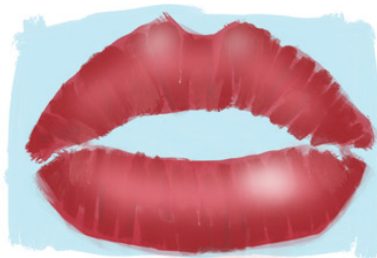
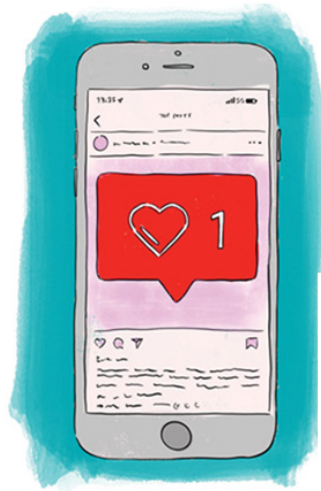
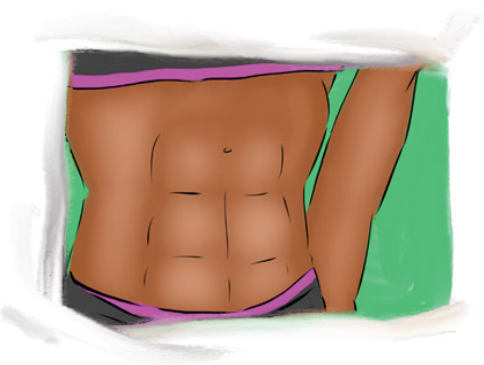


Adnoddau Ategol: “Dydyn ni ddim yn dweud wrth ein hathrawon”

Profiadau o aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion ymhlith disgyblion ysgolion uwchradd yng Nghymru

Rhagfyr 2021



Diben Estyn yw arolygu ansawdd a safonau mewn addysg a hyfforddiant yng Nghymru. Mae Estyn yn gyfrifol am arolygu:

- ▲ ysgolion a safleoedd meithrin a gynhelir gan, neu sy'n cael arian gan awdurdodau lleol
- ▲ ysgolion cynradd
- ▲ ysgolion uwchradd
- ▲ ysgolion arbennig
- ▲ unedau cyfeirio disgyblion
- ▲ ysgolion pob oed
- ▲ ysgolion annibynnol
- ▲ addysg bellach
- ▲ colegau arbenigol annibynnol
- ▲ partneriaethau dysgu oedolion yn y gymuned
- ▲ gwasanaethau addysg llywodraeth leol
- ▲ addysg a hyfforddiant athrawon
- ▲ Cymraeg i oedolion
- ▲ dysgu yn y gwaith
- ▲ dysgu yn y sector cyfiawnder

Mae Estyn hefyd:

- ▲ yn adrodd i Senedd Cymru ac yn rhoi cyngor ar ansawdd a safonau mewn addysg a hyfforddiant yng Nghymru i Lywodraeth Cymru ac eraill
- ▲ yn cyhoeddi achosion o arfer dda yn seiliedig ar dystiolaeth arolygu

Cymerwyd pob rhagofal posibl i sicrhau bod y wybodaeth yn y ddogfen hon yn gywir adeg ei chyhoeddi. Dylid cyfeirio unrhyw ymholiadau neu sylwadau ynglŷn â'r ddogfen hon/cyhoeddiad hwn at:

Yr Adran Gyhoeddiadau

Estyn

Llys Angor

Heol Keen

Caerdydd

CF24 5JW neu drwy anfon e-bost at cyhoeddiadau@estyn.llyw.cymru

Mae'r cyhoeddiad hwn a chyhoeddiadau eraill gan Estyn ar gael ar ein gwefan: www.estyn.llyw.cymru.

© Hawlfraint y Goron 2021: Gellir aildefnyddio'r adroddiad hwn yn ddi-dâl mewn unrhyw fformat neu gyfrwng ar yr amod y caiff ei aildefnyddio'n gywir ac na chaiff ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol. Rhaid cydnabod y deunydd fel hawlfraint y Goron a rhaid nodi teitl yr adroddiad/y cyhoeddiad penodol.

Nodyn esboniadol	1
Dogfennau arweiniad cenedlaethol, adroddiadau ac adnoddau i ysgolion	2
Negeseuon allweddol o ymchwil	8
Canfyddiadau llawn o weithgareddau grwpiau ffocws disgyblion	12
Canfyddiadau llawn o holiadur ar-lein i ddisgyblion	37
Llyfryn Grŵp Ffocws disgybl	49
Llyfryn Grŵp Ffocws tiwtor	69
Holiadur disgyblion	91
Diffiniadau a Geirfa	99
Cyfeiriadau	101

Nodyn esboniadol

Cynhyrchwyd y ddogfen Adnoddau Ategol hon i helpu ysgolion i werthuso effeithiolrwydd eu darpariaeth gyfredol ar gyfer addysg perthnasol a rhywioldeb a chynllunio ar gyfer gwella. Rydym wedi cynnwys canllawiau perthnasol a phwysig gan Lywodraeth Cymru. Yn ogystal, rydym wedi rhannu manylion adnoddau defnyddiol ac wedi darparu dolenni i adroddiadau perthnasol yr ydym wedi'u cyhoeddi yn ystod y blynyddoedd diwethaf. Rydym hefyd wedi cynnwys negeseuon allweddol sy'n deillio o ymchwil er mwyn helpu ysgolion wrth iddynt gynllunio eu darpariaeth ar gyfer y Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles fel rhan o'r Cwricwlwm newydd ar gyfer Cymru.

Gyda chaniatâd caredig yr Athro Renold, Prifysgol Caerdydd, rydym wedi cynnwys y llyfrynnau disgybl a thiwtor o'r grwpiau ffocws a ddefnyddwyd yn ystod ein hymweliadau inysgolion. Rydym hefyd wedi cynnwys yr holiadur. Mae'r rhain ar gael i ysgolion i'w defnyddio pe dymunent gasglu barn disgyblion fel rhan o'u gwaith hunan arfarnu a chynllunio gwella.

Yn olaf, rydym wedi cynnwys canfyddiadau llawn yr holl weithgareddau grwpai ffocws disgyblion ynghyd a dadansoddiad llawn o'r holiadur i ddisgyblion. Mae'r brif adroddiad yn cynnwys crynhoad o'r ddau.

Dogfennau canllawiau cenedlaethol, adroddiadau ac adnoddau i ysgolion

Canllawiau Llywodraeth Cymru

[Canllawiau i leoliadau addysg am gam-drin rhywiol, camfanteisio ac ymddygiad rhywiol gan gyfoedion 2020](#) (Llywodraeth Cymru, 2020a)

Mae'r canllawiau hyn yn rhoi offer ymarferol i leoliadau addysg atal ac ymateb i achosion o gam-drin rhywiol, camfanteisio ac ymddygiad rhywiol niweidiol rhwng cyfoedion, sy'n digwydd yn yr ysgol, a'r tu allan. Mae hyn yn cynnwys cam-drin a chamfanteisio digidol. Mae Llywodraeth Cymru yn cynghori lleoliadau addysg i ddefnyddio'r canllawiau hyn i roi polisiau clir ar waith er mwyn atal ac ymateb i achosion o gam-drin rhywiol, camfanteisio ac ymddygiad rhywiol niweidiol rhwng cyfoedion, er mwyn i bob plentyn sy'n mynychu lleoliad wireddu ei hawl i fod yn ddiogel a'i hawl i gael addysg.

Mae'r canllawiau'n rhoi enghreifftiau o sut gallai aflonyddu rhywiol a cham-drin ac aflonyddu rhywiol digidol ymddangos yn ymarferol. Mae'n disgrifio'r modd y mae gan leoliadau addysg ddyletswydd statudol i ddiogelu plant a phobl ifanc, hyrwyddo eu lles ac ategu eu hawliau. Mae'r canllawiau'n amlygu pwysigrwydd cofio y gall bechgyn a merched arddangos ymddygiad rhywiol niweidiol. Mae tystiolaeth yn awgrymu bod ymatebion lles yn tueddu i gael eu rhoi i ferched, tra bod ymddygiad rhywiol niweidiol bechgyn yn cael ei weld fel mater cyfiawnder troseddol. Dylai plant sydd wedi profi cam-drin rhywiol, camfanteisio ac ymddygiad rhywiol niweidiol rhwng cyfoedion gael eu cefnogi i ddweud eu dweud, cael eu clywed a gallu cael y cymorth sydd ei angen arnynt, mewn lleoliadau addysg a'r tu allan iddynt.

Mae'r canllawiau'n rhannu cyngor am sut i weithredu ymagwedd ysgol gyfan mewn perthynas ag aflonyddu a cham-drin rhywiol, a sut i ymgysylltu â rhieni.

Mae'n cynnwys nodweddion allweddol ymagwedd amlasiantaethol lwyddiannus wrth ymateb i gam-drin rhywiol, camfanteisio ac ymddygiad rhywiol niweidiol rhwng cyfoedion.

[Rhannu delweddau noeth a hanner noeth: Ymateb i ddigwyddiadau a diogelu plant a phobl ifanc ar-lein – Cadw'n ddiogel ar-lein – Hwb \(llyw.cymru\)](#)

(Llywodraeth Cymru, 2020b)

Mae hon yn ddogfen gan Lywodraeth Cymru, wedi'i hysgrifennu'n benodol ar gyfer penaethiaid, arweinwyr diogelu ac uwch dimau arweinyddiaeth mewn lleoliadau addysg. Hefyd, mae canllaw ymarferwyr ar gael i athrawon. Amcan y canllawiau yw cefnogi ysgolion a cholegau addysg bellach wrth ymateb i ddigwyddiadau'n ymwneud â rhannu delweddau noeth neu hanner noeth (cyfeiriwyd at hyn yn flaenorol fel 'secstio' ac mae'n cwmpasu pob math o ddigwyddiadau'n ymwneud â rhannu delweddau), a sicrhau bod eu hymateb yn rhan o'u trefniadau diogelu.

'Dydyn ni ddim yn dweud wrth ein hathrawon' – profiadau o aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion ymhlith disgyblion ysgolion uwchradd yng Nghymru – Adnoddau atodol

Mae'r canllawiau'n datgan pwysigrwydd peidio â throseddoli plant yn ddiangen. Gallai plant ifanc sy'n creu ac yn rhannu delweddau noeth a hanner noeth fod yn rhoi nhw eu hunain a phlant eraill mewn perygl, ond yn aml, mae'n digwydd o ganlyniad i chwilfrydedd naturiol am ryw a'u harchwiliad o berthnasoedd. Mae'r canllawiau'n pwysleisio pwysigrwydd ystyried digwyddiadau fesul achos.

Mae'r adroddiad yn rhannu canllawiau ar ddefnyddio offer asesu fel 'Continwmm model ymddygiad rhywiol plant a phobl ifanc' Hackett i ysgolion eu defnyddio wrth asesu achosion o blant yn arddangos ymddygiadau rhywiol. Hefyd, mae'n cynnwys siart llif ymdrin ag ymatebion i roi arweiniad i staff ysgol pan fyddant yn delio ag achosion. Ceir canllawiau i athrawon ar sut i ymdrin â hyn yn ddiogel – gan ystyried materion diogelu, safbwynt y plentyn / person ifanc, hyrwyddo deialog a'u grymuso. Mae'n ei gwneud yn glir y dylid ond defnyddio ymarferwyr allanol i ymestyn darpariaeth lleoliad addysg, ac nid i ddarparu sesiynau annibynnol ar wahân.

[Trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol: canllawiau i lywodraethwyr | LLYW.CYMRU \(2016\)](#) (Llywodraeth Cymru, 2016b)

Mae'r canllawiau hyn gan Lywodraeth Cymru yn rhoi gwybod i lywodraethwyr ysgolion am y materion sy'n amgylchynu trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol, a'r angen i gael polisi priodol ar waith i helpu staff i adnabod arwyddion o gam-drin a sut i gael cymorth iddyn nhw eu hunain, cynorthwyo eu cydweithwyr a'r bobl ifanc yn eu hysgol. Mae'r canllaw'n cynnwys nifer o gamau y gall llywodraethwyr eu cymryd i wneud eu hysgol yn fwy diogel. Mae rhestr wirio i alluogi llywodraethwyr i bennu pa mor dda y mae eu hysgol wedi'i harfogi i gynorthwyo plant a phobl ifanc â materion trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol. Mae'r VAW yn amlinellu disgwyliad fod staff ysgol yn cael hyfforddiant perthnasol i'w helpu i nodi a deall trais yn erbyn menywod.

Mae strategaeth pum mlynedd Llywodraeth Cymru ynghylch Trais yn erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol [VAWDASV: strategaeth 2016 i 2021 | LLYW.CYMRU](#) (Llywodraeth Cymru, 2016c) wrthi'n cael ei hadolygu ar hyn o bryd, ac ystyriwyd materion yn ymwneud â phobl ifanc drwyddi draw. Bydd ymgynghoriad cyhoeddus ar strategaeth ddrafft newydd yn cael ei gynnal yn ddiweddarach eleni.

Mae grŵp VAWDASV yn Llywodraeth Cymru yn parhau i ariannu prosiect Sbectrwm Hafan Cymru, sy'n hyrwyddo pwysigrwydd perthnasoedd iach ac yn codi ymwybyddiaeth am VAWDASV. Mae Sbectrwm hefyd yn cyflwyno hyfforddiant ar gyfer staff a llywodraethwyr ysgol am ddeall effaith cam-drin domestig ar blentyn ac yn hyrwyddo ymagwedd ysgol gyfan at fynd i'r afael â cham-drin domestig.

[Cynllun-gweithredu-cenedlaethol-atal-ac-ymateb-i-gam-drin-plant-yn-rhywiol.pdf \(llyw.cymru\)](#) (Llywodraeth Cymru, 2019)

Cyhoeddwyd y ddogfen hon gan Lywodraeth Cymru ar atal cam-drin plant yn rhywiol, ac ymateb i hyn, ym mis Gorffennaf 2019. Amcan 2 yw 'Mwy o ymwybyddiaeth ymhlith plant o bwysigrwydd cydberthnasau diogel, cyfartal ac iach a bod ymddygiad camdriniol bob amser yn anghywir'. Mae'n cynnwys adran ar gam-drin rhywiol niweidiol rhwng cyfoedion. Mae cyfanswm o bedwar cam i gyflawni

Amcan 2. Mae'r ddau gyntaf ar gyfer Llywodraeth Cymru, a'r ddau olaf ar gyfer Byrddau Diogelu:

- Cyhoeddi Canllawiau ar Addysg Cydberthynas a Rhywioldeb mewn Ysgolion
- Datblygu ymgyrch poster ar berthnasoedd anniogel ac afiach i blant a rhieni / gofalwyr
- Hyrwyddo gwybodaeth i blant a rhieni / gofalwyr ar berthnasoedd iach / afiach
- Datblygu llwybr cyfeirio clir i blant sy'n arddangos ymddygiad rhywioledig amhriodol i gael asesiad cymorth cynnar

Mae'r ddogfen yn egluro pam mae ymyrraeth a chymorth cynnar yn bwysig i atal niwed i ddiodefwrwr a chyflawnwyr, a'u diogelu rhag niweidio neu gam-drin plant eraill ymhellach.

[Gwella cadernid digidol mewn addysg: Cynllun gweithredu i ddiogelu plant a phobl ifanc ar-lein – Hwb \(gov.wales\)](#)

Wedi ei gyhoeddi yn wreiddiol fel y cynllun diogelu ar-lein ar gyfer plant a phobl ifance yng Nghymru mis Gorffennaf 2018, roedd y cynllun yn gosod ymrwymiad Llywodraeth Cymru i weithio gydag ystod o sefydliadau partner i wella darpariaeth diogelwch ar-lein, polisi ac ymarfer ar draws Cymru. Yn 2020, esblygodd y cynllun gweithredu i adlewyrchu rôl bwysig gwytnwch seibr a diogelwch data wrth sicrhau fod plant a phobl ifanc yn ddiogel ar-lein. Mae'n rhoi diweddariado gynnydd ar cynlluniau gwreiddiol ac yn nodi manylion 71 gweithred, gan gynnwys 26 lliw gwaith newydd sydd o ran Llywodraeth Cymru er mwyn gwella darpariaeth gwytnwch digidol, polisi ac ymarfer yng Nghymru.

Mae rhai gweithredoedd penodol o waith partner, megis NCA-CEOP (gweithred 2.19), Common Sense Education (6.10) and Childnet (gweithred 6.11) yn berthnasol er mwyn sicrhau fod adnoddau dwyieithog diogelwch ar-lein ar gael i ysgolion Cymru trwy Hwb. Gall yr adnoddau hyn gefnogi ymarferwyr i ymdrin â materion aflonyddu rhywiol ar-lein, gan gynnwys rhannu lluniau noeth, a thrafod perthnasoedd iach ac afiach gyda'u dysgwyr.

(Gweler [Aflonyddu rhywiol ar-lein – Hwb \(gov.wales\)](#); [Rhannu delweddau noeth a hanner noeth: Ymateb i ddiwyddiadau a diogelu plant a phobl ifanc ar-lein – Cadw'n ddiogel ar-lein – Hwb \(llyw.cymru\)](#) (Llywodraeth Cymru, 2020b) [Perthnasoedd ar-lein – Hwb \(gov.wales\)](#); [Bwlio ar-lein – Hwb \(gov.wales\)](#))

[Cadw dysgwyr yn ddiogel | LLYW.CYMRU](#) (Llywodraeth Cymru, 2016a)

Canllawiau cynhwysfawr i awdurdodau lleol a chyrrff llywodraethol ar drefniadau ar gyfer diogelu plant

[Adnoddau a phecynnau cymorth](#)

Mae'r adnoddau a'r pecynnau cymorth defnyddiol hyn ar gael yn rhad ac am ddim ar gyfer ysgolion i gefnogi eu rhaglen addysg cydberthynas a rhywioldeb.

[Agenda](#) (dim dyddiad) – Cynorthwyo plant a phobl ifanc i wneud i berthnasoedd cadarnhaol gyfri.

'Dydyn ni ddim yn dweud wrth ein hathrawon' – profiadau o aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion ymhlith disgyblion ysgolion uwchradd yng Nghymru – Adnoddau atodol

Mae Agenda yn adnodd ar gyfer ymarferwyr addysgol sydd eisiau cynorthwyo plant a phobl ifanc 7-18 oed i wneud i berthnasoedd cadarnhaol gyfri yn eu hysgol a'r gymuned. Crëwyd yr adnodd am ddim hwn, y gellir ei lawrlwytho, ar y cyd gan Brifysgol Caerdydd, NSPCC Cymru/Wales, Cymorth i Ferched Cymru a Chomisiynydd Plant Cymru. Mae'n addas ar gyfer ysgolion uwchradd ac yn cwmpasu ystod eang o destunau perthnasol.

Mae adnodd pellach ar gyfer ysgolion, sef **Crush** (Agenda, dim dyddiad), bellach wedi cael ei ddatblygu ac wedi'i ddylunio'n benodol i helpu ysgolion ddatblygu eu rhaglen addysg cydberthynas a rhywioldeb.

Pecyn cymorth trais yn erbyn menywod, trais domestig a thrais rhywiol ar gyfer ysgolion a cholegau AB:

[Pecyn addysg Trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol \(VAWDASV\) | LLYW.CYMRU](#) (Llywodraeth Cymru, 2016b)

Pecyn cymorth Childnet: Pecyn cymorth Step up, speak up: cyfres o gynlluniau gwersi a gweithgareddau ar gyfer disgyblion 13-17 mlwydd oed sy'n mynd i'r afael ag aflonyddu rhywiol ymhlith pobl ifanc:

[Pecyn Cymorth Addysgu – Childnet](#) (Childnet International, 2018b)

Pecyn cymorth ar sut i ymateb i achosion o ddisgyblion yn rhannu delweddau noeth:

<https://hwb.gov.wales/api/storage/aea1c84f-ff05-4980-baf4-65491735b5bc/sharing-nudes-and-semi-nudes-guidance-for-education-settings-in-wales-final-merged-web-w-151220.pdf> (Llywodraeth Cymru, 2020b)

Pecyn cymorth ar gam-drin rhwng cyfoedion:

[farrer--co-safeguarding-peer-on-peer-abuse-toolkit-2019.pdf](#) (Farrer & Co, 2019)

Adnoddau'r NSPCC ar gam-drin rhywiol rhwng cyfoedion mewn addysg a pherthnasoedd iach 2021:

[Resources on peer-on-peer sexual abuse in education and healthy relationships | NSPCC Learning](#) (NSPCC, 2021a)

Pecyn cymorth Step up, speak up (13–17 mlwydd oed) Adnoddau ar gam-drin rhywiol rhwng cyfoedion mewn addysg a pherthnasoedd iach 2021:

[Ystorfa – Cadw dysgwyr yn ddiogel ar-lein - Hwb \(llyw.cymru\) \(darllenwyd ddiwethaf 11/10/2021\)](#) (Hwb, dim dyddiad)

Arweiniad a hyfforddiant i ysgolion ddelio ag ymddygiad rhywiol niweidiol ar-lein:

[Supporting children who display harmful sexual behaviour online – Childnet](#) (Childnet International, 2018b)

'Dydyn ni ddim yn dweud wrth ein hathrawon' – profiadau o aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion ymhlith disgyblion ysgolion uwchradd yng Nghymru – Adnoddau atodol

Fframwaith wedi'i lywio gan dystiolaeth ar gyfer plant a phobl ifanc sy'n arddangos ymddygiadau rhywiol niweidiol, yr NSPCC:

[Fframwaith ymddygiad rhywiol niweidiol | NSPCC Learning](#) (NSPCC, 2019)

Mae'r fframwaith hwn yn cynnwys erfyn asesu defnyddiol ar gyfer pobl proffesiynol sy'n gwithio mewn addysg i'w ddefnyddio i asesu addasrwydd ymddygiad rhywiol plant a phobl ifanc.

Gwasanaethau gan asiantaethau allanol sydd ar gael i ysgolion

Prosiect Mae Plant yn Bwysig, (Cymorth i Ferched Cymru. 2021a)

Mae'r prosiect hwn yn gweithio i sicrhau bod anghenion a phrofiadau plant a phobl ifanc a gafodd eu heffeithio gan gam-drin domestig yn cael eu nodi a'u bodloni. Nod Cymorth i Ferched Cymru yw gwneud yn siŵr fod pob plentyn a pherson ifanc yn deall cam-drin domestig a'r cymorth sydd ar gael, a bod y rhai sy'n cael eu heffeithio gan gam-drin domestig yn cael eu nodi, eu cefnogi a'u diogelu, eu bod yn gallu manteisio ar wasanaethau arbenigol o ansawdd da ym mhob ardal, ac yn cael eu cynorthwyo i adfer o'r cam-drin i ddatblygu eu llawn botensial. Mae'r sefydliad yn gwneud hyn trwy hyrwyddo addysg ac ymagweddau cymunedol at atal ac ymyrraeth gynnar, herio anghydraddoldeb rhwng merched a bechgyn, gwella diogelwch a lleihau i'r eithaf effaith bod yn dyst i achosion o drais a cham-drin, neu'u profi, ar blant a phobl ifanc nawr, ac yn y dyfodol.

Mae eu gwaith yn cynnwys gwaith atal mewn ysgolion a chymunedau i leihau profiadau niweidiol yn ystod plentyndod.

Rhaglen ar-lein 'Speak out Stay Safe' ar gyfer disgyblion ysgol gynradd NSPCC Learning (NSPCC, 2021b)

Mae [Rhaglen Speak out Stay Safe | NSPCC Learning](#) yn rhaglen ddiogelu ar-lein ar gyfer plant oedran cynradd, ond gellid ei defnyddio gyda disgyblion Blwyddyn 7 hefyd.

Gwasanaeth Dileu Ffotograffau (Childline, dim dyddiad)

Dyma ddogfen a [phhecyn cymorth](#) sy'n rhoi cyngor buddiol i helpu pobl ifanc ac ysgolion ddileu unrhyw ddelweddau neu fideos noeth a rannwyd ar-lein oddi ar y rhyngwrwyd.

Adroddiadau Estyn

[Iach a Hapus](#) (Estyn, 2019) – Effaith yr ysgol ar iechyd a llesiant disgyblion.

[Adolygiad o addysg perthnasoedd iach](#) (Estyn, 2017).

[Dathlu amrywiaeth a hyrwyddo cynhwysiant](#) (Estyn, 2020) (Arfer dda wrth gefnogi dysgwyr lesbiaidd, hoyw, deurywiol a thrawsrywedol mewn ysgolion a cholegau)

'Dydyn ni ddim yn dweud wrth ein hathrawon' – profiadau o aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion ymhlith disgyblion ysgolion uwchradd yng Nghymru – Adnoddau atodol

[Cynnwys Rhieni](#) (Estyn, 2018) – Cyfathrebu rhwng ysgolion a rhieni plant oedran ysgol.

Negeseuon allweddol o ymchwil

Ymddygiad rhywiol niweidiol

Defnyddir y term 'ymddygiad rhywiol niweidiol' i ddisgrifio continwmm o ymddygiadau rhywiol, o normal i ddifriol a threisgar. Ceir amrediad o ymddygiadau cyffredin ac iach ar wahanol gamau datblygiadol. Pan fydd plentyn neu berson ifanc yn ymddwyn mewn ffyrdd yr ystyrir eu bod y tu allan i'r amrediad hwn, gellir galw eu hymddygiad yn 'niweidiol' gan ei fod yn niweidiol iddo'i hun neu bobl eraill.

Mae Hackett (2010) wedi cynnig model continwmm i arddangos amrediad ymddygiadau rhywiol a gyflwynir gan blant a phobl ifanc, a ddylai helpu pobl broffesiynol i nodi pa ymddygiadau sydd o bosibl yn niweidiol, a pha rai sy'n cynrychioli datblygiad rhywiol iach.

Normal	Amhriodol	Problemus	Diffriol	Treisgar
<ul style="list-style-type: none"> • Yn ddisgwyliedig o ran datblygiad • Yn dderbyniol yn gymdeithasol • Cydsyniol, cilyddol, dwyochrog • Gwneud penderfyniadau ar y cyd 	<ul style="list-style-type: none"> • Achosion unigol o ymddygiad rhywiol amhriodol • Ymddygiad derbyniol yn gymdeithasol mewn grŵp cyfoedion • Gallai'r cydestun ar gyfer ymddygiad fod yn amhriodol • Yn gydsyniol a dwyochrog, ar y cyfan 	<ul style="list-style-type: none"> • Ymddygiadau problemus a phryderus • Yn anarferol o ran datblygiad ac yn annisgwyl yn gymdeithasol • Dim elfennau erlid amlwg • Gallai materion cydsynio fod yn aneglur • Gallai fod diffyg dwyochredd neu bŵer cyfartal • Gallai gynnwys lefelau o anniwallrwydd 	<ul style="list-style-type: none"> • Bwriad neu ganlyniad erlid • Yn cynnwys camddefnyddio pŵer • Gorfodaeth a grym i sicrhau bod y dioddefwr yn cydymffurfio • Ymwithgar • Diffyg cydsynio gwybodus, neu ni all y dioddefwr gydsynio'n rhwydd • Gallai gynnwys elfennau o drais mynegiannol 	<ul style="list-style-type: none"> • Camdriniaeth rywiol sy'n gorfforol dreisgar • Hynod ymwithgar • Trais cyfrannol sy'n cyffroi'r tramgwyddwr yn ffisiolegol neu'n rhywiol • Sadistiaeth

Yn 2011, cyhoeddodd Adran Addysg Llywodraeth y DUadolygiad o fasnacheiddio a rhywioli plentyndod, gan archwilio'r pwysau a roddir ar blant i dyfu i fyny'n rhy gyflym. Mae [Letting children be children: Report of an Independent Review of the Commercialisation and Sexualisation of Childhood](#) (Bailey, 2011) yn elwa ar ymchwil gyda phlant a phobl ifanc ac yn nodi sut mae ein diwylliant wedi dod yn gynyddol rywiol a rhywioledig. Gellir gweld tystiolaeth o hyn yn y cynnydd mewn dillad, cynhyrchion a gwasanaethau rhywioledig, ac sy'n seiliedig ar stereoteipiau rhywedd, ar gyfer plant. Yn ychwanegol, mae'r adroddiad yn ystyried y pwysau ar blant o ystod o ffynonellau masnachol fel cwmnïau sy'n 'gwthio'r ffiniau' wrth hysbysebu iddyn nhw. Argymhellodd yr adroddiad y dylid diffinio plentyn o dan 16 oed ym mhob math o reoleiddio hysbysebu.

Yn 2013, cyhoeddodd Comisiynydd Plant Cymru adroddiad a ariannwyd ar y cyd a gafodd ei ddylunio a'i gynnal gan yr Athro EJ Renold o Brifysgol Caerdydd. Mae [Bechgyn a Merched yn Codi Llais: Astudiaeth Ansoddol o Ddiwylliannau Rhywedd a Rhywiol Plant](#) (Comisiynydd Plant Cymru, 2013) yn archwilio'r modd y mae rhywioldeb a dysgu rhywiol yn rhan o fywydau bob dydd plant. Mae plant yn mynd ati i drafod a dysgu am y ffyrdd gwrthwynebol y mae rhywioldeb yn ffurfio pwy ydyn nhw, sut maen nhw'n teimlo yn eu cyrff, sut maen nhw'n uniaethu â phobl eraill a sut mae pobl eraill yn uniaethu â nhw. Canfu'r adroddiad nad yw ofnau oedolion am blant 'yn tyfu i fyny'n rhy fuan' yn gysylltiedig â phrofiadau'r plant eu hunain. Siaradodd bechgyn a merched a gymerodd ran yn y gwaith am 'edrych yn hŷn' neu 'edrych yn rhywiol' mewn ffyrdd gwahanol iawn. Anaml yr oedd 'edrych yn hŷn' (e.e. gwisgo sodlau uchel neu feithrin 'six packs') ynglŷn â 'bod yn rhywiol' i blant 10-12 oed. I ychydig o blant, yn enwedig merched, roedd mynd yn hŷn yn ymgais am ymreolaeth gymdeithasol ac awydd i gael mwy o ryddid gan oedolion eraill yn eu bywydau. I blant eraill, roedd edrych yn iau yn beryglus ac edrych yn hŷn ynglŷn ag amddiffyn eu hunain rhag trais gan gyfoedion yn eu cymuned. Siaradodd merched o bob oedran am y ffaith fod eu cyrff yn cael eu barnu a'u hystyried yn barhaus. Yn ychwanegol, dywedodd llawer o ferched eu bod wedi profi aflonyddu rhywiol geiriol oddi mewn i'w diwylliant cyfoedion eu hunain (bechgyn a merched) a gan fechgyn hŷn, ac yn fwy mewn lleoedd cyhoeddus nac ar-lein. Canfu'r adroddiad fod llawer o blant, er eu bod yn ifanc o hyd, yn flin fod rhaid iddynt fyw mewn diwylliant cyfoedion a chymdeithas rywiaethol.

Yn 2017, cyhoeddodd yr NSPCC ddogfen [Impact and evidence series: Children and young people who engage in technology-assisted harmful sexual behaviour. A study of their behaviours, backgrounds, and characteristics](#) (Hollis a Belton, 2017). Mae'r adroddiad hwn yn defnyddio data o wasanaeth Troi'r Dudalen yr NSPCC, sy'n cynorthwyo plant a phobl ifanc 5-18 oed sy'n arddangos ymddygiad rhywiol niweidiol. Mae'r adroddiad yn defnyddio carfan o 91 o fechgyn a dynion ifanc. Canfu'r astudiaeth mai'r math mwyaf cyffredin o ymddygiad rhywiol niweidiol wedi'i gynorthwyo gan dechnoleg oedd meddu ar ddelweddau anwedus, neu eu dosbarthu,. Mae hyn yn cynnwys secstio delweddau, defnydd datblygiadol amhriodol o bornograffi, anfon negeseuon testun rhywiol, yn cynnwys secstio heb ddelweddau ac amlygu plant a phobl ifanc eraill i bornograffi.

Yn 2017, cyhoeddodd Stonewall Cymru adroddiad [Adroddiad Ysgol Cymru: Profiadau pobl ifanc lesbiaidd, hoyw, deurywiol a thraws yn ysgolion Cymru yn 2017](#) (Stonewall Cymru, 2017). Mae'r adroddiad hwn yn canfod bod mwy na hanner y disgyblion lesbiaidd, hoyw, deurywiol, trawsryweddol neu'r rhai sy'n cwestiynu eu

hunaniaeth o ran rhywedd (LHDTC+) yng Nghymru (yn cynnwys 73% o ddisgyblion trawsryweddol) yn cael eu bwlio yn yr ysgol am fod yn LHDT. Mae tri o bob pum disgybl LHDTC+ yn clywed iaith homoffobig 'yn fynych' neu'n 'aml' yn yr ysgol. Mae naw o bob deg disgybl LHDTC+ yn clywed ymadroddion fel 'mae hynny mor 'gay'' neu 'rwy'ti mor 'gay'' yn rheolaidd. Fodd bynnag, nid yw tua hanner y disgyblion LHDTC+ sy'n profi bwlio homoffobig, deuffobig a thrawsffobig byth yn dweud wrth unrhyw un amdano.

