# 'Dydyn ni ddim yn dweud wrth ein hathrawon' Profiadau o aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion ymhlith disgyblion ysgolion uwchradd yng Nghymru

## 'Dydyn ni ddim yn dweud wrth ein hathrawon' Profiadau o aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion ymhlith disgyblion ysgolion uwchradd yng Nghymru

This report considers the incidence of peer-on-peer sexual harassment in the lives of secondary-aged young people and reviews the culture and processes that help protect and support young people in secondary schools in Wales. Sexual harassment occurs when a person engages in unwanted conduct of a sexual nature that has the purpose or effect of:

- violating someone's dignity; or
- creating an intimidating, hostile, degrading, humiliating or offensive environment for them

Sexual harassment is unlawful under the Equality Act 2010. In our work with pupils, we defined peer-on-peer sexual harassment as:

- making sexual comments, remarks, jokes either face-to face or online
- lifting up skirts or taking a picture under a person's clothing without them knowing
- making nasty comments about someone's body, gender, sexuality or looks to cause them humiliation, distress or alarm
- image-based abuse, such as sharing a nude/semi-nude photo or video

without the consent of the person pictured
- sending unwanted sexual, explicit or pornographic photographs/videos to someone

The report was written in response to a request from the Minister for Education in June 2021. This review is of relevance to learners, parents and schools as well as to the Welsh Government, statutory services and third sector organisations directly involved with children and young people.

# CONTENTS


## Manylion y ddogfen

Hawlfraint
Cyflwyniad
Cefndir
Prif ganfyddiadau
Argymhellion
Beth ddywedodd disgyblion wrthym ni – crynodeb o ganfyddiadau o weithgareddau grwpiau ffocws disgyblion a holiadur ar-lein disgyblion
Darpariaeth ac arweinyddiaeth, yn cynnwys enghreifftiau o arfer gref ac effeithiol
Pam nad yw pobl ifanc yn dweud wrth eu hathrawon am aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion, a pham nad yw ysgolion yn gwybod beth yw'r graddau'r broblem
Atodiad 1: Methodoleg
Atodiad 2: Diffiniadau a Geirfa
Atodiad 3: Cyfeiriadau
Adnoddau Atodol: Nodyn esboniadol
Dogfennau canllawiau cenedlaethol, adroddiadau ac adnoddau i ysgolion
Key messages from research
Canfyddiadau llawn o'r gweithgareddau grwpiau ffocws
Canfyddiadau llawn o'r holiadur disgyblion
Adnoddau atodol: Cyfeiriadau

# Manylion y ddogfen


**Hawlfraint**

**Cyflwyniad**

**Cefndir**

**Prif ganfyddiadau**

**Argymhellion**

**Beth ddywedodd disgyblion wrthym ni – crynodeb o ganfyddiadau o weithgareddau grwpiau ffocws disgyblion a holiadur ar-lein disgyblion**

**Darpariaeth ac arweinyddiaeth, yn cynnwys enghreifftiau o arfer gref ac effeithiol**

**Pam nad yw pobl ifanc yn dweud wrth eu hathrawon am aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion, a pham nad yw ysgolion yn gwybod beth yw'r graddau'r broblem**

**Atodiad 1: Methodoleg**

**Atodiad 2: Diffiniadau a Geirfa**

**Atodiad 3: Cyfeiriadau**

**Adnoddau Atodol: Nodyn esboniadol**

**Dogfennau canllawiau cenedlaethol, adroddiadau ac adnoddau i ysgolion**

**Key messages from research**

**Canfyddiadau llawn o'r gweithgareddau grwpiau ffocws**

**Canfyddiadau llawn o'r holiadur disgyblion**

**Adnoddau atodol: Cyfeiriadau**

# Hawlfraint

**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 2022: Gellir ailddefnyddio'r adroddiad hwn yn ddi-dâl mewn unrhyw fformat neu gyfrwng ar yr amod y caiff ei ailddefnyddio'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.**

# Cyflwyniad

Mae'r adroddiad hwn yn ystyried achosion o aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion ym mywydau pobl ifanc oedran uwchradd, ac yn adolygu'r diwylliant a'r prosesau sy'n helpu gwarchod a chynorthwyo pobl ifanc mewn ysgolion yng Nghymru. Mae aflonyddu rhywiol yn digwydd pan fydd person yn ymgymryd ag ymddygiad digroeso o natur rhywiol sydd gyda'r bwriad neu'r effaith o:

- amharu ar urddas rhywun; neu
- Greu amgylchedd bygythiol, cas, diraddiol, ymosodol neu sy'n cywilyddio iddynt

Mae aflonyddu rhywiol yn anghyfreithlon o dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010. Yn ein gwaith gyda disgyblion, dyma sut y diffinir aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion:

- gwneud sylwadau neu jôcs rhywiol naill ai wyneb yn wyneb neu ar-lein
- codi sgertiau neu dynnu llun o dan ddillad rhywun heb yn wybod iddi/iddo
- gwneud sylwadau cas am gorff, rhywedd, rhywioldeb neu olwg rhywun i achosi cywilydd, gofid neu fraw iddo/iddi
- camdriniaeth yn seiliedig ar ddelwedd, fel rhannu llun neu fideo o rywun yn noeth / hanner noeth heb gydsyniad y sawl sydd yn y llun
- anfon ffotograffau / fideos rhywiol, cignoeth neu bornograffig digroeso at rywun

Ysgrifennwyd yr adroddiad i ymateb i gais gan y Gweinidog Addysg ym mis Mehefin 2021. Mae'r adolygiad hwn yn berthnasol i ddysgwyr, rhieni ac ysgolion yn ogystal â Llywodraeth Cymru, gwasanaethau statudol a sefydliadau'r trydydd sector sy'n ymwneud yn uniongyrchol â phlant a phobl ifanc.

Mae'r adroddiad yn cynnwys adolygiad o arweiniad a chymorth presennol ar gyfer ysgolion ac asiantaethau perthnasol eraill sy'n gweithio'n uniongyrchol gyda phlant a phobl ifanc. Mae'n amlygu'r modd y mae ysgolion effeithiol yn datblygu a chynnal diwylliant diogelu cryf sy'n hyrwyddo parch a phwysigrwydd perthnasoedd iach a chadarnhaol. Mae'r adroddiad yn rhannu'r modd y mae arweinyddiaeth gref a dulliau rhagweithiol yn annog ac yn grymuso disgyblion i ymddiried yn eu hathrawon, herio eu cyfoedion, a rhoi gwybod am bob math o aflonyddu rhywiol. Hefyd, mae'r adroddiad hwn yn esbonio'r diffygion sy'n cael

effaith negyddol ar les disgyblion.

Mae’r adroddiad yn amlygu arfer effeithiol a diffygion a welwyd gan arolygwyr yn ystod ymweliadau ag ysgolion. Bydd yr adroddiad o bwysigrwydd penodol i ysgolion wrth iddynt baratoi ar gyfer cyflwyno Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles yn rhan o’r Cwricwlwm i Gymru. Mae hyn oherwydd y bydd addysg cydberthynas a rhywioldeb yn dod yn rhan orfodol o’r cwricwlwm ar gyfer yr holl ddisgyblion o 3 blwydd oed mewn ysgolion cynradd o fis Medi 2022 ac i Flynyddoedd 7 ac 8 mewn ysgolion uwchradd, naill ai o fis Medi 2022 neu fis Medi 2023 os yw ysgolion yn dymuno gohirio’i gyflwyno.

Mae’r adolygiad yn canolbwyntio ar ddisgyblion oedran uwchradd yn unig. Ymwelom ni â 35 o ysgolion i gyd, yr oedd 27 ohonynt yn ysgolion uwchradd a gynhelir, dwy yn ysgolion pob oed a gynhelir, a 6 yn ysgolion annibynnol. Daeth arolygwyr o Arolygiaeth Gofal Cymru (AGC) gyda ni i dair ysgol annibynnol gyda darpariaeth breswyl.

Ymwelom ag o leiaf un ysgol uwchradd ym mhob awdurdod lleol yng Nghymru. Pan oedd gan awdurdod lleol fwy na 9 ysgol uwchradd, ymwelom ni ag ail ysgol. Yn ychwanegol, dewisom ni nifer gymesur o ysgolion a enwir ar wefan Everyone’s Invited ble mae disgyblion neu gyn-ddisgyblion wedi rhannu tystiolaethau o brofiad personol o aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion. Roedd ein sampl yn cynnwys ysgolion cyfrwng Cymraeg ac ysgolion ffydd.

Mae’r adroddiad yn crynhoi canfyddiadau o weithgareddau grwpiau ffocws disgyblion. Cafodd arolygwyr drafodaethau uniongyrchol â dysgwyr oedran uwchradd mewn gweithdai rhyngweithiol. Yn y gweithdai, cymerodd disgyblion ran mewn trafodaethau agored a chwblhau llyfryn gwaith wedi’i gynllunio’n ofalus am eu profiadau a’u dealltwriaeth o aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion. Trwy gydol yr adroddiad hwn, rydym wedi defnyddio dyfyniadau uniongyrchol gan ddisgyblion, ac o ganlyniad, mae’r adroddiad yn cynnwys geiriau ac ymadroddion a allai beri gofid i ddarllenwyr.

Hefyd, mae’r adroddiad yn roi crynodeb a dadansoddiad o holiadur y gofynnwyd i ddisgyblion ei lenwi yn rhan o’r gweithgareddau grwpiau ffocws. Siaradodd arolygwyr â staff ysgol am y ddarpariaeth ar gyfer addysg bersonol a chymdeithasol (ABCh), yn cynnwys addysg cydberthynas a rhywioldeb. Hefyd, gofynnom ni i staff am natur a mynychter aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion a

sut mae ysgolion yn rheoli hyn.

Ymwelom ag ysgolion rhwng 27 Medi ac 8 Hydref 2021. Roedd hyn yn ystod cyfnod pan oedd niferoedd uchel iawn o achosion COVID-19 ymhlith plant ysgol a staff ysgol ledled Cymru. Roeddem wedi trefnu ymgysylltu â 1,600 o ddisgyblion trwy ein hymweliadau, ond oherwydd nifer uchel yr absenoldebau, gweithiom gyda thua 1,300 o ddisgyblion. Rydym yn hynod ddiolchgar i staff a disgyblion ysgol am eu cefnogaeth a'u cydweithrediad yn ystod cyfnod heriol iawn. Ymatebodd pob pennaeth yn gadarnhaol i'n cais i'w hysgol gymryd rhan yn y gwaith hwn gan eu bod i gyd yn cytuno bod delio ag aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion yn fater pwysig.

Ymgysylltom ni â sawl rhanddeiliad allanol perthnasol (gweler Atodiad 1). Cynhaliom ni hefyd gyfweliadau gyda swyddogion o leiarif o awdurdodau lleol ar draws Cymru. Hoffem gydnabod y gefnogaeth a gafwyd gan yr Athro EJ Renold, Prifysgol Caerdydd cyn ac wrth gyd-greu y llyfryn grwpiau ffocws. Rydym yn ddiolchgar i'r Athro am eu caniatâd i gyhoeddi'r llyfrynnau grwpiau ffocws tiwtoriaid a disgyblion at ddefnydd ysgolion. Rydym hefyd yn ddiolchgar i'r Athro Renold a chydweithwyr o Swyddfa'r Comisiynydd Plant a NSPCC Cymru am yr hyfforddiant wedi'i deilwra a ddarparwyd ganddynt i arolygwyr yn cynnal ymweliadau ag ysgolion.

Rydym wedi cyhoeddi dogfen Adnoddau Ategol ochr yn ochr â'r adroddiad hwn sy'n cynnwys manylion canllawiau Llywodraeth Cymru, canfyddiadau ymchwil ac adnoddau defnyddiol i ysgolion. Yn ogystal, mae'r ddogfen Adnoddau Ategol yn cynnwys canfyddiadau llawn y gweithgareddau grwpiau ffocws disgyblion, y dadansoddiad llawn o'r holiadur disgyblion a'r llyfrynnau grwpiau ffocws disgyblion a thiwtoriaid.

# Cefndir

## Cefndir

Mae pobl ifanc, Llywodraeth Cymru a llawer o sefydliadau wedi rhannu eu pryderon yn gyhoeddus am fynychter honedig aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion ymhlith plant a phobl ifanc yng Nghymru. Dywed disgyblion wrthym ni fod hyn yn digwydd wyneb yn wyneb yn ystod oriau ysgol, ond dywedant hefyd fod hyn yn digwydd mwy ar-lein ac ar ôl yr ysgol.

Mae aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion, yn cynnwys aflonyddu rhywiol ar-lein, yn broblem gymdeithasol sy'n gyffredin ym mywyd oedolion hefyd. Mae nifer yr oedolion, yn enwedig menywod sydd wedi profi rhyw fath o aflonyddu rhywiol mewn gofod cyhoeddus neu ar-lein yn eithriadol o uchel, yn enwedig ymhlith pobl 18-24 mlwydd oed. Canfu adroddiad diweddar yn dwyn y teitl 'Prevalence and reporting of sexual harassment in public places' gan Grŵp Seneddol Trawsbleidiol ar gyfer UN Women UK fod 71% o fenywod o bob oedran yn y Deyrnas Unedig wedi profi rhyw fath o aflonyddu rhywiol mewn gofod cyhoeddus. Dywedodd cynifer ag 86% o fenywod 18-24 mlwydd oed eu bod wedi profi aflonyddu rhywiol. Fodd bynnag, mae nifer y menywod a roddodd wybod i'r heddlu am y digwyddiad yn frawychus o isel. Dyma'r ddau brif reswm a ddyfynnwyd gan fenywod o bob oedran am beidio â rhoi gwybod i'r heddlu am ddigwyddiadau:

**Doeddwn i ddim yn meddwl bod y digwyddiad yn ddigon difrifol i roi gwybod i'r heddlu (55%)** a

**Doeddwn i ddim yn meddwl y byddai rhoi gwybod am y digwyddiad yn helpu (45%)**. (APPG for UN Women UK, 2021, t.6)

Fodd bynnag, cytunodd 44% o fenywod y byddent yn cael eu hannog i roi gwybod i'r heddlu am y digwyddiad pe bai hyn yn ei atal rhag digwydd eto.

Ers Mehefin 2021, mae'r mudiad gwrth-dreisio cymunedol '[Everyone's Invited]' (dim dyddiad) wedi gwahodd pobl sydd wedi goroesi treisio ac aflonyddu rhywiol i rannu eu storïau ar y wefan gyda'r nod o ddadorchuddio diwylliant treisiol drwy sgwrsio, addysg a chefnogaeth. Mae dros 15,000 o dystiolaethau dienw wedi cael eu cyflwyno a'u rhannu ar y wefan. Ar adeg y cynllunio ar gyfer y gwaith hwn,

roedd y wefan yn cynnwys tystiolaethau gan ddisgyblion neu gyn-ddisgyblion am aflonyddu rhywiol honedig rhwng cyfoedion mewn 84 o ddarparwyr addysg yng Nghymru. Mae'r ysgolion a enwyd yn cynnwys ysgolion uwchradd ac annibynnol prif ffrwd ac ychydig iawn o ysgolion cynradd. Mae'r wefan yn cynnwys tystiolaethau gan ddisgyblion mewn ychydig iawn o golegau addysg bellach yng Nghymru hefyd.

Mae cefnogaeth ar gyfer diwygio a newid agweddau tuag at aflonyddu a cham-drin rhywiol, yn enwedig tuag at fenywod, wedi cynyddu'n sylweddol dros y tair blynedd ddiwethaf trwy weithgareddau gan sefydliadau fel 'mudiad 'Me Too' (2021) (mudiad cymdeithasol yn erbyn cam-drin rhywiol ac aflonyddu rhywiol lle mae unigolion yn rhoi cyhoeddusrwydd i honiadau o droseddau rhywiol. Nod y mudiad yw grymuso dioddefwyr i siarad, a chael empathi a chydgefnogaeth gan bobl eraill). Fodd bynnag, mae ymchwil yn dangos nad yw menywod a dynion sy'n profi aflonyddu rhywiol yn bwrw ymlaen â'u cwynion trwy'r llysoedd mewn llawer o achosion.

Trwy ein gwaith gyda disgyblion yn ystod ymweliadau ag ysgolion, gwelwn fod problem debyg yn bodoli mewn ysgolion uwchradd[1]. Nid yw disgyblion yn dweud wrth eu hathrawon yn systematig am aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion. Mae hyn yn digwydd am nifer o resymau, sef:

- mae pobl ifanc yn teimlo bod aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion wedi cael ei normaleiddio a bron i'w ddisgwyl
- caiff eu hymddygiadau a'u hagweddau eu dylanwadu'n sylweddol gan yr hyn maent yn ei weld yn digwydd ar gyfryngau cymdeithasol
- mae plant a phobl ifanc yn troi yn fwy at y rhyngrwyd am gymorth ac arweiniad yn hytrach nag ymgynghori â rhieni neu oedolion eraill
- dywed disgyblion nad yw athrawon yn cymryd aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion yn ddigon difrifol

---

[1] Pan gyfeirir at ysgolion uwchradd, rydym yn cynnwys disgyblion oedran ysgolion uwchradd mewn ysgolion pob oed.

# Polisi a chanllawiau Llywodraeth Cymru

O fewn **Deddf Cwricwlwm ac Asesu (Cymru) 2021** (Senedd Cymru, 2021), bydd gan y Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles (MDaPh) yr un statws yn ôl y gyfraith ag sydd gan y 5 MDPh arall (Ieithoedd, Llythrennedd a Chyfathrebu, Mathemateg a Rhifedd, Gwyddoniaeth a Thechnoleg, y Dyniaethau, y Celfyddydau Mynegiannol). Mae'r Cwricwlwm i Gymru yn canolbwyntio ar 'Bedwar Diben' neu nodau'r cwricwlwm newydd. Un o'r pedwar diben hyn o dan adran 2(1) o'r Ddeddf yw 'galluogi disgyblion a phlant i ddatblygu i fod yn unigolion iach, hyderus sy'n barod i fyw bywyd cyflawn fel aelodau gwerthfawr o gymdeithas'. (Llywodraeth Cymru, 2020a). Bydd addysg cydberthynas a rhywioldeb yn elfen orfodol o'r Cwricwlwm i Gymru ar gyfer disgyblion o 3 oed ymlaen mewn ysgolion cynradd, yn ogystal ag ysgolion meithrin a lleoliadau meithirin sy'n cael eu cynnal o fis Medi 2022. Gall ysgolion uwchradd sydd yn barod i ddechrau Cwriclwm i Gymru i ddisgyblion Blwyddyn 7 wneud hynny o fis Medi 2022, fodd bynnag, nid fydd addysg cydberthynas a rhywioldeb yn orfodol hyd nes 2023 pan fydd yn berthnasol i Flwyddyn 7 a Blwyddyn 8 yn y lle cyntaf. Mae'r Cod Addysg Cydberthynas a Rhywioldeb arfaethedig yn datgan:

> Mae gan ysgolion a lleoliadau rôl bwysig i'w chwarae wrth greu amgylcheddau diogel ac grymusol sydd yn cefnogi hawliau dysgwyr i fwynhau perthnasoedd cyflawn, iach a diogel trwy gydol eu bywydau. Mae hyn yn greiddiol er mwyn adeiladu cymdeithas sydd yn trin eraill gyda dealltwriaeth ac empathi, beth bynnag eu hethnigrwydd; eu cefndir cymdeithasol economaidd; eu hanabledd; neu eu rhyw, eu rhywedd neu eu rhywioldeb.

Yn ychwanegol, mae Adran 64 y Ddeddf Cwricwlwm ac Asesu (Senedd Cymru, 2021) yn cynnwys dyletswyddau i bob aelod o staff ddatblygu gwybodaeth a dealltwriaeth o hawliau plant o dan Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP) ac UNCRPD (pobl ag anableddau).

Mae Llywodraeth Cymru wedi cyhoeddi sawl dogfen berthnasol â chanllawiau i gynorthwyo ysgolion i sefydlu diwylliant o ddiogelu, a hyrwyddo pwysigrwydd perthynas iach ac agweddau cadarnhaol tuag at amrywiaeth, yn cynnwys:

**Canllawiau i leoliadau addysg am gam-drin rhywiol, camfanteisio ac ymddygiad rhywiol niweidiol gan gyfoedion** (Llywodraeth Cymru 2020b)

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

(Llywodraeth Cymru 2020c)

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

**Hawliau, parch, cydraddoldeb: Canllawiau statudol ar gyfer cyrff llywodraethu ysgolion a gynhelir 2019** (Llywodraeth Cymru 2019a)

Rydym wedi cyhoeddi nifer o adroddiadau perthnasol ar y themâu hyn hefyd. Mae adrannau penodol Llywodraeth Cymru a sefydliadau cymorth arbenigol wedi creu adnoddau buddiol ar gyfer ysgolion hefyd. Mae rhestr gynhwysfawr o adroddiadau, dogfennau canllawiau ac adnoddau perthnasol wedi eu cynnwys yn y ddogfen Adnoddau Ategol, ynghyd â manylion bras am eu cynnwys. Mae'r rhain i gyd wedi eu cynnwys i helpu ysgolion i gynllunio a chyflenwi cymorth a darpariaeth ar gyfer hyrwyddo parch, perthnasoedd cadarnhaol ac amrywiaeth.

# Prif ganfyddiadau

## Disgyblion

1. Dywed tua hanner yr holl ddisgyblion fod ganddynt brofiad personol o aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion, a dywed tri chwarter o'r holl ddisgyblion eu bod wedi gweld disgyblion eraill yn profi hyn. Mae bron pob un o'r disgyblion yn deall sut gall aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion gael effaith negyddol ar iechyd emosiynol ac iechyd meddwl pobl ifanc.

2. Dywed mwyafrif o ddisgyblion benywaidd (61%) eu bod wedi cael profiad personol o aflonyddu rhwng cyfoedion ac mae llawer (82%) yn adrodd eu bod wedi gweld pobl eraill yn ei brofi. Mae hyn yn cymharu â chyfran is o ddisgyblion gwrywaidd (29% a 71% yn y drefn honno).

3. Mae aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion yn fwy cyffredin ar-lein a'r tu allan i'r ysgol nag ydyw yn yr ysgol. Mae gan bobl ifanc brofiad sylweddol o gael eu haflonyddu gan eu cyfoedion trwy ffôn symudol, y cyfryngau cymdeithasol a safleoedd gemau. Mae hyn yn cynnwys:

- bwlio ar-lein
- postio sylwadau creulon, yn enwedig am ymddangosiad
- anfon, rhannu a gofyn am ffotograffau noeth neu hanner noeth
- 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 ferched mewn gemau digidol

4. Y mathau mwyaf cyffredin o aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion yn ystod y diwrnod ysgol yw disgyblion yn heclo a gwneud sylwadau cas, gwneud sylwadau homoffobig (tuag at fechgyn yn bennaf), a sylwadau am ymddangosiad.

5. Yn gyffredinol, nid yw disgyblion yn dweud wrth athrawon pan maent yn profi aflonyddu rhywiol. Mae hyn oherwydd ei fod yn digwydd mor rheolaidd, ac maent aml yn aml naill ai ond yn dweud wrth ffrind neu'n ei

gadw iddyn nhw eu hunain. Maent yn teimlo bod hyn wedi dod yn ymddygiad wedi'i normaleiddio ac yn dweud nad yw athrawon yn ymwybodol o raddau'r broblem. Yn ychwanegol, dywed disgyblion fod athrawon yn aml yn wfftio digwyddiadau fel rhai pitw, neu'n annog disgyblion i'w hanwybyddu. Yn ôl bron i hanner y disgyblion a ddywedodd eu bod wedi profi aflonyddu rhywiol gan eu cyfoedion, cadwon nhw'r achos o aflonyddu rhywiol iddyn nhw eu hunain.

6. Mae gan ddisgyblion LHDTC+ brofiadau personol sylweddol o aflonyddu homoffobig geiriol, a dywed llawer ohonynt fod bwlio homoffobig yn digwydd trwy'r amser ac mai dyma'r math mwyaf cyffredin o aflonyddu yn eu hysgol.

