Cadw Plant, Pobl Ifanc ac Oedolion yn Ddiogel yn Sir Benfro

Sgript a Nodiadau Procio Cof ar gyfer Cyflwynwyr

Nodiadau rhagarweiniol i'r Cyflwynydd

Nod y sgript a nodiadau procio cof hyn yw helpu unrhyw oedolyn gyflwyno'r hyfforddiant hwn i grŵp o bobl ifanc. Lluniwyd y cyflwyniad PowerPoint a'r nodiadau'n benodol i'w ddefnyddio gyda phobl ifanc 11 i 25 oed. Mae'n anaddas i blant iau.

Bydd y modiwl hyfforddi'n edrych ar ddiogelu mewn perthynas â phlant, pobl ifanc ac oedolion ac mae'n cyflwyno syniad 'diogelu pobl'.

Ar gyfer y cyflwyniad hwn bydd angen i chi sicrhau y gallwch gyrraedd PoD ac YouTube i gael gafael ar y cyflwyniad a'r sgript gysylltiedig, a hefyd i ddangos rhai o'r darnau byr o ffilm. Fe all hyn olygu eich bod yn gorfod dewis lleoliad gyda chysylltiad addas â'r rhyngrwyd. Mae'n bwysig 'adnabod eich cynulleidfa' oherwydd y gallai'r manylion mewn rhai sleidiau fod yn anaddas i blant 11-12 oed.

Fel yr hyfforddwr, mae angen i chi ddod yn gyfarwydd â chynnwys y cyflwyniad a gwylio'r darnau ffilm, a darllen y sgript a'r prociau cof yn drwyadl. Bydd angen i chi lawrlwytho'r adnoddau – 'cerdyn Bingo' stori Jodie a'r cardiau / llwyau 'derbyn / gwrthod'. Bydd angen digon arnoch i bawb gael copi. Gallwch lamineiddio'r rhain os dymunwch eu hailddefnyddio.

Cofiwch y gall hyfforddiant diogelu adael cyfranogwyr a hyfforddwyr yn agored. Felly, cofiwch sicrhau fod digon o oedolion cefnogol wrth law i weld ei bod yn ddiogel i bobl ifanc adael yr ystafell os nad ydynt yn teimlo y gallant ymdopi â'r sesiwn. Sicrhewch hefyd bod digon o oedolion o gwmpas i weld bod rhywun i siarad â phobl ifanc ar y diwedd os ydynt eisiau.

Byddwch yn ymwybodol ei bod yn gyffredin i bobl ddatgelu cam-drin heddiw neu yn y gorffennol yn ystod hyfforddiant. Sicrhewch eich bod wedi cytuno gyda'ch cyd-hwyluswyr sut fyddwch yn rheoli hyn os bydd yn digwydd.

Mae ychydig o glipiau fideo y bydd eu hangen arnoch yn ystod y cyflwyniad hwn a dyma'r dolenni iddynt, er mwyn i chi allu paratoi ar eu cyfer.

Sleid 14 – Pantasaurus - https://www.youtube.com/watch?v=z1n9Jly3CQ8
Sleid 14 – I saw your willy - https://www.youtube.com/watch?v=-lL07JOGU5o

Sleid 19 – Have they said yes? - https://www.youtube.com/watch?v=pZwvrxVavnQ

Sleid 20 – Woman giving a Vet a note - https://www.youtube.com/watch?v=-ofXz2UlnSM

Sleid 1	Cadw Plant, Pobl Ifanc ac Oedolion yn Ddiogel yn Sir Benfro

Croeso i'r hyfforddiant, cyflwyno'r hwyluswyr. Rhedeg trwy ddiben yr hyfforddiant i helpu'r gynulleidfa / grŵp ddod i ddeall y canlynol:

- Beth yw cam-drin
- Beth i'w wneud os ydych chi neu rywun a wyddoch yn cael eich cam-drin
- Sut i gadw'ch hun ac eraill yn ddiogel
- Lle i fynd am gymorth neu ragor o wybodaeth

Iechyd a Diogelwch – ac nid yw hynny'n golygu driliau tân a ffonau'n canu
Weithiau fe all hyfforddiant ynghylch diogelu fod yn annifyr i bobl sy'n gwrando oherwydd:

- Mae rhai o'r storïau'n drist iawn
- Fe all eu hatgoffa o bethau drwg sydd wedi digwydd iddynt hwy neu eraill
- Fe all y rhain fod yn bethau drwg yn y gorffennol neu sy'n digwydd nawr.

Os ydych eisiau gadael yr ystafell, fe allwch – dywedwch wrthynt ble gallant fynd
Os byddwch eisiau siarad ag oedolyn, fe allwch – dyma sut i wneud hynny
Dangoswch yr holl oedolion diogel yn yr ystafell; os yw'n ystafell fawr gofynnwch iddynt sefyll a chodi llaw.

Sleid 2	Diogelwyr Iau Sir Benfro

Yn Sir Benfro i sicrhau bod pobl ifanc yn ymwneud â diogelu mae gennym grŵp o'r enw Diogelwyr Iau. Mae grŵp hwn wedi trefnu cynhadledd ddiogelu iau bob blwyddyn ac mae wedi ymwneud â llawer o wahanol brosiectau i dynnu sylw at ddiogelu.

Aelodau o'r grŵp hwn mae hefyd wedi cael cyfle i gyfarfod pobl sy'n gwneud penderfyniadau, yn lleol ac yn rhanbarthol fel ei gilydd, i roi llais i bobl ifanc.

Sleid 3	Deddfwriaeth a Chanllawiau

Fel y gwelwch, mae gennym ddeddfau gwahanol a llawer o ddogfennau i helpu inni eich cadw'n ddiogel.

