

# CYN I CHI DDECHRAU

Rhoddir rhai awgrymiadau isod ar sut i greu mannau diogel a chefnogol yng nghyd-destun ysgol neu leoliad addysgol sy'n parchu hawliau CYN i chi ddechrau cynnal y gweithgareddau yn yr adnodd hwn.

## Cofiwch...

sicrhau bod uwch arweinwyr a chyrrff llywodraethu (a rhieni/gofalwyr, os yw'n briodol) yn ymwybodol o'r hyn rydych chi'n ei wneud

I gael cefnogaeth uwch arweinwyr, cyrrff llywodraethu, a rhieni/gofalwyr, defnyddiwch yr adran hon i'w cyfeirio at fannau lle y gallant gael gwybod mwy am y rhesymau pam a sut y gall yr adnodd gefnogi dulliau ysgol gyfan o ymdrin ag addysg rhywioldeb a pherthnasoedd.

## Cofiwch...

sicrhau bod gennych chi strategaethau diogelu a chefnogi clir, gan gynnwys ar eich cyfer eich hun

Ewch ati i loywi eich gwybodaeth am holl brotocolau a gweithdrefnau diogelu ac amddiffyn plant eich ysgol. Cysylltwch ag asiantaethau allanol perthnasol i gael cymorth a chynghor ychwanegol. Ystyriwch ddilyn gwrs neu raglen waith benodol neu gynnwys gweithgaredd ynddi (e.e. gweler **Crefftwaith Cydraddoldeb**).

## Cofiwch...

sicrhau bod plant yn gwybod ble i fynd i gael cymorth

Gall cynyddu ymwybyddiaeth o faterion sensitif fod yn rymusol ond fe allai hefyd ddod â materion personol i'r wyneb y bydd angen i blant a phobl ifanc gael cymorth ychwanegol gyda nhw gan asiantaethau a sefydliadau arbenigol, y mae llawer ohonynt wedi'u cynnwys yn yr adran hon. Defnyddiwch neu addaswch y gweithgaredd 'cwmwl cefnogaeth' ar y dudalen nesaf.

**Cofiwch...** **wybod beth yw'r gyfraith (e.e. dyletswydd cydraddoldeb, trais yn erbyn merched a menywod, trais rhywiol a cham-drin domestig, troseddau casineb ac ati)**

Mae'n bwysig gwybod am y ddeddfwriaeth berthnasol er mwyn gallu ymateb i gwestiynau plant gyda gwybodaeth gyfredol a chywir. Fodd bynnag, dylech gydnabod nad yw'r gyfraith yn helpu plant a phobl ifanc i ddelio â'r anghyfiawnder cymdeithasol a'r trais maen nhw'n eu gweld o'u hamgylch.



Mae gan y **Fforwm Addysg Rhyw** lawer o adnoddau i ymarferwyr addysgol ar Addysg Perthnasoedd a Rhywioldeb, "wedi'u hategu gan dystiolaeth, ymagwedd wedi'i seilio ar hawliau a'r anghenion a fynegwyd gan blant a phobl ifanc"

[www.sexeducationforum.org.uk](http://www.sexeducationforum.org.uk)



# Cofiwch...

greu amgylchedd diogel, cynhwysol a chyfrinachol lle y gellir rhannu ac archwilio amrywiaeth eang o safbwyntiau a theimladau

Gellir addasu llawer o'r gweithgareddau dechreuol yn yr adnodd hwn yn ôl cyd-destun, ac maen nhw'n addas i archwilio materion sensitif. Gall defnyddio dulliau creadigol eich helpu i greu amgylcheddau diogel, moesegol a chynhwysol lle y gwrandewir ar bob plentyn a pherson ifanc (Gweler **Adran 2** i gael gwybod mwy).

Cyn i chi ddechrau gweithgaredd neu ymgyrch cynyddu ymwybyddiaeth, ystyriwch greu cyfres o 'reolau sylfaenol' ynglŷn â pharchu hawliau gyda'r plant a'r bobl ifanc, sy'n pwysleisio'r hyn sy'n gwneud amgylchedd diogel, croesawgar a chyfrinachol i bawb. Bydd plant a phobl ifanc hefyd yn gallu cynnig y syniadau gorau ar gyfer lle neu weithgaredd 'amser i fyfrio', neu sut i ddefnyddio blwch sylwadau dienw neu **'fasgedi gofyn'** ar gyfer cwestiynau anodd neu sensitif heb gael eu henwi.