7. Mae llawer o ddisgyblion yn profi effaith negyddol pwysau gan gyfoedion ynghylch disgwyliadau o'r ffordd y dylent edrych a chywilyddio a bwlio rhywun oherwydd ei gorff, os nad yw ei gorff yn cydymffurfio â delwedd benodol o harddwch neu ffitrwydd. Dywed disgyblion fod problemau penodol ynghylch hyd a ffit y sgert ysgol lle caiff merched eu bwlio gan ferched eraill os yw eu sgertiau'n rhy hir, ac fe gânt eu haflonyddu'n rhywiol gan fechgyn os yw'r sgertiau'n rhy fyr.

8. Mae lleiafrif y bechgyn yn siarad am ymwneud yn bersonol ag aflonyddu'n rhywiol ar eu cyfoedion, yn cynnwys rhoi pwysau ar ferched i anfon ffotograffau noeth. Er eu bod yn cydnabod ei fod yn anghywir, mae llawer o fechgyn yn dweud bod rhannu ffotograffau noeth o ferched ymhlith eu ffrindiau a brolio am nifer y ffotograffau noeth sydd ganddyn nhw yn rhywbeth cyffredin.

9. Dywed llawer o ddisgyblion ar draws yr ystod oedran gyfan nad ydynt wedi cael digon o addysg rhyw a chydberthynas. Dywed disgyblion hŷn mewn llawer o ysgolion nad ydynt wedi cael unrhyw addysg rhyw o gwbl, a'u bod yn awyddus iawn i gael mwy o gyngor ac arweiniad ynghyd â chyfleoedd i drafod rhyw a pherthnasoedd mewn awyrgylch diogel a chyfforddus. Mae llawer o ddisgyblion yn gwerthfawrogi gwersi addysg bersonol a chymdeithasol wedi eu cyflwyno'n dda, ond dywedant nad ydynt yn cael digon o gyfleoedd i drafod materion pwysig fel parch, perthnasoedd iach, ymddygiadau rhywiol niweidiol a hawliau LHDTC+. Dywed llawer ohonynt eu bod eisiau gweld mwy o amser yn cael ei roi i drafod 'materion bywyd go iawn' yn yr ysgol.

10. Mae disgyblion yn ganmoliaethus iawn am gyflwyniadau gan siaradwyr ac arbenigwyr allanol am addysg rhyw a pherthnasoedd iach. Maent yn gwerthfawrogi cael gwersi gan 'bobl go iawn sy'n siarad am broblemau

bywyd go iawn' ac eisiau gweld mwy o'r math hwn o ddysgu.

# Ysgolion

1. Yn yr ysgolion mwyaf effeithiol, mae arweinwyr yn hyrwyddo ethos cryf o barch ym mhob agwedd ar eu gwaith. Maent yn blaenoriaethu lles ac yn mabwysiadu ymagwedd ysgol gyfan ragweithiol tuag at hyrwyddo a dathlu amrywiaeth. Yn yr ysgolion hyn, mae arweinwyr yn cyflogi staff bugeiliol o safon uchel ac yn gosod disgwyliadau uchel. Mae polisïau, gweithdrefnau ac arweiniad ar gyfer staff a disgyblion yn cysylltu'n glir â nodau ac amcanion sy'n sicrhau bod lles wrth wraidd gwaith yr ysgol.

2. Mewn llawer o ysgolion, mae ymagwedd gref o fynd i'r afael â diogelu fel tîm. Caiff staff hyfforddiant rheolaidd a phriodol, maent yn deall eu cyfrifoldeb o ran diogelu plant ac yn cyflawni eu dyletswyddau diogelu yn dda. Fel arfer, mae arweinwyr yn ymateb yn briodol i gŵynion ffurfiol gan rieni neu ddisgyblion am aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion, ac yn cynnwys asiantaethau allanol priodol. Mae mwyafrif yr ysgolion yn gweithredu ymagwedd adferol at ymddygiad gwael, bwlio ac achosion hysbys o aflonyddu, ac yn defnyddio asiantaethau allanol yn dda i gefnogi eu gwaith. Mae hyn fel arfer yn cynnwys darparu cefnogaeth addas megis cwnsela i ddioddefwyr.

3. Ceir anghysondeb cyffredinol ymhlith staff ysgolion am eu dealltwriaeth o beth mae aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion yn ei olygu, yn cynnwys materion ehangach yn ymwneud â chydraddoldeb ac amrywiaeth a sut maen nhw'n effeithio ar ddisgyblion.

4. Hyd yn oed o fewn ysgolion, mae anghysondeb yn y ffordd y mae athrawon yn ymateb i achosion o aflonyddu rhywiol. Yn yr achosion gwaethaf, mae athrawon yn wfftio neu'n anwybyddu achosion o aflonyddu rhywiol geiriol gan ddisgyblion tuag at eu cyfoedion.

5. Yn y rhan fwyaf o ysgolion, nid yw arweinwyr, athrawon a staff cymorth yn ymwybodol o fynychter uchel aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion ymhlith pobl ifanc gan nad yw disgyblion yn dweud wrthynt amdano yn systematig. Ceir polareiddio llym rhwng yr hyn mae disgyblion yn ei ddweud sy'n digwydd a'r hyn mae staff yn ei wybod. Mae aflonyddu rhywiol yn broblem gymdeithasol nad yw'n unigryw i leoliadau addysg ac mae ysgolion yn aml yn delio gyda phroblemau sydd yn deillio o'r tu allan i'r ysgol. Yn gyffredinol, mae ysgolion yn ymateb yn briodol i aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion y

cânt wybod amdano, ond nid ydynt yn ddigon rhagweithiol yn eu hymagwedd i'w atal rhag digwydd. Drwyddi draw, nid yw ysgolion yn rhoi digon o gyfleoedd i ddisgyblion siarad am aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion yn agored.

6. Yn y rhan fwyaf o ysgolion, mae systemau a phrosesau addas i staff gofnodi pryderon a gweithredoedd. Yn gyffredinol, mae staff yn defnyddio systemau o'r fath yn rheolaidd, ac mae arweinwyr yn ymateb yn gyflym i wybodaeth newydd. At ei gilydd, mae ysgolion yn defnyddio systemau digidol a systemau ar-lein yn dda i gofnodi achosion o fwlio ac aflonyddu. Yn gyffredinol, mae cofnodion yn amlinellu natur y digwyddiad a naratif o'r modd y mae'r problemau hyn wedi datblygu ac yn cael eu datrys.

7. Er gwaethaf y ffaith fod ysgolion yn cofnodi digwyddiadau'n ymwneud ag ymddygiad a bwlio at ei gilydd, nid ydynt yn gwneud defnydd cynhyrchiol o'r data a'r wybodaeth sydd ar gael iddynt gategoreiddio a dadansoddi achosion o fwlio ac aflonyddu rhwng cyfoedion yn ddigon da. Mae hyn yn atal ysgolion rhag cael darlun cywir o raddau gwahanol fathau o fwlio ac aflonyddu, fel aflonyddu rhywiol. Mewn llawer o achosion, nid yw ysgolion yn cofnodi achosion o aflonyddu rhywiol yn systematig, ac yn aml, mae eu dosbarthiad o 'fwlio' yn rhy eang ac nid yw'n galluogi'r ysgol i gofnodi a gwerthuso achosion o fwlio homoffobig, rhywiaethol neu fwlio â chymhelliant hiliol.

8. Oherwydd y materion y manylir arnynt uchod, nid yw llawer o arweinwyr yn defnyddio gwybodaeth am dueddiadau yn ymddygiad disgyblion ac effaith camau dilynol i ddelio â nhw i werthuso effeithiolrwydd eu gwaith. Yn ychwanegol, mewn llawer o ysgolion, nid yw arweinwyr yn gwneud digon o ddefnydd o ganfyddiadau'r 'Adroddiad ar Iechyd a Lles Myfyrwyr' (Page *et al.,* 2021) bob dwy flynedd a lunnir gan y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN) i gynllunio darpariaeth.

9. Mewn tua hanner yr ysgolion, mae arweinwyr wedi cychwyn datblygu darpariaeth addas ar gyfer Maes Dysgu a Phrofiad (MDPh) 'Iechyd a Lles' (Llywodraeth Cymru 2020a) y Cwricwlwm i Gymru ar gyfer un grŵp blwyddyn, gan amlaf Blwyddyn 7 neu Flwyddyn 8. At ei gilydd, caiff testunau sy'n cwmpasu perthnasoedd iach ar gyfer y grwpiau blwyddyn hyn eu cynnwys yn ddigonol. Mewn ychydig o ysgolion, mae arweinwyr yn sicrhau bod darpariaeth briodol ar gyfer addysg bersonol a chymdeithasol (ABCh) ar draws yr ystod oedran gyfan, yn cynnwys ar gyfer disgyblion yn y chweched dosbarth. Mae'r ddarpariaeth hon yn gyfuniad o wersi ABCh dynodedig, gwasanaethau, gweithdai a rhywfaint o ymdriniaeth mewn gwersi pynciau eraill.

10. Mae gormod o amrywiad yn yr amser a neilltuir ar gyfer ABCh ar draws ysgolion yng Nghymru ac ni roddir digon o ystyriaeth i ba mor eang a manwl y dylid ymdrin â thestunau ABCh wrth i ddisgyblion symud ymlaen trwy'r ysgol. Yn y rhan fwyaf o ysgolion, yn bennaf o ganlyniad i bwysau'r cwricwlwm presennol, nid oes gwersi ABCh rheolaidd ar gyfer disgyblion yng nghyfnod allweddol 4 na disgyblion yn y chweched dosbarth. Mae'r pandemig a dysgu o bell wedi cael effaith anghymesur ar y ddarpariaeth ar gyfer ABCh a chafodd darpariaeth gan bartneriaid allanol ei hatal dros dro yn ystod y cyfnodau clo.

11. Mewn lleiafrif bach o ysgolion, mae arweinwyr yn mynd ati i gael barn disgyblion am faterion personol a chymdeithasol, yn cynnwys aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion, ac yn ymateb yn dda i broblemau wrth iddynt godi, neu pan fyddant yn cael eu rhannu gan ddisgyblion a staff. Mae enghreifftiau o arferion cryf yn cynnwys gosod blychau 'pryderon' mewn ardaloedd addas, 'Blwch Awgrymiadau am ABCh' mewn ystafelloedd dosbarth, mentoriaid sy'n ddisgyblion hŷn ar ddyletswydd yn ystod amser egwyl, a grŵp cyfeirio LHDTC+ sy'n darparu cyngor a chymorth i arweinwyr ysgol ar faterion amrywiaeth.

12. Mae pob ysgol yn gwerthfawrogi cefnogaeth a chydweithrediad asiantaethau allanol, megis swyddog heddlu'r ysgol a gweithwyr ieuenctid, i ychwanegu at eu darpariaeth ABCh. Fodd bynnag, dywed ysgolion fod y cymorth arbenigol allanol ar gyfer addysg rhyw yn gyfyngedig erbyn hyn. Caiff y diffyg darpariaeth hwn effaith negyddol ar les llawer o ddisgyblion.

13. Dywed pob ysgol fod angen mwy o hyfforddiant a chymorth arnynt i gyflwyno addysg cydberthynas a rhywioldeb. Mae hyn yn cynnwys dysgu proffesiynol ysgol gyfan ar sut i ymgysylltu'n rhagweithiol mewn sgyrsiau gyda disgyblion am faterion rhywedd ac aflonyddu rhywiol. Hefyd, mae angen iddynt gael hyfforddiant ar gyfer eu staff ysgol gyfan ar faterion LHDTC+, er enghraifft sut i gefnogi disgyblion sy'n trawsnewid neu ddisgyblion trawsryweddol, gan gynnwys drwy ddefnydd addas o iaith neu ragenwau personol y byddai'n well ganddynt i bobl eu defnyddio.

14. Mae staff ysgol yn mynegi'n gryf fod angen cydweithio â rhieni, a bod angen eu cydweithrediad wrth ddelio ag achosion o aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion. Yn aml, mae'r achosion hyn yn digwydd ar-lein gyda'r nos ac yn ystod penwythnosau, ond yn effeithio ar les ac ymddygiad disgyblion yn ystod y diwrnod ysgol. Mae'r cydweithio hwn yn cynnwys rhieni'n monitro defnydd plant o gyfryngau cymdeithasol a chyfleusterau sgwrsio yn rheolaidd.

# Awdurdodau lleol

1. O dan Ganllawiau Gwrthfwlio Statudol Llywodraeth Cymru (2019b), mae cyfrifoldeb ar awdurdodau lleol i fonitro'r data tymhorol ar fwlio a chydraddoldeb y mae ysgolion yn ei rannu â nhw, a rhoi cyngor i ysgolion ar dueddiadau lleol. Prin yw'r achosion o fwlio y mae ysgolion yn rhoi gwybod i awdurdodau lleol amdanynt, ac anaml y byddant yn adrodd ar aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion. Mae diffyg cysondeb yn y modd y mae awdurdodau lleol yn casglu, dadansoddi a defnyddio data ar fwlio ac aflonyddu, er enghraifft i gynllunio ymyrraeth neu hyfforddiant i staff.

# Argymhellion

**Dylai ysgolion uwchradd:**

A1 **Gydnabod bod aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion yn fynych iawn ym mywydau disgyblion ifanc a mabwysiadu ymagwedd ysgol gyfan ataliol a rhagweithiol i ddelio â'r mater**. Rhan bwysig o hyn yw ei bod yn cynnwys darparu sicrwydd i ddisgyblion y bydd staff ysgol yn cymryd pob achos o aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion o ddifrif ac yn gweithio mewn partneriaeth â rhieni ac asiantaethau allanol.

A2 **Darparu cyfleoedd dysgu digonol, cronnol a buddiol ar gyfer disgyblion ar draws yr ystod oedran gyfan am berthnasoedd iach, addysg rhyw a rhywioldeb.** Mae hyn yn cynnwys darparu amgylchedd diogel, cefnogol a galluogol ar gyfer trafodaethau agored a gonest.

A3 **Gwella'r ffordd maen nhw'n cofnodi, categoreiddio a dadansoddi achosion o aflonyddu a bwlio.** Dylai cofnodion gynnwys manylion am y math o achosion, a'u natur, yr effaith ar y dioddefwr a chamau gweithredu priodol i ymateb i gyflawnwyr a dioddefwyr, fel ei gilydd. Dylai arweinwyr sicrhau eu bod yn adolygu cofnodion yn rheolaidd, ac yn gwerthuso effaith eu gweithredoedd ar les disgyblion.

A4 **Sicrhau bod holl staff ysgolion yn cael cyfleoedd dysgu proffesiynol rheolaidd a phwrpasol ar faterion addysg bersonol a chymdeithasol, yn cynnwys perthnasoedd, rhywedd, amrywiaeth a thrawsnewid.** Mae hyn yn cynnwys darparu awyrgylch diogel, anogol a chefnogol ar gyfer trafodaethau agored ac onest.

**Dylai awdurdodau lleol:**

A5 **Weithio gydag ysgolion i gasglu, categoreiddio a dadansoddi'r holl ddata ar fwlio ac aflonyddu yn gywir ac yn gynhwysfawr.**

Yn ychwanegol, cynorthwyo ysgolion i ddadansoddi'r wybodaeth hon yn rheolaidd i nodi tueddiadau a rhoi trefniadau adferol ar waith.

A6 **Cynllunio ymyrraeth a chymorth addas ar faterion rhyw ar lefel ysgol ac awdurdod lleol a gwerthuso effaith hyn ar les disgyblion yn rheolaidd.**

A7 **Darparu dysgu proffesiynol angenrheidiol ar gyfer staff ysgol i'w galluogi i fabwysiadu ymagwedd ragweithiol tuag at aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion, yn cynnwys bwlio ac aflonyddu homoffobig, deuffobig a thrawsffobig.** Dylai hyn ddigwydd mewn cydweithrediad â'r consortia rhanbarthol lle y bo'n briodol.

**Dylai Llywodraeth Cymru:**

A8 **Weithio gydag awdurdodau addysg lleol er mwyn gwella'r ffordd y maent yn casglu gwybodaeth am fwlio ac aflonyddu gan ysgolion a sicrhau bod awdurdodau lleol yn adnabod ac yn ymateb i batrymau a thueddiadau mewn ymddygiad.** Mae hyn er mwyn cynllunio arweiniad, hyfforddiant a chefnogaeth addas i ysgolion.

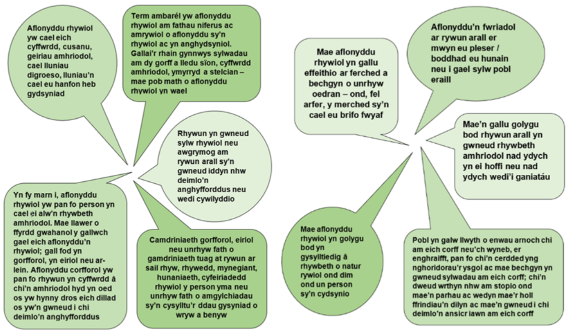
A9 **Sicrhau bod ysgolion yn cael diweddariadau rheolaidd a llawn gwybodaeth ar arferion gorau ac adnoddau addas sydd ar gael i'w cynorthwyo i gyflwyno addysg cydberthynas a rhywioldeb**

# Beth ddywedodd disgyblion wrthym ni – crynodeb o ganfyddiadau o weithgareddau grwpiau ffocws disgyblion a holiadur ar-lein disgyblion

## Dealltwriaeth a phrofiad disgyblion o aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion

Mae gan y rhan fwyaf o fechgyn a merched ddealltwriaeth glir o beth yw aflonyddu rhywiol. Mae'r mwyafrif ohonynt yn cyfeirio at gydsyniad wrth bennu p'un a yw ymddygiadau yn briodol ai peidio. Mae'r 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, mae gan ferched wybodaeth gynhwysfawr am y gwahanol fathau o aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion a'r effaith negyddol uniongyrchol ar ddioddefwyr. Mae bechgyn yn deall beth yw aflonyddu rhywiol hefyd, ond mae ganddynt ddealltwriaeth fwy cyfyng o'i effaith. Mae diffiniadau merched yn eang ac yn cynnwys teimlo eu bod yn cael eu gwrthrycholi, eu barnu a'u cyfyngu, yn ogystal â pheidio â chael eu parchu. Mae safbwyntiau bechgyn yn llai arlliwiedig na safbwyntiau'r merched, ac yn tueddu i ganolbwyntio ar yr agweddau amlycaf fel defnydd o iaith ac ymddygiadau sydd gyfwerth ag aflonyddu rhywiol.

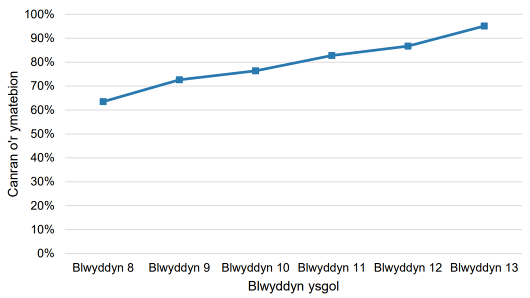
Yn gyffredinol, mae gwahaniaeth rhwng yr hyn mae disgyblion hŷn a disgyblion iau yn ei ddweud. Yn gyffredinol, mae disgyblion hŷn yn seilio eu hymatebion ar yr hyn y maent yn ei wybod ac wedi'i brofi dros gyfnod, tra bod disgyblion iau (y rhai ym Mlwyddyn 8) yn ysgrifennu ac yn siarad yn fwy cyffredinol am beth allai'r achos fod, yn eu barn nhw. Hefyd, yr hynaf yw'r disgyblion, y mwyaf eglur maen nhw'n mynegi pethau o ran aflonyddu rhywiol, ond i lawer o'r disgyblion iau (Blwyddyn 8 a mwyafrif Blwyddyn 9), mae'n 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 yn sgil y glasoed.




Wrth ymateb i'r holiadur i ddisgyblion, dywed 46% 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 ydynt yn nodi mai gwrywaidd neu fenywaidd yw eu hunaniaeth yn adrodd am gyfradd uwch o aflonyddu rhwng cyfoedion, ac roedd 64% wedi cael profiad personol ohono. Dywed llawer o ddisgyblion benywaidd (86%) eu bod wedi cael profiad personol o aflonyddu rhwng cyfoedion neu wedi gweld disgyblion eraill yn profi hyn. Mae hyn yn cymharu â chyfran is o ddisgyblion gwrywaidd (74%). Mae dwywaith gymaint o ferched (61%) yn adrodd eu bod wedi cael profiad personol o aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion na bechgyn (29%).

Mae profiad disgyblion o aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion yn cynyddu wrth iddynt fynd yn hŷn. Dywed cyfran fwy o ddisgyblion hŷn eu bod wedi gweld disgyblion eraill yn profi aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion (gweler Ffigur 1). Dywed bron pob un o ddisgyblion Blwyddyn 13 (95%) eu bod wedi gweld yr aflonyddu hwn, a dywed 72% eu bod wedi'i weld yn yr ysgol, 75% y tu allan i'r ysgol a 75% ar-lein. Dim ond 20% o ddisgyblion Blwyddyn 13 sy'n dweud nad ydynt wedi gweld na phrofi aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion ar-lein.

**Ffigur 1: Disgyblion sydd yn dweud eu bod wedi gweld eraill yn profi aflonyddu rhywiol, fesul blwyddyn ysgol**



# Aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion mewn ysgolion

Ar draws pob ysgol, yr achosion mwyaf cyffredin o aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion mewn ysgolion yw heclo, gwneud sylwadau homoffobig tuag at fechgyn yn bennaf, a sylwadau am y corff. Dywed y rhan fwyaf o ddisgyblion ar draws yr ystod oedran mai gan gyfoedion am ymddangosiad yw un o'r mathau mwyaf cyffredin o aflonyddu rhywiol maen nhw'n ei brofi. Mae'r math hwn o aflonyddu rhywiol yn digwydd ar-lein ac wyneb yn wyneb. Mae rhywioli neu wrthrycholi'r corff – i fechgyn a merched – a materion ynghylch ffitrwydd yn sbarduno heclo, galw enwau a chywilyddio rhywun yn gyhoeddus oherwydd ei gorff, yn cynnwys 'cywilyddio rhywun oherwydd rhagfarnau bod rhywun yn dew. am fod yn dew'.

Bron ym mhob achos, mae ymatebion merched yn canolbwyntio ar yr hyn maen nhw'n ei brofi eu hunain gyda sylwadau neu ddisgrifiadau cyfyngedig ar beth allai aflonyddu rhywiol ei olygu i'r bechgyn. Mae llawer o fechgyn yn credu bod galw enwau ar bobl neu anfon negeseuon anweddus o gwmpas dim ond er mwyn cael hwyl, ac yn digwydd oherwydd pwysau gan gyfoedion – **"mae pawb yn hoffi hwyl ac yn mwynhau gweld pobl eraill yn teimlo'n anghyfforddus"**.

Mae bron pob un o'r disgyblion yn rhoi sylwadau i ryw raddau ar alw enwau homoffobig mewn coridorau yn eu hysgolion, y mae disgyblion ac ychydig o athrawon yn nodi mai **"cellwair yn unig"** yw hyn. Mae bechgyn, yn arbennig, yn dweud mai bechgyn yw prif gyflawnwyr camdriniaeth homoffobig, ddeuffobig a thrawsffobig. Mae llawer o ddisgyblion LHDTC+ yn nodi bod bwlio homoffobig yn digwydd drwy'r amser ac mai dyma'r 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"**.

Mae llawer o ddisgyblion yn siarad am bwysau gan gyfoedion a disgwyliadau am y ffordd y dylent edrych, a'r ffaith eu bod yn cael eu cywilyddio am eu corff a'u bwlio os nad yw eu cyrff yn cydymffurfio â delwedd benodol o harddwch neu ffitrwydd. Yn gyffredinol, dywed 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.

Mae merched yn nodi gorbryderon sylweddol ynglŷn â bod yn rhy denau neu'n rhy dew, a sut mae pwysau gan gyfoedion a sylwadau gan ferched eraill am ddelwedd y corff yn gwneud iddyn nhw deimlo'n annigonol ac yn anneniadol. Mae galw enwau fel **"hwch"** neu **"ffati"** a sylwadau cas fel **"starfia dy hun"** neu **"cuddia dy olion stretshio"** yn gallu achosi i rai merched fynd ar ddiet i golli pwysau er mwyn iddynt edrych fel eu cyfoedion teneuach. Mae ychydig ohonynt yn disgrifio hyn fel ceisio edrych yn **"ddelach ac yn fwy rhywiol"**. Hefyd, mae merched yn siarad 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.

