

# Stori Griff

## Gweithgareddau Dilynol ar gyfer Athrawon

Mae gweithgareddau dilynol Stori Griff yn rhoi cyfleoedd i ddisgyblion gyflawni canlyniadau dysgu Cyfnod Allweddol 3 o'r Fframwaith ABCh ar gyfer pobl ifanc 7 i 19 oed yng Nghymru. Noder: Nid yw'r gweithgareddau isod yn ddilynol ond yn hytrach yn ddewislen i athrawon.

**Gall fod yn ddefnyddiol esbonio wrth y dysgwyr y gallai'r gweithgareddau canlynol ddod â theimladau i'r wyneb neu wneud iddynt feddwl am adegau pan maen nhw wedi bod mewn sefyllfaoedd tebyg. Mae hyn yn rhoi cyfle i'r plant baratoi'n feddyliol ar gyfer y gweithgareddau a gwybod nad oes dim o'i le mewn cael cwestiynau neu deimladau am yr hyn maen nhw'n gweld, yn clywed neu'n darllen.**

Stori Griff Gweithgareddau Dilynol	Fframwaith Rhifedd a Llythrennedd	Cysylltiadau â'r Fframwaith ABCh ar gyfer pobl ifainc rhwng 7 a 19 oed yng Nghymru	
		Sgiliau	Ystod
1. Cadw'n Ddiogel	LI(LI)s LI(LI)g LI(LI)c&th	<ul style="list-style-type: none"><li>• X</li><li>• Adnabod y cysylltiadau rhwng achos ac effaith</li><li>• Ffurio barn bersonol a gwneud penderfyniadau gwybodus</li><li>• Gwrando'n astud, gofyn cwestiynau ac ymateb i bobl eraill</li><li>• Uniaethu â phrofiadau a theimladau pobl eraill</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gwerthfawrogi teulu a ffrindiau fel ffynhonnell o gymorth i'w gilydd</li><li>• Deall eu hawliau a'u cyfrifoldebau</li><li>• Cymryd cyfrifoldeb cynyddol dros gadw'r meddwl a'r corff yn ddiogel ac yn iach</li><li>• Deall beth y dylid ei wneud neu at bwy y dylid mynd pan na fyddant yn teimlo'n ddiogel</li></ul>
2. Arwyddion Rhybudd Corfforol	LI(LI)s LI(LI)g LI(LI)c&th	<ul style="list-style-type: none"><li>• Adnabod y cysylltiadau rhwng achos ac effaith</li><li>• Ffurio barn bersonol a gwneud penderfyniadau gwybodus</li><li>• Gwrando'n astud, gofyn cwestiynau ac ymateb i bobl eraill</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Deall eu hawliau a'u cyfrifoldebau</li><li>• Cymryd cyfrifoldeb cynyddol dros gadw'r meddwl a'r corff yn ddiogel ac yn iach</li><li>• Deall beth y dylid ei wneud neu at bwy y dylid mynd pan na fyddant yn teimlo'n ddiogel</li></ul>
3. Dilynwch Eich Greddf	LI(LI)s LI(LI)g LI(LI)c&th	<ul style="list-style-type: none"><li>• Adnabod y cysylltiadau rhwng achos ac effaith</li><li>• Ffurio barn bersonol a gwneud penderfyniadau gwybodus</li><li>• Rheoli gwahanol emosiynau a datblygu strategaethau ar gyfer datrys</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Deall eu hawliau a'u cyfrifoldebau</li><li>• Cymryd cyfrifoldeb cynyddol dros gadw'r meddwl a'r corff yn ddiogel ac yn iach</li><li>• Deall beth y dylid ei wneud neu at bwy y dylid</li></ul>

## Adnoddau Athrawon – Stori Griff

		<ul style="list-style-type: none"><li>Gofyn am gymorth a chyngor personol</li></ul>	mynd pan na fyddant yn teimlo'n ddiogel
<b>4. Helpu Ffrind</b>	LI(LI)s LI(LI)g LI(LI)c&th	<ul style="list-style-type: none"><li>Adnabod y cysylltiadau rhwng achos ac effaith</li><li>Ffurio barn bersonol a gwneud penderfyniadau gwybodus</li><li>Gwrando'n astud, gofyn cwestiynau ac ymateb i bobl eraill</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Deall eu hawliau a'u cyfrifoldebau</li><li>Deall beth y dylid ei wneud neu at bwy y dylid mynd pan na fyddant yn teimlo'n ddiogel.</li><li>Pwysigrwydd diogelwch personol</li></ul>

### 1. Cadw'n Ddiogel

Mae'r gweithgaredd hwn yn dilyn gwerau blwyddyn 6 "Stori Griff" gan eich Swyddog Heddlu Ysgolion (SHY). Awgrymir bod y plant yn gwyltio trelar ffilm Stori Griff i'w hatgoffa.

