

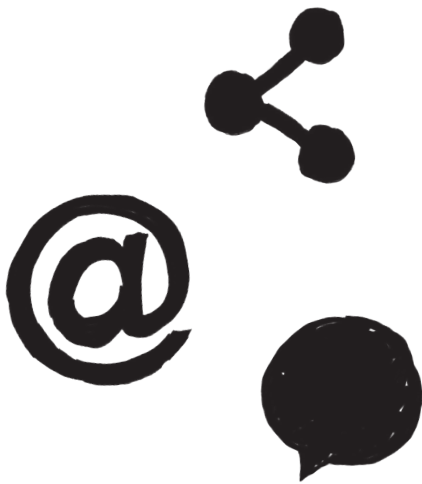
Aflonyddu rhywiol ar-lein Cynlluniau gwersi

Cynlluniau gwersi i bobl ifanc
13 – 17 oed

Pecyn ar gyfer yr
Ymgyrch gan



Codi Llaw,
Codi Llais!



Gair am y pecyn hwn

Mae'r cynlluniau gwersi a'r gweithgareddau hyn wedi cael eu dylunio i fynd i'r afael â mater aflonyddu rhywiol ar-lein ymysg pobl ifanc 13 – 17 oed. Gan ddefnyddio canfyddiadau arolwg gyda dros 3000 o bobl ifanc, a gweithio ochr yn ochr â phobl ifanc ac addysgwyr, eu nod yw rhoi cyfle i bobl ifanc archwilio eu hagweddau a'u safbwyntiau eu hunain, a thrafod ffyrdd o herio ymddygiad annerbyniol ar-lein. Mae'r broses adrodd yn thema allweddol sy'n rhedeg drwy gydol y pecyn, ac mae'r gwahanol opsiynau adrodd yn cael eu harchwilio a'u hegluro.

Mae cyfleoedd i addasu ac ymestyn pob gweithgaredd, yn ogystal â gwybodaeth ychwanegol ar gyfer addysgwyr er mwyn deall cefndir y materion dan sylw, ac arweiniad ar drafod y rhain gyda dysgwyr.

Mae Project deSHAME yn gydweithrediad rhwng Childnet (UK), Kek Vonal (Hwngari), Save the Children (Denmarc) ac UCLan (UK), ac mae'n cael ei ariannu ar y cyd drwy raglen Daphne yr Undeb Ewropeaidd.

PROJECT deSHAME

Ecsbloetio Digidol ac Aflonyddu Rhywiol Ymysg Pobl Ifanc Dan Oed yn Ewrop
Deall, Atal, Ymateb



Cyd-gyllidir gan
yr Undeb Ewropeaidd

Aflonyddu rhywiol ar-lein


Cynlluniau gwersi


Gwers #1 – Rheolau sylfaenol - Sut beth yw amgylchedd dysgu diogel a chefnogol?	t.2
Gwers #2 – Adnabod – Beth yw aflonyddu rhywiol ar-lein?	t.5
Atodiad 1	t.10
Atodiad 2a	t.11
Atodiad 2b	t.12
Atodiad 3	t.13
Atodiad 4	t.14
Gwers #3 – Ymateb – Sut gallwn ni gefnogi dioddefwyr aflonyddu rhywiol ar-lein?	t.15
Atodiad 1	t.17
Atodiad 2	t.21
Gwers #4 – Rhoi gwybod – Beth sy'n digwydd pan fyddwch chi'n rhoi gwybod am aflonyddu rhywiol ar-lein?	t.22
Atodiad 1	t.28
Atodiad 2	t.31
Atodiad 3	t.33
Dewislen gweithgareddau cyflym	t.34
Atodiad 1	t.36
Atodiad 2a	t.37
Atodiad 2b	t.38

Canllawiau'r cynllun gwर्स ac allwedd


Drwy gydol y cynlluniau gwर्स rydyn ni wedi tynnu sylw at ganllawiau ychwanegol i'ch helpu i lywio drwy'r gweithgareddau a defnyddio gweddill y pecyn. Edrychwch am y symbolau canlynol:

 **Nodiadau addysgwyr**
Mae'r rhain yn rhoi gwybodaeth gefndir am wahanol faterion a chyngor ar gyfer eu trafod gyda dysgwyr.

 **Cymorth i ddysgwyr ag anghenion ychwanegol**
Awgrymiadau ar gyfer ffyrdd o addasu'r gweithgareddau i ddiwallu anghenion dysgwyr sydd ag anghenion dysgu ychwanegol. .

 **Hysbysiad / cyfeiriad / rhybudd**
Mae hwn yn tynnu sylw at bwyntiau lle mae gan ddogfen neu dudalen arall yn y pecyn wybodaeth bellach, neu'n ymwneud â gweithgaredd arall.

 **Nodiadau trafod**
Mae hwn yn dangos gweithgareddau sy'n cynnwys trafodaeth a chyfleoedd ar gyfer trafodaeth grŵp.

 **Her bellach**
Awgrymiadau ar gyfer gweithgareddau sy'n gallu datblygu dysgu'r dysgwyr ymhellach. Gall hefyd fod yn addas fel gwaith cartref.

Gwers #1

Rheolau sylfaenol

Sut beth yw amgylchedd dysgu diogel a chefnogol?

13-17 oed

⌚ 45 munud

Amlinelliad o'r wers:

Gosod rheolau sylfaenol

Yn y wers hon, bydd dysgwyr yn dod i gytundeb grŵp ar y math o amgylchedd a fydd yn eu helpu i drafod pynciau anodd a sensitif mewn ffordd ddiogel a pharchus.

Byddant yn cytuno ar gyfres o reolau sylfaenol i bawb eu dilyn, ac yn gwneud awgrymiadau ynghylch sut yr hoffent gael eu cefnogi gan eu hathro/addysgwr.

Amcan y wers:

Creu lle diogel i drafod aflonyddu rhywiol ar-lein.

Deilliannau dysgu:

Bydd dysgwyr yn gallu:

- Deall ac awgrymu disgwyliadau ymddygiad yn ystod y gweithgareddau a gynlluniwyd
- Nodi anghenion unigol i deimlo'n gyfforddus i gymryd rhan yn y gweithgareddau a gynlluniwyd
- Mynegi disgwyliadau o safbwynt yr addysgwr yn ystod y gweithgareddau a gynlluniwyd

Geirfa:

'Rheolau sylfaenol'

'Amgylchedd'

'Diogel'

'Parch'

'Disgwyliadau'

Cyn y wers:

- Darllenwch y Canllawiau Addysgu i gael gwybodaeth am aflonyddu rhywiol ar-lein a rhagor o gyngor ar sut i gyflwyno'r gwersi hyn.
- Atgoffwch eich hun am weithdrefnau adrodd eich ysgol a siaradwch â'ch Person Diogelu Dynodedig (DSP) am sut mae'r ysgol yn cefnogi dysgwyr sy'n gwneud adroddiad.

Gweithgaredd

Amseru

Adnoddau

I ddechrau	Gweithgaredd trefnu Faint...?	10 munud
Gweithgaredd 1	Rheolau sylfaenol mewn grwpiau	15 munud Papur siart troi, beiros
Gweithgaredd 2	Disgwyliadau	15 munud Papur siart troi, beiros
Sesiwn gyda phawb	Crynodeb	5 munud

I ddechrau

🕒 10 munud

I baratoi ac annog gwaith tîm, gofynnwch i'r dysgwyr feddwl faint o gyfrifon ar-lein maen nhw'n eu defnyddio'n rheolaidd (e.e. cyfrifon cyfryngau cymdeithasol gwahanol, cyfrifon gemau, cyfrifon e-bost).

Gofynnwch i'r dysgwyr drefnu eu hunain mewn llinell yn nhrefn y nifer isaf o gyfrifon ar-lein, i'r mwyaf.

Trafodwch gyda dysgwyr ar gyfer beth maen nhw'n defnyddio eu cyfrifon, a beth maen nhw'n hoffi ei wneud ar-lein.

Gweithgaredd 1

🕒 15 munud

Eglurwch i'r dysgwyr:

“Yn y gwersi nesaf byddwn yn edrych ar aflonyddu rhywiol, a sut gall hyn ddigwydd ar-lein. Mae materion fel hyn yn gallu bod yn sensitif iawn ac yn anodd siarad amdanyh nhw weithiau. Mae'n iawn teimlo'n ansicr neu ofyn cwestiynau, ond mae hefyd yn bwysig ein bod ni fel grŵp yn cytuno ar sut i drin ein gilydd yn ystod y gwersi hyn a bod pawb yn teimlo'n gyfforddus ac yn ddiogel i gymryd rhan. I wneud hyn, byddwn yn cytuno ar gyfres o reolau sylfaenol ac yn ystyried pa ymddygiad sy'n dderbyniol yn ystod y gwersi hyn.”

Gofynnwch i'r grŵp fyfyrion'n dawel ynghylch sut yr hoffent i bobl eraill ymddwyn a gweithredu yn ystod y gwersi hyn. Rhannwch y grŵp yn nifer o grwpiau llai, a rhowch ddarn o bapur siart troi i bob un. Gofynnwch iddynt feddwl am reolau sylfaenol yr hoffent i bawb eu dilyn wrth drafod pynciau sensitif. Anogwch nhw i fynegi eu datganiadau mewn ffordd gadarnhaol e.e. “Rydyn ni'n gwrandao ar ein gilydd ac yn parchu ein gwahanol safbwyntiau” yn lle “fyddwn ni ddim yn tarfu ar ein gilydd nac yn amharchus.”

Dewch at eich gilydd fel grŵp cyfan i rannu a chreu prif restr o reolau sylfaenol.



Nodyn am gynllun eistedd:

Penderfynwch ymlaen llaw a ydych chi am newid cynllun eistedd eich ystafell ddosbarth, e.e. eistedd mewn cylch neu newid y cynllun eistedd. Gellir defnyddio'r weithred o aildrefnu neu newid seddi i atgoffa dysgwyr bod gwersi newydd wedi dechrau, a bod y rheolau sylfaenol bellach ar waith.

Os nad yw rhai o'r awgrymiadau ar y rhestr isod wedi'u cynnwys, gofynnwch i'r grŵp am ganiatâd i'w hychwanegu. Peidiwch â defnyddio'r rhestr ganlynol i gyd – cyflwynwch y rhai nad ydynt wedi'u cynnwys yn barod ar y brif restr sydd wedi'i chreu gan y dysgwyr.

- Byddwn bob amser yn brydlon.
- Os na allwn fod yn bresennol neu os nad ydym yn teimlo'n gyfforddus, byddwn yn dweud wrth rywun ymlaen llaw.
- Byddwn bob amser yn parchu pawb yn y grŵp
- Byddwn yn cadw popeth sy'n cael ei drafod yn ystod y wers yn gyfrinachol.
- Rydyn ni'n gwybod nad oes atebion anghywir – mae pawb yno i ddysgu.
- Rydyn ni'n gwybod nad oes yn rhaid i ni ateb na thrafod pethau nad ydyn ni eisiau eu gwneud.
- Rydyn ni'n gwybod bod y wers hon yn lle diogel, heb drais – corfforol na geiriol.
- Byddwn yn trin eraill fel y byddem ni'n dymuno cael ein trin.
- Byddwn yn defnyddio ein ffonau yn unol â rheolau'r ysgol (cyfeiriwch at bolisi eich ysgol ar ddefnyddio dyfeisiau personol yn ystod gwersi)



Gweler t.10 yn y Canllawiau Addysgu am ragor o gyngor ar sefydlu amgylchedd diogel ar gyfer gwersi o ansawdd uchel.

Adolygwch y rheolau sylfaenol a gwnewch yn siŵr bod pawb yn cytuno â nhw. Os nad yw hyn yn bosibl, gweithiwch drwyddynt nes bod pawb yn cytuno. Gallech ofyn i bob dysgwr lofnodi eu henwau o amgylch y rhestr o reolau i ddangos eu bod yn cytuno i'w dilyn.

Dangoswch y prif restr o reolau sylfaenol mewn lle amlwg yn yr ystafell.



Nodyn ar iaith: Mae galw enwau, defnyddio iaith sarhaus a rhegi yn aml yn rhan o aflonyddu rhywiol ar-lein. Yr addysgwr sy'n penderfynu a yw dysgwyr yn gallu defnyddio'r rhain yng nghyd-destun y wers – er enghraifft, egluro senario neu ailadrodd enghraifft. Byddwch yn glir ynghylch y disgwyliadau o'r dechrau a'u rhoi ar waith yn gyson. Os caniateir defnyddio'r math hwn o iaith, esboniwch mai dim ond os yw'n berthnasol y dylid ei defnyddio ac nad yw'n awgrymu y gall dysgwyr ei defnyddio heb reswm da dros wneud hynny.

Gweithgaredd 2

🕒 15 munud

Adnoddau:

Papur siart troi
Beiros

Rhannwch y bwrdd gwyn neu ddarn o bapur siart troi yn ddwy golofn. Ychwanegwch dic ar un ochr a chroes ar y llall.

Eglurwch i'r grŵp eich bod chi, fel yr athro/addysgwr, eisiau gwneud yn siŵr eich bod yn dilyn y rheolau sylfaenol hefyd, a'ch bod eisiau cefnogi'r dysgwyr i drafod y materion hyn mewn ffordd sy'n gwneud iddyn nhw deimlo'n ddiogel a bod rhywun yn gwrando arnyn nhw.

Rhannwch y dysgwyr yn grwpiau o 5 neu 6 a gofyn iddyn nhw feddwl beth maen nhw'n ei ddisgwyl gan eu hathro/addysgwr – beth maen nhw'n ei feddwl sy'n ddefnyddiol ac yn gefnogol, a beth sydd ddim.

Gofynnwch am adborth, ac ychwanegwch yr awgrymiadau hyn at y golofn briodol. Efallai y bydd angen i chi egluro eich rôl os bydd unrhyw ddisgwyliadau yn rhy afrealistig. Fodd bynnag, mae'n bwysig cymryd eich dysgwyr o ddifri, ac awgrymu opsiynau gwahanol a allai fod yn fwy priodol a rhesymol.

Ar yr adeg hon, mae'n bwysig egluro eich safbwynt ar ddatgeliadau. Atgoffwch y dysgwyr eich bod chi i gyd wedi cytuno yn y rheolau sylfaenol i gadw'r trafodaethau rydych chi'n eu cael yn gyfrinachol, ac i beidio â'u trafod â phobl y tu allan i'r grŵp. Dylech gynnwys eich hun yn y rheol sylfaenol hon a'i hychwanegu at y rhestr os nad yw yno'n barod.

Yr unig eithriad i hyn yw eich dyletswydd fel aelod o staff i fynd ar drywydd unrhyw beth sy'n peryglu diogelwch plentyn. Egluro:

“Byddaf hefyd yn dilyn y rheol sylfaenol am gyfrinachedd, ond mae un eithriad i hyn. Os bydd unrhyw un yn y grŵp yn rhannu eu bod yn cael eu brifo neu eu cam-drin gan rywun, fy nghyfrifoldeb i fel aelod o'r ysgol hon yw gwneud yn siŵr eich bod yn ddiogel ac yn helpu i'ch amddiffyn rhag niwed. Os byddaf yn dysgu bod rhywun yn eich brifo, byddaf yn gwneud popeth o fewn fy ngallu i'ch helpu ac i atal hyn rhag digwydd eto.

Efallai y bydd adegau pan fyddwch chi'n teimlo'n anghyfforddus am rannu rhywbeth personol iawn yn y grŵp. Dydych chi ddim yn gorfod gwneud hyn os nad ydych chi eisiau. Ond, os hoffech chi siarad â mi am rywbeth ar eich pen eich hun, mae gennych gyfle i wneud hyn bob amser. Dim ond gofyn sydd angen i chi ei wneud, ac fe wnawn ni drefnu amser i siarad ar ein pen ein hunain.”



Gweler t.10 yn y Canllawiau Addysgu am ragor o gyngor ar drefnu lleoliad y wers.

Sesiwn gyda phawb

🕒 5 munud

Gofynnwch i wirfoddolwyr grynhoi prif negeseuon y rheolau sylfaenol mewn nifer o eiriau sy'n lleihau'n raddol. Er enghraifft, mae'r dysgwr cyntaf yn ei grynhoi mewn 15 gair, y nesaf mewn 10 gair, y nesaf mewn 5 gair, nes bod dysgwr yn gallu crynhoi'r negeseuon allweddol mewn un gair.

Gwers #2 Adnabod

Beth yw aflonyddu rhywiol ar-lein?

13-17 oed

⌚ 45 munud

Amlinelliad o'r wers:

Adnabod aflonyddu rhywiol ar-lein

Yn y wers hon, bydd dysgwyr yn nodi beth yw aflonyddu rhywiol ar-lein a'r amrywiaeth o ymddygiadau mae'n eu cynnwys. Gan ddefnyddio gweithgareddau trafod a rhyngweithiol, bydd dysgwyr yn myfyrio ar y math o ymddygiad y gallant ei weld ar-lein, yn edrych ar faterion cydsyniad a sut mae hyn yn helpu i ddiffinio aflonyddu rhywiol ar-lein. Wrth allu adnabod aflonyddu rhywiol ar-lein, bydd pobl ifanc mewn sefyllfa well i beidio â bod yn rhan ohono.

Amcan y wers:

Deall pa fathau o ymddygiad sy'n gyfystyr ag aflonyddu rhywiol ar-lein.

Deilliannau dysgu:

Bydd dysgwyr yn gallu...

