

Pecyn Gweithredu CA3/CA4



**Comisiynydd
Plant Cymru**

Children's
Commissioner
for Wales

Camau Gweithredu a Gweithgareddau

Yn y pecyn hwn mae **pum cam gweithredu** a **phum gweithgaredd**. Gallwch chi eu gwneud nhw mewn unrhyw drefn a gallan nhw gael eu haddasu i sicrhau eu bod nhw'n gweithio i'ch grŵp chi.

Camau Gweithredu

Pethau yw'r rhain y gall y grŵp eu gwneud i helpu i gynyddu ymwybyddiaeth am fwlio ar-lein a helpu i wella'r ymateb i hynny. Dylai athrawon a gweithwyr ieuenctid eich cefnogi hefyd i gymryd y camau hyn, gwrando ar unrhyw syniadau ar gyfer newid sydd gennych chi, a meddwl am sut gallai newidiadau gael eu cyflawni.

- Cwrdd a chreu cynllun
- Canllaw i apiau ar gyfer rhieni
- Rhannu eich gwybodaeth
- Awgrymiadau Gwych i rieni
- Dewislen ar gyfer newid

Gweithgareddau

Defnyddiwch y rhain i gynnal sesiynau grŵp neu wersi. Dylai athrawon cyswllt neu weithwyr ieuenctid helpu i drefnu'r sesiynau hyn, ond dylen nhw eich cynnwys chi i wneud neu rannu'r gwaith arwain. Bwriad y sesiynau yma yw cael pobl i siarad am fwlio ar-lein yn ogystal â meddwl am atebion a sut gallen nhw wella pethau yn eu hysgol neu eu cymuned.

- Gweithdy Drama
- Stopio/Dechrau
- Sgidiau Sam
- Dominos
- Cynllun gwers bwlio neu wamalu

Hawliau Plant

Hawliau plant yw'r pethau sydd eu hangen ar blant a phobl ifanc 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 eu bod nhw'n hanfodol er mwyn i chi oroesi a datblygu. Serch hynny, weithiau bydd plant a phobl ifanc yn methu cael mynediad i'w hawliau oherwydd bod rhywbeth yn eu bywydau yn stopio hynny rhag digwydd. Pan fydd plentyn neu berson ifanc yn dioddef bwlio, ni fydd yn cael mynediad i rai hawliau, fel:

- Erthygl 2 – Ddylech chi ddim cael eich trin yn wahanol oherwydd pwy ydych chi, o ble rydych chi'n dod neu beth rydych chi'n meddwl
- Erthygl 6 – Mae gennych chi hawl i oroesi a datblygu
- Erthygl 8 – Mae gennych chi hawl i hunaniaeth
- Erthygl 12 – Mae gennych chi hawl i ddweud beth rydych chi'n ei feddwl am unrhyw beth sy'n effeithio arnoch chi
- Erthygl 15 – Mae gennych chi hawl i gwrdd â phlant a phobl ifanc eraill ac ymuno â grwpiau
- Erthygl 19 – Mae gennych chi hawl i gael eich amddiffyn rhag unrhyw gamdriniaeth gorfforol neu feddyliol
- Erthygl 28 – Mae gennych chi hawl i gael addysg
- Erthygl 29 – Dylech chi gael eich helpu i ddatblygu eich sgiliau a'ch doniau

Mae'n bwysig bod holl blant a phobl ifanc Cymru yn cael mynediad i'w holl hawliau.

Gwaith Comisiynydd Plant Cymru yw sicrhau bod hyn yn digwydd a chefnogi unrhyw blentyn neu berson ifanc sydd angen help gyda hynny.

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

Camau Gweithredu

Cam Gweithredu 1: Cwrdd a Chreu Cynllun

Dywedodd pobl ifanc wrthyn ni mai gweithio gyda chyfoedion yw un o'r ffyrdd gorau o helpu i fynd i'r afael â bwlio ar-lein, a'u bod nhw eisiau rhywle diogel i siarad am strategaethau ymdopi.

Rydyn ni eisiau i chi **greu grŵp gweithredu** i gynyddu ymwybyddiaeth o fwlio ar-lein/seiberfwlio."

Gweithredu

1. Dylai pob person ifanc gael cyfle i fod yn rhan o'ch grŵp, beth bynnag yw eu hunaniaeth, eu hethnigrwydd, eu cred, eu rhywioldeb, eu rhywedd neu a oes ganddyn nhw anabledd. Mae hyn hefyd yn sicrhau bod y grŵp yn cynrychioli amrywiaeth eich ysgol neu eich cymuned, a bydd yn ei helpu i fod yn gryfach a chael mwy o effaith.
2. Ar ôl i chi greu eich grŵp, edrychwch trwy'r pecyn yma ar yr holl weithgareddau a chamau gweithredu. Gallwch chi hefyd edrych ar y pecyn hygyrch os hoffech chi.
3. Penderfynwch beth hoffech chi wneud gyntaf, a threfnu cychwyn arni y tro nesa byddwch chi'n cyfarfod.
4. Efallai byddwch chi am ddefnyddio Cam Gweithredu 5 (Dewislen ar gyfer Newid) yn ffordd i'r grŵp gynllunio pa dasgau fydd yn gallu digwydd yn fuan a beth gallen nhw wneud yn y dyfodol.

Dyma rai pethau i'w hystyried wrth greu eich grŵp:

- Faint o bobl fydd yn eich grŵp?
- Pwy fydd yn eich grŵp?
 - Gallech chi gynnal 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 pobl o bob blwyddyn, neu dim ond o un flwyddyn benodol?
- A fydd unrhyw un arall yn yr ysgol/grŵp ieuenctid yn rhan o'r grŵp gweithredu?
 - e.e. cyngor ysgol, athrawon ABCh, arweinydd llais y disgybl, gweithiwr ieuenctid?
- Pa mor aml bydd y grŵp yn cwrdd?
- Pryd bydd y grŵp yn cwrdd?
- Ble bydd y grŵp yn cwrdd?
- Pa mor hir bydd y cyfarfodydd?
- Beth fydd enw eich grŵp?

