

Sgript mini-gyflwyniad 3 - Sut ydyn ni'n dod yn gynghreiriad i'r rhai mewn angen ar-lein?

Cynulleidfa Darged

Plant 14-18 oed

Amseru

10 - 15 munud

Paratoi

Ymgylfarwyddwch â'r dogfennau eraill yn y pecyn hwn.

I ddechrau - dewisol - Rhedwch y gweithgaredd Rheolau Sylfaenol o'r ddogfen 'Sefydlu amgylchedd dysgu diogel a chefnogol'.

Adnoddau

- Mini-gyflwyniad 3 14-18 oed - Sut ydyn ni'n dod yn gynghreiriad i'r rhai mewn angen ar-lein?

Os hoffech chi wneud gweithgaredd all-lein:

- Atodiad 1

Canlyniadau'r cyflwyniad

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- Ystyried yr heriau sy'n wynebu gwahanol grwpiau ac unigolion ar-lein.
- Nodi'r rhwystrau mae gwahanol grwpiau ac unigolion yn eu hwynebu ar-lein wrth rannu pethau amdany'n nhw eu hunain.
- Deall sut i fod yn gynghreiriad i eraill ar-lein.

Yn rhydd i fod YN FI FY HUN



Sleid 1

Mae hi'n Ddiwrnod Defnyddio'r Rhyngwrdd yn fwy Diogel heddiw. (Os yw'n berthnasol.) Mae hwn yn ddiwrnod sy'n cael ei ddathlu ledled y byd i rymuso pobl ifanc i fyw bywydau diogel a chadarnhaol ar-lein. Eleni mae Diwrnod Defnyddio'r Rhyngwrdd yn Fwy Diogel yn canolbwyntio ar thema hunaniaeth ar-lein ac yn ystyried a yw pawb yn rhydd i fod yn fi fy hun - **#freetobeme**.



Sleid 2

Yn ystod y sesiwn hon byddwn yn meddwl sut gallwn ni fod yn gynghreiriad i'r rhai mewn angen ar-lein a gweithio gyda'n gilydd i chwalu'r rhwystrau y gallen nhw fod yn eu hwynebu o ran cael eu derbyn ar-lein.



Sleid 3

Gall pawb gael gwahanol brofiadau ar-lein, a gall y rhain newid wrth i ni ryngweithio ag eraill, gweld cynnwys newydd a rhannu cynnwys ein hunain.

- Pa grwpiau neu unigolion sy'n ei chael hi anoddaf ar-lein yn eich barn chi, a pham?

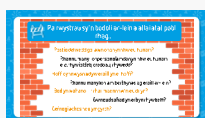
Nodyn i addysgwyr

Gall pobl ifanc drafod grwpiau neu hunaniaethau penodol yma, fel menywod, pobl drawsryweddol, pobl anabl, pobl â gwahaniaethau gwladwy, ac ati.

- Pa brofiadau negyddol maen nhw'n eu hwynebu? O ble mae'r profiadau hyn yn dod?

Nodyn i addysgwyr

Trowch at y ddogfen 'Ymdrin â Thestunau Sensitif a Gwybodaeth sy'n Cael ei Datgelu' ym Mhecyn yr Addysgwyr am gymorth wrth hwyluso'r trafodaethau hyn.



Sleid 4

Gall gwahanol grwpiau ac unigolion hefyd wynebu rhwystrau a heriau ar-lein a all eu hatal rhag mynegi eu hunain yn rhydd.

Pa rwystrau sy'n bodoli ar-lein a allai atal pobl rhag...

- Postio delwedd go iawn ohonyn nhw eu hunain?
- Rhannu manylion personol amdanyn nhw eu hunain, e.e. rhywioldeb, credoau, rhywedd?
- Hoffi cynnwys nad yw eraill yn ei hoffi?
- Rhannu manylion am berthynas ag eraill ar-lein?
- Bod yn wahanol i'r rhai maen nhw'n eu dilyn?
- Gwneud safiad yn erbyn rhywbeth?
- Cefnogi achos neu ymgyrch?

Gallai enghreifftiau gynnwys y canlynol (ond nid yw hon yn rhestr gyflawn):

- casineb oddi wrth eraill, gan gynnwys bygythiadau;
- cael eu heithrio neu eu cywilyddio;
- rhywun yn peidio â'u dilyn neu fethu denu digon o ddilynwyr;
- cael eich ystyried yn wahanol yn hytrach na chael eich derbyn;
- pobl yn gwneud rhagdybiaethau amdanoch chi; a
- pheidio â chael eich parchu am eich sgiliau, eich doniau a'ch gwybodaeth mewn meysydd eraill.