- Diffinio'r term aflonyddu rhywiol ar-lein
- Adnabod enghreifftiau o aflonyddu rhywiol ar-lein
- Deall yr effaith emosiynol y gall aflonyddu rhywiol ar-lein ei chael ar y rhai sy'n gysylltiedig

Geirfa:

'Aflonyddu'
'Perthynas'
'Cydsyniad'
'Rhywiol'
'Ffiniau'

Cyn y wers:

- Darllenwch y Canllawiau Addysgu i gael gwybodaeth am aflonyddu rhywiol ar-lein a rhagor o gyngor ar sut i gyflwyno'r gwersi hyn.
- Gweithiwch gyda'r grŵp i gytuno ar gyfres o reolau sylfaenol. Gweler y Wers Gosod Rheolau Sylfaenol ar t.2. Gwnewch yn siŵr bod y rhain i'w gweld yn glir yn yr ystafell.
- Atgoffwch eich hun am weithdrefnau adrodd eich ysgol a siaradwch â'ch Person Diogelu Dynodedig (DSP) am sut mae'r ysgol yn cefnogi dysgwyr sy'n gwneud adroddiad.

Gweithgaredd

Gweithgaredd		Amseru	Adnoddau
I ddechrau	Cymharu senario	5 munud	
Gweithgaredd 1	Diffinio aflonyddu rhywiol ar-lein	10 munud	Atodiad 1
Gweithgaredd 2	Fflyrtio yn erbyn aflonyddu – Ble mae'r llinell?	10 munud	Atodiad 2a Opsiyonol – llinyn a phegiau Atodiad 2b
Gweithgaredd 3	Emosiynau ac effaith	15 munud	Atodiad 3 ac Atodiad 4
Gweithgaredd dewisol	Sedd boeth	45 munud	
Sesiwn gyda phawb	Dysgu ar y cyd	5 munud	



Edrychwch eto ar ddisgwyliadau ymddygiad y cytunodd y dysgwyr arnynt yn y Wers Rheolau Sylfaenol.

I ddechrau

🕒 5 munud

Dangoswch neu darllenwch y senarios canlynol yn uchel a gofynnwch i'r grŵp fyfyrion'n dawel ar sut mae pob un yn wahanol.

1. Tynnwyd llun o ferch, Ama, yn cofleidio bachgen, Callum, nad oedd yn gariad iddi. Mae Ama a Callum yn ffrindiau agos iawn ac maent bob amser yn gwneud jôc y bydd pobl yn meddwl eu bod yn gwpl. Mae ganddyn nhw jôc fewnol bod gan Ama lawer o gariadon gwahanol. Postiodd Ama y llun ar-lein ac anfonodd Callum neges uniongyrchol at Ama yn dweud 'slag (emoji wyneb yn wincio 😊)'.
2. Tynnwyd llun o ferch, Ama, yn cofleidio bachgen, Callum, nad oedd yn gariad iddi. Anfonwyd y llun at bobl yn eu hysgol ac ysgolion eraill yn yr ardal. Roedd pobl yn tynnu sgrin luniau ac yn ei bostio i'w straeon ar-lein, gan wneud sylwadau gyda themau fel 'slwt', 'slag' a 'cheater'.

Cwestiynau myfyriol:

- Sut byddech chi'n disgrifio perthynas Ama a Callum?
- Pam wnaeth Callum anfon y neges honno at Ama yn Senario 1?
- Anfonodd Callum ei neges yn breifat, nid yn gyhoeddus. Pam?
- Pam wnaeth pobl eraill dynnu sgrin luniau o lun Ama yn Senario 2?
- Roedd pobl eraill wedi rhannu llun Ama yn Senario 2. Yn eich barn chi, pa effaith gafodd hyn ar Ama a Callum?
- Pwy sy'n gyfrifol am rannu llun Ama gyda grŵp ehangach o bobl?
- Yn eich barn chi, beth yw'r gwahaniaeth rhwng gweithredoedd Callum a gweithredoedd y bobl ifanc eraill?
- A fyddai'r canlyniadau'n wahanol pe bai Callum wedi postio'r llun, ac nid Ama?

Cymorth i ddysgwyr ag anghenion ychwanegol: Gweithiwch gyda dysgwyr i ddeall pob senario a mynd drwy bob un cam wrth gam. Efallai yr hoffech dynnu llun o bob cymeriad i helpu i ddarlunio pob un. Gallech hefyd ddarparu rhestr o emosiynau a gofyn i ddysgwyr benderfynu a ydynt yn berthnasol i Senario 1 neu Senario 2, e.e. Llonydd, trist, dryslyd, cyffrous ac ati.

Gweithgaredd 1

10 munud

Eglurwch fod Senario 2 yn enghraifft o aflonyddu rhywiol ar-lein gan gymheiriaid, sef ffocws y wers hon. Esboniwch fod 'cymheiriaid' yn disgrifio'r adeg y bydd yn digwydd rhwng pobl ifanc mewn cymunedau lleol, e.e. yn yr ysgol, neu mewn ardal leol.

Rhannwch y grŵp yn barau. Rhowch gopi o **Atodiad 1** i bob pâr a gofyn iddynt feddwl am eiriau sy'n gysylltiedig â phob un o'r tri them ('aflonyddu', 'rhywiol' ac 'ar-lein').

Cymorth i ddysgwyr ag anghenion ychwanegol: Efallai y byddwch am ddarparu'r diffiniad o aflonyddu rhywiol ar-lein a gofyn i ddysgwyr wneud nodiadau ar y papur am yr holl bethau y mae'n gwneud iddynt feddwl amdanynt neu deimlo.

Gofynnwch i bob pâr feddwl am eu diffiniad eu hunain o aflonyddu rhywiol ar-lein, yng nghyd-destun cymheiriaid. Cymerwch awgrymiadau a thynnwch sylw at unrhyw atebion sy'n canolbwyntio ar ymddygiad ar-lein nad oes mo'i eisiau.



Atgoffwch y dysgwyr o'r rheolau sylfaenol, a'r angen i gadw enwau a phrofiadau unigolion allan o'r drafodaeth a'r diffiniadau.

Gofynnwch i'r grŵp gymharu eu diffiniadau eu hunain â'r diffiniad isod:

Mae aflonyddu rhywiol ar-lein rhwng cymheiriaid yn ymddygiad rhywiol digroeso ar unrhyw gynnwys sydd ar blatfform ar-lein (delweddau, fideos, postiodau, negeseuon, tudalennau)

Ffactorau eraill:

- Gall ddigwydd yn gyhoeddus neu'n breifat ar-lein.
- Mae aflonyddu rhywiol ar-lein rhwng cymheiriaid yn digwydd rhwng pobl ifanc o oedrannau tebyg a allai neu na allai fod yn adnabod ei gilydd.
- Nid oes dioddefwr 'nodweddiadol', gall ddigwydd i unrhyw un. Gellir cael ffactorau eraill sy'n cynyddu'r risg o aflonyddu, fel rhyw, cyfeiriadedd rhywiol, hil, crefydd ac anghenion addysgol arbennig.



Nodiadau'r addysgwr: Yn Senario 1, mae Callum yn gallu rhoi sylwadau ar lun Ama gan fod ganddynt gyd-ymddiriedaeth a chyd-ddealltwriaeth. Roedd gan Ama ran i'w chwarae yn creu'r jôc yn sylw Callum ac mae'r jôc yn breifat, felly dim ond Ama a Callum sy'n gallu ei rannu. Yn Senario 2, nid yw Ama wedi rhoi ei chaniatâd i'w llun gael ei rannu'n gyhoeddus, nac i'r bobl eraill roi sylwadau arno. Oherwydd natur rhywiol y sylwadau, gellir categorio'r rhain fel ymddygiad rhywiol digroeso, gan wneud hyn yn enghraifft o aflonyddu rhywiol ar-lein. Mae'n bosibl y byddai Ama yn teimlo ei bod yn cael ei bychanu, ei beirniadu a'i rhywioli – rhesymau pellach dros gategoreiddio'r ymddygiad hwn fel aflonyddu rhywiol ar-lein. Os yw'n ddigroeso, yna mae'n annerbyniol.



Caniatâd: Wrth greu eu diffiniad o aflonyddu rhywiol ar-lein, gall dysgwyr godi mater cydsyniad, neu ddiffyg cydsyniad. Mae cydsyniad yn chwarae rhan allweddol o ran aflonyddu rhywiol ar-lein, oherwydd pan nad yw cydsyniad wedi'i roi gall achosi i bobl deimlo eu bod yn cael eu herlid a bod rhywun yn gwahaniaethu yn eu herbyn.

Mae cydsyniad yn cael ei ddiffinio yn y gyfraith fel “cytundeb a wneir gan rywun sydd â'r rhyddid a'r gallu i benderfynu ar rywbeth.”

Yn ymarferol, nid yw cydsyniad yn gcontract wedi'i lofnodi nac yn llofnod. Pan fydd pobl yn yr un gofod, dylai dweud “ie” yn rhydd fod yn gyfystyr â chydsyniad. Pan fydd pobl mewn gofod ar-lein, gall hyn fynd yn fwy cymhleth oherwydd bod yr arwyddion corfforol ar goll. I bobl ifanc, yr hyn sy'n allweddol yw deall, os oes ganddynt unrhyw amheuaeth am ganlyniadau posibl eu gweithredoedd ar-lein, y peth gorau i'w wneud yw gofyn a yw hynny'n iawn. Mae cydsyniad yn seiliedig ar gyfathrebu agored, gwybod beth yw ffiniau eich perthnasoedd a bod yn sicr bod beth rydych chi ar fin ei wneud yn ymddygiad derbyniol.



I gael rhagor o adnoddau am gydsyniad, edrychwch ar y Canllawiau Addysgu t.16.



Her bellach

Gofynnwch i'r dysgwyr ysgrifennu diffiniad o gydsyniad, a sut mae hyn yn berthnasol i aflonyddu rhywiol ar-lein.

Meddyliwch am y canlynol:

- Pam mae cydsyniad yn bwysig?
- Sut ydych chi'n gwybod a yw rhywun yn rhoi eu cydsyniad ar gyfer gweithred ar-lein? Sut ydych chi'n gwybod pan na fyddan nhw'n gwneud hynny?
- A yw cydsyniad yn edrych yn wahanol pan mae'n berthnasol i wahanol gyfryngau e.e. lluniau, sylwadau, sgyrsiau ar-lein ac ati?
- Os nad yw rhywun yn siŵr a yw'n iawn postio rhywbeth ai peidio, beth yw'r peth gorau i'w wneud?

Gweithgaredd 2

🕒 10 munud

Dosbarthwch y senarios o **Atodiad 2a**. Esboniwch i'r grŵp byddant nawr yn defnyddio'r diffiniad o aflonyddu rhywiol ar-lein i'w helpu i benderfynu lle dylid rhoi pob senario ar y sbectrwm canlynol:

'hwyl a fflyrtio'

'aflonyddu a cham-drin'



Trafodwch beth sy'n gwneud pegynau'r sbectrwm yn wahanol – mae 'hwyl a fflyrtio' yn cynnwys cydsyniad, ond nid yw 'aflonyddu a cham-drin' yn ei gynnwys.

Efallai y byddwch am ddangos y diffiniad blaenorol o aflonyddu rhywiol ar-lein i gyfeirio'n ôl ato yn ystod y gweithgaredd.

Gweler **Atodiad 2b** am y pwyntiau addysgu ar gyfer pob senario.

Gellir rhedeg y gweithgaredd hwn mewn sawl ffordd wahanol:

1. Gan weithio'n unigol neu mewn paru: Rhowch y senarios i'r dysgwyr, (torrwch nhw ymlaen llaw i arbed amser). Gofynnwch iddyn nhw roi'r senarios ar y sbectrwm. Trafodwch fel grŵp.
2. Gan weithio fel grŵp: Tynnwch linell ddychmygol ar draws yr ystafell i gynrychioli'r sbectrwm. Darllenwch un senario ar y tro. Gofynnwch i'r grŵp sefyll ar y pwynt sy'n cynrychioli pob senario orau yn eu barn nhw. Trafodwch fel grŵp.
3. Gan weithio fel grŵp: Gosodwch ddarn o linyr ar draws yr ystafell. Gofynnwch i'r grŵp drafod lle maen nhw'n meddwl y dylid gosod pob senario ac atodi eu senarios i'r llinyn, gan ddefnyddio peg neu glip papur. Trafodwch fel grŵp.



Cwestiynau trafod:

Ar ôl i ddysgwyr ystyried rhai o'r senarios, neu bob un ohonynt, cynhaliwch drafodaeth am eu dewisiadau:

- Pa senarios oedd yn hawdd eu categoreiddio? Pa rai oedd yn anodd? Pam?
- Pam y gallai gwahanol bobl fod â barn wahanol wrth ystyried a yw pob senario yn hwyl ac yn fflyrtio, neu'n aflonyddu?
- Beth allai'r cymeriadau fod wedi'i wneud i wirio am gydsyniad ym mhob senario?

Nid yw pob senario yn hawdd i'w gategoreiddio – tynnwch sylw at unrhyw enghreifftiau a oedd yn rhannu penderfyniad y grŵp. Anogwch y grŵp i drafod y rhesymau y tu ôl i'w dewisiadau a meddwl sut y bydd gan wahanol bobl wahanol ffiniau o ran beth sy'n fflyrtio a beth sy'n aflonyddu.

Mae'n bwysig cydnabod pa mor gymhleth a phersonol y gall y materion hyn fod. Crynhowch y drafodaeth am

bob senario gyda sylw ar sut gallai'r cymeriad fod wedi gwneud yn siŵr eu bod â chydysniad ymlaen llaw – gallai hyn fod drwy gwestiwn uniongyrchol, neu drwy wybod beth yw ffiniau'r berthynas.



Her bellach

Cwestiynau trafod ychwanegol:

Beth sy'n gwneud aflonyddu rhywiol ar-lein yn wahanol i seiberfwlio?

Mae gan aflonyddu rhywiol ar-lein elfen rywiol yn yr ymddygiad.

Ydych chi'n meddwl bod bechgyn neu ferched yn profi mwy o aflonyddu rhywiol ar-lein? Pam?

Gall aflonyddu rhywiol ar-lein ddigwydd i unrhyw un, ond mae ymchwil yn awgrymu bod merched yn fwy tebygol o gael eu targedu na bechgyn – yn enwedig ar gyfer rhai mathau o aflonyddu rhywiol ar-lein, e.e. codi cywilydd ar ferched ('slut-shaming') – ac mae'r digwyddiadau hyn yn aml yn arwain at ganlyniadau mwy negyddol i ferched. Trafodir hyn ymhellach yng Nghynllun Gwers #2.

Meddyliwch am yr unigolyn sy'n cyflawni'r aflonyddu rhywiol ar-lein ym mhob senario. Pam maen nhw'n ymddwyn felly?

Mae llawer o'r ymddygiad afiach sy'n rhan o aflonyddu rhywiol ar-lein yn cael ei siapio gan beth a ystyrir yn 'norm' mewn grwpiau cyfoedion, deinameg rhyw a dylanwadau diwylliannol ehangach. Mae'r pwysau i gymryd rhan, a'r gwerth diwylliannol eang a roddir ar apêl rywiol, yn gallu bod yn ffactor arall.

Pwy yn eich barn chi sydd â'r gair olaf ynghylch a yw rhywbeth yn aflonyddu rhywiol ar-lein ai peidio – y dioddefwr, y cyflawnwr neu'r gwylwyr (pobl a oedd yn ei weld yn digwydd ond nad oeddent yn gysylltiedig)?

Os bydd person ifanc yn teimlo bod rhywun wedi aflonyddu arnynt yn rhywiol ar-lein, mae ei brofiad yn ddilys ac mae ganddo hawl i gael ei gymryd o ddifrif. Ond, efallai na fydd pobl ifanc bob amser yn ystyried eu hunain yn ddiodefwr, neu'n dymuno cael eu galw'n ddiodefwr oherwydd mae'n bosibl nad ydynt eisiau cael eu diffinio gan ymddygiad pobl eraill.

Gweithgaredd 3

🕒 15 munud

Gofynnwch: 'Meddyliwch yn ôl i Ama a Callum yn Senario 2. Sut wyt ti'n meddwl roedd y sefyllfa'n gwneud iddynt nhw deimlo?'

Cymerwch enghreifftiau a chofnodwch y rhain yn rhywle gweladwy.

Pan fydd y grŵp wedi meddwl am sawl enghraifft, dangoswch y rhestr ganlynol iddynt er mwyn cymharu atebion â hi.

Gall aflonyddu rhywiol ar-lein wneud i berson deimlo:

- Dan fygythiad
- Wedi'i ecsbloetio
- Wedi'i orfodi
- Bod ei urddas wedi'i gollu
- Yn llawn cywilydd neu'n ddiraddedig
- Ypset
- Wedi'i rywioli
- Wedi'i wahaniaethu yn ei erbyn (oherwydd ei ryw neu gyfeiriadedd rhywiol)
- Teimlo'n euog neu mai nhw sydd ar fai

Gweithiwch drwy'r rhestr emosiynau i wneud yn siŵr bod y dysgwyr yn deall beth maen nhw'n ei olygu. Gallech roi, neu ofyn am, enghreifftiau ar gyfer pob un.

Defnyddiwch y cyfle hwn i bwysleisio nad yw gwneud i rywun deimlo unrhyw un o'r emosiynau hynny byth yn dderbyniol, all-lein neu ar-lein, ac yn dibynnu ar y sefyllfa, yn gallu torri'r gyfraith. Nid oes rhaid derbyn aflonyddu rhywiol ar-lein fel rhan arferol o dyfu i fyny.



Cymorth i ddysgwyr ag anghenion ychwanegol: Efallai yr hoffech argraffu Senario 2 a gofyn i'r dysgwyr dynnu llun neu ysgrifennu sut gallai pob cymeriad fod yn teimlo. Defnyddiwch y rhestr o emosiynau uchod a gweithiwch drwy'r rhain gyda'r dysgwyr i feddwl am ddiffiniad. Er enghraifft, mae cael eich gorfodi yn teimlo fel bod rhywun yn gwneud i chi wneud rhywbeth nad ydych chi eisiau ei wneud.

