



Cyfeiriadur i Gefnogi Addysg Perthnasoedd Iach yng Nghaerdydd

Diweddarwyd Rhagfyr 2019



Cynnwys

2 Sail Resymegol a Chyd-destun

3 Hawliau Plant

4 Asiantaethau

- 4 Gwasanaeth Llesiant Teuluol Barnardos
- 5 Cyngor a Chymorth i Deuluoedd Caerdydd
- 5 Brook Cymru
- 6 Project Sbectrwm
- 7 Heddlu De Cymru - School BEAT
- 8 Switched on - Tîm Addysg ac Ymwybyddiaeth ynghylch Sylweddau
- 9 Tîm Atal Ymddygiad Rhywiol Niweidiol
- 9 Rhwydwaith Ysgolion Iach Caerdydd - Gwasanaeth Addysg Caerdydd
- 10 SHOT (Tîm Allgymorth Iechyd Rhywiol) – Cerdyn-C
- 11 NSPCC
 - Amddiffyn a Pharchu
 - InCtrl
 - Speak out - StaySafe
- 12 Gwasanaeth Llesiant Emosiynol CGL
- 12 Y Tîm Diogelu Dy Hun!
- 13 BAWSO
- 13 Stonewall Cymru
- 14 Youth Cymru
- 15 RISE - Safe As
- 16 CHATHEALTH - Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro
- 16 Clinig Galw Heibio Iechyd Rhywiol Pobl Ifanc

17 Gwefannau/Llinellau Cymorth Lleol a Chenedlaethol

18 Apps Defnyddiol i Bobl Ifanc

19 Dogfennau allweddol

Sail Resymegol a Chyd-destun

Mae timau Ysgolion Iach Caerdydd a'r Cwricwlwm am Oes, sy'n rhan o Wasanaeth Addysg Caerdydd, wedi datblygu'r cyfeiriadur hwn i helpu ysgolion fanteisio ar gymorth a gwasanaethau yn ymwneud ag addysg Perthnasoedd Iach.

Yng Nghymru, mae'r 'Addysg Rhyw a Pherthnasoedd' (ARhPh) blaenorol wrthi'n cael ei drawsnewid yn gwricwlwm 'Addysg Perthnasoedd a Rhywioldeb' (APRh) sy'n fwy cynhwysol a chyfannol. Mae 'Perthnasoedd' yn un rhan o raglen gynhwysfawr o Addysg Perthnasoedd a Rhywioldeb, y dylid ei haddysgu ar draws y cwricwlwm. Mae'r wyth cysyniad allweddol canlynol yn dod o ganllawiau UNESCO 'Canllaw technegol rhyngwladol ar addysg rhywioldeb', 2018.

- Perthnasoedd
- Gwerthoedd, hawliau, diwylliant a rhywioldeb
- Deall rhywedd
- Rhywioldeb ac ymddygiad rhywiol
- Trais a chadw'n ddiogel
- Sgiliau ar gyfer iechyd a llesiant
- Y corff a'r datblygiad dynol
- Iechyd rhywiol ac atgenhedlu

Efallai y bydd y sefydliadau a'r gwasanaethau yn y cyfeiriadur hwn yn cysylltu ag un neu fwy o'r 8 cysyniad hyn.

Estyn: Mae Adolygiad o Addysg Perthnasoedd Iach (2017) yn datgan:

"Mae'r ysgolion sydd fwyaf effeithiol wrth gyflwyno addysg ar berthnasoedd iach yn creu ethos lle mae disgyblion yn deall pwysigrwydd

cydraddoldeb ac yn parchu hawliau pobl eraill. Yn yr ysgolion hyn, mae disgyblion yn meithrin gwydnwch ac yn magu hunan-barch a hyder"

Mae'r argymhellion ar gyfer ysgolion gydag adolygiad Estyn o berthnasoedd iach yn cynnwys:

1. Gweithredu canllawiau Llywodraeth Cymru i gynnig dull ysgol gyfan o atal trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol (Llywodraeth Cymru, 2015)
2. Sicrhau bod negeseuon allweddol ynglŷn â pherthnasoedd iach yn cael eu gwreiddio yn y cwricwlwm a'u hatgyfnerthu'n rheolaidd
3. Adeiladu ar yr arferion gorau a nodwyd yn yr adroddiad hwn (Estyn: Adolygiad o Addysg Perthnasoedd Iach, 2017)



Hawliau Plant

Sut gall hawliau plant helpu i gadw plant a phobl ifanc yn ddiogel ac yn iach.

Prif nod Hawliau Plant yw helpu plant a phobl ifanc i ddatblygu i'w llawn botensial a thyfu i fyny i fod yn oedolion cyfrifol, iach a hapus.

Gall Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP) gynnig rhan o'r datrysiad, drwy gynnig fframwaith ar ddeall hawliau plant, a thrwy amlinellu ein cyfrifoldebau i blant a phobl ifanc.

Drwy adeiladu perthynas â phlant a phobl ifanc sy'n seiliedig ar barch, tegwch ac ymddiriedaeth, maent yn fwy tebygol o ystyried chi yn rhywun y gallent droi ato os oes problem ganddynt.

Mae CCUHP yn nodi'r canlynol:

"Mae gan bob plentyn yr hawl i addysg",
Erthygl 28

"Diogelir plant rhag pob math o gam-drin a chamfanteisio rhywiol", Erthygl 34

"Mae gan bob plentyn yr hawl i iechyd a gwasanaethau iechyd", Erthygl 24

I gael rhagor o wybodaeth am hawliau plant, ewch i wefan Comisiynydd Plant Cymru.

www.complantcymru.org.uk/amdanon-ni/

Datblygu'r Cyfeiriadur Addysg Perthnasoedd Iach

Sefydlodd timau Ysgolion Iach Caerdydd a Chwricwlwm am Oes 'Weithgor Caerdydd ar Berthnasoedd Iach mewn Addysg' gydag amrywiaeth o asiantaethau partner. Cafodd y grwp ei sefydlu i egluro'r gefnogaeth oedd yng Nghaerdydd ynghyd ag edrych ar y bylchau. Mae rhan fwyaf y sefydliadau hyn wedi cyfarfod i drafod eu gwaith ac i ystyried sut y gallwn weithio'n agosach gyda'n gilydd er mwyn cefnogi plant a phobl ifanc, ysgolion a rhieni.