- Gweithdrefnau Diogelu Plant Cymru Gyfan – mae hwn yn ap y gellir ei lawrlwytho i'ch ffôn o Google Play
- Cadw Dysgwyr yn Ddiogel
- Y fframwaith hyfforddi cenedlaethol ar drais yn erbyn menywod, camdriniaeth deuluol a chamdriniaeth rywiol (yn dwyn yr enw VAWDASV)
- Atal
- Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 – deddf newydd sy'n gosod dyletswyddau ar awdurdodau lleol, byrddau iechyd a gweinidogion Cymru sy'n gofyn eu bod yn gweithio i hybu ffyniant y rhai sydd angen gofal a chymorth, neu ofalwyr sydd angen cymorth.

Dyma rai o'r dogfennau sy'n helpu ac yn arwain gweithwyr proffesiynol yn eu gwaith diogelu.

Sleid 4	**Cytundeb y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn**

Mae Erthygl 19 o Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP) yn datgan: "Mae gan blant hawl i gael eu gwarchod rhag cael eu brifo a'u cam-drin, yn gorfforol neu'n feddyliol. Dylai llywodraethau sicrhau gofalu am blant yn briodol a'u hamddiffyn rhag trais, camdriniaeth ac esgeulustod gan eu rhieni neu neb arall sy'n gofalu amdanynt."

Mae Sir Benfro wedi mabwysiadu Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn yn ffurfiol ac fe gynhyrchwyd Addewid i holl blant a phobl ifanc yn Sir Benfro i amddiffyn eu hawliau dan CCUHP.

Mae diogelu'n ymwneud â hyrwyddo lles plant er mwyn iddynt allu cael y cyfleoedd gorau mewn bywyd ac mae'n golygu'r canlynol:

- amddiffyn plant rhag camdriniaeth ac esgeulustod
- hybu eu hiechyd a'u datblygiad
- sicrhau eu bod yn cael gofal diogel ac effeithiol

Sleid 5	**Beth yn eich barn yw'r gwahanol ffurfiau o gam-drin?**

Efallai y bydd angen addasu cynnwys y sleid hon os oes gennych gynulleidfa iau (rhai 11 a 12 oed. Gallech sôn am fathau o gamdriniaeth y bydd plant yn eu dioddef ond heb fanylu.

Gweithgaredd 5 munud yw hwn. Gofynnwch i bob bwrdd drafod beth yn eu barn yw cam-drin ac ysgrifennu eu syniadau ar ddarn o bapur / glynyn / lliain bwrdd. Rhowch 3 munud iddynt cyn mynd o amgylch yr ystafell a gofyn iddynt waeddi beth sydd ganddynt.

Mae'n debygol y bydd y rhan fwyaf o atebion yn gywir a gallwch ymateb yn gadarnhaol. Nid ydych yn chwilio am restr gyflawn, dim ond eu cael i feddwl. Y gobaith yw y bydd yr ymateb yn cwmpasu bob un o'r 5 categori. Y rhain yw Camdriniaeth Gorfforol, Camdriniaeth Emosiynol, Camdriniaeth Rywiol, Esgeulustod a Chamdriniaeth Ariannol. Mae'n beth cyffredin methu camdriniaeth ariannol.

Wrth i chi fynd drwy bob categori, gwnewch gysylltiadau â'r enghreifftiau a roddodd y bobl ifanc yn yr ymarfer.

Camdriniaeth Gorfforol: Camdriniaeth gorfforol yw brifo rhywun yn fwriadol gan achosi anafiadau fel cleisiau, esgyrn wedi torri, llosgiadau neu doriadau.

Nid yw'n ddamweiniol - bydd pobl sy'n cael eu cam-drin yn gorfforol yn dioddef trais fel cael eu taro, cicio, gwenwyno, llosgi, a slapio neu daflu pethau atynt.

Esgeulustod: Esgeulustod yw peidio â diwallu anghenion sylfaenol rhywun yn barhaol. Fe all gadael rhywun yn newynog neu'n fudr, heb ddillad digonol, lloches, goruchwyliaeth, gofal meddygol neu ofal iechyd.

Fe all olygu rhoi rhywun mewn perygl neu beidio gwarchod rhywun rhag niwed corfforol neu emosiynol. Efallai na fydd y teulu'n rhoi'r cariad, gofal a sylw angenrheidiol.

Camdriniaeth Rywiol: Gorfodi plentyn neu rywun ifanc i gyfranogi mewn gweithgareddau rhywiol yw hyn, boed y plentyn yn ymwybodol o beth sy'n digwydd neu beidio.

Mae hefyd yn cynnwys gweithgareddau, fel gwneud i blant edrych ar, neu wneud, deunydd pornograffaidd neu wylio gweithgareddau rhywiol neu annog plant i ymddwyn mewn ffyrdd rhywiol amhriodol.

Camdriniaeth Emosiynol neu Seicolegol: Y math hwn o gamdriniaeth yw camdriniaeth emosiynol barhaol o blentyn, rhywun ifanc neu oedolyn ac fe all niweidio iechyd emosiynol, datblygiad a ffyniant rhywun yn ddifrifol.
Camdriniaeth emosiynol fe all gynnwys ceisio dychryn neu godi cywilydd ar rywun yn fwriadol neu ynysu neu anwybyddu, bygwth niweidio neu adael rhywun, rheolaeth, cywilyddio, cam-drin llafar neu hiliol, cadw o'r neilltu neu beidio gadael i rywun ofyn am gymorth gwasanaethau, cyfeillion neu deulu, gweld cam-drin pobl eraill eraill.

Byddech yn sôn yma am gamdriniaeth ariannol os na chafodd ei grybwyll. Rydych wedi methu un o'r mathau o gamdriniaeth a hynny, yn ôl pob tebyg, oherwydd ei fod yn fath o gamdriniaeth yn erbyn pobl hŷn yn bennaf ond mae modd cam-drin plant felly hefyd.