Mae disgyblion yn deall bod gweld eraill yn ddeniadol yn iach ac yn naturiol. Fodd bynnag, mae llawer o fechgyn yn teimlo bod merched dan bwysau i edrych yn dda iddyn nhw. Maen 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. Mae mwyafrif o'r bechgyn o'r farn fod eisiau cariad ar bob un o'r merched, ac felly maent yn barod i newid y ffordd maen nhw'n edrych i gyflawni hyn. Mae 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 chwilio am sylw rhywiol. Hefyd, maent yn credu bod hyn oherwydd bod merched eisiau sylw. Dywed lleiafrif ohonynt fod merched eisiau i'r bechgyn eu heclo neu eisiau cael eu cyffwrdd gan fechgyn. Wrth iddynt fynd yn hŷn, mae mynychter cynyddol o ran bechgyn yn beirniadu a graddio cyrff merched a gwneud cymariaethau rhyngddyn nhw ar sail siâp a maint y corff neu lefel ganfyddedig rhywioldeb. Hefyd, mae bechgyn yn cyfaddef iddynt syllu ar ferched ond nad ydynt yn dirnad bod hyn yn aflonyddu rhywiol ond yn hytrach yn **"ymddygiad normal gan fechgyn"**.

Mae disgyblion LHDTC+ wedi cael profiadau personol sylweddol o aflonyddu homoffobig geiriol oherwydd siâp eu corff neu'u hymddangosiad. Er enghraifft, mae merched lesbiaidd yn siarad am gael eu galw'n **"lesi dew"**, er nad ydyn nhw'n or-dew. Yn aml, caiff gweithredoedd neu ymddangosiad bechgyn eu galw allan gan gyfoedion â sylwadau fel **"mae hynny mor 'gay''** neu **"mae dy wallt di mor gay"**. Yn aml, bydd bechgyn heterorywiol yn tynnu coes cyfoedion cyfunrhywiol gan ddweud eu bod yn eu **"ffansio"** nhw ac eisiau **"bangio nhw"**.

Dywed ychydig o ferched 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. Maent yn siarad am y modd maen nhw'n **"casáu'r ffordd maen nhw'n edrych"** a pha mor siomedig ydyn nhw fod eu hysgolion ddim yn

caniatáu colur. Gallai hyn arwain at broblemau emosiynol sylweddol iddyn nhw, yn ogystal â'u gwneud yn agored i aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion. Er enghraifft, dywed lleiafrif o fechgyn fod disgyblion yn "**pigo ar"** ferched sy'n gwisgo colur ac yn galw enwau fel **"slag"** arnyn nhw.

# Gwisg ysgol a rhywioli merched

Mae bechgyn a merched yn llafar iawn am faterion ynghylch dewisiadau dillad, yn enwedig y sgert ysgol a rhywioli merched yn gyffredinol. Mae'r rhan fwyaf o ferched a mwyafrif y bechgyn yn trafod materion ynghylch hyd a ffit y sgert ysgol. Dywedant fod merched yn cael eu bwlio gan ferched eraill os yw eu sgertiau'n rhy hir, a'u haflonyddu'n rhywiol gan fechgyn os yw eu sgertiau'n rhy fyr.

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

Mae mwyafrif y merched wedi cael rhyw brofiad o rywun yn codi eu sgert 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"**. Dywed 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 **"i atal bechgyn rhag edrych"**. Dywed merched eraill eu bod yn gwisgo sgertiau tynn i'w gwneud yn anoddach i'r bechgyn eu codi i fyny. Yn gyffredinol, mae llawer o ferched yn mynegi dicter fod athrawon yn rhoi pryd o dafod iddynt am wisgo sgertiau tynn, ond dydyn nhw ddim yn dweud wrth y bechgyn i beidio â chorff-gyffwrdd (grope) a heclo. Dywed disgyblion iau ym Mlwyddyn 8 ac ychydig o ddisgyblion ym Mlwyddyn 9 fod bechgyn iau bob amser yn ceisio codi sgertiau merched i fyny wrth iddynt redeg, ond maent yn diystyru hyn fel bechgyn yn bod **"yn ddim ond niwsans"** a **"does dim byd rhywiol yn gysylltiedig â hyn"**. Dywed bechgyn iau eu bod yn meddwl bod codi sgertiau merched i fyny yn digwydd **"o ran hwyl"** yn bennaf. Mae bechgyn yn sôn am adegau 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.

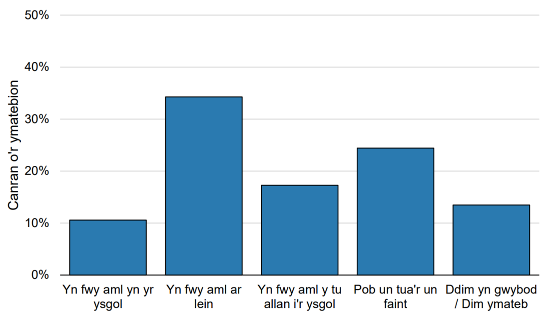
Mae llawer o ferched yn dweud bod cyfoedion yn rhoi pwysau sylweddol arnynt i rolio eu sgert ysgol i fyny i'w gwneud yn fyrrach, ac wedyn bydd hyn yn cael ei rywioli gan fechgyn a merched. Maent yn disgrifio sut maent yn teimlo'n bryderus os byddant yn dilyn y duedd, ond hefyd am orbryderon y byddant yn eu profi os na fyddant yn ei dilyn. Dywed 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 gan eu bod nhw'n meddwl mai dyma mae merched ei eisiau. Ychydig iawn o fechgyn sy'n dangos empathi tuag at ferched. Fodd bynnag, yn y chweched dosbarth, mae bechgyn yn trafod mater gwrthrycholi merched a'r modd y mae cymdeithas yn beio merched am eu dewis o ddillad. Maent yn cytuno bod hyn yn anghywir a bod angen mynd i'r afael ag ef. Dywedodd un disgybl:

**"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."**

# Aflonyddu rhywiol ar-lein

Dywed disgyblion fod aflonyddu rhwng cyfoedion yn digwydd mwy ar-lein nag yn yr ysgol. Maent yn siarad yn gynhwysfawr am ffonau symudol, cyfryngau cymdeithasol a safleoedd gemau a'r problemau sy'n gysylltiedig â nhw.

**Ffigur 2: Ymatebion i'r cwestiwn "Ble mae aflonyddu rhywiol rhwng disgyblion yn digwydd amlaf?"**




Dyma'r prif themâu sy'n gysylltiedig â gweithgarwch ar-lein fel y nodwyd gan y

disgyblion:

- pwysau gan gyfoedion i gael nifer fawr o 'ffrindiau' ar-lein, arwyddion 'hoffi' a sylwadau ar broffiliau
- bwlio ar-lein, postio sylwadau cas am gyfoedion, yn enwedig sylwadau am ymddangosiad
- gwrthrycholi ffotograffau rhywiol o ferched gan fechgyn
- gofyn am, anfon a rhannu ffotograffau noeth neu hanner noeth
- 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 a/neu pan mae merched yn chwarae gemau digidol

Er bod pobl ifanc yn gweld gwerth bod yn berchen ar ffôn symudol, maent yn deall sut gall y problemau yn gysylltiedig â nhw gael effaith negyddol ar iechyd meddwl. Ar sail eu sylwadau, mae'n glir fod pobl ifanc yn teimlo bod pwysau i bostio sylwadau poblogaidd yn rheolaidd ac i gael eu 'hoffi' ar gyfryngau cymdeithasol.

**"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 ddydd a nos."**

Mae bechgyn a merched fel ei gilydd yn siarad yn helaeth am bwysau gan gyfoedion ar-lein i fod yn boblogaidd ar gyfryngau cymdeithasol, a bod angen cael arwyddion 'hoffi' a 'dilynwyr'.

Caiff sylwadau cas gan gyfoedion eu gwneud yn amlach ar-lein nag yn yr ysgol. Mae merched, yn enwedig, yn cael sylwadau negyddol gan ferched eraill oherwydd eu bod wedi rhannu llun ohonyn nhw eu hunain ar eu tudalen proffil ar gyfryngau cymdeithasol. Maent yn teimlo dan bwysau i gydymffurfio â disgwyliadau penodol am siâp a golwg gan eu bod yn dirnad bod merched ifanc deniadol yn postio lluniau ohonyn nhw eu hunain yn rheolaidd, gan ddisgwyl i bobl eraill wneud sylwadau canmoliaethus amdanyn nhw a'r ffordd maen nhw'n edrych. Mae bechgyn yn cyfaddef eu bod wedi anfon a derbyn sylwadau a negeseuon testun di-chwaeth gan fechgyn eraill, yn aml yn gysylltiedig â chywilyddio rhywun am fod yn dew neu wneud hwyl o bostiadau bechgyn eraill.

Maent yn dirnad bod hyn yn **“normal”**.

Mewn ychydig o achosion, mae bwlio mwy targedig rhwng merched lle maent yn rhoi straeon ar led am weithgarwch rhywiol merched eraill, yn herio merched eraill 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 arnyn 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’.”**

Mae lleiafrif y merched 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.

O ran secstio, rhywioli cyfoedion ac anfon ffotograffau noeth, mae bron pob disgybl o Flwyddyn 10 ymlaen yn nodi materion cyffredin. Fodd bynnag, nid oedd llawer yn sylweddoli bod hyn yn weithred droseddol. Trwy anfon neu dderbyn llun noeth, gall blentyn gyflawni troseddau sy’n perthyn i greu a rhannu lluniau anweddus o blât o dan adran 1 o Ddeddf Amddiffyn Plant 1978 (sydd yn cynnwys delweddau o’r rhai o 16 a 17 oed trwy adran 45 o’r Ddeddf Troseddau Rhywiol 2003), adran 160 o Ddeddf Cyfiawnder Troseddol 1988 ac adran 62 o Ddeddf Crwneriaid a Chyfiawnder 2009. Gall secstio gan blant hefyd arwain at wneud neu annog plentyn i gymryd rhan mewn gweithgaredd rhywiol o dan adran 8 (plentyn dan 13) neu adran 10 (plentyn) o Ddeddf Troseddau Rhywiol 2003.

Mae’n amlwg fod 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 ymhlith disgyblion hŷn. Dywed y rhan fwyaf o ferched fod bechgyn yn gofyn am ffotograffau ohonynt yn noeth yn digwydd yn rheolaidd, ac maent yn sôn am y pwysau parhaus gan fechgyn i anfon ffotograffau. Er enghraifft, nododd un ferch, **“Mae’n digwydd bob dydd – mae’n gyffredin iawn. Mae bechgyn yn gofyn am luniau noeth neu barhau i sbamio’ch ffôn.”**

Mae’r rhan fwyaf o ferched yn ymwybodol o beryglon anfon ffotograffau trwy

neges destun a'r bygythiad y bydd unrhyw un yn eu rhannu ymhellach. Dywed pob merch sy'n siarad am ei phrofiad o secstio mai bechgyn yn unig sy'n gofyn am ffotograffau noeth, ond mae ambell un yn beio merched hefyd am gydymffurfio **"dim ond i blesio bechgyn a chael eu hoffi neu'u caru'n fwy"**.

Mae dros hanner y bechgyn yn siarad 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, mae bechgyn yn siarad am y pwysau gan fechgyn eraill i anfon ffotograffau noeth neu gynnwys rhywiol. Dywed llawer o fechgyn fod rhannu ffotograffau noeth o ferched ymhlith eu ffrindiau a brolio am nifer y ffotograffau noeth sydd ganddynt yn eu meddiant yn gyffredin. Er eu bod yn cyfaddef iddynt wneud hyn, mae mwyafrif y bechgyn yn cydnabod bod hyn yn anghywir ac yn amharchus.

Dywed lleiafrif o fechgyn hŷn fod pornograffi yn cael ei rannu o gwmpas am fod **"bechgyn eisiau gwneud argraff ar eu ffrindiau"**. Gan amlaf, nid yw'r cynnwys yn lluniau o rywun maent yn ei (h)adnabod. Pan ofynnwyd iddynt a ydyn nhw'n meddwl bod hyn yn dderbyniol – dywed 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 LHDTC+ yn unig sy'n dweud bod ganddynt brofiad personol o secstio, gan ddatgan bod gan aelodau o'r gymuned LHDTC+ fwy o barch at ei gilydd na phobl ifanc eraill. Rhannodd un....

**"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."**

Mae llawer o fechgyn yn nodi bod rhagbaratoi (grooming) 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', a dywedant fod hyn yn digwydd yn rheolaidd. Mae lleiafrif y bechgyn yn nodi bod pobl ar hap yn aml yn ymddangos ar-lein a'i bod **"yn rhy hawdd cyfathrebu â phobl dydych chi ddim yn eu hadnabod trwy gemau ar-lein."** Mae 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.

Mae disgyblion yn siarad yn wybodus am **'**swyno trwy dwyll**'** lle mae disgyblion yn

creu cyfrifon ffug i anfon delweddau digymell a phoenydio disgyblion eraill. Maent yn datgan bod swyno trwy dwyll yn broblem gyffredin ac fel arfer yn cynnwys dynion hŷn yn targedu merched ifanc. Dywed nifer sylweddol o ferched eu bod wedi cael eu targedu, fel arfer trwy dderbyn lluniau a negeseuon testun amhriodol gan ddieithriaid ac nid gan gyfoedion ar ap poblogaidd ar y cyfryngau cymdeithasol.

Mae mwyafrif y bobl ifanc yn gwybod sut i adnabod cyfrifon ffug ac yn teimlo eu bod yn gallu eu rhwystro. Mae'r 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. Mae merched hŷn yn siarad am dderbyn negeseuon gan ddynion a bechgyn nad ydynt yn eu hadnabod ar safle cyfryngau cymdeithasol sy'n boblogaidd er mwyn rhannu lluniau yn gofyn iddynt anfon delweddau ohonyn nhw eu hunain, **"yn begian am luniau noeth"**.

Dywed y rhan fwyaf o fechgyn eu bod wedi chwarae gemau maen nhw'n rhy ifanc i'w chwarae yn gyfreithlon. Dywed bechgyn hŷn eu bod yn chwarae'r gemau hyn yn rheolaidd ac yn eu mwynhau tra bod y bechgyn iau yn dweud eu bod yn cael eu rhoi dan bwysau i regi a **"siarad yn fudr"** wrth chwarae'r gemau hyn. Mae gan fechgyn yn y chweched dosbarth ymwybyddiaeth resymol o lefel natur wenwynig yr iaith a ddefnyddir mewn fforymau gemau, yn cynnwys y defnydd wedi'i normaleiddio o dermau fel **"slwten"** a **"hwren"** wrth gyfeirio at fenywod. Mae merched sy'n siarad am hyn yn nodi problem yn ymwneud â gemau amhriodol yn bennaf sy'n aml yn cywilyddio menywod. Mae merched yn siarad am bortreadu menywod yn rhywiaethol mewn gemau sy'n boblogaidd gyda bechgyn, ble caiff merched eu trin mewn modd bychanol a rhywioledig. Mae ychydig o fechgyn yn efelychu'r dôn hon yn y ffordd y maent yn siarad â merched yn ystod gemau ar-lein,

**"Mae bechgyn yn trin menywod yn wahanol gan fod gemau'n portreadu menywod fel pe baen nhw'n israddol i ddynion."**

# Pam nad yw disgyblion yn dweud wrth eu hathrawon am aflonyddu rhywiol a ble maen nhw'n mynd am gymorth

Mewn trafodaethau gyda phobl ifanc yn y grwpiau ffocws a thrwy'r holiadur ar-

lein, mae'n amlwg nad yw disgyblion yn dweud popeth wrth eu hathrawon am eu profiadau o aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion. Mewn llawer o achosion, mae hyn oherwydd eu bod yn meddwl bod yr ymddygiad hwn yn normal ac nad yw'n werth cwyno amdano. Hefyd, nid ydynt yn dymuno tynnu sylw atyn nhw eu hunain. Yn ychwanegol, mae disgyblion yn meddwl bod cwynion am aflonyddu rhywiol yn aml yn cael eu hanwybyddu neu nid yw ysgolion yn delio â nhw'n ddigon da. Maent yn teimlo bod aflonyddu rhywiol geiriol yn cael ei ystyried yn **"gellwair"** yn rhy aml gan gyfoedion ac oedolion, fel ei gilydd. Dywed llawer o ferched eu bod wedi cael profiadau negyddol wrth gwyno i athrawon ar lafar am agweddau neu ymddygiad bechgyn. Maent yn rhoi enghreifftiau o ymatebion diystyriol athrawon i'w cwynion, fel **"peidiwch â chymryd sylw ohono"**, neu **"maen nhw jest yn bod yn wirion"** a'r ymateb amlaf yw **"dyna natur bechgyn"**.

Mae lleiafrif y disgyblion yn nodi y trafodir aflonyddu rhywiol weithiau mewn gwasanaethau neu wersi, a'u bod yn cael rhywfaint o arweiniad amdano. Fodd bynnag, mae disgyblion hefyd yn nodi bod cwynion yn aml yn cael eu 'hanwybyddu' gan staff ysgol neu nid ymdrinnir â nhw'n briodol. Dywedant fod diffyg dealltwriaeth ynglŷn â beth yw aflonyddu rhywiol a sut y dylai disgyblion wneud cwynion. Mae'n glir o ymatebion disgyblion fod llawer ohonynt yn teimlo bod ysgolion yn tanamcangyfrif mynychter aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion ym mywydau pobl ifanc. Dywed disgyblion nad yw athrawon yn deall graddau'r broblem, yn enwedig beth sy'n digwydd ar-lein. **"Mae'n digwydd yn fwy nag yr ydych yn meddwl"**.

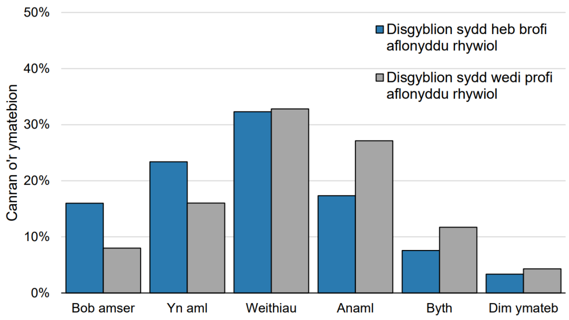
Mae'r rhan fwyaf o ddisgyblion LHDTC+ yn teimlo mai ychydig o athrawon yn unig fyddai'n gwneud unrhyw beth pe baent yn clywed disgyblion yn defnyddio iaith sarhaus homoffobig yn eu herbyn. Mae canran uchel o ddisgyblion anneuaidd yn teimlo bod cwynion yn cael eu hanwybyddu neu nid ymdrinnir â nhw. Mae'r rhai nad oeddent yn dymuno datgelu eu rhywedd yn teimlo'n gyffredinol fod problemau aflonyddu rhywiol yn cael eu hanwybyddu neu nid ymdrinnir â nhw'n dda, ond maent hefyd yn cydnabod bod rhywfaint o arweiniad iddynt ar beth i'w wneud amdano.

At ei gilydd, mae llawer o ddisgyblion LHDTC+ yn datgan mewn trafodaethau grŵp ac yn yr holiadur eu bod yn flin neu'n siomedig nad yw eu hathrawon yn ymateb pan fyddant yn clywed enwau homoffobig yn cael eu defnyddio. Mae llawer o ddisgyblion LHDTC+ yn teimlo nad yw 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.

Yn ôl disgyblion, dim ond ychydig o ysgolion uwchradd sy’n delio’n dda ag achosion o agweddau negyddol neu rywiaethol pan fyddant yn dod yn ymwybodol ohonynt.

Mae disgyblion sydd wedi profi aflonyddu yn llai tebygol o gredu bod cwynion yn cael eu cymryd o ddifrif. (Ffigur 3) Y rhai na ddewison nhw ryw neu nad oeddent yn nodi mai gwryw neu fenyw oedd eu hunaniaeth sydd fwyaf tebygol o gredu bod cwynion byth yn cael eu cymryd o ddifrif, neu’n anaml. At ei gilydd, mae merched yn llai tebygol o gredu bod cwynion yn cael eu cymryd o ddifrif na bechgyn. Gall hyn fod oherwydd eu bod yn profi aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion yn amlach.

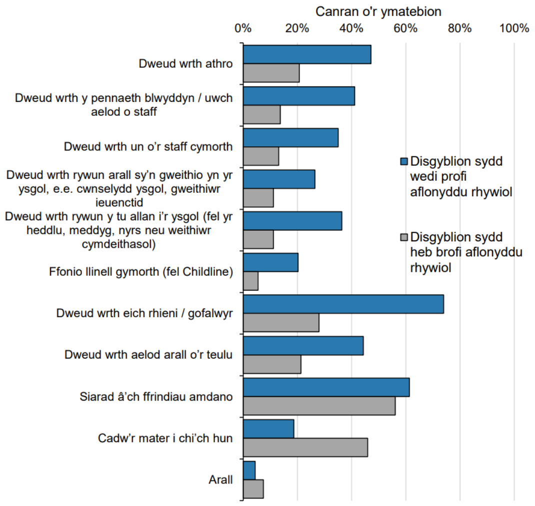
**Ffigur 3: Ymatebion i'r cwestiwn “Yn eich barn chi, a yw pobl yn eich ysgol yn cymryd cwynion am aflonyddu rhywiol o ddifrif, ac yn ymateb yn briodol?”**




Yn yr holiadur, dywed 46% o ddisgyblion a ddywedodd eu bod wedi profi aflonyddu rhywiol gan eu cyfoedion eu bod wedi cadw’r profiad iddyn nhw eu hunain. Mae merched yn fwy tebygol o gadw achos o aflonyddu rhywiol iddyn nhw eu hunain na bechgyn, a hefyd yn llai tebygol o ddweud wrth rywun ag awdurdod. Fodd bynnag, mae merched yn llawer mwy tebygol o ddweud wrth eu ffrindiau na bechgyn (68% o gymharu â 36%). Dim ond 22% o’r holl ddisgyblion a ddywedodd eu bod wedi dweud wrth athro, a dywedodd 30% wrth eu rhieni neu ofalwyr. At ei gilydd, roedd mwyafrif y disgyblion a oedd wedi cael eu haflonyddu’n rhywiol wedi siarad â’u ffrindiau amdano.

Wrth lenwi’r holiadur, 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 baent yn ei brofi. Mae disgyblion nad ydynt wedi profi aflonyddu rhywiol yn credu y byddent yn ei wrthwynebu pe baent yn wynebu’r broblem neu’n dweud wrth oedolyn cyfrifol. Mae’r canlyniadau hyn yn wahanol iawn i’r rhai sydd wedi profi aflonyddu fel a nodir isod.

**Ffigur 4: Ymatebion i'r cwestiwn "Sut y gwnaethoch / y byddech chi yn delio â hyn?"**




Mewn trafodaethau grwpiau ffocws am ffynonellau cymorth ar gyfer aflonyddu rhywiol ar-lein, secstio ac anfon neu dderbyn ffotograffau noeth, mae disgyblion yn nodweddiadol yn dweud eu bod yn estyn allan i'w ffrindiau gan eu bod yn gyffredinol yn teimlo'n fwy cyfforddus yn dweud wrth ffrind amdano na dweud wrth oedolyn cyfrifol neu aelod o'r teulu. Mae ychydig ohonynt yn nodi eu bod yn rhy ofnus i ddweud wrth unrhyw un o gwbl.

Mae ychydig ohonynt yn nodi eu bod wedi cael gweithgareddau dan arweiniad athro i amlygu peryglon secstio ac wedi cael eu hannog i roi gwybod am unrhyw achosion i'w pennaeth blwyddyn. Er bod llawer o ddisgyblion yn deall bod angen adrodd am unrhyw weithgarwch aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion ar gyfryngau cymdeithasol, nid ydynt yn nodweddiadol yn datgan y byddent yn dweud wrth eu hathrawon.

O ran cymorth mwy cyffredinol ar gyfer unrhyw brofiad o aflonyddu, dywed mwy o fechgyn y byddent yn dweud wrth athro na merched. Ychydig iawn o ddisgyblion yn unig – llai na 10 y cant – sy'n sôn am wasanaethau cymorth allanol fel Childline, NSPCC a'r heddlu. Dim ond ychydig iawn o ddisgyblion sy'n mynychu ysgolion ffydd sy'n dweud y byddent yn troi at eu heglwys neu ffigur crefyddol am gymorth. Dywed lleiafrif o ddisgyblion mewn ysgolion preswyl annibynnol y byddent yn siarad â'u rhiant yn y llety.