Nid yw'r rhestr o asiantaethau isod yn rhestr gynhwysfawr a bydd sefydliadau eraill ar gael a ddaw o dan y categorïau ehangach o fagu hyder/hunan-barch, cyfeillgarwch, llesiant emosiynol ac ati a allai gysylltu â'r maes perthnasoedd iach.

Dylid defnyddio'r cyfeiriadur hwn ar y cyd â'r daenlen 'Perthnasoedd Iach mewn Addysg', sy'n rhoi dadansoddiad manylach o'r hyn y gall pob asiantaeth ei gynnig ym mhob cyfnod allweddol. Mae hefyd yn cynnwys rhestr o adnoddau defnyddiol i ysgolion eu defnyddio ynghylch perthnasoedd iach ac agweddau eraill o APRh.

Gellir gweld taenlen Addysg Perthnasoedd Iach Caerdydd ar Hwb neu gan y Tîm Ysgolion Iach: Claire.Beasley@cardiff.gov.uk

Dylid darllen y ddogfen hon ar y cyd â pholisïau diogelu ysgolion. Mae'r rhain yn cynnwys, ond heb fod yn gyfyngedig i bolisïau Plant sy'n Derbyn Gofal a pholisïau bwlio ac aflonyddu.

Asiantaethau



Gwasanaeth Llesiant Teuluol Barnardos

Trosolwg cryno o'r rhaglen:

Mae'r Gwasanaeth Llesiant Teuluol yn cynnig ymyrraeth gynnar a chymorth i deuluoedd sy'n byw yng Nghaerdydd gyda phlant hyd at 25 oed ac sydd ag angen a nodwyd ar gyfer cymorth o ran iechyd a llesiant emosiynol a meddyliol ond sydd o dan y lefel lle byddai ganddynt hawl i wasanaeth iechyd arbenigol a/neu ofal a chymorth statudol.

Mae gan Wasanaeth Llesiant Teuluoedd Barnardo's amrywiaeth o raglenni gwaith grŵp y gallant eu cynnig mewn mewn ysgolion ar gyfer gwella llesiant a gwydnwch unigol.

#Happening - Cyflwynir y rhaglen 8 wythnos i grŵp wedi'i dargedu o 6 yn ystod y diwrnod ysgol, sy'n addas ar gyfer pobl ifanc 12-15 oed. Bydd pob aelod o'r grŵp wedi'i nodi fel un sydd â llesiant emosiynol isel, anawsterau o ran rheoleiddio emosiynau, hunan-barch isel, a diffyg hyder, neu anawsterau gwneud a chadw ffrindiau.

Mae rhai o'r sesiynau y maent yn eu cynnig yn cynnwys iechyd emosiynol, meddyliau, hunan-barch, cydberthnasau, cyfeillgarwch, gwydnwch a nodau yn y dyfodol.

Mae'r tair rhaglen waith grŵp arall a gynigir gan Barnardo's i gyd ar gyfer plant rhwng 7 a 11 oed.

BRIGHT STARS - maent yn cynnig sesiynau mewn cyfeillgarwch, teimladau, strategaethau ymdopi, hunan-barch, delio â diwrnodau anodd.

Friendship Circle - mae'n cynnig sesiynau 'Beth yw Ffrind', beth yw camau cadarnhaol a negyddol, ac mae'n edrych ar atebion cadarnhaol.

Bounce - dyma grŵp ar gyfer plant sydd wedi cael profiad o deulu wedi'i chwalu; a allai ei chael hi'n anodd ymdopi â'u rhieni'n gwahanu a cholli eu teulu felly (rhiant, brawd/chwaer, mam-gu/tad-cu, ac ati).

Ar gyfer pwy mae hyn ar gael?

Mae'r Gwasanaeth Llesiant Teuluol yn cynnig ymyrraeth gynnar a chymorth i deuluoedd sy'n byw yng Nghaerdydd gyda phlant hyd at 25 oed ac sydd ag angen a nodwyd ar gyfer cymorth o ran iechyd a lles emosiynol a meddyliol ond sydd o dan y lefel lle byddai ganddynt hawl i wasanaeth iechyd arbenigol.

Manylion cyswllt i atgyfeirio:

www.barnardos.org.uk/family-wellbeing-service-cardiff

cardifffamilywellbeing@barnardos.org.uk

029 2057 7074



Cyngor a Chymorth i Deuluoedd Caerdydd

Trosolwg cryno o'r rhaglen:

Mae Cyngor a Chymorth i Deuluoedd Caerdydd yn cynnig ystod o wybodaeth, cyngor a chymorth i blant, pobl ifanc a'u teuluoedd yng Nghaerdydd. Gall y tîm roi gwybodaeth a chyngor ynglŷn â'r y canlynol:

- Bywyd teulu
- Ymddygiad plant
- Gofal Plant
- Cymorth i rieni
- Presenoldeb yn yr ysgol



Brook Cymru

Trosolwg cryno o'r rhaglen:

Mae Brook yn cynnig rhaglenni ar gyfer pob cyfnod allweddol a gall addasu'r rhaglenni hyn ar gyfer grwpiau mawr neu fach, unigolion, a'u teilwra ar gyfer grwpiau sydd â gofynion penodol. Yn ogystal â gweithio mewn ystafelloedd dosbarth, gallan nhw hefyd ddarparu siaradwyr ar gyfer gwasanaethau ysgol, gwahanol leoliadau i bobl ifanc yn ogystal â chynnal stondinau mewn digwyddiadau hybu iechyd.

Mae Brook yn cynnig amrywiaeth o sesiynau o ansawdd uchel sy'n ennyn diddordeb pobl ifanc mewn pynciau APRh allweddol: Heintiau a Drosoglwyddir drwy Ryw, Condomau ac Atal Cenhedlu, Pleser, Rhywioldeb, Delwedd Corfforol, Cydsyniad, Rhyw a'r Gyfraith, Pornograffi, Anfon Negeseuon Rhywiol a Pherthnasoedd Iach, Bwlio Homoffobig, Camfanteisio'n Rhywiol ar Blant, a Diogelwch Ar-lein.

- Cyflogaeth, arian a thai
- Gwybodaeth a chyfeirio at wasanaethau eraill

Ar gyfer pwy mae hyn ar gael?

Plant a phobl ifanc, rhieni a gweithwyr proffesiynol.

Gwefan er gwybodaeth

www.cardiffamilies.co.uk/

03000 133 133

Mae'n bosib cynnig rhaglenni hyfforddi ar gyfer gweithwyr proffesiynol mewn diwrnod llawn, hanner diwrnod neu gyfres o sesiynau gyda'r nos a gallant gynnal sesiynau briffio a chyfarfodydd byrrach mewn cynadleddau.

Codir tâl am y gwasanaeth hwn, cysylltwch â Kelly i gael rhagor o wybodaeth am gostau.

Ar gyfer pwy mae hyn ar gael?

Mae Brook yn darparu amrywiaeth eang o raglenni Addysg Perthnasoedd a Rhywioldeb (APRh) mewn ysgolion cynradd, uwchradd, arbennig, ysgolion ffydd, colegau a lleoliadau cymunedol.

Manylion cyswllt i atgyfeirio:

www.brook.org.uk/

Kelly Harris - 07786 014 233



Project Sbectrwm

Trosolwg cryno o'r rhaglen:

Rhaglen Cymru gyfan yw project Sbectrwm a ariennir gan Lywodraeth Cymru ac a ddarperir gan athrawon profiadol mewn ysgolion cynradd ac uwchradd. Mae'r gweithdai dwyieithog, sy'n rhad ac am ddim, wedi'u cysylltu'n agos â'r cwricwlwm ac yn hyrwyddo pwysigrwydd perthnasoedd iach wrth godi ymwybyddiaeth plant, pobl ifanc ac oedolion o faterion cam-drin domestig, trais rhywiol a thrais yn erbyn menywod. Mae Sbectrwm hefyd yn darparu hyfforddiant i staff a llywodraethwyr ysgolion

ynghylch deall effaith cam-drin domestig ar blentyn ac yn codi ymwybyddiaeth drwy edrych ar ddull ysgol gyfan o fynd i'r afael â cham-drin domestig.

Ar gyfer pwy mae hyn ar gael?

Yr holl Ysgolion yng Nghymru

Manylion cyswllt i atgyfeirio:

www.spectrumproject.co.uk
lesley.curtis@hafancymru.co.uk

077 2525 5389 / 012 6722 5563





Heddlu De Cymru - School BEAT

Trosolwg cryno o'r rhaglen:

Y gwersi:

Mae'r rhaglen yn gynllun troellog o wersi o CA2 i CA4. Cyflwynir y gwersi gan swyddogion heddlu cymunedol yr ysgol, sy'n Gwnstabiliaid Heddlu cyfredol.

Mae gwersi'n dechrau yn ystod y Cyfnod Sylfaen a CA2 ac yn canolbwyntio ar Gyfeillgarwch/Gwrth-fwlio, Cam-drin Domestig, Diogelwch ar y Rhyngwrwyd, Seiberfwlio, Diogelwch Personol, Meithrin Perthnasoedd Amhriodol ar-lein, a Chamfanteisio'n Rhywiol ar Blant Yna, yn ystod CA3/4 ceir gwersi ar Gyfeillgarwch/Gwrth-fwlio, Anfon Negeseuon Testun Rhywiol, Meithrin Perthnasoedd Amhriodol Ar-lein a Diogelwch ar y Rhyngwrwyd, Camfanteisio Rhywiol, Cam-drin Domestig a Chydsyniad Rhywiol.

Darperir adnoddau ar-lein ar gyfer:

- Athrawon - gwersi ac adnoddau y gellir eu lawrlwytho ac arweiniad
- Disgyblion - gwybodaeth cyngor a gweithgareddau a gemau hwyliog, yn ogystal â chyfeirio at help a chymorth

- Rhieni - cyngor, gwybodaeth a chyfeirio at help a chymorth
- Partneriaid - Adnoddau i'w lawrlwytho

Plismona Cefnogol 1:1:

Yn ogystal â chyflawni rhaglenni yn yr ystafell ddosbarth, mae'r swyddogion hyn yn ymdrin â digwyddiadau mewn ysgolion drwy'r Polisi Trechu Troseddau Mewn Ysgolion, cefnogi a diogelu plant a phobl ifanc.

Gweithdai/Hyfforddiant:

Ar gyfer staff ysgol/llywodraethwyr/rhieni Diogelwch ar y rhyngwrwyd, Camfanteisio ar Blant.

Ar gyfer pwy mae hyn ar gael?

Gwersi ar gyfer plant a phobl ifanc 5-16 mlwydd oed. Rydym hefyd yn ymweld â lleoliadau chweched dosbarth a cholegau ar gais.

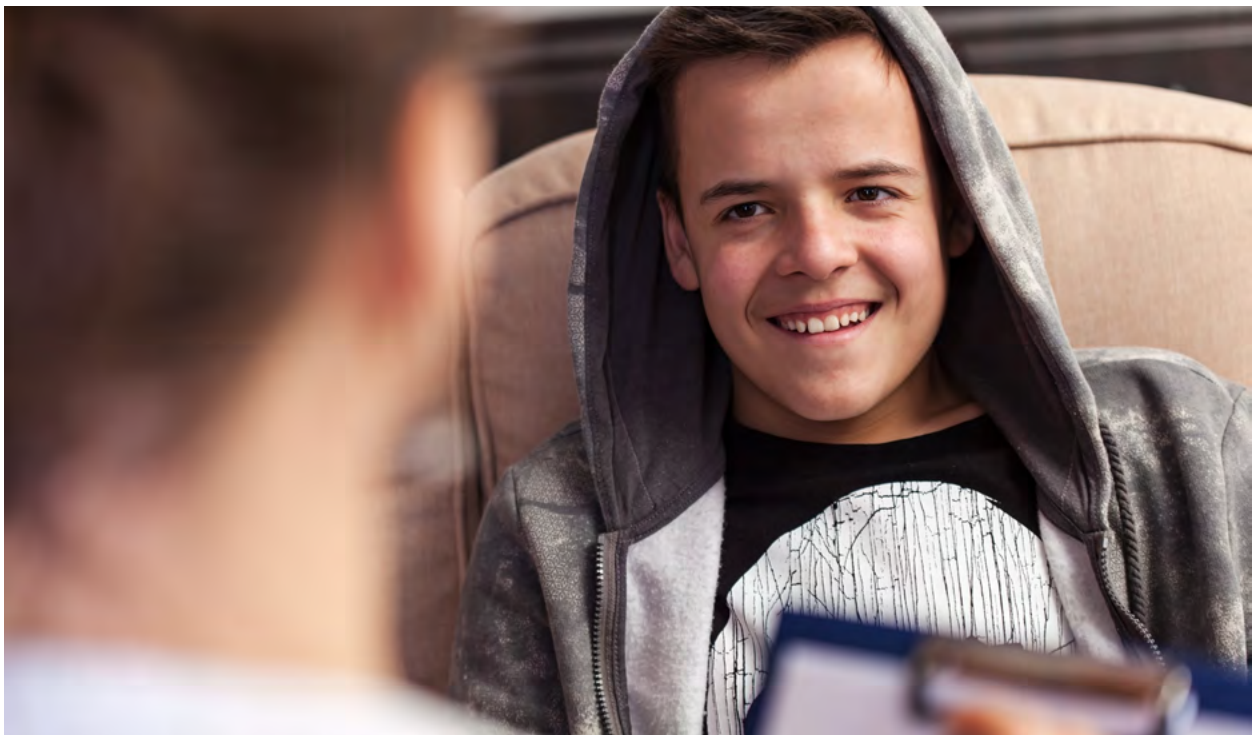
Manylion cyswllt i atgyfeirio:

Catherine.lewis@south-wales.pnn.police.uk

feedback@schoolbeat.org

www.schoolbeat.cymru





Switched on - Tîm Addysg ac Ymwybyddiaeth ynghylch Sylweddau

Trosolwg cryno o'r rhaglen:

Mae Switched On yn rhaglen wybodaeth ac addysg ar gamddefnyddio sylweddau ar gyfer unrhyw berson dan 25 oed. Mae Switched On yn cynnig sesiynau mewn Ysgolion, Clybiau Ieuenctid ac unrhyw le lle bydd plant a phobl ifanc yng Nghaerdydd a'r Fro. Mae pob sesiwn yn seiliedig ar dystiolaeth ac yn briodol i oedran ac yn cael ei chyflwyno gan aelod o'r tîm aml-asiantaeth. Mae'r gwasanaeth yn rhad ac am ddim gan ei fod yn fenter iechyd cyhoeddus a ariennir gan Lywodraeth Cymru.

Mae tîm Switched On hefyd yn cyflawni gwaith sylweddol gyda'r rheiny sy'n addysgu pobl ifanc, megis athrawon, rhieni a gofalwyr, i'w helpu i atal pobl ifanc rhag datblygu arferion camddefnyddio sylweddau neu alcohol a all achosi problemau, drwy ystyried pynciau perthnasol megis ymddygiadau peryglus a pherthnasoedd iach.

Ategir eu gwaith gan raglen addysg cymheiriaid newydd arloesol sy'n gweld pobl ifanc yn dysgu oddi wrth ei gilydd.

Mae Switched On yn mynd i ddigwyddiadau i hyrwyddo ymddygiadau iach o amgylch cyffuriau, alcohol a llesiant.

Ar gyfer pwy mae hyn ar gael?

Sesiynau ymwybyddiaeth/addysg hyd at 25 oed, ac i ymarferwyr a rhieni/gofalwyr

Manylion cyswllt i atgyfeirio:

www.switchedon.org.uk

publichealthwales.switchedon@wales.nhs.uk

029 2183 6505





Tîm Atal Ymddygiad Rhywiol Niweidiol

Trosolwg cryno o'r rhaglen:

Mae'r tîm Atal YRhN yn rhan o Wasanaeth Troseddau Ieuencid Caerdydd.

Mae Atal YRhN yn gweithio gyda pobl ifanc sydd wedi eu hatgyfeirio atynt oherwydd eu hymddygiadau rhywiol niweidiol.

Gallant weithio gyda rhieni, gweithwyr proffesiynol ac ysgolion er mwyn atal y person ifanc rhag mynd i mewn i'r system cyfiawnder troseddol.

Ar gyfer pwy mae hyn ar gael?

Mae Tîm YRhN yn gweithio gyda phobl ifanc

sy'n arddangos ymddygiad rhywiol niweidiol drwy anfon negeseuon testun rhywiol, ymddygiad niweidiol gan ddefnyddio technoleg, perthnasoedd niweidiol, ac yn ymwneud â'u hymwybyddiaeth o gydsyniad ac iechyd rhywiol.

Dyma raglen wirfoddol y gall pobl ifanc, grwpiau ysgol a grwpiau cymunedol ddewis ymgysylltu â'n gwasanaeth.

Manylion cyswllt i atgyfeirio:

Ar gyfer ffurflen atgyfeirio, cysylltwch ag AtalYRhN@caerdydd.gov.uk

029 2233 0355



Rhwydwaith Ysgolion Iach Caerdydd - Gwasanaeth Addysg Caerdydd

Trosolwg cryno o'r rhaglen:

Yn rhan o'r Cynllun Ysgolion Iach, bydd tîm Ysgolion Iach Caerdydd yn cefnogi ysgolion i ddatblygu agwedd ysgol gyfan tuag at berthnasoedd iach (maes gweithredu Ysgolion Iach, 'Datblygiad Personol a Pherthnasoedd'). Mae hyn yn cynnwys rhoi cyngor ac arweiniad ar gynnwys ac adnoddau'r cwricwlwm, asiantaethau allanol priodol a rhaglenni allanol, ynghyd â datblygu polisi. Gellir benthyca adnoddau i gefnogi'r gwaith o ddarparu Addysg Perthnasoedd a Rhywioldeb (APRh) drwy'r Swyddog Cymorth Ysgolion Iach.

Ar gyfer pwy mae hyn ar gael?

Holl ysgolion Caerdydd sy'n gysylltiedig â'r Cynllun Ysgolion Iach

Contact details:

- Karen Trigg (Arweinydd Tîm Ysgolion Iach): KTrigg@cardiff.gov.uk - 029 2087 3771
- Lisa Marie Lewis (Swyddog Ysgolion Iach): lislewis@cardiff.gov.uk - 029 2087 3650
- Susan Carbis (Swyddog Ysgolion Iach): Susan. Carbis@cardiff.gov.uk - 029 2087 3773
- Claire Beasley (Swyddog Cymorth Ysgolion Iach) - i fenthyca adnoddau: Claire.Beasley@cardiff.gov.uk - 029 2078 8351



SHOT (Tîm Allgymorth Iechyd Rhywiol) – Cerdyn-C

Trosolwg cryno o'r rhaglen:

Y Tîm Allgymorth Iechyd Rhywiol: Mae'r Gwasanaeth Perthnasoedd Iach yn broiect a ariennir drwy'r rhaglen Teuluoedd yn Gyntaf yng Nghaerdydd a Plant mewn Angen ym Mro Morgannwg; a gynhelir gan YMCA Caerdydd. Maent yn cynnig i bobl ifanc yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg Wasanaeth arbenigol a chyfrinachol wedi'i deilwra ar gyfer iechyd a pherthnasoedd rhywiol.

Mae'r Tîm Allgymorth Iechyd Rhywiol hefyd yn cefnogi pobl ifanc i gysylltu â'r adran Iechyd Rhywiol a'i chlinigau iechyd rhywiol.

Nid yw eu gwaith â phobl ifanc yn gyfyngedig i nifer benodol o sesiynau a gellir ei deilwra i'w hanghenion.

Yn yr un modd â'r gwaith unigol, cynigir sesiynau grŵp i sefydliadau ac ysgolion sy'n gweithio gyda phobl ifanc ar amrywiaeth o bynciau.

Gellir cyflwyno'r sesiynau hyn mewn sesiwn unigol neu mewn nifer o sesiynau i grŵp.

Ar gyfer pwy mae hyn ar gael?

Sefydliadau sy'n gweithio gyda phobl ifanc

Pobl ifanc 11-25 oed

Rhieni/gofalwyr

Cyflawnir ein gwaith sesiynau un i un mewn lleoliadau o ddewis y person ifanc.

Manylion cyswllt i atgyfeirio:

SHOT@cardiffymca.co.uk

029 2046 5250

Neges destun: 077 9005 3610





NSPCC

Amddiffyn a Pharchu

Trosolwg cryno o'r rhaglen:

Mae Amddiffyn a Pharchu yn cynnig dull o weithio ar sail un i un neu mewn grŵp ar gyfer pobl ifanc rhwng 11 a 19 oed pan fo pryderon ynghylch Camfanteisio'n Rhywiol ar Blant posibl neu wirioneddol, neu pan fo hynny wedi digwydd.

Gellir cynnig gwaith addysgiadol (perthnasoedd iach, cydsyniad, camfanteisio'n rhywiol ar blant, iechyd rhyw, camfanteisio ar-lein ac ati) ochr yn ochr â dulliau therapiwtig yn dilyn asesiad. Gellir

cynnig gwaith gyda rhieni ynghyd â'r gwaith un i un i'w helpu i ddeall beth sy'n digwydd yn y grŵp a'r ffordd orau o gefnogi eu plentyn.

Ar gyfer pwy mae hyn ar gael?

Sesiynau un i un neu mewn grwpiau a all gynnwys rhwng 3 ac 8 o blant 11-19 oed.

Gellir trefnu cymorth ychwanegol yn ystod ac ar ôl y sesiynau i unrhyw bobl ifanc sydd ei angen.

InCtrl

Trosolwg cryno o'r rhaglen:

Mae InCtrl yn wasanaeth gwaith grŵp yn bennaf ar gyfer pobl ifanc 9-13 oed yn ymwneud â magu gwydnwch ar-lein, er y gellid cynnig gwasanaeth un i un nad yw grŵp ar gael neu'n addas ar gyfer person ifanc penodol. Codi ymwybyddiaeth o ddiogelwch ar-lein a llesiant. Mae'r rhaglen hefyd yn cwmpasu cadw'n ddiogel ar-lein ac all-lein, perthnasoedd iach, seiberfwlio, yn ymwneud â

chynnwys ar-lein a hunan-barch. Gellir cynnig gwaith â rhieni gyda'r grŵp os oes angen.

Ar gyfer pwy mae hyn ar gael?

Mae'n addas i blant 9-13 oed.

Manylion cyswllt i atgyfeirio:

Cardiff@nspcc.org.uk

029 2010 8080

Speak out - StaySafe

Trosolwg cryno o'r rhaglen:

Mae Speak out Stay safe yn sesiwn sydd ar gael i bob ysgol gynradd yn y DG. Ei nod yw arfogi cenhedlaeth o blant â'r wybodaeth a'r ddealltwriaeth sydd eu hangen arnynt i gadw'n ddiogel rhag camdriniaeth ac esgeulustod. Addysgir y plant i siarad allan os ydynt yn poeni, naill ai ag oedolyn dibynadwy neu â ChildLine.

Ar gyfer pwy mae hyn ar gael?

Pob ysgol gynradd

Manylion cyswllt i atgyfeirio

Hayley Dunlop - Hayley.Gordon@NSPCC.org.uk

Nick Phillips - Nick.Phillips@NSPCC.org.uk

www.learning.nspcc.org.uk/services/schools-form/

Gwasanaeth Llesiant Emosiynol CGL

Trosolwg cryno o'r rhaglen:

Mae'r Gwasanaeth Llesiant Emosiynol yn canolbwyntio ar gynnig ymyriadau cynnar, byr er mwyn hyrwyddo iechyd meddwl, hunan-barch, gwydnwch emosiynol a rheolaeth dda yn ogystal â materion sy'n canolbwyntio ar ymddygiadau sy'n ymwneud a chymryd risg. Mae hyn yn cynnwys (ond nid yw'n gyfyngedig i) cyffuriau ac alcohol; iechyd rhyw a pherthnasoedd cadarnhaol; hunan-niwed; gweithgaredd troseddol; ac iechyd emosiynol.



Y Tîm Diogelu Dy Hun!

Trosolwg cryno o'r rhaglen:

Mae'r Tîm Diogelu Dy Hun yn gweithio gyda phlant a phobl ifanc sy'n wynebu'r risg mwyaf o gael eu hecsploetio neu sy'n cael eu hecsploetio. Gwneir hyn trwy greu perthnasoedd cadarnhaol gyda phlant â'u teuluoedd, drwy gyflawni gwaith uniongyrchol i gynyddu eu gwybodaeth a dealltwriaeth o feithrin perthnasoedd amhriodol ar-lein a sut gallant aros yn ddiogel gan ddefnyddio ystod o ymyriadau a thechnegau. Mae ymarferwyr Diogelu Dy Hun yn gweithio mewn ffordd sy'n canolbwyntio ar y person ac yn gweithio ochr yn ochr gyda phlant a phobl ifanc i oresgyn eu rhwystrau a grymuso llesiant cadarnhaol.

