Wythnos Heddwch

Gweithgareddau trawsnewidiol i'r ysgol gyfan yn ymwneud â hawliau dynol, dinasyddiaeth a chreu heddwch

Syniadau ac adnoddau i'w defnyddio mewn ysgolion cynradd ac uwchradd

CRYNWYR

“Prosiect gwych”

Disgybl Blwyddyn 9

“Y peth gorau erioed i ni wneud gyda’n gilydd fel cymuned ysgol”

Moya Richardson, Pennaeth Cysylltiol, Our Lady’s Catholic Primary School

“Wythnos wych, creadigol iawn a llawn hwyl, ond â dysgu yn greiddiol iddo”

Christian Kingsley, Pennaeth, Chestnut Grove Academy

“Mae Wythnos Heddwch wedi bod yn wythnos hyfryd. Mae wedi caniatáu i blant feddwl am eu teimladau a’u hemosiynau eu hunain a’u dysgu i ymdrin â sefyllfaoedd anodd. Mae Wythnos Heddwch wedi rhoi’r cyfle i addysgu plant am faterion byd-eang anodd mewn amgylchedd diogel.”

Alice Richards, athrawes Blwyddyn 3, Ysgol Gynradd Gatholig St Eugene de Mazenod

“Fe wnes i fwynhau pob eiliad o Wythnos Heddwch..”

Disgybl Blwyddyn 6, Ysgol Gynradd Gatholig St Eugene de Mazenod

Cynnwys

1. Cyflwyniad 5
2. Trefnu eich Wythnos Heddwch 10
3. Hyfforddiant staff 13
4. Addysgu materion dadleuol 24
5. Gweithgareddau ysgol gyfan (cynradd/uwchradd) 26

6. Ffocws ar Ysgolion Cynradd (4-11 oed)

- Dull cynradd 28
- Strwythur cynradd 32
- Adnoddau allweddol 36
- Adnoddau ychwanegol 40

7. Dull a strwythur uwchradd (11-16 oed)

- Dull a strwythur uwchradd 43
- Cynnig prosiectau 46
- Themâu/adnoddau 50
- Dronau arfog: cadw'r heddwch neu ddienyddio heb brawf? 50
- Gwrthwynebwyr cydwybodol: arwyr neu lwfrgwn 51
- Hawliau dynol ym Mhalesteina ac Israel 53
- Gŵyl ffilm – rhai syniadau 54
- Adnoddau ychwanegol 56

8. Y daith hwy a chymorth pellach 57
9. Astudiaethau achos (cynradd ac uwchradd) 60
10. Gwybodaeth gyd-destunol am heddwch a hawliau dynol 63

Taflenni ychwanegol yn y cefn

- Awgrymiadau o gynlluniau gwersi craidd a chysylltiadau â'r cwricwlwm (taflen i'w phlygu allan)
- Taflenni gwaith ac adnoddau eraill gan ein partneriaid

Diolchiadau

Cynhyrchwyd Wythnos Heddwch gan y Crynwyr ym Mhrydain. Cafodd ei ysgrifennu a'i olygu gan Isabel Cartwright, Rheolwr Rhaglen Addysg Heddwch ar gyfer Heddwch a Thystiolaeth Gymdeithasol y Crynwyr. I gael mwy o wybodaeth am addysg heddwch, ewch i: www.quaker.org.uk/peace-education neu anfonwch e-bost: peaceedu@quaker.org.uk.

Dymuna'r Crynwyr ym Mhrydain ddiolch i'r holl ddisgyblion, addysgwyr ac ymarferwyr heddwch y bu i'w syniadau a'u hadborth gyfrannu at ffurfio'r adnodd hwn a'n hysbrydoli. Rydym yn arbennig o ddiolchgar i Ysgol Gynradd Gatholig St Eugene de Mazenod, Ysgol Gynradd Gatholig y Forwyn Fair a Chestnut Grove Academy am fraenaru'r tir ar gyfer wythnosau heddwch a hawliau dynol. Diolch i'r Mudiad Ysgolion Heddychlon, a'r Ysgolion Heddychlon a rannodd eu profiadau a'u cyraeddiadau. Diolch i Facing History, Amnest Rhyngwladol, Peacemakers, CRESST, Cymru dros Heddwch, a'r sefydliadau eraill yn y Rhwydwaith Addysg Heddwch am rannu deunyddiau ac arferion gorau. Diolch i Elyse Jacobs, sylfaenydd Tools of Peace, a Lucy Henning o Brifysgol Roehampton am eu syniadau a'u dealltwriaeth.

Llun: Elyse Jacobs

Rhan 1

Cyflwyniad

Mae'r pecyn hwn wedi'i strwythuro i'ch helpu i ddod o hyd i bopeth sydd ei angen arnoch i drefnu profiad cyfoethog. Mae adran **2** yn cynnig canllaw cyffredinol i gynllunio'r wythnos. Mae adran **3** yn darparu cynnwys ar gyfer diwrnod paratoadol i staff (HMS) i ddatblygu cyd-ddealltwriaeth o heddwch a hawliau dynol a chynllun cyffredin. Am fod materion heddwch weithiau'n gallu bod yn heriol, rydyn ni hefyd wedi cynnwys canllaw i addysgu materion dadleuol yn adran **4**. Yn adran **5** fe gewch gymorth i lunio gweithgareddau ysgol gyfan a chynnwys pobl ifanc mewn prosesau penderfynu.

Nesaf fe welwch chi ddwy adran, **6** a **7**, un ar gyfer disgyblion oed cynradd a'r llall a'r gyfer disgyblion oed uwchradd. Mae'r ddwy adran yn cynnig awgrymiadau ar ddull gweithredu a strwythur sy'n briodol i oedran y disgyblion. Mae'r adran i ysgolion cynradd hefyd yn cynnwys cyfres o gynlluniau gwersi craidd ac adnoddau i'w cynnwys yn eich Wythnos Heddwch. I athrawon uwchradd, rydyn ni wedi awgrymu themâu a fu'n llwyddiannus mewn ysgolion eraill, megis gwrthwynebu cydwybodol, rhyfela â dronau a heddwch yn Israel a Phalesteina.

Ein gobaith yw mai rhan o daith yn unig i'ch ysgol fydd Wythnos Heddwch. Felly mae adran **8** yn cynnig llwybrau i ymwreiddio heddwch ym mywyd eich ysgol ac yn cyfeirio at sefydliadau a all gynnig cymorth.

I'ch helpu i gael darlun o'r posibiliadau, mae adran **9** yn rhannu astudiaethau achos o wahanol ysgolion sy'n rhagori mewn addysg heddwch a hawliau dynol. Ac mae adran **10** yn cyflwyno rhywfaint o'r ddealltwriaeth sy'n sail i heddwch a hawliau dynol.

Mae'r cynlluniau gwersi craidd sy'n cael eu hawgrymu i ysgolion cynradd wedi'u nodi â chysylltiadau y gallwch eu gwneud â'r cwricwlwm, boed yng Nghymru, Lloegr neu'r Alban. Gallwch gysylltu'r rhain â'r map cwricwlwm rydyn ni wedi'i ddarparu.

"Roedd Wythnos Heddwch yn gyfle i'n plant ddysgu ar lefel ddofn am faterion allweddol sy'n effeithio arnom oll. Roedd yn ddefnydd da iawn o amser ar y cwricwlwm Addysg Bersonol, Gymdeithasol, Iechyd ac Economaidd ac fe wnaeth y plant fwynhau'r storïau, y trafodaethau a'r dadleuon yn fawr iawn. Bydd y sgyrsiau a gawsom fel cymuned yn ystod Wythnos Heddwch yn parhau i effeithio ar ein hymddygiad a'n hagweddau am flynyddoedd i ddod."

Juliette Jackson, Pennaeth Gweithredol, Ysgol Gynradd Gatholig St Eugene de Mazenod

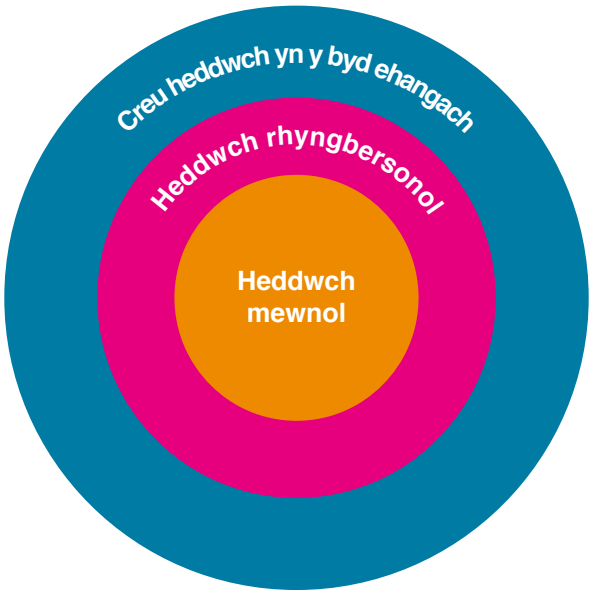
Beth yw Wythnos Heddwch?

Mae Wythnos Heddwch yn gyfle unigryw i ysgol gyfan ddod oddi ar yr amserlen ac ymdrochi mewn dysgu am heddwch, ei brofi a'i ddathlu. Mae'n gyfle i archwilio cwestiynau sylfaenol sy'n ganolog i'r math o gymdeithas rydyn ni eisiau byw ynddi, a datblygu'r agweddau, y gwerthoedd a'r sgiliau a fydd yn ein helpu i'w chreu.

Pryd all Wythnos Heddwch gael ei chynnal?

Gall Wythnos Heddwch fod yn ffordd gadarnhaol i ddathlu diwedd y flwyddyn ysgol neu'n ffordd gyffrous i ddechrau tymor newydd. Bydd rhai ysgolion yn cynnal Wythnos Heddwch o amgylch Diwrnod Rhyngwladol Heddwch y Cenhedloedd Unedig ar 21 Medi neu Ddiwrnod Hawliau Dynol ar 10 Rhagfyr. Yr hyn sy'n bwysig yw ei bod yn cyd-fynd yn naturiol â rhythm eich ysgol.

Mae'r adnodd hwn wedi'i ysbrydoli gan wythnosau heddwch a hawliau dynol sydd wedi'u cynnal mewn ysgolion cynradd ac uwchradd, a mwy na 400 o wersi heddwch. Mae Wythnosau Heddwch wedi'u cynnal mewn cymunedau hefyd. Yn ardal Haringey yn Llundain, ac ym Manceinion, trefnwyd Wythnosau Heddwch mewn ymateb i bryderon am ddiogelwch mewn cymunedau lleol. Bu miloedd o drigolion lleol yn cymryd rhan mewn cyngherddau heddwch, teithiau cerdded gweddi a gorymdeithiau llusernau er mwyn adennill cymdogaethau a hybu cytgord. Yn 2016, aeth Oldham ati i lansio ei Hwythnos Heddwch gyntaf, gan greu adrannau heddwch newydd mewn llyfrgelloedd lleol, cynulliadau a gweithgareddau i nodi Diwrnod Rhyngwladol Heddwch y Cenhedloedd Unedig. Ysgolion fydd ein canolbwynt yn yr adnodd hwn, ond fe fyddai eich Wythnos Heddwch yn elwa'n fawr pe byddai modd ichi gynnwys y gymuned leol mewn ffyrdd creadigol a deniadol.



Mae i Addysg Heddwch lawer o haenau

Mae addysg heddwch yn helpu plant a phobl ifanc i ddarganfod y rhyfeddod a'r harddwch ynddyn nhw'u hunain ac yn meithrin heddwch mewnol. Mae'n cynorthwyo i ddatblygu'r agweddau, y gwerthoedd a'r sgiliau sydd eu hangen i ymateb i wrthdaro mewn modd creadigol, ac yn annog heddwch rhyngbersonol. Mae'n helpu plant i archwilio'r achosion craidd sydd i drais a rhyfel ac archwilio'r posibiliadau i adeiladu heddwch ar lefelau cymunedol, cenedlaethol a rhyngwladol.

Mae UNICEF wedi nodi nad rhyw angen ar yr ymylon yw addysg heddwch, ond "rhan hanfodol o addysg sylfaenol o ansawdd".

Ffynhonnell: www.unicef.org/education/files/PeaceEducation.pdf

Sut gall Wythnos Heddwch gyfoethogi ein hysgol?

Mae gennych chi ryw 39 wythnos yn y flwyddyn ysgol – pam defnyddio un ar gyfer Wythnos Heddwch? Gall Wythnos Heddwch ysgogi ysfa plant am gyfiawnder drwy eu hannog i feddwl yn feirniadol am yr hyn sy'n deg ac yn iawn am y byd, a beth sydd ddim. Gall ysbrydoli disgyblion i'w hystyried eu hunain yn adeiladwyr heddwch, yn ddinasyddion gweithredol ac yn amddiffynwyr hawliau dynol. Drwy addysgu arferion cydweithio a datrys gwrthdaro, gall ddarparu sgiliau go iawn i helpu disgyblion i gymryd cyfleoedd i fod yn 'weithredwyr' yn hytrach na 'gwylwyr' yn eu cymuned ysgol a thu hwnt.

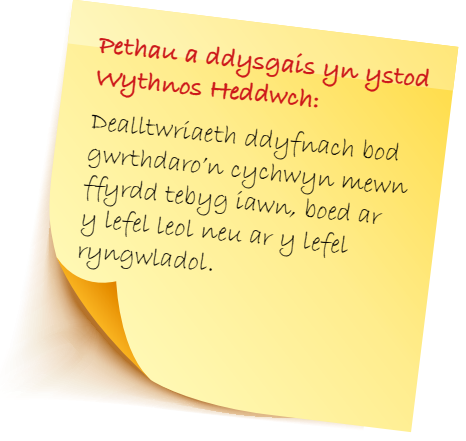
Mae Wythnos Heddwch yn creu cyfleoedd dysgu cyfoethog ar draws y cwricwlwm. Mae cysylltiadau amlwg â phynciau fel Addysg Bersonol, Gymdeithasol, Iechyd ac Economaidd a Dinasyddiaeth, ond mae cyfleoedd hefyd mewn meysydd fel Saesneg, Hanes, Daearyddiaeth, Cerddoriaeth, Addysg Gorfforol, Mathemateg ac Addysg Grefyddol.

Gall Wythnos Heddwch hefyd ddod â chymuned eich ysgol ynghyd a'ch annog i ddysgu am eich gilydd drwy brofiadau newydd. Boed hynny'n golygu cynyddu lefelau o barch at eich gilydd drwy ddyfnhau ymwybyddiaeth o wahanol grefyddau, diwylliannau neu gredoau eich dosbarth/ysgol, neu wella hunan-barch, a theimladau o werthfawrogiad drwy gyfleoedd i gynnig cadarnhad i'ch gilydd a chydweithio. Gall yr effeithiau hefyd raeadru ar draws y flwyddyn gyfan, gan helpu i gryfhau'r berthynas rhwng staff a disgyblion ac annog i werthoedd gael eu byw ac i hawliau gael eu parchu.

Mae'n wir bod rhai newidiadau'n galw am waith parhaus, ond gall Wythnos Heddwch fod yn ddathliad o bopeth sydd eisoes yn heddychlon am eich ysgol ac yn ysbrydoliaeth i gymryd camau newydd ymlaen.

"O ran gwrthdaro, mae cymdeithas yn addysgu pobl ifanc, ar y gorau rywsut rywsut, ac ar y gwaethaf mewn ffordd go ddinistriol. O oedran ifanc, caiff pobl eu harwain i feddwl y dylai gwrthdaro gael ei ddatrys gan rywun mewn awdurdod: y rhiant, yr athro, y pennaeth, arweinydd y gang, yr heddwas, y barnwr, y bos, yr arlywydd. Os nad oes neb i farnu, bydd y 'cryfaf' yn 'ennill' a bydd y 'gwanaf' yn 'colli'. Yn draddodiadol, prin yw'r anogaeth a roddwyd i bobl ifanc gymryd cyfrifoldeb dros ddatrys gwrthdaro, i chwilio am atebion sy'n fuddiol i bawb. Ond bydd y ffordd y mae pobl ifanc yn dysgu ymateb i wrthdaro yn cael effaith dreiddiol ar ansawdd eu bywydau personol ac ar ragolygon i gymdeithas yn ei chyfanrwydd."

Sue Bowers a Tom Leimdorfer, 1990,
o *Quaker faith and practice* 24.53



"Roedd yr wythnos yn wych. Y disgyblion a ddewisodd eu sesiynau, felly roedden nhw'n teimlo bod pobl yn ymddiried ynddyn nhw, ac roedd synnwyr o ddisgwyliad cyn cychwyn. Roedd yr awyrgylch yn wych ar draws yr ysgol. Roedd y disgyblion yn ddigynnwrf ond yn llawn diddordeb. Fe ddysgon nhw gymaint, ac mewn ffyrdd amrywiol iawn. Wrth ddychwelyd i'r ysgol fis Medi, meddai un disgybl wrthyf mai honno fu wythnos orau ei fywyd."

Deborah Gostling, Pennaeth Cynorthwyol, Chestnut Grove Academy

Rhan 2

Trefnu eich Wythnos Heddwch

I gynnal Wythnos Heddwch lwyddiannus ar lefel gynradd neu uwchradd, dechreuwch drwy gynllunio ar lefel ysgol gyfan. Mae'n bwysig bod pawb yn cael eu cynnwys ac yn deall pwysigrwydd yr wythnos. Byddwch yn glir a beiddgar ynglŷn â'ch amcanion a'ch canlyniadau dysgu. Penodwch dîm datblygu, gan gynnwys disgyblion, a chaniatewch ddigonedd o amser i athrawon gynllunio, ac wedyn rhannu eu cynlluniau.
Mae angen i'r staff gael eu llanw â brwdfrydedd ynglŷn â phosibiliadau Wythnos Heddwch a deall ei bod yn ategu ac yn ymestyn ar waith parhaus. Mae angen iddyn nhw deimlo anogaeth i gyflwyno eu syniadau, eu doniau a'u creadigrwydd eu hunain i'r wythnos.

"Yr hyn â wneir i blant, gwnânt hwythau i gymdeithas."

Karl Menninger

Amcanion Wythnos Heddwch

Bydd eich amcanion yn dibynnu ar eich anghenion penodol chi fel ysgol, ond gallai'r canlyniadau dysgu gynnwys:

- datblygu hunan-barch a chefnogi heddwch mewnol
- annog diwylliant o gadarnhau
- datblygu sgiliau cyfathrebu a datrys gwrthdaro
- deffro dyhead disgyblion am gyfiawnder
- dyfnhau dealltwriaeth o hawliau dynol
- cryfhau'r synnwyr o gymuned ysgol
- datblygu sgiliau meddwl beirniadol a dealltwriaeth o achosion craidd rhyfel a chonglfeini heddwch
- dysgu'n ddwfn ar draws y cwricwlwm, a hynny mewn ffyrdd creadigol sy'n ennyn diddordeb
- dysgu gan adeiladwyr heddwch yn y gymuned
- bod yn llais dros heddwch yn y gymuned.

Gair o gyngor

Gwnewch y rhain...

- cynnwys gemau a gweithgareddau cydweithio yn rhan o'r wythnos. Mae'n ffordd bwysig iawn i ddatblygu sgiliau i greu heddwch ac awyrgylch gwych ar draws eich ysgol
- creu cysylltiadau drwy gydol yr wythnos rhwng heddwch mewnol, heddwch rhyngbersonol a heddwch yn y byd ehangach
- ystyried cyfleoedd i addysgu a dysgu gan gymheiriaid
- darganfod ffyrdd i gynnwys disgyblion wrth ddewis cynnwys yr wythnos
- cynnwys gweithdai gan sefydliadau heddwch, hawliau dynol ac amgylcheddol
- gwahodd sefydliadau ac actifyddion heddwch lleol a rhanbarthol
- cynnwys rhieni/gofalwyr a'r gymuned leol gymaint â phosib
- darganfod 'hanes cudd' am bobl leol a fu'n gweithio dros heddwch
- ymgorffori gweithredoedd yn yr wythnos gymaint â phosib. Galluogi eich disgyblion i ddatblygu eu sgiliau a'u gwybodaeth a magu profiad o gyfranogi'n weithredol
- ysbrydoli athrawon i fod yn greadigol a harneisio eu diddordebau a'u doniau
- defnyddio'r wythnos yn gyfle i ddisgyblion a staff feddwl am gamau tuag at fod yn ysgol fwy heddychlon.

Peidiwch â gwneud y rhain...

- anghofio y bydd angen cyllideb arnoch – neilltuo arian ar gyfer adnoddau, teithiau ac ati
- ymestyn eich hunain yn ormodol – os bydd y disgyblion yn dewis eu sesiynau, bydd arnoch angen llawer o gymorth gweinyddol. Bydd angen cytuno ar hyn o'r cychwyn cyntaf
- bod yn afrealistig ynglŷn â faint o amser ac egni a fydd angen ar y gwaith cynllunio. Os ydych yn trefnu wythnos heddwch / hawliau dynol lawn, efallai y bydd pedwar diwrnod o'r rhaglen yn ddigon. Neu efallai y penderfynwch gynnal un wers/sesiwn y dydd a chynyddu i raglen lawnach yn eich ail flwyddyn o Wythnos Heddwch
- gwahodd sefydliadau allanol heb archwilio gyda nhw'n llawn beth fyddan nhw'n ei gynnig i'r disgyblion. Er enghraifft, holwch a fydd y sesiwn yn rhyngweithiol, a pha gefnogaeth fydd ei hangen arnyn nhw
- bod ag ofn bod yn feiddgar!

Gwneud penderfyniadau

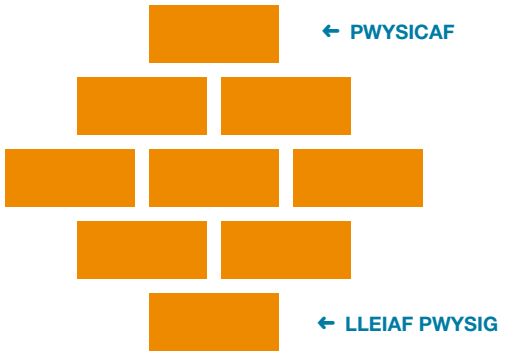
Mae Erthygl 12 Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn yn dweud bod gan bob plentyn yr hawl i fynegi ei farn, teimladau a dymuniadau ym mhob peth sy'n effeithio arno, ac i'w farn gael ei hystyried a'i chymryd o ddifri. Mae cymryd rhan yn y broses o ddewis rhywfaint o gynnwys Wythnos Heddwch yn gyfle i arfer yr hawl hon ac archwilio ffurfiau gwahanol ar wneud penderfyniadau.

Archwiliwch syniadau gyda'r disgyblion ynglŷn â'r math o faterion yr hoffen nhw eu harchwilio fel rhan o Wythnos Heddwch. Grwpiwch y rhain o dan benawdau neu dewiswch y rhai mwyaf poblogaidd drwy bleidleisio (efallai y dymunwch ofyn i'r disgyblon gau eu llygaid fel ei bod yn bleidlais gudd). Rhannwch y disgyblion yn grwpiau er mwyn blaenoriaethu eu dau neu dri hoff bwnc ymhellach. Efallai y byddwch eisiau rhoi gwahanol arddulliau o wneud penderfyniadau i'r grwpiau roi cynnig arnyn nhw. Er enghraifft:

- trefnu diemwnt – mae'r pynciau yn cael eu hysgrifennu ar ddarnau o bapur ac mae'r grŵp yn ceisio eu trefnu ar ffurf diemwnt, gyda'r pwnc pwysicaf ar y brig a'r lleiaf pwysig ar y gwaelod
- sgorio – mae'r grwpiau yn rhoi sgôr i bob pwnc, rhwng 1 a 5 er enghraifft, gyda 5 yn golygu rhywbeth maen nhw wir eisiau ei archwilio yn ystod Wythnos Heddwch
- dadlau a phleidleisio
- dadl ddistaw – ysgrifennu pwnc ar siart troi, wedyn ysgrifennu meddyliau ar y siart troi (sgwrs ddistaw), wedyn pleidleisio drwy osod smotiau gludiog ar y siart troi.

Gall y grwpiau wedyn fwydo'n ôl ar y materion sydd fwyaf poblogaidd, a beth yw rhinweddau ac anfanteision y ffordd honno o wneud penderfyniadau. Efallai y dymuna'r grŵp roi sgôr rhwng 1 a 5 i'w hunain ar ba mor dda y gwnaethon nhw gydweithio.

Trefnu diemwnt



Rhan 3

Hyfforddiant staff

Nod yr hyfforddiant staff yw adeiladu ar gyd-ddealltwriaeth o'r hyn mae heddwch yn ei olygu i'ch ysgol chi, a chreu sylfaen i gynllun ar gyfer eich Wythnos Heddwch.

Rydyn ni wedi darparu themâu a gweithgareddau i baratoi staff i archwilio gwahanol agweddau ar heddwch drostynt eu hunain, ond nid oes angen i ysgolion deimlo eu bod wedi'u cyfyngu i'r rhain. Gweler hefyd y cyflwyniad PowerPoint sydd i'w weld fan hyn: www.quaker.org.uk/peace-education.

Efallai y bydd sefydliadau hyfforddiant lleol a all eich helpu – gweler 'Dod o hyd i fwy o gymorth...' ar dudalen 59. Efallai y dymunwch drefnu'r sesiwn ar ffurf 'marchnad', lle caiff yr athrawon brofi gweithgaredd ac wedyn dychwelyd i grwpiau sylfaen i'w rhannu gyda'u cydweithwyr.

Rhywbeth y gwnes i fwynhau am Wythnos Heddwch:

Clywed holl syniadau'r plant am beth mae heddwch yn ei olygu iddyn nhw.

Rhannu diben yr hyfforddiant

Mae'n hanfodol y caiff y staff eu llanw â brwdfrydedd ynglŷn â phosibiliadau Wythnos Heddwch, gan deimlo nid yn unig ei bod yn ategu ac yn ymestyn ar eu gwaith parhaus, ond eu bod hefyd yn teimlo eu bod yn cael eu grymuso i gyflwyno eu syniadau a'u creadigrwydd eu hunain iddi. Byddwch yn glir a beiddgar ynglŷn â pham eich bod yn cynnal yr wythnos a'r hyn y gobeithiwch ei gael ohoni. Er enghraifft:

- casglwch obeithion a disgwyliadau'r staff
- cysylltwch â gweledigaeth yr ysgol o heddwch neu werthoedd yr ysgol, a'u datblygu
- dadelfennwch y gwahanol ddimensiynau sydd i heddwch – y synnwyr bod i Wythnos Heddwch lawer o rannau, ond eu bod yn cydblethu i greu cyfanwaith.

Efallai y gallai eich diwrnod Hyfforddiant Mewn Swydd fod ar ffurf debyg i'r Wythnos Heddwch ei hun. Fe allech gychwyn â heddwch mewnol a hunaniaeth; symud ymlaen i ystyried gwrthdaro a sgiliau heddwch rhyngbersonol; ac yn olaf, archwilio materion heddwch byd-eang.

Gall y staff, mewn parau, drafod eu diffiniadau o heddwch, gwrthdaro a thrais, a dychwelyd at y rhain ar ddiwedd y diwrnod Hyfforddiant Mewn Swydd i weld a ydyn nhw wedi newid o gwbl.