Sleid 5

Gall yr heriau hyn ddigwydd all-lein yn ogystal ag ar-lein.

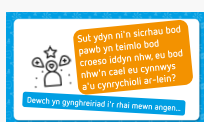
Yn eich barn chi, pa mor debygol ydi hi i'r rhain ddigwydd ar-lein a all-lein? Ydych chi'n meddwl eu bod nhw'n digwydd mewn un lle yn fwy na'r llall?

Cliciwch drwodd i ddatgelu'r enghreifftiau.

- Beirniadu rhywun ar sail ei ymddangosiad.
- Gwneud sylwadau ar agwedd ar hunaniaeth rhywun.
- Tramgwyddo rhywun yn ddamweiniol.
- Meddwl cyn rhannu rhywbeth am hunaniaeth rhywun arall.
- Gweld rhywun yn cael ei dargedu mewn ffordd negyddol.
- Gwneud safiad dros rywun.
- Cael eich herio ar sail eich barn.
- Deall pwy ydi rhywun.
- Gweld pethau o safbwynt rhywun arall.

Nodyn i addysgwyr

Mae'r gweithgaredd hwn wedi ei ddarparu fel taflen waith all-lein i bobl ifanc fyfrio'n unigol arni cyn ei thrafod (Atodiad 1).



Sleid 6

Rydym wedi trafod pa grwpiau neu unigolion all wynebu mwy o heriau ar-lein, felly... Sut ydyn ni'n sicrhau bod pawb yn teimlo bod croeso iddyn nhw, eu bod nhw'n cael eu cynnwys a'u cynrychioli ar-lein?

Gallai enghreifftiau gynnwys y canlynol (ond nid yw hon yn rhestr gyflawn):

- Sicrhau fod amrywiaeth o bobl yn cael eu cynrychioli mewn emojis, hysbysebion ac ati.
- Rhoi gwybod am gasineb ar-lein a'i ddileu.
- Codi ymwybyddiaeth drwy hashnodau, ymgyrchoedd ar-lein ac ati.

Un cam y gall pawb ohonom ei gymryd yw dod yn gynghreiriad i'r rhai sydd mewn angen ar-lein.



Sleid 7

Beth ydyn ni'n ei olygu wrth ddefnyddio'r term 'cynghreiriad'? Beth fyddai cynghreiriad yn ei wneud? Beth na fyddai'n ei wneud?

Trafod fel grŵp. Cliciwch i ddatgelu rhai atebion a awgrymir.



Sleid 8

Sut ydyn ni'n dod yn gynghreiriad i'r rhai mewn angen ar-lein?

Trafodwch, yna cliciwch drwy'r 2 sleid nesaf i rannu awgrymiadau ac enghreifftiau gorau.



Sleid 9

Dyma rai awgrymiadau da i'w cofio wrth fod yn gynghreiriad i eraill ar-lein:

- ▶ Credu y dylid trin pawb, waeth beth fo'u hunaniaeth o ran rhywedd a'u cyfeiriadedd rhywiol, ag urddas a pharch.
- ▶ Bod yn feddwl agored ac yn gynhwysol o eraill.
- ▶ Bod yn barod i siarad - yn enwedig gyda'r rhai sy'n wahanol i chi.
- ▶ Bod yn ymwybodol o ragdybiaethau yn seiliedig ar yr hyn mae rhywun wedi ei rannu ar-lein.
- ▶ Bod yn ymwybodol o beidio â rhannu sylwadau neu jôcs sy'n niweidiol neu'n sarhaus.
- ▶ Ymddiheuro os byddwch chi'n camddeall, a bod yn barod i wrando.
- ▶ Gwneud safiad a chynorthwyo eraill ar-lein.
- ▶ Tynnu sylw a rhoi gwybod am wahaniaethu a stigmatiddio – gallwch fynd i www.childnet.com/young-people/secondary/need-help i weld gwahanol linellau cymorth a llwybrau i roi gwybod am bryderon.



Sleid 10

Os ydych chi'n gweld rhywun yn cael ei dargedu ar-lein, bod rhywun yn gwahaniaethu yn ei erbyn neu'n ei stigmatiddio, mae ffyrdd gwahanol y gallwch chi roi cymorth:

Herio â charedigrwydd

Beth am fod yn drech na'r sylwadau a phostiadau negyddol drwy ddangos eich cefnogaeth i ddathlu pobl eraill drwy'r hyn rydych chi'n ei rannu ar-lein. Os ydych chi'n gweld sylw negyddol neu sarhaus ar-lein, gwnewch yn siŵr eich bod yn rhoi gwybod amdano.