# Cofiwch...

gredu mewn plant a phobl ifanc

Bydd plant a phobl ifanc yn gwerthfawrogi amgylchedd lle y gallant gyd-drafod, cynnal trafodaeth a datblygu eu dealltwriaeth eu hunain. Yn aml iawn, mae hyn yn golygu dysgu sut i ddad-ddysgu'r hyn y credwn ein bod yn ei wybod, fel y gallwn fod yn chwilfrydig am 'yr hyn sy'n bwysig' i blant a phobl ifanc. I wneud hyn, mae angen bod yn barod i wrando ar beth mae plant a phobl ifanc yn ei ddweud wrthym, a gallu addasu gweithgareddau i'w diddordebau a'u hanghenion.



# Cofiwch...

ddefnyddio eich barn broffesiynol i benderfynu sut i ddefnyddio ac addasu'r gweithgareddau yn eich lleoliad

Mae'r rhan fwyaf o'r gweithgareddau yn yr adnodd hwn yn addas i blant cynradd 7-11 oed, neu gellir eu haddasu ar eu cyfer. Mae rhai o'r gweithgareddau'n addas i'w haddasu ar gyfer pobl ifanc ag anghenion dysgu ychwanegol. Gweler **Adran 2** i weld sut mae dulliau creadigol yn cefnogi arferion sy'n briodol i ddatblygiad ac yn canolbwyntio ar y plentyn.

# Cofiwch...

leoleiddio materion sy'n cael eu codi gan blant a phobl ifanc

Myfyriwch ar sut mae'r materion a godwyd yn yr adnodd hwn yn berthnasol i gyd-destun lleol plant a phobl ifanc - yn awr ac yn y gorffennol. Gallai hyn helpu i roi rhai o'r materion mawr mewn cyd-destun a helpu'r plant a'r bobl ifanc i'w deall a'u gwneud yn ystyrlon.

# XXXXXXXXXX DIY XXXXXXXXXX

## CWMWL CEFNOGAETH

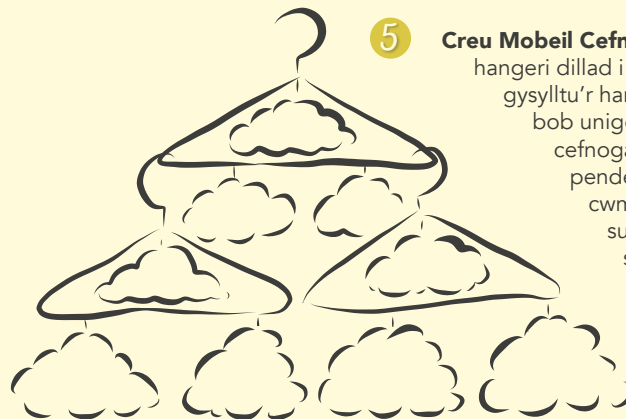
I helpu plant a phobl ifanc i wybod at bwy y gallant droi os bydd arnynt angen cymorth, cyngor neu wneud datgeliad, rhwch gynnig ar y gweithgaredd 'cwmwl cefnogaeth' hwn.