Eglurwch y bydd y grŵp nawr yn clywed stori Ama, y gwnaethant glywed amdani gyntaf yn y gweithgaredd cychwynnol.

Chwaraewch y recordiad, gan oedi ar y marcwyr a nodir ar y trawsgrifiad (**Atodiad 3**).

Ar ôl pob saib, gofynnwch i'r dysgwyr gofnodi sut maen nhw'n meddwl mae Ama yn teimlo yn **Atodiad 4**. Gallent wneud hyn drwy ddefnyddio amrywiaeth o gyfryngau gwahanol – testun, lliwiau, delweddu, symbolau ac ati.

Gweithgaredd opsiynol

🕒 45 munud

Gall fod yn addas ar gyfer dosbarth 45 munud ychwanegol

Y gadair boeth

Gweithiwch mewn grwpiau bach, neu fel dosbarth cyfan. Gofynnwch i'r dysgwyr sut roedd pob cymeriad wedi chwarae rhan yn y senario yma.

Cymeriadau:

- Ama – y prif gymeriad sy'n profi aflonyddu rhywiol ar-lein
- Callum – Ffrind gorau Ama, sy'n cael ei dargedu gan yr aflonyddu rhywiol ar-lein hefyd
- Alfie – Ffrind Ama, y mae hi'n amau sydd wedi lledaenu'r sibrydion a'r llun
- Y gwylwyr a rannodd y sibrydion a'r llun

Dylai'r dysgwyr benderfynu ar gymeriad a'r pwynt yn y stori maen nhw eisiau canolbwyntio arno, cyn cymryd eu tro i roi'r gwahanol gymeriadau dan sylw yn y gadair boeth. Efallai y bydd dysgwyr yn dymuno gweld copi o'r trawsgriadiad i'w hannog. Gall y grŵp ofyn cwestiynau i gymeriad y gadair boeth am eu profiad a'u teimladau. Atgoffwch y grŵp o'r rheolau sylfaenol y cytunwyd arnynt yn wreiddiol.

Mae rhagor o awgrymiadau isod i helpu i lywio'r sesiwn:

- Gall y gynulleidfa ofyn hyd at 6 chwestiwn.
- Ni all y cymeriad yn y gadair boeth dreulio mwy nag 1 munud yn y gadair boeth.
- Gofynnwch gwestiynau penagored
- Parchwch berfformiadau eich gilydd.
- Cwestiynau a awgrymir ar gyfer y gadair boeth:
- Beth sydd wedi bod yn digwydd?
- Wyt ti wedi gwneud unrhyw beth yn ei gylch? Pam?
- Sut ydych chi'n teimlo?
- Pam wyt ti'n meddwl dy fod yn cael dy drin fel hyn?
- Wyt ti wedi siarad ag unrhyw un am y peth?
- Beth fyddet ti'n hoffi ei weld yn digwydd nesaf?

Ar ôl gorffen y sesiwn, gofynnwch i'r dysgwyr gael gwared ar eu cymeriadau'n gorfforol, drwy ysgwyd eu cyrff, ac arwain ôl-drafodaeth am yr hyn maen nhw wedi'i ddysgu o'r gweithgaredd.

Sesiwn gyda phawb

🕒 5 munud

Rhowch y dysgwyr mewn cylch ar gadeiriau. Enwebwch eich hun fel y 'cyfarwyddwr' cyntaf. Yn y rôl hon, safwch yng nghanol y cylch a chyfarwyddo dysgwyr i newid seddi os yw'r datganiad canlynol yn berthnasol iddyn nhw:

Pawb a ddysgodd rywbeth newydd am aflonyddu rhywiol ar-lein.

Dylech gynnwys eich hun yn y datganiad a chymryd cadair. Mae hyn yn golygu y bydd y dysgwr sydd ar ôl yn sefyll yn cymryd rôl y 'cyfarwyddwr'. Eu tro nhw yw rhoi datganiad, ac mae'r cylch yn ailadrodd hyn am gyn hired ag y dymunwch.

Datganiadau cryno a awgrymir:

- Pawb sy'n dal i deimlo'n ddrislyd am rywbeth o'r wers heddiw.
- Pawb sydd wedi teimlo bod y drafodaeth am gydsyniad yn ddefnyddiol.
- Pawb sydd eisiau dysgu mwy am berthnasoedd iach.

Gwnewch nodyn o ymatebion y dysgwyr a chyfeirio at hyn ar yr adeg nesaf briodol.

Gofynnwch: **'Meddylwch yn ôl i stori Ama. Pa 3 darn o gyngor fydddech chi'n ei roi iddi i helpu i wella'r sefyllfa? Gallai'r dysgwyr ysgrifennu'r rhain fel negeseuon i Ama a darllen awgrymiadau ei gilydd.**

Aflonyddu	Rhywiol	Ar-lein



Aflonyddu	Rhywiol	Ar-lein

1 Roedd Nifa yn anfon negeseuon at fachgen. Roedd hi'n ei hoffi'n fawr, ac roedd hi'n gobeithio y gallai eu cyfeillgarwch droi'n berthynas. Gofynnodd am luniau noeth, doedd hi ddim yn siŵr, felly fe wnaeth hi osgoi'r cwestiwn. Roedd yn dal i ofyn a gofyn, felly fe wnaeth hi ei rwystro.

2 Mae Gareth yn postio ychydig o hunluniau ar-lein, ac yna'n cael sylwadau dienw yn disgrifio ei gorff mewn ffordd rywiol ac yn gwneud awgrymiadau rhywiol.

3 Mae Amy yn ferch, ond mae hi'n teimlo'n fwy cyfforddus pan mae hi'n cyflwyno ei hun fel bachgen. Mae hi eisiau i bobl yn yr ysgol ei galw gydag enw gwahanol – Aidan. Pan fydd hi'n newid ei henw proffil ar-lein i Aidan, mae rhai pobl yn 'hoffi' y newid ac mae rhai yn gwneud sylwadau yn gofyn amdano.

4 Mae Carys yn cael llun o rannau cenhedlu dynion. Mae'r anfonwr yn ffrind i ffrind. Mae hi'n dangos i'w ffrind ac maen nhw'n chwerthin am y peth, yna mae hi'n ei ddileu.

5 Mae cariad Sasha'n cusanu rhywun arall tra maen nhw'n gweld ei gilydd. Mae hi'n rhannu lluniau noeth ohono er mwyn dial arno.

6 Mae gan ddisgyblion dosbarth Jordan jôc gyffredin ei fod yn ffansio eu hathro, Mr. Morgan. Maen nhw'n creu cyfrif Instagram i ddangos lluniau maen nhw'n eu gwneud o Mr Morgan a Jordan gyda'i gilydd, ac yn ychwanegu emojis sy'n awgrymu ymddygiad rhywiol.

7 Mae gan Dan gariad newydd sydd 2 flynedd yn iau nag ef. Mae ei ffrindiau'n postio sylwadau ar-lein yn ei alw'n 'baedoffilydd.'

8 Mae rhywun yn tynnu llun o Hassan yn smalio ei fod yn cusanu un o'i ffrindiau gwrywaidd. Mae rhywun yn ychwanegu emojis calonnau ac yn ei anfon o amgylch yr ysgol gyda sylw sy'n dweud eu bod yn 'ffiaidd'.

9 Mae rhywun yn sefydlu cyfrif ffug yn enw Cai a'i ddefnyddio i ofyn i bobl yn ei flwyddyn am luniau noeth. Gwadodd Cai mai ef wnaeth hyn ond nid oedd neb yn ei gredu.

10 Mae Maya'n cymryd hun-lun gyda'i ffrind gorau. Mae hi'n rhoi sylwadau arno gyda'r geiriau 'caru chdi slag xxx'.

11 Mae Jamie yn postio fideo ohono'i hun yn chwarae pêl-droed. Mae'r ferch mae'n ei hoffi yn anfon neges ato yn dweud 'edrych yn dda' ac mae'n anfon neges yn ôl gyda 'diolch, ond ti yw'r un sy'n edrych yn dda bob amser'.

12 Mae Hamir a Laura yng nghampau cyntaf eu perthynas. Maen nhw'n anfon llawer o negeseuon testun at ei gilydd, ac yn cael sgysiau gyda dipyn o fflyrtian. Mae Hamir yn dweud wrth Laura ei bod yn ddel.

13 Mae rhywun yn ffilmio grŵp o ffrindiau yn eu hysgol yn gorfodi Emily, merch yn y flwyddyn isod, i gyffwrdd rhannau cenhedlu Dev. Mae'r fideo'n cael ei rannu o amgylch yr ysgol.

14 Mae gan Zoe deimladau at ei ffrind, Lola. Mae hi'n meddwl bod Lola'n teimlo'r un fath ond dydy hi ddim yn siŵr. Mae hi'n ei chael hi'n anodd siarad am y peth wyneb yn wyneb, ond ar-lein mae ganddi'r hyder i ofyn i Lola sut mae hi'n teimlo.

Mae Lola yn falch bod Zoe eisiau siarad am y peth.

15 Mae sibrydion yn cael eu hanfon o gwmpas yr ysgol bod Oli yn hoyw. Mae'r clecs yn mynd o dan ei groen, felly mae'n rhoi'r canlynol ar ei broffil 'gyda diddordeb mewn: dynion' i atal pawb rhag dyfalu. Mae pobl yn cymryd sgrinluniau ohono a'i anfon o gwmpas, ond yn nes ymlaen mae'r sibrydion yn stopio.

1 Aflonyddu.
Roedd y ceisiadau'n ddigroeso ac yn parhau hyd yn oed pan nad oedd Nifa'n ymateb.

2 Aflonyddu
Nid yw Gareth wedi rhoi ei gydsyniad i dderbyn y sylwadau hynny, gan nad yw'n gwybod pwy yw'r person sy'n cysylltu ag ef.

3 Mae'n dibynnu.
Pam mae pobl wedi hoffi bod yr enw wedi'i newid? Pa fath o sylwadau sy'n cael eu postio? Os ydynt yn wahaniaethol neu'n drawsffobig, gallai'r ymddygiad fod yn aflonyddu. Os oeddent yn gefnogol, efallai nad yw'n aflonyddu.

4 Mae'n dibynnu.
Doedd y llun ddim i'w weld yn peri gofid i Carys, ond roedd y ddelwedd yn ddigroeso. Drwy ei ddangos i ffrind heb ganiatâd yr anfonwr, ydy hyn yn aflonyddu?

5 Aflonyddu.
Defnyddiwyd y delweddau i fychanu cyn-gariad Sasha.

6 Mae'n dibynnu.
Ydy Jordan yn 'rhan' o'r jôc? Os yw'n teimlo bod y jôc yn anghyfforddus neu'n codi cywilydd arno mewn unrhyw ffordd, gallai fod yn aflonyddu.

7 Aflonyddu.
Mae gan y term 'paedoffilydd' gysylltiadau rhywiol difriol cryf ac mae'n cael ei ddefnyddio i gywilyddio Dan.

8 Aflonyddu.
Mae gan yr iaith a ddefnyddir gyfystyron homoffobig difriol.

9 Aflonyddu.
Ni roddodd Cai ei ganiatâd i gael cyfrif ffug wedi'i sefydlu yn ei enw, ac mae'r ymddygiad yn codi cywilydd ar Cai.

10 Nid yn aflonyddwch.
Mae'r cyd-destun yn awgrymu bod yr iaith rywiol yn cael ei defnyddio mewn ffordd gyfarwydd a chyfeillgar.

11 Nid yn aflonyddwch.
Mae'r sylwadau'n rhan o sgwrs barchus, ac nid ydynt yn ddigroeso.

12 Nid yn aflonyddwch.
Mae'r sylwadau'n rhan o sgwrs barchus, ac nid ydynt yn ddigroeso.

13 Aflonyddu.
Cafodd Emily ei gorfodi i gyffwrdd Dev ac ni roddodd ei chaniatâd i rannu'r fideo.

14 Nid yn aflonyddwch.
Mae'r sylwadau'n rhan o sgwrs barchus, ac nid ydynt yn ddigroeso.

15 Aflonyddu.
Mae'r sylwadau wedi mynd o dan groen Oli ac mae'r clecs yn ddigroeso. Ni roddodd ganiatâd i bobl rannu sgrin luniau o'i broffil.

Trawsgript o stori Ama

Felly, roedd yn barti tŷ Samira. Roedd pawb o'r ysgol yno, gan gynnwys Alfie. Mae gen i ac Alfie y peth digrif yma lle rydyn ni bob amser yn hoffi fflyrtio yn y gwersi Mathemateg, ond ddim yn treulio amser gyda'n gilydd fel arall oherwydd does gennym ni ddim gwersi eraill gyda'n gilydd. Beth bynnag, roedden ni'n iawn, ac roeddwn i'n meddwl ein bod ni'n ffrindiau.

Mi welais i Alfie yn y parti, a daeth ata i a dechrau sgwrsio. Roedd yn braf peidio â siarad am Fathemateg! Roedd yn fflyrtio fwy a mwy ac yn dod yn agosach ata i. Roeddwn i'n ei hoffi, ond ddim yn y ffordd yna, a doeddwn i ddim eisiau rhoi'r argraff anghywir iddo, felly fe wnes i esgus a dod o hyd i'm ffrind gorau Callum, a oedd yn ymlacio i fyny'r grisiau.

Dydwn i ddim yn gwybod sut digwyddodd y rhan nesaf. Mae'n debyg bod rhywun wedi fy ngweld yn chwarae o gwmpas gyda Callum, ac yn meddwl ein bod ni'n gwpl. Dydyn ni'n sicr ddim yn gwpl! Rydw i wedi adnabod Callum ers yr ysgol gynradd ac rydyn ni wastad wedi bod yn ffrindiau gorau, ond dim byd mwy. Dwi'n eithaf siŵr ei fod â diddordeb mewn hogiau beth bynnag...

1. SAIB

Felly, roedd rhywun wedi tynnu llun ohona' i a Callum yn cofleidio. Y diwrnod wedyn, roedd y llun yma'n cael ei anfon o gwmpas, gyda si ein bod wedi gwneud rhai pethau...ti'n gwybod, pethau rhywiol. Doedd hyn ddim yn wir o gwbl. Doeddwn i ddim yn gallu credu beth roedd pobl yn ei ddweud – roedd y rhan fwyaf ohono wedi'i anelu ata i, yn dweud fy mod i'n slag ac yn hwren a hynna i gyd. Ond cafodd rhai pethau eu dweud am Callum hyd yn oed, fel “mae ganddo ddiddordeb mewn merched wedi'r cyfan” a'r holl bethau cas yma.

2. SAIB

Roedd wedi codi gymaint o gywilydd arna' i; roeddwn i'n teimlo'n ofnadwy. Dim ond cofleidio fy ffrind gorau oeddwn i, ond roeddwn i'n teimlo fy mod i wedi gwneud rhywbeth o'i le. Roedd rhai o'r bobl roeddwn i'n meddwl oedd yn ffrindiau i mi wedi dechrau ymuno ar-lein, ac yn galw'r un enwau arna i. Efallai eu bod yn meddwl ei fod yn ddoniol. Fe wnaeth pobl hyd yn oed dynnu sgrinluniau o fy lluniau eraill a rhoi emojis a lluniau ychwanegol arnyn nhw, gan ddweud fy mod i'n fflyrtio ac yn gwneud pethau gyda llwyth o fechgyn eraill hefyd.

Yn amlwg, fe wnes i wadu hynny, ond nid oedd llawer o bobl yn fy nghredu. Roeddwn i am geisio ei anwybyddu. Y peth rhyfedd oedd bod Alfie wedi dechrau cadw ei bellter, a ddim mor gyfeillgar. Dydy o erioed wedi codi'r peth, ond mae'n debyg mai Alfie ddechreuodd y sibrydion.

3. SAIB

Rai wythnosau wedyn, roeddwn i yn fy ystafell un noson ac fe wnaeth Callum anfon neges ata' i i ddweud bod llun noeth yn cael ei rannu a bod pobl yn dweud mai fi oedd hi. Nid y fi oedd yn y llun, ond mae'n rhaid bod pwy bynnag a ddechreuodd y sibrydion wedi dod o hyd i lun noeth ar hap ar-lein ac wedi'i bostio gan ddweud mai fi oedd hi. Roedd yn ofnadwy, dechreuodd pawb anfon negeseuon ata' i, yn gofyn a oedd o'n wir. Roeddwn i eisiau cuddio rhag pawb – yn sicr doeddwn i ddim eisiau mynd i'r ysgol y diwrnod canlynol. Roedd yn ofnadwy. Allwn i ddim credu y byddai rhywun yn gwneud hyn. Ro'n i'n teimlo'n wan. Rwy'n ddiolchgar iawn bod Callum wedi cadw fy nghefn i ac wedi fy nghefnogi drwy'r cyfan.

Mi ddigwyddodd hyn dipyn o amser yn ôl, ond rydw i'n dal i deimlo'n nerfus bod rhywun yn mynd i'w godi a bydd yn dechrau eto. Pam nad ydi pobl yn sylweddoli bod y math yma o beth yn annerbyniol?

4. SAIB



Gwers #3 Ymateb

Sut gallwn ni gefnogi dioddefwyr aflonyddu rhywiol ar-lein?

