



Mae Pecynnau Addysg Diwrnod Defnyddio'r Rhyngwrwyd yn Fwy Diogel wedi eu cynllunio i ddarparu cyfleoedd i blant a phobl ifanc feddwl am eu bywydau ar-lein a'r materion a allai fod yn effeithio arnyh nhw eu hunain neu ar bobl eraill.

Wrth sefydlu unrhyw wers sy'n mynd i'r afael â phynciau a allai fod yn sensitif, mae'n hanfodol dechrau drwy greu amgylchedd diogel a chefnogol. Drwy helpu dysgwyr i deimlo'n hyderus a diogel, maen nhw'n fwy tebygol o rannu eu syniadau a'u barn, gofyn cwestiynau, a chyfrannu at drafodaethau heb ofni barn nac adborth negyddol.

## Cyn cynnal gweithgaredd

### Meddylwch am eich gofod corfforol

Penderfynwch ymlaen llaw a hoffech chi newid trefniant eistedd eich gofod, e.e. eistedd mewn cylch neu newid y cynllun eistedd. Gall dysgwyr deimlo'n fwy cyfforddus yn eistedd mewn cylch, neu mewn grwpiau llai.

### Annog cynwysoldeb

Atgoffwch ddysgwyr o bolisi eich ysgol/leoliad ynghylch trin eraill â pharch. Mae'n bwysig bod yn glir bod disgwyl i ddysgwyr gofio am y ffyrdd mae pobl eraill yn gweithio ac yn cyfathrebu, a bod barn pawb yn ddilys.

### Cymryd agwedd anfeirniadol

Er y gellir ac y dylid herio rhai safbwyntiau neu farnau, mae'n bwysig i'r addysgwr a dysgwyr eraill beidio â chywilyddio na barnu dysgwr sy'n rhannu rhywbeth sensitif.

### Polisi 'Dim enwau go iawn'

Gofynnwch i ddysgwyr siarad yn y trydydd person a siarad am 'ffrind' neu 'rywun maen nhw'n ei adnabod' yn lle defnyddio enwau go iawn pobl os ydyn nhw'n adrodd stori neu'n rhoi enghraifft. Os yw dysgwyr yn teimlo bod angen iddyn nhw rannu stori bersonol, cyfeiriwch nhw at amser a lle y bydd modd iddyn nhw wneud hynny gydag aelod priodol o staff.

## Creu set o reolau sylfaenol

Gweithiwch gyda'ch dysgwyr i gytuno ar set o reolau sylfaenol/contract grŵp sy'n nodi'n glir y disgwyliadau o ran ymddygiad a trafodaethau. Mae'n bwysig bod y dysgwyr eu hunain yn llunio'r rhain, fel eu bod yn teimlo perchnogaeth, effaith a chyfrifoldeb drostyn nhw. Bydd set effeithiol o reolau sylfaenol mewn iaith sy'n briodol i'w hoedran, a chyn belled ag y bo modd, wedi eu fframio fel ymddygiadau cadarnhaol, e.e. 'Byddwn yn cefnogi ein gilydd.'

Gallai enghreifftiau gynnwys:

- Byddwn yn gwrandao ar eraill ac yn rhoi amser i bobl eraill siarad.
- Byddwn yn ymateb i eraill heb farnu.
- Byddwn yn gofyn cwestiynau os ydym yn ansicr ynghylch unrhyw beth.