'n arwain symudiadau'r fraich a chynyddu'r sain nes y ceir bloedd enfawr "Grêt".

Enghraifft o Stori Ymlacio

Mae'n ddiwrnod braf ac rwyt ti mewn ysgol feithrin. Rydych i gyd yn mynd i'r parc. Mae'r haul ar eich cefnau. Gallwch glywed yr adar yn canu. Mae gwiwerod yn chwarae yn y coed. Rwyt ti a dy ffrindiau'n chwerthin. Rydych yn eistedd wrth nant. Rwyt ti a dy ffrindiau yn edrych ar y cymylau. Yna mae cwmwl yn dy godi ac yn dy gario i ffwrdd. Rwyt ti'n gallu gweld nifer o bethau gwahanol o'r cwmwl. Rwyt ti'n gweld tai bychain, ffair, y ceir a'r môr. Mae pob man yn dawel. Yna mae'r cwmwl yn dy gario yn ôl i'r parc lle mae dy ffrindiau yn disgwyl amdanat ti. Rwyt ti'n falch o'u gweld.

ASTUDIAETHAU ACHOS

Yn ystod ein hymchwil buom yn casglu storïau a phrofiadau perthnasol. Mae'r rhain yn cynnwys enghreifftiau o fwlio, modelau rôl gwael, labelu ac effeithiau bwlio.

1. "Ry'n ni wedi trïo, ond allwn ni ddim ffeindio dim i'w hoffi amdani."

2. Dywedodd Pennaeth wrthym "All hyn ddim fod yn fwlio. D'yw hynny ddim yn digwydd nes eu bod nhw'n 8."

3. "Pan ddechreuodd fy mhlentyn tair oed yn yr ysgol feithrin gwelwyd dau newid pendant yn ei phersonoliaeth. Dechreuodd wlychu'r gwely'n rheolaidd ac aeth yn dawedog. Fe'm sicrhawyd gan yr ysgol feithrin na allai fod yn fwlio ac awgrymodd mai adwaith ydoedd i'r babi newydd gartref. Daeth gartref â chleisiau drosti a llaeth yn ei gwallt ac yr oedd yn gyndyn iawn o fynd i'r ysgol feithrin, gan ddweud "Maen nhw'n fy nghasáu i, a dwi'n eu casáu nhw!" Mae'n blentyn gwahanol ers i mi ddweud wrthi nad oes angen iddi fynd 'nôl yno."

4. Mae gweithiwr yn siarad yn uchel ynglþn ag anghenion ac anawsterau personol y plentyn yng ngðydd y plentyn ac eraill.

5. Mae pedwar bachgen yn pigo ar ferch ddwyflwydd yn y cylch meithrin. Mae'r staff yn dweud na allant wneud unrhyw beth am nad oeddynt wedi gweld dim yn digwydd.

6. Pan roddir Henry yn y "gadair ddrwg" fel cosb, mae'r plant eraill yn ei gymeradwyo.

7. Mae Harvey yn blentyn corfforol iawn sy'n mwynhau chwarae garw, ac mae ei gyfoedion yn aml yn cyfeirio ato fel plentyn drwg. Mae rhai o'r plant tawelaf yn ofni dod ar ei draws ar yr iard. Mae'n mwynhau chwarae corfforol gartref gyda'i frawd hþn, ac nid yw'n deall pam nad oes unrhyw un am chwarae gydag ef yn yr ysgol.

8. "Roedd plentyn yn rhwygo llyfrau o hyd am nad oedd ganddo brofiad o ymdrin â nhw. Cefais air ag ef yn ei glust gan ddangos iddo sut oedd trin llyfrau. Nawr, pan fydd llyfr wedi torri mae'r plant eraill yn rhoi'r bai ar y plentyn hwn hyd yn oed os nad yw yn yr ysgol. "Phill 'na'th e'!"

9. "Mae'r staff yn galw enw'r plentyn drwg sawl gwaith mewn diwrnod i'w atal rhag gwneud rhywbeth. Mae un ferch yn y dosbarth, a'i datblygiad iaith yn gyfyng, wedi dysgu galw ei enw pan fydd unrhyw un yn ddrwg neu pan fydd rhywbeth gwael yn digwydd."

