Niwed Cudd

Gweithgareddau Dilynol Ar Gyfer Athrawon

Mae'r gweithgareddau dilynol ar gyfer 'Niwed Cudd' yn rhoi cyfleoedd i'r disgyblion gyflawni canlyniadau dysgu Cyfnod Allweddol 3 o'r Fframwaith ABCh i bobl ifanc rhwng 7 a 19 yng Nghymru 2008 a'r Fframwaith Llythrennedd a Rhifedd Cenedlaethol 2013

Niwed Cudd Gweithgareddau Ychwanegol	**Cysylltiadau gyda'r Fframwaith Llythrennedd a Rhifedd Cenedlaethol**	**Cysylltiadau gyda'r Fframwaith ABCh i bobl ifanc rhwng 7 a 19 yng Nghymru**	
		Sgiliau	**Ystod**
1. Cyflwyniad – Niwed Cudd	Ll(Ll)s Ll(Ll)g Ll(D)d&d		
2. Pwy a Pham?	Ll(Ll)s Ll(Ll)g Ll(D)d&d	▪ Mynegi barn yn glir a chyfiawnhau safbwynt personol	▪ Deall nodweddion perthnasoedd diogel a'r rhai a all arwain at gamdriniaeth
3. Gwylio Hi – Gweithgaredd Trefnu	Ll(Ll)s Ll(Ll)g Ll(D)d&d	▪ Ystyried safbwyntiau pobl eraill er mwyn llunio barn a gwneud penderfyniadau a dewisiadau gwybodus yn effeithiol	▪ Deall nodweddion perthnasoedd diogel a'r rhai a all arwain at gamdriniaeth ▪ Datblygu agweddau cadarnhaol atynt hwy eu hunain ac at bobl eraill
4. Pwy Oedd Eich Ffrind Gorau?	Ll(Ll)s Ll(Ll)g Ll(Ll)c&th Ll(Y)s&th	▪ Ffurfio a chynnal cyfeillgarwch, a dechrau trafod ymddygiad mewn cydberthnasau personol	▪ Datblygu agweddau cadarnhaol atynt hwy eu hunain ac at bobl eraill
5. Y Pyramid Cyfeillgarwch	Ll(Ll)s Ll(Ll)g Ll(Ll)c&th Ll(D) d&d neu Ll(Y) s&th	▪ Ystyried safbwyntiau pobl eraill er mwyn llunio barn a gwneud penderfyniadau a dewisiadau gwybodus yn effeithiol ▪ Defnyddio ystod o dechnegau ar gyfer myfyrdod personol	▪ Deall nodweddion perthnasoedd diogel a'r rhai a all arwain at gamdriniaeth
6. Ydy Hwn yn Berthynas Diogel?	Ll (Ll)s Ll(Ll)g Ll(D) y&d Ll (D)sd, Ll(D)d/d	▪ Defnyddio ystod o dechnegau ar gyfer myfyrdod personol ▪ Mynegi barn yn glir a chyfiawnhau safbwynt	▪ Datblygu agweddau cadarnhaol atynt hwy eu hunain ac at bobl eraill ▪ Deall nodweddion