Camdriniaeth Ariannol: Mae hyn yn golygu camddefnyddio arian, eiddo neu adnoddau rhywun er enghraifft:
Cymryd arian a fwriadwyd ar gyfer anghenion gofal a chymorth rhywun, fel budd-dal anabledd.
Rhywun a ddylai wybod yn well yn cymryd eiddo neu'n defnyddio cerdyn credyd rhywun.

Sleid 6	**Mathau eraill o gamdriniaeth - Gallai fod yn un o gyfuniad neu'r rhain i gyd**

Efallai y bydd angen addasu cynnwys y sleid hon os oes gennych gynulleidfa iau (rhai 11 a 12 oed. Gallech sôn am fathau o gamdriniaeth y bydd plant yn eu dioddef ond heb fanylu.

Mae llawer o fathau o gamdriniaeth y gall plant, pobl ifanc ac oedolion eu dioddef a byddwch yn clywed pobl yn sôn amdanynt ac yn gweld pethau ar gyfryngau cymdeithasol. Dyma restr o rai o'r pwysicaf.
Rydym yn mynd i achub ar y cyfle i egluro beth yw rhai ohonynt:

- Trais yn Erbyn Menywod, Camdriniaeth Deuluol a Thrais Rhywiol – sy'n aml yn cael eu galw yn VAWDASV sef trais corfforol, rhywiol a seicolegol yn digwydd yn y teulu a'r gymuned. Sicrhewch eich bod yn egluro bod trais a chamdriniaeth deuluol yn gallu digwydd ymhob perthynas a bod modd ei wneud i'r un graddau gan fenywod yn erbyn dynion a chan bobl o'r un rhyw.

- Priodas dan Orfod – Priodas dan orfod yw pan fo un neu'r ddau sy'n priodi'n cydsynio â'r briodas (neu, mewn achosion o bobl gydag anableddau dysgu, yn methu) a phwysau neu gamdriniaeth yn cael eu defnyddio. Yn aml mae'n digwydd pan fydd merched ifanc yn cael eu cymryd tramor i briodi dynion hŷn ond caiff ei ddefnyddio hefyd i orfodi dynion hoyw neu oedolion gydag anableddau dysgu i briodi'n groes i'w hewyllys.

- Camfanteisio Rhywiol ar Blant – neu CSE yw math o gamdriniaeth rywiol. Mae plant sy'n dioddef CSE mewn sefyllfaoedd a chysylltiadau afiach ac yn derbyn rhywbeth fel anrhegion, arian neu faldod o ganlyniad i gyflawni gweithgareddau rhywiol neu bobl eraill yn gwneud hynny iddynt hwy.

- Anffurfio Organau Cenhedlu Benywod – neu FGM yw llawdriniaeth, pan fydd yr organau cenhedlu benywaidd yn cael eu tynnu neu anafu'n rhannol neu'n llwyr gyda'r bwriad o leihau teimladau rhywiol benyw. Yn aml caiff merched eu cymryd dramor ar gyfer hyn ond mae'n digwydd hefyd yma yng Nghymru.

- Masnachu mewn Pobl a Chaethwasiaeth Gyfoes – mae caethwasiaeth fodern yn cwmpasu amrywiaeth o gamfanteisio ar ddynion a menywod. Mae'n cynnwys masnachu mewn pobl pan fydd pobl yn cael eu dwyn i Gymru i wneud gwaith am fawr ddim arian. Cânt eu trin yn ddrwg a'u gorfodi i wneud pethau na fynnant.

- Secstio – yw pan fydd rhywun yn rhannu delweddau neu fideos rhywiol, noeth neu led-noeth ohonynt eu hunain neu eraill, neu'n anfon negeseuon rhywiol gignoeth.

- Radicaleiddio – yw pan fydd rhywun yn mabwysiadu barn eithafol negyddol, yn aml ar ôl dod dan ddylanwad rhywun neu ar ôl gwrando ar bropaganda. Mae rhai pobl ifanc sy'n mynd drwy flaenlencyndod yn agored i radicaleiddio wrth iddynt ddelio â materion fel perthyn a ffydd.

Sleidiau 7	**Teimlo'n ddiogel? (Gwaith Bwrdd)**

Creu trafodaeth gyda phobl ifanc a gofyn iddynt drafod mewn grwpiau o ddau neu dri i drafod teimlo'n ddiogel. Gofyn iddynt ysgrifennu beth sy'n gwneud iddynt deimlo'n ddiogel, gan gynnwys y canlynol:

- Pwy ddylai wneud iddynt deimlo'n ddiogel
- Ble dylent deimlo'n ddiogel.

Mae modd gwneud hyn fel ymarfer 'gwaeddi' hefyd, neu gofnodi ar bapur siart troi neu ddim ond cydnabod atebion.

Dylai atebion gynnwys mannau fel:
Ysgol / Cartref / Sgowtiaid / Brownis / Pêl-droed ac ati
Cymuned / Eglwys / Gwaith (os oes ganddynt swydd ran-amser neu ar leoliadau gwaith)
Gartref / canolfannau hamdden
Ar-lein ac ati

Pa fathau o bethau allai wneud i bobl ifanc deimlo'n anniogel?

Gofynnwch i ddisgyblion feddwl am bethau sy'n gwneud iddynt deimlo'n anniogel. Lleoedd? Pobl? Sefyllfaoedd? Eto mae modd gwneud hyn trwy ddulliau addysgu amrywiol, ymarfer 'gwaeddi' neu drwy ysgrifennu awgrymiadau os oes gennych grŵp a all fod yn fwy tawedog pan ddaw i ateb mewn grŵp.
Fe all atebion gynnwys pethau fel: Rhieni'n bloeddio / athrawon yn bloeddio / bwlio / cerdded adref ar fy mhen fy hun pan fydd yn dywyll / bod gartref ar fy mhen fy hun / perthynas reolaethol.