Heddwch ydy...

Gwrthdaro ydy...

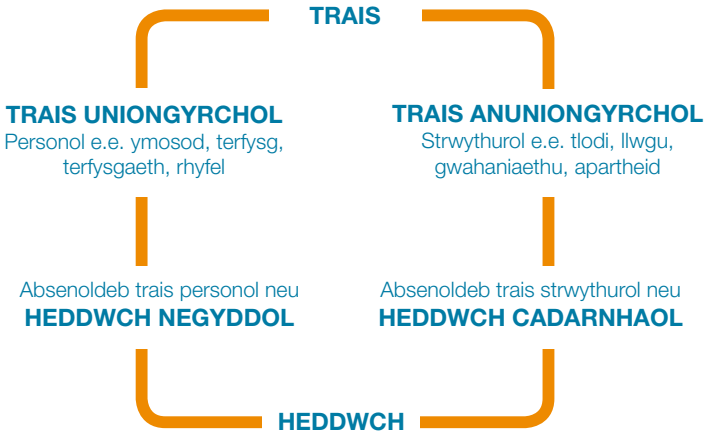
Trais ydy...

"Nid absenoldeb rhyfel yn unig yw gwir heddwch, ond presenoldeb cyfiawnder."

Martin Luther King

Archwilio heddwch: beth yw ysgol heddychlon?

Rhowch arweiniad i'r staff drwy weledigaeth greadigol fer lle maen nhw'n dychmygu ymweld ag ysgol heddychlon ac yn dychmygu'r hyn maen nhw'n ei weld, yn ei glywed ac yn ei deimlo. Wedyn maen nhw'n rhannu'u meddyliau gyda'u partner ac yn adrodd yn ôl. Efallai y daw i'r amlwg nad yw ysgol heddychlon o anghenraid yn dawel, er ei bod yn beth iach bod adegau/lleoedd ar gyfer hyn. Y mae hefyd yn ymwneud â phobl yn cael eu parchu a'u gwerthfawrogi, anghenion sylfaenol yn cael eu diwallu a chyfranogi'n weithredol i adeiladu byd mwy cyfiawn a heddychlon.

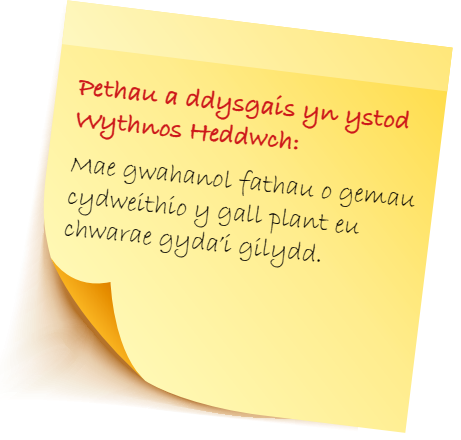


EDUCATING FOR PEACE
www.ppu.org.uk/learn/peaceed/pe_which.html

Gwahaniaeth defnyddiol i'w gyflwyno yw'r gwahaniaeth rhwng 'heddwch negyddol' a 'heddwch cadarnhaol' (fel a nodwyd gan Johan Galtung, cymdeithasegydd o Norwy). Mae heddwch negyddol yn ymwneud â lleihau trais gweladwy, hynny yw 'cadw'r heddwch' – atal ymladd ar yr iard neu sicrhau cadoediad rhwng carfannau sy'n rhyfela. Mae heddwch cadarnhaol, neu 'greu heddwch', yn golygu gweithio i newid agweddau, lleihau casineb, ofn, hiliaeth, rhywiaeth ac anoddefgarwch. Mae'n mynd i'r afael â thrais strwythurol neu sefydliadol mewn systemau cymdeithasol fel gwahaniaethu, gwrthod hawliau, arwahanu ac anghyfiawnder economaidd. Yn sylfaen i heddwch cadarnhaol y mae parch at hawliau dynol pobl.

I gael rhagor o syniadau a gweithgareddau i helpu i fabwysiadu model o heddwch cadarnhaol yn eich ysgol, gweler Learning for Peace, Part 1, a Gwobrau Ysgolion sy'n Parchu Hawliau gan UNICEF UK.

www.peacemakers.org.uk



Archwilio hunaniaeth: sut ydyn ni'n lliniaru 'bygythiad ystrydeb'?

Mae Wythnos Heddwch yn rhoi cyfle i wneud gwaith gwerthfawr ar hunaniaeth. Gall pobl gael eu diffinio gan un agwedd ar eu hunaniaeth yn unig, yn hytrach na'r hyn a allai fod ganddynt yn gyffredin ag eraill. Yn hanesyddol, mae pobl wedi troi yn erbyn ei gilydd ar sail yr 'arallu' hwn – er enghraifft, yr Iddewon yn yr Almaen Natsïaidd neu Brotestaniaid a Phabyddion yng Ngogledd Iwerddon. Mae angen i ni gofio ein bod ni i gyd yn gymhleth ac yn aml-ddimensiwn, ond sut mae addysgu, modelu a meithrin hyn yn ein hystafelloedd dosbarth?

Cysyniad defnyddiol i'w archwilio yn eich Hyfforddiant Mewn Swydd yw 'bygythiad ystrydeb'. Mae hyn yn cyfeirio at y risg o gadarnhau ystrydebau negyddol am grŵp hil, ethnig, rhywedd neu ddiwylliannol unigolyn. Bathwyd y term gan yr ymchwilwyr Claude Steele a Joshua Aronson, a gynhaliodd arbrofion a ddangosai fod disgyblion du yn perfformio'n waeth mewn profion safonedig na'u cyfoedion gwyn pan ddwedwyd wrthyn nhw – cyn iddyn nhw sefyll y profion – fod eu grŵp hil yn dueddol o wneud yn wael mewn arholiadau o'r fath. Pan nad oedd eu hil yn cael ei bwysleisio, roedd y disgyblion du'n perfformio'n debyg i'w cyfoedion gwyn.

Dwylo hunaniaeth: gofynnwch i'r staff ddod o hyd i bartner (yn ddelfrydol, rhywun nad ydyn nhw'n ei adnabod yn dda iawn) a chreu eu 'dwylo hunaniaeth' (gweler cynlluniau Wythnos Heddwch ar gyfer plant 5-7 oed: Perthyn ac ymdrin â'n hemosiynau', tudalen 2). Ar ôl y gweithgaredd hwn, trafodwch sut gall gwrthdaro fod yn gysylltiedig â hunaniaeth.

Bygythiad Ystrydeb

Dyma Claude Steel yn esbonio bygythiad ystrydeb (8 munud): https://facingtoday.facinghistory.org/how-stereotypes-affect-us-and-what-we-can-do-an-introduction-to-stereotype-threat

Pan gynhaliodd yr athrawes ysgol gynradd, Jane Elliot, ei harbrawf llygaid glas / llygaid brown (1968), arbrawf sydd bellach yn enwog, rhyfeddai mor gyflym a pharod oedd plant â llygaid glas i drin plant â llygaid brown yn israddol. Ymhen munudau, roeddynt yn cytuno eu bod yn well ac yn gwneud awgrymiadau ynglŷn â sut i reoli'r plant â llygaid brown. Ar yr ail ddiwrnod, rhyfeddai Elliot, er i'r grŵp o blant â llygaid brown wybod mor wael oedd yn teimlo, sut roeddynt hwythau hefyd yn mwynhau'r cyfle i 'fod ar y brig'.

Trawyd Elliot gan gymaint yn well y gwnâi'r grwpiau 'ar y brig' yn eu profion, am iddyn nhw gael clywed eu bod yn glyfrach na'r lleill, a chymaint yn waeth y gwnaethon nhw'r diwrnod wedyn pan ddwedwyd wrthyn nhw eu bod yn israddol. Pan ofynnodd i'r plant â llygaid brown pam wnaethon nhw mor wael mewn amryw brofion ar y diwrnod cyntaf, yr ymateb oedd eu bod "yn poeni mor dwp oedden ni'n gwybod ein bod ni".

Pan rydyn ni'n ymwybodol y gallen ni gael ein barnu ar agwedd o'n hunaniaeth, fe all effeithio ar ein hymddygiad. Mae angen i'n hystafelloedd dosbarth fod yn lleoedd lle rydyn ni'n lliniaru bygythiad ystrydeb. Un ffordd i wneud hyn yw bod yn gadarnhaol am hunaniaethau pobl a datblygu hyder nad ydych chi am gael eich barnu'n negyddol ar sail pwy ydych chi neu ba ganfyddiad sydd ohonoch chi. Mae Wythnos Heddwch yn darparu cyfleoedd i archwilio hunaniaeth gyda phlant mewn ffordd greadigol, er bod angen i hyn fod yn waith parhaus hefyd.

Mae Facing History and Ourselves UK yn cynnig amrywiaeth eang o adnoddau a hyfforddiant i rymuso athrawon a disgyblion i feddwl yn feirniadol am hanes a deall effaith eu dewisiadau.

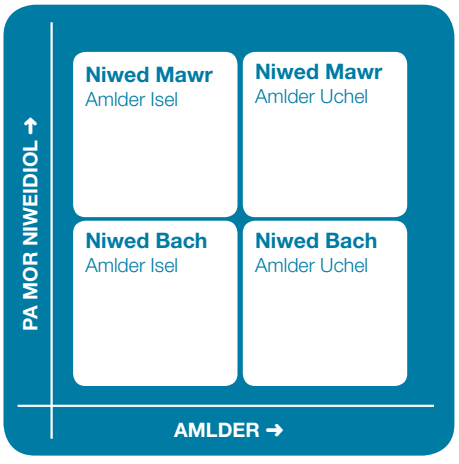
www.facinghistory.org

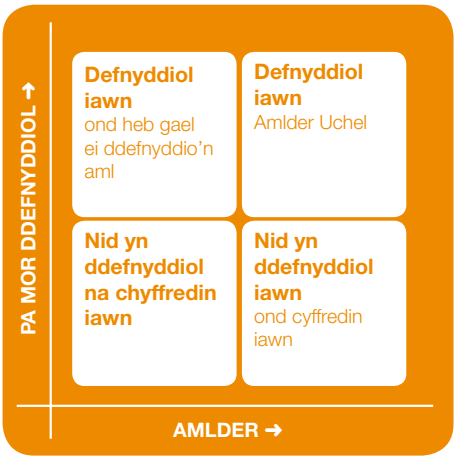
Ewch i 'How Stereotypes Affect Us and What We Can Do' ar wefan Facing History a gwyliwch Claude Steel yn esbonio bygythiad ystrydeb (8 munud).

Archwilio gwrthdaro: sut ydyn ni'n ymdrin â gwrthdaro yn ein hysgol?

Mae'n debygol bod gwrthdaro'n effeithio ar bawb a bod y rhan fwyaf o staff yn datrys sawl achos o wrthdaro bob dydd, ond prin y byddwn ni'n siarad am sut rydyn ni'n ymdrin â gwrthdaro. Mae Wythnos Heddwch yn gyfle i ddatblygu ein dealltwriaeth o wrthdaro, rhannu strategaethau, a rhoi rhagor o sgiliau a chyfleoedd i ddisgyblion ddatrys gwrthdaro eu hunain. Mae hyn yn addysgu sgìl bywyd gwerthfawr i'r disgyblion yn ogystal â helpu i ddatblygu ysgol mwy heddychlon. Dyma rai gweithgareddau posib i'w cynnal gyda'r staff:

- **Archwilio syniadau am wrthdaro:**
  staff i weithio mewn grwpiau gan daflu syniadau am y mathau o wrthdaro sy'n digwydd, ble maen nhw'n digwydd, pa mor ddifrifol yw'r gwrthdaro a sut maen nhw'n cael eu trin fel arfer.
- **ABC gwrthdaro:**
  rhowch dri munud i'r staff feddwl am achos go iawn o wrthdaro ar gyfer pob llythyren yn yr wyddor (gan weithio mewn grwpiau bach a defnyddio papurau post-it) a rhannu'r rhain ar draws grwpiau, gan rannu rhywbeth ar bob llythyren yn ei thro. Tynnwch lun o'r diagram hwn, neu defnyddiwch y sleid PowerPoint, i ofyn i'r staff ble mae'r rhan fwyaf o'r achosion hyn o wrthdaro wedi'u lleoli (fe allan nhw osod eu papurau post-it ar y diagram) neu drafod sut maen nhw'n mapio yn eu grwpiau bach ac adrodd yn ôl ble mae'r rhan fwyaf wedi'u lleoli.
- **Datrys gwrthdaro:**
  gofynnwch i'r staff rannu enghraifft o ryw dro y gwnaethon nhw weld rhywun yn datrys gwrthdaro yn effeithiol, a sut gwnaethon nhw hynny. Efallai byddwch chi eisiau tynnu llun o hyn neu ddefnyddio'r sleid PowerPoint i fapio nifer o enghreifftiau yn nhermau pa mor ddefnyddiol ydyn nhw a'u hamlder.



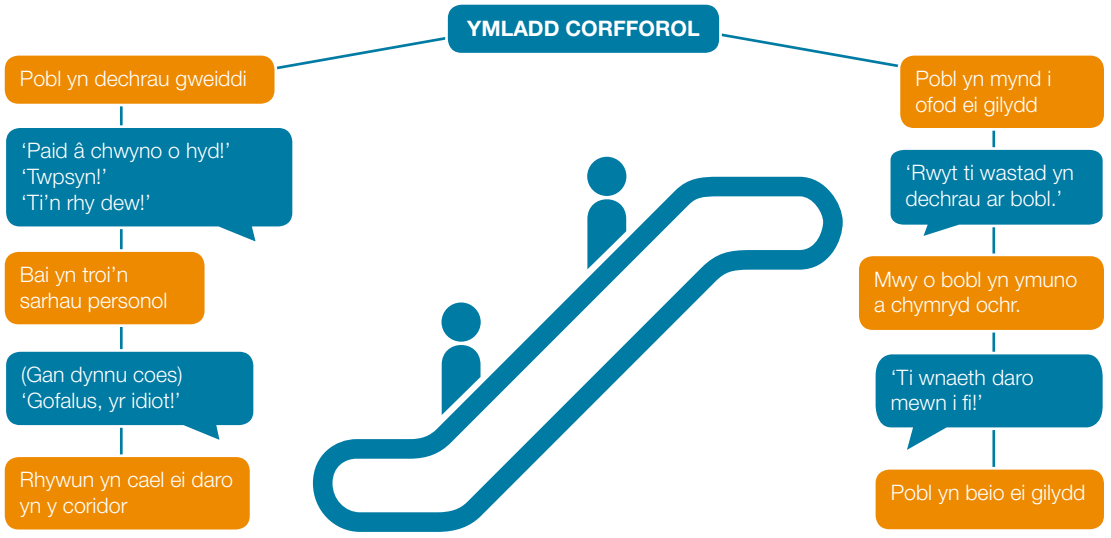


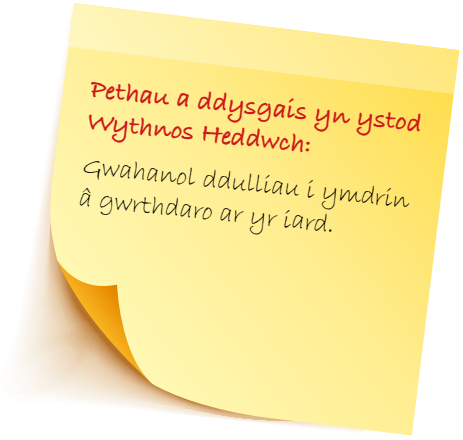
"Addysgwch heddwch i'ch hun. A'i drosglwyddo."

Alice Walker

- **Gwrthdaro'n dwysáu, ar ffurf esgaladur:** rhowch i'r staff y ddelwedd o wrthdaro'n dwysáu ar ffurf esgaladur. Esboniwch ei bod yn ddelwedd ddefnyddiol i bobl ifanc, oherwydd fe allwch chi ofyn pwy sydd wedi bod ar esgaladur. Sut mae'n debyg i ddadl? Sut mae esgaladur yn stopio? Beth yw eich botymau stop mewn argyfwng? Efallai y byddwch yn dymuno chwarae rôl mewn sefyllfa o wrthdaro fel hyn, gan ddangos mor gyflym mae modd colli rheolaeth.

Gwrthdaro'n dwysáu, ar ffurf esgaladur





- **Arddulliau gwrthdaro:**

  mae'r rhan fwyaf ohonom ni'n defnyddio gwahanol arddulliau gwrthdaro mewn gwahanol sefyllfaoedd, ond fel arfer rydyn ni'n cwympo'n ôl ar ryw arddull benodol. Weithiau bydd y rhain yn gweithio'n dda i ni, ond nid bob amser, am fod gwahanol sefyllfaoedd yn galw am wahanol ddulliau. Gofynnwch i'r staff ystyried beth yw eu harddulliau gwrthdaro arferol drwy gyflwyno'r gwahanol arddulliau gwrthdaro hyn wedi'u cynrychioli gan yr anifeiliaid canlynol. Pa arddulliau eraill maen nhw'n defnyddio? Fe allech chi ofyn i'r staff drafod mewn parau pam maen nhw'n meddwl eu bod nhw'n cwympo'n ôl i ddefnyddio'r arddull benodol hon, ac ydyn nhw'n meddwl y byddai eraill yn cytuno â ble maen nhw wedi'u gosod eu hunain, a pha arddulliau eraill maen nhw'n defnyddio. Fe allwch chi dynnu llun neu ysgrifennu enwau'r anifeiliaid hyn ar ddarnau o bapur a'u gosod ar y llawr. Esboniwch bob arddull a gofynnwch i'r staff sefyll ar yr arddull o wrthdaro sy'n cynrychioli sut fydden nhw'n ymateb amlaf mewn sefyllfa o wrthdaro.

Gall yr arddulliau gwrthdaro gael eu mapio yn nhermau pa mor bendant a chydweithiol ydyn nhw, a gall y disgrifiadau isod eich helpu i fyfyrio ar bob dull:

a. **Crwban y môr** – mae'n ceisio osgoi gwrthdaro; mae'n well ganddo ei anwybyddu neu dynnu'n ôl oddi wrtho yn hytrach na chynnig ei safbwynt neu geisio gweithio drwyddo. (Osgoi)

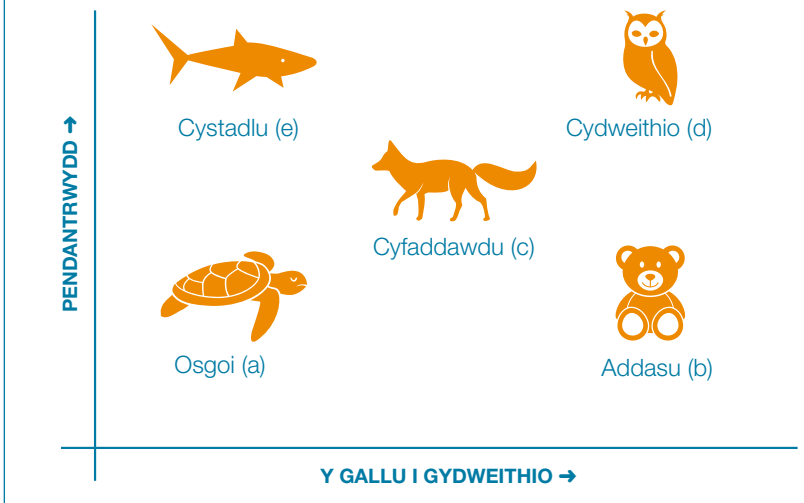
b. **Tedi bêr** – mae'n gwerthfawrogi'r berthynas yn fwy na datrys y mater; mae'n ceisio esmwytháu pethau. (Addasu)

c. **Llwynog** – mae'n ceisio cyfaddawd; mae'n gweld datrys gwrthdaro yn fater o roi a derbyn. (Cyfaddawdu)

d. **Tylluan** – mae'n ceisio dod o hyd i ateb sy'n dderbyniol i bawb; mae'n barod i dreulio cymaint o amser ag sydd angen i weithio drwy'r gwrthdaro; mae'n rhoi gwerth mawr i ddatrys y mater a'r berthynas. (Cydweithio)

e. **Siarc** – mae'n wynebu gwrthdaro yn uniongyrchol; yn gorfodi ei opsiynau ar draul eraill os oes angen. (Cystadlu)

Map arddull gwrthdaro



Ymdrin â gwrthdaro

Mae ymdrin â gwrthdaro yn haws pan fyddwch chi'n ymwybodol o arddulliau gwrthdaro a'ch arddull arferol eich hun, ond defnyddiol hefyd yw deall mai'r hyn sydd wrth wraidd gwrthdaro yw angen sydd heb ei ddiwallu. Mae datrys gwrthdaro fel tynnu'r haenau oddi ar nionyn i ddod o hyd i'r anghenion. Mae anghenion yn amrywio o'r pethau ymarferol sydd eu hangen arnon ni i oroesi – anghenion sylfaenol Maslow – i anghenion mwy seicolegol ac anghenion yn ymwneud â hunan-gyflawni, fel anghenion yn ymwneud â bod â rheolaeth dros ein bywydau, hunan-barch a chael ein caru. I gael gwybod mwy am anghenion gweler taflen 'Mae gan bobl anghenion' yng nghefn yr adnodd hwn. Yn eich Hyfforddiant Mewn Swydd, efallai y byddwch eisiau dewis un o'r sefyllfaoedd o wrthdaro a gododd a defnyddio model y nionyn i dynnu'r haenau'n ôl i ddod o hyd i'r weithred, y meddwl, y teimlad a'r angen. Er enghraifft, "dechreuodd y ddadl pan wnes i wthio ei gwaith oddi ar y ddesg" (GWEITHRED); "Roeddwn i'n meddwl ei bod hi'n ei haeddu" (MEDDWL); "Roeddwn i wedi fy mrifo ac yn teimlo'n grac am iddi chwerthin ar fy syniadau" (TEIMLAD); "Dwi angen i bobl wrando arnaf i" (ANGEN).

Gofynnwch i bedwar aelod o staff ddal arwyddion yn dweud "ymddygiad", "meddwl", "teimlad" ac "angen" a sefyll mewn rhes gan adrodd y gwahanol haenau sydd i'r gwrthdaro. Gall hyn helpu'r staff i ddeall gwrthdaro yn weledol yn nhermau haenau ac angen sydd heb ei ddiwallu.

Enghraifft

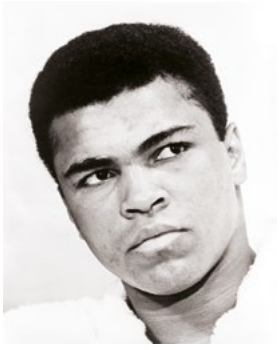
GWEITHRED:	Dechreuodd y ddadl pan wnes i...
MEDDWL:	Roeddwn i'n meddwl bod...
TEIMLAD:	Roeddwn i'n teimlo...
ANGEN:	Mae arna i angen...

"Bob munud, mae dau berson yn marw mewn gwrthdaro o amgylch y byd."

Peace Direct

Archwilio rhyfel: sut ydyn ni'n addysgu rhyfel yn ein hysgol?

Mewn timau o staff, ystyriwch sut mae eich ysgol yn helpu disgyblion i ddeall achosion a chanlyniadau rhyfel, a sut ydych chi'n rhoi amrywiaeth o safbwyntiau iddyn nhw er mwyn eu hannog i feddwl yn feirniadol am ryfel. Efallai y byddwch eisiau archwilio rhai o'r syniadau a'r adnoddau canlynol:

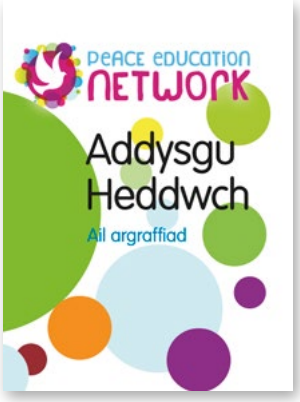


Gwrthwynebiad cydwybodol / heddychiaeth

Mewn un Wythnos Heddwch a ganolbwyntiai ar ddisgyblion uwchradd, fe wnaethon nhw archwilio amryw wrthwynebwyr cydwybodol, gan gynnwys Muhammad Ali, gwrthwynebydd cydwybodol 'mwyaf' y byd.

Mae adnoddau'n cynnwys *The importance of disobedience*, stori ryngweithiol am Franz Jägerstätter, gŵr o Awstria a wrthododd ymladd dros y Natsïaid. Gweler y *Pecyn Addysgu Heddwch* neu ewch i www.peace-education.org.uk/addysgu-heddwch-ail-argraffiad (cynradd uwch ac uwchradd).

I edrych ar sefyllfaoedd o benbleth moesol a gwahanol safbwyntiau yn ystod y Rhyfel Mawr, gweler *Conscience* (ffocws ar ysgolion cynradd) a *Conviction* (ffocws ar ysgolion uwchradd): www.quaker.org.uk/teaching-resources



"Ni wnaiff fy nghydwybod ganiatáu i mi fynd i saethu fy mrawd, neu ryw bobl dywyllach, neu ryw bobl dlawd a newynog yn y mwd ar ran America fawr, bwerus."

Muhammad Ali ar wrthod ymladd yn Vietnam. Meddai Ali, fel Mwslim Du, ei fod yn wrthwynebydd cydwybodol, ac ni fyddai'n ymuno â lluoedd arfog yr Unol Daleithiau

Cofio'r Rhyfeloedd

Gofynnwch i'r staff drafod mewn grwpiau sut mae eich ysgol yn cofio'r rhyfeloedd. Efallai y byddwch eisiau archwilio'r cwestiynau canlynol:

- A yw eich ysgol yn annog disgyblion i ymwneud yn emosiynol â chanlyniadau rhyfel?
- Ydych chi'n llwyddo i osgoi iaith sy'n lled-guddio a symleiddio achosion a chanlyniadau rhyfel?
- Ydych chi'n addysgu'r disgyblion am wrthwynebiad cydwybodol?
- Ydych chi'n archwilio'r pabi gwyn yn ogystal â'r pabi coch?

I gael mwy o help i archwilio'r materion hyn a dod o hyd i ddewisiadau ar wahân i ymatebion treisgar i wrthdaro, ewch i www.forceswatch.net/resource/rethinking-remembrance-in-schools.

Mae *Cofio dros Heddwch / Remember for Peace* ar gael drwy'r *Times Educational Supplement* (TES) neu ar http://peace-education.org.uk/addysgu-heddwch-ail-argraffiad

Rhyfel, Hawliau Dynol a Chyfraith Ddyngarol Ryngwladol

Gyda'ch disgyblion, ydych chi'n archwilio cwestiynau fel: Ydy lladd yn anghywir? Ydy lladd yn anghywir mewn rhyfel? Pa reolau ddylai gwlad sydd mewn rhyfel eu dilyn? A yw hawliau dynol yn llai pwysig pan mae gwlad mewn rhyfel? Mae addysgu hawliau dynol yn cynnwys addysgu am ryfel, ac mae addysgu am ryfel yn cynnwys archwilio cwestiynau am hawliau dynol a chyfraith ddyngarol ryngwladol.