		personol	perthnasoedd diogel a'r rhai a all arwain at gamdriniaeth
7. Enwogion ac Operâu Sebon	Ll(Ll)s Ll(Ll)g Ll(D)y&d Ll(Y)s&th	▪ Ystyried safbwyntiau pobl eraill er mwyn llunio barn a gwneud penderfyniadau a dewisiadau gwybodus yn effeithiol ▪ Defnyddio ystod o dechnegau ar gyfer myfyrdod personol	▪ Deall nodweddion perthnasoedd diogel a'r rhai a all arwain at gamdriniaeth
8. Continwwm Gwerthoedd	Ll (Ll)s Ll(Ll)g Ll(Ll)c&t Ll(D)d&d Ll(D)y&d	▪ Cyfleu teimladau a safbwyntiau personol yn hyderus gan ddefnyddio ystod o ddulliau priodol ▪ Bod yn bendant ac ymwrthod â phwysau diangen gan gyfoedion	▪ Deall yr ystod o emosiynau y maent yn eu profi a sut I ddatblygu strategaethau ar gyfer ymdopi â theimladau negyddol
9. Gweud Na!	Ll (Ll)s Ll(Ll)g Ll(Ll)c&t	▪ Bod yn bendant ac ymwrthod â phwysau diangen gan gyfoedion ▪ Gwrando'n astud mewn gwahanol sefyllfaoedd ac ymateb yn briodol ▪ Ffurfio a chynnal cyfeillgarwch a dechrau trafod ymddygiad mewn cydberthnasau personol	▪ Datblygu parch atynt hwy eu hunain ac at pobl eraill
10. Senario Tudalen Problemau	Ll (Ll) c&t Ll (Y)i Ll(Y)s&th Ll(Y)i Ll(Y)casll	Ffurfio a chynnal cyfeillgarwch a dechrau trafod ymddygiad mewn cydberthnasau personol ▪ Datblygu a defnyddio ystod o strategaethau i reoli dicter a datrys gwrando	▪ Deall nodweddion perthnasoedd diogel a'r rhai a all arwain at gamdriniaeth ▪ Deall y manteision o gael mynediad i wahanol ffynonellau o wybodaeth, cymorth a chyngor

Mae Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn yn sicrhau bod hawliau plant a phobl ifanc wedi eu hamddiffyn rhag gamdriniaeth a chamfanteisio. Mae pob plentyn a pherson ifanc o bosibl mewn perygl o ddioddef camdrin rhywiol. Mae gan ysgolion rôl ganolog i'w chwarae mewn lleihau'r perygl hwn. Drwy archwilio nodweddion perthynas ddiogel ac iach gall athrawon 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 wers Perthnasoedd Diogelach gael eu cyflwyno fel rhan o ABCh a rhaglen addysg rhyw a chydberthynas yr ysgol. Dylai fod yn gyson â pholisi addysg rhyw yr ysgol a’r fframwaith gwerthoedd cytunedig ar gyfer addysg rhyw a chydberthynas. Bydd angen i chi ystyried a yw’r wers yn briodol ar gyfer anghenion eich dysgwyr o ran eu oedran, aeddfedrwydd, yr iaith/ delweddau, a’r ddealltwriaeth sydd ei angen.

Gellir gael cyngor pellach ar addysgu materion sensitif ar y wefan ABCh drwy ddilyn y linc i ‘Dysgu Materion Sensitif’ ar

http://wales.gov.uk/psesub/home/holisticpse/delivery/teachingsensitiveissues/?skip=1&lang=cy

Er mwyn ymgymryd â gweithgareddau 1, 2 a 3, bydd angen sicrhau bod y disgyblion wedi mynychu gwers y Swyddog Heddlu Cymunedol Ysgolion gan bod y gweithgareddau yn ffocysu ar y DVD a ddengys yn rhan o’r wers.

1. Cyflwyniad

Er mwyn sicrhau bod y weithgaredd hwn yn cysylltu gyda’r wers flaenorol, adolygwch a datblygwch y brif themâu â gyflwynwyd gan eich Swyddog Heddlu Cymunedol Ysgolion yn y wers Niwed Cudd.

Mae’r gweithgareddau wedi eu cynllunio i gynorthwyo disgyblion i atgyfnerthu’r dysgu blaenorol.

Mae’r disgybl:

- yn gallu adnabod cam-drin domestig
- yn gallu adnabod y gwahanol fathau o gam-drin domestig
- yn deall ac yn derbyn nad yw’r dioddefwyr ar fai
- yn gwybod ble i fynd i gael gymorth.

2. Pwy a pham?

Bwriad y weithgaredd yma yw archwilio teimladau’r cymeriadau a’u rôl yn y ffilm.
Rhannwch y dosbarth yn grwpiau bach a dosbarthwch un cerdyn cymeriad (adnodd 2a) i bob grŵp. Gofynnwch i’r disgyblion drafod y cwestiynau ar y cardiau. Gofynnwch am adborth wrth yr arweinydd grŵp. Gall yr athro/athrawes ddatblygu’r atebion ymhellach yn y drafodaeth dosbarth.

