

SchoolBeat

Rhifyn 20

Y wybodaeth ddiweddaraf i athrawon, rhieni ac oedolion sy'n gofalu am blant

Yn y rhifyn hwn:

- Sbotolau ar Gyffuriau - 'Lean'
- Cynnwys niweidiol ar-lein
- Stelcio



SchoolBeat.cymru

Heddlu'n diogelu plant Cymru trwy addysg atal trosedd



Croeso GYDWEITHWYR

I gylchgrawn edrychiad newydd SchoolBeat!

Mae'r 20fed RHIFYN hwn yn llawn gwybodaeth, cyngor a newyddion i'ch cefnogi chi a'ch ysgol. Gan fod pobl ifanc yn treulio mwy o amser ar y Rhyngrwyd, testun ein herthygl arbennig yw Siarad am Stelcio.

Mae erthygl hefyd ar helpu plant i feithrin gwydnwch i gynnwys niweidiol ar-lein.

'Lean' yw testun y sbotolau ar gyffur.



Cynnwys.

Erthygl Arbennig...

Siarad am stelcio	1-3
Sbotolau ar gyffuriau – 'Lean'	4-5
Helpu plant i feithrin gwydnwch i niwed ar-lein	6-7
Delweddau rhywiol a gynhyrchir gan bobl ifanc: Canllawiau i ysgolion	8-9
Benzodiazepines a 'Chyffuriau a ragnodwyd' eraill	10



Siarad am stelcio!

Mae stelcio wedi cael ei gydnabod fel trosedd yn y DU ers 2012.

Gall dynion neu ferched gael eu stelcio. Gall ddigwydd yn ystod perthynas neu ar ôl i berthynas ddod i ben, neu lle na chafwyd perthynas o gwbl. Gall fod yn rhywun cyfarwydd neu ddiethr. Gall ddigwydd ar-lein neu all-lein. Yn bwysicaf oll, gall effeithio ar unrhyw un ac mae'n cynnwys ymddygiad digroeso ac annymunol.

Ymddygiadau stelcio

Nid oes diffiniad cyfreithiol am stelcio,



Mewn arolwg diweddar o 12,000 o bobl ifanc yn y DU rhwng 13 a 24 oed, nid oedd 1 o bob 4 yn gwybod bod stelcio yn drosedd.

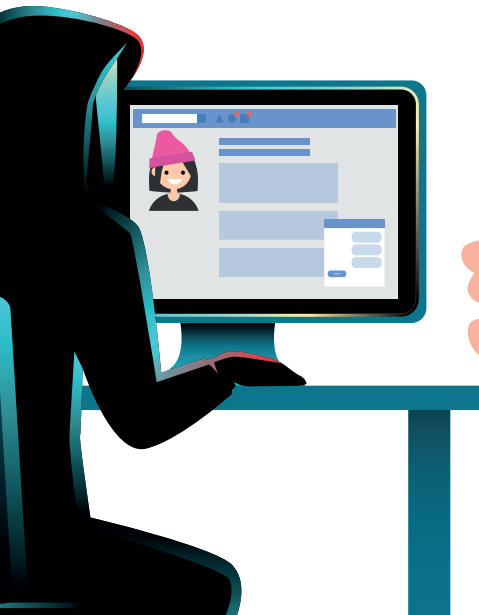
Vice UK, cylchgrawn ar-lein mewn partneriaeth â Paladin, 2018

am ei bod yn drosedd amrywiol y gellir ei haddasu ar gyfer y targed.

Felly, mae'r ddeddfwriaeth yn rhestru rhai o'r

ymddygiadau a gaiff eu cydnabod fel a ganlyn:

- dilyn person
- cysylltu, neu geisio cysylltu â pherson mewn unrhyw ffordd
- cyhoeddi unrhyw ddatganiad neu ddeunydd arall sy'n ymwneud ag unigolyn neu yr honnir ei fod yn ymwneud ag unigolyn, neu yr honnir ei fod wedi'i gynhyrchu gan unigolyn
- monitro defnydd unigolyn o'r rhyngwrwyd, e-bost neu unrhyw fath arall o gyfathrebu electronig
- loetran mewn unrhyw leoliad (boed yn lleoliad cyhoeddus neu breifat)



