



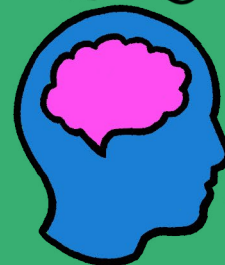
#



!



\*

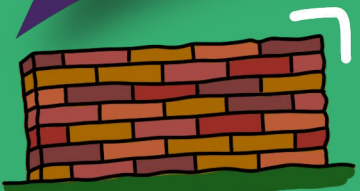


?

GRYMUSO. DIOGELWCH A PHARCH

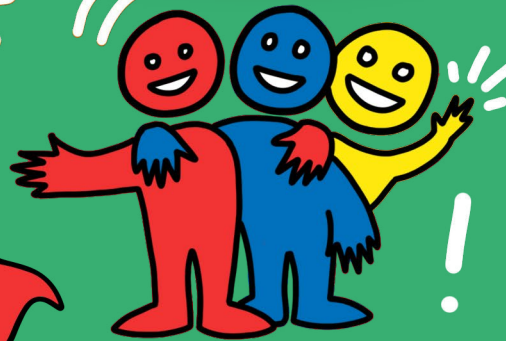


\*



#

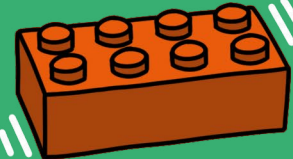
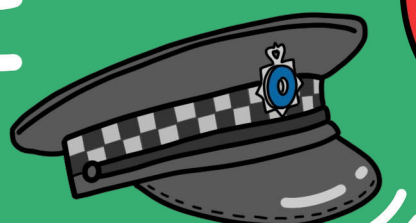
"



!



£





## Beth sydd yn y Cod ACRh?

Mae'r llinyn hwn yn canolbwyntio ar y canlynol:

- Hawliau dysgwyr i ddiogelwch ac amddiffyniad a rhyddid rhag niwed a gwahaniaethu
- sut a ble i geisio gwybodaeth, cymorth a chefnogaeth
- sut i gefnogi ac eirioli dros hawliau, triniaeth deg a pharch i bawb

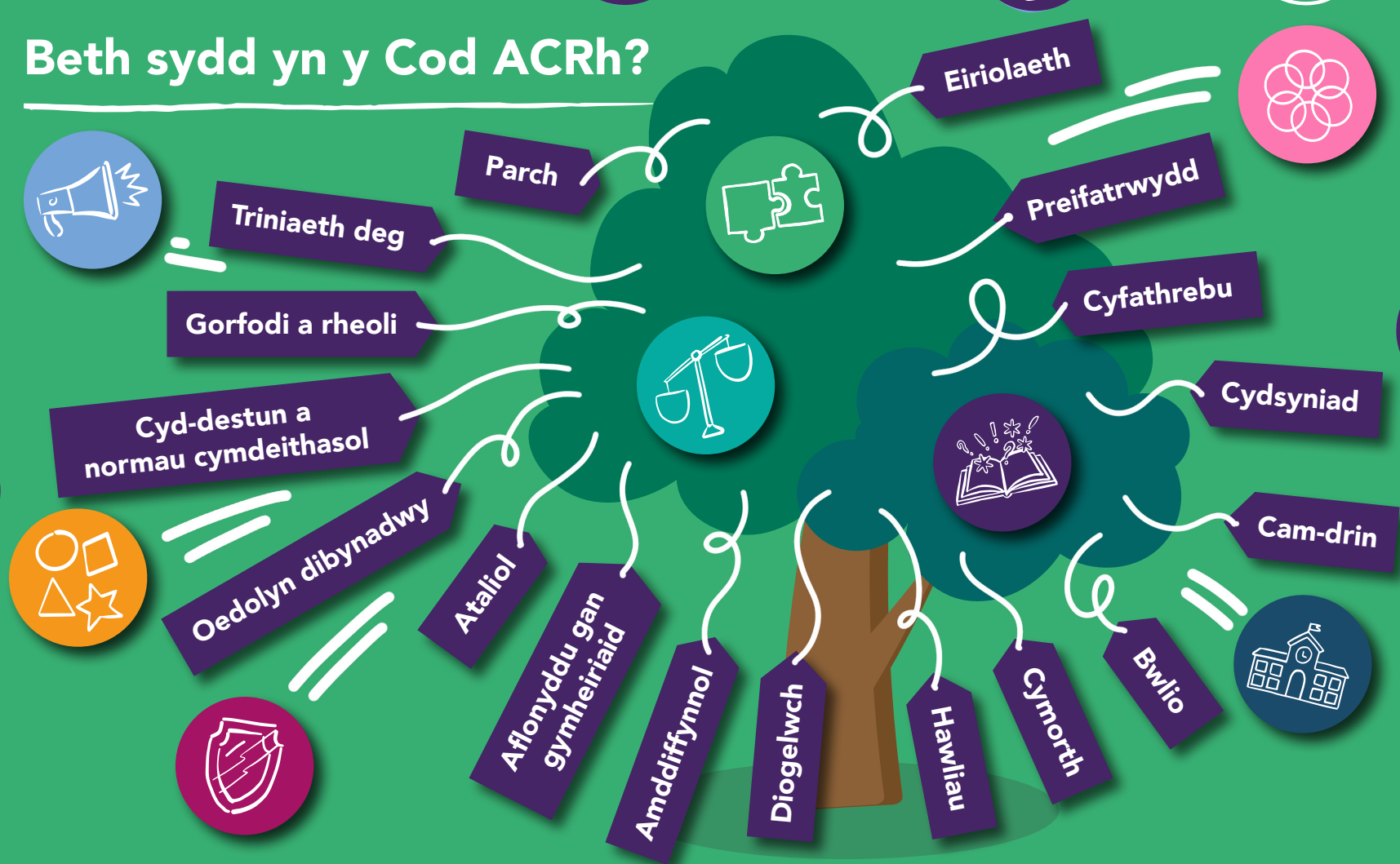
Mae'r llinyn hwn yn adeiladu ar ymddygiadau a sgiliau cadarnhaol cydberthnasau iach. Mae'n atgyfnerthu'r gofyniad i gefnogi dysgwyr i ddatblygu empathi, caredigrwydd a thosturi tuag at ei gilydd a'u grymuso â'r hyder i ddefnyddio'r cymorth sydd ar gael os ydynt yn poeni am eu diogelwch eu hunain neu ddiogelwch pobl eraill.