Cam Gweithredu 2: Canllaw i apiau ar gyfer rhieni

Rydyn ni'n gwybod bod rhieni'n aml ddim yn deall bywydau ar-lein plant, a'u bod nhw ddim yn siŵr beth i'w wneud am fwlio ar-lein os yw'n digwydd. Bydd y cam gweithredu yma'n helpu pobl ifanc i **greu canllaw i apiau ar gyfer rhieni a gofalwyr**, ar sail eu gwybodaeth a'u profiadau eu hunain.

Gallai'r grŵp gweithredu wneud y dasg yma eu hunain neu gynnwys rhagor o bobl ifanc, fel dosbarth neu grŵp mawr.

Bydd arnoch chi angen

- Pin ysgrifennu a phapur neu gyfrifiadur i greu eich canllaw

Gweithredu

1. Rhannwch y grŵp yn grwpiau llai o 3-5 o bobl.
2. Gofynnwch i bob grŵp ddewis eu hoff ap/gêm ar-lein, neu'r un maen nhw'n defnyddio amlaf – gofalwch fod amrywiaeth o wahanol apiau/gêmau ar draws y grwpiau.
3. Gofynnwch i bob grŵp lunio rhyw fath o adnodd am eu hoff ap, e.e. poster, pamffled, cyflwyniad PowerPoint, fideo, gwefan.
4. Gofynnwch iddyn nhw esbonio fel petai rhywun heb ddefnyddio'r rhyngwyd erioed o'r blaen, gan sicrhau eu bod yn cynnwys gwybodaeth am sut mae cadw'n ddiogel ar yr ap ac unrhyw iaith benodol, fel 'snapchat streak' er enghraifft.
5. Pan fydd yr holl grwpiau wedi gorffen, gallwch chi greu copïau o bob adnodd a'u hanfon adre i'r rhieni. Y gobaith yw y bydd hyn yn sbarduno trafodaeth rhwng rhieni/gofalwyr a'u plant am ddiogelwch ar-lein.

Mae rhai enghreifftiau da [yma](#) o bamffledi gan y **South West Grid for Learning (SWGfL)**, a allai roi rhai syniadau i chi.

Cam Gweithredu 3: Rhannu eich gwybodaeth

O'n gwaith rydyn ni wedi dysgu bod plant iau yn llawer **mwyr tebygol o wrando ar blant hŷn** nag ar oedolion neu athrawon wrth drafod bwlio ar-lein.

Rydyn ni hefyd wedi dysgu mai pobl ifanc yw'r arbenigwyr ar bopeth sy'n ymwneud â bywyd ar-lein.

Gweithredu

Rydyn ni eisiau i chi **arwain gweithgaredd/gweithdy gyda phlant iau**, yn trafod cadw'n ddiogel ar-lein.

Gallai hyn olygu plant iau yn eich ysgol neu eich grŵp, neu gallech chi ymweld â phlant mewn lleoliad gwahanol, er enghraifft eich ysgolion bwydo neu grŵp yn y gymuned.

Dyma rai pethau i feddwl amdany'n nhw:

- Gyda phwy gallech chi wneud y gweithgaredd yma?
- Pryd gallech chi wneud y gweithgaredd yma?
- Fyddai rhaid i chi fynd at y grŵp neu oes yna ddiwrnod pryd gallen nhw ddod atoch chi, e.e. diwrnod pontio?
- Ydych chi'n gallu defnyddio un o'r gweithgareddau yn ein pecyn adnoddau i ysgolion cynradd?
- Pa adnoddau bydd eu hangen arnoch chi i gynnal y gweithgaredd, e.e. pinnau ysgrifennu a phapur?
- Fydd arnoch chi angen help gan oedolion o gwbl i gynnal y gweithgaredd?
- Ble byddwch chi'n cynnal y gweithgaredd, e.e. yn yr awyr agored, mewn dosbarth, mewn neuadd?

Ar ôl i chi gwrdd â'r grŵp, allech chi gwrdd â nhw eto yn nes ymlaen yn y flwyddyn?

Gallech chi holi beth maen nhw wedi'i ddysgu ac oes ganddyn nhw ragor o gwestiynau am gadw'n ddiogel ar-lein.

Cam Gweithredu 4: Awgrymiadau Gwych ar gyfer rhieni a gofalwyr

Rydyn ni wedi dysgu bod pobl ifanc **eisiau mwy o gyfleoedd i drafod bwlio ar-lein** gyda'u rhieni a'u gofalwyr. Mae'r cam gweithredu yma yn creu 'Awgrymiadau Gwych' er mwyn i chi fedru rhannu eich gwybodaeth gyda nhw a dangos y gwaith rydych wedi'i wneud fel grŵp iddyn nhw.

Bydd arnoch chi angen

- Pin ysgrifennu a phapur **neu** gyfrifiadur i greu eich adnodd

Gweithredu

1. Ysgrifennwch lythyr i bob rhiant neu ofalwr yn yr ysgol neu'r grŵp – fel arall gallech chi wneud rhywbeth mwy creadigol fel sribed comig, fideo neu boster.
2. Esboniwch beth rydych chi wedi bod yn ei wneud fel grŵp a pham mae grŵp gweithredu yn bwysig yn eich ysgol neu eich lleoliad.
3. Fel partneriaid, dewiswch 5 'awgrym gwych' ar gyfer sut gall plant a phobl ifanc gadw'n ddiogel ar-lein, e.e. derbyn ceisiadau ffrind gan bobl maen nhw'n nabod yn unig, gwneud yn siŵr bod eu proffiliau'n breifat.
4. Gofynnwch i'r partneriaid roi adborth i'r grŵp, ac yna penderfynwch gyda'ch gilydd pa 5 yw'r rhai pwysicaf – efallai bydd llawer o bobl wedi cael yr un syniadau.
5. Rhannwch eich gwaith a'ch 'awgrymiadau gwych' gyda rhieni a gofalwyr. Gallech chi wneud hyn trwy anfon llythyr adre, postio ar gyfrif Twitter yr ysgol, neu gynnal noson gyflwyno.