- ymyrryd ag unrhyw eiddo sy'n berchen i unigolyn
- gwylio unigolyn neu ysbïo ar unigolyn

Os yw'n YMDDYGIAD OBSESIYNOL, DIGROESO ac sy'n digwydd DRO AR ÔL TRO, gallai fod yn achos o stelcio

Gall ymddygiad stelcio gynnwys un ymddygiad neu gymysgedd o sawl ymddygiad. Mae'n rhaid bod yr ymddygiad wedi digwydd ar ddau achlysur o leiaf. Gelwir hyn yn batrwm ymddygiad. Nodir y math sylfaenol hwn o stelcio yn adran 2A o Ddeddf Diogelwch rhag Aflonyddu 1997.

Mynd yn fwy difrifol!

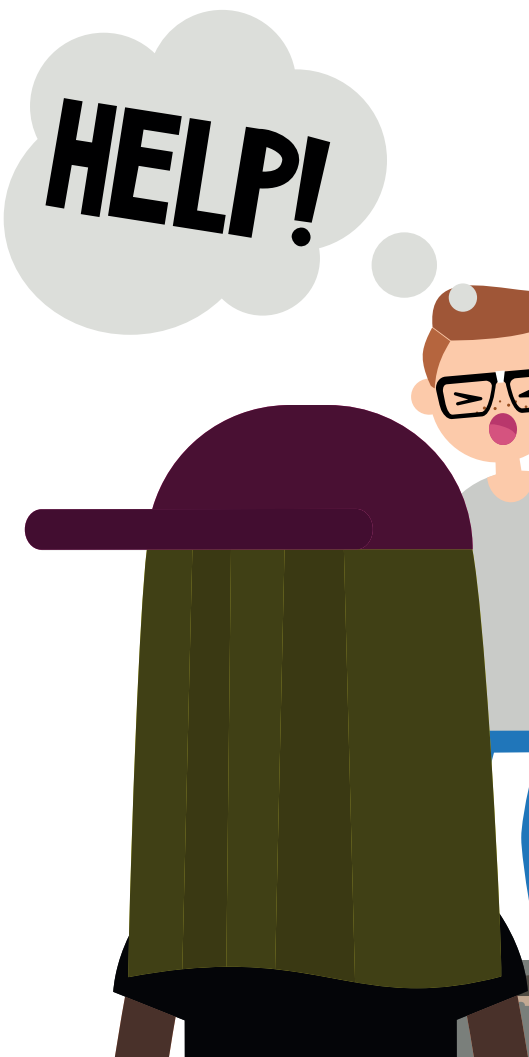
Mae math mwy difrifol o ymddygiad stelcio; sy'n arwain at fwy o gosbau os caiff unigolyn ei ddyfarnu'n euog, yn golygu ymddygiad sy'n codi ofn ar y targed ar ddau achlysur neu fwy. Mae'n cynnwys:

1. Gwneud i darged deimlo y caiff trais ei ddefnyddio yn ei erbyn.
2. Yn ail, achosi gofid neu ofn difrifol i'r targed. Gall hyn ymddangos fel person ifanc nad yw am fynd i'r ysgol neu sy'n osgoi llwybr penodol adref.

Mae **stelcio** yn wahanol i **aflonyddu** am ei fod yn ystyried **effaith yr ymddygiad cyson** ar y targed. Gall hyn fynd ag ymddygiad, sy'n ymddangos fel aflonyddu, sy'n fath arall o drosedd, gam ymhellach at Stelcio.

Nodi ymddygiadau stelcio

- Anfon negeseuon neu ffonio rhywun dro ar ôl tro a gwneud iddo ofni am ei ddiogelwch
- Troi i fyny yn ddirybudd mewn llefydd y mae'r targed yn mynd iddynt neu lle mae'n byw
- Anfon rhoddion neu eitemau digroeso at rywun
- Treulio llawer o amser ar-lein neu all-lein, yn dilyn postiadau a symudiadau rhywun arall.