Yn 2018, cyhoeddwyd adroddiad gan y Ganolfan Arbenigedd ar Gam-drin Plant yn Rhywiol, [Negeseuon allweddol o'r ymchwil ar blant a phobl ifanc sy'n arddangos ymddygiad rhywiol niweidiol](#) (McNeish a Scott, 2018). Mae'r Ganolfan Arbenigedd ar Gam-drin Plant yn Rhywiol yn dîm amlddisgyblaethol annibynnol, a ariennir gan y Swyddfa Gartref. Caiff ei chynnal gan elsuen Barnardos, ac mae'r tîm yn gweithio'n agos â phartneriaid allweddol o sefydliadau academaidd, awdurdodau lleol, iechyd, addysg, yr heddlu a'r sector gwirfoddol. Mae'r adroddiad yn datgan nad oes unrhyw ffigurau cywir ar sbectrwm llawn ymddygiad rhywiol niweidiol. Nid yw mwyafrif y plant a'r bobl ifanc sy'n arddangos ymddygiad rhywiol niweidiol yn dod yn droseddwy rhywiol pan fyddant yn oedolion. Mae ymddygiad rhywiol niweidiol mewn plant cyn y glasoed yn fwy tebygol o fod ar ben 'amhriodol' neu 'broblemus' y continwrm yn hytrach na bod yn 'ddifriol' neu'n 'dreisgar' (McNeish a Scott, 2018, t.2). Gallai plant ifanc fod yn 'actio' camdriniaeth maen nhw wedi'i phrofi eu hunain neu'n ymateb i achos arall o drawma ac esgeulustod. Dechrau'r ardegau yw'r cyfnod amlycaf ar gyfer achosion o ymddygiad rhywiol niweidiol, sy'n cael ei arddangos fwyaf gan fechgyn. Ceir rhai gwahaniaethau o ran rhywedd, ac mae merched yn tueddu i fod yn iau pan nodir eu hymddygiad rhywiol niweidiol.

Mae'r adroddiad yn datgan bod yna ymchwil gyhoeddedig gyfyngedig ar ymyriadau effeithiol, yn enwedig ar ben 'problemus' y continwrm ymddygiad rhywiol niweidiol. Fodd bynnag, mae consensws cyffredinol fod angen i ymyriadau fod yn gyfannol, canolbwyntio ar y plentyn a chynnwys teuluoedd. Dylai gwasanaethau osgoi stigmatiddio plant a phobl ifanc fel 'troseddwy rhyw sy'n oedolion bach' (McNeish a Scott, 2018, t.2). Mae'r addysg fwyaf effeithiol ar atal yn defnyddio ymagwedd 'ysgol gyfan' at berthnasoedd iach, mae'n addysg dros y tymor hwy, ac mae'n cynnwys pobl ifanc mewn datblygu a chyflwyno. Mae Bovarnick a Scott (2016), fel y dyfynnir yn McNeish a Scott (2018, t.7), yn dadlau taw 'ochr yn ochr â sesiynau yn yr ystafell ddosbarth, mae'r ysgolion gorau yn ystyried sut maent yn hyrwyddo perthnasoedd iach ar draws y cwricwlwm, yn eu polisïau bwlio a diogelu, yn eu cymorth bugeiliol ac yn y wybodaeth a'r cymorth y maent yn eu rhoi i rieni'.

Yn 2020, archwiliodd yr NSPCC ddiogelwch plant a phobl ifanc yn y Deyrnas Unedig, gan ddefnyddio 10 dangosydd yn eu hadroddiad, [Pa mor ddiogel yw ein plant 2020?](#) (Bentley *et al.*, 2020). Yn y bennod ar ymddygiad rhywiol niweidiol yng nghyfnod y glasoed, mae'r adroddiad yn datgan na chafodd y gyfraith mewn perthynas â throeddau rhywiol byth ei datblygu gydag anghenion plant a phobl ifanc sy'n arddangos ymddygiadau rhywiol niweidiol mewn cof. Yn ôl yr adroddiad, mae hyn yn ei gwneud yn broses aneffeithiol a difriol yn aml ar gyfer delio ag achosion o ymddygiad rhywiol niweidiol ymhlith y glasoed. Mae ymchwil yr NSPCC yn dangos y gallai plant dan 18 oed fod yn gyfrifol am o leiaf draean o droseddau rhywiol wedi eu cofnodi yn erbyn plant a phobl ifanc yn y Deyrnas Unedig. Caiff mwyafrif helaeth y gamdriniaeth ei chyflawni gan fechgyn, gyda merched yn nodweddiadol yn cael eu

gor-gynrychioli ymhlith dioddefwyr. Mae ymddygiad rhywiol niweidiol ymhlith bechgyn yn tueddu i ddigwydd pan fyddant tua 13 i 14 oed, ar gyfartaledd, sy'n cydfynd â dechrau'r glasoed.

Mae'r adroddiad yn datgan bod atal plant a phobl ifanc sydd wedi arddangos ymddygiad rhywiol niweidiol rhag cam-drin mwy o ddiodefwyr yn nod diogelu allweddol. Ond mae angen i bobl ifanc sydd wedi arddangos yr ymddygiadau hyn gael eu hamddiffyn hefyd, ac fel eu diodefwyr, mae ganddynt hawl i anogaeth, parch, bywyd teuluol, addysg a chynhwysiant cymdeithasol. Mae hynny'n golygu ymgorffori'r hawliau hyn mewn ymatebion ar gyfer pobl ifanc sydd wedi arddangos ymddygiad rhywiol niweidiol, hyd yn oed pan mae eu gweithredoedd wedi achosi niwed sylweddol i rai eraill.

Dywed yr adroddiad fod angen i bob person ifanc gael cymorth ac arweiniad gan oedolion ymddiriedus, i ateb eu cwestiynau a'u helpu i lywio eu datblygiad rhywiol mewn ffordd ddiogel a chadarnhaol. Mae angen i bob un ohonynt gael negeseuon cadarnhaol a chyson gan yr oedolion sy'n gyfrifol am eu lles (yn broffesiynol neu fel arall) am ryw a pherthnasoedd, ac am gadw'n ddiogel a bod yn barchus ar-lein ac all-lein.

Yn 2021, yn eu hadroddiad [‘Dwi'n trystio nhw’ Plant a Phobl Ifanc yng Nghymru: ffynonellau gwydnwch yn y gymuned: Canlyniadau Arolwg Cymorth i Ferched Cymru](#), archwiliodd Cymorth i Ferched Cymru (2021b) ffynonellau gwydnwch mewn cymunedau trwy holiadur ar-lein ar gyfer plant a phobl ifanc 13-25 mlwydd oed. Canfu'r adroddiad fod y rhyngrwyd yn cael ei hystyried yn helaeth fel un o'r prif ffynonellau cymorth ar gyfer plant a phobl ifanc. Dywedodd wyth deg y cant o ymatebwyr eu bod yn chwilio ar y rhyngrwyd am gymorth ac arweiniad. Ni ddywedodd unrhyw un y byddent yn gofyn am gymorth gan yr heddlu. Roedd pobl ifanc 13-17 oed yn llai tebygol o ofyn am gymorth gan 'addysg' hefyd. Y rhinweddau cefnogol a oedd yn cael eu gwerthfawrogi fwyaf gan bobl ifanc oedd cael cyngor diduedd, bod pobl yn ymddiried ynddynt, teimlo'n ddiogel, a pheidio â chael eu barnu. Y prif rwystr rhag ceisio cymorth oedd diffyg ymddiriedaeth y byddai sgysiau'n aros yn gyfrinachol, yn enwedig gweithwyr proffesiynol yn rhoi gwybod i rieni. Roedd rhwystrau eraill yn cynnwys teimlo bod dim croeso iddynt, a'u bod yn ddihyder.

Canfyddiadau llawn o'r gweithgareddau grwpiau ffocws

Methodoleg

Yn ystod ein hymweliadau ag ysgolion, cynhaliom weithgareddau grwpiau ffocws, a buom yn gweithio gyda disgyblion o Flwyddyn 8 i Flwyddyn 13 ar draws 35 ysgol. Enwebom ddau grŵp blwyddyn gwahanol ym mhob ysgol, a dewis 6 merch a 6 bachgen ar hap ym mhob grŵp blwyddyn. Rhannom yr enwau hyn ag arweinwyr ysgol rhyw wythnos cyn yr ymweliadau ag ysgolion, a gofyn iddynt wirio eu haddasrwydd o ran gwydnwch emosiynol a bregusrwydd. Dewisom ddisgyblion ychwanegol yn lle unrhyw blentyn yr oedd yr ysgol yn ystyried ei fod yn rhy fregus i gymryd rhan. Gofynnem i ysgolion gyfarfod â'r disgyblion a ddewiswyd a gofyn i bob un ohonynt wahodd ffrind. Gallai'r ffrind fod o unrhyw ryw. Dewisodd llawer o ddisgyblion ddod â ffrind o'r un rhyw, a oedd yn golygu bod gennym grwpiau o fechgyn yn bennaf, a merched yn bennaf. Gweithiodd y grwpiau cymysg prin lawn cystal â'r grwpiau un rhyw. Hefyd, estynnem wahoddiad i ysgolion oedd â grŵp disgyblion neu ddisgyblion / staff LHDTCC++ gweithgar a sefydledig i ofyn a oedden nhw eisiau cymryd rhan mewn grŵp ffocws penodol. Gwelsom 6 grŵp LHDTCC++ i gyd.

Rhoddyd dalen wybodaeth cyn yr ymweliad i bob disgybl a'i ffrind, a bu ysgolion yn gohebu â rheni ar ein rhan. Rhoddyd cyfle i rieni eithrio eu plentyn o'r gweithgaredd grŵp ffocws. Ychydig iawn o rieni yn unig a ddewisodd eithrio eu plentyn o hyn.

Gweithiodd arolygwyr a disgyblion o lyfrynnau papur. Roedd y gweithgareddau grŵp ffocws yn gyfuniad o drafodaethau llafar a gweithgareddau ysgrifennu. Penderfynwyd gwneud hyn i alluogi disgyblion a oedd eisiau siarad i wneud hynny, gan alluogi disgyblion llai hyderus neu fwy mewnblyg i ysgrifennu eu meddyliau ar yr un pryd. Roedd yr holl gyfraniadau gan ddisgyblion yn ddienw. Ni ofynnodd arolygwyr oedd yn ymweld eu henwau nac enw eu hysgol ar y llyfryn. Ar ddiwedd y sesiynau, gofynnwyd i ddisgyblion lenwi holiadur dienw ar-lein.

Ym mhob un o'r gweithgareddau, sicraodd arolygwyr nad oeddent yn gofyn cwestiynau arweiniol, ac ni chynigion nhw atebion model mewn gweithgareddau / tasgau chwaith. Rhoesant anogaeth i'r disgyblion feddwl drostynt eu hunain, a doedd dim pwysau ar ddisgyblion i gwblhau pob un, neu hyd yn oed unrhyw un, o'r gweithgareddau, os nad oeddent yn dymuno gwneud hynny. Ar ddechrau'r sesiynau, gwnaeth arolygwyr hi'n glir i ddisgyblion fod ganddynt hawl i adael ar unrhyw adeg ac wedyn fe wnaethant fodelu cydsyniad trwy gydol y sesiynau.

Rydym yn dymuno cydnabod yr arweiniad a chefnogaeth werthfawr a roddodd yr Athro EJ Renold, Prifysgol Caerdydd cyn cyd-greu'r llyfryn grwpiau ffocws, ac yn ystod y broses. Rydym yn diolch yn fawr i'r Athro Renold am roi ei chaniatâd i gyhoeddi llyfryn ffocws y tiwtor yn yr adroddiad hwn at ddefnydd ysgolion. Rydym hefyd yn ddiolchgar i'r Athro Renold ynghyd â chydweithwyr o Swyddfa'r Comisiynydd Plant ac NSPCC Cymru am yr hyfforddiant cynhwysfawr a gwerthfawr a roesant i AEM cyn cynnal ymweliadau ag ysgolion.

Cymylau Cymorth



Ar ddechrau'r sesiynau grwpiau ffocws disgyblion, siaradodd arolygwyr am ffynonellau cymorth, a dangos enghreifftiau o bwy roedden nhw, yn bersonol, yn troi atynt am gymorth. Sonion nhw am bwy oedd yn ymddangos yn eu 'cwmwl cymorth'. Wedyn, gofynnwyd i ddisgyblion am bwy y gallen nhw droi atynt am gymorth pe baen nhw'n poeni, yn anhapus, yn ofnus neu pe byddai ganddynt deimladau negyddol. Dywedwyd wrthyn nhw y gallai hyn hefyd gynnwys posibilrwydd rhagdybiaethol neu brofiad blaenorol o aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion.

Soniodd y rhan fwyaf o ddisgyblion am dair gwahanol ffynhonnell gymorth neu fwy. Soniodd y rhan fwyaf o fechgyn a merched am ffrindiau yn eu cwmwl cymorth. At ei gilydd, enwodd merched ryw 4 neu 5 o'u ffrindiau personol, tra enwodd bechgyn un neu ddau, efallai. Nododd ychydig o ferched y byddent 'ond yn troi at eu ffrindiau gan na fydden nhw'n ymddiried yn unrhyw un arall'. Soniodd llawer o ddisgyblion am rieni neu aelodau o'r teulu, a soniwyd am neiniau a theidiau yn aml. Soniodd mwy o fechgyn am eu rhieni na merched, yn enwedig eu mam.

Soniodd mwyafrif y bechgyn am athro enwebedig, y gallant ymddiried ynddo. Mewn cyferbyniad, ychydig o ferched yn unig a ddywedodd y byddent yn troi at athrawon am gymorth. At ei gilydd, soniodd ychydig o ddisgyblion am staff cymorth lles, ac mewn llawer o ysgolion, roedd y rhain yn tueddu i fod yr un aelodau o staff a enwyd sawl gwaith.

Ychydig iawn o ddisgyblion yn unig – llai na 10 y cant – a soniodd am wasanaethau cymorth allanol fel Childline, yr NSPCC a'r heddlu. Mewn ychydig o ysgolion, ni ddangosodd disgyblion unrhyw ymwybyddiaeth o asiantaethau allanol a fyddai'n gallu gwrandao arnynt a'u helpu. Dim ond ychydig iawn o ddisgyblion sy'n mynychu ysgolion ffydd a ddywedodd y byddent yn troi at eu heglwys neu ffigur crefyddol am gymorth. Dywedodd lleiafrif y disgyblion mewn ysgolion preswyl annibynnol y byddent yn siarad â'u rhiant yn y llety.

Dywedodd ychydig o ddisgyblion, merched yn bennaf, y byddent yn cadw gofidiau a theimladau iddyn nhw eu hunain. Dywedodd rhai ohonynt y byddent yn **"siarad â nhw eu hunain"** neu y byddent yn siarad â nhw eu hunain gan ddefnyddio gwefannau cymdeithasol. Dywedodd un disgybl **"Bydden i'n siarad â fi fy hun am fod neb yn gwrandao"**. Dywedodd ychydig iawn o ddisgyblion nad oedden nhw eisiau siarad ag unrhyw un neu nad oedden yn gallu siarad ag unrhyw un arall am y pwnc hwn ac y byddent yn ei 'fewnoli'. Dywedodd un disgybl, **"y peth gorau y galla i wneud ydy smalio 'mod i'n iawn am fod yna bobl sydd ddim mor ffodus â mi, felly dw i'n teimlo 'mod i'n bod yn anniolchgar pan fydda' i'n teimlo'n ddigalon neu'n drist"**. Dywedodd un ferch, **"Does gen i ddim syniad, wir, dw i'n meddwl y**

byddai gormod o ofn arna' i wneud hynny". Dywedodd lleiafrif bach ohonynt y byddent yn troi at eu hanifeiliaid anwes am gymorth hefyd.

Nododd llawer o ddisgyblion LHDTTC+ y byddent yn siarad â nhw eu hunain gan eu bod yn orbryderus ynghylch siarad am eu teimladau ynghylch rhywedd a rhywioldeb gyda phobl eraill. Yn aml, gwneir hyn trwy anfon negeseuon cyfryngau cymdeithasol atyn nhw eu hunain. Dywedodd un disgybl, **"Dydw i ddim yn siarad am fy nheimladau ag unrhyw un, gan mod i'n teimlo'n wirion ac yn eu poeni nhw"**, a dywedodd disgybl arall **"rwy'n teimlo'n bryderus am ddweud wrth bobl sut rwy'n teimlo"**. Yr ymdeimlad cyffredinol â'r grŵp hwn o ddisgyblion oedd bod llawer o'r disgyblion ddim yn hoffi **"siarad am eu teimladau ag unrhyw un"**. Dywedodd tua hanner y disgyblion LHDTTC+ hŷn y byddent yn troi at eu cariad gan mai ef neu hi oedd yr unig un oedd yn deall beth oedd yn digwydd gan ei fod yn digwydd iddo ef/iddi hi hefyd. Ychydig iawn ohonynt yn unig a ddywedodd y byddent yn troi at sefydliad fel ChildLine – ac roedd hyn dim ond pe bai'r sefyllfa'n mynd yn **"ddifrifol"**. Mewn un ysgol, dywedodd bron pob un o'r disgyblion LHDTTC+ y byddent yn troi at aelod penodol o staff – enwyd yr un person bob tro.

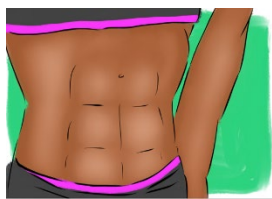
Delweddau gweledol

Yn y gweithgaredd hwn, gofynnwyd i ddisgyblion edrych ar gyfres o wyth delwedd. Roedd y delweddau hyn yn cynnwys torso cyhyrog neu 'six pack', ffôn symudol, sgert, consol gemau, coridor ysgol, toiledau ysgol, bws ysgol a gwefusau wedi'u peintio. Ni chyfeiriodd arolygwyr yn uniongyrchol at aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion, ond gofynnnon nhw i ddisgyblion fynd ati'n gyntaf i ystyried senarios posibl a allai godi sy'n gysylltiedig â'r delweddau hyn. Yn ail, gofynnwyd i ddisgyblion ystyried sut gallai pobl ifanc ddelio ag unrhyw faterion a ble bydden nhw'n troi am gymorth.

Gofynnwyd i ddisgyblion ddewis dwy neu dair delwedd. Er bod amrywiaeth o ddelweddau wedi cael eu dewis ar draws ysgolion, dewisodd y rhan fwyaf o ysgolion ddelweddau i anfon negeseuon ar-lein, ffotograffau neu negeseuon testun a delwedd o'r corff / cywilyddio'r corff. Y delweddau a ddewiswyd fwyaf ymhlith bechgyn a merched fel ei gilydd oedd y ddelwedd o'r corff a'r ffôn symudol. Hefyd, dewisodd llawer ohonynt ddelwedd y sgert. Dewisodd mwy o fechgyn na merched y consol gemau, a dewisodd mwy o ferched ddelwedd y gwefusau. Dewisodd lleiafrif bach ohonynt y coridor ysgol, ond ychydig ohonynt yn unig a ddewisodd y toiledau ysgol. Bron ym mhob ysgol, ni ddewisodd disgyblion ddelwedd y bws ysgol.

Yn gyffredinol, roedd gwahaniaeth rhwng yr hyn roedd y disgyblion hŷn a'r disgyblion iau yn ei ddweud. Yn gyffredinol, fframiodd y disgyblion hŷn eu hymateb yn fwy o ran termau sy'n adlewyrchu'r hyn maen nhw'n ei wybod a'r hyn maen nhw wedi'i brofi dros gyfnod, tra ysgrifennodd y disgyblion ieuengaf, y disgyblion ym Mlwyddyn 8 yn fwy am yr hyn roedden nhw'n meddwl allai ddigwydd. Hefyd, yr hynaf oedd y disgyblion, y mwyaf eglur roedden nhw'n mynegi digwyddiadau o ran aflonyddu rhywiol, ond i lawer o'r disgyblion iau (Blwyddyn 8 a'r mwyafrif o Flwyddyn 9), roedd yn ymwneud yn fwy â bwlio yn gyffredinol. Mae hyn i'w ddisgwyl oherwydd oedran, profiad a graddau aeddfedrwydd. Fodd bynnag, mae'n pwysleisio pa mor gyflym y mae profiad pobl ifanc o aflonyddu rhywiol yn newid adeg y glasged.

Y corff 'six-pack'



Roedd y mathau o aflonyddu a grybwyllwyd fwyaf yn cynnwys **“cywilyddio rhywun am fod yn dew”**, cyffwrdd dieisiau, rhywioli neu wrthrycholi'r corff – ar gyfer bechgyn a merched, fel ei gilydd – a materion yn ymwneud â ffitrwydd. Hefyd, sbardunodd y ddelwedd 'six pack' nifer o sylwadau ynghylch heclo, galw enwau a chywilyddio rhywun am fod yn dew.

Siaradodd llawer o ddisgyblion am bwysau a disgwyliadau gan gyfoedion am y ffordd y dylen nhw edrych a chywilyddio eu corff a'u bwlio os nad yw eu cyrff yn cydymffurfio â delwedd benodol o harddwch neu ffitrwydd. Yn gyffredinol, dywedodd *bechgyn* a merched y gall unrhyw un gael ei gywilyddio am ei gorff, a bod hyn yn cael effaith negyddol ar hunan-barch ac ymdeimlad o werth.

Siaradodd merched am broblemau a gorbryderon ynglŷn â bod yn rhy denau neu'n rhy dew, a bod y ddelwedd yn cynrychioli sut mae merched yn teimlo am eu cyrff. Gwnaeth llawer ohonynt sylwadau am sut mae pwysau gan gyfoedion a sylwadau gan ferched eraill am ddelwedd y corff yn gwneud iddyn nhw deimlo'n annigonol ac yn anneniadol. Soniodd merched am eiriau fel **“hwch”** neu **“ffati”** a sylwadau cas fel **“starfia dy hun”** neu **“cuddia dy olion stretshio”**. Dywedodd cyfran uchel o ferched y byddai hyn yn achosi i ferched fynd ar ddietau i golli pwysau er mwyn iddynt edrych fel eu cyfoedion teneuach. Disgrifiodd ychydig ohonynt hyn fel edrych yn **“ddelach ac yn fwy rhywiol”**. Nododd ychydig o ferched broblemau ynghylch aflonyddu rhywiol uniongyrchol gan fechgyn am ddelwedd y corff. Dywedodd un disgybl, **“Dylai ysgolion addysgu disgyblion, yn enwedig merched, nad ydyn nhw'n wrthrychau ac y dylai bechgyn eu parchu”**.

Siaradodd ychydig o ferched am bwysau oddi ar y teledu, gan enwogion a chyfryngau cymdeithasol a sut gallai gweld 'y corff benywaidd perffaith' achosi i ferched ddatblygu anhwylderau bwyta. Dywed ychydig ohonynt fod menywod yn agored i sylwadau negyddol os oes ganddynt gorff gyhyrog, **“mae menywod cryf yn cael eu cywilyddio yn fwy na'u canmol”**. Teimlai disgyblion hŷn fod merched yn fwy tebygol o ddiodef aflonyddu os ydynt yn 'dangos' cyrff sy'n edrych yn llawer tynnach.

Mae disgyblion yn deall fod gwled disgyblion eraill yn ddeniadol yn iach ac yn naturiol. Fodd bynnag, roedd llawer o fechgyn yn teimlo fod merched dan bwysau i edrych yn dda iddyn nhw. Roedden nhw'n aml yn beio merched eraill am hyn ac yn disgrifio'r diwylliant 'heclo' ymhlith merched sy'n bodoli yn yr ysgol ac ar-lein. Roedd nifer sylweddol o fechgyn o'r farn fod eisiau cariad ar bob un o'r merched, ac felly eu bod yn barod i newid y ffordd maen nhw'n edrych i gyflawni hyn. Trafododd un grŵp o fechgyn fod bechgyn yn aml yn graddio cyrff merched ac yn gwneud cymariaethau rhyngddynt ar sail siâp a maint y corff neu lefel ganfyddedig rhywioldeb. Cytunon nhw eu bod yn **“euog o sylu”** ar ferched, ond doedden nhw ddim yn dirnad bod hyn yn aflonyddu rhywiol ond yn hytrach yn **“ymddygiad normal gan fechgyn”**. Roedd llawer o fechgyn o'r farn, pan fydd merched yn dangos unrhyw rannau o'u corff, trwy wisgo dillad byr neu ddillad sy'n dangos popeth, eu bod yn anfon negeseuon penodol at fechgyn eu bod eisiau sylw rhywiol. Dywedon nhw fod hyn oherwydd bod merched eisiau sylw, eu bod eisiau i'r bechgyn eu heclo neu eisiau cael eu cyffwrdd.

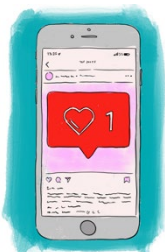
Dywedodd merched chweched dosbarth fod menywod yn teimlo'n rhy aml fod angen edrych yn dda i ddenu dynion yn bennaf a gwneud iddyn nhw eu hunain deimlo'n dda. Fodd bynnag, roeddent o'r farn fod gwrthdaro rhwng edrych yn rhy heini neu wrywaidd ac yn rhy siapus neu dew. Siaradon nhw am y dewisiadau arwynebol y mae bechgyn yn tueddu i'w gwneud ar sail edrychiad yn unig. Roedd ychydig o ferched hŷn yn teimlo'n ddigalon fod y rhan fwyaf o ferched eu hoedran nhw yn fodlon bod yn ddeniadol i fechgyn oherwydd eu corff ac nid oherwydd pwy ydyn nhw go iawn.

Ysgrifennodd disgyblion a ddewisodd gymryd rhan yn y sesiynau grŵp LHDTTC+ am broblemau yn sgil bod **"yn rhy dew neu'n rhy denau"**. Teimlai'r rhan fwyaf ohonynt fod y ddelwedd yn cynrychioli rhywioli'r corff – gyda llawer ohonynt yn cyfeirio at ddelwedd corff merch yn hytrach na delwedd corff bachgen. Soniodd ychydig ohonynt am brofiadau personol o aflonyddu homoffobig geiriol oherwydd siâp eu corff, er enghraifft cael eu galw yn **"lesi dew"**, er nad oedden nhw'n or-dew, mewn gwirionedd. Nododd ychydig ohonynt y byddai bechgyn heterorywiol yn tynnu coes aelodau o'r clwb LHDTTC+ trwy ddweud eu bod yn **"ffansio"** nhw ac eisiau **"bangio nhw"**. Teimlai'r rhan fwyaf ohonynt mai ychydig o athrawon yn unig fyddai'n gwneud unrhyw beth pe baen nhw'n clywed disgyblion yn defnyddio iaith sarhaus homoffobig yn eu herbyn, ond dywedon nhw y byddent yn siarad â rhywun roeddent yn ymddiried ynddo, neu â rhywun yn y grŵp LHDTTC+ am gymorth.

O ran y mathau o gymorth sydd ei angen i ddelio â'r problemau hyn, galwodd merched am fwy o gyfleoedd yn yr ysgol i siarad am gywilyddio rhywun oherwydd ei gorff. Dywedodd y rhan fwyaf o ddisgyblion eu bod eisiau mwy o gyfleoedd i drafod yn yr ysgol er mwyn rhoi diwedd ar heclo ac ystyried effaith cyfoedion yn gwneud sylwadau negyddol am feintiau a siapiau cyrff. Teimlon nhw y gallai ysgolion wneud rhywbeth i atal hyn trwy alluogi mwy o drafodaethau grŵp. Hefyd, soniodd disgyblion y byddai cael trafodaethau rheolaidd am gydsynio mewn gwersi yn fuddiol, fel bod bechgyn a merched yn parchu ei gilydd yn fwy. Teimlai merched y byddai hyn yn golygu bod bechgyn yn deall yn well beth roedd merched yn ei olygu pan fyddan nhw'n dweud 'na'. Dywedodd un ferch, **"mae yna ffiniau dydy bechgyn ddim yn eu deall. Mae hyn yn anghywir."**

Dywedodd merch arall y byddai'n teimlo'n dda pe bai bachgen yn dweud bod ganddi gorff neis, ond na fyddai'n gyfforddus pe bai'n dechrau ei chyffwrdd neu'i byseddu. Esboniodd y bydd rhai bechgyn yn dweud **"rwy'ti'n edrych yn neis", ac wedyn bydd 'yn disgwyl i chi ei gusanu'**.

Y ffôn symudol



Cynigiodd bechgyn a merched ymatebion cynhwysfawr i ddelwedd y ffôn symudol a'r senarios posibl sy'n gysylltiedig â hi. Yn gyffredinol, roedd ymatebion pob un o'r merched yn debyg iawn i'w gilydd, fel yr oedd barn bechgyn am y problemau sy'n gysylltiedig â'r ffôn. Roedd bron pob un o'r sylwadau ynglŷn â phroblemau a phrofiadau negyddol, a llond llaw o ddisgyblion yn unig a ddewisodd ysgrifennu am fanteision cael ffôn symudol a'r pleser yr oedd yn ei roi iddyn nhw.

Roedd pum prif thema yn gysylltiedig â'r ffôn symudol, fel y nodwyd gan y disgyblion, sef:

- pwysau gan gyfoedion i gael nifer uchel o 'ffrindiau' ac arwyddion 'hoffi' ar-lein, a sylwadau ar broffiliau
- bwlio ar-lein, postio sylwadau creulon am gyfoedion, yn arbennig sylwadau am ymddangosiad
- bechgyn yn gwrthrycholi ffotograffau o ferched mewn modd rhywiol
- gofyn am ffotograffau noeth neu hanner noeth, eu hanfon a'u rhannu
- swyno trwy dwyll, ceisiadau digymell i fod yn ffrind neu ofyn am ffotograffau noeth gan ddieithriaid neu bobl sydd â phroffil ffug ar y cyfryngau cymdeithasol
- agweddau negyddol tuag at gymeriadau benywaidd ac neu pan mae Mercherd yn chwarae gemau digidol

Er bod pobl ifanc yn hynod werthfawrogol o'u ffonau symudol, esbonion nhw'n glir y problemau sy'n gysylltiedig â nhw, a sut gall y rhain effeithio'n negyddol ar iechyd meddwl. Ar sail eu sylwadau, roedd yn glir fod pobl ifanc yn teimlo bod pwysau i bostio sylwadau poblogaidd yn rheolaidd, a chael eu 'hoffi' ar y cyfryngau cymdeithasol. Roedd tystiolaeth glir o bobl ifanc yn eu harddegau yn treulio llawer o'u hamser ar gyfryngau cymdeithasol yn postio a chynhyrchu cefnogaeth.

“Rydych chi'n cael eich gwneud i deimlo fel bod rhaid i chi bostio i blesio pobl a chael arwyddion 'hoffi'. Mae pwysau i bostio bob awr o bob dydd.”

Roeddent yn teimlo bod hyn, ynghyd â'u profiadau o fwlio ac aflonyddu ar-lein, yn effeithio ar eu hiechyd meddwl, yn niweidio eu hunan-barch a'u hyder. Disgrifiodd y rhan fwyaf o'r merched y brif broblem â ffonau symudol, sef pobl ifanc yn cymharu ymddangosiad corfforol â phobl eraill.

Soniodd llawer o bobl ifanc eu bod wedi cael negeseuon amhriodol a'u bwlio yn gyffredinol ynghylch hyn. Er enghraifft, disgrifiodd llawer ohonynt sut gall merched gael sylwadau negyddol gan ferched eraill yn sgil rhannu llun neis ohonyn nhw eu hunain. Soniodd lleiafrif y merched eu bod dan bwysau i gydymffurfio â disgwyliadau penodol am siâp ac ymddangosiad lle byddai merched ifanc deniadol yn postio lluniau ohonyn nhw eu hunain yn rheolaidd ac yn disgwyl i bobl eraill wneud sylwadau canmoliaethus amdanynt nhw a'r ffordd roeddent yn edrych. Siaradodd ychydig o ferched am fwlio mwy targedig rhwng merched pan fyddant yn rhoi straeon ar led am weithgarwch rhywiol merched eraill, yn eu herio i gael rhyw neu anfon ffotograffau ohonyn nhw eu hunain yn eu dillad isaf. Wedyn, mae merched yn rhannu'r ffotograffau hyn o gwmpas ac yn galw enwau arnynt nhw fel **“slag”** a **“slwten”**.

“Mae llawer o fwlio ar gyfryngau cymdeithasol. Mae pobl yn pigo ar bobl eraill oherwydd eu golwg. Gallai hyn gael effaith ar bobl yn feddyliol, yn enwedig os yw rhywun yn galw chi'n 'hwren' neu'n 'slag'.”

Roedd lleiafrif o ferched yn aml yn pryderu am effeithiau bwlio ar-lein, yn dweud y gall hyn arwain at orbryder, iselder a dysmorffia'r corff, a allai hefyd arwain at anhwylderau bwyta a hunangasineb. Siaradodd ychydig iawn ohonynt am ffrindiau benywaidd oedd â phrofiad o rai o'r problemau hyn.

