

Pecyn Gweithredu Hygyrch



**Comisiynydd
Plant Cymru**

Children's
Commissioner
for Wales

Y dasg

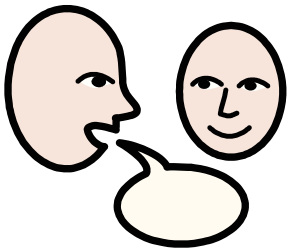


Sefydlwch 'grŵp gweithredu' o blant a phobl ifanc yn eich ysgol neu eich grŵp.

Eu gwaith nhw fydd defnyddio'r gweithgareddau yn y pecyn yma i wneud pobl yn fwy ymwybodol o seiberfwlio.

Dylai'r grŵp gynnwys pobl ifanc fydd yn:

- Teimlo bod taclo seiberfwlio yn bwysig
- Dweud wrth bobl yn eu hysgol neu eu cymuned beth maen nhw'n gwybod am seiberfwlio
- Gwneud gweithgareddau gyda phlant eraill ac oedolion
- Meddwl am sut gall pawb weithio gyda'i gilydd i daclo seiberfwlio

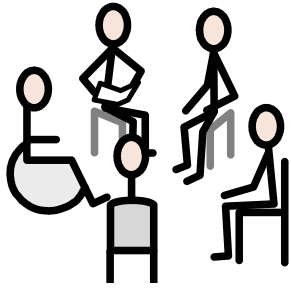


Gallwch chi anfon neges Drydar aton ni yn ystod yr **#AwrHawliau**, bob dydd Gwener rhwng 12pm ac 1pm.



Bydden ni'n hoffi diolch i'r athrawon a'r disgyblion yn Ysgol Cedewain, Powys, am ein helpu ni i ddatblygu'r pecyn yma.

Am eich grŵp



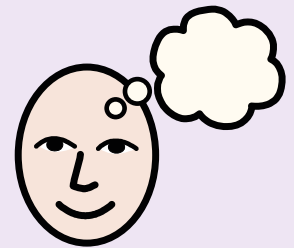
Dywedodd plant wrthyn ni mai gweithio gyda phlant eraill yw un o'r ffyrdd gorau o helpu i daclo seiberfwlio. Maen nhw hefyd eisiau lle diogel i drafod hyn.

Dylai unrhyw blentyn sydd eisiau cymryd rhan gael cyfle i fod yn y grŵp, yn ddiamod.

Edrychwch ar yr holl weithgareddau yn y pecyn yma. Penderfynwch p'un rydych chi eisiau gwneud gynta, a phryd bydd eich grŵp yn dechrau ar y gwaith yma.

Pethau i feddlw amdany'n nhw:

- Pwy fydd yn eich grŵp?
- Pryd byddwch chi'n cwrdd?
- Ble byddwch chi'n cwrdd?
- Beth fydd enw eich grŵp?
- Sut byddwch chi'n rhoi gwybod i bobl am eich grŵp?



Hawliau Plant

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

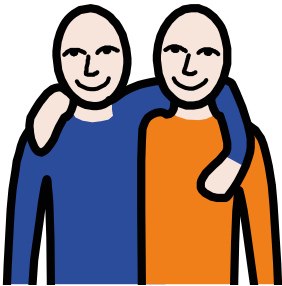
Gallwch chi ddarllen am bob un o'r 42 hawl sydd gennych chi mewn dogfen o'r enw [Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn](#) (CCUHP).

Pan fydd plant yn cael eu bwlio, maen nhw'n cael eu **stopio** rhag cael rhai o'u hawliau, fel:



Erthygl 2

Dylai pob plentyn gael eu trin yr un fath, pwy bynnag ydyn nhw, o ble bynnag maen nhw'n dod, neu beth bynnag maen nhw'n meddwl.



Erthygl 15

Cwrdd â phlant eraill ac ymuno â grwpiau



Erthygl 19

Peidio â chael eich brifo

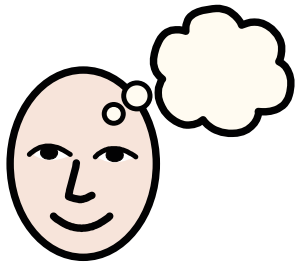
Mae'n bwysig bod **pob** plentyn yng Nghymru yn cael mynediad i bob un o'u hawliau.