Cyngor ymarferol

Os ydych yn meddwl eich bod yn wynebu aflonyddu neu stelcio, gwnewch y canlynol:

- Cadwch ddyddiadur o ddigwyddiadau. Ysgrifennwch y dyddiad, amser, lleoliad a manylion yr hyn sy'n digwydd. Mae hefyd yn syniad da cynnwys gwybodaeth am unrhyw dystion eraill a all gadarnhau'r hyn a ddigwyddodd.

- Cadwch gopïau o lythrau, negeseuon testun a negeseuon e-bost, a chymryd sgrinluniau o negeseuon ar-lein eraill (e.e. ar lwyfannau cyfryngau cymdeithasol)
- Rhowch wybod i'r Heddlu am ymddygiadau cyn gynted â phosibl.

Rhowch wybod am ymddygiadau stelcio i'r sefydliadau hyn:



Llinell Gymorth
Byw Heb Ofn
0808 80 10 800
gov.wales/live-fear-free



**VICTIM
SUPPORT**
victimsupport.org.uk

paladin
National Stalking Advocacy Service



**RIPORTIO
CYNNWYS
NIWEIDIOL**



www.fearless.org



childline

ONLINE, ON THE PHONE, ANYTIME

Call Childline on 0800 1111
or visit childline.org.uk/kids





Sbotolau ar gyffur

LEAN (fe'i gelwir yn 'purple drank' hefyd)

Cafwyd adroddiadau yn ddiweddar bod pobl ifanc yn defnyddio LEAN mewn rhai ardaloedd o Gymru.

Mae Lean yn sylwedd anghyfreithlon wedi'i greu o fffisig / moddion peswch codeine, Sprite a melysion.

Bydd pobl ifanc yn yfed y fffisig / moddion â Sprite, melysion lliw a Promethazine i greu anterth peryglus. Bydd pobl ifanc yn prynu fffisig / moddion peswch sy'n cynnwys opioidau ac yn ei ddefnyddio i wneud coctel cryf, a elwir yn 'purple drank'.

Mae'r fffisig / moddion, Codeine linctus, yn cael ei gymryd i drin peswch coslyd ond mae fferyllwyr fel Boots wedi rhoi'r gorau i'w gadw gan fod opsiynau amgen gwell a mwy diogel. Mae opioidau yn gaethiwus iawn a cheir risg o gymryd gorddos.

Arwyddion i gadw golwg amdanynt:

Llawer iawn o fffisig / moddion peswch codeine yn cael ei brynu a'i yfed.

Cadwch olwg am gwpanau plastig / polysterene gwag neu boteli o codeine ar gyfer peswch; edrychiad cysglyd neu ddiffyg egni. Gall camdefnyddio 'purple drank' hefyd effeithio ar lwyddiant academiaidd pobl ifanc yn eu harddegau. Mae defnyddio'r cyffur yn effeithio ar y cof, a all atal y gallu i ddysgu gan arwain at raddau is.

Sut y daeth mor boblogaidd?

Mae pobl wedi bod yn camdefnyddio Codeine, un o brif gynhwysion Lean, ers peth amser, ond mae amlygrwydd Lean mewn

“ Pobl ifanc yn eu harddegau yn gwneud 'purple drank' o fffisig / moddion peswch £4 ”



diwylliant poblogaidd yn golygu ei fod mor boblogaidd ag erioed.

Mae Justin Bieber a rhai rapwyr wedi bod yn canu ei glodydd mewn caneuon ers y 90au (er ei bod yn ymddangos iddo ddechrau cael ei ddefnyddio yn y '70au a'r '80au). Mae rhai wedi marw neu'n ddioddef trawiadau o'i herwydd.

- Nododd Bow Wow yn ddiweddar y bu bron iddo farw am ei fod yn gaeth i Lean.

- Mae adroddiadau yn awgrymu mai dyma oedd un o'r prif resymau pam roedd Lil Wayne wedi gorfod mynd i'r ysbyty mor aml oherwydd trawiadau.

- Nododd y diweddar Mac Miller hefyd y bu'n gaeth i Lean yn 2013.
- Cafodd y rapiwr 2 Chainz ei arestio mewn maes awyr am gael Promethazine, un o brif gynhwysion Lean, yn ei feddiant.

