

# Pecyn Cymorth Cwricwlwm ar gyfer Athrawon a Dysgwyr yng Nghymru

Caethiwed ac ymddygiadau mentrus:

# Y Tu Ôl i'r Sgrin: Deall Niwed Chwarae Gemau a Gamblo

# Cyflwyniad

**Mae'r pecyn cymorth hwn wedi'i lunio ar y cyd ag athrawon i'w ddefnyddio gyda dysgwyr cynradd ac uwchradd. Dylid ei ddefnyddio'n hyblyg i ddiwallu anghenion a nodwyd ar gyfer eich dysgwyr yng nghyd-destun eich ysgol.**

Mae'r pecyn cymorth hwn yn archwilio niwed chwarae gemau a gamblo fel pwnc iechyd, gan gefnogi dysgu ar draws Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles. Mae'n rhan o gyfres ehangach o adnoddau cwricwlwm sy'n canolbwyntio ar gaethiwed ac ymddygiadau sy'n gallu effeithio ar iechyd a lles.

Mae addysgu a dysgu am gaethiwed yn darparu cyfleoedd gwerthfawr i fynd i'r afael â chysyniadau allweddol ar draws y Maes Iechyd a Lles a, lle bo modd, cysylltu pob un â'r *Datganiadau o'r Hyn sy'n Bwysig*. Mae'n archwilio'r ffyrdd y mae dysgwyr yn prosesu ac ymateb i brofiadau sy'n gallu effeithio ar iechyd meddwl a lles emosiynol, a sut mae penderfyniadau'n dylanwadu ar ansawdd eu bywydau nhw a bywydau pobl eraill.

Trwy'r hyn y ddysgir, bydd dysgwyr yn datblygu dealltwriaeth o beth yw chwarae gemau a gamblo, sut gallant effeithio ar bobl yn emosiynol ac yn gymdeithasol, a pham mae ymwybyddiaeth yn bwysig.

Trwy feithrin sgiliau fel meddwl yn feirniadol, datrys problemau a myfyrio, bydd plant a phobl ifanc yn dysgu sut i adnabod y ffactorau sy'n dylanwadu ar eu penderfyniadau ac ystyried canlyniadau posibl ymddygiadau chwarae gemau a gamblo, gan gefnogi dewisiadau iachach ac sail gwybodaeth.

## Dylech chi ystyried...

- A yw cynnwys yr adnoddau hyn yn briodol o ran datblygiad eich dysgwyr
- Priodoldeb cynnwys yr adnoddau a'i berthnasedd i'ch dysgwyr *chi* yn eich cyd-destun *chi*
- Sut y gall yr adnodd hwn ategu dysgu blaenorol o ran niwed sy'n gysylltiedig â chwarae gemau a gamblo

# Sut mae'r Pecyn Cymorth hwn wedi'i drefnu

Mae'r **canllawiau ar gyfer athrawon** wedi'u cynllunio i gefnogi athrawon dosbarth i gynllunio a pharatoi gwersi ar bwnc niwed chwarae gemau a gamblo.

Maent yn cynnwys:

- Dolenni Cwricwlwm i Gymru
- Pam mae angen y dysgu hwn
- Negeseuon allweddol pwysig
- Trosolwg o'r banciau gwybodaeth a gweithgareddau dosbarth
- Ffynonellau gwybodaeth bellach i gefnogi addysgu a dysgu.

Dylai athrawon ymgyswngtu â'r canllawiau hyn cyn cynllunio ar gyfer eu cyflwyno.

Mae **Banciau Gwybodaeth Athrawon** yn offeryn dysgu proffesiynol sy'n rhoi'r wybodaeth gefndir a'r ddealltwriaeth allweddol i athrawon am bwnc niwed chwarae gemau a gamblo, gan gysylltu â'r cwestiynau mawr i lywio eu gwaith o ddylunio'r cwricwlwm.

Mae **gweithgareddau dosbarth** yn awgrymiadau i gefnogi addysgu a dysgu mewn perthynas â'r pwnc iechyd. Maent yn gweithredu fel bachyn i ennyn diddordeb dysgwyr mewn meddwl yn feirniadol, trafodaeth a dyfnhau dealltwriaeth. Dylid eu defnyddio'n hyblyg a gellir eu haddasu i ddiwallu anghenion dysgwyr.

# Pam mae angen y dysgu hwn

Mae amgylcheddau chwarae gemau a gamblo'n newid yn gyflym, gan amlygu plant a phobl ifanc i nodweddion tebyg i gamblo yn gynharach ac yn amlach. Er nad yw'r rhan fwyaf yn cymryd rhan mewn gamblo traddodiadol, mae llawer yn profi mecanweithiau tebyg i gamblo, fel bocsys gwobrau a phrynu pethau yn y gêm, heb adnabod y niwed posibl.

## Mae ymchwil yn dangos:

### **Fe all fod yn anodd i bobl ifanc wahaniaethu rhwng chwarae gemau a gamblo**

Gall gwobrau sy'n seiliedig ar siawns, bocsys gwobrau a phrynu pethau yn y gêm fod yn debyg iawn i gamblo, gan wneud y gwahaniaeth yn aneglur.

### **Bod rhai nodweddion gêm yn gysylltiedig â niwed sy'n gysylltiedig â gamblo**

Mae bocsys gwobrau a mecanweithiau tebyg yn gysylltiedig â lefelau uwch o gyfranogiad mewn gamblo ymhlith pobl ifanc.

### **Efallai nad yw pobl ifanc yn deall gwariant digidol**

Mae llawer o bobl ifanc 5–17 oed yn cael trafferth adnabod gwerth go iawn, olrhain gwariant neu ddeall effaith ariannol prynu pethau yn y gêm.

### **Bod dyluniad gemau yn annog chwarae a gwario dro ar ôl tro**

Gall graffeg llachar, pwysau cymdeithasol, cynigion amser cyfyngedig a phrofiadau 'methu o drwch blewyn' atgyfnerthu ymddygiadau a gwariant fel gamblo.

Mae angen cymorth ar bobl ifanc sy'n tyfu yn yr amgylchedd digidol hwn i:

- Adnabod dylunio perswadiol a mecanweithiau tebyg i gamblo
- Deall y risgiau ariannol, emosiynol ac ymddygiadol sy'n gysylltiedig â chwarae gemau a gamblo ar-lein
- Datblygu sgiliau meddwl yn feirniadol a gwydnwch digidol
- Llywio ffiniau aneglur yn hyderus a gwneud dewisiadau ar sail gwybodaeth

Mae addysg gynnar yn bwysig. Gall niwed sy'n gysylltiedig â gamblo ddatblygu dros amser, ac mae dod i gysylltiad ag ef yn gynnar yn cynyddu'r tebygolrwydd o niwed yn ddiweddarach. Mae dysgu sy'n addas i'r oedran mewn ysgolion yn cefnogi lles a phrofiadau digidol mwy diogel.

# Mae adnoddau wedi'u trefnu mewn banciau gwybodaeth i Athrawon sy'n gysylltiedig â phob 'Cwestiwn Pwysig'.

Dylid gofyn y cwestiynau hyn i ddysgwyr fel cyfrwng ar gyfer cyflwyno'r cwricwlwm