Cam Gweithredu 5: Dewislen ar gyfer newid

Rydyn ni'n gwybod bod plant a phobl ifanc **yn aml yn teimlo eu bod nhw ddim yn cael gwrandawriad** a bod bwlio ar-lein ddim yn derbyn sylw nac yn cael ei gymryd o ddifri.

Bydd y cam gweithredu yma'n gyfle i chi rannu'r gwaith rydych wedi'i wneud fel grŵp gydag athrawon yn eich ysgol neu weithwyr ieuenctid yn eich lleoliad. Gallwch chi hefyd ddefnyddio'r **'Ddevislen ar gyfer Newid'** yn ffordd i gynllunio pa waith bydd eich grŵp gweithredu yn ei wneud.

Dewislen ar gyfer newid yw rhestr o dasgau sy'n cael eu cyflwyno yn null bwydlen. Ar ôl i chi greu un, bydd angen i chi ei rhoi i athro neu weithiwr ieuenctid a thrafod eich syniadau gyda nhw.

Bydd arnoch chi angen

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

Gweithredu

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 canolfan ieuenctid sy'n dweud wrth bobl ifanc beth i'w wneud os byddan nhw'n meddwl eu bod nhw'n cael eu seiberfwlio.
- Ysgrifennu'r 'Awgrymiadau Gwych' ar gyfer rhieni
- Eich syniadau eich hunan!

2. Prif gwrs:

Yn y rhan yma, rhestrwch y camau gweithredu fydd yn cymryd mwy o amser, y bydd angen o bosib iddyn nhw ddigwydd yn y dyfodol, neu lle bydd angen mwy o bobl a mwy o help i'w cyflawni, fel:

- Trefnu ymweliadau ag ysgolion cynradd lleol i siarad â Blwyddyn 5 a Blwyddyn 6 am sut mae delio gyda seiberfwlio a chadw'n ddiogel ar-lein.
- Cynnal sesiwn 'Sgidiau Sam' y tymor yma gyda dosbarth Blwyddyn 7.
- Eich syniadau eich hunan!

3. Rhywbeth melys:

Yn y rhan yma, rhowch eich dymuniadau ar gyfer y dyfodol ac unrhyw newidiadau hoffech chi weld yn eich ysgol a'ch cymuned. Ychwanegwch ddyddiad targed, er mwyn i chi fedru dod nôl a gweld oes unrhyw beth wedi newid:

- 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: Gweithdy Drama

Mae'r gweithdy yma'n annog grwpiau i ddechrau meddwl am beth sy'n digwydd mewn achos o fwlio ar-lein a beth allai gael ei wneud i helpu.

Bydd arnoch chi angen

- Rhywle lle gall y myfyrwyr symud o gwmpas
- Ardal berfformio i grwpiau ddangos eu ffrâm rhewi
- Bwrdd gwyn neu bapur (gweithgaredd ychwanegol)

Cynhesu (dewisol)

Gallech chi chwarae gêm gynhesu gyntaf i weld pa mor dda mae'r grŵp yn gwrando.

Gofynnwch i'r grŵp gerdded o amgylch y stafell. Rhowch gyfarwyddiadau llafar gwahanol wrth iddyn nhw gerdded, e.e. mynd, stopio, clapio, neidio.

Yna gallech chi wirio eu bod nhw'n wir yn gwrando trwy ofyn iddyn nhw wneud y gwrthwyneb, e.e. stopio pan fyddwch chi'n dweud 'mynd' neu neidio pan fyddwch chi'n dweud 'clapio'.

Gweithgaredd

Esboniwch wrth y disgyblion eich bod chi'n mynd i gyflwyno cymeriad dychmygol o'r enw Sam. Rhowch yr wybodaeth ganlynol iddyn nhw am Sam:

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. Gall fod gan Sam unrhyw hunaniaeth rhywedd.

- Rhannwch y grŵp yn niferoedd llai o 4-5 i drafod y cwestiynau canlynol:
 - Beth sy'n digwydd i Sam?
 - Pwy sy'n bwlio Sam?
 - Pam mae hyn yn digwydd?

- Gofynnwch i bob grŵp bach ddangos hyn trwy greu ffrâm rhewi. Gallen nhw ddangos y seiberfwlio ei hun, neu olygfa cyn hynny neu wedyn. Pennwch reolau sylfaenol cyn gosod y ffrâm, e.e. dim cyswllt corfforol.
- Gofynnwch i un grŵp ddangos eu ffrâm i weddill y grŵp. Gofynnwch i bawb arall drafod beth allai fod yn digwydd. Yna, gofynnwch i bob cymeriad ddod allan o'u rolau ac esbonio beth oedd yn digwydd.
- Gofynnwch i'r stafell pa gyngor bydden nhw'n ei roi i Sam yn y sefyllfa yma. Gofalwch fod pawb yn gwrando.
- Gwnewch hyn eto nes bod pob grŵp wedi dangos eu ffrâm a bod pawb wedi trafod atebion posibl.

Ar ddiwedd y sesiwn hon, gofalwch fod pawb yn gwybod ble i fynd i gael help os bydd angen. Mae gwybodaeth yng nghefn y pecyn yma y gallwch ei rhannu gyda phobl ifanc eraill. Efallai byddwch chi hefyd yn gwybod am oedolyn rydych chi'n gallu trystio, yn eich ysgol neu eich grŵp, a fyddai'n medru helpu.

Gweithgaredd ychwanegol:

Gallech chi greu rhestr o atebion i ychwanegu atyn nhw ar ôl i bob grŵp berfformio. Rhwch y rhestr mewn lle amlwg ym mlaen y stafell. Hefyd, gallech chi drafod y cwestiynau yma:

- Ydy'r rhain yn cyfateb i bolisi ymddygiad neu gwrthfwlio eich ysgol/grŵp?
- Oes yna syniadau newydd y gallwch eu rhannu gyda'r athrawon/penaethiaid/cyngor ysgol/gweithwyr ieuencid?



