

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.

Rhoddwyd dalen wybodaeth cyn yr ymweliad i bob disgybl a'i ffrind, a bu ysgolion yn gohebu â rhieni ar ein rhan. Rhoddwyd 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 ddiennw. Ni ofynnodd arolygwyr oedd yn ymweld eu henwau nac enw eu hysgol ar y llyfryn. Ar ddiwedd y sesiynau, gofynnwyd i ddisgyblion lenwi holiadur diennw ar-lein.

Ym mhob un o'r gweithgareddau, sicrhodd 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 oeddent 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

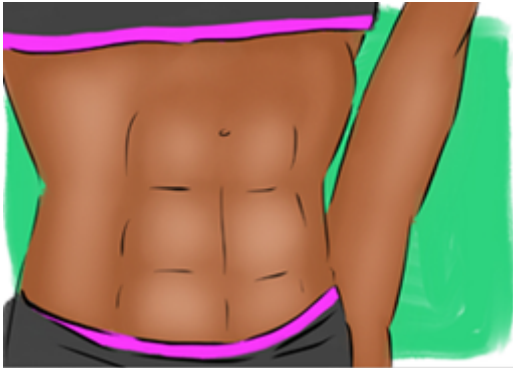
Yn y gweithgaredd hwn, gofynnwyd i ddisgyblion edrych ar gyfres o wyth delwedd. Roedd y delweddau hyn yn cynnwys torso cyhyrog neu 'six pack', ffôn symudol, sgert, consol gemau, coridor ysgol, toiledau ysgol, bws ysgol a gwefusau wedi'u peintio. Ni chyfeiriodd arolygwyr yn uniongyrchol at aflonyddu rhywiol 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 hyn a'r disgyblion iau yn ei ddweud. Yn gyffredinol, fframiodd y disgyblion hyn 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 diet 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’t 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 ddiethriaid 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 eisïau 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"

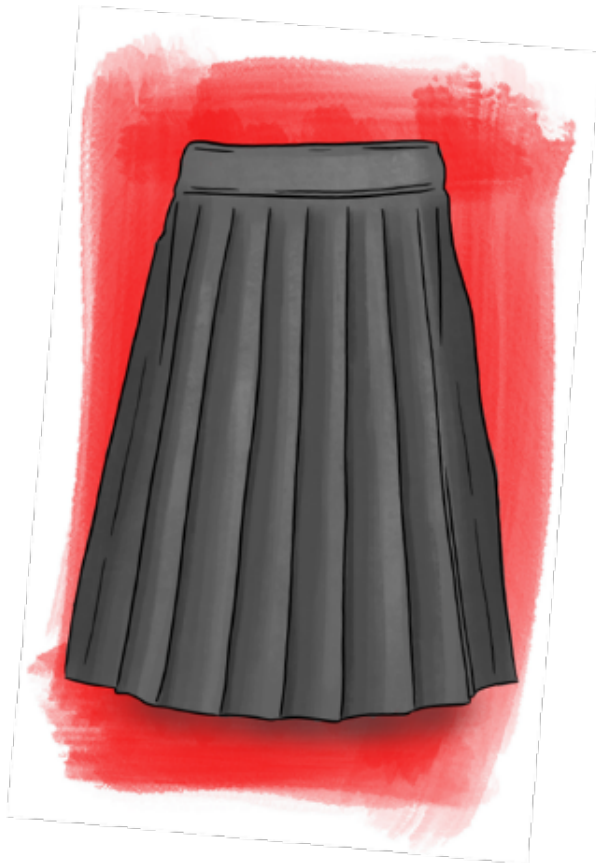
ydy neb arall. Rydyn ni'n siarad amdano yn y clwb LHDTC+. Does dim byd yn digwydd mewn gwirionedd ar ôl hynny, ond rydyn ni'n cael cyfle i siarad amdano."

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 hŷn 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 hafkonyddu'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.”

Dyweddoddisgybl arall,

“Os yw dy sgert yn rhy fyr, rwyti’n bod yn fwriadol bryfoclyd. Os yw’n rhy hir, rwyti’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 **“temtio’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 ddieter 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 rollo 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 rholio 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 rholio 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 hŷn 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.”

Dyweddodd 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 ddynton”**.

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.”