10. “Roedd fy mrawd yn fwli. Ni fyddai’n fy mwlio i, ond roedd yn fwli yn yr ysgol. Byddai fy mam bob amser yn ei daro ar ôl unrhyw ddigwyddiad. Yn y pendraw roedd yn achos llawer o ddadlau yn ein tþ ni. Ni fyddai neb yn dweud wrtho ei fod yn fachgen da. Ni fyddai neb yn dweud ei fod yn dda mewn unrhyw beth. Cafodd effaith andwyol ar ei fywyd a’i fywyd teuluol. Hyd yn oed nawr, nid oes neb gartref yn siarad ag ef. Ry’n ni’n dau wastad wedi bod yn agos, ac mae’n dal i gyfeirio at yr achosion hyn. Mae’n dweud ei fod yn torri ei galon hyd yn oed nawr, nad oedd fy rhieni’n credu iddo lwyddo yn yr arholiad 11+.

11. Mae plentyn mor bryderus ynglþn â chadw ei sedd yn y car fel ei fod yn poeri ar unrhyw blentyn sy’n ei ddefnyddio. Mae hyn yn arwain at boeri ar y sedd wrth iddo adael. Cosb y gweithiwr chwarae “Chei di ddim mynd mas i chwarae pan ei di adref” (Dim cosb yn y clwb!)

12. Dywedodd dynes ddu wrthyf ei bod wedi profi llawer o fwlio hiliol yn yr ysgol. Roeddwn yn siarad am y pennill “eenie, meenie, minie, mo” a dywedodd y byddai ei chalon yn suddo ac y byddai’n ofni cam-drin hiliol yn yr ysgol dim ond iddi glywed y gair `eenie’. Fel oedolyn roedd y gair yn dal i ddwyn emosiynau cryf iawn yn ôl iddi.

13. Aelod staff yn ymateb i blentyn sy’n dweud wrthi ei fod wedi cael ei fwrw - “mae’n rhaid dy fod ti wedi gwneud rhywbeth i’w haeddu.”

14. Roedd dau blentyn tair a phedair blwydd oed wedi corneli plentyn llai, iau rhwng cwpwrdd a wal. Nid oeddent am ei adael yn rhydd. Gofynnodd fy nghydweithiwr i’r plentyn hþn pam ei fod yn gwneud hyn, a dywedodd yntau nad oedd yn gwybod. Pan ofynnwyd i’r plentyn tair blwydd oed, nad oedd yn mynd i’r ysgol eto, pam ei fod yn poenydio’r plentyn llai, dywedodd “achos ‘y mod i’n fwy ac yn gryfach nag ef”. (Byddai’n treulio llawer o amser yn dilyn ac yn edmygu ymddygiad y plentyn pedair oed).

15. Plentyn yn bwrw amryw o blant yn y cylch chwarae. Rhiant yn gwneud dim. Rhieni eraill yn gweld, ond heb wybod beth i’w wneud.

16. Mae fy merch wedi cael dau brofiad yn yr ysgol feithrin y gellir yn bendant eu hystyried yn fwlio: bwriadol, di-baid ayyb. Fodd bynnag fe’i rhwystrwyd rhag delio ag ef yn effeithiol (ac fe’n rhwystrwyd ninnau a’i hathrawon) gan i ffrind o oedolyn roi cerydd iddi am “hel clecs”.

17. Dywedodd un Pennaeth wrthyf y gellir cyfeirio at weithred fel bwlio dim ond os yw’n digwydd 5 neu 6 o weithiau, neu os yw’r bwli’n cael ei ddal yn gweithredu.

18. Rhoi pecyn o greision i blentyn i’w gadw’n dawel heb wrando arno mewn gwirionedd (grðp rhieni a phlant).

19. Pan oedd fy merch fach yn 4 oed fe achosodd i’r bwrdd foelyd yn ddamweiniol (wrth i rywun arall dynnu ei chadair oddi tani). Fe’i gwthiwyd gan yr arolygydd cinio â’i hwyneb yn erbyn y wal, ac fe’i gorfodwyd i sefyll yno am awr gyfan heb ginio. Roedd yn crïo y bore wedyn cyn mynd i’r ysgol. Mae’r arolygydd cinio yn dal i weithio yn yr ysgol ac mae’n gweiddi ar y plant drwy’r amser.

STRATEGAETHAU

Gwnaed yr argymhellion canlynol gan gyfranogwyr yn Cynadleddau Gwrth-fwlio Plant dan bump oed.

