



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

www.llyw.cymru

Canllaw Arfer Da:

Dull Addysg Gyfan o Ymdrin
â Thrais yn erbyn Menywod,
Cam-drin Domestig a Thrais
Rhywiol yng Nghymru

Cynnwys

Tudalen

Cynnwys	1
Cynulleidfa a throsolwg	2
Camau gweithredu i unigolion a argymhellir	3
Cyflwyniad	4
Egwyddorion ac arfer: naw elfen allweddol dull addysg gyfan:	7
1. Mae plant a phobl ifanc yn dysgu am drais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol	8
2. Mae staff yn dysgu am drais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol	11
3. Mae rhieni, gofalwyr a theuluoedd yn dysgu am drais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol	15
4. Mae systemau monitro a gwerthuso ar waith i fesur effaith y gwaith hwn	16
5. Mae mesurau ar waith i gynorthwyo pobl sy'n profi mathau o drais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol	18
6. Mae plant a phobl ifanc, staff a rhieni/gofalwyr yn mynd ati i atal trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol	21
7. Cymryd camau i atal trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol yn y gymuned ehangach	23
8. Gweithio mewn partneriaeth â'r arbenigwyr lleol perthnasol	25
9. Ymgorffori rhaglen atal gynhwysfawr	29
Y camau nesaf	31
Cysylltiadau defnyddiol	31
Atodiad A – Diffiniadau	35
Atodiad B – Dogfennau Cysylltiedig	40

Crynodeb gweithredol

Cafodd y Canllaw Arfer Da hwn ei ddatblygu ar y cyd â Cymorth i Ferched Cymru a bwriedir iddo fod yn becyn cymorth ymarferol a defnyddiol ar gyfer cymhwyso egwyddorion Dull Addysg Gyfan o ymdrin â thrais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol mewn ysgolion a Sefydliadau Addysg Bellach (SABau). Mae'n cydnabod pa mor bwysig ydyw bod lleoliadau addysg yn cynnig amgylchedd lle y gall agweddau cadarnhaol tuag at gydraddoldeb rhywiol a chydberthnasau iach a llawn parch gael eu meithrin.

Mae'r canllaw yn seiliedig ar naw elfen allweddol y Dull Addysg Gyfan, gyda phob adran yn ystyried y mathau o weithgarwch y gellid ymgymryd â hwy o dan bob elfen. Mae'r canllaw yn awgrymu nifer o syniadau ymarferol a rhoddir astudiaethau achos drwy'r canllaw i gyd.

Mae'r atodiadau yn rhoi diffiniadau a hefyd ddolenni eraill i gysylltiadau ac adnoddau os bydd angen rhagor o wybodaeth arnoch.

Gobeithio y bydd yn ddefnyddiol i chi.

**Tîm Trais yn erbyn Menywod
a Cham-drin Domestig,
Llywodraeth Cymru**

Cymorth i Ferched Cymru

Cynulleidfa

- Awdurdodau Lleol
- penaethiaid a chyrrff llywodraethu ysgolion a gynhelir
- penaethiaid a chyrrff llywodraethu ysgolion gwirfoddol a gynorthwyir ac ysgolion sefydledig
- athrawon sy'n gyfrifol am unedau cyfeirio disgyblion
- perchnogion ysgolion annibynnol
- penaethiaid Sefydliadau Addysg Bellach (SABau)
- staff yn y sefydliadau hynny sydd â chyfrifoldeb arweiniol am ddiogelu plant
- staff sy'n gyfrifol am gydraddoldebau
- awdurdodau esgobaethol eglwysig
- undebau staff ysgolion
- Llywodraethwyr Cymru
- Gyrfa Cymru
- Cadeiryddion Byrddau Diogelu Plant
- gwasanaethau arbenigol sy'n gweithio ym maes trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol.

Caiff canllawiau i Sefydliadau Addysg Uwch eu cyhoeddi ar wahân.

Trosolwg

Nod y Canllaw Arfer Da hwn, a ddatblygwyd ar y cyd â Cymorth i Ferched Cymru, yw:

- amlinellu elfennau allweddol dull addysg gyfan o ymdrin â thrais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol
- rhoi canllaw i ysgolion a SABau ynghylch sut i ddatblygu dull addysg gyfan o hyrwyddo cydraddoldeb rhywiol a pharch a herio trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol, ei ymgorffori a'i roi ar waith yn llwyddiannus
- nodi enghreifftiau o arfer effeithiol sy'n cael ei roi ar waith yng Nghymru a'r DU.

Camau gweithredu i unigolion a argymhellir¹

- ymgymryd â hyfforddiant (sydd ar gael drwy Fframwaith Hyfforddi Cenedlaethol Llywodraeth Cymru ar Drais yn erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol)
- ymglyfarwyddo â'ch polisi amddiffyn plant a gweithio'n unol ag ef
- creu a chynnal amgylchedd diogel i blant a phobl ifanc, dysgwyr/myfyrwyr a staff
- nodi lle mae pryderon ynghylch lles plant a chymryd camau i ymateb iddynt, lle y bo'n briodol, mewn partneriaeth ag asiantaethau eraill
- meithrin partneriaethau lleol, er enghraifft, â'ch sefydliadau cam-drin domestig a thrais rhywiol arbenigol lleol
- ymrwymo i bolisi ysgol/SAB ar Drais yn erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol (gan gynnwys strategaeth Pobl Ifanc gysylltiedig lle y bo'n briodol) a pholisi gweithle
- cynnwys negeseuon yn eich addysgu (sy'n ddiogel, yn berthnasol ac yn ddiddorol i'ch cynulleidfa) er mwyn sicrhau dealltwriaeth, ymwybyddiaeth a gwydnwch dysgwyr/myfyrwyr
- cofnodi a chyflwyno data yn ôl y gofyn.

¹ Addaswyd o 'Voices for Violence: A non-formal education programme for children and youth to help stop violence against girls and young women' WAGGGS gan Hannah Wharf www.waggs.org/en/grab/24548/1/eng-voices-against-violence-handbook.pdf

Cyflwyniad

Mae trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol yn cyffwrdd â bywydau llawer o bobl yng Nghymru, ac mae iddo oblygiadau difrifol iawn o ran ein plant a'n pobl ifanc. Gall hyn effeithio ar eu diogelwch, eu hiechyd, eu hiechyd meddwl a'u lles cyffredinol eu hunain, eu teulu a'u cydberthnasau â chyfoedion, eu potensial i fwynhau cydberthnasau iach, bodlon a llawn parch yn y dyfodol a'u cyrhaeddiad addysgol ar hyn o bryd ac yn y dyfodol.

Bydd pobl ifanc a staff yn eich ysgol neu'ch SAB sy'n dioddef neu sy'n cyflawni trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig neu drais rhywiol, neu sydd wedi eu dioddef neu eu cyflawni yn y gorffennol. Efallai fod y rhain hefyd yn broblemau a brofir o fewn eu teuluoedd. Dylai pob ysgol a SAB fod yn gyfrifol am sicrhau bod ei (d)dysgwyr a'i staff yn ddiogel ac yn iach.

Yn sgil Deddf Trais yn erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol (Cymru) 2015, cawn gyfle i arwain o ran gwaith ataliol yma yng Nghymru.

Bydd y gwaith hwn yn digwydd ochr yn ochr â'r adolygiad o'r cwricwlwm a'r gwaith adolygu hyfforddiant athrawon sy'n mynd rhagddynt ar hyn o bryd.

Lefelau trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol

Mae'r canllaw hwn yn canolbwyntio ar fathau penodol o drais a cham-drin a brofir yn anghymesur gan fenywod a merched, am mai menywod ydynt.²Dengys tystiolaeth bod menywod yn profi'n anghymesur achosion mynych o gam-drin domestig, pob math o drais rhywiol a mathau eraill o drais a cham-drin megis priodasau dan orfod ac anffurfio organau cenhedlu benywod.

Mae hwn yn ffenomenon a gydnabyddir yn rhyngwladol sydd wedi'i wreiddio yn yr anghydraddoldeb rhywiol y mae menywod a merched yn ei ddioddef ledled y byd, ac yn un o brif achosion marwolaeth ymhlith menywod mewn llawer o wledydd, gan gynnwys y DU a Chymru.

Er ei bod yn bwysig bod y profiad anghymesur hwn yn cael ei gydnabod a'i gyfleu drwy'r canllaw hwn i gyd, ei ddiben yw sicrhau y gall gweithwyr proffesiynol gydweithio i gynnig ymateb effeithiol i unrhyw rai yr effeithir arnynt gan unrhyw fath o drais ar sail rhywedd, gan gynnwys trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol.

Felly, dylid darllen y cyfeiriadau yn y canllaw hwn at 'trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol' neu 'trais a cham-drin' fel rhai sy'n cyfeirio at bob math o drais ar sail rhywedd, cam-drin domestig a thrais rhywiol fel y'u diffiniwyd yn adran 24 o Ddeddf Trais yn erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol (Cymru) 2015. Mae hyn hefyd yn cynnwys pobl o bob oedran, nid dim ond y rhai dros 16 yn nifffiniad Swyddfa Gartref y DU o gam-drin domestig.³

² Mae hyn hefyd yn cynnwys pobl ifanc drawsrywiol. Cyfeiriwch at Parchu Eraill: Canllawiau Gwrth-fwlio Llywodraeth Cymru www.gov.wales/topics/educationandskills/publications/circulars/antibullying/?lang=cy

³ Gweler Atodiad A.

Mae'r mathau hyn o ymddygiad yn cynnwys (ond nid ydynt yn gyfyngedig i'r canlynol) cam-drin domestig, trais a cham-drin rhywiol, camfanteisio rhywiol, anffurfio organau cenhedlu benywod, trais ar sail 'anrhydedd' fel y'i gelwir a phriodasau dan orfod.

Mae'r materion hyn yn effeithio ar ddynion a merched fel ei gilydd ond menywod a merched sy'n eu profi gan mwyaf. Mae ymchwil yn ategu hyn:

- Mae 1.4 miliwn o fenywod a 700,000 o ddynion 16-59 oed wedi dweud eu bod wedi profi achosion o gam-drin domestig yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, yng Nghymru a Lloegr; menywod iau 16-24 oed sy'n wynebu'r risg fwyaf a chaiff menyw ei lladd bob 2.4 diwrnod yn y DU, gyda 148 o fenywod yn y DU wedi cael eu lladd gan ddynion yn 2014⁴.
- Mae tua 124,000 o fenywod, dynion, bechgyn a merched dros 16 oed yng Nghymru wedi bod yn ddiodefwr trosedd rhywiol⁵.
- Mae 137,000 o ferched a menywod yn byw gyda chanlyniadau anffurfio organau cenhedlu benywod yn y DU⁶ ac mae 60,000 o ferched o dan 15 oed yn wynebu risg o anffurfio organau cenhedlu benywod yn y DU⁷. Amcangyfrifir bod 140 o ddiodefwr anffurfio organau cenhedlu benywod y flwyddyn yng Nghymru. Mewn 82% o achosion y mae'r Uned Priodasau Dan Orfod wedi ymdrin â hwy, menywod oedd y diodefwr; dynion oedd y diodefwr mewn 18% o achosion. Amcangyfrifir bod hyd at 100 o ddiodefwr priodasau dan orfod y flwyddyn yng Nghymru⁸.
- Mae 750,000 o blant a phobl ifanc ledled y DU yn gweld neu'n profi cam-drin domestig bob blwyddyn ac mae cyfran sylweddol yn cael eu cam-drin yn eu cydberthnasau eu hunain⁹.
- Mewn astudiaeth o bobl ifanc mewn cydberthnasau agos gan yr NSPCC, profodd 25 y cant o'r merched a 18 y cant o'r bechgyn gam-drin corfforol; profodd 75 y cant o'r merched a 14 y cant o'r bechgyn gam-drin emosiynol, a phrofodd 33 y cant o'r merched a 16 y cant o'r bechgyn gam-drin rhywiol¹⁰. Canfuwyd bod merched nid yn unig yn profi mwy o gam-drin, ond eu bod hefyd yn cael eu cam-drin yn fwy difrifol ac yn fwy aml, ac yn dioddef effeithiau mwy negyddol ar eu lles, o'u cymharu â bechgyn.

Fel y gellir gweld o'r ffigurau hyn, nid rhywbeth prin yw trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol. Gwyddom fod y problemau hyn yn rhi cyffredin ac yn digwydd i lawer o bobl, gan gynnwys o fewn cydberthnasau pobl ifanc eu hunain yng Nghymru ar hyn o bryd. Maent yn effeithio ar gannoedd ar filoedd o bobl yng Nghymru bob blwyddyn. Yn wir, mae'n bur debyg eich bod yn adnabod rhywun sydd wedi cael y problemau hyn. Er enghraifft, awgryma'r ffigurau:

- mewn gweithle sydd â 4,000 o gyflogion, bydd rhwng 800 a 1,000 o'r staff wedi profi cam-drin domestig yn uniongyrchol rywbyrd yn ystod eu bywyd

⁴ Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2015), yn dyfynnu mynegai Dynladdiadau'r Swyddfa Gartref.

⁵ Yn seiliedig ar ddata o Adroddiad 2013 Overview of Sexual Offending.

⁶ Anffurfio Organau Cenhedlu Benywod yng Nghymru a Lloegr: Amcangyfrifon ystadegol wedi'u diweddarau o nifer y menywod yr effeithir arnynt sy'n byw yng Nghymru a Lloegr nifer y merched sy'n wynebu risg - Adroddiad interim ar amcangyfrifon dros dro.

⁷ www.forwarduk.org.uk/key-issues/fgm/

⁸ Y Swyddfa Gartref a'r Swyddfa Dramor a'r Gymanwlad – ystadegau Unedau Priodasau Dan Orfod Ion-Rhag 2013.

⁹ Yr Adran Iechyd, 2002.

¹⁰ NSPCC – Radford, L. et al (2011) Child abuse and neglect in the UK today

- mewn ysgol o 1,000 o blant, sy'n cynnwys yr un nifer o ferched a bechgyn, bydd 250 o ferched a 180 o fechgyn wedi profi rhyw fath o drais gan eu cariad¹¹
- mewn stryd o 100 o dai, bydd 20 o'r menywod ar y stryd honno wedi bod yn ddiodefswyr trosedd rhywiol¹².

Gwyddom hefyd y bydd trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol:

- yn aml yn cynnwys llawer o fathau gwahanol o ymddygiad cam-drin a rheoli a ddefnyddir gyda'i gilydd, yn fwriadol i reoli rhywun arall neu arfer pŵer drosto neu drosti
- yn annhebygol iawn o ddigwydd unwaith yn unig ac yn gwaethygu dros amser fel arfer. Lle mae rhywun yn profi achos unwaith yn unig, mae'n bur debyg y bydd y sawl sydd wedi cael ei gam-drin yn gwneud hynny eto, ac i eraill
- yn gallu digwydd i bobl o bob oedran, rhywedd, diwylliant a chefnidir cymdeithasol ac ethnig
- mae'r unigolyn sy'n ei brofi yn debygol o adnabod y sawl sy'n ei gyflawni; partner, aelod o'r teulu neu gyn-bartner.

