



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Helpu Aelodau Pryderus o'r Gymuned i Brosesu Gwybodaeth mewn Argyfwng

Cyflwyniad

Nod y pecyn cymorth hwn yw eich helpu chi, fel arweinydd y mae aelodau'r gymuned yn ymddiried ynddo, i lywio eich cymuned drwy adegau o argyfwng neu ansicrwydd. Bydd yn eich helpu chi ac aelodau eich cymuned i adnabod gwybodaeth ffug, atal ei lledaenu, a chyfathrebu'n effeithiol yn ystod cyfnodau anodd.

1. Helpu aelodau pryderus o'r gymuned i adnabod gwybodaeth ffug

Beth yw gwybodaeth ffug?

Gwybodaeth anghywir neu gamarweiniol yw gwybodaeth ffug, neu "gamwybodaeth," sydd wedi'i rhannu'n ddamweiniol yn aml. Gall achosi – neu gael ei achosi gan – ddryswch ac ofn. Mae hyn weithiau yn gwneud i bobl weithredu mewn ffordd niweidiol. Yn aml, gall ledaenu oherwydd cyfuniad o bryder cyffredinol a diffyg gwybodaeth.

Sut i helpu'ch cymuned i feithrin y gallu i wrthsefyll camwybodaeth

Os bydd aelod pryderus o'r gymuned yn cysylltu â chi:

- a) Anogwch nhw i holi cwestiynau fel:
 - “O ble ddaeth yr wybodaeth hon?” “Ydy'r ffynhonnell newyddion hon yn un ddibynadwy?”
 - “Ydy hyn yn swnio'n rhy dda (neu ddrwg) i fod yn wir?”
 - “Beth yw cymhellion y bobl sy'n creu neu'n rhannu'r wybodaeth hon?”
- b) Nodwch ffynonellau dibynadwy:
 - Gwnewch restr o wefannau newyddion, gorsafoedd radio a sianeli teledu lleol a chenedlaethol dibynadwy
 - Rhannwch wefannau swyddogol y llywodraeth a'u cyfrifon ar y cyfryngau cymdeithasol lle caiff diweddariadau cywir eu postio
 - Esboniwch pam mae'r ffynonellau hyn yn ddibynadwy (e.e. mae ganddynt newyddiadurwyr proffesiynol, maent yn cywiro camgymeriadau yn agored, maent dan rwymedigaeth i gyflwyno gwybodaeth gytbwys i ddarlennwyr)
- c) Trafodwch sut i adnabod arwyddion gwybodaeth ffug:
 - Rhybuddiwch nhw i fod ar eu gwyliadwriaeth rhag iaith emosiynol iawn sy'n ysgogi dicter neu ofn, neu benawdau trawiadol sy'n ymddangos yn anghredadwy neu'n or-symbl
 - Esboniwch fod negeseuon sy'n dweud: “Rhannwch hyn gyda phawb rydych chi'n eu hadnabod!” yn aml yn annibynadwy
 - Dywedwch fod camwybodaeth yn aml yn lledaenu drwy gadwyni negeseuon WhatsApp neu negeseuon testun yn ogystal ag ar y cyfryngau cymdeithasol.

Er enghraifft, gallech ddweud:

Annwyl aelodau o'r gymuned, ar adegau o ansicrwydd, gall gwybodaeth ffug ledaenu'n gyflym. Cyn rhannu newyddion, holwch eich hun: O ble ddaeth yr wybodaeth hon? Ydy hi'n dod o ffynhonnell ddibynadwy fel y BBC neu Lywodraeth Cymru? Ydy hi'n swnio'n rhy frawychus i fod yn wir? Os nad ydych yn siŵr, mae'n well peidio â'i rhannu. Mynnwch wybod y ffeithiau, cadwch eich hunain yn ddiogel!

Rhai adnoddau defnyddiol a all helpu aelodau'r gymuned i ddeall sut mae camwybodaeth yn lledaenu:

- [Newyddion Ffug – Adnoddau Addysgu – BBC Teach](#)
- [Cwis Find the fake – Internet Matters](#)
- [Hyb cyngor ar newyddion ffug a chamwybodaeth – Internet Matters](#)
- [Newyddion Drwg – Chwaraewch y gêm newyddion](#)

2. Atal gwybodaeth ffug rhag lledaenu

a) Meddyliwch cyn rhannu:

- Anogwch bawb i oedi am eiliad cyn rhannu rhywbeth sy'n edrych fel newyddion pwysig. Darllenwch yr erthygl lawn bob amser cyn rhannu rhywbeth yn seiliedig ar y pennawd neu'r paragraff cychwynnol.
- Cofiwch: "Os nad ydych yn siŵr, daliwch yn ôl cyn ei rannu!"
- Eglurwch nad oes dim o'i le mewn dweud wrth eraill, "Dw i ddim yn siŵr a yw hyn yn wir, felly wna i ddim ei basio ymlaen."

b) Rhowch wybod yn swyddogol am achosion o gasineb a gwybodaeth ffug:

- Dangoswch gam wrth gam sut i roi gwybod yn swyddogol i reolwyr platfformau cyfryngau cymdeithasol am negeseuon ffug.
- Crewch ffordd syml i aelodau'r gymuned ddweud wrthyich am wybodaeth amheus y maent wedi'i gweld.
- Tynnwch sylw at wefan [Mae casineb yn brifo Cymru](#) lle gall aelodau'r gymuned roi gwybod yn swyddogol am achosion o gasineb ar-lein neu yn y gymuned

c) Gwiriwch y ffeithiau:

- Cyflwynwch bobl i wefannau fel FullFact.org sydd yn aml yn gwirio a yw straeon newyddion yn wir.
- Hyrwyddwch ddull syml o wirio ffeithiau: "Os ydych yn gweld stori, mynnwch ail farn. Ceisiwch ddod o hyd iddi ar o leiaf ddwy wefan newyddion ddibynadwy cyn ei chredu a'i rhannu."
- Anogwch bobl i'ch holi chi neu arweinwyr cymunedol eraill os ydynt yn poeni am wybodaeth maent wedi'i gweld.

ch) Sut i herio'n effeithiol

- Os ydych yn siarad â rhywun sydd wedi dod ar draws camwybodaeth, yn aml nid yw dweud wrthynt eu bod yn anghywir yn helpu.
- Dechreuwch drwy wrando â chwilfrydedd, gofyn cwestiynau penagored a mynegi'r hyn rydych wedi'i glywed fel eu bod nhw'n gwybod eich bod wedi deall eu persbectif.
- Os ydych am gywiro rhywbeth, gofynnwch iddynt yn gyntaf a fyddent yn agored i wybodaeth wahanol, ac unwaith y byddwch wedi ei rhoi, gofynnwch iddynt beth yw eu barn am yr wybodaeth hon. (Techneg Gofyn-Cynnig-Gofyn yw hon.)

Neges enghreifftiol:

Nodyn pwysig i'ch atgoffa: Meddyliwch cyn rhannu!

- Cymerwch eiliad i wirio gwybodaeth • Gwiriwch wefannau newyddion dibynadwy • Os nad ydych yn siŵr, daliwch yn ôl cyn ei rannu! Gwnewch eich rhan i atal gwybodaeth ffug rhag lledaenu. Gyda'n gilydd, gallwn sicrhau bod ein cymuned yn cael gwybodaeth o'r radd flaenaf.
-

AWGRYM PWYSIG:

PEIDIWCH AG YMATEB I WYBODAETH FFUG

Mae'r cynnwys a welwn ar ffrydiau newyddion ein cyfryngau cymdeithasol yn cael ei benderfynu gan algorithmau sy'n dewis y postïadau sy'n debygol o ddenu'r ymateb mwyaf (er enghraifft, gwneud sylwadau a rhannu).

Os ydym yn ymateb yn uniongyrchol i gamwybodaeth, felly, rydym yn dweud wrth yr algorithm am hyrwyddo'r gamwybodaeth yn ffrydiau newyddion mwy o ddefnyddwyr. Rydym hefyd yn gwneud ein dilynwyr neu ein ffrindiau yn uniongyrchol agored i wybodaeth ffug na fyddent wedi'i gweld fel arall.

Yn lle hynny, gallwch geisio:

- Anfon neges breifat at yr unigolyn (os yw'n ddiogel gwneud hynny a'ch bod yn teimlo nad yw'r postïad wedi'i rannu gyda'r bwriad o gamarwain) gan egluro bod y cynnwys yn anghywir a gofyn iddynt ei dynnu i lawr.
- Os ydych yn credu eu bod yn ei ledaenu'n fwriadol, eu blocio a rhoi gwybod yn swyddogol i reolwyr y platfform cyfryngau cymdeithasol.
- Os ydych yn credu y gallai'r wybodaeth fod yn deillio o gasineb neu'n niweidiol, gallwch hefyd roi gwybod i'r Heddlu ar-lein.
- Rhannwch wybodaeth gywir, heb gysylltu hyn â'r wybodaeth ffug wreiddiol. Anogwch eraill yn eich rhwydwaith i wneud yr un peth yn ddiogel.

- e) Beth i'w wneud os cewch eich trolïo
 - Math o gam-drin ar-lein yw trolïo, lle mae un neu fwy o ddefnyddwyr y cyfryngau cymdeithasol (dienw yn aml) yn targedu unigolyn neu sefydliad â negeseuon negyddol a sarhaus.
 - Gall canllawiau'r Ganolfan Gwrthsefyll Casineb Digidol eich helpu chi a'ch cymuned i liniaru effeithiau cael eich trolïo ar y cyfryngau cymdeithasol:
 - Gwrthodwch ymateb er gwaethaf yr awydd i wneud.
 - Blociwch y trolwyr ar unwaith.
 - Diffoddwch hysbysiadau'r ap.
 - Peidiwch â phostio yn dweud eich bod yn cael eich targedu.
 - Cymerwch hoe o'r cyfryngau cymdeithasol a byddwch yn garedig ichi'ch hun.
 - Os ydych yn teimlo bod neges yn troseddu o bosibl neu'n eich difenwi, cymerwch lun o'r sgrîn.
 - Rhowch wybod yn swyddogol i reolwyr y platfform am y postïadau.
 - Cysylltwch â'ch rhwydwaith i gael eu cefnogaeth.

Adnoddau defnyddiol:

[Sefydliad Iechyd y Byd - Sut i roi gwybod yn swyddogol am gynnwys penodol ar y cyfryngau cymdeithasol](#)

[Y ffeithiau diweddaraf – Full Fact](#)

[Gofyn-Cynnig-Gofyn! | Blog Cymell drwy Holi](#)

[Mae casineb yn brifo Cymru | LLYW.CYMRU](#)

[Don't 'Feed the Trolls' – CCDH](#)

[Cofnod Cywir | Gwybodaeth ffeithiol am bolisiau Llywodraeth Cymru](#)

[CALL Llinell Gymorth Iechyd Meddwl ar gyfer Cymru](#)

3. Cyfathrebu'n glir â chymunedau yn ystod cyfnod o ansicrwydd

- a) Byddwch yn onest ac ymatebwch i bobl:
- Addawch rannu newyddion pwysig cyn gynted ag y gallwch. Mae darparu llif gwybodaeth rheolaidd a dibynadwy yn hanfodol i feithrin perthynas o ymddiriedaeth.
 - Os nad ydych yn gwybod yr ateb i rywbeth, dywedwch "Dw i ddim yn gwybod eto, ond dw i'n ymchwilio i'r peth."
 - Rhowch gyngor clir ynghylch pryd a ble y gellir dysgu mwy.

Neges enghreifftiol:

Y newyddion diweddaraf am y sefyllfa leol: • Mae yna adroddiadau am aflonyddwch yng nghanol y dref • Mae'r heddlu ar y safle ac yn ymchwilio • Nid oes gennym yr holl fanylion eto, ond byddwn yn dweud wrthyh cyn gynted ag y byddwn yn gwybod mwy • Dylech osgoi'r ardal, ond fel arall parhewch â'ch trefn ddyddiol arferol. Rydym yn cymryd camau i ddod o hyd i'r wybodaeth gywir. Cadwch mewn cysylltiad i gael y newyddion diweddaraf. Cysylltwch â 999 os ydych yn teimlo dan fygythiad ac os yw'n argyfwng.

- b) Defnyddiwch eiriau syml:
- Osgowch jargon neu dermau cymhleth – defnyddiwch eiriau y gall pawb eu deall.
 - Defnyddiwch frawddegau byr a phwyntiau bwled i'w gwneud yn hawdd darllen gwybodaeth.
 - Os oes rhaid ichi ddefnyddio jargon, esboniwch beth mae'n ei olygu.

Neges enghreifftiol:

Diweddariad iechyd pwysig: • Mae feirws newydd yn lledaenu yn ein hardal • Mae'r symptomau yn cynnwys twymyn, peswch a blinder • Os ydych yn teimlo'n sâl, arhoswch gartref a ffoniwch eich meddyg • Gwisgwch orchudd wyneb pan fyddwch yn mynd allan • Golchwch eich dwylo yn aml â sebon a dŵr Bydd y camau hyn yn help i'ch cadw chi ac eraill yn ddiogel. Cwestiynau? Holwch ni!

- c) Dywedwch wrth bobl yn union beth i'w wneud:
- Rhowch gyfarwyddiadau clir fel "Osgowch yr ardal" neu "Gwisgwch fwgwd pan fyddwch yn mynd allan".
 - Esboniwch pam mae'r camau hyn yn bwysig, e.e. "Bydd hyn yn help i'ch cadw chi ac eraill yn ddiogel".

Neges enghreifftiol:

Mae angen gweithredu: Rhybudd llifogydd. Mae disgwyl glaw trwm heno. Mae lefelau'r afon yn codi'n gyflym. Os ydych yn byw ger yr afon: symudwch bethau gwerthfawr i fyny'r grisiau, paratowch fag o hanfodion, byddwch yn barod i adael os dywedir wrthy ch am wneud hynny, cadwch draw o lannau'r afon a dŵr llifogydd. Byddwn yn rhoi gwybodaeth ichi yn rheolaidd. Cadwch yn ddiogel!

ch) Dangoswch eich bod yn deall sut mae pobl yn teimlo:

- Dywedwch bethau fel "Mae'n naturiol eich bod yn teimlo'n ofnus neu'n bryderus ar hyn o bryd."
- Cynigiwch gysur: "Rydyn ni i gyd yn y sefyllfa hon gyda'n gilydd, ac mi ddown drwy hyn."
- Rhannwch wybodaeth am gymorth iechyd meddwl os yw ar gael.

Neges enghreifftiol:

Annwyl gymuned, rydyn ni'n gwybod bod hwn yn gyfnod gofidus. Mae'n naturiol eich bod yn teimlo'n bryderus neu dan straen. Cofiwch: • Nid ydych ar eich pen eich hun • Rydym yma i gefnogi ein gilydd • Does dim o'i le mewn gofyn am help Os oes angen ichi siarad â rhywun, ffoniwch ein llinell gymorth gymunedol: [rhif/number] Mi ddown drwy hyn gyda'n gilydd

d) Defnyddiwch sawl ffordd o rannu gwybodaeth:

- Postiwch ddiweddariadau drwy'r dulliau cyfathrebu a ffefrir gan eich cymuned, boed ar y cyfryngau cymdeithasol, ar WhatsApp, neu drwy gynnal cyfarfodydd cymunedol.
- Sicrhewch fod yr wybodaeth ar gael mewn ieithoedd gwahanol os oes angen.
- Darparwch wybodaeth mewn ffyrdd sy'n gweithio i aelodau anabl o'r gymuned (e.e. print bras, negeseuon sain).

Neges enghreifftiol:

Mynnwch wybod y ffeithiau! Cewch y diweddarafr am yr argyfwng drwy: • Y grŵp WhatsApp hwn • Ein tudalen Facebook: [dolen/link] • Radio cymunedol: 98.5 FM • Negeseuon SMS: Tecstiwch 'TANYSGRIFIO/SUBSCRIBE' i 12345 • Cyfarfodydd Neuadd y Dref: Bob nos Lun, 7pm Gwybodaeth ar gael yn [rhestrwch yr ieithoedd/list languages]. I gael fersiwn print bras neu sain, ffoniwch [rhif/number].

dd) Gwrandewch ar eich cymuned:

- Sefydlwch rif ffôn neu e-bost lle gall pobl ofyn cwestiynau. Dylech ei gwneud yn glir nad gwasanaeth argyfwng yw hwn, ac mai 999 yw'r rhif i'w ffonio os yw pobl dan fygythiad.
- Cynhaliwch sesiynau holi ac ateb rheolaidd lle gallwch ateb pryderon cyffredin.
- Dangoswch eich bod yn gwrandao drwy fynd i'r afael â'r pryderon a glywch yn eich negeseuon.
- Ymdrechwch i greu perthynas gref â sefydliadau a all ateb pryderon y gymuned. Gweithiwch ar y cyd â'r sefydliadau hynny a'u dwyn i gyfrif.

Neges enghreifftiol:

Mae eich cwestiynau yn bwysig! Ymunwch â'n sesiwn holi ac ateb wythnosol: yr wythnos hon bydd [Sefydliad/ Organisation A] yn ymuno â ni • Bob nos lau am 8 pm • Ar Zoom: [dolen/link] • Neu ffoniwch: [rhif ffôn/phone number] Methu dod? Anfonwch eich cwestiynau i [ebost/email / rhif/ number]. Rydyn ni'n gwrandao ac yn barod i helpu!

Mae cyfathrebu da yn ystod argyfwng yn fater o fod yn glir, yn onest ac yn ofalgar. Drwy ddilyn y canllawiau hyn, gallwch helpu eich cymuned i gael yr wybodaeth gywir, teimlo eu bod yn cael eu cefnogi, ac osgoi peryglon gwybodaeth ffug. Os oes angen mwy o help arnoch, trowch heb oedi at sianeli cyfathrebu swyddogol y llywodraeth.