Yn ystod rhyfel, bydd sefyllfaoedd yn codi sy'n mynd yn groes i hawliau dynol. Yn dilyn yr Holocost ac erchyllterau'r Ail Ryfel Byd daeth corff newydd y Cenhedloedd Unedig at ei gilydd i geisio gweld sut i adeiladu heddwch. Ysgrifennwyd y Datganiad Cyffredinol o Hawliau Dynol a Siarter y Cenhedloedd Unedig.

Mae gwrthod hawliau dynol nid yn unig yn drasiedi unigol a phersonol, ond mae hefyd yn creu amodau o aflonyddwch cymdeithasol a gwleidyddol, gan blannu hadau trais a gwrthdaro oddi mewn i gymdeithasau a chenhedloedd a rhyngddynt.

I gyflwyno 'rheolau rhyfel' (yn gryno) gwyliwch fideo Pwyllgor Rhyngwladol y Groes Coch fan hyn: https://www.youtube.com/watch?v=HwpzzAefx9M. Dylai'r disgyblion fod yn ymwybodol bod y cysyniad o 'reolau rhyfel' yn destun anghytuno. I rai, mae rheolau rhyfel yn helpu i gyfyngu ar erchyllterau rhyfel, ond i eraill maen nhw'n fodd i gyfiawnhau a chyfreithloni'r hyn sy'n anghyfiawnadwy.

I wybod mwy am Gyfraith Ddyngarol Ryngwladol, ewch i www.icrc.org/eng/assets/files/other/what_is_ihl.pdf

Damcaniaeth rhyfel cyfiawn

Os ydych chi'n addysgu disgyblion am ddamcaniaeth rhyfel cyfiawn, ydych chi'n edrych ar grwpiau Cristnogol sy'n ymwrthod â rhyfel, fel Cymdeithas Grefyddol y Cyfeillion (Crynwyr) neu Pax Christi? Efallai y gallai cyfarfod Crynwyr lleol gynnig siaradwr i ymweld â'ch ysgol, ac mae Pax Christi yn cynnig gweithdai i ysgolion. I gael mwy o adnoddau ar addysgu rhyfel a heddwch wedi'u datblygu gan Pax Christi a'r Crynwyr, ewch i www.paxchristi.org.uk/peace-education/a-level-re (wedi'u hysgrifennu ar gyfer cwricwlwm Addysg Grefyddol Safon Uwch ond mae modd eu defnyddio'n hyblyg ar lefel uwchradd).

Dronau Arfog

Mae modd edrych ar faterion cyfreithiol a moesol yn ymwneud â rhyfela mewn perthynas â materion fel defnyddio dronau arfog. I rai, mae dronau arfog yn ddatblygiad ym maes rhyfela gan eu bod yn ymladd rhyfel heb risgiau. Nid oes angen milwyr 'yn y fan a'r lle' – mae'r peilot yn ddiogel filoedd o filltiroedd i ffwrdd. Maen nhw'n ein galluogi i saethu gelynion yn fanwl gywir o'r aer heb niweidio sifiliaid. I eraill, maen nhw'n gam tuag at ladd allfarnwrol ac at achosion niferus o ladd sifiliaid. I archwilio'r materion hyn, ewch i www.flykitesnotdrones.org/cymraeg (gweithgareddau cynradd ac uwchradd).

I ddisgyblion 15+ oed, gweler 'Do drones have a licence to kill?' fan hyn: www.flykitesnotdrones.org/resources/workshop5.

"Dydw i byth yn bwriadu fy addasu fy hun at amodau economaidd a fydd yn cymryd hanfodion wrth y llawer i roi moethau i'r ychydig. Dydw i byth yn bwriadu fy addasu fy hun at wallgofrwydd militariaeth..."

Martin Luther King Jr., Ionawr 1968

Y syniad o 'amddiffyn' a rôl militariaeth mewn cymdeithas

I helpu'r disgyblion i archwilio beth sy'n ein gwneud ni'n ddiogel, gweler 'Budget for a Safer World Lesson' (ffocws ar ysgolion uwchradd) fan hyn: www.quaker.org.uk/teaching-resources

Arfau niwclear

I archwilio materion heddwch a niwclear yn yr ystafell ddosbarth, gweler The Bomb Factor gan yr CND. Mae ar gael i'w lawrlwytho am ddim fan hyn: www.cnduk.org/information/item/2005-bomb-factor neu cysylltwch â'r CND i gael eich copi am ddim (www.cnduk.org/education).

Sylfaen dystiolaeth

Efallai y byddwch yn dymuno archwilio neu gyfeirio at waith ymchwil sy'n ategu pwysigrwydd ymdrechion ysgol-gyfan i adeiladu diwylliant o heddwch, yn hytrach na chanolbwyntio ar fynd i'r afael â bwlio neu achosion penodol yn unig. Er enghraifft, roedd astudiaeth dair blynedd yn yr Unol Daleithiau, dan oruchwyliaeth Peter Fonagy, Coleg y Brifysgol, Llundain, yn dangos bod Creu Amgylchedd Dysgu Ysgol Heddychlon (CAPSLE) yn ffordd effeithiol i leihau ymosodedd ac erledigaeth. Roedd ymyriadau wedi'u targedu yn well na dim, ond roedd y rhaglen ysgol-gyfan yn fwy effeithiol.

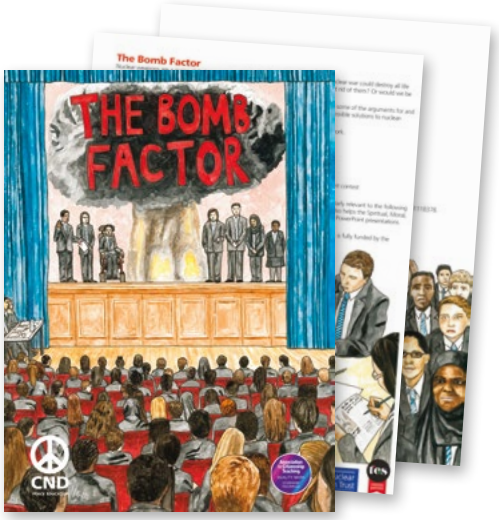
Mewn astudiaeth a gynhaliwyd gan y Mudiad Ysgolion Heddychlon, pan ofynnwyd iddynt sut maen nhw'n ymdrin â gwrthdaro yn eu hysgolion, meddai'r plant dro ar ôl tro:

- mae oedolion yn aml yn penderfynu beth i'w wneud heb ddeall y broblem go iawn
- maen nhw'n ymddiheuro am bethau maen nhw heb wneud
- maen nhw'n aml yn teimlo eu bod nhw'n cael eu gorfodi i fod yn ffrindiau
- dydyn nhw ddim yn gallu parhau â sgyrsiau yr hoffen nhw, oherwydd fe fydden nhw'n cael eu cyhuddo o fod yn haerllug.

Efallai y dymunwch ofyn i'r staff a oes yn y sylwadau hyn dinc o wirionedd yn eu hysgol nhw. Daeth yr astudiaeth i glo drwy awgrymu bod angen i ni wneud y canlynol er mwyn adeiladu ysgolion heddychlon:

- canolbwyntio ar adeiladu a chynnal perthnasoedd iach
- deall ein gilydd yn well
- helpu plant i ddatblygu sgiliau i ymdrin â gwrthdaro
- cefnogi plant i deimlo synnwyr bod problemau wedi'u tynnu i'w terfyn
- cynnwys yr holl oedolion yng nghymuned yr ysgol yn y broses o adeiladu ysgol mwy heddychlon.

I weld mwy am hyn, ewch i www.peacefulschools.org.uk/research-evidence-base

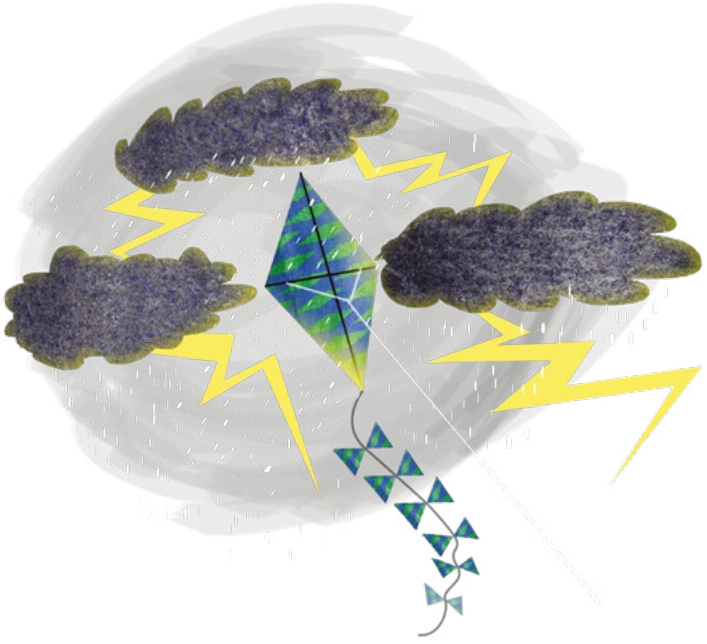


Mae'r Sefydliad er Addysgu Dinasyddiaeth wedi dyfarnu ei Nod Ansawdd ACT i The Bomb Factor yn gydnabyddiaeth ei fod yn adnodd gwych i addysgu Dinasyddiaeth.

Mae'r pabi gwyn yn cael ei wisgo bob blwyddyn yn y cyfnod cyn Sul y Cofio gan filoedd o bobl ym Mhrydain a thu hwnt. Mae'r pabi gwyn wedi'i wisgo fel hyn am dros 80 mlynedd. Maen nhw'n cael eu dosbarthu gan Undeb Llw Heddwch (PPU). Mae tair elfen i ystyr y pabi gwyn: maen nhw'n cynrychioli'r cofio am holl ddioddefwyr rhyfel, ymrwymiad i heddwch, a her i unrhyw ymgais i ddathlu rhyfel neu wneud rhyfel yn beth hudolus. Ewch i www.ppu.org.uk/whitepoppy i gael mwy o wybodaeth.

Rhan 4

Addysgu materion dadleuol



Yn ystod Wythnos Heddwch efallai y byddwch eisiau archwilio materion neu storïau sy'n cyffwrdd ar bynciau dadleuol a sensitif – ac rydyn ni'n gobeithio y gwnewch chi hynny. Mae mynd i'r afael â phynciau anodd yn hanfodol os ydym ni am alluogi plant i wneud synnwyr o'r byd o'u hamgylch a datblygu'n ysbrydol, yn foesol, yn gymdeithasol ac yn ddiwylliannol. Mae plant o bob oed yn clywed yn rheolaidd am storïau'r wasg am bynciau dadleuol, ac mae'n bwysig eu bod yn cael eu cefnogi i archwilio cwestiynau, ofnau a phryderon mewn ffordd sensitif, gywir a chytbwys. Mae Wythnos Heddwch yn cynnig cyfle i archwilio pynciau o'r fath, ond â mwy o amser a hyblygrwydd nag y gall amserlen arferol ei gynnig.

"Mae'r ffordd mae Barcud nid Drones wedi'i gynllunio yn dda iawn am fod cydbwysedd rhagorol rhwng creadigrwydd, hwyl a dysgu. Mae'n arwain sesiynau cytbwys iawn. Fe wnaeth wirioneddol gyfoethogi dealltwriaeth ein disgyblion o faterion cyfredol yn Affganistan ac maen nhw wedi gallu defnyddio eu lleisiau gwleidyddol. Pan aethon ni i hedfan barcudiaid, fe ddwedodd nifer o ddisgyblion wrthyf i mai dyna'r diwrnod gorau iddyn nhw gael yn yr ysgol erioed."

Jenna Robertson, Athrawes Addysg Grefyddol, Chestnut Grove Academy

Mae *Sadako and the Thousand Paper Cranes*, er enghraifft, yn adrodd stori merch ifanc sy'n marw o lewcemia oherwydd effaith ymbelydredd y bom atomig a ollyngwyd ar Hiroshima ym 1945. Er bod y stori hon yn hynod ofidus, mae'n ein helpu i archwilio'r gost ddynol sydd i ryfel a dangos inni ddewrder a chydsafiad, a sut gall plant gydweithio dros heddwch. Mae'r gweithgareddau dilynol o greu crychydd heddwch origami yn rhoi cyfle i'r plant wneud rhywbeth ymarferol wrth ddysgu a'r cyfle i rannu eu meddyliau a'u teimladau. Mae anfon crychydd heddwch origami i Barc Heddwch Hiroshima yn galluogi'r plant i ymuno â gweithredu rhyngwladol dros heddwch. Ond mae angen bod yn sensitif wrth ymdrin â storïau o'r fath. Rydych chi'n adnabod eich disgyblion a bydd angen i chi wneud penderfyniadau ynglŷn â beth sy'n briodol. Mewn un ysgol gynradd a ddefnyddiodd stori Sadako, fe benderfynon nhw beidio â defnyddio'r gair lewcemia am fod brawd un o'r disgyblion yn derbyn triniaeth ar gyfer y clefyd. Yn lle hynny, fe wnaethon nhw ddweud mai ymbelydredd y bom a oedd wedi lladd Sadako.

Yn *Barcud nid Drones*, mae bachgen o'r enw Aymel o Affganistan yn colli ei dad mewn ymosodiad drôn. Unwaith eto, bydd angen bod yn sensitif wrth gyflwyno'r stori hon i'ch dosbarth. Efallai y byddwch chi'n addysgu plant sydd wedi profi gwrthdaro treisgar, a hwythau efallai wedi ymuno â'ch dosbarth fel ffoaduriaid. Efallai y byddwch chi'n addysgu plant o Affganistan. Nid yw hyn yn golygu na allan nhw gymryd rhan yng ngweithgareddau *Barcud nid Drones*, ac archwilio'r pynciau hyn, ond fe ddylech chi ystyried a ddylech chi eu cynnwys mewn ffordd ddiogel a chadarnhaol, a sut i'w cynnwys. Gall trafod teimladau a meddyliau mewn gofod diogel, cydweithiol, helpu i ddatblygu gwydnwch. Mewn rhai ysgolion sydd â disgyblion o Affganistan cafodd y disgyblion hynny eu penodi'n arbenigwyr preswyl mewn sesiynau o *Barcud nid Drones*. Roedd y disgyblion hyn yn gwerthfawrogi'n fawr y cyfle i rannu eu profiadau a'u gwybodaeth.

Mae gan *Fly Kites Not Drones* weithgareddau sy'n cynnig gofod i drafod ac archwilio safbwyntiau gwahanol. Mae'r weithred o greu barcud, fel wrth greu crychydd heddwch origami, yn rhoi cyfleoedd i gynnal sgyrsiau anffurfiol, a gall hedfan barcud mewn cydsafiad â phlant sy'n byw mewn gwrthdaro fod yn brofiad dyrchafol.

Disgyblion yn Ysgol Gynradd Argyle, sy'n un o Ysgolion Heddychlon Beacon, yn cymryd rhan yng ngweithdai 'Barcud nid Drones'.

Cymorth pellach gydag addysgu materion dadleuol/sensitif:

- www.flykitesnotdrones.org/resources/refugee-pupils
- *Headlines: War and Conflict – Tackling Controversial Issues in the Classroom* gan Marguerite Heath (2010), cyhoeddwyd ar y cyd â'r Sefydliad Dinasyddiaeth (ffocws ar ysgolion cynradd). Gweler mwy fan hyn: www.bloomsbury.com/uk/headlines-war-and-conflict-9781408113578.
- Mae cyngor UNICEF ar ymdrin â materion sensitif yn *In Search of Safety: children and the refugee crisis in Europe* ar gael fan hyn: www.unicef.org.uk/rights-respecting-schools/resources/teaching-resources/refugee-crisis-europe

Rhan 5

Gweithgareddau ysgol gyfan

Creu 1,000 o grychyddion heddwch: cyflwynwch stori *Sadako and the Thousand Paper Cranes* yn gynnar yn eich Wythnos Heddwch, efallai hyd yn oed cyn i'r wythnos gychwyn. Yn ystod yr wythnos, gall y plant greu cymaint â phosib o grychyddion heddwch origami (yn ôl y chwedl, os ydych chi'n llwyddo i greu 1,000 ohonyn nhw, fe gewch chi wneud dymuniad...). Anfonwch rai i Barc Heddwch Hiroshima a defnyddiwch y gweddill i addurno eich ysgol. Mae plant wrth eu boddau'n gwneud cynifer ohonyn nhw, yn ogystal â'r her o wneud y crychydd lleiaf a'r mwyaf posib.

Gweithredu dros heddwch / hawliau dynol: ymunwch ag Ymgyrch 'One Billion Acts of Peace' PeaceJam (www.billionacts.org) neu ymunwch ag un o ymgyrchoedd hawliau dynol Amnest Rhyngwladol. Mae ganddyn nhw Weithredu Brys Iau i blant 7 i 11 oed yn ogystal â chyfleoedd i ddisgyblion uwchradd. Ewch i www.amnesty.org.uk/junior-urgent-action-network

Addunedau dros heddwch: lluniwch ofod yn eich ysgol lle mae pob dosbarth yn gosod adduned/dymuniad dros heddwch bob dydd.

Adeiladu polyn heddwch neu jig-so heddwch enfawr ym mhob dosbarth. Bydd pob plentyn yn dod â rhywbeth o adref, neu'n creu rhywbeth, sy'n cynrychioli agwedd arnyn nhw'u hunain / ar eu hunaniaeth. Bydd yr eitemau'n cael eu hongian / dylunio fel bod y darn terfynol yn cynrychioli'r dosbarth cyfan.

Cynnal gwasanaethau dyddiol ar thema heddwch: i gael syniadau gweler y Pecyn Addysgu Heddwch fan hyn: www.peace-education.org.uk/addysgu-heddwch-ail-argraffiad

Dathlu Wythnos Heddwch gyda rhieni/gofalwyr: gallwch gynnal gwasanaeth neu weithdai i rieni/gofalwyr a'r gymuned leol lle caiff plant rannu'r hyn maen nhw wedi'i ddysgu. Neu ewch ag Wythnos Heddwch i'r gymuned drwy gynnal gorymdaith llusernau neu ddigwyddiad gweithredu heddwch cymunedol.

Hyfforddi plant ym maes datrys gwrthdaro / cyfryngu cymheiriaid: rydyn ni'n gwybod bod sgiliau cyfryngu yn helpu unigolion i ddatblygu gwydnwch a chreu cymunedau mwy heddychlon. Defnyddiwch Wythnos Heddwch i ddarparu sgiliau datrys gwrthdaro sylfaenol i nifer fawr o blant, a hyfforddi nifer lai ohonynt ym maes cyfryngu (ewch i www.peermediationnetwork.org.uk i ddod o hyd i ddarparwyr hyfforddiant lleol).

Hyfforddi eich cymuned ysgol i ddefnyddio gosodiadau 'dwi': mae gallu defnyddio gosodiadau 'dwi' yn sgìl ddefnyddiol iawn wrth ddatrys gwrthdaro. Pan fydd rhywun yn dweud neu'n gwneud rhywbeth nad ydyn ni'n ei hoffi, efallai y cawn ein temtio i ddefnyddio gosodiad 'ti'. Negeseuon o feio yw'r rhain a all wneud i'r person arall deimlo wedi'u brifo ac yn amddiffynnol. Er enghraifft, "Rwyt ti'n rŵd iawn. Wnei di roi'r gorau i gymryd fy mhethau heb eu rhoi nhw'n ôl i mi?" O'i droi'n osodiad 'dwi', ffordd arall i ddweud hyn fyddai "Pan rwyt ti'n cymryd fy mhethau heb eu rhoi nhw'n ôl, dwi'n teimlo'n rhwystredig achos mi wnes i dy drystio di efo nhw. Mi fyswn i'n hoffi i ti ofyn tro nesa." Mae gosodiad 'dwi' yn ffordd i fynegi eich safbwynt chi am y sefyllfa yn glir. Mae'n haws i'r person arall ei glywed ac mae'n llai tebygol o ddwysáu'r gwrthdaro. Ond mae gofyn ymarfer er mwyn defnyddio gosodiadau 'dwi' yn dda. Yn ystod amser cylch neu amser tiwtor, rhowch osodiadau 'ti' i'r disgyblion a gofynnwch iddyn nhw eu hail-lunio fel gosodiadau 'dwi'. I gael cymorth, gweler y taflenni gwaith ar osodiadau 'dwi' yng nghefn y pecyn hwn. Efallai y dymunwch hyfforddi staff i ddefnyddio gosodiadau 'dwi', neu gael disgyblion profiadol i roi'r hyfforddiant. Mae'n sgìl wych i rieni/gofalwyr ei dysgu hefyd.

Disgyblion yn cydweithio i greu crychydd heddwch enfawr.

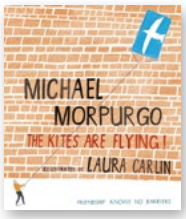
Mae *The Bone Sparrow* gan Zana Fraillon wedi'i gymeradwyo gan Amnest Rhyngwladol. Mae'n adrodd stori Subhi, ffoadur a anwyd mewn canolfan gadw yn Awstralia. Mae'n ymdrin yn uniongyrchol â chwestiynau am fudo, hawliau dynol a'r natur ddynol yn ehangach. Mae nifer o adnoddau addysgu wedi'u creu i gyd-fynd â *The Bone Sparrow* fel yr adnodd ar gyfer Cyfnod Allweddol 3 a grëwyd gan yr Ymddiriedolaeth Lythrennedd.

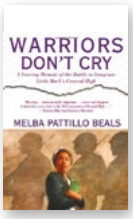
Mae cyhoeddiadau ffuglen a darnau ffuglen sydd wedi'u cymeradwyo gan Amnest Rhyngwladol i'w gweld fan hyn: www.amnesty.org.uk/fiction-and-human-rights

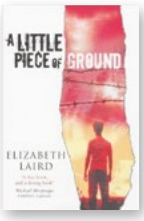
Mae mwy o ddeunyddiau defnyddiol i gyd-fynd â'r ffuglen i'w gweld fan hyn: www.amnesty.org.uk/issues/amnesty-cilip-honour

"Chwiliwch am unrhyw beth yn eich ffordd eich hun o fyw a allai gynnwys hadau rhyfel." *Cynghorion ac ymholiadau* 31

Deunydd i'w darllen cyn Wythnos Heddwch: dewiswch ambell lyfr ar heddwch i'w darllen i'ch dosbarth yn y cyfnod sy'n arwain at yr Wythnos Heddwch, neu i ddisgyblion hŷn dewiswch ddarn i'r dosbarth cyfan ei ddarllen, fel *The Kites are Flying* neu *Sadako and the Thousand Paper Cranes* (addas i ddisgyblion 9+ oed). Stori wir sy'n dda i ysbrydoli disgyblion uwchradd yw *Warriors Don't Cry* (fersiwn fer i ddarllenwyr ifanc) gan Melba Pattillo Beals. Mae'r llyfr hwn yn deillio o ddyddiadur yr awdur y bu'n ei gadw fel un o naw o bobl ifanc ddu a gafodd eu hintegreiddio i'r Ysgol Uwchradd Ganolog a oedd, cyn hynny, yn cynnwys disgyblion gwyn yn unig. Mae'n stori am greulondeb, dewrder a grym yr arfer ddi-drais. Darn arall yw *A Little Piece of Ground* gan Elizabeth Laird. Mae hon yn adrodd stori criw o fechgyn ifanc sy'n ceisio creu lle cyfrinachol i chwarae ynddo er gwaethaf y milwyr, y tanciau a'r drylliau sy'n rheoli'u tref ym Mhalesteina.







Darganfod pwy neu beth sydd gennych chi yn eich cymuned leol a allai fod yn rhan o'ch Wythnos Heddwch: mae gan lawer o ardaloedd 'lwybrau heddwch' (yn cynnwys Birmingham, Manceinion a Llundain) sy'n ffordd wych i ddangos hanes lleol o heddwch a chyfiawnder i'r plant. Mae gan rai ardaloedd, fel Bradford, amgueddfa heddwch, ac mae gan eraill ganolfannau neu erddi heddwch, fel Canolfan Heddwch a Chyfiawnder Caeredin neu Deml Heddwch Caerdydd. Mae gan y rhan fwyaf o ardaloedd dŷ cwrdd y Crynwyr, ac efallai y bydd ganddyn nhw aelodau a fu'n wrthwynebwyr cydwybodol neu a wnaeth safiad dros heddwch mewn rhyw ffordd. Fe allech wneud i'ch wythnos fod yn un sy'n pontio'r cenedlaethau a chael eich plant i fod yn ohebwyr sy'n cyfweld â rhywun a wnaeth safiad dros heddwch a chyfiawnder.

Gweledigaeth o ysgol heddychlon: lluniwch weledigaeth gyda'r disgyblion a'r staff, drwy drafod a disgrifio sut beth fyddai ysgol heddychlon. Sut olwg sydd arni, a sut deimlad sydd iddi? Pa fentrau allech chi eu datblygu ar sail y syniadau hyn? Mae ysgolion eraill wedi datblygu syniadau'n amrywio o gyfnod o ddistawrwydd fel ysgol gyfan bob dydd i fwydlen ddi-gig bob dydd Llun.

Coeden ryfel/heddwch: crëwch ddwy goeden fawr, y naill i gynrychioli rhyfel a'r llall i gynrychioli heddwch. Gall y rhain gael eu portreadu drwy gyfrwng delweddau neu eiriau, ac yn dibynnu ar oedran eich disgyblion, fe allen nhw gynnwys gwreiddiau o ofn, casineb ac anghydraddoldeb, i arfau / y diwydiant arfau, defnyddio mwy nag sy'n gynaliadwy, a militariaeth. Gall canlyniadau hyn gael eu cynrychioli ar ganghennau'r goeden, er enghraifft ymladd, marwolaeth, ffoaduriaid, dinistrio rhwydwaith mewnol a'r ecosystem, lleihau gwariant cymdeithasol, a chynyddu refeniw gwneuthurwyr arfau. Ar gyfer y goeden heddwch, gall y gwreiddiau gynnwys cydraddoldeb, cyfiawnder, democratiaeth, hawliau dynol, goddefgarwch, cariad, dealltwriaeth a chyfathrebu; ac ar y canghennau fe allai'r ffrwythau gynnwys rhyddid, diogelwch, gwariant cymdeithasol ar ysgolion ac ysbytai, a goddefgarwch. Fe allech chi drafod gyda'r disgyblion, fel yn achos coed go iawn, bod y ffrwythau'n cwympo ac yn bwydo'r canghennau, gan weithio mewn cylch. Mae'r un peth yn wir yn achos coed rhyfel a choed heddwch. Unwaith y mae rhyfel wedi cychwyn, mae'r ymladd yn arwain at fwy o ymladd, ac yn cynyddu ofn, casineb, gwneuthurwyr arfau, ac ati. Efallai y byddwch hefyd eisiau trafod rôl y cyfryngau, technoleg a phropaganda. Pa rôl allai fod i'r cyfryngau yng ngwreiddiau/achosion a chanlyniadau rhyfel a heddwch?