Effeithiau

Mae Lean yn creu ymdeimlad o ewfforia ac ymlacio sy'n rhoi'r ymdeimlad eich bod mewn breuddwyd, bron fel petaech yn arnofio allan o'ch corff. Mae'n gweithredu ar eich prif system nerfol ac mae'n arafu gweithgarwch eich ymennydd i'ch tawelu.

Er bod rhai pobl yn mwynhau effaith ewfforig Lean, gall hefyd greu effeithiau llai dymunol, a pheryglus hyd yn oed. O'i gymryd mewn dosau uchel, gall ei effeithiau gynnwys y canlynol:

- rhithweledigaethau
- croen yn cosi
- pendro
- tawelyddu eithriadol
- rhwymedd difrifol
- trawiadau
- diffyg sgiliau cydsymud
- newidiadau yn rhythmau'r galon
- colli ymwybyddiaeth
- tymheredd y corff uchel
- tananadlu

Mae cyfuno Alcohol yn dwysau effeithiau Codeine a DXM (Dextromethorphan) sydd eisioes yn y moddion / ffigis. Er y gall ymddangos fel ffordd dda o gyrraedd anterthau uwch, nid yw'n syniad da.

Ymysg effeithiau byrdymor cyfuno Alcohol a Lean mae:

- trafferthion anadlu
- arafu sgiliau
- crebwyll gwael
- teimlo'n swrth a chysglyd
- echddygol neu amser ymateb
- ymennydd niwlog

Hefyd, bydd y siawns y byddwch yn cymryd gorddos yn uwch o lawer pan fyddwch yn cyfuno Alcohol a Codeine. Effaith bosibl fwyaf difrifol cymysgu dim ond ychydig bach o Alcohol â ffigis / moddion peswch yw tananadlu. Mae hyn yn lleihau faint o ocsigen fydd yn cyrraedd eich ymennydd.

Gall arwain at niwed i'r organau, coma, neu farwolaeth.



Meithrin gwydnwch plant o ran cynnwys niweidiol ar-lein

Yn syml, ystyr cynnwys niweidiol yw unrhyw beth ar-lein sy'n achosi gofid neu niwed i unigolyn, gall hefyd fod yn weithred anghyfreithlon neu droseddol.

Mae hyn yn cwmpasu llawer iawn o gynnwys a gall fod yn oddrychol yn dibynnu pwy sy'n ei wyllo. Bydd plant yn arbennig o agored i niwed os dânt ar draws amrywiaeth eang o gynnwys a all fod yn niweidiol, yn cynnwys gwybodaeth, delweddau neu fideos a all fod yn annifyr, yn gamarweiniol, yn annog ymddygiadau peryglus neu os byddant wedi'u hanelu at oedolion. **Mae hyn yn cynnwys y canlynol:**

- Cynnwys treisgar (er enghraifft, delweddau neu fideos graffig sy'n dangos creulondeb i anifeiliaid neu bobl, llofruddiaeth neu droseddau rhywiol)
- Cynnwys pornograffig
- Camwybodaeth (er enghraifft, gwybodaeth gamarweiniol neu beryglus a all annog ymddygiadau niweidiol fel hunan-niwed a hunanladdiad)
- Cam-drin ar-lein (bwlio, bygythiadau neu aflonyddu)
- Casineb (er enghraifft, annog safbwyntiau eithafol neu gasineb tuag at grwpiau)
- Delweddau o gam-drin plant yn rhywiol
- Rhannu heb ganiatâd (er enghraifft, delweddau neu fideos preifat i oedolion yn cael eu rhannu â chynulleidfa eang)
- Meddalwedd faleisus (er enghraifft, dolenni neu hysbysebion naid sy'n peri risg diogelwch)
- Gohebiaeth sydd â'r nod o gam-fanteisio'n droseddol neu'n rhywiol ar blentyn
- Adroddiadau newyddion anghywir/ffug neu ddamcaniaethau cynllwyn sydd â'r nod o godi ofn a phryder.