Hefyd, siaradodd bechgyn yn eang am fwlio ar-lein a phwysau gan gyfoedion. Sonion nhw am y pwysau i fod yn boblogaidd ar gyfryngau cymdeithasol, a bod angen cael arwyddion 'hoffi' a 'dilynwyr'. Er eu bod yn cyfaddef gwneud hyn eu hunain, sylweddolodd llawer ohonynt y gallai bod mewn cysylltiad â dieithriaid arwain at broblemau. Roedd ymatebion llawer o fechgyn ynglŷn ag anfon a derbyn sylwadau a negeseuon testun di-chwaeth gan fechgyn eraill, yn aml yn gysylltiedig â chywilyddio rhywun oherwydd ei gorff neu wneud hwyl o bostiadau bechgyn eraill. Roedd bechgyn iau ym Mlwyddyn 8 ac ambell un ym Mlwyddyn 9 yn cysylltu'r ddelwedd hon â bwlio cyffredinol a dweud pethau cas wrth ei gilydd, nid o reidrwydd am eu rhywioldeb, rhywedd na'r ffordd roeddent yn edrych. Roeddent yn ymwybodol o sut y gellir defnyddio ffôn neu gyfryngau cymdeithasol i aflonyddu ar eraill yn rhywiol, ond nid oedd llawer ohonynt wedi gweld unrhyw enghreifftiau eu hunain.

O ran secstio, rhywioli cyfoedion ac anfon ffotograffau noeth, nododd bron pob disgybl o Flwyddyn 10 ymlaen faterion cyffredin. Mae'n amlwg bod pwysau i rannu ffotograffau noeth, colli rheolaeth dros ddelweddau wedi iddynt gael eu rhannu, a phobl ifanc yn cael eu gwneud i deimlo'n euog pan na fyddant yn anfon ffotograffau, yn gyffredin. Dywed y rhan fwyaf o ferched fod bechgyn yn gofyn am ffotograffau ohonynt yn noeth yn digwydd yn rheolaidd, a siaradon nhw am y pwysau parhaus gan fechgyn i anfon ffotograffau – **“mae'n digwydd bob dydd – mae'n gyffredin iawn”**. Dywedodd ychydig o'r merched hyn eu bod yn teimlo nad oedd ganddynt unrhyw ddewis ond cydymffurfio.

“Mae bechgyn yn gofyn am luniau noeth neu'n parhau i sbamio'ch ffôn.”

Roedd y rhan fwyaf o ferched yn gwybod am beryglon cytuno i anfon ffotograffau trwy neges destun, yn enwedig pan roedden nhw neu'u ffrindiau yn gwisgo bicinis. Roeddent yn ymwybodol iawn fod y bygythiad y byddai unrhyw un yn eu rhannu ymhellach yn real iawn. Dywedodd ychydig o ferched eu bod wedi cael negeseuon yn gofyn am ffotograffau ohonyn nhw eu hunain yn noeth – gan gariadon yn gyffredinol, a dywedon nhw fod pob un ohonynt wedi dod â'r berthynas i ben yn syth ar ôl hynny. Dywedodd pob un o'r merched mai bechgyn yn unig sy'n gofyn am ffotograffau noeth, ond roedd ychydig ohonynt yn beio merched am gydymffurfio **“dim ond i blesio bechgyn a chael eu hoffi neu'u caru'n fwy”**. Mewn ychydig o grwpiau ffocws, dywedodd merched fod bechgyn yn aml yn postio ar gyfryngau cymdeithasol eu bod wedi cael rhyw â nhw pan nad yw hyn yn wir – yn aml yn creu storïau ac yn brolio am orchestion rhywiol.

Siaradodd dros hanner y bechgyn am fod ynghlwm yn bersonol ag aflonyddu'n rhywiol ar gyfoedion, er enghraifft aflonyddu ar ferched gyda delweddau noeth o ddieithriaid neu ffotograffau neu fideos amhriodol eraill. Hefyd, siaradodd bechgyn am y pwysau gan fechgyn eraill i anfon ffotograffau noeth neu gynnwys rhywiol yn erbyn eu hewyllys. Dywedodd llawer o fechgyn fod rhannu ffotograffau noeth o ferched ymhlith eu ffrindiau a brolio am nifer y ffotograffau noeth oedd ganddynt yn eu meddiant yn gyffredin. Ym mwyafrif yr achosion, cydnabu bechgyn fod hyn yn anghywir ac yn amharchus. Teimlai ychydig o fechgyn fod anfon neu dderbyn

negeseuon anwedus yr un mor ddrwg, gan fod y bechgyn hynny oedd yn eu derbyn bron bob amser yn eu rhannu â'u ffrindiau, er eu bod yn gwybod y dylent roi gwybod i rywun am y neges, neu'i dileu. Mewn rhai grwpiau ffocws, dywedodd llawer o fechgyn eu bod wedi anfon sylwadau rhywiol mewn negeseuon testun at eu ffrindiau gwrywaidd a benywaidd, gan ddweud bod hyn yn gyffredin a dim ond yn ychydig o hwyl, **“mae pawb yn ei ddisgwyl”**.

“Byddwn ni'n aml yn anfon sylwadau at ein gilydd yn beirniadu merched neu fechgyn oherwydd y ffordd maen nhw'n edrych neu byddan nhw'n dweud bod nhw wedi cael rhyw â nhw pan nad yw hyn yn wir.”

Dywedodd lleiafrif y bechgyn hyn fod porn yn cael ei rannu o gwmpas gan fod **“bechgyn eisiau gwneud argraff ar eu ffrindiau”**. Dywedodd ychydig o fechgyn fod ffotograffau pornograffig neu anwedus wedi cael eu hanfon atyn nhw, ond nid o ferched maen nhw'n eu hadnabod. Pan ofynnwyd a oeddent yn meddwl bod hyn yn dderbyniol, dywedodd lleiafrif ohonynt ei fod yn **“iawn ar yr amod nad ydych chi'n adnabod y merched yn y lluniau”**.

At ei gilydd, ychydig o ddisgyblion LHDTTC+ yn unig a ddywedodd fod ganddynt brofiad personol o secstio, ond roedd llawer ohonynt wedi clywed am achosion o bobl yn gofyn i ddisgyblion anfon ffotograffau noeth ohonyn nhw eu hunain at gariadon. Dywedodd ychydig ohonynt fod gan aelodau o'r gymuned LHDTTC+ fwy o barch at ei gilydd na phobl ifanc eraill.

“Rydyn ni'n fwy preifat, ac yn gofalu am ein gilydd gan nad ydy neb arall. Rydyn ni'n siarad amdano yn y clwb LHDTTC+. Does dim byd yn digwydd mewn gwirionedd ar ôl hynny, ond rydyn ni'n cael cyfle i siarad amdano.”

Pan fu arolygwyr yn trafod ffynonellau cymorth ar gyfer aflonyddu rhywiol ar-lein, secstio a materion yn ymwneud ag anfon ffotograffau anwedus, dywedodd disgyblion yn nodweddiadol y byddent yn estyn allan i'w ffrindiau. Nododd ychydig ohonynt eu bod wedi cael rhai gweithgareddau wedi'u harwain gan athrawon i amlygu peryglon secstio, ac wedi cael eu hannog i roi gwybod i'w pennaeth blwyddyn am unrhyw ddigwyddiadau. Er bod llawer o ddisgyblion yn deall bod angen rhoi gwybod am unrhyw weithgarwch aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion ar gyfryngau cymdeithasol, ni ddywedon nhw yn nodweddiadol y byddent yn dweud wrth eu hathrawon.

Mae'r rhan fwyaf o ddisgyblion yn cyfeirio at broblemau â 'swyno trwy dwyll' lle mae disgyblion yn creu cyfrifon ffug i anfon delweddau digymell ac aflonyddu ar ddisgyblion eraill. Dywedodd disgyblion fod swyno trwy dwyll yn broblem gyffredin ac fel arfer yn cynnwys dynion hyn yn targedu merched ifanc – dywedodd nifer sylweddol o ferched eu bod wedi cael eu targedu. Nododd lleiafrif y merched eu bod wedi derbyn lluniau a negeseuon testun amhriodol gan ddieithriaid ac nid gan gyfoedion, fel arfer ar gyfryngau cymdeithasol. Cyfeirion nhw at y rhain fel negeseuon dieisiau ac annifyr.

Mae'n glir fod mwyafrif y bobl ifanc yn gwybod sut i adnabod cyfrifon ffug ac yn teimlo eu bod yn gallu eu rhwystro. Roedd y rhan fwyaf o bobl ifanc yn deall y term 'rhagbaratoi' ac yn dweud y byddent yn rhoi gwybod i rywun pe bai'n digwydd iddyn nhw. Ysgrifennodd llawer ohonynt am beryglon cwrdd â phobl dydyn nhw ddim yn eu hadnabod, yn enwedig os gofynnwyd iddynt anfon ffotograffau ohonyn nhw eu hunain. Dywedon nhw na fyddent yn 'ffrind' i unrhyw un ar gyfryngau cymdeithasol doedden nhw ddim yn ei adnabod. Siaradodd merched hŷn am dderbyn negeseuon gan ddynion a bechgyn nad ydynt yn eu hadnabod ar Instagram yn gofyn iddynt anfon delweddau ohonyn nhw eu hunain, **"yn begian am luniau noeth"**. Pan ofynnwyd iddynt beth fyddent yn ei wneud yn y sefyllfaoedd hyn ac at bwy fyddent yn troi am gymorth, dywedodd llawer o ddisgyblion y byddent yn 'atal' (blocio) y cyflawnwr, yn rhoi gwybod i ffrind, athro neu riant am y mater, neu'n gofyn i'r heddlu am gymorth.

Y sgert



Dewisodd llawer o ddisgyblion ddelwedd y sgert a'i chysylltu â maint sgertiau ysgol, codi sgertiau merched i fyny a rhywioli merched a menywod oherwydd y dillad maen nhw'n dewis eu gwisgo. Roedd bron pob un o'r merched yn uniaethu â phroblemau yn ymwneud â sgertiau ysgol, ac roedd llawer o fechgyn yn ymwybodol o broblemau yn gysylltiedig â nhw.

Ysgrifennodd llawer o ferched am hyd a ffit sgertiau ysgol, a'r modd y gallant gael eu beirniadu gan gyfoedion os yw'r sgert yn rhy hir neu'n hir fyr. Esbonion nhw eu bod yn cael eu bwlio gan ferched eraill os yw eu sgertiau'n rhy hir, ac yn cael eu haflonyddu'n rhywiol gan fechgyn os yw eu sgertiau'n rhy fyr. Hefyd, dywedon nhw fod merched yn ogystal â bechgyn yn galw enwau arnynt os yw eu sgertiau'n rhy dynn.

"Os yw dy sgert yn rhy fyr, rwy'ti'n slebog neu'n slwten. Os yw dy sgert yn rhy hir, rwy'ti'n ddiflas neu'n oeraidd. Os wyt ti'n gwisgo sgert, bydd bechgyn yn defnyddio hynny fel ffordd o gydsynio - rwy'ti'n gofyn amdani."

Dywedodd disgybl arall,

"Os yw dy sgert yn rhy fyr, rwy'ti'n bod yn fwriadol bryfoclyd. Os yw'n rhy hir, rwy'ti'n ymddwyn yn rhy dda."

Mewn un grŵp ffocws bechgyn, cytunodd llawer ohonynt fod y sgert yn y ddelwedd **"mor hir fel y byddai'n achosi i unrhyw ferch sy'n ei gwisgo gael ei bwlio"**. Dywedodd ychydig o ferched iau y byddai merched yn cael eu bwlio pe baent yn gwisgo sgert hir fel yr un yn y ddelwedd, ond pe baent yn gwisgo sgert a oedd yn rhy fyr, **"bydden nhw'n cael eu galw'n enwau anwedus"**. Mewn un grŵp ffocws, dywedodd bechgyn Blwyddyn 8, os byddai merched yn gwisgo sgertiau hirach, na fydden nhw'n **"temptio'r bechgyn i edrych"**.

Cafodd codi sgertiau ei grybwyll gan lawer o ferched a mwyafrif y bechgyn. Roedd yn ymddangos bod llawer o'r merched wedi cael ychydig o brofiad o'r broblem hon

yn ystod eu cyfnod yn yr ysgol, gan feio bechgyn am **“dynnu sgertiau merched i fyny bob amser”** neu **“edrych i fyny eu sgertiau pan fyddan nhw'n eistedd i lawr”**. Fodd bynnag, nododd ychydig o ferched fod merched sy'n gwisgo sgertiau byr **“yn ei gwneud yn hawdd i fechgyn edrych i fyny'r sgertiau”**. Hefyd, dywedodd ychydig o ferched y bydd bechgyn yn cyffwrdd â'u penolau os ydyn nhw'n gwisgo sgertiau tynn i weld a ydyn nhw'n gwisgo unrhyw ddillad isaf, a bod merched yn tueddu i wisgo siorts o dan eu sgertiau. Dywedodd merched eraill eu bod yn gwisgo sgertiau tynn i'w gwneud yn anoddach i'r bechgyn eu codi i fyny. Mynegon nhw ddiacter fod athrawon yn rhoi pryd o dafod iddynt am wisgo sgertiau tynn, ond dydyn nhw ddim yn dweud wrth y bechgyn i beidio â byseddu a heclo. Mewn un ysgol, nododd pob un o'r merched eu bod yn gwisgo siorts o dan eu sgertiau i atal y bechgyn rhag edrych i fyny'r sgertiau.

Ymwelom ni ag ychydig iawn o ysgolion lle mae rheol ynghylch ffit a hyd penodol ar gyfer y sgert ysgol y mae'n rhaid i ferched ei gwisgo. Dywedodd merched yn yr ysgolion hyn y bydd y bechgyn yn ceisio edrych i fyny eu sgertiau neu'u tynnu i lawr, ac y dylen nhw gael gwisgo trowsus pe byddent yn dymuno gwneud hynny. Byddai hyn yn ateb gwell na gwisgo siorts o dan eu sgert **“gan ei bod yn mynd yn boeth yn yr haf”**. Dywedodd un ferch fod gan ei hysgol gynradd bolisi 'sgertiau yn unig' ar gyfer merched, a'i bod yn casáu'r ffordd roedd hi'n edrych mewn sgert, ac yn anhapus yn yr ysgol.

Nid oedd disgyblion iau ym Mlwyddyn 8 ac ychydig o ddisgyblion ym Mlwyddyn 9 yn teimlo bod codi sgertiau yn fater difrifol. Mewn un ysgol, dywedodd merched fod bechgyn iau bob amser yn ceisio codi sgertiau merched i fyny wrth iddynt redeg, ond roeddent yn diystyru hyn gan fod bechgyn yn bod **“yn niwsans yn unig”** a **“does dim byd rhywiol yn gysylltiedig â hyn”**. Dywedodd bechgyn iau eu bod wedi gweld bechgyn hŷn yn codi sgertiau ac yn rhoi eu dwylo i fyny'r sgertiau. Roeddent yn meddwl bod hyn yn digwydd **“o ran hwyl”**. Mewn lleiafrif o grwpiau ffocws, trafododd bechgyn achosion pan maen nhw wedi codi sgertiau merched am fod eu cyfoedion wedi eu herio i wneud hynny, ac yn cael cymeradwyaeth gymdeithasol am wneud hynny.

Ceir dadlau sylweddol am ddewis merched o ddillad, a sut mae merched eraill a bechgyn yn dirnad hyn. Soniodd sawl merch fod pwysau gan gyfoedion i rolïo eu sgert ysgol i fyny i edrych yn well, ac wedyn yn cael eu rhywioli gan fechgyn a merched, fel ei gilydd. Dywedodd merched fod pa mor fyr yw'r sgert yn denu sylwadau, 'cellwair' a sylw gan fechgyn, ond mae ychydig o fechgyn yn teimlo mai'r byrraf yw sgert y ferch, y mwyaf y cânt roi sylwadau neu weithredu oherwydd eu bod nhw'n meddwl mai dyma mae merched ei eisiau. Mewn un grŵp LHDTTC+, nododd bron pob un ohonynt y bydd 'merched poblogaidd' yn rholïo eu sgertiau i fyny i ddenu bechgyn, ond wedyn yn cwyno os ydynt yn cael eu cyffwrdd neu os yw pobl yn eu galw'n **“slag”**. Credai ychydig ohonynt fod merched yn rholïo eu sgertiau i fyny'n fwriadol er mwyn cael cariad. Mewn grŵp ffocws merched Blwyddyn 9 mewn un ysgol, credai llawer ohonynt fod merched yn eu blwyddyn nhw yn ceisio rhywioli eu hunain a chael eu hunain mewn helynt.

“Maen nhw'n ceisio cael sylw gan fechgyn a gwneud argraff ar y merched.”

Siaradodd ychydig o ferched am bwysau gan ferched eraill i wisgo sgertiau byrrach. Dywedodd y merched hyn nad oedden nhw'n hoffi gwisgo sgertiau byr, ond bod pob un o'u ffrindiau'n eu gwisgo, felly maent yn eu copïo. Maent yn disgrifio'r ffaith eu bod yn teimlo'n bryderus os ydynt yn dilyn y duedd, ond hefyd am orbryderon y byddant yn eu teimlo os nad ydynt yn ei dilyn. Ychydig iawn o fechgyn a oedd yn dangos unrhyw empathi tuag at ferched, oherwydd y gwrthdaro y gallent ei brofi. Mewn ychydig o grwpiau chweched dosbarth, trafododd bechgyn hyn wrthrycholi merched a'r modd y mae cymdeithas yn beio merched am eu dewis o ddillad. Cytunon nhw fod hyn yn anghywir a bod angen mynd i'r afael ag ef.

“Mae dynion yn credu bod merched yn haeddu beth sy'n digwydd iddyn nhw, os ydyn nhw'n gwisgo dillad sy'n dangos popeth. Dylen ni ddysgu dynion i reoli eu hunain.”

Dywedodd mwyafrif y merched wrthym ni fod athrawon yn dweud bod sgertiau byr yn tynnu sylw ac yn amhriodol. Haeron nhw y **“dylai hyd sgert fod yn ddewis personol, ac na ddylai hyn gael ei bennu gan weithredoedd bechgyn”**.

“Mae athrawon yn pigo ar ferched am siâp a hyd sgert am nad ydy bechgyn yn gallu rheoli eu hunain. Mae angen addysgu bechgyn i ddangos parch, nid newid beth mae merch yn ei wisgo.”

Nododd lleiafrif y disgyblion fod dweud wrth eu rhieni a chael cymorth gan athrawon yn ffynhonnell gymorth bosibl. Roeddent yn teimlo hefyd y byddai addysgu eglur ar y pwnc hwn mewn gwersi gan athrawon a chan swyddog heddlu'r ysgol yn hynod fuddiol.

Y rheolydd gemau



Dewisodd mwy o fechgyn na merched y rheolydd gemau, ac roedd ganddynt fwy i'w ddweud am y problemau yn gysylltiedig â gemau ar-lein. Mewn ychydig o ysgolion, ni ddewisodd yr un o'r merched y ddelwedd hon mewn unrhyw un o'r grwpiau ffocws. Nododd merched a siaradodd am hyn fod y broblem yn ymwneud yn bennaf â gemau amhriodol sy'n aml yn cywilyddio menywod. Siaradodd merched am bortreadu menywod yn rhywiaethol mewn rhai gemau ble caiff merched eu trin mewn modd bychanol a rhywiolledig. Dywedodd merched fod ychydig o fechgyn yn efelychu'r dôn hon yn y ffordd y maent yn siarad â merched yn ystod gemau ar-lein. Dywedodd un ferch, **“mae bechgyn yn trin menywod yn wahanol gan fod gemau'n portreadu menywod fel pe baen nhw'n israddol i ddynion”**.

Nododd ychydig o ferched fod bechgyn bob amser yn ceisio eu rhywioli cyn gynted ag y byddant yn clywed llais merch ar-lein yn ystod gêm. Maent yn teimlo bod gemau'n cael eu hadnabod fel **“rhywbeth i fechgyn”**, felly os yw merch yn chwarae, mae pobl yn tybio bod hi eisiau sylw bechgyn. Hefyd, siaradodd merched am drais graffig ac iaith amhriodol yn y gemau mae bechgyn yn tueddu i'w chwarae. Siaradodd bechgyn am aflonyddu rhywiol a bwlio posibl tuag at ferched tra'n chwarae gemau ar-lein, er enghraifft rhagdybiaethau rhywiaethol eu bod yn

chwaraewr gwan oherwydd eu bod nhw'n ferched, a rhywioli rhywun oherwydd ei llais mewn sgwrs llais gemau.

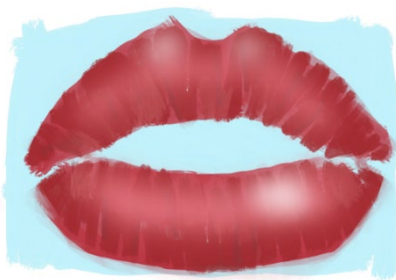
Y problemau mwyaf cyffredin yn ymwneud â'r rheolydd gemau, fel y nodwyd gan fechgyn, oedd aflonyddu gan bedoffilyddion posibl neu ddieithriaid yn cysylltu â nhw, derbyn negeseuon amhriodol neu rywiol yn y fforwm sgwrsio, neu fechgyn eraill yn nawddoglyd tuag at eu gallu fel chwaraewr. Ysgrifennodd un bachgen hŷn am lefel gyffredinol yr iaith wenwynig a ddefnyddir mewn fforymau gemau, yn cynnwys y defnydd wedi'i normaleiddio o dermau fel **"slwten"** a **"hwren"** wrth gyfeirio at fenywod.

Nododd llawer o fechgyn fod rhagbaratoi gan bobl hŷn yn risg sylweddol ar-lein. Mae hyn yn cynnwys pobl nad ydynt yn eu hadnabod yn cysylltu â bechgyn ac yn anfon **"ceisiadau i fod yn ffrind"**. Nododd lleiafrif y bechgyn fod pobl ar hap yn aml yn dod ar-lein a'i bod **"yn rhy hawdd cyfathrebu â phobl dydych chi ddim yn eu hadnabod"** trwy gemau ar-lein. Ychwanegon nhw fod hyn yn gallu arwain yn gyflym am ymddiriedaeth gamarweiniol, ond eu bod yn gwybod i'w rhwystro os oedd ganddynt amheuan, neu ddim wir yn gwybod pwy oedden nhw. Roedd bron pob un ohonynt yn ymwybodol na ddylent siarad â phobl nad ydyn nhw'n eu hadnabod ar-lein, na derbyn ceisiadau i fod yn ffrind gan ddieithriaid. Roedd y rhan fwyaf ohonynt yn gwybod ble i fynd am gymorth a sut i roi gwybod am unrhyw broffiliau amheus.

Siaradodd bechgyn iau am fechgyn hŷn yn aflonyddu arnynt mewn 'sgwrs llais' gêm ac yn gofyn **"pethau anghyfforddus"**. Dywedodd y rhan fwyaf o fechgyn eu bod wedi chwarae gemau y maent yn rhy ifanc i'w chwarae yn gyfreithlon. Mae bechgyn hŷn yn chwarae'r gemau hyn, ac yn aml, dywed y bechgyn iau eu bod yn teimlo dan bwysau i regi a **"siarad yn frwnt"**. Gwnaeth llawer o fechgyn sylwadau am faterion ynglŷn â gemau lle gwnaeth pobl sylwadau rhywiol amhriodol yn ddiennw mewn **"ystafelloedd sgwrsio parti"**.

Er bod bechgyn wedi cyfaddef yn agored eu bod wedi chwarae gemau na chaniatawyd iddynt eu chwarae yn gyfreithlon, awgrymodd llawer ohonynt gael rheolaethau tynnach a chymorth gwell i bobl ifanc lynu at ganllawiau oedran fel atebion posibl i'r problemau sy'n codi o chwarae gemau ar-lein. Awgrymon nhw hefyd siarad am broblemau gyda rhieni, rhwystro cysylltiadau dieisiau a rhoi gwybod i'r llinell gymorth gemau amdanynt.

Y gwefusau



Creodd delwedd y gwefusau sylwadau am ymddangosiad corfforol, colur a chydsynio. Mewn ychydig iawn o achosion, nododd disgyblion fod bwlio a sylwadau creulon yn brif broblemau sy'n deillio o ddelwedd y gwefusau. Lleiafrif y disgyblion yn unig a ddewisodd drafod delwedd y gwefusau, ac ysgrifennwyd mwy o sylwadau gan ferched na bechgyn.

Soniodd y rhan fwyaf o ferched fod pwysau gan gyfoedion a sylwadau negyddol ynglŷn â gwisgo colur neu beidio â gwisgo colur. Esbonion nhw'r modd y gall merched wneud sylwadau creulon am ddefnyddio colur.

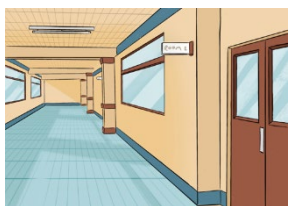
“Roedd ei ffrindiau yn ei charu hi’n gwisgo colur, ond roedd pobl yn gas tuag ati o hyd – er enghraifft dweud bod hi’n trio’n rhy galed.”

Siaradodd ychydig ohonynt fod hunan-barch isel am eu golwg, neu broblemau ag acne neu smotiau yn ystod yr arddegau yn gallu achosi iddyn nhw ddefnyddio colur o oedran ifanc. Siaradon nhw am y modd maen nhw’n **“casáu’r ffordd maen nhw’n edrych”** a pha mor siomedig oedden nhw am nad oedd eu hysgolion yn caniatáu colur. Gall hyn yn arwain at broblemau emosiynol sylweddol iddyn nhw. Teimlai ychydig o fechgyn fod y ddelwedd hon yn ymwneud â gwisgo gormod o golur ac y bydd disgyblion yn **“pigo ar”** ferched a oedd yn gwisgo colur ac yn galw enwau fel **“slag”** arnyh nhw.

Gwelodd mwyafrif y merched fod delwedd y gwefusau yn ymwneud â theimlo dan bwysau i gael perthnasoedd rhywiol neu fod rhywun yn gofyn iddyn nhw wneud rhywbeth nad oeddech yn teimlo’n gyfforddus ag ef. Dywedodd ychydig ohonynt, os nad oeddech yn gwneud hyn, y byddai’r bachgen **“yn diflasu â chi”** neu’n **“eich dibwylllo”** (**‘gaslight’**). Teimlai llawer o fechgyn fod hyn yn gysylltiedig â bechgyn yn ceisio cusanu merched pan nad oedden nhw eisiau cael eu cusanu. Dywedon nhw, **“bydd bechgyn bob amser eisiau cusanu’r merched, ond dydy’r merched ddim bob amser eisiau gwneud hynny”**. Esboniodd un bachgen fod bechgyn iau bob amser eisiau mynd allan gyda merched hŷn am fod ‘merched hŷn yn hoffi cusanu’. Roedd ychydig o fechgyn yn meddwl bod hyn yn cynrychioli pobl yn cael eu cusanu heb eu cydsyniad neu gan ddyn neu fenyw hŷn. Cydnabu ychydig ohonynt, os oedd rhywun eisiau cusanu rhywun arall ac nad oedd yn gydsyniol, yna bod hyn yn aflonyddu rhywiol.

Pan ofynnwyd am beth fydden nhw’n ei wneud mewn sefyllfa pan na wnaethant gydsynio i gusanu, dywedodd disgyblion yn gyffredinol y byddent yn dweud wrth eu ffrindiau, ac o bosibl eu rhieni. Dywedodd llai o ddisgyblion y byddent yn rhoi gwybod i athro am hyn. Enwodd mwy o ddisgyblion Childline fel ffynhonnell gymorth am faterion ynghylch cydsynio nag a wnaethant ar gyfer unrhyw senario arall.

Y coridor ysgol



Yn gyffredinol, ar draws pob grŵp ffocws, ychydig o ddisgyblion yn unig a ddewisodd senario’r coridor ysgol fel lle oedd yn achosi problemau. Y themâu mwyaf cyffredin oedd bwlio cyffredinol a galw enwau, gwneud sylwadau rhywioledig a bwlio homoffobig. Siaradodd ychydig o’r merched hŷn am heclo yn y coridorau. Dywedodd disgyblion hŷn ei bod yn haws i ddisgyblion aflonyddu ar ei gilydd lle mae grwpiau mwy o ddisgyblion yn ymgasglu, gan ychwanegu ei fod yn **“lle da oherwydd eu bod nhw’n orlawn, a bydd neb yn eich gweld chi”**. Disgrifion nhw fod aflonyddu gan fechgyn yn amrywio o alw allan sylwadau fel **“ti’n hoyw”** (*‘you’re gay’*) neu **“slag”** i daro i mewn i ferched yn fwriadol a tharo bechgyn eraill yn yr organau cenhedlu.

Siaradodd ychydig o ddisgyblion am y modd y gall pobl gael eu cyffwrdd yn anweddus ar goridau, ac awgrymodd un ohonynt fod diwylliant neu gred mai ‘cellwair’ yn unig ydyw, ac felly dylid ei dderbyn.

Y toiledau ysgol



Ychydig iawn o ddisgyblion yn unig a ddewisodd ddelwedd y toiledau ysgol i drafod problemau posibl. Cafwyd ychydig o sylwadau cyffredin gan y disgyblion. Roedd y rhain yn gysylltiedig â theimlo'n anghyfforddus neu'n annigol oherwydd y posibilrwydd y bydd rhywun yn edrych uwchben neu o dan ddrysau'r toiledau, ofni cael eu ffilmio gan gyfoedion a sbecian posibl gan oedolion anghyfarwydd. Cafwyd ychydig o sylwadau gan ddisgyblion pryderus am ansawdd toiledau a pha mor gyffredin oedd drysau nad oeddent yn cloi'n iawn.

Nododd disgyblion fod dweud wrth rieni ac athrawon yn ffyrdd o ddelio â'r problemau hyn. Cyfeiriodd ychydig iawn ohonynt at dîm diogelu eu hysgol am fod ganddynt bob amser bosteri yn dweud wrth ddisgyblion amdanynt ar ddrysau toiledau'r ysgol.

Y bws ysgol



Dewisodd llai na 5% o ddisgyblion drafod y bws ysgol. Nid oedd unrhyw thema gyffredin heblaw bwlio geiriol, yn cynnwys galw enwau homoffobig, yn amlach gan ddisgyblion hŷn. Dywedodd ychydig o ddisgyblion ei bod yn haws cam-drin cyfoedion yn gorfforol ar y bws ysgol oherwydd y diffyg goruchwyliaeth. Dywedon nhw na fyddai gyrwyr bws o gymorth yn y sefyllfaoedd hyn, ond y gallai tystion sy'n oedolion ar fysiau cyhoeddus atal yr hyn a oedd yn digwydd. Yn gyffredinol, roedd cytundeb gan yr holl ddisgyblion a drafododd senarios posibl ar fysiau ysgol y byddent yn dweud wrth athrawon a'u rhieni. Dywedodd llawer ohonynt y dylai ysgolion wahardd bwllis rhag teithio ar fysiau ysgol.

Tudalen wag

Rhoesom dudalen wag ar gyfer unrhyw feddyliau ychwanegol; defnyddiodd nifer fach iawn o ddisgyblion y dudalen wag i amlygu mathau eraill o fwlio neu aflonyddu. Nid oedd unrhyw themâu cyffredin.

Beth yw aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion?

Yn dilyn trafodaeth grŵp dan arweiniad arolygydd am y diffiniad o aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion, gofynnwyd i ddisgyblion gynnig eu diffiniad ysgrifenedig eu hunain. Roedd y rhan fwyaf o fechgyn a merched yn meddu ar ddealltwriaeth glir o beth oedd aflonyddu rhywiol. Cyfeiriodd y mwyafrif ohonynt at gydsyniad wrth bennu p'un a yw ymddygiadau'n briodol. Roedd y rhan fwyaf o ddisgyblion, yn enwedig merched, yn deall bod aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion fel arfer yn achosi i bobl ifanc deimlo'n anghyfforddus, yn orbryderus neu'n anhapus. Yn gyffredinol, ysgrifennodd merched yn estynedig am y gwahanol fathau o aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion a'u heffaith negyddol uniongyrchol ar ddiodefwr. Hefyd, dangosodd bechgyn ddealltwriaeth o effeithiau aflonyddu rhywiol ond cynigion nhw ymatebion byrrach.

'Dydyn ni ddim yn dweud wrth ein hathrawon' – profiadau o aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion ymhlith disgyblion ysgolion uwchradd yng Nghymru – Adnoddau atodol

Yn aml, mynegodd merched deimladau o annhegwch a bod yn destun mympwy disgyblion eraill. Roedd eu diffiniadau'n cynnwys teimlo eu bod wedi eu gwrthrycholi, yn cael eu barnu a'u cyfyngu, ac yn cael eu trin â diffyg parch. Roedd barn bechgyn yn llai arlliwiedig na'r merched ac yn tueddu i ganolbwyntio ar yr agweddau amlycaf, fel defnyddio iaith a gweithredoedd sydd gyfwerth ag aflonyddu rhywiol.