13-17 oed

⌚ 45 munud

Amlinelliad o'r wers:

Ymateb i aflonyddu rhywiol ar-lein

Yn y wers hon, bydd dysgwyr yn edrych ar y cysyniad o feio dioddefwyr a sut mae hyn yn cyfrannu at aflonyddu rhywiol ar-lein. Gan drafod gwahanol senarios, byddant yn nodi sut y gall beio'r dioddefwr wneud i'r rhai sy'n gysylltiedig deimlo, ac yn ystyried y cyd-destun rhyweddol y mae'n digwydd ynddo. Byddant hefyd yn creu strategaethau i helpu i gefnogi dioddefwyr.

Amcan y wers:

Deall sut mae aflonyddu rhywiol ar-lein yn gwneud i ddiodeffwyr deimlo a sut i gefnogi'r rheini sy'n ei brofi.

Deilliannau dysgu:

Bydd dysgwyr yn gallu...

- Adnabod enghreifftiau o feio dioddefwyr mewn ymateb i aflonyddu rhywiol ar-lein.
- Archwilio'r cyd-destun rhyweddol lle mae aflonyddu rhywiol ar-lein yn digwydd.
- Ymateb i achosion o aflonyddu rhywiol ar-lein mewn ffordd gydymdeimladol, gymwynasgar a chefnogol.

Geirfa:

'Beio dioddefwyr'

Codi cywilydd ar ferched ('slut-shaming')

LGBT+ (Pobl Lesbiaidd, Hoyw, Deurywiol a Thrawsrywiol/ Trawsryweddol a mwy')

'Stereoteipiau'

'Hyder'

'Rhywedd'

Cyn y wers:

- Darllenwch y Canllawiau Addysgu i gael gwybodaeth am aflonyddu rhywiol ar-lein a rhagor o gyngor ar sut i gyflwyno'r gwersi hyn.
- Gweithiwch gyda'r grŵp i gytuno ar gyfres o reolau sylfaenol. Gwnewch yn siŵr bod y rhain i'w gweld yn glir yn yr ystafell. Gweler y Wers Gosod Rheolau Sylfaenol ar t.2.
- Atgoffwch eich hun am weithdrefnau adrodd eich ysgol a siaradwch â'ch Person Diogelu Dynodedig (DSP) am sut mae'r ysgol yn cefnogi dysgwyr sy'n gwneud adroddiad.

Gweithgaredd

Gweithgaredd		Amseru	Adnoddau
I ddechrau	Cwis Ystadegau	5 munud	
Gweithgaredd 1	Beio dioddefwyr – Stori sribed comics	10 munud	Atodiad 1
Gweithgaredd 2	Cymeriadau'n siarad	15 munud	Atodiad 2
Gweithgaredd 3	Datganiadau o gefnogaeth	10 munud	Papur siart troi, beiros
Sesiwn gyda phawb	Cwestiwn ac ateb	5 munud	

Amseru Adnoddau

 Edrychwch eto ar ddisgwyliadau ymddygiad y cytunodd y dysgwyr arnynt yn y Wers Rheolau Sylfaenol.

I ddechrau

 5 munud

Efallai y byddai'n ddefnyddiol ailadrodd y diffiniad a'r emosiynau allweddol sy'n gysylltiedig ag aflonyddu rhywiol ar-lein o Wers 1.

Daw'r ystadegau canlynol o adroddiad ymchwil Project deSHAME. Fe'i cynhaliwyd yn 2017 gyda dros 1500 o bobl ifanc rhwng 13 – 17 oed ledled y DU.

 Gallech ddefnyddio ap/gwefan cwis i gyflwyno'r gweithgaredd hwn neu

Atebwch y cwestiynau cwis isod (atebion cywir mewn **print bras**):

- Pa ganran o ymatebwyr ddywedodd eu bod yn teimlo os yw llun noeth neu bron yn noeth o rywun yn cael ei rannu ar-lein, eu bod nhw'n rhannol ar fai? 30%, 45%, neu 55% **55%**
- Pa ganran o'r ymatebwyr a ddywedodd eu bod yn teimlo bod merched yn cael eu barnu'n fwy llym am straeon rhywiol amdanynt ar-lein na bechgyn? 33%, 39%, neu 68%? **(68%)**
- Faint o ymatebwyr ddywedodd weithiau nad ydyn nhw'n postio lluniau oherwydd eu bod yn poeni am sylwadau sy'n codi cywilydd am y corff? 1 mewn 10, 1 mewn 4, 1 mewn 20 neu 1 mewn 2? **(1 mewn 4)**

Datgelwch yr atebion a thrafodwch.

A oes unrhyw atebion yn synnu dysgwyr? Pam?

Cymorth i ddysgwyr ag anghenion ychwanegol: Efallai y byddwch am wneud yr ystadegau'n fwy pendant drwy ddefnyddio adnoddau ychwanegol fel graffiau neu ddarluniau i roi ystyr perthnasol i bob ystadegyn.



Nodyn yr addysgwr: Gall dysgwyr wneud rhai tybiaethau ystrydebol drwy gydol y wers hon. Mae'n bwysig eu cefnogi i gwestiynu'r safbwyntiau hyn.

Efallai y bydd dysgwyr yn dangos rhagfarnau anymwybodol sy'n cyfrannu at bersbectif beio'r dioddefwr neu'n codi cywilydd ar ferched yn enwedig mewn perthynas â'r enghreifftiau benywaidd. Efallai mai'r wers hon fydd un o'r troeon cyntaf i bobl ifanc ddod yn ymwybodol o'r trafodaethau ynghylch rolau a disgwyliadau'r rhywiol. Mae'n bwysig cefnogi eich dysgwyr i ddeall sut gall ein cymdeithas a'n diwylliant gael effaith ar ein hagweddau a'n profiadau ein hunain.

Beio dioddefwr

Mae beio dioddefwr yn digwydd pan fydd eraill yn dal dioddefwr yn atebol am y niwed a gyflawnwyd yn ei erbyn. Gall dioddefwr hefyd feio eu hunain am y niwed a achoswyd iddynt.

Pam mae hyn yn digwydd?

- **Normau cymdeithasol:** Efallai y bydd pobl ifanc yn clywed am achosion proffil uchel o aflonyddu neu gam-drin yn y cyfryngau neu yn eu cymunedau lleol. Er enghraifft, efallai y bydd straeon newyddion yn cyfeirio at y dioddefwr fel un sydd ar fai am fod yn y lle anghywir ar yr adeg anghywir, neu am wisgo dillad amhriodol, ac ymddygiad y cyflawnwr ddim yn cael ei herio.
- **Hunanamddiiffyn:** Mae'r ymennydd dynol yn tueddu i chwilio am bethau rhagweladwy. Os

bydd rhywbeth drwg yn digwydd ar hap i rywun heb reswm o gwbl i bob golwg, gall pobl deimlo dan fygythiad y gallai rhywbeth tebyg ddigwydd iddyn nhw. Gall beio dioddefwr fod yn strategaeth isymwybodol y mae pobl ifanc yn ei defnyddio i ddatgysylltu eu hunain rhag y bygythiad o fod yn ddiodeffwr eu hunain.

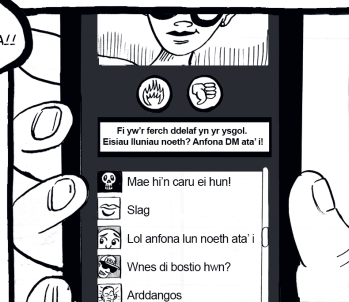
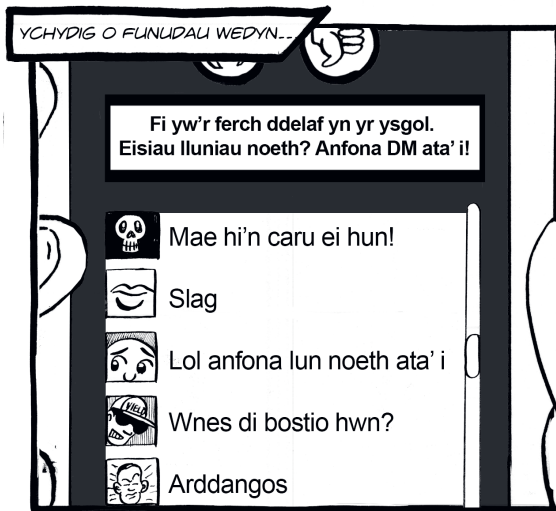
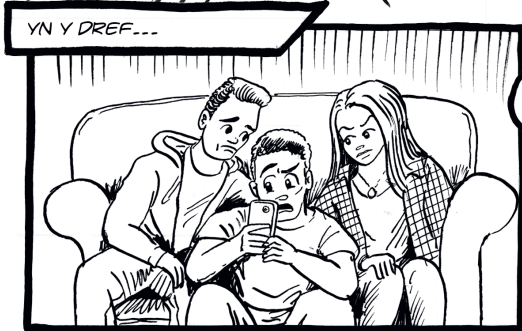
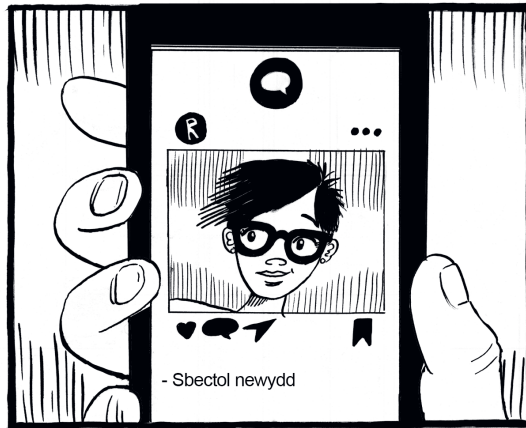
- **Pwysau gan gyfoedion:** Yn aml iawn bydd pobl ifanc yn dymuno cyd-fynd â grwpiau cyfoedion cryf. Er mwyn osgoi'r risg o fod y tu allan i grŵp cyfoedion, efallai y bydd pobl ifanc yn ymuno â beio dioddefwr i ddangos nad ydyn nhw'n ddiodeffwr ychwaith.

Codi cywilydd ar ferched ('slut-shaming')

Mae 'slut-shaming' yn digwydd pan fydd pobl yn difrio neu'n aflonyddu ar ferched a genethod (yn bennaf) er enghraifft, oherwydd y ffordd maen nhw'n edrych, yr hyn maen nhw'n ei wisgo, neu eu lefelau o weithgarwch rhywiol a dybir neu a ddyfeisir.

Pam mae hyn yn digwydd?

- **Normau cymdeithasol:** Mae cymdeithas fodern yn annog merched a genethod i gael eu gwerthfawrogi ar sail eu hapêl rhywiol. Os gwelir bod menywod yn 'torri'r rheolau' o ran yr hyn sy'n ymddygiad rhywiol derbynol yn gymdeithasol, gallant wynebu cosb a chywilydd am fynegiant rhywiol normal, neu os ystyrir eu bod nhw'n gwyro oddi wrth hyn.
- **Ymddygiad sy'n beio'r dioddefwr:** Mae codi cywilydd ar ferched yn fath arbennig o feio dioddefwr, a gall ddeillio o resymau tebyg (gweler uchod).



Gweithgaredd 1

🕒 10 munud

Disgrifiwch y senario canlynol. Efallai yr hoffech ofyn i un neu ddau o wirfoddolwyr actio'r senario hwn o flaen y grŵp.

🗨️ Rwyd ti wedi gwneud diod boeth i dy hun. Rwyd ti'n rhoi'r gwpan ar y bwrdd o dy flaen. Mae'r person sy'n eistedd gyferbyn â ti'n ymestyn drosodd ac yn gwthio'r gwpan oddi ar y bwrdd. Mae'n disgyn i'r llawr ac yn tasgu i bob man. Rwyd ti'n troi at y bobl eraill a welodd hyn yn digwydd am help. Rwyd ti'n cael y sylwadau canlynol:

"Ti mor drwsg!!"

"Ni ddylet fod wedi rhoi dy gwpan yna."

"Dy fai di ydi o."

"Pam oeddet ti eisiau diod yn y lle cyntaf?"

"Roeddet ti'n haeddu hynna."

💬 **Her bellach:** Mewn paru, disgrifiwch senario tebyg lle mae'r dioddefwr yn cael ei feio. Rhannwch ychydig o syniadau fel grŵp.

Cymorth i ddysgwyr ag anghenion ychwanegol: Efallai y bydd dysgwyr yn elwa o weld y senarios yn cael eu hactio, naill ai gan eu hathro, cynorthwydd dysgu neu ddysgwr arall. Efallai y byddwch yn teimlo na fydd y senario uchod yn berthnasol i'r dysgwyr ac yn symud yn syth i edrych ar y senario yn Atodiad 1.

Yn syth ar ôl y senario hwn, gofynnwch i'r grŵp edrych ar y sribed comics yn **Atodiad 1**.

Gofynnwch i'r dysgwyr a ydyn nhw'n gallu gweld unrhyw debygrwydd rhwng y ddau senario.

Eglurwch fod y ddwy sefyllfa hon yn dangos enghreifftiau o **feio'r dioddefwr**. Gall beio dioddefwr ddigwydd weithiau ar ôl digwyddiadau o aflonyddu rhywiol ar-lein, lle mae'r dioddefwr yn cael y bai am yr aflonyddu. Gall hyn wneud i'r dioddefwr ail-brofi'r aflonyddwch ac achosi rhagor o niwed a thrallod. Canolbwyntiwch ar y sribed comics a thrafodwch hyn ymhellach.

🗨️ **Cwestiynau trafod:** Ar ôl i'r dysgwyr ddarllen drwy'r sribed comics, arweiniwch drafodaeth am wahanol gamau'r stori.

- Pwy bostiodd y llun ar y dudalen 'hot or not'? Pwy sy'n cael y bai amdano? Pam?
- Sut ydych chi'n meddwl mae'r dioddefwr yn ei deimlo?
- Pam nad yw'r bobl sy'n ail-bostio'r hunlun yn cael y bai?
- Mae'r dioddefwr yn cael sylwadau sy'n ei beio hi. Ydych chi'n meddwl y byddai pobl yn dweud y pethau hyn iddi hi wyneb yn wyneb? Pam?
- Beth yw'r gwahaniaeth rhwng bod 'ar fai' a bod yn 'gyfrifol'? Os bydd rhywbeth yn digwydd ar-lein, allwch chi fod yn gyfrifol heb fod ar fai, neu fel arall?
- Yn eich barn chi, beth hoffai'r dioddefwr i'r sylwadau ddweud yn lle?



Nodyn yr addysgwyr:

Effaith gorhyder ar-lein

Efallai fod pobl ifanc yn gwneud neu'n dweud pethau ar-lein na fydden nhw'n eu dweud neu'n eu gwneud wyneb yn wyneb oherwydd gorhyder.

Mewn amgylchedd ar-lein, efallai y bydd pobl ifanc yn teimlo'n fwy hyderus, ac yn mynegi eu hunain yn fwy agored. Gallai sawl ffactor fod yn gyfrifol am hyn:

- natur ddienw'r rhyngwrwyd
- bod yn 'gudd' ar-lein
- gall sgysiau ddigwydd y tu allan i 'amser real' gyda saib hir rhwng ymatebion
- nid yw'n hawdd adnabod arwyddion fel iaith y corff, tôn llais na chyd-destun ar-lein

Gweithgaredd 2

🕒 15 munud

Rhannwch y grŵp yn 3 a rhowch un cymeriad i bob grŵp ei drafod, gan ddefnyddio'r cwestiynau a ddarperir yn Atodiad 2. Trafodwch y cwestiynau am 5-6 munud, yna gofynnwch i bob grŵp rannu'r hyn maen nhw wedi'i drafod â'r grwpiau eraill.



Nodiadau'r addysgwyr: Er y gall oedolion ddefnyddio'r termau dioddefwr, cyflawnwr a gwylwiwr, efallai na fydd pobl ifanc yn uniaethu â'r termau hyn. Meddyliwch am yr iaith rydych chi'n ei defnyddio wrth drafod y syniadau hyn. Gweler y pwynt ar 'laith a Therminoleg' yn y **Canllaw Addysgu t.11**.



🗨️ **Wrth gwrs ei bod hi wedi cael ei hafalonyddu fel hyn. Mae merched bob amser yn cael eu beirniadu'n fwy llym na bechgyn ar-lein.**

Y gwylwiwr

Cwestiynau ar gyfer trafodaeth bellach:

- Ydych chi'n cytuno ynteu'n anghytuno? Pam?
- Yn eich barn chi, pa bwysau mae merched yn eu hwynebu ar-lein sy'n wahanol i fechgyn, ac i'r gwrthwyneb?
- O ble y daw'r pwysau hynny?
- A yw merched yn beirniadu merched neu fechgyn yn fwy llym? Pwy mae bechgyn yn eu beirniadu'n fwy llym? Pam?



Nodyn yr addysgwyr: Mae aflonyddu rhywiol ar-lein yn digwydd yng nghyd-destun ehangach diwylliant a chyfryngau poblogaidd. Mae pobl ifanc yn dod i fwy o gysylltiad â delweddau rhywiol ar-lein, fel hysbysebion, fideos cerddoriaeth, flogwyr, enwogion a phornograffi ar-lein. Mae mynediad at adnoddau golygu soffistigedig yn golygu bod pobl ifanc yn gallu golygu eu lluniau i edrych fel y lluniau afrealistig y maen nhw'n eu gweld ar-lein a rhannu'r lluniau â'u grwpiau cyfoedion. Mae safonau uchel iawn ar gyfer menywod a merched mewn cymdeithas, ond nid yw hynny'n golygu nad yw bechgyn yn wynebu unrhyw bwysau i edrych neu ymddwyn mewn ffordd benodol chwaith, efallai bod hyn yn llai amlwg ymysg bechgyn.



Mae pobl yn dweud mai fy mai i oedd hyn a dylwn fod wedi gwybod y byddai fy llun yn cael ei rannu ar y wefan honno. Sut gallwn i fod wedi dyfalu y byddai hynny'n digwydd? Pam mae pobl yn dweud y pethau hyn amdanaf i? Efallai eu bod nhw'n iawn...