Fe allant enwi mannau penodol neu bobl go iawn ac mae'n bwysig nodi y gall pobl ifanc ddechrau trafod materion go iawn. Os bydd pobl ifanc yn dechrau codi materion neu bryderon personol, bydd angen i chi weld nad yw'r rhain yn cael eu trafod yn ystod yr hyfforddiant ond bod rhywun yn gofyn iddynt a hoffent drafod y materion hynny'n breifat yn rhywle arall.

Sleid 8	**Beth sy'n digwydd Frankie?**

Mae'r ffilm hon yn tynnu sylw at y peryglon cysylltiedig â chamfanteisio rhywiol ar blant a'i nod yw cynyddu ymwybyddiaeth o a lleihau tebygolrwydd camfanteisio'n rhywiol ar bobl ifanc. Dangoswch y ffilm gyfan ac yna gofyn cyfres o gwestiynau fel yr isod i gael pobl i drafod sut oedd Frankie'n agored i niwed a sut ddefnyddiodd Brownie hyn i'w fantais ei hun i baratoi Frankie a chamfanteisio arni.

1. **Pa fath o enw sydd gan Brownie a pham ydych chi'n credu fod Debbie chwaer Frankie'n pryderu ynghylch bod Brownie'n ddymunol wrthi?** Mae modd trafod gyda phobl ifanc ynghylch adnabod oedolion peryglus yn gynnar.

2. **Sut mae bywyd cartref Frankie'n ei gwneud yn agored i niwed?** Gwendidau; patrymau ymddwyn negyddol; teulu'n camddefnyddio sylweddau; chwalu cysylltiadau teuluol; esgeuluso emosiynol; diffyg hunan-barch.

3. **Sut mae Brownie'n targedu Frankie?** Fe all Brownie weld bod Frankie'n agored i niwed trwy ddiffyg sylw ac angen arian i fynd allan a gwneud gweithgareddau arddegol arferol ac, felly, mae'n rhoi arian a sylw iddi.

4. **Sut allai Frankie fod wedi cyrraedd adref yn ddiogel?** Mae modd trafod gyda phobl ifanc ynghylch sut allent gadw'n ddiogel wrth nodi ffactorau amddiffynnol a pheryglon yn eu bywydau.

5. **Sut mae Brownie'n dechrau paratoi Frankie?** Mae Brownie'n gwneud ffrind o Frankie ac yn creu ymdeimlad o sicrwydd a diogelwch trwy gynnig mynd â hi adref. Mae hefyd yn rhoi allwedd i'w fflat iddi, sy'n cynnig lle iddi ddianc rhag problemau gartref ac yn dechrau creu dibyniaeth o ganlyniad. Mae hyn yn gwneud iddi deimlo'n aeddfed ac mae'n cael cyffuriau.

6. **Sut oedd pen-blwydd Frankie'n gyfle i Brownie ddatblygu'r berthynas?** Mae'r olygfa hon yn amlygu perthynas Frankie gyda'i mam ac yn dangos teimladau o ynysiad ac unigrwydd y mae Brownie'n gallu manteisio arnynt. Mae'n symud o'r cyfnod cyfeillgarwch i ffurfio perthynas fwy cariadus gyda Frankie ac mae'n treulio mwy o amser gyda Brownie a llai o amser gyda'i theulu. Mae Brownie'n rhoi anrhegion ac mae'n gwneud i Frankie deimlo'n dda.

7. **Sut ddaw stori Frankie i ben?** Soniwch am beth allai ddigwydd i Frankie nawr a sut allai gael ei cham-drin ac at bwy allai fynd i gael cymorth?

Sleidiau 9 ac 10	**Stori Jodie (Gwaith Bwrdd)**

Dylai'r gweithgaredd hwn gymryd tua 10 munud.

Esboniwch wrth y grŵp eu bod yn mynd i ddarllen stori ddiogelu ynghylch Jodie a'i theulu. Tra byddant yn gwneud hyn, rhaid iddynt edrych ar y daflen 'bingo' laminedig o'u blaenau a thicio blychau pwy bynnag a gredant sydd â chyfrifoldeb i wneud rhywbeth i helpu Jodie a'i mam.

Gofynnwch i'r grŵp ddarllen a thrafod y senario ar y PowerPoint yn Sleidiau 10 ac 11. Gallwch ddarllen y senario os ydych yn credu fod unrhyw bobl ifanc a allai ymgodymu gyda materion llythrennedd neu gallwch ofyn i un o'r grŵp ei ddarllen yn uchel i'r lleill.

Stori Jodie

Mae Jodie ym mharti ei ffrind yn un o ganolfannau hamdden y Cyngor. Pan ddaeth ei Mam â hi i'r parti, sylwyd bod ganddi lygad du ac nad oedd hi'n eistedd gyda'r rhieni eraill. Mae'r parti yn ei anterth ond nid yw Jodie yn ymuno ac nid yw'n ymddangos ei bod yn mwynhau. Sylwir ar gleisiau dros ei breichiau i gyd ac mae'n ymddangos yn nerfus pan mae eraill yn mynd ati.
Pan fo tad Jodie yn cyrraedd i'w chasglu, mae'n galw enw Jodie. Mae hi'n dechrau llefain wrth iddi gerdded ato. Mae'n cydio ynddi gerfydd y fraich mewn ffordd rymus. Nid yw'r fam yn dweud unrhyw beth, dim ond yn eu dilyn allan.
Yn eich barn chi, pwy sy'n gyfrifol am weithredu ar sail sefyllfa Jodie? Pwy ddylai godi llais yn eich barn chi?