Mae'r profiad o drais a cham-drin yn aml yn cynnwys cyfuniad o wahanol fathau o gam-drin. Nid yw'n gorfforol bob amser. Mae'n aml yn cynnwys cam-drin emosiynol, seicolegol ac ariannol ac ymddygiadau rheoli a chyfrwys. Mewn llawer o achosion defnyddir trais corfforol a rhywiol, neu fygythiadau o drais corfforol a rhywiol, ochr yn ochr â'r mathau eraill hyn o gam-drin er mwyn rheoli rhywun. Mae'n brofiad drslyd a brawychus ac yn un sy'n ynysu unigolyn.

Sut y gallwch wneud gwahaniaeth

Mae ymchwil wedi cydnabod bod lleoliadau addysgol yn amgylchedd pwysig lle y gellir meithrin agweddau cadarnhaol tuag at gydraddoldeb rhywiol a chydberthnasau iach a llawn parch drwy ddull gweithredu sy'n seiliedig ar hawliau.

Nodwyd hefyd fod mabwysiadu dull addysg gyfan sy'n cynnwys addysg ataliol yn yr ysgol a thrwy bob rhan o fywyd ysgol a choleg, ac sydd, yn ogystal, yn cynnwys y gymuned ehangach hefyd yn bwysig. Mae ymchwil wedi dangos pwysigrwydd y dull gweithredu hwn mewn perthynas ag addysgu negeseuon atal bwlio ac mewn perthynas ag atal cam-drin plant yn rhywiol.¹³

Bwriedir i'r canllaw hwn gael ei ddefnyddio fel adnodd defnyddiol er mwyn helpu i integreiddio'r materion hyn ac i awgrymu dulliau gweithredu y gellir eu hystyried yn eich arferion addysgu a rheoli presennol, yn hytrach na rhoi baich ychwanegol ar athrawon a sefydliadau. Fel y gwelwch o'r canllaw hwn, mae hyn eisoes yn digwydd mewn llawer o ysgolion a SABau ledled Cymru. Mae cyfoeth o gymorth eisoes yn bodoli yn y sector cyhoeddus a'r trydydd sector hefyd, sydd ar gael i helpu gyda'r gwaith hollbwysig hwn.

¹¹ Yn seiliedig ar ffigurau'r NSPCC - Partner exploitation and violence in teenage intimate relationships - Christine Barter et al.

¹² Yn seiliedig ar Droseddu Treisgar/Troseddau Rhywiol 2011/2012 y Swyddfa Ystadegau Gwladol

¹³ Cross et al (2011), Farrington a Tlodi (2009) a Vreeman a Carroll (2007).

Egwyddorion ac Arfer: Naw Efen Allweddol Dull Addysg Gyfan

Wedi'u haddasu o Lwyfan Atal Digidol Trais yn erbyn Menywod y DU. Llwyan Atal Digidol AVA¹⁴:

1. Mae plant a phobl ifanc yn dysgu am drais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol.
2. Mae staff yn dysgu am drais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol.
3. Mae rhieni, gofawyr a theuluoedd yn dysgu am drais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol.
4. Mae systemau monitro a gwerthuso ar waith i fesur effaith y gwaith hwn.
5. Mae mesurau ar waith i gynorthwyo pobl sy'n profi mathau o drais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol.
6. Mae plant a phobl ifanc, staff a rhieni/gofawyr yn mynd ati i atal trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol.
7. Cymryd camau i atal trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol yn y gymuned ehangach.
8. Gweithio mewn partneriaeth â'r arbenigwyr lleol perthnasol.
9. Ymgorffori rhaglen atal gynhwysfawr.

Mae pob un o'r elfennau hyn yn bwysig er mwyn sicrhau dull 'addysg gyfan' a chânt eu hystyried yn eu tro dros y tudalennau canlynol.

¹⁴ Wedi'u haddasu o Lwyfan Atal Digidol Trais yn erbyn Menywod y DU. Llwyan Atal Digidol AVA
www.preventionplatform.co.uk

1. Mae plant a phobl ifanc yn dysgu am drais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol

Mae hyn yn cynnwys:

- **gweithio gyda phlant o oedran gwahanol o'r cyfnod sylfaen hyd at Addysg Bellach**
- **gweithio gyda grwpiau gwahanol o blant a phobl ifanc ac ymateb i anghenion y grŵp**
- **cynnal sesiynau diogel sydd wedi'u cynllunio'n ofalus ac sy'n diwallu anghenion plant a phobl ifanc**
- **datblygu rhaglen o weithgareddau sy'n defnyddio dulliau rhyngweithiol ac arbrofol**
- **gweithgareddau dysgu sy'n cynnwys gwerthoedd sydd wedi'u nodi'n glir – megis herio stereoteipiau rhywiol.**

Sut y gellir cyflawni hyn:

- **Drwy ddeilliannau dysgu â ffocws iddynt** e.e. gwybodaeth am gam-drin, agweddau tuag at gydraddoldeb rhywiol a sgiliau cydberthynas iach a llawn parch.
- **Drwy gynnal ymarfer mapio'r cwricwlwm** lle mae cyfleoedd allweddol i ymgorffori cyfleoedd dysgu yn cael eu nodi a'u gwireddu dros y cwricwlwm cyfan. Gall hawliau dynol a materion cydraddoldeb gael eu hymgorffori yng nghyd-destun cyfleoedd cwricwlaidd ac allgyrsiol i atgyfnerthu negeseuon allweddol mewn nifer o bynciau a chydabod gwahaniaethau mewn ystodau oedran/cyfnodau allweddol/profiadau bywyd er enghraifft mewn gwersi Cymraeg, Saesneg, Addysg Grefyddol ac Addysg Bersonol a Chymdeithasol (ABCh) yn yr ysgol. Gellir defnyddio Addysg Gorfforol i drafod cydraddoldeb rhywiol ym maes chwaraeon a ffiniau personol; gellir defnyddio Hanes i drafod mudiad y swffragetiaid; gellir defnyddio Mathemateg i ymgymryd â dadansoddiad ystadegol o nifer yr achosion o drais rhywiol yng Nghymru; gellir defnyddio Celf i ystyried rhywioli yn y cyfryngau. Dylid hefyd ennyn diddordeb dysgwyr drwy adborth a gwaith gyda chyfoedion, gan ystyried y strwythurau sy'n bodoli eisoes ac adeiladu ar waith cysylltiedig megis bwlio a throseddau casineb.
- Cynhelir **gwersi a rhaglenni grŵp ynglŷn â chydberthnasau iach a llawn parch** ar gyfer pob oedran o fewn yr amgylchedd dysgu mewn ffordd ddiogel a sensitif, gan anelu at gynnal y rhain gydag arbenigwyr allanol megis Rhaglen Graidd Cyswllt Ysgolion Cymru Gyfan, rhaglen Sbectrwm Hafan Cymru (gan gynnwys pobl ifanc hyd at 25 oed, gweler tudalen 28) a Phrosiect Mae Plant yn Bwysig Cymorth i Ferched Cymru (gweler tudalen 27). Gellir defnyddio'r rhaglenni hyn i hyfforddi staff, helpu i ddatblygu cwricwlwm o wersi perthnasol, cyd-hwyluso rhai gwersi, helpu i fonitro a gwerthuso'r gwersi, datblygu cydberthnasau er mwyn helpu o ran llwybrau atgyfeirio neu gynnig gwasanaethau cymorth galw heibio.
- **Defnyddio adnoddau arfer gorau.** Mae Llywodraeth Cymru wedi comisiynu Cymorth i Ferched Cymru i gynnal adolygiad o adnoddau addysgol sy'n ymdrin â thrais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol, a fydd yn helpu i nodi adnoddau i ysgolion a SABau. Pan fydd wedi'i gwblhau bydd ar gael drwy www.livefearfree.gov.wales/?lang=cy. Mae adnoddau hefyd ar gael ar Lwyfan Atal Digidol Trais yn erbyn Menywod y DU, sy'n cynnig adnodd addysgol ar-lein cynhwysfawr y gellir ei chwilio yn ôl mater, grŵp oedran, cyfnod allweddol a chrefydd¹⁵.

¹⁵ www.preventionplatform.org.uk

Arfer da:

Ysgol Uwchradd Pen-y-Dre, Gogledd Merthyr

Clwb Cinio 'Mae cydberthnasau yn Bwysig': sy'n defnyddio dulliau creadigol o fynd i'r afael â rhagfarn ar sail rhyw a thrais rhywiol mewn ysgolion, ar-lein ac mewn cymunedau

Dros bedwar mis, ymunodd 10 o fyfyrwyr Blwyddyn 6 â chlwb cinio llesiant wedi'i hwyluso gan yr Athro Emma Renold (Prifysgol Caerdydd, www.productivemargins.ac.uk) a ganolbwyntiodd ar rywedd a llesiant rhywiol ac ymgyrch ehangach i wneud Addysg Cydberthnasau lach yn orfodol ym mhob ysgol yng Nghymru. Bydd yr astudiaeth achos hon yn canolbwyntio ar rai o'r dulliau a ddefnyddiwyd yn effeithiol i drafod materion sensitif megis trais ar sail rhywedd a thrais rhywiol yn ogystal â'r ffordd y gall plant a phobl ifanc, gyda chymorth eu hysgol, fynd ati i gael myfyrwyr i feddwl am normaleiddio rhagfarn ar sail rhyw ac aflonyddu rhywiol geiriol a chorfforol a seibr a chodi ymwybyddiaeth yn eu cylch. Cyd-gynhyrchwyd yr astudiaeth achos gan Emma Renold a'r chwe chyfrannwr ifanc (Chloe, Courtney, Georgia, Libby, Olivia a Rhiannon).

Siarad a chreu

Fe wnaethon ni drafod beth yw cydberthynas ddiogel, pa fath o broblemau y mae merched a bechgyn yn eu hwynebu yn yr ysgol, ar-lein ac yn ein cymunedau. Recordiodd Emma ein sgysiau gan eu trawsgrifio a gwnaethon ni eu defnyddio i wneud llawer o bethau gwahanol, o galonnau â thagiâu a cherddi i sgertiau pren mesur.

Mapiau meddwl a rapiau

Fe wnaethon ni gyfansoddi rapiau a cherddi. Teitl yr un cyntaf oedd "Scream, Shout, Speak out" a theitl yr ail oedd, "Words won't pin me down".

Mae'n anodd siarad am rai teimladau. Er mwyn ein helpu i fynegi'r teimladau hyn mewn ffyrdd gwahanol, darllenodd Emma yn uchel rai o'r geiriau a'r ymadroddion (o drafodaethau a chyfweliadau ein grŵp) a oedd wedi ein brifo. Yn y diwedd fe aethon ni ati i grychu a rhwygo'r papur er mwyn mynegi sut roeddem yn teimlo. O fewn deg munud roedden ni wedi creu pentwr mawr o ddarnau wedi'u rhwygo. Nid "fel ein teimladau" yn unig oedd y darnau hyn – "ein teimladau" oedden nhw. Doedden ni ddim am daflu ein teimladau ymaith. Yn lle hynny fe wnaethon ni gasglu pob un a phenderfynu gwneud calon. Tynnwyd llun o glociau ar y calonau er mwyn dangos y gall amser wella pethau. Ond mae'r clociau hefyd yn cynnwys craciau er mwyn dangos na all amser wella popeth. Rhoddwyd y geiriau creulon y tu allan i'r galon. Dyma ein 'calon wedi'i thagio'.



Fe wnaethon ni ddefnyddio rholyn hir o bapur hefyd ac ysgrifennu'r holl eiriau a sylwadau cas a glywn bob dydd yn yr ysgol a'r tu allan iddi. Defnyddiwyd hwn yng ngwasanaeth yr ysgol a gofynnwyd i fyfyrwyr "roi terfyn ar y geiriau creulon". Fe alwon ni'r darn hwn yn "runway of disrespect".

Y sgert pren mesur

Mae rhai bechgyn yn defnyddio pren mesur i godi sgertiau merched. Daeth y syniad o'r sgert pren mesur o'r awydd i godi ymwybyddiaeth a newid y pethau sy'n cael eu defnyddio i godi cywilydd ar ferched. Roedd y sgert yn ffordd o amlygu'r profiadau creulon, a chudd yn aml, a all ddiwydd i ferched a'u troi'n rhywbeth cadarnhaol – rhywbeth a allai greu newid. Ar y prennau mesur fe ysgrifennwyd y pethau negyddol nad oedden ni am eu clywed mwyach a rhai pethau cadarnhaol roedden ni am eu clywed a'u newid.



Rhannu â'r ysgol ehangach

Cyflwynwyd dau wasanaeth ysgol i fyfyrwyr a staff ym Mlwyddyn 7, 8 a 9 er mwyn codi ymwybyddiaeth o drais ar sail rhywedd a thrais rhywiol mewn cydberthnasau a diwylliant cyfoedion.

Rhannwyd ein holl waith celf, o'r galon wedi'i thagio i'r sgert pren mesur. Fe wnaethon ni basio ein calon wedi'i thagio o gwmpas er mwyn i'r bobl ifanc gael cyfle i deimlo ein teimladau a'r math o eiriau creulon sy'n cael eu defnyddio yn yr ysgol ac ar-lein. Fe ddarllenon ni ein cerddi a stampiodd y myfyrwyr ar ein "Runway of Disrespect" er mwyn dileu'r geiriau.

Ar ddiwedd pob gwasanaeth, gofynnwyd i fyfyrwyr ddweud wrthon ni beth roedden nhw'n ei feddwl am ein gwasanaeth drwy nodi eu meddyliau eu hunain ar gefn y pren mesur. Casglwyd cannoedd o sylwadau gennyn ni.

Newid calonnau a meddyliau

Yn ddiweddar, rydym wedi bod yn gweithio mwy gyda natur faterol ein gwrthrychau a'r negeseuon arnynt - gan eu symud i leoedd a manau sy'n ystyrlon i ni (e.e. ein parc lleol). Rydym hefyd wedi datblygu ein calon wedi'i thagio. Rydym wedi bod yn gweithio gyda chlai ac wedi defnyddio'r prennau mesur, fel offer, i dorri a cherflunio'r calonnau. Rydym wedi troi'r prennau mesur a'r geiriau (o'n sgysiau gwreiddiol ynglŷn â bod yn ddiogel ai peidio) a'u gosod ym mhob calon. Dyma ein "ruler heART".