- Trefnu bod plant nad ydynt yn cyd-dynnu yn mynd ar negeseuon gyda'i gilydd. E.e. golchi cwpanau ar ôl diod, mynd i'r swyddfa gyda'i gilydd, clirio ar ôl chwarae.

- Credaf fod rhoi cyfle i fynegi teimladau negyddol yn bwysig – efallai y byddai rhyw ddeng munud cyn cinio yn annog y plant i fynegi teimladau sy'n tarddu o rywbeth a'u gwylltiodd ac yn eu rhwystro rhag dial ar rywun yn ystod yr awr ginio. Roedd gan ein teulu ni "sesiwn gwyno" bob dydd Sul a oedd yn ein hatal rhag cwyno gymaint ar ddiwrnodau eraill.

- Cael y plant hþn (mwy) i fabwysiadu plentyn bach (iau) a chyfnewid swyddogaethau er mwyn gweld sut deimlad yw bod yn lle rhywun arall.

- Yn yr ysgol dwi'n helpu ynddi mae dwy ferch sydd bob amser yn cweryla. Maent yn cael eu rhoi i weithio wrth ochr ei gilydd yn fwriadol yn y dosbarth. Mae ganddynt lyfr hefyd ac mae'n rhaid iddynt dynnu llun wyneb bob dydd. Os yw'n ddiwrnod da maent yn tynnu llun wyneb sy'n gwenu, ac os yw'n ddiwrnod gwael maent yn tynnu llun wyneb trist.

- Roedd un o'r plant yn teimlo'n drist bob amser cinio ac yn cwyno ei fod yn sâl. Daethom i wybod wedyn fod ei ffrindiau i gyd yn dwli ar chwarae pêl-droed, a'u bod yn eithaf corfforol. Gofynnais iddo wedyn a fyddai'n hoffi petawn yn rhoi'r fferm a'r garej allan iddo amser cinio fel y gallai chwarae'n dawel. Roedd yn dwli ar y syniad hwn, fel yr oedd nifer o'r lleill oedd yn chwarae pêl-droed. Penderfynodd nifer ohonynt fod yn well ganddynt chwarae â'r fferm.

- Arfer Da;

- Ymdrin â phob digwyddiad yn unigol.

- Ni fydd pob sefyllfa yn gofyn am yr un ymateb.

- Ceisiwch ddatblygu hunan-barch y plant.

- Rhoi strwythur i blant i'w helpu i rannu. Beiciau mewn neuadd – mae'n rhaid i'r plant gytuno ar ffyrdd o gael tro ar eu pennau eu hunain. Mae'n rhaid dweud "plîs" wrth y person ar y beic. Mae gan y plentyn y dewis i gyfnewid neu ddweud "o gwmpas unwaith eto". Un tro yr holl ffordd o gwmpas y neuadd a chwrdd 'nôl wrth yr arosfan bysiau. Nid oes neb yn cael monopoli ar y teganau gorau. Nid yw'n frwydr gorfforol i gael tro.

- Mae'n rhaid gwneud ymgais gadarnhaol a bwriadol i ganmol y plant tawel, parod eu cymwynas am fod yn garedig, ac am gynorthwyo ayyb, er bod hyn yn fwy anodd. Mae'n bwysig nad yw'r plant nad ydynt yn cydymffurfio ac sydd uchaf eu cloch yn cael y sylw i gyd – gwnewch bod yn garedig yn fwy cŏl.

- Gallwn gynnig Gwrth-fwlio yn ein sesiwn ar chwarae gyda'ch plentyn mewn Dosbarthiadau Magu Plant.

- Pan fydd plentyn wedi brifo plentyn arall ac wedi achosi iddo grïo, byddwn yn gofyn iddo ddal ei law i wneud iddo deimlo'n well yn hytrach na dweud "sori".

- Ar iard ein hysgol mae gennym "arosfan chwarae". Gallwch fynd i'r arosfan os nad oes gennych rywun i chwarae ag ef. Daw plant eraill heibio a gofyn ichi ymuno â nhw. Gall oedolion gynorthwyo yn hyn o beth. Mewn ysgol arall gelwir y strategaeth hon yn "fainc unig" a gwobrwyir plant am fod yn ffrind i'r plentyn "unig".