Gweithgaredd 2: Stopio/Dechrau

Gwnewch ddatganiad am y pethau mae angen iddyn nhw STOPIO digwydd a'r pethau mae angen iddyn nhw DDECHRAU digwydd ar y cyfryngau cymdeithasol, gan ddefnyddio'r gweithgaredd yma.

Mae wedi cael ei addasu o [AGENDA](#), adnodd am ddim ar sail cydraddoldeb rhywedd a grewyd gan yr Athro Emma Renold ym Mhrifysgol Caerdydd, ochr yn ochr â Chomisiynydd Plant Cymru, NSPCC Cymru, Cymorth i Ferched Cymru a Llywodraeth Cymru.

Things you need

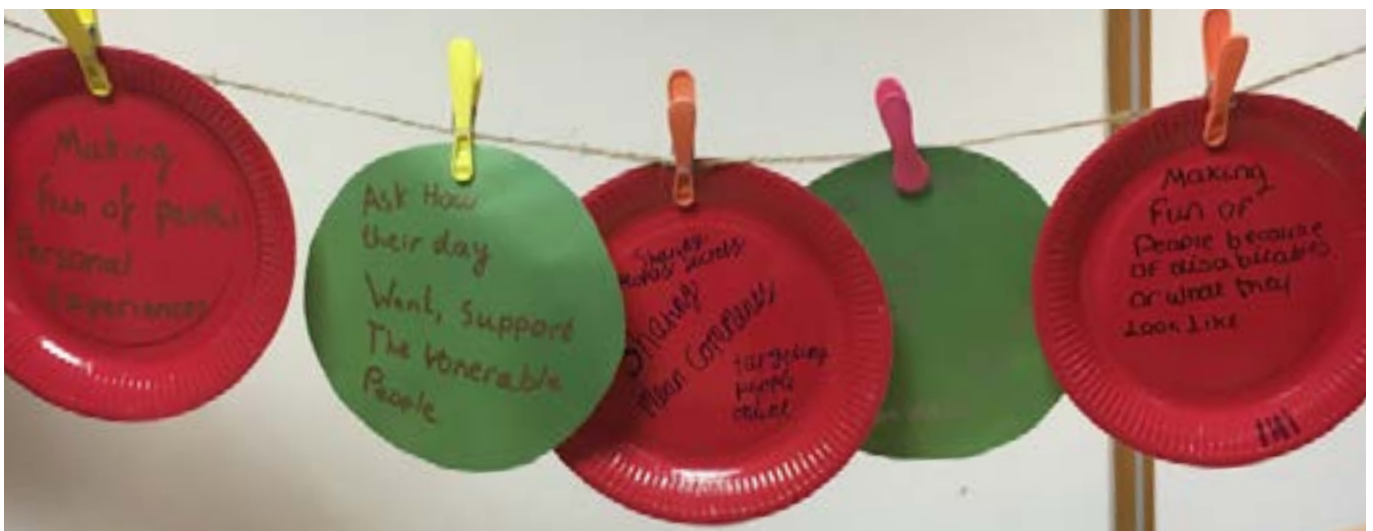
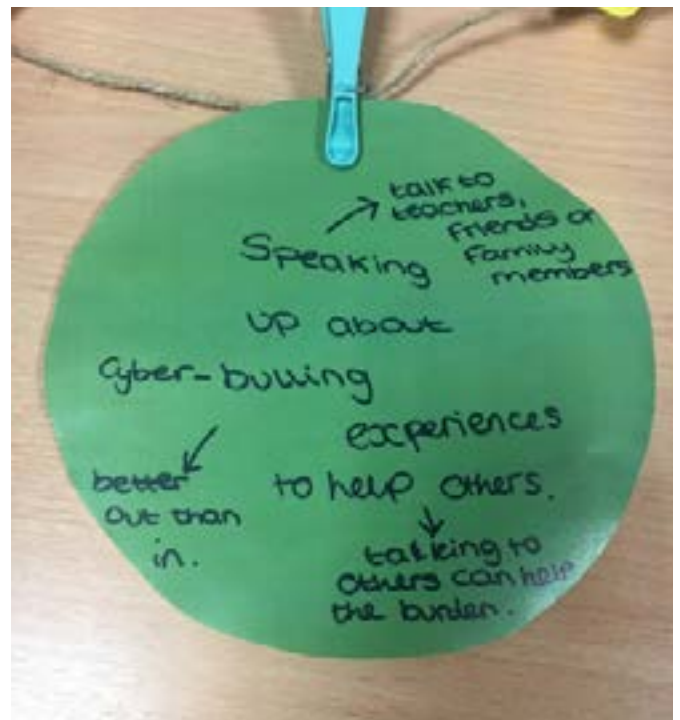
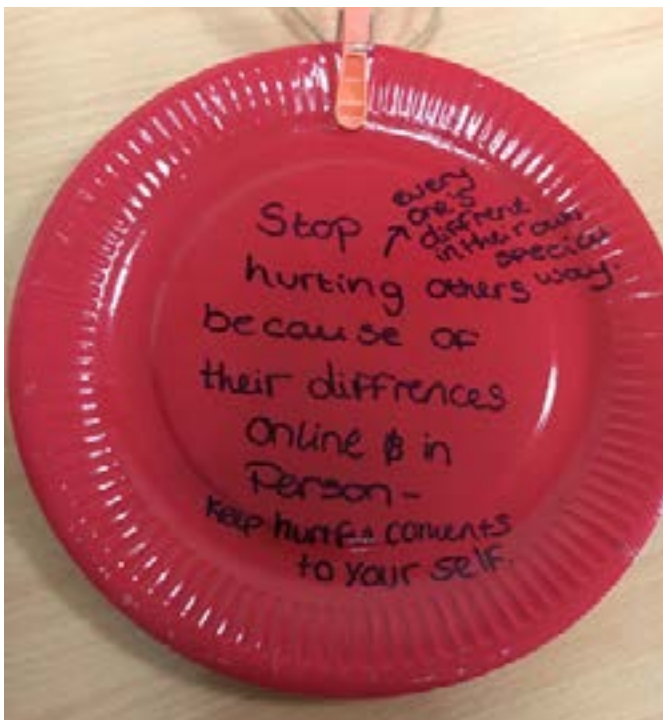
- Platiau papur coch a gwyrdd **neu**
- Templedi ffôn symudol coch a gwyrdd (atodiad)
- Marcwyr
- Llinyn
- Pegiau