Jariau Aflonyddu Rhywiol

Gofynnodd arolygwyr i ddisgyblion ystyried y math neu'r mathau o aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion sydd fwyaf cyffredin neu'n debygol o ddigwydd yn eu hysgol. Hefyd, gwahoddwyd disgyblion i ddatgan a oedd nifer yr achosion o aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion yn brin, neu ddim yn bodoli o gwbl. Ar draws pob ysgol, yr achosion mwyaf cyffredin o aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion yn ystod diwrnodau ysgol oedd heclo, gwneud sylwadau homoffobig tuag at fechgyn yn bennaf, a sylwadau am y corff. Bron ym mhob achos, canolbwyntiodd y merched ar yr hyn roedden nhw'n ei brofi eu hunain, ac nid oedd unrhyw sylwadau na disgrifiadau ar beth allai aflonyddu rhywiol fod i'r bechgyn. Cred llawer o'r bechgyn fod galw enwau ar bobl neu anfon negeseuon anwedus ar gyfer hwyl yn unig, ac yn digwydd oherwydd pwysau gan gyfoedion – **“mae pawb yn hoffi hwyl ac yn mwynhau gweld pobl eraill yn teimlo'n anghyfforddus”**.

Y math mwyaf cyffredin o aflonyddu rhywiol mewn ysgolion a grybwyllwyd gan ferched a bechgyn oedd aflonyddu rhywiol geiriol, fel galw enwau, gwneud sylwadau rhywiol, gwneud jôcs rhywiaethol neu gywilyddio rhywun oherwydd ei gorff. Soniodd llawer o ferched am ba mor aml y mae bechgyn a merched eraill yn gwneud sylwadau am gyrff merched ac yn defnyddio iaith rhywiol amhriodol mewn perthynas â merched.

“Mae bechgyn yn gwneud jôcs am dreisio ac yn dweud bod hynny'n ddoniol. Hefyd, mae bechgyn yn gwneud jôcs am sut maen nhw'n mynd i ddefnyddio merched am eu cyrff.”

Mewn ychydig o grwpiau ffocws gwrywod yn bennaf, doedd bechgyn ddim yn teimlo bod gwneud sylwadau rhywiol a galw enwau yn broblem, ac y dylai pawb jest **“fwrw ymlaen â phethau, a pheidio â chael eu pechu mor hawdd”**. Fodd bynnag, o’u holi ymhellach, roedd y bechgyn hyn yn gallu cytuno bod y math hwn o ymddygiad yn amhriodol ac yn niweidiol i’r dioddefwyr.

Rhoddodd bron pob un o’r disgyblion sylwadau i ryw raddau ar alw enwau homoffobig mewn coridorau yn eu hysgolion, ac mae disgyblion ac ychydig o athrawon yn nodi’n aml mai ‘cellwair yn unig’ yw hyn. Dywedodd bechgyn, yn arbennig, mai bechgyn yw prif gyflawnwyr camdriniaeth homoffobig, ddeuffobig a thrawsffobig. Nododd llawer o ddisgyblion LHDTTC+ fod bwlio homoffobig yn digwydd drwy’r amser ac mai dyma oedd y math mwyaf cyffredin o aflonyddu yn yr ysgol.

“Bob tro rydyn ni’n cerdded i lawr y coridor, bydd rhywun yn galw enwau arnon ni.”

Ac,

“Mae disgyblion yn defnyddio geiriau rhywiol i frifo disgyblion sy’n agored am fod yn hoyw, fel ‘gay’, ‘lezzie’, ‘minge muncher’, ‘cock gobbler’ neu ‘tranny’.”

Amlygodd lleiafrif o fechgyn fod mân ymosodiadau corfforol yn digwydd yn eithaf rheolaidd. Mae’r cyffwrdd hwn fel arfer rhwng bechgyn ac yn cynnwys cicio yn y rhannau preifat a throi tethi ei gilydd. Disgrifiodd bechgyn iau sut mae bechgyn yn tueddu i wneud hwyl o’i gilydd yn yr ystafelloedd newid.

“Mae bechgyn yn galw ei gilydd yn ‘dew’ ac yn ‘hoyw’ ac yn gwneud jôcs yn yr ystafell newid am faint eich wili.”

Hefyd, cyfeiriodd bechgyn hyn at gyffwrdd amhriodol, a allai gael ei weld yn ‘gellwair’ neu gael hwyl a sbri yn unig. Mewn un ysgol, rhoddodd llawer o fechgyn sylwadau am broblem benodol lle roedd cyfoedion yn gorfodi drysau toiledau ar agor, yn fwriadol.

Soniodd merched am godi sgertiau, a siaradodd lleiafrif bach o ferched am brofiad o ymosodiadau corfforol eraill hefyd, fel slapio pen-ôl. Roedd hyn gan fechgyn yn bennaf, ond enwyd merched fel cyflawnwyr hefyd. Gwnaeth ychydig o ferched sylwadau am gyffwrdd amhriodol mewn coridorau ysgol hefyd.

“Mae bechgyn yn cerdded y tu ôl ac yn gafael ym mhenolau merched fel jôc.”

Roedd heclo yn digwydd yn aml ymhlith merched hefyd. Er ei fod yn digwydd yn llai aml, soniodd bechgyn a merched eu bod yn anfon neu’n derbyn delweddau neu fideos dieisiau trwy eu ffôn yn ystod amser egwyl.

Mewn grwpiau ffocws chweched dosbarth, trafododd ychydig o ferched hyn eu pryderon y byddai aflonyddu rhywiol yn ystod y diwrnod ysgol yn arwain at aflonyddu a cham-drin mwy difrifol wrth i ddisgyblion fynd yn hyn. Credai llawer o ferched hyn fod secstio yn un o’r mathau mwyaf cyffredin o aflonyddu ymhlith disgyblion ysgolion uwchradd, a dywedant fod gwasanaethau dim ond yn trafod ond ddim yn gweithredu yn sgil problem gynyddol na all ysgolion ymdopi â hi.

Rydw i eisiau i'm hysgol wybod...



Yn y gweithgaredd hwn, gofynnwyd i ddisgyblion ystyried negeseuon yr oeddent eisiau eu trosglwyddo i'w hysgol neu'u hathrawon. Mae'n glir o ymatebion disgyblion fod llawer ohonynt yn teimlo bod ysgolion yn tanamcangyfrif mynychter aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion ym mywydau pobl ifanc. Dywedodd disgyblion nad oedd athrawon yn deall graddau'r broblem, yn enwedig beth oedd yn digwydd ar-lein.

“Mae’n digwydd yn fwy nag yr ydych yn meddwl.”

Roedd llawer o ddisgyblion eisiau i’r ysgol wybod eu bod yn mwynhau neu wedi mwynhau gwersi addysg bersonol a chymdeithasol (yn achos disgyblion hŷn nad ydynt yn cael y gwersi hyn mwyach). Teimlent fod rhywfaint o’r cynnwys, fel gwersi ar gamddefnyddio sylweddau, yn ddefnyddiol ac yn bwysig. Fodd bynnag, dywedodd y rhan fwyaf ohonynt fod angen i ysgolion dreulio mwy o amser yn addysgu disgyblion am barch, perthnasoedd iach, ymddygiadau rhywiol niweidiol a hawliau LHDTTC+. Gwnaeth llawer ohonynt sylwadau ar yr angen am amser i drafod ‘materion bywyd go iawn’ yn yr ysgol, a bod gwasanaeth achlysurol am aflonyddu rhywiol neu destun arall **“ddim yn ddigon fel arfer”**.

Roedd llawer o ddisgyblion ar draws yr ystod oedran eisiau dweud wrth eu hysgol nad oeddent wedi cael digon o addysg rhyw na gwersi ar homoffobia a thrawsffobia. Roedd disgyblion chweched dosbarth, yn benodol, yn awyddus iawn i gael mwy o addysg rhyw. Ym mwyafrif mawr yr ysgolion, dywedodd disgyblion hŷn nad oeddent wedi cael unrhyw addysg rhyw o gwbl yn ystod eu cyfnod yn yr ysgol uwchradd. Hefyd, dywedodd disgyblion hŷn yr hoffent barhau i gael gwersi ABCh a thrafod materion ‘bywyd go iawn’, cael addysg am berthnasoedd a gwersi ar fod yn gadarnhaol ynglŷn â’r corff.

Roedd merched eisiau i’w hysgol wybod am raddau’r aflonyddu rhywiol geiriol. Yn benodol, roeddent yn teimlo bod llawer o alw enwau homoffobig a oedd yn effeithio ar iechyd meddwl ac emosiynol disgyblion. Hefyd, teimlent fod bechgyn, yn arbennig, yn aml yn gwneud sylwadau amhriodol i ferched, er enghraifft am eu cyrff, a bod angen eu haddysgu i ddeall effaith niweidiol eu geiriau. Dywedodd un disgybl, **“bob tro mae rhywun yn cael ei alw’n enw cas, mae ei hunan-barch yn mynd yn llai ac yn llai, ac mae’n achosi gwahanol fathau o orbryder?”**.

Dywedodd llawer o fechgyn fod eisiau iddynt gael mwy o wersi ABCh.

“Mae angen i ABCh fod yn orfodol trwy gydol bywyd ysgol. Mae angen i chi gael ABCh trwy gydol eich oes, ac felly mae angen i ni gael mwy o fanylion am bopeth. LHDT, addysg rhyw, aflonyddu rhywiol, materion rhywedd – mae angen i ni gael mwy o FANYLION am y pynciau hyn, yn ogystal ag iechyd meddwl. Mae aflonyddu’n digwydd o ganlyniad i ddiffyg addysg.”

Siaradodd tua hanner y bechgyn am broblemau mewn toiledau ysgol. Doedd drysau ddim bob amser yn cloi’n iawn, ac weithiau, roedd bechgyn eraill yn agor drysau’n fwriadol pan oedden nhw tu mewn.

“Rydw i eisiau i’w hysgol wybod bod homoffobia a delweddau noeth yn amlwg iawn, a bod llawer o doiledau yn anaddas ac yn anniogel.”

At ei gilydd, roedd llawer o ddisgyblion LHDTTC+ yn flin neu’n siomedig nad oedd eu hathrawon yn ymateb pan fyddan nhw’n clywed enwau homoffobig yn cael eu galw. Mewn un ysgol, dywedodd ychydig ohonynt eu bod yn cael eu targedu gan fechgyn

'Dydyn ni ddim yn dweud wrth ein hathrawon' – profiadau o aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion ymhlith disgyblion ysgolion uwchradd yng Nghymru – Adnoddau atodol

Blwyddyn 9 pan oedden nhw'n dechrau ym Mlwyddyn 7 – roeddent yn ofnus ac yn methu deall pam roeddent yn cael eu bwlio. Byddai'r bechgyn yn eu galw yn "hoiw" ('gay'), a doedden nhw ddim yn deall beth roedd hynny'n ei olygu ar y dechrau. Wrth iddynt dyfu'n hŷn, parhaodd y galw enwau, ac fe ddysgon nhw anwybyddu hyn.

Roedd disgyblion anneuaid eisiau i'r ysgol ei gwneud yn glir i staff a disgyblion fod angen i bawb wybod os oeddent yn newid eu henwau. Roeddent yn siomedig nad oedd staff a disgyblion yn eu galw wrth eu dewis enw, neu'n cyfeirio atynt fel 'hi' ac nid 'nhw'. Teimlai'r grŵp hwn o ddisgyblion yn gryf y dylai'r ysgol ddelio â phobl sy'n defnyddio'r rhagenwau a'r enwau anghywir, ac roedd hyn wedi'i gyfeirio at yr athrawon yn bennaf.

Teimlai llawer o ddisgyblion LHDTTC+ nad oedd eu hysgolion yn deall graddau'r bwlio homoffobig, deuffobig neu drawsffobig, ac eisiau i athrawon gael eu haddysgu ar sut i'w adnabod, a delio ag ef.

“Dydy'r rhan fwyaf o athrawon ddim yn gwybod am beth sy'n digwydd, ond os ydyn nhw, dydyn nhw ddim yn gwneud unrhyw beth.”

Roedd un disgybl eisiau i'w ysgol drefnu trafodaethau â phob grŵp blwyddyn, yn cynnwys athrawon, i addysgu'r gymuned ddysgu gyfan am effaith niweidiol y math hwn o fwlio, gan ychwanegu,

“Mae plant yn dweud wrtha' i am ladd fy hun am fy mod i yn y grŵp LHDTTC+.

Addysg bersonol a chymdeithasol

Yn y gweithgaredd hwn, gofynnodd arolygwyr i ddisgyblion am adborth ar ddarpariaeth addysg bersonol a chymdeithasol (ABCh) yn eu hysgol. Holon nhw am amllder gwersi, cyflwyno gwersi a themâu. Hefyd, trafododd arolygwyr gyflwyniadau mewn gwasanaethau a phrofiad disgyblion o wersi a chyflwyniadau gan siaradwyr ac asiantaethau allanol.

Mae gwahaniaeth sylweddol rhwng darpariaeth ar gyfer ABCh yng nghyfnod allweddol 3 a chyfnodau allweddol 4 a 5. Mae mwyafrif y disgyblion sy'n cael gwersi ABCh yng nghyfnod allweddol 3 yn cael un wers yr wythnos. Pan fydd ysgolion yn gweithredu amserlen fesul pythefnos, caiff disgyblion un wers ABCh bob pythefnos. Yn y rhan fwyaf o ysgolion, nid oes unrhyw wersi ABCh uniongyrchol ar gyfer disgyblion o Flwyddyn 10 ymlaen. Mae hyn fel arfer oherwydd bod yr amser a neilltuir ar gyfer ABCh yn cael ei ddefnyddio i gyflwyno gwersi Cymhwyster Bagloriaeth Cymru (CBC). Yn yr ysgolion prin sy'n dechrau CBC ym Mlwyddyn 9, mae elfen o ymdriniaeth ag ABCh o hyd ar gyfer y disgyblion hyn.

Erbyn hyn, mae llawer o ysgolion uwchradd wedi treialu neu weithredu elfennau o'r Cwricwlwm i Gymru yn rhannol ar gyfer disgyblion Blwyddyn 7, ac o bosibl Blwyddyn 8. Bellach, mae nifer gynyddol o ysgolion yn ymgorffori addysg gorfforol, bwyd a maeth ac ABCh o dan y 'Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles', ac yn darparu rhwng 2 a 6 gwersi iechyd a lles bob wythnos i ddisgyblion Blwyddyn 7 neu Flwyddyn 8.

Esboniodd disgyblion fod gwersi ABCh yn cael eu cyflwyno mewn ychydig o achosion gan athrawon profiadol sy'n meddu ar wybodaeth a medrau perthnasol yn y testunau a gwmpesir o fewn ABCh. Pan roedd athrawon o fewn yr un adran neu MDPH yn cyflwyno ABCh, dywedodd disgyblion fod gwersi 'yn ddiddorol ac yn hwyl'. Fodd bynnag, dywedodd llawer o ddisgyblion a gafodd eu gwersi ABCh gan unrhyw athro pwnc nad oedd gwersi bob amser yn brofiad cadarnhaol, a'ch bod 'yn gwybod os oes gan yr athro ddiddordeb ai peidio'.

Roedd mwyafrif y disgyblion yn negyddol am wersi ABCh, er eu bod yn gwerthfawrogi y dylid ymdrin â'r testunau trwy ABCh. Dywedon nhw fod y testunau yr oeddent yn eu trafod naill ai ddim yn berthnasol iddyn nhw, nid oedd yr athrawon sy'n cyflwyno ABCh ddim yn ddigon brwdfrydig ynghylch ABCh, neu ni chawsant ddigon o gyfleoedd i drafod gan y bu'n rhaid iddynt gwblhau llyfrynnau. Mewn ychydig o ysgolion, mae disgyblion Blwyddyn 11 yn dilyn rhaglen SWEET neu'r rhaglen Cydraddoldeb ac Amrywiaeth, ac yn ennill cymhwyster lefel 2 ar ôl ei chwblhau. Dywedodd disgyblion fod y cyrsiau hyn yn cynnwys rhai agweddau ar addysg bersonol a chymdeithasol ac yn cyffwrdd â materion ynghylch rhywedd a chydaddoldeb rhywiol. Fodd bynnag, nid ydynt yn galw unrhyw fewnbwn penodol i gof ar berthnasoedd iach, aflonyddu rhywiol neu ymddygiad rhywiol niweidiol.

“Rwy'n meddwl bod angen mwy o wersi ar iechyd rhywiol ac ar addysgu pobl am ffiniau a pham mae rhai pethau'n ddrwg. Dydyn ni prin wedi cael unrhyw wersi iechyd rhywiol nac addysg rhyw, rydyn ni wedi cael ychydig o wersi mewn gwyddoniaeth. Fodd bynnag, roedden nhw'n fwy am sut mae'r corff yn gweithio.”

Mewn ychydig o ysgolion, dywedodd disgyblion eu bod **“yn siarad am faterion”** yn ystod cyfnodau cofrestru a bod hyn yn ddefnyddiol. Dywedon nhw fod perthnasoedd a bwlio yn aml yn codi yn 'themâu'r wythnos' neu sesiynau 'myfyrdod y diwrnod' yn ystod y cyfnod cofrestru yn y bore. Oherwydd y pandemig, nid yw llawer o ysgolion wedi cael gwasanaethau blwyddyn na gwasanaethau ysgol gyfan am bron i ddwy flynedd.

Gwnaeth y rhan fwyaf o ddisgyblion sylw eu bod yn hoff o siaradwyr allanol yn dod i roi cyflwyniadau yn y gwasanaeth. Pan ofynnwyd iddynt am gyflwyniadau a gweithdai defnyddiol, ni allai nifer uchel o ddisgyblion alw i gof unrhyw weithdai roeddent wedi eu cael. Fodd bynnag, siaradodd bron pob un o'r disgyblion am bwysigrwydd clywed **“storïau bywyd go iawn gan bobl go iawn”**, ac roeddent yn cytuno bod y gwersi a'r gwasanaethau gan swyddog heddlu'r ysgol yn fuddiol iawn. Mewn gweithgaredd diweddarach, dywedodd y rhan fwyaf o ddisgyblion eu bod eisiau mwy o'r math hwn o ddarpariaeth. Mae mwyafrif y disgyblion yn galw i gof wasanaethau penodol dan arweiniad swyddog heddlu'r ysgol ar secstio ac anfon neu rannu delweddau noeth neu amhriodol. Mae ychydig o ddisgyblion hyn wedi gweld fideo ar ryw cydsyniol, o'r enw 'the tea video', ond roeddent yn teimlo nad oedd 'un gwasanaeth yn unig ar hyn yn ddigon'. Dywedodd disgyblion eraill eu bod wedi cael 'gwasanaethau da' ar fudiad Pride a hawliau LHDTTC+, ond na fu cyfle i gael trafodaeth bellach am y materion hyn mewn gwersi ar ôl hynny. Roedd disgyblion wedi cael gwybod yn ystod y gwasanaeth bod 'Wal Balchder (Pride)' wedi cael ei chodi mewn rhan o'r ysgol, ond nid oeddent yn gallu cofio unrhyw drafodaethau na sgysgiau ar faterion rhywioldeb yn dilyn hyn.

Mewn lleiafrif o ysgolion, siaradodd disgyblion iau yn gadarnhaol am eu gwersi ABCh, sy'n aml yn cael eu galw'n wersi 'lles' neu'n enw arall sydd weithiau'n adlewyrchu natur gadarnhaol a difyr y gwersi. Canmolodd disgyblion y cyfleoedd i drafod perthnasoedd iach, yn cynnwys sut i gyfathrebu'n briodol ac yn barchus â chyfoedion, a materion ynghylch cydsynio. Hefyd, dywedodd disgyblion eu bod weithiau wedi cael trafodaethau defnyddiol ynghylch perthnasoedd mewn gwersi Addysg Grefyddol, yn enwedig agweddau tuag at fenywod a merched mewn gwahanol ddiwylliannau a ffydd. Mewn un ysgol, mae pob un o'r disgyblion yn ganmoliaethus iawn am ansawdd y gwersi addysg rhyw a gânt ym Mlwyddyn 9. Dywed disgyblion fod gwersi'n cael eu cyflwyno gan athro brwdfrydig sy'n gwneud gwersi'n werth chweil. Mae'r materion a gwmpaswyd yn cynnwys iechyd rhywiol ac atal cenhedlu, delwedd y corff, cydsynio, rhannu delweddau, perthnasoedd iach ac afiach, parch ac effaith ymddygiadau rhywiol niweidiol ar iechyd meddwl ac emosiynol. Dyma rai o'r pethau a ddywedodd disgyblion yn yr ysgol hon:

“Mae'r sesiynau hyn wedi bod yn fuddiol iawn; maen nhw'n ein helpu i wybod beth i'w wneud, a beth i beidio â'i wneud.”

“Mae'n ymddangos bod yr athro wir yn gwybod ei bethau, ac yn teimlo'n gyfforddus yn siarad â ni.”

“Rydyn ni wedi siarad ychydig bach am berthnasoedd hoyw, ac mae hyn yn wych.”

“Wna' i byth anghofio'r gwersi hyn; roedden nhw'n wych.”

Yn fy ysgol i....

Yn y gweithgaredd byr hwn, gofynnwyd i ddisgyblion wrando ar arolygwyr yn darllen 8 datganiad ar goedd, ac ystyried p'un a oedd y datganiadau hyn yn wir am eu hysgolion. Roedd ganddynt y dewisiadau i gytuno'n llawn neu'n rhannol â'r datganiad trwy ddewis 'ydy' / 'do' / 'oeddwn' / 'oes', 'na', neu 'efallai' ar gyfer pob un.

Datganiad	Yr ateb mwyaf cyffredin ar draws pob ysgol
Mae fy ysgol yn deall maint y broblem ynghylch aflonyddu rhywiol	Yr ateb mwyaf cyffredin oedd 'na'
Mae fy ysgol yn gwneud llawer o bethau i geisio atal pob math o aflonyddu rhywiol rhag digwydd	Yr ateb mwyaf cyffredin oedd 'na', er bod mwy o atebion 'efallai' i'r datganiad hwn mewn lleiafrif o ysgolion
Rwyf wedi cael trafodaethau defnyddiol am aflonyddu rhywiol mewn gwersi, ond dim ond am fechgyn yn erbyn merched	Yr ateb mwyaf cyffredin oedd 'na'
Rwyf wedi cael trafodaethau defnyddiol am aflonyddu rhywiol mewn gwersi, yn cynnwys aflonyddu rhywiol homoffobig	Yr ateb mwyaf cyffredin oedd 'na'
Rwyf wedi cael cyflwyniadau buddiol am aflonyddu rhywiol yn y gwasanaeth	Yr ateb mwyaf cyffredin oedd 'efallai'
Roeddwn i'n gwybod beth oedd aflonyddu rhywiol cyn y sesiwn hon	Yr ateb mwyaf cyffredin oedd 'oeddwn'
Mae fy ysgol yn gwneud ei gorau i hyrwyddo diwylliant lle mae disgyblion yn parchu ei gilydd	Yr atebion mwyaf cyffredin oedd 'ydy' ac 'efallai'
Mae athro / aelod o staff y gall pobl ifanc droi ato i siarad am aflonyddu rhywiol	Rhoddodd bron pob un o'r disgyblion 'oes' wrth ateb y datganiad hwn

Stopio, Ddechrau, Parhau

Yn y gweithgaredd grŵp ffocws olaf, gofynnwyd i ddisgyblion ystyried tri o bethau, sef:

- ❖ Beth fyddech chi'n hoffi i'r ysgol stopio ei wneud?
- ❖ Beth fyddech chi'n hoffi i'r ysgol ddechrau ei wneud?
- ❖ Beth fyddech chi'n hoffi i'r ysgol barhau i'w wneud?

Er bod ymatebion yn amrywio'n naturiol o un ysgol i'r llall, roedd y rhain yn llawer o nodweddion cyffredin. Roedd disgyblion yn glir ynglŷn â beth oedd yn ddi-fudd, yn eu barn nhw, a bron yn unfrydol eu barn am yr hyn mae ysgolion eisoes yn ei wneud sy'n werth chweil, a'r hyn y dylai ysgolion ddechrau ei wneud, yn eu barn nhw.

Mae negeseuon allweddol gan ddisgyblion am yr arferion yr hoffen nhw i ysgolion **roi'r gorau** iddynt yn cynnwys ysgolion yn osgoi neu'n anwybyddu materion yn ymwneud ag aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion. Roedd llawer o sylwadau am atal ysgolion rhag derbyn traddodiadau cynhenid o ran bechgyn yn gwneud hwyl ar ei gilydd, cael agweddau rhywiaethol a gwneud cyfeiriadau rhywiol am ferched. Dywedodd lleiafrif y bechgyn eu bod eisiau i ysgolion roi'r gorau i feddwl mai merched yn unig sy'n dioddef aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion. Roedd thema gyffredin hefyd ynghylch awydd disgyblion i atal y gwersi ABCh niferus tebyg neu ailadroddus maen nhw wedi eu cael ar yr un thema, fel camddefnyddio cyffuriau ac alcohol.

Roedd apêl gyffredin a chlir gan ddisgyblion i ysgolion **ddechrau** darparu gwersi addysg rhyw. Mynegodd llawer ohonynt eu hawydd i gael mwy o wersi ABCh yn gyffredinol, a chael gwersi ar ymddygiadau rhywiol niweidiol a'u heffaith ar iechyd meddwl disgyblion. Soniodd lleiafrif ohonynt y dylid cael grwpiau ffocws disgyblion yn rheolaidd ble gellid annog disgyblion i fynegi eu hunain yn agored. Mynegodd y rhan fwyaf o ddisgyblion o Flwyddyn 10 ymlaen fod angen i ysgolion ddarparu ymdriniaeth well â materion LHDTTC+, ac am fwy o gymorth ar gyfer y grŵp penodol hwn o bobl.

Roedd disgyblion yn unfryd eu barn y dylai ysgolion **barhau** â gwersi a gwasanaethau gan swyddog heddlu'r ysgol. Mewn gwirionedd, ni wnaeth unrhyw ddisgybl mewn unrhyw ysgol unrhyw sylw negyddol am gyfraniad eu 'swyddog heddlu' penodol ym mywyd yr ysgol. Mae'n amlwg fod yr holl ddisgyblion ar hyd a lled pob ardal o Gymru yr ymwelwyd â hi yn gwerthfawrogi'r ddarpariaeth hon yn fawr.

Roedd disgyblion yn cytuno'n gryf y dylai ysgolion barhau i gael siaradwyr allanol a 'phobl go iawn sy'n siarad am broblemau bywyd go iawn'. Rhoddodd llawer o ddisgyblion sylwadau ar yr angen i ysgolion barhau i ddarparu'r cymorth sydd ei angen arnynt a chael y staff cywir i siarad am broblemau â nhw. Dywedodd lleiafrif y disgyblion eu bod eisiau i'w hysgolion barhau i siarad am barch, a'i hyrwyddo. Y disgyblion hyn oedd y rhai sy'n mynychu ysgolion ag iddynt ethos cryf o barch ac amrywiaeth.

		
<p>“ysgubo achosiandan y mat!”</p> <p>“portreadu bechgyn fel yr unig dramgwyddwyr”</p> <p>“osgoi'r broblem”</p> <p>“rhoi pryd o dafod I ferched am eu sgertiau ond ddim yn addysgu bechgyn”</p> <p>“gadael i bobl beidio â chael eu cosbi am wneud drwg”</p> <p>“ailadrodd gwersi ar gyffuriau”</p>	<p>“rhoi sylw i faterion LHDT”</p> <p>“cael grŵp o ddisgyblion I siarad am y materion hyn”</p> <p>“rhoi mwy o ABCh”</p> <p>“addysg rhiw”</p> <p>“addysgu dynion ynghylch gwrywdod gwenwynig a hyrwyddo diwylliant ble caiff ei ddileu”</p> <p>“cael dathliadau Pride”</p> <p>“cynnal llawer mwy o wasanaethau a chael amser i siarad amdano ar ôl hynny”</p>	<p>“siarad am barcht”</p> <p>“siarad amdano mewn gwasanaethau”</p> <p>“cael pobl i siarad â nhw yn gyfrinachol”</p> <p>“cael pobl go iawn sydd wedi bod trwy broblemau go iawn i siarad â ni”</p> <p>“gwneud beth rydych chi'n ei wneud i'n cefnogi”</p> <p>“annog dadleuon a thrafodaethau am aflonyddu rhywiol mewn gwersi”</p>

Myfyrdodau

Ar ddiwedd y sesiynau grŵp ffocws, gwahoddwyd pob un o'r disgyblion i roi adborth i'r arolygydd am y sesiwn. Roedd bron pob un o'r ymatebion yn gadarnhaol, gyda disgyblion yn dweud eu bod wedi mwynhau'r sesiwn, ac yn hynod werthfawrogol o'r cyfle i rannu eu barn a'u teimladau. Mewn llawer o achosion, galwodd disgyblion am fwy o gyfleoedd fel y sesiwn hon i drafod materion sy'n effeithio ar eu lles a'u hiechyd meddwl.

Cafodd rhai arolygwyr eu llethu gan rai o'r ymatebion gan ddisgyblion, a lefel y gwerthfawrogiad a ddangoswyd ganddynt i allu siarad yn agored am fater aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion. Defnyddiodd llawer o ddisgyblion y geiriau 'diolchgar' a 'diolch' am y cyfle i fod yn rhan o'r trafodaethau. Myfyriodd ychydig o ddisgyblion hyn nad oedd y manylder yn y drafodaeth yn arferol mewn gwersi ABCh yr oeddent wedi eu mynychu. Mynegodd disgyblion LHDTTC+, yn arbennig, eu gwerthfawrogiad diffuant am allu bod yn rhan o'r darn gwaith.

Cerdyn Myfyrio

Bydden ni'n falch iawn o wybod beth oedd eich barn am y sesiwn a pha mor ddefnyddiol oedd y sesiwn i chi. Os ydych chi'n dymuno, ysgrifennwch fyfyrddod ar y cerdyn. Os hoffech chi siarad â rhywun ar ôl y sesiwn hon – athro/athrawes, aelod staff neu rywun arall – ysgrifennwch eich enw ar y cerdyn er mwyn i ni helpu i drefnu hynny.

"Dwi'n credu bod y sesiwn wedi mynd yn dda. Roedd yr arolygydd yn parhau barn pobl ac a oedden nhw'n teimlo'n anghyfforddus"

"Dysgon ni fwy yn y sesiwn yma nag yn y 7 mlynedd diwethaf yn yr ysgol"

"Wnes i fwynhau helpu Estyn gyda hyn a gobeithio bod fy atebion wedi helpu"

"Wedi mwynhau"

"Gwnaeth i mi fyfyrto am sut gall yr ysgol wneud yn well o ran helpu pobl sy'n cael profiad o aflonyddu rhywiol"

"Dyw e ddim wedi bod yn ymwithiol"

"Dwi'n teimlo bod y sesiwn yma wedi bod o gymorth mawr ac yn gyfle i mi rannu fy marn am y pwnc yma"

"Llawn gwrebodaeth"

"Dwi'n teimlo dylai fod mwy o'r math yma o weithdai am eu bod nhw'n rhoi dewis i ddisgyblion am beth i'w gynnwys yn y cwricwlwm"

"Defnyddiol"

"Mor ddiolchgar i allu cymryd rhan"

"Diolch"

Hoffwn i siarad â

Enw:

Canfyddiadau llawn o'r holiadur disgyblion

Holiadur ar-lein

Ar ddiwedd y sesiynau grŵp ffocws, gwahoddwyd disgyblion i gymryd rhan mewn holiadur dienw ar-lein. Cawsom tua 1,250 o ymatebion. Fodd bynnag, roedd tua chant o'r rhain yn ymatebion rhannol, felly nid ydynt wedi eu cynnwys yn y dadansoddiad hwn. Canolbwyntiodd yr arolwg ar brofiad personol disgyblion o aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion a gweld disgyblion eraill yn ei brofi. Gofynnem am ffynonellau cymorth os oedd disgyblion wedi profi aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion, neu pe byddent yn ei brofi yn rhagdybiaethol. Gofynnem am farn disgyblion ynglŷn â phryd y dylai'r ysgol ddechrau trafod materion am aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion, ac am awgrymiadau ynghylch beth yn fwy y gallai ysgolion ei wneud i ddelio â'r broblem.

Tabl 1: Ymatebion i'r holiadur, fesul blwyddyn ysgol

Blwyddyn ysgol	Nifer o ymatebion	%
Blwyddyn 7	*	*
Blwyddyn 8	241	21.9%
Blwyddyn 9	230	20.9%
Blwyddyn 10	220	20.0%
Blwyddyn 11	273	24.8%
Blwyddyn 12	75	6.8%
Blwyddyn 13	61	5.5%
Heb ateb	*	*

* Yn dynodi bod nifer yr ymatebion yn llai na phump

Gofynnwyd i ddisgyblion gwblhau gwybodaeth gyd-destunol, ond ni ofynnwyd iddynt am eu henwau nhw nac enw eu hysgol. Gofynnwyd i ddisgyblion ddewis eu hunaniaeth rhywedd o restr, a gallai disgyblion hefyd dicio blwch os oedd yn well ganddynt beidio â dweud, ac ychwanegu disgrifiad pellach mewn blwch testun, os oeddent yn dymuno. Hefyd, gofynnem ni i ddisgyblion a oeddent yn ystyried eu hunain yn rhai sydd ag anabledd. Dim ond 61 o ymatebwyr yr arolwg a ddywedodd fod ganddynt anabledd. Mae hyn yn faint sampl bach iawn, felly mae'n anodd cadarnhau p'un yw unrhyw fân wahaniaethau rhwng disgyblion anabl a'r boblogaeth gyffredinol o ganlyniad i sampl ar ogwydd neu fel arall. Roedd cydbwysedd cyfartal bron rhwng disgyblion gwrywaidd a benywaidd. Dim ond 66 o ddisgyblion a roddodd ateb gwahanol i wryw neu fenyw, ac roedd yn well gan 14 disgybl beidio â dweud. Fodd bynnag, roedd y gwahaniaethau mewn ymatebion rhwng y grŵp hwn a'r boblogaeth gyffredinol yn llawer mwy na'r rhai ag anableddau, ond dylid bod yn ofalus wrth ddehongli mân wahaniaethau.

