

Pecyn Gweithredu CA2



Comisiynydd
Plant Cymru

Children's
Commissioner
for Wales

Camau Gweithredu a Gweithgareddau

Yn y pecyn hwn cewch chi **dri cham gweithredu** a **thri gweithgaredd**. Gallwch chi eu gwneud nhw mewn unrhyw drefn.

Camau Gweithredu

Pethau yw'r rhain y gall y grŵp eu gwneud i sicrhau newid. Dylai athrawon neu arweinyddion grwpiau eich helpu i wneud y rhain a gwrando ar eich syniadau.

- Creu cynllun
- Canllaw i apiau neu gêmiau
- Dewislen ar gyfer newid

Gweithgareddau

Gweithgareddau yw'r rhain y gallwch chi eu gwneud gyda'ch grŵp neu gyda phlant eraill.

Dylai athrawon neu arweinyddion grwpiau eich helpu, ond hefyd dylen nhw adael i chi fod yn gyfrifol am rai rhannau o'r gweithgaredd.

Pwrpas y gweithgareddau yma yw annog plant i siarad am seiberfwlio a meddwl beth sydd angen newid.

- Sgidiau Sam
- Dominos
- Seiberarwyr

Hawliau Plant

Hawliau plant yw'r pethau sydd eu hangen ar blant i dyfu i fyny'n hapus, yn iach ac yn ddiogel. Mae gan bawb o dan 18 oed hawliau plant, pwy bynnag ydyn nhw, ble bynnag maen nhw'n byw, a beth bynnag maen nhw'n credu ynddo.

Cyflwynir yr hawliau hyn mewn dogfen o'r enw Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP), a gallwch chi gael gwybod am bob un o'r 42 hawl sydd gennych chi [yma](#).

All hawliau ddim cael eu cymryd oddi arnoch chi, gan fod eu hangen arnoch chi i dyfu i fyny. Serch hynny, weithiau mae pethau ym mywydau plant yn golygu eu bod nhw ddim yn cael mynediad i'w hawliau.

Pan fydd plentyn yn dioddef bwlio, ni fydd yn cael mynediad i rai hawliau, fel:

- Erthygl 2 – Mae gennych chi hawliau pwy bynnag ydych chi, o ble bynnag rydych chi'n dod, a beth bynnag rydych chi'n meddwl
- Erthygl 6 – Hawl i fywyd ac i fod yn iach
- Erthygl 8 – Hawl i enw a chenedl
- Erthygl 12 – Hawl i ddweud beth rydych chi'n ei feddwl a chael gwrandawriad
- Erthygl 15 – Hawl i gwrdd â phlant eraill ac ymuno â grwpiau
- Erthygl 19 – Hawl i beidio â chael niwed
- Erthygl 28 – Hawl i ddysgu ac i fynd i'r ysgol
- Erthygl 29 – Hawl i fod y gorau gallwch chi fod

Mae'n bwysig bod holl blant Cymru yn cael mynediad i'w holl hawliau. Gwaith Comisiynydd Plant Cymru yw sicrhau bod hyn yn digwydd a helpu unrhyw blentyn sydd angen hynny.

Yng nghefn y pecyn, cewch hyd i wybodaeth am sut gallwn ni helpu a mannau eraill y gallwch chi droi atyn nhw i gael cymorth.

Camau Gweithredu

Cam Gweithredu 1: Creu Cynllun

Dywedodd plant wrthyn ni mai gweithio gyda phlant eraill yw un o'r ffyrdd gorau o helpu i daclo seiberfwlio. Maen nhw hefyd eisiau lle diogel i drafod hyn.

Rydyn ni eisiau i chi greu 'grŵp gweithredu' i gynyddu ymwybyddiaeth o seiberfwlio.