Mae ychydig o ddisgyblion, merched yn bennaf, yn dweud eu bod yn cadw

gofidiau a theimladau iddyn nhw eu hunain; mae ychydig o'r rhain yn dweud y byddent yn 'siarad â nhw eu hunain' gan ddefnyddio platfform sy'n cael ei ddefnyddio'n aml ar y cyfryngau cymdeithasol. Mae llawer o ddisgyblion LHDTC+ hefyd yn nodi y byddent yn siarad â nhw eu hunain os ydynt yn pryderu ynghylch siarad am eu teimladau am ryw, rhywedd a rhywioldeb gyda phobl eraill.

# Barn pobl ifanc am addysg bersonol a chymdeithasol, a'u profiad ohoni

Mae llawer o ddisgyblion yn gwerthfawrogi gwersi addysg bersonol a chymdeithasol ond yn dweud nad ydynt yn cael digon o gyfleoedd i drafod materion y maent yn eu hystyried yn bwysig yn y gwersi hyn. Maent yn teimlo bod rhywfaint o'r cynnwys, fel gwersi ar gamddefnyddio sylweddau, yn ddefnyddiol a phwysig. Fodd bynnag, mae'r rhan fwyaf ohonynt yn credu bod angen i ysgolion dreulio mwy o amser yn addysgu disgyblion ynglŷn â pharch, perthnasoedd iach, ymddygiadau rhywiol niweidiol a hawliau LHDTC+. Dywed llawer ohonynt eu bod eisiau gweld mwy o amser yn cael ei roi i drafod **"materion bywyd go iawn"** yn yr ysgol a bod gwasanaeth achlysurol am aflonyddu rhywiol neu destun arall **"ddim yn ddigon fel arfer"**. Hefyd, dywedant eu bod eisiau i **"athrawon sydd â diddordeb yn y pwnc ei addysgu"**.

Dywed llawer o ddisgyblion ar draws yr ystod oedran gyfan nad ydynt wedi cael digon o addysg rhyw yn ystod eu cyfnod yn yr ysgol. Mae disgyblion chweched dosbarth, yn arbennig, yn awyddus iawn i gael mwy o addysg rhyw, gyda llawer yn dweud nad ydynt wedi cael unrhyw addysg rhyw o gwbl. Mewn mwyafrif mawr o ysgolion, dywed disgyblion hŷn eu bod yn mwynhau gweithgareddau ABCh pan maent yn digwydd ond yr hoffent gael mwy o gyfleoedd i drafod perthnasoedd iach, positifrwydd y corff sut i gadw perthynas rhamantus.

**"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."**

Mae pobl ifanc yn benodol yn mwynhau sesiynau a gynhelir gan siaradwyr allanol sy'n rhoi cyflwyniadau ac yn cynnal gweithdai. Mae bron pob disgybl yn gweld pwysigrwydd clywed **"storïau bywyd go iawn gan bobl go iawn"** ac yn cytuno bod y gwersi a'r gwasanaethau gan swyddog heddlu'r ysgol yn hynod fuddiol. Mae mwyafrif y disgyblion yn galw i gof wasanaethau hynod fuddiol a gyflwynwyd gan swyddog heddlu'r ysgol ar secstio ac anfon neu rannu delweddau noeth neu amhriodol. Mae ychydig o ddisgyblion hŷn yn siarad am fideo maen nhw wedi'i weld ar ryw cydsyniol, o'r enw 'the tea video ', ond yn teimlo bod **"un gwasanaeth yn unig ar hyn ddim yn ddigon"**. Dywed disgyblion eraill eu bod wedi cael **"gwasanaethau da"** ar fudiad Pride a hawliau LHDTC+ ond nad oes cyfle fel arfer i gael trafodaeth bellach am y materion hyn mewn gwersi yn ddiweddarach.

Mewn ysgolion lle mae'r ddarpariaeth ar gyfer ABCh yn gryf, mae disgyblion yn canmol cyfleoedd gwerthfawr i drafod perthnasoedd iach, yn cynnwys sut i gyfathrebu'n briodol ac yn barchus â chyfoedion, a siarad am gydsynio. Hefyd, mae disgyblion yn dweud eu bod weithiau'n cael trafodaethau defnyddiol am berthnasoedd mewn gwersi addysg grefyddol, yn enwedig agweddau tuag at fenywod a merched mewn gwahanol ddiwylliannau a ffydd.

# Beth mae disgyblion eisiau i'w hysgolion ei 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 ddioddefwyr 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 wrthych 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"

Gofynnom ni i ddisgyblion beth yn fwy maen nhw'n meddwl y gall ysgolion ei wneud i ddelio ag aflonyddu rhywiol. Mae llawer ohonynt yn credu y dylai ysgolion addysgu disgyblion am aflonyddu rhywiol yn fwy rheolaidd, yn enwedig mewn gwersi fel Bagloriaeth Cymru ac ABCh. Hefyd, maent yn dweud y byddai trefnu mwy o wasanaethau a chael ymwelwyr allanol yn yr ysgol yn helpu addysgu disgyblion amdano. Dywed mwy o fechgyn na merched eu bod yn credu bod ysgolion yn gwneud digon yn barod. 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 y ffaith fod angen i ysgolion greu amgylchedd mwy diogel a mwy cyfforddus ble gall disgyblion siarad ag athrawon neu aelodau staff eraill am eu profiadau. Mae ychydig ohonynt yn awgrymu y dylid gwahanu bechgyn a merched yn ystod y sgyrsiau fel eu bod yn teimlo'n fwy cyfforddus yn trafod y materion. Hefyd, mae llawer o ddisgyblion anneuaidd yn credu y dylid creu amgylchedd mwy diogel ar gyfer trafodaethau.

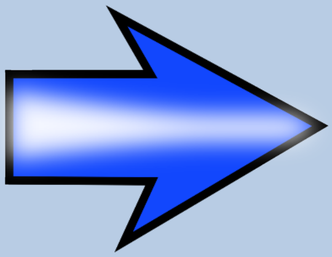
Mae mwyafrif y disgyblion yn cyfeirio at yr angen i newid agweddau staff, gyda llawer o ddisgyblion yn credu y dylai staff gymryd materion yn fwy difrifol ac y dylid rhoi cosbau llymach ar waith ar gyfer achosion o aflonyddu. Hefyd, mae ychydig o ddisgyblion yn credu bod angen ymwybyddiaeth a dealltwriaeth gynyddol, naill ai trwy staff yn talu mwy o sylw pan fydd aflonyddu rhywiol yn digwydd, neu drwy godi ymwybyddiaeth a dealltwriaeth staff am aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion.

Mae disgyblion anneuaidd a disgyblion yr oedd yn well ganddynt beidio â diffinio eu rhyw neu eu rhywedd yn cyfeirio'n benodol at gynyddu ymwybyddiaeth staff am faterion trawsryweddol. Mae llawer ohonynt eisiau i ysgolion fynd i'r afael ag effaith niweidiol galw enwau homoffobig gan ei fod yn effeithio ar iechyd meddwl ac emosiynol disgyblion.

# Beth mae disgyblion eisiau i'w hysgolion ei wneud

Yn y gweithgaredd grŵp ffocws terfynol, gofynnwyd i ddisgyblion ystyried tri pheth, sef:

1. beth hoffen nhw i'w hysgol **roi'r gorau** i'w wneud
2. beth hoffen nhw i'w hysgol **ddechrau** ei wneud, a
3. beth hoffen nhw i'w hysgol **barhau** i'w wneud.

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

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. Mae hyn yn cynnwys sylwadau am atal ysgolion rhag derbyn traddodiadau cynhenid o fechgyn yn gwneud hwyl ar ei gilydd, cael agweddau rhywiaethol a gwneud cyfeiriadau rhywiol am ferched. Dywed lleiafrif y bechgyn eu bod eisiau i ysgolion roi’r gorau i feddwl mai merched yn unig sy’n dioddef aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion. Mae 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 ailadrodd gwersi ar gamddefnyddio cyffuriau ac alcohol.

Mae apêl gyffredin a chlir gan ddisgyblion i ysgolion **ddechrau** darparu gwersi addysg rhyw. Mae llawer ohonynt yn mynegi eu hawydd i gael mwy o wersi ABCh yn gyffredinol, a chael gwersi ar ymddygiadau rhywiol niweidiol a’u heffaith ar

iechyd meddwl disgyblion. Mae lleiafrif ohonynt yn sôn y dylid cael grwpiau ffocws disgyblion rheolaidd ble gellid **"annog disgyblion i fynegi eu hunain yn agored"**. Mae'r rhan fwyaf o ddisgyblion o Flwyddyn 10 ymlaen yn mynegi bod angen i ysgolion ddarparu ymdriniaeth well â materion LHDTC+ ac am fwy o gymorth ar gyfer y grŵp penodol hwn o bobl.

Mae disgyblion yn unfrydol yn eu barn y dylai ysgolion **barhau** â gwersi a gwasanaethau gan swyddog heddlu'r ysgol. Mae'n amlwg fod pob disgybl ar draws pob ardal o Gymru yn gwerthfawrogi'r ddarpariaeth hon yn fawr. Mae 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"**. Mae llawer o ddisgyblion yn rhoi 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. Dywed lleiafrif y disgyblion eu bod eisiau i'w hysgolion barhau i siarad am barch, a'i hyrwyddo. Y disgyblion hyn yw'r rhai sy'n mynychu ysgolion ag iddynt ethos cryf o barch ac amrywiaeth.

# Darpariaeth ac arweinyddiaeth, yn cynnwys enghreifftiau o arfer gref ac effeithiol

## Diwylliant diogelu mewn ysgolion uwchradd

Mewn llawer o ysgolion, mae arweinwyr a staff bugeiliol yn hyrwyddo a chynnal diwylliant cryf o ddiogelu a lles. Yn yr ysgolion hyn, mae staff yn teimlo eu bod yn cael cymorth da ac yn hyderus bod y systemau sydd ar waith yn helpu diogelu pob aelod o gymuned yr ysgol. Yn y mwyafrif o achosion, mae datganiad cenhadaeth yr ysgol yn pwysleisio'n gryf bwysigrwydd canolog gwerthoedd fel parch a charedigrwydd. Mae polisïau, gweithdrefnau a chanllawiau ar gyfer staff a disgyblion yn cysylltu'n glir â nodau ac amcanion sy'n sicrhau bod lles wrth wraidd gwaith yr ysgol. Bron ym mhob ysgol, caiff staff hyfforddiant diogelu rheolaidd, ac mae gweithdrefnau recriwtio diogel yn gadarn.

At ei gilydd, mae diwylliant o barch yn nodwedd gyffredin mewn ysgolion ag iddynt gymeriad crefyddol hefyd. Mewn un ysgol ffydd, mae ffocws cryf iawn ar urddas a pharch personol disgyblion at ei gilydd, sydd bob amser yn cael ei ategu gan gatecismau Catholig. Mewn cyfarfodydd gydag arolygwyr mewn un ysgol ffydd annibynnol, dangosodd bron pob un o'r staff eu bod yn rhannu gwerthoedd yr ysgol i fod yn gymuned Gristnogol ofalgar a pharchus sy'n disgrifio'i hun fel teulu. Mewn ychydig iawn o achosion, nid yw ysgolion ffydd yn rhoi ymateb cytbwys pan fydd disgyblion yn trafod eu rhywioldeb. Er enghraifft, nid ydynt yn rhoi cymorth a dealltwriaeth briodol i ddisgyblion LHDTC+ pan fyddant yn cwestiynu neu'n datgan eu rhywioldeb.

Mae gan bob ysgol bolisi diogelu ar waith, a bron ym mhob achos, mae ysgolion yn cyflawni'r gofyniad statudol i gwblhau adolygiad a diweddariad blynyddol o'r polisi. At ei gilydd, mae polisïau'n briodol ac mae canllawiau clir a chynhwysfawr i staff ysgolion ar sut i adnabod achosion o gam-drin, bwlio ac aflonyddu, ac ymateb iddynt. Yn y polisïau diogelu gorau, cyfeirir at ystod eang o fathau o fwlio ac aflonyddu, yn cynnwys manylion sylweddol am aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion. Cyfeirir at y naw nodwedd warchodedig (gweler yr Eirfa) ac ymrwymiad clir i gefnogi cydraddoldeb ac amrywiaeth. Yn y polisïau diogelu hyn, ceir adran werthfawr hefyd ar y modd y dylai'r ysgol a'i staff weithio mewn modd

rhagweithiol i sicrhau bod eu holl ddisgyblion yn ddiogel rhag niwed. Mewn ychydig iawn o ysgolion, mae'r polisi diogelu yn annigonol ac yn anaddas at ei ddiben.

Mewn llawer o ysgolion, ceir ymagwedd gref tîm at ddiogelu. Mae arweinwyr yn blaenoriaethu lles ac yn sicrhau bod digon o staff bugeiliol a staff cymorth yn cael eu cyflogi i gyflawni eu dyletswyddau diogelu. Maent yn darparu arweiniad a hyfforddiant addas i sicrhau bod staff ar bob lefel yn deall eu cyfrifoldebau i ddiogelu plant.

Ym mhob achos a rannwyd ag arolygwyr, roedd ysgolion wedi delio'n dda gyda mater diogelu, sy'n cynnwys gwneud cyfeiriadau priodol at asiantaethau allanol perthnasol fel gwasanaethau plant neu'r heddlu. Roedd tystiolaeth gref hefyd o ysgolion yn darparu ymyriadau addas i helpu cyflawnwyr i sylweddoli difrifoldeb eu gweithredoedd a rhoi cymorth buddiol i ddioddefwyr.

**Ymagwedd strategol tîm at ddiogelu**

Yn nhymor yr haf, 2021, gwnaeth un uwch dîm arweinyddiaeth benderfyniad strategol i ymateb i'r materion a godwyd trwy wefan Everyone's Invited. Arweiniodd hyn at benodi 'Arweinydd Lles Corfforaethol' nad yw'n addysgu, a phum 'Hyrwyddwr ABCh'. Gyda'i gilydd, maent wedi creu polisi newydd ar gydberthynas a rhywioldeb ac wedi cynllunio cyfres o ddigwyddiadau hyfforddiant ysgol gyfan trwy gydol y flwyddyn academaidd 2021-2022.

Bron ym mhob un o'r ysgolion yr ymwelwyd â nhw, mae staff yn gwybod beth i'w wneud os oes ganddynt unrhyw bryder am ddisgybl, ac yn siarad yn hyderus am eu gallu i adnabod arwyddion o gam-drin. Mae ganddynt ddealltwriaeth glir a chywir o beth mae niwed sylweddol yn ei olygu o ran diogelu plant. Mae staff yn dweud wrthym eu bod yn deall sut mae ymddygiad rhywiol niweidiol hefyd yn cael ei ystyried yn fater diogelu ac y byddent yn rhoi gwybod am bryderon am hyn yn yr un ffordd. Fodd bynnag, mewn llawer o ysgolion, nid yw athrawon, ac uwch arweinwyr a staff cymorth i raddau llai, yn gwbl ymwybodol o fynychter llawn aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion yn eu hysgol, fel y dywedodd eu disgyblion wrthym ni, ac nid ydynt yn ymwybodol ei bod yn broblem sylweddol. Mae hyn oherwydd, er ei fod yn gyffredin mewn bywyd ysgol a'r tu allan i'r ysgol,

nid yw disgyblion yn rhoi gwybod yn systematig i staff ysgol am aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion.

Mae gofyniad statudol ar ysgolion i gael unigolyn diogelu dynodedig wedi'i enwi i oruchwylio diogelu ac amddiffyn plant. Ar draws y rhan fwyaf o ysgolion yr ymwelwyd â nhw, mae ansawdd gwaith yr unigolyn diogelu dynodedig o ran ymateb i bryderon ynghylch diogelu yn gryfder. Yn aml, maent yn arweinwyr profiadol sy'n cyflawni eu cyfrifoldebau'n dda. Fel arfer, maent wedi eu hyfforddi'n dda, yn aml gan asiantaethau statudol allanol perthnasol, ac yn wybodus iawn am Weithdrefnau Diogelu Cymru (2020). Fel arfer, cânt gymorth buddiol gan ddirprwy unigolyn diogelu dynodedig sydd wedi'i hyfforddi'n addas a thîm hyfforddedig o arweinwyr bugeiliol neu arweinwyr lles a staff cymorth. Mewn llawer o ysgolion, ceir ymagwedd gref tîm at ddelio â materion diogelu ac mae hyn yn golygu bod disgyblion a staff yn meddu ar ddealltwriaeth gadarn o'r sawl y gallant droi atynt am gymorth.

Er ei bod yn amlwg bod unigolion diogelu dynodedig ar draws y rhan fwyaf o ysgolion yn darparu cymorth cryf ac ymatebol o ran pryderon ynghylch diogelu, anaml y maent yn cyflawni rôl ragweithiol. Yn y mwyafrif o ysgolion, mae gan yr unigolyn diogelu dynodedig rolau eraill yn cynnwys ymrwymiadau addysgu sy'n ei gwneud yn amhosibl iddynt wneud mwy nag ymateb i bryderon pan fyddant yn codi. Mae'r dyraniad amser i gyflawni rôl unigolyn diogelu dynodedig yn dibynnu ar adnoddau ariannol ac adnoddau dynol yr ysgol.

Mewn ychydig o ysgolion, mae gan arweinwyr brosesau tra ystyriol i adnabod yn gyflym i unrhyw dueddiadau sy'n dod i'r amlwg, ac ymddygiad ac agweddau negyddol gan ddisgyblion a staff. Er enghraifft, mewn un ysgol, mae blychau cynnil i ddisgyblion rannu unrhyw bryderon ynghylch lles wedi eu gosod ger ffynhonnau dŵr. Mewn ysgol arall, mae 'Blwch Awgrymiadau ABCh' wedi ei osod ym mhob ystafell ddosbarth i ddisgyblion gynnig syniadau ar themâu i'w trafod neu ar gyfer gwasanaethau. Mewn ychydig o ysgolion, mae disgyblion hŷn wedi eu hyfforddi'n  fentoriaid i gynorthwyo disgyblion a bod yn 'negesydd' os oes ganddynt ofidiau penodol ac nad ydynt yn teimlo'n barod i siarad â staff. Mae mentoriaid disgyblion ar gael i ddisgyblion mewn ardaloedd dynodedig fel llyfrgell neu ffreutur yr ysgol yn ystod amseroedd egwyl.

Mae un ysgol yn trefnu 'Diwrnodau Enfys' rheolaidd lle mae staff a disgyblion LHDTC+ yn trefnu cyflwyniadau mewn gwasanaethau rhithwir yn ystod amser dosbarth. Dilynir y rhain gan drafodaethau dosbarth ar faterion amrywiaeth. Mae gan ysgol arall 'Grŵp Enfys', sef is-bwyllgor y Cyngor Ysgol sy'n canolbwyntio ar

faterion cynhwysiant ac amrywiaeth. Mae clwb LHDTC+ mewn un ysgol yn gweithredu fel grŵp cyfeirio, yn cynghori staff ar faterion amrywiaeth ac yn rhoi arweiniad ar ddefnyddio termau'n gywir.

Mae un ysgol Yr Eglwys yng Nghymru yn gweithio i sicrhau bod cymuned yr ysgol gyfan, yn cynnwys ysgolion cynradd dalgylchol, yn deall eu gwerthoedd a'u hethos fod amrywiaeth yn normal, ac yn rhywbeth i'w groesawu a'i ddathlu.

**Diwylliant o barch**

Mae'r ysgol yn mynd ati i hyrwyddo ei diwylliant cryf o barch trwy ei gwaith pontio gyda disgyblion Blwyddyn 5 a Blwyddyn 6 yn ei hysgolion bwydo. Mae'r ysgol yn cysylltu gwerthoedd y Beibl a'r Efengyl, yn enwedig pwysigrwydd sut rydych chi'n trin pobl eraill yn ei gweithgareddau pontio. Yn ychwanegol, mae'r ysgol yn hyrwyddo parch trwy weddïau dosbarth bob dydd, addoli ar y cyd a chyflwyniadau arbennig. Mae ethos Cristnogol yn treiddio trwy holl waith ABCh yr ysgol, a cheir synnwyr cryf o werth mewn amrywiaeth. Mae disgyblion LHDTC+ yn y chweched dosbarth wedi cael hyfforddiant buddiol gan Dîm Sbectrwm Hafan Cymru, ac yn trefnu gwasanaethau addysgiadol a chefnogol ar gyfer pob grŵp blwyddyn. (Caiff prosiect Sbectrwm ei ariannu'n llawn gan Lywodraeth Cymru i gyflwyno sesiynau ar berthnasoedd iach a thrais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol (VAWDASV) i ysgolion cynradd ac uwchradd).

Ers cyhoeddi'r tystiolaethau ar wefan Everyone's Invited, mae ychydig o ysgolion wedi adolygu eu polisïau a'u gweithdrefnau ar gyfer diogelu. Newidiodd un ysgol enw ei 'Pholisi Ymddygiad' i 'Polisi Perthnasoedd' ac mae wedi gwneud addasiadau addas i amlygu ymddygiad ac agweddau derbyniol ac annerbyniol. Cynhaliodd un ysgol archwiliad diogelu gyda chymorth swyddog awdurdod lleol i chwilio am dystiolaeth o waith rhagweithiol ynghylch aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion. Helpodd y broses hon yr ysgol i nodi cryfderau a meysydd allweddol i'w datblygu ymhellach. Mae ychydig o'r ysgolion a enwir yn Everyone's Invited wedi dechrau eu holiadur eu hunain i ddisgyblion, ac erbyn hyn, maent yn gweithio gyda phartneriaid ac arbenigwyr allanol i gynllunio newidiadau i'w darpariaeth.

**Ymateb cyflym i faterion sy’n dod i’r amlwg**

Wrth ymateb i Everyone’s Invited a llofruddiaeth Sarah Everard, gweithiodd un ysgol yn gyflym i gynllunio gweithgareddau ymgynghori gyda disgyblion ar draws yr ystod oedran gyfan. Gweithion nhw gyda phartneriaid allanol i greu holiaduron i ddisgyblion a threfnu grwpiau trafod â ffocws. Erbyn hyn, mae arweinwyr yn cynllunio darpariaeth briodol i ymateb i faterion sy’n dod i’r amlwg a materion gwaelodol sydd wedi dod i’r amlwg yn dilyn ymgynghori â’u disgyblion.

Yn y rhan fwyaf o ysgolion, mae systemau a phrosesau effeithiol i staff gofnodi pryderon a chamau gweithredu. Mae llawer o ysgolion yn defnyddio system gwybodaeth reoli fasnachol ar-lein i gofnodi achosion, pryderon neu atgyfeiriadau i asiantaethau statudol allanol. At ei gilydd, mae staff yn defnyddio systemau o’r fath yn rheolaidd ac yn dda, ac mae arweinwyr yn ymateb yn gyflym ac yn briodol i wybodaeth newydd am ddigwyddiadau unigol. Ceir amrywiad yn natur y pryderon sy’n cael eu cofnodi gan staff ar y systemau hyn. Mae ychydig o ysgolion yn defnyddio’r system ddigidol i gofnodi pob achos ymddygiad neu pan fydd disgyblion yn arddangos agweddau negyddol tuag at eu gwaith. Mae hyn fel arfer oherwydd bod staff cymorth a lles yn gallu mynd at y system, a disgwylir iddynt ymateb i bryderon athrawon. Mewn ysgolion eraill, defnyddir y system gwybodaeth reoli yn gyfan gwbl ar gyfer pryderon ynghylch diogelu a lles.

At ei gilydd, mae ysgolion yn defnyddio systemau digidol ac ar-lein yn dda hefyd i gofnodi achosion o fwlio ac aflonyddu, ond nid ydynt yn gwneud hynny’n gyson yn erbyn y nodweddion gwarchodedig perthnasol. Mae cofnodion am achosion bwlio a gofnodir gan ysgolion yn amlinellu natur y digwyddiad a’r sgyrsiau rhwng y dioddefwyr, y cyflawnwyr, staff yr ysgol a rhieni. Fel arfer, maent yn darparu naratif am sut mae’r materion hyn wedi datblygu, a sut cawsant eu datrys. Fodd bynnag, yn rhy aml, nid yw cofnodion yn cynnwys canlyniadau na llwyddiant y camau a gymerwyd. Mae’r ffactorau hyn yn atal ysgolion rhag cael darlun cywir o effaith eu gwaith neu raddau’r bwlio a’r aflonyddu sy’n cysylltu â gwahanol gategorïau, fel aflonyddu rhywiol.