Gweithgaredd hadau rhyfel: gyda'r plant, archwiliwch wreiddiau, neu hadau, rhyfel yn ein bywydau ein hunain, ac un peth y gallwn ni wneud amdano. Fe all gwreiddiau rhyfel fod yn unrhyw beth yn ein bywydau sy'n cyfrannu at wrthdaro, anghyfiawnder, gorthrwm, dirywiad amgylcheddol, ac ati. Gall hadau rhyfel fod yn bethau fel aros yn dawel yng ngŵydd achosion o fwlio, peidio â rhannu, peidio â gwrando, gwastraffu bwyd, ac ati. Fe allai gwneud rhywbeth am un o'r rhain olygu cymryd safiad yn erbyn hiliaeth/bwlio, gan gynnwys rhywun sydd wedi'i adael allan, prynu bwyd a diod wedi'u masnachu'n deg, neu wisgo pabi gwyn.

Ffilmio eich wythnos heddwch: fel un o'i hopsiynau yn ystod Wythnos Heddwch, dyma un ysgol uwchradd yn rhoi'r cyfle i ddisgyblion fod yn rhan o dîm creu ffilm. Fe fuon nhw'n cydweithio ag aelod o staff drwy gydol yr wythnos i gasglu darnau fideo o'u gweithgareddau a mynd allan i'r gymuned i holi pobl leol am eu barn ar heddwch, rhyfel a gwrthdaro. Cafodd ffilm fer wych ei chreu, a chafodd ei dangos i'r ysgol gyfan ar ddiwedd yr wythnos.

"Os, drwy ddarllen...y cawn ein galluogi i gamu, am ennyd, i esgidiau rhywun arall, i ddeall sut beth yw bywyd iddynt hwy, wedyn mae hynny eisoes yn gyflawniad mawr. Drwy empathi rydym yn goresgyn rhagfarn, yn datblygu goddefgarwch ac yn y pen draw yn deall cariad. Gall storïau gynnig dealltwriaeth, gwellhad, cymod ac undod." Yr Archesgob Desmond Tutu

Rhan 6

Ffocws ar ysgolion cynradd (4-11 oed)

Dulliau ar gyfer ysgolion cynradd

Mae'r cynlluniau llwyddiannus ar gyfer ysgolion cynradd yn cynnig strwythur hanfodol i'ch Wythnos Heddwch, ac mae modd eu defnyddio yn eu cyfanrwydd neu i gael ysbrydoliaeth a syniadau. Caiff yr athrawon eu hannog i addasu'r adnoddau at anghenion eu disgyblion a sicrhau y caiff yr holl blant fynediad at y gweithgareddau a'r drafodaeth. Rydyn ni'n darparu un wers y dydd ar gyfer tri grŵp oedran gwahanol ar lefel oedran cynradd, ond chi sy'n adnabod eich disgyblion, felly defnyddiwch yr adnoddau'n hyblyg.

Er enghraifft, mae stori Sadako yn cael ei argymell i blant 7-11 oed, ond mae rhai ysgolion wedi defnyddio'r stori gyda disgyblion Blwyddyn 1 ac o'r farn bod y plant ieuengaf wedi cael budd mawr ohoni.

Yn ychwanegol at y gyfres hon o wersi Wythnos Heddwch, efallai y dymunwch ddatblygu rhagor o wersi a gweithgareddau ar gyfer gweddill yr wythnos – i'r holl blant, neu ar gyfer y blynyddoedd hŷn yn unig. Drwy weddill yr wythnos, fe allech ddewis canolbwyntio ar themâu penodol fel gwrthwynebu cydwybodol, effaith rhyfel ar hawliau plant, neu ffoaduriaid. Mae digonedd o adnoddau a deunyddiau i gefnogi wythnos lawn o wersi. Gweler 'Adnoddau allweddol' (tudalen 36) ac 'Adnoddau ychwanegol' (tudalen 40) i gael mwy o gymorth.

Fe all heddwch olygu gweithredu hawliau fel ymgysylltu, hunanfynegi a chwarae. Efallai y byddwch hefyd yn dewis cynnwys gwersi lle mae ymwelwyr yn cynnal sesiynau, ymweliadau addysgiadol, sesiynau'n seiliedig ar gelf a chrefft (gweler Mala Heddwch) neu weithgareddau corfforol, a gall y rhain oll gael eu datblygu i gynorthwyo sgiliau gwaith tîm ac adeiladu heddwch.

Efallai y dymunwch ddechrau ar weithdai datrys gwrthdaro fel cam cyntaf tuag at gyflwyno gwaddol o gyfryngu dan arweiniad cymheiriaid yn eich ysgol. Mae cyfryngu gan gymheiriaid yn golygu datrys gwrthdaro i blant, gan blant, ac mae'n galw am gymorth a pharatoi fel ysgol gyfan. Fe allwch gymryd camau yn ystod Wythnos Heddwch i gyflwyno'r syniad o gyfryngu, neu hyd yn oed ei ddefnyddio yn gyfle i hyfforddi grŵp o gyfryngwyr. I weld mwy am gyfryngu, ewch i www.peermediationnetwork.org.uk.

Plant yn pasio 'offeryn glaw' o amgylch y cylch yn ystod sesiwn o gemau cydweithio fel rhan o Wythnos Heddwch. Llun: Jane Hobson

Cafodd y cyfryngwyr cymheiriaid hyn eu hyfforddi â chymorth CRESST – Conflict Resolution Education Sheffield Schools Training. Ewch i www.cresst.org.uk i ddysgu mwy. Llun:CRESST

"Nid yn unig ydw i wedi dysgu llawer iawn drwy Wythnos Heddwch, ond dwi'n credu ei bod wedi rhoi'r sgiliau i mi fod yn well athro, er mwyn addysgu gwerthoedd i'r plant fel cydweithio, gwrando a sut i ymdrin â dicter. Pe byddai ysgolion eraill yn gallu cymryd rhan mewn wythnos fel hon (neu ychydig ddiwrnodau hyd yn oed), rwy'n credu y byddai mor werthfawr i helpu plant i ddeall sut i fod yn well dinasyddion yn y byd yma."

Jehan Morbi, Pennaeth Cynorthwyol, Ysgol Gynradd Gatholig St Eugene de Mazenod

Amser cylch

Y bwriad yw i'r cynlluniau gwersi gael eu cynnal ar ffurf sesiynau amser cylch. Mae cylch yn ofod hyblyg ar gyfer gweithgareddau cydweithio, trafodaeth a drama. Gall fod yn ofod lle'r ydych yn modelu'r heddwch rydych chi eisiau ei weld yn y byd.

Os nad yw eich plant yn gyfarwydd â gweithio fel hyn, bydd yn arbennig o bwysig gweithio gyda phob grŵp i gytuno ar y rheolau sylfaenol ar gyfer y sesiynau, a gwneud llawer o weithgareddau a gemau sy'n helpu i ddatblygu sgiliau empathi a chydweithio. Os yw eich plant eisoes yn gyfarwydd ag amser cylch, gallai dal fod yn fuddiol i ddosbarthiadau gytuno neu ailsefydlu contractau/confensiynau i helpu i gefnogi eu gwaith yn ystod amser cylch. Gall y contractau hyn gael eu cymharu ag eraill yn nes ymlaen yn y prosiect, fel Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn neu'r Datganiad Cyffredinol o Hawliau Dynol.

Mae'n bwysig nid yn unig canolbwyntio ar yr offer i ymdrin â gwrthdaro, ond gosod yr offer hyn mewn cyd-destun lle caiff hunan-barch ei feithrin – mae angen i blant gael synnwyr o'u grym a'u daioni eu hunain. Mae angen i'r arfer o 'ddyrchafu' yn hytrach na 'bychanu' gael ei atgyfnerthu fel norm gan staff, ac mae angen i'r arfer o rannu teimladau fod yn rhan greiddiol o ddiwylliant yr ysgol. Mae cylchoedd yn bwysig yn y broses hon ac ni ddylent gael eu defnyddio pan fydd pethau wedi mynd o'i le yn unig.

Mae'r Prosiect Creu Heddwch yn cael ei gynnal gan Brosiect Addysg Heddwch Crynwyr Gorllewin Canolbarth Lloegr. Ewch i www.peacemakers.org.uk i ddysgu mwy. Llun: Peacemakers

Pethau a ddysgais yn ystod Wythnos Heddwch:

Gall plant gydweithio'n dda iawn ac mae angen mwy o gyfleoedd arnyn nhw i weithredu fel rhai sy'n creu heddwch, heb gynnwys oedolion bob amser.

"Beth bynnag fyddwch chi'n defnyddio i helpu i hyrwyddo'r arfer o ddatrys gwrthdaro yn yr ystafell ddosbarth, gwnewch yn siŵr bod symbol go iawn yn weledol ac yn hygyrch i'r plant yn yr ystafell. Mae'n helpu os oes man wedi'i baratoi yn yr ystafell lle mae'r arfer o ddatrys gwrthdaro yn digwydd."

Elyse Jacobs, athrawes cyn ysgol a sylfaenydd rhaglen datrys gwrthdaro Tools of Peace i blant ifanc.

Gwneud heddwch yn weladwy

Efallai y byddwch eisiau creu lle o heddwch yn eich ystafell ddosbarth lle gall plant fynd i ddatrys eu gwrthdaro, neu gael munud o heddwch.

Yn y gornel hon yn Pacific Primary, San Fransisco, mae lle o heddwch sydd â dwy gadair yn wynebu poster 'Y Ddau Asyn', sy'n dangos gwrthdaro a chydweithio. Pan fydd plant yn dechrau dadlau, maen nhw'n cael eu hannog i eistedd mewn cadair gyferbyn â'r poster a cheisio dod o hyd i ateb lle mae'r ddwy ochr ar eu hennill, gan ddefnyddio strwythur y poster i'w helpu. Maen nhw'n cael eu hannog i roi cynnig ar eu hateb, ac os nad yw'n gweithio, dod yn ôl i ddod o hyd i ateb gwahanol.

Efallai y byddwch eisiau defnyddio 'Blwch Siarad' yn ystod Wythnos Heddwch i annog y plant i rannu eu teimladau a defnyddio dulliau torfol i ddod o hyd i atebion. Mae Ysgol Gynradd Gatholig St Andrews, sy'n Ysgol Gynradd Heddychlon Beacon, yn defnyddio Blychau Siarad yn rheolaidd ar draws yr ysgol. Eu profiad nhw yw ei bod yn ffordd effeithiol i annog plant i rannu eu pryderon a'u cyraeddiadau, adeiladu ymddiriedaeth, a datblygu sgiliau datrys problemau. I wybod mwy am St Andrews ac Ysgolion Heddychlon Beacon eraill, ewch i www.peacefulschools.org.uk/school-awards.

Gall pypedau gael eu defnyddio mewn amrywiaeth o ffyrdd i gefnogi eich Wythnos Heddwch a meithrin amgylchedd ysgol heddychlon. Os ydyn nhw ar gael yn yr ystafelloedd dosbarth, fe allan nhw gael eu defnyddio yn ôl yr angen i archwilio sut mae achosion o wrthdaro yn dwysáu a dangos sut gallan nhw gael eu datrys. Ffordd arall i'w defnyddio yw eu bod yn symbolau o werthoedd neu rinweddau. Yn Ysgol Gynradd Blackheath yng Ngorllewin Canolbarth Lloegr, defnyddiwyd pypedau i ddod â lansiad eu gwerthoedd ysgol gyfan yn fyw. Yn dilyn gwasanaethau ysgol am wahanol werthoedd, byddai pyped yn ymweld â phob dosbarth yn ei dro, a byddai'r gwerthoedd wedyn yn cael eu hystyried a'u trafod mewn gwersi ac yn ystod amser dosbarth drwy gydol yr wythnos. Daeth plant Ysgol Blackheath i fod yn hoff iawn o'u pypedau (ac roedden nhw wrth eu bodd yn rhoi mwythau iddyn nhw!). Mae'r gwerthoedd maen nhw'n eu cynrychioli bellach yn rhan llawer mwy ystyrlon o fywyd yr ysgol. I wybod mwy am Ysgol Gynradd Blackheath ac Ysgolion Heddychlon Beacon eraill, ewch i www.peacefulschools.org.uk/school-awards.

Dau blentyn 5 oed yn cael hwyl yn chwarae gyda'i gilydd ac yn cymryd eu tro i ganu eu dehongliad nhw o'r 'Ddau Asyn'. Llun: Elyse Jacob, www.toolsofpeace.com

Disgybl o Ysgol Gynradd St Andrews yn esbonio'r Blwch Siarad yng Nghynhadledd Genedlaethol Ysgolion Heddychlon 2016. Llun: Michael Preston

Responsible Roger, Empathy Eddie, Smart Sammy, Polite Polly, Empowering Elly, Caring Clive a Team Tahia, Cynhadledd Genedlaethol Ysgolion Heddychlon 2016. Llun: Michael Preston

Strwythur cynradd

Mae’r cynlluniau gwersi craidd cynradd i’w gweld yn y boced y tu mewn i glawr cefn y pecyn Wythnos Heddwch hwn.

Mae cynllun sesiwn wedi'i ddarparu ar gyfer pob diwrnod o'r Wythnos Heddwch, wedi'u hanelu at dri grŵp oedran gwahanol:

Derbyn | **Blwyddyn 1-2** | **Blynyddoedd 3-6**

Fframwaith ar gyfer plant Derbyn

Diwrnod	Thema	Cwestiynau/meysydd allweddol posib i'w harchwilio
Llun	Heddwch ynof i	Archwilio heddwch. Beth ydyn ni'n ei olygu wrth heddwch? Pryd a ble rydyn ni'n teimlo'n heddychlon? Gweithgareddau hunan-barch i deimlo'n heddychlon y tu mewn a helpu plant i ddarganfod y rhyfeddod a'r harddwch ynddyn nhw eu hunain.
Mawrth	Heddwch i ni	Gweithgareddau cadarnhau a chyfathrebu. Archwilio perthnasoedd bob dydd, gan bwysleisio cydweithio. Sut mae'n teimlo i roi a derbyn sylwadau 'dyrchafol' a 'bychanol'?
Mercher	Heddwch i ni	Beth sy'n fy ngwneud i'n ddig / yn flin / yn grac? Beth sy'n digwydd i fy nghorff pan rwy'n teimlo'n ddig? Sut gallaf ymdrin â fy nicter? Datrys gwrthdaro a dod o hyd i atebion sy'n fuddiol i bawb.
Iau	Heddwch i bawb	Beth sydd gen i'n gyffredin ag eraill? Dathlu'r pethau sy'n ein gwneud ni'n unigryw a'r pethau sydd gennym ni'n gyffredin. Fy nosbarth fel cymuned heddychlon. Ymarfer sgiliau cyfathrebu.
Gwener	Heddwch i'n planed	Beth sydd ei angen i fod yn rhywun sy'n creu heddwch? Archwilio rhinweddau rhywun sy'n creu heddwch. Sut ydyn ni'n gofalu am y ddaear?

Chwarae gemau parasiwt yn ystod wythnos heddwch.
Llun: Jane Hobson

Strwythur cynradd

Fframwaith ar gyfer plant Blwyddyn 1-2

Diwrnod	Thema	Cwestiynau/meysydd allweddol posib i'w harchwilio
Llun	Archwilio heddwch, a heddwch mewnol	Beth ydyn ni'n ei olygu wrth heddwch? Gweithgareddau i deimlo'n heddychlon y tu mewn. Ymarfer gweithgareddau hunan-barch a chadarnhau.
Mawrth	Hunaniaeth a heddwch	Beth sy'n fy ngwneud i'n fi? Beth sydd gen i'n gyffredin ag eraill? Perthyn a fy nosbarth fel cymuned. Dathlu'r pethau sy'n ein gwneud ni'n unigryw a'r pethau sydd gennym ni'n gyffredin.
Mercher	Heddwch rhyngbersonol	Ystyried sut i ymdrin â gwrthdaro. Archwilio sut i ymdrin â dicter. Ymarfer sgiliau cyfathrebu. Archwilio rhinweddau cyfryngwr / rhywun sy'n creu heddwch.
Iau	Adeiladu cymunedau heddychlon	Beth yw cynhwysion ystafell ddosbarth / cymuned heddychlon? Ystyried tegwch. Cyflwyno hawliau dynol. Beth sy'n gwneud i rywun eisiau gwneud 'safiad' yn hytrach na gwylio o'r naill ochr?
Gwener	Adeiladu byd heddychlon	Trafod y gost ddynol sydd i ryfel, ffoaduriaid a sut mae rhyfel yn effeithio ar hawliau dynol. Cyflwyno dulliau di-drais. Archwilio beth sydd ei angen i atal gwrthdaro treisgar / rhyfel. Meddwl am gonglfeini heddwch a sut gallwn fyw yn fwy heddychlon a chynaliadwy.

Llyfrau wedi'u harchebu ar gyfer ystafelloedd dosbarth yn ystod wythnos heddwch mewn ysgol gynradd.
Llun: Jane Hobson

Fframwaith ar gyfer plant Blwyddyn 3-6

Diwrnod	Thema	Cwestiynau/meysydd allweddol posib i'w harchwilio
Llun	Heddwch mewnol	Beth ydyn ni'n ei olygu wrth heddwch? Archwilio hunaniaeth, dathlu'r pethau sy'n ein gwneud ni'n unigryw a'r pethau sydd gennym ni'n gyffredin. Ymarfer gweithgareddau hunan-barch a chadarnhau.
Mawrth	Heddwch rhyngbersonol	Archwilio ymdrin ag emosiynau cryf. Ystyried sut i ymdrin â gwrthdaro. Ymarfer sgiliau cyfathrebu. Archwilio rhinweddau cyfryngwr / rhywun sy'n creu heddwch.
Mercher	Adeiladu cymunedau heddychlon	Beth yw'r cynhwysion i greu ystafell ddosbarth / cymuned heddychlon? Ystyried tegwch. Beth sy'n gwneud i rywun eisiau 'gwneud safiad' yn hytrach na gwylio o'r naill ochr? Cyflwyno hawliau dynol – dychwelyd at y rhain drwy gydol yr wythnos. Archwilio 'gwneud safiad' yn eich cymuned leol.
Iau	Heddwch byd-eang	Trafod y gost ddynol sydd i ryfel, ffoaduriaid a sut mae rhyfel yn effeithio ar hawliau dynol. Archwilio beth sydd ei angen i atal gwrthdaro treisgar / rhyfel a meddwl am gonglfeini heddwch, gan gynnwys cyfiawnder economaidd a chynaliadwyedd amgylcheddol. Ydyn ni'n ystyried bod gan y ddaear roddion i ni eu defnyddio, adnoddau i ni edrych ar eu holau, neu a ydyn ni'n ein gweld ein hunain yn rhan o we ecolegol?
Gwener	Gwrthwynebu rhyfel, a chydsafiad	Dysgu am wrthwynebwyr rhyfel a gwrthwynebwyr cydwybodol ac eraill sydd wedi ymdrechu'n ddi-drais dros heddwch. Archwilio effaith arfau fel dronau arfog. Gweithredu mewn cydsafiad â phlant sy'n byw mewn rhyfel.

Wythnos Heddwch yn Ysgol Gynradd Gatholig St Eugene de Mazenod. Mae'r plant yn actio gwahanol hawliau dynol, ac mae gofyn i'w cyfoedion – y 'ditectifs' hawliau dynol – adnabod pa erthyglau yn y Datganiad Cyffredinol sy'n cael eu cyfleu.

"Nid yn aml mae plant yn cael y cyfle i aros a meddwl am effaith eu gweithredoedd, yn arbennig ar y byd yn ehangach. Mae Wythnos Heddwch wedi rhoi'r cyfle i'r plant feddwl am y math o fyd yr hoffen nhw fyw ynddo. Yn bwysicaf oll, mae wedi rhoi cyngor ymarferol iddyn nhw ar sut i gyflawni'r byd heddychlon maen nhw'n ei haeddu."

Chloe Mitchell, athrawes Blwyddyn 2, Ysgol Gynradd Gatholig y Forwyn Fair

Adnoddau allweddol

Rydyn ni'n argymell prynu ***Learning for Peace*** gan Peacemakers (Prosiect Addysg Heddwch Crynwyr Gorllewin Canolbarth Lloegr). Mae'n llawn dop o weithgareddau ymarferol a gemau cydweithio i'w defnyddio i ysbrydoli gwaith addysg heddwch mwy hirdymor. Mae rhai o'r adnoddau ar gael am ddim ar-lein, ond mae esboniadau o'r sesiynau yn y testun, felly byddai cael o leiaf un copi i'ch ysgol yn ddefnyddiol. Mae copïau ar gael i'w prynu am £30 (neu £20 y llyfr os ydych chi'n prynu chwe chopi neu ragor) o www.peacemakers.org.uk. (I ysgolion yng Nghymru a'r Alban, mae *Learning for Peace* yn ddefnyddiol hyd yn oed os nad ydych chi'n dilyn meini prawf datblygu SMSC).

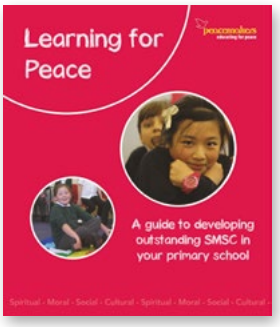
Rydyn ni'n argymell archebu (am ddim) ***Dysgu am hawliau dynol yn yr ysgol gynradd: Gweithgareddau i drafod hawliau dynol gyda phlant 5-11 oed.*** Mae'r adnodd hwn gan Amnest Rhyngwladol ar gael yn Gymraeg a Saesneg. I archebu eich copi am ddim, ffoniwch 01788 545 553 a dyfynnwch y cod ED140 neu lawrlwythwch yr adnoddau o www.amnesty.org.uk/resources/human-rights-primary-school-resource-pack-welsh

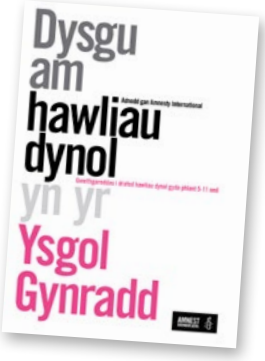
Mae'r ***Pecyn Addysgu Heddwch***, sydd wedi'i gynhyrchu gan Rwydwaith Addysg Heddwch, yn llawn o wasanaethau a gweithgareddau i archwilio themâu heddwch gyda phlant 5-12 oed. Mae'r adnoddau gwasanaeth hefyd yn cynnig deunydd cyfoethog ar gyfer gwersi. Un o'r adnoddau yn y pecyn yw *Y dull di-drais ar waith: tŷ Mama Zepreta*, sy'n seiliedig ar stori wir am anghyfiawnder. Gall hyn fod yn ddefnyddiol iawn os ydych chi eisiau archwilio dulliau di-drais, sy'n aml yn cael ei astudio fel rhywbeth hanesyddol yn hytrach na ffordd i greu newid cymdeithasol heddiw. Mae'r stori'n ddefnyddiol i ofyn i'r plant "beth fyddai wedi digwydd pe byddai'r bobl dan sylw wedi bod yn dreisgar?" ac ennyn y syniad bod trais yn aml yn arwain at fwy o drais. Mae'r fersiwn Gymraeg ar gael i'w lawrlwytho am ddim fan hyn: http://peace-education.org.uk/addysgu-heddwch-ail-argraffiad a'r fersiwn Saesneg fan hyn: www.peace-education.org.uk/teach-peace. Neu fe allwch chi brynu copi o'r fersiwn Saesneg am £5 (+ pecynnu a phostio) o Siop Lyfrau Canolfan y Crynwyr fan hyn: www.quaker.org.uk/bookshop neu ffoniwch 020 7663 1030.

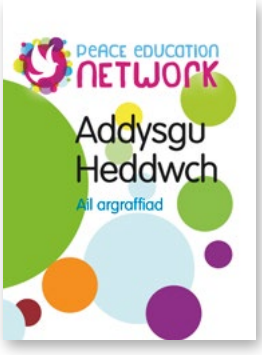
Sadako's Cranes for Peace: Fe wnaiff yr CND anfon yr adnodd hwn i chi am ddim. Cewch fwy o wybodaeth fan hyn: https://cnduk.org/sadakos-cranes/.

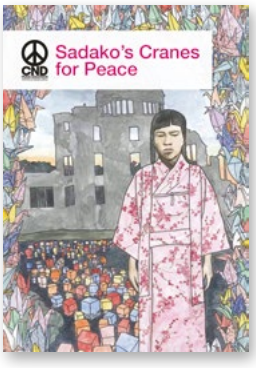
Mae ***Barcud nid Drones*** yn cynnig gweithdai a gwasanaethau cyfoethogi i annog disgyblion i feddwl yn feirniadol am effaith dronau arfog ar hawliau dynol plant sy'n byw mewn gwledydd fel Affganistan. Mae'n dangos sut i greu a hedfan barcud dros heddwch – ffordd hyfryd i blant weithredu mewn cydsafiad â'u cyfoedion sy'n byw

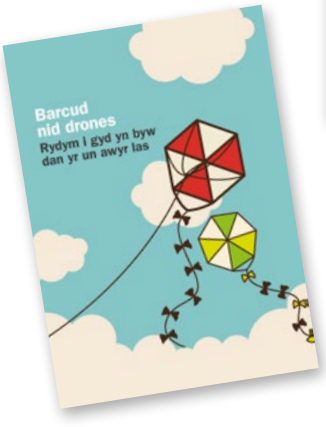
mewn rhyfel. Mae ar gael i'w lawrlwytho am ddim o www.flykitesnotdrones.org/cymraeg, neu fe allwch chi brynu copi am £5 (+ pecynnu a phostio) o Siop Lyfrau Canolfan y Crynwyr. Ewch i www.quaker.org.uk/bookshop neu ffoniwch 020 7663 1030.











Fe allwch chi hefyd archebu pecynnau creu barcud sy'n addas i blant, yn barod i'w rhoi at ei gilydd, o Kites for Schools, a fyddai'n gwneud yr opsiwn yma'n fwy hygyrch i blant iau. Ewch i www.kitesforschools.co.uk.

Mae ***Conscience***, adnodd am y Rhyfel Mawr ar gyfer plant oedran cynradd, yn datgelu'r dewisiadau anodd oedd yn wynebu pobl yn ystod y rhyfel. Mae'n canolbwyntio ar sefyllfaoedd o gyfyng-gyngor ynglŷn â dewis p'un a yw rhywun am ymladd ai peidio, a'r heriau a oedd yn wynebu gwrthwynebwyr cydwybodol. Mae'r cynlluniau gwersi yn defnyddio gweithgareddau siarad a gwrando diddorol i ddatgelu nid yn unig beth ddigwyddodd, ond hefyd y cwestiynau moesol sy'n dal i fod yn berthnasol heddiw. Mae ar gael i'w lawrlwytho am ddim o https://www.quaker.org.uk/teaching-resources neu fe allwch chi brynu copi am £5 (+ pecynnu a phostio) o Siop Lyfrau Canolfan y Crynwyr. Ewch i www.quaker.org.uk/bookshop neu ffoniwch 020 7663 1030.

Os ydych chi'n dewis canolbwyntio ar wrthwynebu cydwybodol, mae fideos byr ar gael o 'Lleisiau Cydwybod' fan hyn: https://vimeo.com/channels/voicesofconscience/88508483. Ac mae rhagor o adnoddau ar wrthwynebu cydwybodol i ddisgyblion cynradd fel Choices then and now, sef adnodd ar y Rhyfel Mawr o'r Amgueddfa Heddwch yn Bradford. Mae rhai adnoddau ar gael am ddim fan hyn: https://peacemuseum.org.uk/choices.