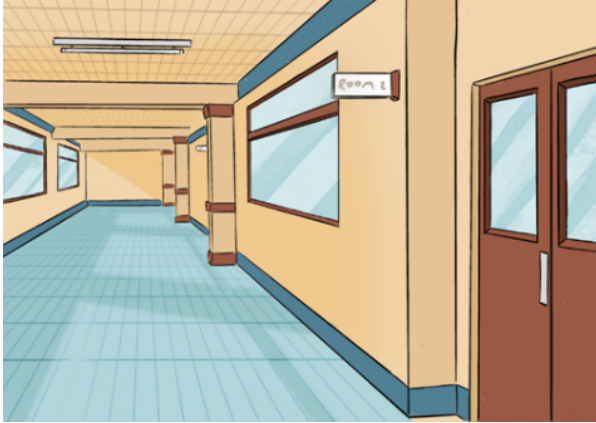
Siaradodd ychydig ohonynt fod hunan-barch isel am eu golwg, neu broblemau ag acne neu smotiau yn ystod yr ardegau yn gallu achosi iddyn nhw ddefnyddio

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"** arnyn 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 dibwylo"** ('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 anwedus ar goridau, ac awgrymodd un ohonynt fod diwylliant neu gred mai 'cellwair' yn unig ydyw, ac felly dylid ei dderbyn.

Y toiledau ysgol

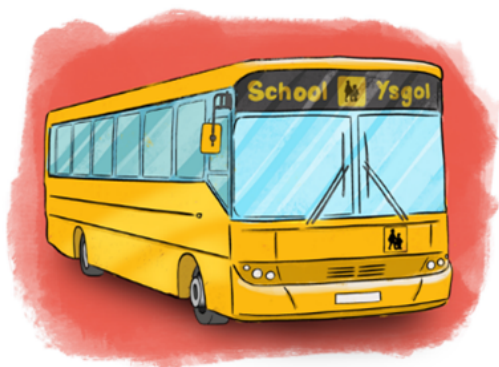


Ychydig iawn o ddisgyblion yn unig a ddewisodd ddelwedd y toiledau ysgol i drafod problemau posibl. Cafwyd ychydig o sylwadau cyffredin gan y disgyblion. Roedd y rhain yn gysylltiedig â themlo'n anghyfforddus neu'n anniogel oherwydd y posibilrwydd y bydd rhywun yn edrych

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

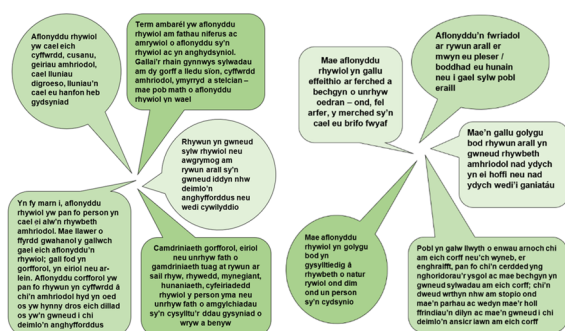
Rhosesom dudalen wag ar gyfer unrhyw feddyliau ychwanegol; defnyddiodd nifer fach iawn o ddisgyblion y dudalen wag i amlygu mathau eraill o fwlio neu

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 ddiodefswyr. Hefyd, dangosodd bechgyn ddealltwriaeth o effeithiau aflonyddu rhywiol ond cynigion nhw ymatebion byrrach.

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 rywiol 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 hŷn 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 hŷn 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 hŷn. Credai llawer o ferched hŷn 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...

“Dwi am i'm hysgol wybod bod llawer mwy o aflonyddu rhywiol yn yr ysgol yma nag maen nhw'n meddwl sydd yma. Y prif ddiodefwyr yw merched a disgyblion LHDTC+. Dyna'n bennaf pam nad yw llawer o ddisgyblion LHDTC+ yn dod i'r ysgol - oherwydd nad ydyn nhw am gael eu herlid”

“Prin iawn o wersi iechyd rhywiol neu addysg rhyw ydyn ni wedi'u cael. Cawson ni rai mewn gwyddoniaeth, fodd bynnag, roedden nhw'n ymwneud yn fwy â sut mae'r corff yn gweithio”

“Llai o boeni am y pethau mwyaf dibwys fel 'farnis ewinedd' a pha mor bwysig yw hyd dy sgert a phoeni mwy am y bobl sy'n gwneud sylwadau homoffobig a thrawsffobig”