Cwestiynau Pwysig	Banc gwybodaeth	Dolenni i ddatganiadau o'r hyn sy'n bwysig
<p><b>Pam mae pobl ifanc yn cymryd rhan mewn gemau cyfrifiadurol a gamblo?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hwyl a chyffro</li> <li>• Rhyngweithio cymdeithasol</li> <li>• I geisio ennill rhywbeth</li> <li>• Ymdeimlad o lwyddo</li> <li>• Ffordd o ddianc rhag straen neu ddiflastod</li> <li>• Pwysau gan gyfoedion a chymdeithas</li> <li>• Hygyrchedd</li> </ul>	<p><b>Deall chwarae gemau a gamblo</b></p>	<p><b>Iechyd a Lles</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Mae datblygu iechyd a lles y corff yn arwain at fuddiannau gydol oes</b> – ymddygiadau sy'n hybu iechyd ac ymddygiadau sy'n niweidio iechyd</li> <li>• <b>Mae sut rydym yn prosesu ac yn ymateb i'n profiadau yn effeithio ar ein hiechyd meddwl a'n lles emosiynol</b> - cysylltiadau rhwng profiadau ac emosiynau</li> <li>• <b>Mae'r ffordd rydym yn gwneud penderfyniadau yn effeithio ar ansawdd ein bywydau ni a bywydau pobl eraill</b> – gwneud penderfyniadau ac asesu risg</li> <li>• <b>Mae sut rydym yn ymgysylltu â dylanwadau cymdeithasol yn llywio pwy rydym ni ac yn effeithio ar ein hiechyd a'n lles</b> - Cydnabod sut y gall gwahanol grwpiau ddylanwadu</li> <li>• <b>Mae perthnasoedd iach yn hanfodol i'n lles</b> – perthnasoedd iach</li> </ul>
<p><b>Beth yw'r niwed posibl y gallai chwarae gemau a gamblo ei achosi i bobl ifanc?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Iechyd corfforol</li> <li>• Goblygiadau ariannol</li> <li>• Effeithiau ffisiolegol ac emosiynol</li> <li>• Perthnasoedd</li> <li>• Gwaith ac ysgol</li> </ul>	<p><b>Risgiau a niwed sy'n gysylltiedig â chwarae gemau a gamblo</b></p>	<p><b>Dyniaethau</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Mae dinasyddion gwybodus, hunanymwybodol yn ymgysylltu â'r heriau</b> a'r cyfleoedd sy'n wynebu dynoliaeth, ac yn gallu cymryd camau ystyriol a moesegol - anghydraddoldeb, dewisiadau a gwneud penderfyniadau</li> </ul> <p><b>Mathemateg a Rhifedd</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Defnyddir y system rifau i gynrychioli a chymharu perthnasoedd rhwng rhifau a meintiau</b> - llythrennedd ariannol, risg, dyled bersonol, a'i chanlyniadau</li> </ul>
<p><b>Beth yw effeithiau ehangach chwarae gemau a gamblo ar gymunedau a'r gymdeithas ehangach?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mwy o gyswllt â'r system gyfiawnder</li> <li>• Effaith economaidd ac ariannol</li> <li>• Effeithiau ar iechyd meddwl</li> <li>• Llety ansefydlog</li> <li>• Effeithiau parhaus rhwng y cenedlaethau</li> <li>• Addysg a'r gweithlu</li> </ul>	<p><b>Risgiau a niwed sy'n gysylltiedig â chwarae gemau a gamblo</b></p> <p><b>Cynorthwyo pobl ifanc a theluoedd â phroblemau sy'n gysylltiedig â gamblo</b></p>	

# Negeseuon allweddol ar gyfer chwarae gemau a gamblo

Yn y Deyrnas Unedig, ni all pobl dan 18 oed gamblo am arian yn gyfreithlon, ond gall gemau arcêd gwobr isel eu hamlygu i ymddygiadau a niwed tebyg i gamblo o hyd

Nid gamblo yw chwarae gemau, ond mae nodweddion fel bocsys gwobrau a microdraffodion yn defnyddio gwobrau sy'n seiliedig ar siawns. Mae deall hyn yn helpu i wneud dewisiadau mwy diogel

Gall enwogion, dylanwadwyr, hysbysebion a chyfoedion wneud i gamblo ymddangos yn arferol neu'n ddiniwed. Mae annog pobl ifanc i gwestiynu hyn yn cefnogi penderfyniadau mwy diogel.