Pan fydd modd defnyddio systemau gwybodaeth reoli digidol ac ar-lein at ddibenion dadansoddi, er enghraifft i nodi tueddiadau mewn ymddygiad, ychydig o ysgolion yn unig sy’n gwneud hyn. Yn yr ysgolion hyn, mae arweinwyr yn nodi patrymau yn ymddygiad ac agweddau unigolion neu grwpiau o ddisgyblion ac yn defnyddio’r wybodaeth hon yn effeithiol i gynllunio ymyriadau neu hyfforddiant

staff.

# Gofal, cymorth ac arweiniad

Un o’r prif heriau yn gysylltiedig ag aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion yw bod pobl ifanc ddim yn dweud wrth athrawon nac arweinwyr ysgol amdano pan fydd yn digwydd. Ceir polareiddio sylweddol rhwng yr hyn mae disgyblion yn ei ddweud am fynychter aflonyddu rhywiol a’r hyn mae athrawon yn credu sy’n digwydd.

Mewn llawer o ysgolion, mae gan athrawon lai o ymwybyddiaeth o fynychter achosion o aflonyddu rhwng cyfoedion na staff cymorth. Mewn cyfweliadau ag athrawon yn yr ysgolion hyn, ni allai’r un ohonynt alw achos penodol i gof, gan ddatgan eu bod yn meddwl nad oedd aflonyddu rhwng cyfoedion yn broblem fawr yn eu hysgol. Wrth siarad â chynorthwywyr cymorth a staff lles nad ydynt yn addysgu o’r un ysgolion hyn, yn aml, roedd eu cyfrif ychydig yn wahanol. Mewn llawer o achosion, roeddent yn gallu disgrifio o leiaf un achos o aflonyddu rhywiol yr oeddent wedi delio ag ef eu hunain neu wedi bod yn cynorthwyo disgyblion.

Disgrifiodd bron pob uwch arweinydd un neu ddau achos yr oeddent wedi eu profi yn ddiweddar. Roedd y rhain yn tueddu i fod yn gysylltiedig â disgyblion yn rhannu lluniau noeth a ble roedd rhieni disgyblion o’r tu allan i’r ysgol wedi rhoi gwybod iddynt am y digwyddiad.

**Ymyrraeth ar gyfer cyflawnwyr aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion**

Mae un ysgol yn gweithio gydag asiantaethau allanol i gynorthwyo disgyblion sydd wedi bod yn gysylltiedig ag achosion o aflonyddu rhywiol tuag at gyfoedion. Mae’r ysgol wedi meithrin perthynas â’r Ganolfan Gymorth ar gyfer Trais ac Ymosodiadau Rhywiol (RASASC). Mewn un achos, daeth gweithwyr cymorth RASASC i’r ysgol i weithio gyda grwpiau o ddisgyblion cyfnod allweddol 4 a oedd wedi bod yn gysylltiedig ag ymddygiad rhywioledig amhriodol. Yn ogystal â’r gwaith hwn, parhaodd cwnselwyr RASASC i weithio gydag ychydig o unigolion oedd angen arweiniad a chefnogaeth dwysach.

Mae ysgol arall wedi cynnwys tîm o asiantaethau allanol i gynorthwyo dioddefwyr a chyflawnwyr aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion. Gwelodd arweinwyr yn yr ysgol hon fod canllawiau Llywodraeth Cymru ar rannu lluniau noeth yn hynod fuddiol wrth sefydlu ymateb tîm arfaethedig. Bu cydweithwyr o wasanaethau plant yr awdurdod lleol, gwasanaeth ymddygiad rhywiol niweidiol 'Taith' Barnados a'r heddlu yn gweithio gyda disgyblion.

Mae llawer o ysgolion wedi gweithredu ymagwedd adferol at broblemau ymddygiadol, bwlio ac aflonyddu a ddangosir gan ddisgyblion. Yn aml, mae partneriaid allanol fel gweithwyr ieuenctid, swyddogion heddlu'r ysgol a swyddog cymorth cymunedol yr heddlu lleol (PCSO) yn cynorthwyo ysgolion trwy sesiynau cyfiawnder adferol ac maent yn ymwneud â chynlluniau ymddygiad unigol ar gyfer cyflawnwyr. Mae ysgolion yn gwerthfawrogi'r cymorth a gânt gan y gweithwyr proffesiynol hyn ac yn dweud y byddent yn elwa ar gael mwy o adnoddau o'r fath pe bai hyn yn bosibl. Mewn ychydig o ysgolion, caiff cyn-swyddogion yr heddlu sydd â phrofiad helaeth o weithio gyda phlant a phobl ifanc eu cyflogi i gefnogi'r tîm lles.

**Gwaith cynhwysfawr gyda phartneriaid allanol**

Mewn un ysgol, mae gan staff ymagwedd gyfannol at gynorthwyo anghenion unigol eu disgyblion. Mae'r ysgol hon yn gweithio gydag ystod eang o asiantaethau allanol i gael gwared ar unrhyw rwystrau rhag dysgu a lles. O ganlyniad, ceir cymorth cynhwysfawr ar gyfer dysgwyr. Mae'r tîm bugeiliol estynedig yn cynnwys:

- staff bugeiliol ysgol – tîm o 'weithwyr arweiniad bugeiliol', swyddogion cymorth disgyblion, cydlynydd pontio a swyddog presenoldeb
- canolfan arbenigol ar gyfer cymorth emosiynol, ymddygiad a lles
- tîm helaeth o asiantaethau allanol: y cwnselydd ysgol, mentoriaid gwasanaethau ieuenctid, staff hyb cymunedol (a leolir yn adeilad yr ysgol), staff cymorth o dîm addysg ac ymgysylltu'r awdurdod lleol, staff cymorth gwasanaethau plant a swyddogion cymorth cymunedol yr heddlu

Er na ddisgrifiodd athrawon lawer o achosion o aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion, siaradon nhw'n helaeth am effaith y pandemig a chau ysgolion ar agweddau, hyder ac iechyd meddwl cyffredinol pobl ifanc. Mae llawer ohonynt yn teimlo bod disgyblion yn dawelach, yn fwy mewnblyg ac yn llai tebygol o ddod i siarad â nhw na chyn y cyfnod clo cyntaf.

Yn gyffredinol, mae staff yn mynegi pryder am normaleiddio iaith ac ymddygiadau rhywioledig ymhlith plant a phobl ifanc mewn cymdeithas, a'r effaith mae hyn yn debygol o'i chael ar iechyd meddwl a lles eu disgyblion. Mae bron pob un ohonynt yn cytuno bod aflonyddu rhywiol, agweddau homoffobig ac agweddau sy'n dangos casineb at fenywod yn broblemau cymdeithasol sy'n cael eu trosglwyddo i blant a phobl ifanc, yn aml gan rieni a dylanwadau eraill. Mae'r cwricwlwm newydd yn annog ysgolion i ymgorffori dysgu yn gysylltiedig â Chonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn. Mae llawer o ysgolion yn addysgu plant am effeithiau niweidiol rhagfarn a phwysigrwydd amrywiaeth, ond mae athrawon yn teimlo y dylid gwneud hyn gartref hefyd. Pan ofynnir iddynt am gymorth sydd ei angen i ddelio â materion ynghylch aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion, mynegodd athrawon yn gryf fod angen cydweithio a chydweithredu â rhieni. Maent yn glir mai cyfrifoldeb rhieni a gofalwyr yw monitro defnydd plant o gyfryngau cymdeithasol a chyfleusterau sgwrsio. Yn y rhan fwyaf o achosion, mae staff ysgolion yn delio ag achosion sydd wedi digwydd ar-lein gyda'r nos ac yn ystod penwythnosau ond sy'n dod yn rhan o'r diwrnod ysgol.

Mae arweinwyr ysgol yn priodoli mynychter cynyddol aflonyddu rhywiol yn seiliedig ar ddelweddau i ddefnyddio platfformau cymdeithasol, lle daw'n anoddach olrhain ffynhonnell yr anfonwr. Er bod ysgolion yn deall pwysigrwydd cyfeirio pryderon difrifol ac achosion unigol at asiantaethau statudol, yn aml cânt eu gadael i ddatrys materion cyfryngau cymdeithasol bob dydd rhwng y cyfoedion eu hunain, a hynny'n ddyddiol. Mae bron holl staff ysgolion yn cytuno ei bod yn bwysig i rieni fod yn ymwybodol, cymryd cyfrifoldeb a deall graddfa'r problemau. Serch hynny, maent i gyd yn dangos llawer o ymrwymiad i fynd i'r afael ag aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion hefyd pan fyddant yn dod yn ymwybodol ohono.

Ar ôl cyhoeddi tystiolaethau ar wefan Everyone's Invited, mae ychydig o ysgolion wedi gwneud gwelliannau tra ystyriol i'w darpariaeth ar gyfer cymorth i ddisgyblion. Maent wedi gweithredu ffyrdd creadigol o gasglu barn disgyblion, ac wedi cyflwyno mwy o gyfleoedd i ddisgyblion gael sgyrsiau cyffredinol am les

gyda staff.

**Yr oedolyn y gellir ymddiried ynddo**

Mae un ysgol wedi gweithredu ‘Cynllun Oedolyn y Gellir Ymddiried Ynddo’. Mae’r holl ddisgyblion yn yr ysgol yn dewis aelod o staff yr ysgol fel eu hoedolyn y gellir ymddiried ynddo. Gall yr oedolyn fod yn athro neu’n gynorthwyydd cymorth dysgu. Mae gan yr oedolyn y gellir ymddiried ynddo rôl i gefnogi lles y dysgwr ac ymateb i unrhyw geisiadau i drafod neu siarad am unrhyw ofidiau a allai fod ganddynt. Mae dysgwyr yn cydnabod gwerth a phwysigrwydd y cynllun hwn.

Mae newid sy’n dod i’r amlwg yn y ddarpariaeth ar gyfer cymorth lles ar draws ysgolion uwchradd. Erbyn hyn, mae nifer gynyddol o ysgolion yn cyflogi staff nad ydynt yn addysgu yn benaethiaid blwyddyn neu’n arweinwyr bugeiliol. Mewn ychydig o achosion, mae’r rhain yn weithwyr cymorth teuluoedd hyfforddedig a phrofiadol, neu rai sydd â chefndir mewn gwaith cymdeithasol neu waith ieuenctid. Gan nad oes ganddynt ymrwymiad addysgu, gallant ymateb i anghenion disgyblion, cyfathrebu â theuluoedd a mynychu cyfarfodydd amlasiantaethol allanol yn ystod y diwrnod ysgol heb darfu ar ddysgu. Mewn cyfarfodydd â phenaethiaid, disgrifiodd llawer ohonynt y modd y byddent yn elwa ar allu cyflogi mwy o staff sydd â phrofiad o weithio gydag asiantaethau arbenigol i ymateb i nifer gynyddol y problemau cymdeithasol a lles y mae pobl ifanc yn dod gyda nhw i’r ysgol.

Yn aml, mae staff cymorth lles ac arweinwyr bugeiliol wedi cael hyfforddiant pwrpasol ar faterion cyfoedion, fel aflonyddu rhywiol, ond mae cyfleoedd dysgu proffesiynol yn y maes hwn ar gyfer athrawon eraill yn llai cyffredin. Mae pob athro yn cwblhau hyfforddiant diogelu a Prevent statudol, ac mae lleiafrif o athrawon wedi cwblhau hyfforddiant statudol VAWDASV erbyn hyn. Fodd bynnag, mewn llawer o ysgolion, dim ond staff cymorth a’r arweinwyr diogelu dynodedig sy’n gallu manteisio’n uniongyrchol ar hyfforddiant arbenigol fel arfer. Er bod ychydig o ysgolion yn neilltuo amser i staff hyfforddedig rannu eu dysgu ag athrawon, nid yw hyn yn wir bob amser. Mae ysgolion sy’n rhoi lles staff a

disgyblion wrth wraidd eu gwaith yn sicrhau bod pob un o'u staff wedi eu hyfforddi mewn materion pwysig sy'n effeithio ar les disgyblion.

**Hyfforddiant helaeth i gynorthwyo staff wrth ddelio ag aflonyddu rhywiol**

Mewn un ysgol, mae pob un o'r staff yn teimlo eu bod yn cael cymorth da i ddelio ag achosion o aflonyddu rhywiol. Mae arweinwyr wedi darparu hyfforddiant i'r holl staff ar faterion LHDTC+, ac ar anfon a rhannu lluniau noeth. Maent wedi defnyddio darpariaeth allanol i gynorthwyo staff i gynnal trafodaethau anffurfiol â disgyblion am berthnasoedd iach. Mae'r hyfforddiant diogelu blynyddol ar gyfer pob un o'r staff yn cynnwys sesiynau ar gam-drin domestig a chamfanteisio'n rhywiol ar blant. Yn ychwanegol, mae'r ysgol wedi trefnu dysgu proffesiynol i bob aelod o staff ar gydsynio. Mae athrawon wedi defnyddio'r dysgu hwn i ddarparu sesiynau ar gyfer disgyblion hŷn ar sut i aros yn ddiogel pan fyddant yn mynychu gwyliau.

Dywed staff fod ganddynt ddealltwriaeth gref o ystod yr ymddygiadau rhywiol niweidiol o ganlyniad i hyfforddiant ysgol gyfan gan asiantaeth allanol. Maent yn teimlo'n hyderus yn defnyddio protocol yr ysgol ar gyfer delio ag ystod o fwlio ac aflonyddu, ac yn dweud bod arweinwyr yn ymateb yn dda i unrhyw bryderon y maent yn eu rhannu.

Dywed llawer o staff cymorth ac athrawon fod dysgu proffesiynol ar brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod wedi bod yn hynod ddefnyddiol iddynt wrth ddelio â materion yn gysylltiedig ag ymddygiadau rhywiol niweidiol. Mae llawer o awdurdodau lleol wedi darparu dysgu proffesiynol buddiol ar gyfer staff addysg yn y maes hwn ac wedi sicrhau bod ysgolion yn 'ystyriol o drawma'. Yn ystod y cyfnodau clo, cafodd llawer o staff ysgolion hyfforddiant ysgolion sy'n ystyriol o drawma trwy eu gwasanaeth seicoleg addysg lleol neu drwy'r consortiwm rhanbarthol. Disgrifiodd mwyafrif staff bugeiliol ysgolion y modd y maent yn defnyddio'r medrau maen nhw wedi eu caffael trwy'r profiad dysgu proffesiynol penodol hwn i ddelio ag achosion o ymddygiad rhywiol amhriodol gan ddisgyblion ag anghenion dysgu ychwanegol.

**Ymyriadau ar gyfer disgyblion ag anghenion dysgu ychwanegol**

Mewn un ysgol, roedd angen i staff anghenion dysgu ychwanegol (ADY) ymateb i sefyllfa lle dechreuodd disgybl ag ADY arddangos ymddygiad rhywiol amhriodol tuag at gyfoedion. Roedd y sefyllfa'n cynnwys cwynion gan ddisgyblion ag ADY am sylwadau a gweithredoedd rhywiol amhriodol disgybl arall ag ADY.

Cyfeiriodd y tîm ADY at hyfforddiant a gafwyd gan asiantaeth allanol ac addasu asesiadau risg disgyblion. Hefyd, cynhaliodd staff sesiynau gyda'r disgyblion yn unigol ac mewn grwpiau bach i ymateb i'r sefyllfa. Roedd y sesiynau hyn yn cynnwys ystod o ymyriadau, yn dibynnu ar anghenion disgyblion a'u gallu gwybyddol a geiriol:

- defnyddio therapi hambwrdd tywod – dull therapi dieiriau sy'n galluogi plant i greu senarios ac atebion gan ddefnyddio teganau bach a thywod
- sesiynau unigol gyda disgyblion gan ddefnyddio strategaethau sy'n ystyriol o drawma i gydnabod meddyliau, emosiynau a gweithredoedd disgyblion, a rhannu eu gorbryderon:
- defnyddio cardiau 'emosiwn' lluniau i helpu disgyblion nodi sut maen nhw'n teimlo a galluogi disgyblion ag anawsterau cyfathrebu i rannu eu gorbryderon
- sesiynau ELSA ynghylch gofod diogel a medrau cymdeithasol eraill
- hyfforddiant sy'n addas i ddisgyblion ar anhwylder y sbectrwm awtistig ar gyfer gweddill y dosbarth

Mae'n glir o'n gwaith gyda disgyblion eu bod yn croesawu unrhyw gyfle i siarad yn gyffredinol am faterion cymdeithasol, sef aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion yn yr achos hwn. Roedd disgyblion mor awyddus i ymgysylltu ag arolygwyr ac roeddent yn gwerthfawrogi'r profiad. Dywed disgyblion (yn enwedig disgyblion hŷn) eu bod eisiau i ysgolion greu cyfleoedd i siarad am berthnasoedd a rhywioldeb mewn amgylchedd diogel, galluogol. Dywed disgyblion nad ydynt yn siarad llawer â'u hathrawon am aflonyddu rhywiol ar hyn o bryd ond maent yn teimlo bod angen i ysgolion wybod sut mae'n effeithio ar eu lles er mwyn iddynt

allu eu helpu.

**Mannau diogel i siarad**

Mewn un ysgol annibynnol, caiff darpariaeth y cwricwlwm ar gyfer addysg cydberthynas a rhywioldeb ei hategu gan gyfleoedd ‘Amser i Sgwrsio’ yn y tai preswyl. Mae’r tîm bugeiliol yn sicrhau bod yr holl ddisgyblion preswyl yn cael cyfleoedd strwythuredig ac unigol i drafod yr hyn y maent wedi’i gwmpasu mewn gwersi ABCh gyda staff preswyl bob wythnos. Hefyd, maent yn sicrhau bod digonedd o drafodaethau ad hoc ynghylch addysg bersonol neu gymdeithasol gyffredinol a materion pryder gyda staff preswyl. Mae staff addysgu ac uwch staff yn yr ysgol hon yn teimlo bod hyn yn gryfder yn y model preswyl, gan ei fod yn darparu mwy o gyfleoedd i ddisgyblion siarad ar ôl yr ysgol.

# Y cwricwlwm

### Amser a neilltuir ar gyfer ABCh

Ceir amrywiad yn yr amser a neilltuir ar gyfer ABCh ar draws ysgolion. Fodd bynnag, at ei gilydd, yr amser cyfartalog ar gyfer disgyblion yng nghyfnod allweddol 3 yw un wers yr wythnos. Mewn lleiafrif bach o ysgolion, caiff disgyblion un wers bob pythefnos. Mewn ychydig o ysgolion, nid oes unrhyw wersi ABCh amserlenedig o gwbl. Yn yr ysgolion hyn, mae testunau naill ai’n rhan o ‘ddiwrnodau ABCh’ neu ‘ddiwrnodau gollwng yr amserlen’ ble caiff yr amserlen arferol ei hatal a’i disodli â chyflwyniadau neu weithdai, neu cânt eu ‘cwmpasu’ yn ystod cyfnodau cofrestru’r bore. Yn y rhan fwyaf o ysgolion, nid oes amser dynodedig ar gyfer gwersi ABCh ar wahân i ddisgyblion yng nghyfnodau allweddol 4 a 5. Mae hyn oherwydd y pwysau amser o fewn y cwricwlwm presennol. Mae ychydig o ysgolion yn darparu ychydig o sesiynau ar gyfer y disgyblion hyn yn ystod gwersi Bagloriaeth Cymru, ac mae llawer ohonynt yn defnyddio gwasanaethau neu ddiwrnodau ‘medrau’ neu ‘les’ cynlluniedig i roi cyflwyniadau penodol ar themâu allweddol.

Erbyn hyn, mae nifer gynyddol o ysgolion yn cyflwyno rhaglenni penodol sy’n arwain at gymwysterau allanol yn gysylltiedig â themâu ABCh. Er enghraifft, mae ychydig o ysgolion yn cyflwyno rhaglen BTEC lefel 1 a 2 ynghylch ‘Twf a Lles Personol’. Mae’r rhaglen hon yn cynnwys ychydig o agweddau ar addysg

cydberthynas a rhywioldeb, fel iechyd a lles rhywiol. Er ei fod yn gwrs sydd wedi'i gynllunio'n bennaf ar gyfer disgyblion is eu gallu a'r rhai sy'n arddangos arwyddion o ymddieithrio â dysgu, mae ychydig o ysgolion yn ei gyflwyno ar draws yr ystod gallu ym Mlwyddyn 11. Nid yw'r cwrs wedi'i gynllunio ar gyfer cyflwyno felly.

Mewn tua hanner yr ysgolion, mae arweinwyr wedi datblygu Maes Dysgu a Phrofiad (MDPh) 'Iechyd a Lles' y Cwricwlwm i Gymru, ac wedi addasu darpariaeth ar gyfer naill ai Blwyddyn 7 neu Flwyddyn 8 o fis Medi 2021. Eto, mae amrywiad yn yr amser a neilltuir ar gyfer iechyd a lles, sy'n amrywio o ddwy wers yr wythnos i wyth. Y dyraniad cyfartalog yw pedair gwers yr wythnos. Fel arfer, mae gwersi iechyd a lles yn ymgorffori addysg gorfforol, bwyd a maeth a gwersi ABCh.

**Amser cwricwlwm cynyddol ar gyfer iechyd a lles**

Mae un ysgol wedi cyflwyno gwersi iechyd a lles yn yr ystafell ddosbarth ar gyfer disgyblion ym Mlwyddyn 7 a Blwyddyn 8. Mae'r sesiynau hyn yn cynnwys ymdriniaeth sy'n briodol i oedran o ran perthnasoedd iach ac ymddygiadau rhywiol, yn ogystal â sesiynau ar fyw yn iach ac iechyd meddwl cadarnhaol. Mae disgyblion Blwyddyn 8 yn gweld y sesiynau hyn yn ddefnyddiol iawn, ac yn gwerthfawrogi'r cyfle i ddysgu mwy a thrafod y materion pwysig hyn.

## Profiad athrawon

Mae ysgolion sydd bellach yn cyflwyno sesiynau iechyd a lles yn hytrach nag ABCh ar wahân yn dechrau defnyddio athrawon penodol i gyflwyno gwersi. Athrawon addysg gorfforol, technoleg bwyd a drama yw'r rhain ar y cyfan, er bod ychydig iawn o ysgolion wedi cyflogi athro dynodedig iechyd a lles.

**Arweinwyr canol yn cyflwyno gwersi ABCh**

Mewn un ysgol, caiff sesiynau iechyd a lles eu cyflwyno'n bennaf gan dîm dynodedig a thra hyfforddedig. Mae bron pob un ohonynt yn benaethiaid blwyddyn sydd yn eu galluogi i berthnasu cynnwys hefo materion bugeiliol. Mewn sesiynau grwpiau ffocws yn yr ysgol hon, gwnaeth pob disgybl sylw ar ba mor dda y caiff y gwersi hyn eu cyflwyno.

Mewn llawer o ysgolion dros gyfnod, caiff athrawon sydd wedi bod yn cyflwyno ABCh eu dewis yn ôl y gofod ar eu hamserlen. Mae problemau yn gysylltiedig â hyn gan fod amrywiad yn niddordeb, medrau a brwdfrydedd athrawon o ran cyflwyno gwersi ar destunau sydd weithiau'n rhai sensitif, anodd neu anghyfarwydd. Mae arweinwyr ysgolion yn cydnabod bod ychydig o athrawon yn llai cyfforddus nag eraill yn siarad am faterion penodol, ac nad yw'r rhan fwyaf ohonynt yn arbenigwyr mewn delio â thestunau anodd. Mae disgyblion mewn lleiafrif o ysgolion yn siarad yn negyddol am lefel arbenigedd a diddordeb athrawon sy'n cyflwyno gwersi ABCh. Yn gyffredinol, mae awdurdodau lleol a chonsortia rhanbarthol yn cynnig llai o gyfleoedd dysgu a hyfforddiant penodol ar gyfer addysgu ABCh yn ystod y blynyddoedd diwethaf o gymharu â thua phum mlynedd yn ôl.