Dylid eu cefnogi i ddeall bod arfer eu hawl i fod yn rhydd rhag unrhyw fath o wahaniaethu, trais, camdriniaeth ac esgeulustod yn cael ei alluogi gan oedolion dibynadwy sy'n gallu eu cadw'n ddiogel. Mae hyn yn cynnwys nifer o fesurau amddiffyn cyfreithiol sy'n bodoli i bawb. Mae ymddygiadau o'r fath yn anghyfreithlon o dan gyfraith trosedd ac mae cosbau troseddol i'r rhai a gaiff eu dyfarnu'n euog o gyflawni troseddau o'r fath/

Mae angen i ddysgwyr ddatblygu dealltwriaeth o natur gymdeithasol, emosiynol, corfforol a chyfreithiol ac effaith ymddygiadau niweidiol, gan gynnwys yr holl fwlio, a bwlio ar sail LHDTG+, trais rhywiol a thrais ar sail rhywedd mewn amrywiaeth o gyd-destunau, gan gynnwys ar-lein.

**Llywodraeth Cymru 2022**

# Beth sydd yn y Cod ACRh?





# Cynnwys gorfodol y llinyn Grymuso, Diogelwch a Pharch

## Cam 1 (o 3 oed)

Adnabod ymddygiad niweidiol gan gynnwys ymddygiad sy'n gwahaniaethu a'r hawl i beidio â wynebu unrhyw wahaniaethu. Gallu rhyngweithio ag eraill mewn ffordd deg.

Cydnabod yr hawl i beidio â gorfod dioddef ymddygiad niweidiol, ymosodol a bwlio.

Ymwybyddiaeth o sut i adnabod ymddygiadau cadarnhaol a niweidiol, gan gynnwys bwlio.

Gallu rhannu ag oedolyn dibynadwy wrth wynebu ymddygiad niweidiol.

## Cam 2 (o 7 oed)

Dealltwriaeth o bwysigrwydd trin pawb yn deg a dangos parch bob amser wrth rhyngweithio'n rhyngbersonol ar-lein ac yn y byd go iawn.

Cydnabod gwerth ymddygiadau nad ydynt nhw'n gwahaniaethu, a phryd a sut i gymryd camau diogel i ymateb i ymddygiadau sy'n gwahaniaethu a'u herio.

Dealltwriaeth o'r hawl i bawb beidio â dioddef niwed na chael eu cam-drin.

Ymwybyddiaeth o wahanol fathau o ymddygiad niweidiol neu ymosodol gan gynnwys cam-drin ac esgeulustod corfforol, rhywiol ac emosiynol, yn ogystal ag aflonyddu a bwlio rhwng cyfoedion a'r rôl y gall technoleg ei chwarae.

Sut i ofyn am gymorth i chi'ch hun ac i eraill.

Sut i fod yn ffrind da i eraill ac eirioli ar eu rhan.

## Cam 3 (o 11 oed)

Deall pwysigrwydd cynwysoldeb, gan gynnwys ar gyfer pobl LHDTG+, diffyg gwahaniaethu a gwerth amrywiaeth yn ein hymddygiad a'n cydberthnasau rhyngbersonol.

Meithrin ymdeimlad o gyfrifoldeb unigol a chymdeithasol tuag at eraill, gan gynnwys ystyried sut rydym yn ymateb i ymddygiadau gwahaniaethol, amharchus a niweidiol, ar-lein ac yn y byd go iawn.