Gwaith Comisiynydd Plant Cymru yw gwneud yn siŵr bod hyn yn digwydd a helpu unrhyw blentyn sydd angen hynny.

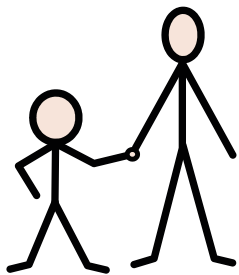
Yng nghefn y pecyn yma, mae gwybodaeth am sut gallwn ni helpu a mannau eraill y gallwch chi fynd iddyn nhw i gael cefnogaeth.

Gweithgareddau

Yn y pecyn hwn mae rhai gweithgareddau y gall eich grŵp eu gwneud i sicrhau newid. Gallwch chi wneud nhw mewn unrhyw drefn.



Gallwch chi a'ch athrawon benderfynu gwneud nhw fel rhan o'ch dysgu.



Hefyd gallech chi eu harwain nhw gyda phlant neu bobl ifanc eraill yn eich ysgol neu eich lleoliad.



Dylai athrawon neu arweinyddion grŵp eich helpu chi a gwrando ar eich syniadau.

1. Dewislen ar gyfer newid
2. Canllaw i apiau neu gêmiau
3. Sgidiau Sam
4. Bwrdd Stori
5. Seiberarwyr
6. Stopio/Dechrau

Gweithgareddau

Gweithgaredd 1:

Dewislen ar gyfer newid

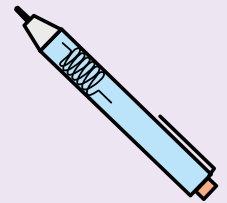


Dewislen ar gyfer newid yw rhestr o dasgau sy'n cael eu cyflwyno fel bwydlen.

Ar ôl i chi ei chreu, bydd angen i chi ei rhoi i'ch athro neu eich arweinydd grŵp a dweud wrthyn nhw am eich syniadau.

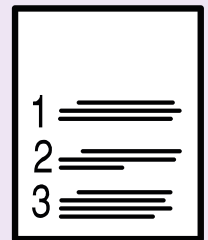
Bydd arnoch chi angen:

- Pin ysgrifennu a phapur **neu**
- Cyfrifiadur



Sut mae gwneud hyn:

1. Trafodwch pa bethau hoffech chi wneud fel grŵp. Gallen nhw fod yn weithgareddau sy'n cael eu cynnwys yn y pecyn yma.
2. Meddyliwch pa mor hawdd neu anodd gallai gwneud pob peth fod.
3. Ysgrifennwch ddewislen ar gyfer newid, gan ddefnyddio'r pethau hyn er mwyn i chi fedru creu cynllun. Mae enghraifft ar y dudalen nesaf i'ch helpu.
4. Penderfynwch a ddylai pob peth fod i ddechrau, yn brif gwrs, neu'n rhywbeth melyn.



I Ddechrau:

Bydd y pethau yma'n gyflym ac yn hawdd i'w gwneud.

Prif Gwrs:

Bydd y pethau yma yn cymryd ychydig mwy o amser, a bydd angen ychydig o help gan oedolyn.

Rhywbeth Melys:

Rhain fydd eich dymuniadau ar gyfer y dyfodol a'r pethau hoffech chi weld yn newid yn eich ysgol.

Enghraifft:

Dewislen ar gyfer Newid

I Ddechrau

- Llanw'r dudalen 'help a chefnogaeth' yng nghefn y pecyn yma.
- Gwneud rhestr o bethau dylech chi wneud i gadw'n ddiogel ar-lein.
- Eich syniadau eich hunan!

Prif Gwrs

- Mynd i ddosbarth neu grŵp arall a dweud wrth blant eraill am seiberfwlio a ble gallan nhw gael help.
- Cynnal arolwg i weld beth mae plant yn eich ysgol chi'n gwybod yn barod.
- Eich syniadau eich hunan!

Rhywbeth Melys

- 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!

Gweithgaredd 2:

Canllaw i apiau neu gēmau

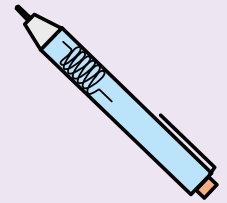


Mae pobl ifanc yn gwybod llawer mwy nag oedolion am apiau gwefannau a gēmau ar-lein. Chi yw'r arbenigwyr!