Gweithgaredd

- Rhwch y platiau neu'r templedi ffonau symudol i bawb yn y grŵp. Bydd angen bod ganddyn nhw hyd at dri o bob lliw.
- Gofynnwch i'r grŵp feddwl am brofiadau pobl ifanc ar y cyfryngau cymdeithasol. Gallen nhw sôn am eu profiadau eu hunain neu rywbeth mwy cyffredinol. Gofynnwch iddyn nhw feddwl am rywbeth negyddol neu rywbeth dydyn nhw ddim yn ei hoffi.
- Gofynnwch i'r grŵp feddwl am ffyrdd o ddisgrifio'r pethau dydyn nhw ddim yn eu hoffi, gan ddechrau gyda'r gair 'STOPIO', ac ysgrifennu hynny ar eu plât neu eu ffôn symudol coch.
 - e.e. STOPIO bod â disgwyliadau afrealistig ynghylch sut mae pobl yn edrych
- Yna, gofynnwch iddyn nhw feddwl am ffordd o ddisgrifio beth fydden nhw wedi hoffi ei weld yn digwydd yn lle, gan gychwyn gyda'r gair 'DECHRAU'. Gofynnwch iddyn nhw ysgrifennu hyn ar eu plât neu eu ffôn symudol gwyrdd.
 - e.e. DECHRAU gadael sylwadau positif ar ffotograffau pobl.
- Defnyddiwch y pegiau i gysylltu'r enghreifftiau STOPIO a DECHRAU â darn hir o llinyn.
- Gofynnwch i wirfoddolwyr ddarllen eu negeseuon STOPIO a DECHRAU yn uchel. Nawr meddyliwch am sut mae rhoi eich cynlluniau DECHRAU ar waith.

Gweithgaredd ychwanegol:

- Ewch ati i greu arddangosfa o'ch negeseuon STOPIO a DECHRAU rywle yn yr ysgol neu'r lleoliad, lle gall pobl ifanc eraill eu gweld nhw. Allai pobl eraill ychwanegu eu negeseuon STOPIO a DECHRAU eu hunain?
- Gwnewch restr o'r camau gweithredu DECHRAU a chwrdd ag arweinydd yn eich ysgol neu eich grŵp ieuentid i drafod sut mae defnyddio'r syniadau hyn.
- Canolbwyntiwch ar roi un neges STOPIO neu DECHRAU ar waith yn eich ysgol neu eich grŵp bob mis, ac anogwch bobl eraill i wneud yr un peth.



Gweithgaredd 3: Sgidiau Sam

Mae'r gweithgaredd yma'n helpu i sbarduno trafodaeth am effeithiau bwlio ar-lein trwy roi eich hun yn sgidiau rhywun arall.

Bydd arnoch chi angen

- Templed esgid – ar gyfer gwaith unigol (atodiad)
- Darnau mawr o bapur – ar gyfer gwaith grŵp
- Pinnau neu bensiliau lliw
- Hen sgidiau a deunyddiau celf (gweithgaredd ychwanegol)*

Gall y gweithgaredd yma gael ei wneud gan unigolion, gan ddefnyddio'r templed esgid, neu fesul grŵp bach o 3-5 o bobl. Gallai'r grwpiau dynnu llun corff maint llawn neu dynnu llinell o amgylch gwirfoddolwr ar ddarnau mawr o bapur. Pennwch rai rheolau sylfaenol am gyswllt corfforol, a gofalwch fod neb yn tynnu llinellau ar ddillad rhywun.

Gweithgaredd

Esboniwch wrth y disgyblion eich bod chi'n mynd i gyflwyno cymeriad dychmygol o'r enw Sam. Rhowch yr wybodaeth ganlynol am Sam iddyn 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 gwael ar-lein. Gall fod gan Sam unrhyw hunaniaeth rhywedd.

Gofynnwch i'r grŵp ystyried rhoi eu hunain 'yn sgidiau Sam'.

- Gofynnwch iddyn nhw feddwl neu drafod beth allai fod yn digwydd i Sam. Ysgrifennwch beth sy'n digwydd i Sam, a sut mae hynny'n gwneud i Sam deimlo, tu mewn i'r esgid/siâp corff.
- Nodwch bod y materion a'r teimladau tu mewn i'r esgid/siâp corff – mae hyn yn adlewyrchu pa mor aml mae seiberfwlio yn cael ei guddio gan bobl ifanc (cadw fe iddyn nhw eu hunain) yn hytrach na'i rannu.
- Gofynnwch i unigolion a grwpiau rannu rhai o'r pethau maen nhw wedi ysgrifennu. Trafodwch effeithiau bwlio ar-lein fel grŵp.
- Ar y tu allan i'r esgid neu siâp y corff, ysgrifennwch beth allai gael ei wneud i helpu Sam, a sut gallai Sam helpu ei hunan.

- Gofynnwch i'r grwpiau/unigolion roi adborth, trafodwch strategaethau ymdopi a champau gweithredu y gall pobl ifanc, rhieni, athrawon a gweithwyr ieuenctid eu defnyddio. Cyfeiriwch at bolisi ymddygiad/gwrthfwlio'r ysgol a sut mae'r ysgol yn cadw cofnod o seiberfwlio ac yn delio gydag e.