Dealltwriaeth o iechyd rhywiol ac atgenhedlu da, gan gynnwys yr ystod o risgiau a chanlyniadau o brofiadau rhywiol a'r wybodaeth sydd ei hangen i gefnogi penderfyniadau gwybodus am weithgaredd rhywiol ac am ddewisiadau atgenhedlu.



## Cynnwys gorfodol y llinyn Grymuso, Diogelwch a Pharch (parhad)

### Cam 1 (o 3 oed)

(Mae Camau 1 a 2 yn cynnwys gwybodaeth a sgiliau rhagofynnol ar gyfer deall y dysgu ar gydsyniad yng ngham 3)

Dechrau cydnabod bod gan bobl eraill farn, teimladau a safbwyntiau gwahanol.

Ymwybyddiaeth o'r angen i geisio cytundeb er mwyn rhannu, ar gyfer teganau, er enghraifft.

Ymwybyddiaeth o hawl pawb i breifatrwydd, ffiniau personol a pha rannau o'r corff sy'n breifat.

Gallu cyfathrebu os oes rhywun yn eu cyffwrdd mewn ffordd sy'n gwneud iddyn nhw deimlo'n anghyfforddus.

### Cam 2 (o 7 oed)

Dealltwriaeth o'r hawl i breifatrwydd corfforol, ffiniau personol, gan gynnwys ar-lein.

Deall canfyddiad pobl eraill o ymddygiad ar-lein ac yn y byd go iawn.

Cydnabod pa gamau i'w cymryd i gadw'n ddiogel rhag niwed mewn cyfeillgarwch ar-lein ac yn y byd go iawn.

Deall y normau a'r pwysau cymdeithasol ac emosynol sy'n arwain at ymddygiadau, cyfeillgarwch a chydberthnasau nad ydynt yn gydsyniol, er enghraifft, normau o ran rhywedd.

Datblygu'r sgiliau i adeiladu ymddygiadau a chydberthnasau cydsyniol a gwybod sut i ymateb yn ddiogel, herio ac adrodd am ymddygiadau a chydberthnasau anghydsyniol all-lein ac ar-lein.

### Cam 3 (o 11 oed)

Dealltwriaeth o bwysigrwydd cydsynio ar gyfer cydberthnasau diogel ac iach, ac yn benodol cydberthnasau rhywiol.

Dealltwriaeth o sut y gellir cyfleu cydsyniad mewn gwahanol gyd-destunau cymdeithasol a chydberthnasau, gan gynnwys ar-lein.

Dealltwriaeth feirniadol o sut mae canfyddiad a chyd-destun cymdeithasol yn effeithio ar gydsyniad a'r ffactorau sy'n dylanwadu ac yn amharu ar allu pobl i gymryd rhan mewn ymddygiad cydsyniol, er enghraifft, sylweddau, trais, gorfodaeth a normau o ran cydberthnasau.

## Cynnwys gorfodol y llinyn Grymuso, Diogelwch a Pharch (parhad)

### Cam 1 (o 3 oed)

Ymwybyddiaeth o sut i gadw'n ddiogel wrth ddefnyddio'r cyfryngau digidol, gan gynnwys rhoi gwybod i oedolyn dibynadwy pan fyddant yn teimlo'n anghyfforddus neu'n ofnus.

### Cam 2 (o 7 oed)

Gwybod sut a phryd y gellir rhannu'r cyfryngau digidol yn ddiogel, gyda chaniatâd, a phryd y gall fod yn ffynhonnell niwed.

Ymwybyddiaeth o fanteision a pheryglon y rhwyngwyl a chyfryngau cymdeithasol wrth wneud ffrindiau ar-lein.

Ystyried y cymhellion y tu ôl i gyfryngau sydd wedi eu ffugio a'u haddasu'n ddigidol.

### Cam 3 (o 11 oed)

Dealltwriaeth o'r materion moesegol a chyfreithiol sy'n ymwneud â rhannu delweddau a hunan-gynhyrchwyd drwy gydsyniad neu heb gydsyniad, a hawliau i ddiogelwch, cymorth, lles ac amddiffyniad.

Dealltwriaeth o'r effeithiau sy'n gysylltiedig â deunydd rhywiol a chydberthnasau rhywiol ar-lein, gan gynnwys y goblygiadau moesegol a chyfreithiol.