Profiad o aflonyddu rhwng cyfoedion

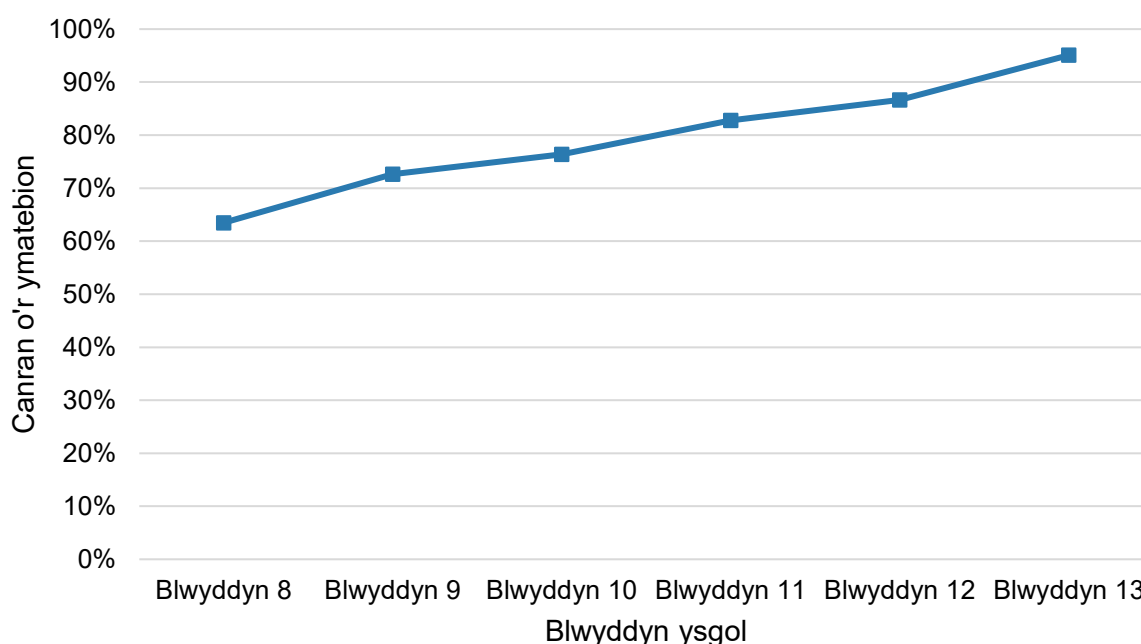
Gofynnem i ddisgyblion am eu profiad o aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion.

Yn ôl disgyblion, mae'r math mwyaf cyffredin o aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion ymhlith disgyblion yn digwydd ar-lein. Dywed pedwar deg chwech y cant o'r holl ddisgyblion fod ganddynt brofiad personol o ryw fath o aflonyddu rhywiol, tra bod 76% yn dweud eu bod wedi gweld disgyblion eraill yn profi hyn. Mae disgyblion na ddewison nhw ryw neu nad oeddent yn nodi mai gwryw neu fenyw oedd eu hunaniaeth yn dweud bod cyfradd uwch o aflonyddu rhwng cyfoedion, a bod 64% wedi cael profiad personol ohono.

Dywed cyfran uwch o ddisgyblion benywaidd (61%) eu bod wedi cael profiad personol o aflonyddu rhwng cyfoedion neu'u bod wedi gweld disgyblion eraill yn profi hyn na disgyblion gwrywaidd (29%). Mae disgyblion sy'n dweud bod ganddynt anabledd yn sôn am gyfraddau ychydig yn uwch o brofiad o aflonyddu (54%) o gymharu â'r holl ddisgyblion (46%), yn enwedig ar-lein, (39% yn erbyn 30%).

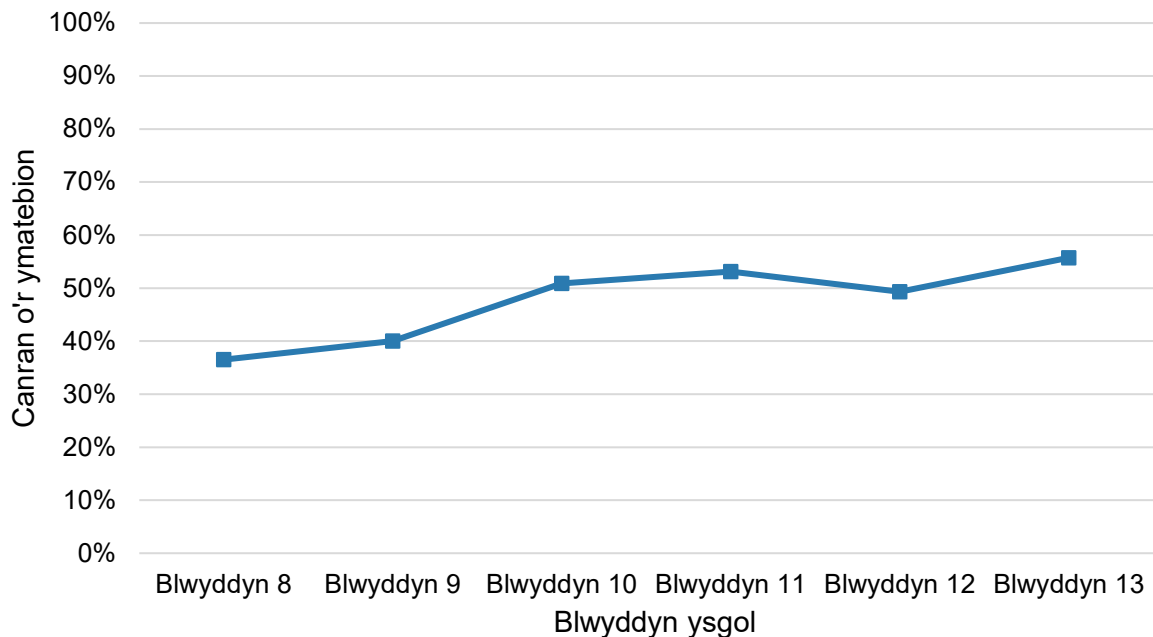
Mae yna duedd eglur o ran gweld eraill yn cael profiad o aflonyddu rhywiol, gyda mwy o ddisgyblion yn profi hyn wrth iddynt fynd yn hŷn. (Ffigur 1)

Ffigur 1: Disgyblion sy'n adrodd eu bod wedi gweld disgyblion eraill yn profi aflonyddu rhywiol disgybl-i-ddisgybl, fesul blwyddyn ysgol



Nid yw'r duedd ar gyfer profiad personol o aflonyddu rhywiol mor glir â'r duedd o weld disgyblion eraill yn ei brofi, ond mae'n dal i ddangos cynnydd wrth i ddisgyblion fynd yn hŷn. Yn gyffredinol, dywed disgyblion fod ganddynt fwy o brofiad personol o aflonyddu rhywiol o Flwyddyn 10 ymlaen. Disgyblion Blwyddyn 13 yn yr arolwg oedd gyda'r gyfradd uchaf o brofiad personol, sef 56% (Ffigur 2).

Ffigur 2: Disgyblion sy'n adrodd bod ganddynt brofiad personol o aflonyddu rhywiol disgybl-i-ddisgybl, fesul blwyddyn ysgol



Math o aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion

Gofynnem i ddisgyblion a atebodd eu bod wedi profi aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion yn bersonol am y math o aflonyddu yr oeddent wedi'i brofi, a phryd y digwyddodd hyn yn gyntaf hefyd. Rhestron y mathau canlynol o aflonyddu:

- Sylwadau neu jôcs rhywiol creulon
- Sylwadau creulon am gorff rhywun sy'n achosi trallod
- Sylwadau creulon am ddillad neu olwg rhywun sy'n achosi trallod
- Anfon negeseuon testun neu negeseuon ar y cyfryngau cymdeithasol sy'n cynnwys geiriau rhywiol sy'n achosi trallod
- Rhannu ffotograffau noeth / hanner noeth heb gydsyniad yr unigolyn yn y llun
- Anfon ffotograffau / fideos rhywiol / cignoeth neu bornograffig at rywun
- Codi sgertiau neu dynnu llun o dan ddillad rhywun heb yn wybod iddi / iddo
- Ymosod yn rhywiol, fel cusanu dan orfod, cyffwrdd rhywiol dieisiau

O'r rhai a ddywedodd fod ganddynt brofiad personol, dywed y rhan fwyaf o ddisgyblion fod aflonyddu wedi dechrau yn yr ysgol uwchradd yn fwy nag yn yr ysgol gynradd. Mae rhai mathau o aflonyddu sy'n cynnwys y cyfryngau cymdeithasol, anfon neu rannu lluniau, a fideos cignoeth, yn digwydd yn amlach y tu allan i'r ysgol na'r tu mewn. Gwneud sylwadau creulon yw'r math mwyaf cyffredin o aflonyddu rhywiol.

Yn gyffredinol, mae llai o ddisgyblion gwrywaidd sy'n dweud eu bod wedi profi aflonyddu rhywiol yn adrodd ar bob un o'r categorïau unigol. Mae hyn yn awgrymu bod disgyblion benywaidd yn fwy tebygol o brofi mathau lluosog o'r aflonyddu rhywiol, ac ar gyfradd uwch na disgyblion gwrywaidd. Hefyd, dywed disgyblion

gwrywaidd, yn yr un modd â disgyblion benywaidd, fod yr aflonyddu yn dechrau yn yr ysgol uwchradd yn fwy nag yn yr ysgol gynradd.

Dywed y rhai na ddewison nhw ryw neu nad oeddent yn nodi mai gwryw neu fenyw oedd eu hunaniaeth sydd wedi profi aflonyddu eu bod wedi cael mwy o sylwadau creulon ac achosion o aflonyddu rhywiol na disgyblion a ddewisodd eu rhyw.

Tabl 2: Ymatebion i'r cwestiwn "Pa fath o aflonyddu neu gam-drin ydych chi wedi ei brofi yn bersonol, a phryd y digwyddodd hyn y tro cyntaf?"

	Tra yn yr ysgol gynradd		Tra yn yr ysgol uwchradd		Y tu allan i'r ysgol, tra'r oeddwn yn yr ysgol gynradd		Y tu allan i'r ysgol, ers i mi fod yn yr ysgol uwchradd	
	Bechgyn	Merched	Bechgyn	Merched	Bechgyn	Merched	Bechgyn	Merched
Sylwadau neu jôcs rhywiol cas	20%	17%	61%	66%	15%	15%	52%	62%
Sylwadau cas am gorff rhywun sy'n achosi gofid	24%	32%	61%	70%	16%	25%	47%	57%
Sylwadau cas am ddillad neu olwg rhywun sy'n achosi gofid	20%	29%	53%	64%	17%	22%	49%	53%
Anfon negeseuon testun neu negeseuon ar gyfryngau cymdeithasol sy'n cynnwys geiriau rhywiol sy'n achosi gofid	4%	8%	38%	41%	9%	11%	52%	59%
Anfon ffotograffau / fideos rhywiol / cignoeth neu bornograffig dieisiau at rywun	3%	6%	28%	29%	5%	7%	44%	51%
Rhannu ffotograffau neu fideo noeth / lled noeth heb ganiatâd yr unigolyn yn y llun	3%	2%	22%	28%	4%	3%	29%	38%
Uwch-sgertio neu dynnu llun o dan ddillad rhywun heb yn wybod iddi/iddo	3%	4%	10%	22%	3%	2%	13%	14%
Ymosod yn rhywiol fel gorfodi rhywun i gusanu, cyffwrdd dieisiau mewn ffordd rhywiol	3%	8%	23%	26%	5%	7%	24%	36%

Mae disgyblion sy'n dweud bod ganddynt anabledd yn llawer mwy tebygol o fod wedi cael sylwadau creulon a ddechreuodd y tu allan i'r ysgol pan oeddent yn yr ysgol gynradd na'r boblogaeth gyffredinol.

Gwahoddwyd disgyblion i roi sylwadau ychwanegol, os oeddent yn dymuno gwneud hynny. Mae'r rhan fwyaf o sylwadau'n ymwneud ag anfon a rhannu negeseuon a delweddau dieisiau ar-lein. Amlygir ymddygiad bechgyn, ynghyd ag ymateb athrawon pan wneir cwynion am ymddygiad o'r fath. Mae disgyblion gwrywaidd a benywaidd fel ei gilydd yn amlygu ymddygiad bechgyn, ond mae mwy o ferched yn cyfeirio at hyn na bechgyn. Mae'r rhai nad ydynt yn eu hystyried eu hunain yn wryw neu'n fenyw yn amlygu ymddygiad bechgyn yn arbennig hefyd.

Yn ychwanegol, merched yn unig sy'n nodi ymateb negyddol athrawon mewn sefyllfaoedd o'r fath. Mae merched yn fwy na bechgyn yn nodi eu bod wedi cael negeseuon, delweddau a fideos dieisiau ar-lein sydd o natur rywiol. Mae bechgyn, merched a disgyblion anneauidd i gyd yn nodi eu bod wedi cael sylwadau am eu hymddangosiad. Fodd bynnag, mae canran uwch o ddisgyblion gwrywaidd ac anneauidd yn amlygu'r broblem hon yn fwy yn y blwch sylwadau.

O ran y mathau o aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion y mae disgyblion wedi gweld disgyblion eraill yn eu profi, cael sylwadau creulon yw'r math amlycaf. Gwelir y rhan fwyaf o'r aflonyddu yn gyntaf yn yr ysgol uwchradd, ac fe gaiff amrywiaeth o gategoriâu aflonyddu rhywiol eu gweld gan ddisgyblion. Mae aflonyddu ar-lein yn fwyaf tebygol o gael ei weld y tu allan i'r ysgol ar gyfer disgyblion uwchradd.

Yn gyffredinol, mae disgyblion benywaidd yn fwy tebygol o weld amrywiaeth ehangach o aflonyddu disgyblion na disgyblion gwrywaidd. Mae hyn yr un mor wir am y rhai nad ydynt wedi dewis gwryw na benyw. Mae disgyblion hŷn yn fwy tebygol o fod wedi gweld amrywiaeth o aflonyddu y tu mewn a'r tu allan i'r ysgol uwchradd.

Tabl 3: Ymatebion i'r cwestiwn "Pa fath o aflonyddu neu gam-drin ydych chi wedi gweld plant / pobl eraill yn ei brofi, a phryd y gwelsoch chi hyn am y tro cyntaf?"

	Tra yn yr ysgol gynradd		Tra yn yr ysgol uwchradd		Y tu allan i'r ysgol, tra'r oeddwn yn yr ysgol gynradd		Y tu allan i'r ysgol, ers i mi fod yn yr ysgol uwchradd	
	<i>Bechgyn</i>	<i>Merched</i>	<i>Bechgyn</i>	<i>Merched</i>	<i>Bechgyn</i>	<i>Merched</i>	<i>Bechgyn</i>	<i>Merched</i>
Sylwadau neu jôcs rhywiol cas	19%	19%	64%	77%	14%	14%	55%	62%
Sylwadau cas am gorff rhywun sy'n achosi gofid	23%	29%	61%	76%	17%	21%	49%	63%
Sylwadau cas am ddillad neu olwg rhywun sy'n achosi gofid	22%	30%	54%	72%	18%	20%	45%	61%
Anfon negeseuon testun neu negeseuon ar gyfryngau cymdeithasol sy'n cynnwys geiriau rhywiol sy'n achosi gofid	6%	7%	46%	47%	7%	8%	49%	61%
Anfon ffotograffau / fideos rhywiol / cignoeth neu bornograffig dieisiau at rywun	3%	3%	36%	38%	4%	3%	39%	53%
Rhannu ffotograffau neu fideo noeth / lled noeth heb ganiatâd yr unigolyn yn y llun	3%	2%	30%	36%	4%	3%	36%	47%
Uwch-sgertio neu dynnu llun o dan ddillad rhywun heb yn wybod iddi/iddo	4%	5%	16%	25%	2%	2%	13%	23%
Ymosod yn rhywiol fel gorfodi rhywun i gusanu, cyffwrdd dieisiau mewn ffordd rhywiol	7%	8%	24%	36%	4%	6%	27%	39%

Ar sail sylwadau disgyblion, gallwn weld bod y rhan fwyaf o ddisgyblion yn honni eu bod wedi gweld neu glywed rhyw fath o aflonyddu neu ymosodiad rhywiol. I'r rhai sy'n cyfeirio at aflonyddu rhywiol, dywedodd y mwyafrif nad oeddent yn deall ei fod yn ymosodiad ar y pryd. Amlygir ymddygiad bechgyn fel problem benodol yma eto. Mae canran uwch o ferched na bechgyn yn cyfeirio at ymddygiad bechgyn wrth drafod aflonyddu'n rhywiol ar ddisgyblion eraill. Caiff hyn ei amlygu hefyd gan gyfranogwyr anneauaid. Yn ddiddorol, yn y blwch sylwadau, dim ond merched sy'n disgrifio iddynt brofi sylwadau negyddol am ymddangosiad.

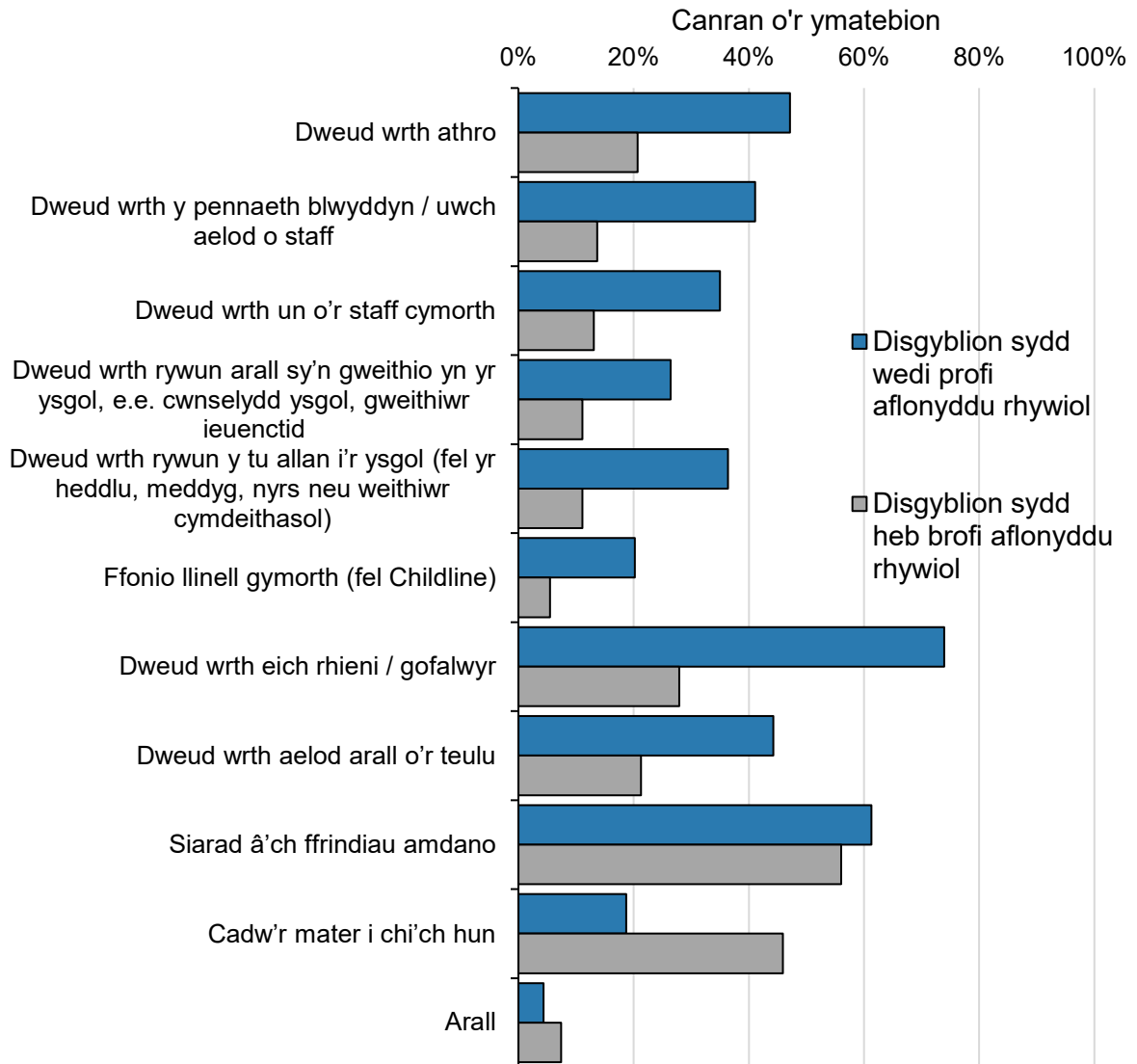
Ffynonellau cymorth ar gyfer disgyblion sydd â phrofiad personol o aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion

Gofynnwyd i ddisgyblion beth wnaethant pan brofon nhw aflonyddu rhywiol gan eu cyfoedion. Roeddent yn gallu dewis nifer o atebion os oeddent yn dymuno. Dywedodd pedwar deg chwech y cant o ddisgyblion a oedd wedi cael eu haflonyddu'n rhywiol eu bod wedi cadw hyn iddyn nhw eu hunain. Mae merched yn fwy tebygol o gadw aflonyddu rhywiol iddyn nhw eu hunain (49%) na disgyblion gwrywaidd (34%) ac yn llai tebygol o ddweud wrth ffigur ag awdurdod na bechgyn. Fodd bynnag, maent yn llawer mwy tebygol o ddweud wrth eu ffrindiau na disgyblion gwrywaidd (68% o gymharu â 36%). Roedd disgyblion na ddewisodd gwryw na benyw a ddywedodd eu bod wedi profi aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion wedi ei gadw iddyn nhw eu hunain yn fwy na disgyblion eraill. Cadwodd 63% yr aflonyddu rhywiol iddyn nhw eu hunain, a siaradodd 43% â'u ffrindiau hefyd. Dywedodd 22% o'r holl ddisgyblion wrth athro, a dywedodd 28% wrth eu rhieni neu ofalwyr. Fodd bynnag, at ei gilydd, roedd mwyafrif y disgyblion a oedd wedi cael eu haflonyddu'n rhywiol wedi siarad â'u ffrindiau amdano.

O ran sylwadau disgyblion unigol, teimlai cyfran uwch o ddisgyblion yn fwy cyfforddus yn dweud wrth ffrind am aflonyddu neu gam-drin rhywiol nac yn dweud wrth oedolyn cyfrifol. Nododd ychydig o ddisgyblion eu bod yn rhy ofnus i ddweud wrth unrhyw un o gwbl. Roedd y sylwadau yn cyd-fynd â'r data ansoddol o ran y ffaith fod merched yn fwy tebygol o naill ai ddweud wrth ffrind neu gadw'r digwyddiad iddyn nhw eu hunain, na dweud wrth oedolyn cyfrifol neu aelod o'u teulu. Dywedodd y rhan fwyaf o'r disgyblion a ddewisodd y ddemograffeg rhyw 'arall' eu bod wedi dweud wrth ffrind.

Cafodd disgyblion nad ydynt wedi profi aflonyddu yn bersonol eu cyfeirio fel mater o drefn at gwestiwn yn gofyn iddyn nhw beth fyddent yn ei wneud pe byddent yn ei brofi. Dywed y disgyblion hyn y byddent yn dweud wrth rywun amdano yn fwy na disgyblion sydd wedi profi aflonyddu. Dim ond 19% o ddisgyblion nad ydynt wedi profi aflonyddu sy'n dweud y byddent yn ei gadw iddyn nhw eu hunain, o gymharu â 46% o'r rhai sydd wedi profi aflonyddu. Mae disgyblion hyn nad ydynt wedi profi aflonyddu rhywiol yn fwy tebygol o ddweud y byddent yn ei gadw iddyn nhw eu hunain, ond maent hefyd yn fwy tebygol o siarad â'u ffrindiau. Mae merched nad ydynt wedi profi aflonyddu rhywiol yn fwy tebygol o'i gadw iddyn nhw eu hunain (17% o gymharu â 21%) ac yn llai tebygol o ddweud wrth athro (51% o gymharu â 38%) o gymharu â bechgyn. O'r rhai na ddewisodd gwryw na benyw, ac a ddywedodd hefyd nad ydynt wedi profi aflonyddu rhywiol, dywedodd 28% y byddent yn ei gadw iddyn nhw eu hunain, a byddai 72% yn siarad â'u ffrindiau.

Ffigur 3: Ymatebion i'r cwestiwn "Sut y gwnaethoch / y byddech chi yn ddelio â hyn?"



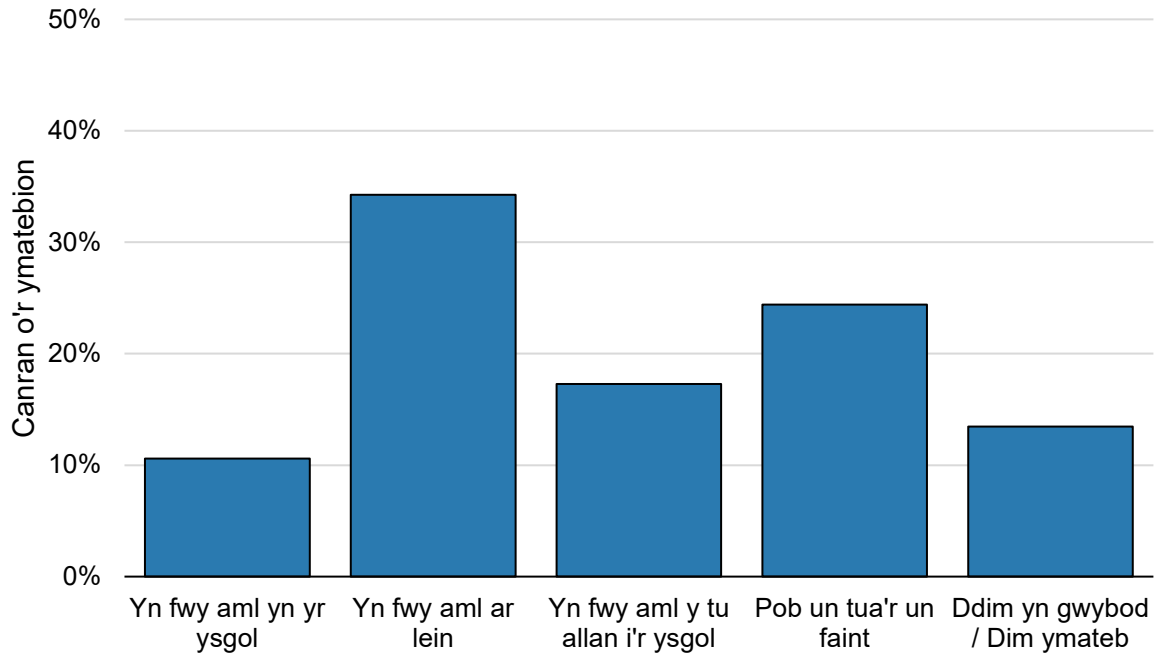
Ar gyfer y cwestiwn hwn, ceir tystiolaeth ddiddorol o sylwadau disgyblion. Mae disgyblion nad ydynt wedi profi aflonyddu rhywiol yn credu y byddent yn gwrthwynebu'r broblem pe byddent yn ei hwynebu, neu'n dweud wrth oedolyn cyfrifol. Mae'r canlyniadau hyn yn wahanol iawn i'r rhai sydd wedi profi aflonyddu. Fodd bynnag, disgyblion gwrywaidd ac anneuaidd yn unig sy'n honni y byddent yn gwrthwynebu aflonyddu rhywiol. Mae disgyblion benywaidd yn fwy tebygol o'i gadw iddyn nhw eu hunain na disgyblion gwrywaidd. Byddai disgyblion anneuaidd naill ai'n ei wrthwynebu, yn dweud wrth neb, neu'n dweud wrth ffrind.

Ble mae aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion yn digwydd fwyaf

Gofynnwyd i ddisgyblion a oedd aflonyddu'n digwydd yn amlach yn yr ysgol, ar-lein, y tu allan i'r ysgol neu i gyd tua'r un fath. Hefyd, cynigiom ni'r posibilrwydd i ddisgyblion roi tic mewn blwch 'ddim yn gwybod'. Dywedodd mwy o ddisgyblion fod aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion yn digwydd fwyaf ar-lein (34%) nag unrhyw le

arall, tra nododd 24% o'r holl ddisgyblion fod achosion yn debyg ym mhob un o'r tri lle.

Ffigur 4: Ymatebion i'r cwestiwn "Ble mae aflonyddu rhywiol disgyblion yn digwydd mwyaf aml?"



Disgyblion yn aflonyddu ar ddisgyblion eraill

Gofynnem i ddisgyblion a oeddent wedi bod yn gysylltiedig ag achosion o aflonyddu'n rhywiol ar ddisgyblion eraill. Mae un deg tri y cant o ddisgyblion yn cyfaddef eu bod wedi gwneud sylwadau neu jôcs rhywiol creulon yn yr ysgol uwchradd. Mae merched yn llai tebygol o gyfaddef eu bod wedi gwneud sylwadau neu jôcs rhywiol creulon na bechgyn yn yr ysgol uwchradd (10% yn erbyn 18%). Dywed y rhai na ddewiswn nhw ddweud eu bod yn wryw neu'n fenyw eu bod yn aflonyddu ar ddisgyblion eraill yn llai.

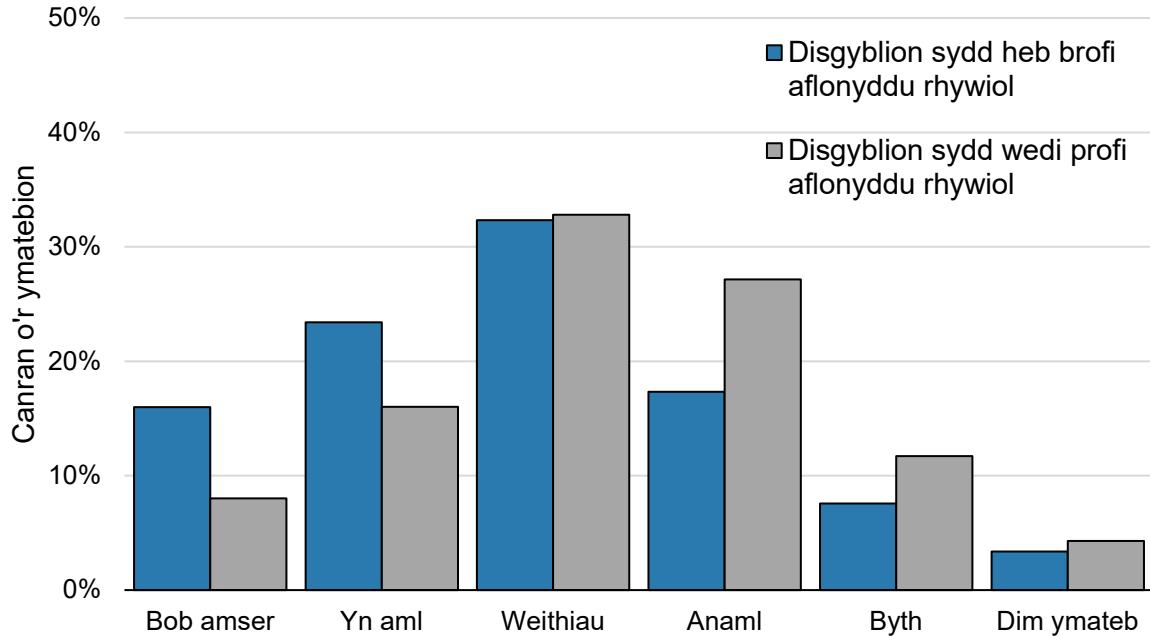
Roedd y rhan fwyaf o ddisgyblion a adawodd sylw ar gyfer y cwestiwn hwn eisiau amlygu nad ydynt erioed wedi aflonyddu ar ddisgyblion eraill, tra nododd ychydig ohonynt fod sylwadau rhywiol neu greulon wedi cael eu gwneud yn ystod dadleuon gyda ffrindiau neu fel jôc. Nododd bechgyn a merched fel ei gilydd eu bod wedi gwneud sylwadau o'r fath fel jôc. Nid oes unrhyw blant a phobl ifanc ag anableddau yn honni eu bod wedi aflonyddu'n rhywiol ar unrhyw un. Er bod nifer fach o ddisgyblion gwrywaidd a benywaidd yn honni eu bod wedi gwneud sylwadau negyddol yn ystod dadleuon gyda ffrindiau, mae'r holl sylwadau a wnaed gan ddisgyblion sy'n eu hystyried eu hunain yn anneuaid yn honni nad ydynt erioed wedi aflonyddu ar ddisgyblion eraill.