“Bwlio ac aflonyddu - gwersi ar sut i drin pobl a sut dylai menywod gael eu trin ac ymgyrch 'Mae Bywydau Du o Bwy

“Dwi'n mwynhau fy ngwersi ABCh ac mae gen i ddiddordeb mawr, ond dwi'n credu dylen nhw siarad mwy am aflonyddu a chamdriniaeth”

“Dwi am i'm hysgol wybod bod rhai myfyrwyr yn ofni agor i fyny a dweud wrthyh chi beth sydd wedi digwydd am nad oes digon yn cael ei wneud drostyn nhw neu maen nhw'n poeni y byddwch chi'n diystyru'r peth”

“Hoffwn i ddysgu mwy am iechyd meddwl a bwlio a sut mae'n gallu effeithio ar bobl”

“Dwi'n credu bod angen mwy o wersi ar iechyd rhywiol arnon ni, ac addysgu pobl am ffiniau a pham mae rhai pethau'n ddrwg”

“Dwi am i’m hysgol fod yn fwy cynhwysol. Er mai ysgol ffydd yw hi, mae angen mwy o gynrychiolaeth o grwpiau lleiafrifol arnon ni”

“Dwi am ddysgu sut i ymddwyn a thrin pobl eraill”

“Addysg rhyw, nawr, os gwelwch yn dda!”

“Nid yw’r ysgol yn gwneud digon o addysgu bechgyn – mae ANGEN gwersi am hyn arnon ni”

“Mae gwir angen addysg rhyw arnon ni”

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 dydynt 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 LHDTC+. 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'm 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 LHDT+ 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 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 gwrs iechyd a lles bob wythnos i ddisgyblion Blwyddyn 7 neu Flwyddyn 8.

Esboniodd disgyblion fod gwrsi 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 gwrsi 'yn ddiddorol ac yn hwyl'. Fodd bynnag, dywedodd llawer o ddisgyblion a gafodd eu gwrsi ABCh gan unrhyw athro pwnc nad oedd gwrsi 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 chydraddoldeb 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 hŷn 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 sgysiau 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, Dechrau, Parhau

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

- v. Beth fydddech chi'n hoffi i'r ysgol stopio ei wneud?
- vi. Beth fydddech chi'n hoffi i'r ysgol ddechrau ei wneud?
- vii. Beth fydddech 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.

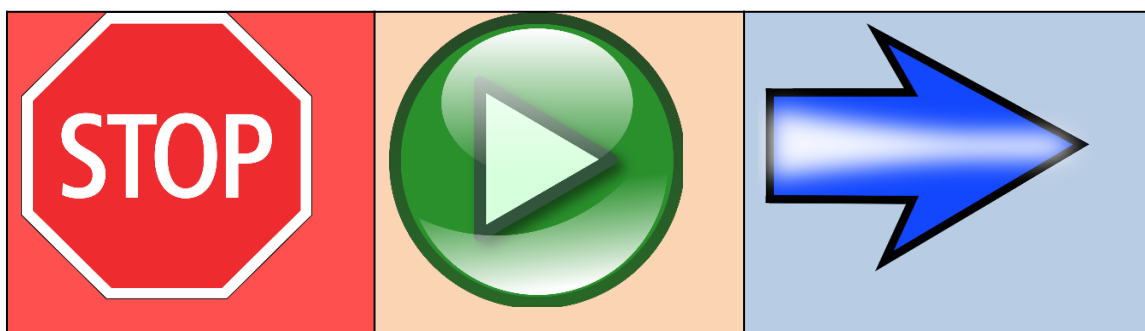
Mae negeseuon allweddol gan ddisgyblion am yr arferion yr hoffen nhw i ysgolion **roi'r gorau** iddynt yn cynnwys ysgolion yn osgoi neu'n anwybyddu materion yn ymwneud ag aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion. Roedd llawer o sylwadau am atal ysgolion rhag derbyn traddodiadau cynhenid o ran bechgyn yn gwneud 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 chilir 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 LHDTC+, 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 achosiondan 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 gwrywod 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 hŷn nad oedd y manylder yn y drafodaeth yn arferol mewn gwersi ABCh yr oeddent wedi eu mynychu. Mynegodd disgyblion LHDT+, 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 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.

“Dwi’n credu bod y sesiwn wedi mynd yn dda. Roedd yr arolygydd yn parchu 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 fyfyrio 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 ymwthiol”

“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 gwybodaeth”

“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: