Na yw Na
Gweithgareddau Dilynol i Athrawon

Mae'r gweithgareddau yn rhoi cyfleoedd i ddisgyblion gyflawni canlyniadau dysgu Cyfnod Allweddol 4 y Fframwaith ABCh ar gyfer pobl ifanc 7 i 19 oed yng Nghymru.

Nod yr adran hon yw cynorthwyo disgyblion CA4 i ddeall beth yw cydsyniad rhywiol, lle i gael cymorth a sut y gallant gadw eu hunain yn ddiogel.

Mae Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn yn sicrhau bod hawliau plant a phobl ifanc wedi eu hamddiffyn rhag cam-drin ac ecsploetio rhywiol. Mae pob plentyn a pherson ifanc o bosibl mewn perygl o ddioddef ecsploetio rhywiol. Mae gan ysgolion rôl ganolog i'w chwarae mewn lleihau'r perygl hwn. Drwy archwilio nodweddion perthynas ddiogel ac iach gall swyddogion helpu dysgwyr i ddatblygu'r sgiliau sydd eu hangen i adnabod risgiau posibl, aros yn ddiogel a cheisio cymorth os oes ei angen.

Dylai'r gweithgareddau gael eu cyflwyno fel rhan o raglen ABCh a rhaglen addysg rhyw a chydberthynas (SRE) yr ysgol. Dylai fod yn gyson â pholisi addysg rhyw yr ysgol a'r fframwaith gwerthoedd a gytunwyd ar gyfer SRE. Mae angen i athrawon ystyried a yw'r wers yn briodol ar gyfer anghenion eu dysgwyr o ran yr iaith, delweddau, aeddfedrwydd a'r ddealltwriaeth sydd ei hangen. Hefyd, mae angen sefydlu rheolau sylfaenol ac atgoffa disgyblion ynglŷn â datgeliadau personol a chyfrinachedd.
I gael rhagor o wybodaeth a chyngor, dilynwch y ddolen i'r 'dysgu am faterion sensitif' yn

http://wales.gov.uk/psesub/home/holisticpse/delivery/teachingsensitiveissues/?lang=en

Gwybodaeth i Athrawon

Diffiniadau/rhestr o'r termau a ddefnyddir yn y gweithgareddau canlynol:

- **Cydsyniad:**
  pan fydd gennych y rhyddid dewis i roi caniatâd neu eich cytundeb.

- **Cydsyniad Rhywiol yw:**
  Pan fydd person 16 mlwydd oed neu hŷn yn cytuno drwy ddewis i unrhyw fath o weithgaredd rhywiol a bod ganddo/ganddi y rhyddid a'r gallu i wneud y dewis hwnnw.

- **Trais Rhywiol:**
  rhyw nad ydych yn cytuno iddo. Os bydd dyn neu fachgen yn gwthio ei bidyn i'ch gwain, anws (pen-ôl) neu'ch ceg mae hyn yn drais rhywiol a gall ddigwydd i fechgyn a merched.

- **Ymosodiad Rhywiol:**
  bydd person yn cyflawni trosedd pan fydd ef/hi yn fwriadol yn cyffwrdd â pherson arall mewn modd rhywiol pan nad yw'r person arall yn cydsynio iddo. Mae hyn yn cynnwys cyffwrdd gydag unrhyw ran o'r corff, gydag unrhyw beth arall a thrwy unrhyw beth megis dillad.

	Cysylltiadau gyda'r Fframwaith ABCh ar gyfer pobl ifanc 7 i 19 oed yng Nghymru	
	Sgiliau	**Ystod**
Gweithgareddau		
1. **Continwwm gwerthoedd**	• Defnyddio ystod o dechnegau ar gyfer ystyriaeth bersonol • Cyfathrebu teimladau a barn bersonol yn effeithiol • Gwerthfawrogi, myfyrio ar, a gwerthuso'n feirniadol, safbwyntiau eraill	• Datblygu agwedd gyfrifol tuag at berthynas bersonol • Deall yr ystod o agweddau rhywiol, gwahanol fathau o berthynas ac ymddygiad mewn cymdeithas
2. Beth yw perthynas?	• Gweithio'n annibynnol ac ar y cyd er mwyn cynllunio a chwblhau ystod o dasgau	• Datblygu parch tuag atynt eu hunain ac eraill. • Datblygu agwedd gyfrifol tuag at berthynas bersonol
3. Beth sy'n digwydd?	• Gwneud a chynnal cyfeillgarwch a thrafod ymddygiad yn effeithiol mewn perthynas • Cyfathrebu teimladau a barn bersonol yn effeithiol	• Datblygu parch atynt eu hunain ac eraill. • Datblygu agwedd gyfrifol tuag at berthynas bersonol
4. Iach neu Afiach?	• Rhoi ystyriaeth i wahanol safbwyntiau wrth wneud penderfyniadau a dewisiadau gwybodus yn effeithiol • Cyfathrebu teimladau a barn bersonol yn effeithiol	• Datblygu parch atynt eu hunain ac eraill. • Datblygu agwedd gyfrifol tuag at berthynas bersonol
5. Pryd yw'r amser iawn?	• Rhoi ystyriaeth i wahanol safbwyntiau wrth wneud penderfyniadau a dewisiadau gwybodus yn effeithiol • Cyfathrebu teimladau a safbwyntiau personol yn effeithiol mewn ystod eang o sefyllfaoedd drwy ystod o ddulliau priodol	• Derbyn cyfrifoldeb personol am gadw'r meddwl a'r corff yn ddiogel ac iach • Datblygu agwedd gyfrifol tuag at berthynas bersonol • Deall yr ystod o agweddau rhywiol, perthynas ac ymddygiadau mewn cymdeithas • Deall yr ystod o werthoedd ac egwyddorion y mae pobl yn eu

Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government
HEDDLU POLICE

	• Gwerthfawrogi, myfyrio ar, a gwerthuso'n feirniadol, safbwyntiau eraill	dilyn wrth fyw eu bywydau
6. Y Gadair Boeth	• Rhoi ystyriaeth i wahanol safbwyntiau wrth wneud penderfyniadau a dewisiadau gwybodus yn effeithiol • Cyfathrebu teimladau a safbwyntiau personol yn effeithiol mewn ystod eang o sefyllfaoedd drwy ystod o ddulliau priodol	• Derbyn cyfrifoldeb personol am gadw'r meddwl a'r corff yn ddiogel ac iach • Deall yr ystod o agweddau rhywiol, perthynas ac ymddygiadau mewn cymdeithas • Deall canlyniadau personol, cymdeithasol a chyfreithiol sylweddau cyfreithlon ac anghyfreithlon
7. Beth yw Cydsyniad?	• Rhoi ystyriaeth i wahanol safbwyntiau wrth wneud penderfyniadau a dewisiadau gwybodus yn effeithiol	• Datblygu agwedd gyfrifol tuag at berthynas bersonol
8. Darllen arwyddion Cydsyniad Geiriol ac Aneiriol	• Cyfathrebu teimladau a safbwyntiau personol yn effeithiol mewn ystod eang o sefyllfaoedd drwy ystod o ddulliau priodol	• Datblygu agwedd gyfrifol tuag at berthynas bersonol
9. Beth yw Cydsyniad Rhywiol?	• Rhoi ystyriaeth i wahanol safbwyntiau wrth wneud penderfyniadau a dewisiadau gwybodus yn effeithiol • Cyfathrebu teimladau a safbwyntiau personol yn effeithiol mewn ystod eang o sefyllfaoedd drwy ystod o ddulliau priodol • Gwneud a chynnal cyfeillgarwch a thrafod ymddygiad yn effeithiol mewn perthynas	• Derbyn cyfrifoldeb personol am gadw'r meddwl a'r corff yn ddiogel ac iach • Datblygu agwedd gyfrifol tuag at berthynas bersonol • Deall y risgiau sy'n gysylltiedig â gweithgaredd rhywiol
10. Pryd mae'n Amser i Stopio?	• Rhoi ystyriaeth i wahanol safbwyntiau wrth wneud penderfyniadau a dewisiadau gwybodus yn effeithiol • Cyfathrebu teimladau a safbwyntiau personol yn effeithiol mewn ystod eang o sefyllfaoedd drwy ystod o ddulliau priodol	• Derbyn cyfrifoldeb personol am gadw'r meddwl a'r corff yn ddiogel ac iach • Datblygu agwedd gyfrifol tuag at berthynas bersonol • Deall y risgiau sy'n gysylltiedig â gweithgaredd rhywiol

Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government
HEDDLU POLICE

	• Gwneud a chynnal cyfeillgarwch a thrafod ymddygiad yn effeithiol mewn perthynas	
11. Ie neu Na?	• Rhoi ystyriaeth i wahanol safbwyntiau wrth wneud penderfyniadau a dewisiadau gwybodus yn effeithiol • Cyfathrebu teimladau a safbwyntiau personol yn effeithiol mewn ystod eang o sefyllfaoedd drwy ystod o ddulliau priodol • Gwneud a chynnal cyfeillgarwch a thrafod ymddygiad yn effeithiol mewn perthynas	• Derbyn cyfrifoldeb personol am gadw'r meddwl a'r corff yn ddiogel ac iach • Datblygu agwedd gyfrifol tuag at berthynas bersonol • Deall y risgiau sy'n gysylltiedig â gweithgaredd rhywiol
12. Cyfleu'r Neges	• Cyfathrebu teimladau a safbwyntiau personol yn effeithiol mewn ystod eang o sefyllfaoedd drwy ystod o ddulliau priodol	• Derbyn cyfrifoldeb personol am gadw'r meddwl a'r corff yn ddiogel ac iach • Datblygu agwedd gyfrifol tuag at berthynas bersonol • Deall y risgiau sy'n gysylltiedig â gweithgaredd rhywiol
13. Cwis cyfreithlon neu anghyfreithlon	• Defnyddio gwybodaeth flaenorol er mwyn egluro'r cysylltiadau rhwng achos ac effaith	• Deall yr ystod o werthoedd ac egwyddorion y mae pobl yn eu dilyn wrth fyw eu bywydau
14. Cam-drin yw hyn	• Gwerthfawrogi a myfyrio ar, a gwerthuso'n feirniadol, safbwyntiau eraill	• Datblygu agwedd gyfrifol tuag at berthynas bersonol • Deall y risgiau sy'n gysylltiedig â gweithgaredd rhywiol
15. Beth yw'r Canlyniadau?	• Rhoi ystyriaeth i wahanol safbwyntiau wrth wneud penderfyniadau a dewisiadau gwybodus yn effeithiol • Cyfathrebu teimladau a safbwyntiau personol yn effeithiol mewn ystod eang o sefyllfaoedd drwy ystod o ddulliau priodol	• Derbyn cyfrifoldeb personol am gadw'r meddwl a'r corff yn ddiogel ac iach • Datblygu agwedd gyfrifol tuag at berthynas bersonol • Deall y risgiau sy'n gysylltiedig â gweithgaredd rhywiol
16. Dilyn y Broses Gyfreithiol	• Rhoi ystyriaeth i wahanol safbwyntiau wrth wneud penderfyniadau a dewisiadau gwybodus yn effeithiol	• Datblygu agwedd gyfrifol tuag at berthynas bersonol • Deall y risgiau sy'n gysylltiedig â gweithgaredd rhywiol

	• Cyfathrebu teimladau a safbwyntiau personol yn effeithiol mewn ystod eang o sefyllfaoedd drwy ystod o ddulliau priodol	
17. Gwneud Penderfyniadau Cadarnhaol	• Gwerthfawrogi a myfyrio ar, a gwerthuso'n feirniadol, safbwyntiau eraill • Rhoi ystyriaeth i wahanol safbwyntiau wrth wneud penderfyniadau a dewisiadau gwybodus yn effeithiol	• Datblygu parch at eu hunain ac eraill. • Datblygu agwedd gyfrifol tuag at berthynas bersonol • Deall yr ystod o agweddau rhywiol, perthynas ac ymddygiadau mewn cymdeithas
18. Llwybr Cydwybod	• Gwerthfawrogi a myfyrio ar, a gwerthuso'n feirniadol, safbwyntiau eraill • Bod yn bendant a gwrthsefyll dylanwad nas dymunir gan gyfoedion a dylanwadau eraill	• Datblygu agwedd gyfrifol tuag at berthynas bersonol • Deall y risgiau sy'n gysylltiedig â gweithgaredd rhywiol
19. Gweithgaredd Canfod Barn	• Gwerthfawrogi a myfyrio ar, a gwerthuso'n feirniadol, safbwyntiau eraill • Defnyddio ystod o dechnegau ar gyfer ystyriaeth bersonol	• Deall yr ystod o agweddau rhywiol, perthynas ac ymddygiadau mewn cymdeithas
20. Meddwl yn Iawn am Bethau	• Gwerthfawrogi a myfyrio ar, a gwerthuso'n feirniadol, safbwyntiau eraill • Rhoi ystyriaeth i wahanol safbwyntiau wrth wneud penderfyniadau a dewisiadau gwybodus yn effeithiol	• Datblygu agwedd gyfrifol tuag at berthynas bersonol • Deall yr ystod o agweddau rhywiol, perthynas ac ymddygiadau mewn cymdeithas • Deall pwysigrwydd iechyd rhywiol a'r peryglon sy'n gysylltiedig â gweithgaredd rhywiol
21. Arwyddbostio	• Cyrchu ystod o ffynonellau lleol a chenedlaethol ar gyfer gwybodaeth, cefnogaeth a chyngor yn gyfrinachol	• Deall sut i gyrchu cyngor iechyd proffesiynol a chefnogaeth bersonol yn hyderus

1. Continwwm Gwerthoedd

Egluro rheolau'r Continwwm Gwerthoedd. Rhowch yr arwyddion cytuno / anghytuno ar waliau gyferbyn **(adnodd 1a).** Gofynnwch i'r disgyblion sefyll yng nghanol yr ystafell. Pan ddarllenir pob datganiad ynglŷn â pherthynas o'r datganiadau isod, rhaid i'r disgyblion benderfynu a ydynt yn cytuno neu'n anghytuno â'r datganiad a symud i ddangos eu penderfyniad. Bydd eu safle ar hyd y llinell yn dangos i ba raddau y maent yn cytuno neu'n anghytuno â'r datganiad. Athro i hwyluso trafodaeth ynglŷn â'r rhesymau dros y dewisiadau y mae'r disgyblion wedi eu gwneud. Pawb yn dychwelyd i'r canol ar ôl trafod pob datganiad. Gallai athrawon hefyd ddefnyddio'r ddalen datganiadau fel dalen cadw cyfrif os byddant am wneud hynny.

Neu, os yw gofod yn brin, rhannwch y dosbarth yn grwpiau a rhowch gasgliad o gardiau datganiad wedi eu hargraffu **(adnodd 1b)** a chardiau cytuno / anghytuno **(adnodd 1c)** i bob grŵp a chynhaliwch y gweithgaredd continwwm gwerthoedd fel ymarferiad pen desg.

Neu, gellir defnyddio'r PowerPoint **(adnodd 1d)** i adolygu pob datganiad. Mae nodiadau yn cyd-fynd â phob sleid y gellir eu defnyddio i egluro 'r datganiadau.

	Datganiad	Cytuno	Anghytuno
1	Rwy'n meddwl ei bod hi bob amser yn iawn i bobl gael rhyw cyn belled bod y ddau dros 16 a'r ddau'n cydsynio.		
2	Os yw fy nghariad 14 oed yn cydsynio i gael rhyw yna nid yw'n anghyfreithlon.		
3	Mae gen i hawl i gael rhyw gyda fy mhartner oherwydd ein bod mewn perthynas hirdymor.		
4	Dydw i ddim yn meddwl y dylech gael rhyw nes eich bod chi'ch dau yn cytuno'n o'ch gwirfodd eich bod yn barod.		
5	Mae yfed alcohol ar ddêt yn fy helpu i ymlacio gyda pherson.		
6	Mae eiddigedd yn arwydd o gariad.		
7	Mae dioddefwyr mewn mwy o berygl o ddioddef ymosodiad rhywiol gan bobl y maent yn eu hadnabod.		
8	Mae'n bwysig i sicrhau bod gen i gydsyniad fy mhartner bob tro y byddwn yn cael rhyw.		
9	Os bydd rhywun yn eich gwahodd yn ôl i'w hystafell yna mae'n amlwg eu bod am gael rhyw.		
10	Nid yw na bob amser yn golygu na, weithiau bydd person dim ond yn pryfocio!		
11	Byddaf yn rhoi bonclust i'm partner bob hyn a hyn pan mae'n fy herio, nid cam-drin mewn perthynas yw hynny.		
12	Os byddaf yn talu am ddêt yna rwy'n disgwyl rhywbeth rhywiol ar ddiwedd y noson.		
13	Mae hi bob amser yn bwysig i barchu dymuniadau eich partner pan ddaw hi i gael rhyw.		
14	Mae'n iawn i newid eich meddwl ynglŷn â chael rhyw hyd yn oed os ydych wedi bod yn cyffwrdd eich gilydd.		