Mae Diogelu Dy Hun yn gweithio gydag ysgolion i ddatblygu eu dealltwriaeth o ecsploetiaeth drwy godi ymwybyddiaeth o Gamfanteisio'n Rhywiol ar Blant, Ecsploetiaeth Droseddol gyda'r nod o leihau'r risg neu'r niwed y gellir eu hachosi. Maent hefyd yn cynnig hyfforddiant ar gamfanteisio i weithwyr proffesiynol a rhieni.

Derbynnir atgyfeiriadau gan bobl ifanc, rheini/gofalwyr, a gweithwyr proffesiynol.

Ar gyfer pwy mae hyn ar gael?

Pobl Ifanc oedran 10-17 oed yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg

Manylion cyswllt i atgyfeirio:

www.emotionalwellbeingservice.org.uk
SPOC@cgl.org.uk

0800 008 6879

Diogelu Dy Hun! Mae'n hwyluso cyfarfodydd aml-asiantaeth ar ecsploetiaeth lle rhennir gwybodaeth rhwng gweithwyr proffesiynol er mwyn asesu ac adolygu risg o CRhB/RhP/YRhN i bobl ifanc.

Llysgenhadon ysgol - maent yn hwyluso ac yn cynnal cynllun Llysgenhadon Camfanteisio'n Rhywiol ar Blant ac yn parhau i gefnogi'r llysgenhadon mewn ysgolion.

PING (Grŵp Rhwydwaith Diddordeb Proffesiynol) – maen nhw'n hwyluso ac yn rhedeg y PING sy'n digwydd 3 gwaith y flwyddyn.

Ar gyfer pwy mae hyn ar gael?

Atgyfeiriadau sy'n agored i wasanaethau plant Caerdydd. Siaradwch â'r rheolwr tîm.

Manylion cyswllt i atgyfeirio:

029 2053 6310





BAWSO

Trosolwg cryno o'r rhaglen:

Mae BAWSO yn cefnogi plant a phobl ifanc ar bynciau megis priodas dan orfod, AOCB, trais ar sail anrhydedd, masnachu pobl/ caethwasiaeth fodern.

Ar gyfer pwy mae hyn ar gael?

Plant a phobl ifanc 10-18 oed.

Manylion cyswllt i atgyfeirio:

Gall ysgolion gyfeirio at BAWSO os ydynt yn pryderu am broblemau posibl yn ymwneud ag AOCB neu briodas dan orfod ar 029 2064 4633

cardiff@bawso.org.uk



Stonewall Cymru

Trosolwg cryno o'r rhaglen:

Mae Stonewall yn darparu hyfforddiant, yn cynhyrchu adnoddau ac yn datblygu rhaglenni aelodaeth i rymuso athrawon a gweithwyr addysg proffesiynol i fynd i'r afael â homoffobia, biffobia a thrawsffobia mewn ysgolion a cholegau. Pan fyddwch chi'n cwblhau cwrs, byddwch chi'n dod yn Hyrwyddwr Ysgol a Choleg Stonewall yn awtomatig. Cewch fynediad i fuddion aelodaeth gan gynnwys adnoddau addysg unigryw, defnyddio logo Hyrwyddwr Ysgol, a chymorth wedi'i deilwra gan y tîm addysg

Maent hefyd yn cynnig ymyrraeth Modelau Rôl Ysgol am ddim, lle maent yn anfon un o'u modelau rôl hyfforddedig mewn ysgolion/colegau i rannu eu profiadau byw fel person LGBT.

Ar gyfer pwy mae hyn ar gael?

Holl Ysgolion Cymru - Mae popeth wedi'i seilio ar ddiwallu anghenion ysgolion, colegau, athrawon a phobl ifanc.

Manylion cyswllt i atgyfeirio:

Cymru, y Tîm Addysg -

education@stonewallcymru.org.uk

029 2023 7744

www.stonewallcymru.org.uk/



Youth Cymru

Trosolwg cryno o'r rhaglen:

Mae gan Youth Cymru wasanaeth o'r enw 'Perthyn' sy'n cynnig gweithdai a chwnsela ar gyfer pobl ifanc trawsrywiol, anneauaid a phobl ifanc ymholgar a fyddai'n dymuno cael cymorth gyda'u llesiant emosiynol. Mae Perthyn yn bartneriaeth rhwng Ieuenctid Cymru a'r Project Ambr.

Mae Youth Cymru hefyd yn cynnig rhaglen hyfforddiant i staff a sefydliadau, gan gynnwys cyrsiau ar Ddiogelu, Ymwybyddiaeth o Drawsrywedd a Chynhwysiant a Chydnabod ac Ymateb i Ymddygiadau Rhywiol Niweidiol ymhlith Pobl Ifanc

<https://youthcymru.org.uk/transgender-awareness-and-inclusion-training/>

Ar gyfer pwy mae hyn ar gael?

Pobl ifanc 12-25 oed

Manylion cyswllt i atgyfeirio:

www.youthcymru.org.uk/

Rachel Benson - Rachel@youthcymru.org.uk

01443 827840

Caryl Stock - Caryl.stock@churcharmy.org

029 2034 4776





RISE - Safe As

Trosolwg cryno o'r rhaglen:

RISE ydy gwasanaeth Trais yn erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol wedi ei gomisiynu yn benodol yng Nghaerdydd. Mae hwn yn wasanaeth sy'n cynnig cymorth i fenywod, plant a phobl ifanc (menywod a dynion) sy'n profi neu wedi profi unrhyw fath o drais yn erbyn menywod, trais/cam-drin domestig yn eu perthnasau neu yn eu teuluoedd.

Safe AS ydy'r tîm yn RISE Caerdydd ar gyfer plant a phobl ifanc, sy'n cynnig cymorth ac eiriolaeth arbenigol, annibynnol i blant a phobl ifanc sydd wedi profi cam-drin domestig drwy ddarparu pecynnau cymorth wedi'u teilwra'n unigol, gwaith grŵp, eiriolaeth a gwaith atal ym mhob rhan o'r gymuned yn ogystal ag mewn llety brys.