Sleid 11	Cyfrifoldeb pwy? (Cerdyn Bingo)

Trafodwch yr atebion a diciwyd gan y grŵp. Dylent fod wedi ticio pob un ohonynt oherwydd mai '**cyfrifoldeb pawb**' yw hysbysu pryderon diogelu. Trafodwch gyda'r bobl ifanc at bwy y meddyliant y gallai pob un ohonynt fod wedi mynd gyda'u pryderon. Gallai'r cynorthwy-ydd yn y caffi, cynorthwy-ydd y ganolfan hamdden a'r rhieni eraill fod wedi mynd at reolwr y Ganolfan Hamdden i rannu eu pryderon.
Gallai'r rhieni eraill fynd yn uniongyrchol at y Gwasanaethau Cymdeithasol yn ogystal. Dylai rheolwr y Ganolfan Hamdden fynd yn uniongyrchol at y Gwasanaethau Cymdeithasol os yw ei staff wedi mynegi pryderon wrtho ynghylch Jodie neu ei mam.

Sleid 12	Sut ydych chi'n cadw'ch hun ac eraill yn ddiogel?

Agorwch drafodaeth gyda phobl ifanc ynghylch y cwestiynau ar y sleid:

Beth fyddech CHI yn ei wneud pe bai rhywun yn eich cam-drin CHI? Trafodwch a yw pobl ifanc yn teimlo bod ganddynt o leiaf un oedolyn y gallent rannu eu pryderon gyda nhw ac a fyddai'n gwrando arnynt.

Beth fyddech chi'n ei wneud pe bai rhywun yn cam-drin rhywun a wyddoch (cyfaill, chwaer, cyd-ddisgybl, cymydog)? Trafodwch gyda phobl ifanc sut fyddent yn teimlo ynghylch ceisio helpu rhywun sy'n annwyl iddynt ac at bwy y gallent fynd i gael cymorth. A fyddai hyn yr â'r uchod neu a fydden nhw'n mynd at wahanol bobl?

Beth fyddent yn ei wneud pe bai rhywun yn dweud wrthynt am gam-drin ond ei bod yn gyfrinach? Trafodwch gyda'r grŵp ynghylch pa mor bwysig yw peidio â chadw cam-drin yn gyfrinachol a'i fod er budd pwy bynnag sy'n dioddef camdriniaeth i ddweud wrth oedolyn sy'n gallu helpu.

Pethau defnyddiol y gallwch ddweud yw:

- Rwy'n meddwl bod angen i chi ddweud wrth.....(eich mam, athro neu athrawes, gweithiwr ieuenctid)
- Beth am i mi ddod gyda chi i ddweud wrth.....
- Ni ddylai hynny fod wedi digwydd i chi; mae angen i chi ddweud wrth rywun
- Os na allwch ddweud wrth rywun, mae angen i mi ddweud wrth rywun oherwydd eich bod yn gyfaill i mi
- Rydych yn annwyl i mi ac ni allaf gadw hyn yn gyfrinach ac mae'n eich brifo

A fydden nhw'n fwy neu'n llai tebygol o hysbysu pryderon ynghylch rhywun arall nag y byddent amdanynt eu hunain? Pam felly? (os ydynt yn ateb y byddent)

Sleid 13	**Sut fyddech chi'n cadw plant iau'n ddiogel?**

Beth fyddent yn ei wneud pe bai hyn yn frawd neu chwaer neu gyfaill **iau**?

Dangoswch y ddau glip YouTube yma. Eglurwch y gall y fideos wneud i rai pobl ifanc deimlo'n annifyr ond bod materion ynghylch diogelu'n gallu bod felly weithiau ond y gallant adael yr ystafell os ydynt yn teimlo bod angen iddynt wneud hynny.

NSPCC *Pantasaurus* – Dinosawr yn gwisgo trôns! Mae eisiau i bob plentyn aros yn ddiogel a chryf, yn union fel ef ei hun, ac mae ar genhadaeth i rannu neges bwysig. Mae PANTS yn ffordd syml o ddysgu plant iau sut i aros yn ddiogel rhag camdriniaeth.

NSPCC *I saw your willy* – Mae bachgen yn rhannu ffotograff o'i bidyn ac mae'n mynd ar daen. Fideo gwych ar gyfer ddisgyblion iau i dynnu sylw at beryglon rhannu ffotograffau personol iawn.

Ar ôl y ddau glip yma trafodwch farn pobl ifanc arnynt a sut allent eu defnyddio.

Sleid 14	**Pwysau Cyfoedion**

Trafodwch bwysau cyfoedion gyda'r bobl ifanc. Gofynnwch iddynt ba fathau o bethau y gallant deimlo dan bwysau i'w gwneud? Sut mae hynny'n teimlo?
Eglurwch y gallai pobl a wyddant fod eisiau iddynt wneud pethau weithiau nad ydynt eisiau eu gwneud neu sy'n gwneud iddynt deimlo'n annifyr.
Gallent fod dan bwysau i ysmygu, yfed, dwyn a chymryd cyffuriau neu ddechrau cael rhyw, er nad ydynt eisiau'n wir.

Mae'n bwysig pwysleisio ar bobl ifanc nad oes raid iddynt wneud rhywbeth nad ydynt eisiau ei wneud dim ond 'bod pawb arall yn ei wneud' neu fod arnynt eisiau iddynt ei wneud.
Mae'n iawn dweud na. Mae hyn yn berthnasol i'w cyfeillion neu bawb sy'n annwyl iddynt. Os ydynt yn malio amdanynt, ni fydd o bwys ganddynt os dywedant na, oherwydd y byddant yn parchu eu penderfyniad**.**

Gofynnwch i'r bobl ifanc gynnig rhai datganiadau y gallent eu defnyddio i osgoi pwysau cyfoedion arnynt.