Fel rhan o waith dilynol athrawon i'r wers Na yw Na! datblygwyd gwaith gyda sgript y ddrama 'Sweet Dreams'. Mae'r ddrama'n ymwneud â thrais rhywiol a rheolaeth mewn perthynas rhwng rhai yn eu harddegau, a'r canlyniadau ar gyfer y dioddefwr a'r troseddwr. Gallai rhai ysgolion ystyried hwn fel prosiect ysgol gyfan. O bosibl gallai disgyblion Blynyddoedd 12 a 13 gynhyrchu'r ddrama fel rhan o'u cwrs Bagloriaeth Cymru a'i pherfformio i flynyddoedd iau (gweler y sgript lawn, adnodd 2a). **Yna gellid atgyfnerthu negeseuon allweddol o'r ddrama gan ddefnyddio'r gweithgareddau unigol a eglurir isod. Neu gellid edrych ar y gweithgareddau ar y cyd â'r sgript fel sesiynau unigol** (gweler sgriptiau golygfeydd unigol gyda phob gweithgaredd).

2. Beth yw perthynas?

Nod y gweithgaredd hwn yw cynorthwyo disgyblion i ddeall y gall perthynas bersonol fod ar sawl ffurf wahanol. Rhannwch y dosbarth yn grwpiau bach (3 neu 4 ym mhob grŵp). Gofynnwch i bob grŵp benderfynu ar eu diffiniad eu hunain o'r gair 'perthynas'. Hwyluswch drafodaeth dosbarth cyfan i gytuno ar ddiffiniad dosbarth e.e.

> 'y modd y mae dau neu ragor o bobl yn ymddwyn tuag at ei gilydd, yn gysylltiedig â'i gilydd neu'n ymwneud â'i gilydd'

Gan weithio'n unigol, gofynnwch i'r disgyblion restru'r gwahanol fathau o bobl y mae ganddynt berthynas â hwy e.e. teulu, ffrindiau, athrawon ac ati.

Gofynnwch i'r disgyblion mewn parau i gyfuno ei rhestrau unigol i greu map meddwl o'r bobl y mae ganddynt berthynas â hwy. **(adnodd 2b)**

Gorffennwch y gweithgaredd hwn gydag adborth dosbarth cyfan i drafod yr ystod o fathau o berthynas a lefel eu harwyddocâd i'r disgyblion e.e. teulu agos, ffrind, cydymaith, athrawon ac ati.

3. Beth sy'n digwydd?

Dechreuwch yn gryno drwy egluro'r sefyllfa ar lafar ar gyfer golygfeydd 1 a 2 o sgript 'Sweet Dreams' **(adnodd 3a & b).** Darllenwch olygfeydd 1 a 2 hyd at y man lle mae Bethan a Rosie yn cerdded oddi ar y llwyfan gyda Chloe yn eu dilyn.

Trefnwch y disgyblion yn grwpiau. Gofynnwch i'r disgyblion drafod beth sy'n digwydd rhwng y 3 cymeriad benywaidd - Rosie, Bethan a Chloe. Sut byddai'r disgyblion yn disgrifio pob cymeriad? Gofynnwch i'r grwpiau am adborth.

Ymatebion posibl fyddai:

- Merched: Siarad am eu perthynas
- Chloe: merch newydd, eisiau ffitio i mewn a chael ei derbyn yn gymdeithasol, ansicr, diffyg hyder.
- Rosie: poblogaidd gyda chyfoedion, hyderus, pwerus
- Bethan: gweithwraig galed, deallus, 'geek' ac yn cael ei hanwybyddu.

Yng ngolygfa 2, daw bechgyn blwyddyn 12 a 13 i mewn o gefn y llwyfan yn cario cadeiriau. Unwaith

eto, gan weithio mewn grwpiau, gofynnwch i'r dosbarth drafod 'Beth sy'n mynd ymlaen rhwng y 3 cymeriad gwrywaidd?' Sut byddai'r disgyblion yn disgrifio pob cymeriad?
Gofynnwch i'r grwpiau am adborth.

Ymatebion posibl fyddai:

- Bechgyn: trefnu eu bywyd cymdeithasol
- Mike: poblogaidd, hyderus, talentog, sicr, deallus
- Ben: blin, diog, anwadal, diffyg hyder.

Wedi darllen y golygfeydd, gofynnwch i'r grŵp drafod a oedd unrhyw dystiolaeth o bwysau cyfoedion, er enghraifft, pwysau ynglŷn â gweithgaredd rhywiol ac eisiau ffitio i mewn.

Mewn grwpiau, gofynnwch i'r disgyblion ystyried sut y mae pob un o'r 5 cymeriad yn teimlo. Dosbarthwch un set o gardiau cymeriad **(adnodd 3c)** a chardiau teimladau **(adnodd 3d)** i bob grŵp. Gofynnwch i'r grŵp drafod a dosbarthu'r cardiau teimladau ymhlith y cymeriadau i adlewyrchu eu hemosiynau mwyaf amlwg. Adborth dosbarth.

4. Iach neu afiach?

Trefnwch y dosbarth yn grwpiau bach. Rhowch gopi o'r ddalen adnoddau 'A yw hon yn berthynas bersonol iach?" **(adnodd 4a)** i bob disgybl. Gofynnwch i'r disgyblion drafod pob datganiad a phenderfynu a yw'r berthynas yn iach neu'n afiach. Adborth dosbarth ar gyfer pob datganiad.

Rhowch gopi o olygfeydd 3 a 4 sgript Sweet Dreams i bob grŵp. **(adnodd 4b & c)** Gofynnwch i bob grŵp ddarllen y sgript. Clustnodwch un o'r sefyllfaoedd perthynas i bob grŵp a gofynnwch iddynt drafod y cwestiynau canlynol.

Ydych chi'n meddwl bod perthynas Chloe a Rosie yn un iach neu afiach?
Ydych chi'n meddwl bod perthynas Mike a Ben yn un iach neu afiach?
Ydych chi'n meddwl bod perthynas Mike a Rosie yn un iach neu afiach?
Ydych chi'n meddwl bod perthynas Ben a Chloe yn un iach neu afiach?

Gofynnwch i bob grŵp am adborth ac i gyfiawnhau eu hatebion.

Yn yr un grwpiau, gofynnwch i'r disgyblion ddyfeisio eu set eu hunain o 'reolau' - 'Cywir ac Anghywir mewn Perthynas Iach' gan ddefnyddio'r templed a ddarparwyd **(adnodd 4d).**

5. Pryd yw'r amser iawn?

Gellid cysylltu'r gweithgaredd hwn gyda golygfa 5 sgript Sweet Dreams **(adnodd 5a)** neu gellid ei ddefnyddio'n annibynnol i hyrwyddo ymwybyddiaeth o wyryfdod ac agweddau tuag at berthynas bersonol.

Gan ddefnyddio'r cardiau didoli 'Pryd yw'r amser iawn?' **(adnodd 5b)** dewiswch y rhif priodol i'w ddefnyddio gyda'ch dosbarth. Argraffwch ddigon o setiau o'r cardiau a ddewiswyd i'w defnyddio gyda grwpiau bach neu barau.

Gofynnwch i'r grwpiau drafod y sylw sydd ar bob cerdyn. Gofynnwch iddynt benderfynu a ddylai'r datganiad gael effaith gadarnhaol neu negyddol ar benderfyniad person ifanc i ymrwymo i berthynas rywiol gyda phartner.

Pan fo'r grŵp wedi cytuno, gofynnwch i'r disgyblion roi'r cardiau ar ben y cardiau pennawd 'Cadarnhaol' neu 'Negyddol'. Gellir creu trydydd categori 'Ansicr' os na all y grŵp gytuno ar rai cardiau penodol. **(adnodd 5c)** Gofynnwch i bob grŵp benodi llefarydd i roi adborth i'r dosbarth.

Gellir atgyfnerthu'r gweithgaredd hwn drwy wneud yr ymarferiad continwwm gwerthoedd a welir isod.