Mae'r gweithgaredd yma'n gadael i chi rannu beth rydych chi'n gwybod gydag oedolion.

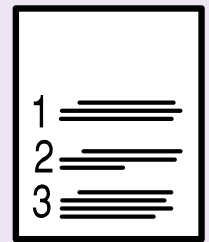
Bydd arnoch chi angen:

- Dosbarth neu grŵp o blant a phobl ifanc
- Pinnau ysgrifennu a phapur **neu**
- Cyfrifiadur



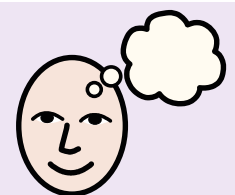
Sut mae gwneud hyn:

1. Rhannwch y grŵp yn grwpiau llai o 4 neu 5 o bobl.
2. Gofynnwch i bob grŵp ddewis eu hoff ap, gwefan neu gēm ar-lein. Gofalwch nad yw pawb wedi dewis yr un un.
3. Gofynnwch i bob grŵp greu poster neu bamffled am eu hoff ap, gwefan neu gēm.
4. Gofalwch gynnwys llawer o wybodaeth, fel sut mae cadw'n ddiogel ar-lein a gwybodaeth am eiriau arbennig fel 'hunluniau' (selfies).
5. Gwnewch lungopi o bob poster neu bamffled.
6. Rhowch nhw i bob plentyn neu berson ifanc i fynd adre. Gallan nhw eu dangos i'w rhieni neu eu gofalwyr a siarad am sut maen nhw'n cadw'n ddiogel ar-lein.



Syniadau eraill:

- Gallech chi ofyn i blant ddychmygu eu bod nhw'n dweud wrth arallfydyn (alien) am eu hoff ap neu gēm i wneud hyn yn fwy o hwyl.



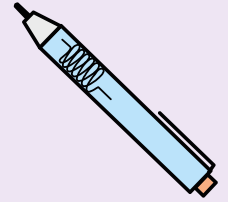
Gweithgaredd 3: Sgidiau Sam



Mae'r gweithgaredd yma yn eich helpu i feddwl am sut mae pobl yn teimlo wrth gael eu seiberfwlio, trwy roi eich hun 'yn eu sgidiau nhw'.

Bydd arnoch chi angen:

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

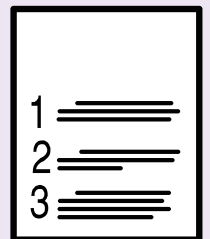


Gofynnwch i oedolyn fod yn y stafell, rhag ofn bod cwestiynau gan rywun.

Sut mae gwneud hyn:

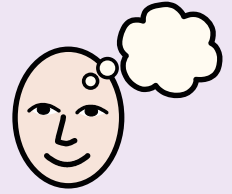
1. Dywedwch wrth y grŵp am ddychmygu rhywun o'r enw Sam:

"Mae Sam yr un oed â chi ac yn blentyn yn eich ysgol neu eich grŵp. Mae Sam yn cael ei seiberfwlio neu'n cael profiadau gwael ar-lein."



2. Gofynnwch i'r grŵp roi eu hunain 'yn sgidiau Sam'.
Ystyr dweud hynny yw meddwl sut mae Sam yn teimlo.
3. Dywedwch wrthyn nhw am ysgrifennu beth sy'n digwydd a sut mae Sam yn teimlo tu mewn i'r esgid.
4. Dywedwch wrthyn nhw am feddwl pwy sy'n gallu helpu Sam ac ysgrifennu hynny tu allan i'r esgid.
Gofynnwch am rai gwirfoddolwyr i rannu beth maen nhw wedi ysgrifennu, fel bod pawb yn gwybod ble mae rhagor o help ar gael os bydd angen.
5. 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 o'r holl dempledi sgidiau.
- Gallech chi dynnu llun esgid ar ddarn mawr o bapur a gofyn i bawb yn y dosbarth neu'r grŵp weithio arno fe.
- Gallech chi hyd yn oed ddefnyddio pâr go iawn o sgidiau a'u haddurno! Dyma enghreifftiau gan grŵp o artistiaid ifanc, y 'Cryw Celf'.