Rhowch un enghraifft o'r rhestr isod i bob bwrdd / grŵp ei drafod ac yna gofyn iddynt rannu eu syniadau.

Gallai enghreifftiau gynnwys:

Os ydynt yn gwrthod cynnig i ysmygu cyffur, dweud rhywbeth fel, "Rwy'n hoffi fy ymennydd fel y mae, diolch."

Dweud “Na” yn rymus, gydag awdurdod. Y sicraf yr ydych yn eich gwrthodiad, lleiaf fydd pobl yn eich poeni.

Os bydd cyfaill yn pwyso arnoch i ysmygu, gofynnwch pam ei bod yn ysmygu, pa mor hir y bu’n ysmygu, os yw o bwys ganddi fod ag anadl fel soser lwch.

Gadael y fan… mynd allan.

Os gwyddoch y bydd alcohol neu gyffuriau mewn parti, gwneud cynlluniau eraill.

Os ydych yn mynd allan gyda bachgen / merch, osgoi bod ar eich pen eich hun gydag ef / hi... unrhyw fan y gallai bwyso arnoch i fod yn fwy corfforol nag yr ydych eisiau bod.

Cael hyd i gyfeillion sy’n rhannu eich gwerthoedd a chefnogi eich gilydd.

Gwneud hwyl, mae digrifwch yn ffordd wych o newid y pwnc a’r awyrgylch. Fe all dynnu’r sylw oddi arnoch chi.

Dweud bod gennych rywbeth arall i wneud, eich bod yn gorfod bod yn rhywle ar adeg benodol, neu y bydd eich mam yn eich lladd. Nid yw o bwys ba esgus a ddefnyddiwch, dim ond cadw ato.

Anwybyddu’r awgrym, esgus na chlywsoch chi ef, a newid y pwnc i rywbeth arall.

Ymddwyn fel nad ydych yn meddwl bod y syniad yn werth ei drafod o gwbl.

Sleid 15	**Ydych chi ar-lein?**

Dylai holl ddisgyblion fod yn dysgu e-ddiogelwch yn eu hysgol. Gofynnwch i ddisgyblion pa fathau o bethau a ddysgant am aros yn ddiogel ar-lein. Pa fathau o broblemau allai eu hwynebu ar-lein? Gofynnwch iddynt beth wyddant am sut i hysbysu pryderon os deuant ar draws mater diogelwch ar-lein. Bydd gan lawer o ysgolion fotymau bwlio, ac fe all rhai eraill fod â pheirianwaith arall ar gyfer hysbysu cam-drin ar-lein. Atgoffwch y disgyblion ynghylch yr awgrymiadau ar gadw’u hunain yn ddiogel:

- Gwybod pwy yw eich cyfeillion.
- Gofalu wrth rannu.
- Defnyddio gosodiadau preifatrwydd.
- Gwybod sut i hysbysu.
- Gwybod sut i gael cymorth.

Sicrhau pobl ifanc bod y rhyngrwyd yn fan gwych i gysylltu ag eraill, i fod yn greadigol / addysgiadol ac i ddarganfod pethau newydd a bod cyfryngau cymdeithasol ffordd wych o aros mewn cysylltiad â theulu a chyfeillion gyda llawer o nodweddion cadarnhaol.

Y neges yw gallu defnyddio'r rhyngrwyd yn ddiogel, yn gyfrifol ac yn gadarnhaol a helpu eraill i wneud yr un fath.

Sleid 16	Hunluniau

Heddiw mae pawb wedi gwirioni ar yr hunlun. Gofynnwch i bobl ifanc faint o hunluniau a dynnant ohonynt eu hunain mewn wythnos? Trafodwch gyda phobl ifanc nad oes dim o'i le gyda thynnu hunlun ond, weithiau, gallech deimlo dan bwysau i dynnu lluniau sy'n dangos mwy, yn enwedig os ydych yn eu hanfon at rywun sydd mewn perthynas â chi.

Trafod sut allai hunluniau wneud i chi ymddangos? Beth mae'n ei ddweud amdanaf? Pwysleisiwch y neges –

CYN PWYSO 'ANFON' YSTYRIWCH:
Unwaith yr aeth, mae wedi mynd. Allwch chi ddim ei dynnu'n ôl.
Ydych chi'n sicr y bydd yn cadw eich darlun yn breifat? Beth os byddwch yn ffraeo neu'n gwahanu?
Pam ydw i'n ei anfon? Oherwydd fy mod yn teimlo dan bwysau?
Fyddwn i'n gwneud hynny wyneb yn wyneb?
Fyddwn i'n hapus i'm rhieni ei weld?
Soniwch wrth bobl ifanc am ap ZIPIT am ddim gan ChildLine. (Un o apiau ChildLine yw ZIPIT y gall rhywun ei ddefnyddio os yw rhywun arall yn ceisio'u cael i anfon delweddau noeth ohonynt eu hunain i gadw'r sefyllfa dan reolaeth. Fe all pobl ifanc ei lawrlwytho i'w ffonau ac mae'n darparu ffeiliau GIF i ymateb i sgwrs ddieisiau.)

Sleid 17	Cysylltiadau Arddegol

Gofynnwch i'r bobl ifanc feddwl am eu cysylltiadau eu hunain a beth fyddent yn ei ddisgwyl o berthynas. Mae perthynas yn afiach pan fo'n cynnwys ymddygiad cas, amharchus, rheolaethol neu dreisiol.

Eglurwch ei bod yn hollol arferol edrych ar y byd trwy wydrau rhosliw yng nghyfnodau cynnar perthynas. Ond, weithiau, fe all y gwydrau rhosliw hynny droi'n ffrwynau dall sy'n eu cadw rhag gweld nad yw perthynas mor iach ag y dylai fod.