Ffyrdd o gefnogi a helpu plant i ddod atynt eu hunain ar ôl gweld cynnwys niweidiol ar-lein:

- Peidiwch ag ymddangos fel petaech wedi cael braw gyda'r hyn mae wedi'i weld ar-lein. Os bydd yn meddwl eich bod wedi cael braw, bydd yn llai parod i ddweud popeth sydd wedi digwydd.
- Ceisiwch ganfod beth yn union sydd wedi peri'r gofid mwyaf iddo. Efallai mai'r cynnwys ei hun fydd hyn, neu deimlad o gywilydd ei fod wedi gweld rhywbeth niweidiol.



Dynwared



Bwlio ac Aflonyddu



Hunan-niweidio neu Gynnwys Hunanladdiad



Cam-drin Ar-lein



Cynnwys Treisgar



Datblygiadau Rhywiol Diangen



Cynnwys Pornograffig

- Gwrandewch arno. Ceisiwch ganfod beth yn union sydd wedi peri gofid iddo am yr hyn a welodd. Gallai hyn beri gofid i'r oedolyn sy'n gwrandao hefyd. Ceisiwch osgoi dweud pethau fel, 'Pam fyddet ti'n gwyllo rhywbeth fel hyn?' neu leisio barn arall am yr hyn a wnaeth. Bydd angen i chi wrando heb ddangos ffieidd-dra, neu gallai ymddangos fel petaech wedi eich ffieiddio â'r plentyn ei hun.
- Gwrandewch yn astud ar y plentyn a byddwch yn barod i esbonio rhywfaint am y pethau sy'n peri pryder neu ddryswch iddo. Gall hynny olygu gorfod cydnabod realiti ymddygiadau troseddol sy'n ddychrynlyd, fel trais rhywiol, camdriniaeth neu lofruddiaeth. Byddwch yn barod i gael trafodaeth agored a gonest.
- Peidiwch â manteisio ar y cyfle i feirniadu na chosbi ei weithredoedd. Dylech ei ganmol am gael y dewrder i siarad â chi amdano. Mae'n dangos ei fod yn ymddiried ynddoch.
- Peidiwch â'i wahardd rhag defnyddio'r rhyngwyd mwyach oherwydd gallai hyn gael effaith fwy negyddol fyth ar ei hunan-barch a'i fywyd cymdeithasol. Bydd yn cael yr effaith groes i feithrin ymddiriedaeth.
- Cynhaliwch drafodaeth agored a gonest am ddefnydd diogel o'r rhyngwyd yn gyffredinol, oherwydd bydd yn grymuso'r plentyn i wneud ei benderfyniadau ei hun am yr hyn i'w wyllo ar-lein. Os mai plentyn iau ydyw, dylech sicrhau bod gosodiadau rhyngwyd diogel ar bob dyfais.

Gall plant ddod ar draws cynnwys niweidiol ar ddamwain drwy chwiliadau diniwed, drwy lawrlwytho apiau neu drwy glicio ar ddolenni a anfonir gan eraill. Weithiau, efallai y byddant yn chwilio am y cynnwys hwn am eu bod yn chwilfrydig.

Arwyddion y gall person ifanc fod yn wynebu gofid neu dralldod yn sgil rhywbeth mae wedi'i weld ar-lein:

- Mynd i'w gragen ac yn gwrthod cyfathrebu
- Siarad am gyfnodau hir â'i ffrindiau ar-lein i geisio gwneud synnwyr o bopeth
- Brolïo ynghylch yr hyn a welodd â'i ffrindiau yn yr ysgol a'u hannog nhw i edrych ar y cynnwys hefyd, er mwyn iddo beidio â theimlo mor ynysig
- Cael hunllefau
- Bod yn ofnus neu'n bryderus ynghylch pethau nad oedd yn cael yr effaith hon arno o'r blaen
- Newid yn ei hwyliau fel bod yn fwy dig neu'n fwy trist nag arfer.



Delweddau rhywiol a gynhyrchir gan bobl ifanc

Canllawiau i ysgolion

Nododd Sefydliad Gwarchod y Rhyngrwyd (IWF) mai 2020 oedd y flwyddyn waethaf erioed o ran y deunydd sy'n dangos achosion o gam-drin plant yn rhywiol a ganfuwyd ar y rhyngwyd ac a gafodd ei ddileu.