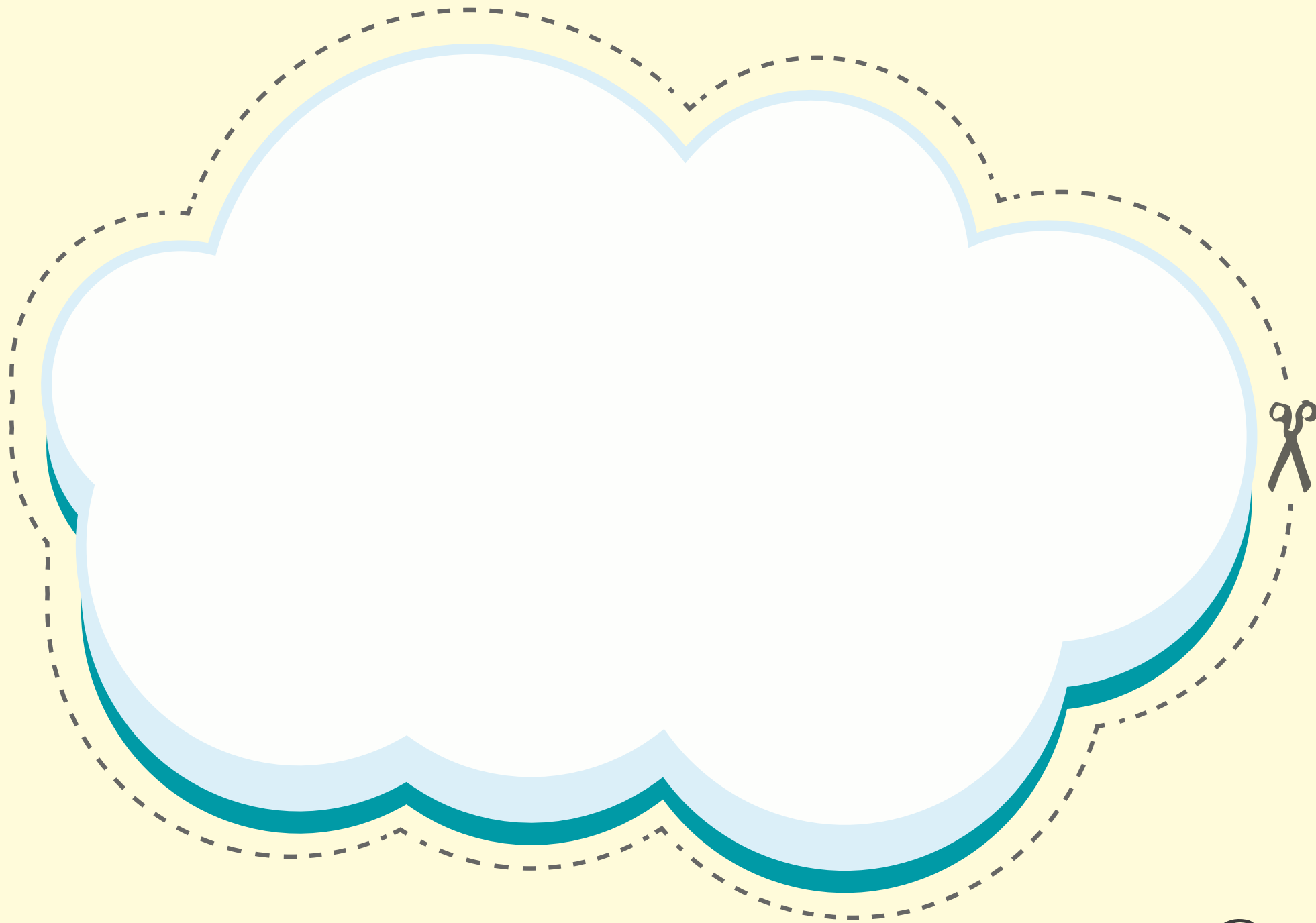
- 1 Grymuso a herio:** Trafodwch gyda'r plant a'r bobl ifanc sut a pham mae archwilio materion sensitif yn gallu bod yn anodd. Fe allai deimlo'n rymusol ac yn heriol. Trafodwch sut gallai'r gweithgaredd rydych chi ar fin ei wneud ysgogi materion neu deimladau annisgwyl. Efallai y byddan nhw hefyd eisiau siarad â rhywun am sut maen nhw'n teimlo.
- 2 Adnabod Cymorth:** Fel grŵp cyfan, gwahoddwch y plant a'r bobl ifanc i enwi'r holl bobl y bydden nhw'n mynd atynt os oedden nhw'n pryderu amdanynt nhw eu hunain neu rywun arall. Llenwch y bylchau ar gyfer plant nad ydynt yn gwybod. Trafodwch beth allan nhw ei wneud os ydyn nhw'n credu bod rhywun yn cael niwed neu mewn perygl nawr.
- 3 Fy Nghwmwl Cefnogaeth:** Dosbarthwch y Cymylau Cefnogaeth (neu gallan nhw wneud eu rhai eu hunain). Gwahoddwch y plant a'r bobl ifanc i adnabod o leiaf 5 unigolyn maen nhw'n ymddiried ynddynt y gallant siarad â nhw os ydynt eisiau cymorth a chefnogaeth gyda rhywbeth, ac ysgrifennu eu henwau y tu mewn i'r cwmwl. Gwnewch yn siŵr nad yw enwau personol yn cael eu defnyddio (e.e. fy modryb, fy athro/athrawes, fy ffrind gorau). Fel gweithgaredd estyn, gall plant a phobl ifanc gynnwys lleoedd, gwrthrychau neu anifeiliaid sy'n gwneud iddynt deimlo'n ddiogel.
- 4 Gwneud i Gefnogaeth Gyfri:** Dosbarthwch y siwrn, y llinyn a'r hangeri. Gwahoddwch y plant a'r bobl ifanc i addurno eu cwmwl (e.e. ei liwio, rhoi llathr arno ac ati), ei dorri allan a gwneud twll yn y top. Rhwch y llinyn trwy'r twll.

### Bydd arnoch angen:

Cymylau cefnogaeth wedi'u hargraffu  
Pennau ysgrifennu  
Hangeri cotiau  
Llinyn  
Tyllwr

- 5 Creu Mobeil Cefnogaeth:** Defnyddiwch yr hangeri dillad i greu mobeil bach (e.e. trwy gysylltu'r hangeri â'i gilydd). Gwahoddwch bob unigolyn i glymu ei gwmwl cefnogaeth i'r mobeil. Fel grŵp, penderfynwch ble i roi'r mobeil cwmwl cefnogaeth. Myfyriwch ar sut y gall atgoffa pobl yn weledol sut, pam a ble y gall plant a phobl ifanc geisio cymorth a chynghor ychwanegol.





## RHANNU BETH RYDYCH CHI'N EI WNEUD

Efallai eich bod chi wedi sylwi mai ychydig iawn o wynebau plant a phobl ifanc sydd ar y wefan hon. Rydym ni wedi bod yn ofalus iawn i ddiogelu hunaniaeth ysgolion ac unigolion. Y rheswm am hyn yw oherwydd bod AGENDA yn mynd i'r afael â materion sensitif ac mae ar gael yn gyhoeddus.

Mae eisiau newid pethau yn aml yn deillio o brofiad personol, a'r awydd i rannu'r profiadau hynny â chynulleidfa ehangach. Mae llawer o wahanol ffyrdd o gyfleu profiad, yn enwedig i'r rhai nad ydynt efallai'n teimlo'n ddigon hyderus neu ddiogel i wneud hynny. Mae hefyd rai rhesymau da dros gadw hunaniaeth plant a phobl ifanc yn breifat, o resymau cyfreithiol i hawl plentyn i breifatrwydd.

Defnyddiodd rhai o'r prosiectau yn yr adnodd hwn ddulliau creadigol i'w helpu i gynyddu ymwybyddiaeth o bynciau sensitif heb i blant a phobl ifanc ddatgelu gormod amdanynt eu hunain. Canfu prosiectau eraill fod eu negeseuon yn llawer mwy grymus trwy ddefnyddio dulliau anghyffredin neu greadigol (e.e. **Ail-greu'r rheolau**).

Yn achos y rhan fwyaf o'r prosiectau, roedd cael hyd i ffyrdd o greu amgylchedd digon diogel i rannu'r pethau sy'n cyfri iddynt yn rhan bwysig iawn o'u taith.

## Pam cadw hunaniaeth plant a phobl ifanc yn breifat wrth rannu eu storïau ar gyfryngau cymdeithasol (e.e. cyfrif Twitter yr ysgol)?

Gall cadw hunaniaeth plant a phobl ifanc yn breifat helpu i wneud y canlynol:

- 1 cyfleu profiadau personol heb ddatgelu gormod amdanynt eu hunain;
- 2 rhoi mwy o reolaeth i blant a phobl ifanc o ran pryd, ble a sut maen nhw eisiau datgelu eu hunaniaeth; ac yn achos y plant hynny sy'n gorfod cadw eu hunaniaeth yn breifat, nid ydynt yn amlwg absennol mewn ffotograffau grŵp;
- 3 amddiffyn plant a phobl ifanc rhag cyswllt uniongyrchol gan drolwyr ar-lein neu sylw digroeso ar y cyfryngau gan bobl sydd â mwy o ddiddordeb mewn achosi trafferth na chefnogi eu syniadau.