Mae Safe AS yn cefnogi pobl ifanc drwy amrywiaeth o ffyrdd. Ceir gwasanaeth un i un uniongyrchol sy'n cynnig eiriolaeth, yn archwilio eu profiadau a'u hemosiynau, perthnasoedd iach, hawliau a chyfrifoldebau, ymddygiadau priodol a strategaethau ymdopi diogel.

Mae Safe As hefyd yn cynnig dwy raglen waith mewn grŵp.

Pecyn Cymorth Gwella PPI - rhaglen 8 wythnos ar gyfer plant 12-18 oed sydd wedi dioddef effaith cam-drin domestig i ddod i ddeall eu profiadau a datblygu strategaethau ffordd o fyw ac ymdopi cadarnhaol.

Grŵp STAR -rhaglen grŵp 10 wythnos i blant 7-11 oed a'u prif roddwyr gofal i'w helpu i ddeall ac archwilio eu teimladau ynghylch yr hyn sydd wedi digwydd yn y cartref.

I bwy mae hyn ar gael?

Plant a phobl ifanc - 0-18 oed.

Manylion cyswllt i atgyfeirio:

www.rise-cardiff.cymru

RISE - Cymorth i Fenywod Caerdydd -
029 2046 0566

CHATHEALTH - Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro

Trosolwg Byr:

Mae gwasanaeth negeseua nyrs ysgol Caerdydd yn wasanaeth ar y we sydd ar gael i bob person ifanc 11-19 oed yn ardal Caerdydd a'r Fro a fyddai'n hoffi 'sgwrsio' yn gyfrinachol â nyrs ysgol y GIG. Mae'r gwasanaeth ar agor rhwng 9am a 5pm, o ddydd Llun i ddydd Gwener (ac eithrio gwyliau banc) ac yn ystod y cyfnodau hyn rydym yn ceisio ymateb i bob neges o fewn 24 awr.

Fe'i ddefnyddir fel arfer i roi cyngor ar faterion sensitif lle gallai pobl ifanc fod eisiau osgoi apwyntiad wyneb yn wyneb, megis:

- gorbryder a straen
- bwlio
- hunan-niweidio
- alcohol a chyffuriau
- rhyw, atal cenhedlu a pherthnasoedd

Ar gyfer pwy mae hyn ar gael?

Mae'r gwasanaeth hwn ar gael i bob person ifanc 11-19 oed.

Manylion cyswllt

Rhif testun i sgwrsio: 07520 615 718

Rheolir y gwasanaeth gan Nyrsys Ysgol.

Clinig Galw Heibio Iechyd Rhywiol Pobl Ifanc

Trosolwg cryno o'r rhaglen:

Mae'r clinigau canlynol ar gael yng Nghaerdydd a'r Fro ar gyfer pobl ifanc o dan 19 oed i alw heibio a mynychu. (Mae amseroedd weithiau yn newid yn y clinigau, felly gwnewch yn siŵr eich bod yn gwirio gyda'r wefan isod cyn mynd)

www.cardiffandvaleuhb.wales.nhs.uk/young-people

- Clinig Galw Heibio i Bobl Ifanc bob dydd Llun (ac eithrio Gwyliau Banc) yn Ysbyty Brenhinol Caerdydd rhwng 1:30pm a 4:00pm (Bydd y clinig hwn nawr yn gweithredu system slotiau yn yr amseroedd canlynol; 11am-1pm; 1-3pm a 3-5pm)
- Y Clinig i Bobl dan 25 oed ar ddydd Mercher 3:30pm - 6pm yng Nghanolfan Iechyd Penarth

- y Clinig i Bobl dan 25 ar ddydd Iau 3pm - 6pm yn Broad Street Clinic y Barri
- y Clinig i Bobl dan 25 ar fore Sadwrn yn Ysbyty Dewi Sant, 10.30 am-1.00 pm

Mae'r clinig yn cynnig cymorth cyfrinachol ar atal cenhedlu, profi a thrin heintiau a drosglwyddir yn rhywiol, profion beichiogrwydd a llawer mwy.

Mae NHS Choices (rhyw a phobl ifanc) yn wefan sy'n rhoi gwybodaeth a chynghor ar ryw a pherthnasoedd i bobl ifanc. www.nhs.uk/live-well/sexual-health/

Ar gyfer pwy mae hyn ar gael?

Phobl ifanc dan 25 oed



Gwefannau/Llinellau Cymorth Lleol a Chenedlaethol

Brook - www.brook.org.uk/

Tel: 07786014233

Gwefan sy'n cynnig cyngor ar iechyd a llesiant rhywiol i rai dan 25 oed. Mae ganddynt offer 'Ask Brook 24/7' i ofyn cwestiynau ar-lein.

The Sprout - www.thesprout.co.uk/info/

Cylchgrawn a safle info ar-lein Caerdydd i rai 11-25 oed. Ar y dudalen 'Info' cewch ddetholiad ar bynciau LGBT+ yn ogystal ag adran ar Iechyd Rhywiol Mae'n cynnwys gwybodaeth leol yn ogystal â chenedlaethol.

YMCA Caerdydd - Cerdyn -C - www.ymcacardiff.wales/what-we-do/health-wellbeing/ccard/

Ffôn: 029 2046 5250

Neges testun: 07790053610

Mae'r rhan hon o wefan YMCA Caerdydd yn rhoi gwybodaeth a map o'r pwyntiau cynllun cerdyn -C yng Nghaerdydd

MEIC - www.meiccymru.org/

Ffôn: 080 8802 3456

Negeseuon testun: 84001

Cefnogaeth ddwyieithog ar-lein/ffôn/testun i bobl ifanc - nid cwnsela, ond cymorth yn seiliedig ar atebion ac eiriolaeth

KOOTH - www.kooth.com/

Cwnsela ar-lein

Childline - www.childline.org.uk/

Ffôn: 0800 1111

Cwnsela ar-lein a thros y ffôn, ynghyd â thudalennau gwybodaeth (gan gynnwys perthnasoedd iach)

MindHub - www.mindhub.wales/

Mae'r hyb hwn wedi'i greu gan bobl ifanc ar gyfer pobl ifanc. Mae'n cynnig gwybodaeth am wasanaethau yn ymwneud ag iechyd a llesiant emosiynol.