Y dioddefwr

Cwestiynau ar gyfer trafodaeth bellach:

- 'Dylwn fod wedi gwybod y byddai fy llun yn cael ei rannu ar y wefan honno.' Ydych chi'n cytuno ynteu'n anghytuno? Pam?
- Pam eich bod yn meddwl bod pobl yn teimlo bod angen postio sylwadau annymunol ac angharedig ar-lein?
- Pam mae pobl yn teimlo bod beio'r dioddefwyr yn ymddygiad derbyniol yn y sefyllfa hon?



Pe bai fy llun yn cael ei bostio ar y dudalen 'poeth neu ddim' ni fyddai pobl yn dweud dim byd cas amdano. Pe byddai pobl yn dweud rhywbeth, ni fyddai'n fy rhoeni

Y bachgen a bostiodd y llun

Cwestiynau ar gyfer trafodaeth bellach:

- Ydych chi'n cytuno ynteu'n anghytuno? Pam?
- Ydy bechgyn yn cael eu trin yn wahanol ar-lein o'u cymharu â merched? Pam?
- Pe bai hyn yn digwydd i'r bachgen, a'i fod yn cael sylwadau angharedig, ydych chi'n meddwl na fyddai ots ganddo? Sut gallai wneud iddo deimlo?
- Pam fyddai rhywun yn dweud 'dydw i ddim yn poeni' am gael ei aflonyddu'n rhywiol ar-lein, hyd yn oed os nad oedd hyn yn wir?
- Os yw bachgen neu ferch yn LGBT+, a yw hynny'n newid y ffordd maen nhw'n cael eu trin ar-lein?



Nodyn yr addysgwyr: Efallai y bydd pobl ifanc yn teimlo nad yw bechgyn yn cael yr un lefel o negyddiaeth â merched os ydyn nhw'n dioddef aflonyddu rhywiol ar-lein. Yn aml, mae disgwyl i fechgyn fod yn 'gadarn', neu i drin y mater fel jôc a chwerthin, a 'bod yn barod am unrhyw beth' o ran gweithgarwch rhywiol. Gall hyn ei gwneud yn anodd i fechgyn adnabod eu hunain fel dioddefwyr mewn achosion o aflonyddu rhywiol ar-lein. Mae'n bwysig helpu pobl ifanc i herio stereoteipiau o ran rhywedd. Er nad yw rhywun yn ymddangos yn ypsset neu'n poeni, nid yw'n golygu nad yw'r digwyddiad wedi effeithio arnyn nhw, waeth beth fo'u rhyw na'u cyfeiriadedd rhywiol.



Nodyn yr addysgwyr: Gall ymddygiad sy'n beio dioddefwyr ddeillio o bobl ifanc eisiau ffitio i mewn a chael eu derbyn gan eu ffrindiau a'u cyfoedion. Er mwyn cryfhau'r cysylltiad â'u cyfoedion, a chreu pellter rhyngddyn nhw a phrofiadau'r dioddefwr, gall pobl ifanc wneud penderfyniadau a datganiadau sy'n dangos yn glir y pellter a'r gwrthod hwnnw.

Cymorth i ddysgwyr ag anghenion ychwanegol: Efallai yr hoffech ganolbwyntio ar y cwestiwn cyntaf yn unig gyda'r dysgwyr, cyn rhoi'r cyfle iddyn nhw feddwl am y cwestiynau eraill yn unigol. Hefyd, gallech ofyn i'r dysgwyr ysgrifennu rhestr o gwestiynau'r hoffen nhw eu gofyn i bob cymeriad a'u trafod gyda'i gilydd.

Gofynnwch i'r dysgwyr edrych eto ar y cartŵn (**Atodiad 1**) ac ysgrifennu sylwadau newydd ar gyfer Llun 6 sy'n gefnogol ac yn gadarnhaol yn hytrach na sylwadau sy'n gweld bai ac yn brifo.



Her bellach: Gofynnwch i'r dysgwyr ysgrifennu neu wneud llun o awgrymiadau ar gyfer sut gellid datrys y sefyllfa.

Gweithgaredd 3

🕒 10 munud

Gofynnwch i'r grŵp fyfyrion dawel am y gwahanol eiriau slang, sylwadau beirniadol a labeli annheg y gallai pobl eu cael o ganlyniad i aflonyddu rhywiol ar-lein. Dylech atgoffa'r dysgwyr o'r trafodaethau yn y gwersi hyd yn hyn, a bod bechgyn, pobl ifanc LGBT+ a phobl ifanc sydd ag anghenion dysgu ychwanegol yn gallu bod yn dargedau ar gyfer y math yma o ymddygiad hefyd, nid dim ond merched.

Gofynnwch i'r dysgwyr a ydyn nhw erioed wedi gweld rhywun yn amddiffyn neu'n cefnogi dioddefwyr aflonyddu rhywiol ar-lein? Ydyn nhw erioed wedi cefnogi unrhyw un sy'n mynd drwy'r profiad hwnnw?

Eglurwch i'r grŵp ei bod yn bwysig eu bod nhw i gyd yn gallu cytuno ar ba fath o ymddygiad a sylwadau fydd yn cefnogi rhywun sydd wedi dioddef aflonyddu rhywiol ar-lein a'u helpu i roi gwybod amdano, yn hytrach na gwneud iddyn nhw deimlo'n waeth.

Dangoswch y datganiadau canlynol a gofyn i'r dysgwyr fyfyrion dawel ar sut bydden nhw'n ymateb, naill ai ar-lein neu all-lein:

- Pe bawn i'n gweld rhywun yn cael ei dargedu ar-lein gan straeon rhywiol, byddwn i'n...
- Pe bawn i'n gweld llun noeth neu bron yn noeth o rywun rwy'n ei adnabod yn cael ei rannu ar-lein heb ganiatâd y person, byddwn i'n gwneud iddyn nhw deimlo'n well drwy ddweud...
- Pe bai fy ffrind yn cael ei aflonyddu gan negeseuon a lluniau rhywiol, byddwn yn eu cefnogi drwy...
- Pe bai fy ffrind yn cael ei fwlio ar-lein oherwydd bod pobl yn meddwl ei fod yn hoyw, lesbaidd, deurywiol, neu drawsrywiol/rhywiol, byddwn yn ei helpu drwy...
- Pe bai rhywun wedi creu cyfrif ffug am rywun roeddwn i'n ei adnabod er mwyn rhannu lluniau neu negeseuon rhywiol, byddwn i'n eu cefnogi drwy ddweud...

Mewn parau, gofynnwch i'r grŵp rannu eu datganiadau cadarnhaol gyda'i gilydd. Sut mae clywed y sylwadau a'r cyngor cefnogol yn gwneud iddyn nhw deimlo?

Her bellach: Dylech annog y dysgwyr i ehangu eu cyngor i unrhyw enghreifftiau eraill o aflonyddu rhywiol ar-lein maen nhw'n ymwybodol ohonyn nhw.

Rhowch ddarn o bapur siart troi i grwpiau o 5 neu 6. Gofynnwch i bob dysgwr roi ei law ar y papur a gwneud llinell o amgylch ei law. Dylai dysgwyr drefnu eu dwylo fel eu bod yn gorgyffwrdd i ffurfio cylch. Gofynnwch i bob dysgwr ychwanegu eu cyngor neu eu hengerhaifft o sylwadau cefnogol at eu llaw. Gellir ychwanegu mwy nag un llaw neu sylw fesul dysgwr.

Dewch â'r gwahanol grwpiau yn ôl at ei gilydd ac edrych ar awgrymiadau pob grŵp, gan wneud yn siŵr eu bod

pawb yn meddwl eu bod yn ddefnyddiol ac yn gefnogol. Gallai'r papur siart troi fod yn rhan o arddangosfa yn eich ysgol/leoliad i godi ymwybyddiaeth o'r mater.

Cymorth i ddysgwyr ag anghenion ychwanegol: Efallai yr hoffech ddewis un neu ddau o'r datganiadau i weithio arny'n nhw gyda'ch dysgwyr a llunio cynllun gweithredu ar gyfer pob un, i helpu'r dioddefwr. Gall rhoi 2 opsiwn posibl i ddysgwyr ddewis o'u plith fod yn ddefnyddiol. Er enghraifft, "Os ydych chi'n gweld rhywun yn cael ei fwlio ar-lein oherwydd bod pobl yn rhannu straeon rhywiol amdany'n nhw, beth yw'r peth gorau i'w wneud?"
A) Ymuno oherwydd mae'n ddoniol ac mae pawb arall yn ei wneud
B) Anfon neges yn gofyn a ydyn nhw'n iawn a dweud wrth oedolyn beth sydd wedi digwydd.

Sesiwn gyda phawb

🕒 5 munud

Dangoswch yr atebion canlynol a gofyn i'r dysgwyr greu cwestiynau ar gyfer yr atebion.

- Beio dioddefwyr
- Stereoteipiau
- Rhyw
- Pwysau ar-lein
- Cefnogaeth

Er enghraifft:

A: Beio dioddefwyr

C: Beth mae'n cael ei alw pan mae rhywun yn beio rhywun am y niwed mae wedi'i ddiodesdef?

Gofynnwch i'r grŵp ysgrifennu ar nodyn post-it unrhyw gwestiynau sydd ganddyn nhw am 'feio dioddefwr' nad ydyn nhw'n teimlo eu bod wedi cael eu hateb yn y wers a'u rhoi ar y wal ar eu ffordd allan. Siaradwch am y rhain gyda'ch dysgwyr yn ystod y wers nesaf neu ar adeg briodol arall.

"Roedd y person a anfonodd y llun yn ymddiried yn y person roedd wedi anfon y llun ato. Nid oes bai ar y dioddefwr bod y llun wedi cael ei rannu."
 Bachgen, 16-17 oed



Wrth gwrs ei bod hi wedi cael ei hafionyddu fel hyn. Mae merched bob amser yn cael eu beirniadu'n fwy llym na bechgyn ar-lein.

Y gwyliwr

Cwestiynau ar gyfer trafodaeth bellach:

- Ydych chi'n cytuno ynteu'n anghytuno? Pam?
- Yn eich barn chi, pa bwysau mae merched yn eu hwynebu ar-lein sy'n wahanol i fechgyn, ac i'r gwrthwyneb?
- O ble y daw'r pwysau hynny?
- A yw merched yn beirniadu merched neu fechgyn yn fwy llym? Pwy mae bechgyn yn eu beirniadu'n fwy llym? Pam?



Pe bai fy llun yn cael ei bostio ar y dudalen 'poeth neu ddim' ni fyddai pobl yn dweud dim byd cas amdano. Pe byddai pobl yn dweud rhywbeth, ni fyddai'n fy mhoeni.

Y bachgen a bostiodd y llun

Cwestiynau ar gyfer trafodaeth bellach:

- Ydych chi'n cytuno ynteu'n anghytuno? Pam?
- Ydy bechgyn yn cael eu trin yn wahanol ar-lein o'u cymharu â merched? Pam?
- Pe bai hyn yn digwydd i'r bachgen, a'i fod yn cael sylwadau angharedig, ydych chi'n meddwl na fyddai ots ganddo? Sut gallai wneud iddo deimlo?
- Pam fyddai rhywun yn dweud 'dydw i ddim yn poeni' am gael ei aflonyddu'n rhywiol ar-lein, hyd yn oed os nad oes ots ganddo?
- Os yw bachgen neu ferch yn LGBTQ+, a yw hynny'n newid y ffordd maen nhw'n cael eu trin ar-lein?



Mae pobl yn dweud mai fy mai i oedd hyn a dylwn fod wedi gwybod y byddai fy llun yn cael ei rannu ar y wefan honno. Sut gallwn i fod wedi dyfalu y byddai hynny'n digwydd? Pam mae pobl yn dweud y pethau hyn amdanaf i? Efallai eu bod nhw'n iawn...

Y dioddefwr

Cwestiynau ar gyfer trafodaeth bellach:

- 'Dylwn fod wedi gwybod y byddai fy llun yn cael ei rannu ar y wefan honno.' Ydych chi'n cytuno ynteu'n anghytuno? Pam?
- Pam eich bod yn meddwl bod pobl yn teimlo bod angen postio sylwadau annymunol ac angharedig ar-lein?
- Pam mae pobl yn teimlo bod beio'r dioddefwyr yn ymddygiad derbynol yn y sefyllfa hon?

Gwers #4

Rhoi Gwybod

Beth sy'n digwydd pan fyddwch chi'n rhoi gwybod am aflonyddu rhywiol ar-lein?

13-17 oed

⌚ 45 munud

Amlinelliad o'r wers:

Rhoi gwybod am aflonyddu rhywiol ar-lein

Yn y wers hon, byddwn yn edrych ar sut gallan nhw roi gwybod am aflonyddu rhywiol ar-lein, ac i bwy y gallan nhw roi gwybod. Gan chwarae rolau, bydd y dysgwyr yn ystyried yr heriau a'r rhwystrau mae pobl ifanc yn eu hwynebu wrth roi gwybod am aflonyddu rhywiol ar-lein a byddan nhw'n dysgu mwy am y broses adrodd ei hun hefyd. Wrth wneud hynny, nod y wers yw cynyddu faint o bobl ifanc sy'n rhoi gwybod am achosion o aflonyddu rhywiol ar-lein drwy egluro pam mae adrodd yn bwysig a'r effeithiau cadarnhaol y gall hyn ei gael ar sefyllfaoedd.

Amcan y wers:

Sut mae rhoi gwybod am aflonyddu rhywiol ar-lein.

Deilliannau dysgu:

Bydd dysgwyr yn gallu...

- Adnabod y llwybrau adrodd sydd ar gael iddyn nhw
- Deall proses adrodd eu hysgol/lleoliad
- Edrych ar yr heriau mae pobl ifanc yn eu hwynebu wrth adrodd am aflonyddu rhywiol ar-lein
- Adnabod yr effeithiau cadarnhaol y gall adrodd eu cael

Geirfa:

'Adrodd'
'Cyngor'
'Dienw'
'Cyfrinachol'

Cyn y wers:

- Darllenwch y Canllawiau Addysgu i gael gwybodaeth am aflonyddu rhywiol ar-lein a rhagor o gyngor ar sut i gyflwyno'r gwersi hyn.
- Gweithiwch gyda'r grŵp i gytuno ar gyfres o reolau sylfaenol. Gweler y Wers Gosod Rheolau Sylfaenol ar t.2. Gwnewch yn siŵr bod y rhain i'w gweld yn glir yn yr ystafell.
- Atgoffwch eich hun am weithdrefnau adrodd eich ysgol a siaradwch â'ch Person Diogelu Dynodedig (DSP) am sut mae'r ysgol yn cefnogi dysgwyr sy'n gwneud adroddiad.

Gweithgaredd

Gweithgaredd		Amseru	Adnoddau
Gweithgaredd cynhesu	Gofyn am gymorth	5 munud	
Gweithgaredd 1	Ble ac at bwy y dylid adrodd	10 munud	Papur A4, pinnau ffelt, blu-tack/pinnau ffelt
Gweithgaredd 2 Opswn 1 neu 2	Chwarae rôl / Paru	25 munud	Opswn 1 – Atodiad 1 Opswn 2 – Atodiad 2
Sesiwn gyda phawb	Sut gallwn roi gwybod am aflonyddu rhywiol ar-lein	5 munud	Atodiad 3



Edrychwch eto ar ddisgwyliadau ymddygiad y cytunodd y dysgwyr arnynt yn y Wers Rheolau Sylfaenol.

I ddechrau

🕒 5 munud

Efallai y byddai'n ddefnyddiol ailadrodd y diffiniad a'r emosiynau allweddol sy'n gysylltiedig ag aflonyddu rhywiol ar-lein o Wers 1, a'r syniadau a gafodd eu trafod ynghylch beio'r dioddefwr yng ngwers 2.

Gofynnwch i'r grŵp:

Meddyliwch am rai sefyllfaoedd neu broblemau lle mae'n hawdd gofyn am gymorth.

Meddyliwch am rai sefyllfaoedd neu broblemau lle mae'n anodd gofyn am gymorth.

Cwestiynau trafod:

Ar ôl i'r grŵp feddwl am rywfaint o sefyllfaoedd, dylech arwain trafodaeth ar y canlynol:

- Pa fath o broblemau sy'n hawdd neu'n anodd gofyn am gymorth gyda nhw?
- Pam?
- Beth sy'n eu gwneud yn anodd?
- Beth all pobl eraill ei wneud i'w gwneud yn hawdd gofyn am gymorth?
- Sut mae gofyn am gymorth yn gwneud i chi deimlo?



Cymorth i ddysgwyr ag anghenion ychwanegol: Efallai yr hoffech roi detholiad o senarios enghreifftiol perthnasol i'r dysgwyr eu hystyried, fel:

- **Gofyn am gymorth gyda gwaith cartref**
- **Gofyn am gymorth ar ôl ffraeo gyda ffrind**
- **Gofyn am gymorth os bydd rhywun yn eich ypsetio ar-lein**

Esboniwch mai ffocws y wers hon yw annog mwy o bobl ifanc i ofyn am gymorth a rhoi gwybod am achosion o aflonyddu rhywiol ar-lein. Tynnwch sylw at ba mor bwysig yw rhoi gwybod am hyn, a sut mae rhoi gwybod am ddigwyddiad o aflonyddu rhywiol ar-lein cyn gynted â phosibl yn gallu gwneud gwahaniaeth enfawr i'r rheini sy'n gysylltiedig.

Canfu arolwg yn 2017 ar gyfer Project deSHAME, pe byddai pobl ifanc yn dioddef aflonyddu rhywiol ar-lein:

Byddai **81%** yn blocio'r rheini sy'n aflonyddu
Byddai **39%** yn siarad â rhiant/gofalwr
Byddai **15%** yn siarad ag athro

Gofynnwch: Yn eich barn chi, pam mae'r ffigur ar gyfer rhoi gwybod i athro mor isel?

Gweithgaredd 1

10 munud

Gofynnwch i'r grŵp feddwl am bobl neu lefydd y gallan nhw droi atyn nhw i roi gwybod os ydyn nhw neu ffrind yn cael eu haflonyddu'n rhywiol ar-lein.

Ysgrifennwch lwybr adrodd ar ddarn o bapur A4. Os nad yw'r dysgwyr wedi crybwyll unrhyw rai o'r awgrymiadau isod, gwnewch yn siŵr eich bod yn cynnwys unrhyw grwpiau perthnasol sydd ar ôl.

Awgrymiadau: rhiant/gofalwr, athro, yr heddlu, y swyddogaeth riportio ar wasanaethau ar-lein, pennaeth ysgol, pennaeth blwyddyn ac ati.

Gosodwch yr arwyddion ar gyfer y gwahanol bobl/llefydd y gallwch roi gwybod iddyn nhw am achos o aflonyddu rhywiol ar-lein o gwmpas yr ystafell.

Dewiswch rywfaint o'r senarios isod i'w darllen yn uchel i'r grŵp.

Gofynnwch i'r dysgwyr sefyll wrth yr arwydd ar gyfer y person/llwybr y bydden nhw'n cyngori'r person yn y senario i fynd ato am gymorth.

Esboniwch i'r dysgwyr y gallan nhw sefyll rhwng arwyddion os ydyn nhw'n teimlo y bydden nhw'n awgrymu mwy nag un llwybr adrodd.

Senarios:

1. "Roedd gen i ffrind, ond rydyn ni wedi ffraeo, felly mae wedi creu proffil newydd gyda fy llun proffil, wedi ychwanegu fy holl ffrindiau ar Facebook ac wedi rhannu neges yn dweud "Dwi'n hoyw."
2. "Nes i anfon llun noeth at fachgen roeddwn i wir yn ei hoffi yn y diwedd. Fe ddywedodd wrtha i y gallen ni fod yn gwpl gwych. Nes i ei gredu. Y diwrnod nesaf, roedd fy lluniau o gwmpas yr ysgol i gyd."
3. "Roedd fy ffrind mewn perthynas rhywiol a oedd yn edrych yn iach. Fe sylwodd nad oedd pethau'n iawn, felly penderfynodd orffen y berthynas. Yna, tarodd yn ôl drwy fygwth fy ffrind y byddai'n rhannu lluniau noeth. Roedd fy ffrind yn teimlo nad oedd neb i droi ato."
4. "Roedd rhywun wedi'i recordio fy ffrind yn ystod rhyw ac yna wedi mynd o gwmpas yn ei ddangos i ffrindiau eraill."
5. "Cafodd llun noeth ei anfon a gwnaeth pobl eraill dynnu sgrinluniau ohono a'i bostio ar y cyfryngau cymdeithasol. O hynny, fe dynnodd rhywun sgrinlun ohono a'i rannu ar y grŵp sgwrsio roeddwn i ynddo."
6. "Fe rannodd rhywun dwi'n ei hadnabod llun ohoni hi ei hun ac roedd hi'n cael llawer o sylwadau ar y llun yn dweud wrthi am 'dynnu ei thop i ffwrdd' neu bethau eraill."

Cymorth i ddysgwyr ag anghenion ychwanegol: Efallai y bydd yn ddefnyddiol i'ch dysgwyr gael copi wedi'i argraffu o'r senarios rydych chi'n dewis canolbwyntio arnyn nhw.

Siaradwch am bob senario gyda'r dysgwyr i wneud yn siŵr eu bod yn deall y cyd-destun. Ar ôl i chi drafod at bwy y byddai'r dysgwr yn troi i roi gwybod am bob senario, gall y dysgwr osod y senario ar yr arwydd sy'n dangos y llwybr mae wedi'i ddewis.

Dylech annog trafodaethau ynghylch pam mae'r dysgwyr yn awgrymu'r llwybrau adrodd hynny ar gyfer pob senario. Gall yr ymarfer hwn helpu'r grŵp i archwilio'r rhesymau cadarnhaol dros roi gwybod am achosion o aflonyddu rhywiol ar-lein a deall yr effaith gall rhoi gwybod ei chael.

Efallai y bydd dysgwyr yn gyndyn o awgrymu rhoi gwybod i athrawon/addysgwyr yn yr ymarfer hwn. Dyma gyfle i egluro manteision rhoi gwybod i berson/llwybr penodol ac egluro sut gallant helpu.

Cwestiynau trafod:

Er mwyn dechrau trafodaeth am y gwahanol opsiynau adrodd, gofynnwch y canlynol:

- Beth allai'r person/llwybr hwn ei wneud i helpu?
- Pa gymorth neu gefnogaeth ydych chi'n meddwl y bydden nhw'n ei gynnig?
- Pam fyddech chi'n awgrymu'r llwybr hwn dros lwybr arall?
- Dychmygwch eich bod wedi rhoi gwybod am un o'r senarios, ac roedd camau'n cael eu cymryd i helpu'r unigolyn/unigolion dan sylw. Sut byddech chi'n teimlo?

Gweithgaredd 2 – Opsiwn 1

 25 munud

Rhannwch y grŵp yn barau. Esboniwch i'r dysgwyr y byddan nhw'n actio golygfa lle maen nhw'n rhoi gwybod i berson am aflonyddu rhywiol ar-lein, gan edrych ar rai o'r ofnau a'r pryderon sydd gan bobl ifanc am roi gwybod am aflonyddu rhywiol ar-lein, yn ogystal â'r rhesymau cadarnhaol dros roi gwybod am aflonyddu rhywiol ar-lein.

Rhowch un cerdyn chwarae rôl o **Atodiad 1** i bob pâr. Bydd pob person yn y pâr yn dewis cymeriad. Byddan nhw'n darllen y cerdyn chwarae rôl ac yn nodi eu hamcan. Ym mhob senario, mae gan bob cymeriad amcanion cyferbyniol sy'n gysylltiedig ag adrodd am aflonyddu rhywiol ar-lein.

Ynghyd â chyfeirio'n ôl at y rheolau sylfaenol a gafodd eu gosod gan y grŵp yn gynharach (gweler t.2), wrth gyflwyno'r gweithgaredd chwarae rôl, gwnewch yn siŵr:

- Bod y dysgwyr yn deall bod y cymeriadau'n ffuglennol ac nad ydyn nhw wedi'u bwriadu i gynrychioli unrhyw un sy'n adnabyddus i'r grŵp.
- Bod y dysgwyr yn deall eu bod wedi cael rôl ar hap.

- Bod y dysgwyr yn deall bod ganddyn nhw'r hawl i optio allan neu i beidio â pherfformio o flaen y grŵp os ydyn nhw'n teimlo'n anghyfforddus.
- Gall dysgwyr ysgrifennu sgriptiau neu wneud nodiadau os yw'n well ganddyn nhw beidio â pherfformio.

Rhowch 5 munud i'r parau ymarfer eu rolau. Gofynnwch i 2-3 pâr wirfoddoli i berfformio eu golygfa o flaen y grŵp. Gallwch stopio'r pâr ar adegau allweddol ac annog trafodaeth gan weddill y grŵp.

Cymorth i ddysgwyr ag anghenion ychwanegol: Gallech actio eich bod yn dweud wrth athro am weld rhywbeth sy'n eich ypsedio ar-lein. Er mwyn gwneud yn siŵr eich bod yn defnyddio'r dechneg 'cadw pellter' wrth chwarae rôl, gallai'r dysgwyr ddewis persona gwahanol iddyn nhw eu hunain a'u hathro/athrawes/cynorthwydd dysgu.


Cwestiynau trafod:

Ar gyfer pob golygfa, dylech annog trafodaeth gan ddefnyddio'r cwestiynau canlynol:

- Pwy yw'r cymeriadau hyn a beth yw eu perthynas â'i gilydd?
- Pa gliwiau rydyn ni'n eu cael gan bob cymeriad am sut maen nhw'n teimlo? (llafar a di-eiriau)
- Pa gyngor fyddech chi'n ei roi i bob cymeriad ar yr adeg yma?
- Yn eich barn chi, beth allai'r cymeriadau ei wneud neu ei ddweud nesaf? (Gallai'r dysgwyr gymryd yr awgrymiadau hyn a rhoi cynnig arnyn nhw drwy chwarae rolau.)
- Sut mae'r cymeriadau hyn yn teimlo? Allwch chi grynhoi hyn mewn un gair?
- Sut mae'r senario'n gorffen? Os nad oes ganddo ganlyniad cadarnhaol, beth arall y gellid fod wedi'i wneud a'i ddweud i'w ddatrys?

Yn ystod y sesiwn chwarae rolau, dylech ofyn i'r gynulleidfa gofnodi'r dadleuon 'o blaid' ac 'yn erbyn' ar gyfer y dulliau adrodd maen nhw'n eu clywed gan y cymeriadau.

Ar ôl arsylwi pob senario, gofynnwch i'r grŵp a ydyn nhw wedi cael eu perswadio bod adrodd am aflonyddu rhywiol ar-lein yn gallu helpu ym mhob senario. Gallech gymryd pleidlais drwy godi dwylo a thrafod eu rhesymau ymhellach.

 Os ydych chi'n teimlo nad yw'r gweithgaredd chwarae rôl yn briodol ar gyfer eich dysgwyr chi, rhannwch y dysgwyr yn grwpiau bach ac edrych ar astudiaethau achos pob senario yn fanylach, gan ddefnyddio'r cwestiynau trafod. Neu, efallai yr hoffech ddefnyddio Gweithgaredd 2 – Opsiwn 2.

Nodyn yr addysgwyr: Wrth hwyluso a gwyllo'r gwaith chwarae rôl, gwnewch nodyn o unrhyw bryderon sydd gan ddysgwyr o ran adrodd. Dyma rai pryderon cyffredin sydd gan bobl ifanc am adrodd:

Pryderon am adrodd	Sut y dylai weithio
Os byddwch yn dweud wrth oedolyn, bydd yn hel clecs amdanoch chi ac yn yr ystafell staff gyda'i gydweithwyr	Dylai athrawon bob amser roi diogelwch a lles pobl ifanc yn gyntaf. Ni ddylent rannu gwybodaeth breifat â phobl nad oes angen iddynt wybod. Os bydd dysgwyr yn dweud rhywbeth wrth athro sydd yn eu barn nhw yn rhoi'r dysgwyr neu ddysgwyr arall mewn perygl o niwed (datgeliad), mae ganddynt ddyletswydd i roi gwybod i'r aelod o staff sydd wedi'i hyfforddi ac sy'n gyfrifol am ddiogelwch pobl ifanc – y Person Diogelu Dynodedig (DSP). Mae'n debyg y bydd y DSP wedyn yn siarad â'r dysgwyr a wnaeth y datgeliad, ac efallai y bydd yn rhaid iddo gynnwys nifer fach o bobl eraill, er enghraifft, pennaeth blwyddyn neu rieni/gofalwyr y dysgwyr. Mae'n dibynnu ar y math o adroddiad a wneir. Os bydd dysgwyr yn teimlo bod staff yn dweud wrth bobl eraill am eich adroddiad, gallant hefyd roi gwybod am hyn i aelod gwahanol o staff.
Os byddwch yn dweud wrth athro/oedolyn dibynadwy, bydd pawb yn yr ysgol/ yn y gymuned leol yn cael gwybod amdano.	Dylai athrawon bob amser roi diogelwch a lles dysgwyr yn gyntaf. Ni ddylent byth siarad â dysgwyr eraill am adroddiad rhywun arall yn ddiangen. Efallai y bydd angen i'r athro hefyd gynnwys nifer fach o bobl eraill, er enghraifft, pennaeth blwyddyn neu rieni/gofalwyr y dysgwyr. Os yw dysgwyr eraill wedi bod yn rhan o'r digwyddiad, mae'n debyg y byddai angen iddynt siarad â nhw hefyd. Mae'n dibynnu ar y math o ddiwyddiad. Ni ddylent gynnwys dysgwyr eraill sydd heb gysylltiad â'r digwyddiad.
Mae adrodd ar gyfryngau cymdeithasol yn ddiennw.	Mae adrodd ar gyfryngau cymdeithasol yn ddiennw. Os bydd adroddiad yn cael ei wneud, efallai y bydd y sawl a adroddir amdanynt yn cael rhybudd os bydd angen tynnu sylw, llun neu eu cyfrif i lawr, ond ni fydd y rhybudd/hysbysiad hwnnw'n dangos unrhyw enwau.
Os bydd yr heddlu'n cael eu cynnwys, byddant yn rhoi rhywun yn y carchar am dynnu lluniau noeth a'u rhannu.	Os yw'n bosibl bod cyfraith wedi'i thorri, dylid hysbysu'r heddlu bob amser. Mae gan yr heddlu ddyletswydd i ymchwilio pan fydd rheswm dros gredu bod cyfraith wedi cael ei thorri. Byddent yn ystyried yr holl ffactorau eraill sy'n effeithio ar y sefyllfa cyn penderfynu sut i ddelio â hi. Efallai y byddan nhw'n penderfynu y gall yr ysgol ddelio â'r mater ei hun. Mae'r heddlu wedi datgan yn gyhoeddus nad ydynt yn ceisio gwneud pobl ifanc yn droseddwr am y math hwn o ymddygiad. Maent am gynnig cefnogaeth ac arweiniad, a sicrhau bod unrhyw bobl ifanc sy'n cymryd rhan yn cael eu hamddiffyn. Yng Nghymru drwy'r rhaglen Schoolbeat, gall swyddogion heddlu cymunedol yr Ysgol gynghori ysgolion ar ddelio â digwyddiadau a chael eu gwahodd i gyflwyno gwersi ar y themâu o gamddefnyddio sylweddau, diogelwch personol, diogelu ac ymddygiad a'r gymuned. Yn hytrach na mynd i'r carchar, mae'n fwy tebygol y byddent yn rhoi rhybuddion yn gyntaf i'r rhai dan sylw, yn enwedig os mai dyma'r tro cyntaf i rywbeth fel hyn ddigwydd. Edrychwch ar t. 14 y Canllawiau Addysgu i gael gwybodaeth am ddeddfwriaeth berthnasol yn y DU.
Os byddaf yn adrodd i'r ysgol neu i'r heddlu, gallwn fynd i drwbl fy hun.	Mae rhoi gwybod am ymddygiad annerbyniol yn rhywbeth cadarnhaol i'w wneud, ni waeth pwy sy'n gwneud hynny. Drwy wneud adroddiad, mae dysgwyr wedi dangos ei fod eisiau bod yn rhan o'r ateb, nid y broblem. Os oedd dysgwyr wedi cyfrannu at yr ymddygiad annerbyniol, ond yna wedi sylweddoli nad oedd hynny'n iawn ac wedi gwneud adroddiad, bydd yr ysgol/yr heddlu yn cydnabod hynny. Er y byddant yn dal i gael rhybudd o bosibl am eu hymddygiad blaenorol, ac efallai y bydd rhai canlyniadau o hyd (e.e. os yw cyfraith wedi cael ei thorri) drwy wneud yr adroddiad, mae'r dysgwyr eisoes wedi dechrau helpu i wella pethau.
Os byddaf yn rhoi gwybod i'r ysgol, fy rhieni neu'r heddlu, ni fyddant yn fy nghredu a byddant yn meddwl fy mod yn dweud celwydd.	Os bydd dysgwyr yn gwneud adroddiad, dylai'r ysgol/heddlu ymchwilio i hyn a'i ddilyn. Mae'n helpu i gael tystiolaeth e.e. sgrinlun o sylw. Ni ddylai'r ysgol/heddlu dybio bod dysgwyr yn dweud celwydd cyn dod i wybod mwy am y sefyllfa. Os yw rhieni/gofalwyr yn meddwl bod eu plentyn yn dweud celwydd, gallant siarad â rhywun yn yr ysgol. Os bydd dysgwyr byth yn teimlo nad ydynt yn cael eu cymryd o ddirif, gallant roi gwybod eto a gofyn am gael siarad â rhywun gwahanol.
Does dim pwynt i fi adrodd. Mae allan yno'n barod ac ni fydd yn newid dim.	Mae llawer o resymau da dros adrodd; gallai siarad â rhywun wneud i bobl deimlo'n well, efallai y gallant gael help i gael gwared ar gynnwys sy'n peri gofid, a gellir siarad â phwy bynnag a achosodd yr aflonyddwch a deall pam na ddylent wneud hynny eto.
Os byddaf yn gwneud adroddiad, bydd fy ffôn neu liniadur yn cael eu cymryd oddi arnaf.	Nid yw athrawon eisiau atafaelu dyfeisiau personol heb reswm da. Yn hytrach, efallai y byddant yn gofyn am gael gweithio gyda dysgwyr i helpu i ddileu neu roi gwybod am gynnwys sy'n peri gofid. Nid yw'r heddlu am gymryd dyfeisiau personol oddi arnynt heb reswm da, er enghraifft, efallai y bydd arnynt eu hangen fel tystiolaeth. Dylent allu rhoi amcangyfrif bras pryd y gallant ddychweyd unrhyw ddyfeisiau personol.

Mae'n bwysig rhoi sylw i unrhyw bryderon sy'n codi yn ystod y sesiwn chwarae rôl.

Efallai y byddwch yn gallu cyfeirio atynt yn ystod y wers neu'n teimlo ei bod yn fwy priodol dod o hyd i amser arall i'w trafod yn fanylach. Pa dull bynnag a ddewiswch, gwnewch nodyn ohonynt a'u trosglwyddo i'ch Person Diogelu Dynodedig. Gallai hyn fod yn sail i waith pellach yn yr ysgol i godi ymwybyddiaeth ynghylch adrodd.



I gael cyngor ar sut i ddelio â chwestiynau anodd neu faterion sensitif, edrychwch ar t. 11 o'r Canllawiau Addysgu.

Ar ôl i'r grŵp wyllo 2 – 3 sesiwn chwarae rôl arall, dewch â'r holl ddysgwyr at ei gilydd i ddod 'allan o'r rôl'. Defnyddiwch weithred gorfforol i gynrychioli hyn, fel 'ysgwyd' y rôl i ffwrdd neu 'gamu' allan o esgidiau'r cymeriadau.

Crynowch bob sesiwn drwy ofyn i'r grŵp feddwl am 3 darn allweddol o gyngor ar gyfer pob senario.

Rhowch ddatganiad clir i'r grŵp ynghylch gweithdrefn diogelu'r ysgol, gan gynnwys pwy yw'r Person Diogelu Dynodedig, a beth yw ei rôl.

Tynnwch sylw'r dysgwyr at y ffaith eu bod yn gallu adrodd wrth unrhyw oedolyn yn yr ysgol maen nhw'n teimlo'n gyfforddus gyda nhw, ac wedyn efallai y bydd angen i'r oedolyn hwnnw weithio gyda'r Person Diogelu Dynodedig er mwyn helpu i gynnig y cymorth a'r cyngor gorau posibl. Gwnewch yn siŵr bod y dysgwyr yn deall, waeth pwy maen nhw'n dweud wrtho, y bydd hynny'n gwneud gwahaniaeth mawr i'r rheini mae hyn yn effeithio arnyn nhw.



Her bellach: Sut allwn ni annog gwylwyr i sefyll i fyny ac adrodd am ymddygiad annerbyniol ar-lein?

Gweithgaredd 2 – Opsiwn 2

🕒 25 munud

Mae'r gweithgaredd hwn yn ddewis yn lle Gweithgaredd 2 – Opsiwn 1. Mae'n canolbwyntio ar egluro'r broses adrodd yn eich ysgol neu leoliad.

Gellir rhedeg y gweithgaredd hwn mewn sawl ffordd wahanol:

1. Gan ddefnyddio **Atodiad 2**, rhowch un cerdyn ar hap i bob dysgwr– naill ai cerdyn 'OS' neu gerdyn 'YNA'. Gofynnwch i'r dysgwr drafod a chymharu eu cardiau â'i gilydd nes iddyn nhw ddod o hyd i'r sawl sydd â'r cerdyn cyfatebol.
2. Mewn grwpiau o 5 neu 6, rhowch set o gardiau i bob grŵp, a gofynnwch iddyn nhw baru'r cardia OS â'r cardia YNA cyfatebol.



Cymorth i ddysgwyr ag anghenion ychwanegol: Efallai y byddwch yn dymuno dewis detholiad llai o gardiau OS ac YNA (5 neu 6) a gweithio drwyddynt drwy eu rhoi'n sownd wrth ei gilydd a'u darllen yn uchel.

Mae'r cardia yn **Atodiad 2** yn cyfeirio at weithdrefnau diogelu arfer gorau y dylai ysgolion fod yn eu dilyn yn barod o dan ganllawiau'r llywodraeth, gan gynnwys:

- [Cadw Dysgwyr yn Ddiogel](#)
- [Cam-drin rhywiol, camfanteisio ac ymddygiad rhywiol niweidiol gan gyfoedion](#)
- [Rhannu delweddau noeth a hanner noeth: Ymdrin â digwyddiadau a diogelu plant a phobl ifanc](#)



Nodyn yr addysgwr: Efallai y bydd prosesau diogelu yn amrywio o un ysgol i'r llall, felly mae'n bwysig darllen drwy **Atodiad 3** yn ofalus a gwneud yn siŵr ei fod yn berthnasol i'ch ysgol/leoliad chi.

Os ydych chi'n teimlo nad yw rhai datganiadau'n berthnasol, neu na fyddent yn cael eu trin yn y ffordd a awgrymir, mae'n well peidio â'u defnyddio yn y gweithgaredd.

Mae rhywfaint o gardiau gwag wedi'u cynnwys rhag ofn y bydd angen addasu unrhyw gardiau i gyd-fynd â gweithdrefnau eich ysgol.

I gael cyngor ar sut mae gweithredu polisi ysgol gyfan effeithiol sy'n ymwneud ag aflonyddu rhywiol ar-lein, darllenwch y Canllaw i Ysgolion.

Gofynnwch i rai parau esbonio eu cardiau a thrafod pam eu bod yn cyfateb i'w gilydd.

Dyma'r adeg lle gallai camsyniadau godi am y broses adrodd. Dangoswch yr atebion cywir i'r grŵp a chanolbwyntio ar unrhyw ddatganiadau sydd wedi achosi dryswch. Efallai y byddwch yn teimlo y byddai'n ddefnyddiol neilltuo adeg arall i'w trafod yn fwy manwl. Gwnewch nodyn o unrhyw gamsyniadau a'u rhoi i'ch Person Diogelu Dynodedig – efallai y byddai'n ddefnyddiol iddo ef/hi fod yn ymwybodol ohonynt.

I ddod â'r gweithgaredd hwn i ben, rhowch ddatganiad clir i'r grŵp ynghylch gweithdrefn diogelu'r ysgol, gan gynnwys pwy yw'r Person Diogelu Dynodedig, a beth yw ei rôl.

Tynnwch sylw'r dysgwyr at y ffaith eu bod yn gallu adrodd wrth unrhyw oedolyn yn yr ysgol maen nhw'n teimlo'n gyfforddus gyda nhw, ac wedyn efallai y bydd angen i'r oedolyn hwnnw weithio gyda'r Person Diogelu Dynodedig er mwyn helpu i gynnig y cymorth a'r cyngor gorau posibl. Gwnewch yn siŵr bod y dysgwyr yn deall, waeth pwy maen nhw'n dweud wrtho, y bydd hynny'n gwneud gwahaniaeth mawr i'r rheini mae hyn yn effeithio arnyn nhw.

Sesiwn gyda phawb

🕒 5 munud

Rhowch gopi o **Atodiad 3** i bob dysgwyr.

Trafodwch **Ran A** gyda'r grŵp a gofynnwch i'r dysgwyr nodi'r hyn maen nhw'n ei feddwl. Gofynnwch am awgrymiadau'r dysgwyr ar gyfer **Rhan B** a gwnewch yn siŵr fod ganddyn nhw'r wybodaeth gywir am weithdrefnau adrodd yr ysgol, gan gynnwys enwau, rhifau ystafelloedd a'r amseroedd sydd ar gael.

Gwahanwch Ran A a Rhan B. Casglwch Ran A – gallech rannu'r rhain gyda'ch Person Diogelu Dynodedig. Anogwch y dysgwyr i gadw Rhan B i gyfeirio'n ôl ati.

Her bellach: Gellir ymestyn y gweithgaredd hwn drwy ystyried y pwyntiau yn Rhan A fel grŵp a llunio rhestr o awgrymiadau i'w cyflwyno i'ch Uwch Dîm Arwain. Gellid troi'r siart llif adrodd yn Rhan B yn boster i'w arddangos o amgylch yr ysgol.

Chwarae rôl #1



iawn.

Cymeriad 1: Rwyd ti'n **athro** yn yr ysgol, ac mae dysgwyr yn dod atat ti ac yn sôn am ei ffrind. Mae'r ffrind yn cael negeseuon rhywiol iawn a cheisiadau i wneud pethau rhywiol gan grŵp penodol yn yr ysgol, ac mae'n gwneud iddo ef/hi deimlo'n bryderus

Amcan: Ceisio darganfod pwy ydy'r ffrind dan sylw a pherswadio Cymeriad 2 na fydd ef/hi na'i ffrind yn mynd i drwbl os ydyn nhw'n dod atat ti am help. Dysgu pam nad ydy'r ffrind eisiau dod i siarad â thi.

! **Pethau i'w hystyried:** Pwy wyt ti, ble rwyd ti a pham rwyd ti yno?

Chwarae rôl #1



cael negeseuon rhywiol iawn a cheisiadau i wneud pethau rhywiol gan grŵp penodol yn yr ysgol. Rwyd ti wedi gwneud dy orau i'w berswadio i ddweud wrth rywun, ond mae'n teimlo'n bryderus am y peth a dydy ef/hi ddim eisiau gwneud hynny. Rwyd ti'n teimlo bod yn rhaid ei helpu, ond dwyt ti ddim yn dymuno iddo ef/hi na tithau fynd i drwbl.

Amcan: Siarad ag athro i gael gwybod pa gyngor y gelli di ei roi i dy ffrind. Dwyt ti ddim yn siŵr a ddylet ti ddatgelu pwy ydy dy ffrind.

! **Pethau i'w hystyried:** Pwy wyt ti, ble rwyd ti a pham rwyd ti yno?

Chwarae rôl #2



unrhyw gais am weithred rhywiol.

Cymeriad 1: Rwyd ti'n **ffrind i Gymeriad 2**. Rwyd ti yn nhŷ dy ffrind, ac wrth bori drwy'r cyfryngau cymdeithasol rwyd ti'n dod ar draws rhywun yn sôn am dy ffrind yn anuniongyrchol, gan awgrymu ei fod ef/hi yn 'llac' ac yn rhywun sy'n cytuno i

Amcan: Perswadio Cymeriad 2 i wneud rhywbeth am y sylw. Rwyd ti'n awyddus i adrodd amdano ar yr ap, ond mae dy ffrind yn dweud y gallai'r sawl sydd wedi'i bostio ddod i wybod mai ti wnaeth.

! **Pethau i'w hystyried:** Pwy wyt ti, ble rwyd ti a pham rwyd ti yno?

Chwarae rôl #2



'llac' ac yn cytuno i unrhyw gais am weithred rhywiol. Er nad yw'n dy enwi, rwyd ti'n eithaf sicr mai amdant ti mae'n sôn. Rwyd ti'n awyddus i'w anwybyddu, ond mae dy ffrind yn credu y dylet ti roi gwybod amdano.

Amcan: Siarad â dy ffrind am y sylwadau. Dwyt ti ddim yn siŵr a fyddai'r sawl sydd wedi'i bostio yn cael gwybod pwy sydd wedi adrodd amdano os wyt ti'n gwneud hynny drwy'r ap.

! **Pethau i'w hystyried:** Pwy wyt ti, ble rwyd ti a pham rwyd ti yno?



Chwarae rôl #3



Cymeriad 1: Rwyt ti **yn dy ardegau**. Mae rhywun wedi anfon llun noeth atat ti mewn sgwrs grŵp. Rwyt ti'n awgrymu na ddylai pobl ei rannu, ond mae pawb bron yn anghytuno ac yn gwneud hwyl am dy ben. Yn breifat, rwyt ti'n teimlo y dylet ti ddweud wrth oedolyn, ond dwyt ti ddim eisiau i dy ffrindiau feddwl dy fod ti'n 'snitch'. Rwyt ti'n credu y byddai un person arall yn y sgwrs, sef **Cymeriad 2**, yn cytuno â thi.

Amcan: Perswadio Cymeriad 2 y dylech chi ddweud wrth oedolyn am y llun. Dwyt ti ddim yn siŵr pwy eto, ond rwyt ti'n credu y byddi di'n dweud wrth athro/athrawes rwyt ti'n cyd-dynnu'n dda ag ef/hi.

! **Pethau i'w hystyried:** Pwy wyt ti, ble rwyt ti a pham rwyt ti yno?



Cymeriad 2: Rwyt ti **yn dy ardegau**. Mae rhywun wedi anfon llun noeth atat ti mewn sgwrs grŵp. Rwyt ti'n gweld **Cymeriad 1** yn awgrymu i'r grŵp na ddylai pobl ei rannu, ond mae pawb arall yn anghytuno ac yn gwneud hwyl am ei ben. Dwyt ti ddim yn ei rannu, ond dwyt ti ddim yn cadw cefn Cymeriad 1 ychwaith, am nad wyt ti eisiau i bobl dy alw di'n 'snitch' hefyd. Dwyt ti ddim yn siŵr a ddylet ti ddweud wrth rywun am y llun am dy fod ti wedi clywed efallai bod llun o'r fath yn torri'r gyfraith.

Amcan: Siarad â dy ffrind am yr hyn sydd wedi digwydd. Rwyt ti'n ansicr iawn am adrodd a dwyt ti ddim eisiau dweud wrth neb.

! **Pethau i'w hystyried:** Pwy wyt ti, ble rwyt ti a pham rwyt ti yno?

Chwarae rôl #4



Cymeriad 1: Rwyt ti **yn dy ardegau**. Rwyt ti gartref ac mae dy frawd/chwaer hŷn yn dangos proffil i ti lle mae pobl yn dy flwyddyn, gan dy gynnwys di, wedi cael sgôr o ran pa mor ddeniadol ydyn nhw. Mae gen ti gywilydd mawr, gan fod emojis a thestun dros y llun sy'n pwyntio at rannau o dy gorff. Mae dy frawd/chwaer ar fin mynd i ddweud wrth eich rhieni am y peth ond rwyt ti'n poeni am ddweud wrthyn nhw.

Amcan: Siarad â dy frawd/chwaer am y proffil. Dwyt ti ddim yn teimlo fod dweud wrth eich rheini yn syniad da.

! **Pethau i'w hystyried:** Pwy wyt ti, ble rwyt ti a pham rwyt ti yno?



Cymeriad 2: Ti ydy **brawd/chwaer hŷn** Cymeriad 1. Rwyt ti'n clywed am broffil lle mae pobl ym mlwyddyn dy frawd/chwaer iau, gan gynnwys dy frawd/chwaer, wedi cael sgôr o ran pa mor ddeniadol ydyn nhw. Rwyt ti'n teimlo y dylai eich rhieni gael gwybod amdano oherwydd gallen nhw helpu.

Amcan: Perswadio dy frawd/chwaer i ddweud wrth dy rhieni am y proffil. Ceisio esbonio pam dy fod yn teimlo y dylent gael gwybod a beth y gallen nhw ei wneud i helpu.

! **Pethau i'w hystyried:** Pwy wyt ti, ble rwyt ti a pham rwyt ti yno?

Chwarae rôl #5



Cymeriad 1: Rwyd ti yn dy ardegau.

Mae dy gyn-gariad wedi bod yn dy fygwth, ac yn dweud y bydd yn rhannu straeon rhywiol a chlecs amdanat ti oni fyddi di'n talu iddo/iddi ddileu'r lluniau. Mae dy fam/dad yn gweld dy fod ti wedi ypsetio, ac rwyd ti'n dweud wrtho/wrthi beth sydd wedi bod yn digwydd. Mae ef/hi yn gefnogol iawn, ac eisiau mynd at yr heddlu, ond dwyt ti ddim eisiau gwneud hynny am dy fod ti'n poeni am y llun noeth.

Amcan: Siarad â dy riant am yr hyn sy'n digwydd. Dwyt ti ddim yn teimlo y bydd rhoi gwybod i'r heddlu yn helpu.

! **Pethau i'w hystyried:** Pwy wyt ti, ble rwyd ti a pham rwyd ti yno?



Cymeriad 2: Rwyd ti'n **rhiant** plentyn yn ei ardegau. Rwyd ti'n gweld ei fod wedi ypsetio, ac yn darganfod fod ei gyn-gariad wedi bygwth rhannu straeon rhywiol a chlecs amdano/amdani oni fydd yn talu iddo/iddi ddileu'r lluniau. Rwyd ti'n awyddus i gefnogi ac amddiffyn dy blentyn. Fodd bynnag, rwyd ti'n credu bod y bygythiadau'n torri'r gyfraith, ac felly'n dymuno mynd at yr heddlu i gael help.

Amcan: Perswadio dy blentyn mai mynd at yr heddlu yw'r peth iawn i'w wneud. Rwyd ti'n deall bod ganddo/ganddi ofn, felly gwna dy orau glas i egluro pam dy fod ti angen ei help.

! **Pethau i'w hystyried:** Pwy wyt ti, ble rwyd ti a pham rwyd ti yno?



OS...	YNA...
Os wyt ti'n rhoi gwybod i athro yn yr ysgol, mae ganddo ef/hi ddyletswydd i ddweud wrth...	...yr unigolyn yn yr ysgol sy'n gweithredu fel Person Diogelu Dynodedig
Os byddi di'n dweud rhywbeth yn breifat wrth athro...	...ni ddylai chwerthin am dy ben na chodi cywilydd arnat ti.
Os byddi di'n adrodd am rywbeth wrth athro/athrawes, ni ddylai ddweud wrth bawb yn yr ysgol, ond dylai...	...siarad â'r bobl sy'n gorfod cael gwybod yn unig e.e. y Person Diogelu Dynodedig, rhieni/gofalwyr, pennaeth, gweithwyr cymdeithasol, ond mae'n dibynnu ar y sefyllfa.
Os wyt ti'n poeni y bydd dy ffrindiau neu ddisgyblion dosbarth yn cael gwybod dy fod ti wedi adrodd...	...dylet sôn am hynny wrth oedolyn rwyd ti'n ymddiried ynddo. Ni all warantu na fydd dy ffrindiau/disgyblion dosbarth yn dod i wybod, ond gall dy helpu i reoli'r sefyllfa honno.
Os wyt ti'n poeni dy fod ti ar fai...	...paid â gadael i hynny dy rwystro rhag rhoi gwybod. Drwy ddod ymlaen, byddi di'n helpu i wella'r sefyllfa honno.
Os bydd angen i'r ysgol gysylltu â dy rieni/gofalwyr am yr adroddiad rwyd ti wedi'i wneud, dylai...	...siarad â thi ynghylch pam mae angen gwneud hynny a chynnig cefnogaeth i ti a dy rieni/gofalwyr er mwyn gwella'r sefyllfa.
Os ydy'r ysgol yn credu fod deddf wedi ei thorri, mae dyletswydd arni i...	...roi gwybod i'r heddlu. Mae angen i'r heddlu ddod i'r ysgol i siarad â'r bobl sy'n gysylltiedig â'r mater. Gall dysgwyr ofyn am gael oedolyn arall yn yr ystafell gyda nhw.
Os wyt ti'n adrodd wrth athro am rywbeth...	...dylid dy gymryd o ddifrif, a dy gefnogi a dy gadw'n ddiogel.
Os wyt ti eisiau rhoi gwybod am rywbeth sydd heb ddigwydd yn yr ysgol, neu sy'n cynnwys pobl o'r tu allan i'r ysgol...	...gelli di o hyd adrodd wrth athro/athrawes yn dy ysgol amdano.
Os byddi di'n adrodd am rywbeth sy'n bersonol i ti...	...ni ddylid dy feirniadu. Yr unig beth sy'n bwysig i athrawon yw gwneud yn siŵr dy fod ti'n ddiogel a dy helpu i symud ymlaen.
Os wyt ti'n adrodd wrth athro am lun noeth...	...ni ddylai edrych ar y llun. Yn y rhan fwyaf o achosion, nid edrychir ar y llun. Efallai y bydd adegau pan na fydd modd osgoi gwneud hynny, e.e. mae'r ddelwedd wedi'i chanfod ar ddyfais/rhwydwaith yr ysgol
Os byddi di'n adrodd am rywbeth ar wefan, ap neu gêm...	...gelli di hefyd roi gwybod i rywun yn yr ysgol. Gallan nhw dy helpu i deimlo'n well, a rhoi mwy o gyngor i ti.
Os wyt ti'n poeni na fydd yr athro'n deall y sefyllfa...	...cofia ei fod ef/hi yno i dy helpu ac fe ddylai wrando arnat ti er mwyn deall y broblem.
Os bydd yr heddlu angen siarad â rhywun yn yr ysgol...	...dylai bod modd i ddysgwyr ofyn am gael oedolyn arall gyda nhw.
Os ydy rhywbeth ar-lein yn barod...	...mae'n dal yn gallu bod yn ddefnyddiol rhoi gwybod amdano fel dy fod ti'n gallu siarad â rhywun am y ffordd rwyd ti'n teimlo.

OS...	YNA...

Un peth rwyf ti'n teimlo sy'n dda am y ffordd mae ein hysgol yn cefnogi dysgwyr sy'n adrodd:

Beth fyddai'n gwneud i ti deimlo'n fwy hyderus a chyfforddus wrth adrodd yn yr ysgol?

Os ydw i'n teimlo bod angen i mi roi gwybod am achos o aflonyddu rhywiol ar-lein, byddaf:



Os bydd angen i mi siarad ag aelod o staff yr ysgol am rywbeth sy'n digwydd ar-lein, byddaf yn siarad â:

Rwy'n gwybod y bydd ar gael ar yr adeg hon:

Ac y bydd ar gael yn yr ystafell hon:

Bydd y Person Diogelu Dynodedig yn siarad â mi am yr hyn sy'n fy mhoeni. Mae'n debyg y bydd hefyd yn siarad â'm rhieni/gofalwyr a gall fy helpu innau i siarad â nhw. Fe wnawn ni feddwl am ateb gyda'n gilydd.

Bydd yr aelod hwnnw o staff yn gwneud nodyn o'r hyn a ddywedaf wrtho ef/hi. I gael mwy o gymorth, bydd yn siarad â:

(sef Person Diogelu Dynodedig yr ysgol)

Os oes angen mwy o gymorth, neu os bydd deddf wedi cael ei thorri, efallai y bydd y Person Diogelu Dynodedig yn cysylltu â'r gwasanaethau cymdeithasol, gwasanaethau plant eraill neu'r heddlu. Byddaf yn cael cefnogaeth gan yr ysgol bob amser.



Dewislen gweithgareddau cyflym

Mae modd defnyddio'r gweithgareddau hyn yn unigol, fel rhan o wers neu fel gweithgareddau estyn.

Cyn cynnal unrhyw weithgareddau dylid:

- Darllen y Canllawiau Addysgu i gael gwybodaeth am aflonyddu rhywiol ar-lein a rhagor o gyngor ar sut i gyflwyno'r gweithgareddau hyn.
- Gweithiwch gyda'r grŵp i gytuno ar gyfres o reolau sylfaenol. Gweler y Wers Gosod Rheolau Sylfaenol ar t.2. Gwnewch yn siŵr bod y rhain i'w gweld yn glir yn yr ystafell.
- Atgoffwch eich hun am weithdrefnau adrodd eich ysgol a siaradwch â'ch Person Diogelu Dynodedig (DSP) am sut mae'r ysgol yn cefnogi dysgwyr sy'n gwneud adroddiad.



Cwis cyfreithlon neu anghyfreithlon

Dysgwch fwy am sut mae'r gyfraith yn berthnasol i aflonyddu rhywiol ar-lein drwy gymryd rhan yn y cwis rhyngweithiol hwn: www.childnet.com



Egluro jargon

Gofynnwch i'r dysgwyr baratoi canllaw i'r derminoleg mae pobl ifanc yn ei defnyddio ar-lein. Ar ôl iddyn nhw restru'r jargon a'r diffiniadau, gallent 'addysgu'r athrawon.'

Cwestiynau trafod:

- Sut mae'r geiriau hyn yn gwneud i'r dysgwyr deimlo?
- Ydy'r dysgwyr yn teimlo dan bwysau i ddefnyddio'r geiriau hyn ar-lein?
- A oes unrhyw eiriau ag ystyron y mae'r dysgwyr yn eu dehongli'n wahanol i'w gilydd?



Cymharu a chyferbynnu

Gadewch i'r dysgwyr weld adroddiad llawn [Project deSHAME](#).

Gofynnwch iddyn nhw ddadansoddi'r ystadegau o bob rhan o'r DU, Hwngari a Denmarc a chynnal prosiect bach i archwilio'r hyn sy'n wahanol ac yn debyg rhwng y tair gwlad o ran rhai materion penodol. Mae'n adroddiad manwl iawn felly efallai y byddwch yn dymuno dewis adrannau y byddai ganddynt ddiddordeb ynddynt (e.e. Pennod 6 ar gyfer profiadau pobl ifanc neu Bennod 7 ar gyfer y ffordd mae pobl ifanc yn ymateb a'r rhesymau pam) a'u helpu i ddod o hyd i'r ystadegau perthnasol.



Rhoi gwybod am rwystrau

Eglurwch i'r grŵp fod Project deSHAME wedi cynnal arolwg i gasglu barn a phrofiadau dros 3,000 o bobl ifanc ledled y DU, Hwngari a Denmarc ynglŷn ag aflonyddu rhywiol ar-lein. Bydd y grŵp yn gweithio gyda'r canlyniadau ar gyfer y DU (tua 1500 o ymatebion).

Mae'r gweithgaredd hwn yn edrych ar y ffordd y byddai pobl ifanc yn y DU yn ymateb pe baent wedi profi aflonyddu rhywiol ar-lein. Bydd angen **Atodiad 2b** arnoch am ei fod yn cynnwys canlyniadau arolwg y DU.

Rhannwch gardiau **Atodiad 2a** wedi'u torri allan. Mae'r cardiau'n dangos gwahanol ffyrdd o ymateb i aflonyddu rhywiol ar-lein y gofynnwyd amdanynt nhw yn yr arolwg.

Gan weithio mewn parau, rhaid i'r dysgwyr ddyfalu pa ymatebion oedd fwyaf cyffredin a'u rhoi mewn trefn o'r lleiaf tebygol i'r mwyaf tebygol. Ar ôl i'r parau gwblhau'r gweithgaredd, dylech ddatgelu'r canlyniadau o **Atodiad 2b** a gadael iddyn nhw gymharu'r rhain â'r hyn maen nhw wedi'i ddyfalu. Fel estyniad, gallech ofyn i ddysgwyr ddewis yr ymatebion maen nhw'n teimlo sydd fwyaf effeithiol a lleiaf effeithiol.

Cwestiynau trafod:

- Beth oeddech chi'n disgwyl fyddai'r ymateb mwyaf cyffredin, a pham?
- A oes unrhyw rai o'r canlyniadau wedi eich synnu chi? Pa rai a pham?
- Beth ydych chi'n sylwi am y pedwar ymateb mwyaf cyffredin?
- Pam rydych chi'n meddwl nad yw'r pedair prif strategaeth yn cynnwys adrodd amdano?
- Beth sydd angen newid i annog mwy o bobl i roi gwybod am aflonyddu rhywiol ar-lein?
- Ydych chi'n synnu bod 'siarad ag athrawon' yn agos at y gwaelod? Pam hynny?
- Pam ydych chi'n meddwl bod dros hanner y bobl ifanc a holwyd yn dweud y bydden nhw'n anwybyddu aflonyddu rhywiol ar-lein pe baen nhw'n cael profiad o hynny?



Cyflwyniad 30 eiliad

Gofynnwch i'r dysgwyr argyhoeddi eu cynulleidfa o'r angen i godi ymwybyddiaeth a rhoi gwybod am aflonyddu rhywiol ar-lein mewn dim ond 30 eiliad. Bydd angen iddyn nhw gyfleu pwysigrwydd ac effaith y mater hwn yn gryno, a pherswadio eu cynulleidfa i ymuno â'r ymgyrch.



Y newyddion

Gellir ystyried aflonyddu rhywiol ar-lein fel rhan o fater ehangach o rywiaeth, casineb at wragedd a homoffobia yn ein cymdeithas. Dewch o hyd i erthyglau newyddion sy'n gysylltiedig ag aflonyddu rhywiol neu anghydraddoldeb rhwng y rhywiâu a thrafodwch sut maen nhw'n ymwneud ag aflonyddu rhywiol ar-lein.

Rhai enghreifftiau:

- Ddiwedd 2017, cafodd yr ymgyrch 'MeToo' fwy a mwy o sylw o ganlyniad i honiadau yn y diwydiant ffilmiau yn Hollywood bod y cyfarwyddwr [Harvey Weinstein wedi ymosod yn rhywiol ar fenywod](#) y bu'n gweithio gyda nhw.
- Ym mis Hydref 2017, cafodd yr actor [Kevin Spacey ei gyhuddo o ymosod yn rhywiol ar blentyn dan oed](#), a chafodd ei feirniadu am ddefnyddio'r stori newyddion i gyhoeddi ei rywioldeb
- Yn 2017, datgelodd adroddiad [fod dynion a oedd yn gweithio i'r BBC yn ennill 9.3%](#) yn fwy ar gyfartaledd na menywod



Ail-ysgrifennu'r ymateb

Gofynnwch i'r dysgwyr ysgrifennu disgrifiad o'r ffordd y bydden nhw'n dymuno cael eu trin pe baent yn datgelu rhywbeth am aflonyddu rhywiol ar-lein i aelod o staff.

Meddyliwch am y canlynol: tôn y llais, iaith y corff, geiriau i'w defnyddio a geiriau i beidio â'u defnyddio, yr wybodaeth a rennir, y camau maen nhw'n eu cymryd.

Gallai fod yn ddefnyddiol i'r Person Diogelu Dynodedig ddarllen ac ystyried ymatebion y dysgwyr wrth adolygu polisi a gweithdrefnau diogelu'r ysgol.



Gweithdy i gyfoedion

Hwyluswch weithdy rhwng grŵp o ddysgwyr hŷn a grŵp o ddysgwyr iau. Er enghraifft, gallai grŵp o ddisgyblion chweched dosbarth arwain gweithdy gyda grŵp o ddisgyblion Blwyddyn 8.

Ar ôl dysgu am aflonyddu rhywiol ar-lein drwy gyflwyno pecyn addysgu deSHAME eu hunain, gallai'r grŵp hŷn ddewis nifer o weithgareddau a thrafodaethau yn y pecyn hwn i'w cynnal gyda'r grŵp iau, gyda chymorth yr hwylusydd.

Mae cynllun llawn ar gyfer y gweithdy i gyfoedion wedi'i gynnwys yn y pecyn ar gyfer yr ymgyrch.



Stomp barddoniaeth

Cynhaliwch gystadleuaeth barddoniaeth a'r gair llafar. Gall dysgwyr gystadlu mewn timau neu ar eu pen eu hunain gyda cherdd neu ddarn gwreiddiol sy'n cyfuno drama, cyflwyniad a siarad cyhoeddus, ac sy'n codi ymwybyddiaeth o aflonyddu rhywiol ar-lein. Gall y gynulleidfa fod yn feirniad. Yr unigolyn neu'r grŵp sy'n derbyn y clapio mwyaf brwd sy'n ennill.



Sefydlu grŵp cydraddoldeb ar-lein

Penodwch dîm o bobl ifanc frwd sy'n dymuno mynd i'r afael â mater aflonyddu rhywiol ar-lein yn eu hysgol/sefydliad. Gallai'r grŵp gynnal cyfarfodydd yn rheolaidd er mwyn gweithio gyda'i gilydd

ar gynlluniau megis:

- Cynnal ymgyrch ymwybyddiaeth yn yr ysgol
- Trefnu digwyddiad, fel sesiwn galw heibio dan arweiniad cyfoedion, ar sut i adrodd ar wahanol lwyfannau ar-lein
- Cysylltu â sefydliadau neu ymgyrchwyr lleol dros gydraddoldeb rhywiol
- Cynnal gwasanaeth yr ysgol gyfan
- Dylunio posteri a thafenni
- Ysgrifennu llythyr at rieni a gofalcwyr yn gofyn iddyn nhw gefnogi'r ymgyrch
- Cynnal arolwg neu bleidlais yn yr ysgol i gasglu barn dysgwyr
- Cynnal cyfarfodydd gydag Uwch Dîm Arwain yr ysgol i roi adborth ar farn dysgwyr



Cytuno neu anghytuno?

Rhowch y cardiau a'r llinell continwrm yn **Atodiad 1** i grwpiau bach o ddysgwyr. Gofynnwch iddyn nhw drafod y datganiadau (**Atodiad 1a**) a'u rhoi ar y raddfa Cytuno i Anghytuno (**Atodiad 1b**).

Wedyn gallwch ddod â'r grwpiau llai yn ôl at ei gilydd er mwyn cael trafodaeth fel grŵp cyfan.

Gellid hefyd cynnal y gweithgaredd hwn lle bydd cyfle i'r dysgwyr symud o gwmpas yr ystafell. Byddai'r dysgwyr yn symud i'r lle perthnasol yn yr ystafell i gynrychioli i ba raddau maen nhw'n cytuno neu'n anghytuno â'r datganiadau. Gallech ddewis cael un wal fel y wal Cytuno a'r wal gyferbyn ar gyfer y rhai sy'n anghytuno, er enghraifft. Drwy wneud hyn, gallwch gynnal trafodaeth gyda'r dosbarth cyfan ar yr un pryd drwy ofyn i'r dysgwyr esbonio eu dewisiadau a'u safbwyntiau. Gallwch symud yn gyflym rhwng y rhai sy'n cytuno ac yn anghytuno os ydych chi'n dymuno hwyluso trafodaeth.

Anghytuno'n
gryf

Anghytuno

Y naill na'r
llall

Cytuno

Cytuno'n
Gryf



Dylai pobl bob amser
ofyn cyn tynnu llun
ohona i

Mae'n haws siarad
am berthnasoedd
a rhyw ar-lein nag
ydyw all-lein

Os ydych chi'n cael
eich tagio neu eich
enwebu i wneud
rhywbeth ar-lein, does
dim pwysau arnoch i
wneud hynny go iawn

Dylai pobl ddisgwyl
cael eu bwlio os bydd
llun noeth ohonyn
nhw'n cael ei rannu

Gall rhannu sibrydion
ar-lein am ymddygiad
rhywiol rhywun fod yn
ddim byd mwy na jôc

Gall postio llun noeth
o rywun fod yn ddim
byd mwy na jôc

Mae bechgyn yn
cael enw am fod yn
boblogaidd os ydyn
nhw'n rhannu lluniau
noeth o fenywod

Dydy rhoi gwybod
am ymddygiad
annerbiniol ar-lein
ddim yn gwneud
gwahaniaeth

<p>Anwybyddu'r peth</p>	<p>Siarad â rhiant neu ofalwr</p>	<p>Rhoi gwybod i rwydwaith cymdeithasol</p>
<p>Siarad â llinell gymorth e.e. Childnet</p>	<p>Dwend wrth y bobl dan sylw am stopio neu ddileu'r lluniau/ sylwadau</p>	<p>Siarad â ffrindiau</p>
<p>Bloco'r bobl dan sylw</p>	<p>Siarad ag athrawon</p>	<p>Rhoi gwybod i'r heddlu</p>

Strategaeth	Llwybr adrodd?	Y DU
Blocio'r bobl dan sylw	Na	81%
Siarad â ffrindiau	Na	68%
Dweud wrth y bobl dan sylw am stopio neu ddileu'r lluniau/sylwadau	Na	58%
Anwybyddu'r peth	Na	53%
Siarad â rhiant neu ofalwr	le	39%
Rhoi gwybod i rwydwaith cymdeithasol	le	38%
Rhoi gwybod i'r heddlu	le	18%
Siarad ag athrawon	le	15%
Siarad â llinell gymorth e.e. Childline	le	11%

PROJECT
deSHAME



deshame.eu
© 2018 Project deSHAME
(Childnet, Save the Children Denmark,
Kek Vonal, UCLan). All rights reserved.