Llywodraeth Cymru
Welsh Government

# Trais yn erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol

# Pecyn Cymorth i Ysgolion Cynradd sy'n cyflwyno adnoddau addysgol

© Hawlfraint y Goron 2016
WG29103 ISBN digidol 978 1 4734 6841 2

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

# DEDDF TRAIS YN ERBYN MENYWOD, CAM-DRIN DOMESTIG A THRAIS RHYWIOL (CYMRU) 2015 – RHAGLEN ADDYSG

Pecyn Cymorth i **Ysgolion Cynradd** sy'n cyflwyno adnoddau addysgol

*Darperir y pecyn cymorth hwn i gyd-fynd ag adolygiad Cymorth i Ferched Cymru ac AVA o adnoddau addysgu sy'n bodoli ar berthnasau iach a thrais ar sail rhywedd, cam-drin domestig a thrais rhywiol, a gomisiynwyd gan Lywodraeth Cymru.*

*Dylid defnyddio'r pecyn cymorth hwn ar y cyd â'r Canllaw Arferion Da: Dull Addysg Gyfan o fynd i'r afael â Thrais yn erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol yng Nghymru.*

## Cyflwyniad

Ceir rhai pryderon am y cysyniad o ddysgu plant ifanc am ryw a pherthynas. Mae'r pryderon hyn yn gallu codi o gamganfyddiad am y cyd-destun a'r dull a ddefnyddir wrth ymdrin â'r pynciau hyn mewn lleoliad addysg. Fodd bynnag, mae addysg rhyw a pherthynas o ansawdd uchel ac effeithiol yn 'rhan o'r datrysiad' i bryderon am rywioli, gan "ddarparu cydbwysedd i negeseuon sydd weithiau'n wyrgam ynghylch rhyw a rolau rhywedd yn y cyfryngau, ac yn helpu i ddiogelu plant drwy egluro ffiniau a diogelwch, a datblygu'r iaith a'r ddealltwriaeth sydd eu hangen i adnabod ymddygiad a cheisio cymorth. Mae hefyd yn helpu disgyblion i ddatblygu agweddau ac ymddygiad parchus a chydsyniol" (Addysg Rhyw a Pherthynas ar gyfer yr 21ain Ganrif, 2014).

Gellir cyflwyno negeseuon allweddol am drais yn erbyn menywod, cam-drin domestig, trais rhywiol a pherthynas iach mewn ysgolion cynradd o fewn gweithgareddau ABCh fel:

- **Sgiliau cyfeillgarwch diogelach** – adnabod yr hyn sy'n gwneud cyfeillgarwch iach: beth yw eich hawliau a'ch cyfrifoldebau i sicrhau bod eich cyfeillgarwch yn iach?
- **Cyffyrddiad priodol** - ble sy'n iawn / ddim yn iawn i rywun gyffwrdd â chi, peth yw'r rhannau preifat / cyhoeddus ar eich corff, a dewis pwy yw hyn? Wrth bwy ddylech chi sôn pan fydd rhywbeth wedi digwydd sy'n gwneud i chi deimlo'n anniogel?
- **Asesu risg ac adeiladu gwydnwch** – ymddygiad perthynas / cyfeillgarwch sy'n iawn / ddim yn iawn, beth i'w wneud os nad yw'n teimlo'n ddiogel, strategaethau 'cadw'n ddiogel'.
- **Defnyddio technoleg yn ddiogel (e-ddiogelwch**) - sgwrsio ar-lein / cael delweddau amhriodol / cais am wybodaeth bersonol neu luniau.
- **Ymdrin â bwlio** – bwlio rhywiol, rhywedd.
- **Gwaith ar Hawliau Plant –** os yw'r ysgol yn 'ysgol sy'n parchu hawliau' yna mae gwaith am drais a chamdriniaeth yn cyd-fynd yn hawdd â Chonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn e.e. Erthygl 19, Caiff plant eu diogelu rhag pob math o drais .
- **Ffynonellau cymorth** – gan gynnwys nodi oedolion y gellir ymddiried ynddyn nhw a ffynonellau eraill o gymorth sy'n briodol i'r plentyn.