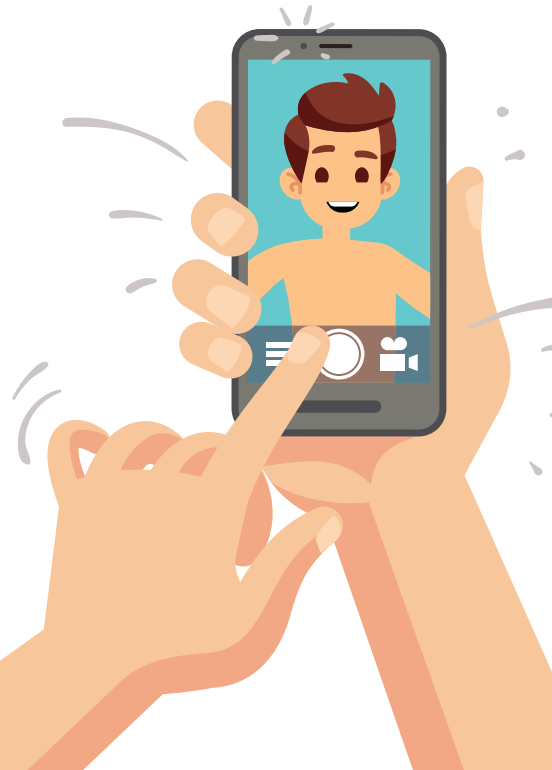
Mae ffigurau'r IWF yn dangos bod 44% o'r cynnwys sy'n dangos achosion o gam-drin plant yn rhywiol yr aeth y sefydliad i'r afael ag ef y llynedd yn cynnwys deunyddiau a gynhyrchwyd gan yr unigolyn ei hun, o gymharu â 29% yn 2019.

Gyda mwy o blant nag erioed yn rhannu neu'n anfon hunluniau neu ffilmiau rhywiol, o bosibl o ganlyniad i achosion o feithrin perthynas amhriodol ar-lein neu gam-fanteisio, mae'n hanfodol bod gan ysgolion bolisiau a gweithdrefnau cadarn ar waith i helpu i reoli digwyddiadau o'r fath os byddant yn codi.

Roedd hyn yn ffenomen a gydnabuwyd eisoes ond mae bellach wedi datblygu i fod yn fygythiad difrifol ac eang i'n plant.

Prif weithredwr IWF,
Susie Hargreaves

Ystyr secstio, neu 'ddelweddau rhywiol a gynhyrchir gan bobl ifanc'; y bydd pobl ifanc yn cyfeirio'n aml atynt fel 'nudes' neu 'nude pics', yw rhannu neu anfon negeseuon rhywiol neu luniau neu fideos noeth neu hanner noeth dros unrhyw ddyfais ddigidol.



Dogfen UKCCIS, Secstio: Ymateb i ddigwyddiadau a diogelu dysgwyr, yw'r canllawiau ar arferion gorau i ysgolion, colegau a lleoliadau addysgol eraill yng Nghymru. Mae'n helpu ysgolion i wybod sut i ddelio â delweddau rhywiol a gynhyrchir gan bobl ifanc. Fe'i cyhoeddwyd gan Gyngor Diogelwch Plant ar y Rhyngwrwd ar gyfer y Deyrnas Unedig.

Mae'r cyngor yn cwmpasu pobl ifanc yn rhannu delweddau rhywiol. Mae creu a rhannu lluniau a fideos rhywiol o bobl ifanc dan 18 oed yn anghyfreithlon ac felly mae'n creu cryn gymhlethdod i ysgolion ac asiantaethau eraill wrth ymateb. Mae hefyd yn cyflwyno amrywiaeth o risgiau y mae angen eu rheoli'n ofalus.

Help gan eich SHY

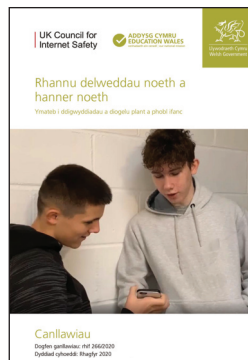
Gallwch drefnu i gael deunyddiau am y testun hwn gan Swyddog Heddlu eich Ysgol. Ar gael nawr, 'Pictiwr Peryg', sy'n addas i ddysgwyr 11-14 oed.