Mae rhai darnau o'n gwaith celf wedi cael eu harddangos er mwyn i eraill ryngweithio â nhw mewn arddangosfeydd lleol a rhanbarthol. Rydyn ni'n gobeithio y bydd modd defnyddio ein stori i ysbrydoli pobl ifanc eraill i ddefnyddio gweithgareddau celf i godi ymwybyddiaeth a chreu newid er mwyn rhoi terfyn ar drais ar sail rhywedd a thrais rhywiol.

www.productivemargins.ac.uk/ruler-heart/

2. Mae staff yn dysgu am drais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol

Mae hyn yn cynnwys:

- **athrawon, darlithwyr, tiwtoriaid, gweithwyr ieuenctid;**
- **staff nad ydynt yn addysgu a staff cymorth.**

Sut y gellir cyflawni hyn:

- Caiff **hyfforddiant staff** ei gynnig ym mhob ysgol a SAB yn unol â'r Fframwaith Hyfforddi Cenedlaethol o dan Deddf Trais yn erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol (Cymru) 2015. Bydd y Fframwaith Hyfforddi Cenedlaethol yn hwyluso'r canlynol¹⁶:
 - Bydd pob aelod o bersonél ysgol a llywodraethwr ysgol yn gallu cael hyfforddiant i'w helpu i ddeall yn well beth yw trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol, gwella eu gallu i gydnabod rhai arwyddion cyffredin megis trais a cham-drin a deall sut i gael cymorth iddynt hwy eu hunain, ffrindiau, teulu neu gydweithwyr sy'n wynebu'r problemau hyn (Grŵp 1).
 - Bydd cyfran o staff ysgol yn gallu cael hyfforddiant sy'n canolbwyntio ar rôl i'w helpu i adnabod ac ystyried arwyddion a symptomau trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol ymhellach, cymryd camau priodol lle y gwelir yr arwyddion hyn a helpu'r rhai sy'n wynebu'r problemau hyn i gael gafael ar wasanaethau cymorth arbenigol mewn ffordd effeithlon (Grŵp 2).
 - Bydd hyfforddiant ar gael i o leiaf un aelod o staff ym mhob ysgol a SAB – yr uwch aelod dynodedig o staff - sydd â'r rôl gydgysylltu arweiniol yn yr ysgol a'r SAB o ran materion diogelu a bydd yn cynnig gwybodaeth ychwanegol er mwyn iddynt helpu eu cydweithwyr pan fydd achosion heriol yn codi, ystyried y sefyllfa o safbwynt y teulu cyfan a chael mynediad at gymorth amlasiantaethol (Grŵp 3).
 - Dylai ysgolion a SABau hefyd ystyried anghenion parhaus Datblygiad Proffesiynol Parhaus staff mewn perthynas â thrais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol. Dylai hyfforddiant ar drais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol fod yn flaenoriaeth barhaus a bydd diweddariadau rheolaidd a sesiynau gloywi yn bwysig.
- Rhestrir **meysydd o hyfforddiant** ychwanegol i'w hystyried isod:
 - **Rhywedd a mynd i'r afael â stereoteipiau:** mae angen deall y rôl y mae stereoteipiau ac anghydraddoldebau rhywiol yn ei chwarae er mwyn deall y cyd-destun lle y gellir mynd i'r afael â thrais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol. Mae angen hefyd i staff ddeall rôl normau rhywiol er mwyn deall sut mae pob math o drais ar sail rhywedd yn gysylltiedig â'i gilydd, fel achos a chanlyniad anghydraddoldeb rhywiol. Ni ddylid diystyru'r effaith ar ddysgwyr sy'n gweld bwlio ac aflonyddu, gan gynnwys bwlio ar sail rhywedd. Dylai staff hefyd gael cyfle i ystyried eu hagweddau eu hunain o ran stereoteipiau rhywiol a'u canfyddiadau a'u profiadau a dylai cymorth priodol fod ar gael iddynt hwy eu hunain.

¹⁶ www.livefearfree.gov.wales/guidance-for-professionals/national-training-framework/?skip=1&lang=cy

- **Profiad pobl ifanc o drais a cham-drin rhyngpersonol:** Gall profiad pobl ifanc o drais a cham-drin yn eu cydberthnasau eu hunain fod yn wahanol iawn i gydberthnasau oedolion ac mae'n gofyn am wybodaeth a chymorth penodol gan weithwyr proffesiynol. Gall profiad pobl ifanc amrywio o gydberthnasau personol camdriniol, i aflonyddu, lluniau amhriodol ar ffonau symudol yn cael eu dangos iddynt, galw enwau rhywiol arnynt neu gyffyrddiadau nas dymunir. Felly, mae'n hanfodol bod staff yn barod ac yn ddigon hyderus i gydnabod ac ymyrryd os gwelant drais neu gam-drin, neu'n amau bod disgyblion yn profi neu'n wynebu risg o gam-drin o'r fath gan eu teuluoedd, eu cymunedau, yn eu cydberthnasau eu hunain neu eu grwpiau cyfoedion ar-lein neu all-lein.
- **Sylweddoli pan fydd dysgwr yn bwlio, aflonyddu neu'n cam-drin a gwybod sut i fynd i'r afael â hynny:** O ystyried nifer y cydberthnasau gwael, mae'n rhaid bod staff yn gallu sylweddoli pan fydd disgyblion yn ymgymryd â'r math hwn o fwlio neu aflonyddu a bod ganddynt weithdrefnau clir i fynd i'r afael ag ef. Ceir ymwybyddiaeth gynyddol o ran y cymorth a'r camau gweithredu sydd eu hangen i ymdrin â'r sawl sy'n bwlio.
- **Mae polisi penodol ar waith yn y gweithle er mwyn i'r sefydliad ddiogelu staff** sy'n profi trais neu sy'n cael eu cam-drin, yn ogystal â'r rhai a all fod yn cyflawni hyn. Diben polisi yw: sicrhau bod sefyllfaoedd sy'n codi o drais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol yn cael eu trin mewn ffordd ddiogel a chydymdeimladol; codi ymwybyddiaeth o'r mathau hyn o drais a cham-drin fel problem iechyd a chymdeithasol ddifrifol a all gael effaith sylweddol ar y gweithle; helpu unrhyw gyflogeion sy'n gofyn am gymorth i fynd i'r afael ag unrhyw broblemau sy'n codi o'r mathau hyn o drais a cham-drin; a helpu rheolwyr a llywodraethwyr i ddehongli a chymhwyso darpariaethau mewn polisïau wrth ymateb i drais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol.¹⁷

¹⁷ Ceir enghraifft o bolisi gweithle yn y maes hwn yn www.gov.wales/topics/people-and-communities/communities/safety/domesticabuse/publications/da-vaw-policy/?lang=cy Mae Cymorth i Ferched Cymru hefyd yn cynnig cymorth a hyfforddiant i sefydliadau sy'n awyddus i ddatblygu a gweithredu polisi trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol yn y gweithle.

Arfer da:

Gwaith ymgysylltu Bawso mewn ysgolion ar anffurfio organau cenedlu benywod

Darparwr cymorth wedi'i achredu i Gymru gyfan yw Bawso, sy'n darparu gwasanaethau arbenigol i bobl o gefndiroedd Du a Lleiafrifoedd Ethnig sy'n cael eu heffeithio gan gam-drin domestig a mathau eraill o gam-drin, gan gynnwys anffurfio organau cenedlu benywod, priodasau dan orfod, masnachu mewn pobl a phuteindod.

Mae Bawso hefyd yn ymgymryd â gwaith ataliol mewn lleoliadau addysg, gan gynnwys ysgolion cynradd ac uwchradd seciwlar a chrefyddol. Ceir enghraifft isod o'r gwaith partneriaeth ag Ysgol Uwchradd Fitzalan yng Nghaerdydd:

1. Gweithdy i athrawon

Nod y gweithdy oedd codi ymwybyddiaeth o anffurfio organau cenedlu benywod a thrafod sut y gallai athrawon roi cymorth i fyfyrwyr. Roedd y gweithdy yn anelu at alluogi athrawon i adnabod y risg o anffurfio organau cenedlu benywod ymhlith disgyblion mewn ffordd ddiogel. Roedd y gweithdy yn cynnwys gwybodaeth fanwl am anffurfio organau cenedlu benywod gan gynnwys cefndir yr arfer, mathau o anffurfio organau cenedlu benywod a'r effaith ar iechyd, sut i adnabod myfyrwyr sy'n wyneb risg a sut i ymdrin â'r sefyllfa. Hefyd, trafododd y gweithdy syniadau ynglŷn â sut y gall athrawon a disgyblion gydweithio i hyrwyddo ymwybyddiaeth o anffurfio organau cenedlu benywod yn eu hysgol.

2. Sesiwn codi ymwybyddiaeth gyda disgyblion yn Ysgol Uwchradd Fitzalan

Cynhaliodd Bawso bum sesiwn ar gyfer 130 o ddisgyblion ym mlwyddyn 9. Roedd y sesiynau yn cynnwys cyflwyniad, gweithdy a chyfle i greu syniadau ynglŷn â sut y gall pobl ifanc godi ymwybyddiaeth o anffurfio organau cenedlu benywod a helpu i roi terfyn ar yr arfer. Roedd y cyflwyniad yn cynnwys gwybodaeth am anffurfio organau cenedlu benywod a chefnidir yr arfer, lle mae'n cael ei arfer, y mathau o anffurfio organau cenedlu benywod, anffurfio organau cenedlu benywod a'r gyfraith, anffurfio organau cenedlu benywod a hawliau dynol a sut y gall pobl ifanc helpu i godi ymwybyddiaeth er mwyn rhoi terfyn ar yr arfer. Ystyriodd y gweithdai sut i adnabod arwyddion ffrind a allai wyneb risg, sut i ymdrin â'r sefyllfa a chyda phwy y dylid siarad neu at bwy y gallai droi er mwyn cael cymorth a chyngor. Ar ddiwedd y sesiwn, chwaraeodd Bawso fideo am grŵp o bobl ifanc a oedd yn gweithio ar brosiect drama i godi ymwybyddiaeth o anffurfio organau cenedlu benywod a gofynnodd i'r disgyblion ganu cân gyda'i gilydd ynglŷn â brwydo yn erbyn anffurfio organau cenedlu benywod.



Mae Cymdeithas ABGI wedi paratoi adnoddau ar gyfer mynd i'r afael ag anffurfio organau cenedlu benywod mewn ysgolion: www.pshe-association.org.uk/content.aspx?CategoryID=1193

Arfer da:

Prosiect 'Keeping Safe' yr NSPCC - Datblygu Addysg 'Cadw'n Ddiogel' mewn Ysgolion Cynradd yng Ngogledd Iwerddon

Yn ôl ymchwil gan yr NSPCC a wnaed yn 2011 roedd bylchau sylweddol yng ngwybodaeth a dealltwriaeth plant o ran materion sensitif megis cam-drin rhywiol a cham-drin domestig a hefyd roedd athrawon yn fodlon addysgu negesueon sensitif ond roedd llawer yn teimlo diffyg hyder. Cyflwynodd ymchwil 2011 ddadl dros ddatblygu dull addysg ataliol gan nodi naw is-thema allweddol ar gyfer yr hyn sy'n rhaid digwydd er mwyn hwyluso a helpu i ddatblygu addysg ataliol i blant mewn ysgolion cynradd yng Ngogledd Iwerddon (dull gweithredu ysgol gyfan):

1. Gosod y Sylfaen yn Gywir
2. Ennyn Cefnogaeth Pennaeth yr Ysgol
3. Sicrhau cymaint o gefnogaeth ac ymwneud gan rieni
4. Datblygu adnoddau da a modelau cyflawni
5. Datblygu strategaeth hyfforddiant
6. Rhoi "hyfforddiant go iawn" i athrawon
7. Sicrhau proses arolygu barhaus
8. Mabwysiadu dull gweithredu amlasiantaethol
9. Defnyddio addysg gyhoeddi i fraenaru'r tir

Yn sgil yr ymchwil hon cafodd yr NSPCC ei chomisiynu gan Weithrediaeth Gogledd Iwerddon i ddatblygu prosiect addysg ataliol chwe blynedd. Mae'r prosiect yn seiliedig ar yr egwyddor bod addysg ataliol (gan gynnwys addysg ar drais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol a chydberthnasau iach) yn dysgu plant i gydnabod a herio ymddygiad camdriniol. Mae hefyd yn rhoi'r sgiliau iddynt gael cymorth priodol. Fodd bynnag, mae prosiect 'Cadw'n Ddiogel' yn cydnabod mai dim ond un elfen o'r hyn sydd ei angen i atal cam-drin yn effeithiol yw addysgu plant - mae angen iddo fod yn rhan o ymgyrch iechyd y cyhoedd ehangach gyda phob sector, asiantaeth a phawb yn y gymuned yn cydweithio i atal achosion o gam-drin. Bydd y Prosiect yn meithrin gallu ysgolion cynradd i ymgorffori addysg 'cadw'n ddiogel' ataliol effeithiol ym mhob agwedd ar fywyd ysgol. Cyflawnir hyn drwy ddull gweithredu ysgol gyfan. Caiff y prosiect ei gyflawni drwy raglenni cynhwysfawr sy'n cynnwys staff ysgol, rhieni a'r gymuned gyda negeseuon cadw'n ddiogel yn cael eu hintegreiddio yn y cwricwlwm a'u seilio ar dair thema allweddol: cydberthnasau iach, fy nghorff a chadw'n ddiogel. Mae nodau allweddol y prosiect a'r elfennau o ddull gweithredu iechyd y cyhoedd/ ysgol gyfan y bydd y prosiect yn anelu at yn eu hymgorffori'r canlynol:

- datblygu, cyflwyno a gwerthuso pecyn hyfforddiant cynhwysfawr
- datblygiad a chymorth parhaus i arweinwr ysgol
- staff addysgu a staff nad ydynt yn addysgu, a rhieni mewn ysgolion cynradd ac ysgolion arbennig
- bydd cyfres o adnoddau dysgu ac addysgu ategol yn cael ei darparu yn ogystal ag adnoddau i rieni ac adnoddau er mwyn ymgysylltu â hwy.

Un o gryfderau allweddol eraill y prosiect yw ei fod wedi'i adeiladu ar sail Treial Cymharu ar Hap er mwyn ymchwilio i effaith y prosiect o ran datblygu gwybodaeth a sgiliau plant i gadw'n ddiogel mewn sefyllfaoedd lle maent yn cael eu cam-drin. Bydd proses werthuso hefyd yn olrhain y gwaith o roi'r dulliau ysgol gyfan ar waith sy'n ganolog i ddyluniad y prosiect.

3. Mae rhieni, gofalwyr a theuluoedd yn dysgu am drais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol

Sut y gellir cyflawni hyn:

- Mae angen **cyfathrebu rhwng yr ysgol/SAB a rhieni/gofalwyr/teuluoedd a'r gymuned ehangach** er mwyn sicrhau eu bod yn rhan o ddull addysg gyfan i roi terfyn ar drais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol, er mwyn sicrhau'r effaith fwyaf posibl a newid cadarnhaol. Gellir cyflawni hyn drwy gylchlythyr, diweddariadau, llythyrau uniongyrchol, fforymau agored, ymgyrchoedd poster, sesiynau gwybodaeth i rieni neu weithdai agored ar drais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol.
- **Efallai y bydd gan rai rhieni, gofalwyr ac aelodau o'r gymuned ehangach bryderon ynglŷn â rhai o'r pynciau a drafodir**, felly dylid rhoi gwybodaeth a sicrwydd ynglŷn â phriodoldeb o ran diwylliant ac oedran a diogelu a pharhau i'w rhoi. Ceir enghraifft o lythyr templed at rieni, gofalwyr neu aelodau o'r gymuned ar dudalen 75 o gwricwlwm 'Voices Against Violence' Cymdeithas Geidiaid a Sgowtiaid sy'n Ferched y Byd (WAGGGS) ac UN Women.¹⁸

Arfer da:

Awgrymiadau AVA ar gyfer cynnal gweithdai i rieni/gofalwyr

1. **Cytundebau grŵp:** Gofynnwch i'r rhieni roi un cytundeb grŵp yr un ar gyfer y gweithdy a hynny er mwyn creu lle diogel a chefnogol ar gyfer trafodaethau. Canolbwyntiwch ar derfynau cyfrinachedd, gan esbonio bod dyletswydd arnoch i hysbysu'r swyddog arweiniol amddiffyn plant os teimlwch fod plentyn yn wynebu risg, ac ennyn parch y grŵp.
2. **Cymorth:** Eglurwch sut y gall rhieni/gofalwyr gael cymorth. Mae'n bwysig hefyd i rybuddio rhieni y gallai rhywfaint o'r deunydd ddwyn atgofion personol iddynt. Os dymunant, gallant golli unrhyw weithgarwch neu adael unrhyw bryd. Pe baent yn dymuno siarad â hwylusydd ar y diwedd neu yn yr egwyl gallant wneud hynny. Dylai fod gan hwyluswyr wybodaeth sy'n rhoi manylion sefydliadau lleol a chenedlaethol a all gynnig cymorth a chynghor ynglŷn ag unrhyw faterion a allai godi.
3. **Cyfrinachedd:** Dylai hyn fod yn elfen graidd o'r cytundebau grŵp er mwyn sicrhau bod pawb yn cael eu cadw'n ddiogel. Dylai hwyluswyr bwysleisio bod dyletswydd gyfreithiol arnynt i ddiogelu teuluoedd. Gall defnyddio enghraifft sydd wedi cael sylw yn y cyfryngau lle nad yw hyn wedi digwydd h.y. Victoria Climbe/ Baby P helpu rhieni i ddeall yn well pam bod cyfrinachedd yn hollbwysig.
4. **Adnoddau:** Rhoi awgrymiadau i rieni ynglŷn â sut i siarad â'u plant am drais yn erbyn menywod a merched. Gallech roi rhai adnoddau siarad iddynt.
5. **Goroeswyr:** Mae defnyddio hanesion goroeswyr yn ffordd wych o addysgu rhieni/gofalwyr gan y gallant uniaethu'n well â rhieni na gweithwyr proffesiynol yn aml. Gwnewch yn siŵr bod y rhiant yn hyderus i annerch rhieni eraill a phobl ifanc cyn cytuno a'i fod/bod wedi adfer o'r trais a brofwyd ganddo/ganddi.

www.preventionplatform.co.uk/?page_id=2545

18 WAGGGS ac UN Women, Voices Against Violence, t.75 www.wagggs.org/en/grab/24548/1/eng-voices-against-violence-handbook.pdf

4. Mae systemau monitro a gwerthuso ar waith i fesur effaith y gwaith hwn

Bydd yr elfen hon o ddull addysg gyfan ysgol neu SAB o reidrwydd yn datblygu dros amser:

- **O dan Ddeddf Trais yn erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol (Cymru) 2015, bydd yn ofynnol i Awdurdodau Lleol a Byrddau Iechyd Lleol gyhoeddi strategaethau lleol** er mwyn mynd i'r afael â thrais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol. Bydd yn ofynnol i Lywodraeth Cymru gyhoeddi strategaeth genedlaethol.
- **Bydd canllawiau statudol pellach i'w cyhoeddi gan Lywodraeth Cymru yn amlinellu'r hyn a ddisgwylir** gan ysgolion, SABau ac Awdurdodau Lleol ynglŷn â monitro ac adrodd yn erbyn trais yn erbyn polisiau menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol.
- **Yn y cyfamser, anogir ysgolion a SABau i roi strategaeth trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol** ar waith sy'n nodi sut y byddant yn mabwysiadu dull addysg gyfan fel y'i hamlinellwyd yn y canllaw hwn. Efallai y bydd angen diweddarau'r rhain unwaith y bydd strategaethau lleol a chenedlaethol ar waith. Mae adran 9, tudalen 29 yn rhoi mwy o fanylion ynglŷn â'r hyn y gallai'r polisi hwn ei gynnwys.
- **Dylai ysgolion a SABau hefyd ystyried casglu a chofnodi data** ar bob math o drais yn erbyn menywod yn rheolaidd, gan gynnwys aflonyddu rhywiol, cam-drin domestig, trais rhywiol a bwlio ar sail rhywedd er mwyn nodi profiadau plant a phobl ifanc. Mae gofyniad eisoes i gofnodi rhywfaint o ddata mewn ysgolion ar fwlio hiliol, er enghraifft.

Arfer da:

Diwylliant o atal yn Ysgol Gyfun Bryntirion

Mae Ysgol Gyfun Bryntirion yn cyflogi Pennaeth Addysg Bersonol a Chymdeithasol dynodedig, nyrs ysgol lawn amser a dau gynghorydd rhan amser. Mae'r tîm craidd hwn o weithwyr proffesiynol llesiant yn ymgymryd â gwaith ymchwil yn yr ystafell ddosbarth i gyd-destunau presennol ieuentid, yn enwedig o ran iechyd rhywiol, y defnydd o gyfryngau cymdeithasol a llesiant emosiynol, yn ogystal â phroffilio disgyblion, er mwyn nodi tueddiadau ymddygiadol mewn perthynas â themâu llesiant cyffredinol, yn ogystal ag iechyd ac ymddygiadau rhywiol. Defnyddir y dystiolaeth a gesglir drwy'r gwaith ymchwil a phroffilio hwn i greu gwersi ac adnoddau pwrpasol yn unol ag anghenion grwpiau addysgu unigol a, lle y bo angen, grwpiau penodol sy'n agored i niwed. Caiff gwybodaeth ei lledaenu i staff perthnasol a'i datblygu'n hyfforddiant a chanllawiau i'r staff cyfan. Gall rhieni gael gwybodaeth am wersi ABCh penodol ac ymyriadau iechyd yn ogystal â lawrlwytho adnoddau ar gyfer gwaith dilynol yn y cartref drwy Ffrwd ABCh ac Iechyd ar Twitter.

Mae cynlluniau gwaith ABCh yn Ysgol Gyfun Bryntirion yn dilyn canllawiau thematig a sgiliau Fframwaith 2008 Llywodraeth Cynulliad Cymru, ond maent yn defnyddio llais y disgybl i sicrhau yr ymdrinnir â materion a phryderon cyfoes perthnasol drwy amcanion y fframwaith. Mae gwaith penodol ar iechyd ac ymddygiad rhywiol wedi canolbwyntio ar ddehongliadau o rywedd drwy'r cyfryngau, lle mae myfyrwyr wedi archwilio canfyddiadau o or-wrywdod ac ymddygiad 'llencynnaidd', yn ogystal â thrais a thrais rhywiol yn erbyn menywod, fel y'i portreadir mewn pornograffi, gemau a diwylliant poblogaidd, er mwyn cynnwys pynciau iechyd cyfatebol megis 'bigorexia' sef ofn dynion nad ydynt yn ddigon cyhyrog, anhwylderau bwyta a materion iechyd meddwl. Mae trafodaeth ynglŷn â normau a gwerthoedd newydd hefyd wedi creu cyfle i fynd i'r afael â mentrau megis bwydo ar y fron a hunanarchwilio ar gyfer mathau o ganser ymhlith dynion a menywod. Mae thema cydsyniad rhywiol yn llinyn drwy bob cynllun gwaith Addysg Rhyw a Chydberthnasau o Flwyddyn 7 i Flwyddyn 11, mae'n sail i'r holl waith ac mae'n cael ei ystyried eto yn ystod pob gwrs ABCh. Mae myfyrwyr yn cael cyfleoedd i ddadansoddi nifer o bortreadau o gydberthnasau yn y cyfryngau, gan ystyried rhywioldeb fel ond yn un o lawer o ffyrdd o ddangos cariad ac anwyldra. Mae myfyrwyr yn trafod cydbwysedd pŵer o fewn cydberthnasau a'r syniad o frwdfrydedd o ran cysyniad.

5. Mesurau i gefnogi pobl sy'n profi mathau o drais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol, gan gynnwys sicrhau bod polisïau a gweithdrefnau ar waith i gefnogi:

- **plant a phobl ifanc a myfyrwyr**
- **staff**
- **rhieni/gofalwyr a'r gymuned ehangach.**

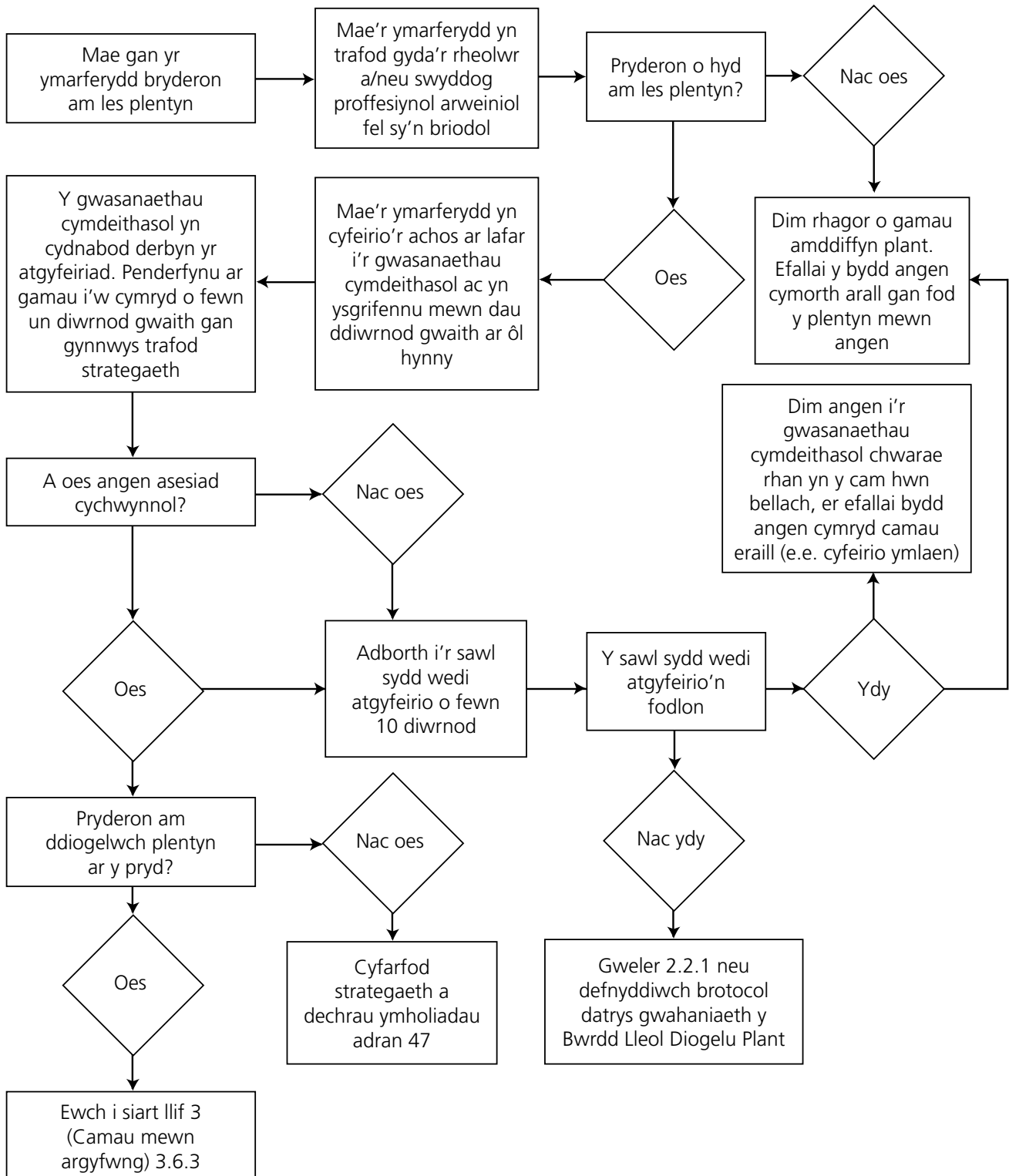
Sut y gellir cyflawni hyn:

- **Mae'n hanfodol gosod trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol o fewn fframwaith diogelu presennol yr ysgol/SAB** er mwyn sicrhau bod arfer yn gyson â'r canllaw Cadw dysgwyr yn ddiogel. Mae hyn yn cynnwys defnyddio rôl uwch berson dynodedig ar gyfer diogelu plant fel pwynt cyswllt cyntaf am unrhyw bryderon ynglŷn â thrais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol o ran plant a phobl ifanc.¹⁹
- Dylai fod cysylltiadau â gwasanaethau cymorth arbenigol ar gyfer trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol. Er mwyn trafod unrhyw bryderon ynglŷn â'r materion hyn, gall unrhyw un ffonio Llinell Gymorth Byw Heb Ofn 24 awr (0808 80 10 800).
- Dylai polisi sefydliadol penodol ynglŷn â thrais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol fod ar waith yn y gweithle er mwyn diogelu staff a all fod yn ddiodefnydd neu a all fod wedi ei brofi yn y gorffennol, a herio'r rhai sy'n cyflawni trais neu sy'n cam-drin. Dylai hyn gynnwys codi ymwybyddiaeth o'r cymorth sydd ar gael i gyflogaion y mae angen cymorth arnynt.
- Dylai hefyd fod ymwybyddiaeth o anghenion cymorth lluosog sy'n cyd-fodoli, er enghraifft, iechyd meddwl a chamddefnyddio sylweddau, ac ymwybyddiaeth o'r ymyriadau sydd ar gael i gefnogi unigolion sydd wedi cael y profiadau hyn, e.e. cwnsela, gwasanaethau iechyd meddwl ac asiantaethau camddefnyddio sylweddau.

¹⁹ Cyfeiriwch at bennod 3 o 'Cadw dysgwyr yn ddiogel' t.93 Atodiad 3: Gweithdrefnau Amddiffyn Plant Cymru Gyfan 2008

Darn o Cadw dysgwyr yn ddiogel ²⁰

Atodiad 3: Gweithdrefnau Amddiffyn Plant Cymru Gyfan 2008 – Atgyfeirio



20 Cyfeiriwch at bennod 3 o 'Cadw dysgwyr yn ddiogel' t.93 Atodiad 3: Gweithdrefnau Amddiffyn Plant Cymru Gyfan 2008. www.gov.wales/docs/dcells/publications/150114-keeping-learners-safe-cy.pdf

Arfer da:**“Murdered By My Boyfriend’: Llwybrau atgyfeirio rhwng Addysg Bellach a gwasanaethau arbenigol**

Yn 2014 cysylltodd SAB â Cymorth i Ferched Torfaen i godi pryderon ynglŷn â’u myfyrwyr gan fod ychydig ohonynt wedi gwyllo drama gan y BBC o’r enw ‘Murdered By My Boyfriend’ a oedd yn dramateiddio stori go iawn o brofiad merch ifanc o gam-drin domestig a rheolaeth gymhellol drwy gydol ei chydberthynas a’i llofruddiaeth yn y pen draw drwy law ei phartner.

Roedd y ffilm wedi codi pryderon ymhlith rhai o’r myfyrwyr am ei bod wedi codi eu hymwybyddiaeth o sut beth yw cydberthynas gamdriniol - patrwm o gam-drin dros gyfnod a all bara am flynyddoedd lawer a digwyddiadau a oedd yn ymddangos yn ddbwys ond a oedd yn hynod ddifrifol mewn gwirionedd. Roedd ychydig o’r myfyrwyr hyn wedi sylweddoli eu bod hwy mewn perthynas gamdriniol mewn gwirionedd, neu eu bod yn ymddwyn mewn ffordd gamdriniol eu hunain.

Meddai Cymorth i Ferched Torfaen:

“Roeddwn yn meddwl y byddwn yn trafod materion a phryderon gyda grŵp bach ond pan gyrhaeddais, roedd 24 o fyfyrwyr yno, dynion a merched, a oedd wedi clywed fy mod yn dod ac a oedd wedi gofyn a allent hefyd fod yn bresennol.”

“Yna fe roddais i drosolwg o’r hyn y mae cam-drin domestig yn ei olygu, y gyfraith a pha asiantaethau sydd ar gael i roi cymorth.”

“Roedd myfyrwyr yno a oedd wedi tyfu i fyny mewn cartref lle roedd cam-drin yn digwydd a oedd wedi cael eu sicrhau nad eu bai hwy ydoedd, ond cydberthynas gamdriniol. Roedd ambell ddatgeliad hefyd lle roeddwn yn gallu aros ymlaen gyda fy nghydweithiwr a chynnig cymorth ar unwaith.”

Arfer da:**Gwasanaeth Taith Barnardo’s Cymru**

Mae gwasanaeth Taith Barnardo’s Cymru yn gweithio gyda phlant a phobl ifanc sy’n arddangos ymddygiad rhywiol amhriodol tuag at blant a phobl ifanc eraill, er mwyn hyrwyddo gweithdrefnau diogelu a chydberthnasau priodol, iach a llawn parch.

Mae’n wasanaeth asesu ac ymyriad i blant a phobl ifanc 8 i 21 oed yr honnir eu bod wedi ymgymryd ag ymddygiad rhywiol niweidiol.

Mae’r Gwasanaeth yn cyflogi gweithwyr arbenigol o gefndiroedd proffesiynol ym maes amddiffyn plant, troseddwyr ifanc a seicoleg. Mae’r Gwasanaeth yn cynnwys pedwar ymarferydd llawn amser, pedwar ymarferydd rhan-amser, rheolwr tîm, gweinyddwr llawn amser, gweinyddwr rhan-amser a Rheolwr Gwasanaethau Plant.

Mae’n credu y gall pob plentyn a pherson ifanc newid a datblygu. Ei nod yw helpu i atal cam-drin rhywiol gan blant a phobl ifanc drwy eu galluogi i ddysgu rheoli eu hymddygiad rhywiol niweidiol. Mae Gwasanaeth Taith hefyd yn helpu rhieni, gofalwyr maeth a gweithwyr proffesiynol eraill i gefnogi’r bobl ifanc.

Mae’n defnyddio nifer o dechnegau i ymgysylltu â phlant a phobl ifanc, eu helpu i gymryd cyfrifoldeb am eu hymddygiad a symud ymlaen i ddatblygu cydberthnasau diogel ac iach.

Mae dros 1,000 o blant a phobl ifanc wedi cael eu hatgyfeirio ers i’r Gwasanaeth gael ei sefydlu yn 2000. www.barnardos.org.uk/taith.htm

6. Mae plant a phobl ifanc, staff a rhieni/gofalwyr yn mynd ati i atal trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol

Mae hyn yn cynnwys:

- **plant a phobl ifanc yn mynd ati'n rhagweithiol drwy fentora neu hyrwyddo'r rhaglen**
- **staff yn cymryd rhan yn y gwaith o roi'r rhaglen ar waith**
- **rhieni/gofalwyr e.e. rhieni a gofalwyr yn cael y wybodaeth ddiweddaraf am waith yr ysgol neu'r SAB i roi terfyn ar drais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol**

Sut y gellir cyflawni hyn:

- **Gall gweithwyr proffesiynol addysg weld arwyddion bod person ifanc mewn cydberthynas gamdriniol. Dylid codi pryderon yn yr un ffordd â phob mater diogelu ac amddiffyn plant arall gan ddilyn y canllawiau a roddir yn *Cadw dysgwyr yn ddiogel*.** Mae tystiolaeth yn dod i'r golwg bod cam-drin o fewn cydberthnasau pobl ifanc o leiaf yn adlewyrchu'r lefelau a welir mewn cydberthnasau rhwng oedolion a'r data sy'n amlinellu lefelau sylweddol o risg fawr o gam-drin. Mae cam-drin o fewn cydberthnasau pobl ifanc yn tueddu i waethygu'n gyflymach nag ydyw mewn cydberthnasau rhwng oedolion ac mae'n debygol o fod yr un mor ddifrifol neu fwy difrifol ei natur. Er y gall ysgolion a SABau gynnig lloches i bobl ifanc sy'n wynebu risg, mae'n bosibl hefyd y bydd dioddefwyr a'r sawl sy'n eu cam-drin hefyd yn mynychu'r un ysgol neu SAB a/neu'n rhan o'r un cylch cymdeithasol.
- **Cyflwyno 'mentrau gwylwyr'** (megis y Fenter Ymyryd isod) sy'n cwmpasu cydraddoldeb rhywiol, trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol a gyflwynir i addysgu a grymuso dysgwyr, staff ac eraill i herio ymddygiad amhriodol pan fydd yn digwydd, yn ogystal â sut i gadw'n ddiogel pan fyddant yn gwneud hynny.
- **Hwyluso cyfleoedd i blant a phobl ifanc fod yn rhan o'r broses o ddatblygu'r rhaglen addysg a'i rhoi ar waith.** Gellir hyfforddi a chynorthwyo grwpiau blwyddyn hŷn i roi gwersi i grwpiau blwyddyn iau neu gallai plant gynnal gwasanaeth neu wneud darn bach o ymchwil ar bwnc perthnasol yn yr ysgol.
- **Penodi Hyrwyddwr Cydberthnasau Iach Myfyrwyr/Hybu Cydraddoldeb Rhywiol** i Gyngor y Myfyrwyr, Undeb y Myfyrwyr neu gorff priodol arall.
- **Mae rhieni a gofalwyr yn cael gwybodaeth a'u hannog i siarad â'u plant am drais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol.** Er enghraifft defnyddio Rheol Dillad Isaf yr NSPCC - PANTS²¹. Mae PANTS yn rhoi canllaw syml er mwyn helpu rhieni i siarad â'u plant 5-11 oed am eu corff, a beth i'w wneud os bydd rhywun yn gwneud iddynt deimlo'n anghyfforddus. Mae hon hefyd ar gael i ysgolion fel cynllun gwers i'w ddefnyddio gyda myfyrwyr cyfnod allweddol 1.
- **Gall staff allweddol drwy'r ysgol neu'r SAB cyfan yn arwain y rhaglen waith ochr yn ochr â hyrwyddwyr sy'n fyfyrwyr** ym mhob grŵp blwyddyn a maes cwricwlwm sy'n cymryd rhan weithredol yn y gwaith o gyflwyno dull addysg gyfan o roi terfyn ar drais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol.

21 www.nspcc.org.uk/preventing-abuse/keeping-children-safe/underwear-rule/

Arfer da:

Y Fenter Ymyrryd: ymateb iechyd y cyhoedd i gam-drin rhywiol a domestig ar gampysau - Dr Rachel Fenton, Dr Helen Mott, Yr Athro Phil Rumney, Dr Kieran McCartan

Rhaglen i brifysgolion a sefydliadau addysg bellach sy'n seiliedig ar dystiolaeth yw'r Fenter Ymyrryd, a gafodd ei datblygu gan Brifysgol Gorllewin Lloegr a Public Health England. Mae'n seiliedig ar atal cymell rhywiol a cham-drin domestig mewn prifysgolion, drwy rymuso myfyrwyr i weithredu fel dinasyddion pro-gymdeithasol.



Fenton, R. A., Mott, H. L., McCartan, K. a Rumney, P. (2014). The Intervention Initiative. Bryste: Prifysgol Gorllewin Lloegr a Public Health England Ar-lein yn:
www.uwe.ac.uk/bl/research/InterventionInitiative

7. Cymryd camau i roi terfyn ar drais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol yn y gymuned ehangach

Mae hyn yn cynnwys:

- **codi ymwybyddiaeth drwy'r sefydliad cyfan**
- **ymuno ag ymgyrchoedd lleol**

Sut y gellir cyflawni hyn:

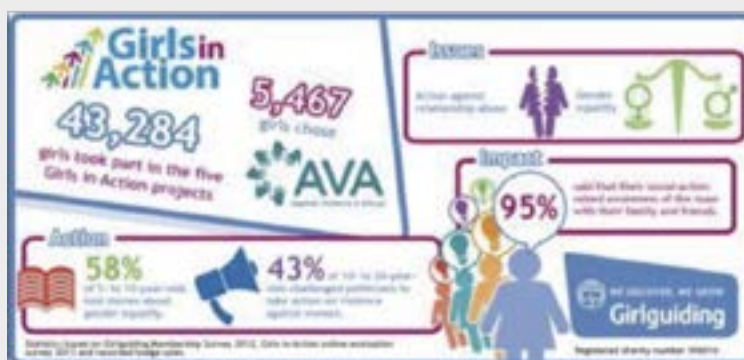
- **gall codi ymwybyddiaeth fod ar ffurf gwersi ar gydberthnasau iach, ond gweithgarwch yn y gymuned ehangach hefyd**, er enghraifft, gall plant a phobl ifanc fwynhau bod yn ddinasyddion gweithredol drwy fod yn rhan o ymgyrchoedd lleol, cenedlaethol a rhyngwladol i roi terfyn ar drais ar sail rhywedd, cam-drin domestig a thrais rhywiol tra'n dysgu sgiliau newydd sy'n helpu i gyflwyno'r cwricwlwm mewn nifer o bynciau. Er enghraifft, gellir llunio posteri mewn dosbarthiadau Celf, cynllunio ymgyrch ar y cyfryngau cymdeithasol mewn gwrs TG, ystyried ymgyrchoedd rhyngwladol mewn gwrs Ddaearyddiaeth a dysgu cân neu ddawns mewn gwrs Gerddoriaeth neu Ddrama;
- **mae'n bwysig bod negeseuon a gyflwynir mewn gwersi ar gydraddoldeb rhywiol, cam-drin a thrais yn cael eu hategu** drwy'r ysgol neu'r SAB cyfan. Gall cymryd rhan mewn ymgyrchoedd lleol, cenedlaethol a rhyngwladol a diwrnodau codi ymwybyddiaeth greu cyfleoedd i blant a phobl ifanc, staff a rhieni/gofalwyr atgyfnerthu'r gwersi a chydweithio i roi terfyn ar drais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol;
- **gall eich ysgol neu'ch SAB gymryd camau drwy hyrwyddo ymgyrchoedd cyhoeddusrwydd lleol a chenedlaethol** megis ymgyrch Byw Heb Ofn Llywodraeth Cymru (www.livefearfree.gov.wales/?lang=cy) ac arddangos neu ddosbarthu posteri/taflenni gwybodaeth gan gynnwys hyrwyddo Llinell Gymorth Byw Heb Ofn (0808 8010 800). Gall sefydliadau partner lleol, megis gwasanaethau cam-drin domestig a thrais rhywiol arbenigol hefyd helpu gyda hyn a mentrau eraill, megis cyngor ac adnoddau i nodi diwrnodau codi ymwybyddiaeth gan gynnwys:
 - Dydd Santes Dwynwen (25 Ionawr)
 - Diwrnod Rhyngwladol Dim Goddefgarwch i Anffurfio Organau Cenhedlu Benywod (6 Chwefror)
 - Diwrnod Defnyddio'r Rhyngrwyd yn Fwy Diogel (10 Chwefror)
 - One Billion Rising / Dydd San Ffolant (14 Chwefror)
 - Diwrnod Rhyngwladol y Merched (8 Mawrth)
 - Wythnos Genedlaethol Ymwybyddiaeth Stelcian (20-24 Ebrill)
 - Wythnos Ymwybyddiaeth Priodasau Dan Orfod (7-11 Ebrill)
 - Diwrnod Rhyngwladol Plant sy'n Ferched (11 Hydref)
 - Wythnos Gwrth-fwlio (16-20 Tachwedd)
 - Diwrnod Byd-eang y Plant (20 Tachwedd)

- Diwrnod Rhyngwladol Dileu Trais yn erbyn Menywod (25 Tachwedd), a'r 16 Diwrnod dilynol o Weithredu i Roi Terfyn ar Drais ar sail Rhywedd a ddaw i ben ar Ddiwrnod Rhyngwladol Hawliau Dynol (10 Rhagfyr)

Arfer da:

Girlguiding UK: Girls in Action

Prosiect i bob adran o'r Geidiaid yw Girls in Action. Mae'n gyfle i ddysgu am faterion sy'n effeithio ar ferched a menywod ifanc eraill yn y DU a ledled y byd, drwy ddefnyddio prosiectau a grëwyd gan elusennau arbenigol sy'n arwain y gwaith hwn. Yn bwysicaf oll, gall geidiaid gymryd camau drwy eiriolaeth, codi ymwybyddiaeth a gwirfoddoli er mwyn gwneud gwahaniaeth gwirioneddol. Mae rhan o'r gwaith hwn wedi'i wneud mewn partneriaeth ag AVA o ran cam-drin o fewn cydberthynas a chydaddoldeb rhywiol. Crynhoir y canlyniadau isod:



www.girlguiding.org.uk/members_area__go/activities/activity_packs/girls_in_action/girls_in_action_infographics.aspx

8. Gweithio mewn partneriaeth â'r arbenigwyr lleol perthnasol

Mae hyn yn cynnwys:

- **gweithio gyda gwasanaethau arbenigol lleol ym maes trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol**
- **defnyddio rhaglenni arbenigol sy'n bodoli.**

Sut y gellir cyflawni hyn:

- **Gellir meithrin cydberthnasau â gwasanaethau arbenigol lleol** megis gwasanaethau cam-drin domestig a thrais rhywiol er mwyn creu partneriaethau, cyfuno adnoddau ac atgyfnerthu ymatebion drwy lwybrau atgyfeirio cadarn fel y'i nodir yn adran 5. Er mwyn dod o hyd i'ch sefydliadau arbenigol lleol sy'n gweithio ym maes trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol, gallwch ffonio Llinell Gymorth Byw Heb Ofn (0808 8010 800) i weld cronfa ddata gyfredol a chael manylion cyswllt neu gallwch fynd i'r wefan yn www.livefearfree.gov.wales/?lang=cy.
- **Gall arbenigwyr allanol, megis gwasanaethau arbenigol, helpu i gyflwyno'r dull addysg gyfan** drwy roi hyfforddiant i staff, cyd-hwyluso gwersi, monitro a gwerthuso'r rhaglen yn yr ysgol, a chynnig gwasanaethau atgyfeirio a chymorth i fyfyrwyr a staff.
- **Defnyddio rhaglenni arbenigol sy'n bodoli eisoes ynglŷn â chydberthnasau iach a llawn parch** sy'n cael eu cyflwyno mewn amgylcheddau addysg a chymunedau lleol ledled Cymru gan sefydliadau arbenigol megis Rhaglen Sbectrwm Hafan Cymru a Rhaglen Pobl Ifanc STAR (Diogelwch Ymddiriedaeth a Pharch) Cymorth i Ferched Cymru. Gall y rhaglenni hyn helpu i gyflwyno cwricwlwm cynhwysfawr er mwyn atal trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol.

Arfer da:**Rhaglen Atal Safe AS 'Learn It Live It' mewn ysgolion, hosteli a chanolfannau ieuenctid**

Gwasanaeth plant a phobl ifanc o fewn Cymorth i Ferched Caerdydd yw Safe AS, sy'n gwneud gwaith un i un ac mewn grwpiau gyda phobl ifanc sy'n cael eu hamlygu i gam-drin domestig rhwng 0-18 oed. Mae'r rhaglen atal (Learn It Live It) yn gweithio gyda phlant o Flwyddyn 7 ymlaen, a'i nod yw addysgu, archwilio a herio camdybiaethau o ran cam-drin domestig gyda'r bwriad o roi gwybodaeth gadarn am gydberthnasau iach iddynt ar gyfer y dyfodol a rhoi terfyn ar y cylch o gam-drin domestig.