- Mae'r cytundeb canlynol yn cael ei ddefnyddio yn ein hysgol gynradd o'r dosbarth derbyn i fyny:

Yn yr Ystafell Ddosbarth

- **Mae gen i hawl i fod yn hapus ac i gael fy nhrin yn garedig yn yr ystafell hon.**
  Mae hyn yn golygu na fydd unrhyw un yn chwerthin am fy mhen, yn fy anwybyddu, nac yn brifo fy nheimladau.
- **Mae gen i hawl i fod yn fi fy hun yn yr ystafell hon.**
  Mae hyn yn golygu na fydd neb yn fy nhrin yn annheg gan fy mod yn dew, yn denau, yn gyflym neu'n araf, yn ddu, yn wyn, yn fachgen neu'n ferch.
- **Mae gen i hawl i fod yn ddiogel yn yr ystafell hon.**
  Mae hyn yn golygu na fydd neb yn fy nharo, fy nghicio, fy ngwthio nac yn fy mhinsio.
- **Mae gen i hawl i glywed ac i gael fy nghlywed yn yr ystafell hon.**
  Mae hyn yn golygu na fydd neb yn gweiddi'n uchel, ac y bydd pawb yn gwrando ar ei gilydd.

Plîs
Arwyddwyd gan:

LLYFRAU, TAPIAU a FIDEOS

LLYFRAU

All Kinds of People	Emma Daman
Giraffes Can't Dance	Giles Andreae & Guy Parker
Frog in the Middle	
101 Ways to Deal with Bullying	Michele Elliott
Alexandra and the Dragon **Quality Circle Time**	Jenny Mosley
Turn Your School Around	Jenny Mosley
Never Too Young	Judy Miller
Kids can Co-operate	Elizabeth Crary
Co-operative Sports and Games Book	Terry Orlick
Creating Kids Who Can	Jean Robb & Hilary Letts
Lets Talk about Bullying	Angela Grunsell
Willy the Wimp	Anthony Brown
Meynell Games on Parachute Play	Meynell
Topsy and Tim and the Bully	Jean Adamson
Me, Duncan and the Great Hippopotamus Scandal	Jan Dean
Benjamin and Tulip	Rosemary Wells
Madeline and the Bad Hat	Ludwig Bemelmans
Preventing Bullying	Kidscape
You can Beat Bullying	Kidscape
Feeling Happy, Feeling Safe	Michelle Elliot
Bydd yn Ddewr, Ifan Bifan	Gunilla, Bergstrom
Bwlis	Mair Wynn Hughes
***Tisan Nerys**	Peter Jones, Rob Davies

***Mrs Mochyn yn Colli'i Thymer**	Mary Rayner
***Simsan**	Sally Grindley
***Dyma faint Dwi'n Dy Garu Di**	Sam McBratney
***Y Llew Cariadus**	Giles Andreae, David Wojtowycz
"Scarff Barti	
***Methu Cysgu Wyt Ti Arth Bach?**	Martin Waddell
***Cwningen Fach Ffw**	Michael Rosen

***Mabon a Mabli Cyf., 145 Albany Road, Caerdydd CF24 3NT. Ffôn 029 2048 5510**

FIDEO

Fun Song Factory	Pre-school Learning Alliance

TÂP

Songs from Around the World	Early Learning Centre

POSTER

101 WAYS TO Praise a Child	Ar gael oddi wrth: Festival Shop Ltd. Birmingham B14 7AG 0121 4440444

CYSYLLTIADAU

Dynamix Ltd.	01792 466231
Grŵp Gwrth-fwlio Rhyng-asiantaethol **Phil Monaghan (cadeirydd)** **Gaynor Richards (ysgrifenyddes)**	 01792 636162 01639 631246
Kidscape	0171 7303300
Childline	08001111
Childline Cymru Wales	01792 480111
NSPCC Llinell Gymorth Amddiffyn Plant Cefnogi Plant sy'n Dystion Prosiect Camdriniaeth Gorllewin Morgannwg	 0800 800500 01792 585161 01792 579409
Comisiwn Cydraddoldeb Hiliol	0171 8287022
Save the Children	0171 7035400
Gwasanaeth Anghenion Addysgol Arbennig Cefnogaeth Ymddygiadol Cefnogaeth i Ddioddefwyr	 01792 805689 01639 886045
Dial UK, Llinell Gymorth a Chyngor Anabledd	01302 310123
Seamstress Ltd. (darparwyr parasiwt)	01327 263933
Elite art and Educational Products **(Darparwyr Pypedau Folkmanis)** (Mae pypedau Folkmanis hefyd ar gael oddi wrth Plantasia Abertawe)	01792 842324