## Testunau, themâu a dysgu cronnol

Mae'r pandemig a chyfnodau dysgu o bell wedi cael effaith anghymesur ar argaeledd ac ansawdd darpariaeth ABCh. Mae ysgolion yn cyfaddef mai ychydig iawn o addysgu testunau yn gysylltiedig ag ABCh yn uniongyrchol a gafwyd yn ystod y cyfnodau clo. Er bod y cwricwlwm ABCh mewn llawer o ysgolion yn berthnasol a thra ystyriol, mae'r ddarpariaeth ar gyfer addysg cydberthynas a rhywioldeb yn amrywio'n fawr.

Mewn lleiafrif o achosion, o fewn y ddarpariaeth ABCh, mae arweinwyr wedi dewis testunau addysg cydberthynas a rhywioldeb yn ofalus i gynnwys gweithgareddau sy'n briodol i oedran sy'n adeiladu ar ddysgu blaenorol ar draws cyfnod allweddol 3, ac mewn ychydig o enghreifftiau, ar draws cyfnodau allweddol pellach. Mae'r ysgolion hyn yn sicrhau bod addysg cydberthynas a rhywioldeb yn cael ei chyflwyno'n gronnol neu fel 'cwricwlwm troellog' lle ailedrychir ar destunau neu

bynciau droeon trwy gydol cyfnod addysg plentyn. Nid yw hyn dim ond yn golygu ailadrodd testun, ond yn hytrach dyfnhau'r testun neu gronni gwybodaeth amdani o'r dysgu blaenorol. Fodd bynnag, mewn gormod o ysgolion, ni roddir digon o ystyriaeth i ba mor eang a manwl yr ymdrinnir â thestunau wrth i ddisgyblion symud ymlaen trwy'r ysgol. Mewn ychydig o'r ysgolion hyn, dywed disgyblion fod testunau yn aml yn cael eu hailadrodd ar yr un lefel manylder. Maent yn dyfynnu gwersi ar gyffuriau ac alcohol fel enghraifft nodweddiadol o hyn. Gall y mater hwn achosi i ddisgyblion ymddieithrio â'r sesiynau.

**Cwricwlwm troellog cynlluniedig**

Mae un ysgol yn darparu cwricwlwm ABCh cynlluniedig sy'n adeiladu ar ddysgu blaenorol disgyblion ar draws cyfnod allweddol 3, ac yn ychwanegu at y dysgu hwn gyda chalendr o weithgareddau ar gyfer disgyblion yng nghyfnod allweddol 4 ac yn y chweched dosbarth. Mae'r ysgol yn credu bod hyn yn sicrhau bod gwybodaeth a dealltwriaeth disgyblion o faterion pwysig yn cynyddu a dyfnhau wrth iddynt symud i fyny'r ysgol.

Mae'r rhaglen addysg bersonol a chymdeithasol gynlluniedig hon yn cynnwys ystod o destunau perthnasoedd sy'n iach o ran oedran ym mhob cyfnod, y bwriedir iddynt gefnogi lles disgyblion a datblygu medrau personol a chymdeithasol pwysig.

Mewn ychydig o ysgolion, mae arweinwyr yn ymgynghori â disgyblion i nodi'r testunau neu'r themâu yr hoffent ymdrin â nhw mewn sesiynau ABCh neu mewn gwasanaethau. Mae un ysgol yn addasu ei darpariaeth ABCh ar gyfer y chweched dosbarth bob blwyddyn ar sail yr hyn mae disgyblion eisiau ei ddysgu. Siaradodd disgyblion yn yr ysgol hon yn estynedig am berthnasedd eu gwersi a'r modd y maent yn gwerthfawrogi cyfleoedd i ddadansoddi materion a oedd yn bwysig iddyn nhw. Yn gyffredinol, mae disgyblion cyfnod allweddol 4 y siaradom â nhw yn wael wrth alw i gof brofiadau dysgu mewn ABCh, ond siaradodd bron pob un ohonynt am gyflwyniadau neu wersi defnyddiol gan swyddog heddlu'r ysgol. Maent yn benodol yn cofio gwersi ar ddiogelwch ar-lein a gwers 'Lluniau Peryglus' ynghylch secstio.

**Ymagwedd ysgol gyfan at gynllunio'r cwricwlwm ABCh**

Mae arweinwyr canol ac uwch arweinwyr wedi gweithio gyda'r cyngor myfyrwyr a grwpiau eraill llais y disgybl i adolygu a gwella cynlluniau dysgu ABCh i gynnwys testunau y mae angen ymdrin â nhw'n well, ym marn disgyblion. Hefyd, mae arweinwyr yn defnyddio data'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion i nodi unrhyw bryderon penodol y mae angen mynd i'r afael â nhw trwy'r rhaglen ABCh.

Mae arweinwyr wedi gwrando ar ddisgyblion, ac erbyn hyn yn defnyddio'r un grŵp staff i gyflwyno gwersi. Mae pob un o'r athrawon sy'n cyflwyno ABCh yn cymryd rhan mewn cynllunio a dod o hyd i'r ddarpariaeth ac yn cyfarfod fel tîm i adolygu a datblygu eu gwersi'n rheolaidd. Mae'r cynllun dysgu ABCh yn cwmpasu perthnasoedd iach a materion ynghylch ymddygiadau rhywiol niweidiol mewn modd sy'n briodol i oedran.

## Ysgolion ffydd

Ceir hefyd rhywfaint o anghysondeb wrth ymdrin ag addysg cydberthynas a rhywioldeb ar draws ysgolion ffydd yng Nghymru. Mae mwyafrif yr ysgolion ffydd yn darparu ymdriniaeth gynhwysfawr o ran addysg ar rywioldeb, iechyd a pherthnasoedd, gyda chynhwysiant cytbwys o addysg rhyw heterorywiol a chyfunrhywiol, a gwybodaeth am atal cenhedlu.

**Ysgol ffydd yn gweithio mewn partneriaeth**

Mae un ysgol ffydd yn gweithio gydag asiantaethau allanol fel yr NSPCC i gyflwyno gwersi'n ymwneud ag ymddygiad rhywiol niweidiol a chydsynio. Yn ddiweddar, estynnodd yr ysgol wahoddiad i fenywod drawsryweddol rannu eu profiadau â disgyblion. Cyflwynir addysg cydberthynas a rhywioldeb ym mhob grwp blwyddyn. Ceir ymagwedd raddedig, thematig at wersi. Mae hyn yn cynnwys perthnasoedd iach cyffredinol ym Mlwyddyn

7 a Blwyddyn 8, meddwl am ryw ym Mlwyddyn 9 a thrafod cydsynio yng nghyfnod allweddol 4, a cham-drin rhywiol yn y chweched dosbarth. At ei gilydd, mae'r rhaglen ABCh yn canolbwyntio ar addysg cydberthynas a rhywioldeb, ac ym mhob cam dysgu, yn sicrhau bod perthnasoedd o'r un rhyw yn cael cymaint o sylw â pherthnasoedd heterorywiol

Mae'r cwricwlwm arfaethedig ar gyfer addysg cydberthynas a rhywioldeb a'r cod statudol addysg cydberthynas a rhywioldeb yn achosi gwrthdaro i ychydig o ysgolion ffydd, yn enwedig ysgolion Catholig. Mae ychydig iawn o ysgolion Catholig wedi gweithio'n dda i addasu eu rhaglenni dysgu dynodedig i gynnwys gwersi ar ryw, rhywioldeb a pherthnasoedd iach mewn modd sy'n arddel amrywiaeth.

**Ymagwedd gyfunol wrth gyflwyno addysg cydberthynas a rhywioldeb mewn ysgol Gatholig**

Mae un ysgol yn gweithio ar greu ymagwedd gyfunol ond gyfannol at addysg cydberthynas a rhywioldeb i ymgorffori gwerthoedd Catholig yn y MDPh iechyd a lles. Er bod yr ysgol yn defnyddio rhaglen ABCh Gatholig benodol, maent yn ychwanegu ati gyda gwersi a chyflwyniadau ynglŷn â phwysigrwydd unigoliaeth a pherthnasoedd iach. Mae hyn yn helpu'r ysgol i ddatblygu diwylliant agored ble gall disgyblion drafod materion yn ddiogel gyda staff.

Mae ychydig o ysgolion Catholig yn defnyddio rhaglenni dysgu sefydledig ar gyfer ABCh lle mae gwerthoedd a chredoau'r ffydd yn ganolog i'r cwricwlwm. Er bod y rhaglenni hyn yn cynnwys testunau perthnasol a phwysig, mae'r ffydd a chredoau Catholig yn rhan amlwg o addysgu ychydig o destunau, fel rhyw diogel ac atal cenhedlu. Gallai hyn wrthdaro ag awydd yr ysgol i fod yn gynhwysol bob amser, a gallai achosi her sylweddol i lywodraethwyr a'r esgobaeth pan fydd arweinwyr yn cynnig unrhyw newidiadau polisi. O'r herwydd, nid yw ychydig o ysgolion yn ymdrin â'r un materion rhyw yn eu cwricwla, nac yn rhoi cefnogaeth mor gryf i

ddisgyblion LHDTC+ â'r hyn a welir mewn ysgolion eraill.

### Gwasanaethau a chyflwyniadau

Mewn ychydig o ysgolion, nid oes gan ABCh le digon blaenllaw yn y cwricwlwm, a'r unig ddarpariaeth ar gyfer ABCh yw trwy wasanaethau neu amser dosbarth. Fodd bynnag, mae bron pob ysgol yn sicrhau bod gwasanaethau wedi eu harwain gan werthoedd yn cael eu cynnal yn rheolaidd, gan roi sylw i ystod o themâu priodol. Bu'n rhaid i lawer o ysgolion roi'r gorau i gynnal gwasanaethau corfforol ysgol gyfan neu flwyddyn gyfan ers dechrau'r pandemig, oherwydd cyfyngiadau o ran cadw pellter cymdeithasol. Er gwaethaf hyn, maent wedi llwyddo i gynhyrchu a darlledu gwasanaethau o ansawdd da yn ddigidol o hyd yn ystod y cyfnod hwn.

O dan amgylchiadau arferol, mae gan lawer o ysgolion raglen gynhwysfawr o weithgareddau cynlluniedig sy'n cwmpasu dathliadau cenedlaethol ac ystod eang o destunau ABCh, fel parch, ymddygiad da ac agweddau cadarnhaol. Ym mwyafrif yr ysgolion, mae gwasanaethau'n aml yn ymdrin â chydraddoldeb ac amrywiaeth, cydsynio, materion LHDTC+ ac ymwybyddiaeth o iechyd meddwl. Weithiau, cyflwynir y gwasanaethau hyn gan siaradwyr ac arbenigwyr allanol. Yn gyffredinol, mae disgyblion yn rhoi gwerth uchel ar gyflwyniadau gan siaradwyr allanol ac maent yn eu galw i gof yn dda fel profiadau cadarnhaol. Fodd bynnag, yn gyffredinol, nid yw ysgolion yn gwneud digon o ddefnydd o'r cyflwyniadau hyn i gael disgyblion i ymgysylltu â dysgu pellach. Bron ym mhob sefyllfa, yn dilyn cyflwyniadau a gwasanaethau celfydd, mae'r amserlen arferol yn ailddechrau, gan adael cyfle cyfyngedig i ddisgyblion ac athrawon drafod testunau ymhellach. Mae disgyblion hŷn yn cwyno eu bod yn cael negeseuon cryf am faterion sensitif ac anodd ar ddechrau'r diwrnod ysgol, ac wedyn, disgwylir iddynt fynd i wersi arferol heb unrhyw gyfle i drafod y themâu hyn, na myfyrio arnynt.

### Diwrnodau 'gollwng yr amserlen'

Mae ysgolion nad ydynt yn darparu gwersi ABCh amserlenedig rheolaidd yn trefnu diwrnodau ABCh bob tymor, fel arfer ar gyfer un cyfnod allweddol ar y tro. Mae hyn yn bennaf o ganlyniad i'r pwysau ar amser y cwricwlwm yng nghyfnod allweddol 4. Maent yn darparu rhaglen gyfunol o ddigwyddiadau, a chaiff rhai gwersi eu cyflwyno gan staff ysgol, a gwersi eraill gan arbenigwyr allanol. Mae'r cynllunio ar gyfer diwrnodau o'r fath yn llafurus a heriol gan fod rhaid i arweinwyr ddibynnu ar argaeledd cyflwynwyr, osgoi gwrthdaro ag asesiadau allanol a sicrhau bod athrawon ar gael i gyflwyno gwersi. O ganlyniad i gyfyngu i ychydig iawn o ddyddiau i gwmpasu'r cwricwlwm ABCh cyfan, mae'n anochel y gall yr

ymdriniaeth â thema benodol fod yn ysgafn yn unig. Mae hyn yn atal y profiad dysgu cronnol ar gyfer disgyblion. Hefyd, mae'n achosi anawsterau pellach i ddisgyblion y mae'n ofynnol iddynt newid ac addasu i ffocws penodol o un awr i'r nesaf, eto gydag amser a chyfle cyfyngedig i fyfyrio ar ddysgu. Er enghraifft, bydd disgybl nodweddiadol yn cael sesiwn ar gamddefnyddio sylweddau, iechyd meddwl cadarnhaol, bwyta'n iach, dewisiadau gyrfa ac amrywiaeth i gyd mewn un diwrnod. Gallai'r math hwn o brofiad dysgu fod yn heriol i ddisgyblion oherwydd bod cynnwys y diwrnod mor amrywiol, a natur y diwrnodau hyn yn golygu ei bod yn anodd datblygu dealltwriaeth fanwl dros gyfnod.

**Defnyddio asiantaethau allanol**

Mae pob ysgol yn gwerthfawrogi cymorth a chydweithrediad asiantaethau allanol i ychwanegu at eu darpariaeth ABCh. Mae hyn yn arbennig o wir am waith Swyddog Heddlu'r Ysgol a gweithiwr ieuenctid yr awdurdod lleol, pan fydd ar gael.

Ym mhob ysgol, mae cymuned yr ysgol gyfan yn canmol gwaith Swyddog Heddlu'r Ysgol yn fawr, nid yn unig o ran cyflwyno Rhaglen Graidd Cymru Gyfan, ond ynglŷn â'u menter gefnogol plismona ysgolion fel swyddogion School Beat. Yn ogystal â chyflwyno gwersi a gwneud cyflwyniadau i ddisgyblion, maent yn aml yn gweithio'n uniongyrchol ar sail un i un gyda chyflawnwyr a'u teuluoedd mewn achosion lle mae disgyblion yn torri'r gyfraith. Mae arweinwyr ysgolion yn siarad am bwysigrwydd sicrhau nad yw disgyblion sy'n croesi'r llinell yn cael eu pardduo gan eu camgymeriadau, a'r angen i gydnabod eiddilwch dynol a chynnig maddeuant. Maent yn cydnabod anhawster sicrhau cydbwysedd rhwng eu darpariaeth pan fydd achosion o aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion, a chefnogi hawliau'r dioddefwr, ond darparu arweiniad ar gyfer y cyflawnwr hefyd. Caiff cefnogaeth swyddogion School Beat mewn sesiynau cyfiawnder adferol ei chroesawu gan ysgolion.

Ledled Cymru, dywed ysgolion fod cymorth cyfyngedig bellach ar gyfer addysg rhyw gan wasanaeth nyrsio'r ysgol. Yn ddealladwy, nid yw asiantaethau allanol wedi gallu ymweld ag ysgolion yn ystod y pandemig oherwydd cyfyngiadau COVID-19, er bod rhai darparwyr allanol wedi parhau i gynorthwyo ysgolion trwy gyflwyno gwersi ar-lein. Mewn rhai ardaloedd, bu'n rhaid i nyrsys ysgol fynd yn ôl i weithio mewn wardiau ysbyty. Mae bron pob ysgol yn teimlo bod colli nyrs yr ysgol i gefnogi cyflwyno addysg rhyw ar gyfer gwahanol grwpiau oedran yn arwyddocaol. Er bod ychydig o ysgolion wedi trefnu eu darpariaeth eu hunain, nid yw'r rhan fwyaf ohonynt wedi llwyddo i gyflwyno gwersi addysg rhyw i'w disgyblion am y ddwy flynedd ddiwethaf. Mae hyn fel arfer oherwydd nad oes

gan arweinwyr ac athrawon ddigon o hyder yn cyflwyno gwersi sydd fel arfer yn cael eu cyflwyno gan staff hyfforddedig arbenigol. Mae'n glir o'n trafodaethau fod disgyblion hŷn yn awyddus i gael addysg rhyw, a dywed mwyafrif ohonynt nad ydynt wedi cael unrhyw addysg rhyw o gwbl yn ystod eu cyfnod yn yr ysgol uwchradd. Mae hyn yn cynnwys disgyblion un deg saith ac un deg wyth oed yn y chweched dosbarth.

**Addysg cydberthynas a rhywioldeb yn y cwricwlwm ehangach**

Mewn ychydig o ysgolion, ceisir atgyfnerthu dysgu disgyblion am berthnasoedd a rhywioldeb trwy'r cwricwlwm ehangach. Er enghraifft, mae llawer o athrawon iaith ac ychydig o athrawon pwnc eraill yn siarad â balchder am y modd y maent yn defnyddio testunau, symbyliadau a digwyddiadau bywyd i archwilio themâu fel rhywiaeth a materion rhywedd. Mewn un ysgol, mae dosbarthiadau celf y chweched dosbarth yn cynnwys sesiynau sy'n procio'r meddwl ar hawliau menywod, ffeministiaeth a chydraddoldeb. Wedyn, mae ychydig o ddisgyblion yn dewis thema trais yn erbyn menywod fel man cychwyn ar gyfer eu creadigaethau, gan ganolbwyntio'n benodol ar amgylchiadau trasig llofruddiaeth Sarah Everard. Mewn enghraifft arall, mae'n ofynnol i ddisgyblion TGAU drama ymateb i symbyliadau wedi eu cynhyrchu gan y bwrdd arholi er mwyn creu darn dyfeisiedig o theatr. Eleni, mae hyn yn cynnwys llun yn dwyn y teitl 'Merch yn Rhedeg'. Mewn un ysgol, mae hyn wedi arwain at drafodaethau trylwyr am rywioli menywod mewn cymdeithas. Mae disgyblion yn gwerthfawrogi'r cyfle i fod yn rhan o drafodaethau agored ac sy'n aml yn rymusol, ar ystod o faterion pwysig mewn amgylchedd diogel. O ganlyniad i wneud hyn, mae disgyblion drama wedi perfformio darn dyfeisiedig ar gam-drin domestig.

Mae llawer o athrawon Saesneg yn dewis llenyddiaeth yn fwriadol o'r testunau gosod a ddarparwyd gan y bwrdd arholi sydd â themâu cryf sy'n adlewyrchu problemau cymdeithasol, fel casineb at fenywod, homoffobia, dial a cham-drin. Mae rhestr y testunau gosod ar gyfer Saesneg Safon Uwch yn cynnwys dramâu fel 'A Streetcar Named Desire' gan Tennessee Williams, a nofelau fel 'The Radicalisation of Bradley Manning' gan Tim Price, a 'The Handmaid's Tale' gan Margaret Atwood. Dywedodd athrawon Saesneg wrthym ni fod y rhain yn boblogaidd ymhlith disgyblion chweched dosbarth.

Mae cydraddoldeb a rhywioldeb yn themâu cyffredin mewn barddoniaeth ddethol, yn enwedig gwaith gan Sylvia Plath a Ted Hughes. Ar lefel TGAU, mae llawer o ddisgyblion ledled Cymru yn astudio themâu cwmnïaeth ac unigrwydd yn nofel John Steinbeck, 'Of Mice and Men'. Mae'r nofel hon yn sôn am wrthrycholi

menywod yn ei phortread o'r cymeriad 'Curley's Wife', sy'n aros yn ddienw trwy gydol y nofel.

Caiff disgyblion sy'n astudio Cymraeg ar lefel TGAU gyfleoedd i drafod themâu fel hyder corfforol ac ymgais merched i fodloni bechgyn yn esthetaidd pan fyddant yn astudio'r ddrama 'Waliau' gan Bedwyr Rees. Mae'r ddrama hon yn portreadu dwy ferch a dau fachgen mewn dwy ystafell newid wedi eu gwahanu gan wal lythrennol a throsiadol.

# Arweinyddiaeth

Croesawodd arweinwyr ysgolion gyfranogiad eu hysgol yn yr adolygiad thematig hwn er gwaethaf y sensitifrwydd ynglŷn â'r mater. Cytunon nhw i gyd fod angen archwilio thema aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion ar lefel genedlaethol, gan fod hon yn broblem gymdeithasol sy'n dylanwadu ar bobl ifanc, ac yn symud yn naturiol i ysgolion.

Yn gyffredinol, yn ystod y pandemig, mae'r rhan fwyaf o ysgolion wedi cynyddu'r ffocws ar les emosiynol ac wedi diwygio darpariaeth ar ôl gofyn am farn rhanddeiliaid er mwyn gwneud gwelliannau. Er enghraifft, mae ychydig o ysgolion bellach yn neilltuo mwy o amser ar gyfer y gwiriad lles yn ystod amser dosbarth yn y bore er mwyn i ddisgyblion ac athrawon gael sgyrsiau gwerth chweil. Mae ysgolion eraill wedi ymgorffori sesiynau ymlacio ac ymwybyddiaeth ofalgar yn y diwrnod ysgol i alluogi disgyblion a staff i ymlacio a gofalu am eu hiechyd meddwl eu hunain.

**Datblygu'r cwricwlwm ar gyfer addysg cydberthynas a rhywioldeb ar ôl y cyfnod clo**

Mae un ysgol wedi gweithio i ddatblygu'r rhaglen addysg cydberthynas a rhywioldeb yn sgil y pandemig ac effaith cyfleoedd cyfyngedig disgyblion i weld cyfoedion a staff ysgol wyneb yn wyneb am gyfnod estynedig. Hefyd, mae arweinwyr wedi ystyried negeseuon allweddol o'r tystiolaethau a gyhoeddwyd ar wefan 'Everyone's Invited', ac o archwiliad mewnol o ddarpariaeth ar gyfer addysg cydberthynas a rhywioldeb.

O ganlyniad i'r uchod, mae'r ysgol wedi paratoi gwersi ar destunau a

themâu newydd ar gyfer disgyblion ar draws yr ysgol. Mae'r gwersi hyn yn cynnwys:

- nodweddion 'perthynas dda' ac amrywiaeth ym Mlwyddyn 7
- cynhwysiant, beth mae bwlio yn ei olygu, a beth yw cellwair ym Mlwyddyn 8
- cam-drin domestig, secstio, materion LHDTC+ ac atal cenhedlu ym Mlwyddyn 9
- datblygu materion rhywedd, aflonyddu a stelcio ym Mlwyddyn 10
- perthnasoedd rhywiol iach, pornograffi a thrais rhywiol ym Mlwyddyn 11 ac yn y chweched dosbarth

Mae nodweddion cyffredin ynghylch arweinyddiaeth gref o ran lles wedi dod i'r amlwg yn ystod y gwaith hwn:

- mae arweinwyr effeithiol yn rhoi pwyslais cryf ar recriwtio staff amcanus, medrus ac o safon dda
- maent hefyd yn cefnogi a herio eu staff i ddatblygu ffyrdd creadigol o gryfhau darpariaeth
- gwnânt ddefnydd effeithiol o systemau monitro a barn rhanddeiliaid i werthuso ansawdd eu gwaith a chynllunio ar gyfer gwella

Gwelwyd tystiolaeth o'r cryfderau hyn mewn arweinyddiaeth o ran lles mewn lleiafrif o ysgolion.

**Defnydd cynhyrchiol o adborth rhanddeiliaid**

Creodd arweinwyr mewn un ysgol eu holiadur eu hunain i ddisgyblion am aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion yn dilyn digwyddiadau diweddar. Rhoddwyd gwersi i bob un o'r disgyblion ar beth mae aflonyddu rhywiol yn

ei olygu cyn trefnu bod yr holiadur ar gael. Gadawyd yr holiadur yn agored am gyfnod hwy na'r arfer i annog disgyblion i ymateb. Wedyn, cafwyd cyflwyniad ar y canfyddiadau i bob aelod o staff, ynghyd â chynllun gweithredu'r ysgol ar gyfer mynd i'r afael â'r materion a godwyd.