Ymatebion ysgolion i gwynion

Gofynnem ni i ddisgyblion a oedd staff ysgolion yn cymryd cwynion am aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion o ddifrif, ac a oeddent yn ymateb yn briodol, yn eu barn nhw. Mae disgyblion sydd wedi profi aflonyddu yn llai tebygol o gredu bod cwynion

yn cael eu cymryd o ddifrif. At ei gilydd, mae merched yn llai tebygol o gredu bod cwynion yn cael eu cymryd o ddifrif na bechgyn, ond gall hyn fod oherwydd eu bod yn profi aflonyddu rhywiol mwy aml.

Ffigur 5: Ymatebion i'r cwestiwn "Yn eich barn chi, a yw pobl yn eich ysgol yn cymryd cwynion am aflonyddu rhywiol o ddifrif, ac yn ymateb yn briodol?"



Mae canran uchel o sylwadau yn datgan bod cwynion am aflonyddu rhywiol yn aml yn cael eu hanwybyddu gan athrawon neu nid ydynt yn delio â nhw'n dda. Fodd bynnag, mae lleiafrif y disgyblion hefyd yn nodi yr eir i'r afael ag aflonyddu rhywiol weithiau mewn gwasanaethau neu wersi, ac mae disgyblion eraill yn datgan eu bod yn cael arweiniad neu gymorth â'r mater. Mae mwy o ferched na bechgyn yn credu bod eu hysgol yn delio'n dda â chwynion am aflonyddu rhywiol. Fodd bynnag, mae mwy o ferched na bechgyn yn nodi hefyd fod cwynion yn aml yn cael eu hanwybyddu, neu nid ymdrinnir â nhw yn briodol. Hefyd, mae merched yn nodi bod diffyg dealltwriaeth am beth yw cam-drin rhywiol, a sut dylai disgyblion wneud cwynion. Mae canran uchel o ddisgyblion anneauaid yn teimlo bod cwynion yn cael eu hanwybyddu neu nid ymdrinnir â nhw. Hefyd, mae cyfranogwyr anneauaid yn honni nad ydynt yn gwybod a yw'r ysgol yn delio'n dda â chwynion ai peidio. Mae'r rhai nad ydynt yn dymuno datgelu eu rhyw yn teimlo'n gyffredinol fod materion yn ymwneud ag aflonyddu rhywiol yn cael eu hanwybyddu neu nid ymdrinnir â nhw yn dda, ond maent hefyd yn cydnabod bod rhywfaint o arweiniad iddynt ar beth i'w wneud ynglŷn â hyn.

Pryd i ddechrau siarad am aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion

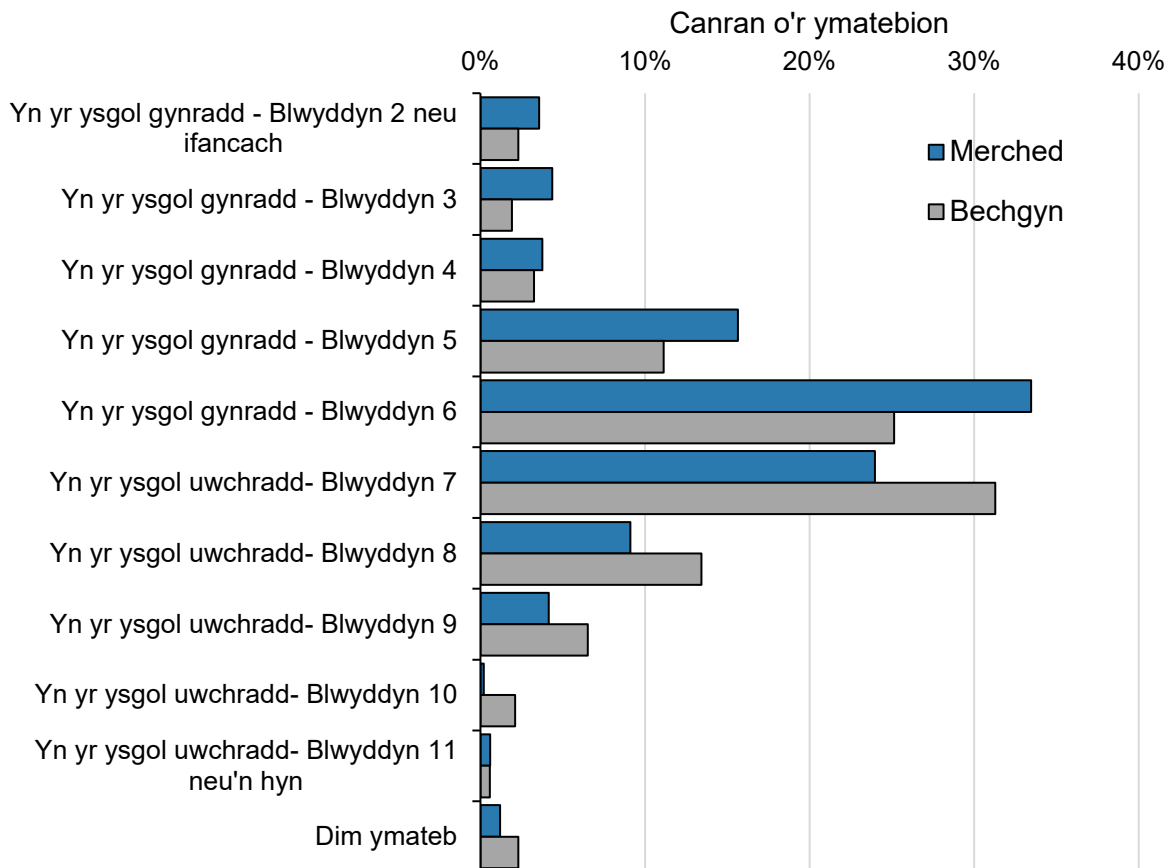
Gofynnem i ddisgyblion ystyried pryd roeddent yn meddwl y byddai'n briodol dechrau gwersi am aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion. Mae'r rhan fwyaf o ddisgyblion ym mhob grŵp blwyddyn yn rhoi'r oedran rhwng Blwyddyn 6 a 7. Dim ond 36% o'r disgyblion na ddewiswn nhw ddweud eu bod yn wryw neu'n fenyw sy'n credu hyn.

Wrth i ddisgyblion fynd yn hŷn, mae canran y disgyblion sy'n meddwl y dylid ei addysgu yn yr ysgol gynradd yn gostwng.

Mae merched yn fwy tebygol o ddewis oedran is na bechgyn. Mae 44% o fechgyn yn meddwl y dylid siarad amdano yn yr ysgol gynradd, o gymharu â 61% o ferched. Mae disgyblion sydd wedi profi aflonyddu rhywiol ychydig bach yn fwy tebygol o feddwl y dylid siarad am aflonyddu rhywiol yn iau. Mae 58% yn credu y dylid siarad amdano yn yr ysgol gynradd, o gymharu â 53% o'r holl gyfranogwyr.

Y rhai na ddewiswn nhw ddweud eu bod yn wryw neu'n fenyw sydd fwyaf tebygol o feddwl y dylid siarad amdano yn yr ysgol gynradd, ac mae 64% yn credu hynny. Dim ond 18% o'r grŵp hwn o ddisgyblion a oedd yn credu y dylid siarad amdano ym Mlwyddyn 7, 20% ym Mlwyddyn 6 ac roedd 44% yn credu y dylid siarad amdano ym Mlwyddyn 5 neu'n is.

Ffigur 6: Ymatebion i'r cwestiwn "Yn eich barn chi, ym mha oedran dylai ysgolion ddechrau siarad am aflonyddu rhywiol rhwng disgyblion?", fesul rhywedd



Mae sylwadau llawer o ddisgyblion yn cynnwys esboniad manwl am eu hateb. Mae cyfran uchel o'r rhain yn cyfeirio at oedran ac aeddfedrwydd, gan gredu bod ychydig o ddisgyblion yn rhy ifanc i ddeall, neu naill ai ddim yn ddigon aeddfed mewn ychydig o achosion, ac yn ddigon aeddfed mewn achosion eraill. Mae'r mwyafrif ohonynt yn credu y dylid cyflwyno'r testun yn yr ysgol gynradd ar yr un pryd ag addysg rhyw. Mae canran uwch o ferched na bechgyn yn credu hyn. Mae cyfran uwch o

ddisgyblion anneauaid yn credu y dylid cyflwyno trafodaethau am aflonyddu rhywiol yn yr ysgol gynradd na grwpiau eraill o ddisgyblion. Fodd bynnag, mae ychydig ohonynt hefyd yn credu y dylid ei addysgu ym mlynnyddoedd cyntaf yr ysgol uwchradd neu y dylid ei wneud yn briodol i oedran yn unol ag aeddfedrwydd.

Barn disgyblion ar beth yn fwy y gall ysgolion ei wneud

Gwahoddwyd disgyblion i gynnig sylwadau pellach, os oeddent yn dymuno, am beth roedden nhw'n meddwl y gallai ysgolion ei wneud i ddelio ag aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion.

Mae llawer o'r rhai a ymatebodd i'r cwestiwn olaf yn credu y dylai ysgolion addysgu disgyblion am aflonyddu rhywiol yn fwy rheolaidd, yn enwedig mewn gwersi fel Bagloriaeth Cymru ac ABCh. Maent hefyd yn gwneud amod y byddai trefnu mwy o wasanaethau a dod ag ymwelwyr allanol i'r ysgol yn helpu addysgu disgyblion amdano.

Yn ddiddorol, mae mwy o fechgyn na merched yn dweud eu bod yn credu bod ysgolion yn gwneud hynny eisoes. Mae mwy o fechgyn yn datgan y byddai gosod gwybodaeth fel posteri o gwmpas yr ysgol yn ddigon i ddelio â'r mater.

Mae llawer o ddisgyblion, yn enwedig merched, yn cyfeirio at ysgolion yn creu amgylchedd mwy diogel a mwy cyfforddus ble gallant siarad ag athrawon neu aelodau staff am eu profiadau yn ystod gwrs benodol. Mae ychydig ohonynt yn awgrymu y dylid gwahanu bechgyn a merched yn ystod y sgysiau fel eu bod yn teimlo'n fwy cyfforddus yn trafod y materion. Hefyd, mae llawer o ddisgyblion anneauaid yn credu y dylid creu amgylchedd mwy diogel ar gyfer trafodaethau.

Hefyd, mae disgyblion yn cyfeirio at newid agweddau staff, gyda llawer o ddisgyblion yn credu y dylai staff gymryd materion yn fwy difrifol, ac y dylid rhoi cosbau llymach ar waith ar gyfer achosion o aflonyddu. Hefyd, mae ychydig o ddisgyblion yn credu bod angen ymwybyddiaeth a dealltwriaeth gynyddol, naill ai o ran staff yn talu mwy o sylw pan fydd aflonyddu rhywiol yn digwydd, neu drwy addysgu'r staff eu hunain am aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion. Mae mwy o ferched na bechgyn yn credu y dylai staff gymryd materion yn fwy difrifol ac y dylid rhoi cosbau llymach. Mae disgyblion anneauaid a disgyblion yr oedd yn well ganddynt beidio â diffinio eu rhyw neu rywedd yn cyfeirio'n benodol at gynyddu ymwybyddiaeth staff am aflonyddu rhywiol.

Grŵp Ffocws Disgyblion – llyfryn y disgybl



Estyn

Arolygiaeth Ei Mawrhydi dros Addysg a Hyfforddiant yng Nghymru
Her Majesty's Inspectorate for Education and Training in Wales

Grŵp ffocws Llyfryn i ddisgyblion

Sesiynau grwpiau ffocws

Rydych chi neu ffrind wedi cael eich dewis ar hap i fod yn rhan o grŵp ffocws a fydd yn cael ei gynnal gan arolygwyr Estyn. Rydyn ni wedi dewis 6 o ddisgyblion ar gyfer pob grŵp, ac wedi gwahodd pob disgybl i ddod â ffrind gyda nhw.

Pwy ydym ni?

Rydyn ni'n arolygwyr ysgol sy'n gweithio i Estyn. Fel arfer, mae Estyn yn arolygu ysgolion tua bob 7 mlynedd. Ond nid arolygiad o'ch ysgol chi yw hwn. Rydyn ni hefyd yn ymweld ag ysgolion er mwyn i ni allu ysgrifennu adroddiadau am agweddau gwahanol ar fywyd ysgol. Mae eich ysgol chi yn un o nifer o ysgolion rydyn ni'n ymweld â nhw ar gyfer y gwaith hwn.

Pam ydyn ni'n ymweld â'ch ysgol chi?

Mae Llywodraeth Cymru wedi gofyn i ni ymweld ag ysgolion i holi disgyblion am beth allai fod yn digwydd yn eu bywydau yn ymwneud ag aflonyddu rhywiol rhwng disgyblion yn yr ysgol ac arlein. Byddwn ni'n trafod ac yn esbonio'n fanylach beth mae hyn yn ei olygu yn sesiwn y grŵp ffocws.

Beth fyddwn ni'n ei wneud â'r hyn rydyn ni'n ei ddarganfod?

Bydd yr hyn a fyddwn yn ei ddysgu yn cael ei gyhoeddi mewn adroddiad di-enw ar ein safle we. Efallai byddwn yn defnyddio eich sylwadau yn yr adroddiad ond ni fyddwch yn cael eich enwi ac ni fyddwn yn enwi eich ysgol chwaith. Ni fyddwch yn cael eich adnabod yn ein adroddiad cyhoeddedig o dan unrhyw amgylchiad.

Yr unig amser y byddwn efallai yn rhannu gwybodaeth berthnasol yn deg, yn rhesymol ac yn gyfreithiol bydd oherwydd fod rhaid i ni wneud hynny pan ydym yn poeni am ddiogelwch disgyblion. Byddai'r wybodaeth yn gyfyngedig i beth sy'n angenrheidiol ac yn cael ei rhannu'n ddiogel gyda'r sawl sydd ag awdurdod briodol i brosesu'r gwybodaeth ymhellach.

Eich hawliau chi

Fel unigolyn ifanc a disgybl ysgol, mae gennych chi hawliau penodol. Mae gennych chi hawl sylfaenol i gael eich clywed ac i fod yn rhydd rhag niwed. Gallwn ni esbonio hyn ymhellach yn y grŵp ffocws.

A oes rhaid i mi gymryd rhan?

Does dim rhaid i chi gymryd rhan yn y sesiwn hon. Mae croeso i chi adael unrhyw adeg yn ystod y sesiwn. Ni fyddwn ni'n gofyn pam ac ni fyddwn yn gofyn am eich enw. Rydych chi'n cymryd rhan yn wirfoddol, a does dim rhaid i chi gymryd rhan mewn unrhyw rai o'r gweithgareddau nac ateb unrhyw gwestiynau os nad ydych chi eisiau gwneud hynny.

Rydyn ni wedi cynllunio 8 gweithgaredd byr a holiadur dienw. **Byddwn yn casglu'r llyfrynnau ar y diwedd. Peidiwch a rhoi eich enw arnynt oni bai eich bod yn dymuno gwneud hynny.**

Diogelwch a Chymorth

Byddwn ni'n rhoi manylion i chi am bwy sy'n gallu rhoi cymorth a chefnogaeth i chi, os ydych chi'n teimlo yr hoffech chi drafod unrhyw beth ymhellach.

Gweithgaredd 1 – Cymylau cymorth

Mae beth rydyn ni'n ei drafod heddiw yn bwnc sensitif iawn. Dyna pam rydyn ni wedi gofyn i chi fod gyda phobl rydych chi'n gyfforddus yn trafod y pwnc hwn gyda nhw.

Mae eich diogelwch a lles yn bwysig iawn. Mae ein gweithgaredd nesaf yn rhoi eich lles yn gyntaf drwy feddwl am bwy allwn ni siarad â nhw a chael cymorth ganddynt ar y mathau o faterion y byddwn ni'n eu trafod.

Yn y cwmwl isod, ysgrifennwch bwy allwch chi siarad â nhw os oes angen cymorth neu gyngor arnoch (e.e. rhywun sy'n byw gyda chi, rhiant, ffrind, perthynas, anifail anwes, Childline ac ati).



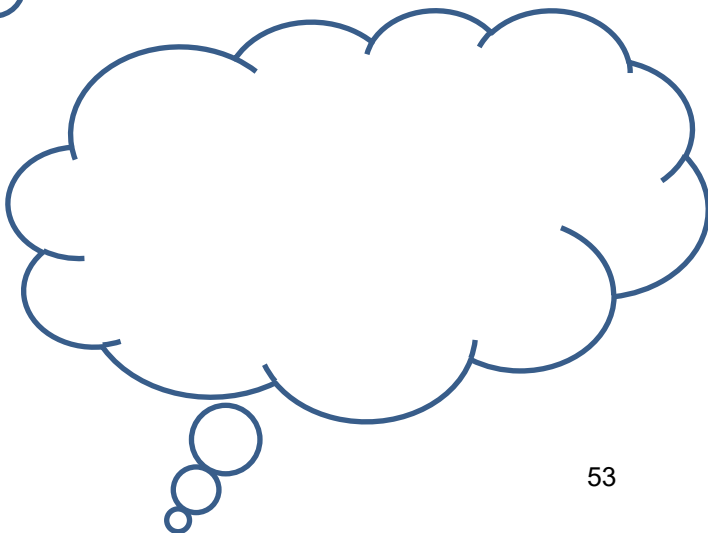
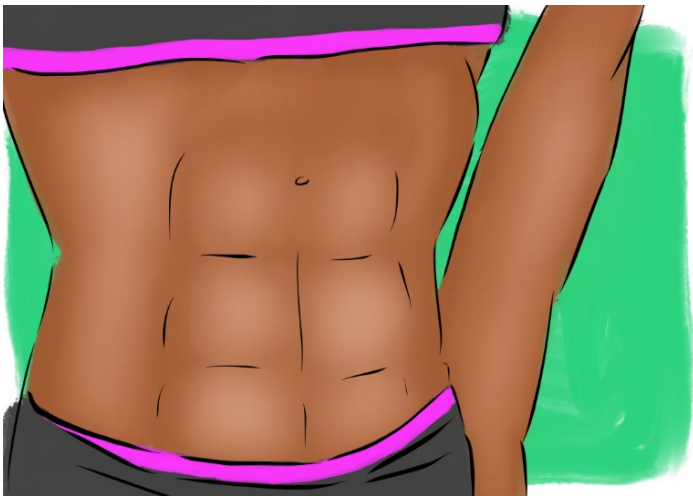
Gweithgaredd 2 – Delweddau gweledol

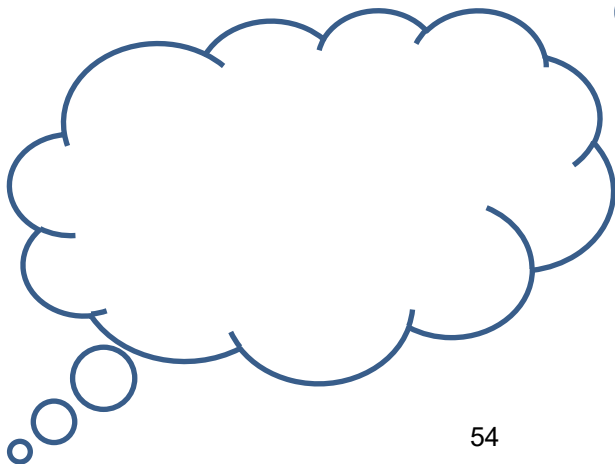
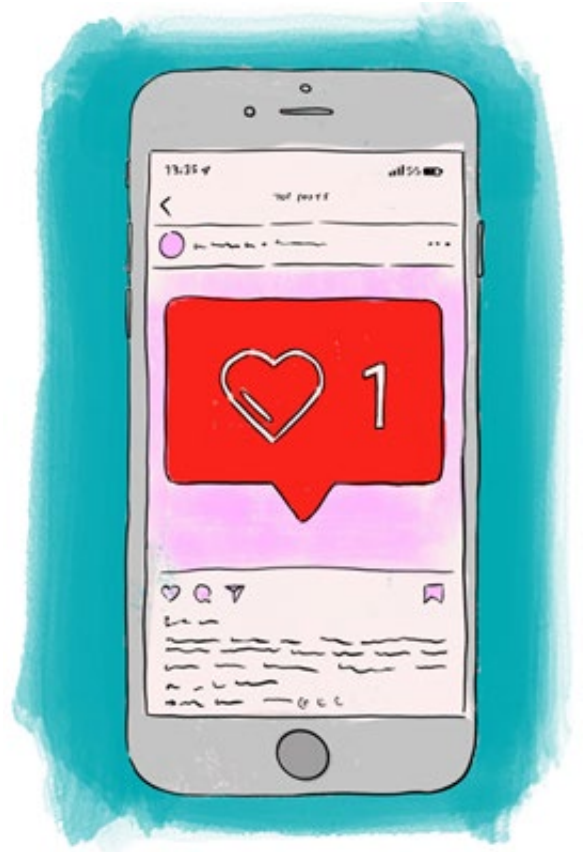


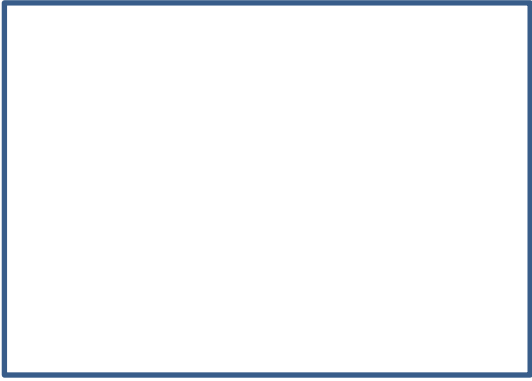
Gall aflonyddu rhywiol rhwng pobl ifanc gael ei brofi mewn sawl ffurf. Cyn i ni drafod diffiniad o aflonyddu rhywiol, hoffem ni wybod gennych chi beth rydych chi'n ei feddwl.

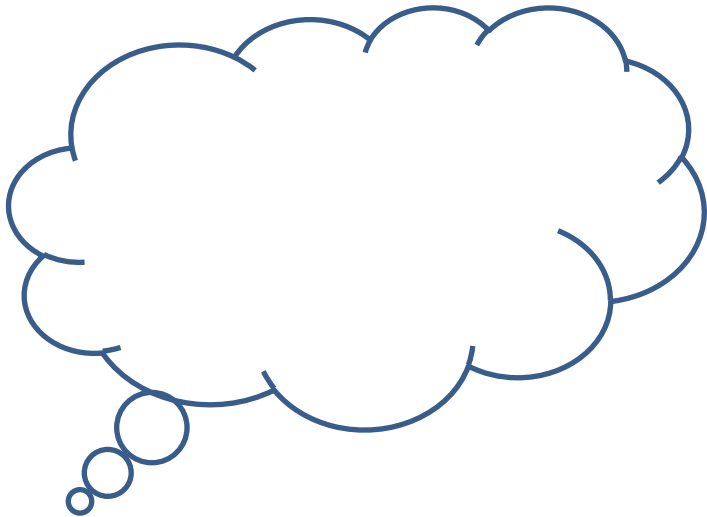
Edrychwch ar y lluniau ar yr ychydig dudalennau nesaf. Mae pob llun yn ymwneud â phrofiad o aflonyddu rhywiol rhwng pobl ifanc. Gallai gynnwys defnyddio geiriau neu luniau, gallai fod yn gorfforol neu'n emosiynol. Gallai fod rhwng dau unigolyn, grŵp o bobl, unrhyw rywedd ac unrhyw rywioldeb. **Dewiswch ddau neu dri delwedd.**

1. Defnyddiwch y blychau sgwâr o gwmpas y llun i ysgrifennu sut rydych chi'n meddwl y gallai'r llun fod yn ymwneud ag aflonyddu rhywiol (e.e. beth yw'r hanes y tu ôl i'r llun? Pa fath o aflonyddu rhywiol? Pwy sydd dan sylw? Sut efallai maent yn teimlo?). Mae un dudalen wag heb lun, Gallwch unai ddarlunio neu ddisgrifio llun arall sy'n ymwneud a phrofiadau pobl ifanc o aflonyddu rhywiol (ee darn o'r corff, lleoliad ayyb).
2. Yna, defnyddiwch y cymylau bach i ysgrifennu pa gymorth y gallai pobl ifanc fod ei angen yn y sefyllfa rydych chi wedi'i disgrifio.
3. Rhowch groes neu tic i ddangos pa mor realistig ydyw y byddan nhw'n cael y gymorth yr ydych chi yn meddwl sydd ei angen arnynt.

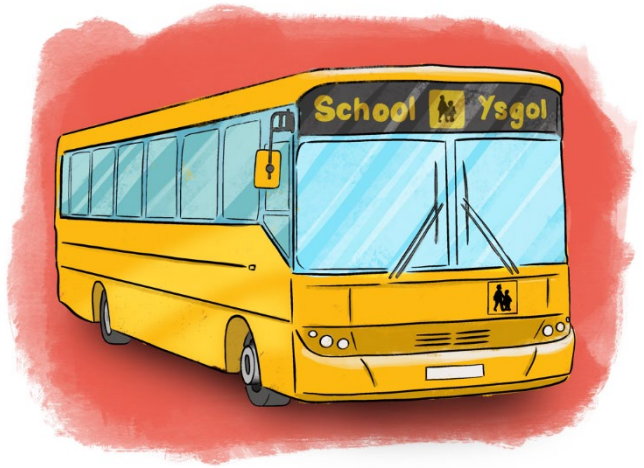


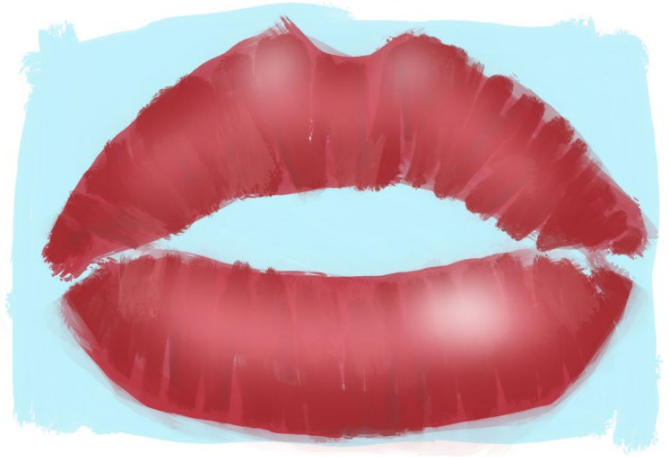










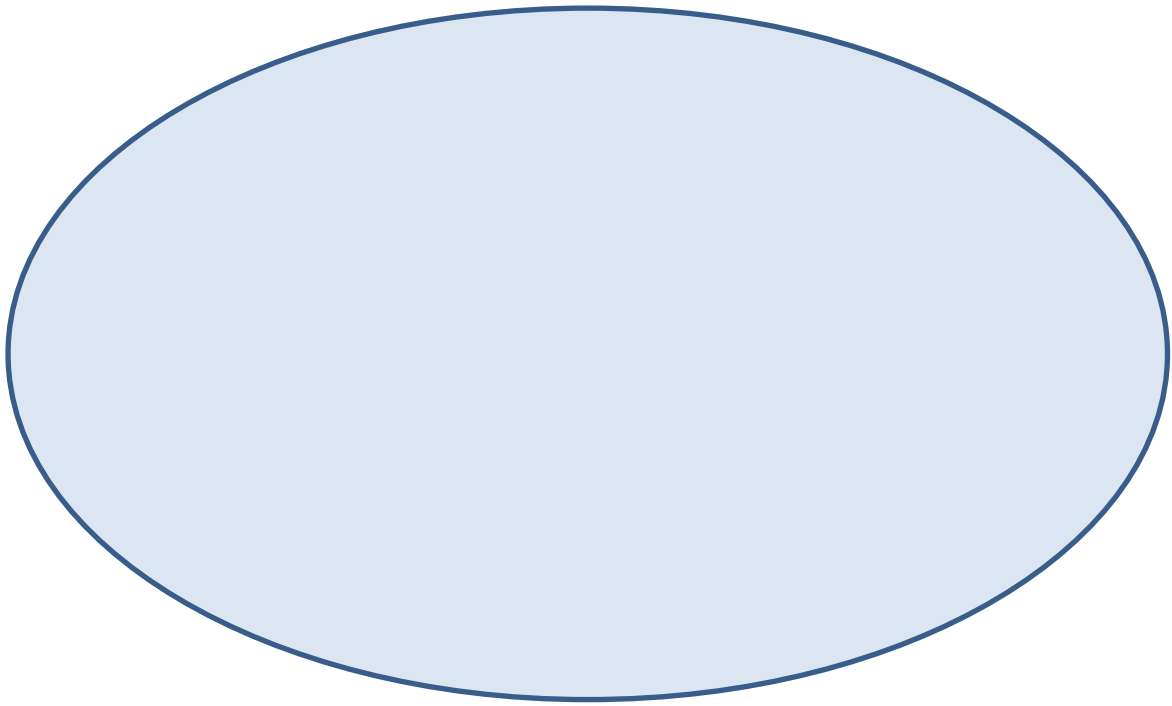






Gweithgaredd 3 – Beth yw aflonyddu rhywiol?

Allwch chi feddwl am ddiffiniad neu ddiffiniadau o aflonyddu rhywiol?



Gweithgaredd 4 – Jariau aflonyddu rhywiol



- Ysgrifennwch ar y llun o'r nodyn gludiog pa fath o aflonyddu rhywiol rydych chi'n meddwl sy'n fwyaf cyffredin yn eich ysgol chi.
- Ar waelod y nodyn gludiog, ysgrifennwch ar bwy mae'n effeithio fwyaf – er enghraifft, os byddwch chi'n ysgrifennu rhywbeth am fechgyn yn cyffwrdd penolau merched neu gwneud sylwadau homoffobig yn y coridor– meddyliwch am bwy mae'n effeithio arno/arni fwyaf – y person dan sylw neu'r person, sydd efallai 'n teimlo dan bwysau i wneud hynny? Gall fod y ddau berson, efallai.
- Ysgrifennwch unrhyw negeseuon am bethau eraill yr hoffech chi eu newid ar y jar.



Gweithgaredd 5 – ‘Rydw i am i’r ysgol wybod...’

Ysgrifennwch beth hoffech chi i’ch ysgol wybod am aflonyddu rhywiol, a pham. Gallwch ddefnyddio emoji’s neu luniau i ateb os dymunwch.

Rydw i am i’r ysgol wybod...

Gweithgaredd 6 – Trafodaeth grŵp am addysg perthnasoedd iach

Gweithgaredd 7 – Yn fy ysgol i...

