Sut mae cynnal grŵp gweithgareddau ar-lein

National Autistic Society Cymru

1. Pam cynnal grŵp gweithgareddau ar-lein?

- I liniaru arwahanrwydd cymdeithasol os yw cyfarfod wyneb yn wyneb yn anodd neu os yw aelodau'n byw'n bell oddi wrth ei gilydd.
- Dod ag aelodau at ei gilydd sydd â'r un diddordebau.
- Mae grwpiau gweithgareddau ar-lein yn hawdd eu cyrraedd gan ddefnyddio gwahanol fathau o dechnoleg, e.e. ffôn clyfar, tabled neu liniadur.
- Mae gwahanol lwyfannau ar-lein ar gael i'w defnyddio, e.e. Zoom neu Teams.

2. Paratoi ar gyfer grŵp ar-lein

Dyma rai ffactorau i'w hystyried cyn cynnal y cyfarfod ar-lein cyntaf.

- A yw pawb yn gwybod sut i gael mynediad i'r cyfarfod?
- Anfonwch ganllaw 'Sut mae...' sy'n esbonio sut mae llwytho apiau i lawr ar wahanol ddyfeisiau technolegol.
- Holwch bob aelod cyn y cyfarfod i weld a oes angen help ar unrhyw un, e.e. wrth ymuno â'r cyfarfod.

3. Dewis thema ar gyfer y grŵp ar-lein

Mae'r broses ar gyfer dewis thema yr un fath ar gyfer cyfarfodydd wyneb yn wyneb.

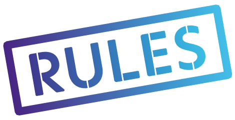
- Beth yw hoff a chas bethau'r grŵp?
- A oedd pawb yn rhan o'r broses o ddewis y thema?
- Ydy pawb yn hapus, ac ydy pawb yn teimlo bod rhywun yn gwrando arnyn nhw?
- A yw pob aelod yn rhannu diddordeb neu hunaniaeth arbennig?
- A ystyriwyd cyfaddawd?

4. Dywedwch wrth aelodau'r grŵp pryd fydd y digwyddiad ar-lein

Rhowch wybod i'r aelodau am y wybodaeth ganlynol drwy neges destun, e-bost neu ar y cyfryngau cymdeithasol.

- **dyddiad** y digwyddiad.
- **amser** y digwyddiad
- y **manylion mewngofnodi** neu'r **cyfrinair**, os oes angen.

5. Ar ddechrau eich grŵp ar-lein



Yn gyntaf, cyflwynwch eich hun fel hwylusydd y grŵp, ac yna ewch dros y canlynol:

- rheolau cadw tŷ, e.e. cadw'ch meicroffon wedi'i dawelu pan fydd rhywun arall yn siarad, defnyddio'r swyddogaeth blwch sgwrsio i wneud sylwadau, defnyddio'r eicon llaw i fyny i siarad
- rheolau'r grŵp, e.e. dim iaith casineb, dim rhegi, parch at ei gilydd.

Gwnewch yn siŵr bod pawb yn gwybod bod ganddyn nhw'r opsiwn i ddiffodd eu camera neu i gyfrannu'n ddieiriau gan ddefnyddio'r swyddogaeth sgwrsio.

6. Yn ystod y sesiwn ar-lein

Bydd hwylusydd y grŵp yn gofyn a yw'r aelodau'n teimlo'n gyfforddus yn cyflwyno eu hunain. Wedyn:

- cyflwyno thema'r grŵp neu ddechrau'r gweithgaredd
- hysbysu bod15 munud i fynd cyn diwedd y sesiwn
- trefnu **dyddiad** ac **amser** y cyfarfod nesaf