3. Gwylio hi – Gweithgaredd trefnu

Rhannwch y dosbarth yn grwpiau bychain. Rhowch set o gardiau llun sefyllfa (adnodd 3a) i bob grŵp. Gofynnwch i'r disgyblion rannu’r cardiau i ddau bentwr, gan ddangos:

A) agweddau cadarnhaol ar berthynas
B) agweddau negyddol ar berthynas.

Ar ôl iddyn nhw orffen, gofynnwch i bob grŵp ddewis un enghraifft o ymddygiad cadarnhaol ac un enghraifft o ymddygiad negyddol. Gofynnwch i bob grŵp roi adborth i'r dosbarth cyfan am y rhesymau dros y dewisiadau hyn.

Gan ddefnyddio'r cardiau ymddygiad negyddol yn unig, gofynnwch i'r disgyblion ddewis y 5 carden sy'n dangos y rhybuddion cynharaf o'r berthynas afiach rhwng Rhys a Carys.
Gofynnwch i'r grŵp drafod beth allai Carys fod wedi'i wneud ar bob cam i osgoi cam-drin yn y dyfodol. Gofynnwch i bob grŵp roi sylwadau fel adborth, ac wedyn, yn weithgaredd dosbarth cyfan, rhestrwch y strategaethau a awgrymwyd ar y bwrdd, gan gywiro unrhyw gamsyniadau.

4. **Pwy oedd eich ffrind gorau?**

Bwriad y weithgaredd hwn yw deall yr hyn sy'n gwneud ffrind da ac y gall gwneud a chadw ffrindiau da newid dros amser. Esboniwch mai diben y weithgaredd hwn yw darganfod a yw patrymau cyfeillgarwch yn newid dros amser.
Mae'r athro/athrawes yn gofyn i'r dosbarth gau eu llygaid gan fod angen iddynt ganolbwyntio a meddwl yn ôl er mwyn ystyried un cwestiwn. Esboniwch na ddylent weiddi allan. Mae hwn yn rhywbeth preifat i bob disgybl.
Gofynnwch y cwestiwn canlynol i'r disgyblion:
"Pwy oedd eich 'ffrind gorau un' pan oeddech yr oedran canlynol?"

4 oed
10 oed
12 oed
15 oed

Gofynnwch i'r disgyblion nodi un person ar gyfer pob oed, ond i gadw'n dawel ar y cam hwn.
Gan godi dwylo, gofynnwch faint o ddisgyblion sydd wedi enwi'r un person ar gyfer pob un o'r pedwar oedran.
Trafodwch fod y math hwn o gyfeillgarwch yn un hir dymor. Mae cyfeillgarwch yn aml yn newid wrth i ddisgyblion fynd yn hŷn ac wrth i'w diddordebau newid.

Nodwch a thrafodwch batrymau cyfeillgarwch hir dymor a'r rheini sy'n newid dros amser. Esboniwch pam fod rhain yn digwydd. (Aeddfedrwydd – teithio – rhyw - hobïau – diddordebau – arian – swyddi – crefydd)

Dosbarthwch bapur a gofynnwch i'r disgyblion mewn grwpiau o bedwar i restru rhyw nodwedd y byddent yn eu gwerthfawrogi mewn ffrind. Nodwch y rhai hynny sy'n berthnasol i gyfeillgarwch hir dymor a byr dymor. Gofynnwch i bob grŵp i adrodd ar eu canlyniadau i'r dosbarth. Yr athro/athrawes i arddangos yr ymatebion ac i ystyried a yw amser yn elfen arwyddocaol.
Gofynnwch i'r disgyblion mewn grwpiau i drafod, 'O dan ba amgylchiadau fyddech chi'n ystyried peidio â pharhau eich cyfeillgarwch gyda'ch ffrind gorau?'