"Stori Griff" – Rhagolwg o Wers Heddlu

[https://www.youtube.com/watch?v=1d7feP\\_07oM](https://www.youtube.com/watch?v=1d7feP_07oM)

Ar ôl y trelar ffilm, gofynnwch i'r plant os wnaethant sylwi ar y cwestiynau:

A yw'n cael ei baratoi i bwrpas rhyw?

A yw'n dioddef camfanteisio?

Sut arhosodd Griff yn ddiogel?

Archwiliwch i ddealltwriaeth y plant o'r termau 'paratoi i bwrpas rhyw' a 'camfanteisio.' Cyfeiriwch at y diffiniadau a ddefnyddir yng ngwersi'r Swyddogion Heddlu Cymunedol Ysgolion (Adnodd 1a - Diffiniadau).

**Paratoi i bwrpas rhyw** yw pan mae oedolyn yn bod yn gyfaill i blentyn ac yn ennyn ei ffydd gyda'r bwriad o'i niweidio'n rhywiol.

**Camfanteisio ar blentyn** yw pan mae rhywun yn dod yn gyfaill i blentyn, yn ei gam-drin, yn cymryd mantais ohono, yn ei baratoi ac yn ei reoli ar gyfer diben rhywiol neu droseddol.

Yn y trelar ar gyfer y ffilm, bydd y plant wedi gweld Mr Thomas, gweithiwr yn y ganolfan hamdden, yn talu sylw arbennig i Griff.

Rhannwch y dosbarth yn grwpiau bach a gofynnwch iddynt ystyried yr arwyddion bod Griff yn anhapus ac yn anghyfforddus.

Beth oedd yr arwyddion bod Griff yn cael ei baratoi at bwrpas rhyw a'i gamfanteisio?

*Arwyddion bod Griff yn cael ei baratoi at bwrpas rhyw a'i gamfanteisio*

*Mr Thomas:*

## Adnoddau Athrawon – Stori Griff

- *dim ond yn helpu Griff yn ystod y sesiwn ddringo.*
- *rhoi bar siocled yn anrheg i Griff.*
- *cymryd mantais o'r cyfle i fynd â Griff adref.*
- *penderfynu peidio gwrando ar Griff pan ofynnodd am gael mynd adref.*
- *ymddwyn yn grac ac yn ymosodol pan helpodd Huw Griff.*

Yn y stori, mae Griff yn cael ei helpu gan Huw, sy'n annog Griff i ddweud wrth oedolyn mae'n ymddiried ynddo.

Mewn grwpiau, gan ddefnyddio'r templed (Adnodd 1b – Cadw'n Ddiogel), gofynnwch i'r plant gofnodi sut y gallent aros yn ddiogel pe baent mewn sefyllfa debyg i Griff.

Derbyniwch adborth ac atgyfnerthwch strategaethau diogelwch allweddol megis:

- Siaradwch ag oedolyn rydych chi'n ymddiried ynddynt
- Ffoniwch Childline/Meic
- Siaradwch gydag athro neu hyfforddwr
- Arhoswch gyda ffrindiau
- Siaradwch am deimladau
- Gwrthodwch anrhegion gan eraill nad ydych yn eu hadnabod yn dda

Rhannwch gyngor y Swyddogion Heddlu Cymunedol Ysgolion â'r plant:

Os ydych chi'n teimlo'n anghyfforddus neu'n anniogel, byddaf yn dweud wrth oedolyn rwy'n ymddiried ynddo ac yn gofyn am help.

I gloi, gofynnwch i'r plant adnabod 5 oedolyn maen nhw'n ymddiried ynddynt y byddent yn siarad â nhw. Fel cymorth, gall y dysgwyr gwblhau (Adnodd 1c – Help Llaw) er mwyn ystyried pwy a'r rhesymau pam y byddent yn ymddiried mewn rhai oedolion penodol.

## **2. Arwyddion Rhybudd Corfforol**

Trafodwch yr ymatebion sy'n digwydd yn naturiol yn y corff pan mae rhywbeth neu rywun yn gwneud iddynt deimlo'n anniogel gyda'r dysgwyr. Esboniwch y bydd eu corff yn profi ymateb corfforol pan mae rhywun yn teimlo'n anniogel. Mae'r corff yn gwneud hyn er mwyn gwarchod ac amddiffyn. Mae tri math o ymateb corfforol, sef *rhewi*, *ymhladd* neu *redeg*.