Ar gael yn fuan, 'Stori Zac', sy'n sôn am gamddefnyddio dyfeisiau digidol a delweddau rhywiol a gynhyrchir gan blant, ar gyfer dysgwyr 10-11 oed.

Mae'r canllawiau'n cwmpasu:

- Ymateb i ddatgeliadau
- Trin dyfeisiau a delweddau
- Cynnal asesiad risg o sefyllfaoedd
- Cynnwys asiantaethau eraill, gan uwchgyfeirio at yr heddlu a gofal cymdeithasol i blant
- Cofnodi digwyddiadau
- Cynnwys rhieni a gofalwyr
- Addysg ataliol



“ Mae rhannu delweddau o'r fath yn achosi niwed seicolegol i blant, yn cynnwys teimladau o ofid a chywilydd. ”

Gweinidog y Swyddfa
Gartref, Victoria Atkins



Benzos' a 'Chyffuriau a ragnodwyd' eraill



Cafwyd pryderon yn ddiweddar ynghylch pobl ifanc yn camddefnyddio 'cyffuriau a ragnodwyd yn anghyfreithlon'.

Mae Benzodiazepines (y cyfeirir atynt yn aml fel "street benzos") yn cynnwys sylweddau niweidiol iawn a nodwyd bod llawer o bobl yn cael eu derbyn i'r ysbyty ac yn marw o'u herwydd yn y DU.

Maent ar gael mewn pecynnau tabledi neu dybiau fferyllfeydd er mwyn gwneud iddynt edrych fel meddyginiaethau go iawn. Gallai deunydd pecynnu, neu farciau ar dabledi a chapsiwlau nodi eu bod yn cynnwys dos penodol o diazepam (y cyfeirir ato'n aml fel 'Valium') neu alprazolam (y cyfeirir ato'n aml fel 'Xanax') ond efallai nad ydynt yn cynnwys y sylweddau hynny o gwbl. Yn hytrach, efallai eu bod yn cynnwys benzodiazepines cryf eraill, neu sylweddau peryglus eraill nad ydynt at ddefnydd meddygol.

Defnyddio amryw o gyffuriau

Gan fod cryfder a chynhwysion y tabledi a'r capsliwlau hyn yn amrywio'n fawr, ni all pobl

Mae'r cyffuriau a ragnodir hyn yn cynnwys y canlynol:

Alprazolam	Diazepam	Xanax
Benzos	Temazepam	Rohypnol
Valium	Downers	Roofies
Blues	Etizolam	Vallies

sy'n defnyddio "street benzos" wybod yn bendant pa mor gryf ydynt na beth maent yn eu cymryd.

Mae alcohol a rhai cyffuriau yn effeithio ar y brif system nerfol, sy'n effeithio ar anadlu unigolyn.

Mae hyn yn golygu bod defnyddio unrhyw gyfuniad o'r mathau hyn o gyffuriau gyda neu heb alcohol yn cynyddu'r risg o gymryd gorddos ac o farwolaeth.

Gall defnyddio benzodiazepine effeithio'n negyddol ar iechyd meddwl a chynyddu'r risg

o feddwl am hunanladdiad, yn arbennig ymysg oedolion ifanc a'r rheini sy'n gaeth i alcohol neu opioidau.

Negeseuon allweddol i bobl ifanc:

- Peidiwch byth â defnyddio meddyginiaethau pobl eraill
- Peidiwch byth â phrynu 'cyffuriau a ragnodwyd' dros y rhynggrwyd oni fyddant wedi'u rhagnodi gan feddyg – mae'n debygol y gallant fod yn rhai ffug.
- Peidiwch â'u cymysgu ag unrhyw gyffuriau eraill

“ Mae'n ymddangos bod cynnydd yn nefnydd dau grŵp gwahanol o bobl o benzos anghyfreithlon: pobl sy'n gaeth ar opioidau, a phobl ifanc yn eu harddegau ac oedolion ifanc. ”