Llywodraeth Cymru 2022

Gweler y cod ACRh llawn yma



# Sut mae plant a phobl ifanc yn byw ac yn dysgu am rymuso, diogelwch a pharch?

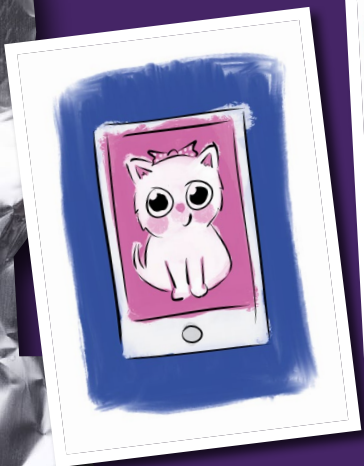
## Cau'r bwlch

Mae bwlch mawr yn bodoli rhwng profiadau bywyd plant a phobl ifanc a chynnwys y cwricwlwm ACRh yn yr ysgol. Mae ymchwil yn dangos nad yw ACRh yn aml yn mynd i'r afael â chwestiynau a phryderon plant a phobl ifanc, a bod nifer o blant yn cael trafferth gweld eu hunain a'u profiadau wedi'u hadlewyrchu yn y cwricwlwm ACRh.

Er mwyn mynd i'r afael â'r bwlch hwn, gwnaethom greu'r CARDIAU CRUSH i'w defnyddio gydag athrawon yn ein rhaglendysgu proffesiynol. Gallant hefyd gael eu haddasu gan athrawon i'w defnyddio gyda phlant a phobl ifanc.

Mae pob cerdyn yn cynnwys delwedd feiddgar ar un ochr ac astudiaeth achos ar y cefn. Mae pob astudiaeth achos yn seiliedig ar ymchwil gyda phlant a phobl ifanc, ac mae'n cynnig cipolwg ar eu bywydau.

Mae'r holl straeon a delweddau ar y tudalennau nesaf yn ymwneud â thema **Grymuso, diogelwch a pharch**.



Dewiswch un o'r straeon ar y dudalen hon i'w darllen a:

**Gofyn:** Ydych chi wedi'ch synnu ar ôl troi'r cerdyn drosodd?

**Ystyried:** Pa normau neu ddisgwyliadau sy'n cael eu gwrthdroi wrth archwilio'r hyn y mae pobl ifanc yn ei ddysgu am ACRh a sut maent yn ei dysgu?

**Myfyrio:** Sut ydych chi'n teimlo am yr hyn rydych chi wedi'i ddarllen? Beth arall ydych chi eisiau ei wybod?

I gael rhagor o syniadau am sut i ddefnyddio'r cardiau CRUSH mewn gweithdai dysgu proffesiynol, gweler yr astudiaethau achos **Dechrau Arni** yn yr adnodd hwn.





Mae Allan (14) a Liam (13 oed) yn byw mewn cymuned lofaol a oedd yn arfer mwynloddio haearn, gwyn yn bennaf, dosbarth gweithiol, y maent yn ei disgrifio fel 'ardal gysgodol', 'garw' a 'laddy', 'lle mae pobl yn cerdded fel breninoedd'. Pan mae'r ymchwilydd yn gofyn beth sy'n 'arw' am yr ardal, maen nhw'n sôn am dai sydd wedi'u llosgi i lawr, camddefnyddio cyffuriau a dynion â gordd yn 'bwrw mesuryddion parcio' i lawr. Er eu bod 'fel arfer' yn dweud eu bod yn teimlo'n 'ddiogel' trwy beidio â 'siarad ag unrhyw un', maen nhw'n disgrifio aflonyddu rhywiol ar y stryd fel rhywbeth cyffredin ac yn rhywbeth sy'n gwaethygu yn yr ysgol.

'Mae pobl yn fy nghyffwrdd llawer... oherwydd fy mod i'n eithaf datblygedig', meddai Allan, gan orchuddio ei fronnau. "Ac rydw i fel, peidiwch â'm cyffwrdd!". Mae Allan yn rhannu atgof ym Mlwyddyn 8 ar ôl iddo eisoes 'ddod allan' fel rhywun hyblyg o ran rhywedd a 'hoi' yn yr ysgol:

'Mae'r boi hwn, Shane, ym, dechreuodd, mewn gwirionedd, ddechrau mwytho fy nglun, fel, yn llythrennol, fan hyn (yn pwyntio i glun mewnol uchaf a'r gafil) a dywedodd wrthyf am dynnu fy nghrys... roedd fel, ydyn nhw'n ffug? ac roeddwn i fel, dydyn nhw ddim yn ffug ac roedd fel, iawn, profa hynny, tynna dy grys i ffwrdd a dangos i mi, ac roeddwn i fel, na, a chlapiais ei law i ffwrdd'.

Mae Allan a Liam ill dau yn disgrifio eu hunain fel rhai sydd â 'problemau gwylltio gwael iawn' yn yr ysgol oherwydd sut maen nhw'n 'ymateb' weithiau, yn 'dreisgar' i'r aflonyddu rhywedd a rhywiol maen nhw'n ei brofi. Mae Allan yn benodol yn sôn am 'fynd i lawer o drafferth' a 'chicio rhywun unwaith'. I Allan, mae bywyd cartref hefyd yn elyniaethus: 'mae fy rhieni yn wirioneddol homoffobig, yn casáu popeth i wneud gyda hynny, felly ni allaf fod fel helo, rwy'n hyblyg o ran rhywedd'. I'r gwrthwyneb, mae mam Liam bob amser wedi bod yn gefnogol iddo'n 'dod allan' pan oedd yn 11 oed fel rhywun 'dirywedd', ac yna'n 'hyblyg o ran rhywedd' a 'hoi'.