Gofynnwch iddynt sut fyddent yn gwybod a oedd perthynas yr oeddent ynddi'n afiach. Fe allai'r bobl ifanc waeddi atebion. Fe all atebion gynnwys:

- eich bychanu neu wneud hwyl am eich pen
- eich taro neu slapio
- gwylltio pan na fyddwch yn gollwng popeth pan fydd yn gofyn
- beirniadu sut yr edrychwch neu sut y gwisgwch
- eich cadw rhag gweld cyfeillion neu rhag siarad â neb arall
- eisiau i chi roi'r gorau i weithgaredd, er eich bod yn caru'r gweithgaredd
- codi llaw atoch pan fydd yn ddig, fel pe bai ar fin eich taro

- ceisio eich gorfodi i fynd ymhellach yn rhywiol nag a fynnwch

Felly, beth yw iach? Gofynnwch i bobl ifanc waeddi pethau a deimlant fyddai'n gwneud iddynt deimlo'u bod yn cael eu gwerthfawrogi. Fe all atebion gynnwys:

- Parch y naill at y llall – parchu eich ffiniau, gwrando ar beth sydd arnoch eisiau ac nad ydych eisiau
- Ymddiriedaeth – deall y gallwch fod â chyfeillion o'r rhyw arall a pheidio â theimlo'n rhy genfigennus
- Gonestrwydd – peidio â dweud celwyddau wrthych
- Cefnogaeth – diddordeb yn yr hyn a wnewch a chynnig cymorth gwirioneddol pan fydd arnoch ei angen a pheidio â gorfodi barn arnoch chi
- Pawb â'i hunaniaeth – derbyn bod arnoch angen amser i chi eich hun a chyfeillion / gweithgareddau eraill heb ddisgwyl na gwneud i chi roi'r gorau iddynt
- Cyfathrebu da – gallu siarad â'ch gilydd a rhannu teimladau sy'n bwysig i chi yn lle gorfod cuddio eich teimladau rhag ofn nad yw eich cariad eisiau clywed hynny

Os ydych yn bryderus ynghylch bod mewn perthynas sy'n afiach neu dreisiol, mae'n bwysig siarad â rhywun yn ei gylch.

Sleid 18	**Cydsynio - Ydyn nhw wedi dweud Ie**

Yn aml nid yw pobl ifanc yn deall cydsynio. Gofynnwch i bobl ifanc beth wyddant am gydsynio. Byddant yn aml yn dweud ei fod yn golygu dweud ie neu na ynghylch rhywbeth y gofynnir iddynt wneud. Mae'r clip fideo hwn yn amlinellu'r cymhlethdodau o gwmpas cydsynio i bobl ifanc. Gofynnwch i bobl ifanc roi'r gair 'te' yn lle 'rhyw' i allu deall syniad cydsynio a sut allwn gamddeall weithiau a yw rhywun wedi dweud 'ie' neu 'na' a'i bod yn iawn newid eich meddwl.

Dangoswch y clip fideo ar gydsynio a thrafod wedyn eu barn arno a pha mor ddefnyddiol allai fod at y dyfodol.

Sleid 19	**I bwy fyddech chi'n gofyn? Gweithgaredd Llwyau (Gwaith Bwrdd)**

Rhannwch y cardiau / llwyau derbyn / gwrthod.
Gweithgaredd 'wrth bwy fyddech chi'n gofyn?' yw hwn
Eglurwch wrth y bobl ifanc eich bod yn mynd i ddarllen yn uchel rhai pobl wahanol a bod gofyn iddynt ddefnyddio cardiau / llwyau i dderbyn neu wrthod yr awgrymiadau isod ynghylch bwy i fynd atynt pe bai ganddynt broblem neu bryder:

Cyfeillion	Hyfforddwr nofio	Gweithiwr ieuenctid
Rhiant	Triniwr gwallt	Rhywun wrth y desg dalu
Gofalwr	Achubwr	Cynorthwy-ydd Cymorth Dysgu
Athro neu athrawes	ChildLine	Modryb neu Ewythr
Rhywun mewn ystafell sgwrsio	Arweinydd sgowtiaid	Gyrrwr bws
Dieithryn	Siopwr	**Milfeddyg**
Swyddog heddlu benyw	Mam-gu neu dad-cu	

Os na fydd y bobl ifanc yn dweud Milfeddyg, sy'n annhebygol, dywedwch wrthynt fod pobl weithiau'n gofyn am gymorth gan y bobl fwyaf annhebygol fel milfeddyg. Yna dywedwch wrthynt eich bod yn mynd i ddangos fideo iddynt o ferch ifanc a wnaeth hynny'n union mewn anobaith.

Cliciwch ar yr eicon llwyau derbyn ar y sgrin a dangos y clip fideo YouTube isod o ferch ifanc a welodd ffordd ddyfeisgar o ofyn am gymorth gan ei milfeddyg lleol.

https://www.youtube.com/watch?v=-ofXz2UlnSM

Sleid 20	**Dweud wrth rywun**

Eglurwch ei bod weithiau'n anodd i bobl ifanc siarad â rhywun (hyd yn oed rhywun sy'n gyfarwydd iddynt ac yr ymddiriedant ynddynt) ynghylch rhywbeth a all fod yn digwydd iddynt hwy neu rywun arall. Trafodwch yr awgrymiadau defnyddiol hyn:

Paratoi

- Fe all cynllunio'r hyn a fynnwch ei ddweud eich helpu'n fawr i deimlo'n barod i ddechrau siarad. Mae paratoi'n golygu eich bod yn gwybod beth ydych am ei ddweud a byddwch yn teimlo'n llai cynhyrfus ynghylch ei ddweud.
- Ydych chi eisiau dweud popeth wrth rywun, neu ddim ond rhywfaint ohono? Meddyliwch am ychydig enghreifftiau o'r broblem sydd gennych. Fe all hyn helpu iddynt ddeall y sefyllfa.
- Eglurwch sut ydych yn teimlo. Fe all hyn hefyd helpu'r oedolyn i ddeall.