Mae llawer o bobl ifanc yng Nghymru yn chwarae gemau tebyg i gamblo, sy'n gallu cynyddu risg niwed sy'n gysylltiedig â gamblo yn ddiweddarach. Mae atal yn gynnar a sgysiau gartref yn bwysig

Mae rhai pobl ifanc yn fwy agored i niwed sy'n gysylltiedig â gamblo oherwydd hanes teuluol, heriau iechyd meddwl, profiadau anodd, neu fynediad cynnar at arian, ond fe all effeithio ar unrhyw un.

Gall gamblo effeithio ar hwyliau, ymddygiad, perthnasoedd a'r ysgol, gyda niwed ehangach dros amser. Mae sylwi ar newidiadau'n gynnar yn helpu i leihau niwed

Mae'r ffaith bod eu hymennydd yn datblygu yn gwneud pobl ifanc yn fwy agored i niwed sy'n gysylltiedig â gamblo, yn enwedig pan fydd gemau'n defnyddio nodweddion tebyg i gamblo a 'methu o drwch blewyn' sy'n ysgogi dopamin a chwarae'n barhaus.

Mae addysgu pobl ifanc am ods, rheoli arian a sut mae gwariant yn y gêm wedi'i gynllunio i'w hannog i barhau i chwarae yn eu helpu i feddwl yn feirniadol a gwneud dewisiadau ar sail gwybodaeth.

Mae rhieni a gofalwyr yn chwarae rhan allweddol mewn atal. Gall athrawon helpu trwy annog sgysiau agored am wariant digidol a thynnu sylw at nodweddion tebyg i gamblo mewn gemau

Gall pawb gael mynediad at sefydliadau arbenigol i gael gwybodaeth ddibynadwy am niwed sy'n gysylltiedig â gamblo. Mae'r gwasanaethau hyn yn cynnig canllawiau clir ar addysg, atal a ble i gael cymorth

# Banciau Gwybodaeth

Banc Gwybodaeth	Teitl
1	<b>Deall chwarae gemau a gamblo</b> Cyflwyniad i chwarae gemau a gamblo, a sut gallant orgyffwrdd
2	<b>Risgiau a niwed sy'n gysylltiedig â chwarae gemau a gamblo</b> Pam mae pobl ifanc yn fwy agored i niwed sy'n gysylltiedig â gamblo a'i effaith
3	<b>Cynorthwyo pobl ifanc a theuluoedd â phroblemau sy'n gysylltiedig â gamblo</b> Arwyddion rhybudd allweddol, mesurau amddiffynnol a'r cymorth sydd ar gael

# Gweithgareddau dosbarth

Gweithgaredd dosbarth	Teitl
1	<b>Senarios Modryb Ofidiau</b> Senarios trafod chwarae gemau a gamblo a gynlluniwyd i helpu dysgwyr i feddwl am benderfyniadau a deall pryd a sut i geisio cymorth.
2	<b>Sut rydyn ni'n cael ein dylanwadu</b> Mae'n helpu dysgwyr i ddeall sut mae hysbysebwyrr yn defnyddio technegau fel lleoli cynnyrch a chymeradwyaethau gan enwogion i hyrwyddo cynhyrchion a gwasanaethau.
3	<b>Adroddiadau newyddion ac erthyglau</b> Adroddiadau newyddion ac erthyglau gyda chwestiynau cysylltiedig i arwain trafodaeth a dadl yn y dosbarth.
4	<b>Y ddadl fawr</b> Mae'n darparu datganiadau sy'n procio'r meddwl i sbarduno meddwl yn feirniadol a thrafodaeth am chwarae gemau, gamblo a'r risgiau y gallai pobl ifanc eu hwynebu.
5	<b>Arsylwi, Meddwl, Casglu</b> Delweddau i ysgogi meddwl yn feirniadol a chwestiynu.