**Carys:** Roedd y bachgen hwn yn yr ysgol, a dechreuodd godi sgert y ferch hon.

**Tia:** Fe wnaeth hynny ei sarhau mewn gwirionedd felly dechreuodd wisgo trowsus i'w...

**Carys:** hamddiffyn.

**Rhi:** Ym, amddiffyn.

**Tia:** Fi, dwi'n gwisgo siorts o dan fy sgert felly does dim siawns y bydd hynny'n digwydd.

**Rhi:** Ym, rwy'n cofio, rwy'n cofio clywed rhywbeth ar y newyddion am, ym, bod athrawon yn dweud wrth fechgyn na allent wisgo siorts yn yr ysgol.

**Tia:** Do, ac yna dechreuon nhw wisgo sgertiau.

**Carys:** Ie, roedd yn berwi felly dechreuon nhw wisgo sgertiau.

**Ymchwilydd:** Beth oedd eich barn am hynny?

**Rhi:** Rwy'n falch.

**Tia:** Ie.

(10 oed)







Mae Jodi yn 13 oed a gofynnir iddi anfon llun noethlymun dro ar ôl tro. Dywed Jodi na all ennill oherwydd os yw pobl hyd yn oed yn gwybod bod eraill wedi gofyn iddi am ddelweddau bydd rhai pobl yn ei galw'n 'slwt', ac os bydd hi'n anfon delwedd nid yw'n gwybod beth fydd yn digwydd. Wrth ymateb, mae Jodi yn anfon delwedd o gath.

"Mae Matilda (5 oed, Cymraeg, gwyn) yn sôn am sut mae bechgyn yn 'gwylltio fi ac Isabel trwy'r amser... maen nhw bob amser yn ein cael ni ac maen nhw'n ceisio ein cusanu ni, ac maen nhw'n ceisio mynd ar ein holau ni a chael cusan ac yna maen nhw'n ein cythruddo ni'. Mae'n parhau: "Mae'n iawn, achos weithiau maen nhw'n mynd ar ein holau ni'n ddoniol iawn, weithiau maen nhw'n gwneud hyn ac weithiau rydyn ni'n eu herlid... weithiau rydyn ni'n eu dychryn... rydyn ni'n defnyddio archbwerau!" Mae Matilda yn chwerthin ac yn dangos ei harchbŵer, gan ymestyn ei breichiau allan"



Mae Sharman (13 oed, Cymraeg, gwyn) yn disgrifio ei bywyd fel 'rhyfedd', 'ddim yn arferol', gan esbonio sut mae "llawer o bethau wedi digwydd i mi a dyw e ddim yn ddiogel i mi". Mae'n sôn am sut y bu'n rhaid iddi hi a'i mam symud i ffwrdd oddi wrth ei thad treisgar pan oedd yn 6 oed ac aros oddi ar y rhynggrwyd fel na allai ei "holrhain", a phan ymosodwyd arni yn gorfforol gan grŵp o fechgyn o'i hysgol gynradd, a ddaeth tuag ati mewn maes parcio, gan ei gadael wedi'i hysgwyd yn wael, gyda chreithiau ar ei hysgwydd a'i phenelin.

Er bod 'peidio â theimlo'n ddiogel' yn rhan annatod o fywyd bob dydd, mae Sharman yn oroeswr, ac yn ei disgrifiadau angerddol o chwilio am fwd a chwarae mewn mwd, yn ôl pob golwg, mae'n creu gofod ar gyfer profi eiliadau o hyfrydwch a phleser pur:

Rydw i a'r bechgyn yn ceisio mynd i lawr i'r parc sgelfrio o leiaf unwaith yr wythnos. Mae'n hwyl... pan mae'n wlyb dyma'r adeg GORAU. Rydych chi'n llithro... rydych chi'n llithro ac yn llithro i lawr y gwaelod i'r pyllau... le... Rwy'n gwisgo fy hwdi, yn cael fy nhracwsg, hen esgidiau ymarfer, nid fy rhai newydd, ac yn mynd allan yn y mwd. Dydw i ddim yn trafferthu gyda fy ngwallt a'm colur... rydyn ni'n mynd i fyny'r parc, neu unrhyw le lle mae'n fwdlyd [...] rydyn ni'n mynd fel, 'Rwy'n teimlo fel rhoio mewn mwd', ac yna rydyn ni'n mynd i rolío! [...] Rydyn ni'n gwneud sleidiau mwd ac yn llithro i lawr, yn cael mwd i gyd i lawr ein cefnau ac rydyn ni'n taflu mwd at ein gilydd, mae'n HWYL! Rydyn ni fel, 'ble alla i ddod o hyd i FWD'.