## Awgrymiadau defnyddiol ar gyfer gweithio mewn ysgolion cynradd:

- **Blaenoriaethwch ddiogelwch y plant** rydych chi'n gweithio gyda nhw. Dilynwch bolisi a gweithdrefn diogelwch plant yr ysgol. Gwnewch yn siŵr eich bod yn ymateb, yn cysuro ac yn adrodd am unrhyw ddatgeliadau neu ddigwyddiadau neu bryderon sydd gennych.
- **Dechreuwch yn ifanc:** dyw hi byth yn rhy gynnar i ymgymryd ag addysg i atal trais a chamdriniaeth. Er y gallai deimlo fel pwnc sy'n addas i oedolion mae ffyrdd o siarad a dysgu am drais yn erbyn menywod a merched, cam-drin domestig a thrais rhywiol sy'n briodol i oedran mor ifanc. Mae hefyd yn bwysig cofio bod plant bach yn gallu profi cam-drin plant, trais domestig, anffurfio organau cenhedlu benywod (FGM) a bwlio rhywiol.
- **Arwyddion rhybudd:** Ar yr oedran hwn mae plant mewn perygl o gael eu cam-drin, esgeuluso a dulliau eraill o niweidio gan gynnwys trais domestig ac FGM yn eu teuluoedd eu hunain a bwlio rhywiol ac aflonyddu a thrais rhywiol yn eu perthynas eu hunain. Gwnewch yn siŵr eich bod yn gyfarwydd â'r arwyddion o rybudd ar gyfer gwahanol fathau o gam-drin.
- **Crëwch amgylchedd dysgu diogel -** mae gan lawer o ysgolion cynradd gytundeb gwaith 'diogel i ddysgu' neu 'Siarter Ymddygiad' mae'r plant yn cytuno iddo. Gellir defnyddio hwn fel rhwyd diogelwch wrth drafod materion sensitif mewn ysgolion cynradd.
- Gwnewch yn siŵr fod yr holl waith, adnoddau ac iaith yn **briodol i'r oedran a'r cyfnod** – ceir adnoddau arloesol a chyfredol yn y pecyn hwn sydd wedi'u cynllunio'n benodol ar gyfer y cyfnodau allweddol gwahanol.
- **Canolbwyntiwch ar gyfeillgarwch:** Mae plant yr oed hwn yn ffurfio cyfeillgarwch ac yn dechrau datblygu eu sgiliau perthynas. Gall gweithgareddau helpu plant i archwilio'r hyn maen nhw am ei gael o gyfeillgarwch a sut y gallan nhw fod yn gyfaill da. Bydd hyn yn gymorth i osod y seiliau ar gyfer adeiladu perthynas o barch yn y dyfodol
- **Defnyddiwch asiantaethau allanol** i ategu dull yr ysgol. Mae gweithio mewn partneriaeth gydag asiantaethau eraill hefyd yn gallu ehangu gwybodaeth y plant o ffynonellau cymorth sydd ar gael iddyn nhw yn eu cymunedau.
- **Defnyddiwch ddulliau dysgu gweithredol creadigol** - yn ogystal â thrafodaethau grŵp, ffilmiau, adnoddau ar-lein, galluogwch y plant i fanteisio ar offerynnau archwilio creadigol eraill e.e. celf, cerddoriaeth, barddoniaeth, drama ac ati. Bydd gwneud y sesiynau'n hwyliog ac yn greadigol yn helpu i ennyn diddordeb y plant a chadw'r cynnwys yn hygyrch. Gellir defnyddio gemau i annog sgiliau cymdeithasol a datblygu ymddiriedaeth a pharch. Gellir defnyddio teganau i siarad am rhywedd, normau a disgwyliadau o ran rolau. Gall celf fod yn offeryn da ar gyfer archwilio teimladau a dysgu am eu hunaniaeth eu hunain.
- **Cynigiwch hyfforddiant i weithwyr proffesiynol -** Mae hyn yn egluro'r materion dan sylw ac yn amlygu'r cymorth sydd ar gael os yw aelodau o staff yn pryderu, neu yn profi/wedi profi cam-drin rhywiol neu ddomestig eu hunain.
- Fel mewn pob lleoliad addysgol, gall y dull ataliol fod yn **drawsgwricwlaidd** – gall y materion hyn fod yn rhan o Ddrama, Llythrennedd, Hanes, Cerddoriaeth ac ati. Nid materion ABCh yn unig yw trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol ac addysg rhyw a

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

pherthynas. Gall agwedd drawsgwricwlaidd gyfoethogi'r elfen 'ysgol gyfan' mewn gwaith ar drais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol.

- **Defnyddiwch dechnoleg mewn modd manteisiol -** mae llawer o adnoddau ar-lein, ffilmiau a gwefannau ardderchog ar gael, sy'n gwneud dysgu am faterion sensitif yn fwy difyr.
- **Cynhwyswch rieni a gofalwyr** – gallai cynnig gweithdy i rieni/gofalwyr roi sicrwydd i'r rheini a allai fod yn pryderu am gynnwys y rhaglen.
- **Defnyddiwch bolisïau'r ysgol** (addysg rhyw a pherthynas, gwrth-fwlio, diogelu ac ati), fforymau Awdurdod Lleol ac amlasiantaethol (e.e. Byrddau Diogelu Plant) a chanllawiau cenedlaethol, adroddiadau ac ymchwil i hyrwyddo a gyrru'r agenda ataliol yn ei flaen.
- **Gweithiwch mewn partneriaeth gyda chlwstwr neu ffederasiwn eich ysgol**. Hefyd gall gweithio'n agosach gyda chydweithwyr yn eich ysgol uwchradd leol sicrhau bod y dull ataliol hwn yn rhan allweddol o ddysgu plentyn drwy gydol ei gyfnod yn yr ysgol, a'i fod yn parhau'n ymatebol i'w hanghenion.