Y Gweithiwr Atal sy'n cynnal y rhaglen Learn It Live It, y gellir ei chyflwyno fel un sesiwn yn unig neu fel rhaglen lawn o chwe sesiwn. Mae'r rhaglen yn agored i bob ysgol a SAB am ddim.

Mae'r sesiynau wedi'u llunio'n greadigol gyda llawer o ymwneud a thrafodaeth gan y gynulleidfa, a derbynnir adborth yn ddiennw ar y diwedd.

Cyflwynwyd y rhaglen hon yn Ysgol Plas-mawr yng Nghaerdydd yn ddiweddar am ddiwrnod cyfan drwy wersi ABCh i chwe grŵp o fyfyrwyr Blwyddyn 10 (15 oed), gyda 25 o fyfyrwyr ym mhob sesiwn.

Ar ôl y sesiynau, mae'r Gweithiwr Atal yn aros ymlaen ac yn rhoi gwybod i'r holl fyfyrwyr ei bod ar gael i gael sgwrs am unrhyw beth a allai achosi pryder iddynt, ac yn rhoi taflenni a nwyddau sy'n cynnwys rhifau cyswllt, gwybodaeth am gyfeiriad e-bost a gwefan fel y gallant gysylltu â Cymorth i Ferched Caerdydd i gael cymorth neu wybodaeth. Drwy'r cyfleoedd bach hyn y bydd llawer o'r achosion sy'n cael eu hatgyfeirio at y gwasanaeth un i un yn digwydd. Gan amlaf mae hyn yn cynnwys pobl ifanc yn eu harddegau sydd wedi bod mewn cydberthnasau nad oeddent yn iach eu hunain, neu sydd wedi cael eu hamlygu i gam-drin domestig yn y cartref ac nad ydynt erioed wedi datgelu eu profiadau. Darperir gwasanaeth testun hefyd sy'n rhoi cyfle i bobl ifanc ofyn cwestiynau'n ddiennw drwy neges destun i'n Gweithiwr Atal, a all wedyn roi gwybodaeth iddynt neu gysylltu â hwy i roi cymorth.

Ymhlith yr adborth gan bobl ifanc sydd wedi cwblhau'r rhaglenni mae'r canlynol:

"Rwy'n gwybod mwy bellach am sut byddai cariad go iawn sy'n cam-drin yn ymddwyn a beth i'w wneud" – Merch, 12

"Roedd y stori mor realistig a dadlennol" – Bachgen, 14

"Fe ddealles i'r cysyniad o sut i ddelio â chydberthynas gamdriniol. Fe wnes i fwynhau" – Merch, 17

Arfer da:

Cymorth i Ferched Cymru – prosiect Mae Plant yn Bwysig

Mae prosiect Mae Plant yn Bwysig Cymorth i Ferched Cymru yn hyrwyddo dulliau addysgol a chymunedol o atal pob math o drais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol. Mae'r prosiect, a ariennir gan Lywodraeth Cymru, yn anelu at herio anghydraddoldeb rhywiol a brofir gan blant a phobl ifanc, a gwella diogelwch a lleihau effaith gweld/profi trais a cham-drin o'r fath ar blant a phobl ifanc yn y dyfodol i'r eithaf.

Rydym yn rhoi hyfforddiant i wasanaethau arbenigol er mwyn iddynt wneud gwaith grŵp a rhoi cymorth unigol i blant a phobl ifanc (a'u rhiant/gofalwr) y mae cam-drin yn effeithio arnynt; hyfforddiant ar gydb berthnasau iach a grwpiau codi ymwybyddiaeth i blant a phobl ifanc (5-25 oed) mewn addysg neu sy'n defnyddio gwasanaethau eraill; a hyfforddiant i weithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc ac y mae angen iddynt roi cymorth oherwydd trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig neu drais rhywiol. Mae'r prosiect atal cymunedol ehangach hwn yn ategu rhaglen Sbectrwm Hafan Cymru a gyflwynir mewn ysgolion. Mae Cymorth i Ferched Cymru hefyd yn cynnig hyfforddiant wedi'i achredu neu heb ei achredu ar nifer o fathau o droseddau trais yn erbyn menywod mewn cyfryngau gwahanol megis weminarau a thrwy addysgu traddodiadol yn yr ystafell ddsbarth

Mae prosiect Mae Plant yn Bwysig yn cynnwys pobl ifanc yn y gwaith o ddatblygu ac adolygu'r rhaglen ac mae'n cynnwys:

- integreiddio gwaith atal mewn ysgolion a chymunedau;
- datblygu gwaith i gefnogi plant a phobl ifanc a hyrwyddo a chyflwyno modelau arfer da;
- cefnogi a dylanwadu ar y ffordd y mae gwasanaethau a phartneriaethau lleol a chenedlaethol (y sector cyhoeddus, y sector cymunedol a gwirfoddol, gwasanaethau cam-drin domestig arbenigol a'r llywodraeth) yn gweithio gyda phlant a phobl ifanc ac yn eu cefnogi.

Mae Rhaglen STAR (Diogelwch, Ymddiriedaeth a Pharch) Mae Plant yn Bwysig i bobl ifanc yn annog cydberthnasau iach ac yn gweithio i atal cam-drin mewn cydberthnasau yn y dyfodol. Mae'n herio ymddygiadau, safbwyntiau a chredoau ac yn codi ymwybyddiaeth o ble i gael cymorth a chefnogaeth. Cyflwynir y rhaglen i blant a phobl ifanc gan wasanaethau arbenigol lleol ac asiantaethau eraill ledled Cymru.

Mae'r pynciau a gwmpesir yn y sesiynau sy'n addas i'r oedran yn cynnwys:

- Cydberthnasau llawn parch
- Cam-drin domestig
- Stereoteipio rhywiol
- Cysyniad rhywiol
- Anfon negeseuon testun rhywiol eu natur
- Pornograffi
- Camfanteisio rhywiol
- Canfyddiad.

Drwy gydol y rhaglen caiff pobl ifanc eu hannog i drafod y materion sensitif hyn a herio ei gilydd mewn ffordd barchus er mwyn codi ymwybyddiaeth o'r tueddiadau newydd hyn.



Arfer da:

Prosiect Sbectrwm Hafan Cymru

Drwy gydol y rhaglen caiff pobl ifanc eu hannog i drafod y materion sensitif hyn a herio ei gilydd mewn ffordd barchus er mwyn codi ymwybyddiaeth o'r tueddiadau newydd hyn.

Rhaglen ataliol Hafan Cymru yw Prosiect Sbectrwm, a ariennir gan Lywodraeth Cymru. Mae'n cynnal sesiynau codi ymwybyddiaeth mewn ysgolion cynradd ac uwchradd ledled Cymru er mwyn addysgu plant am gydb berthnasau iach, cam-drin a'i ganlyniadau a ble i gael cymorth. Yn ogystal â chodi ymwybyddiaeth o gam-drin ymhlith myfyrwyr mae Prosiect Sbectrwm hefyd yn cynnal sesiynau ar gyfer athrawon a staff cymorth addysgu, gweithwyr ieuencid, gweithwyr cymdeithasol a gweithwyr proffesiynol eraill.

Mae sesiynau Sbectrwm yn cydymffurfio â gofynion y Fframwaith Addysg Personol a Chymdeithasol ac maent yn addas ar gyfer pob Cyfnod Allweddol dros ystod oedran uwchradd a chynradd. Mae pob sesiwn yn addas i oedran y plant gyda'r nod o symbylu trafodaeth heb ofyn i ddisgyblion ddatgelu profiadau personol. Mae pob sesiwn yn cynnwys trafodaeth am ble y gall pobl ifanc gael cymorth a chefnogaeth os teimlant fod angen hynny arnynt. Mae sesiynau Sbectrwm yn para awr fel arfer a chânt eu cynnal ar ffurf gweithdy. Mae'r holl adnoddau am ddim ac yn ddwyieithog.

Y nod yw annog pobl ifanc i deimlo eu bod yn cael eu cefnogi a theimlo'n ddigon hyderus i leisio eu barn a gwrandao ar farn eu cyfoedion. Mae pob aelod o'r Tîm Cyswllt Ysgolion yn athrawon ac yn addysgwyr hyfforddedig a phrofiadol. Maent hefyd yn ddwyieithog ac felly'n gallu cynnig sesiynau drwy gyfrwng y Gymraeg neu'r Saesneg.



9. Ymgorffori rhaglen atal gynhwysfawr sy'n cynnwys:

- **newid diwylliant y sefydliad**
- **datblygu polisiau i atal trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol.**

Sut y gellir cyflawni hyn:

- fel yr awgrymir ar dudalen 16, gallai strategaeth ysgol neu SAB ar ddull addysg gyfan i roi terfyn ar drais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol gynnwys y canlynol:
 - sut y bydd yr ysgol neu'r SAB yn nodi ac yn monitro anghenion plant a phobl ifanc
 - amlinelliad o'r canlyniadau a'r cyfleoedd dysgu disgwylidig i ddysgwyr a staff
 - sut y bydd yr ysgol neu'r SAB yn datblygu partneriaethau ag arbenigwyr lleol er mwyn cynnig cymorth arbenigol i oroeswyr trais
 - dylai'r strategaeth hefyd gysylltu â strategaethau cenedlaethol a lleol ar gyfer trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol, y naill i'w datblygu gan Lywodraeth Cymru a'r llall gan Awdurdodau Lleol yn y maes hwn
- mae **hyfforddiant** ar drais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol yn cael ei roi i bob aelod o staff
- **mae polisi penodol yn y gweithle**, a chyfeirir yn benodol at drais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol mewn polisiau ar gyfer casglu data, bwlio ac ati. Mae'r NSPCC a Chymdeithas yr Athrawon a'r Darlithwyr wedi paratoi rhestr wirio ar gyfer datblygu polisiau ynglŷn â cham-drin o fewn cydberthnasau mewn ysgolion gan gynnwys canllawiau ynglŷn â sut beth fyddai strategaeth i fynd i'r afael â'r mater hwn²²
- **mae'n hanfodol cysylltu gwaith ataliol â pholisiau sy'n bodoli eisoes** o fewn y sefydliad, gan gynnwys meysydd â blaenoriaeth megis amcanion Cynllun Cydraddoldeb Strategol y sefydliad, cyrhaeddiad, ymddygiad da, amddiffyn plant, gwrthfwlio a chynhwysiant cymdeithasol
- **datblygu 'iaith a rennir'** o fewn ysgol neu SAB, sy'n cydnabod hawliau dynol a chydaddoldeb rhywiol
- **caiff llywodraethwr ei nodi neu ei enwebu ar y corff llywodraethu** i godi proffil trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol gan sicrhau bod polisiau a gweithdrefnau ar waith a bod hyfforddiant staff priodol yn cael ei gynnal
- **caiff Hyrwyddwr ei benodi** i fyrddau AB, a chynghorau myfyrwyr.

²² www.atl.org.uk/help-and-advice/school-and-college/relationship-abuse-young-people.asp

Arfer Da:

Grŵp Cynnwys Ieuentid Off the Record – Caerfaddon a Bryste

Creodd Off the Record (yng Nghaerfaddon a Bryste) Grŵp Cynnwys Ieuentid a weithiodd gydag arweinydd y prosiect i ddatblygu a chyflwyno rhaglen gynhwysfawr yn ei ysgol. Dechreuodd y grŵp Cynnwys Ieuentid drwy feithrin dealltwriaeth o drais yn erbyn menywod a merched ac archwilio adnoddau cyfredol. Yna lluniodd becyn adnoddau addysg i'w ddefnyddio yn ei ysgol gyda chynlluniau sesiwn a chanllawiau clir. Gwnaeth hefyd greu a defnyddio Mesurydd Diogel a Chydradd i nodi'r materion lleol o ran trais yn erbyn menywod a merched. Cafodd yr adnodd ei dreialu mewn gwersi TG – yn y modd hwn dysgodd myfyrwyr am greu arolygon ar-lein ond cwblhawyd yr arolwg ganddynt hwy eu hunain, gan gynhyrchu data gwerthfawr ar ba mor ddiogel ar chydradd roedd myfyrwyr yn teimlo yn yr ysgol. Yna defnyddiwyd hyn i lywio hyfforddi athrawon a datblygu polisiâu. Cynhaliwyd sesiwn bleidleisio ryngweithiol amser cinio hefyd a oedd yn cynnwys yr ysgol gyfan a thrwyddi nodwyd mai bwlio rhywiol oedd y maes â blaenoriaeth y dylai'r grŵp weithio arno. Gweithiodd y myfyrwyr gydag arweinydd y prosiect i hyfforddi athrawon mewn bwlio rhywiol a chyflwynwyd gwersi ABGI ar y mater hwn ganddynt.

Teimlwyd bod y Grŵp Cynnwys Ieuentid wedi creu newid sefydliadol drwy ddiwygio polisi cyfredol yr ysgol ar fwlio rhywiol a thrwy gyfarfod â'r Pennaeth i drafod camau gweithredu y gallai'r ysgol eu cymryd o ran y mater hwn. O ganlyniad i hyn gwnaeth y Pennaeth flaenoriaethu a hyrwyddo'r prosiect drwy'r ysgol gyfan.

Mae'r grŵp wedi chwarae rhan weithredol i newid polisi bwlio'r ysgol ac mae hyn wedi cael effaith enfawr ar yr ysgol; mae'r myfyrwyr yn teimlo'n gryf ynglŷn â'r pwnc ac maent yn gwneud iddo ddigwydd ac mae'n rhaid i ni wrando. Mae hwn yn newid diwylliannol newydd wrth i ni ddysgu mwy am gynnwys pobl ifanc a'u harweinyddiaeth (Arweinydd ABGI, AVA 2012).

www.preventionplatform.co.uk/?page_id=2320

Y Camau Nesaf

Rydym yn gobeithio bod y Canllaw hwn wedi dangos bod llawer o gyfleoedd gwahanol i weithio gyda disgyblion, myfyrwyr a staff er mwyn trafod trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol, a'i fod wedi rhoi man cychwyn i chi ynglŷn â sut y dylid ymgorffori dull gweithredu diogel sy'n addas i oedran y plant dan sylw.

Mae llawer o sefydliadau sydd ag arbenigedd mewn gweithio yn y maes hwn ac sy'n gallu cynnig cefnogaeth a chymorth hefyd. Rhestrir llawer ohonynt yn yr adran ganlynol.

Cysylltiadau ac Adnoddau Defnyddiol

Llinell Gymorth Am Ddim Byw Heb Ofn (Cymru) 0808 8010800

www.livefearfree.gov.wales/?lang=cy

Mae Llinell Gymorth am ddim Byw Heb Ofn, a ddarperir gan Cymorth i Ferched Cymru, yn cynnig gwasanaeth cymorth a gwybodaeth cyfrinachol, cenedlaethol am ddim dros y ffôn i unrhyw un sy'n profi trais rhywiol, cam-drin domestig neu fathau eraill o drais yn erbyn menywod, neu i unrhyw un sydd am gael mwy o wybodaeth am y gwasanaethau cymorth sydd ar gael. Ar agor 24 awr, 365 diwrnod y flwyddyn.