Byddwn ni'n darllen y datganiadau canlynol. Wrth eu darllen, rhwch gylch o gwmpas:

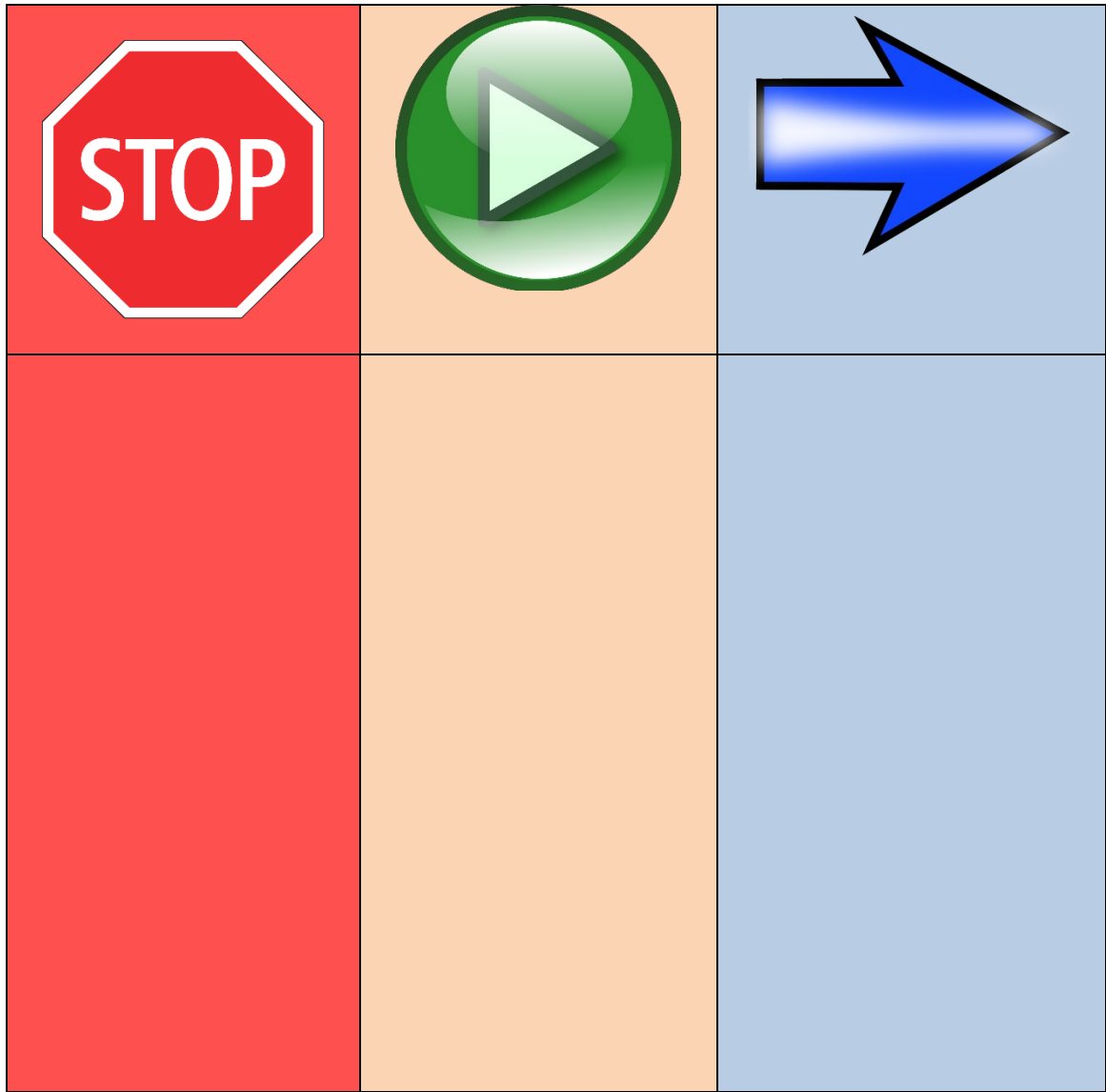
- Y/O – Ydy/Ydw/Oeddwn/Oes os ydych chi'n meddwl bod hyn yn wir neu ei fod yn digwydd
- N – Nac ydy/Nac ydw/Nac oeddwn/Nac oes os nad yw'n digwydd neu os nad yw hyn yn wir
- E – Efallai os ydych chi'n meddwl ei fod yn digwydd weithiau neu'n rhannol wir

<p>Mae fy ysgol yn deall maint y broblem yn ymwneud ag aflonyddu rhywiol</p> <p>Y N E</p>	<p>Mae fy ysgol yn gwneud llawer o bethau i geisio atal pob math o aflonyddu rhywiol rhag digwydd</p> <p>Y N E</p>	<p>Rydw i wedi cael sgysiau defnyddiol am aflonyddu rhywiol mewn gwersi ond dim ond am fechgyn yn aflonyddu merched</p> <p>Y N E</p>	<p>Rydw i wedi cael sgysiau defnyddiol am aflonyddu rhywiol mewn gwersi yn cynnwys aflonyddu rhywiol homoffobig</p> <p>Y N E</p>
<p>Rydw i wedi cael cyflwyniadau defnyddiol am aflonyddu rhywiol mewn gwasanaeth</p> <p>Y N E</p>	<p>Roeddwn i'n gwybod beth oedd aflonyddu rhywiol cyn y sesiwn hon</p> <p>O N E</p>	<p>Mae fy ysgol yn ymdrechu'n galed i hyrwyddo diwylliant lle mae disgyblion yn parchu ei gilydd</p> <p>Y N E</p>	<p>Mae gan bobl ifanc athro/aelod staff y gallan nhw siarad ag ef/hi am aflonyddu rhywiol</p> <p>O N E</p>

Gweithgaredd 8 – Stop/dechrau/dal ati

Mae pob ysgol i fod i wrando ar farn ei myfyrwyr wrth lunio polisïau neu wersi newydd. Mae'r gweithgaredd hwn wedi'i lunio'n benodol ar gyfer y diben hwnnw. Ar sail ein holl drafodaethau, hoffwn ni i chi ysgrifennu yn y colofnau gwahanol ar y dudalen nesaf beth rydych chi'n meddwl y gall ysgolion ei wneud i fynd i'r afael ag aflonyddu rhywiol rhwng pobl ifanc. Gallai hyn gynnwys pethau rydych chi am i'r ysgol roi'r gorau i'w gwneud, efallai bod gennych chi syniadau am beth allan nhw ei wneud, ac efallai y bydd pethau maen nhw'n eu gwneud yn dda, a'ch bod eisiau gweld mwy o'r rhain.

- **Yn y golofn goch 'stop': Beth ydych chi am i'r ysgol roi'r gorau i'w wneud?**
- **Yn y golofn werdd 'dechrau': Beth ydych chi am i'r ysgol ddechrau ei wneud?**
- **Yn y golofn las 'dal ati': Beth ydych chi am i'r ysgol ddal ati i'w wneud?**
- **Os oes gennych chi amser, ychwanegwch rifau i drefnu eich syniadau yn ôl eu pwysigrwydd**



Gweithgaredd 9 – Holiadur dienw

Myfyrdodau a Gorffen

Rydyn ni bron â gorffen ein sesiwn. Bydden ni'n falch iawn o wybod beth oedd eich barn am y sesiwn a pha mor ddefnyddiol oedd y sesiwn i chi. Os ydych chi'n dymuno, ysgrifennwch fyfyrdod ar y cerdyn. Os hoffech chi siarad â rhywun ar ôl y sesiwn hon – athro/athrawes, aelod staff neu rywun arall – ysgrifennwch eich enw ar y cerdyn er mwyn i ni helpu i drefnu hynny.

Byddwn ni'n casglu eich llyfrynnau, ond datodwch y clawr a thudalen 2 er mwyn i chi allu cadw eich cwmwl cymorth.

Dyna ddiwedd y sesiwn. Diolch yn fawr iawn i chi am eich gonestrwydd wrth rannu eich barn a'ch profiadau, ac am eich parodrwydd i gymryd rhan. Mae eich safbwyntiau'n bwysig iawn i ni ac rydyn ni'n eu cymryd wirioneddol o ddifrif.

Os ydych chi'n teimlo yr hoffech chi siarad gyda rhywun ymhellach, ac nad yw'n gweithio yn eich ysgol, hoffem ni rannu manylion am rai pobl y gallech chi gysylltu â nhw os hoffech chi gael rhywfaint o gymorth. Mae cardiau cyswllt ar eich byrddau i chi fynd gyda chi.

Diolch yn fawr iawn

Grŵp Ffocws Disgyblion – llyfryn y tiwtor



Estyn

Llyfryn
grwpiau
ffocws
Copi'r tiwtor

Nodiadau'r tiwtor

Croeso i'r sesiwn (5 munud)

Rhowch y llyfryn i ddisgyblion, cerdyn myfyrio a cherdyn manylion cyswllt ar y desgiau i bob disgybl yn barod ar gyfer y sesiwn,

AEM i gyflwyno eu hunain – enw cyntaf yn unig

Bydd pob un ohonoch chi wedi cael rhywfaint o wybodaeth am y prosiect hwn. A gawsoch chi'r wybodaeth honno?

- Esboniwch y gwnaethom ddewis hapsampl o 6 o ddisgyblion ar gyfer pob grŵp, a gwahodd pob un o'r disgyblion i ddod â ffrind gyda nhw i'r sesiwn
- Cyfeiriwch at y daflen wybodaeth i ddisgyblion y gofynnem i'r ysgol ei rhoi i'r disgyblion ei darllen cyn heddiw
- Cyfeiriwch at y llythyr caniatâd a'r cyfleuster 'optio allan' y gofynnem i'r ysgol eu rhannu â rhieni a gofalwyr

Yn naturiol, byddwch chi gyd ychydig yn nerfus neu'n bryderus am fod mewn grŵp gyda rhywun nad ydych chi'n ei adnabod. Mae hynny'n berffaith normal. Ar eich byrddau, mae gennych chi lanhawyr pibell coch, melyn a gwyrdd. Dewiswch y lliw sy'n cyfleu eich teimladau am y sesiwn hon – er enghraifft, gwyrdd os ydych chi'n eithaf hyderus ac yn awyddus i gymryd rhan, neu felyn os nad ydych chi'n siŵr, a choch os ydych chi'n poeni amdani. Wrth gwrs, does dim rhaid i chi ei ddangos i mi nac i unrhyw un yn y grŵp, os nad ydych chi eisiau gwneud hynny.

Dylai'r tiwtor ddewis glanhawr pibau hefyd.

A all unrhyw un ddweud wrtha' i beth mae'r sesiwn hon yn ymwneud ag ef?

Cydnabyddwch a llenwch unrhyw fylchau:

Cyfeiriwch at y llyfryn ar eu byrddau – un i bob disgybl. Mae'r dudalen gyntaf yn cynnwys manylion am y prosiect; cawsant eu rhannu cyn yr ymweliad. Nid oes rhaid i chi ei darllen gan fod y disgyblion wedi'i gweld eisoes.

- Pwy ydym ni?
- Beth fyddwn ni'n ei wneud â'r hyn rydyn ni'n ei ddarganfod?
- Eich hawl i gael eich clywed ac i fod yn rhydd rhag niwed
- A oes rhaid i mi gymryd rhan?
- Diogelwch a chymorth

Hoffen ni drafod gyda chi sut mae pobl ifanc yn trin ei gilydd yn yr ysgol ac ar-lein. Mae gennym ni ddi-ddordeb yn eich safbwyntiau o ran profiadau pobl ifanc o aflonyddu rhywiol, beth mae ysgolion yn ei wneud amdano, a beth rydych chi'n meddwl y gall ysgolion ei wneud yn wahanol neu'n well.

Rydyn ni am i chi fod mor agored a gonest ag y gallwch, er mwyn i chi ein helpu ni i ddeall beth sy'n digwydd ym mywydau pobl ifanc heddiw. Does dim ots gennym ni os byddwch chi'n defnyddio iaith a allai bechu. Cewch chi ddefnyddio unrhyw eiriau rydych chi eisiau, gan gynnwys rhegi, neu ddefnyddio bratiaith neu iaith anwedus. Byddwn ni'n defnyddio'r hyn rydyn ni'n ei ddysgu i ysgrifennu adroddiad am beth sy'n digwydd mewn ysgolion o ran aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion. Mae'r cyfarfod hwn yn gyfrinachol rhyngoch chi a ni. Dydyn ni ddim yn gofyn am eich enw, ond byddem yn gofyn yn garedig i chi beidio ag ailadrodd i'ch ffrindiau beth fydd disgyblion eraill yn ei ddweud yn ystod y trafodaethau. Fyddwn ni ddim yn rhannu'r hyn rydych chi'n ei ddweud yn uniongyrchol â'r ysgol.

Yr unig amser y byddwn efallai yn rhannu gwybodaeth berthnasol yn deg, yn rhesymol ac yn gyfreithiol bydd oherwydd fod rhaid i ni wneud hynny pan ydym yn poeni am ddiogelwch disgyblion. Byddai'r wybodaeth yn gyfyngedig i beth sy'n angenrheidiol ac yn cael ei rhannu'n ddiogel gyda'r sawl sydd ag awdurdod briodol i brosesu'r gwybodaeth ymhellach.

Bydd yr hyn a fyddwn yn ei ddysgu yn cael ei gyhoeddi mewn adroddiad di-enw ar ein safle we. Efallai byddwn yn defnyddio eich sylwadau yn yr adroddiad ond ni fyddwch yn cael eich enwi ac ni fyddwn yn enwi eich ysgol chwaith. Ni fyddwch yn cael eich adnabod yn ein adroddiad cyhoeddus o dan unrhyw amgylchiad.

Does dim rhaid i chi gymryd rhan yn y sesiwn hon. Os byddai'n well gennych chi adael am ba reswm bynnag, mae croeso i chi wneud hynny nawr neu unrhyw adeg yn ystod y sesiwn. Ni fyddwn yn gofyn pam ac ni fyddwn yn gofyn am eich enw. Rydych chi'n cymryd rhan yn wirfoddol, a does dim rhaid i chi gymryd rhan mewn unrhyw rai o'r gweithgareddau nac ateb unrhyw gwestiynau os nad ydych chi eisiau gwneud hynny.

Mae gennym ni 8 o weithgareddau i chi gymryd rhan ynddynt, a holiadur i chi ei lenwi. **Byddwn yn casglu'r llyfrynnau ar y diwedd. Peidiwch a rhoi eich enw arnynt oni bai eich bod yn dymuno gwneud hynny.**

Holwch y grŵp am ffordd addas i fynegi eu bod eisiau gadael, er enghraifft trwy godi eu glanhawr pibell i fyny.

Gwiriwch fod pawb yn fodlon aros a chymryd rhan.

Gweithgaredd 1 – Cymylau cymorth (5 munud)

Mae beth rydyn ni'n ei drafod heddiw yn bwnc sensitif iawn. Dyna pam rydyn ni wedi gofyn i chi fod gyda phobl rydych chi'n gyfforddus yn trafod y pwnc hwn gyda nhw.

Mae eich diogelwch a lles yn bwysig iawn i ni ac i'r ysgol. [Myfyriwch ar unrhyw deimladau maent wedi'u rhannu]. Mae ein gweithgaredd cyntaf yn rhoi eich lles yn gyntaf drwy feddwl am bwy allwn ni siarad â nhw a chael cymorth ganddynt ar y mathau o faterion y byddwn ni'n eu trafod yn ystod y wers a hanner nesaf.

Yn y cwmwl isod, ysgrifennwch bwy allwch chi siarad â nhw os oes angen cymorth neu gyngor arnoch (e.e. aelod o'ch teulu, rhywun sy'n byw gyda chi, eich hunan, anifail anwes, Childline ac ati).

AEM i roi enghraifft o bwy mae wedi'i enwi yn y cwmwl.



Gweithgaredd 2 – Delweddau gweledol (15 munud)



Gall aflonyddu rhywiol rhwng pobl ifanc ddwyn sawl ffurf. Cyn i ni drafod diffiniad o aflonyddu rhywiol, hoffem ni wybod gennych chi beth rydych chi'n ei feddwl.

Edrychwch ar y lluniau ar yr ychydig dudalennau nesaf. Mae pob llun yn ymwneud â phrofiad o aflonyddu rhywiol rhwng pobl ifanc. Gallai gynnwys defnyddio geiriau neu luniau, gallai fod yn gorfforol neu'n emosiynol. Gallai fod rhwng dau unigolyn, grŵp o bobl, unrhyw rywedd ac

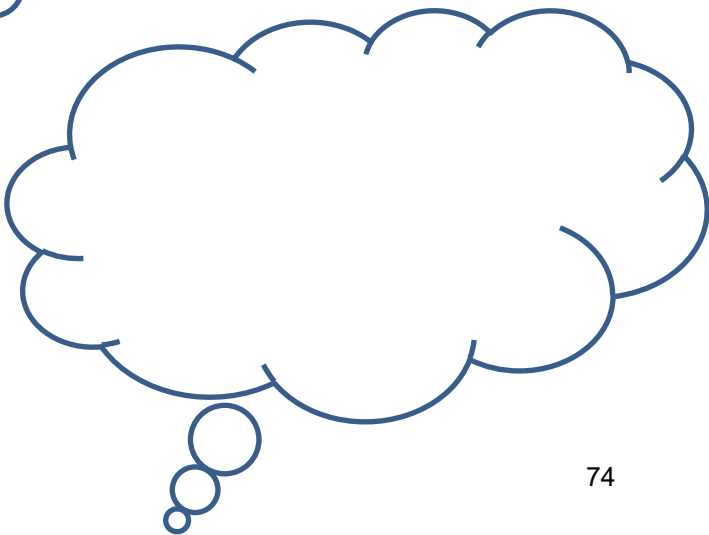
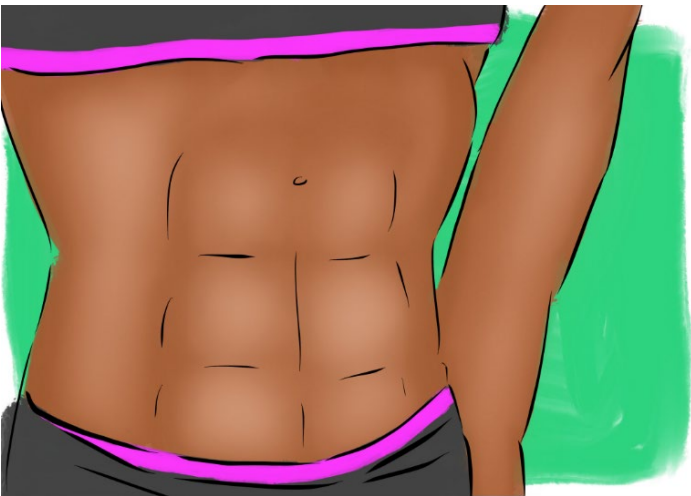
unrhyw rywioldeb. **Dewiswch ddau neu dri delwedd.**

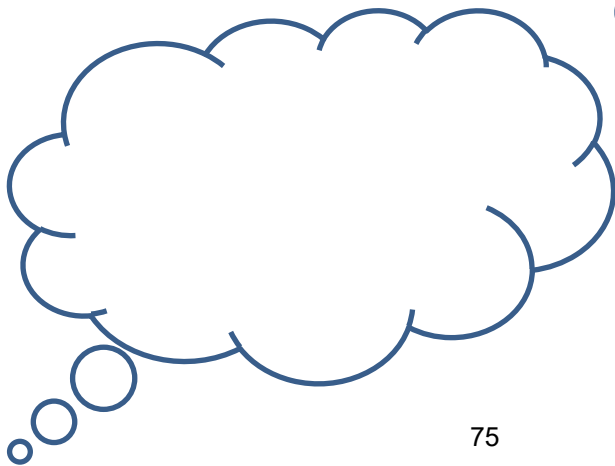
Ewch drwy bob delwedd: cyhyrau'r abdomen, ffôn symudol, gwefusau, consol gemau, toiledau'r ysgol, sgert, cludiant ysgol, coridor ysgol. Mae hefyd un tudalen wag ar gyfer unrhyw syniadau eraill sydd gan y disgyblion.

1. Defnyddiwch y blychau sgwâr o gwmpas y llun i ysgrifennu sut rydych chi'n meddwl y gallai'r llun fod yn ymwneud ag aflonyddu rhywiol (e.e. beth yw'r hanes y tu ôl i'r llun? Pa fath o aflonyddu rhywiol? Pwy sydd dan sylw?)

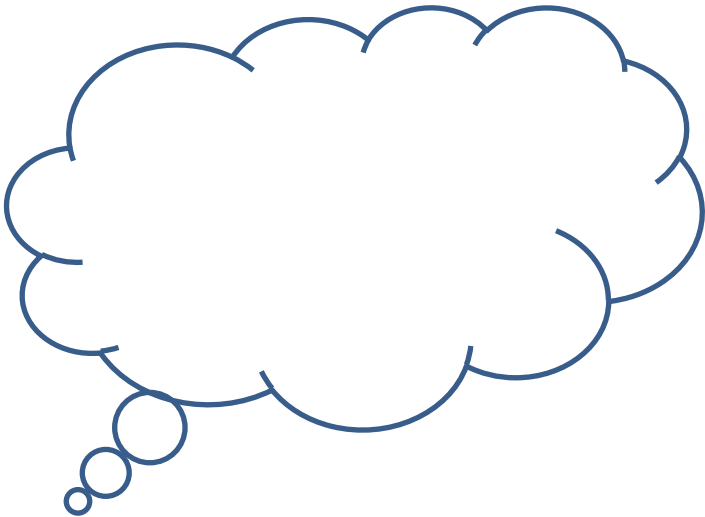
Caniatewch amser ar gyfer y gweithgaredd hwn. Peidiwch â cherdded o gwmpas yr ystafell ar unrhyw adeg.

2. Yna, defnyddiwch y cymylau bach i ysgrifennu pa gymorth y gallai pobl ifanc fod ei angen yn y sefyllfa rydych chi wedi'i disgrifio.
3. Rhowch groes neu tic i ddangos pa mor realistig ydyw y byddan nhw'n cael y cymorth sydd ei angen arnynt

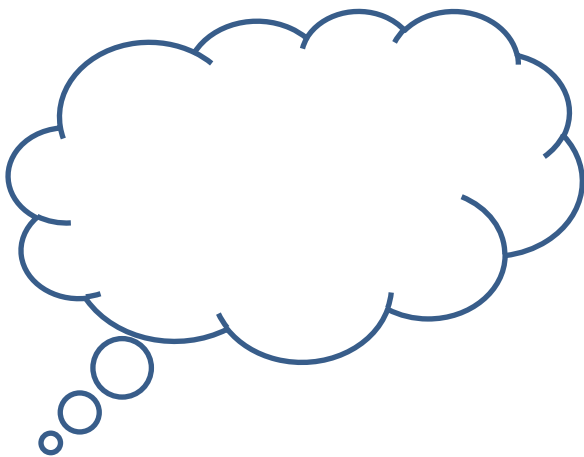
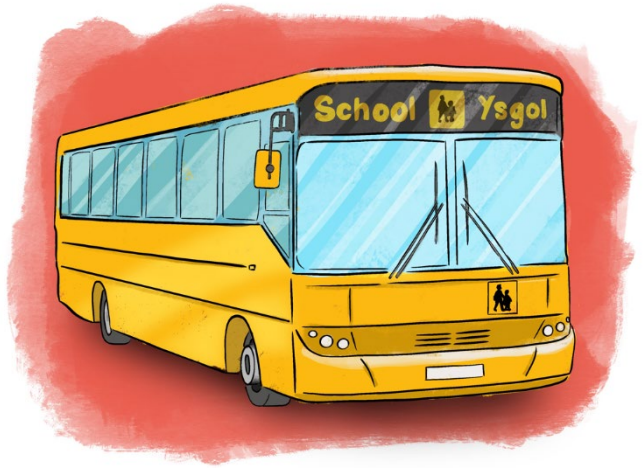


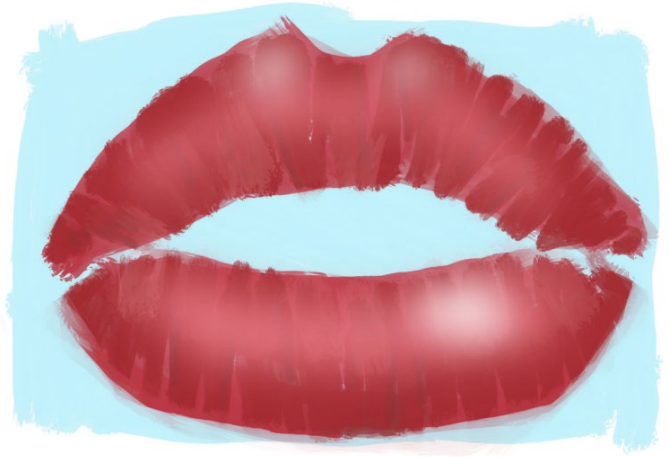
















Gweithgaredd 3 – Beth yw aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion? (5 munud)

DIFFINIAD CYTÛN O AFLONYDDU RHYWIOL

Yn y weithgaredd flaenorol, rydych chi wedi adnabod llawer o wahanol fathau o aflonyddu rhywiol ac ymosodiadau rhywiol sy'n gallu digwydd.

Dyma rai ohonynt

Aflonyddu rhywiol rhwng disgyblion

- gwneud sylwadau neu jôcs rhywiol, naill ai wyneb-yn-wyneb neu ar-lein
- uwchsbecian (*upskirting*) neu dynnu llun dan ddillad rhywun heb iddyn nhw wybod
- gwneud sylwadau cas am gorff, rhywedd neu rywioldeb rhywun, neu sut mae'n edrych, er mwyn achosi cywilydd, gofid neu ofn
- cam-drin ar sail lluniau, fel rhannu lluniau neu fideos noeth/hanner noeth heb ganiatâd yr unigolyn yn y lluniau
- anfon lluniau/fideos rhywiol, anweddus neu bornograffig at rywun yn ddigroeso

Ymosodiad rhywiol rhwng disgyblion

- ymosodiad rhywiol yw unrhyw weithred rywiol nad yw'r unigolyn wedi ei chaniatáu, fel gorfodi rhywun i gusanu, cyffwrdd rhannau preifat rhywun naill ai dros neu o dan eu dillad
- mae hefyd yn cynnwys trais rhywiol a chael cyfathrach rywiol heb ganiatâd

Allwch chi feddwl am ddiffiniad ohono eich hun? Allech chi wneud cofnod ohono? A hoffai unrhyw un ohonoch chi rannu eich diffiniad?

Gweithgaredd 4 – Jariau aflonyddu rhywiol (10 munud)



Hoffen ni i chi feddwl am eich profiadau eich hun. Cewch chi weithio ar eich pen eich hun neu gyda'ch ffrind.

- Ysgrifennwch ar y llun o'r post-it pa fath o aflonyddu rhywiol rydych chi'n meddwl sy'n fwyaf cyffredin yn eich ysgol chi.
- Ar waelod y post-it, ysgrifennwch ar bwy mae'n effeithio fwyaf – er enghraifft, os byddwch chi'n ysgrifennu rhywbeth am fechgyn yn cyffwrdd penolau merched neu herio homoffobig ar y coridor – meddylwch am bwy mae'n effeithio arno/arni fwyaf – y person dan sylw neu'r person sy'n gwneud, sydd efallai 'n teimlo dan bwysau i wneud hynny?
- Ysgrifennwch unrhyw negeseuon am bethau eraill yr hoffech chi eu newid ar y jar.



Gweithgaredd 5 – ‘Rydw i am i’r ysgol wybod...’ (5 munud)

Mae’r gweithgaredd cyflym hwn yn pontio i’r hyn y gall ysgolion ei wneud. O ystyried bod y ddau weithgaredd olaf yn rhai unigol – ceisio eu barn cyn yr holiadur – gallant fod yn bont bwysig o ran cyflwyno’r holiadur sy’n gofyn am eu barn a’u profiadau personol (rhywbeth na ddylent fod wedi’i rannu hyd yn hyn).

Meddyliwch am bopeth rydych wedi’u rhannu hyd yn hyn. Oes unrhyw eth yn sefyll allan i chi yr hoffech i’r ysgol wybod amdano? Gall fod yn rhywbeth personol i chi neu i eraill.

Ysgrifennwch beth hoffech chi i’ch ysgol wybod am aflonyddu rhywiol, a pham.



Rydw i am i’r ysgol wybod...

Gweithgaredd 5 – Addysg bersonol a chymdeithasol ac addysg cydberthynas a rhywioldeb

Gofynnwch y cwestiynau canlynol, ond peidiwch â threulio gormod o amser yn trafod hyn, gan y gallwn gael mwy o wybodaeth gan staff ac o ddogfennau:

- Ydych chi wedi cael unrhyw wersi neu gyflwyniadau am berthnasoedd iach? Er enghraifft, gwersi am beth yw perthynas iach a phwysigrwydd parchu eich gilydd, dyddiau PRIDE neu sut gall ymddygiad pobl tuag at ei gilydd fod yn niweidiol, materion cael caniatâd (consent)?
 - Allwch chi esbonio beth wnaethoch chi yn y gwersi/gwasanaeth?
 - Pa mor ddefnyddiol oedd hyn?
 - Sut gwnaeth y bobl ifanc ymateb?
 - Ydych chi'n meddwl fod hwn yn bwnc pwysig?

- A ydych chi wedi cael unrhyw brofiadau eraill yn ystod eich amser yn yr ysgol lle'r ydych chi wedi trafod aflonyddu rhywiol neu ymddygiad rhywiol niweidiol?
 - Oedd hyn yn ddefnyddiol?
 - Sut gwnaeth y bobl ifanc ymateb?
 - A hoffech chi weld mwy o hyn?

- A fyddai trafod aflonyddu rhywiol rhwng pobl ifanc wedi bod yn ddefnyddiol yn yr ysgol gynradd?

Gweithgaredd 7 – Yn fy ysgol i...

Rydw i am ddarllen y datganiadau canlynol. Wrth i mi eu darllen, meddylwch am bob un a pha mor wir ydyw ar gyfer eich ysgol chi. Yna, rhowch gylich o gwmpas:

- Y/O – Ydy/Ydw/Oeddwn/Oes os ydych chi'n meddwl bod hyn yn wir neu ei fod yn digwydd
- N – Nac ydy/Nac ydw/Nac oeddwn/Nac oes os nad yw'n digwydd neu os nad yw hyn yn wir
- E – Efallai os ydych chi'n meddwl ei fod yn digwydd weithiau neu'n rhannol wir

<p>Mae fy ysgol yn deall maint y broblem yn ymwneud ag aflonyddu rhywiol</p> <p>• Y N E</p>	<p>Mae fy ysgol yn gwneud llawer o bethau i geisio atal pob math o aflonyddu rhywiol rhag digwydd</p> <p>Y N E</p>	<p>Rydw i wedi cael sgysiau defnyddiol am aflonyddu rhywiol mewn gwersi ond dim ond am fechgyn yn aflonyddu merched</p> <p>Y N E</p>	<p>Rydw i wedi cael sgysiau defnyddiol am aflonyddu rhywiol mewn gwersi yn cynnwys aflonyddu rhywiol homoffobig</p> <p>Y N E</p>
<p>Rydw i wedi cael cyflwyniadau defnyddiol am aflonyddu rhywiol mewn gwasanaeth</p> <p>Y N E</p>	<p>Roeddwn i'n gwybod beth oedd aflonyddu rhywiol cyn y sesiwn hon</p> <p>O N E</p>	<p>Mae fy ysgol yn ymdrechu'n galed i hyrwyddo diwylliant lle mae disgyblion yn parchu ei gilydd</p> <p>Y N E</p>	<p>Mae gan bobl ifanc athro/aelod staff y gallan nhw siarad ag ef/hi am aflonyddu rhywiol</p> <p>O N E</p>

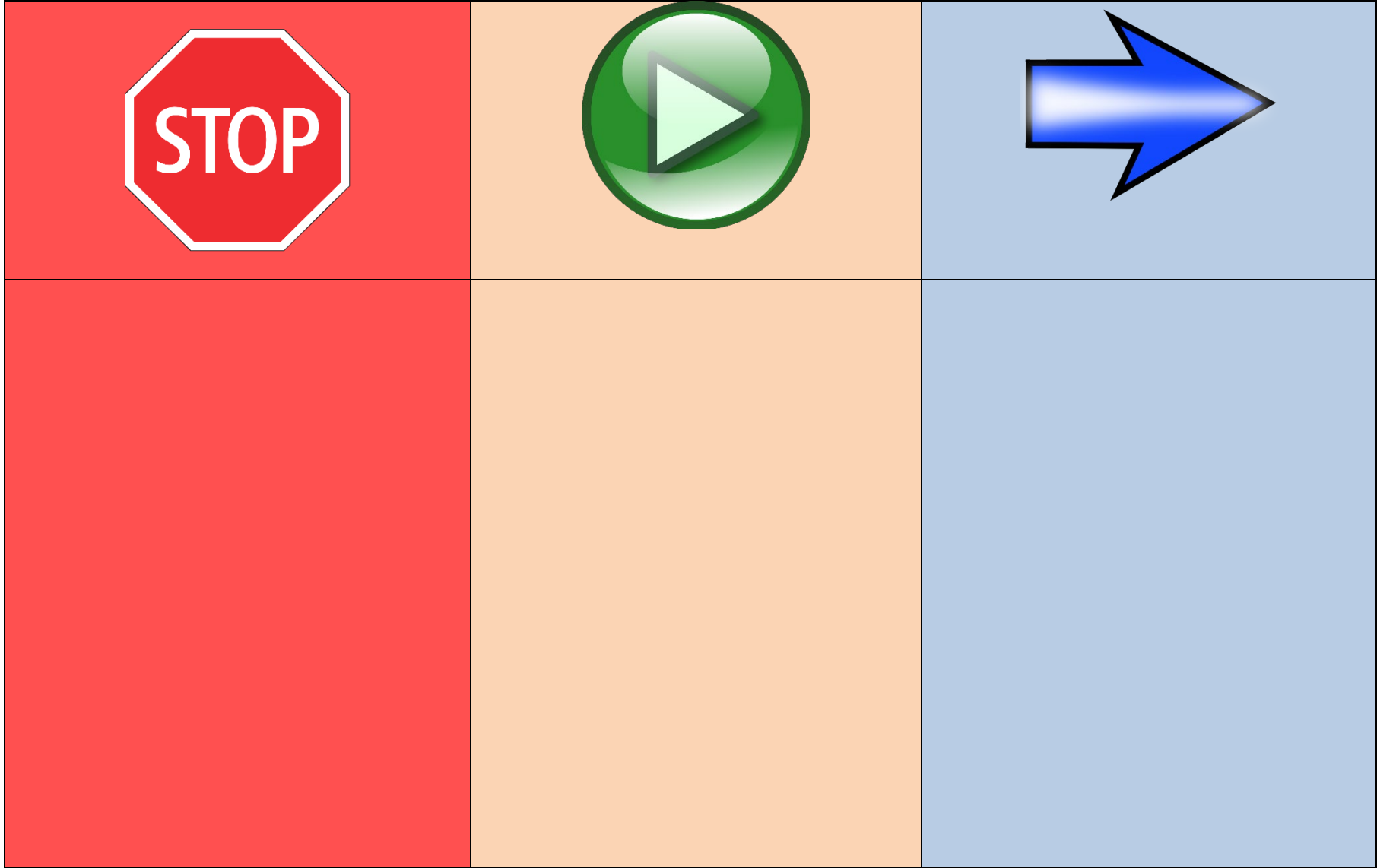
Gweithgaredd 8 – Stop/dechrau/dal ati (5 munud)

Mae'r gweithgaredd hwn yn un grymusol a hwylus sy'n atgyfnerthu'r drafodaeth flaenorol, ac yn cynnig rhai negeseuon craidd am yr hyn y mae pobl ifanc yn credu y gall ysgolion ei wneud. Mae'n eu paratoi ar gyfer y cwestiwn olaf yn yr holiadur.