Dewiswch lefarydd i roi adborth i'r dosbarth cyfan ar ran y grŵp

5. **Y Pyramid Cyfeillgarwch**

Darparwch amlinelliad y pyramid i bob grŵp (adnodd 5a). Gofynnwch i'r grŵp i dorri y daflen pyramid yn 9 triongl bach. Gofynnwch i'r grŵp i drafod a llanw pob triongl gydag elfen, yn eu tyb nhw, sy'n bwysig mewn perthynas. Unwaith mae'r grŵp wedi cwblhau y trionglau i gyd dylent drafod a gosod y nodweddion yma yn nhrefn pwysigrwydd ar y ddesg fel siâp pyramid. Y rhes sylfaen yw'r un lleiaf pwysig a'r pinacl yw'r elfen mwyaf pwysig. Gyda grwpiau llai dawnus defnyddiwch y pyramid gorffenedig(5b) i wneud yr un ymarfer.

6. **Ydy hwn yn berthynas diogel?**

Dechreuwch y drafodaeth gan ofyn i'r disgyblion beth yw nodweddion perthynas hapus,(chwerthin gyda'ch gilydd, cael hwyl, rhannu'r un diddordebau, helpu'ch gilydd, ymddiried yn eich gilydd, a.y.b.) Cyfeiriwch at y daflen waith a gyflawnwyd gan y disgyblion yng ngwers y Swyddog. Rhannwch y dosbarth yng ngrwpiau bach a dosbarthwch set o gardiau didoli i bob grŵp. (adnodd 6a)

Gofynnwch i'r disgyblion i drefnu'r cardiau o dan dri pennawd a ddarparwyd;
- Arwyddion o berthynas iach
- Arwyddion o berthynas afiach
- Arwyddion o berthynas gamdriniol

Hwyluswch yr adborth i sicrhau fod y disgyblion yn deall y gwahaniaeth rhwng perthynas iach, afiach a chamdriniol. Eglurwch ystyr camdrin- (mae camdrin yn unrhyw fath o gamdriniaeth-corfforol, emosiynol, rhywiol) ac esboniwch i'r disgyblion fod camdrin, pob amser, yn annerbyniol a dylen nhw siarad ag oedolyn maen nhw'n ymddiried ynddo/i os ydyn nhw mewn sefyllfa camdriniol.

Dosbarthwch carden diagram Venn (adnodd 6b) i bob grŵp. Gofynnwch i'r grŵp i ail ystyried eu pentyrrau didoli a phenderfynu lle i osod y cardiau ar y diagram Venn a ddarparwyd. Hwyluswch yr adborth er mwyn tynnu sylw at y ffaith y gall llawer o wahanol ymddygiad camdriniol greu perthynas afiach.

7. Enwogion ac operâu sebon

Agorwch y gweithgaredd hwn drwy ystyried gwybodaeth y disgyblion o ddrama ar y teledu/operâu sebon ac enwogion. Cyfeiriwch ar raglenni poblogaidd a chylchgronau i gael deunydd fel symbyliad.
Gofynnwch i'r disgyblion a ydynt yn ymwybodol o unrhyw storïau mewn dramâu/operâu sebon neu berthynas rhwng enwogion sy'n dangos gwahanol fathau o gyfeillgarwch/berthynas e.e. bychanu, gwrywgydiaeth, siblingiaid, arwr addoliad, cysylltiedig â gwaith, trais rywiol, dominyddu.
Gofynnwch i'r disgyblion nodi nodweddion positif a negyddol y perthnasoedd hyn. Datblygu'r syniad hwn a gofyn i'r disgyblion nodi perthynas enwogion/operâu sebon sy'n modelu ymddygiad diogel ac anniogel.

Gan weithio mewn grwpiau o bedwar, dylai disgyblion nodi enghraifft o berthynas ddiogel opera sebon ac un enghraifft o berthynas anniogel opera sebon. Rhestrwch yr arwyddion rhybudd cynnar sy'n dangos fod perthynas wedi datblygu'n anniogel. Rhowch adborth i'r dosbarth cyfan a thrafodwch i rannu syniadau.

Gallai ffactorau i'w hystyried gynnwys y canlynol:
Meddiangarwch, rheolaeth, ffrwydradau tymer, edifeirwch, brawychiad, tanseilio hyder, arwahanu, galw enwau, bygythiadau, honiadau, dominyddiad rhywiol, bod â dim arian personol. Mae'r arwyddion hyn fel arfer yn ymddangos cyn ymddygiad mwy amlwg o gam-drin - e.e. trais corfforol.