Gweithgaredd ychwanegol: Creu celf gyfoes a ysbrydolwyd gan 'sgidiau Sam'

Defnyddiwch hen bâr o sgidiau i ddatblygu themâu'r gweithgaredd yma ymhellach, a meddwl am effeithiau posibl seiberfwlio ar Sam. Gallech chi ddefnyddio tu mewn y sgidiau i archwilio teimladau, a'r tu allan i feddwl am sut gallai pawb gydweithio i daclo seiberfwlio yn yr ysgol ac mewn grwpiau cymunedol. Gallai dosbarth/grŵp cyfan greu eu gwaith celf unigol eu hunain. Trefnwch arddangosfa gelf i ddangos y gwaith pwerus yma a rhannu eich negeseuon am sut mae taclo seiberfwlio.

Bu grŵp o artistiaid ifanc sy'n rhan o'r 'Cryw Celf' yn archwilio'r syniad o roi eu hunain yn 'sgidiau Sam'. Defnyddiodd y grŵp hen bâr o sgidiau yn fan cychwyn ar gyfer eu hymatebion unigol, gan addasu ac ychwanegu deunyddiau a gwrthrychau newydd i greu eu celf 3D cyfoes eu hun. Dyma rai enghreifftiau gwych o'r gwaith 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 4: Dominos

Mae'r gweithgaredd yma'n helpu pobl ifanc i feddwl am sut gall bwlio waethygu, a beth allai gael ei wneud i helpu. Mae'r senario yn y stori wedi cael ei ddatblygu o weithdai gydag Ysgol Uwchradd y Rhyl a phobl ifanc yng Nghynhadledd Cydraddoldeb Rhywedd Ieuencid Unity.

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

Bydd arnoch chi angen

- Cardiau stori (atodiad)

Gweithgaredd

Gweithiwch mewn grwpiau o dri i chwarae dominos gan ddefnyddio'r cardiau stori. Rhannwch y cardiau rhwng y chwaraewyr a gweithiwch ar y cyd i roi'r cardiau yn eu trefn.

Mae rhai 'cardiau trafod' yn y set gyda border gwyrdd, pan fyddwch chi'n rhoi'r cardiau yma i lawr, mae angen trafod y cwestiynau canlynol:

- Beth mae'r person yma'n ei wneud?
- Beth gallai'r person/bobl fod yn ei deimlo?
- Beth gallen nhw wneud i helpu?

Ar ddiwedd y gêm, gall arweinydd y gweithgaredd glywed syniadau gan y dosbarth neu'r grŵp cyfan.

Gweithgaredd ychwanegol:

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 5: Bwlio neu Wamalu

Gweithgaredd yw hwn a ddatblygwyd gan Meic a SchoolBeat, ac sy'n hybu trafodaeth ynghylch y gwahaniaethau rhwng 'bwlio' a 'gwamalu'. Dywedodd pobl ifanc ac athrawon wrthyn ni fod y llinell rhwng y ddau yn gallu bod yn niwlog weithiau.



Gwasanaeth llinell gymorth i blant a phobl ifanc hyd at 25 oed yng Nghymru 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 SMS, neu wibnegeseua. Mae Meic yn gyfrinachol, yn ddiennw, yn ddi-dâl, ac ar eich cyfer chi.



Gall **SchoolBeat** a'ch Swyddog Heddlu Ysgol eich helpu i ddeall effeithiau niweidiol bwlio a chynnig strategaethau sy'n gallu eich helpu i'w ddatrys. Mae eu gwefan, www.SchoolBeat.org, yn cynnwys llwyth o wybodaeth ac adnoddau i'ch helpu.

Bydd arnoch chi angen

- Darnau mawr o bapur
- Pinnau ysgrifennu
- Fideos (ar gael o [sianel YouTube Meic](#))
- Sgrîn

Gweithgaredd

Gallech chi ddefnyddio'r cynllun gwers a'r cyflwyniad sydd ar gael ar [Hwb](#), neu ddilyn y cynllun gwers isod (a addaswyd o Meic/SchoolBeat) a chreu eich cyflwyniad eich hun.

Cyflwyniad	<p>Yn y wers hon, byddwn ni'n edrych ar un digwyddiad byr rhwng tri ffrind ar eu ffordd i'r ysgol.</p> <p>Byddwn ni'n gweld yr un digwyddiad o safbwynt pob unigolyn, er mwyn meddwl am sut roedd pob un ohonyn nhw'n teimlo a beth gallen nhw fod wedi'i wneud yn wahanol.</p> <p>Wrth wyllo, ceisiwch ddychmygu eich hunan yn eu sgidiau nhw, a meddyliwch sut byddech chi'n teimlo.</p>	5 munud
Gweithgaredd cychwynnol	<p>Gofynnwch i'r dysgwyr ddyfalu faint o blant a phobl ifanc mae bwlio wedi effeithio arnyn nhw. Casglwch nifer o atebion.</p> <p>Gofynnwch i dri chwarter o'r stafell sefyll i fyny. Esboniwch mai dyma nifer y plant a'r bobl ifanc sydd naill ai wedi cael eu bwlio neu'n nabod rhywun sydd wedi cael hynny'n digwydd iddyn nhw (74% - Meic Cymru)</p>	5 munud

<p>Gwaith grŵp</p>	<p>1. Mewn grwpiau, gofynnwch i'r dysgwyr ystyried y cwestiynau sy'n dilyn a nodi eu hatebion ar eu papur.</p> <p>C1) Beth yw 'gwamalu'? Allwch chi gynnig diffiniad? C2) Beth yw bwlio? Allwch chi gynnig diffiniad? C3) Beth yw'r gwahaniaeth rhwng gwamalu a bwlio?</p> <p>2. Rhannwch y diffiniadau hyn:</p> <p>Gwamalu berf: 'cyfnewid sylwadau sy'n pryfocio mewn ffordd chwareus, gyfeillgar'</p> <p>"roedd llawer o wamalu hwyliog"</p> <p>Cyfystyron: tynnu coes, mwynhau jôc, bod yn ddoniol/ffraeth, pryfocio, cael hwyl.</p> <p>Bwlio Berf: 'pan fydd rhywun yn fwriadol yn niweidio, yn rheoli, yn bygwth neu'n codi ofn ar berson droeon dros amser'</p> <p>"cafodd y ferch ei bwlio nes iddi eu helpu"</p> <p>Cyfystyron: poenydio, bygwth, aflonyddu, erlid.</p> <p>Oedd unrhyw grwpiau yn agos? Mae'n bwysig nodi bod bwlio'n brifo'n fwriadol, a'i fod yn digwydd droeon dros gyfnod o amser.</p>	<p>15 munud</p>
<p>Fideo 1 'Stori Aaron'</p> <p>Ar gael ar sianel YouTube Meic</p>	<p>Gwylwch fideo 'Stori Aaron'. Gofynnwch y cwestiynau canlynol i'r dysgwyr, a gofynnwch iddyn nhw esbonio eu hatebion a mynegi eu barn:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ai bwlio sydd yma? Ai jôc sydd yma? Pam? ● Ydych chi'n teimlo bod hyn wedi digwydd o'r blaen? ● Sut mae Aaron yn teimlo? ● Ydy Chris yn fwli? ● Ydy Beth yn fwli? 	<p>5 munud</p>