In Search of Safety, children and the refugee crisis in Europe, a Teaching Resource, ar gael fan hyn: www.unicef.org.uk/rights-respecting-schools/resources/teaching-resources/refugee-crisis-europe

Mae **adnoddau ar yr argyfwng ffoaduriaid ar gyfer CA1 a CA2 gan Action Aid** ar gael fan hyn: www.actionaid.org.uk/school-resources/resource/ks1-and-ks2-refugee-crisis-resources

Mae poster **'The Two Mules': Cooperation is better than conflict** ar gael o Siop Lyfrau Canolfan y Crynwyr: www.quaker.org.uk/bookshop neu ffoniwch 020 7663 1030.

Fe wnaiff **Amnest Rhyngwladol** anfon Pecyn Poster Ysgolion Cynradd (am ddim) i'ch helpu i gyflwyno hawliau dynol i'ch ystafell ddosbarth. I archebu copi, ffoniwch 01788 545 553 a dyfynnwch y cod ED176.

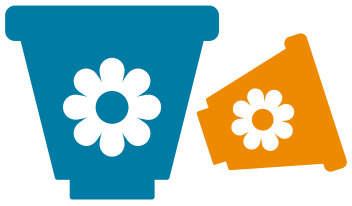
Gweithgareddau poblogaidd ar gyfer wythnos heddwch

Jyglo ar y cyd

Sefwch mewn cylch. Bydd un person yn taflu pêl i rywun yn y grŵp, gan gofio i bwy y taflwyd y bêl, ac wedyn yn eistedd i lawr. Bydd y person yna wedyn yn taflu'r bêl i rywun arall ac mae hyn yn parhau hyd nes bod pawb wedi cael y bêl. Caiff hyn ei ailadrodd yn yr un drefn. Unwaith mae'r bêl yn gallu cael ei phasio o amgylch y grŵp yn y drefn gywir yn gyflym, bydd rhagor o beli neu bethau meddal yn cael eu taflu i mewn. Sgwn i faint o beli y gallwch chi eu cael yn yr aer ar unwaith? Gosodwch record y dosbarth, a cheisiwch wella arno yn nes ymlaen yn yr wythnos.

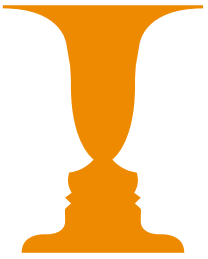
Potiau blodau

Nod y gêm hon yw pasio pot blodyn plastig o amgylch y cylch gan ddefnyddio eich traed yn unig. Os yw un pot yn cael ei basio yr holl ffordd o amgylch y cylch yn llwyddiannus heb iddo gael ei ollwng, dechreuwch eto gydag un pot blodyn yn mynd i un cyfeiriad a phot blodyn arall yn mynd i'r cyfeiriad arall. Bydd hyn yn creu her ychwanegol pan fydd yn rhaid i'r potiau groesi.



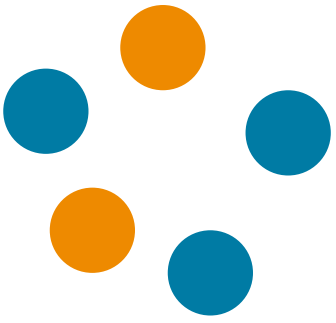
Celf twyllo'r llygad

Gall edrych arnyn nhw, a chael plant i'w creu, fod yn ffordd wych i gyfleu'r syniad ein bod ni'n gweld yr un pethau mewn ffyrdd gwahanol.



Yr her gydweithio

Rhowch smotyn lliw ar label gludiog a gosodwch y labeli hyn ar gefnau'r plant. Defnyddiwch cymaint o liwiau ag sydd o grwpiau. Gofynnwch i'r plant ddod o hyd i aelodau eraill eu grŵp (sef y plant sydd â smotyn o'r un lliw) heb siarad. Gall y plant ddefnyddio pethau yn yr ystafell ddosbarth i bwyntio atyn nhw. Gofynnwch i'r plant eistedd i lawr yn eu grwpiau ar ôl dod o hyd i'w gilydd. Rhowch ychydig funudau iddyn nhw i gael gweld sut hwyl maen nhw'n ei gael arni. Holwch sut wnaethon nhw ddod o hyd i'w gilydd – ceisiwch eu cael i sôn am sgiliau cydweithio. Mewn grwpiau, bydd y plant wedyn yn creu fframiau fferru i gyfleu'r geiriau 'gwrthdaro', 'rhyfel' a 'heddwch'. Trafodwch unrhyw themâu sy'n codi.



Gwneud gwahaniaeth

Gall y stori fer hon fod yn ffordd braf i gychwyn neu orffen sesiwn, neu gallwch ei defnyddio mewn gwasanaeth yn ystod Wythnos Heddwch.

Roedd merch ifanc yn cerdded ar y traeth lle'r oedd miloedd o sêr môr wedi'u golchi i'r lan mewn storm. Wrth ddod at bob seren fôr, byddai'n ei chodi ac yn ei thaflu'n ôl i'r môr. Bu'n gwneud hyn am gryn amser pan ddaeth dyn ati a dweud, "Pam wyt ti'n gwneud hyn? Edrych ar yr holl sêr môr sydd ar y traeth! Elli di ddim dechrau gwneud gwahaniaeth!" Gwrandawodd y ferch, arhosodd ac ar ôl ychydig eiliadau plygodd i lawr, cododd seren fôr arall a'i thaflu mor bell ag y gallai i'r môr. **"Fe wnes i wahaniaeth i'r un yna!"**

Wedi'i addasu o ddarn gan Loren C. Eiseley (1907-1977)

Adnoddau ychwanegol

Nid oes sôn am y llyfrau hyn yn y cynlluniau gwersi, ond fe fydden nhw'n wych i gefnogi eich Wythnos Heddwch neu addysg heddwch barhaus yn eich ysgol.

Mindful Movements: Ten Exercises for Well-Being (yn cynnwys DVD) gan Thich Nhat Hanh (darluniau gan Wietske Vriezen): deg arfer sy'n addas i bobl o bob oed â phob math o gorff, p'un a ydyn nhw eisoes yn gyfarwydd ag arferion ymwybyddiaeth ofalgar ai peidio.

What does peace feel like? gan Vladimir Radunsby. Yn y llyfr lluniau lliwgar hwn, cawn glywed beth sydd gan blant o bob rhan o'r byd i'w ddweud am sut deimlad, blas, sŵn ac ati allai fod i heddwch. I blant 4-8 oed.

Sitting Still Like a Frog: Mindfulness Exercises for Kids (and Their Parents) gan Eline Snel: mae'n cynnwys ymarferion syml o ymwybyddiaeth ofalgar i helpu plant i ymdrin â gorbryder, gwella canolbwyntio, ac ymdrin ag emosiynau anodd. Mae'n cynnwys CD sain 60 munud o ymarferion wedi'u harwain, wedi'u hadrodd gan Myla Kabat-Zinn. I blant 5-12 oed.

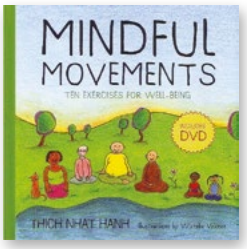
The Huge Bag of Worries gan Virginia Ironside. Dyma stori ddefnyddiol i annog plant i rannu eu pryderon. I blant 6-9 oed.

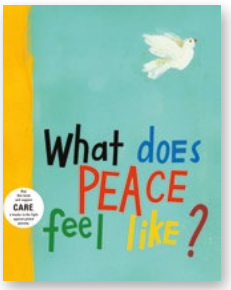
Voices in the Park gan Anthony Browne. Mae'n dangos cyfres o ddigwyddiadau drwy lygaid gwahanol gymeriadau. Mae'n ddefnyddiol i archwilio gwahanol ffyrdd o edrych ar y byd, gyda darluniadau hardd. I blant 4-8 oed. Mae syniadau am sut i ddefnyddio *Voices in the Park* i feddwl yn feirniadol am sut rydym oll yn byw gyda'n gilydd ar gael o Schools Linking: www.thelinkingnetwork.org.uk/voices-in-the-park. (Os ydych chi eisiau gwneud gwaith estynedig gyda'r llyfr hwn, mae pump o gynlluniau gwersi manwl ar gael).

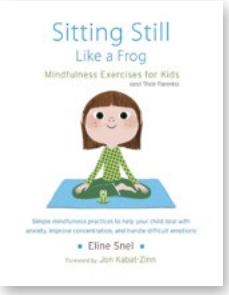
I am Rosa Parks gan Brad Meltzer. Dyma stori sy'n adrodd sut y meiddiodd Rosa wneud safiad drosti hi ei hun ac Affro-Americaniaid eraill drwy aros ar ei heistedd, ac o ganlyniad, helpu i ddod ag arwahanu i ben ar fysiau cyhoeddus a lansio mudiad hawliau sifil y wlad. Mae'n rhan o gyfres o gofiannau i blant am bobl arferol a newidiodd y byd, gan gynnwys *I am Martin Luther King, Jr.* I blant 5+ oed.

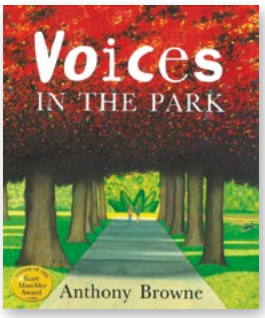
War and Peas gan Michael Foreman. Dyma stori sy'n llawn hiwmor ond ag iddi negeseuon sylfaenol am helpu eraill a rhannu'r hyn sydd gennych chi. I blant 5+ oed.

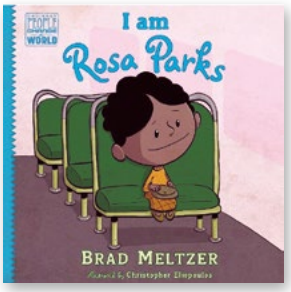
Gervelie's Journey: A Refugee Diary gan Anthony Robinson ac Annemarie Young. Mae'n adrodd hanes taith Gervelie o Weriniaeth y Congo i'r Traeth Ifori, ac wedyn i Ghana, ar draws Ewrop ac ymlaen i Loegr. Caiff y stori ei hadrodd yn llais Gervelie ei hun gan ddefnyddio ei ffotograffau ei hun. Mae'n disgrifio ei thaith hir, ei bywyd mewn gwlad newydd, a'i gobeithion newydd am y dyfodol, a hynny mewn ffordd sensitif. Mae'n rhan o gyfres o lyfrau 'Refugee Diary' i blant 8-12 oed.

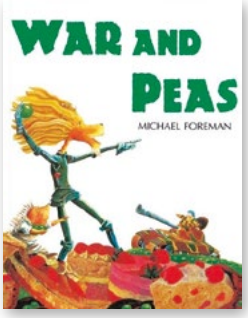


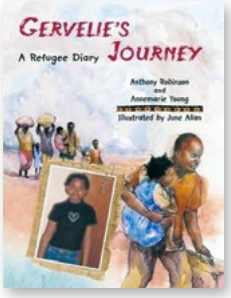












War Boy: A Wartime Childhood: Hunangofiant poblogaidd Michael Foreman am ei blentyndod yn ystod yr Ail Ryfel Byd. I blant 9-12 oed.

Mae ***War Game*** yn cychwyn gyda gêm bêl-droed ar gae chwarae'r pentref yn Suffolk, ac wedyn yn dilyn grŵp o fechgyn yn ei harddegau i gaeau Fflandrys cyn iddynt wireddu'u breuddwyd o chwarae dros Loegr. I blant 10-12 oed.

Child's Garden: A Story of Hope gan Michael Foreman. Stori am hogyn sy'n meithrin planhigyn mewn gwlad a ddinistriwyd gan ryfel. Mae'n ei wylio'n tyfu hyd nes ei fod yn symbol o obaith. I blant 7-8 oed.

The Forgiveness Garden gan Lauren Thompson. Dyma stori am wrthdaro rhwng gwahanol grwpiau sy'n byw ar yr un tir. Darluniau hardd a gwersi pwysig am symud o'r cylch diddiwedd o drais tuag at faddeuant. I blant 7+ oed.

The Kites are Flying gan Michael Morpurgo. Hanes newyddiadurwr sy'n teithio i'r Lan Orllewinol i dystio sut beth yw bywyd i Balestiniaid ac Iddewon sy'n byw yng nghysgod wal sy'n eu gwahanu. Mae'r newyddiadurwr, Max, yn datblygu cyfeillgarwch â bachgen o Balesteina, Said. Gyda'i gilydd, mae'r ddau'n eistedd o dan goeden olewydd hynafol tra bo Said yn creu barcud arall. Mae'r stori'n datgelu sut gall gobeithion a breuddwydion plant am heddwch ac undod hedfan yn uwch nag unrhyw wal sy'n cael ei chodi i wahanu cymunedau a chrefyddau. I blant 9-11 oed.

Efallai yr hoffech ddefnyddio'r '**Mala Heddwch**' fel rhan o'ch Wythnos Heddwch. Breichled symbolaidd yw hon sy'n hybu cyfeillgarwch, parch a heddwch rhwng crefyddau a holl bobl y byd. Bydd angen ichi ganiatáu hyd at fis i'r pecynnau Mala Heddwch gael eu hanfon. Mae deunydd gwersi i gyd-fynd â'r pecynnau ar gael – ewch i www.peacemala.org.uk.

Mae **Peace One Day** yn cynnig adnoddau addysg heddwch byd-eang am ddim ar-lein. Ewch i www.peaceoneday.org/education.

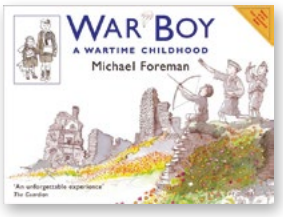
Mae **Action Aid** yn cynnig adnoddau addysg heddwch byd-eang am ddim ar-lein (i blant 7-11 oed) am degwch, cydraddoldeb a chymuned. Mae'r rhain wedi'u cynhyrchu mewn partneriaeth â'r rhai â luniodd 'Athroniaeth i Blant' (P4C). Ewch i www.actionaid.org.uk/get-involved/school-resources a chwiliwch am 'Tax, fairness and Philosophy for Children". Mae First Steps yn becyn adnodd ar-lein gan Amnest Rhyngwladol sy'n cefnogi athrawon i gyflwyno hawliau dynol i blant 3-5 oed.

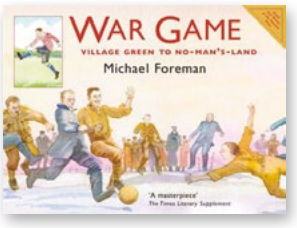
Mae Amnest Rhyngwladol yn cynhyrchu amrywiaeth o adnoddau addysg yn y Gymraeg i ysgolion cynradd ac uwchradd. Mae modd eu lawrlwytho neu'u harchebu fan hyn: www.amnesty.org.uk/wales

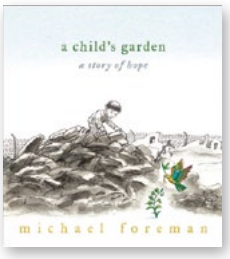
Llyfrau sydd ar gael yn Gymraeg

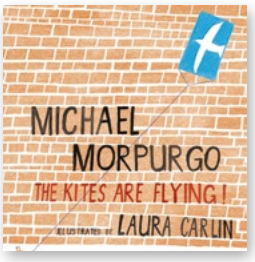
Malala/Iqbal – Dwyieithog/Bilingual gan Jeanette Wineer. Dyma lyfr lluniau llawn ysbrydoliaeth am ddau blentyn dewr a fynnodd ddweud eu dweud: Iqbal, yn erbyn caethwasiaeth plant yn y fasnach garpedi, a Malala dros hawliau merched i fynychu'r ysgol. I blant 4-8 oed.

Mae'n Iawn Bod Yn Wahanol / It's Okay to be Different gan Todd Parr. Llyfr am gofleidio gwahaniaeth a hunanhyder. I blant 3-7 oed.





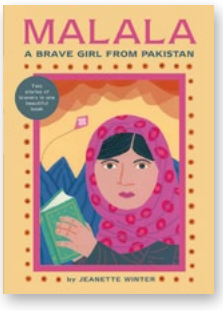




PEACE ONE DAY

actionaid

AMNEST RHYNGWLADOL



Disgyblion o Chestnut Grove Academy yn dysgu am arfau niwclear ac yn creu 1,000 o grychyddion heddwch origami.
Llun: Isabel Cartwright

Rhan 7

Ffocws uwchradd (11-16 oed)

Y dull a awgrymwn ar gyfer Wythnos Heddwch mewn ysgol uwchradd yw i staff gael eu cyflwyno i'r themâu a'r weledigaeth ac wedyn eu bod yn cynnig gweithdai, gwibdeithiau neu brosiectau sy'n defnyddio eu harbenigedd pwnc, eu diddordebau neu'u doniau. Caiff y staff eu hannog wedyn i gynnig prosiectau, ac wedi i'r rhain gael eu cytuno, bydd y disgyblion yn rhydd i ddewis beth hoffen nhw fynd iddo. Caiff amserlenni unigol eu creu i bob disgybl am yr wythnos. Lle y bo'n bosib, rydyn ni'n annog ysgolion i drefnu'r wythnos gyfan mewn grwpiau cymysg eu hoedran.

Drwy destun, delweddau a drama, dyma ddisgyblion yn cwrdd â phobl yn ystod wythnos heddwch sydd â phrofiadau gwahanol o dronau arfog.
Llun: Di Tatham

Gall y dull hwn ddatgelu doniau staff a allai fod yn gudd fel arall, darparu cyfoeth o opsiynau i'r disgyblion, a chreu cyfle unigryw i'r disgyblion weithio mewn grwpiau o bob rhan o gymuned yr ysgol. Mae'n cynnig cyfle i'r staff wneud y canlynol:

- ✔ dewis pynciau/gweithgareddau sy'n golygu rhywbeth iddyn nhw
- ✔ datblygu eu repertoire addysgu
- ✔ arbrofi â syniadau newydd
- ✔ arwain tîm
- ✔ gweithio gyda chydweithwyr newydd

Caiff prosiectau eu cytuno gan y tîm datblygu. Gall gweithdai gael eu cynnig gan sefydliadau heddwch, hawliau dynol ac amgylcheddol fel Pax Christi, Amnest Rhyngwladol, War Child, Greenpeace, Cyfeillion y Ddaear, a Veterans for Peace UK, yn ogystal ag unigolion a sefydliadau heddwch lleol/rhanbarthol sy'n gweithio ar faterion heddwch a chyfiawnder cymdeithasol. Mae'r dull hwn yn cynnig cyfle i'r disgyblion wneud y canlynol:

- arfer ymreolaeth a dewis dros eu dysgu drwy ddethol gweithgareddau sy'n tanio eu diddordeb
- dysgu am bynciau nad yw gweddill y cwricwlwm yn ymdrin â nhw, ond sydd â gwerth cynhenid i ni fel pobl
- gweithio gyda disgyblion o wahanol grwpiau blwyddyn
- dysgu gyda phobl o'r tu allan i gymuned yr ysgol, ac oddi wrthynt
- archwilio themâu mewn ffyrdd sy'n wahanol i ddysgu o ddydd i ddydd yn yr ystafell ddosbarth.

Mae hyn yn cynnig cyfle unigryw i archwilio materion sylfaenol sy'n aml yn cael eu hanwybyddu.

Gallai'r cwestiynau gynnwys:

- Sut byddech chi'n dylunio tai cymdeithasol fforddiadwy yn Llundain?
- Sut byddech yn ail-ddylunio ein hysgol i'w gwneud yn fwy hygyrch i bob disgybl?
- A ddylai fod gan y Deyrnas Unedig arfau distryw mawr?
- Cynnal ffug brawf: sut mae'r system gyfreithiol yn gweithio yn y Deyrnas Unedig?
- A ddylai fod gennym ni fanciau bwyd?
- A yw gwrthwynebiad cydwybodol yn weithred o ddewrder neu lwfrdra?
- A oes modd ichi ddefnyddio trais i adeiladu heddwch?
- A ddylai plant gael yr hawl i bleidleisio? Beth yw diben pleidleisio?
- Beth yw hiliaeth sefydliadol a beth ddylai gael ei wneud amdano?
- Sut mae mewnfudwyr yn cael eu trin yn y Deyrnas Unedig?
- Sut mae dronau arfog yn effeithio ar hawliau plant mewn gwledydd fel Affganistan?
- A oes gan bawb addysg gydradd yn y Deyrnas Unedig ac o amgylch y byd?
- Beth yw'r system fudd-daliadau a pham ei bod hi'n bodoli?
- A ddylai llywodraeth y Deyrnas Unedig wneud mwy i helpu ffoaduriaid?
- A yw crefydd yn gydnaws â'r syniad o wir gydraddoldeb i aelodau LGBT+ a menywod?
- Pa ymgyrch fyddech chi'n ei chreu i gynyddu cydraddoldeb yn eich cymuned chi?
- A oes angen y Ddeddf Hawliau Dynol arnom ni?

Cynnig Prosiectau

Y strwythur rydym yn ei argymell ar gyfer Wythnos Heddwch mewn ysgol uwchradd yw i'r athrawon gael eu hannog i gynnig prosiectau yn seiliedig ar eu meysydd pwnc neu ddiddordebau personol. Caiff y disgyblion y cyfle wedyn i arfer ymreolaeth a dewis dros eu dysgu drwy ddethol y sesiynau sy'n apelio atyn nhw.

Astudiaeth achos: Yn yr wythnos heddwch a hawliau dynol hon, cyflwynwyd y staff i'r sefyllfa heddwch a hawliau dynol yn fyd-eang, y sefyllfa'n genedlaethol ac wedyn y sefyllfa yn eu hysgol nhw. Roedd hyn yn annog yr athrawon i greu cyswllt rhwng y lleol a'r byd-eang yn eu sesiynau.

Rhywbeth y gwnes i fwynhau am Wythnos Heddwch:

Fe wnes i wir fwynhau'r ffordd roedd y plant tawelaf yn y dosbarth yn teimlo'n fwy hyderus i fod yn rhan o sgyrsiau yr wythnos hon.

"Roedd ein hwythnos brosiectau yn gyfle i'r disgyblion ymdrochi mewn thema, a'i harchwilio mewn cyd-destun sy'n wahanol i ddysgu dydd i ddydd yn yr ystafell ddosbarth. Roedd pob sesiwn yn ymwneud mewn rhyw ffordd â themâu cyffredinol heddwch a hawliau dynol."

Deborah Gostling, Pennaeth Cynorthwyol, Chestnut Grove Academy

Y sefyllfa hawliau dynol yn fyd-eang...

Mae **mwy na 300,000** o blant o dan 18 oed yn cael eu hecsbloetio fel milwyr plant mewn gwrthdaro arfog. Mae gwrthdaro arfog wedi **lladd 2 filiwn o blant, wedi gwneud 4 i 5 miliwn yn anabl, wedi gwneud 12 miliwn yn ddigartref ac wedi gwneud mwy nag 1 filiwn yn amddifad** dros y degawd diwethaf.

Mae **40 miliwn** o blant o dan 15 oed yn dioddef o **gam-drin ac esgeulustod.**

Ar hyn o bryd, mae tua **27 miliwn** o bobl yn y diwydiant **masnachu pobl** ledled y byd. Mae tua **15,000,000 o ferched yn cael eu gorfodi i briodi tra eu bod yn blant.**

Yn 2012, fe wnaeth **112 o wledydd arteithio eu dinasyddion** a gwnaeth 101 o wledydd atal hawliau mynegiant eu pobl.

Y sefyllfa hawliau dynol yn genedlaethol...

Fe wnaeth nifer y **plant sy'n cael eu noeth chwilio** ddyblu rhwng 2008 a 2013. Mewn 45% o achosion, nid oedd oedolyn priodol yn bresennol. Yn 2012, cafodd taser ei ddefnyddio ar 230 o blant.

Mae tua **130,000 o blant yn byw** mewn cartrefi lle mae **risg uchel iawn o drais domestig.** Mae 23% o blant sydd mewn gofal yn cael eu symud o leiaf unwaith y flwyddyn.

Mae gordewdra ymysg plant wedi cynyddu. Dim ond 14% o bobl ifanc sy'n bwyta 3 neu ragor o ddognau o ffrwythau a llysiau bob dydd. Mae **330,205 o blant yn cael eu cyfeirio at fanciau bwyd bob blwyddyn.** Mae gwasanaethau iechyd meddwl yn derbyn llawer mwy o geisiadau er bod cyllidebau'n cael eu torri.

Mae bron i **17,000 o blant** yn y Deyrnas Unedig **mewn risg o ddioddef o gamfanteisio rhywiol.** Mae anffurfio organau cenhedlu menywod yn dal i fod yn broblem. Mae'r **NSPCC** yn derbyn **13,500 o alwadau** bob blwyddyn yn sôn am bryderon ynglŷn â phlant.

Yn ein hysgol...

Yn ein hysgol ni, mae gennym ni blant sydd:

- Yn dioddef o anhwylderau iechyd meddwl a materion meddygol, gan gynnwys gordewdra plant
- Wedi dioddef o drais domestig a cham-drin corfforol
- Mewn gofal / yn blant sy'n derbyn gofal
- Ceiswyr lloches a mewnfudwyr
- Wedi dioddef o gamfanteisio rhywiol
- Yn byw o dan ffin tlodi

Gall dysgu am faterion sy'n effeithio arnyn nhw a'u hawliau fod o gymorth i ddisgyblion yn eu datblygiad, er gwaethaf yr adfyd maen nhw'n ei wynebu.

Pan mae gofyn i athrawon fod yn greadigol, mae eu doniau a'u diddordebau cudd yn dod i'r amlwg. Dyma rai enghreifftiau o brosiectau a gynigwyd i ddisgyblion yn ystod wythnos brosiectau mewn un ysgol uwchradd, gan gynnwys nodiadau ategol gan yr athrawon:

Beth yw wythnos brosiectau?

Cyfle i'r disgyblion ymdrochi mewn thema gan ei harchwilio mewn cyd-destun sy'n wahanol i ddysgu o ddydd i ddydd yn yr ystafell ddosbarth. Mae pob sesiwn yn gysylltiedig â'r pwnc canolog mewn rhyw ffordd.

I'r staff

Y cyfle i ddewis pwnc a gweithgaredd sy'n golygu rhywbeth i chi a datblygu eich repertoire addysgu y tu hwnt i'ch arferion arferol. Y rhyddid i arbrofi, arwain tîm a gweithio gydag eraill. Dim disgwyliadau o ran adborth ysgrifenedig.

I'r disgyblion

Cyfle unigryw i arfer ymreolaeth a dewis dros eu dysgu drwy ddethol gweithgareddau sy'n tanio eu diddordeb. Y cyfle i ddysgu am bynciau nad yw gweddill y cwricwlwm yn ymdrin â nhw, ond sydd â gwerth cynhenid i ni fel pobl.

Cynigion wythnos brosiectau

Byd Dynion Gwyn Syth

Hanner diwrnod

Mae gyrfaoedd gwyddoniaeth, technoleg, peirianneg a mathemateg ymysg y swyddi uchaf eu parch a mwyaf cyffrous, a'r swyddi sy'n talu orau, felly pam fod cyn lleied o ferched, lleiafrifoedd ethnig a phobl LGBT yn eu dilyn? Yn y sesiwn hon fe gewch chi siarad gyda phobl sydd â gyrfaoedd STEM sy'n gweithio i gynyddu cyfran y bobl hyn, er mwyn darganfod pam eu bod wedi'u tangynrychioli a beth mae modd gwneud i wella'r sefyllfa.