Yn gyffredinol, mae arweinwyr effeithiol yn cyflogi tîm o staff o safon dda sy'n ychwanegu gwerth sylweddol at y ddarpariaeth ar gyfer gofal, cymorth ac arweiniad. Mae'r arweinwyr hyn yn fodlon mentro, yn aml yn cyflogi staff nad ydynt yn addysgu sydd ag arbenigeddau a phrofiadau y tu allan i fyd addysg, ond yn gweithio gyda phlant a phobl ifanc. Mae un ysgol o'r fath yn cyflogi cyn-swyddog heddlu a gweithiwr cymdeithasol i ychwanegu at y tîm bugeiliol. Mewn ysgol arall, mae pob un o'r penaethiaid blwyddyn yn swyddogion cymorth nad ydynt yn addysgu, sydd â chefndir sylweddol mewn gwaith cymdeithasol neu waith ieuenctid. Maent yn hynod fedrus yn gweithio gyda theuluoedd sy'n anodd eu cyrraedd ac asiantaethau allanol, ac yn gwneud defnydd buddiol o hyn i gefnogi disgyblion bregus neu sydd wedi dadrithio.

Yn yr ysgolion mwyaf effeithiol, mae uwch arweinwyr yn annog datblygiad a chreadigrwydd ac mae ganddynt yr un disgwyliadau uchel o arweinwyr canol sydd â chyfrifoldeb am ABCh ag sydd ganddynt o'r rhai sydd â chyfrifoldeb am bynciau academaidd. Maent yn neilltuo digon o amser i gydlynwyr ABCh gaffael dysgu proffesiynol a datblygiad personol. O ganlyniad i gyfyngiadau'r cwricwlwm yng nghyfnodau allweddol 4 a 5, ychydig iawn o amser sydd ar gael ar gyfer ABCh ar hyn o bryd. Yn yr ysgolion sydd â'r ddarpariaeth orau, mae arweinwyr yn cynnal archwiliadau rheolaidd o'r cwricwlwm i sicrhau bod ganddynt drosolwg clir o ble mae testunau ABCh yn ymddangos ar draws y cwricwlwm. Yn ychwanegol, maent yn annog gwaith partneriaeth a chyfranogiad gan asiantaethau allanol, fel cwmnïau theatr mewn addysg a grwpiau arbenigol er mwyn rhoi profiadau dysgu gwerthfawr a phwysig i ddysgwyr. Fodd bynnag, nid ydynt yn dibynnu'n ormodol ar y partneriaid allanol hyn i gyflwyno ABCh.

**Map cynhwysfawr o'r ddarpariaeth**

Mewn un ysgol, mae arweinwyr wedi creu map cynhwysfawr o'r

ddarpariaeth ar gyfer addysg bersonol a chymdeithasol. Mae'r map yn cynnwys manylion am ran addysg cydberthynas a rhywioldeb mewn gwersi pwnc perthnasol, gwasanaethau, gweithdai a diwrnodau ABCh dynodedig. Mae hyn yn galluogi arweinwyr i gael gwybodaeth uniongyrchol sylweddol am yr hyn sy'n cael ei gwmpasu i sicrhau bod darpariaeth yn parhau'n gyfoes, a nodi unrhyw fylchau yn y ddarpariaeth hefyd.

Yn yr achosion gorau, mae arweinwyr yn gwneud defnydd cynhyrchiol o ddata meintiol ac ansoddol, ac adborth rhanddeiliaid, i werthuso eu gwaith a chynllunio ar gyfer gwella. Maent yn adolygu eu systemau yn rheolaidd i sicrhau eu bod yn addas at eu diben, ac yn gwneud defnydd cynhyrchiol o'r wybodaeth ynddynt i nodi cryfderau a diffygion. O ran gwerthuso'r ddarpariaeth ar gyfer lles, mae'r arweinwyr mwyaf effeithiol yn sicrhau bod ganddynt systemau cynhwysfawr a dibynadwy i gofnodi achosion o ymddygiad gwael ac aflonyddu sy'n cael eu deall a'u defnyddio gan bob aelod o staff. Fodd bynnag, mewn ychydig iawn o ysgolion yn unig y mae staff yn cofnodi achosion o fwlio ac aflonyddu mewn modd cyson, yn eu categoreiddio'n gywir neu'n gwneud hynny'n ddigon manwl. O ganlyniad, nid yw ysgolion ac awdurdodau lleol yn cael cyfrif cywir o'u mynychter bob amser.

O ran diffygion mewn arweinyddiaeth, nododd arolygwyr themâu cyffredin mewn ysgolion hefyd. Y prif wendid yw'r lefel isel o ymwybyddiaeth sydd gan arweinwyr a staff yn gyffredinol am achosion o aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion ar draws eu hysgol. Ceir polareiddio llwyr rhwng yr hyn mae disgyblion yn dweud sy'n digwydd, a'r hyn mae staff yn ei wybod. Lleiafrif yn unig o uwch arweinwyr a ddywedodd wrthym ni eu bod nhw bron yn sicr fod cyfradd uwch o achosion yn digwydd ar draws yr ysgol na'r nifer y cawsant wybod amdanynt. Yn y rhan fwyaf o ysgolion, soniodd arweinwyr am nifer fach o achosion dethol yr oeddent wedi delio â nhw, ac roedd ansawdd a phriodoldeb eu hymateb fel arfer yn dda iawn. Fodd bynnag, yn gyffredinol, er bod y rhan fwyaf o staff a gafodd eu cyfweld o'r farn nad oedd aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion yn broblem yn eu hysgol, rhoddodd eu disgyblion ddarlun gwahanol iawn.

# Y cymorth sydd ei angen ar ysgolion

Mae neges glir a chyson gan bob un o’r ysgolion am yr angen am hyfforddiant a chymorth. Hefyd, maent yn croesawu cael mwy o amser cwricwlwm i ddarparu cyfleoedd ar gyfer sgyrsiau ystyrlon gyda disgyblion am y mater hwn, ac addysg cydberthynas a rhywioldeb yn gyffredinol.

Gofynnodd staff am arweiniad ac eglurder ar beth mae aflonyddu rhywiol yn ei olygu er mwyn galluogi dealltwriaeth ar y cyd a chydlynus ar draws ysgolion. Maent eisiau hyfforddiant staff ysgol gyfan ar gyfer materion LHDTC+, yn arbennig sut i siarad gyda ac annerch disgyblion sydd wrthi’n newid eu rhyw neu ddisgyblion trawsryweddol, a sut i siarad â nhw. Mae staff yn teimlo bod asiantaethau allanol yn cynnig arbenigedd ar sut i gyflwyno pynciau anodd o fewn addysg cydberthynas a rhywioldeb, a hoffent weld staff ysgolion yn datblygu’r maes hwn o’u gwaith. Mae llawer ohonynt yn teimlo y byddai rhoi mwy o amlygrwydd i ABCh ac addysg cydberthynas a rhywioldeb yn hynod fuddiol.

Er nad yw lleiafrif o arweinwyr ysgolion yn ymwybodol o ystod helaeth yr adnoddau sydd ar gael, mae eraill yn teimlo bod gormod o becynnau cymorth a rhaglenni dysgu. Gall chwilio am adnoddau i gefnogi dysgu fod yn llethol pan mae cymaint ohonynt. Mae cael amser i ymchwilio, dewis a rhoi cynnig ar adnoddau yn llafurus iawn. Mae arweinwyr yn awyddus i gael ‘rhestr chwarae’ gydnabyddedig o adnoddau sydd wedi bodloni meini prawf, y cymeradwyodd panel o arbenigwyr eu bod yn addas, yn ddiogel ac yn briodol i oedran i’w defnyddio gyda disgyblion. Mynegodd arweinwyr mewn ysgolion annibynnol bwysigrwydd rhoi gwybod iddynt am ddatblygiadau, a chael eu cynnwys mewn datblygiadau ar draws yr All a Chymru.

Mae ysgolion yn gweld datblygiad cyflym technoleg ddigidol, ynghyd â rhaniad rhwng y cenedlaethau ynghylch deall defnydd negyddol neu niweidiol disgyblion o gyfryngau cymdeithasol, yn rhwystr mawr. Mae torri diwylliant cymdeithasol lle mae ymddygiad rhywiaethol, homoffobig/trawsffobig a niweidiol penodol wedi dod yn rhywbeth arferol yn her enfawr i ysgolion. Ni ddylid tanamcangyfrif yr her hon. Mae ysgolion yn glir fod rôl y rhiant mewn rheoli defnydd eu plant o’r rhyngrwyd yn rhan annatod o unrhyw gynllun gweithredu. Hoffai ysgolion gael ymgyrch ar y cyfryngau cymdeithasol i amlygu effaith ymddygiadau ac agweddau rhywiol niweidiol fel bod rhieni’n deall yn well beth mae ysgolion yn ceisio’i wneud. Mae ysgolion yn gobeithio, trwy wneud hyn, y byddant yn cael cefnogaeth rhieni i addysgu pobl ifanc am amrywiaeth a phwysigrwydd perthnasoedd iach.

Mae arweinwyr bugeiliol yn gweld y Cod Addysg Cydberthynas a Rhywioldeb

arfaethedig yn ddogfennau pwysig a fydd yn galluogi a chefnogi ymagwedd ysgol gyfan at ddarpariaeth. Maent yn gwerthfawrogi rhan ymarferwyr profiadol wrth gyd-greu hwn, ac yn hyderus y bydd y cynnwys sy'n briodol i oedran yn sicrhau ymdriniaeth gynhwysfawr â materion pwysig. Gwelant y bydd cynyddu llais y disgybl a datblygu ymgysylltiad gwell â rhieni yn galluogi ysgolion i ddarparu'r hyn sydd ei eisiau ar bobl ifanc o ran trafod a dysgu. Nododd ysgolion fod angen hyfforddiant pwrpasol gan awdurdodau lleol a, lle'n berthnasol, y consortia rhanbarthol i wella ymgysylltu â rhanddeiliaid am y testun hwn, yn arbennig defnyddio iaith briodol a sut i siarad am faterion sensitif â hyder ac argyhoeddiad.

# Pam nad yw pobl ifanc yn dweud wrth eu hathrawon am aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion, a pham nad yw ysgolion yn gwybod beth yw'r graddau'r broblem

Mae'n gymorth i archwilio mewn mwy o fanlylder rhai o'r rhesymau pam nad yw ysgolion yn ymwybodol o gyffredinolrwydd aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion, gan gynnwys ystyried pam fod pobl ifanc ddim yn dweud wrth staff am eu profiadau.

**Mae gormod o ysgolion yn gweithio'n ymatebol o amgylch y broblem hon, ac nid ydynt yn ddigon rhagweithiol o ran eu hymagwedd**. Yn ei hanfod, maent yn dibynnu gormod ar aros i ddisgyblion droi at staff yr ysgol i ddweud beth yw eu cwynion neu bryderon. Ym mwyafrif yr ysgolion, pan fydd staff yn ymwybodol o broblem, mae prosesau ar waith i fynd i'r afael â hi, ac ymdrinnir ag achosion yn briodol. Fodd bynnag, nid yw ysgolion yn siarad am aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion yn ddigon agored a rheolaidd i alluogi disgyblion i ddweud eu dweud yn ddiogel. Yn y rhan fwyaf o ysgolion, ni all staff ddisgrifio unrhyw gamau y mae eu hysgol wedi eu cymryd i hyrwyddo diwylliant yn rhagweithiol ble mae staff a disgyblion yn gwrthbrofi aflonyddu ac yn gwrthwynebu unrhyw agweddau negyddol tuag at rywioldeb neu rywedd. Dywedodd disgyblion yn yr un ysgol wrthym ni gymaint maen nhw eisiau sgwrs agored ac uniongyrchol am hyn er mwyn amlygu problemau a thynnu sylw atynt.

**Yn aml, ceir diffyg dealltwriaeth o beth mae aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion yn ei olygu, a sut mae'n effeithio ar ddisgyblion**. Nid yw staff ysgolion bob amser yn meddu ar ddealltwriaeth gyflawn o beth mae'r term aflonyddu rhywiol yn ei olygu, ac nid oes ganddynt amgyffrediad cyson o faterion cysylltiedig ehangach yn ymwneud â chydraddoldeb ac amrywiaeth. Hefyd, ceir lefel amrywiol o oddefgarwch am sylwadau sy'n homoffobig neu'n rhywiaethol. Mewn gormod o achosion, mae staff yn anwybyddu achosion neu'n eu diystyru fel rhywbeth llai. Er bod prosesau diogelu ymatebol yn gadarn mewn ysgolion, nid yw'r diwylliant diogelu ehangach i gefnogi disgyblion yn y maes hwn wedi'i ddatblygu'n ddigonol, ar y cyfan. Mae hyn yn atal disgyblion rhag deall sut gall gwerthoedd haniaethol fel 'caredigrwydd a pharch' y mae ysgolion yn ymfalchïo ar eu hyrwyddo, gael eu rhoi ar waith ac felly dod yn rhan o strategaethau

effeithiol i dynnu sylw at aflonyddu rhywiol a homoffobia.

**Nid yw ysgolion yn gwneud defnydd cynhyrchiol ac effeithiol o'r data a'r wybodaeth sydd ar gael iddynt gategoreiddio a dadansoddi achosion o fwlio ac aflonyddu**. Mewn llawer o achosion, nid yw ysgolion yn cofnodi achosion o aflonyddu rhywiol yn systematig. O dan ganllawiau gwrthfwlio statudol 2019 (Llywodraeth Cymru, 2019a), mae gofynion adrodd clir i ysgolion o ran bwlio ac aflonyddu. Mae hyn yn cynnwys adrodd ar nifer yr achosion o fwlio sy'n gysylltiedig â rhagfarn ac achosion o fwlio yn seiliedig ar ryw, rhywedd a rhywioldeb. Mae disgwyliadau i awdurdodau lleol gasglu adroddiadau data tymhorol gan ysgolion. Mae'n ofynnol iddynt fonitro data ar gydraddoldeb, a rhoi gwybod i ysgolion am dueddiadau lleol. Fodd bynnag, yn y dogfennau a welwyd yn ystod ymweliadau, mae'n glir mai prin y mae ysgolion yn adrodd am achosion o fwlio, ac anaml y maent yn rhoi gwybod am aflonyddu i'r awdurdod lleol. Dywedodd arweinwyr wrthym ni nad ydynt yn cael adborth gan swyddogion awdurdodau lleol ynghylch adroddiadau bwlio tymhorol. Ymgysylltom ni â thros draean o'r holl awdurdodau lleol yng Nghymru i ymholi am sut defnyddion nhw'r data i lywio cynllunio. Ar hyn o bryd, nid oes gofyniad statudol i awdurdodau lleol ymateb i'r wybodaeth hon na'i throsglwyddo i Lywodraeth Cymru.

**Nid yw'r rhan fwyaf o ysgolion sy'n defnyddio system rheoli gwybodaeth ddigidol neu ar-lein i gofnodi achosion a phryderon yn ei defnyddio'n ddigon da i nodi diffygion na phatrymau ymddygiad.** Er bod staff ar bob lefel yn gallu defnyddio'r system, ac mewn llawer o achosion, yn ei defnyddio'n dda i rannu gwybodaeth ag arweinwyr perthnasol, nid ydynt yn gwneud defnydd ehangach a mwy cynhwysfawr o'r systemau hyn. Mewn ychydig o achosion, mae dosbarthiad 'bwlio' yn rhy eang ac nid yw'n galluogi'r ysgol i gofnodi a gwerthuso achosion o fwlio homoffobig, rhywiaethol neu hyd yn oed fwlio ag iddo gymhelliant rhywiol. Mewn enghreifftiau eraill, er y gallai ysgol fod â chofnod o sawl achos o aflonyddu geiriol, ni all ddatgan faint o'r rhain sy'n gysylltiedig ag aflonyddu rhywiol. Byddai egluro'r diffiniadau o aflonyddu a bwlio yn galluogi arweinwyr i gasglu gwybodaeth werthfawr am dueddiadau a phatrymau ymddygiad, a chynllunio darpariaeth addas i ymateb i ddiffygion. Yn ychwanegol, y camau a gymerir gan ysgolion yn nodweddiadol yw bod disgyblion yn gorfod aros ar ôl yr ysgol neu'n cael eu gwahardd dros dro yn fewnol. Prin yw'r dystiolaeth o ysgolion yn cofnodi eu hymatebion adferol, er y gwyddom fod ysgolion yn darparu hyn, yn aml ar y cyd â phartneriaid allanol. Byddai cynnwys manylion am gymorth ac ymyrraeth ar gyfer y dioddefwr a'r cyflawnwr, fel ei gilydd, yn ddefnyddiol a buddiol. Ymhen amser, byddai dadansoddi llwyddiant darpariaeth o'r fath ymhellach o ran ymddygiad ac agweddau yn galluogi uwch arweinwyr i lunio casgliadau cadarn am ansawdd yr arweinyddiaeth a darpariaeth

trwy ei heffaith ar les disgyblion.

**Nid yw defnydd ysgolion o adroddiad y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion i gynllunio ar gyfer darpariaeth a gwelliant wedi'i ddatblygu'n ddigonol.** Mae bron pob ysgol uwchradd a gynhelir yng Nghymru yn cymryd rhan yn arolwg y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN) a gynhelir bob dwy flynedd. Mae arweinwyr bugeiliol yn cydnabod pwysigrwydd yr arolwg ac yn cefnogi ei weinyddu yn dda. Yn ychwanegol at dderbyn adroddiadau cenedlaethol cyhoeddedig, caiff ysgolion 'Adroddiad ar Iechyd a Lles Myfyrwyr' unigol sy'n gynhwysfawr, ac yn amlygu cryfderau a meysydd i'w gwella o ran safonau lles disgyblion, yn cynnwys materion yn ymwneud ag ymddygiad rhywiol. Mae'r adroddiadau hyn yn cynnwys dadansoddiadau lefel uchel ac maent yn gyfrwng pwerus i ysgolion ei ddefnyddio ar gyfer cynllunio'r cwricwlwm ac ymgysylltu â disgyblion a rhieni ar faterion sy'n dod i'r amlwg. Fodd bynnag, at ei gilydd, nid yw'r ysgol yn gwneud defnydd digon effeithiol o'u hadroddiad SHRN i gynllunio ar gyfer darpariaeth a gwelliant. Mewn ychydig o achosion, mae arweinwyr yn cydnabod diffygion a phatrymau ymddygiad ynghylch materion rhywiol yn eu hadroddiad SHRN, ond prin yw'r newidiadau a wnânt i ddarpariaeth.

# Atodiad 1: Methodoleg

Ymwelom ag o leiaf un ysgol uwchradd ym mhob awdurdod lleol yng Nghymru. Pan oedd gan awdurdod lleol fwy na 9 ysgol uwchradd, ymwelom ni ag ail ysgol. Yn ychwanegol, dewisom ni nifer gymesur o ysgolion a enwir ar wefan Everyone's Invited ble mae disgyblion neu gyn-ddisgyblion wedi rhannu tystiolaethau o brofiad personol o aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion. Roedd ein sampl yn cynnwys ysgolion cyfrwng Cymraeg ac ysgolion ffydd.

Ni rannodd arolygwyr gydag ysgolion pam roeddent wedi cael eu dewis, ond rhoesant sicrwydd clir nad oedd ein rôl yn un ymchwiliol. Hefyd, rhoesom sicrwydd i benaethiaid na fyddem yn enwi ysgolion yn yr adroddiad ac y byddai'r holl ganfyddiadau o gyfweliadau, craffu ar ddogfennau, grwpiau ffocws a holiaduron yn ddienw. Mae hyn oherwydd natur sensitif y pwnc, ac er mwyn gwarchod ysgolion, staff a disgyblion.

Roedd ymweliadau ag ysgolion yn cynnwys y gweithgareddau canlynol:

- Cyfarfodydd cychwynnol a therfynol gyda'r pennaeth
- Cyfarfodydd â'r uwch arweinydd sy'n gyfrifol am les, a gyda'r arweinydd diogelu dynodedig
- Cyfarfodydd â'r arweinydd ysgol sy'n gyfrifol am Addysg Bersonol a Chymdeithasol, Addysg Cydberthynas a Rhywioldeb a/neu Faes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles
- Cyfarfod â grŵp o athrawon
- Cyfarfod â grŵp o staff cymorth addysgu
- Grwpiau ffocws disgyblion un rhyw yn bennaf ar gyfer dau grŵp blwyddyn ar wahân ym mhob ysgol (blynyddoedd 8-13)
- Holiadur i ddisgyblion
- Craffu ar ddogfennau ysgol perthnasol i gynnwys adroddiadau am fwlio, sampl o gynlluniau gwaith ABCh, sampl o gyflwyniadau gwasanaeth ysgol gyfan / blwyddyn

Hefyd, cynigiwyd posibilrwydd i ni gynnal sesiynau neu gyfarfodydd grwpiau ffocws penodol gyda grwpiau LHDTC+ gweithgar a sefydledig ysgolion pe bai ysgolion yn dymuno.

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. Gofynnom 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, estynnom wahoddiad i ysgolion oedd â grŵp disgyblion neu ddisgyblion / staff LHDTC++ gweithgar a sefydledig i ofyn a oedden nhw eisiau cymryd rhan mewn grŵp ffocws penodol. Gwelsom 6 grŵp LHDTC++ 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 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, sicrhaodd 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.

Yn ychwanegol, cawsom drafodaethau gydag ystod o sefydliadau eraill sydd gyda diddordeb yn y maes hwn, gan gynnwys gofyn am adborth cychwynnol gan y rhan fwyaf ohonynt ar ganfyddiadau cychwynnol.  Ymgysylltom gyda:

Yr Athro EJ Renold, Prifysgol Caerdydd

Swyddfa'r Comisiynydd Plant

Cymorth i Ferched Cymru

Yr NSPCC

Rheolwraig Rhaglen heddlu ysgolion Cymru

Tîm Trais yn Erbyn Merched Llywodraeth Cymru

Ofsted

# Atodiad 2: Diffiniadau a Geirfa

## Atodiad 2: 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 |
| **Dysmorffia 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, 2020c) |
| **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) |

| | |
|---|---|
| **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% |

# Atodiad 3: Cyfeiriadau

Everyone's Invited (n.d.) *A Place for Survivors to Share their Stories.* [Ar-lein]. Ar gael o: https://www.everyonesinvited.uk/ [Darllenwyd 29 Medi 2021].

Grŵp Seneddol Trawsbleidiol ar gyfer UN Women UK (2021) *Prevalence and Reporting of Sexual Harassment in UK Public Spaces.* Llundain: APPG for UN Women UK. [Ar-lein]. Ar gael o: https://www.unwomenuk.org/site/wp-content/uploads/2021/03/APPG-UN-Women-Sexual-Harassment-Report_Updated.pdf [Darllenwyd 30 Medi 2021].

Gwasanaeth Erlyn y Goron (2017) *Child Sexual Abuse: Guidelines on Prosecuting Cases of Child Sexual Abuse.* Llundain: Gwasanaeth Erlyn 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].

Llywodraeth Cymru (2016) *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 (2019a) *Hawliau, Parch, Cydraddoldeb: Canllawiau Statudol ar gyfer Cyrff Llywodraethu Ysgolion a Gynhelir.* Caerdydd: Llywodraeth Cymru. [Ar-lein]. Ar gael o: https://llyw.cymru/hawliau-parch-cydraddoldeb-canllawiau-ar-gyfer-ysgolion?_ga=2.165495231.1484887661.1638460150-1577864817.1637856686 [Darllenwyd 29 Medi 2021].

Llywodraeth Cymru (2019b) *Hawliau, Parch, Cydraddoldeb: Canllawiau Statudol ar gyfer Awdurdodau Lleol.* Caerdydd: Llywodraeth Cymru. [Ar-lein]. Ar gael o: https://llyw.cymru/hawliau-parch-cydraddoldeb-canllawiau-ar-gyfer-awdurdodau-lleol?_ga=2.129255052.1484887661.1638460150-1577864817.1637856686 [Darllenwyd 29 Medi 2021].

Llywodraeth Cymru (2020a) Canllawiau *Cwricwlwm i Gymru.* Caerdydd:

Llywodraeth Cymru. [Ar-lein]. Ar gael o: http://cefnogaeth.gwegogledd.cymru/wp-content/uploads/2021/01/canllawiau-cwricwlwm-i-gymru.pdf [Darllenwyd 30 Medi 2021].