<p>Fideo 2 ‘Stori Beth’ Ar gael ar sianel YouTube Meic</p>	<p>Gwylwch fideo ‘Stori Beth’. Gofynnwch y cwestiynau canlynol i’r dysgwyr a gofynnwch iddyn nhw esbonio eu hatebion a mynegi eu barn:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Beth welodd y person? Ydy e’n ddigon i roi gwybod amdano/ddylen nhw ddweud wrth athro? ● Beth am nawr, ydy Beth yn fwli? ● Beth allen nhw fod wedi gwneud yn wahanol? 	<p>5 munud</p>
<p>Fideo 3 ‘Stori Chris’ Ar gael ar sianel YouTube Meic</p>	<p>Gwylwch fideo ‘Stori Chris’. Gofynnwch y cwestiynau canlynol i’r dysgwyr a gofynnwch iddyn nhw esbonio eu hatebion a mynegi eu barn:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ydy Chris yn cael ei fwlio? ● Ydy Chris yn fwli? ● Beth alle fe fod wedi gwneud yn wahanol? 	<p>5 munud</p>
<p>Sesiwn Lawn</p>	<p>Gofynnwch i’r dysgwyr ble gallai rhywun yn y sefyllfa yma gael help. Ysgrifennwch eu hatebion ar ddarn mawr o bapur ym mlaen y stafell. Ychwanegwch y canlynol fel awgrymiadau, os na fydd neb yn sôn amdanyn nhw:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Rhiant, gofalwr neu sibling (brawd neu chwaer) ● Ffrind rydych chi’n trystio ● Athro ● Llinell gymorth, fel Meic Cymru ● Swyddog Heddlu eich Ysgol – gall bwlio fod yn drosedd! <p>Atgoffwch y dysgwyr am y pwyntiau yma:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Gallai fod angen help ar y person sy’n bwlio hefyd, felly trwy ddweud wrth rywun efallai byddwch chi’n helpu nhw i ddatrys eu problem yn ogystal. ● Dyw e ddim yn werth cael niwed id dal gafael ar eiddo neu arian. Os byddwch chi’n teimlo dan fygythiad, rhowch beth maen nhw isie iddyn nhw. Gallwch chi gael rhagor o eiddo, ond allwch chi ddim rhoi pris ar eich diogelwch. ● Y peth mwyaf pwysig: peidiwch â beio eich hun – cofiwch fod neb yn haeddu dioddef bwlio. 	<p>15 munud</p>

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 gymryd eich pryderon 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 amdanyn 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 mannau 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



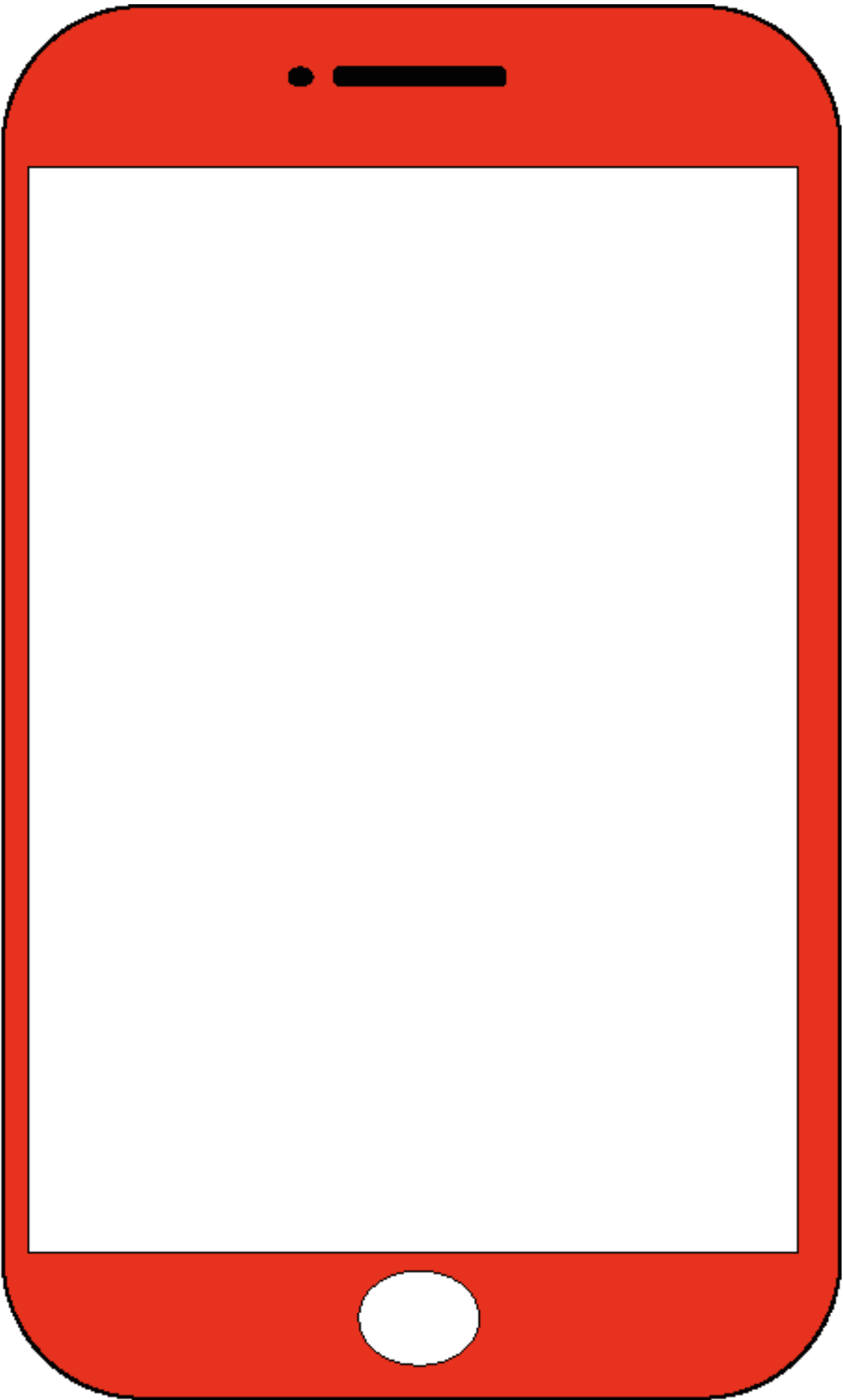
Gwasanaeth llinell gymorth i blant a phobl ifanc hyd at 25 oed yw Meic. Mae ar agor o 8am tan hanner nos, 7 diwrnod yr wythnos, a gallwch chi gysylltu â nhw yn Gymraeg neu yn Saesneg. Gallwch chi ffonio nhw, anfon tecst, neu wibnegeseua. Mae Meic yn gyfrinachol, yn ddienw, yn ddi-dâl, ac ar eich cyfer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