Gofynnwch i'r dysgwyr feddwl am adeg pan oeddent yn teimlo'n anniogel.

- Mam neu Dad yn hwyr
- Ar goll mewn siop
- Gwaith cartref
- Corryn yn y bath
- Torri rhywbeth gwerthfawr drwy ddamwain
- Clywed sŵn ganol nos

Nodwch eu sylwadau gan adnabod pa ymateb corfforol a brofwyd ganddynt ar y pryd

Rhannwch y dosbarth yn grwpiau bach a rhowch amlinelliad o gorff i bob grŵp (Adnodd 2 – Amlinelliad o Gorff) i gofnodi'r newidiadau corfforol maen nhw wedi profi pan maen nhw wedi teimlo'n anniogel.

- Calon – curiad y galon yn gyflymach
- Cyhyrau – mynd yn dynnach, teimlo'n dynn
- Dwylo – crynu, chwysu, oer a llaith
- Dannedd/gên – clensio

## Adnoddau Athrawon – Stori Griff

- Anadlu – bas, cyflymach
- Stumog – cryndod, poen
- Ceg – sych
- Corff – chwysu

Ailadroddwch fod y rhain yn ymatebion corff normal a'u bod yn digwydd er mwyn helpu i warchod neu amddiffyn rhywun.

Fel arfer, mae pwrpas i deimladau anghyfforddus. Os ydych chi'n sefyll wrth ymyl clogwyn, mae gorbryder yn ymateb emosiynol normal sydd fod rhoi gwybod i ni am berygl.

Gellir gwneud cysylltiad ag Erthygl 19 o Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn:

- ✓ Ni ddylech gael eich niweidio, a dylech gael eich gwarchod a'ch diogelu.

Os yw'r ymatebion corfforol hyn yn digwydd ar unrhyw adeg wrth fynd o gwmpas, neu hyd yn oed gyda theulu a ffrindiau, mae angen i ddysgwyr godi eu llais. Mae gan bob plentyn hawl i fod yn ddiogel, ac ni ddylai neb wneud i rywun deimlo'n anniogel neu'n anghyfforddus.

### **3. Dilynwch Eich Greddf**

Esboniwch wrth y plant fod ein teimladau'n bwysig i ni, a thrwy gydol y dydd, byddwn yn profi nifer o deimladau gwahanol.

Gofynnwch i'r plant ystyried sut maen nhw'n teimlo ar hyn o bryd. Cynigiwch rai geiriau (Adnodd 3 – Cardiau Teimladau) ac anogwch y plant i labeli eu teimladau.

- |                |                |
|----------------|----------------|
| • balch        | • swil         |
| • llawen       | • chwilfrydig  |
| • digynnwrf    | • gofidus      |
| • diogel       | • cenfigennus  |
| • wedi ymlacio | • chwithig     |
| • trist        | • gwirion      |
| • blin         | • diolchgar    |
| • diserch      | • llawn cyffro |

Gofynnwch i'r dysgwyr wneud rhywfaint o ysgrifennu adlewyrchol ac ystyried pam eu bod nhw'n teimlo'r ffordd maen nhw'n teimlo. Gallant hefyd ystyried y canlynol:

- Beth sy'n gwneud iddynt deimlo'n ddiolchgar?
- Beth yw'r tri pheth maen nhw'n ddiolchgar amdanynt?
- Pam eu bod nhw'n teimlo'n drist, yn wirion, llawn cyffro ac ati?
- Pwy sy'n gwneud iddynt deimlo'n hapus, yn ddiogel ac ati?

Esboniwch fod gennym reolaeth dros ein teimladau, ac os yw treulio amser gyda ffrindiau'n gwneud i ni deimlo'n hapus, dylem edrych ar hyn fel strategaeth ymdopi os ydym byth yn teimlo'n drist neu'n unig.

Nid oes rhaid i deimladau rhywun ddibynnu'n llwyr ar amgylchiadau allanol. Yn hytrach, gall dysgwyr gael rhywfaint o reolaeth dros eu teimladau, er waetha'r sefyllfa. Archwiliwch strategaethau ymdopi eraill y gall plant fod yn eu defnyddio ar hyn o bryd er mwyn ymdrin â theimladau anghyfforddus.

## Adnoddau Athrawon – Stori Griff

Mae'n bwysig grymuso dysgwyr i gymryd camau ar gyfer gwella'r ffordd maen nhw'n teimlo. Nid yw hyn yn golygu bod yn rhaid iddynt ffrwyno eu hemosiynau neu eu hanwybyddu, ond mae'n golygu y gallant gymryd camau i helpu eu hunain i deimlo'n well.