Esboniwch ac arddangoswch gategorïau'r cardiau cam-drin (adnodd 7a) o amgylch yr ystafell dosbarth. Gofynnwch i'r disgyblion gyfateb ymddygiadau y maent wedi eu nodi i'r categorïau hyn.

Gofynnwch i'r disgyblion (yn eu grwpiau) i ystyried sut y gallai dioddefwyr posibl ymddygiad camdriniol deimlo? Gallent hefyd ystyried effeithiau'r ymddygiad camdriniol? Gallent hefyd ystyried effeithiau'r ymddygiad camdriniol ar aelodau'r teulu (yn cynnwys plant) a ffrindiau. Rhowch adborth am ganlyniadau'r grwpiau i'r dosbarth cyfan.

8. Continwwm Gwerthoedd

Defnyddiwch y broses continwwm gwerthoedd i herio barn aelodau'r dosbarth ynglŷn â'r senarios a gyflwynir isod. Arddangoswch y cardiau continwwm gwerthoedd (adnodd 8a sleid 2) yn nwy gornel yr ystafell. Esboniwch i'r y grŵp yn sefyll mewn llinell syth ac yna gofynnwch iddynt symud tuag at y pen sydd fwyaf priodol i'w teimladau – neu mewn i unrhyw bwynt rhyngddynt. Gofynnwch i ddisgyblion unigol i roi rhesymau dros eu dewis.

Dechreuwch drwy arddangos y senario a roddir yn PowerPoint. (adnodd 8b) Darllenwch bob un o'r pedwar datganiad a gofynnwch i'r disgyblion sefyll yn y man o'u dewis. Gofynnwch i ddisgyblion unigol i gyfiawnhau eu safle.

Senario 1

Daeth Tom, sy'n 17 oed o hyd i rif ffôn cyn gariad Janine (16 oed) yn ei ffôn. Aeth yn flin iawn a thaflu'r ffôn yn erbyn y wal, a'i chyhuddo o fod yn ei ffansio o hyd yn dawel bach.

a) Roedd Tom yn iawn i fod yn flin
b) Nid oedd hi'n iawn i Tom daflu rhif o'i ffôn
c) Dylai Janine fod wedi dileu,r rhif o'i ffôn
d) Roedd Janine yn iawn i deimlo'n flin oherwydd ymddygiad ymosodol

Defnyddiwch gwestiynau pellach i archwilio ac ehangu ar y farn a fynegir. Gallai'r athro/athrawes ystyried defnyddio'r cwestiynau atodol canlynol:

- Sut y gallai Tom fod wedi delio â hyn mewn modd mwy derbyniol a diogel?
- Beth mae hyn yn ei ddatgelu am y berthynas? e.e. dim ymddiriedaeth, meddiangarwch, mae gan Tom broblem gyda'i dymer, mae Janine yn gyfrinachol, rheolaeth ac ati.
- A ddylai Janine gadw ymddygiad Tom yn gyfrinach er mwyn cadw ei hunan barch? A ddylai ddweud

Senario 2

Mae Jonah a Natalya yn 16 oed ac wedi bod yn mynd allan gyda'i gilydd am 6 mis. Mewn parti ffrind mae Natalya yn gweld Jonah yn chwerthin ac yn cael hwyl gydag un o'i ffrindiau gorau. Mae'n gwylltio, yn ei lusgo allan ac yna'n sgrechian arno a rhoi slap galed iddo ar draws ei wyneb a'i gyhuddo o fynd allan gyda'r ddwy. Yn ddiweddarach mae Natalya yn crio ac eisiau bod y ffrindiau eto.