Ymarfer

- Ewch dros yr hyn a fynnwch ei ddweud. Ymarferwch yn uchel o flaen drych, neu ddim ond dweud y geiriau yn eich pen.
- Ceisiwch feddwl sut fydd y sgwrs gyda'r oedolyn yn swnio ac ymhle byddech yn ei chael. Fe all hyn helpu i chi deimlo'n fwy hyderus yn ei gylch. Gallech ysgrifennu'r hyn a fynnwch ei ddweud i helpu i chi gofio.

Cael yr amser iawn i siarad

- Dylech ofyn am gymorth pan fyddwch yn teimlo'n barod ac ar ôl i chi feddwl beth ydych am ei ddweud.
- Ceisiwch gael adeg pan na fydd yr oedolyn yn rhy brysur neu ar fin rhuthro i rywle. Er enghraifft, os byddwch eisiau dweud wrth athro neu athrawes, cofiwch sicrhau fod hynny ar ôl gwers pan fyddant yn rhydd i wrando'n iawn.
- Os ydych yn mynd i ddweud wrth riant, ceisiwch beidio â gwneud hynny pan fydd yn gwneud rhywbeth fel coginio.

Sleid 21	**Beth allai ddigwydd?**

Eglurwch wrth y grŵp os bydd bwy bynnag a glywodd eu pryder yn teimlo y gall fod arnynt angen cymorth asiantaethau eraill gyda hyn, mae dyletswydd arnynt i gyfeirio atynt er mwyn eich amddiffyn neu ddiogelu. Dyma rai o'r gwasanaethau a allai helpu ac y gallai fod angen cyfeirio atynt.

- Gwasanaethau Cymdeithasol – Os cawsoch niwed mewn unrhyw fodd neu os ydych mewn perygl o niwed, efallai y bydd angen cyfeirio at y Gwasanaethau Cymdeithasol er mwyn gallu eich gwarchod rhag rhagor o niwed neu fod ar eich teulu angen cymorth mwy arbenigol i fynd yn ôl ar y trywydd iawn.
- Tîm o Amgylch y Teulu (TAF) – mae'r gwasanaeth hwn yn helpu cefnogi teuluoedd trwy amseroedd dyrys neu fe all helpu trwy roi cyngor a chymorth ymarferol i deuluoedd ynghylch llawer o faterion sy'n effeithio ar deuluoedd o bryd i'w gilydd.
- Cefnogi'r teulu – Efallai y byddech chi a'ch teulu'n elwa ar eistedd i lawr gyda'ch gilydd i drafod materion gyda gweithiwr proffesiynol i'ch helpu.
- Meddyg teulu – efallai fod angen i chi weld meddyg neu wasanaeth iechyd emosiynol all helpu i chi weithio drwy eich teimladau neu drwy rywbeth sydd wedi digwydd i chi.

Os bydd bwy bynnag a'ch clywodd chi'n teimlo bod arnoch angen help un o'r gwasanaethau hyn, bydd yn mynd â chi drwy hynny ac yn egluro pam a beth fydd yn digwydd nesaf. Bydd hefyd yn egluro a allai fod angen i chi siarad â rhywun arall fel gweithiwr cymdeithasol i gael y cymorth sydd ei angen arnoch neu i sicrhau eich bod yn ddiogel.

Sleid 22 and 23	**Gwefannau defnyddiol a rhifau**

Mae'r sleid hon er gwybodaeth. Gallai pobl ifanc fod eisiau ysgrifennu rhai o'r gwefannau hyn a dylent gael amser i wneud hynny.
ChildLine – llinell gymorth a chefnogaeth gyffredinol lle gall rhywun ifanc siarad â rhywun yn ddienw a thrafod pryderon a bod yn a chael cyngor ar beth i'w wneud nesaf.

ThinkUKnow – yw rhaglen addysg Canolfan Camfanteisio ar Blant a'u Hamddiffyn Ar-lein (CEOP) sy'n anelu at bobl ifanc, ac yn annog y Rhyngrwyd. Seiliwyd ar dair thema allweddol:

- Sut i gael hwyl
- Sut i gadw rheolaeth (neu sut i gymryd yr awenau)
- Sut i hysbysu problem

Mindful – Young Minds yw elusen flaenllaw'r DU sy'n ymroddi i wella ffyniant ac iechyd meddwl plant a phobl ifanc.

Brook – gwefan unswydd ar gyfer iechyd rhywiol a ffyniant rhai dan 25. Mae teclyn 24/7 yn rhoi'r atebion i lawer o gwestiynau am iechyd rhywiol a pherthynas.

Frank – gwefan unswydd ar gyfer cymorth a chyngor cydgyfrinachol ar gyffuriau i bobl ifanc sy'n pryderu amdanynt eu hunain neu gyfeillion. Mae'n rhoi cyngor hefyd ar faterion ynghylch pwysau cyfoedion.

Fearless – gwefan sy'n rhoi gwybodaeth i bobl ifanc ynghylch beth sy'n droseddol a lle gallwch roi gwybodaeth am drosedd yn ddienw.

Cardiau gwybodaeth CSP - efallai y byddwch am roi'r rhain i bobl ifanc neu eu llungopïo neu gytuno ar le i arddangos y rhifau yn yr ysgol neu'r lleoliad.

Sleid 24	**Hawl i Holi**
Rhowch gyfle i bobl ifanc holi ynghylch unrhyw beth a glywsant heddiw. Dywedwch eto, os dymunant drafod rhywbeth personol neu gydgyfrinachol i ddod i siarad â chi'n breifat.	