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

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

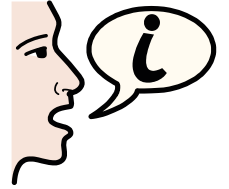


Fe wnaeth yr artist ifanc yma drin dwy esgid yn wahanol.

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

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

Gweithgaredd 4: Bwrdd Stori



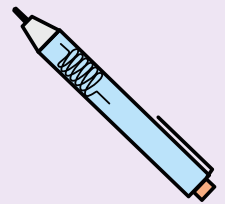
Mae'r gêm yma yn eich helpu i feddwl beth sy'n digwydd pan fydd rhywun yn cael ei seiberfwlio, a sut mae helpu.

Mae'r stori wedi cael ei datblygu o weithdai drama gyda phobl ifanc o Gaerdydd a Sir Ddinbych.

Artist o'r enw Frank Duffy wnaeth y lluniau ar gyfer y stori.

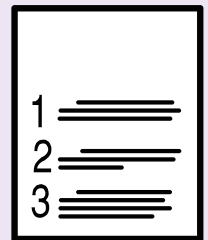
Bydd arnoch chi angen:

- Dosbarth neu grŵp o blant a phobl ifanc
- Cardiau 'Stori Sam' (atodiad – waiting for illustrator)

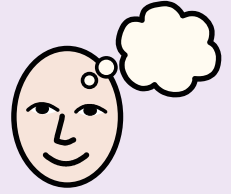


Sut mae gwneud hyn:

1. Rhannwch y grŵp neu'r dosbarth yn grwpiau llai o 2 neu 3 o bobl.
Rhowch set o gardiau stori i bob grŵp.
2. Dywedwch wrth y plant fod angen iddyn nhw weithio gyda'i gilydd a meddwl am drefn gywir y cardiau i adrodd stori Sam.
3. Dywedwch wrth y plant, ar ôl gorffen, y dylen nhw edrych ar y 'cardiau siarad' yn y set a thrafod y cwestiynau hyn. Mae gan y cardiau siarad border gwyrdd.
 - a. Beth mae'r person yma'n gwneud?
 - b. Pa deimladau allai fod gan y person/bobl?
 - c. Beth allen nhw wneud i helpu Sam?
4. Gofynnwch i bob grŵp rannu beth ddwedson nhw am un o'r 'cardiau siarad'.



Syniadau eraill:



- Gallech chi greu fideo neu actio'r stori i ddangos beth sy'n digwydd ar ôl i Sam ddweud wrth rywun.
- Gallech chi greu eich bwrdd stori eich hun, yn dangos rhywun yn cael ei seiberfwlio a sut mae'n cael help.

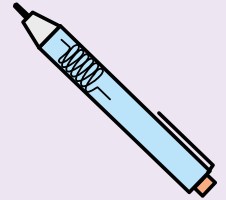
Gweithgaredd 5: Seiberarwyr



Gallwch chi ddefnyddio'r gweithgaredd yma i rannu beth rydych chi'n gwybod am y pethau sy'n digwydd ar-lein, a sut mae cadw'n ddiogel.

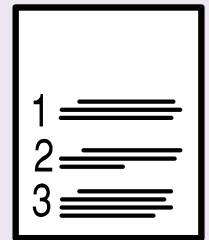
Bydd arnoch chi angen:

- Dosbarth neu grŵp o blant a phobl ifanc
- Templed archarwr (atodiad) **neu** bapur
- Deunyddiau Celf



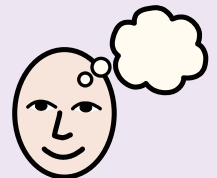
Sut mae gwneud hyn:

1. Rhowch dudalen archarwr wag neu bapur i bawb.
2. Dywedwch wrthyn nhw fod angen iddyn nhw greu Fersiwn archarwr ohonyn nhw eu hunain, sydd yno i helpu plant a phobl ifanc i gadw'n ddiogel ar-lein. Dyma rai syniadau gallen nhw gynnwys:
 - a. Arwyddair mae'r archarwr yn ei ddweud i atgofio plant beth mae angen iddyn nhw wneud i aros yn ddiogel.
 - b. Pwerau arbennig neu ddyfais i helpu plant sy'n cael eu bwlio.
3. Ar ôl i bawb orffen, dewch â'r holl dudalennau at ei gilydd i weld eich fîm newydd o archarwyr!