Mae pob ysgol i fod i wrando ar farn ei myfyrwyr wrth lunio polisïau neu wersi newydd. Mae'r gweithgaredd hwn wedi'i lunio'n benodol ar gyfer y diben hwnnw.

Ar sail ein holl drafodaethau, hoffwn ni i chi ysgrifennu yn y colofnau gwahanol ar y dudalen nesaf beth rydych chi'n meddwl y gall ysgolion ei wneud i fynd i'r afael ag aflonyddu rhywiol ac ymosodiad rhywiol rhwng pobl ifanc. Gallai hyn gynnwys pethau rydych chi am i'r ysgol roi'r gorau i'w gwneud, efallai bod gennych chi syniadau am beth allan nhw ei wneud, ac efallai y bydd pethau maen nhw'n eu gwneud yn dda, a'ch bod eisïau gweld mwy o'r rhain.

- **Yn y golofn goch 'stop': Beth ydych chi am i'r ysgol roi'r gorau i'w wneud?**
- **Yn y golofn werdd 'dechrau': Beth ydych chi am i'r ysgol ddechrau ei wneud?**
- **Yn y golofn las 'dal ati': Beth ydych chi am i'r ysgol ddal ati i'w wneud?**
- **Os oes gennych chi amser, ychwanegwch rifau i drefnu eich syniadau yn ôl eu pwysigrwydd**



Gweithgaredd 9 – Holiadur

Esboniwch yn ofalus

Hoffem i chi gymryd rhan mewn holiadur personol, cyfrinachol. Ni fyddwn yn gofyn am eich enw, dim ond eich blwyddyn ysgol. Bydd eich atebion yn cael eu defnyddio ochr yn ochr ag atebion gan ddisgyblion mewn ysgolion eraill, er mwyn i ni allu casglu mwy o wybodaeth am beth sy'n digwydd ym mywydau pobl ifanc o ran aflonyddu rhywiol rhwng disgyblion. Gallwch chi lenwi'r holiadur ar ein ffôn neu ar un o ddyfeisiau digidol yr ysgol.

Myfyrdodau a Gorffen

Rydyn ni bron â gorffen ein sesiwn. Bydden ni'n falch iawn o wybod beth oedd eich barn am y sesiwn a pha mor ddefnyddiol oedd y sesiwn i chi. Os ydych chi'n dymuno, ysgrifennwch fyfyrdod ar y cerdyn. Os hoffech chi siarad â rhywun ar ôl y sesiwn hon – athro/athrawes, aelod staff neu rywun arall – ysgrifennwch eich enw ar y cerdyn er mwyn i ni helpu i drefnu hynny.

Byddwn ni'n casglu eich llyfrynnau, ond datodwch y clawr a thudalen 2 er mwyn i chi allu cadw eich cwmwl cymorth.

Dyna ddiwedd y sesiwn. Diolch yn fawr iawn i chi am eich gonestrwydd wrth rannu eich barn a'ch profiadau, ac am eich parodrwydd i gymryd rhan. Mae eich safbwyntiau'n bwysig iawn i ni ac rydyn ni'n eu cymryd wirioneddol o ddifrif.

Os ydych chi'n teimlo yr hoffech chi siarad gyda rhywun ymhellach, nad yw'n gweithio yn eich ysgol, hoffen ni rannu manylion am rai pobl y gallech chi gysylltu â nhw os hoffech chi gael rhywfaint o gymorth. Mae cardiau cyswllt ar eich byrddau i chi fynd gyda chi.

Gwahoddwch y disgyblion i adael a diolchwch iddynt eto yn bersonol.

Holiadur disgyblion

Holiadur i ddisgyblion – Aflonyddu rhywiol

Mae Llywodraeth Cymru wedi gofyn i Estyn ysgrifennu adroddiad ar aflonyddu rhywiol gan ddisgyblion tuag at ddisgyblion eraill (disgybl-i-ddisgybl) mewn ysgolion ac ar-lein. Rydym eisoes wedi trafod yn y sesiwn beth rydym yn ei olygu o ran aflonyddu rhywiol.

Beth rydym yn gofyn i chi wneud?

Fel rhan o'n hymchwil, byddwn yn siarad â nifer o ysgolion. Fodd bynnag, er mwyn i ni ddeall yn llawn sut caiff disgyblion eu heffeithio, hoffem ofyn i chi lenwi'r arolwg hwn yn ddiennw. Mae eich barn yn bwysig i ni. Dywedwch wrthym beth yw eich barn am aflonyddu rhywiol disgybl-i-ddisgybl mewn ysgolion ac ar-lein. Heb eich atebion chi, efallai na fyddwn ni byth yn cael darlun cyflawn o'r hyn sy'n digwydd.

Sut bydd y wybodaeth rydych chi'n ei darparu yn cael ei defnyddio?

I fod yn glir, mae'r holiadur hwn yn ddiennw. Bydd ein canfyddiadau'n cael eu cyhoeddi mewn adroddiad diennw ar ein gwefan. Efallai y byddwn yn defnyddio eich sylwadau yn yr adroddiad, ond ni fyddwch chi'n cael eich enwi, na'ch ysgol chwaith. Ni ddatgelir pwy ydych chi yn ein hadroddiad cyhoeddedig o dan unrhyw amgylchiadau.

Yr unig adeg y gallem ni rannu gwybodaeth berthnasol yn rhesymol, yn deg ac yn gyfreithlon â phobl eraill yw yn sgil rheidrwydd pan fyddwn yn poeni am ddiogelwch disgyblion. Byddai'r wybodaeth yn cael ei rhannu'n ddiogel, bydd yn cael ei chyfyngu i'r hyn sy'n angenrheidiol, a dim ond yn cael ei rhannu â'r bobl sydd ag awdurdod priodol i brosesu'r wybodaeth ymhellach.

Oes rhaid i mi lenwi'r arolwg?

Nac oes. Mae'r holiadur hwn yn wirfoddol. Nid oes rhaid i chi gymryd rhan ac nid oes rhaid i chi ateb unrhyw gwestiynau nad ydych chi eisiau eu hateb.

Sut bydd fy atebion yn cael eu storio?

Bydd eich atebion yn cael eu storio'n ddiogel ar ein cronfeydd data, yn unol â'n polisïau.

Sut ydw i'n llenwi'r arolwg?

Darllenwch bob brawddeg a thicio'r blwch sy'n gweddu orau i'ch barn. Nid oes unrhyw atebion cywir nac anghywir. Ar gyfer rhai cwestiynau, byddwch yn gallu esbonio pam rydych chi wedi dewis yr ateb hwnnw os ydych chi'n dymuno. Atebwch yn onest.

Bydd yr holiadur yn cymryd tua 10 munud i'w lenwi.

1. Pa un o'r canlynol yw'r disgrifiad mwyaf cywir ohonoch chi?

- Benyw
- Gwryw
- Anneuaidd
- Trawsryweddol
- Mae'n well gen i beidio â dweud
- Gadewch i mi deipio:

2. Ym mha grŵp blwyddyn ydych chi?

Blwyddyn 7-13

3. Oes gennych chi anabledd?

- Oes
- Nac oes

4. Beth yw eich profiad o aflonyddu rhywiol disgybl-i-ddisgybl? Ticiwch bob blwch sy'n berthnasol i chi

	Yn yr ysgol	Y tu allan i'r ysgol	Ar-lein
Mae gen i brofiad personol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rwyf wedi gweld disgyblion eraill yn profi hyn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dydw i ddim wedi profi hyn nac wedi ei weld	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**5. Pa fath o aflonyddu neu gam-drin ydych chi wedi ei brofi yn bersonol, a phryd y digwyddodd hyn y tro cyntaf?
Ticiwch bob blwch sy'n berthnasol i chi**

	Tra yn yr ysgol gynradd	Tra yn yr ysgol uwchradd	Y tu allan i'r ysgol, tra'r oeddwn yn yr ysgol gynradd	Y tu allan i'r ysgol, ers i mi fod yn yr ysgol uwchradd
Sylwadau neu jôcs rhywiol cas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sylwadau cas am gorff rhywun sy'n achosi gofid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sylwadau cas am ddillad neu olwg rhywun sy'n achosi gofid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anfon negeseuon testun neu negeseuon ar gyfryngau cymdeithasol sy'n cynnwys geiriau rhywiol sy'n achosi gofid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anfon ffotograffau / fideos rhywiol / cignoeth neu bornograffig dieisiau at rywun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rhannu ffotograffau neu fideo noeth / lled noeth heb ganiatâd yr unigolyn yn y llun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uwch-sgertio neu dynnu llun o dan ddillad rhywun heb yn wybod iddi/iddo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ymosod yn rhywiol fel gorfodi rhywun i gusanu, cyffwrdd dieisiau mewn ffordd rywiol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Os hoffech chi esbonio ymhellach, defnyddiwch y blwch hwn:

**6. Os ydych chi wedi cael profiad personol o aflonyddu rhywiol gan ddisgyblion eraill, sut gwnaethoch chi ddelio â hyn?
Ticiwch bob un sy'n berthnasol i chi**

- Dweud wrth athro
- Dweud wrth y pennaeth blwyddyn / uwch aelod o staff
- Dweud wrth un o'r staff cymorth
- Dweud wrth rywun arall sy'n gweithio yn yr ysgol, e.e. cwnselydd ysgol, gweithiwr ieuencid
- Dweud wrth rywun y tu allan i'r ysgol (fel yr heddlu, meddyg, nyrs neu weithiwr cymdeithasol)
- Ffonio llinell gymorth (fel Childline)
- Dweud wrth eich rhieni / gofalwyr
- Dweud wrth aelod arall o'r teulu
- Siarad â'ch ffrindiau amdano
- Cadw'r mater i chi'ch hun
- Arall (esboniwch):

**7. Os nad ydych chi wedi ei brofi yn bersonol, dychmygwch sut byddech chi'n delio ag aflonyddu rhywiol gan ddisgyblion eraill, pe baech yn ei brofi?
Ticiwch bob blwch sy'n berthnasol i chi**

- Dweud wrth athro
- Dweud wrth y pennaeth blwyddyn / uwch aelod o staff
- Dweud wrth un o'r staff cymorth
- Dweud wrth rywun arall sy'n gweithio yn yr ysgol, e.e. cwnselydd ysgol, gweithiwr ieuencid
- Dweud wrth rywun y tu allan i'r ysgol (fel yr heddlu, meddyg, nyrs neu weithiwr cymdeithasol)
- Ffonio llinell gymorth (fel Childline)
- Dweud wrth eich rhieni / gofalwyr
- Dweud wrth aelod arall o'r teulu
- Siarad â'ch ffrindiau amdano
- Cadw'r mater i chi'ch hun
- Arall (esboniwch):

**8. Pa fath o aflonyddu neu gam-drin ydych chi wedi gweld plant / pobl eraill yn ei brofi, a phryd y gwelsoch chi hyn am y tro cyntaf?
Ticiwch bob blwch sy'n berthnasol i chi**

	Tra yn yr ysgol gynradd	Tra yn yr ysgol uwchradd	Y tu allan i'r ysgol, tra'r oeddwn yn yr ysgol gynradd	Y tu allan i'r ysgol, ers i mi fod yn yr ysgol uwchradd
Sylwadau neu jôcs rhywiol cas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sylwadau cas am gorff rhywun sy'n achosi gofid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sylwadau cas am ddillad neu olwg rhywun sy'n achosi gofid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anfon negeseuon testun neu negeseuon ar gyfryngau cymdeithasol sy'n cynnwys geiriau rhywiol sy'n achosi gofid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anfon ffotograffau / fideos rhywiol / cignoeth neu bornograffig dieisiau at rywun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rhannu ffotograffau neu fideo noeth / lled noeth heb ganiatâd yr unigolyn yn y llun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uwch-sgertio neu dynnu llun o dan ddillad rhywun heb yn wybod iddi/iddo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ymosod yn rhywiol fel gorfodi rhywun i gusanu, cyffwrdd dieisiau mewn ffordd rywiol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Os hoffech chi esbonio ymhellach, defnyddiwch y blwch hwn: (er enghraifft, pryd a lle ddigwyddodd hyn)

9. Ble mae aflonyddu rhywiol disgyblion yn digwydd mwyaf aml?

- Yn fwy aml yn yr ysgol
- Yn fwy aml ar lein
- Yn fwy aml y tu allan i'r ysgol
- Pob un tua'r un faint
- Ddim yn gwybod

10. Pa fath o aflonyddu neu gam-drin ydych chi wedi ei achosi i blant / pobl eraill, os o gwbl?

Ticiwch bob blwch sy'n berthnasol i chi

	Tra yn yr ysgol gynradd	Tra yn yr ysgol uwchradd	Y tu allan i'r ysgol, tra'r oeddwn yn yr ysgol gynradd	Y tu allan i'r ysgol, ers i mi fod yn yr ysgol uwchradd
Sylwadau neu jôcs rhywiol cas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sylwadau cas am gorff rhywun sy'n achosi gofid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sylwadau cas am ddillad neu olwg rhywun sy'n achosi gofid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anfon negeseuon testun neu negeseuon ar gyfryngau cymdeithasol sy'n cynnwys geiriau rhywiol sy'n achosi gofid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anfon ffotograffau / fideos rhywiol / cignoeth neu bornograffig dieisiau at rywun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rhannu ffotograffau neu fideo noeth / lled noeth heb ganiatâd yr unigolyn yn y llun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uwch-sgertio neu dynnu llun o dan ddillad rhywun heb yn wybod iddi/iddo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ymosod yn rhywiol fel gorfodi rhywun i gusanu, cyffwrdd dieisiau mewn ffordd rywiol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Os hoffech chi esbonio ymhellach, defnyddiwch y blwch hwn:

11. Yn eich barn chi, a yw pobl yn eich ysgol yn cymryd cwynion am aflonyddu rhywiol o ddifrif, ac yn ymateb yn briodol?

- Bob amser
- Yn aml
- Weithiau
- Anaml
- Byth

Esboniwch pa gamau mae'r ysgol eisoes wedi eu cymryd i hyrwyddo parch a delio ag aflonyddu rhywiol disgybl i ddisgybl.

12. Yn eich barn chi, ym mha oedran dylai ysgolion ddechrau siarad am aflonyddu rhywiol rhwng disgyblion?

- Yn yr ysgol gynradd - Blwyddyn 2 neu ifancach
- Yn yr ysgol gynradd - Blwyddyn 3
- Yn yr ysgol gynradd - Blwyddyn 4
- Yn yr ysgol gynradd - Blwyddyn 5
- Yn yr ysgol gynradd - Blwyddyn 6
- Yn yr ysgol uwchradd- Blwyddyn 7
- Yn yr ysgol uwchradd- Blwyddyn 8
- Yn yr ysgol uwchradd- Blwyddyn 9
- Yn yr ysgol uwchradd- Blwyddyn 10
- Yn yr ysgol uwchradd- Blwyddyn 11 neu'n hyn

Os hoffech esbonio eich ateb, defnyddiwch y blwch yma:

13. Yn eich barn chi, beth yn fwy gallai eich ysgol ei wneud i hyrwyddo parch a delio ag aflonyddu rhywiol disgybl i ddisgybl?

Diffiniadau a Geirfa

Aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion	Ymddygiad parhaus a dieisiau o natur rywiol gan blentyn tuag at blentyn arall sy'n gallu digwydd ar-lein, ac oddi ar-lein. Mae aflonyddu rhywiol yn debygol o: amharu ar urddas plentyn, a/neu wneud iddo deimlo dan fygythiad, yn israddol neu wedi'i fychanu a/neu greu amgylchedd gelyniaethus, tramgwyddus neu rywioledig. (Yr Adran Addysg, 2021)
Cywilyddio am fod yn dew	Mynegi gwawd neu feirniadaeth am rywun y bernir ei fod yn dew neu dros ei bwysau
Cywilyddio corff	Beirniadu rhywun ar sail siâp, maint neu ymddangosiad ei gorff
Dysmorphia Corfforol	Mae dysmorffia corfforol yn gyflwr iechyd meddwl lle mae person yn treulio llawer o amser yn poeni am ddiffygion y neu hymddangosiad. Mae'r diffygion hyn yn aml yn ddisylw i eraill
ELSA	Cynorthwywyr cymorth llythrennedd emosiynol sydd wedi cael eu hyfforddi i ddarparu cymorth emosiynol ar gyfer plant a phobl ifanc
Heclo	Gweiddi neu alw allan sylwadau rhywiol aflonyddol neu sylwadau dirmygus awgrymiadol ar rywun yn gyhoeddus
Rhagbaratoi	Pan fydd rhywun yn meithrin perthynas, ymddiriedaeth a chysylltiad emosiynol gyda phlentyn neu berson ifanc er mwyn gallu ei gamddefnyddio, camfanteisio arno a/neu'i gam-drin
Secstio (rhannu delweddau noeth)	Ysgrifennu a rhannu negeseuon neu ddelweddau cignoeth gyda phobl (Llywodraeth Cymru, 2020b)
Swyno trwy dwyll	Pan fydd rhywun yn creu persona ffug neu broffil ffug ar blatfform cyfryngau cymdeithasol, fel arfer gyda bwriad i hudo pobl eraill i berthynas
Y nodweddion gwarchodedig	Y naw nodwedd warchodedig fel y'u diffinnir gan Ddeddf Cydraddoldeb 2010 yw: oedran, anabledd, ailbennu rhywedd, priodas a phartneriaeth sifil, beichiogrwydd a mamolaeth, hil, crefydd a chred, rhyw a chyfeiriadedd rhywiol (Prydain Fawr, 2010)

'Dydyn ni ddim yn dweud wrth ein hathrawon' – profiadau o aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion ymhlith disgyblion ysgolion uwchradd yng Nghymru – Adnoddau atodol

Ymddygiadau rhywiol niweidiol

Gellir diffinio Ymddygiadau Rhywiol Niweidiol fel a ganlyn: ymddygiadau rhywiol a fynegir gan blant a phobl ifanc o dan 18 oed sy'n ddatblygiadol amhriodol, y gallent fod yn niweidiol tuag atyn nhw eu hunain neu blant a phobl ifanc eraill neu fod yn cam-drin plentyn neu berson ifanc arall neu oedolyn. Mae'r diffiniad hwn o Ymddygiadau Rhywiol Niweidiol yn cynnwys ymddygiadau trwy gyffwrdd neu heb gyffwrdd fel rhagbaratoi, arddangosiaeth, sbecian a secstio neu recordio delweddau o weithredoedd rhywiol trwy ffonau clyfar neu gymwysiadau cyfryngau cymdeithasol. (Gweithdrefnau Diogelu Cymru, 2020)

Niferoedd – meintiau a chyfrannau

bron pob un =	gydag ychydig iawn o eithriadau
y rhan fwyaf =	90% neu fwy
llawer =	70% neu fwy
mwyafrif =	dros 60%
hanner =	50%
tua hanner =	yn agos at 50%
lleiafrif =	islaw 40%
ychydig =	islaw 20%
ychydig iawn =	llai na 10%

Cyfeiriadau

Agenda (n.d.) *Agenda: Supporting Children and Young People in Making Positive Relationships Matter*. [Ar-lein]. Ar gael o: <https://agendaarlein.co.uk/> [Darllenwyd 1 Hydref 2021].

Bailey, R. (2011) *Letting Children be Children: Report of an Independent Review of the Commercialisation and Sexualisation of Childhood*. Llundain: Yr Adran Addysg. [Ar-lein]. Ar gael o: https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/175418/Bailey_Review.pdf [Darllenwyd 1 Hydref 2021].

Bentley, H. *et al.* (2020) *How safe are our children 2020?* Llundain: NSPCC. [Ar-lein]. Ar gael o: <https://learning.nspcc.org.uk/media/2287/how-safe-are-our-children-2020.pdf> [Darllenwyd 30 Medi 2021].

Childline (n.d.) *Remove a Nude Image Shared Online*. [Ar-lein]. Ar gael o: <https://www.childline.org.uk/info-advice/bullying-abuse-safety/online-mobile-safety/remove-nude-image-shared-online/> [Darllenwyd 1 Hydref 2021].

Childnet International (2018a) *Step Up, Speak Up: Teaching Toolkit*. [Ar-lein]. Ar gael o: <https://www.childnet.com/resources/step-up-speak-up/teaching-toolkit> [Darllenwyd 1 Hydref 2021].

Childnet International (2018b) *Supporting Children Who Display Harmful Sexual Behaviour Online*. [Ar-lein]. Ar gael o: <https://www.childnet.com/resources/step-up-speak-up/guidance-and-training-for-schools-and-professionals/supporting-children-who-display-harmful-sexual-behaviour-online> [Darllenwyd 1 Hydref 2021].

Comisiynydd Plant Cymru (2013) *Bechgyn a Merched yn Codi Llais: Astudiaeth Ansoddol o Ddiwylliannau Rhywedd a Rhywiol Plant (10-12 oed)*. Abertawe: Comisiynydd Plant Cymru. [Ar-lein]. Ar gael o: https://www.complantcymru.org.uk/wp-content/uploads/2019/04/SPEAK-OUT_welsh_web.pdf [Darllenwyd 30 Medi 2021].

Cymorth i Ferched Cymru (2021a) *Plant a Phobl Ifanc*. Caerdydd: Cymorth i Ferched Cymru. [Ar-lein]. Ar gael o: <https://www.welshwomensaid.org.uk/cy/what-we-do/children-and-young-people/> [Darllenwyd 1 Hydref 2021].

Cymorth i Ferched Cymru (2021b) *'Dwi'n trystio nhw' Plant a Phobl Ifanc yng Nghymru: ffynonellau gwydnwch yn y gymuned: Canlyniadau Arolwg Cymorth i Ferched Cymru*. Caerdydd: Cymorth i Ferched Cymru. [Ar-lein]. Ar gael o: <https://www.welshwomensaid.org.uk/wp-content/uploads/2021/06/I-trust-them-CYP-Resilience-Survey-Report-Cymraeg-1.pdf> [Darllenwyd 30 Medi 2021]

Estyn (2017) *Adolygiad o Addysg Perthnasoedd Iach*. Caerdydd: Estyn. [Ar-lein]. Ar gael o: https://www.estyn.llyw.cymru/adroddiadau-thematig/adolygiad-o-addysg-perthnasoedd-iach?_ga=2.236456905.932686449.1638464399-1571461469.1638464399 [Darllenwyd 1 Hydref 2021].

'Dy dyn ni ddim yn dweud wrth ein hathrawon' – profiadau o aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion ymhlith disgyblion ysgolion uwchradd yng Nghymru – Adnoddau atodol

Estyn (2018) *Cynnwys Rhieni: Cyfathrebu Rhwng Ygolion a Rhieni Plant Oedran Ysgol*. Caerdydd: Estyn. [Ar-lein]. Ar gael o: https://www.estyn.llyw.cymru/adroddiadau-thematig/cynnwys-rhieni-cyfathrebu-rhwng-ysgolion-rhieni-plant-oedran-ysgol?_ga=2.202796889.932686449.1638464399-1571461469.1638464399 [Darllenwyd 1 Hydref 2021].

Estyn (2019) *Iach a Hapus: Effaith yt Ysgol ar Iechyd a Llesiant Disgyblion*. Caerdydd: Estyn. [Ar-lein]. Ar gael o: https://www.estyn.llyw.cymru/adroddiadau-thematig/iach-hapus-effaith-yr-ysgol-ar-iechyd-llesiant-disgyblion?_ga=2.194996197.932686449.1638464399-1571461469.1638464399 [Darllenwyd 1 Hydref 2021].

Estyn (2020) *Dathlu Amrywiaeth a Hyrwyddo Cynhwysiant: Arfer dda o ran Cefnogi Dysgwyr Lesbianiadd, Hoyw, Deurywiol a Thrawsryweddol (LGBT) mewn Ygolion a Cholegau*. Caerdydd: Estyn. Ar gael o: https://www.estyn.llyw.cymru/adroddiadau-thematig/dathlu-amrywiaeth-hyrwyddo-cynhwysiant-arfer-dda-o-ran-cefnogi-dysgwyr?_ga=2.130640455.932686449.1638464399-1571461469.1638464399 [Darllenwyd 1 Hydref 2021].

Farrer and Co (2019) *Peer-on-peer Abuse Toolkit*. [Ar-lein]. Ar gael o: <https://www.farrer.co.uk/globalassets/clients-and-sectors/safeguarding/farrer--co-safeguarding-peer-on-peer-abuse-toolkit-2019.pdf> [Darllwyd 1 Hydref 2021].

Gwasaneth Eryl y Goron (2017) *Child Sexual Abuse: Guidelines on Prosecuting Cases of Child Sexual Abuse*. Llundain: Gwasaneth Eryl y Goron. [Ar-lein]. Ar gael o: <https://www.cps.gov.uk/legal-guidance/child-sexual-abuse-guidelines-prosecuting-cases-child-sexual-abuse> [Darllenwyd 1 Hydref 2021].

Hackett, S. (2010) Children, Young People and Sexual Violence. In: C. Barter and D. Berridge (eds.) *Children Behaving Badly? Exploring Peer Violence Between Children and Young People*. Llundain: Wiley Blackwell.

Hafan Cymru (2021) *Prosiect Spectrwm*. Caerfyrddin: Hafan Cymru. [Ar-lein]. Ar gael o: <https://spectrumproject.co.uk/?lang=cy> [Darllenwyd 30 Medi 2021].

Hollis, V., and Belton, E. (2017) *Impact and Evidence Series Children and Young People Who Engage in Technology-assisted Harmful Sexual Behaviour: A study of their Behaviours, Backgrounds and Characteristics*. Llundain: NSPCC. [Ar-lein]. Ar gael o: <https://learning.nspcc.org.uk/research-resources/2017/children-young-people-technology-assisted-harmful-sexual-behaviour> [Darllenwyd 30 Medi 2021].

Hwb (dim dyddiad) *Adnoddau: Cadw'n Ddiogel Ar-lein*. [Ar-lein]. Ar gael o: <https://hwb.gov.wales/parthau/cadwn-ddiogel-ar-lein/repository/discovery?amp%3Bkiosk=1&%3Bsort=recent&%3Bstrict=1&catalogs=50f72adb-cdf7-4da9-a01a-d9b5ecafd264&sort=recent&strict=1> [Darllenwyd 11 Hydref 2021].

'Dy dyn ni ddim yn dweud wrth ein hathrawon' – profiadau o aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion ymhlith disgyblion ysgolion uwchradd yng Nghymru – Adnoddau atodol

Llywodraeth Cymru (2016a) *Cadw Dyswyr yn Ddiogel: Rôl Awdurdodau Lleol, Cyrff Llywodraeth a Pherchnogion Ygolion Annibynnol o Dan Deddf Addysg 2002*.

Caerdydd: Llywodraeth Cymru. [Ar-lein]. Ar gael o:

<https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2021-04/210419-cadw-dysgwyr-yn-ddiogel-rol-awdurdodau-lleol-cyrff-llywodraethu-pherchnogion-ysgolion-annibynnol-o-dan-ddeddf-addysg.pdf> [Darllenwyd 30 Medi 2021].

Llywodraeth Cymru (2016b) *Trais yn Erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol: Canllawiau i Lywodraethwyr*. Caerdydd: Llywodraeth Cymru. [Ar-lein]. Ar gael o: <https://llyw.cymru/trais-yn-erbyn-menywod-cam-drin-domestig-thrais-rhywiol-canllawiau-i-lywodraethwyr> [Darllenwyd 1 Hydref 2021].

Llywodraeth Cymru (2016c) *Trais yn Erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol: Stratagaethau 2016 i 2021*. Caerdydd: Llywodraeth Cymru. [Ar-lein]. Ar gael o: <https://llyw.cymru/trais-yn-erbyn-menywod-cam-drin-domestig-thrais-rhywiol-strategaeth-2016-i-2021> [Darllenwyd 1 Hydref 2021].

Llywodraeth Cymru (2018) *Cynllun Gweithredu Diogelwch Ar-lein i Blant a Phobl Ifanc yng Nghymru*. Caerdydd: Llywodraeth Cymru. [Ar-lein]. Ar gael o: <https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2018-07/cynllun-gweithredu-diogelwch-ar-lein-i-blant-a-phobl-ifanc-yng-nghymru.pdf> [Darllenwyd 30 Medi 2021].

Llywodraeth Cymru (2019) *Cynllun Gweithredu Cenelaethol Atal ac Ymateb I Gam-drin Plant yn Rhywiol*. Caerdydd: Llywodraeth Cymru. [Ar-lein]. Ar gael o: https://llyw.cymru/atal-ac-ymateb-i-gam-drin-plant-yn-rhywiol-cynllun-gweithredu-cenedlaethol?_ga=2.99166038.932686449.1638464399-1571461469.1638464399 [Darllenwyd 30 Medi 2021].

Llywodraeth Cymru (2020a) *Canllawiau i Leoliadau Addysg am Gam-drin Rhywiol, Camfanteisio ac Ymddygiad Rhywiol Niweidiol gan Gyfoedion*. Caerdydd: Llywodraeth Cymru. [Ar-lein]. Ar gael o: https://llyw.cymru/cam-drin-rhywiol-gan-gyfoedion-camfanteisio-ac-ymddygiad-rhywiol-niweidiol?_ga=2.224716314.1484887661.1638460150-1577864817.1637856686 [Darllenwyd 30 Medi 2021].

Llywodraeth Cymru (2020b) *Rhannu Delweddau Noeth a Hanner Noeth: Ymateb i Ddigwyddiadau a Diogelu Plant a Phobl Ifanc*. Caerdydd: Llywodraeth Cymru. [Ar-lein]. Ar gael o: <https://hwb.gov.wales/api/storage/aea1c84f-ff05-4980-baf4-65491735b5bc/sharing-nudes-and-semi-nudes-guidance-for-education-settings-in-wales-final-merged-web-w-151220.pdf> [Darllenwyd 30 Medi 2021].

McNeish, D., and Scott, S. (2018) *Key Messages from Research on Children and Young People Who Display Harmful Sexual Behaviour*. Essex: Centre of Expertise on Child Sexual Abuse. [Ar-lein]. Available from: <https://www.csacentre.org.uk/index.cfm/?api/render/file/?method=inline&fileID=60855274-DB8B-4CE9-9C76E1032BC261D9> [Darllenwyd 30 Medi 2021].

NSPCC (2019) *Harmful Sexual Behaviour Framework*. [Ar-lein]. Ar gael o: <https://learning.nspcc.org.uk/research-resources/2019/harmful-sexual-behaviour-framework> [Darllenwyd 1 Hydref 2021].

'Dydyn ni ddim yn dweud wrth ein hathrawon' – profiadau o aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion ymhlith disgyblion ysgolion uwchradd yng Nghymru – Adnoddau atodol

NSPCC (2021a) *Resources on Peer-on-peer Sexual Abuse in Education and Healthy Relationships*. [Ar-lein]. Ar gael o: <https://learning.nspcc.org.uk/research-resources/schools/resources-sexual-abuse-education-healthy-relationships> [Darllenwyd 1 Medi 2021].

NSPCC (2021b) *Speak out Stay safe*. [Ar-lein]. Ar gael o: <https://learning.nspcc.org.uk/services/speak-out-stay-safe> [Darllenwyd 1 Hydref 2021].

Ofsted (2021) *Review of Sexual Abuse in Schools and Colleges*. Llundain: Ofsted. [Ar-lein]. Ar gael o: <https://www.gov.uk/government/publications/review-of-sexual-abuse-in-schools-and-colleges> [Darllenwyd 30 Medi 2021].

Prydain Fawr (2010) *Ddeddf Cydraddoldeb 2010*. Pennod 1. Llundain: The Stationary Office. [Ar-lein]. Ar gael o: <https://www.legislation.gov.uk/ukpga/2010/15/contents> [Darllenwyd 1 Hydref 2021].

Stonewall Cymru (2017) *Adroddiad Ysgol Cymru: Profiadau Pobl Ifanc Lesbianaid, Hoyw, Deurywiol a Thraws yn Ygolion Cymru*. Llundain: Stonewall. [Ar-lein]. Ar gael o: <https://www.stonewallcymru.org.uk/cy/schoolreportcymru> [Darllenwyd 30 Medi 2021].

Weithdrefnau Diogelu Cymru (2020) *Diogelu Plant Lle Mae Pryderon Ynghylch Ymddygiad Rhywiol Niweidiol*. [Ar-lein]. Ar gael o: <https://www.diogelu.cymru/chi/c6/c6.p7.html> [Darllenwyd 29 Medi 2021].

Yr Adran Addysg (2021) *Sexual Violence and Sexual Harassment Between Children in Schools and Colleges: Advice for Governing Bodies, Proprietors, Headteachers, Principals, Senior Leadership Teams and Designated Safeguarding Leads*. Llundain: Yr Adran Addysg. [Ar-lein]. Ar gael o: https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/1014224/Sexual_violence_and_sexual_harassment_between_children_in_schools_and_colleges.pdf [Darllenwyd 30 Medi 2021].