Argyfwng Trais Cymru a Lloegr

0808 802 9999 (canol dydd – 2.30pm a 7pm – 9.30pm)

www.rcewinfo@rapecris.org.uk

www.rapecrisis.org.uk

Elusen genedlaethol yw Argyfwng Trais Cymru a Lloegr, a chorff mantell dros rwydwaith o aelod-sefydliadau annibynnol Argyfwng Trais. Mae'n cynnig amrywiaeth o wasanaethau arbenigol i fenywod a merched sydd wedi cael eu treisio neu sydd wedi profi math arall o drais rhywiol - boed yn oedolion, yn bobl ifanc yn eu harddegau, neu'n blant.

Barnardo's Cymru

www.barnardos.org.uk/wales.htm

Mae'n gweithio gyda phlant sy'n agored i niwed, pobl ifanc, teuluoedd a chymunedau, gan eu helpu i adeiladu dyfodol gwell.

Bawso 0800 731 8147

www.bawso.org.uk

Darparwr Cymru gyfan yw Bawso, sy'n darparu gwasanaethau arbenigol i bobl o gefndiroedd du a lleiafrifoedd ethnig yr effeithir arnynt gan gam-drin domestig a mathau eraill o gam-drin, gan gynnwys Anffurfio Organau Cenhedlu Benywod, priodasau dan orfod, masnachu mewn pobl/caethwasiaeth a phuteintod.

Broken Rainbow 0300 999 5428

www.broken-rainbow.org.uk

Elusen genedlaethol sy'n rhoi cymorth i bobl lesbiaid, hoyw, deurywiol a thrawsrywiol sy'n cael eu cam-drin mewn cydberthynas, gan gynnwys llinell gymorth genedlaethol.

Childline NSPCC 0800 1111

www.childline.org.uk

Gwasanaeth preifat a chyfrinachol i blant a phobl ifanc hyd at 19 oed yw ChildLine. Gallwch gysylltu â chwmsler ChildLine i drafod unrhyw beth - nid oes unrhyw broblem yn rhy fawr nac yn rhy fach.

Comisiynydd Plant Cymru 0808 801 1000

www.post@childcomwales.org.uk

www.childcomwales.org.uk

Comisiynydd Plant Cymru yw'r sefydliad annibynnol dros hawliau plant yng Nghymru sy'n hyrwyddo ac yn diogelu hawliau a lles holl blant Cymru ac yn cynnig Gwasanaeth Cyngor a Chymorth i blant a phobl ifanc yng Nghymru neu'r rhai sy'n gofalu amdanynt os teimlant fod plentyn wedi cael ei drin yn annheg. Gall swyddogion Comisiynydd Plant Cymru naill ai eich cyfeirio at sefydliad arall neu edrych ar gwynion unigol o dan amgylchiadau eraill.

Cymdeithas Rhywedd ac Addysg

www.genderandeducation.com/conferences-and-events/future_events/forthcoming-gea-sponsored-symposium/

Mae'n cynnig rhai diffiniadau ac adnoddau defnyddiol o ran termau allweddol a gwaith ymchwil cyfredol, blogiau a chynadleddau ar gydraddoldeb rhywiol – gan gynnwys trais ar sail rhywedd.

Cymorth i Ddiodefwrwr 0845 30 30 900

www.victimsupport.org

Elusen yng Nghymru a Lloegr sy'n gallu helpu pobl ifanc os ydynt wedi cael eu cam-drin neu wedi dioddef trais.

Cymorth i Ferched Cymru – Prosiect Mae Plant yn Bwysig 029 2051 4551

www.admin@welshwomensaid.org.uk

www.welshwomensaid.org.uk

Cymorth i Ferched Cymru yw'r prif sefydliad yng Nghymru sy'n gweithio i roi terfyn ar gam-drin domestig a phob math o drais yn erbyn menywod. Mae Cymorth i Ferched Cymru yn darparu prosiect cenedlaethol, Mae Plant yn Bwysig, sy'n cynnig hyfforddiant, cymorth a gwaith grŵp i hyrwyddo dulliau addysg gyfan a dulliau cymunedol o atal cam-drin a lleihau ei effaith ar blant a phobl ifanc yn y dyfodol i'r eithaf.

Llinell Gymorth Anffurfio Organau Cenhedlu Benywod – NSPCC 0800 028 3550

Ffoniwch y llinell gymorth hon os ydych yn pryderu bod plentyn yn wynebu risg o anffurfio organau cenhedlu benywod neu fod hynny wedi digwydd. Mae am ddim, yn ddiennw ac ar agor 24/7.

Llinell Gymorth Argyfwng Trais a Cham-drin Rhywiol Llwybrau Newydd (Cymru) 01685 379 310

www.newpathways.org.uk

Cwmni elusennol cofrestredig yw Llwybrau Newydd, sy'n darparu amrywiaeth o wasanaethau cwnsela ac eiriolaeth arbenigol i fenywod, dynion, plant a phobl ifanc y mae trais neu gam-drin rhywiol wedi effeithio arnynt.

Llwyfan Atal AVA

www.preventionplatform.org.uk

Adnodd dysgu am ddim sy'n helpu i nodi ac ymateb i achosion o gam-drin a ddatgelir. Gan fod trais yn erbyn menywod yn faes cymhleth mae pecyn cymorth mawr hefyd er mwyn helpu pobl i ddeall y mathau gwahanol, a pham a sut i herio ac atal achosion o gam-drin. Mae cronfa ddata o gynlluniau gwersi ac adnoddau y gellir eu chwilio ar gyfer pob math o drais yn erbyn menywod ac ar gyfer gwahanol oeddrannau a lleoliadau a map rhyngweithiol fel y gallwch chwilio am brosiectau lleol.

Prosiect Dyn Cymru Ddiogelach 0808 801 0321

www.info@dynwales.org

www.dynwales.org

Mae prosiect Dyn Cymru Ddiogelach yn rhoi cymorth i ddynion heterorywiol, hoyw, deurywiol a thrawsrywiol sy'n profi cam-drin domestig gan bartner. Mae'r llinell gymorth ar agor ar ddydd Llun a dydd Mawrth 10am – 4pm a dydd Mercher – 10am – 1pm.

Prosiect Sbectrwm Hafan Cymru 07776 46495

www.hafancymru.co.uk/spectrum/

Mae rhaglen cam-drin domestig Hafan Cymru i ysgolion yn gweithio mewn ysgolion cynradd ac uwchradd ledled Cymru er mwyn addysgu plant am gydbertnasau iach, cam-drin a'i ganlyniadau a ble i gael cymorth. Mae'r rhaglen yn cynnwys codi ymwybyddiaeth o gam-drin ymhlith athrawon a staff cymorth addysgu, gweithwyr ieuenctid a gweithwyr proffesiynol eraill â diddordeb.

Respect 0808 802 4040

www.info@respect.uk.net

www.respect.uk.net

Respect yw sefydliad aelodaeth y DU dros waith gyda chyflawnwyr trais domestig, dioddefwyr sy'n ddynion a phobl ifanc.

Rhaglen Graidd Cyswllt Ysgolion Cymru Gyfan

www.schoolbeat.org/en/

Rhaglen atal troseddu a ariennir ar y cyd gan Lywodraeth Cymru a phedwar Heddlu Cymru. Prif nodau'r rhaglen yw gweithio tuag at leihau trosedd ac anhrefn ymhlith ein cymunedau ifanc, drwy gyfrwng addysg, a hyrwyddo egwyddorion dinasyddiaeth gadarnhaol, mewn ysgolion a'r gymuned ehangach.

Sefydliad Henna 029 2049 6920

www.info@hennafoundation.org

www.hennafoundation.org

Elusen Cymru gyfan sy'n gweithio gyda'r gymuned Fwslimaidd i gefnogi dioddefwyr priodasau dan orfod a thrais ar sail 'anrhydedd'.

The Hideout

www.thehideout.org.uk

Mae Ffederasiwn Cymorth i Ferched Lloegr wedi creu'r lle hwn er mwyn helpu plant a phobl ifanc i ddeall cam-drin domestig, a sut i gymryd camau cadarnhaol os yw'n digwydd iddynt hwy.

The Intervention Initiative

www.uwe.ac.uk/bl/research/InterventionInitiative

Adnodd am ddim sydd â phecyn cymorth addysgol i'w ddefnyddio gan brifysgolion a cholegau er mwyn atal cymell rhywiol a cham-drin domestig mewn prifysgolion. Datblygwyd y rhaglen yn 2014 gan Brifysgol Gorllewin Lloegr gyda chymorth Public Health England. Mae'n rhaglen addysgol sy'n seiliedig ar dystiolaeth i atal cymell rhywiol a cham-drin domestig mewn prifysgolion, drwy rymuso myfyrwyr i weithredu fel dinasyddion pro-gymdeithasol.

Uned Priodasau Dan Orfod 020 7008 0151

www.fmu@fco.gov.uk

Mae'r Uned yn gweithredu llinell gymorth i'r cyhoedd er mwyn rhoi cyngor a chymorth i ddioddefwyr priodasau dan orfod yn ogystal ag i weithwyr proffesiynol sy'n ymdrin ag achosion. Mae'r cymorth a roddir yn amrywio o gyngor syml ar ddiogelwch, i helpu dioddefwr i atal priod nas dymunir rhag symud i'r DU (achosion o 'noddwr amharod'), ac, o dan amgylchiadau eithriadol, achub dioddefwyr sy'n cael eu dal yn groes i'w hewyllys dramor.

Ymddiriedolaeth y Goroewyr 0808 801 0818

www.thesurvivorstrust.org

Asiantaeth fantell genedlaethol yw Ymddiriedolwyr y Goroewyr, sy'n cynnwys dros 135 o sefydliadau cymorth arbenigol ym maes trais, trais rhywiol a cham-drin rhywiol yn ystod plentyndod yn y DU ac Iwerddon.

ATODIAD A

Diffiniadau

Dull ysgol/addysg gyfan

At ddibenion y Canllaw hwn, mae'r diffiniad o ddull addysg gyfan wedi cael ei addasu o 'ddull ysgol gyfan' fel y'i diffiniwyd gan Oxfam, y gellir hefyd ei gymhwyso at SABau:

'A whole school approach means carrying out work in different spaces across the school - including within the curriculum, extra-curricular activities, teacher training and engaging the community. It also means doing this in a coordinated way that links to an overarching vision or purpose for your global citizenship work.'

'Working holistically in this way will have more impact on young people, increasing the benefits for them as individuals, as learners, and as future citizens. It can also have additional benefits for the school, supporting curriculum development, pupil motivation, and staff development.' ²³

Mae Llwyfan Atal Digidol Trais yn erbyn Menywod y DU hefyd yn disgrifio 'dull addysg gyfan' fel:

'Whole-school approaches seek to strategically connect the key components of the school, which will increase the likelihood of prevention becoming embedded across the institution. A whole-school approach can be understood as working across the school community - with students, school staff, parents and the wider community, as well as integrating a focus on violence against women and girls across the school.' ²⁴

Trais yn erbyn menywod a merched

Mae Deddf Trais yn erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol (Cymru) 2015 yn cynnwys y diffiniad ar gyfer trais yn erbyn menywod a merched fel:

'Trais ar sail rhywedd, cam-drin domestig a thrais rhywiol pan fo'r dioddefwr yn fenywaidd.'

Y diffinad a dderbynnir yn rhyngwlad ar hyn o bryd o 'trais yn erbyn menywod' a ddefnyddir gan y Cenhedloedd Unedig, Sefydliad Iechyd y Byd, Gwasanaeth Erlyn y Goron, Llywodraeth y DU a llywodraethau rhyngwladol eraill yw:

'Any act of gender-based violence that results in, or is likely to result in, physical, sexual or mental harm or suffering to women, including threats of such acts, coercion or arbitrary deprivation of liberty, whether occurring in public or in private life.'

²³ Fel y'i diffiniwyd gan Oxfam.

²⁴ Fel y'i diffiniwyd gan Llwyfan Atal Digidol Trais yn erbyn Menywod y DU, a grëwyd i helpu ymarferwyr addysg ledled y DU i ddatblygu a chyflwyno rhaglen gynhwysfawr i roi terfyn ar drais yn erbyn menywod a merched, a reolir gan athrawon, gweithwyr ieuencid, gwasanaethau ac awdurdodau lleol. Llwyfan Atal Digidol AVA www.preventionplatform.co.uk

'Violence against women shall be understood to encompass, but not be limited to, the following:

- (a) *Physical, sexual and psychological violence occurring in the family, including battering, sexual abuse of female children in the household, dowry-related violence, marital rape, female genital mutilation and other traditional practices harmful to women, non-spousal violence and violence related to exploitation;*
- (b) *Physical, sexual and psychological violence occurring within the general community, including rape, sexual abuse, sexual harassment and intimidation at work, in educational institutions and elsewhere, trafficking in women and forced prostitution;*
- (c) *Physical, sexual and psychological violence perpetrated or condoned by the State, wherever it occurs.'*²⁵

Mae'r diffiniad hwn yn arwyddocaol iawn am ei fod yn nodi'n bendant bod trais yn erbyn menywod a merched yn groes i hawliau dynol.

Mae trais yn erbyn menywod fel arfer yn cyfeirio at y mathau o droseddau canlynol:

- Trais domestig a thrais rhwng partneriaid agos
- Trais rhywiol (gan gynnwys trais)
- Stelcian
- Aflonyddu rhywiol
- Trais a cham-drin emosiynol/seicolegol gan gynnwys cam-drin ariannol
- Camfanteisio rhywiol a masnachu/caethwasiaeth at ddibenion rhyw
- Anffurfio organau cenhedlu benywod/torri
- Priodasau dan orfod a phriodasau plant
- Trais ar sail 'anrhydedd' fel y'i gelwir.²⁶

Trais ar sail rhywedd

Trais yn erbyn menywod yw'r math mwyaf cyffredin o drais ar sail rhywedd. Mae Deddf Trais yn erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol (Cymru) 2015 yn diffinio hwn fel:

- (a) *trais, bygythiadau o drais neu aflonyddu sy'n codi yn uniongyrchol neu'n anuniongyrchol o werthoedd, credoau neu arferion sy'n ymwneud â rhywedd neu gyfeiriadedd rhywiol*
- (b) *anffurfio organau cenhedlu benywod*
- (c) *gorfodi person (pa un ai drwy rym corfforol neu orfodi drwy fygythiadau neu ddulliau seicolegol eraill) i ymrwymo i seremoni briodas grefyddol neu sifil (pa un a yw'n rhwymo mewn cyfraith ai peidio).*

25 Y Cenhedloedd Unedig: 'Declaration on the Elimination of Violence against Women', y Cynulliad Cyffredinol www.un.org/documents/ga/res/48/a48r104.htm

26 Gweler Atodiad A am restr lawn o ddiffiniadau o fathau o droseddau o drais yn erbyn menywod.

Trais domestig a thrais rhwng partneriaid agos

Mae Deddf Trais yn erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol (Cymru) 2015 yn diffinio cam-drin domestig fel:

'cam-drin lle mae cysylltiad rhwng y dioddefwr a'r camdriniwr neu lle y bu cysylltiad rhyngddynt.

ystyr "cam-drin" yw cam-drin corfforol, rhywiol, seicolegol, emosiynol neu ariannol.