Gellir cynnal yr ymarferiad hwn fel continwwm gwerthoedd pen desg. Gan ddefnyddio'r cardiau didoli **(adnodd 5b)** Pryd mae'r amser cywir? dewiswch o leiaf 10 cerdyn i'w defnyddio gyda'ch dosbarth. Argraffwch ddigon o'r cardiau a ddewiswyd **(adnodd 5b)** a chardiau pennawd cytuno ac anghytuno **(adnodd 5d)** i'w defnyddio gyda grwpiau bach neu barau. Fel ymarferiad pen desg gofynnwch i'r grwpiau drafod y sylw sydd ar bob cerdyn. Gofynnwch iddynt benderfynu a ydynt yn cytuno neu'n anghytuno gyda'r datganiad a'i roi wrth y llinell continwwm gwerthoedd er mwyn dangos i ba raddau y maent yn cytuno neu'n anghytuno. Caiff y datganiadau hyn effaith gadarnhaol neu negyddol ar benderfyniad person ifanc i ymrwymo i berthynas rywiol gyda phartner. Gofynnwch i bob grŵp benodi llefarydd i roi adborth i'r dosbarth.

Neu

Gan ddefnyddio'r PowerPoint **(adnodd 5e)** a ddarperir dangoswch bob datganiad yn ei dro. Gofynnwch i un grŵp ddweud ym mha gategori y byddent yn rhoi'r datganiad a pham. Gofynnwch i'r grwpiau eraill a ydynt yn cytuno/anghytuno â'r penderfyniad. Bydd hyn yn rhoi cyfle i'r grwpiau egluro eu penderfyniadau wrth weddill y dosbarth. Os bydd gwahanol farn yn codi yn ystod y drafodaeth ddosbarth, gallai'r disgyblion gael 'pleidlais' ddosbarth i benderfynu a ydynt yn ystyried y datganiad i fod yn gadarnhaol neu'n negyddol. DS: Ni ellir rhoi pob cerdyn yn hawdd mewn categori ond maent yno i'w trafod.

Datganiadau	
Collodd fy ffrind gorau ei gwyryfdod wythnos diwethaf Rydw i am fod yn debyg iddi.	Rwy'n falch i fod yn wyryf.
Mae fy nghariad yn fy annog i gael rhyw. Fe fyddai'n well i mi ei blesio.	Rydw i eisiau cael rhyw gyda fy nghariad gan fy mod yn ei charu'n fawr iawn.
Mae fy nghariad yn bygwth fy ngadael os na chaf ryw, efallai y dylwn.	Rwy'n parchu fy nghariad felly rwy'n barod i aros.
Rwy'n mynd ar wyliau yr haf hwn. Rwy'n bwriadu dod yn ôl wedi colli fy ngwyryfdod.	Mae'r ddau ohonom wedi trafod cael rhyw ac mae'r ddau ohonom wedi cydsynio.
Rwy'n 15 oed. Mae fy ffrindiau'n dweud ei bod hi'n bryd i mi golli fy ngwyryfdod.	Mae ofn gennyf gael rhyw rhag ofn i mi ddal haint a drosglwyddir yn rhywiol (STI).
Roedd fy ffrindiau yn siarad am gael rhyw. Roedd cywilydd arna'i nad oeddwn wedi colli fy ngwyryfdod, felly fe ddywedais gelwydd.	Mae fy ffydd yn dweud na ddylem gael rhyw hyd nes ein bod wedi priodi.
Dywedodd fy ffrindiau ei bod hi'n iawn i yfed alcohol a chael rhyw gan na fyddwn yn cofio.	Rydym yn yr unfed ganrif ar hugain. Cyn belled eich bod yn defnyddio diogelwch, alla'i ddim gweld problem.
Mae'n iawn i gael rhyw os yw'r ddau ohonom yn 15 oed.	Mae gwyryfdod yn werthfawr ac ni ddylid rhoi pwysau ar unrhyw un i gael rhyw.

Mae fy nghariad yn deud bod rhyw yn well os na ddefnyddiwn gondom.	Dydw i ddim yn barod i gael rhyw.
Mae cywilydd ar fy ffrind i dreulio amser gyda fi; gan fod pawb yn gwybod fy mod yn wyryf.	Dydw i ddim wedi cyfarfod neb yr ydw i am gael rhyw gyda nhw.
Rydw i am i'r bachgen newydd yn y dosbarth fod yn gariad i mi. Efallai petawn yn cynnig rhyw iddo y byddai'n cytuno i fod yn gariad i mi.	Mae'n well i ni gael rhyw neu fe fydd yn diflasu ac yn gadael.
Fe wnes i gytuno i gael rhyw gan fy mod eisiau babi.	Rydw i eisiau dod i adnabod fy mhartner yn iawn cyn dechrau cael perthynas rywiol.
Rhyw yw rhyw. Alla'i ddim meddwl am unrhyw un sydd ddim wrthi.	Rydw i am i'r tro cyntaf y byddaf yn cael rhyw olygu rhywbeth i mi.
Mae'r tîm rygbi cyfan yn honni eu bod wedi cael rhyw, felly a ddylwn innau?	Er bod fy ffrindiau wedi colli eu gwyryfdod dydw i ddim yn bwriadu gwneud hynny hyd nes y byddaf yn barod.

6. Y gadair boeth

Gellid cysylltu'r gweithgaredd hwn gyda golygfa 5 a 6 **(adnodd 5a & 6a)** sgript Sweet Dreams. Cyn cynnal y gweithgaredd hwn mae angen rhoi amser i'r dosbarth gyfarwyddo eu hunain gyda phob cymeriad. Gellir gwneud hyn drwy naill ai ddarllen y cardiau disgrifiad cymeriad **(adnodd 6b)** a'r sgript yn drylwyr neu drwy chwarae rôl y golygfeydd er mwyn datblygu empathi gyda'r cymeriadau.

Er mwyn cadarnhau dealltwriaeth, gellid gofyn y cwestiynau canlynol:

- Beth yw'r nodweddion tebyg / gwahanol rhwng bob cymeriad?
- Pwy yw'r cymeriad gwanaf / cryfaf?

Nod gweithgaredd y gadair boeth yw archwilio agweddau, gwerthoedd a chymhellion prif gymeriadau sgript 'Sweet Dreams'.

Gofynnwch i'r disgyblion wirfoddoli i chwarae rôl Ben, Mike, Chloe a Rosie. Rhowch eu cerdyn disgrifiad cymeriad i bob un o'r gwirfoddolwyr a rhowch amser iddynt ddarllen y manylion. Yna caiff y gwirfoddolwyr eu cyfweld yn eu rôl gan weddill y dosbarth.

Atgoffwch y dosbarth am yr angen am reolau sylfaenol.

Cwestiynau cynorthwyol ar gyfer Chloe fyddai:

- Pam nad wyt ti'n credu dy fod yn barod i gael rhyw?
- Os wyt ti'n caru Ben pam na wnei di gael rhyw gydag e?
- Pam dy fod mor amhendant?
- Pam dy fod yn gadael i Rosie gael gymaint o ddylanwad arnat ti?
- Pam wyt ti'n ei chael hi mor anodd i siarad am sefyllfaoedd perthynas gyda dy fam?
- Pam wyt ti'n meddwl y rhoddodd Ben gymaint o ddiodydd i ti?
- A yw Ben erioed wedi gwneud i ti wneud rhywbeth nad oeddet eisiau ei wneud? Sut wnaeth hynny wneud i ti deimlo?

Cwestiynau cynorthwyol ar gyfer Rosie fyddai:

- Sut oeddet ti'n gwybod dy fod yn barod i gael rhyw?
- Sut fyddet ti'n teimlo o ganlyniad i ryw heb gydsyniad?
- Sut wyt ti'n teimlo ynglŷn â bod yn batrwm i eraill?
- Sut oeddet ti'n teimlo pan wnest ti sylweddoli beth oedd canlyniad y sefyllfa rhwng Ben a Chloe?
- Sut wyt ti'n cymharu dy berthynas â Mike gydag un Chloe a Ben?

Cwestiynau cynorthwyol ar gyfer Ben fyddai:

- Wyt ti'n parchu Chloe?
- Pam wyt ti eisiau bod fel Mike?
- Pam ei bod hi mor bwysig y dylai pobl feddwl eich bod yn cael rhyw?
- Beth wyt ti'n feddwl yw perthynas dda?
- Pam oeddet ti'n teimlo bod angen meddwi Chloe?

Cwestiynau cynorthwyol ar gyfer Mike fyddai:

- Wyt ti'n parchu Rosie?
- Beth wyt ti'n feddwl sy'n gwneud perthynas dda?
- Sut oeddet ti'n teimlo pan wnest ti sylweddoli beth oedd canlyniad y sefyllfa rhwng Ben a Chloe?
- Sut wyt ti'n cymharu dy berthynas di â Rosie gydag un Chloe a Ben?