# Dechrau arni gyda grymuso, diogelwch a pharch

## Cymylau cefnogaeth

Mae llawer o'r ysgolion rydym wedi gweithio gyda nhw wedi gwneud y **gweithgaredd 'cwmwl cefnogaeth'** gyda phlant a phobl ifanc i helpu i greu amgylchedd gwaith diogel ar gyfer ACRh ac archwilio pwy a beth sy'n gwneud i ddysgwyr deimlo'n ddiogel. Yn y gweithgaredd hwn mae gan bob plentyn neu berson ifanc gwmwl.



Ar y cwmwl maen nhw'n ysgrifennu o leiaf 5 o bobl ddibynadwy y gallen nhw siarad â nhw os oedden nhw eisiau help a chefnogaeth ar rywbeth. Ar ochr arall y cwmwl maen nhw'n ysgrifennu beth fyddai'n gwneud iddyn nhw deimlo'n ddiogel ac yn cael eu cefnogi mewn ACRh. Yna, mae grwpiau'n creu cymylau cefnogaeth symudol y gellir eu hongian yn yr ystafell ddosbarth a'u defnyddio ym mhob gwrs ACRh i atgoffa dysgwyr o bwysigrwydd creu mannau diogel a chynhwysol ar gyfer ACRh.

**Mae hyn yn cydnabod oedolion dibynadwy sydd yn gallu eu helpu nhw a phwy maen nhw'n gallu siarad â nhw a gofyn cwestiynau, yn enwedig pan fyddant yn teimlo'n anhapus neu'n anniogel. (Cod ACRh 2022)**

**Gallu nodi ffynonellau dibynadwy o wybodaeth a chodi materion a gofyn cwestiynau i oedolion dibynadwy. (Cod ACRh 2022)**

## Beth yw cyffwrdd?

Mewn un ysgol gynradd bu plant yn y cyfnod sylfaen yn archwilio'r cwestiwn 'beth yw cyffwrdd?', gan ddefnyddio gwahanol ddeunyddiau synhwyrdd fel plastisin, llysnafedd, tun, gliter, gwlân cotwm, papur tywod a dŵr. Archwiliodd y plant nesaf gysyniadau cyffwrdd hapus a thrist, cefnogi cysylltiad â phobl roeddent yn eu hadnabod ac nad oeddent yn eu hadnabod. Gwnaethant hefyd ystyried gwahanol fathau o gyffwrdd rhoi cusan a chwtsh. Gan ddefnyddio adnoddau P.A.N.T.S. yr NCSPCC, roedd grwpiau o blant hefyd yn archwilio cyffwrdd priodol ac amhriodol a chyflwyno gwasanaeth i'r ysgol gyfan.



**Ymwybyddiaeth o hawl pawb i breifatrwydd, ffiniau personol a pha rannau o'r corff sy'n breifat. (Cod ACRh 2022)**

**Y gallu i gyfathrebu os oes rhywun yn cyffwrdd â nhw mewn ffordd sy'n gwneud iddynt deimlo'n anghyfforddus. (Cod ACRh 2022)**

**Dechrau cydnabod bod gan bobl eraill farn, teimladau a safbwyntiau gwahanol (Cod ACRh 2022)**

**Ymwybyddiaeth bod gan bawb yr hawl i fod ynddiogel ac nad oes hawl gan neb niweidio rhywun arall. (Cod ACRh 2022)**



## Cŵn darllen

Dysgodd plant blynyddoedd 1 a 2 mewn un ysgol gynradd am gydsyniad trwy weithio gyda'r cŵn darllen a ddaeth i ymweld â'r ysgol. Fel rhan o'r prosiect hwn, roedd angen i blant drafod cydsyniad i gyfarch y ci a darganfod a oedd yn iawn cyffwrdd â'r ci a pha fath o gyffyrddiad allai fod yn iawn. I ymestyn y prosiect, dysgodd y plant am gyfarchion gwahanol ar draws y byd.

Bonjour

Hola

Yassou

Namaste

Selam

Goddag

Ciao



Gallu rhyngweithio ag eraill mewn ffordd deg. (Cod ACRh 2022)

Ymwybyddiaeth o hawl pawb i breifatrwydd, ffiniau personol a pha rannau o'r corff sy'n breifat. (Cod ACRh 2022)

Dechrau cydnabod bod gan bobl eraill farn, teimladau a safbwyntiau gwahanol. (Cod ACRh 2022)

Y gallu i gyfathrebu os oes rhywun yn cyffwrdd â nhw mewn ffordd sy'n gwneud iddynt deimlo'n anghyfforddus. (Cod ACRh 2022)

Ymwybyddiaeth bod gan bawb yr hawl i fod yn ddiogel ac nad oes hawl gan neb niweidio rhywun arall. (Cod ACRh 2022)

## Dangos cydsyniad

Mae un athro ysgol gynradd wedi bod yn archwilio cydberthnasau a chydsyniad gyda'u dosbarth Blwyddyn 2 a siarad am sut y gall ffiniau personol newid yn dibynnu ar gyda phwy ydym ni.