- Roedd hi'n iawn fod Natalya yn teimlo'n ffin
- Roedd Natalya yn anghywir i ymatab fel y gwnaeth
- Mae gan Jonah hawl i chwerthin a chael hwyl gyda ffrindiau Natalya
- Dylia Jonah faddau i Natalya

Defnyddiwch gwestiynau pellach i archwilio ac ehangu ar y farn a fynegir. Gallai'r athro/athrawes ystyried defnyddio'r cwestiynau atodol canlynol:

- Sut y gallai Natalya fod wedi delio â hyn mewn modd mwy derbyniol a diogel?
- Beth mae hyn yn ei ddatgelu am y berthynas? e.e. dim ymddiriedaeth, meddiangarwch, mae gan Natalya broblem gyda'i thymer, mae Jonah yn hoffi sylw ac ati

9. Dweud Na!

Trefnwch yr ystafell fel bo 2 rhes o gadeiriau yn gwyneb'u gilydd. Gofynnwch i'r disgyblion i eistedd gyferbyn a pherson arall. Eglurwch bod y rhai ar y chwith yn 'A' a'r rhai ar y dde yn 'B'. Caiff pob pâr y cyfle I geisio rhoi pwysau ar ei bartner/phartner i wneud rhywbeth, tra bydd rhaid i'r partner benderfynu naill ai ydy am wneud y 'peth' neu os ddim rhaid ceisio dweud 'na' i'r person arall.

Dylai partner A ddewis sefyllfa realistig ac egluro pam mae'n bwysig i bartner B. Ni ddylen rhoi darlun y senario ar y dechrau. Ar bob achlysur dylai'r partneriaid cylchdroi bob 2/3 munud er mwyn gweithio gyda phobl gwahanol ac ystyried amrywiaeth o sefyllfaoedd.

Dylai hyn gael ei ailadrodd gan gyfnewid rôl partner A a B.

Esiamplau o sefyllfaoedd

- Rydych chi am iddyn nhw rhoi £20 I chi am 'top' newydd
- Rydych chi am iddyn nhw brynu alcohol yn y siop i chi yfed mewn parti y noson honno
- Rydych chi am iddyn nhw ysmygu canabis gyda chi un noson
- Rydych chi am iddyn nhw i ddweud wrth rywun fod eich rhieni yn eich cloi chi mewn ystafell pan ydych yn camymddwyn
- Maen nhw'n meddwl y dylech sefyll lan i'ch brawd hyn pan mae'n eich bygwth
- Maen nhw'n meddwl y dylech frysio i gael rhyw gyda'ch partner
- Maen nhw'n meddwl gan fod eich cariad o hyd yn talu pan allan ar ddêt y dylech chi gael rhyw gydag ef.

Gellir crybwyll sefyllfaoedd eraill hefyd sy'n berthnasol i'r grŵp, yn arbennig os ydych yn ymwybodol o unrhyw faterion penodol y byddai o fudd i'w drafod.

Ar ôl cwblhau'r gweithgaredd trafodwch gyda'r grŵp;

- Pa mor anodd yw i ddweud 'ie' neu 'na' i'r cais?
- Pam mae'n bwysig i gael dewis?
- A oedd modd i ddweud 'na 'heb ddigio eraill? Rhowch esiamplau:

10. Senario tudalen problemau

Gan ddefnyddio PowerPoint (adnodd 10a) gofynnwch i'r disgyblion, mewn parau, i ysgrifennu ateb i Mei Li. Gellir gwneud hyn drwy ysgrifennu rhestr o bwyntiau neu mewn testun rhydd.

Stori Mei Li
Fy enw i yw Mei Li. Rwy'n 19 oed ac mae gen i fabi 7 oed gyda Sam sy'n 22. Rydyn ni wedi bod gyda'n gilydd ers bron i 2 flynedd. Ar y dechrau roedd e'n garedig iawn i mi pan fu farw Dad. Dydy fy nheulu i erioed wedi hoffi Sam. Rydyn ni wedi ffraeo llawer am y berthynas. Oherwydd hyn dydy Mam a fi ddim wedi siarad ers misoedd. Mae Sam yn dweud bod yn rhaid i mi ddewis rhyngddo fe a hi. Rwy'n teimlo'n unig ac mae arna'i ofn oherwydd yn ddiweddar mae gweiddi Sam wedi dechrau troi'n daro pan fydd unrhyw beth yn ei wylltio. Rwy'n gwybod ei fod yn fy ngharu i oherwydd ei fod bob amser yn dweud mai fi yw popeth ac na allai fyw hebdda'i. Mae pethau yn waeth pan fydd wedi bod yn yfed. Beth alla'i wneud?