Fearless - www.fearless.org/en

Gellir cael gafael ar wybodaeth a chyngor anfeirniadol am droseddu a throseddolrwydd. Gellir rhannu gwybodaeth am drosedd yn ddienw

CEOP - www.ceop.police.uk/safety-centre/

Gellir adrodd am gam-drin ar-lein, neu os ydych yn poeni am sut mae rhywun yn cyfathrebu ar-lein. Hefyd dolenni i Thinkuknow ar sut i gadw eich hun yn ddiogel ar-lein.

THE MIX - www.themix.org.uk/

Ffôn: 0808 808 4994

Llinell gymorth, e-bost, llinell destun argyfwng, negeseua byw un-i-un am ddim. Hefyd gwybodaeth am ryw a pherthnasoedd ar y wefan (a phynciau eraill)

Stonewall - www.stonewall.org.uk/

Cymorth a gwybodaeth ar faterion LGBT +. Hefyd ceir gwefan Stonewall Cymru a gwefan ieuencid Stonewall

Youth Cymru - www.youthcymru.org.uk/

Mae prosiect Trans*Form Cymru gan Youth Cymru yn cefnogi pobl ifanc trawsrywiol ac anneuaid

ChatHealth -

Neges destun: 07520 615 718

Gwasanaeth negeseuon testun cyfrinachol a gaiff ei staffio gan nyrsys ysgol yn ystod oriau swyddfa, adeg y tymor yn unig

School Beat - www.schoolbeat.cymru/cy/

Gwersi dilynol o'r rhaglen heddlu graidd. Hefyd adran ar gyfer disgyblion a rhieni

Byw heb ofn - [Byw Heb Ofn](#)

Ffôn: 0800 80 10 800

Neges destun: 078600 77333

info@livefearfreehelpline.wales

Yn cynnig cymorth a chynghor ynghylch perthnasoedd nad ydynt yn iach; trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol

Dinas sy'n Dda i Blant Caerdydd - www.childfriendlycardiff.co.uk/cy/

Uchelgais Caerdydd ydy dod yn 'ddinas sy'n dda i blant' lle mae gan blant a phobl ifanc gyfle i ffynnu a chyrraedd eu potensial.

Caerdyddsynddaiblant@caerdydd.gov.uk

Llinell gymorth Runaway - www.runawayhelpline.org.uk/

Mae llinell gymorth Runaway yma os ydych yn meddwl am redeg i ffwrdd, os ydych eisoes wedi rhedeg i ffwrdd, neu os ydych wedi bod i ffwrdd a dod yn ôl.

Gallwch hefyd gysylltu â nhw os ydych yn poeni bod rhywun arall yn mynd i redeg i ffwrdd neu yn cael ei drin yn wael neu ei gam-drin.

121 sgysio ar y wefan

Rhadffon - 116 000

Testun am ddim - 116 000

116000@runawayhelpline.org.uk

Apps Defnyddiol i Bobl Ifanc

ZIPIT

App gan ChildLine sy'n helpu pobl ifanc i gael negeseua testun â naws rywiol yn ôl ar y trywydd iawn drwy anfon gif doniol (e.e. i newid y sgwrs o achos posibl o anfon negeseuon testun rhywiol)

FOR ME

App gan ChildLine - i gael cynghor a chymorth ar amrywiaeth o bynciau, hefyd gellir gael gafael ar gwnselydd ChildLine dros y ffôn neu drwy'r e-bost.



Dogfennau allweddol

Mae nifer o ddogfennau allweddol sy'n llywio ac yn arwain ysgolion ym maes perthnasoedd iach, APRh (addysg perthnasoedd a rhywioldeb) ac agenda VAWDASV (trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol). Wrth i'r cwricwlwm newydd ar gyfer APRh gael ei gyflwyno yn 2020, caiff rhagor o ddogfennau eu cynnwys. Bydd gwybodaeth a dolenni at adnoddau perthnasoedd iach perthnasol yn cael eu darparu ar wahân yn y daenlen Addysg Perthnasoedd Iach.

Polisi a Chanllaw Trais yn erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol:

1. Deddf Trais yn Erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol (Cymru) 2015
2. Llywodraeth Cymru, Canllaw Arfer Da: Ymagwedd Addysg Gyfan at Drais yn erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol yng Nghymru 2015:
<https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2019-06/dull-addysg-gyfan-o-fynd-ir-afael-a-thrais-yn-erbyn-menywod-cam-drin-domestig-a-thrais-rhywiol.pdf>
3. Llywodraeth Cymru, Trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol (VAWDASV) pecyn cymorth addysgol a dogfennau cysylltiedig: <https://llyw.cymru/drais-yn-erbyn-menywod-cam-drin-domestig-thrais-rhywiol-vawdasv-pecyn-addysg>
4. Polisi a Chanllaw Trais yn Erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol: Canllawiau i Lywodraethwyr (2016)
<https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2019-06/arweiniad-i-lywodraethwyr.pdf>

Addysg Perthnasoedd a Rhywioldeb (APRh) / Perthnasoedd Iach:

5. Adolygiad o Addysg Perthnasoedd Iach (Mehefin 2017)
<https://www.estyn.gov.wales/thematic-reports/review-healthy-relationships-education>
6. Llywio Dyfodol y Cwricwlwm Addysg Rhyw a Pherthnasoedd yng Nghymru, Renold a McGeeney (2017) http://www.cardiff.ac.uk/___data/assets/pdf_file/0016/1030606/informing-the-future-of-the-sex-and-relationships-education-curriculum-in-wales-web.pdf
7. Dyfodol y Cwricwlwm Addysg Rhyw a Pherthnasoedd yng Nghymru - Argymhellion y Panel Arbenigol ar Addysg Rhyw a Pherthnasoedd, Renold a McGeeney (2017) <http://orca.cf.ac.uk/107649/1/The-future-of-the-sex-and-relationships-education-curriculum-in-wales-en.pdf>
8. UNESCO International Technical Guidance on Sexuality Education – An Evidence Informed Approach (2018)
<http://unesdoc.unesco.org/images/0026/002607/260770e.pdf>