## Adnoddau i'w defnyddio mewn ysgolion cynradd

| **Enw'r Adnodd:** **Mikey & Jools Keep Safe** (ffilm) |
|---|

**Datblygwyd gan:** Scottish Women's Aid

**Dolen at yr Adnodd:** http://www.scottishwomensaid.org.uk/node/138

**Nodau:** Datblygwyd i'w ddefnyddio gyda phlant sydd wedi profi ac sy'n gwella ar ôl cam-drin domestig. Mae'n dangos sut mae brawd a chwaer yn gwneud penderfyniad diogel pan fyddan nhw'n clywed 'gweiddi ac anafu' yn eu cartref. Mae wedi'i anelu at blant 8-11 oed gan gynnig cyfle rhagorol i ystyried cynllunio diogelwch a gall fod yn fan cychwyn i blant siarad am eu profiadau.

**Pynciau a drafodir:** Cam-drin domestig, cynllunio diogelwch, ceisio cymorth

**Hyd:** ffilm 5 munud ac amser trafod

**Dull cyflwyno:** Cyflwynir gan staff yn yr ysgol

**Enw'r Adnodd: School Beat**

**Datblygwyd gan:** Rhaglen Graidd Cyswllt Ysgolion Cymru Gyfan

**Dolen at yr Adnodd:** https://www.schoolbeat.org

**Nodau:** Darparu gwybodaeth a gwersi i athrawon ar amrywiaeth o faterion diogelwch i ddilyn gwersi a gyflwynir gan Swyddogion Heddlu Cymunedol Ysgolion

**Pynciau a drafodir:** Pobl sy'n ein helpu ni, cartrefi diogel a hapus, mannau hapus, defnyddio sylweddau, bwlio a seibr ddiogelwch

**Hyd:** 8 gwers 1-2 awr

**Dull cyflwyno:** Cyflwynir gan athrawon yr ysgol (mae'r holl adnoddau angenrheidiol ar y wefan)

**Enw'r Adnodd: Sexpression**

**Datblygwyd gan:** Sexpression:UK

**Dolen at yr Adnodd:** http://sexpression.org.uk/

**Nodau:** Grymuso plant a phobl ifanc i wneud penderfyniadau am ryw a pherthynas drwy redeg sesiynau anffurfiol a chynhwysfawr yn y gymuned am ryw a pherthynas.

**Pynciau a drafodir:** Newidiadau corfforol, perthynas, cam-drin, cydsyniad, rhyw, y cyfryngau

**Hyd:** Sesiynau unigol

**Dull cyflwyno:** Cyflwynir gan fyfyrwyr prifysgol wedi'u hyfforddi

**Enw'r Adnodd: Rhaglen Diogelwch Ymddiriedaeth a Pharch (STAR)**

**Datblygwyd gan:** Cymorth i Ferched Cymru a gwasanaethau cam-drin domestig lleol, gyda chefnogaeth Prosiect Mae Plant yn Bwysig.

**Dolen at yr Adnodd:** http://www.welshwomensaid.org.uk/

**Nodau:** Annog perthynas iach a datblygu diogelwch, ymddiriedaeth a pharch mewn amgylchedd diogel a chyfeillgar.

Mae Gwaith Grŵp STAR i blant 4 i 6 oed a 7 i 11 oed (adfer trawma) yn cyd-fynd â rhaglen graidd STAR. Mae'n yn darparu grwpiau cyfochrog i blant a'u mamau gryfhau eu perthynas yn dilyn cam-drin domestig.

**Pynciau a drafodir:** Perthynas iach, stereoteipiau rhywedd, adeiladu gwydnwch a cheisio cymorth. Mae Gwaith Grŵp STAR i blant 4 i 6 oed a 7 i 11 oed (adfer trawma) yn galluogi trafodaeth am eu profiadau, deall effaith cam-drin domestig ar y plentyn a strategaethau ymdopi. Mae rhaglen gyfochrog yn cynnwys gwaith grŵp i famau a gwaith grŵp i blant.