Bod yn ddi-flewyn ar dafod

Weithiau efallai y bydd yn rhaid i chi fod yn ddi-flewyn ar dafod a sefyll i fyny dros rywun mewn neges neu edefyn sylwadau. Er bod hyn yn angenrheidiol weithiau, mae hefyd yn bwysig peidio â bod yn sarhaus tuag at bobl eraill wrth wneud hynny.



Sleid 10
parhad

Troi pethau pen i waered

Un ffordd o herio sylwadau negyddol am unigolion neu grwpiau yw newid y geiriad i fod yn gadarnhaol a'i ail-bostio fel enghraifft o sut y dylech siarad am bobl eraill.

Cefnogi'n breifat

Efallai y byddwch yn dymuno dangos cefnogaeth drwy anfon neges uniongyrchol neu neges bersonol. Gallwch roi gwybod i'r unigolyn hwnnw eich bod chi yno a'i fod yn bwysig i chi, yn ogystal ag argymhell ei fod yn gofyn am gymorth gan oedolion y gall ymddiried ynddyn nhw, llinellau cymorth, offer adrodd, ac ati.

Mynd â'r sgwrs all-lein

Nid oes yn rhaid i bob sgwrs neu ymateb ddigwydd ar-lein. Os ydych chi'n adnabod yr unigolyn all-lein, yna weithiau mae siarad wyneb yn wyneb a chynnig cymorth yn cael fwy o effaith.



Sleid 11

Os ydych chi'n sylwi ar sylwadau casineb ar-lein neu'n cael profiad o hynny, mae'n bwysig iawn rhoi gwybod am hynny. Gellir gwneud hyn yn ddienw ar lwyfannau cyfryngau cymdeithasol ac mewn gemau drwy chwilio am symbolau baner, ebychnod neu ddewislen.

Bydd hyn yn rhoi rhestr o ddewisiadau i chi ar gyfer rhoi gwybod.

Gallwch hefyd roi gwybod yn uniongyrchol i'r heddlu am droseddau casineb drwy eu [canolbwynt adrodd True Vision ar-lein](#), neu drwy gysylltu â'r heddlu ar 101 neu 999 mewn argyfwng.



Sleid 12

Cofiwch, os nad yw rhywbeth yn iawn all-lein, nid yw'n iawn ar-lein. Mae gan bob un ohonom y pŵer i wneud safiad a chodi ein llais i gefnogi'r rhai mewn angen.

Mae gwefannau cyfryngau cymdeithasol ac apiau eraill yn amlinellu yn eu telerau ac amodau na fydd ymddygiad atgas tuag at eraill yn cael ei oddef. Maen nhw hefyd yn darparu offer adrodd sy'n eich galluogi i weithredu'n ddienw.

Felly gofynnwch i chi eich hun ... sut gallaf fod yn gynghreiriad ar-lein?

Nodyn i addysgwyr

Mae tudalen 7 Adroddiad Blynyddol Troseddau Casineb y CPS yn rhoi dwy astudiaeth achos enghreifftiol o bobl sydd wedi cael eu herlyn am sylwadau casineb ar-lein. Gall y rhain fod yn ddeunyddiau cyfeirio defnyddiol, neu i lywio trafodaethau yn ystod y sesiwn hon - www.report-it.org.uk/files/cps-hate-crime-report-2018.pdf

Atodiad 1

Yn eich barn chi, pa mor debygol ydi hi i'r rhain ddigwydd ar-lein a all-lein?

Mwy tebygol all-lein

Mwy tebygol ar-lein

| | |
|--|--|
| Beirniadu rhywun ar sail ei ymddangosiad. | |
| Gwneud sylwadau ar agwedd ar hunaniaeth rhywun. | |
| Tramgwyddo rhywun yn ddamweiniol. | |
| Meddwl cyn rhannu rhywbeth am hunaniaeth rhywun arall. | |
| Gweld rhywun yn cael ei dargedu mewn ffordd negyddol. | |
| Gwneud safiad dros rywun. | |
| Cael eich herio ar sail eich barn. | |
| Deall pwy ydi rhywun. | |
| Gweld pethau o safbwynt rhywun arall. | |

Cwestiynau allweddol

- Pam mae rhai pethau'n fwy tebygol o ddigwydd ar-lein na phethau eraill?
- Pa heriau sy'n ein hwynebu o ran deall hunaniaeth ar-lein ac all-lein?
- A yw'n haws bod yn chi eich hun ar-lein neu all-lein?