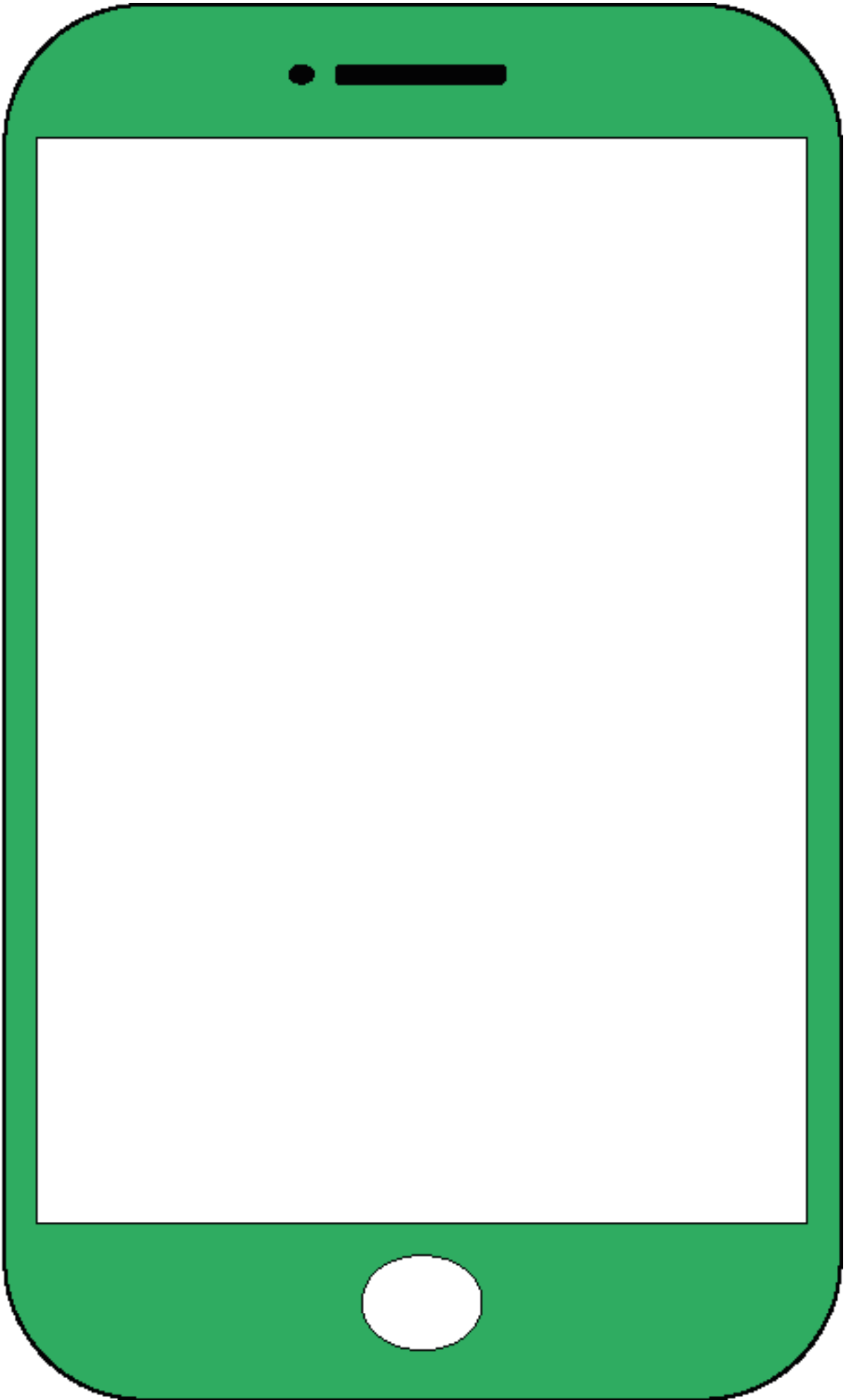
Gwefan (gydag opsiwn sgwrsio ar-lein): <https://www.meiccymru.org/>

Rhadffôn: 080880 23456

Tecst: 84001

Atodiad





Gweithgaredd 2: templed DECHRAU

Gweithgaredd 3: templed sgidiau Sam