Mae'r diffiniad hwn yn gymwys i bobl sydd wedi bod yn briod â'i gilydd neu mewn partneriaeth sifil (neu wedi dyweddïo), wedi byw gyda'i gilydd mewn cydberthynas deuluol sefydlog, yn byw yn yr un cartref neu'n berthnasau, maent mewn cydberthynas bersonol â'i gilydd neu wedi bod mewn cydberthynas bersonol â'i gilydd, ac o ran plentyn, mae pob un ohonynt yn rhiant i'r plentyn neu y mae neu y bu ganddynt gyfrifoldeb rhiant dros y plentyn

Diffiniad y Swyddfa Gartref, a ddefnyddir ac a dderbynnir yn gyffredinol gan asiantaethau yn y DU (noder nad diffiniad cyfreithiol ydyw):²⁷

'Any incident or pattern of incidents of controlling, coercive, threatening behaviour, violence or abuse between those aged 16 or over who are, or have been, intimate partners or family members regardless of gender or sexuality. The abuse can encompass, but is not limited to:

- psychological
- physical
- sexual
- financial
- emotional

'Controlling behaviour is a range of acts designed to make a person subordinate and/or dependent by isolating them from sources of support, exploiting their resources and capacities for personal gain, depriving them of the means needed for independence, resistance and escape and regulating their everyday behaviour.'

'Coercive behaviour is an act or a pattern of acts of assault, threats, humiliation and intimidation or other abuse that is used to harm, punish, or frighten their victim.'

Trais rhywiol (gan gynnwys trais)

Mae Trais yn erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol (Cymru) 2015 wedi diffinio trais rhywiol fel:

'camfanteisio rhywiol, aflonyddu rhywiol, neu fygythiadau o drais o natur rywiol'

Mae Llywodraeth Cymru wedi hefyd wedi diffinio cam-drin a thrais rhywiol fel:²⁸

'If a person is pressurised to do something sexual against their will, it is a form of sexual abuse, whether or not it takes place within marriage or a relationship. Sexual assault, sex with children under the age of 16, incest, rape by a stranger or inside marriage, are all crimes and matters for the Police. Sex without a person's consent due to drugs, alcohol or unconsciousness is rape.'

²⁷ www.gov.uk/domestic-violence-and-abuse

²⁸ Llywodraeth Cymru (2011), gwefan ymgyrch Byw Heb Ofn www.livefearfree.org.uk/living-with-abuse/?lang=cy

Trais

Mae Deddf Troseddau Rhywiol (2003) y DU yn diffinio bod diffynnydd (A) yn euog o dreisio dioddefwr (B) os:

- A intentionally penetrates the vagina, anus or mouth of B (the complainant) with his penis.
- B does not consent to the penetration.
- A does not reasonably believe that B consents.

Stelcian

Er nad oes diffiniad cyfreithiol caeth o 'stelcian', mae adran 2A (3) o Ddeddf Diogelwch rhag Aflonyddu 1997 yn nodi enghreifftiau o weithredoedd neu anweithredoedd sydd, o dan amgylchiadau penodol, yn rhai sy'n gysylltiedig â stelcian. Er enghraifft, dilyn rhywun, ei wyllo neu ysbïo arno neu orfodi cyswllt â'r dioddefwr drwy unrhyw fodd, gan gynnwys cyfryngau cymdeithasol.²⁹

*'The effect of such behaviour is to curtail a victim's freedom, leaving them feeling that they constantly have to be careful. In many cases, the conduct might appear innocent (if it were to be taken in isolation), but when carried out repeatedly so as to amount to a course of conduct, it may then cause significant alarm, harassment or distress to the victim.'*³⁰

Aflonyddu rhywiol

Mae aflonyddu rhywiol, neu ymddygiad digroeso o natur rywiol, wedi'i wahardd yn benodol o dan adran 26 o'r Ddeddf Cydraddoldeb (2010), ynghyd â thrin defnyddiwr gwasanaeth yn llai ffafriol am ei fod yn ymddarostwng i aflonyddu rhywiol sy'n ymwneud â rhyw (neu ailbennu rhywedd) neu'n ei wrthod. Mae'r Ddeddf yn diffinio aflonyddu fel:³¹

'Unwanted conduct related to a relevant protected characteristic, which has the purpose or effect of violating an individual's dignity or creating an intimidating, hostile, degrading, humiliating or offensive environment for that individual.'

Camfanteisio rhywiol a masnachu/caethwasiaeth at ddibenion rhyw

Mae Gwasanaeth Erlyn y Goron yn cynnig y diffiniad canlynol:³²

'Trafficking involves the transportation of persons in the UK in order to exploit them by the use of force, violence, deception, intimidation, coercion or abuse of their vulnerability. The form of exploitation includes sexual and bonded labour exploitation and servitude. Those who are trafficked have little choice in what happens to them and usually suffer abuse due to the threats and use of violence against them and/or their family, or through debt bondage.'

²⁹ www.legislation.gov.uk/ukpga/2003/42/section/1

³⁰ www.cps.gov.uk/legal/s_to_u/stalking_and_harassment/#a02b

³¹ www.legislation.gov.uk/ukpga/2010/15/section/26

³² www.cps.gov.uk/legal/h_to_k/human_trafficking_and_smuggling/#a02

Anffurfio organau cenhedlu benywod/torri

Cytunodd UNICEF, UNFPA a Sefydliad Iechyd y Byd ar ddatganiad ar y cyd am anffurfio organau cenhedlu benywod yn 1997, a defnyddiwyd y diffiniad canlynol:³³

'Female genital mutilation comprises all procedures involving partial or total removal or the external female genitalia or other injury to the female genital organs for non-medical reasons.'

Maent hefyd wedi dosbarthu anffurfio organau cenhedlu benywod yn bedwar math, yn amrywio o dynnu'r clitoris i waëgu.³⁴

Priodas dan orfod a phriodas plentyn

Mae Llywodraeth y DU yn diffinio priodas dan orfod fel:³⁵

'A marriage in which one or both spouses do not or, in the case of some adults with learning or physical disabilities, cannot, consent to the marriage and duress is involved. Duress can include physical, psychological, financial, sexual and emotional pressure.'

Mae hefyd yn egluro'r gwahaniaeth rhwng priodas dan orfod a phriodas wedi'i threfnu:

'An arranged marriage is not the same as a forced marriage. In an arranged marriage, the families take a leading role in choosing the marriage partner, but the choice of whether to enter the marriage is left to both people.'

Mae hefyd yn diffinio priodas dan orfod fel math o drais yn erbyn menywod a dynion, sy'n groes i hawliau dynol, ac sy'n groes i hawliau plant.

Trais ar sail 'anrhydedd' fel y'i gelwir

Mae Llywodraeth y DU yn diffinio trais ar sail 'anrhydedd' yn y modd canlynol yn ei Multi-Agency Practice Guidelines for Handling Cases of Forced Marriage:³⁶

'The terms 'honour crime' or 'honour-based violence' or 'izzat' embrace a variety of crimes of violence (mainly but not exclusively against women), including assault, imprisonment and murder, where the person is being punished by their family or their community. They are being punished for actually, or allegedly, undermining what the family or community believes to be the correct code of behaviour. In transgressing this correct code of behaviour, the person shows that they have not been properly controlled to conform by their family and this is to the 'shame' or 'dishonour' of the family.'

33 WHO, UNICEF, UNFPA (1997), Female genital mutilation: A Sefydliad Iechyd y Byd/ Datganiad (Genefa, Sefydliad Iechyd y Byd).

34 Am ragor o wybodaeth am y mathau o anffurfio organau cenhedlu benywod, gweler Sefydliad Iechyd y Byd et al. (2008), Eliminating Female Genital Mutilation: An Interagency Statement, sydd ar gael ar-lein yn www.web.unfpa.org/upload/lib_pub_file/756_filename_fgm.pdf

35 Llywodraeth EM (2009), Multi-Agency Practice Guidelines: Handling Cases of Forced Marriage.

36 Llywodraeth EM, Multi-Agency Practice Guidelines for Handling Cases of Forced Marriage www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/35530/forced-marriage-guidelines09.pdf

ATODIAD B

Dogfennau Cysylltiedig

Trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig, trais rhywiol a mathau eraill o droseddau ac addysg:

- Deddf Trais yn erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol (Cymru) 2015³⁷
- Dyfodol Llwyddiannus: Adolygiad Annibynnol o'r Cwricwlwm a'r Trefniadau Asesu yng Nghymru³⁸
- Cadw dysgwyr yn ddiogel: Rôl awdurdodau lleol, cyrff llywodraethu a pherchnogion ysgolion annibynnol o dan Ddeddf Addysg 2002³⁹
- Cyfarwyddyd Ymarfer Cymru Gyfan ar Ddiogelu Plant a Phobl Ifanc sy'n cael eu heffeithio gan Gam-drin Domestig⁴⁰
- Diogelu Plant: Gweithio Gyda'n Gilydd o Dan Ddeddf Plant 2004⁴¹
- Gweithdrefnau Amddiffyn Plant Cymru Gyfan⁴²
- Parchu Eraill canllawiau gwrth-fwlio⁴³
- Mynd i'r Afael â Throseddau a Digwyddiadau Casineb: Fframwaith Gweithredu⁴⁴
- Canllaw Llywodraethwyr ar Atal Bwlio: Canllaw Ymarferol i Lywodraethwyr Ysgol⁴⁵

Anffurfio Organau Cenhedlu Benywod:

- Protocol Cymru Gyfan ar Anffurfio Organau Cenhedlu Benywod⁴⁶
- Female genital mutilation: guidelines to protect children and women⁴⁷
- Deddf Anffurfio Organau Cenhedlu Benywod 2003⁴⁸
- Deddf Troseddau Difrifol 2015 – mae rhan 5 o'r Ddeddf yn ymwneud ag anffurfio organau cenhedlu benywod, camfanteisio'n rhywiol ar blant, a cham-drin domestig⁴⁹

Cam-drin a chamfanteisio rhywiol:

- Diogelu Plant a Phobl Ifanc rhag Camfanteisio Rhywiol⁵⁰
- Protocol Cymru Gyfan – sy'n cynnwys Fframwaith Asesu'r Risg o Gamfanteisio Rhywiol⁵¹
- Deddf Troseddau Rhywiol 2004⁵²

37 www.legislation.gov.uk/anaw/2015/3/contents/enacted

38 www.hwbplus.wales.gov.uk/schools/6714052/Documents/Donaldson%20Report.pdf

39 www.gov.wales/docs/dcells/publications/150114-keeping-learners-safe.pdf

40 www.awcpp.org.uk/wp-content/uploads/2014/03/Domestic-Abuse-Protocol-Final-27-04-11-Pdf.pdf

41 www.gov.wales/docs/dhss/publications/policy/110107guidanceen.pdf

42 www.awcpp.org.uk/wp-content/uploads/2014/03/All-Wales-Child-Protection-Procedures-2008.pdf

43 www.gov.wales/docs/dcells/publications/111007respectingothersen.pdf

44 www.gov.wales/topics/people-and-communities/equality-diversity/rightsequality/hate-crime/?lang=en

45 www.governorswales.org.uk/documents/download/63/

46 www.wrexham.gov.uk/assets/pdfs/lscb/female_genital_mutilation_all_wales_review_june_2011.pdf

47 www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/380125/MultiAgencyPracticeGuidelinesNov14.pdf

48 www.legislation.gov.uk/ukpga/2003/31/contents

49 www.legislation.gov.uk/ukpga/2015/9/contents

50 www.gov.wales/docs/dhss/publications/policy/110107guidanceen.pdf

51 www.awcpp.org.uk/wp-content/uploads/2014/03/CSE-Protocol-Review-FINAL-REVISION-October-2013.pdf

52 www.legislation.gov.uk/ukpga/2003/42/contents

Masnachu a chaethwasiaeth fodern:

- Deddf Lloches ac Ymfudo (Trin Hawlwyr, etc) 2004 - Penderfyniad Fframwaith yr UE ar Fasnachu at Ddibenion Camfanteisio Rhywiol a Chamfanteisio ar Weithwyr ⁵³
- Confensiwn ar Weithredu rhag Masnachu mewn Pobl⁵⁴
- All Wales Practice Guidance for Safeguarding Children Who May Have Been Trafficked⁵⁵
- UK Government Strategy on Human Trafficking⁵⁶
- Deddf Caethwasiaeth Fodern 2015⁵⁷

Priodasau dan orfod a thrais ar sail 'anrhydedd' fel y'i gelwir:

- Multi-agency practice guidelines: Handling cases of Forced Marriage⁵⁸
- The Right to Choose⁵⁹
- Deddf Ymddygiad Gwrthgymdeithasol, Troseddu a Phlisma 2014⁶⁰
- Forced Marriage and Learning Disabilities: Multi Agency Practice Guidelines⁶¹

Cydraddoldeb rhywiol a darllen ehangach:

- Coy, M. et al. (2013) "Sex without consent, I suppose that is rape": How young people in England understand sexual consent. Comisiynydd Plant Lloegr.
- www.childrenscommissioner.gov.uk/sites/default/files/publications/Sex_without_consent_I_suppose_that_is_rape_newprint.pdf
- Gap Work: Against Gender Related Violence www.sites.brunel.ac.uk/gap/resources/training-resources
- Building Respectful Relationships: Stepping Out Against Gender based Violence (Yr Adran Addysg a Hyfforddiant Talaith Victoria, Awstralia)
- www.education.vic.gov.au/Documents/school/teachers/health/respectfulrel.pdf
- Phipps, A. and Young, I. (2014) That's what she said: women student's experiences of lad culture in higher education.
- www.prezi.com/_a4-tzu18k7_/sexual-harassment-and-violence-in-higher-education/
- www.nus.org.uk/Global/Campaigns/That's%20what%20she%20said%20full%20report%20Final%20web.pdf

53 www.legislation.gov.uk/ukpga/2004/19/contents

54 www.conventions.coe.int/treaty/en/Treaties/Html/197.htm

55 www.awcpp.org.uk/wp-content/uploads/2014/03/All-Wales-Practice-Guidance-for-Safeguarding-Children-Who-May-Have-Been-Trafficked.pdf

56 www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/97845/human-trafficking-strategy.pdf

57 www.legislation.gov.uk/ukpga/2015/30/contents/enacted/data.htm

58 www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/35530/forced-marriage-guidelines09.pdf

59 www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/35530/forced-marriage-guidelines09.pdf

60 www.legislation.gov.uk/ukpga/2014/12/contents/enacted

61 www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/35533/fm-disability-guidelines.pdf

- Undeb Cenedlaethol y Myfyrwyr (2012) Hidden Marks: A study of women students' experiences of harassment, stalking, violence and sexual assault.
- www.nus.org.uk/Global/NUS_hidden_marks_report_2nd_edition_web.pdf
- E. Renold, Boys and Girls Speak Out: A qualitative study of children's gender and sexual cultures (age 10-12), Cardiff University, 2013⁶²
- PEACH Study⁶³
- Oxfam Education: Whole School Approach guides and resources⁶⁴
- UNCRRC – Lets Get It Right⁶⁵
- WOMANKIND Worldwide, Freedom to Achieve: Preventing violence, promoting equality, a whole-school approach, UK, 2010⁶⁶
- Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Ddileu Pob math o Wahaniaethu yn erbyn Menywod (CEDAW)⁶⁷

62 www.nspcc.org.uk/preventing-abuse/research-and-resources/boys-girls-speak-out/

63 www.uclan.ac.uk/research/explore/groups/assets/PIS_A4_PEACH.pdf and www.journalslibrary.nihr.ac.uk/phr/volume-3/issue-7#abstract

64 www.oxfam.org.uk/education/whole-school/other-resources-and-support

65 www.uncrcletsgetitright.co.uk/

66 www.womankind.org.uk/wp-content/uploads/2011/02/WKREPORT_web-24-NOV-2010.pdf

67 www.ohchr.org/EN/ProfessionalInterest/Pages/CEDAW.aspx