Football Beyond Borders

1-2 ddiwrnod

Taith i Balesteina oedd taith gyntaf FBB. Dyma gyfle i ddysgu am yr hyn wnaethon nhw ddarganfod, a chymryd rhan yng ngweithgarwch FBB.

Yr Hawl i Chwarae: Campau'r Dŵr

1 diwrnond

Mae gan bawb hawl i chwarae. Cyfle i arfer ein hawliau dynol ar wibaith i wneud campau'r dŵr ar Gomin Wimbledon.

Sut i Ysgrifennu Araith Wleidyddol

Hanner diwrnod

Eisiau newid y byd? Eisiau annog eraill i weld y byd o'ch safbwynt chi? Cyfle i ddysgu technegau rhethreg a dwyn perswâd ac ennill cystadleuaeth siaradwr cyhoeddus gorau Chestnut Grove!

"Bu Football Beyond Borders yn rhedeg am ddau ddiwrnod, wrth i'r disgyblion gael cyfle i fwynhau'r chwarae, ond dysgu hefyd am faterion hawliau dynol ym Mhalesteina."

Archwilio Protest Drwy Theatr Cerdd

2.5 diwrnod

Dewch i greu perfformiad sy'n archwilio thema 'Protest'. Byddwch yn defnyddio eich sgiliau cerddoriaeth, dawns a drama i greu darn sy'n dathlu ein hawl i fynegi ein barn a chael gwrandawiad.

Hedfan Barcud dros Heddwch / Trwydded i Ladd

1 diwrnod

Cymrwch ran mewn gweithgaredd sedd boeth i archwilio gwahanol safbwyntiau ar ymosodiadau dronau. Dyluniwch, crëwch a hedfanwch farcud i ledaenu neges heddwch. Drwy Skype, cysylltwch â phlant o Affganistan sydd wedi'u heffeithio gan wrthdaro.

Yr Hawl i Ddŵr Diogel

2 ddiwrnod

Mae gan bob person yr hawl i ddŵr diogel. Ymchwiliwch i beryglon dŵr, a sut mae ei wneud yn ddiogel. Yn cynnwys gwibdaith i Gomin Wandsworth a gwaith trin dŵr Hogsmill Thames Water.

Yr Hawl i Ofal Iechyd

1 diwrnod

Mae gan bob person yr hawl i ofal iechyd. Ymchwiliwch i bwysigrwydd gofal iechyd, gan gymryd rhan ar gwrs Cymorth Cyntaf Ambiwlans Sant Ioan i ddysgu sut i roi cymorth cyntaf i achub bywyd person arall.

"Cafodd Hedfan Barcud dros Heddwch ei gynnal ar ddau ddiwrnod. Ein disgyblion o Affganistan a Phacistan oedd ein hathrawon. Fe rannodd y bechgyn hyn gymaint am eu gwledydd a'u profiadau nad oedden ni wedi clywed o'r blaen. Dyma'r hapusaf iddyn nhw fod ers iddyn nhw ddod i'n hysgol ni. Roedd hedfan y barcudiaid yn llawer o hwyl."

"Roedd sesiwn Yr Hawl i Ofal Iechyd yn boblogaidd. Roedd y disgyblion yn gwerthfawrogi ennill tystysgrifau Cymorth Cyntaf, ond hefyd dysgu am sut mae'r hawl i ofal iechyd yn amrywio o wlad i wlad ledled y byd."

Yr Hawl i Gydraddoldeb Rhywiol

Hanner diwrnod

A oes angen ffeministiaeth heddiw? O bornograffi i drais domestig, byddwch yn trafod gwahanol faterion sy'n effeithio ar fenywod a dynion heddiw yn y frwydr dros gydraddoldeb, ac yn creu eich ymgyrch eich hun.

Rhyddid i Lefaru – Caneuon a Newidiodd y Byd

Hanner diwrnod / Diwrnod llawn

Byddwch yn dysgu am ganeuon sydd wedi'u gwahardd am resymau gwleidyddol a chrefyddol a'r rhai sy'n protestio'n erbyn gormes. Lluniwch eiriau a melodïau i'ch caneuon eich hun am ryddid.

Ymerodron y Cyfryngau – Yr Hawl i Ryddid i Lefaru

2 ddiwrnod

Dewch yn rhan o dîm cyfryngau Chestnut Grove Academy, i ffilmio a blogio am yr Wythnos Brosiectau. Fe fyddwch yn gyfrifol am reoli eich prosiectau eich hun ac yn gwneud hynny i derfynau amser tynn.

Sut i Ysgrifennu Araith Wleidyddol

Hanner diwrnod

Eisiau newid y byd? Eisiau annog eraill i weld y byd o'ch safbwynt chi? Cyfle i ddysgu technegau rhethreg a dwyn perswâd ac ennill cystadleuaeth siaradwr cyhoeddus gorau Chestnut Grove!

Cynigion wythnos brosiectau

Deall Terfysgoedd Brixton

1 diwrnod

Gwibdaith i archifau diwylliannol newydd Brixton. Cyfle i ddysgu am hanes Terfysgoedd Brixton a myfyrio ar b'un a yw bywyd lawer yn wahanol heddiw.

Ei Hanes Hi

Hanner diwrnod

Ei Hanes Hi: Datgelu menywod cudd yn ein hanes drwy gyfrwng y Spice Girls.

Yr Hawl i Chwarae: Criced yn Lords

1 diwrnod

Mae gan bob plentyn yr hawl i chwarae. Cyfle i fyfyrio ar hyn wrth ichi wylio Lloegr yn chwarae yn Lords.

Drama mewn Diwrnod: The Tempest gan Shakespeare

1 diwrnod

Dyma gyfle anhygoel i ystyried sut gwnaeth Shakespeare archwilio thema hiliaeth a chaethwasiaeth yn un o'i ddramâu enwocaf, The Tempest. Gan gynnwys drama, dylunio gwisgoedd a chelf, dyma lwyfan gwych i arddangos eich doniau creadigol.

"Roedd y cyfleoedd i wneud gweithgareddau corfforol, fel chwarae criced yn Lords, yn cynnig amrywiaeth o gyfleoedd i'r disgyblion, gan olygu eu bod yn fwy parod ac mewn gwell sefyllfa i fynd i'r afael â chynnwys academaidd ymestynnol y sesiynau eraill." (arfer yr hawl i chwarae)

Ymweliad â'r Senedd

1 diwrnod

Byddwch yn treulio'r bore yn ymweld â'r senedd, a'r prynhawn mewn gweithdy ar ddemocratiaeth seneddol.

Dadl ar Ewthanasia, Bôn-gelloedd a Chlonio

Hanner diwrnod

Mae gan bob person yr hawl i wneud penderfyniadau sy'n effeithio arnyn nhw. Ond a oes ganddyn nhw'r hawl i wneud pob penderfyniad, hyd yn oed pan mae eu bywyd yn dod i ben? Beth am at ba ddiben y caiff eu celloedd eu defnyddio?

Dieuog Hyd Nes y Profir yn Wahanol

1 diwrnod

Mae gan bob person yr hawl i brawf teg, ond a ddylen nhw bob amser gael eu trin yn ddieuog hyd nes iddyn nhw gael eu canfod yn euog? Dyma gyfle i weithio gyda bargyfreithiwr go iawn i baratoi at ffug achos llys a chynnal prawf.

A yw'r Llundain fodern yn unedig a chydradd?

1 diwrnod

Hanes yr ymdrechion dros hawliau dynol a chydraddoldeb yn Llundain – faint sydd wedi newid erbyn heddiw? Ymweliad ag Amgueddfa Llundain a Clerkenwell cyn dychwelyd i'r ysgol i gymryd rhan mewn gweithdy ar Lundain.

"Roedd yr ymweliadau â'r Senedd yn wych. Roedd llawer o'r hyn roedden nhw wedi dysgu amdano drwy gydol yr wythnos o dan sylw yn y Senedd – roedd gan y disgyblion lawer o ddiddordeb yn y ffaith bod paentiad sy'n dangos rhyfel wedi'i osod ar y wal i atgoffa'r gwleidyddion mor ofnadwy yw rhyfel."

"Sesiwn wedi'i rhedeg gan fargyfreithiwr oedd Dieuog Hyd Nes y Profir yn Wahanol. Fe wnaeth y disgyblion fwynhau actio prawf llys a dysgu gan rywun sy'n gweithio yn y maes go iawn."

Themâu ac adnoddau

Yn ychwanegol at syniadau gan staff, isod fe welwch chi rai o'r themâu ym meysydd heddwch a hawliau dynol a fu'n boblogaidd yn ystod wythnosau heddwch a hawliau dynol mewn ysgolion uwchradd.

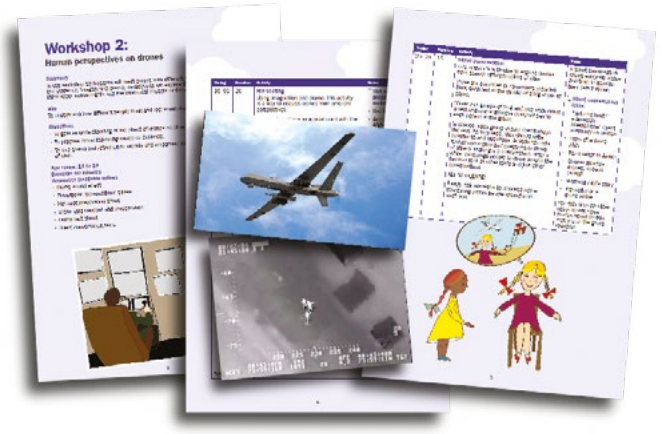
Dronau arfog: cadw'r heddwch neu ddienyddio heb brawf?

Mae rhyfela â dronau yn fater dadleuol, felly mae'n fater priodol i'w archwilio yn ystod wythnos sy'n edrych ar heddwch a hawliau dynol. Mae'n codi cwestiynau pwysig am ddienyddio heb brawf, marwolaethau sifiliaid a rhyfel diddiwedd.

Ysbrydolwyd *Barcud nid Drones* gan fygythiad rhyfela â dronau yn Affganistan, gwlad a welodd dros dri degawd o ryfel parhaus. Yn ganolog i'r stori, mae hanes Aymel, bachgen ifanc a gollodd ei dad mewn ymosodiad gan ddrôn. Mae'r adnodd yn annog disgyblion i feddwl yn feirniadol am effaith dronau arfog ar hawliau dynol plant ac yn helpu pobl ifanc i archwilio eu cwestiynau, eu meddyliau a'u teimladau eu hunain mewn ffordd ddiogel.

Mae'r adnodd yn cynnwys cymorth i greu barcud heddwch. Mae hyn yn gyfle cadarnhaol gwych i'r disgyblion sy'n rhan o Wythnos Heddwch i weithredu mewn cydsafiad â'u cyfoedion sy'n byw mewn rhyfel. Gallwch hefyd archebu pecynnau gwneud barcudiaid sy'n addas i blant ac yn barod i'w rhoi at ei gilydd oddi wrth Kites for Schools. Byddai hyn yn gwneud yr opsiwn hwn yn fwy addas i blant iau (ewch i www.kitesforschools.co.uk).

Mae *Barcud nid Drones* ar gael i'w lawrlwytho am ddim o http://www.flykitesnotdrones.org/cymraeg, neu fe allwch chi brynu copi o'r fersiwn Saesneg am £5 (+ pecynnu a phostio) o Siop Lyfrau Canolfan y Crynwyr fan hyn: www.quaker.org.uk/bookshop neu ffoniwch 020 7663 1030.



"Roedd fy ngrŵp tiwtor yn teimlo bod y weithred syml o fwynhau hedfan barcud yn creu cyswllt rhyngddyn nhw â grŵp o bobl sydd â ffordd o fyw wahanol iawn. Harddwch y prosiect oedd bod y cyfnod o adeiladu'r barcud yn rhoi amser i brosesu'r hyn a drafodwyd a siarad amdano yn eu hamser eu hunain."

Adam Hodgkinson, Athro, Ysgol Uwchradd Swydd Warwick

Gwrthwynebwyr cydwybodol: arwyr neu lwfrgwn?

Ym Mhrydain, fe wnaeth tua 16,000 o bobl wrthod ymladd yn y Rhyfel Mawr (ffynhonnell: Undeb Llw Heddwch). Prydain oedd y wlad gyntaf yn y byd i gydnabod yr hawl i wrthwynebu cydwybodol. Serch hynny, cafodd llawer o'r conshis hyn eu trin yn wael – cafodd llawer eu carcharu a bu rhai farw hyd yn oed. I rai, maen nhw'n arwyr; i eraill, llwfrgwn ydyn nhw, neu fradwyr hyd yn oed. Erbyn heddiw, mae llawer o wledydd yn dal heb gydnabod hawl pobl i wrthod gwasanaethu yn y lluoedd arfog, a ledled y byd mae carcharorion cydwybod yn cael eu harteithio. Mae sefydliadau fel War Resisters' International, Undeb Llw Heddwch, Amnest Rhyngwladol a'r Crynwyr ym Mhrydain yn parhau i ymgyrchu dros yr hawl i wrthwynebu ar sail cydwybod. Mae'r hawl ddynol sylfaenol hon yn cael ei nodi ar 15 Mai bob blwyddyn – Diwrnod Rhyngwladol Gwrthwynebwyr Cydwybodol.

Mae **Conviction: A World War I critical thinking project** (ffocws uwchradd) yn defnyddio storïau personol i helpu disgyblion i ystyried y sefyllfaoedd o gyfyng-gyngor a wynebai menywod, dynion a theuluoedd yn ystod y Rhyfel Mawr. Mae'n helpu'r disgyblion i:

- feddwl am ganlyniadau rhyfela a thrais
- deall yr anawsterau a'r cyfyng-gyngor a wynebai'r rhai a oedd yn gwrthwynebu rhyfel ac yn ymladd ynddo
- myfyrio ar b'un a yw byth yn iawn defnyddio grym os yw hynny at bwrpas da
- dysgu am wrthwynebu cydwybodol fel hawl ddynol
- ystyried pwysigrwydd adeiladu heddwch er mwyn atal trais rhag digwydd yn y lle cyntaf.

Mae *Conviction* ar gael i'w lawrlwytho am ddim o www.quaker.org.uk/teaching-resources, neu fe allwch chi brynu copi am £5 (+ pecynnu a phostio) o Siop Lyfrau Canolfan y Crynwyr fan hyn: www.quaker.org.uk/bookshop neu ffoniwch 020 7663 1030.

Mae adnoddau pellach ar gael o *Choices then and now*, sef adnodd am y Rhyfel Mawr i ysgolion gan yr Amgueddfa Heddwch yn Bradford. Ac mae rhai adnoddau ar gael am ddim ar-lein: choices@peacemuseum.org.uk

"Yn ystod yr wythnos brosiectau, fe ddysgon ni am Omar Sa'ad, Druze Arabaidd o Balesteina, gwrthwynebydd cydwybodol a garcharwyd dro ar ôl tro am iddo wrthod ymuno â Byddin Israel. Fe wnaethon ni archwilio beth mae'n golygu i fod yn wrthwynebydd cydwybodol, gan edrych ar bropaganda rhyfel a chreu ein celf heddwch ein hunain."

(Caiff sefyllfa Omar Sa'ad ei harchwilio yn Conviction – gweler uchod.)

These Dangerous Women: Ar 28 Ebrill 1915, a hwythau wedi bod yn trefnu'n rhyngwladol i gael y bleidlais, daeth 1,300 o fenywod ynghyd yn yr Hague i geisio dod o hyd i ffordd ymlaen at heddwch. Roedden nhw'n annog cyfryngu parhaus yn lle brwydro arfog. Ymwelodd cenhadon o'r gyngres â phenaethiaid 14 o wladwriaethau, Brenin Norwy, y Pab, ac Arlywydd yr Unol Daleithiau mewn ymgais i atal y rhyfel.

Fe gawsant eu galw'n "these dangerous women" gan Churchill. Roedden nhw'n ddylanwadol yn yr ymdrechion i sefydlu **Cynghrair y Cenhedloedd** a sefydlwyd Cynghrair Rhyngwladol y Merched dros Heddwch a Rhyddid (www.wilpf.org.au), sy'n dal yn weithgar heddiw ac yn rhoi llais i fenywod ar lefel ryngwladol.

Mae'r adnodd hwn yn cysylltu â:

- **Hanes Cyfnod Allweddol 3:** Y Rhyfel Mawr, y Bleidlais a Gwrthwynebu Cydwybodol.
- **TGAU Astudiaethau Crefyddol:** Papur Moesau a Moeseg.
- **Safon Uwch Gwleidyddiaeth:** Ffeministiaeth a'r Ddeddf Gydraddoldeb.

Ewch i www.e-voice.org.uk/wilfpcentenary/assets/documents/these-dangerous-women-wilpf-bo

Women of World War I: www.tes.com/teaching-resource/women-of-world-war-i-11047353.

I helpu i ddatblygu'r gallu i feddwl yn feirniadol am ryfel, fe allech wahodd aelod o Veterans for Peace UK i roi gweithdy. Mae'r rhain yn cynnig dealltwriaeth bersonol ddiddorol o fywyd yn y fyddin a rhyfela ac yn archwilio cwestiynau fel:

- Pam ymuno â'r fyddin?
- Beth sy'n digwydd mewn hyfforddiant milwrol?
- Sut beth yw rhyfel?

I gael mwy o wybodaeth a threfnu ymweliad, anfonwch e-bost: coord@vfpuk.org.

Disgyblion yn astudio propaganda rhyfel ac yn creu eu celf heddwch eu hunain.

Rhywbeth y gwnes i fwynhau am Wythnos Heddwch:

Cynllunio manwl rhagorol a dewis perthnasol o lyfrau.

Hawliau dynol ym Mhalesteina ac Israel

Mae'r gwrthdaro rhwng Israel a Phalesteina mor ddadleuol fel ei fod yn aml yn cael ei anwybyddu'n llwyr mewn ysgolion. Ond gall llawer o'r storïau sy'n codi ohono ein hysbrydoli a'n haddysgu. Er nad dyma'r unig wrthdaro sy'n werth ei astudio, wrth archwilio Palesteina ac Israel mae modd inni gael gwell dealltwriaeth o sut gall gwrthdaro ddwysáu a throi'n drais a sut gall heddwch gael ei adeiladu. Gall Wythnos Heddwch ddarparu'r gofod a'r amser i archwilio materion sensitif yn ddwfn, ac mewn amrywiaeth o ffyrdd a allai fod yn anodd eu trefnu ar sail amserlen arferol.

Un ffordd i fynd i'r afael â'r pwnc hwn yw cael cymorth gan yr Ecumenical Accompaniment Programme in Palestine and Israel (EAPPI). Rhaglen gan Gyngor Eglwysi'r Byd yw'r EAPPI. Mae'n recriwtio gwirfoddolwyr o bob rhan o'r byd i fyw ymysg cymunedau gan weithio'n ddi-drais yn erbyn y feddiannaeth. Mae'r EAPPI yn defnyddio model 'cyd-deithio' (accompaniment) sydd wedi'i gydnabod yn rhyngwladol ac sy'n cael ei ddefnyddio mewn llawer o ardaloedd o wrthdaro. Maen nhw yno ar lawr gwlad 24/7 ac yn aml y nhw fydd y cyntaf i ymateb i achosion o fynd yn groes i hawliau dynol. Mae'r Cyd-deithwyr Ecwmenaidd yn amrywio o 25 i 70 oed ac yn dod o lawer o wahanol gefndiroedd, ond yr hyn sydd ganddynt oll yn gyffredin yw ymrwymiad dwfn i hawliau dynol.

Mae'r Cyd-deithwyr Ecwmenaidd yn cynnig sgyrsiau a gweithdai i ysgolion. Mae'r rhain yn cynnig cyfleoedd i'r disgyblion:

- glywed storïau llygad-dystion am hawliau dynol a chreu heddwch
- deall y dewisiadau mae pobl yn eu gwneud wrth ddefnyddio trais neu ddulliau di-drais
- dysgu am Israeliaid a Phalesteiniaid sy'n gweithio dros heddwch
- datblygu eu sgiliau dadansoddi, cyfathrebu a meddwl beirniadol eu hunain.

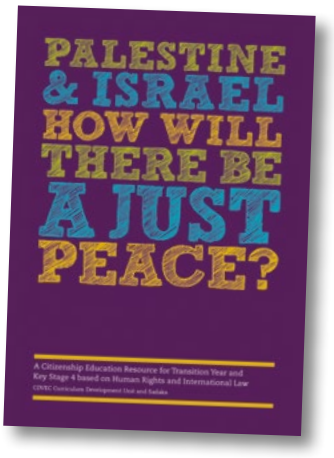
Cysylltwch â Heddwch a Thystiolaeth Gymdeithasol y Crynwyr i drefnu ymweliad gan Gyd-deithiwr Ecwmenaidd neu i archebu adnoddau addysgu sy'n addas i ysgolion uwchradd. Mae'r rhain yn cynnwys:

- storïau am Israeliaid a Phalesteiniaid dewr sy'n creu heddwch
- astudiaethau achos yn ymwneud â materion fel hawliau dŵr, dymchwel tai a rhyddid i symud
- dolenni gwe i adnoddau amlgyfrwng a thempledi gwersi
- cysylltiadau â'r cwricwlwm (e.e. Saesneg, Mathemateg, Daearyddiaeth, Dinasyddiaeth a Hanes).

Mae adnoddau fel Palestine & Israel: How will there be a just peace? yn helpu pobl ifanc i archwilio anghyfiawnder ac adeiladu heddwch mewn fframwaith o hawliau dynol a chyfraith ryngwladol. Mae'n mynd i'r afael â materion allweddol sy'n sylfaen i darddiad y sefyllfa a'r materion sy'n rhwystro sicrhau heddwch cyfiawn heddiw. Mae'r adnodd yn galluogi'r disgyblion i symud ymlaen o ddealltwriaeth o'r sefyllfa i ystyried sut gallai'r sefyllfa honno newid. Mae'n eu galluogi i sylweddoli y gall pobl gyffredin gyfrannu at adeiladu heddwch a chynnal hawliau dynol, a bod pobl cyffredin yn gwneud hynny. Mae ar gael i'w lawrlwytho am ddim fan hyn: www.sadaka.ie/What_We_Do/Education/Education.html.

Mae rhai ysgolion hefyd wedi cynnig gŵyl ffilmiau yn elfen o'r Wythnos Heddwch, gan ddangos ffilmiau sy'n archwilio materion heddwch a chyfiawnder, gyda sgyrsiau i ddilyn mewn rhai achosion. Gallai'r ffilmiau gynnwys y canlynol (byddai angen prynu'r rhan fwyaf ohonyn nhw; rydyn ni wedi rhoi dolen i wefannau, a gallwch chi wylio'r trelars i benderfynu a ydyn nhw'n addas):

Cyd-deithiwr Ecwmenaidd, Peter Hughes, yn helpu pobl ifanc i baratoi stensiliau ar gyfer graffiti ar themâu heddwch a hawliau dynol.



Gŵyl ffilmiau – rhai syniadau

Fe welwch chi ragor o syniadau (a ffilmiau i blant iau) fan hyn: www.commonsensemedia.org/lists/movies-that-inspire-kids-to-change-the-world.

Mae ffilmiau byr am hawliau dynol ar gael fan hyn: www.amnesty.org/en/latest/education/2015/05/10-best-human-rights-videos.

Pray the Devil Back to Hell

www.forkfilms.net/pray-the-devil-back-to-hell

Stori hynod am fenywod dewr o Liberia a ddaeth ynghyd i roi terfyn ar ryfel cartref gwaedlyd a dod â heddwch i'w gwlad a oedd wedi'i chwalu. Nid yw'r ffilm yn dal yn ôl o ran trais ac erchyllterau'r rhyfel. Gwyliwch yn gyntaf i ystyried a yw'n addas.

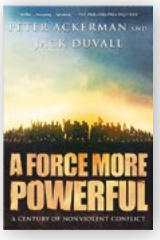
Freedom Writers

www.imdb.com/title/tt0463998

Athrawes ifanc sy'n ysbrydoli ei dosbarth o ddisgyblion sy'n 'wynebu risg' i ddysgu goddefgarwch, ymroi i'w gwaith, a dilyn addysg y tu hwnt i'r ysgol uwchradd.

A Force More Powerful: A Century of Nonviolent Conflict

www.aforcemorepowerful.org



Mae'n archwilio storïau am sut mae pŵer di-drais wedi goresgyn gorthrwm a rheolaeth awdurdodaidd ledled y byd.

Do the Math

http://act.350.org/signup/math-movie

Ffilm ddogfen 42 munud o hyd am y symudiad cynyddol i newid mathemateg frawychus yr argyfwng hinsawdd a herio'r diwydiant tanwydd ffosil.

Lost Boys of Sudan

www.lostboysfilm.com

Ffilm ddogfen hyd llawn sy'n dilyn dau ffoadur o Swdan ar daith ryfeddol.

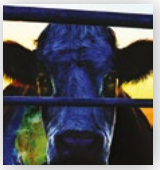
The Team

www.whitepinepictures.com/the-team

Ffilm am opera sebon deledu sy'n torri tabŵs a gynhyrchwyd i helpu i wella'r rhaniadau yn Kenya yn dilyn y trais a ddaeth yn sgil etholiadau. Mae'n dilyn ymdrechion y garfan ar y cae ac oddi arno.

Cowspiracy: The Sustainability Secret

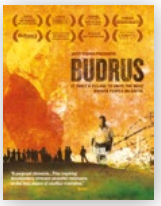
www.cowspiracy.com



Dyma ffilm ddogfen am effaith ddinistriol y diwydiant amaeth anifeiliaid ar y blaned a'r sefydliadau amgylcheddol sydd "â gormod o ofn siarad amdano".

Budrus

www.justvision.org/budrus



Ffilm am bentref ym Mhalesteina a'i arwr annhebygol. Mae'n datgelu pŵer pobl gyffredin i ymladd yn heddychlon dros newid rhyfeddol (mae'n cynnwys themâu heriol, gwyliwch i ystyried a yw'n addas).

Ffilmiau byr

Where is the love?
www.caat.org.uk/issues/arms-fairs/dsei
Ffilm fer wedi'i chreu gan bobl ifanc am y ffair arfau a gynhaliwyd gyferbyn â'u hysgol.

The Unseen March
www.quaker.org.uk/the-unseen-march
Ffilm 10 munud o hyd gan y Crynwyr ym Mhrydain sy'n archwilio'r arfer o filitareiddio addysg.

In Peace Apart
www.theguardian.com/film/2014/dec/14/across-divide-northern-ireland-film
Merched Catholig a Phrotestannaidd sy'n cyfnewid gwisg ysgol mewn ffilm fer a gynhyrchwyd fel rhan o brosiect i addysgu plant am yr 'Helyntion' yng Ngogledd Iwerddon.

Step Forward, Tariq Jahan: a reluctant hero
https://www.youtube.com/watch?v=iieRR8ExvME
Ffilm ddogfen 25 munud o hyd am Tariq Jahan, tad Haroon a laddwyd yn nherfysgoedd Birmingham yn 2011. Oriau ar ôl marwolaeth ei fab, roedd Tariq yn pledio â'r torfeydd dig. "Dwi wedi colli fy mab," meddai; "Camwch ymlaen os ydych chi eisiau colli eich meibion chi. Fel arall, ewch adref." Trawsnewidiwyd y naws a gwasgarodd y torfeydd.