Anogwch ddysgwyr i nodi eu dewisiadau; siarad â rhywun neu wneud gweithgaredd benodol. Er y gall lliwio helpu un plentyn, gall plentyn arall elwa o chwarae tu fas.

Ewch yn ôl at wers a chynghor y Swyddog Ysgolion:

Os ydw i'n teimlo'n anghyfforddus neu'n anniogel, byddaf yn dweud wrth oedolyn rwy'n ymddiried ynddo ac yn gofyn am gyngor.

### **4. Helpu Ffrind**

Esboniwch wrth y plant y byddant yn trafod set o senarios mewn grwpiau. Anogwch y plant i feddwl sut oedd pob cymeriad yn teimlo a pha gyngor y byddent yn rhoi ar gyfer pob senario. Gwnewch yn siŵr fod y plant yn cael amser i archwilio i'w syniadau ac esbonio eu rhesymau.

**Senario 1 – Neithiwr, aeth Ben i'r ymarfer pêl droed ac arhosodd ei hyfforddwr yn yr ystafelloedd newid wrth iddo newid. Nid oedd Ben yn credu bod ei hyfforddwr yn edrych, ond doedd e ddim yn siŵr.**

Esboniwch fod gan bawb hawl i breifatrwydd, ac os oes rhywun yn gwneud i rywun arall deimlo'n anghyfforddus, mae'n bwysig dweud wrth oedolyn maent yn ymddiried ynddynt.

**Senario 2 – Pan oedd Maya'n chwarae gêm ar-lein, anfonodd chwaraewr arall gais ffrind ati. Gwyddai y byddai'n cael credydau pe bai'n derbyn.**

Er ei fod yn braf derbyn ceisiadau ffrind gan bobl nad ydynt yn eu hadnabod ar-lein, esboniwch y dylem ond derbyn ceisiadau ar-lein gan bobl rydyn ni'n eu hadnabod ac yn ymddiried ynddynt all-lein. Os ydyn ni byth yn ansicr, dylem siarad gydag oedolyn rydyn ni'n ymddiried ynddynt.

**Senario 3 – Mae Dylan yn cadw derbyn negeseuon ar ei ffôn wrth ei hyfforddwr. Fel arfer, mae'r negeseuon yn ymwneud ag amserau twrnamaint a hyfforddi, ond yn fwy diweddar, mae'r hyfforddwr ond eisiau sgwrsio.**

Er ei fod yn braf derbyn negeseuon testun, esboniwch y dylem ddweud wrth oedolyn rydyn ni'n ymddiried ynddynt os oes rhywun yn gwneud i ni deimlo'n anghyfforddus. Hefyd, mae'n bwysig cofio nad yw hi byth rhy hwyr i ddweud.

**Senario 4 – Aeth dynes i fyny at Carys tu allan i gatiu'r ysgol neithiwr gan gynnig tiwtora gwaith cartref. Roedd Carys yn gweld mathemateg a gwyddoniaeth yn anodd iawn. Roedd y ddynes yn ymddangos yn gyfeillgar, ac roedd hi'n barod i gasglu Carys o'r ysgol.**

Esboniwch nad oes dim o'i le ar rywun yn cynnig help, ond dim ond os yw hyn yn rhywbeth y mae'ch rhiant neu ofalwr wedi cytuno iddo o flaen llaw. Os nad ydych chi'n siŵr, dylech siarad gydag oedolyn rydych chi'n ymddiried ynddynt.

**Senario 5 – Arhosodd Toby a grŵp o ffrindiau'n hwyr ar ôl ysgol er mwyn mynd i'r clwb drama. Roedd mam Toby wedi trefnu bod tad Jamie'n casglu'r bechgyn ar ôl iddo orffen. Fodd**

## Adnoddau Athrawon – Stori Griff

**bynag, roedd tad Jamie'n rhedeg yn gwyr, a chynigodd Mr Owens, glanhawr yr ysgol, roi lifft iddynt**

Esboniwch fod rhywun yn cynnig help yn rhywbeth caredig i'w wneud, ac mae bod yn gwrtais yn ôl yn deg. Mae'n bwysig iawn gofyn i riant neu ofalwr cyn derbyn lifft gan rywun, a does dim o'i le mewn gwrthod yn gwrtais.

Ewch yn ôl at wers a chyngor y Swyddog Heddlu Ysgolion:

Os ydw i'n teimlo'n anniogel neu'n anghyfforddus, byddaf yn dweud wrth oedolyn rwy'n ymddiried ynddo ac yn gofyn am help.