# Cefnogi dysgwyr i wireddu'r pedwar diben

Dysgwyr uchelgeisiol, galluog sy'n:	Cyfranwyr mentrus, creadigol sy'n:	Dinasyddion egwyddorol, gwybodus sy'n:	Unigolion iach, hyderus sy'n:
<ul style="list-style-type: none"> <li>datblygu corff o wybodaeth ac sydd â'r sgiliau sydd eu hangen i gysylltu'r wybodaeth honno a'i chymhwyso mewn gwahanol gyd-destunau</li> <li>cwestiynu ac yn mwynhau datrys problemau</li> <li>gallu defnyddio rhifau'n effeithiol mewn gwahanol gyd-destunau</li> <li>deall sut i ddehongli data a chymhwyso cysyniadau mathemategol</li> </ul> <p><b>ac sy'n barod i ddysgu drwy gydol eu hoes</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>meddwl yn greadigol i ail-lunio a datrys problemau</li> <li>cymryd risgiau mesuredig</li> </ul> <p><b>ac sy'n barod i chwarae rhan lawn mewn bywyd a gwaith</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ymgysylltu â materion cyfoes yn seiliedig ar eu gwybodaeth a'u gwerthoedd</li> <li>deall ac yn ystyried effaith eu gweithredoedd wrth ddewis a gweithredu</li> </ul> <p><b>ac sy'n barod i fod yn ddinasyddion Cymru a'r byd</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>meithrin eu lles meddyliol ac emosiynol trwy ddatblygu hyder, gwydnwch ac empathi</li> <li>gwybod sut i ddod o hyd i'r wybodaeth a'r gefnogaeth i gadw'n ddiogel ac yn iach</li> <li>gwneud penderfyniadau mesuredig am ffordd o fyw a rheoli risg</li> <li>wynebu a goresgyn her</li> <li>meddu ar y sgiliau a'r wybodaeth i reoli bywyd bob dydd mor annibynnol ag y gallant</li> </ul> <p><b>ac sy'n barod i fyw bywydau sy'n rhoi boddhad iddynt fel aelodau gwerthfawr o gymdeithas.</b></p>

## Adnoddau Athrawon: Ffynonellau gwybodaeth bellach i gefnogi addysgu a dysgu

- **Gwasanaeth Triniaeth Gamblo Cymru Gyfan a Llinell Gymorth 24/7: 0808 281 9265**  
Croesewir atgyfeiriadau i'r Gwasanaeth Triniaeth gan unrhyw unigolyn neu weithiwr proffesiynol.  
E-bost: [GamblingService@wales.nhs.uk](mailto:GamblingService@wales.nhs.uk)
- **GambleAware**  
[www.gambleaware.org](http://www.gambleaware.org)
- **Canolfan Genedlaethol y GIG ar gyfer Anhwylderau Chwarae Gemau (Llundain)**  
Triniaeth arbenigol ar gyfer anhwylder chwarae gemau i'r rhai 13 oed a hŷn. Mynediad ar-lein o Gymru.  
[www.cnwl.nhs.uk/national-centre-gaming-disorders](http://www.cnwl.nhs.uk/national-centre-gaming-disorders)

\*Sylwch y gallai'r gwasanaethau cymorth a restrir newid wrth i drefniadau comisiynu gael eu diweddaru.

## **Cydnabyddiaethau**

**Hoffem ddiolch i'r ysgolion canlynol am eu cymorth a'u cefnogaeth wrth ddatblygu'r pecyn cymorth hwn:**

**Ysgol Gynradd a Meithrin Maesglas**

**Ysgol Gynradd Gaer**

**Ysgol Gynradd yr Eglwys yng Nghymru Tref Aberdâr**

**Ysgol Gynradd Porthcawl**

**Ysgol Lewis**

**Ysgol Gyfun Gatholig Sant John Lloyd**

**Ysgol Uwchradd Pen-y-Dre**

**Ysgol Cynefin**

**Ysgol Uwchradd Llanisien**