Syniadau eraill:

- Creu un archarwr mawr fel dosbarth neu grŵp.
- Gallech chi ofyn i rywun orwedd ar ddarn mawr o bapur, tynnu llinell o amgylch eu corff, a'u troi nhw'n archarwr!
- Trefnwch gystadleuaeth yn eich ysgol neu eich grŵp. Gallai posterîr person sydd â'r archarwr gorau gael eu harddangos ym mhob rhan o'r adeilad.
- Gallech chi lunio sribed comig ar gyfer eich archarwr, yn ei ddangos yn helpu plentyn i gadw'n ddiogel ar-lein.



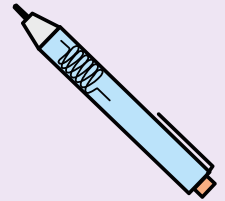
Gweithgaredd 6: Stopio/Dechrau



Gwaeddwch am y pethau sydd angen STOPIO digwydd ar-lein a'r pethau sydd angen DECHRAU digwydd.

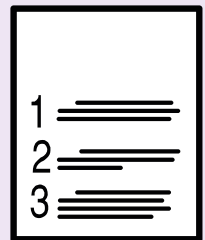
Mae hwn wedi'i addasu o [AGENDA](#), adnodd am rywedd a gafodd ei ddatblygu gan yr Athro Emma Renold.

Bydd arnoch chi angen:



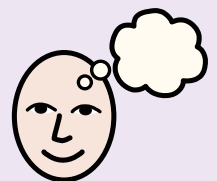
- Dosbarth neu grŵp o blant a phobl ifanc
- Platau papur coch a gwyrdd neu
- Templedi ffonau symudol coch a gwyrdd (atodiad)
- Deunyddiau celf
- Pegiau
- Llinyn

Sut mae gwneud hyn:

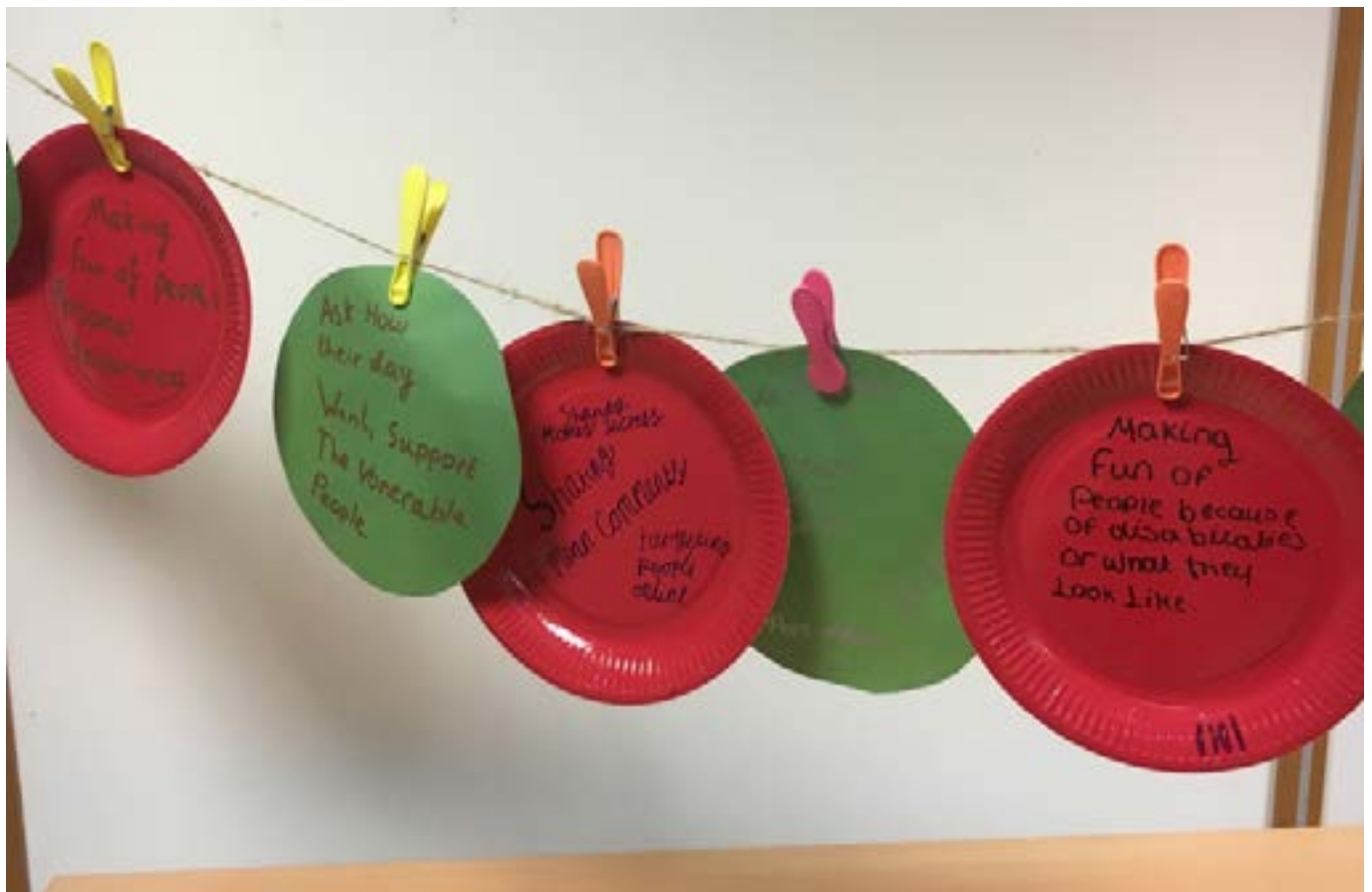


1. Rhwch un plât neu dempled ffôn coch ac un plât neu dempled ffôn gwyrdd i bawb.
2. Gofynnwch i'r grŵp feddwl am un peth hoffen nhw iddo STOPIO digwydd ar-lein. Gofynnwch iddyn nhw ysgrifennu neu dynnu llun hyn ar y plât neu'r ffôn coch.
3. Gofynnwch i'r grŵp feddwl am un peth hoffen nhw iddo DDECHRAU digwydd ar-lein. Gofynnwch iddyn nhw ysgrifennu neu dynnu llun hyn ar y plât neu'r ffôn gwyrdd.
4. Defnyddiwch y pegiau i roi'r negeseuon STOPIO a DECHRAU ar ddarn hir o llinyn.
5. Gofynnwch i bawb ddarllen eu negeseuon STOPIO a DECHRAU i weddill y grŵp.

Syniadau eraill:



- Creu arddangosfa negeseuon STOPIO a DECHRAU yn eich ysgol neu eich cymuned. Allai pobl ifanc eraill ychwanegu eu rhai nhw?



Help a Chefnogaeth

Mae'n bwysig cofio bod unrhyw un sy'n wynebu materion sy'n cael eu trafod yn y pecyn yma yn gallu cael help.

Gallech chi ddweud wrth ffrind, rhiant, gofalwr neu athro.

Os dydych chi ddim yn teimlo eich bod chi wedi cael yr help cywir, gallwch chi gysylltu â Chomisiynydd Plant Cymru i gael cyngor.

Rhadffôn: 0808 801 1000

Tecst: 80 800 (dechreuwch eich neges â COM)

E-bost: cyngor@complantcymru.org.uk



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

Dyma fannau eraill lle gallwch chi gael cyngor a chymorth:

Childline

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

Rhadffôn: 0800 1111



Bwriad elusen Childline yw helpu unrhyw un o dan 19 oed yn y Deyrnas Unedig. Mae Childline yn ddi-dâl, yn gyfrinachol, ac ar gael unrhyw bryd, ddydd neu nos.

Meic

Gwefan (gyda sgwrsio ar-lein): www.meiccymru.org/

Rhadffôn: 080880 23456

Tecst: 84001



Llinell gymorth i bobl o dan 25 oed yw Meic. Maen nhw ar agor o 8am tan 12am, a gallwch chi gysylltu â nhw yn Gymraeg neu Saesneg.

Help a Chefnogaeth

Dyma le i chi nodi ble gallwch chi gael help a chefnogaeth yn eich ysgol neu eich cymuned.

Ysgol

Lluniwch restr o 3 pherson yn eich ysgol y gallech chi siarad â nhw am fwlio:

1. _____

2. _____

3. _____

Cartref neu gymuned

Lluniwch restr o 3 pherson gartref neu yn eich cymuned y gallech chi siarad â nhw am fwlio:

1. _____

2. _____

3. _____

Atodiad