Fel rhan o'u gwaith, cyflwynodd yr athro gymorth gweledol i helpu plant i rannu gyda staff sut maent yn teimlo a sut yr hoffent gael eu cyfarch wrth iddynt fynd i mewn i'r ystafell ddosbarth. Gall plant bwyntio at lun o don, ysgwyd llaw, dweud 'bore da', curo dwrn, rhoi pump uchel neu roi cwtsh i ddangos sut yr hoffent gael eu cyfarch. Gallant hefyd bwyntio at ddarlun emosiwn i rannu gyda staff sut maent yn teimlo.



"Gwnaethom ni siarad am gariad a chydberthnasau gyda'n teulu – a yw cwtsh/cusan ganddyn nhw'n iawn? Beth am yr un peth gan ddieithryn neu ffrind? Yn fuan iawn, dechreuodd y plant sylweddoli nad yw gweithredoedd penodol yn briodol gan rai pobl o'u cwrmpas. Soniodd un plentyn fod y gofod o'n cwrmpas yn bwysig gan mai ein un ni ydyw. Dangosais aflonyddu gofod personol drwy eistedd ychydig yn rhy agos at blentyn ar y carped (gofynnais am eu caniatâd ymlaen llaw). Yna gwnaethon nhw egluro i weddill y dosbarth sut roedd yn gwneud iddyn nhw deimlo. Cytunwyd, hyd yn oed gyda'n teuluoedd – mae gennym lais o hyd a hawl i ddweud NA!" (Arweinydd ACRh, Cynradd)

Mae gan blatfform Brook Learn raglen e-ddysgu yn rhad ac am ddim ar gyfer gweithwyr proffesiynol ar gydsyniad. Mae hyn yn cynnwys gweithgaredd o'r enw 'Cwrrd a Chyfarch' sy'n defnyddio ysgwyd llaw a chyfarchion eraill i ddysgu am gydsyniad a'i brofi. [www.brook.org.uk/your-life/courses/consent](http://www.brook.org.uk/your-life/courses/consent)



## Gwneud pethau'n iawn

Mae un ysgol gynradd wedi sefydlu eu hardal chwarae i geisio helpu i'w wneud yn ddiogel ac yn gynhwysol i bawb. Mae gan yr ysgol 'geidwaid chwarae' sy'n mynd allan i arwain gemau i blant yn y maes chwarae. Gall plant nad oes ganddynt unrhyw un i chwarae gyda nhw ymuno â'r gemau y mae'r ceidwaid chwarae wedi'u creu. Mae yna hefyd 'geidwaid datrys gwrthdaro' sy'n mynd o gwmpas ac yn siarad â phlant sy'n eistedd ar 'feinciau cyfaill' i'w hannog i ddod i chwarae. Mae'r ceidwaid datrys gwrthdaro hefyd yn chwilio am arwyddion rhybudd cynnar o unrhyw fwllo sy'n digwydd yn y maes chwarae.

Yn y cyfnod sylfaen, arweiniodd yr athro sesiwn i archwilio profiadau plant o ddefnyddio'r maes chwarae a gwneud newidiadau o ganlyniad i'w hymatebion.

**'Fe gynhaliais i'r sesiwn fel sesiwn athroniaeth i blant fel bod y plant wedi cael rhywfaint o amser i feddwl a rhannu eu safbwyntiau. Gofynnais gwestiynau fel 'beth ydych chi'n ei hoffi am y maes chwarae? Beth nad ydych chi'n ei hoffi? Beth sy'n gwneud i chi deimlo'n ddiogel ac yn gyfforddus yn y maes chwarae? Beth ydych chi eisiau ei newid am y maes chwarae? Roedd llawer ganddynt i'w ddweud. Roedd llawer o bethau'n codi ac roedd plant yn dweud, 'Dydw i ddim yn ei hoffi', 'Dydw i ddim yn teimlo'n ddiogel' ac roedden nhw'n eithaf cryf am y pethau hyn (Arweinydd ACRh, ysgol gynradd).**

Ymwybyddiaeth bod gan bawb yr hawl i fod ynddiogel ac nad oes hawl gan neb niweidio rhywun arall. (Cod ACRh 2022)

Y gallu i siarad dros ei gilydd. (Cod ACRh 2022)

Cydnabod yr hawl i beidio â gorfod dioddef ymddygiad niweidiol, ymosodol a bwllo. (Cod ACRh 2022)

Ymwybyddiaeth o sut i adnabod ymddygiad cadarnhaol a niweidiol, gan gynnwys bwllo. (Cod ACRh 2022)

Y gallu i rannu profiad o ymddygiadau niweidiol ag oedolyn dibynadwy. (Cod ACRh 2022)

## Sefydlu grŵp LHDTG+

Ar ôl cynnal archwiliad creadigol ar raddfa fawr, nododd un ysgol uwchradd fod bwllo homoffobig yn broblem yn yr ysgol. Mewn ymateb, sefydlodd yr ysgol grŵp LHDTG+. Dechreuodd y grŵp gyfarfod unwaith yr wythnos a dod at ei gilydd gyda grŵp tebyg mewn ysgol uwchradd arall i helpu'r grŵp newydd i ganolbwyntio eu syniadau ac i nodi eu blaenoriaethau.