I weld rhagor o ffilmiau hyd llawn sy'n cael eu hargymell gan Amnest, ac adnoddau ategol, ewch i: www.amnesty.org.uk/resources/human-rights-through-film
Mae blog amnest hefyd yn cynnwys darnau sy'n rhestru ffilmiau byr y mae modd eu defnyddio i archwilio themâu allweddol: https://www.amnesty.org.uk/blogs/classroom-community

Efallai y byddwch yn dymuno rhannu'r disgyblion yn ôl grwpiau oedran ar gyfer eich gŵyl ffilm. Penderfynwch chi a ydych am ddangos y ffilm gyfan neu ran ohoni.

Caneuon a newidiodd y byd

Bu rhai ysgolion yn archwilio rhyddid i lefaru, gan gynnwys caneuon sydd wedi'u gwahardd am resymau gwleidyddol neu grefyddol. Roedd y disgyblion yn mwynhau creu geiriau a melodïau i'w caneuon eu hunain am ryddid. Dyma rai ffynonellau defnyddiol:

Pecyn adnoddau Amnest Rhyngwladol: *The Power of our Voices*
Pecyn o gynlluniau gwersi i archwilio pŵer canu protest. Archebwch eich pecyn am ddim gan Amnest neu lawrlwythwch yr adnoddau fan hyn:
www.amnesty.org.uk/sites/default/files/yhrs_lesson_plans_1_2__3_2014.pdf

UNSONGS: forbidden stories
Dyma brosiect am gerddorion sydd wedi wynebu sensoriaeth, erledigaeth ac atal treisgar. Ewch i www.unsongs.com i ddarllen eu storïau a gwrando ar eu cerddoriaeth.

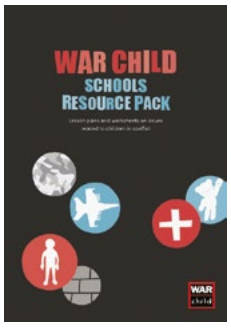
Ffynonellau ychwanegol

Adnoddau Action Aid (i ddisgyblion 11-14 oed) ynglŷn â thegwch, cydraddoldeb a chymuned. Cynhyrchwyd y rhain mewn partneriaeth â'r bobl â greodd 'Athroniaeth i Blant'. Ewch i www.actionaid.org.uk/get-involved/school-resources a chwiliwch am 'Tax, fairness and 'Philosophy for Children".

Pecyn Adnodd Ysgolion War Child: Cynlluniau gwersi a thaflenni gwaith ar faterion yn ymwneud â phlant mewn gwrthdaro (am ddim i'w lawrlwytho)

Cyfres o chwech o gynlluniau gwersi wedi'u hysgrifennu i athrawon plant 11-14 oed, ond hawdd fyddai eu haddasu at ystod oedran ehangach. Gallai llawer o'r gweithgareddau gael eu harwain gan bobl ifanc. Dyma deitlau'r gwersi:

- Beth yw rhyfel a gwrthdaro?
- Effaith rhyfel ar blant
- Materion gwrthdaro: milwyr plant
- Materion gwrthdaro: plant y stryd
- Argyfwng!
- Pa wahaniaeth all un person wneud?



Fe allwch chi lawrlwytho'r pecyn am ddim fan hyn: www.globaldimension.org.uk/resource/war-child-schools-resource-pack

Ysgolion Noddfa: Rhoi croeso cynnes
(am ddim i'w lawrlwytho)

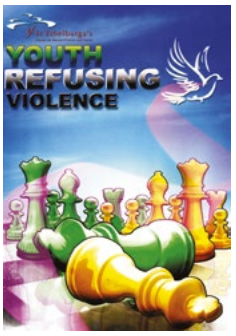
Crëwyd y pecyn hwn gan Oxfam mewn partneriaeth ag Ysgolion Noddfa (i ddisgyblion 11-14, 14-16 ac 16+ oed). Mae'n galluogi'r dysgwyr i feddwl pam fod ffoaduriaid yn gadael eu cartrefi, pa heriau sy'n eu hwynebu, pa mor groesawgar yw'r Deyrnas Unedig i'r rhai sy'n ceisio lloches, a'n hawliau dynol sylfaenol. Gall y disgyblion wedyn droi eu sylw at eu hysgol eu hunain a'r croeso y mae'n ei rhoi. Nod yr adnodd yw annog pobl ifanc i helpu eu hysgol i ddod yn Ysgol Noddfa.

I'w lawrlwytho am ddim fan hyn: www.oxfam.org.uk/education/resources/schools-of-sanctuary

Youth Refusing Violence: adnodd gan St Ethelburga's
(am ddim i'w lawrlwytho)

Mae'r adnodd hwn yn cynnig dealltwriaeth i bobl ifanc o natur gwrthdaro a thrais. Ei nod yw:

- helpu pobl ifanc i ymwneud â doethineb sydd i'w gael yn eu crefydd eu hunain a chrefyddau eraill, ac elwa o'r doethineb hwn, a allai eu helpu i wrthod defnyddio trais fel ymateb awtomatig i wrthdaro.
- rhoi i bobl ifanc ddulliau amgen realistig i ymdrin â gwrthdaro.



Ar gael i'w lawrlwytho am ddim o dan 'Resources from partner organisations' fan hyn: www.quaker.org.uk/teaching-resources

***Refugees: In their own words*, adnodd gan Action Aid**

Addas ar gyfer gwersi daearyddiaeth, dinasyddiaeth a Saesneg. Bydd yr adnoddau uwchradd hyn am yr argyfwng ffoaduriaid yn helpu eich disgyblion i ddeall bywydau a phrofiadau ffoaduriaid wrth iddyn nhw adrodd eu storïau eu hunain, yn eu geiriau eu hunain. Ewch i www.actionaid.org.uk/school-resources/resource/refugees-in-their-own-words

Rhan 8

Y daith hwy a chymorth pellach

Wrth gwrs, dylai wythnos brosiectau sy'n canolbwyntio ar heddwch fod yn rhan o waith tymor hwy tuag at fod yn ysgol heddychlon sy'n ceisio rhoi lle creiddiol i hawliau plant, meithrin diwylliant heddychlon lle mae lles pawb o'r pwys mwyaf, a chynorthwyo plant a phobl ifanc i feithrin sgiliau datrys gwrthdaro ac ymwneud yn weithgar â materion heddwch a chyfiawnder.

Mae gan Fudiad Ysgolion Heddychlon y Deyrnas Unedig adnoddau i gefnogi'r daith hwy hon, ac mae wedi datblygu cysyniad yr 'ysgol heddychlon'. Mae pedair lefel ryng-gysylltiedig i hyn, a dyma'r strwythur yn fras yr ydyn ni'n ei argymell ar gyfer eich Wythnos Heddwch:

1. **Heddwch mewnol:** gallai hyn gynnwys mannau tawel, rhoi lle canolog i ddeallusrwydd emosiynol yn yr ysgol, a defnyddio'r arfer o gyfryngu ar draws yr ysgol.
2. **Perthnasoedd heddychlon a datrys gwrthdaro'n adeiladol:** mae hyn yn cynnwys gwrando, cydweithio, datrys problemau, sgiliau datrys gwrthdaro, gemau cynhwysiant a chymysgu, cylchoedd gwirio, defnyddio cylchoedd i adeiladu, cynnal ac atgyweirio perthnasoedd.
3. **Ethos ac amgylchedd ysgol heddychlon:** ysgol gyfan – meysydd chwarae, dulliau adferol, llais i bawb, mentora cymheiriaid, cynghorau disgyblion, cynlluniau cyfryngu cymheiriaid.
4. **Creu heddwch yn y gymuned / y byd yn ehangach.**

I gael mwy o wybodaeth am y Mudiad Ysgolion Heddychlon, ewch i www.peacefulschools.org.uk.

Pethau a ddysgais yn ystod Wythnos Heddwch:

Ffyrdd ymarferol i ymdrin ag emosiynau fel dicter.

Cymru dros Heddwch

Mae Cymru dros Heddwch, sy'n seiliedig yng Nghanolfan Materion Rhyngwladol Cymru yn y Deml Heddwch yng Nghaerdydd, wedi sefydlu 'Cynllun Ysgolion Heddwch' i Gymru. Gallai elfennau o 'ysgol heddwch' yn y cynllun hwn gynnwys:

- archwilio a rhannu treftadaeth heddwch Cymru drwy beilota deunyddiau cwricwlwm sy'n gysylltiedig â storïau unigolion a grwpiau a fu'n hyrwyddo heddwch yng Nghymru, neu drwy archwilio'n feirniadol effaith rhyfel ar gymunedau
- cymryd rhan yng ngweithgareddau eraill y prosiect, fel ein Cynhadledd Ysgolion flynyddol neu Gystadleuaeth Arwyr Heddwch
- cynnwys dysgwyr yn y dasg o lunio a chefnogi datganiad ysgol gyfan sy'n adlewyrchu ymrwymiad i heddwch
- creu cymuned gynnes a chroesawus yn seiliedig ar wrando, dealltwriaeth a pharch
- datblygu'r sgiliau a'r agweddau sydd eu hangen i feddwl yn feirniadol a thrafod yn barchus drwy fentrau fel Athroniaeth i Blant
- datblygu arferion ysgol gyfan, fel cefnogaeth a chyfryngu ymysg cymheiriaid, sy'n hybu parch a chymunedau cytûn.

I weld mwy am Gymru dros Heddwch, ewch i www.cymrudrosheddwch.org

Os mai ysgol gynradd yng nghanolbarth Cymru ydych chi, efallai y gallai Prosiect Ysgolion Heddychlon Cyfarfod Crynwyr Ardal Canolbarth Cymru gynnig gweithdai yn eich ysgol chi. Mae gwirfoddolwyr sydd wedi'u hyfforddi yn hwyluso rhaglen sy'n archwilio meysydd fel datrys gwrthdaro, rheoli ymddygiad, teimladau a chyfiawnder adferol. Anfonwch e-bost i peaceedu@quaker.org.uk i gael manylion cyswllt a mwy o wybodaeth.

CYMRU DROS HEDDWCH
WALES FOR PEACE

Mae Prosiect Ysgolion Heddychlon Crynwyr Canolbarth Cymru yn cael ei gynnal yn flynyddol yn Ysgol yr Eglwys yng Nghymru Gungrog:

"Mae'r prosiect yn rhedeg am chwe wythnos ac mae pawb yn ei fwynhau gymaint am fod y plant yn dysgu strategaethau defnyddiol i'w defnyddio wrth wynebu sefyllfaoedd anodd neu anghyfarwydd, fel dechrau ysgol newydd a gwneud ffrindiau newydd."

Mae Gungrog wedi derbyn Dyfarniad Prosiect Ysgolion Heddychlon.

Dod o hyd i fwy o gymorth...

Mae llawer o sefydliadau eraill a all eich helpu o ran gwaith parhaus i ddatblygu diwylliant heddychlon yn eich ysgol. Mae'r rhain yn cynnwys:

Rhwydwaith Addysg Heddwch: I wybod mwy am addysg heddwch, ewch i www.peace-education.org.uk.

The Peer Mediation Network: i gael cymorth i ddatblygu cynllun cyfryngu ymysg cymheiriaid, ewch i www.peermediationnetwork.org.uk.

Amnest Rhyngwladol
www.amnesty.org.uk/wales
Yn ogystal â darparu deunyddiau a chymorth ichi redeg grŵp Amnest yn eich ysgol, gall Amnest gynnig siaradwyr i ddod i'ch ysgol a chynnal gweithdai, gwersi a gwasanaethau am ddim am hawliau dynol neu gyfrannu at ddigwyddiadau ysgol gyfan yn eich ysgol gynradd neu uwchradd.

Facing History and Ourselves
www.facinghistory.org
Drwy waith dadansoddi hanesyddol trylwyr ynghyd ag astudio ymddygiad pobl, mae dull Facing History o weithio yn cryfhau dealltwriaeth disgyblion o hiliaeth, goddefgarwch crefyddol, a rhagfarn; yn cynyddu gallu disgyblion i ddeall hanes yng nghyd-destun eu bywydau eu hunain; ac yn hybu gwell dealltwriaeth o'u rolau a'u cyfrifoldebau mewn democratiaeth. Mae Facing History hefyd yn cynnig gweithdai am ddim, wyneb yn wyneb ac ar-lein.

Chwiliwch i weld pa sefydliadau eraill yn eich ardal a allai gynnig cymorth, fel y Peacemakers yn Birmingham, CRESST yn Sheffield, neu'r Foundation for Peace yn Warrington. Efallai bod amgueddfa leol a all helpu. Mae yna Amgueddfa Heddwch yn Bradford, ac mae amgueddfeydd mewn ardaloedd eraill sy'n canolbwyntio ar gyfiawnder cymdeithasol, fel Amgueddfa Hanes y Bobl ym Manceinion.

Mae yma elfennau sy'n gorgyffwrdd ag addysg heddwch ac addysg datblygu, addysg dinasyddiaeth ac addysg ar sail gwerthoedd. Dyma fannau i edrych am adnoddau a syniadau:

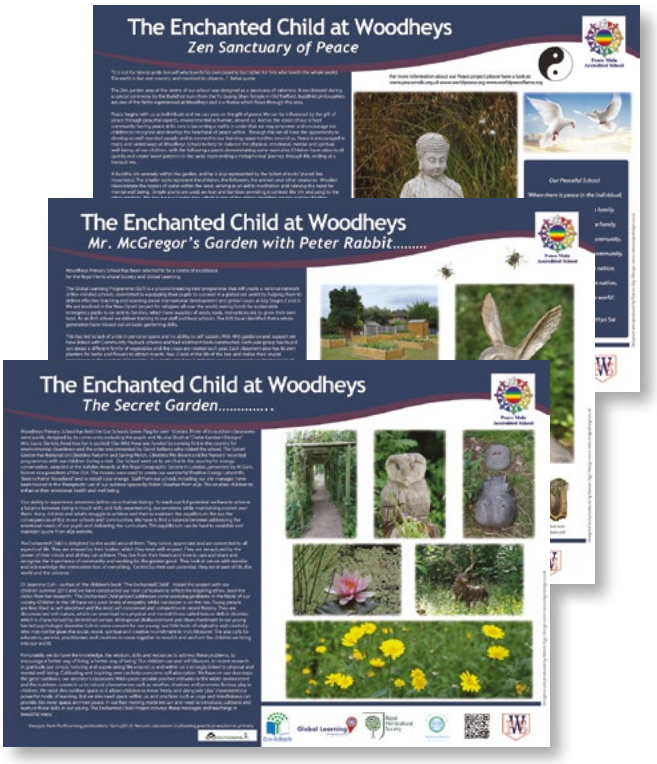
- Y Sefydliad Dinasyddiaeth: www.youngcitizens.org
- CRESST: www.cresst.org.uk
- Go Givers: www.gogivers.org
- Peacemakers: www.peacemakers.org.uk
- Values Based Education: www.peacefulschools.org.uk
- Warrington Peace Centre: www.thepeacecentre.org.uk

Rhan 9

Rhagor o astudiaethau achos o ysgolion heddychlon

Ysgol Gynradd Woodheys yn Swydd Gaer yw Ysgol Heddychlon 'Beacon' gyntaf y Mudiad Ysgolion Heddychlon. Mae heddwch a pharch yn greiddiol i'r ysgol. Yn 2009, ymunodd Woodheys â Mala Heddwch, prosiect sy'n ymrwymo i ddeialog ryng-ffydd dros heddwch:

Mae pob disgybl yn archwilio'r gwahanol grefyddau ac yn dathlu amrywiaeth. Am fod yr ysgol yn ymwneud â phrosiect Mala Heddwch, cafodd Woodheys ei gwahodd gan Awdurdod Addysg Trafford i fod yn ysgol Hwb Addysg Grefyddol ar gyfer hyfforddiant Addysg Grefyddol / Rhyng-ffydd, ac mae hynny wedi cynnwys cyfraniadau i gwricwlwm Addysg Grefyddol newydd Manceinion Fwyaf.



Mala Heddwch: y weledigaeth

- Mae Mala Heddwch yn hybu cyfeillgarwch, parch a heddwch rhwng pobl o bob diwylliant, ffordd o fyw, ffydd a chredo.
- Mae'n torri drwy bob math o ragfarn ac yn dathlu'r hyn sy'n ein gwneud yn wahanol i'n gilydd.
- Mae'n weledigaeth i'r dyfodol.
- Mae gwisgo'r Mala Heddwch yn addewid i helpu i greu gwell byd.

Ewch i www.peacemala.org.uk

Murlun Ysgol Woodheys: 'Dyma'n Byd Ni – Rydyn ni oll yn wahanol – Rydyn ni oll yr un peth'. Mae hefyd gan yr ysgol ddyfyniad Bahai wrth ei ymyl: 'Nid yw'r Ddaear ond un wlad a'r ddynolryw ei dinasyddion'.

"Mae bod yn Ysgol Mala Heddwch wedi trawsnewid ein bywydau ac wedi rhoi cyfleoedd gwych i'n disgyblion..."

Laura Daniels, Pennaeth Ysgol Woodheys

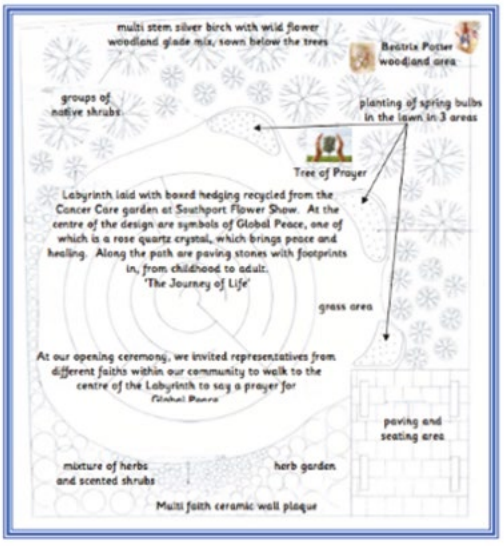
Un o'i llawer o brosiectau heddwch yw ei labrinth, a gall plant fynd am dro drwyddo i ddod o hyd i dawelwch a heddwch mewnol. Cafodd labrinthau eu datblygu i gychwyn yn ystod y nawfed a'r ddegfed ganrif ac maen nhw'n gyffredin yn eglwysi a chadeirlannau canoloesol Ewrop. Mae'r enghraifft enwocaf i'w gweld ar lawr Cadeirlan Chartres yn Ffrainc. Bydd pobl yn mynd am dro drwy labrinth i dawelu straen, rheoli dicter a phoen, i ddod o hyd i ffocws ac i fyfyrio.

Hyd yn oed pan fyddwch chi'n tynnu llun labrinth, mae modd i chi ei ddefnyddio i fyfyrio ar broblemau a llwybrau at heddwch. Gall mynd â'ch bys drwy'r labrinth eich helpu i gydbwyso ochr dde ac ochr chwith eich ymennydd. Gall hyn ehangu eich potensial a gwella'r hyn y gallwch gyflawni.

Dod o hyd i heddwch yn y labrinth

1. Gyda'ch bys neu'ch traed, dilynwch y llwybr o fynedfa'r labrinth i'r canol.
2. Os oes gennych chi broblem, meddyliwch amdano wrth i chi fynd i mewn i'r labrinth.
3. Byddwch yn dawel, ac ymlaciwch. Mwynhewch y distawrwydd ar eich taith. Arhoswch yn y canol a meddyliwch.
4. Efallai y byddwch chi eisiau ailadrodd gair neu frawddeg yn dawel ar eich taith, geiriau cadarnhaol fel 'heddwch', 'gobaith' neu 'Rwy'n dawel a heddychlon', 'Dwi'n ymddiried yn fy llais mewnol'.
5. Wrth i chi adael y labrinth, byddwch yn agored i unrhyw atebion neu feddyliau a ddaw i chi.
6. Efallai y dymunwch rannu eich profiad gyda ffrind, ond dim ond os ydych chi eisiau gwneud.
7. Sut oeddech chi'n teimlo?

I gael mwy o wybodaeth am Woodheys a'u prosiectau heddwch, ewch i http://www.woodheys.trafford.sch.uk.



Ysgol uwchradd a chweched dosbarth yw **Bacon's College**. Yn 2016, dathlodd ddeng mlynedd o gyfryngu rhwng cymheiriaid.

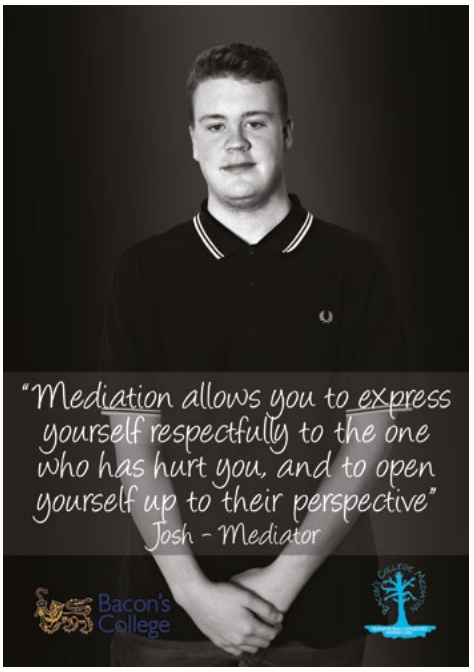
Gall gwrthdaro rhwng pobl ifanc ddigwydd mewn llawer o ffurfiau, gan gynnwys dadlau neu anghytuno a phob math o fwlio, wyneb yn wyneb neu ar-lein drwy'r cyfryngau cymdeithasol. Gall achos o wrthdaro sydd heb ei ddatrys gael effaith bellgyrhaeddol, gan arwain at ganlyniadau i gyfeillgarwch, dysgu a lles emosiynol.

Yn Bacon's College, o ddydd i ddydd, mae'r tîm cyfryngu cymheiriaid o ddisgyblion chweched dosbarth yn gweithio i gefnogi disgyblion iau yn y coleg i ddatrys eu gwrthdaro. Mae'r rhaglen yn ymgorffori a hybu gwerthoedd fel bod â meddwl agored, dealltwriaeth a derbyn gwahaniaethau. Mae cyfryngwyr y coleg mor effeithiol fel eu bod nhw hyd yn oed yn gweithio yn y gymuned ochr yn ochr â chyfryngwyr o Ganolfan Gyfryngu Southwark.

Mae effaith cyfryngu rhwng cymheiriaid yn cynnwys:

- Gall y disgyblion ddatrys achosion o wrthdaro a bwlio, gan ganolbwyntio ar eu gwaith academaidd.
- Llwyddwyd i rwystro achosion posib o ymladd ac o ddwysáu gwrthdaro.
- Mae ymddygiad a pherthynas rhwng disgyblion wedi gwella.
- Mae'r athrawon yn treulio llai o amser yn ymdrin â gwrthdaro ac anghydfodau rhwng disgyblion ac yn gallu rhoi mwy o amser ac egni i mewn i addysgu.
- Mae'r cyfryngwyr cymheiriaid yn dweud bod ganddynt fwy o hyder a sgiliau arwain a chyfathrebu, yn ogystal â mwy o aeddfedrwydd.

I gael mwy o wybodaeth, ewch i www.southwarkmediation.co.uk/projects/youth-mediation-project



"Fel cyfryngwyr ifanc, maen nhw'n ymdrin ag achosion o ymladd, bwlio, 'cwympo mas' rhwng ffrindiau a disgyblion yn dychwelyd i'r ysgol yn dilyn gwaharddiad. Maen nhw wedi profi bod defnyddio'r ymagwedd hon yn lleihau'r amser mae disgyblion sydd wedi'u gwahardd yn ei dreulio allan o'r ysgol ac yn gallu cyfryngu sefyllfa lle gallan nhw ddychwelyd yn heddychlon."

Dave Walker, Cydlynydd Canolfan Gyfryngu Southwark

Rhan 10

Gwybodaeth gyd-destunol am heddwch a hawliau dynol

Mae mentrau i dyfu ysgolion heddychlon sy'n gyfoeth o egwyddorion ar gynnydd tawel ym Mhrydain, ac mae llawer o ysgolion bellach yn arfer ymwybyddiaeth ofalgar a myfyrio. Ledled Prydain, mae ysgolion wedi dechrau rhoi pwyslais go iawn ar archwilio gwerthoedd a gwneud penderfyniadau moesol. Mae rhai ysgolion yn defnyddio arferion fel Athroniaeth i Blant, a all fod yn offeryn grymus i helpu plant i ddysgu sut i anghytuno'n heddychlon, ac mae ysgolion eraill yn rhoi lle creiddiol i heddwch mewnol a lles ym mhopeth â wnânt.

Mae rhai ysgolion wedi sefydlu cynlluniau cyfryngu rhwng cymheiriaid, lle mae plant yn llwyddo i helpu ei gilydd i ddatrys eu gwrthdaro, ac mae rhai enghreifftiau hyd yn oed o ysgolion lle mae'r disgyblion yn cyfryngu achosion o wrthdaro rhwng oedolion yn eu cymunedau lleol. Ond mae angen i'r arferion hyn gael eu rhannu'n ehangach, eu dathlu a'u cefnogi. Mae llawer o blant heb gael eu haddysgu sut i ymdrin ag emosiynau cryf neu sut i ymdrin yn adeiladol â gwrthdaro, ond mae'r rhain yn sgiliau bywyd mor werthfawr. Fe wnaeth Pwyllgor y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn gydnabod hyn yn ei alwad i lywodraeth y Deyrnas Unedig "ddwysáu ei hymdrechion i fynd i'r afael â bwlio a thrais mewn ysgolion, gan gynnwys drwy addysgu hawliau dynol, adeiladu galluoedd disgyblion ac aelodau staff i barchu amrywiaeth yn yr ysgol, gwella sgiliau datrys gwrthdaro disgyblion...".[1]

Mae addysg heddwch yn allweddol i wireddu hawliau plant.

Mae Erthygl 29 Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn yn dweud:

"...caiff addysg y plentyn ei gyfeirio i [...] baratoi'r plentyn at fywyd cyfrifol mewn cymdeithas rydd, yn ysbryd dealltwriaeth, heddwch, goddefgarwch, cydraddoldeb rhywiau, a chyfeillgarwch ymysg yr holl bobloedd..."[1]

Mae rhai ysgolion yn archwilio hanes cudd pobl sy'n creu heddwch, pobl sy'n amddiffyn hawliau dynol, a gwrthwynebwyr cydwybodol, ac mae rhai yn ceisio cael cydbwysedd rhwng ymwneud â'r lluoedd arfog ac archwilio militariaeth mewn modd beirniadol, gan wahodd grwpiau fel Veterans for Peace UK i'r ysgol. Mae rhai ysgolion yn mynd i'r afael â phynciau rhyfel a'r cofio, heb fawrygu rhyfel, ac mewn ffyrdd sy'n annog meddwl beirniadol. Ond lleiafrif ydyn nhw. Mae llawer o bobl ifanc ym Mhrydain heb unrhyw syniad bod gan eu gwlad arfau niwclear, a heb wybod mai Prydain yw un o fasnachwyr arfau mwyaf y byd. Prin yw'r cysylltiadau sy'n cael eu gwneud rhwng y fasnach arfau fyd-eang a'r gwrthdaro, yr achosion o fynd yn groes i hawliau dynol a'r argyfyngau ffoaduriaid sy'n cael eu gyrru gan y fasnach honno, neu'r adnoddau gwerthfawr mae'n eu gwastraffu.