Neu

Gellid defnyddio gweithgaredd cerdyn cynorthwyol i archwilio agweddau, gwerthoedd a chymhellion prif gymeriadau sgript 'Sweet Dreams'. Rhowch set o gardiau procio **(adnodd 6c, d, e & f)** i bob grŵp, 1 ar gyfer pob cymeriad neu ddalen cwestiynau cynorthwyol. **(adnodd 6g)**

Gofynnwch i bob grŵp drafod cymeriadau Ben, Mike, Chloe a Rosie. Rhowch y cardiau disgrifiad cymeriad i bob grŵp a rhowch amser iddynt ddarllen y manylion.

Gofynnwch i'r grwpiau edrych ar y cwestiynau a ofynnir ar y cerdyn cynorthwyol neu'r ddalen cwestiynau cynorthwyol a thrafod atebion posibl.
Gofynnwch i bob grŵp wneud nodiadau ar gyfer pob cymeriad gyda geiriau neu bwyntiau bwled priodol er mwyn helpu i ateb y cwestiynau a ofynnir.
Gofynnwch i bob grŵp benodi llefarydd i roi adborth i'r dosbarth ar un o'r cymeriadau y maent wedi eu hastudio. Hwyluswch ymatebion gan y grwpiau eraill.

7. Beth yw cydsyniad?

Nod y gweithgaredd hwn yw cynorthwyo'r disgyblion i ddeall bod rhoi cydsyniad yn rhan o fywyd bob dydd.

Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government
HEDDLU POLICE

Tasgwch syniadau, gyda'r dosbarth cyfan, ar gyfer gwahanol enghreifftiau o gydsyniad yn eu bywydau bob dydd e.e.

- Cydsyniad ysgrifenedig – brechiadau HPI (blwyddyn 8), teithiau ysgol
- Cydsyniad ar-lein - derbyn ceisiadau 'ffrind' ar Facebook
- Cydsyniad geiriol - cytuno ar gynlluniau cymdeithasol e.e. wyt ti eisiau mynd i'r sinema, neu drefniadau anffurfiol e.e. alla'i fenthyg dy lyfr hanes?
- Cydsyniad aneiriol - nodio eich pen, mynd i rywle gyda rhywun, pasio gwrthrych i rywun

8. Darllen yr arwyddion (cydsyniad aneiriol)

Nod y gweithgaredd hwn yw cynorthwyo disgyblion i adnabod arwyddion cydsyniad **aneiriol** neu ddiffyg cydsyniad. **Mewn grwpiau bach, gofynnwch i bob grŵp feddwl am ffyrdd o gyfathrebu cydsyniad a diffyg cydsyniad heb siarad. Gofynnwch am awgrymiadau ac/neu i ddisgyblion ddangos enghreifftiau. Mae enghreifftiau yn cynnwys:**

Arwyddion aneiriol cydsyniad	Arwyddion aneiriol o ddiffyg cydsyniad
Cysylltiad llygad uniongyrchol	Osgoi cysylltiad llygad
Symud yn agosach at rywun	Gwthio rhywun i ffwrdd
Nodio (golygu ie)	Ysgwyd pen (golygu na)
Chwerthin a/neu wenu	Crio a/neu edrych yn drist neu'n ofnus
Iaith gorfforol 'agored', e.e. wedi ymlacio, breichiau a choesau yn naturiol, mynegiant wyneb wedi ymlacio	Iaith corff 'caeedig', e.e. tynn, breichiau wedi plethu neu goesau wedi eu croesi, mynegiant wyneb tynn.
Troi tuag at rywun	Troi oddi wrth rywun

9. Beth yw cydsyniad rhywiol?

Nod y gweithgaredd didoli cardiau hwn **(adnodd 9a)** yw helpu disgyblion i ddeall y gall **cydsyniad rhywiol** fod ar sawl ffurf. **Trefnwch y disgyblion yn grwpiau bach. Gofynnwch i'r disgyblion ddidoli'r 24 datganiad yn dri grŵp:**

- **Rhoddwyd cydsyniad rhywiol**
- **Ni roddwyd cydsyniad rhywiol**
- **Dim yn siŵr**

I grynhoi, os oes unrhyw amheuaeth o gwbl ynglŷn â chydsyniad rhywiol yn cael ei roi, boed hynny'n eiriol neu'n aneiriol, rhaid iddynt stopio a darganfod hynny cyn meddwl am barhau gydag unrhyw weithgaredd rhywiol.

10. Pryd mae'n amser i stopio?

Nod y gweithgaredd grŵp hwn yw canfod yn glir ddealltwriaeth y disgyblion o gydsyniad rhywiol, yn eiriol ac aneiriol, a 'pryd mae'n amser i stopio'. Aildrefnwch y dosbarth yn grwpiau o 4 neu 5. Gofynnwch i'r disgyblion ddarllen, trafod a didoli'r 20 datganiad **(adnodd 10a)** fel a ganlyn:

- coch = **nid** yw eich partner yn rhoi cydsyniad (arwyddion bod yn rhaid i chi stopio)
- oren = dim yn siŵr os rhoddir cydsyniad neu beidio (arhoswch i ddarganfod cyn parhau)
- gwyrdd = golygu bod cydsyniad wedi ei roi yn glir

Rhoddir pob datganiad ar gerdyn coch, oren neu wyrdd **(adnodd 10b)**. Neu defnyddiwch gyflwyniad PowerPoint **(adnodd 10c)** i arddangos pob datganiad yn ei dro. Bydd disgyblion yn pleidleisio gan ddefnyddio cardiau coch, oren neu wyrdd. Er mwyn gwneud yn glir ddealltwriaeth y disgyblion, hwyluswch drafodaeth dosbarth cyfan yn canolbwyntio ar y datganiadau oren. Gofynnwch i'r disgyblion pam eu bod wedi gweld y datganiadau hyn yn anoddach i benderfynu arnynt.

Negeseuon allweddol i'w hatgyfnerthu ynglŷn â chydsyniad rhywiol yw:

- Nid oes gan unrhyw un hawl i gyffwrdd â chi mewn ffordd rywiol heb eich cydsyniad.
- Os bydd unrhyw un yn eich cyffwrdd mewn ffordd rywiol, mae'n bosibl eu bod yn cyflawni ymosodiad rhywiol felly mae'n rhaid i chi ddweud wrth rywun.
- Na yw na
- Nid yw dim ateb yn golygu ie
- **Nid yw ildio yn gyfystyr â chydsyniad**
- **Eich cyfrifoldeb chi yw hi bob amser** i fod yn siŵr bod eich partner yn fodlon cyn unrhyw weithgaredd rhywiol
- Peidiwch byth â gwneud unrhyw dybiaethau ynglŷn â bwriadau eich partner. Mae angen rhoi cydsyniad rhywiol **bob amser**
- **Mae cael rhyw gyda rhywun sy'n methu cydsynio yn ymosodiad rhywiol neu'n drais rhywiol**
- **Gall rhywun newid ei feddwl ar unrhyw adeg.**

Mae'r pwyntiau hyn yn berthnasol i bob math o berthynas rywiol: gwryw/benyw, gwryw/gwryw neu fenyw/benyw.

Cofiwch:

- Nid yw'r rhan fwyaf o bobl ifanc dan 16 oed yn cael rhyw
- Mae gweithgaredd rhywiol gyda pherson o dan 16 oed yn anghyfreithlon.

11. Ie neu Na?

Rhannwch ac eglurwch y diffiniad o gydsyniad rhywiol gyda'r dosbarth.

Cydsyniad Rhywiol yw:

> **pan fydd person 16 mlwydd oed neu hŷn yn cytuno drwy ddewis i unrhyw fath o weithgaredd rhywiol a bod ganddo/ganddi y rhyddid a'r gallu i wneud y dewis hwnnw.**

Gofynnwch i'r disgyblion ddarllen golygfeydd 7 ac 8 sgript 'Sweet Dreams' **(adnodd 11a & b).** Mewn grwpiau, gofynnwch i'r disgyblion drafod beth allai Chloe, Ben, Rosie a Michael fod wedi ei

wneud yn wahanol er mwyn atal yr ymosodiad rhywiol.

Negeseuon allweddol: Bai'r troseddwr yw ymosodiad rhywiol **bob amser**. Fodd bynnag, mae rhai pethau y gallwn eu gwneud er mwyn lleihau'r perygl, cadw ein hunain yn ddiogel a diogelu ein ffrindiau.