Penderfynodd y grŵp mai eu nod yw cefnogi'r gwaith o ddatblygu cwricwlwm ACRh sy'n ymwneud yn benodol â chydberthnasau LHDTG+ a chynnig lle i bobl ifanc LHDTG+ gefnogi ei gilydd, codi arian ac effeithio ar newidiadau ledled yr ysgol. Maen nhw wedi galw eu hunain yn UNDOD ac rydyn ni wedi gweithio gyda'r adran celf i greu logo UNDOD. Mae'r logo wedi'i rhoi ar ffurf graffiti ar furiau'r ysgol.

**"Dros yr haf, cynhaliom ddiwrnod Pride fel rhan o raglen yr haf, a oedd yn drobwynt i'n hysgol." Roedd y diwrnod yn dathlu amrywiaeth, cynhwysiant a pherthyn, ac roedd yn teimlo fel yr adeg y gwnaeth athrawon a phobl ifanc ddeall yr hyn rydyn ni'n ceisio ei gyflawni drwy ACRh – caru pwy rydych a bod yn wahanol." (Arweinydd ACRh, ysgol uwchradd)**

Deall pwysigrwydd cynwysoldeb, gan gynnwys ar gyfer pobl LHDTG+, diffyg gwahaniaethu a gwerth amrywiaeth yn ein hymddygiad a'n cydberthnasau rhyngpersonol. (Cod ACRh 2022)



# Dod yn ddyfeisgar



I ddarllen mwy am sut mae athrawon yn dechrau gyda'r thema Grymuso, diogelwch a pharch, darllenwch yr astudiaethau achos CRUSH canlynol:

**Calonnau a Meddyliau**  
(Cyfnod allweddol 3 a 4)

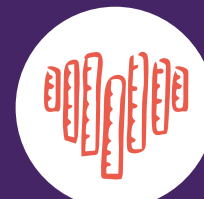
**Trawsnewid pethau**  
(Cyfnod allweddol 3 a 4)

I gael mwy o syniadau ar sut i ddechrau gyda'r thema hon, edrychwch ar yr astudiaethau achos canlynol o'r adnodd **Agenda: cefnogi plant a phobl ifanc i wneud i gydberthnasau cadarnhaol fod yn bwysig**. Mae hwn yn adnodd dwyieithog rhad ac am ddim i helpu plant, pobl ifanc ac addysgwyr i archwilio cydberthnasau cadarnhaol yn greadigol, gan gynnwys bwlio rhywiol, aflonyddu a thrais sy'n gysylltiedig â rhyw. I gael gwybod mwy am yr adnodd, ewch i: [neu.org.uk/agenda](http://neu.org.uk/agenda). Mae hyn yn cynnwys sesiwn dysgu proffesiynol ar-lein 2 awr wedi'i recordio ar gyfer athrawon.



## CREFFTIO CYDRADDOLDEB

Pwytho ein hawliau i wneud byd diogel, teg a mwy cyfartal i bawb.



## RULER HEART

Defnyddio'r celfyddydau gweledol mewn gwasanaeth ysgol i gael gwared ar aflonyddu rhywiol.



## STORI SAM

Ymdrin â diwylliant bwlio mewn ysgolion trwy gelf, storiâu, drama, help llaw a chwtsh.



## CLWB AMRYWIAETH DDIGIDOL

Cefnogi a dathlu cynwysoldeb rhywedd a rhywiol yn yr ysgol ac ar-lein



## DAN BWYSAU?

Defnyddio'r cwricwlwm ffiseg i archwilio rheoli a chydysniad trwy sain, symudiad ac ap celf glitsh.



## LLEISIAU DROS DDISTAWRWYDD

Creu byrddau hwyliau, posteri a ffilm i gychwyn sgwrs am hawliau merched ac FGM

Mae llawer o sefydliadau ac adnoddau a all eich cefnogi i ddechrau gyda'r thema Grymuso, Diogelwch a Pharch. I'ch helpu i asesu ansawdd unrhyw adnodd rydych chi'n dod ar ei draws, ewch i'r adran **"Dewis a Defnyddio Adnoddau"**. Mae'r adran hon yn cynnwys pecyn cymorth sydd wedi'i ddatblygu gan ddefnyddio'r egwyddorion allweddol ar gyfer ACRh a amlinellir yng Nghanllawiau ACRh Llywodraeth Cymru (2022).