Sut mae gwneud hyn:

1. Dylai unrhyw blentyn sydd eisiau cymryd rhan gael cyfle i fod yn y grŵp, yn ddiamod.
2. Ar ôl i chi greu eich grŵp, edrychwch ar yr holl gamau gweithredu a gweithgareddau yn y pecyn hwn. Hefyd gallwch chi ddefnyddio'r pecyn darllen hygyrch os hoffech chi.
3. Penderfynwch pa gam gweithredu neu weithgaredd hoffech chi wneud gyntaf, a phryd bydd y grŵp yn dechrau ar y gwaith.
4. Efallai hoffech chi ddefnyddio Cam Gweithredu 3 (y Ddewislen ar gyfer Newid) er mwyn i'r grŵp greu cynllun.

Pethau i'w hystyried:

- Sut byddwch chi'n penderfynu pwy fydd yn eich grŵp?
→ Gallech chi gael etholiad, gallech chi dynnu enwau allan o het, neu gallech chi gynnwys pawb sydd eisiau cymryd rhan!
- Os ydych chi mewn ysgol, fyddwch chi'n cynnwys plant o bob blwyddyn neu dim ond un flwyddyn?
- Fyddech chi angen i unrhyw un arall ymuno â'r grŵp?
→ e.e. cyngor ysgol, athrawon, arweinydd grŵp?
- Pryd byddwch chi'n cwrdd?
- Beth fydd enw eich grŵp?
- Sut byddwch chi'n rhoi gwybod i bobl am eich grŵp?

Cam Gweithredu 2: Canllaw i apiau neu gêmiau

Mae'r cam gweithredu hwn yn eich helpu i rannu beth rydych chi'n ei wybod am wahanol apiau, gwefannau neu gêmiau ar-lein.

Gallai'r grŵp gweithredu wneud y dasg yma eu hunain, neu gallech chi gynnwys plant o ddsbarth arall.

Bydd arnoch chi angen:

- Dosbarth neu grŵp o blant
- Pinnau ysgrifennu a phapur neu
- Cyfrifiadur

Sut mae gwneud hyn:

Mae arallfydyn (alien) o blaned arall newydd lanio ar y Ddaear. Gallech chi hyd yn oed dynnu llun dychmygol o'r arallfydyn yma.

Dyw'r arallfydyn ddim yn gwybod unrhyw beth am apiau a gêmiau, nac wedi defnyddio'r rhyngwyd erioed o'r blaen – chi fydd yn esbonio'r cyfan.

1. Rhannwch y grŵp yn grwpiau llai o 5 neu 6 o blant.
2. Gofynnwch i bob grŵp ddewis eu hoff ap, gwefan neu gêm ar-lein. Gofalwch nad yw pob grŵp wedi dewis yr un un.
3. Gofynnwch i bob grŵp lunio poster neu bamffled i ddweud popeth wrth yr arallfydyn am eu hoff ap, gwefan, neu gêm. Gallwch chi ddefnyddio cyfrifiadur neu greu un â llaw.
4. Gofalwch gynnwys llwyth o wybodaeth, achos fydd yr arallfydyn byth wedi defnyddio'r rhyngwyd o'r blaen! Gallwch chi gynnwys pethau fel sut mae cadw'n ddiogel ar yr ap, a hyd yn oed iaith arbennig fel 'hunluniau'.
5. Ar ôl gorffen gallwch chi lungopio pob poster/pamffled a'u hanfon adre gyda'r plant. Gallan nhw eu dangos i'w rhieni neu eu gofalwyr a siarad am sut maen nhw'n cadw'n ddiogel ar-lein.

Cam Gweithredu 3: Dewislen ar gyfer newid

Ydy eich grŵp chi'n gallu creu dewislen ar gyfer newid? Dewislen ar gyfer newid yw rhestr o dasgau sy'n cael eu hysgrifennu yn yr un ffordd â bwydlen.

Ar ôl i chi ei greu, bydd angen i chi ei roi i athro neu arweinydd grŵp a thrafod y syniadau sydd gennych chi gyda nhw. Gall hyn helpu eich grŵp i gynllunio beth i'w wneud nesaf.