12. Cyfleu'r neges

Trefnwch y dosbarth yn barau. Rhowch ddalen grynodeb **(adnodd 12a**) i bob pâr o ddisgyblion gyda'r prif negeseuon ynglŷn â chydsyniad rhywiol. Gofynnwch i'r disgyblion ysgrifennu eglurhad ar gyfer pob datganiad a fyddai'n gwneud synnwyr i ddisgybl iau. Crynhowch y prif bwyntiau ynglŷn â chydsyniad rhywiol fel y dangosir isod.

Neu, er mwyn gwahaniaethu'r gweithgaredd, defnyddiwch y cardiau datganiadau cyfatebol **(adnodd 12b).**

Rhannwch y dosbarth yn grwpiau bach a dosbarthwch set o gardiau datganiadau cyfatebol i bob grŵp. Gofynnwch i'r grwpiau gyfateb y datganiadau gyda'r esboniadau cywir. Hwyluswch adborth.

Datganiad cydsyniad rhywiol	Esboniad
Nid oes gan unrhyw un hawl i gyffwrdd â chi mewn ffordd rywiol heb eich cydsyniad	Gallai hyn gynnwys cyffwrdd rhan o'ch corff, eich cusanu heb eich caniatâd, tynnu ar eich dillad, dangos lluniau neu fideos o natur rywiol i chi.
Nid yw ildio yn gyfystyr â chydsynio	Mae rhesymau pam y gallai person ildio i weithgaredd rhywiol yn cynnwys ofn.
Eich cyfrifoldeb chi yw hi bob amser i fod yn siŵr bod eich partner yn fodlon cyn unrhyw weithgaredd rhywiol	Byddwch yn siŵr fod eich partner yn fodlon cyn unrhyw weithgaredd rhywiol. Nid wedyn yw'r amser i ddarganfod a oedd eich partner am gael unrhyw, neu'r un, lefel o ryngweithio rhywiol. Fel arall byddwch yn troi eich cariad posibl yn ddioddefwr i chi.
Peidiwch byth â gwneud tybiaethau ynglŷn â bwriadau eich partner	Peidiwch ag ymddwyn heb gydsyniad neu anwybyddu negeseuon clir. Nid yw'r ffordd y mae rhywun yn edrych arnoch chi, y ffordd mae rhywun wedi gwisgo, os ydynt yn chwerthin ar eich jôcs, os ydynt yn ymateb drwy eich cusanu, er enghraifft yn gyfystyr â chydsyniad geiriol.
Na yw na	Os yw eich partner rhywiol yn dweud hynny, credwch hynny.
Nid yw dim ateb yn golygu ie	Os na fydd rhywun yn dweud "na", yn sicr nid yw'n golygu "ie". Os bydd y naill (neu'r ddau) ohonoch yn methu neu'n gwrthod siarad am ryw a chanlyniadau posibl ar gyfer perthynas, **yna mae'n llawer rhy fuan i fod yn rhywiol gyda'ch gilydd.**
Mae cael rhyw gyda rhywun sy'n methu cydsynio yn drais rhywiol	Mae cael rhyw gyda rhywun sy'n feddw, o dan ddylanwad cyffuriau, yn anymwybodol neu fel arall yn methu cydsynio yn drais rhywiol.
Mae cyffwrdd rhywiol heb gydsyniad yn ymosodiad rhywiol	Mae cyffwrdd rhywun yn rhywiol pan fyddant yn feddw, o dan ddylanwad cyffuriau, yn anymwybodol, o dan oed neu fel arall yn methu cydsynio yn ymosodiad rhywiol. Mae hyn yn cynnwys cyffwrdd y dioddefwr gydag unrhyw ran o gorff y troseddwr, neu unrhyw beth arall a thrwy unrhyw beth fel dillad.
Gall rhywun newid ei feddwl ar unrhyw adeg.	Er enghraifft, os byddant yn dweud "stop" neu "na" neu "mae hyn yn brifo" yna mae'n rhaid i chi STOPIO. **Nid oes "man di-droi'n ôl".**

13. Cwis Cyfreithlon neu Anghyfreithlon

Mae'r cwis cyfreithlon neu anghyfreithlon **(adnodd 13a)** yn rhoi cyfle i athrawon gysylltu ac ailadrodd gwaith y Swyddog Heddlu Cymunedol Ysgolion. Darperir nodiadau esboniadol ar dudalennau nodiadau y PowerPoint.

14. Cam-drin yw hyn

Mae gan DVD y Swyddfa Gartref '*This is Abuse*' gyfres o glipiau byr sy'n dangos gwahanol fathau o berthynas gamdriniol ymhlith rhai yn eu harddegau. Gwyliwch y clipiau cyn eu defnyddio, er mwyn gwneud yn siŵr bod y cynnwys yn briodol ar gyfer oed a lefel aeddfedrwydd y dosbarth.

Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government
HEDDLU POLICE

Mae'r clip 'Teenage Relationshps' (80 eiliad) **(adnodd 14a)** yn rhoi cyfleoedd i ddisgyblion archwilio, o safbwynt y gwryw a'r fenyw:

- Grym a rheolaeth mewn perthynas rhwng rhai yn eu harddegau
- Arwyddion sy'n awgrymu perthynas afiach
- Pwysau, bygythiad a gorfodaeth
- Yr angen am gydsyniad rhywiol i gael ei roi bob tro y bydd cwpl yn ystyried gweithgaredd rhywiol

Mae cwestiynau trafod posibl yn cynnwys:

- A roddwyd cydsyniad rhywiol o wirfodd?
- Pwy yw'r dioddefwr? Pam?
- A gyflawnwyd trosedd? Os felly, pa drosedd?
- A gyflawnwyd trosedd rywiol?
- Beth sy'n digwydd nesaf?
- Pwy yw'r troseddwr? Pam?
- Pa ddewisiadau sydd gan ferch mewn sefyllfa o'r fath i gadw ei hun yn ddiogel?

15. Beth yw'r canlyniadau?

Mae'r gweithgareddau hyn yn cynorthwyo disgyblion i ddeall y termau 'dioddefwr' a 'troseddwr' ac i ystyried canlyniadau cyflawni trosedd rywiol. Darllenwch olygfeydd 9, 10 ac 11 sgript 'Sweet Dreams' **(adnodd 15a, b & c)** i'r dosbarth cyfan neu darparwch sgriptiau i'r dosbarth eu darllen neu i chwarae rôl. Trefnwch y dosbarth yn grwpiau bach. Rhowch ddiagram swigen ddwbl **(adnodd 15d)** i bob grŵp, sy'n cymharu ac yn cyferbynnu'r geiriau 'dioddefwr' a 'troseddwr'. Mae'r dull hwn yn ei gwneud hi'n haws i'r disgyblion gymharu nodweddion tebyg a gwahanol rhwng eu dau ateb.

Gofynnwch i bob grŵp gwblhau'r swigen dioddefwr yn gyntaf, er mwyn egluro *'Beth yw dioddefwr(wyr)?'.*

Hwyluswch adborth dosbarth er mwyn cytuno ar ddiffiniad dosbarth e.e.

Person a niweidir, anafir neu a laddir o ganlyniad i drosedd, damwain neu ddigwyddiad neu weithred arall.

Gofynnwch i'r dosbarth ystyried, *'Pwy yw'r dioddefwr(wyr)?* yn y ddrama. Gall dioddefwyr fod yn uniongyrchol e.e. Chloe, ond hefyd yn anuniongyrchol megis ei ffrindiau a'i theulu.

Unwaith eto mewn grwpiau bach, gofynnwch i'r disgyblion lenwi ail ran y diagram swigen ddwbl er mwyn ystyried *'Beth yw troseddwr(wyr)?'* Hwyluswch adborth dosbarth er mwyn cytuno ar ddiffiniad dosbarth e.e.

Person sy'n torri'r rheolau neu'r gyfraith

Gofynnwch i'r dosbarth ystyried, *'Pwy yw'r troseddwr(wyr)?.*

Defnyddiwch PowerPoint **(adnodd 15e)** i ddiffinio ac egluro'r geiriau *trais rhywiol* a *chydsyniad rhywiol* ac *ymosodiad rhywiol*.

Trais rhywiol yw:

rhyw nad ydych yn cytuno iddo. Os bydd dyn neu fachgen yn gwthio ei bidyn i'ch gwain, anws (pen-ôl) neu'ch ceg mae hyn yn drais rhywiol a gall ddigwydd i fechgyn a merched.

Cydsyniad rhywiol:

pan fydd person, 16 oed neu drosodd, yn cytuno o ddewis i unrhyw fath o weithgaredd rhywiol ac mae ganddo/ganddi y rhyddid a'r gallu i wneud y dewis hwnnw.