Prin yw'r gwersi sy'n archwilio cwestiynau fel gwariant ar y fyddin, moeseg dulliau rhyfela newydd fel dronau arfog, neu'r hyn sy'n achosi rhyfel. Anaml y caiff y cysylltiadau eu harchwilio rhwng ymgais i fomio gwledydd i fod yn heddychlon a'r casineb a'r derfysgaeth sy'n cael eu sbarduno gan hynny, ac mae Wythnos Heddwch yn cynnig ffordd greadigol i wneud hyn.

Athroniaeth i Blant – offeryn pwerus ar gyfer addysg heddwch (P4C)

Mae llawer o ysgolion yn defnyddio Athroniaeth i Blant fel ffordd i alluogi'r disgyblon i gymryd rhan mewn sgyrsiau grŵp sy'n canolbwyntio ar faterion athronyddol. Yn ôl yr athrawon, mae llwyddiant cyffredinol Athroniaeth i Blant yn dibynnu ar ei ymgorffori i'r amserlen yn rheolaidd, a phan fo hyn yn digwydd, mae canlyniadau ehangach i'w cael, fel dylanwad cadarnhaol ar hyder disgyblion i siarad, sgiliau gwrando, a hunan-barch. Gall Athroniaeth i Blant hefyd fod yn offeryn pwerus ar gyfer addysg heddwch wrth i'r plant ddysgu sut i anghytuno'n gyfeillgar. I wybod mwy, ewch i www.p4c.com

"Y tu ôl i bron i bob ffoadur mae masnachwr arfau."

Dr Peter Nobel, Croes Goch Sweden[2]

[1] www.crae.org.uk/media/93148/UK-concluding-observations-2016.pdf

[2] www.globalresearch.ca/behind-every-refugee-stands-an-arms-trader/5445923

Hawliau Dynol

Hawliau dynol yw'r hawliau a'r rhyddid sylfaenol sy'n perthyn i bob person ar y ddaear, o'u geni hyd eu marwolaeth. Maen nhw'n berthnasol o ble bynnag rydych chi'n dod, beth bynnag rydych chi'n ei gredu a sut bynnag rydych chi'n dewis byw eich bywyd. Ni allan nhw byth gael eu cymryd oddi arnoch, er y gallan nhw weithiau gael eu cyfyngu – er enghraifft, os yw rhywun yn torri'r gyfraith. Mae hawliau dynol yn seiliedig ar werthoedd fel urddas, tegwch, cydraddoldeb, parch ac annibyniaeth. Ond nid cysyniadau haniaethol yn unig yw hawliau dynol – maen nhw wedi'u diffinio a'u diogelu yn y gyfraith. Ym Mhrydain, mae ein hawliau dynol wedi'u diogelu yn Neddf Hawliau Dynol 1998.

Peth hawdd iawn yw cymryd ein hawliau dynol yn ganiataol, oherwydd pan maen nhw'n cael eu parchu bron nad ydyn ni'n sylwi arnyn nhw. Yn amlach na pheidio, pan fydd ein hawliau'n cael eu tramgwyddo yn unig y byddwn ni'n sylwi ac yn gwneud rhywbeth.

Yn anffodus, mae mynd yn groes i hawliau dynol yn beth cyffredin. Mae prawf teg yn cael ei wrthod i filoedd o bobl ledled y byd, ac mae miloedd yn cael eu harteithio a'u carcharu ar sail yr hyn maen nhw'n ei feddwl neu'n ei gredu. Mewn cyfnod o ryfel, mae sifiliaid yn cael eu targedu. Mae plant yn cael eu gorfodi i ymladd. Ac mae treisio yn cael ei ddefnyddio fel arf. Dyna pam ei bod yn bwysig nad ydyn ni'n cymryd hawliau dynol yn ganiataol. Mae'n hanfodol eu bod yn cael eu diogelu mewn cyfraith ryngwladol fel y gallwn ni ddal gwladwriaethau a phobl i gyfrif pan maen nhw'n cyflawni erchyllterau.

Mae addysg hawliau dynol, felly, yn hanfodol i helpu i sicrhau bod plant yn tyfu fyny yn deall ac eirioli dros eu hawliau, ac yn barod i wneud safiad dros eraill pan welan nhw bod eu hawliau yn cael eu gwrthod. I wybod mwy am addysg hawliau dynol a sut i'w chyflwyno, gweler 'Human Rights Education: Questions and Answers' gan Amnest Rhyngwladol:
www.amnesty.org.uk/sites/default/files/hre_questionsandanswers_pol3211272015_0.pdf

AMNEST RHYNGWLADOL

Tlodi a hawliau plant yn y Deyrnas Unedig

Mae'r cyd-destun hwn o anghydraddoldeb cynyddol ym Mhrydain yn golygu bod dysgu am heddwch a hawliau dynol hyd yn oed yn fwy ingol. Mae tlodi'n effeithio ar un o bob pedwar plentyn yn y Deyrnas Unedig heddiw. Nid yw byw mewn tlodi'n effeithio ar brofiadau plentyndod plant yn unig; bydd yn aml yn cyfyngu ar y cyfleoedd bywyd sydd ar gael iddyn nhw fel oedolion. "Mae argyfyngau ariannol ac economaidd diweddar ac ymatebion y wladwriaeth iddynt wedi cael effaith andwyol sylweddol ar hawliau plant o dan Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn."[3]

Roedd 3.9 miliwn o blant yn byw mewn tlodi yn y Deyrnas Unedig yn 2014/15. Mae hynny'n 28 y cant o blant, neu 9 mewn dosbarth o 30.[4] Mae'r Sefydliad Astudiaethau Cyllid yn rhagweld y bydd polisïau llymder ers 2013 yn cynyddu tlodi gan 50% erbyn 2020.[5]

Mae Pwyllgor y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn yn "pryderu'n ddifrifol" bod cyfraddau tlodi plant y Deyrnas Unedig yn parhau'n uchel ac yn galw ar y llywodraeth – a roddodd y gorau i dargedau statudol ar dlodi plant eleni – i ail-sefydlu mesurau manwl a chadarn i sicrhau ei bod yn cyflawni ymrwymiadau'r Cenhedloedd Unedig i leihau tlodi yn unol â ffrâm amser benodol.[6]

Mae'n well gan rai ysgolion alw eu hwythnos brosiectau yn 'Wythnos Heddwch a Chyfiawnder' neu 'Wythnos Hawliau Dynol', neu rywbeth cwbl wahanol. Mae angen i bob ysgol ddewis y teitl a'r cynnwys a fydd yn denu cefnogaeth a diddordeb eu cymuned ysgol. Yr hyn sy'n bwysig yw helpu i greu plant a phobl sy'n hyderus a gofalgar, sy'n datrys problemau, ac sy'n gofalu am hawliau dynol a lles eu cymuned a'r byd o'u hamgylch.

Pethau a ddysgais yn ystod Wythnos Heddwch:

Ffyrdd gwahanol i wneud i gysyniad haniaethol fel heddwch wneud synnwyr a bod yn ystyrlon i blant ifanc.

[3] https://www.cypcs.org.uk/ufiles/Austerity-briefing.pdf
[4] http://www.cpag.org.uk/child-poverty-facts-and-figures
[5] http://www.independent.co.uk/news/uk/politics/britain-lagging-behind-developed-world-on-child-poverty-unicef-report-reveals-a6983291.html
[6] https://www.theguardian.com/society/2016/jun/09/poorer-children-disproportionately-affected-by-austerity-measures-says-un

Gosodiadau 'Dwi' a Chyfathrebu Di-drais

Nodiadau'r athro: Pan fydd rhywun yn dweud neu'n gwneud rhywbeth nad ydyn ni'n hoffi, efallai y cawn ein temtio i ddefnyddio gosodiad 'ti'. Mae'r rhain yn negeseuon o feio, ac fe allan nhw wneud i'r person arall deimlo wedi'i frifo ac yn amddiffynnol. Mae gosodiad 'dwi' yn ffordd i fynegi eich safbwynt yn glir am sefyllfa. Mae llai o feirniadu, mynnu a beio ynddo. Mae'n haws i'r person arall glywed ac mae'n llai tebygol o ddwysáu'r gwrthdaro. Er enghraifft, efallai y byddai aelod o staff yn dweud "Rydych chi bob amser yn troi ac yn siarad gydag eraill pan maen nhw'n trio meddwl am yr ateb". O droi hyn yn osodiad 'dwi', gallai fod rywbeth fel "Pan rydych chi'n troi (arsylwad), dwi'n poeni nad ydych chi'n rhoi sylw i beth rwy'n ei ddweud (teimlad), a dwi angen bod yn siŵr bod pawb yn glir ynglŷn â'r dasg (anghenion). Fe hoffwn i chi aros yn wynebu ymlaen (cais)." Neu fe allai rhiant ddweud wrth blentyn "Dwyt ti byth yn rhoi dy ddillad heibio. Rwy wedi cael llond bol o dacluso ar dy ôl." Gan droi hyn yn osodiad 'dwi', gallai'r rhiant ddweud "Pan rwyt ti'n gadael dy ddillad ar y llawr (arsylwad) rwy'n teimlo'n flin/grac (teimlad). Dwi angen gwybod dy fod ti'n fy mharchu i ac yn gallu tacluso ar dy ôl dy hun (anghenion). Fe hoffwn i dy fod di'n cofio rhoi dy ddillad yn y fasged olchi (cais)."

Y strwythur hwn o arsylwad, disgrifio eich teimladau, mynegi eich anghenion a gwneud cais, yw cydrannau sylfaenol cyfathrebu di-drais. Proses yw cyfathrebu di-drais a ddatblygwyd gan Marshall Rosenberg yn y 1960au. Mae'n seiliedig ar y syniad bod gan bob person y gallu i ddangos tosturi a'u bod yn troi at drais neu ymddygiad sy'n niweidio eraill pan nad oes ganddyn nhw ragor o strategaethau effeithiol i ddiwallu anghenion.

Cydrannau sylfaenol cyfathrebu di-drais

1. **Arsylwad:** beth sy'n digwydd, ei ddisgrifio heb farnu.
2. **Teimladau:** sut ydych chi'n teimlo? Beth ydych chi'n meddwl mae'r person arall yn ei deimlo?
3. **Anghenion:** beth sydd ei angen arnoch chi? Cydnabyddiaeth, cadarnhad, cefnogaeth, diogelwch, perthyn, rhyddid? Beth ydych chi'n meddwl sydd ei angen ar y person arall?
4. **Cais:** gwnewch gais sy'n benodol, yn goncrit ac y mae modd ei wneud.

Dyma strwythur defnyddiol i ymarfer...

- Pan...
- Dwi'n teimlo'n...
- Oherwydd mae arna i angen...
- A fyddet ti'n fodlon...

Rhywbeth y gwnes i fwynhau am Wythnos Heddwch:

Chwarae'r gemau cydweithio gyda'r plant.

Dyma ragor o enghreifftiau:

Enghraifft 1

"'Dach chi hogiau mor anaeddfed. Bob amser yn chwarae o gwmpas. Oherwydd chi, fedra i ddim gwneud fy ngwaith."

O droi hyn yn osodiad 'dwi': "Pan mae 'na lawer o sŵn (arsylwad) dwi'n teimlo'n rhwystredig (teimlad) oherwydd fedra i ddim clywed beth sydd angen i ni wneud (anghenion). Mi hoffwn i i bawb fod yn dawel pan mae'r gwaith yn cael ei osod i ni (cais).

Enghraifft 2

"Rwyt ti mor ddiog. Dwyt ti byth yn golchi'r llestri ac felly mae mam yn grac gyda ni i gyd."

O'i droi: "Pan dwi'n gweld nad wyt ti wedi golchi'r llestri (arsylwad) dwi'n poeni (teimlad). Dwi'n poeni y bydd yn ypsetio mam a fydd neb ohonon ni'n gallu ymlacio (anghenion). Hoffwn i petai pob un ohonon ni'n gwneud ein gwaith yn ein tro (cais)."

Enghraifft 3

"Ti yw'r twpsyn. Paid â galw enwau arna i."

O'i droi: "Pan wyt ti yn galw enwau arna i (arsylwad), dydw i ddim yn ei hoffi (teimlad). Dydw i ddim eisiau cael fy mychanu (angen). Hoffwn i ti fy ngalw i wrth fy enw (cais)."

Syniadau ar sut i ddefnyddio gosodiadau 'dwi' yn effeithiol

Wrth ddweud beth yw eich teimladau, cofiwch mai datgelu eich teimladau eich hun ydych chi. Mae'n ddefnyddiol dweud "Dwi'n deimlo..."

- Nid yw **"Dwi'n teimlo fel..."** yn datgan emosiwn
- Nid yw **"Dwi'n teimlo dy fod ti..."** yn datgan emosiwn
- Mae **"Rwyt ti'n gwneud i mi deimlo..."** yn beio'r llall am eich emosiwn
- Mae **"Mae'n gwneud i mi deimlo..."** yn beio'r 'peth' am eich emosiwn

Wrth ddisgrifio ymagwedd y person arall, ceisiwch roi'r ffeithiau'n wrthrychol heb farn, rhagdybiaeth, beirniadaeth, rhybudd terfynol, moesoli, darllen meddwl, heb fod yn orchmynnol a bygythiol, a heb unrhyw ymddygiad arall sy'n gallu gwneud rhywun yn amddiffynnol.

Chwarae rôl cyfathrebu di-drais

I ymgorffori'r arfer o ddefnyddio gosodiadau 'dwi', gall chwarae rôl fod yn ddefnyddiol, gyda gosodiadau 'ti' a 'dwi'. Mae gweithdy wedi'i ddylunio i'ch helpu i wneud hyn, ac mae ar gael gan Turning the Tide, sefydliad sy'n helpu grwpiau i adeiladu byd mwy cyfiawn a heddychlon drwy ddefnyddio offer di-drais. Mae wedi'i ysgrifennu ar gyfer oedolion ond mae modd ei addasu i'w ddefnyddio gyda disgyblion. Ewch i www.turningtide.org.uk/toolkit/nonviolent-communication-roleplay

TURNING THE TIDE

Pethau a ddysgais yn ystod Wythnos Heddwch:

Sut i fyfyrio ar heddwch ar lefel bersonol, ysgol a byd-eang.

Ymarfer defnyddio gosodiadau ‘dwi’ – taflen disgybl

Dyluniwch osodiad ‘dwi’ ar gyfer pob un o’r sefyllfaoedd canlynol:

1 Rydych chi’n aros yn y ciw cinio.
Mae rhywun yn gwthio i mewn i’r ciw o’ch blaen.

Pan...

Dwi’n teimlo...

Oherwydd mae angen i mi...

Fyddet ti’n fodlon / Hoffwn i...

2 Rydych chi’n aml yn rhoi benthyg beiros a phensiliau i’ch ffrind.
Dydyn nhw ddim bob amser yn eu rhoi nhw’n ôl ac yn eu gadael ar y ddesg amser egwyl.

Pan...

Dwi’n teimlo...

Oherwydd mae angen i mi...

Fyddet ti’n fodlon / Hoffwn i...

3 Mae rhywun yn eich dosbarth yn dweud bod pobl dew yn ffiaidd.

Pan...

Dwi’n teimlo...

Oherwydd mae angen i mi...

Fyddet ti’n fodlon / Hoffwn i...

4 Mae eich ffrind yn gwneud sylwadau sy’n eich bychanu o flaen pobl eraill yn eich dosbarth.

Pan...

Dwi’n teimlo...

Oherwydd mae angen i mi...

Fyddet ti’n fodlon / Hoffwn i...

Ymarfer defnyddio gosodiadau 'dwi' – taflen oedolyn

1 Mae disgybl yn eich dosbarth yn gwneud sylw negyddol am aelod arall o'r dosbarth.

Pan...

Dwi'n teimlo...

Oherwydd mae angen i mi...

Fyddet ti'n fodlon / Hoffwn i...

2 Mae aelod arall o staff yn gwneud sylw negyddol am waith eich adran.

Pan...

Dwi'n teimlo...

Oherwydd mae angen i mi...

Fyddet ti'n fodlon / Hoffwn i...

3 Rydych chi wedi cael ffrae gyda'ch merch oherwydd roedd hi ar ei iPad pan oeddech chi'n trio siarad gyda hi. Fe hoffech chi ddechrau sgwrs gyda hi.

Pan...

Dwi'n teimlo...

Oherwydd mae angen i mi...

Fyddet ti'n fodlon / Hoffwn i...

4 Fe wnaeth eich mab gael benthyg arian gennych chi, gan addo eich talu'n ôl wythnos wedyn. Mae tair wythnos wedi mynd heibio.

Pan...

Dwi'n teimlo...

Oherwydd mae angen i mi...

Fyddet ti'n fodlon / Hoffwn i...

Mae gan bobl anghenion

Goroesi

Bwyd
Dŵr
Lloches
Diogelwch
Sicrwydd
Cysur
Ymarfer corff
Gorffwys

Cael boddhad

Mynegiant creadigol
Llawenydd a hwyl
Harddwch a hapusrwydd
Diddordebau a heriau
Dysgu a photensial i ddatblygu

Hunan-barch

Synnwyr o gyflawni
Derbyn cydnabyddiaeth
Parch
Cyfiawnder
Gwneud cyfraniad

Bod â rhywfaint o reolaeth dros ein bywydau

Gwneud dewisiadau
Gwybodaeth
Pŵer
Trefn
Dealltwriaeth
Cadarnhad
Eglurder
Cydweithrediad gan eraill
Gwirionedd

Cael ein caru

Cael ein derbyn
Teyrngarwch
Synnwyr o berthyn
Cael ein cynnwys
Cael gwrandawiad
Cefnogaeth a chymorth
Cael sylw

Cymdeithas Grefyddol y Cyfeillion (y Crynwyr) ac addysg heddwch

Y 'Crynwyr' yw'r enw sy'n aml yn cael ei ddefnyddio am Gymdeithas Grefyddol y Cyfeillion. Mae'r Crynwyr yn credu bod cariad wrth galon bodolaeth, bod pob person yn unigryw a chydradd, a bod "yr hyn sydd o Dduw ym mhawb". Mae hyn yn eu harwain i ymwrthod â thrais a gweithio dros heddwch. Mae'r Crynwyr yn cyfeirio at hyn fel eu 'tystiolaeth heddwch'.

Mae tystiolaethau'r Crynwyr yn ddealltwriaeth ysbrydol sy'n tarddu o brofiad dwfn. Eu bwriad yw arwain a herio'r Crynwyr. Nid ydynt yn cael eu gorfodi mewn unrhyw ffordd, ond yn hytrach maen nhw'n gofyn i'r Crynwyr chwilio am ffyrdd i fyw'r tystiolaethau hyn yn eu bywydau – maen nhw'n ymwneud â gweithredoedd. Maen nhw wedi newid dros y blynyddoedd i adlewyrchu cymdeithas a'i phryderon. Mae'r Crynwyr hefyd yn ymrwymo i gydraddoldeb, gwirionedd, symlrwydd a chynaliadwyedd.

Efallai bod y Crynwyr yn fwyaf adnabyddus am eu hymrwymiad i heddwch, fel y gwnaethon nhw ddatgan i'r Brenin Charles II ym 1660. Byth ers hynny, maen nhw wedi gwrthwynebu pob rhyfel, wedi helpu dioddefwyr ar bob ochr i ryfel, ac wedi rhoi eu ffydd ar waith drwy weithio yn lleol ac yn fyd-eang i newid y systemau sy'n achosi anghyfiawnder a gwrthdaro treisgar. Heddiw, mae'r Crynwyr yn herio militariaeth, yn ymgyrchu i ddod â'r fasnach arfau i ben, yn cefnogi'r hawl i wrthwynebu cydwybodol, yn adeiladu heddwch mewn ardaloedd sydd wedi'u heffeithio gan wrthdaro treisgar, ac yn hybu addysg heddwch a dulliau di-drais.

I'r Crynwyr, mae addysg heddwch yn cyfrannu at ddatblygu gwerthoedd, sgiliau a dealltwriaeth i feithrin plant a phobl ifanc i fod yn bobl sy'n creu heddwch. Mae'n meithrin heddwch mewnol ac yn eu helpu i ddarganfod y rhyfeddod a'r harddwch sydd ynddyn nhw eu hunain. Mae'n datblygu eu gallu i ymateb i wrthdaro yn greadigol, yn annog heddwch rhyngbersonol, ac yn eu helpu i ymchwilio i achosion craidd trais ac archwilio'r posibiliadau ar gyfer adeiladu heddwch ar lefelau cymunedol, cenedlaethol a rhyngwladol.

Mae'r Crynwyr ym Mhrydain yn cefnogi addysgwyr i fynd i'r afael â materion anodd neu faterion sydd prin yn cael eu trafod, y pynciau hynny sy'n hanfodol i ddeall y byd a mynd i'r afael ag achosion craidd trais. Rydyn ni'n darparu adnoddau ac arweiniad ar bynciau fel dronau arfog, y fasnach arfau fyd-eang, a Phalesteina ac Israel. Rydyn ni hefyd yn gweithio gydag amrywiaeth eang o sefydliadau partner i helpu pobl ifanc i ddatblygu sgiliau datrys gwrthdaro a sgiliau meddwl beirniadol. Mae'r rhain yn cynnwys Rhwydwaith Addysg Heddwch, Peer Mediation Network, y Mudiad Ysgolion Heddychlon, Peace Jam UK a Facing History and Ourselves.

I gael mwy o wybodaeth, ewch i www.quaker.org.uk/peace-education

Projects in Wales that can support you in developing learning and activities about Peace with your students:

WCIA
WELSH CENTRE FOR INTERNATIONAL AFFAIRS
CANOLFAN MATERION RHYNGWLADOL CYMRU

Menter ysgol gyfan yw'r **Cynllun Ysgolion Heddwch**, sydd yn cefnogi ysgolion wrth sefydlu ethos heddychlon yn ogystal â dysg a gweithgareddau sy'n ymwneud â heddwch yn eu bywydau bob dydd. Mae'n berffaith ar gyfer y cwricwlwm newydd yng Nghymru, yn addas ar gyfer gwaith trawsgwricwlaidd, creadigrwydd a meddwl beirniadol ac yn annog datblygiad 'dinasyddion moesegol, gwybodus yng Nghymru a'r byd'. www.wcia.org.uk

"Ces i fy ysbrydoli gan y syniad ac roedd yn cyd-fynd yn ddelfrydol gyda'r gwaith ar feddwl yn feirniadol roeddem ni am ei wneud fel ysgol. Mae'n brosiect trawsgwricwlaidd ardderchog."
Rachel Evans, athrawes hanes, Ysgol Dyffryn Aman

Roedd gwaith a wnaethpwyd yn Ysgol Gynradd Clytha fel rhan o ddod yn Ysgol Heddwch Lefel 1 yn cyfrannu at gydnabyddiaeth gan Estyn (www.estyn.llyw.cymru) am arfer effeithiol yn dathlu amrywiaeth i gefnogi datblygiad disgyblion gwybodus, cyfrifol a goddefgar (Awst 2018).

Cyswllt: janeharries@wcia.org.uk

"Mae'r cynlluniau gwersi yn Wythnos Heddwch mor fanwl a chyda chymaint o adnoddau y tu cefn iddynt. Mae hyn yn hwyluso dysgu gwahanol elfennau ar heddwch, ac yn annog meddwl beirniadol."
Ian Morgan, Prifathro Cynorthwyol, Ysgol Gynradd Drayton Park

Mae'r prosiect **Ysgolion Heddychlon** yn rhedeg rhaglenni mewn ysgolion cynradd yng Nghanolbarth Cymru, yn cynnwys themâu megis ffyrdd diogel o fynegi dicter ac emosiynau anodd eraill, annog empathi a sgiliau gwrando da, a sgiliau sylfaenol datrys gwrthdaro a chyfryngau rhwng cyfoedion.

"Mae wedi rhoi'r sgiliau er mwyn creu ethos ysgol ofalgar, gadarnhaol."
Adborth gan athro

"Fe wnaeth fy helpu lot i beidio â bod yn ddig."
Adborth gan ddisgybl

Cyswllt: peapowys@gmail.com

"Adnodd ffantastig yw Wythnos Heddwch. Roeddwn yn arbennig o hoff o'r elfennau dysgu gweithredol yn y gwersi cynradd a'r escaladur gwrthdaro. Mae wir yn helpu disgyblion i feddwl am yr hyn gallant newid mewn sefyllfa gwrthdaro a dysgu strategaethau cyn iddo ddwysáu."
Hayle Davies, Swyddog Addysg, Amnest Rhyngwladol DU

Yn y pecyn hwn, fe welwch chi:

- syniadau llwyddiannus ar sut i strwythuro wythnos heddwch mewn ysgol gynradd neu uwchradd
- canllawiau ac adnoddau ar gyfer hyfforddiant staff
- cyfres o gynlluniau gwersi cynradd ynghyd â chysylltiadau â'r cwricwlwm
- astudiaethau achos o ysgolion sy'n rhagori ym maes addysg heddwch a hawliau dynol
- cymorth i addysgu materion dadleuol
- gweithgareddau i'r ysgol gyfan
- ffyrdd i ymgorffori a chynnal yr arfer o greu heddwch ym mywyd eich ysgol
- dealltwriaeth greiddiol ar gyfer addysgu heddwch a chyfiawnder.

"Roedd yr wythnos yn wych ... Wrth ddychwelyd i'r ysgol fis Medi, meddai un disgybl wrthyf mai honno fu wythnos orau ei fywyd."

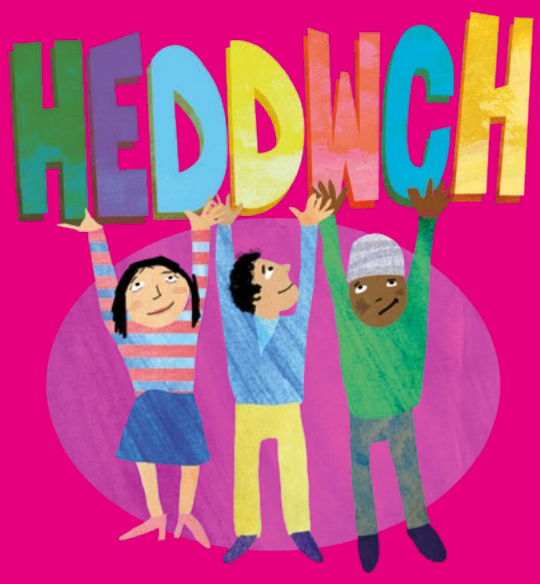
Deborah Gostling, Pennaeth Cynorthwyol, Chestnut Grove Academy

CRYNWYR

Cyhoeddwyd gan Gymdeithas Grefyddol y Cyfeillion (Crynwyr) ym Mhrydain

Friends House, 173 Euston Road, London, NW1 2BJ

© Cymdeithas Grefyddol y Cyfeillion (Crynwyr) ym Mhrydain 2019

Rhif elusen gofrestredig 11276333

0750.QPSW.01719