Bydd arnoch chi angen:

- Pin ysgrifennu a phapur **neu** gyfrifiadur i greu eich dewislen ar gyfer newid

Sut mae gwneud hyn:

1. I ddechrau

Yn y rhan yma, rhestrwch y pethau fyddai'n gyflym ac yn hawdd eu gwneud, fel:

- Rhoi posteri i fyny yn eich ysgol neu eich lleoliad sy'n dweud wrth blant beth i'w wneud os byddan nhw'n meddwl eu bod nhw'n cael eu seiberfwlio.
- Creu rhestr o'r pethau dylech chi wneud i gadw'n ddiogel ar-lein.
- Eich syniadau eich hunan!

2. Prif gwrs:

Yn y rhan yma, rhestrwch y pethau fydd yn cymryd mwy o amser, a lle bydd angen help oedolyn, fel:

- Mynd i ddosbarth neu grŵp arall a dweud wrth blant eraill am seiberfwlio a ble gallan nhw gael help.
- Creu 'blwch pryderon' fel bod plant yn gallu rhannu eu pryderon ag athro neu oedolyn.
- Eich syniadau eich hunan!

3. Rhywbeth melyn:

Yn y rhan yma, rhowch eich dymuniadau ar gyfer y dyfodol a beth hoffech chi ei weld yn newid yn eich ysgol a'ch cymuned, er enghraifft:

- Rhannu eich gwaith rywle yn y gymuned, e.e. llyfrgell, canolfan gymunedol neu ysgol arall.
- Rhoi cyflwyniad i rieni a gofalwyr i ddangos beth rydych chi wedi'i ddysgu.
- Eich syniadau eich hunan!

Gweithgareddau

Gweithgaredd 1: Sgidiau Sam

Mae'r gweithgaredd yma yn eich helpu i feddwl am sut mae rhywun sy'n dioddef seiberfwlio yn teimlo trwy eich rhoi eich hun 'yn eu sgidiau nhw'.

Bydd arnoch chi angen:

- Dosbarth neu grŵp o blant
- Temped esgid (atodiad)
- Pinnau neu bensiliau lliw

Dylech chi ofyn i athro neu arweinydd grŵp fod yn y stafell, rhag ofn bod cwestiynau gan rywun.

Sut mae gwneud hyn:

Dywedwch wrth y grŵp am gymeriad dychmygol o'r enw Sam. Dywedwch wrthyn nhw:

Mae Sam yr un oed â chi ac yn blentyn yn eich ysgol neu eich grŵp. Mae Sam yn dioddef seiberfwlio, neu'n cael profiadau drwg ar-lein.

1. Gofynnwch i'r grŵp roi eu hunain 'yn sgidiau Sam'. Mae hynny'n ffordd o ddweud meddwl am sut mae Sam yn teimlo.
2. Gofynnwch iddyn nhw feddwl beth allai fod yn digwydd i Sam.
3. Dywedwch wrthyn nhw am ysgrifennu beth sy'n digwydd a sut mae Sam yn teimlo tu mewn i'r esgid.
4. Yna, dywedwch wrthyn nhw am feddwl pwy sy'n gallu helpu Sam, ac ysgrifennu hynny tu allan i'r esgid.
5. Gofynnwch i rai gwirfoddolwyr rannu beth maen nhw wedi'i ysgrifennu gyda gweddill y grŵp fel bod pawb yn gwybod ble mae cael help.

Dywedwch wrth y grŵp fod y gweithgaredd yma'n dangos bod plant weithiau'n cuddio beth sy'n digwydd ar y tu mewn, ond bod llawer o bobl ar y tu allan sy'n gallu helpu.

Syniadau eraill:

- Gallech chi greu arddangosfa gelf o'r holl dempledi sgidiau.
- Gallech chi wneud y gweithgaredd fel dosbarth neu grŵp mawr trwy dynnu llun esgid ar ddarn mawr o bapur a gofyn i bawb weithio gyda'i gilydd.
- Gallech chi hyd yn oed ddefnyddio pâr o sgidiau go iawn ac addurno nhw â geiriau a lluniau! Dyma rai enghreifftiau gan grŵp o artistiaid ifanc, y 'Cryw Celf'.



Fe wnaeth yr artist ifanc yma ludo geiriau a labeli cysylltiedig â bwlio ar y sgidiau.

Roedd yr oren a'r coch tanbaid tu mewn i'r esgid yn dangos teimladau crac Sam.



Fe wnaeth yr artist ifanc yma drin dwy esgid yn wahanol.

Cafodd un ofal a thriniaeth deg, fel ei bod yn datblygu'n dda.

Mae'r llall wedi rhwygo a thorri oherwydd bwlio a thriniaeth wael.

Gweithgaredd 2: Dominos

Mae'r gêm yma'n helpu plant i ystyried pa mor ddifrifol gall seiberfwlio fod, a beth allai gael ei wneud i helpu. Mae'r stori wedi cael ei datblygu o weithdai gyda phobl ifanc o Gaerdydd a Sir Ddinbych.

Mae'r darluniau yn y cardiau story gan Frank Duffy.

Bydd arnoch chi angen:

- Dosbarth neu grŵp o blant
- Cardiau stori (atodiad)

Sut mae gwneud hyn:

1. Rhannwch y grŵp neu'r dosbarth yn grwpiau llai o dri phlentyn.
2. Rhowch set o'r cardiau stori i bob grŵp.
3. Gofalwch fod gan bob plentyn bedwar cerdyn yr un.
4. Dywedwch wrth y plant fod angen iddyn nhw weithio gyda'i gilydd a chwarae dominos. Bydd hynny'n golygu bod angen iddyn nhw benderfynu ar drefn y cardiau er mwyn adrodd y stori.
5. Mae rhai 'cardiau siarad' yn y set gyda border gwyrdd. Dywedwch wrth y plant fod rhoi 'cerdyn siarad' i lawr yn golygu bod angen iddyn nhw stopio a thrafod y cwestiynau yma.
 - a. Beth mae'r person yma'n gwneud?
 - b. Sut gallai'r person/bobl yma fod yn teimlo?
 - c. Beth allen nhw wneud i helpu Sam?
6. Ar ôl i bawb orffen y gêm, gofynnwch i bob grŵp rannu beth ddwedson nhw am un o'r 'cardiau siarad'.

Syniadau eraill:

Dyma rai syniadau i fynd â hyn ymhellach:

- Lluniwch restr o atebion pawb, i'w defnyddio o bosib i greu poster neu restr awgrymiadau i'w harddangos yn eich ysgol neu eich lleoliad.
- Gallech chi berfformio neu greu fideo yn actio senario'r stori ac yn dangos beth sy'n digwydd ar ôl i Sam ddweud wrth rywun.
- Gallech chi greu eich fersiwn eich hun o'r gêm, gan ddefnyddio geiriau neu luniau, a chwarae gyda phlant eraill.

Gweithgaredd 3: Seiberarwyr

Gallwch chi ddefnyddio'r gweithgaredd yma i rannu beth rydych chi'n ei wybod am y pethau sy'n digwydd ar-lein a sut mae cadw'n ddiogel. Gallwch ddangos eich archarwr i rieni, gofalwyr neu blant eraill.

Bydd arnoch chi angen:

- Dosbarth neu grŵp o blant
- Templed archarwr (atodiad)
- Deunyddiau celf

Sut mae gwneud hyn:

1. Rhowch ddalen archarwr wag i bob plentyn.
2. Dywedwch wrthyn nhw fod angen iddyn nhw greu fersiwn archarwr ohonyn nhw eu hunain, i fod yno i helpu plant i gadw'n ddiogel ar-lein. Dyma rai syniadau posib:
 - a. Arwyddair (catchphrase) mae'r archarwr yn ei ddweud i atgofio plant beth mae angen iddyn nhw wneud i gadw'n ddiogel
 - b. Pwerau neu dyfais arbennig sy'n gallu helpu plant
3. Ar ôl i bawb orffen, dewch â'r holl ddalennau at ei gilydd i weld y fîm archarwyr sydd newydd ei greu!

Syniadau eraill:

- Ewch ati i greu un archarwr mawr fel dosbarth neu grŵp. Gallech chi ofyn i wirfoddolwr orwedd ar ddarn mawr o bapur, tynnu llinell o amgylch eu corff, a'u troi nhw'n seiberarwr!
- Trefnwch gystadleuaeth yn eich ysgol neu eich grŵp. Gallai posteri o'r archarwr gorau gael eu rhoi i fyny yn yr adeilad, i atgoffa plant sut mae cadw'n ddiogel.
- Gallech chi greu sribed comig yn cynnwys eich archarwr i adrodd stori amdany'n nhw'n helpu plentyn i gadw'n ddiogel ar-lein.

Help a Chefnogaeth

Mae'n bwysig cofio bod unrhyw un sy'n wynebu unrhyw faterion sy'n cael eu trafod yn y pecyn hwn, neu yn ystod y gweithgareddau a'r camau gweithredu, yn gallu cael help.

Cofiwch ddweud wrth rywun rydych chi'n trystio, os gallwch chi. Gallai hynny olygu ffrind, rhiant, gofalwr, athro neu arweinydd grŵp.

Mae gan bob ysgol yng Nghymru bolisiau gwrthfwlio ac ymddygiad, a'u pwrpas yw sicrhau bod pob bwlio ar-lein ac oddi ar-lein yn cael sylw priodol.

Os nad ydych chi'n teimlo eich bod chi wedi cael yr help cywir, neu bod rhywun heb eich cymryd o ddifri, gallwch chi gysylltu â Chomisiynydd Plant Cymru i gael cyngor.

Comisiynydd Plant Cymru

Mae fîm yn ein swyddfa sy'n cynnig cyngor a chymorth am ddim i blant, pobl ifanc, neu'r oedolion sy'n gofalu amdany'n nhw. Maen nhw ar gael o 9am tan 5pm, ddydd Llun i ddydd Gwener.



Rhadffôn: 0808 801 1000

Tecst: 80 800 (dechreuwch eich neges â COM)

E-bost: cyngor@complantcymru.org.uk

Dyma rai manau eraill lle gallwch chi gael cyngor a chymorth:

Childline

Elusen yn y Deyrnas Unedig yw Childline, ac mae yno i helpu unrhyw un yn y Deyrnas Unedig sydd o dan 19 oed. Mae Childline ar gael am ddim, yn gyfrinachol, a gallwch chi gysylltu unrhyw bryd, ddydd neu nos.



Gwefan (gydag opsiwn sgwrsio ar-lein): www.childline.org.uk

Rhadffôn: 0800 1111

Meic



Gwasanaeth llinell gymorth i blant a phobl ifanc hyd at 25 oed yw Meic. Mae ar agor o 8am tan hanner nos, 7 diwrnod yr wythnos, a gallwch chi gysylltu â nhw yn Gymraeg neu yn Saesneg. Gallwch chi ffonio nhw, anfon tecst, neu wibnegeseua. Mae Meic yn gyfrinachol, yn ddienw, yn ddi-dâl, ac ar eich cyfer chi.

Gwefan (gydag opsiwn sgwrsio ar-lein): <https://www.meiccymru.org/>

Rhadffôn: 080880 23456

Tecst: 84001

Atodiad

Gweithgaredd 1: Templed sgidiau Sam