Ymosodiad Rhywiol:

bydd person yn cyflawni trosedd pan fydd ef/hi yn fwriadol yn cyffwrdd â pherson arall mewn modd rhywiol pan nad yw'r person arall yn cydsynio iddo. Mae hyn yn cynnwys cyffwrdd gydag unrhyw ran o'r corff, gydag unrhyw beth arall a thrwy unrhyw beth megis dillad.

Gofynnwch i'r dosbarth a gyflawnwyd trosedd yn y ddrama? Os felly,

- Pa drosedd(au) a gyflawnwyd?
- Pam y gallai troseddau rhywiol beidio â chael eu riportio?

Gofynnwch i'r grwpiau gwblhau'r templed map meddwl **(adnodd 15f)**, er mwyn dangos achosion a chanlyniadau posibl y drosedd. Hwyluswch adborth dosbarth cyfan. Mae'r wybodaeth isod yn adnodd ar gyfer athrawon, sy'n rhoi enghreifftiau o ganlyniadau troseddau rhywiol ar gyfer dioddefwyr, troseddwyr, teulu a chymunedau. Yna gall disgyblion roi eu barn ar bob canlyniad gan ddweud pa un (rai) yw'r pwysicaf iddynt hwy a pham.

Canlyniadau	
Materion meddygol	Gall dioddefwyr neu droseddwyr ddioddef straen difrifol, nosweithiau digwsg a newidiadau mewn hwyliau. Hefyd, gall dioddefwyr ddioddef iselder am nifer o flynyddoedd. Gall hyn arwain at fynd yn gaethiwus i gyffuriau cyfreithlon ac anghyfreithlon a gall hefyd arwain at droseddu er mwyn ariannu'r arfer cyffuriau. Gall dioddefwyr hefyd hunan-niweidio ac, mewn achosion eithafol, geisio cyflawni hunanladdiad.
Iechyd rhywiol	Gall dioddefwyr troseddau rhywiol ddal heintiau a drosglwyddir yn rhywiol (STI) megis Clamydia a all arwain at anffrwythlondeb. Gellir hefyd HIV (a hefyd AIDS) a gall hyn yn y pen draw arwain at farwolaeth.
Beichiogrwydd nas dymunir	Efallai y bydd yn rhaid i ddioddefwyr ddefnyddio ataliwr cenhedlu brys a gallant hefyd orfod ymdopi â beichiogrwydd nas dymunir. Gall hyn arwain at benderfyniadau ynglŷn â chadw'r babi neu gael erthyliad. Mae clinigau iechyd rhyw ar gael i ddarparu cyngor ar faterion iechyd rhyw.
Materion yn ymwneud â pherthynas	Efallai y caiff dioddefwyr broblemau i fynd allan, creu perthynas gyda phobl newydd, bod â theimladau gwahanol tuag at bobl y maent wedi eu hadnabod ers amser hir. Efallai y gallant hefyd gael problemau gydag ymddiried a llunio perthynas gyda phobl nad ydynt wedi eu cyfarfod o'r blaen.
Cosbau	E.e. dedfrydau o garchar. Uchafswm cosb am drais rhywiol yw carchar am oes, gall troseddwyr ifanc gael eu trosglwyddo i garchardai oedolion yn ystod eu dedfryd. Caiff troseddwyr hefyd eu cynnwys ar gofrestr troseddwyr rhyw am oes. Efallai hefyd y

Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government
HEDDLU POLICE

	bydd yn rhaid i droseddwr dalu iawndal i ddioddefwr.
Bywyd yn y dyfodol	E.e. cyfyngiadau ar deithio, cyfyngiadau ar gyfer rhagolygon am swydd, aildroseddu posibl. Mae nifer o weledydd yn gwrthod gadael i droseddwyr a euogfarnwyd i mewn i'r wlad e.e. UDA. Mae'n anodd iawn i ddod o hyd i waith yn y dyfodol gyda chofnod troseddol am droseddau rhyw. Heb swydd, mae'n bosibl y gall y troseddwr ddechrau aildroseddu ac efallai y bydd yn ôl yn y carchar.
Canlyniadau ar gyfer teuluoedd a chymunedau	Efallai y bydd troseddwyr yn gweld nad yw eu hen ffrindiau a'u perthnasau am wneud dim â hwy mwyach. Efallai y gall perthnasau troseddwyr gael eu diarddel o fewn eu cymunedau.

16. Dilyn y broses gyfreithiol

Rhowch set o gardiau 'proses gyfreithiol' **(adnodd 16a)** i bob grŵp a, gan ddefnyddio'r templed a ddarperir **(adnodd 16b)**, gofynnwch iddynt lunio diagram llif er mwyn dangos y canlyniadau cyfreithiol posibl. Crynhowch y broses gyfreithiol. Y drefn gywir yw:

1. Cyflawni trosedd	7. Dyfarniad
2. Arestio'r un a ddrwgdybir	**8a. Dieuog**
3. Gwasanaeth Erlyn y Goron	**9a. Rhydd i fynd**
4. Cyhuddo'r un a ddrwgdybir	**Neu**
5. Ymddangos gerbron llys	**8b. Euog**
6. Achos	**9b. Dedfrydu**

Ailddarllenwch olygfeydd 9, 10 ac 11 o ddrma Sweet Dreams **(adnodd 15 a, b, & c)** i'r dosbarth cyfan a gofynnwch iddynt a ydynt wedi newid eu meddyliau ynglŷn â phwy sy'n ddioddefwr mewn gwirionedd.

17. Gwneud penderfyniadau cadarnhaol

Rhannwch y dosbarth yn grwpiau bach a dosbarthwch gerdyn procio llun **(adnodd 17a)** i bob grŵp. Gellir arddangos y cerdyn procio fel sleid PowerPoint **(adnodd 17a)**. Mae'r lluniau procio yn dechrau datblygu'r senarios y mae'r disgyblion wedi dod ar eu traws yn y gwersi SHCY o dan y teitl Na yw Na! Mae'r senarios yn cyflwyno achlysuron lle mae pobl ifanc mewn perthynas wedi gorfod gwneud penderfyniadau ynglŷn â'u hymddygiad rhywiol. Yn y wers byddant wedi canolbwyntio ar a ddigwyddodd trosedd neu beidio. Mae'r gweithgaredd hwn yn ceisio caniatáu i ddisgyblion ddatblygu strategaethau i leihau unrhyw drosedd iddynt eu hunain. Gofynnwch i'r disgyblion ystyried y sefyllfa a gyflwynir ar eu cardiau a thrafod beth allai ymatebion y cymeriadau fod. Adborth gan y dosbarth cyfan.

18. Llwybr Cydwybod

Rhannwch y grŵp yn ei hanner a gofynnwch iddynt sefyll gyferbyn â'i gilydd. Crëwch lwybr rhwng y ddwy ochr. Gofynnwch i rywun wirfoddoli i fynd yn gyntaf. Rhowch senario iddynt **(adnodd 17a)** i'w darllen i weddill y grŵp. Gofynnwch i'r grŵp ystyried sut y gallai'r cymeriad/cymeriadau yn y senario fod yn teimlo.

Gofynnwch i'r gwirfoddolwr yn gyntaf i ddewis dioddefwr o'r senario. Mae angen i'r gwirfoddolwr gerdded yn araf i lawr y llwybr wrth i bob un o'r grŵp ailadrodd llinell y maent wedi meddwl amdani ynglŷn â'r cymeriad hwnnw. Mae hwn yn weithgaredd swnllyd, ond mae i fod yn un dwys. Gofynnwch i'r gwirfoddolwr roi adborth i'r dosbarth ynglŷn â sut yr oedd yn teimlo a gofynnwch i rai o'r dosbarth sut yr oeddent yn teimlo yn ystod yr ymarfer.

Ailadroddwch yr ymarfer hwn, gofynnwch i'r gwirfoddolwr gerdded yn ôl i lawr y llwybr, ond y tro hwn dylai'r dosbarth adrodd llinell y gallai ffrind neu aelod o deulu ei dweud i roi hyder i'r dioddefwr wneud ei benderfyniad ei hun ac ysgafnhau'r pwysau. Gofynnwch unwaith i'r gwirfoddolwr roi adborth i'r dosbarth ynglŷn â sut yr oedd yn teimlo a gofynnwch i rai o'r dosbarth sut yr oeddent yn teimlo yn ystod yr ymarfer hwn. Ailadroddwch gyda senarios eraill a gwirfoddolwyr newydd.