## HAWLIAU PLANT

Hawliau plant yw'r holl bethau y mae eu hangen ar blant a phobl ifanc i aros yn ddiogel, cael eu trin yn deg a chael lleisio'u barn mewn penderfyniadau sy'n effeithio ar eu bywydau.

- Mae gan blant yr hawl i deimlo'n ddiogel mewn perthnasoedd ag eraill, a hawl i deimlo'n ddiogel gartref, ar-lein, yn yr ysgol, mewn mannau cyhoeddus ac yn y gweithle.
- Mae gan blant yr hawl i fod y gorau y gallan nhw fod
- Mae gan blant yr hawl i gael gwybodaeth, ac i bobl wrando ar yr hyn maen nhw'n credu y dylai ddigwydd mewn penderfyniadau sy'n effeithio arnyn nhw a'u bywydau
- Mae gan blant yr hawl i hunaniaeth (gan gynnwys eu hunaniaeth o ran rhywedd)
- Mae gan blant yr hawl i fod yn rhydd rhag gwahaniaethu (gan gynnwys gwahaniaethu ar sail rhywedd) a deunydd yn y cyfryngau sy'n achosi niwed i bobl ifanc.
- Mae gan blant yr hawl i ymlacio, chwarae a thyfu i fyny'n iach
- Mae gan blant yr hawl i fod yn rhydd rhag camdriniaeth a chamfanteisio (gan gynnwys trais rhywiol a cham-drin domestig)

Os ydych chi eisiau gwybod **mwyastron am hawliau plant**, sut gallant gael mynediad at eu hawliau, neu os ydynt yn credu nad yw eu hawliau'n cael eu bodloni, gall y sefydliadau canlynol eich helpu:

- **Comisiynydd Plant Lloegr, Cymru, yr Alban**  
neu **Ogledd Iwerddon**.



## POLISI a CHYFREITHIAU

### Yng Nghymru...

...mae polisïau a chanllawiau penodol a luniwyd i fynd i'r afael â **bwlio rhywiaethol, rhywiol a thrawsffobig**, ac i atal **trais yn erbyn menywod a merched, trais rhywiol a cham-drin domestig** mewn lleoliadau addysgol.

...mae polisïau a deddfau gan y llywodraeth sy'n ymdrin yn benodol ag unrhyw **wahaniaethu sy'n achosi anghydraddoldeb** (gan gynnwys anghydraddoldeb rhywedd), yn **diogelu** iechyd a **lles** plant a phobl ifanc, ac yn hybu **hawliau plant**.

### Yn Lloegr...

...mae **polisïau a chanllawiau arbennig a luniwyd i fynd i'r afael â bwlio** yn ogystal ag **atal ac ymateb i drais rhywiol ac aflonyddu rhywiol yn yr ysgol**.

...mae polisïau a deddfau gan y llywodraeth sy'n ymdrin yn benodol ag unrhyw **wahaniaethu sy'n achosi anghydraddoldeb** (gan gynnwys anghydraddoldeb rhywedd), yn **diogelu** iechyd a **lles** plant a phobl ifanc, ac yn hybu **hawliau plant**.

Os ydych chi eisiau gwybod mwy am ryw, perthnasoedd a hawliau cyfreithiol pobl ifanc, ewch i **[www.thinkuknow.co.uk](http://www.thinkuknow.co.uk)**. Yma cewch atebion syml i gwestiynau fel: Ar ba oedran y gall pobl ifanc gael rhyw? Beth yw cydsyniad? Beth yw trais? Beth yw ymosodiad rhywiol? Beth yw delwedd anwedus? a mwy.

Os ydych chi eisiau cysylltu ag unrhyw un o'r gwleidyddion sy'n eich cynrychioli ar lefel leol, y Deyrnas Unedig neu'r Undeb Ewropeaidd, mae eu manylion ar gael **yma**.