**Hyd:** Amrywiol. Mae'r gwaith grŵp yn cynnwys 10 sesiwn 2 awr

**Dull cyflwyno:** Cyflwynir STAR gan hwyluswyr STAR sydd wedi'u hyfforddi. Mae hyfforddiant undydd a deuddydd i hwyluswyr ar gael gan brosiect Mae Plant yn Bwysig Cymorth i Ferched Cymru, i gyflwyno sesiynau addysg a'r rhaglenni gwaith grŵp.

**Enw'r Adnodd: Diogelwch Ymddiriedaeth a Pharch (STAR) Crucial Crew (rhaglen amlasiantaethol)**

**Datblygwyd gan:** Cymorth i Ferched Cymru, fel rhan o gyflwyno *Crucial Crew* amlasiantaethol.

**Dolen at yr Adnodd:** http://www.welshwomensaid.org.uk/

http://www.crucial-crew.org/

**Nodau:** Dull amlasiantaethol o weithio i drosglwyddo negeseuon diogelwch yw *Crucial Crew* sydd wedi'i anelu at flwyddyn 6 mewn ysgolion cynradd (a blwyddyn 7 mewn ysgolion uwchradd). Mae'r cyflwyno'n cynnwys asiantaethau gwahanol gan gynnwys y Gwasanaeth Tân ac Achub, yr Heddlu, y Groes Goch Brydeinig, Gwasanaethau Cam-drin Domestig, yr Heddlu Trafnidiaeth a'r Asiantaeth Safonau Bwyd. Caiff y flwyddyn ysgol ei rhannu'n grwpiau gan dreulio hyd at hanner awr yn dysgu am neges ddiogelwch benodol. Mae STAR Crucial Crew yn darparu sesiwn codi ymwybyddiaeth am gam-drin domestig, cynllunio diogelwch a lle i gael cymorth.

**Pynciau a drafodir:** Cam-drin domestig (ymhlith materion eraill gan asiantaethau gwahanol)

**Hyd:** Hyd at 25 – 30 munud ar gyfer y sesiwn ar geisio cymorth am gam-drin domestig.

**Dull cyflwyno:** Cyflwynir gan 2 hwylusydd STAR sydd wedi'u hyfforddi. Mae cwrs hyfforddi 2.5 awr ar gael gan Cymorth i Ferched Cymru i gynorthwyo â chyflwyno hyn gan y gwasanaethau arbenigol, ar lefel leol.

**Enw'r Adnodd: Spectrum**

**Datblygwyd gan:** Hafan Cymru

**Dolen at yr Adnodd:** http://spectrumproject.co.uk/

**Nodau:** Hyrwyddo pwysigrwydd perthynas iach a chodi ymwybyddiaeth plant am drais a chamdriniaeth mewn modd sy'n addas i'w hoed ac sy'n ddiogel.

**Pynciau a drafodir:** Beth sy'n gwneud ffrind da, bwlio a chadw'n ddiogel. Hefyd yn cwmpasu adnabod emosiynau a stereoteipio ar sail rhywedd.

**Hyd:** 5 gwers awr o hyd.

**Dull cyflwyno:** Cyflwynir gan staff Spectrum Hafan Cymru sydd hefyd i gyd yn athrawon cymwysedig a phrofiadol.

**Enw'r Adnodd: Pants: The Underwear Rule**

**Datblygwyd gan: NSPCC**

**Dolen at yr Adnodd: http://www.nspcc.org.uk/preventing-abuse/keeping-children-safe/underwear-rule/**

**Nodau:** Ffordd syml y gall ysgolion a rhieni helpu i gadw plant yn ddiogel rhag cam-drin rhywiol, heb ddefnyddio geiriau brawychus na hyd yn oed grybwyll rhyw. Mae'n dysgu plant mai nhw sy'n berchen ar eu cyrff eu hunain, bod ganddyn nhw'r hawl i ddweud na, ac y dylen nhw ddweud wrth oedolyn os ydyn nhw'n bryderus neu'n gofidio.

**Pynciau a drafodir:** Cam-drin rhywiol, cydsyniad, siarad am gyfrinachau sy'n eu pryderu, cael help

**Hyd:** poster 2 ochr i'w ddefnyddio i ddechrau sgwrs

**Dull cyflwyno:** Mae canllaw PANTS yn cynnig ffordd syml i siarad am faterion sensitif gyda phlant ifanc a gallai fod yn rhan o gyfres ehangach o wersi ar gadw’n ddiogel.

| |
|---|
| Mae **Llwyfan Atal AVA** yn cynnwys cronfa ddata ddefnyddiol o adnoddau, gweithgareddau, ffilmiau a chynlluniau gwersi y mae modd ei chwilio yn ôl oed. Gallwch chwilio yn ôl pwnc a’r categori addysg ‘addysg bellach’ a dod o hyd i ragor o adnoddau.<br><br>http://www.preventionplatform.co.uk/?page_id=136 |