Atgoffwch y disgyblion ynglŷn â'r pwysau enfawr arnynt hwy eu hunain a'u cyfoedion ac ystyried bod yn gefnogol yn hytrach nac ychwanegu at y pwysau hwnnw a pharchu penderfyniadau ei gilydd i gael rhyw neu i wneud pethau rhywiol.

Ailadroddwch yr ymarferiad drwy ofyn i ail wirfoddolwr gynrychioli'r troseddwr yn y senario a rhoi'r cyfle i'r troseddwr ailystyried ei weithredoedd.

19. <u>Gweithgaredd canfod barn</u>

Mae gweithgareddau canfod barn yn ddull hyblyg i bobl ifanc ymgynghori â'u cyfoedion ynglŷn ag ystod o faterion cysylltiedig. Mae rhyngweithio gyda chyfoedion yn aml yn annog adborth mwy manwl a chyfle i glywed barn ac agweddau personol disgyblion eraill.

Rhoddir cerdyn canfod barn ar hap i bob disgybl i gofnodi eu barn unigol yn y lle cyntaf. **(adnodd 19a)** Yna gofynnwch i'r disgyblion symud o gwmpas eu dosbarth i gasglu barn eu cyfoedion am y datganiad. Cofnodir ymatebion eu cyfoedion ar eu cerdyn. Dylent hefyd roi eu barn ar ddatganiadau eu cyfoedion mewn carwsél o drafodaethau pâr. Bydd disgyblion naill ai'n cytuno neu 'n anghytuno gyda'r datganiadau.
Nesaf gofynnwch i'r disgyblion gyda'r un datganiad i ffurfio grŵp. Cyfrifwch yr ymatebion i'r datganiad a ddarperir a cheisiwch gael consensws. Bydd pob grŵp yn rhoi adborth am eu canlyniadau. Diweddwch gyda thrafodaeth dosbarth cyfan o'r pwyntiau a godwyd gan ddefnyddio'r PowerPoint **(adnodd 19b)**.
Gweler y datganiadau a sylwadau ychwanegol isod:

Datganiad	Sylw
Mae'n iawn i fachgen "ddisgwyl cael rhyw gyda merch" os yw hi wedi bod yn "fflyrtio".	Nid yw ymddygiad unigolyn mewn unrhyw ffordd yn rhoi'r hawl i unrhyw un ymosod yn rhywiol arnynt.
Mae'n dda colli eich gwyryfdod yn eich arddegau	Mae 63% o bobl ifanc sy'n rhywiol brysur yn dymuno y byddent wedi aros yn hwyrach a byddai 89% o'r rheiny yn cynghori eu brawd,

	chwaer neu ffrind i beidio â chael rhyw nes eu bod wedi gadael yr ysgol uwchradd.
Ni ddylai neb gyffwrdd â chi mewn ffordd rywiol heb eich cydsyniad.	Mae cyffyrddiad neu weithgaredd rhywiol nas dymunir yn debygol o gael ei ystyried yn ymosodiad rhywiol.
Mae'r rhan fwyaf o bobl ifanc yn eu harddegau yn rhywiol brysur.	Mae'r rhan fwyaf o bobl yn y DU yn dod yn rhywiol brysur pan fyddant yn 16 oed a throsodd. Dim ond 25-33% o bobl ifanc fydd yn cael cyfathrach rywiol heterorywiol cyn eu bo dyn 16 oed. Dim ond chi ddylai benderfynu bod yn rhywiol weithredol neu beidio.
Ychydig o hwyl diniwed yw tynnu ar fronglwm merch.	Mae cyffwrdd nas dymunir yn ffurf ar gam-drin/aflonyddu rhywiol. Rhaid i'r ysgol ddelio'n ddifrifol â phob achos o gyffwrdd nas dymunir a mathau eraill o fwlio rhywiol.
Nid yw'n hawdd siarad â'ch partner ynglŷn â rhyw.	Na, ond mae gonestrwydd yn bwysig mewn unrhyw berthynas, a hyd yn oed yn fwy ynglŷn â rhyw.
Mae'n bwysig iawn gwybod eich ffiniau personol.	Mae'n syniad da i feddwl am yr hyn yr ydych ei eisiau a ddim eisiau o ran rhyw cyn rhoi eich hun yn y sefyllfa honno. Fel hynny rydych yn fwy tebygol o ddod o hyd i ffyrdd o fynegiant rhywiol sy'n gweddu i'ch ffiniau a'ch dymuniadau personol. Y rhesymau mwyaf cyffredin y mae pobl ifanc amhrofiadol yn rhywiol yn eu harddegau yn eu rhoi am beidio cael rhyw yw: • Mae'n groes i fy nghrefydd, fy nghred neu foesau • Dydw i ddim eisiau mynd yn feichiog • Dydw i ddim wedi dod o hyd i'r person cywir eto
Mae merched sy'n gwisgo sgertiau byr a thopiau sy'n dangos y cyfan yn 'gofyn amdani'.	Nid yw sut y mae unigolyn yn gwisgo neu beth maent yn ei wisgo mewn unrhyw ffordd yn rhoi'r hawl i unrhyw un ymosod yn rhywiol arnynt. Mae'r bai wastad ar yr un sy'n cyflawni'r ymosodiad rhywiol, NID y dioddefwr.
Mae cymryd risgiau rhywiol yn rhan arferol o fod yn eich arddegau.	Mae disgwyliadau yn aml yn afrealistig oherwydd portreadau anodd eu credu o berthynas rhwng rhai yn eu harddegau ar y teledu ac mewn ffilmiau. Mae cael rhyw am y tro cyntaf yn rhan arwyddocaol iawn o fywyd unrhyw un ac nid yw'n rhywbeth y dylid ei wneud heb ystyried.

Llywodraeth Cynulliad Cymru Welsh Assembly Government
HEDDLU POLICE

20. <u>Meddwl yn iawn am bethau</u>

Nod y gweithgaredd hwn yw i ddisgyblion feddwl am beth yw cydsyniad rhywiol mewn sefyllfaoedd 'bywyd go iawn' ac ystyried canlyniadau personol, cymdeithasol a moesegol gweithgaredd rhywiol.

Trefnwch y disgyblion yn chwe grŵp cymysg o ran rhyw. Rhowch un cerdyn senario o'r chwe senario sydd ar gael **(adnodd 20a)** i bob grŵp (gellir gwneud nifer o gopiau er mwyn sicrhau bod gan bob person gopi o senario eu grŵp).

Gofynnwch i bob grŵp ddarllen a thrafod eu senario. Gan ddefnyddio'r templed map meddwl a ddarperir **(adnodd 20b)**, gofynnwch i'r disgyblion nodi'r canlyniadau personol, cymdeithasol a moesegol posibl ar gyfer pob cymeriad.

Mae'r senarios yn ymdrin â:

- Pwysau cyfoedion i fod yn rhywiol weithredol
- Diffyg gallu i roi cydsyniad rhywiol h.y. oherwydd diod (neu gyffuriau)
- Gorfodi rhyw h.y. un partner yn rhoi pwysau cryf ar y llall
- Aflonyddu rhywiol
- Tynnu cydsyniad yn ôl yn ystod gweithgaredd rhywiol
- Canfod eich ffiniau/cyfyngiadau personol ynglŷn â gweithgaredd rhywiol
- Rhyw cydsyniol

Hwyluswch drafodaeth dosbarth. Darllenwch bob senario i'r dosbarth ac yna gofynnwch i bob grŵp adrodd yn ôl. Gwahoddwch weddill y dosbarth i ychwanegu sylwadau. Gall materion posibl a nodir gynnwys:

Personol

- Hunanwerth / hunan-barch (ennill neu golli)
- Euogrwydd, bai
- Iechyd e.e. heintiau a drosglwyddir yn rhywiol, beichiogrwydd nas dymunir
- Effaith ar gyfleoedd gyrfa yn y dyfodol

Cymdeithasol

- Disgwyliadau i ymddwyn fel pobl ifanc eraill
- Cael eich derbyn/ffitio i mewn gyda'r grŵp ffrindiau
- Enw da: sut mae pobl eraill yn eich gweld

Moesegol

- Rhyw achlysurol / perthynas un noson yn unig
- Rhyw cyn priodi
- Cred grefyddol / diwylliannol
- Anghymeradwyaeth rhieni

21. Cyfeirio at Ffynonellau Cefnogaeth

Gan ddefnyddio **adnodd 21**, atgoffwch y disgyblion am y ffynonellau cefnogaeth ar gyfer dioddefwyr ymosodiad rhywiol.