Llywodraeth Cymru (2020b) *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 (2020c) *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].

Me Too Movement (2021) *Me too.* [Ar-lein]. Ar gael o: https://metoomvmt.org/ [Darllenwyd 29 Medi 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].

Page, N., et al. (2021) *Iechyd a Lles Myfyrwyr yng Nghymru: Adroddiad Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion.* Caerdydd: Prifysgol Caerdydd. [Ar-lein]. Ar gael o: https://www.shrn.org.uk/wp-content/uploads/2021/08/SHRN-NR-FINAL-23_03_21-cy-AMENDED06.08.21.pdf [Darllenwyd 29 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].

Senedd Cymru (2021) *Deddf Cwricwlwm ac Asesu (Cymru) 2021.* Caerdydd: Senedd Cymru. [Ar-lein]. Ar gael o: https://www.legislation.gov.uk/cy/asc/2021/4/contents [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].

# Adnoddau Atodol: Nodyn esboniadol

Cynhyrchwyd y ddogfen Adnoddau Ategol hon i helpu ysgolion i werthuso effeithiolrwydd eu darpariaeth gyfredol ar gyfer addysg perthnasoedd 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 polisïau 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 rhywol 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.

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 'Continwwm 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 ddioddefwyr 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 cynnlun 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 llif gwaith newydd sydd o ran Llywodrateh 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 ddigwyddiadau 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 chyrff 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.

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)

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 phecyn 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 rhyngrwyd.

# 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 phecyn 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 rhyngrwyd.

## 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 thrawsryweddol mewn ysgolion a cholegau)

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

# Key messages from research

## Ymddygiad rhywiol niweidiol

Defnyddir y term 'ymddygiad rhywiol niweidiol' i ddisgrifio continwwm o ymddygiadau rhywiol, o normal i ddifrïol 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 continwwm 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 | Difrïol | Treisgar |
|---|---|---|---|---|
| • Yn ddisgwyliedig o ran datblygiad<br>• Yn dderbyniol yn gymdeithasol<br>• Cydsyniol, cilyddol, dwyochrog<br>• Gwneud penderfyniadau ar y cyd | • Achosion unigol o ymddygiad rhywiol amhriodol<br>• Ymddygiad derbyniol yn gymdeithasol mewn grŵp cyfoedion<br>• Gallai'r cyd-destun ar gyfer ymddygiad fod yn amhriodol<br>• Yn gydsyniol a dwyochrog, ar y cyfan | • Ymddygiadau problemus a phryderus<br>• Yn anarferol o ran datblygiad ac yn annisgwyl yn gymdeithasol<br>• Dim elfennau erlid amlwg<br>• Gallai materion cydsynio fod yn aneglur<br>• Gallai fod diffyg dwyochredd neu bŵer cyfartal<br>• Gallai gynnwys lefelau o anniwallrwydd | • Bwriad neu ganlyniad erlid<br>• Yn cynnwys camddefnyddio pŵer<br>• Gorfodaeth a grym i sicrhau bod y dioddefwr yn cydymffurfio<br>• Ymwthgar<br>• Diffyg cydsynio gwybodus, neu ni all y dioddefwr gydsynio'n rhwydd<br>• Gallai gynnwys elfennau o drais mynegiannol | • Camdriniaeth rywiol sy'n gorfforol dreisgar<br>• Hynod ymwthgar<br>• Trais cyfrannol sy'n cyffroi'r tramgwyddwr yn ffisiolegol neu'n rhywiol<br>• 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 anweddus, 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 'rwyt 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 droseddwyr 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 continwwm yn hytrach na bod yn 'ddifrïol' 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 arddegau 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 continwwm 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 stigmateiddio plant a phobl ifanc fel 'troseddwyr 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 *etal.*, 2020). Yn y bennod ar ymddygiad rhywiol niweidiol yng nghyfnod y glasoed, mae'r adroddiad yn datgan na chafodd y gyfraith mewn perthynas â throseddau 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 difrïol 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 cyd-fynd 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 ddioddefwyr yn nod diogelu allweddol. Ond mae angen i bobl ifanc sydd wedi arddangos yr ymddygiadau hyn gael eu hamddiffyn hefyd, ac fel eu dioddefwyr, 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 sgyrsiau'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. Gofynnom 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, estynnom wahoddiad i ysgolion oedd â grŵp disgyblion neu ddisgyblion / staff LHDTC++ gweithgar a sefydledig i ofyn a oedden nhw eisiau cymryd rhan mewn grŵp ffocws penodol. Gwelsom 6 grŵp LHDTC++ 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 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, sicrhaodd 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 gwrando 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 gwrando"**. 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 LHDTC+ 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 LHDTC+ 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 LHDTC+ y byddent yn troi at aelod penodol o staff – enwyd yr un person bob tro.

# Delweddau gweledol

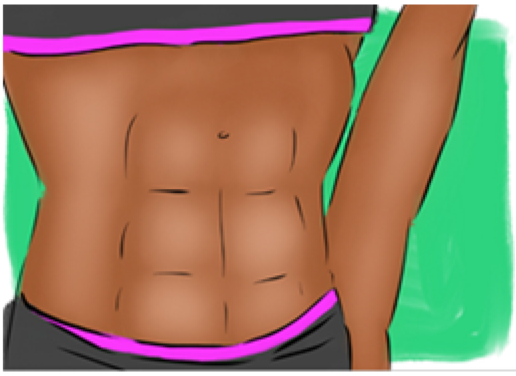
Yn y gweithgaredd hwn, gofynnwyd i ddisgyblion edrych ar gyfres o wyth delwedd. Roedd y delweddau hyn yn cynnwys torso cyhyrog neu 'six pack', ffôn symudol, sgert, consol gemau, coridor ysgol, toiledau ysgol, bws ysgol a gwefusau wedi'u peintio. Ni chyfeiriodd arolygwyr yn uniongyrchol at aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion, ond gofynnon 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 glasoed.

# 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 ddiet 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 ddioddef 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 syllu”** 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.

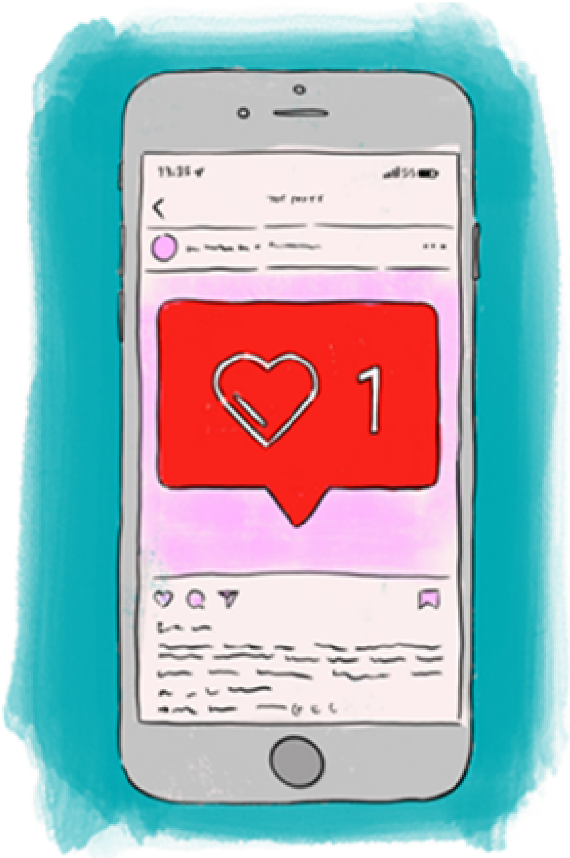
Ysgrifennodd disgyblion a ddewisodd gymryd rhan yn y sesiynau grŵp LHDTC+ am broblemau yn sgil bod **“yn rhy dew neu'n rhy denau”**. Teimlai’r rhan fwyaf ohonynt fod y ddelwedd yn cynrychioli rhywioli’r corff – gyda llawer ohonynt yn cyfeirio at ddelwedd corff merch yn hytrach na delwedd corff bachgen. 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 LHDTC+ 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 LHDTC+ 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 **”‘rwyt 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 amdanyn 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 arnyn 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 hŷn 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 anweddus 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 hŷn 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 anweddus 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 LHDTC+ 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 LHDTC+ fwy o barch at ei gilydd na phobl ifanc eraill.

**"Rydyn ni'n fwy preifat, ac yn gofalu am ein gilydd gan nad**

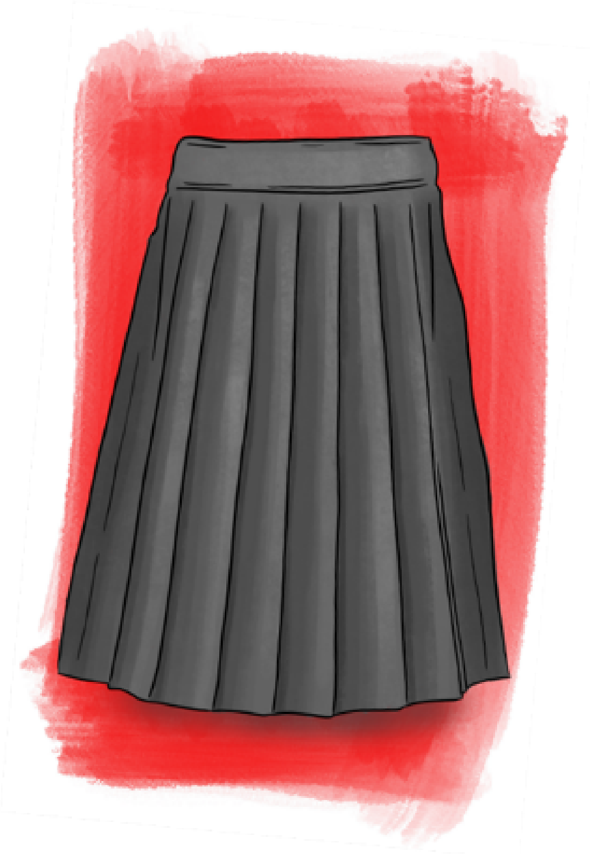
**ydy neb arall. Rydyn ni’n siarad amdano yn y clwb LHDTC+. Does dim byd yn digwydd mewn gwirionedd ar ôl hynny, ond rydyn ni’n cael cyfle i siarad amdano.”**

Pan fu arolygwyr yn trafod ffynonellau cymorth ar gyfer aflonyddu rhywiol ar-lein, secstio a materion yn ymwneud ag anfon ffotograffau anweddus, 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 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, rwyt ti'n slebog neu'n slwten. Os yw dy sgert yn rhy hir, rwyt ti'n ddiflas neu'n oeraidd. Os wyt ti'n gwisgo sgert, bydd bechgyn yn defnyddio hynny fel ffordd o gydsynio - rwyt ti'n gofyn amdani."**

Dywedodd disgybl arall,

**"Os yw dy sgert yn rhy fyr, rwyt ti'n bod yn fwriadol bryfoclyd. Os yw'n rhy hir, rwyt 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 anweddus"**. 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 ddicter 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 rolio 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 LHDTC+, 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."**

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

rhywioledig. 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 amheuon, 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 ddienw 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.”**

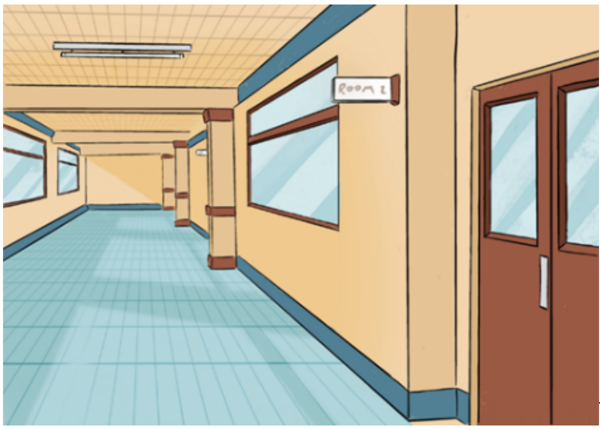
Siaradodd ychydig ohonynt fod hunan-barch isel am eu golwg, neu broblemau ag acne neu smotiau yn ystod yr arddegau yn gallu achosi iddyn nhw ddefnyddio

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"** 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 dibwyllo" ('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 goridorau, 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 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 bwlis rhag teithio ar fysiau ysgol.

# Tudalen wag

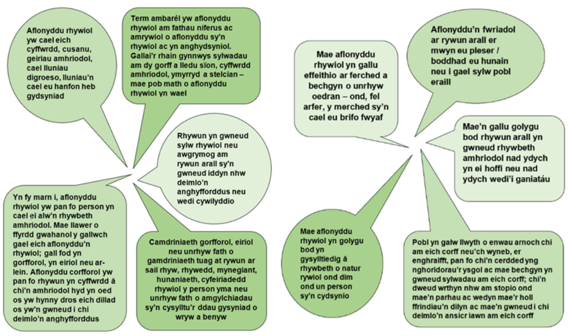
Rhoesom dudalen wag ar gyfer unrhyw feddyliau ychwanegol; defnyddiodd nifer fach iawn o ddisgyblion y dudalen wag i amlygu mathau eraill o fwlio neu

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 ddioddefwyr. 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 anweddus 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 LHDTC+ 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 ddioddefwyr 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 wrthych 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 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 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 orbryder2"**.

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 LHDTC+ 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 **"hoyw"** ('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 anneuaidd 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 LHDTC+ 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 LHDTC+.**

# 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 amlder 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 gwers 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 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 LHDTC+, 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 sgyrsiau 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 fyddech chi’n hoffi i’r ysgol stopio ei wneud?
vi. Beth fyddech chi’n hoffi i’r ysgol ddechrau ei wneud?
vii. 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.

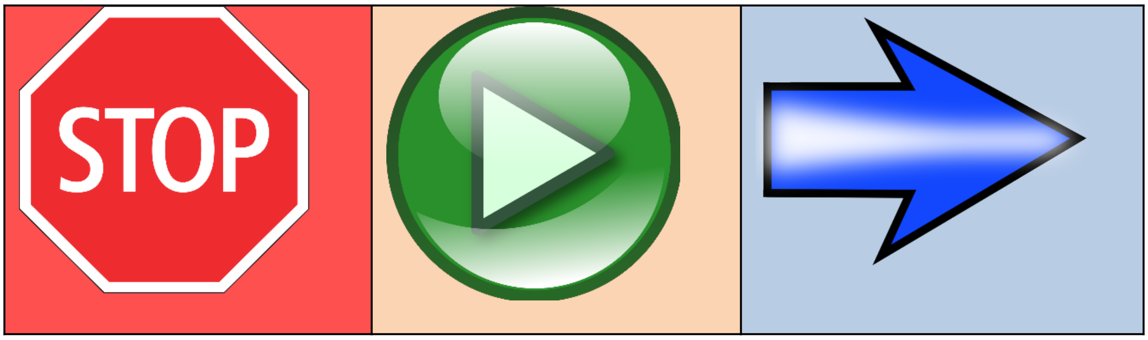
Mae negeseuon allweddol gan ddisgyblion am yr arferion yr hoffen nhw i ysgolion **roi’r gorau** iddynt yn cynnwys ysgolion yn osgoi neu’n anwybyddu materion yn ymwneud ag aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion. Roedd llawer o sylwadau am atal ysgolion rhag derbyn traddodiadau cynhenid o ran bechgyn yn gwneud 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 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.



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

# 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 LHDTC+, 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"<br>"Dysgon ni fwy yn y sesiwn yma nag yn y 7 mlynedd diwethaf yn yr ysgol"<br>"Wnes i fwynhau helpu Estyn gyda hyn a gobeithio bod fy atebion wedi helpu"<br>"Wedi mwynhau"<br>"Gwnaeth i mi fyfyrio am sut gall yr ysgol wneud yn well o ran helpu pobl sy'n cael profiad o aflonyddu rhywiol"<br>"Dyw e ddim wedi bod yn ymwthiol"<br>"Dwi'n teimlo bod y sesiwn yma wedi bod o gymorth mawr ac yn gyfle i mi rannu fy marn am y pwnc yma"<br>"Llawn gwybodaeth"<br>"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"<br>"Defnyddiol"<br>"Mor ddiolchgar i allu cymryd rhan"<br>"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. Gofynnom am ffynonellau cymorth os oedd disgyblion wedi profi aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion, neu pe byddent yn ei brofi yn rhagdybiaethol. Gofynnom 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, gofynnom 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

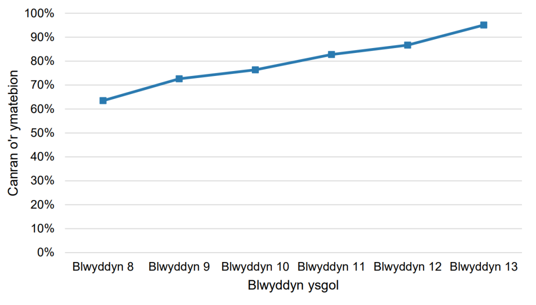
Gofynnom i ddisgyblion am eu profiad o aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion.

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%).

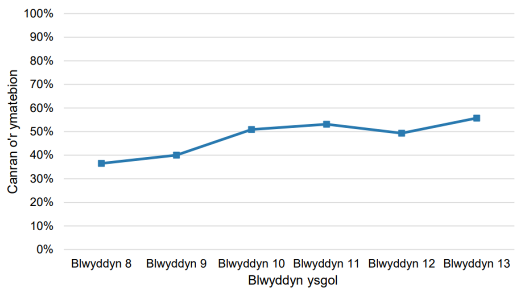
Mae yna duedd eglur o ran gweld eraill yn cael profiad o aflonyddu rhywiol, gyda mwy o ddisgyblion yn profi hyn wrth iddynt fynd yn hŷn. (Ffigur 1)

**Ffigur 1: Disgyblion sydd yn dweud eu bod wedi gweld eraill yn profi aflonyddu rhywiol, 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

Gofynnom 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. Rhestrom 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 rywiol** | 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 anneuaidd i gyd yn nodi eu bod wedi cael sylwadau am eu hymddangosiad. Fodd bynnag, mae canran uwch o ddisgyblion gwrywaidd ac anneuaidd 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 gategorïau 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** | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | *Bechgyn* | *Merched* | *Bechgyn* | *Merched* | *Bechgyn* | *Merched* | *Bechgyn* | *Merched* |
| **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 rywiol** | 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 anneuaidd. 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

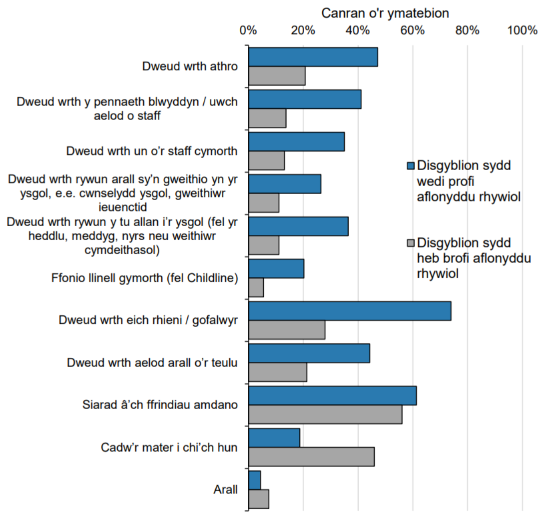
Gofynnwyd i ddisgyblion beth wnaethant pan brofon nhw aflonyddu rhywiol gan eu cyfoedion. Roeddent yn gallu dewis nifer o atebion os oeddent yn dymuno.

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 hŷn 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?"**

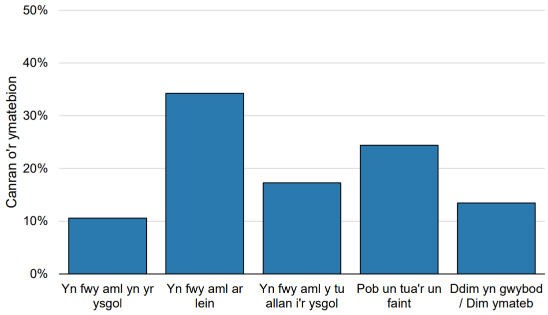



Ar gyfer y cwestiwn hwn, ceir tystiolaeth ddiddorol o sylwadau disgyblion. Mae disgyblion nad ydynt wedi profi aflonyddu rhywiol yn credu y byddent yn gwrthwynebu'r broblem pe byddent yn ei hwynebu, neu'n dweud wrth oedolyn cyfrifol. Mae'r canlyniadau hyn yn wahanol iawn i'r rhai sydd wedi profi aflonyddu. 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

Gofynnom 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 ddewison nhw ddweud eu bod yn wryw neu’n fenyw eu bod yn aflonyddu ar ddisgyblion eraill yn llai.

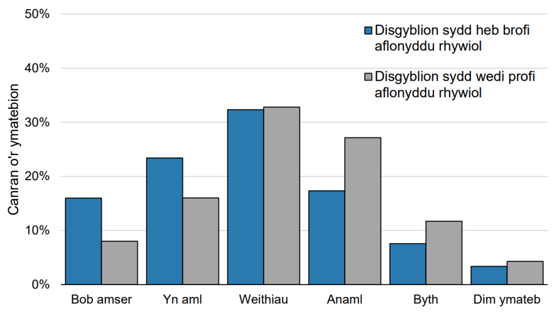
Roedd y rhan fwyaf o ddisgyblion a adawodd sylw ar gyfer y cwestiwn hwn eisiau amlygu nad ydynt erioed wedi aflonyddu ar ddisgyblion eraill, tra nododd ychydig ohonynt fod sylwadau rhywiol neu greulon wedi cael eu gwneud yn ystod dadleuon gyda ffrindiau neu fel jôc. Nododd bechgyn a merched fel ei gilydd 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 anneuaidd yn honni nad ydynt erioed wedi aflonyddu ar ddisgyblion eraill.

# Ymatebion ysgolion i gŵynion

Gofynnom 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 anneuaidd yn teimlo bod cwynion yn cael eu hanwybyddu neu nid ymdrinnir â nhw. Hefyd, mae cyfranogwyr anneuaidd 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

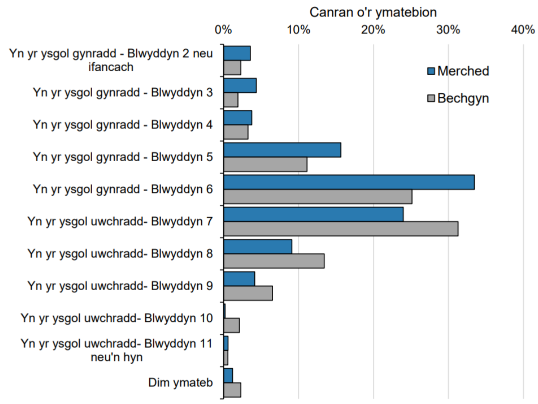
Gofynnom i ddisgyblion ystyried pryd roeddent yn meddwl y byddai'n briodol dechrau gwersi am aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion. Mae'r rhan fwyaf o ddisgyblion ym mhob grŵp blwyddyn yn rhoi'r oedran rhwng Blwyddyn 6 a 7. Dim

ond 36% o’r disgyblion na ddewison 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 ddewison 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 anneuaidd 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 mlynyddoedd 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 gwers benodol. Mae ychydig ohonynt yn awgrymu y dylid gwahanu bechgyn a merched yn ystod y sgyrsiau fel eu bod yn teimlo'n fwy cyfforddus yn trafod y materion. Hefyd, mae llawer o ddisgyblion anneuaidd 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 anneuaidd 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.

# Adnoddau atodol: 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].

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].

Gwasanaeth Erlyn y Goron (2017) *Child Sexual Abuse: Guidelines on Prosecuting Cases of Child Sexual Abuse.* Llundain: Gwasanaeth Erlyn 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&amp%3Bsort=recent&amp%3Bstrict=1&catalogs=50f72adb-cdf7-4da9-a01a-d9b5ecafd264&sort=recent&strict=1 [Darllenwyd 11 Hydref 2021].

Llywodraeth Cymru (2016a) *Cadw Dyswyr yn Ddiogel: Rôl Awdurdodau Lleol, Cyrff Llyywodraeth 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 [Darllwnwyd 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 Childe 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].

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 Lesbianaidd, 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].